

آزیر خطر دوباره استفاده از ظروف یک بار مصرف



۶۶ باید به سوی کاهش مصرف مواد پلاستیکی گام برداشته شود زیرا کاهش مصرف این ظروف باعث حفظ سلامتی مردم خواهد شد

برای نوشیدنی های سرد مورد استفاده قرار می گیرند، وی بیان می کند: ظروف پلاستیکی از هر نوعی که باشند دارای ترکیبات مضرى هستند که در اثر گرمای غذا و تماس با چربی و اسید، مواد تشکیل دهنده آن ها جدا و به مواد غذایی اضافه می شود. وی با بیان این که ظروف پلاستیکی در صورت تماس با مایعات و مواد غذایی ۴۰ درجه ماده شیمیایی به نام استایرن از خود خارج می کنند، اظهار می کند: این ماده باعث تلخی غذا می شود و بیش از ۷۷ نوع بیماری سرطان را را به همراه دارد. همچنین این ظروف تجزیه ناپذیر هستند و خطرات زیست محیطی را نیز به همراه دارند.

وی بیان می کند: ظروف پلاستیکی که پایه گیاهی دارند بهتر هستند و زود با غذا ترکیب نمی شوند و اثرات زیست محیطی کمتری دارند. وی خاطرنشان می کند: باید به سوی کاهش مصرف مواد پلاستیکی گام برداشته شود زیرا کاهش مصرف این ظروف باعث حفظ سلامتی مردم خواهد شد به ویژه تکایا و حسینی ها هنگام پذیرایی از عزاداران حسینی باید توجه ویژه ای به بهداشت و سلامت عزاداران داشته باشند.

مشاهده می شود که مردم برای پذیرایی از انواع ظروف یک بار مصرف استفاده می کنند و این امر در ماه محرم شدت بیشتری می یابد. یک کارشناس تغذیه هم در این باره بیان می کند: ظرف هایی که از مواد گیاهی و طبیعی به دست می آیند بهترین نوع ظروف یک بار مصرف هستند زیرا ظروف گیاهی که از مواد اولیه طبیعی مانند نشاسته ذرت اصلاح شده، تولید می شوند فاقد مواد مضر شیمیایی هستند و در برابر مواد غذایی یا مایعات با حرارت بالا مقاوم اند. «رزاز» با اشاره به این که ظروف یک بار مصرف پلی استایرنی توانایی تحمل دمای بالاتر از ۶۵ درجه را ندارند، بیان می کند: به همین دلیل ریختن مواد غذایی بسیار داغ در آن ها عوارض و خطرات زیادی برای سلامتی مصرف کنندگان دارد. این کارشناس درباره استفاده از ظرف های یک بار مصرف رنگی هم خاطرنشان می کند: هنگام استفاده از ظروف رنگی باید دقت کرد زیرا جنس ظروف یک بار مصرف های عادی سال هم در مراسم مختلف

گیاهان دارویی



آرام بخش

علوی- گیاه دارویی «داغداغان» با نام های دیگری مانند تاغدان، توخ، شکوپ، تاوقت، توغ، تی و تایل هم شناخته می شود. یک کارشناس گیاهان دارویی می گوید: این گیاه به شکل درخت می روید و از خانواده نارون است و برگ و میوه آن خواص دارویی مختلفی دارد. «مسعود معماریانی» مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه را تانن، موسیلاژ و روغن ثابت اعلام می کند و می افزاید: برگ درخت تاغون آرام بخش است و به عنوان مقوی معده و درمان کننده اسهال هم به کار می رود. وی می گوید: برگ این درخت برای رفع اسهال های ساده و خونی و رفع ترشحات غیر طبیعی مخاط ها مورد استفاده قرار می گیرد. به گفته وی، از ریشه و دانه این درخت روغن و ماده زرد رنگی برای رنگ کردن ابریشم و پنبه استخراج می شود. وی درباره میزان استفاده از برگ تاغون هم اظهار می کند: بهتر است روزی مقدار ۲ تا ۴ گرم از برگ این درخت و ۳ مرتبه به طور دم کرده استفاده شود.

آشپزی



سوفله شکلات تلخ

مواد لازم: خامه یک و یک دوم پیمانه، نشاسته ذرت یک قاشق سوپ خوری، پودر کاکائو سه چهارم قاشق سوپ خوری، شکلات تلخ ۱۵۰ گرم، زرده و سفیده تخم مرغ ۴ عدد، پودر شکر سه چهارم پیمانه، کره به مقدار لازم.

طرز تهیه: خامه، نشاسته ذرت، پودر کاکائو و شکلات تلخ را در ظرف مناسبی روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا مواد کاملاً حل شوند. زرده های تخم مرغ را اضافه می کنیم و حدود ۳ دقیقه به پخت مواد ادامه می دهیم، سپس ظرف را از روی حرارت برمی داریم. سفیده های تخم مرغ را در ظرفی جداگانه به خوبی هم می زنیم تا پف کند. پودر شکر را به تدریج اضافه و آن را با بقیه مواد مخلوط می کنیم. خمیر به دست آمده را در قالب های از قبل چرب شده با کره می ریزیم و به مدت ۱۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد (۴۰۰ درجه فارنهایت) قرار می دهیم تا بپزد. سپس روی سوفله ها را با میوه های دلخواه ترین و سرو می کنیم.

خبر

مدیر کل کمیته امداد خبر داد:

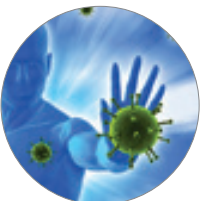
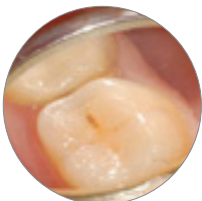
ورود ۳ هزار و ۳۸۵ مددجوی جدید به چرخه حمایتی

علی نیا- ۳ هزار و ۳۸۵ مددجوی جدید طی ۵ ماه امسال به چرخه حمایتی کمیته امداد استان وارد شدند. مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی با اشاره به این که سال گذشته ۳۲ هزار خانوار تحت پوشش کمیته امداد بودند و بعد از پالایش به ۲۹ هزار نفر رسیدند، گفت: طی امسال آمار خانوار های تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی با جذب مددجویان جدید به ۳۲ هزار و ۴۷۲ مورد رسیده است. «اهرابی» افزود: اکنون ۵۶ هزار و ۴۰۰ نفر تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی هستند و از تسهیلات مربوط به اشتغال زایی، مستمری و دیگر خدمات کمیته امداد بهره مند می شوند. وی بیان کرد: از مجموع آمار مددجویان تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی ۲۱ هزار و ۶۴۳ مددجو شهری و ۳۴ هزار و ۷۵۷ مددجو روستایی هستند. وی اظهار کرد: ۱۴ هزار و ۹۹۶ مددجو تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی در مناطق محروم استان زندگی می کنند که از مستمری، تسهیلات مربوط به اشتغال زایی و دیگر خدمات کمیته امداد بهره مند می شوند.

بیشتر بدانیم

پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان به عواملی همچون ترکیبات مینا و عاج دندان، محل قرارگیری دندان ها، ترکیبات و میزان ترشح بزاق و وجود شیارها و حفره ها در تاج دندان بستگی دارد. باکتری ها عامل اساسی در ایجاد پوسیدگی هستند. ابتدای راه از دست رفتن دندان، پوسیدگی است که با تغذیه مناسب به عنوان یکی از فاکتورهای موثر، می توان از آن جلوگیری کرد. عوامل تغذیه ای مؤثر بر پوسیدگی دندان عبارتند از: دفعات مصرف مواد کربوهیدراتی یا قندی، نوع تغذیه، دفعات غذا خوردن، ترکیبات مواد غذایی و آشامیدنی، مدت زمان تماس دندان با مواد غذایی و آشامیدنی. مواد دارای آنتی اکسیدان بالا در افزایش قدرت سیستم ایمنی و ارتقای توانایی بدن برای مقابله با بیماری ها و در نهایت افزایش طول عمر دندان ها و لثه بسیار کارآمد هستند. مواد غذایی حاوی کلسیم، آیموه های طبیعی و شیر از منابع غذایی مصرفی روزانه هستند که سرشار از کلسیم و ویتامین D و موادی برای حفظ دندان ها از پوسیدگی هستند.



تقویت سیستم ایمنی

استرس مزمن، عملکرد ایمنی را سرکوب می کند و موجب بروز التهاب می شود که مانند یک محرک برای سرطان است. یوگا، پیاده روی یا مدیتیشن کلید این پیشگیری و تکنیکی لذت بخش، برای کنترل استرس است. مایکوتو کسین ها و افلاتو کسین های موجود در کبک، در رده سرطان زا ترین مواد شناخته شده قرار دارند و باید آن ها را از محیط خانه دور کرد. ورزش کردن می تواند موجب تغییرات مثبتی در سیستم ایمنی شود و به مقاومت در برابر سرطان کمک کند. تحقیقات باینی نشان می دهد رفتارهای بشر دوستانه و همنوع گرایی، موجب تقویت عملکرد سیستم ایمنی می شود. برای سلامتی خوب است که فرد به طور منظم و مداوم در فعالیت های باارزش شرکت کند که یکی از با مزیت ترین فعالیت ها، کمک به دیگران است.

خراسان شمالی نیازمندی های عمومی روز بازار

خدمات شهری باربری ایسمان حمل اثاثیه منزل و اداره جات با کارگر به تمام نقاط کشور ۰۵۸۴-۲۳۲۴۲۴۵ ۰۹۱۵۵۵۵۵۶۸۱ رهشکل	رستورانی در شهر بجنورد جهت تکمیل پرسنل خود به تعدادی آقا برای کار در آشپزخانه و سالن و یک نفر خاتم جهت صندوقداری نیازمند است ۰۹۱۵۳۸۴۷۲۴۳	به یک تاپیست جهت کار در تاپ و تکثیر نیازمندیم. ۰۹۱۵۵۵۵۵۵۵۴	به یک نفر نیروی همکار خاتم جهت کار در کارگاه خیاطی نیازمندیم. ۰۹۱۵۳۸۴۷۲۴۳	شرکت پخش مواد غذایی در بجنورد نیاز به تعدادی بازار یاب دار حقوق و پورسانت به اضافه بیمه. ۰۹۱۵۰۸۹۰۲۳	به دو نفر مراقب آقا جهت کار در مرکز معلولین نیازمندیم. تماس فقط در ساعت اداری خیابان چمران ۱۲ پلاک ۷ ۰۹۳۷۹۳۰۸۸۶۹	مقارده فروشی خیابان منصور حصاری ۱۵۷/۹۱۵۷۹۵۰	ملک شما در زمین های طارمی استاد بوم وحاجی رحمان خریداریم ۰۹۱۵۹۸۳۰۴۹۸	ایران تان ۱۴متر سیدی فول امکانات شیک و بروز ۵۲۰م تومان هادی حصاری ۰۹۱۵۷۸۸۷۰۰۶	مشاور املاک مهر رهن، اجاره، خرید و فروش کسب شهر. انتهای خیابان مهر ۰۹۱۵۱۱۶۰۱۵۰-۰۹۱۵۱۱۶۰۱۵۰-۰۹۱۵۱۱۶۰۱۵۰
زمین فروشی ۱۵۰ متر میلان ۱۶ متری دهنه ۱۰ سند شش دانگ آدرس زمین زمینهای مطهری فی ۱۳۵، ۰۹۱۵۹۷۷۴۳۶۸	زمین فروشی ۱۵۰ متر میلان ۱۶ متری دهنه ۱۰ سند شش دانگ آدرس زمین زمینهای مطهری فی ۱۳۵، ۰۹۱۵۹۷۷۴۳۶۸	فروشی بدون واسطه فوری فروشی آپارتمان اگازبون یک واحد در مجتمع اوین ناوک ۹۷ متری طبقه ۸ ویو عالی- کف سرامیک- آسانسور- کاغذ دیواری انباری مستقل- آشپزخانه ام دی اف- گاز رومیزی هود- شوئر زباله- لاوی شیک ۰۹۱۵۱۸۲۵۳۴۴	زمین فروشی خیابان عدالت شمالی کوچه خوشبخت یا آفرینش ۱۵ متر قولنامه ای دهنه ۱۰ متر موقعیت عالی برای ساخت فی متری ۸۵۰ حسین پور ۰۹۱۵۶۴۲۸۱۷۰	زمین فروشی مقارده فروشی خیابان منصور حصاری ۱۵۷/۹۱۵۷۹۵۰	ملک شما در زمین های طارمی استاد بوم وحاجی رحمان خریداریم ۰۹۱۵۹۸۳۰۴۹۸	ایران تان ۱۴متر سیدی فول امکانات شیک و بروز ۵۲۰م تومان هادی حصاری ۰۹۱۵۷۸۸۷۰۰۶	مشاور املاک مهر رهن، اجاره، خرید و فروش کسب شهر. انتهای خیابان مهر ۰۹۱۵۱۱۶۰۱۵۰-۰۹۱۵۱۱۶۰۱۵۰-۰۹۱۵۱۱۶۰۱۵۰		
فروشی زمین در انتهای پژوهش ۱۲۷، ۱۷ متر کوچه دارای امتیاز می باشد فروش فوری متری ۳۰۰ ۰۹۱۵۸۸۸۵۵۵۷۹	فروشی یک واحد ۱۱۷ متری فی ۱۶۵م آدرس ملک زمینهای مطهری طبقه ۱ فوق العاده شیک ۰۹۱۵۹۷۷۴۳۶۸ پالتو ۰۹۱۵۱۸۷۴۴۰۰	مغازه فروشی خ طالقانی غربی، خ بانک مسکن حاشیه ۱۶ متری جنب مسجد امیر المومنین و جنب نانوائی و مدرسه به مبلغ ۲۵۰ م ۰۹۱۵۵۸۴۱۹۴۲	مشاور املاک شایان در خدمت همشهری های عزیز، خرید، فروش، رهن، اجاره بلوار معلم نبش معلم ۶ جنب بستی بلوار ۰۹۱۵۳۸۶۱۹۶۸ طرافی فرد	پیکان سواری مدل ۸۳ انژکتور بیمه ۲ ماه تخفیف ۳ سال روکش صندلی چرمی نو، لاستیک ۷۰ درصد دوگانه سی ان جی قیمت ۴/۵م ۰۹۳۶۳۰۰۴۸۱۸	پی کی مشکی مدل ۸۲ لاستیک ها نوفنی سالم بفروش میرسد با پراید یا وانت مدل پایین معاوضه میشود فی ۴ میلیون ۰۹۱۵۴۹۲۲۴۴۰	ام وی ام ۵۵۰ مدل ۹۵ رنگ سفید قیمت ۹۵م ۹۳۳۰۴۱۸۶۵۷	پراید مدل ۸۰ تعمیر اساسی و تعمیر جلو بندی تازه با پندی شده قیمت ۱۰م شماره تماس ۰۹۱۵۹۸۶۳۲۷۹	زمین فروشی ۱۷۰ متر حاشیه مطهری سند شش دانگ فی ۱۵۰ ۰۹۱۵۹۷۷۴۳۶۸	زمین فروشی ۲۴ متری بهارستان سه طبقه بالای پلوت به فروش میرسد ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷