مدیر کل ثبت احوال استان:

صاحبان ۵ هزار و ۹۴۹ کارت هوشمند برای دریافت مراجعه نکرده اند

علوی- ۵ هزار و ۹۴۹ کارت هوشمند تا پایان سال ۹۶ صادر شده که در اداره های ثبت احوال مانده است و مردم برای دریافت آن ها مراجعه نکرده اند.

«زاهدی نیا» در گفت و گو با خبرنگار ما اظهارکرد: به این افراد به شیوه های مختلف اطلاع رسانی و برای شان پیامک ارسال شده است تا برای دریافت کارت هوشمندشان اقدام کنند ولی مراجعه ای نداشتیم. وی بیان کرد: اطلاعات این افراد در سامانه ثبت احوال غیر قابل نمایش می شود و فقط با کارت هوشمند می توانند خدمات مورد نیازشان را دریافت کنند.

خبر

شیر پاستوریزه

گروه اجتماعی- اداره استاندارددسازی، آموزش و ترویج استاندارد خراسان شمالی در راستای اهداف سازمان ملی استاندارد ایران، با نگاه حمایت از تولید داخلی و تشویق مصرف کنندگان به مصرف کالاهای استاندارد با رویکرد افزایش رونق تولید و اشتغال، به منظور ارتقای اعتماد عمومی و نگرش مردم، برای اطلاع رسانی و فرهنگ سازی استانداردهای ملی اقدام می کند.

شیر یکی از مهم ترین ترکیبات غذایی مورد مصرف انسان است. مصرف سرانه شیر در کشور ما سالانه حدود یک سوم کشورهای اروپایی است که از اثرات ناشی از مصرف کم شیر می توان به پوکی استخوان و پوسیدگی دندان ها اشاره کرد.

ترکیبات شیر به عواملی مانند نژاد، تغذیه و شرایط اقلیمی بستگی دارد و ترکیبات عمده آن شامل آب، چربی، پروتئین، لاکتوز، مواد معدنی و ترکیبات جزئی(رنگدانه، آنزیم، ویتامین ها، فسفولیپیدها و گازها) است.

شیر پاستوریزه شیری است که با یکی از روش های معمول پاستوریزاسیون تهیه شده باشد، به طوری که میکروب های بیماری زای آن معدوم شوند و تعداد میکروب های غیر بیماری زا در آن به کمینه برسد و کمترین تغییرات کیفی در ترکیب آن حاصل شود.

عمر شیر پاستوریزه محدود است و تا تاریخ مصرف آن باید در یخچال در دمای ۵±۳ درجه سلسیوس و دور از نور نگهداری شود. استاندارد ملی ایران، انواع شیر پاستوریزه را شیر پاستوریزه با ماندگاری طولانی، شیرهای فرآوردده، غنی شده، کم نگهداری/ بدون لاکتوز تهیه شده از شیر تازه، شیر بازسازخته یا شیر بازترکیبی و ... معرفی کرده است.

پاستوریزاسیون شیر به روش های کند، سریع، فوری، یا ماندگاری طولانی و فرایاستوریزاسیون انجام می شود.

انواع شیر پاستوریزه از نظر مقدار چربی به شیر پاستوریزه پرچرب(درصد چربی آن حداقل ۳ درصد وزن به وزن یا بیشتر از آن باشد)، شیر پاستوریزه نیم چرب (درصد چربی آن کمتر از ۳ و بیشتر و مساوی ۱/۸ درصد وزن به وزن باشد)، شیر پاستوریزه کم چرب (درصد چربی آن بیشتر از ۰/۵ درصد وزن به وزن و کمتر از ۱/۸ درصد وزن به وزن باشد)، شیر پاستوریزه بدون چربی(شیری که بیشتمیزان چربی آن ۰/۵ درصد وزن به وزن باشد) تقسیم بندی می شود.

شیر پاستوریزه با دارای رنگ طبیعی سفید متمایل به خامه ای، دارای بوی طبیعی و عاری از بوهای غیرعادی و نامطبوع و دارای طعم مخصوص به خود و عاری از طعم های نامطلوب، باشد.

بیشتر بدانیم

شیر پاستوریزه باید در ظروف مناسب شیشه ای یا یک بار مصرف پلاستیکی از جنس مناسب و ویژه مواد غذایی، پاکتی مناسب، بطری های پلی اتیلن ترفتالات، ظروف پلی پروپیلن یا پلی استایرن، بسته های چند لایه مقوایی یا لایه آلومینیم، بسته های دارای مواد پلیمری و ورق های آلومینیمی، فویل آلومینیم مناسب، مجاز و مطابق با استانداردهای ملی بسته بندی شود.

بسته بندی در هنگام حمل و نقل باید در مقابل ضربه مقاوم باشد و نشتی نیز نداشته، محکم و غیرقابل نفوذ و به نحوی باشد که هیچ گونه دخل و تصرفی در فرآورده انجام نشود.

نشانه گذاری در بسته بندی ها شامل ذکر نام و نوع فرآورده، نام و نشانی تولید کننده یا بسته بندی کننده و علامت تجارتی آن، وزن یا حجم خالص، سری ساخت، تاریخ تولید(به روز، ماه و سال)، تاریخ انقضا(به روز، ماه و سال)، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، درصد چربی و درج شرایط نگهداری/ دما و نور/ و در خصوص شیرهای فرآسودده دارای ۳مگا۳ درج کد ۱۰ رقمی استاندارد ذیل علامت استاندارد، الزامی است.

از جمله آزمایش های کنترل کیفیت که روی شیرهای پاستوریزه مطابق استاندارد ملی ایران انجام می شود می توان به تعیین ویژگی های فیزیکی و شیمیایی (نظیر میزان چربی، نقطه انجماد، دانسیته، ماده خشک بدون چربی، اسیدیته، pH و استرول های گیاهی)، میکروبی و آلاینده ها (میزان افلاتوکسین M۱، فلزات سنگین و بازدارنده میکروبی)، بسته بندی و نشانه گذاری اشاره کرد.

از دردن های همسایگان در سحری تا صدای طبل «حسین خاور»

صندوقچه خاطرات رمضان های آن دوران

علوی

شب های قدر سال های قدیم هم به همین منوال می گذشت و پیر و جوان، دست در دست کودکان خود به مسجد محله شان یا آن تپرهای چوبی اش می رفتند و هر یک در کناری برای خود جایی پیدا می کردند و به راز و نیاز با خدای خود مشغول می شدند و در روزهای پس از آن نیز مهمای آمدن عید سعید فطر می شدند.

شهروندی بجنوردی با بیان خاطراتی از دهه ۵۰ اظهارمی کند: بعضی از مردم بجنورد در آن زمان عید سعید فطر را به مثابه عید نوروز می دانستند و عقیده داشتند که باید خانه های خود را از وجود هر گونه آلودگی و گرد و غباری پاک کنند، در این روز لباس تمیز و سفید به تن کنند، بوی خوش بدهند و پس از به آوردن مراسم عید فطر به دید و بازدید بروند. «کریمی» که اکنون ۶۷ ساله است، اظهارمی کند: به همین دلیل مردم پس از اتمام شب های قدر، مهیای فرا رسیدن عید فطر می شدند. وی ادامه می دهد: عید فطر یکی از بزرگ ترین اعیاد مسلمانان به شمار می رود و در آن زمان اگر خانواده ای عزیزی را از دست داده بود، در این روز برایش مراسمی برپا می کردند تا یاد و خاطره اش زنده بماند. «داکری» یکی دیگر از شهروندان قدیمی بیان می کند: هر سال پس از آن که در ۳ شب مراسم احیای شب های قدر را به جا می آوردیم و تا سحر شب زنده داری می کردیم و قرآن می خواندیم، زمانی که شب بیست و هفتم ماه مبارک رمضان فرا می رسید، پدرم می گفت که باید برای افطار بهترین غذا تدارک دیده شود و به طور حتم در کنار سفره غذا، شیرینی، نقل یا آبنبات باشد تا اهل خانه با آن دهان خود را شیرین کنند.

یک شهروند بجنوردی و پژوهشگر فرهنگ عامه هم بیان می کند: در انتهای کوچه تاتاری که هنوز کوچه باغی بیش نبود و تنها با دریچه ای کوچک به خیابان ۱۷شهریور جنوبی و کوچه صدرآباد راه داشت، یکی از مادربزرگ ها از سال ها پیش تا اواخر دهه ۵۰، یکی، دو ساعت مانده به اذان صبح، از اولین حیاط شروع به کوبیدن در همسایه هایی می کرد که قبل از ماه رمضان، برای بیدار کردن به سفارش کرده بودند.

حالا که سالیان درازی از آن روزها می گذرد، بانوی فانوس به دست شب های رمضان، با عصایی در دست و دلی شکسته از غم روزگار، روزها را می شمارد.

«احسان حصاری مقدم» ادامه می دهد: تا اوایل دهه ۵۰ نزدیک به ۴۰ قهوه خانه در شهر وجود داشت که نقالان و درویشان در تعدادی از آن ها، به شرح اثر ارزشمند حکیم نوس و معرفی داستان های کهن می پرداختند که از مشهورترین آن ها می توان به قهوه خانه های حوالی دروازه قبله و سبزه میدان اشاره کرد و مردانی که اهل شب زنده داری بودند، معمولا تا اذان صبح در قهوه خانه ها پای صحبت نقالانی می نشستند که از شاهنامه می گفتند.

وی به بیدار کردن مردم توسط طبل زنان اشاره و بیان می کند: شنیدن صدای طبل در همسایگی مسجد حاج شیخ احمد، آن هم در خلوت شبانه، از شیرین ترین خاطرات بسیاری از شهروندان است که همچنان از ذهن آنان زدوده نخواهد شد. طبل از ساج چندی تهیه و پوست گوسفند روی آن کشیده شده بود، آخرین فردی که سال ها آن را می نواخت، پیرمردی قد کوتاه به نام «حسین» بود که با نام نیای مادری اش شناخته می شد. وی می افزاید: «حسین خاور» نیمه شب با تمام قدرت، بر طبل اش با نوایی آهنگین می کوفت تا در خلوت صبحگاهان آن روزگار مومنین برای خوردن سحری از خواب بیدار شوند.

وی خاطرنشان می کند: بعد از آن که ۳ بار بر طبل کوبیده می شد و مردم می دانستند باید سحری بخورند و چیزی تا لحظه اذان باقی نمانده است، از محله پای توپ صدای گلوله توپی بازمانده از عهد قاجار، سینه آسمان شهرمان را می شکافت و مومن ها بر گلدسته مساجد، اذان می گفتند و مومنین، روزی دیگر از ماه روزه را آغاز می کردند.

وی یادآور می شود: در روز عید فطر و گاه یکی، دو روز مانده به آن، نوازنده طبل با گرفتن سینی گرد کوچکی در دست و گذاشتن شیپور در داخل آن، از مقابل مغازه های محل می گذشت تا هزینه تعویض پوست های پاره شده و زحمتی را که در ماه رمضان برای آن ها کشیده است، بازستاند اما هنگامی که صاحب مغازه حضورش را متوجه نمی شد، با دمیدن لحظه ای کوتاه در شیپور، خنده و شادمانی را به همه ارزانی می داشت و دوباره به راه می افتاد.

این شهروند اظهارمی کند: اولین سال های دهه ۵۰، آخرین روزهای عمر «حسین خاور» بود که با مرگ او، نواختن طبل و شیپور در ماه رمضان و در پشت بام حمام سراب هیچگاه تکرار نشد و افسانه این نوازنده تهدست هم به بایگانی تاریخ پیوست.

سوپ خامه ای ذرت شیرین

آشپزی

مواد لازم روغن نباتی یک قاشق غذاخوری، سیر له شده ۳ حبه، ریشه زنجبیل تازه رنده شده یک قاشق چای خوری، عصاره مرغ مقداری، کنسرو ذرت شیرین ۳۰۰ گرم، خامه به مقدار لازم، سس ماهی تایلندی یک قاشق غذاخوری، گوشت کنسرو میگوی آبکش شده ۱۷۵ گرم، تخم مرغ یک عدد، نمک، فلفل و شوید تازه خرد شده به میزان لازم.

طرز تهیه روغن را داخل قابلمه بزرگی حرارت می دهیم، سیر را اضافه می کنیم و یک دقیقه هم می زنیم. زنجبیل را به مواد اضافه می کنیم سپس عصاره مرغ و ذرت شیرین را می افزاییم. سس ماهی، گوشت میگو، نمک و فلفل را اضافه می کنیم و می گذاریم سوپ به جوش بیاید.

تخم مرغ را هم می زنیم و کم کم به سوپ اضافه می کنیم به طوری که به صورت رشته های بلند در بیاید. اجازه می دهیم مواد حدود ۳۰ دقیقه به آرامی بجوشد. خامه را به مواد می افزاییم. سوپ خامه ای ذرت شیرین را با ملاقه داخل کاسه های سوپ خوری می ریزیم و با گشنیز آن را تزیین می کنیم، فلفل را روی آن می پاشیم و سرو می کنیم.

رفع یک معضل شهری پس از مطلب «خراسان شمالی»

تکمم علوی- روز سه شنبه دوربین اجتماعی به انعکاس یکی از معضلات شهری پرداخت و در دوربین خود رها کردن زباله های تولیدی برخی کسبه و ایجاد سد معبر برای شهروندان را به خوانندگان عزیز نشان داد؛ معضلی که بیشتر مردم همه روزه با آن درگیر هستند و در برخی نقاط شهر به دفعات مختلف دیده می شود. دوربین اجتماعی پس از چاپ این مطلب به همین مقدار بسنده نکرد و به دنبال بازتاب آن بود تا ببیند که این معضل برای واحد خدمات شهری شهرداری و کسبه منطقه، دغدغه محسوب می شود یا خیر. از این رو با گرفتن این عکس توجه شدیم که این معضل در ساعت های ابتدایی صبح رفع شده است که این میزان سرعت عمل جای تقدیر دارد.

پایین آورنده قند خون

گیاهان دارویی

علوی- سرشاخه های گلدار و روغن دانه های گل آفتابگردان از بخش های مورد استفاده این گیاه برای مصارف دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره توضیح داد: گل آفتابگردان از خانواده کاسنی است که به شکل بوته می روید و رونق و سرشاخه های آن خواص دارویی دارد. «مسعود معمارپانی» به ذکر مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه پرداخت و گفت: گل آفتابگردان دارای فیتوسترول، تانوین، کرستین، کولین، گلیکوزیدها، رزین و ویتامین C و دانه های آن نیز دارای اسیدهای آلی، لسیتین، یک ماده زرد رنگ و آلومین است. وی ادامه داد: این گیاه برای درمان ناراحتی های دستگاه تنفس و سرماخوردگی مفید است و به عنوان پایین آورنده قند خون هم به کار می رود. وی افزود: دانه های آفتابگردان نیز مغذی، مقوی معده و ملین هستند. وی به موارد استعمال آفتابگردان در طب سنتی هم اشاره و اظهارکرد: گیاه آفتابگردان برای درمان آرتریواسکلروز و پایین آوردن کلسترول مورد استفاده قرار می گیرد و همچنین به عنوان ضد التهاب نیز از آن استفاده می شود. وی درباره مقدار مصرف آن هم توضیح داد: بهتر است روزانه ۴ تا ۸ گرم به صورت دم کرده مصرف شود.

کبد چرب و روزه داری

سلامت نامه

علوی- روزه داری برای افراد مبتلا به کبد چرب گرید یک مناسب است. یک کارشناس تغذیه با بیان این مطلب اظهارکرد: روزه داری برای این افراد خوب است و تا حدودی باعث بهبود عملکرد کبد می شود اما آن هایی که به کبد چرب گرید ۲ و ۳ مبتلا هستند باید با احتیاط روزه بگیرند و به طور جدی از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرهیز کنند. «شهلا جودت» ادامه داد: افرادی که از سردردهای میگرنی رنج می برند هم بهتر است با احتیاط روزه بگیرند زیرا گرسنگی طولانی مدت می تواند خون می تواند بیماری شان را تشدید کند.