تغذیه سالم

تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

گروه اجتماعی- جوانه گندم به دلیل داشتن ویتامین E، سلنیوم و منیزیم باعث حذف رادیکال‌های آزاد می‌شود و به تقویت سیستم ایمنی و فعالیت‌های مغز کمک می‌کند.استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان در هوش و تقویت حافظه مؤثر است.سبزیجات تازه با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد حالت ارتجاعی رگ‌ها را حفظ می کند و باعث خون‌رسانی بهتر به مغز و اعصاب می شود و به طور غیرمستقیم از کاهش توانایی فکری جلوگیری می کند. جوانه گندم حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که به تنظیم سیستم عصبی کمک می کند. پروتئین موجود در جوانه گندم فعالیت آنتی اکسیدان ها را در بدن افزایش می دهد و این امر مانع آسیب بافت بدن می شود و در نتیجه مکانیزم دفاعی بدن را بهبود می بخشد.

مشاوره حقوقی

نقل و انتقال سند

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

به تازگی سند یک منزل مسکونی به نامم منتقل شده اما آن گونه که در سند قید شده بخشی از پارکینگ که باید اختصاص می یافت، منتقل نشده است. آیا نباید این بخش نیز به نامم منتقل می شد؟

انتقال واحدهای انباری و پارکینگ بعد از صدور اسناد مالکیت به اشخاصی که در مجموعه مورد تفکیک مالکیت دارند بلامانع است. واحدهای ثبتی می توانند پس از انجام معامله و دریافت مدارک انتقال رسمی با توضیحات لازم در سوابق ثبتی و پیش نویس سند مالکیت، قطعه یا قطعات خریداری جدید را به واحد آپارتمانی مورد مالکیت قبلی خریدار ملحق کنند.

نگرانی درباره سرنوشت نان های خشک

تزیینی

علوی

آفلاتوکسین، سمی خطرناک و مهلک است که بارها هشدارهای لازم درباره آن داده شده است، سمی که ممکن است در برخی کنسروهای غذایی هم وجود داشته باشد و از همه بدتر روی مواد غذایی کپک زده جا خوش می کند.

این روزها به دلیل کیفیت پایین نان در برخی مناطق گفته می شود مقدار دورریز نان نیز زیاد شده است.

با این که نان همیشه بر سر سفره ها از قداستی خاص برخوردار بوده است اما برخی به دلیل ترس از آفلاتوکسین و اثرات مهلک آن در نگهداری از نان و چگونگی دور ریز کردنش مانده اند.

برخی کارشناسان اظهارمی کنند که بهتر است نان های کپک زده و آن هایی که رطوبت دارند به جای آن که جداگانه نگهداری و به نان خشکی ها داده شوند، دور ریخته شوند زیرا در فرایندی که نان خشکی ها نان ها را جمع آوری می کنند، نگهداری از نان های خشک برای مدت طولانی در انبارهای غیراستاندارد سبب می‌شود بخش بسیار زیادی از آن‌ها کپک بزنند.

این شروعی برای ظاهر شدن آفلاتوکسین است تا بلای جان شود. نان رطوبت می بیند و بلافاصله کپک می زند و خوراک دام ها و سم خطرناک آفلاتوکسین از طریق این چرخه وارد بدن انسان می شود.

ریختن نان‌های خشک در حیاط خانه

یکی از کودکانی که با چرخ دستی خود مواد بازیافتی و زباله های خشک را جمع آوری می کند در پاسخ به این سوال که سرنوشت نان های خشک چه می شود؟

می گوید: همه روزه مواد بازیافتی و نان های خشک جمع آوری شده را به یکی از محله های حاشیه شهر و منزل یکی از افرادی که دستی در این کار دارد، می برم و یک بار دیده ام که همه نان های خشک را در گوشه ای از حیاط خانه اش ریخته است و چندین نفر برای خرید و بردن نان ها به دامداری شان آمده اند.

دپوی سنتی زباله

سرپرست معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که برای انبارهای نگهداری از ضایعات و نان خشک به صورت سیستماتیک مجوزی داده نمی شود تا شرایطی نیز برای آن ها تعیین شود، اظهارمی کند: در صورت مشاهده یا شکایت با این گونه موارد برخورد خواهد شد. دکتر «دلشاد» در پاسخ به این سوال که ضایعات موجود در زباله های ایستگاه موقت زباله باعث پراکنش آلودگی می شود و چه اقدامی در این زمینه انجام خواهد شد؟ می گوید: در این زمینه کارگروهی در استانداری وجود دارد و تا زمانی که کارخانه کمپوست در بجنورد ایجاد نشود، مجبور هستیم به همان روش سنتی دپوی زباله را انجام دهیم و در این راستا چندین بار تذکرهایی به شهرداری داده شده و مکان های دپوی زباله تغییر یافته و فقط مشکل از جایی به جای دیگر رفته است.

تغذیه دام ها با نان خشک

هر چند خوراک دام در دامداری‌های صنعتی به صورت تخصصی و فنی انجام می شود و معمولاً از مواد مغذی مختلفی تشکیل می‌شود ولی شاید بتوان گفت برخی دامداری‌های سنتی برای کاهش هزینه‌ها از نان خشک برای خوراک دام استفاده می‌کنند.

البته معاون سلامت اداره کل دام پزشکی خراسان شمالی، تغذیه دام ها را به شیوه سنتی و با مصرف نان خشک چندان معمول نمی داند و اظهارمی کند: در زمان قدیم مواردی از تغذیه دام ها با نان خشک دیده می شد که این امر بیشتر در برخی دامداری های سنتی و عشایری بود اما در دامداری های صنعتی از نان خشک استفاده و توصیه ای هم به این شیوه نمی شود.

دکتر «رمضانی» ادامه می دهد: البته نمی توان گفت که مواردی از این قبیل وجود ندارد بلکه ممکن است از چشم ناظران دور مانده باشد.

وی با اشاره به آلودگی های قارچی نان های خشک بیان می کند: تغذیه دام ها با ضایعات نان خشک بر سلامتی دام ها نیز اثر نامطلوبی دارد و هم اکنون که قیمت دام افزایش پیدا کرده است کمتر دامداری حاضر خواهد بود به این شیوه دام هایش تغذیه شوند و بیشتر آن ها از خوراک ها و نهاده های دامی کارخانه ای برای تغذیه استفاده می کنند و هر چند که وضعیت مراتع چندان مناسب نیست اما باز هم از تولیدات کارخانجات برای تغذیه دام ها بهره می برند.

وی برای صحه گذاشتن بر این موضوع خاطرنشان می کند: هم اکنون نان خشکی ها و نمکی ها نیز در خیابان ها کمتر دیده می شوند و این خود می تواند موید این باشد که چندان از نان خشک برای تغذیه دام ها استفاده نمی شود.

آشپزی

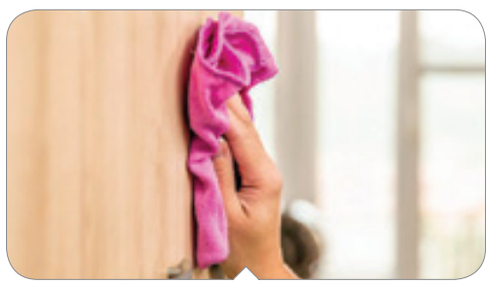
مواد لازم

ران و سینه مرغ ۲ تکه، قارچ ۲۵۰ گرم، پیاز متوسط ۲ عدد، پنیر پیتزا۴ ورق یا ۲۰ گرم رنده شده، سس مایونز ۵، ۶ قاشق غذاخوری، خیار شور به مقدار لازم، روغن ۳ قاشق غذاخوری، زردچوبه، آبلیمو، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم، نان ساندویچی متوسط ۴ عدد.

ساندویچ مرغ و قارچ

طرز تهیه ابتدا مرغ را با مقداری آب، پیاز، ادویه، نمک،آبلیمو و فلفل سیاه می پزیم. مرغ ها را داخل بشقاب می گذاریم تا کمی سرد شود، سپس مرغ ها را ریش ریش می کنیم و کنار می گذاریم. پیاز را نگینی خرد می کنیم و تفت می دهیم. وقتی طلایی شد قارچ ها و مقداری زردچوبه، نمک و فلفل را نیز اضافه می کنیم و اجازه می دهیم قارچ ها آب بیندازد و آب آن ها کشیده شود. در این مرحله باید مرغ ها را اضافه کنیم و تفت بدهیم. می توانیم مقداری از آب مرغ بدون پیازهایش را داخل آن بریزیم تا طعم همه مواد به خورد هم برود و خوشمزه تر شود، بعد پنیر پیتزا را اضافه می کنیم. در مرحله آخر سس مایونز و بقیه ادویه ها را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم. سپس مواد را داخل نان ساندویچی می گذاریم یا همراه با آن و خیارشور سرو می کنیم.

نکات خانه داری



تمیز کردن کابینت چوبی

اگر کابینت شما چوبی است بهتر است نگاهی دقیق تر به آن بیندازید تا با لکه های ریز چربی و روغن که روی آن جمع شده است بیشتر آشنا شوید و سریع تر اقدام به تمیز کردن آن کنید، برای این منظور کافی است روغن گیاهی را با جوش شیرین مخلوط و با کمک یک مسواک قدیمی شروع به تمیز کردن کابینت کنید.

تمیز کردن لکه های فرش

برای تمیز کردن لکه های روی فرش می توانید از مخلوط صابون مایع و محلول هیدروژن پراکسید استفاده کنید.

بخشی از فعالیت های بانک رفاه کارگران استان خراسان شمالی در راستای مسئولیت های اجتماعی

از احداث مدرسه تا اهدای آمبولانس

بانک رفاه برگی دیگر از افتخارات این بانک را ورق زد؛ برگی از جنس نقشی فعال در راستای مسئولیت های اجتماعی.به گزارش روابط عمومی بانک رفاه کارگران، بانک رفاه به عنوان یک بانک اجتماعی بزرگ، تاکنون اقدامات گسترده ای در حوزه مسئولیت های اجتماعی داشته و در این راه گام های موثری بر داشته است. همزمان با اول مهر و آغاز سال تحصیلی جدید و بازگشایی مدارس، آقایان «رحمتی» عضو هیئت مدیره بانک رفاه کارگران کشور ، «قزل بیگلو» مدیر امور ناحیه ۲ و« سعیدی» مدیر روابط عمومی بانک رفاه کارگران با حضور در استان، راهی شهرستان فاروج شدند و زنگ مهر و مقاومت را در مدرسه شهدای بانک رفاه کارگران محمد آباد فاروج به صدا درآوردند و هدایایی به ۱۰۰ دانش آموز این مدرسه اهدا کردند. در این مراسم تنی چند از مدیران شهرستانی و استانی نیز حضور داشتند. مدرسه ۵ کلاسه شهدای بانک رفاه کارگران فاروج در سال ۱۳۹۰ با اعتباری بالغ بر ۳ میلیارد ریال با مشارکت بانک رفاه احداث شد. همچنین همزمان با آغاز سال تحصیلی و با همت بانک رفاه، زنگ مهر و مقاومت در ۱۱ استان کشور نواخته شد. احداث مدرسه، اهدای آمبولانس، کمک به سیل زدگان، اهدای لوازم تحریر به دانش آموزان نیازمند، کمک به ستاد دیه استان و حمایت مالی از دامداران عشایر استان تنها بخشی از اقدامات و فعالیت های بانک رفاه کارگران استان است که از آن می توان به عنوان مسئولیت های اجتماعی نام برد.

گزارش ویژه

علی اصغر هاشمی مدیر امور شعب بانک رفاه کارگران استان

اهدای یک دستگاه آمبولانس به دانشگاه علوم پزشکی استان

احداث مدرسه در فاروج

کمک به ستاد دیه استان

اهدای لوازم التحریر به دانش آموزان

حمایت مالی از دامداران عشایر استان

کمک به سیل زده ها