

خبر

مدیر کل ثبت احوال استان خبر داد:

کاهش ۶/۵ درصدی آمار ولادت ها

**علوی-** آمار ولادت های استان در ۳ ماه نخست امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته کاهش یافت.

بهار امسال آمار زاد و ولد در استان ۳ هزار و ۹۳۰ مورد بود در حالی که طی همین مدت در سال گذشته ۴ هزار و ۲۰۵ نوزاد در استان چشم گشودند. البته بهار امسال تعداد ۲ هزار و ۲۰ پسر و هزار و ۹۱۰ دختر به دنیا آمدند و دل خانواده های شان را روشن کردند و میوه دل آن ها شدند.

البته باید گفت: بیشترین نام هایی که پدران و مادران این نوزادها برای فرزندان شان انتخاب کردند به ترتیب ۶۶ نام «امیر علی»، ۵۴ نام «محمد»، ۵۱ نام «علی»، ۵۰ نام «ابوالفضل» و ۴۵ نام «امیر حسین» برای پسر ها و ۹۳ نام «فاطمه»، ۶۰ نام «زهره»، ۳۵ نام «اسنا»، ۳۴ نام «بهاره» و ۳۲ نام «یسنا» برای دختران بود. به گفته مدیر کل ثبت احوال خراسان شمالی، از کل مولید ثبت شده ۲ هزار و ۳۴۰ واقعه شهری و ۵۹۰ واقعه روستایی است.

«زاهدی نیا» نسبت جنسی در استان را طی ۳ ماه نخست امسال عدد ۱۰۶ می داند به آن معنا که به ازای هر ۱۰۰ ولادت دختر ۱۰۶ ولادت پسر به ثبت رسیده است. ناگفته نماند بجنوردی ها گوی سبقت را در آمار نوزادان از دیگر شهرهای استان ربودند و ۲ هزار و ۲۹۰ ولادت مربوط به این شهر و فاروج با ثبت ۸۴ ولادت کمترین میزان مولید را داشته است.

تغذیه سالم



کاهش کلسترول بد

**گروه اجتماعی-** پادام برای کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب HDL عالی و ملو از پروتئین، ویتامین و فیبر است. خوردن آن به طور منظم خطر ابتلا به مشکلاتی مانند سرطان، بیماری های قلبی، چاقی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهد، هر چند که مقدار قابل توجهی چربی دارد اما بیشتر از نوع غیرسستقیم سالم است و در واقع از قلب محافظت می کند.

با این حال، پادام دارای مقدار زیادی کالری است و مقداری از ویتامین E، منگنز و منیزیم را تامین می کند و با این که دارای مقدار زیادی چربی و کالری است اما می تواند به کاهش وزن کمک کند. چربی های غیر اشباع آن می تواند به کنترل کلسترول بالا و فیبر، ویتامین E، اسیدهای چرب امگا ۳ و استرول های گیاهی به سلامت قلب کمک کند.

# داروهای لاغری مثل نقل و نبات



علوی

«با خوردن قرص های لاغری، در عرض یک ماه به اندام دلخواه تان برسید»، «دمنوش های گیاهی ما برای لاغری شماست، در مدت کم تغییرات شگرفی را ببینید و در صورت نتیجه نگرفتن پول تان را پس بگیرید»، «کپسول های گیاهی، بدون عوارض، بدون بروز کوچک ترین مشکل با بیشترین نتیجه در کمترین زمان».

این تبلیغات برای هر شنونده ای حتی اگر کمی چاق باشد، وسوسه کننده است و از آن جایی که مردم می خواهند در کمترین زمان بهترین نتیجه را بگیرند، بدون فکر کردن به عواقب مصرف این داروها که امروزه کم نیستند و به راحتی در دسترس قرار دارند، آن ها را استفاده می کنند. تب داغ لاغری و خوش اندام شدن به ویژه بین خانم ها و رقابت چشمگیر برای ربودن گوی سبقت در این امر، خواه یا ناخواه آن ها را به این مسیر می کشاند و بدون تحقیق این کالاها را خریداری می کنند. در این بین هر یک از مصرف کنندگان به دلیل جو روانی استفاده از این داروها و گرفتن نتیجه اندک، آن را به حساب خوب بودن این داروها می گذارند و دوستان و اطرافیان شان را ترغیب می کنند که دست به کار شوند و از این داروهای لاغری استفاده کنند.

برخی با مراجعه حضوری و سوال از فروشنده، خود را راضی می کنند که محصول خوبی را خریداری کرده اند و برخی به مدد تبلیغات گسترده و بی حساب و کتاب فضای مجازی، بسته

کامل آن را به طور اینترنتی سفارش می دهند.

پولی که بر باد رفت

با مصرف قرص ها و دمنوش های لاغری بیش از ۷۰۰ هزار تومان را به باد دادم. این ها را شهروندی ۴۳ ساله می گوید که چندین سال است سودای لاغر شدن را در سر دارد و انواع و اقسام قرص های لاغری، کپسول های گیاهی و این اواخر دمنوش های لاغری را استفاده کرده است. آخرین باری که دمنوش های لاغری را سفارش داد، فروشنده اظهار کرده بود این محصول را با تضمین می فروشد و در صورت نتیجه نگرفتن پولش را پس بگیرد اما به گفته این مال اند. البته او بیگار ننشسته و با فروشنده چندین بار تماس گرفته است که پولش را پس بگیرد اما هر بار جواب سر بالایی شنیده و آخرین بار تلفن به رویش قطع شده است.

استفاده از برخی محصولات لاغری فقط محدود به همین مشکلات نمی شود و عوارض بدی روی سلامتی بعضی از مصرف کنندگان داشته است چنان که یک دختر ۲۳ ساله اظهار می کند: حین خوردن داروهای لاغری به طور مکرر نیاز به دستشویی پیدا می کردم، با خوردن حتی کمترین مقدار غذا، حالت تهوع داشتم و بعد از مدتی متوجه ریزش موهایم شدم که در همان ابتدا داروها را قطع و به پزشک مراجعه کردم و با انجام

آزمایش های مختلف مشخص شد از عوارض همین قرص های لاغری بوده است.

البته به گفته برخی پزشکان و محققان، این عوارض فقط محدود به همین موارد نمی شود و حتی می تواند مصرف کنندگان را تا پای مرگ بکشاند. ممکن است بر اثر مصرف چنین داروهایی علایم آسیب کبدی مانند خارش، زردی چشم، ادرار تیره، مدفوع روشن و از دست دادن اشتها مشاهده شود از آن گذشته گفته می شود برخی از این داروها سیبوترامین دارند که موجب فشار خون بالا، تشنج، تپش قلب، حمله قلبی و سکنه های مغزی می شود. ماده دیگری که در این محصولات وجود دارد «ریمونوپانت» است که این ماده به دستور سازمان غذا و داروی آمریکا اجازه فروش در ایالات متحده را ندارد ولی استفاده از آن در اروپا مورد تأیید قرار گرفته است.

بی خوابی، بیقراری، سردرد، اسهال و خشکی دهان از عوارض دیگر آن است و به همه این ها باید آریتمی و تپش قلب، سستی قفسه سینه و گیجی را اضافه کرد که بر اثر مصرف درازمدت قرص های لاغری ایجاد می شوند و مصرف خودسرانه قرص های چربی سوز غیراستاندارد خطرانی همچون حمله قلبی، آسیب کبدی، تب، نارسایی کارافتادن برخی اندام های حیاتی بدن به دنبال دارند.

بروز سنگ های صفراوی

یک متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی

آشپزی

مواد لازم

سینه مرغ نگینی خرد شده ۲ تکه، فلفل دلمه ای رنگی خلالی شده ۲ تا ۳ عدد، قارچ خرد شده ۴۰۰ گرم، نودل با طعم دلخواه ۳ بسته، سیر رنده شده ۲ حبه، پودر سیر، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم و سس سویا ۴ قاشق غذاخوری.

خوراک نودل با مرغ

**طرز تهیه** ابتدا سینه های مرغ را با کمی نمک، فلفل سیاه و پودر سیر می گذاریم بپزد ولی سرخ نشود سپس قارچ ها را اضافه می کنیم و می گذاریم آب آن ها کشیده شود. سیر و فلفل دلمه ای خلالی را تفت می دهیم و مخلوط می کنیم.نودل ها را مانند ماکارونی داخل آب جوش می ریزیم و بعد از نرم شدن آبکش و به مواد داخل تابه اضافه می کنیم و ادویه های داخل بسته نودل را در این مرحله و کمی سس سویا به خوراک می افزاییم و خوب مخلوط و سرو می کنیم.

گیاهان دارویی



مقوی معده

**علوی-** ریشه، پوست، شیرابه و برگ گیاه درختچه ای «عشر» از خانواده استرک دارای خواص دارویی متعددی است. یک کارشناس گیاهان دارویی این گیاه را دارای گلی کوزیدهای قلبی، مادارین، رزین، آلکالوئید و مواد تلخ دانست و به بیان خواص درمانی آن پرداخت. به گفته «مسعود معماریانی» گیاه «عشر» مقوی معده و هضم کننده است و برای درمان برخی بیماری های جلدی و پوستی استفاده می شود. وی با اشاره به سمی بودن این گیاه اظهار کرد: در پزشکی سنتی از گیاه «عشر» برای جذام، زخم های جلدی و تقویت دستگاه گوارش استفاده می شود اما از آن جایی که این گیاه سمی است باید تحت نظر پزشک مصرف شود. به گفته وی، مقدار نیم تا یک گرم از دم کرده آن برای موارد یاد شده مفید است.

# خراسان شمالی نیازمندی های عمومی روز بازار

<p>کارگر ساده آقا ۱۵ تا ۲۵ ساله نیازمندیم شرکت تولیدی صنعتی معتبر در تهران حقوق ۱/۵ تا ۳ م خوابگاه وامکانات رفاهی رایگان</p> <p>۰۹۱۲۱۰۲۶۲۵۶ ۰۲۳۳۴۵۷۲۲۸۳</p>	<p><b>خدمات شهری</b></p> <p>فروش ویژه</p> <p>آجر سفال و لیکا</p> <p>۰۹۱۵۱۸۶۴۵۳۹</p>	<p>به یک نفر منشی دارای روابط عمومی قوی نیازمندم . فقط حضوری ساعت ۱۰ الی ۱۲ میدان خرمشهر . بلوار مدرس پلاک ۱۷</p>	<p>به چند نفر نیروی ماهر و نیمه ماهر جهت همکاری در کارگاه تولیدی مانتو بصورت نیمه وقت و تمام وقت نیازمندیم صحتی</p> <p>۰۹۳۵۹۷۸۰۰۲۹</p>	<p>به یک نفر در یکی از رشته های پیراپزشکی جهت همکاری در موسسه ای در شهرستان بجنورد نیازمندیم ۰۵۸۳۲۲۹۸۲۶ ساعت تماس ۹-۱۲ صبح</p>	<p>شرکت لبنیات پگاه شعبه خراسان شمالی راننده همراه با نیسان یخچال دار استخدام می نماید حقوق روزانه ۲۰۰ هزار تومان</p> <p>۰۵۸۳۲۳۱۷۵۵۰ ۰۹۳۶۵۸۲۲۲۸۹</p>	<p>گروه مشاورین املاک ایران در راستای اهداف جدید خود تعدادی نیرو به شرح ذیل استخدام می نماید: الف: ۲ نفر کارشناس جهت همکاری در دفتر مشاور املاک به طور تمام وقت ب: ۱ نفر همکار جهت انجام کارهای دفتری در دوشیفت کاری صبح و بعداز ظهر با حقوق ثابت و پورسانت عالی جهت اطلاع از جزئیات با شماره ذیل تماس بگیرید: ۰۹۱۵۱۸۶۲۰۱۲ مهندس شیرزاد آدرس: چهارراه قیام (۱۵ خرداد)، مابین میدان فردوسی و میدان کارگر</p>	<p>به یک شاگرد نیمه ماهر برقکار تمام وقت نیازمندیم ۰۹۳۷۱۳۵۰۶۰۴</p> <p>به چند نفر بازار یاب در شهرستان آشنخانه اسفراین و شیروان نیازمندیم سابقه کاری در زمینه بازار یابی مواد غذایی ۳۲۲۳۸۲۵۸-۰۵۸</p> <p><b>املاک</b></p> <p>مغازه سر قفلی ۱۲ متر مربع درب کرکره برقی خیابان منصور حصاری بفروش میرسد ۰۹۱۵۱۸۶۲۶۸۶</p>	<p>املاک خراسان شمالی خرید فروش، رهن اجاره شهرک شاهد نبش شاهد ۲۱ ۰۹۱۵۱۸۴۳۵۶۵</p> <p>مدیریت مسعود ایمانی ۰۹۱۵۳۸۴۳۵۶۵</p> <p>املاک باغچق خرید و فروش و اجاره املاک خود در اسرع وقت و کوتاه ترین زمان به ما بسپارید محمدعلی پهلوان نبش ایستگاه ۰۹۱۵۵۸۴۶۶۴۷</p> <p>زمین فروشی حاشیه جاده باباامان بعد از پمب بنزین ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷ تلفن: ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p> <p>مغازه بین کارگر ۱۸ متر سر قفلی فروشی ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p>	<p><b>هر دوشنبه باشماست روز بازار خراسان شمالی شماره پیامک ۳۰۰۰۷۲۳۳۳</b></p> <p>منزل مسکونی امتیازات کامل دویلکس اکازیون ۵م رهن ۵۰۰ اجاره تماس ۰۹۱۵۷۸۶۷۷۸۴</p> <p>عزیزی ملکش روبروی ترانس برق پلاک ۳۲/۳۰</p>	<p>خرید، فروش، رهن و اجاره ،مشارکت در ساخت ، اداری تجاری ،زمین های کشاورزی</p> <p>املاک بجنورد زیبا مدیریت دانیال ایمانی ۰۹۱۵۱۸۴۱۳۰۲ ۰۹۳۷۰۵۴۸۴۰۶</p> <p>چهارراه زایشگاه نبش صمدیه لباف ۱</p> <p>دامداری در مجتمع گاوداران دو نبش فروشی ۰۹۱۵۷۹۵۰۱۵۷</p> <p>فروشی یک قطعه باغ ۱۵۰۰ متری دارای سند مادر واقع در جاده سلامت بش قارداش به فروش میرسد . ۰۹۳۰۳۰۵۸۹۰۰</p>
---	---	---	--	--	--	---	--	--	--	---

خرید

املاک، خودرو فروش

لوازم مستعمل لوازم الکترونیکی لوازم منزل

قابل توجه تمامی کسبه و اصناف راهی آسان جهت تبلیغات با درج آگهی رایگان

ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۳۳