خبر

برنامه اشتغال زایی برای مددجویان

علوی- ۵ هزار و ۵۰۰ فرصت شغلی طی امسال برای مددجویان و فرزندان آن ها ایجاد می شود که هم اکنون بخشی از آن یعنی حدود ۴۳۱ طرح طی ۳ ماه نخست با ۱۷ میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان اعتبار اجرا شده است و مددجویان هم به کار گرفته شده اند. مدیرکل کمیته امداد استان تامین اعتبار ۵۱ طرح اشتغال را از محل منابع امدادی دانست و افزود: در این مدت ۸۶۱ میلیون تومان تسهیلات از محل منابع امدادی به این طرح‌ها پرداخت‌شده است. به گفته «الهی راد» ۱۴۳/۵ میلیارد تومان اعتبار برای اجرای این طرح ها در نظر گرفته شده است که ۸ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان آن از محل صندوق امداد، یک میلیارد و ۲۳۷ میلیون تومان از محل منابع امدادی و ۸۶/۵ میلیارد تومان هم از محل منابع بانکی تامین می شود، همچنین ۴۷/۵ میلیارد تومان هم برای اشتغال پایدار روستایی در نظر گرفته شده است.

تغذیه سالم

تغذیه سالم و سلامت روان

گروه اجتماعی- تغذیه تاثیر مهمی روی اعصاب و روان انسان دارد و تغذیه ناکافی و غلط می تواند تاثیر نامطلوبی بر اعصاب و روان انسان بگذارد و موجب بروز افسردگی شدید و اختلالات عصبی جدی شود. همان طور که کمبود ویتامین ها و املاح معدنی بر قسمت های مختلف جسم تاثیرگذار است، سلامت روان را هم تحت تاثیر قرار می دهد؛ نمونه بارزش کمبود عنصر آهن در بدن است که باعث کم خونی می شود و در نتیجه آن فرد مدام خسته، کسل، بی حوصله و عصبی خواهد شد. کمبود کربوهیدرات ها در اکثر رژیم های لاغری اتفاق می افتد، به دلیل این که سلول های عصبی انرژی مورد نیاز خود را صرفاً از گلوکز تامین می کنند و گلوکز هم فرم ساده ای از کربوهیدرات است که قابل جذب در دستگاه گوارش است. چنان چه در برنامه غذایی روزانه کمبود شدید کربوهیدرات وجود داشته باشد سلول های عصبی دچار کمبود انرژی می شوند و نمی توانند کار خود را انجام دهند. همچنین محدودیت شدید کربوهیدرات به مدت طولانی باعث پایین افتادن قند خون می شود که به این حالت هیپوگلیسیمی می گویند و عوارض آن خستگی، بیماری، بی حوصلگی، اضطراب و کاهش قدرت یادگیری است. همچنین کمبود شدید پروتئین موجب خستگی، بی حالی و سستی می شود. بهترین راه برای اطمینان از تعادل و تنوع غذایی استفاده از چهار گروه اصلی غذایی است که شامل نان و غلات، میوه و سبزی ها، شیر و لبنیات و گوشت، حبوبات و تخم مرغ است.

از ماست که بر ماست

تخریب اموال عمومی زیر پوست شهر

علوی- روز اولی که پا گرفته بود، همه ذوق زده و خوشحال بودند، نخستین باری بود که آمده بود تا مهمان شهرمان شود، خبر نداشت که قرار است چه بلایی بر سرش آورده شود، همان روزها عده ای سراغش رفتند، کمی صفحات کتاب هایش را ورق زدند، آن ها را همان جا خواندند و مرور کردند و بعد برخی دل شان خواست که بعضی از کتاب ها را به خانه ببرند و خیلی زود هم پس آوردند تا سر جای شان بگذارند اما دیدند که از کتاب های دیگر کیوسک کتاب خوانی شهر خبری نیست و به جز یکی، دو کتاب چیز دیگری در آن دیده نمی شود. اول به خود مباهات کردند که سطح سواد مردم بالا رفته است و همه با دیدن کتابخانه ای با این شکل و شمایل سر ذوق آمده اند و کتاب ها را برای خواندن به امانت برده اند. شاید همان هفته اول یا روزهای نخست بود که کتاب هایی که برداشته و برده می شد پس از مدت کوتاهی سر جایش باز می گشت اما کم کم تعداد کتاب ها کم و کمتر شد تا این که دیگر اثری از آن ها باقی نماند. تا این جای کار هم عده ای بد به دل خود راه ندادند و به این خیال بودند که عده زیادی از شهروندان کتابخوان شده اند اما روزها از پی هم گذشت و گذشت و از کتاب های برده شده خبری نشد، حتی برخی ها که از آن معبر می گذشتند و می دیدند که این کتابخانه شهری خالی از کتاب است عصبانی می شدند و با پرتاب کردن چند تکه سنگ، شیشه های آن را هم می شکستند. ماهی های آکواریوم شهری هم که در جوار این کتابخانه و شاهد این قضایا بودند، در امان نماندند و چند تکه سنگ هم مهمان دیوار شیشه ای سخت آن ها شد تا جایی که آن ها از ترس ترجیح دادند که دیگر آن جا نمانند و برای همیشه رخت بربندند.

برای این که عصبانیت این عده فروکش کند، دوباره مسئولان شهر به فکر چاره اندیشی افتادند و کتاب هایی را برای کتابخانه تهیه و شیشه های شکسته را ترمیم کردند و این بار امیدوار بودند که کتاب ها سر موقع آورده شود، مدتی گذشت و دوباره در نیمه شب ها و پنهان از نظرها باز هم عده ای سراغ کتاب ها رفتند و همه آن ها را احتمالاً برای خواندن بردند اما هنوز هم وقت نکرده اند همه آن ها را بخوانند و پس بیاورند و این بار باعث عصبانیت بیشتر آن عده دیگر شدند که باز هم بیکار ننشستند و اعتراض خود را با پرتاب سنگ نشان دادند.پرتاب کردن سنگ و شکستن شیشه های کتابخانه شهری بجنورد که در شلوغ ترین نقطه شهر واقع شده است، برای برخی شهروندان تازگی دارد؛ عده ای از آن ها با ابراز تاسف از این رفتارهای هنجار شکن می گویند برخی افراد با ضربه زدن به اموال دولتی در واقع پول و بودجه خود را به یغما می برند زیرا شهروندان برای دریافت خدمات شهری عوارض پرداخت می کنند و در واقع هر رفاه و خدمتی که برای مردم انجام می شود، از بیت المال است و نباید آسیبی به آن ها وارد شود. یکی از شهروندان میان سال که خودش چندین نوبت از کتاب های مختلف این کتابخانه بهره مند شده است هم این اقدام را بسیار خوب و گامی در راستای تشویق مردم به کتاب خوانی می داند و اظهارمی کند: همان هفته های نخست بود که چند کتاب را از این محل به امانت بردم اما زمان برگرداندن آن ها متوجه شدم تعداد زیادی از کتاب ها نیست و پس از آن هر وقت که از این مسیر می گذشتم می دیدم که کتابخانه خالی است در حالی که پیشنهادهایی برای خریداری عناوین مختلف کتاب های خانوادگی، مخصوص کودکان و کتاب های دیگر داشتم اما دیدم برخی شهروندنماها این کتاب ها را دیگر به جای خود باز نگردانده اند که هیچ، بخشی از کتابخانه را نیز تخریب کرده اند.

البته حکایت این تخریب ها و آسیب زدن به اموال عمومی که در واقع اموال همه مردم محسوب می شوند تازگی ندارد به طوری که طی ۲ تا ۳ سال گذشته در بخش هایی از خیابان فردوسی در محل تلاقی با پارک آسایش چراغ هایی برای روشنایی و زیبایی نصب شد اما دیری نپایید که بعضی از آن هایی که ذوق زده بودند لامپ چراغ ها را شکستند، دوباره چند روز بعد لامپ های جدید خریداری و نصب و باز هم شکسته شد. وقتی همان موقع با شهردار وقت بجنورد تماس گرفتم و پرسیدم چه لزومی دارد وقتی چراغ ها به طور متوالی شکسته می شود، دوباره چراغ ها در محل های قابل دسترس نصب شود و آیا بهتر نیست چراغ هایی با قیمت پایین تر در چنین محل های نصب شود که خیلی هزینه بر نباشد؟ او در پاسخ گفت که اگر بارها این چراغ ها را بشکنند باز هم تسلیم نمی شویم و آن قدر نصب این چراغ ها را ادامه خواهیم داد تا این کار به فرهنگ تبدیل شود و آن عده از هنجار شکنان خسته شوند و یاد بگیرند که نباید به اموال عمومی آسیب بزنند.

این که چند نوبت دیگر چراغ ها شکسته و دوباره نصب شد، دیگر به خاطر ندارم اما اکنون می دانم که دیگر آن منطقه نیز روشنایی مناسبی دارد.اما از خیر چنین مواردی که بگذریم پایمال کردن اموال عمومی حکایت ها دارد و ممکن است در هر جایی روی دهد ولی آن چه در معرض دید همه قرار دارد بیشتر به چشم می آید، از نگهداری و مراقبت از مبلمان شهری و پارک ها گرفته تا استفاده نکردن از خودروهای اداره ها که این روزها البته به دفعات در ساعت های غیر اداری هم زیر پای برخی افراد دیده می شود البته نباید از حق گذشت که برخی جلسات شب و روز نمی شناسد و مسئولان باید وقت و بی وقت خود را به این جلسات برسانند اما هر چه هست، جای فرهنگ مراقبت و استفاده صحیح از اموال عمومی خالی است و تا دیر نشده باید کاری کرد.

خسارت زدن به اموال عمومی و استفاده ناشایست از آن ها گاهی باعث محرومیت بیشتر افراد جامعه از یک امکان یا خدمات می شود، پافشاری مسئولان شهری هم برای این منظور گاهی هدر می رود چنان که معاون فرهنگی شهردار بجنورد از جمع آوری قریب الوقوع کتابخانه شهری می گوید زیرا به گفته «موفق» در این کتابخانه هفته ای ۲ نوبت و هر بار هم ۱۰۰ تا ۱۵۰ جلد کتاب گذاشته می شد، علاوه بر آن برخی شهروندان نیز از این کتابخانه استقبال کرده بودند و آن ها نیز کتاب اهدا می کردند اما نیم ساعت بعد مشاهده می شد که دیگر از کتاب ها خبری نیست. البته او به اذعان برخی شاهدان، متوجه شده است که با توجه به گران شدن کاغذ، کتاب ها توسط بازیافتی ها جمع آوری می شود و هر بار شارژ کردن کتابخانه هم دیگر فایده ای ندارد و به احتمال زیاد این کتابخانه جمع آوری خواهد شد. از این که بگذریم و این احتمال را بدهیم که عده ای از افراد به دلایلی مانند فقر به این کار دست می زنند، پس برای تخریب و شکستن شیشه های آکواریوم چه دلیلی باید بیاوریم؟ این که چگونه برخی افراد به راحتی اموال عمومی را تخریب و حق دیگران را ضایع می کنند، سوالی است که باز هم بی پاسخ باقی می ماند.

آشپزی

مواد لازم

پودر ژله شاه‌توت یا آلوئه ورا یک بسته، شاه‌توت یک پیمانه، بستنی وانیلی یک دوم پیمانه، آب جوش یک لیوان.

دسر شاه‌توت

طرز تهیه

دُم شاه‌توت ها را می گیریم و آن ها را در مخلوط کن می‌ریزیم و پوره می کنیم. بستنی و ژله سرد شده را می افزاییم و خوب هم می زنیم. مواد مخلوط شده را درون قالب یا لیوان می ریزیم و ۴، ۵ساعت در یخچال می گذاریم تا سفت شود و خوب ببندد. برای زیباتر شدن می توان مقداری از ژله ساده را روی دسر ریخت و بعد سرو یا از تکه های میوه شاه‌توت استفاده کرد.

گیاهان دارویی

خواب آور

علوی- «شاهبیزک» نام بوته ای از خانواده سیب زمینی است که ریشه و برگ آن موادی مانند اسکوپولامین، پیریدین و تانن دارد. درصنعت داروسازی از برگ ها، ریشه و گاهی بذرهای این گیاه استفاده دارویی می شود که مهم ترین خواص آن درمان سیستم اعصاب، تشنج و صرع است. یک کارشناس گیاهان دارویی، این گیاه را خواب آور دانست و افزود: شاهبیزک اثر بازکنندگی مردمک چشم را دارد و علاوه بر آن ضد آسم است اما به دلیل سمی بودن باید در مصرف آن احتیاط کرد. «مسعود معماریانی» ادامه داد: در طب سنتی هم از آن برای درمان بیماری های مختلف مانند آسم، سیاه سرفه، صرع، بی اختیاری در دفع ادرار و قولنج های کبدی و کلیوی استفاده می شود. وی معتقد است: بهتر است از این گیاه ۳۰ تا ۱۰۰ میلی گرم و روزی ۳ بار به صورت دم کرده استفاده شود.