

گیاهان دارویی



دفع کننده سنگ کلیه

گروه اجتماعی- «خرمالو» یک میوه شیرین و حاوی مواد معدنی و ویتامین های زیاد و مناسب برای روزهای سرد پاییزی است که بیشتر مردم احساس خستگی و بی حالی می کنند. خرمالو به اندازه انگور انرژی زاست و چربی و پروتئین بسیار کمی دارد. خرمالو ها دو نوع هستند؛ گس و غیر گس . خرمالوی گس قابل خوردن نیست چون حاوی سطح بالایی از تانین است، در حالی که غیر گس آن، هنگام رسیدن تانین خود را از دست می دهد. مصرف خرمالو و جذب ویتامین آن برای بالا رفتن استحکام و سلامت لته ها موثر و این ویتامین برای شفافیت پوست مفید است. این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم است که با کلسترول و فشارخون بالا مقابله می کند، به علاوه پکتین موجود در خرمالو نقش به سزایی در کاهش کلسترول خون دارد. میوه خرمالو با داشتن ویتامین های A، C، کلسیم، پتاسیم و منیزیم می تواند به هضم هر چه بهتر غذا، تقویت بینایی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. طبع خرمالو گرم و تر است و دانه میوه خرمالو که کوبیده شده و به صورت گرد درآمده باشد سنگ کلیه و مثانه را دفع می کند.

دوربین اجتماعی



چراغ های سردرگم

علوی- آن ها هم در این روزگار مانده اند همان طور سبز بمانند یا قرمز؟ از خط قرمزهای خود عبور کنند یا کمی شکل بقیه باشند؟! سردر گم مانده اند که چه کنند، به برخی اجازه عبور بدهند و به برخی دیگر نه. سبز و قرمز ماندن همزمان چراغ راهنمایی در چهارراه صیاد شیرازی در جمعه حکایتی از این ماجراست هر چند گویا در این روزها برخی دیگر از چراغ های راهنمایی به این درد گرفتار شده اند اما در این بین، رانندگان سردرگم می شوند که چه کنند؛ برونن یا بمانند؟



کارت الکترونیکی اتوبوس هم دردرس ساز شد

علوی

می کند و می گوید: در این مدت کارت های بلیت الکترونیکی را برای فروش در اختیارمان نگذاشته اند. وی اظهارمی کند: تعداد قابل توجهی از شهروندان برای خرید کارت های بلیت الکترونیکی به باجه مراجعه می کنند ولی ما چیزی برای ارائه به آنان نداریم. مشکلات چند وقت اخیر شهروندان برای خرید کارت های اتوبوس به همین جا ختم نمی شود، چنان که «موسوی» شهروندی است که در این روزها از اتوبوس های خط واحد بسیار استفاده کرده و با همین مشکل مواجه شده است. وی می گوید: به تازگی مسیر رفت و آمد از خانه به محل کارم عوض شده است و در مسیر ترددم فقط خط واحدهای شرکت اتوبوسرانی خدمات ارائه می دهند. وی ادامه می دهد: چند روز پیش می خواستم سوار یکی از این اتوبوس ها شوم و از آن جایی که کارت نداشتم به من اجازه سوار شدن ندادند وقتی گفتم کارت ندارم و به جای آن پول نقد می دهم راننده قبول نکرد و گفت رانندگان اتوبوس های خط واحد اجازه ندارند پول بگیرند یا باید کارت بکشید یا پیاده شوید. وی بیان می کند: اتوبوس های شرکت های خصوصی پول قبول می کنند و در این شرایط که بارها به باجه های مختلف مراجعه کرده ایم و کارت جدید برای فروش ندارند، بهتر است رانندگان اتوبوس های خط واحد نیز این کار را برای رفاه حال شهروندان انجام دهند. شهروندی دیگر هم بیان می کند: واقعا جای تاسف دارد که

کارت بلیت الکترونیکی صادر نمی شود و شهروندان سردرگم می شوند. سرپرست سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بجنورد با تایید این موضوع بیان می کند: اکنون به دلیل وارد نشدن کارت های الکترونیکی با این چالش مواجه هستیم. «شافعی» به درخواست این سازمان برای دریافت ۱۰ هزار قطعه کارت اشاره و ذکر می کند: متأسفانه از این میزان کارت تاکنون فقط ۲ هزار قطعه رسیده و برای دریافت بقیه آن هنوز شرکت وارد کننده موفق نشده است کارت ها را وارد کند. البته وی از جایگزینی راهی مناسب برای این منظور خبر می دهد و می گوید: در این راستا بحث ایجاد دک QR مطرح است تا از این به بعد پرداخت ها از این طریق باشد. وی در این باره توضیح می دهد: نرم افزار این کد روی اتوبوس های خطوط منطقه- حصار شیرعلی نصب شده است و پس از تست آن زمان استفاده شهروندان از این نوع کارت ها اعلام می شود. وی می افزاید: QR یک کد دوبعدی است که روی کارت های معمولی چاپ می شود و به دو شیوه می توان برای پرداخت از طریق آن اقدام کرد. به گفته وی، شهروندانی که توانایی استفاده از نرم افزارهای تلفن همراه خود را داشته باشند می توانند با اسکن کد پرداخت خود را انجام دهند و آن هایی که این توانایی را ندارند، می توانند با خرید کارت پرداخت خود را انجام دهند.

اشپزی



مواد لازم

نخودفرنگی ۵۰ گرم یا یک چهارم پیمانه، روغن زیتون ۳ قاشق سوپ خوری، پیاز یک عدد بزرگ، مرغ ۴۵۰ گرم، آب مرغ یک و نیم پیمانه، زردچوبه یک قاشق جای خوری، بودر دارچین نصف قاشق جای خوری، جوز هندی رنده شده یک چهارم قاشق خشک ۲ قاشق سوپ خوری، بادمجان ۲ عدد، گوجه فرنگی متوسط ۸ عدد، سیر ۲ حبه، نمک و فلفل به میزان لازم و برگ نعناع چند عدد برای تزیین.

خورشت نخود فرنگی با مرغ

طرز تهیه ابتدا نخودفرنگی و آب را داخل قابلمه می ریزیم و می گذاریم روی شعله اجاق گاز تا بپزد. پیاز را با یک قاشق روغن زیتون سرخ می کنیم. پس از آن، تکه های مرغ را می افزایشیم و در ظرف را می گذاریم تا مرغ روی حرارت ملایم نیمپز شود. همه مواد شامل زردچوبه، آب مرغ، دارچین، جوز هندی، نعناع، نخودفرنگی نیمپز، نمک و فلفل را در قابلمه می ریزیم و به مدت یک ساعت روی شعله قرار می دهیم. **نکته:** اگر از اول مرغ پخته شده را در خورشت بریزیم، بعد از حرارت دادن طولانی له می شود مگر آن که مرغ را کمی در روغن تفت دهیم و به نعناع تزیین و با پلوی ساده سرو می کنیم.

مشاوره حقوقی

پرداخت دیه

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 ... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

سوال: آیا پرداخت دیه از بیت المال فقط در مورد قتل است یا به صدمات بدنی تسری دارد؟

پس از پرداخت دیه، قاتل شناسایی شود، برابر مقررات تعقیب و مجازات می شود و دیه را باید به بیت المال مسترد کند. اما آن چه موجب مسئولیت بیت المال شده است مقشن با توجه به متون شرعی متذکر آن شده که همان پرداخت دیه قتل از بیت المال است بنابراین گسترش آن به دیه جراحات و صدمات فاقد مبنای قانونی است.

پاسخ: در این خصوص قانون ساکت و برابر نظر برخی علمای حقوق و فقها در مواردی که دیه قتل به عهده بیت المال است، دیه جرح نیز به عهده بیت المال است. پرداخت دیه از بیت المال، مستلزم رسیدگی و احراز شرایط قانونی و صدور حکم از دادگاه است و پس از صدور حکم و قطعیت آن، ذی نفع از طریق اجرای احکام دادگستری اقدام خواهد کرد، چنان چه

دانش آموزان نمونه ی انضباطی و خیلی خوب درسی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷

دبستان دخترانه غیر دولتی دنیای تربیت شهرستان بجنورد

<p>پایه پنجم</p> <p>زهرا حسامی حساسی</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>تکین رضایی حساسی</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>نازنین زهراتقری حساسی</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>بریا کمالی حساسی</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>روستا شمیریان اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>صفد مودن اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>الینا افشین اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>مانیا حسن زاده اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>آوا شیرین زاده اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>آوا ارکی اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>پرناز محمدرزاده اول</p>
<p>پایه پنجم</p> <p>پرنیکا مرجمتی اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>سارینا لطفی اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>بریا رحمانی اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>بهار سلماسی اول</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>روزین حسین زاده دوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>سارا سپهری یکتا دوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>آوا آل شیخ دوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>مهشید نجفی دوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>آندیا آزاد بیدی دوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>آترین جهانی آزاد سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>شاینا عوضی نیا سوم</p>
<p>پایه پنجم</p> <p>النا صدائتی سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>باسمن محمدی سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>باسمین ولی زاده سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>بانشیل ملک زاده سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>شادبا رضائی سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>بانید ساعدی سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>هانان گنجی سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>هانان روتقی سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>آرینا ابراهیمیان سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>دنیا نجفی سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>آزغوان عفتی سوم</p>
<p>پایه پنجم</p> <p>پنا سجادی سوم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>ولنا شمیریان چهارم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>سندنا علان خواساری چهارم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>مهرشید علیدی چهارم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>گزال کریمی چهارم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>آیلار رضایی چهارم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>سارینا توکلی چهارم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>مه آرا دست پاک چهارم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>آیناز یوسفی چهارم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>بهار بیضانی چهارم</p>	<p>پایه پنجم</p> <p>نیکی معموری چهارم</p>

با سیاسی از همراهی ضمیمهانه موسس فر هیخته: سرکار خانم ملکات ناصری مقدم و همکاری در خشان مدیریت فر هیخته: سرکار خانم قاضیه محمدی، معاونین ارجمند: خانم ملیحه یایرامی، خانم سرغیه حسین زاده، خانم سمیرا قورچی یک دنیا تشکر از از زحمات معلمین محترم: خانم سحر بهادری (اول)، خانم رقیه بیگم هاشمی (دوم)، خانم زهره رحمتی (سوم)، خانم ملیحه کریمی (چهارم)، خانم مهر انگیز شهسوار (پنجم)، خانم ام البنین محمود آبادی (ششم)، تقدیر ویژه از مربیان معزز: خانم آمنه الهی (هنر)، خانم سیمما جوهری نیا (ورزش)، خانم افسانه الهی، خانم اکرم قلی نژاد (نیروی خدماتی)، و یک دنیا ممنون از استقبال گرم و فوق العاده ی خانواده های محترم