

گیاهان دارویی

درمان کننده کم خونی



گروه اجتماعی- پسته ترکیبات بسیار با ارزش آلی و معدنی دارد که مهم ترین آن ها فولات و آهن است که برای درمان کم خونی بسیار موثر است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب عنوان می کند: کمبود فولات می تواند باعث مشکلاتی مانند کم خونی مگالوبلاستیک شود. همچنین، کمبود این ماده، عامل مهم بروز بیماری های قلبی، عروقی است که با مصرف پسته به دلیل دارا بودن مواد معدنی و آلی می توان از این بیماری ها جلوگیری کرد. «مسعود معماریانی» وجود اسیدهای چرب غیراشباع شده را به مقدار زیاد و مقدار بسیار کم اسیدهای چرب اشباع شده در روغن پسته را عامل جلوگیری کننده از بیماری های قلبی و عروقی و کاهش کلسترول می داند. وی مغز پسته را حاوی سلولزها، همی سلولزها و لیگنان عنوان و ذکر می کند: این فیبرهای نامحلول در پسته دارای خاصیت جلوگیری کننده از بیماری های قلبی نیز هستند.

گل و گیاه

گیاهان زینتی در خانه

پرورش گل در منزل یکی از بهترین و لذت بخش ترین کارهاست. برای پرورش گیاهان زینتی در منزل ابتدا باید گیاهانی را که از نظر برگ یا گل زینتی قابل نگهداری در منزل هستند شناسایی و انتخاب کرد. برای این کار باید مجموعه ای از گیاهانی را که شرایط رشد آن ها در منزل با شرایط طبیعی زندگی شان تفاوت زیادی نداشته باشد جمع آوری کرد تا شانس سازگاری آن ها با محیط منزل بیشتر شود. پس از انتخاب گیاهان، باید با شیوه نگهداری و نیازهای آن ها نیز آشنا شد. باید این نکته را مد نظر داشت که بعضی از گیاهان در تطبیق با بعضی از شرایط محیطی مانند خاک، رطوبت، نور و خشکی هوا سازگارتر و کم توقع ترند و در قبال تغییرات عکس العمل مناسب تری دارند در صورتی که برخی دیگر از گونه های گیاهان حساس ترند و در صورت تغییرات زیاد شرایط زیستی از بین می روند.



یک مسئول خبر داد:

مهر؛ جذب مجدد نیروهای حق التدریس

دبذب مجدد نیروهای حق التدریس استان در مهرماه سال جاری نیز انجام می شود. معاون اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی از جذب مجدد نیروهای حق التدریسی که آبان ماه سال گذشته جذب آموزش و پرورش شدند خبر داد و گفت: در سال گذشته بر اساس مصوبه



مجلس، مقرر شد مربی های پیش دبستانی و نیروهای خرید خدمات آموزشی که تا مهرماه سال ۹۱ از آموزش و پرورش حقوق گرفته بودند و ارتباط شان با این مجموعه قطع شده

بود، به طور حق التدریس جذب شوند. «خوش آینه» با بیان این که بر این اساس آبان ماه سال گذشته حدود ۴۰۰ نفر به طور یک ساله جذب آموزش و پرورش شدند، افزود: امسال

طی بخشنامه توسعه سنوات وزارت خانه مقرر شد که این نیروهای حق التدریس بعد از معلم های رسمی که قرار است وارد چرخه شوند، سازمان دهی و جذب شوند.

آشپزی

ترشی مخلوط

مواد لازم:



گل کلم ۱/۵ کیلوگرم، برگ کلم و سبزی معطر نیم کیلوگرم، فلفل دلمه ای ۳ عدد متوسط، کرفس خرد شده نیم کیلوگرم، لوبیای سبز خرد شده ۲۵۰ گرم، هویج خرد شده نیم کیلوگرم، سیر ۲ بوته، فلفل سبز تند ۳ یا ۴ عدد، پیاز ریز نیم کیلوگرم، بادمجان یک کیلوگرم، موسیر خشک ۱۰۰ گرم، سیب زمینی ترشی نیم کیلوگرم، نعناع خشک یک قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به اندازه لازم، زردچوبه یک قاشق غذاخوری، ادویه ترشی ۲ قاشق غذاخوری، سرکه به اندازه لازم.

طرز تهیه: همه مواد را در ابتدا باید شست و در سید قرار داد تا آب اضافه آن برود. همه مواد به جز پیاز را به اندازه های دلخواه خرد کنید. هر چقدر اندازه ها کوچک تر باشند ترشی سریع تر می رسد. مواد را باید روی دستمال تمیز و در مکان مناسبی دور از گرد و غبار و دیگر آلودگی ها پهن کرد تا خشک شود. از آن جایی که بادمجان طعمی تند دارد برای این که طعم ترشی بهتر شود بعد از خرد کردن، آن ها را باید در سر که جوشانند. بادمجان ها را باید پس از جوشاندن در سبزی که کاملاً خشک و تمیز باشد ریخت و روی آن سینی و وسیله ای سنگین قرار داد تا آب اضافی آن خارج شود. اگر سبزی خشک نیز در دسترس است استفاده از آن خوب است. وقتی همه مواد خشک شدند زمان گذاشتن ترشی فرا رسیده است. برای این که همه مواد مخلوط شوند از یک ظرف یا پارچه تمیز و بزرگ باید استفاده کرد و به تدریج و لایه لایه مواد را داخل ظرف باید ریخت. پس از ریختن مواد، باید روی آن سر که بریزید. بهتر است برای ریختن و نگهداری از ترشی از ظروف شیشه ای استفاده شود و باید آن را در محلی خشک و دور از نور آفتاب قرار داد.

فعالیت دامداری های غیر مجاز زیر پوست شهر



عکس: خراسان شمالی

فعالیت دامداری های غیر مجاز در محدوده شهری با عث ایجاد مزاحمت برای شهروندان شده است

گروه اجتماعی

از دیگر شهروندان می گوید: شهروندان برای رهایی از معضل نگهداری از دام در منازل اطراف محل سکونت خود باید موضوع را به مراکز بهداشتی اطلاع دهند تا با متخلفان برخورد شود، این در حالی است که بیشتر آن ها اطلاعی از این موضوع ندارند و نمی دانند باید به کجا مراجعه کنند. ای کاش مسئولان در این زمینه اطلاع رسانی لازم را انجام دهند.

چاره ای ندارم

اما یکی از دامدارها می گوید: شغلی ندارم و از طریق دامداری امرار معاش می کنم و تا زمانی که مکانی را برای دامداری مشخص نکنند نمی توانم دام های خود را به خارج از شهر انتقال دهم.

وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، می گوید: بیشتر اهالی از این وضعیت ناراضی هستند، اما چاره ای ندارم و باید به همین شکل زندگی کنم.

جلسات کم رنگ

«باغچقی» رئیس کمیسیون خدمات و زیست شهری شورای اسلامی شهر بجنورد در همین خصوص می گوید: سال گذشته خیلی اصرار می کردم که شهرداری وارد این موضوع شود، اما برخی ها تمایلی نشان نمی دادند و آن قدر این موضوع کم رنگ بود که جلساتی در این زمینه تشکیل نمی شد.

وی می افزاید: خارج کردن صنف آلاینده و دامداری ها از محدوده شهری طبق قانون در حیطه وظایف شهرداری است. وی بیان می کند: دامداری ها باید در محدوده خارج از شهر باشند.

وی می افزاید: وجود دامداری های داخل محدوده شهری ساکنان این مناطق را آزار می دهد و باعث کاهش قیمت منطقه ای هم می شود ضمن این که وجود دامداری در محدوده شهری به ضرر و زیان شهروندان است و حتی علاوه بر اهالی به خود دامدار هم لطمه می زند. وی اضافه می کند: چنانچه شهروندان نسبت به فعالیت دامداری ها اعتراض داشته باشند می توانند، در این خصوص اقدام کنند و شهرداری بعد از طی مراحل قانونی می تواند برای خروج دامداری ها اقدامات لازم را انجام دهد. وی یاد آور می شود:

بعد از ورود شهرداری و اخطارهای لازم به دامداران نهایتاً دامداری ها باید از محدوده شهری خارج شوند. وی با اشاره به این که برخی از دامداری ها پلمب شده اند، بیان می کند: امیدوارم دامداران محدوده شهری، خودشان برای انتقال دامداری شان اقدام کنند چون حق الناس بر گردن آن هاست و همسایه آزاری است که باید پاسخگو باشند.

به اعتراض شهروندان رسیدگی می شود

معاون خدمات شهری شهرداری بجنورد هم در همین ارتباط می گوید: چنانچه شهروندان از وجود دامداری ها در محدوده زندگی شان گلایه دارند می توانند برای تشکیل پرونده به شهرداری منطقه خود مراجعه کنند. «خاکشوره» با اشاره به این که برخی از دامداران فرصت لازم را برای جابه جایی گرفتند و ۵ دامداری هم پلمب شد، اضافه می کند: ساکنان اهالی پشت شهربازی و نواحی حاشیه شهر بیشتر با این مشکل درگیر هستند که ۴ دامداری بعد از اخطار، دام های خود را از محدوده شهری جمع آوری کردند و همچنین به ۱۳ دامداری نیز اخطار داده شده است.

در عین حال، «حاجی زاده» فرماندار بجنورد می گوید: برای انتقال دامداری ها به حاشیه شهر اقداماتی انجام و مکانی در اطراف جاده بابا امان پیش بینی شده است تا دامداران به این نقطه انتقال داده شوند.

متقاضیان مراجعه کنند

معاون بهبود تولیدات دامی جهاد کشاورزی خراسان

فروش یا معاوضه

۳ واحد آپارتمان نوساز

بجنورد - خیابان

فردوسی جنوبی

۰۹۱۲۵۲۷۵۳۲۴

۰/۹۵۰۱۰۰۷۳

فروش فوری

اواحد سوله ۲۰۰متری واقع در

شهرک صنعتی شماره ۱ بجنورد

با کلیه امکانات: آب، برق، گاز و تلفن

زیر قیمت کارشناسی

۰۹۱۵۷۹۶۶۰۶۳

۰/۹۵۰۰۳۳۰۷

کابینت پارسین

طراحی و ساخت اجرای انواع کابینتهای MDF کلاسیک، هایگلس، اترون فلزی و دکوراسیون داخلی ادارات

بجنورد - چهارراه باسکولان - به طرف ج ۱۷ شهردار جنوبی - جنب بانک رفاه - بخش کوچه عزیز صبر

۰۹۱۵۷۹۶۶۰۶۳
۰۹۱۵۱۸۷۹۴۸۹
۰/۹۵۰۰۸۲۰۸

دفتر پذیرش آکمی و اشتراک

روزنامه خراسان - خراسان شمالی - روزبازار

آدرس: خیابان چهارم ۲۲ شهر بزرگ و باسکولان - جنب کوچه عزیز صبر - مجتمع بانک شهر

۰۲۲۲۲۲۱۹۹-۰۱-۲۲۲۲۲۲۸۷

۰/۹۵۰۰۸۲۸۸

۰۹۱۵۱۸۴۱۰۳۶

۰/۹۵۰۰۲۱۳۰

زیباترین
و به یادماندنی ترین
سخنان مشاهیر
سخن بزرگان
در صفحه «همشهری سلام»

فروش و نصب

ایزوگام شرق

ایزوگام آذربام شرق: ۴۳۰۰
ایزوگام شرق مشهد: ۵۳۰۰
ایزوگام شرق ۶۷۳۶: ۶۳۰۰

نقد - اقساط

۰۹۱۵۳۱۲۴۵۶۹ ظریف

پارس پرواز اترک

نور - هواپیمای گواهی نامه بین المللی - بلاک ترانزیت
چهارراه امیریه ۰۳-۳۲۲۴۳۲۰۳-۳۲۲۴۳۴۰۳
۰/۹۵۰۰۲۲۲۰

پذیرش اشتراک و آگهی در روزنامه
خراسان سراسری و خراسان شمالی

دفعه شماره ۲
۰/۹۵۰۰۸۲۷۱
۰۹۱۵۸۸۸۴۸۲۰

فروشگاه جهانی

فروش و اجرای انواع گل نرده ساده و کنگره دار
بورس کلیه قطعات چدنی و تزئینی
نصب و اجرای نرده راه پله ساختمان (تجاری و اداری)
فروش لوله داربستی و اتصالات

۰۹۱۵۵۸۵۲۸۲۱-۳۲۲۳۲۴۳۲
چهارراه پیش دانشگاهی به سمت جوادیه بعد از آموزش و پرورش، نبش کوچه دانش
۰/۹۵۰۰۳۵۲۲

شرکت فنی و مهندسی آریایورد

نماینده فروش و خدمات و نصب محصولات سرمایشی و گرمایشی

Panasonic
سرمایش فوق العاده
مصرف برق مناسب

با شرایط ویژه فروش

انواع اسپیلت های توشیبا، پاناسونیک، میتسوبیشی، گاسونیک
جنرال، گری، سامسونگ، ال جی، AEK

بجنورد: چهارراه باسکول - روبروی بانک رفاه

۰۵۸-۳۲۲۵۹۰۷۰-۳۲۲۵۳۲۵۲

۰/۹۵۰۱۰۲۲۲