



### افطاری چی بپزم؟

#### حلوائ موز

مواد لازم برای ۹ نفر: موز درشت ۵ عدد، شکر یک پیمانه، پودر هل نصف قاشق چای خوری، کره آب شده ۲.۵ قاشق غذاخوری و بادام هندی خرد شده ۲ قاشق غذاخوری.

**طرز تهیه :** موزها را در غذاساز بریزید و پوره کنید. تابه نجسب را روی شعله متوسط بگذارید تا گرم شود. پوره موزها را در آن بریزید و دایم هم بزنید تا کاملاً طلایی شوند. شکر را اضافه کنید و مدام هم بزنید تا حل شود. پودر هل را اضافه کنید، مراقب باشید مخلوط نسوزد. کره را اضافه کنید و دوباره به هم زدن ادامه دهید. در این مرحله باید بادام هندی را اضافه کنید. قالبی را انتخاب و کمی چرب کنید، مخلوط را داخل آن بریزید. سطح آن را صاف کنید و دست کم ۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً خنک شود. حلوا را به شکل و اندازه دلخواه برش بزنید و سرو کنید.

### با کارشناسان

#### با دوست بد نوجوانم چه کنم؟

کارشناس مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با اشاره به این که یکی از نگرانی‌های والدین ترس آن‌ها از نوع دوستانی است که نوجوانان انتخاب می‌کنند، گفت: نوجوانان بیش از آن که با خانواده ارتباط داشته باشند و با آن‌ها وقت بگذرانند به سمت دوستان شان گرایش دارند، پس در درجه اول خیلی مهم است که والدین نظارت کافی بر فعالیت‌ها و دوستان فرزندان شان داشته باشند تا به اشتباه با افراد نامناسب ارتباط برقرار نکنند ولی اگر چنین اتفاقی افتاد به هم زدن این دوستی کار بسیار مشکلی است.

«مریم حسینی مصصوم» افزود: در صورتی که متوجه شدید نوجوان تان با فرد نامناسبی دوست شده است، خواستار قطع ارتباط او نشوید، مطمئن باشید در این برهه زمانی رابطه فرزندان تان با دوستش بسیار قوی‌تر از رابطه شما با اوست. هیچ فایده‌ای ندارد اگر به فرزندان بگویید با فلان دوستت حرف نزن یا با او بیرون نرو. وی با بیان این که به او بفهمانید از نوع رفتار یا لباس پوشیدن دوستش خوش تان نمی‌آید اما آغازکننده جنگ برای قطع ارتباط او نباشید، ادامه داد: تقاضای کمک کنید، با یک بزرگ‌تر یا دوست نوجوانی که روی فرزندان تاثیر می‌گذارد صحبت کنید تا با فرزند شما همراه شود و او را به راه درست راهنمایی کند و خواستار قطع ارتباط او با فرد نامناسب شود. نوجوان شما به این فرد اعتماد می‌کند و رازهایش را با او در میان می‌گذارد. وی گفت: مراقب باشید و سعی نکنید از تمام مسائل خصوصی او سر در بیاورید. کلیات را بدانید اما دنبال جزئیات نباشید زیرا کنجکاوی بیش از حد، باعث خراب شدن رابطه فرزندان با فرد مورد اعتماد خواهد شد.

وی افزود: سعی کنید با تمام دوستان نوجوان تان آشنا شوید و به مرور آن‌ها را بشناسید. تمام آن‌هایی که در نگاه اول بد به نظر می‌رسند واقعاً آن قدرها هم مشکل ساز نیستند. در موقعیت‌های خاص مثل جشن تولد یا جشن پایان سال تحصیلی از فرزندان بخواهید چند نفر از دوستانش را دعوت کند تا دور هم خوش بگذرانید. بعد از مراسم به او بگویید که از دیدن دوستانش خوشحال شدید و دوست دارید باز هم آن‌ها را ببینید. به این ترتیب می‌توانید روابط فرزندان را تا حدی زیر نظر داشته باشید.

### در شهر

#### صدای پیاده روها

**علی‌نیا-** تق، تق تق؛ تق، تق تق! این موسیقی پیاده‌روهای حوالی میدان شهید به سمت ۱۷ شهریور است که هنگام قدم زدن عابران پیاده به گوش می‌رسد. زمانی که از این مسیر عبور می‌کردم این صدا از زیر پای عابران پیاده به گوشم می‌رسید و با افزایش رفت و آمد آن‌ها صدای بیشتری در محیط پخش می‌شد. بخشی از پیاده‌روهای شهر نیازمند ترمیم، به‌سازی و مرمت است که همت مسئولان شهری را می‌طلبد. در روزهای بارانی دیگر از صدای موزاییک فرش خبری نیست و شاهد پخش شدن آب گل‌آلود به اطراف خواهیم بود.

مغازه اش بتری با محتوای «برای خرید حلیم و... از خانه ظرف مناسب بیاورید» نصب یا از ظروف گیاهی استفاده کند، به طور حتم با تکرار این اقدام در مغازه های دیگر شاهد حذف ظروف پلاستیکی سرطان زا خواهیم بود.

مدیر نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در همین باره می گوید: متأسفانه باوجود این که چندین سال است پیگیر حذف ظروف یکبار مصرف در ایام ماه مبارک رمضان و محرم هنگام فروش و توزیع مواد غذایی بیرون بر هستیم اما تا کنون تأثیری نداشته و صنوف مربوطه به کار خود ادامه می دهند.

دکتر «براتی زاده» با اشاره به این که هر سال به صمت و دیگر دستگاه های متولی برای استفاده نکردن از ظروف پلاستیکی هنگام فروش غذاهای داغ نامه ارسال می کنیم که در ایام رمضان از این ظروف استفاده نکنند، می افزاید: اتحادیه های صنوف مربوطه باید از استفاده از ظروف یکبار مصرف برای غذاهای داغ جلوگیری کنند و گر نه فشار و اجبار تأثیری نخواهد داشت.

وی تصریح می کند: با توجه به این که در سال یکی، ۲ بار به خاطر مراسم ماه مبارک رمضان برای فروش غذاهایی مانند حلیم، شله و... از این ظروف استفاده می شود، متولیان پیابوند که متأسفانه هنوز این موضوع نهادهینه نشده است.

وی تصریح می کند: ریختن غذای گرم در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی بسیار خطرناک است زیرا موجب بروز انواع بیماری ها از جمله سرطان می شود.

وی با اشاره به این که ظروف یکبار مصرف بی‌رنگ و شفاف فقط برای غذاها و نوشیدنی‌های سرد مناسب هستند و نباید برای نوشیدنی‌ها و غذاهای داغ استفاده شوند، اضافه می کند: ظروف یکبار مصرف سفید رنگ و قوم دار برای مواد غذایی سرد، گرم و مرطوب مناسب هستند، ولی برای مواد غذایی داغ نباید استفاده شوند. وی تأکید می کند: در ساخت ظروف یکبار مصرف، به منظور جلوگیری از شکنندگی از مواد پلاستیکی لایزر استفاده می‌شود بنابراین اگر در درون این ظروف آب جوش یا غذاهای داغ مانند آش و حلیم ریخته شود، این مواد حل و وارد بدن و به دلیل داشتن ترکیبات خاص منجر به بروز سرطان‌های مختلف می‌شوند.

این خاصیت به خصوص در مورد ظروف یکبار مصرف شفاف که درصد زیادی مواد سرطان‌زا و در جامعه کاربرد بیشتری دارند، بسیار حائز اهمیت است.



### گزارشی از بازار داغ یکبار مصرف های پر در دسر

# سرطان سر سفره ها

مصرف خورنده ام و همیشه از خانه با خودم ظرف می آورم تا آش یا حلیم خریداری کنم.

«سلمانی» می افزاید: همسرم اجازه نمی دهد از بیرون غذای داغ در ظروف یکبار مصرف بخرم، خوشبختانه هر دوی مان از مضرات استفاده از این ظروف آگاه هستیم.

وی تصریح می کند: با وجود این که بارها به فروشندگان گفته ام از ظروف گیاهی استفاده کنید و چرا به خورد مردم مواد شیمیایی می دهید؟ اما با لحن بدی می گویند: اگر ناراحت هستید از جای دیگری خرید کنید.یکی از کسبه که این روزها حلیم، شله مشهدی و... می فروشد، می گوید: متأسفانه قیمت ظروف گیاهی بالاست و مشتریان تمایلی ندارند برای خرید یک ظرف

### خبر مرتبط

#### ممنوعیت استفاده از ظروف پلاستیکی در توزیع غذاهای بیرون بر

رئیس اتحادیه غذافروشان و تالارداران بجنورد از ممنوعیت استفاده از ظروف پلاستیکی یکبار مصرف در توزیع غذاهای بیرون بر خبر داد و گفت: طبق آخرین مصوبه ای که داشتیم به تمام صنوفی که امسال غذای بیرون بر دارند، اعلام شده است از ظروف گیاهی استفاده کنند و این مصوبه باید توسط صنوف رعایت شود. «علی آبادی» افزود: قیدوشرط ما استفاده نکردن از ظروف پلاستیکی است و شهروندان نباید غذاهای داغ در ظروف پلاستیکی را خریداری کنند.

**علی نیا**

غذاهایی مانند حلیم، آش، دلمه، شله زرد و شله مشهدی در ماه مبارک رمضان بازار خوبی دارند، اما نکته قابل توجه توزیع آن‌ها در ظروف یکبار مصرف است که با وجود تذکراتی کارشناسان بهداشت درخصوص مضرات این ظروف همچنان این کار انجام می شود غافل از این که مواد غذایی سمی را سفره خانواده خود می گذارند.

در حالی که استفاده از ظروف پلاستیکی در بسته بندی انواع مواد غذایی و گرایش مردم به سمت ظروف یکبار مصرف افزایش یافته، متخصصان و کارشناسان تأکید می کنند ظروف یکبار مصرف که از منابع نفتی تولید می شوند، برای سلامت بدن مضر هستند ولی نه شهروندان توجهی به این موضوع می کنند و نه فعالان این صنف.

یکی از شهروندانی که در صف خرید دلمه و حلیم است، می گوید: سال هاست در ماه مبارک رمضان حلیم می خرم زیرا در خانه کمتر حلیم پخته می شود و فرزندانم تمایل به خوردن آن دارند.

«کاتلمی» می افزاید: اگر ظروف یکبار مصرف مضر است چرا فروشنده ها درون این ظروف مواد غذایی را می ریزند؟ من سن زیادی دارم و اطلاعاتم کم است ولی اگر ضرر دارد چرا هر سال حلیم داغ را در این ظروف توزیع می کنند؟


یکی دیگر از شهروندان می گوید: بارها در رسانه ها درخصوص مضرات استفاده از ظروف یکبار

# سرو چوب

## مجرى تمام ایده های چوبی شما

### خراطی

کابینت چوبی،  
آلاچیق چوبی،  
اجرای نرده چوبی،  
راه پله دوبلکس چوبی،  
مبل و نهارخوری استیل،  
پارکت و دیوار کوب چوبی،  
دریهای تمام چوب و پرسی،  
سرویس خواب و...



مدیریت جعفر سروی  
۰۹۱۵ ۱۸۹ ۵۷۰۰

بجنورد - روبه روی رستوران اکبرجوجه - ۱۰۰ متر داخل جاده ینگه قلعه

## تهیه و توزیع انواع کاغذهای تحریر و اداری در گراهماژ و سایرهای مختلف بابشرش لیـزری به صورت وکیوم و کارتـن



# کانهـجی

paper apple

خراسان شمالی، بجنورد:  
خیابان امیریه جنوبی، رضا امامی ۷  
تقاطع اول، سمت چپ  
09151863686  
058-32221005  
sib.kaghazi  
sibkaghazi