

مدیرکل استاندارد خبر داد:

## فعالیت ۷ جایگاه گاز مایع بدون تاییدیه استاندارد

**علی نیا-** ۷ جایگاه سیلندر پرکنی گاز مایع در استان بدون تاییدیه استاندارد در حال خدمات رسانی هستند. مدیر کل استاندارد خراسان شمالی گفت: این جایگاه ها در راز و جرگلان، بجنورد، شیروان، آشخانه و اسفراین فعالیت می کنند که باید تاییدیه استاندارد اجباری را بگیرند. «فهیمة مهمان نواز» با اشاره به این که با وجود تذکرهای مختلف به صاحبان این

### گیاهان دارویی



## درمان کننده تب مالت

گیاه «کاکوتی» در نواحی کوهستانی ایران مانند ارتفاعات شهرستان های بجنورد و جاجرم می روید و در گویش محلی به آن « آتخ » می گویند. کاکوتی برای تقویت معده بسیار مناسب است و همچنین اگر بعد از غذا همراه با چای میل شود تاثیر دو چندانی خواهد گذاشت. بذر کاکوتی به عنوان دارو مورد استفاده قرار می گیرد. برگ های آن نیز اسهال را بند می آورد، دستگاه تنفسی را ضد عفونی می کند، مقوی معده است و همچنین خاصیت بادشکنی دارد و می توان در موارد نفخ معده از جوشانده آن استفاده کرد.افرادی که تب مالت و روماتیسم دارند می توانند برای درمان آن از جوشانده کاکوتی استفاده کنند.

### ۷ سال اول

## کودکان منضبط

**علوی-** منضبط کردن کودکان به زمان وحوصله نیاز دارد.برای منضبط کردن کودک بایداورا به خاطر رفتارهای خویش تشویق کرد.با تقویت نقاط مثبت کودکان برای انجام کارهای خوب تشویق می شوند. اگر کودکی اتاقش را نامرتب رها کند والدین می توانند تنبیه کوچکی رامانند محروم کردن اواز انجام کار مورد علاقه اش در نظر بگیرند و باید این تنبیه بلافاصله بعد از نامرتب کردن اتاق روی دهد تا کودک نتیجه کاربدش را ببیند و اگر قرار است تشویقی هم صورت گیرد باید بلافاصله باشد. از کودکان نباید انتظار داشت که بلافاصله بعد از این که از آن هادرخواست شد نظم رارایت کنند، این کار را انجام دهند بلکه باید در این راه حوصله داشت.



### جای خالی نظارت

یکی از شهروندان می گوید: چندی پیش ضایعات نان خشک را برای فروش به یکی از انبارهای موجود در شهر بردم، در لایه لای این ضایعات نان های کپک زده ای به چشم می خورد که بسیار خطرناک است.«سلطانی» می افزاید: به صاحب انباری تذکر دادم اما با بی توجهی گفت این ضایعات نان های کپک زده در لایه لای نان های خشک دیده می شود و مشکلی نیست. وی تصریح می کند: جای خالی نظارت مسئولان در رابطه با این انبارها دیده می شود.یکی دیگر از شهروندان می گوید:

چرا باید ضایعات نان خشکی که به صورت غیر مجاز انبار می شود به راحتی و بدون نظارت متولیان مربوطه دوباره وارد چرخه مواد غذایی و خوراک دام شود. افزاید: متأسفانه فرهنگ سازی مناسبی از سوی متولیان مربوطه برای شیوه نگهداری ضایعات نان خشک و معدوم سازی نان های کپک زده در شهر انجام نشده است و بیشتر خانواده ها به دلیل احترامی که برای نان قائل هستند نان های کپک زده را وارد چرخه مواد غذایی می کنند بدون آن که با مضرات آن آشنا باشند.

### آفلاتوکسین در کپک نان

یک کارشناس تغذیه با اشاره به این که سم آفلاتوکسین در کپک نان خشک تولید

موادی همچون نشاسته، فلفل تند، ذرت، تخم پنبه، تخم آفتاب گردان، گندم و به خصوص انواع خشکیار و نان ها که به صورت ناصحیح انبار می شود، مقدار قابل توجهی آفلاتوکسین رشد می کند.

### معدوم سازی ضایعات

کارشناس مرکز بهداشت بجنورد با اشاره به این که آفلاتوکسین یکی از کپک های خطرناکی است که باید به آن توجه ویژه ای شود، می گوید: در وهله نخست میزان مصرف نان خانواده ها باید به گونه ای باشد که نان دور ریز نداشته باشند و به دلیل ماندگاری بالا سبب تولید نان خشک کپک زده نشوند.

«جودت» با اشاره به این که وقتی نان داغ است، نباید آن را داخل نایلون و حتی روی روزنامه گذاشت، می افزاید: نایلون و روزنامه هنگام تماس با نان مواد خطرناکی ایجاد می کنند بنابراین برای جلوگیری از این نوع مواد خطرناک نان را باید روی پارچه پهن و بعد از سرد شدن استفاده کرد.وی بیان می کند: چنان چه نان کپک زده داشتید تحت هیچ شرایطی آن را بیرون نگذارید و به سرعت آن را معدوم کنید.وی با اشاره به این که فرهنگ مردم ما به گونه ای است که برای نان ارزش خاصی قائل هستند و دور ریختن ضایعات نان آنان را متاثر می کند، می گوید: نکته ای که خانواده ها باید هنگام دور ریز ضایعات به آن توجه کنند، جداسازی نان های کپک زده از نان خشک های سالم است و به گونه ای نان های کپک زده را معدوم کنند که حتی با دور ریختن نیز به دست افرادی که ضایعات نان خشک را جمع آوری می کنند نیفتد زیرا وارد چرخه غذایی ما می شود.

### نگرانی ها از نان های کپک زده

در همین حال، مدیر گروه غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: یکی از مشکلات موجود، بی توجهی به کپک نان در خانواده هاست و این موضوع جای نگرانی زیادی دارد.

دکتر «برانی زاده» می افزاید: کپک نان (آفلاتوکسین) اگر وارد چرخه غذایی شود سم بسیار خطرناکی است.وی با اشاره به این که باید برای جلوگیری از ورود سم آفلاتوکسین به چرخه غذایی رسانه ها

## خراسان شمالی

وی اظهار امیدواری کرد: تا پایان سال جاری چند جایگاه تاییدیه استاندارد دریافت و با رعایت اصول ایمنی خدمات رسانی کنند. وی اظهار کرد: در همین راستا ۲ کمپته به نام نظارت بر بازسازی و نوسازی شیر سیلندر گاز مایع تشکیل شد که اعضای آن ها تولید کنندگان، شرکت های نفت و گاز و اداره کل استاندارد هستند.

### آشپزی



## کوکوی نخود و هویج

**مواد لازم:** هویج خرد شده و پخته؛ یک و نیم پیمانه، نخود فرنگی پخته؛ یک پیمانه، ذرت پخته؛ یک دوم پیمانه، نمک و فلفل؛ به میزان لازم،تخم مرغ هم زده ۳ تا ۴ عدد، روغن؛ سه چهارم پیمانه. **طرز تهیه:** هویج، نخودفرنگی، ذرت، نمک و فلفل را در ظرف مناسبی می ریزیم آن گاه تخم مرغ ها را می افزاییم و به آرامی مخلوط می کنیم. سپس روغن را در تابه می ریزیم و روی اجاق می گذاریم تا داغ شود.مایه کوکو را در تابه می ریزیم، سطح آن را صاف می کنیم، در تابه را می بندیم تا یک طرف کوکو پخته و برشته شود. سپس طرف دیگر کوکو را برشته می کنیم.

### سلامت نامه

## ضد استرس

منیزیم یک ماده معدنی آرامش بخش و ضد استرس است، از این رو به بدن در مبارزه با استرس کمک می کند. منیزیم برای سلامت شریان ها، خون، استخوان ها، قلب و عضلات و بهبود عملکرد عصبی ضروری محسوب می شود و این در شرایطی است که امکان دارد افراد بسیار زیادی در جهان با کمبود این ماده معدنی مهم مواجه شوند. این ماده معدنی در تولید انرژی برای بیشتر فرایندهای بدن نقش دارد و حتی شکل دهی ساختار مواد اولیه ژنتیکی به وجود میزان کافی منیزیم وابسته است. همچنین، بدن انسان برای تولید تقریباً ۵۰۰ آنزیم که برای زندگی و عملکردهای سوخت و ساز به آن ها نیاز است به میزان کافی منیزیم نیاز دارد که در موادی مانند تخم کتان، جوانه گندم، شکلات، تخم گشنیز، سالمون، سویای خشک، بادام هندی، تخمه کدو، لوبیای چشم بلبلی، موز،اسفناج ، کنگر، شیر، میخک، گردو، کنجد، هلو، تمشک، فلفل دلمه ای و زردآلو وجود دارد.

## کپک نان بی نهایت خطرناک است و نباید در محیط خانه نگهداری شود و حتی برای معدوم سازی آن باید از شیوه مناسبی مانند دفع در خاک استفاده کرد



**جناب آقای مهندس محمد رضا صالحی مقام عالی دولت تدبیر و امید در خراسان شمالی**

**جناب آقای جواد نوروزی فرماندار محترم شهرستان اسفراین**

حسن اعتماد شما بزرگواران در انتصاب **جناب آقای سید احمد پرویزی** به عنوان **معاون محترم فرماندار**

**شهرستان اسفراین** ارج می نهیم و با تقدیر از تلاش های دولت تدبیر و امید برای همه خدمت گزاران نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران توفیق روزافزون از درگاه ایزد منان مسئلت می نماییم.

**شورای اسلامی بخش بام و صفی آباد**



**جناب آقای مهندس محمد رضا صالحی استاندار محترم خراسان شمالی**

**جناب آقای جواد نوروزی فرماندار محترم شهرستان اسفراین**

با ابراز خرسندی از انتصاب **جناب آقای سید احمد پرویزی** به عنوان **معاون محترم فرماندار شهرستان اسفراین**، این انتخاب ارزشمند را که نشان از تعهد، تخصص، تدبیر و احساس مسئولیت آن عزیز بزرگوار است به فال نیک می گیریم و دوام توفیقات برای خدمتگزاران نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران به ویژه دولت تدبیر و امید آرزو مندیم.

**بخشدار و کارکنان بخشداری بام و صفی آباد**