



کمک موردی ابلاغ شده است. «اهرابی» با بیان این که ۹۰ زوج تحت حمایت این نهاد به برکت میلاد با سعادت امام رضا (ع) راهی خانه بخت خواهند شد، افزود: یک میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریال برای کمک هزینه جهیزیه این زوج ها

همزمان با ایام بابرکت دهه کرامت ۲ میلیارد و ۴۰۰ میلیون ریال اعتبار به مددجویان کمیته امداد استان اختصاص یافت. مدیرکل کمیته امداد استان گفت: این اعتبارات برای تامین جهیزیه، وام های قرض الحسنه کارگشایی و

کمیته امداد استان برای نیازمندان اختصاصی داد:

۲ میلیارد ریال اعتبار برای عیدی کمیته امداد

گیاهان دارویی



رفع کمر درد

گروه اجتماعی- گیاه بوته ای انگوزه از خانواده چتریان دارای مواد موثر دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی بیان کرد: این گیاه به واسطه دارا بودن این مواد موثر دارویی برای رفع کمر درد بسیار مناسب است و از آن به عنوان خلط آور، ملین،ادرارآور و مقوی استفاده می شود . «مسعود معماریانی» خاطرنشان کرد: همچنین از این گیاه در برخی فراورده های دارویی و غذایی نیز استفاده می شود. وی با اشاره به برخی دیگر از موارد استعمال گیاه انگوزه اظهارداشت: گیاه انگوزه برای درمان دمل و جوش، کمر درد و تشنج و رفع اسهال هم مورد استفاده قرار می گیرد.

بیشتر بدانیم

لک و جوش پوست

لکه های قهوه ای که بر اثر تابش آفتاب پس از ۳۰ سالگی روی پوست پدیدار می شوند، با استفاده از آب پیاز به مرور زمان کم رنگ می شوند. تحقیقات نشان داده است که عصاره پیاز به دلیل دارا بودن اسید های گیاهی می تواند روی پوست پلینگ مناسب انجام دهد. یعنی باعث ریزش و رفع لایه سلول های مرده و کراتینی پوست شود و این فعالیت وشادابی لایه زاینده پوست را فراهم می آورد که ثمره این عملکرد داشتن پوستی بدون لک، جوش، تمیز و باطراوت است.

برای این امر لازم است افراد حداقل روزی دوبار لکه های قهوه ای را به آب پیاز آغشته کنند. در صورت لزوم بعد از شستن پوست مقداری کرم گیاهی روی پوست مالیده شود . البته پوست های چرب به طور معمول به کرم نیاز ندارند. محققان عنوان می کنند که آب پیاز به علت داشتن مواد ضد عفونی کننده گوگرددار و اسید های مفید حتی می تواند به بهترین وجه جوش های معمولی و سر سیاه صورت و نواحی بینی را ضد عفونی و سریع درمان کند.

یک پلمب و ۱۴ اخطار برای رستوران های بین راهی

یک پرس میکروب!



عکس: تژئینی

برخی رستوران های بین راهی بهداشت را رعایت نمی کنند

علوی

اتوبوس در پیچ شب می پیچد و دست انداز های جاده دور و دراز را یکی پس از دیگری طی می کند. پاسبی از شب گذشته است که اتوبوس به مکانی شبیه غذاخوری می رسد. صدای ترمز اتوبوس، مسافران خفته را از خواب بیدار می کند و آن ها را خواسته یا ناخواسته به سمت غذاخوری می کشاند. شاگرد راننده می گوید: ۴۰ دقیقه وقت نماز و شام.

این را می گوید و خودش نخستین نفر از اتوبوس پیاده می شود و منتظر می ماند تا تک تک مسافران پیاده شوند.

مسافران هم در گرمای هوا ترجیح می دهند زودتر از اتوبوس توقف کرده پیاده شوند و هوایی تازه کنند.

تعداد اندکی با خود شام برداشته اند و تعدادی هم به سمت غذاخوری می روند. بوی چلوکباب در فضای غذاخوری پیچیده است. صندلی های رنگ و رو رفته و کثیف، میزهایی بدون دستمال کاغذی یا چند نمکدان که فقط سیاهی روی دانه های ریز آن خودنمایی می کند و بوی نامطبوع پیاز از آن سوی آشپزخانه همه آن چیزی است که در این غذاخوری به چشم می خورد. از ۸،۷ میزی که دور تا دور غذاخوری کوچک حاشیه جاده چیده شده است، فقط ۲ تا ۳ میز میزبان مسافران خسته از راه می شود و بقیه مسافران با استشمام بوی نامطبوعی که در فضاست، از خوردن غذا منصرف می شوند و ترجیح می دهند به خوردن نان یا چند بیسکویت بسنده کنند.

یکی از آن ها که به گفته خودش به دلیل شرایط شغلی اش هر هفته ناگزیر به مسافرت است، اظهار می دارد: با این که هر هفته در سفر هستم اما هیچ گاه از غذاخوری یا رستوران های بین راهی استفاده نمی کنم و ترجیح می دهم از منزل غذا با خودم بیاورم.

پلمب و برخورد قانونی

در همین ارتباط، مدیر گروه بهداشت محیط و حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از نظارت های دوره ای بر رستوران های بین راهی خبر می دهد و می گوید: از ابتدای سال تاکنون از این اماکن ۸۸ مورد بازدید به عمل آمده است که ۱۴ اخطار به برخی از این مراکز داده شده و یکی از مراکز هم پلمب شده است. وی بیان می کند: بازرسی ها بر اساس درجه بندی رستوران و ثبت آن در سامانه جامع بازرسی کشور انجام می شود و همه هموطنان به طور آنلاین می توانند از آخرین وضعیت بازرسی از هر یک از رستوران ها اطلاع یابند. وی بیشترین بیماری هایی را که ممکن است افراد به واسطه صرف مواد آلوده در رستوران های بین راهی به آن مبتلا شوند، شامل انواع بیماری های گوارشی می داند و می افزاید: بیشتر بیماری های روده ای ناشی از استفاده از مواد غذایی و آب ناسالم است و مسمومیت های مختلفی را می تواند به دنبال داشته باشد. وی به مسافران توصیه می کند که تا حد امکان مواد غذایی سالم و تازه تهیه کنند و از بهداشت آن مطمئن شوند.

در همین ارتباط، مدیر گروه بهداشت محیط و حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از نظارت های دوره ای بر رستوران های بین راهی خبر می دهد و می گوید: به طور معمول بر اساس ضوابط وزارت بهداشت نظارت های بهداشتی فصلی یک بار است اما این نظارت ها و بازدیدها در اماکن بهداشت نظارت های بهداشتی فصلی یک بار و یا حتی هر دو هفته یک بار انجام می شود. «پهنیا» ادامه می دهد: تشدید نظارت ها در حال حاضر فعال شده است و این گونه مراکز باید مواردی مانند بهداشت فردی، ساختمانی، ابزار کار و مواد اولیه را بر اساس چک لیست های نظارتی رعایت کنند و اگر موارد تخلفی مشاهده شود با آن برخورد خواهد شد.

به گفته وی اگر تخلف های مشاهده شده رفع نشود اقدام قانونی برای تعطیلی یا جمع آوری مواد غذایی انجام می شود. وی از وجود ۲۳

۶۶

تشدید نظارت ها

در حال حاضر

فعال شده است

و این گونه مراکز

باید مواردی مانند

بهداشت فردی،

ساختمانی،

ابزار کار و مواد

اولیه را بر اساس

چک لیست های

نظارتی رعایت

کنند و اگر موارد

تخلفی مشاهده

شود با آن برخورد

خواهد شد

مورد نیاز آن ۴۰۰ میلیون ریال است. وی ادامه داد: وام های کارگشایی با هدف حل مشکلات مددجویان در بخش درمان، تحصیل، بدهی های مالی و کمک معیشت پرداخت می شود. وی اضافه کرد: ۲۰۰ میلیون ریال کمک موردی نیز به خانواده های نیازمند در این مدت اهدا خواهد شد.

آشپزی



بادمجان سوخاری

■ **مواد لازم:** بادمجان ۲ عدد، پنیر پارمزان رنده شده سه چهارم پیمانه، آرد سوخاری ۲ پیمانه، تخم مرغ ۳ عدد، آرد سفید یک پیمانه، جعفری تازه خرد شده، یک و نیم قاشق چایخوری و روغن به مقدار لازم. ■ **طرز تهیه:** بادمجان ها را خرد می کنیم. در ظرفی نسبتاً گود آرد سوخاری و پنیر پارمزان را مخلوط می کنیم. در ظرفی دیگر تخم مرغ ها را می شکنیم و با دو قاشق آب مخلوط می کنیم، با چنگال هم می زنیم تا یکدست شود. آرد سفید را در ظرفی می ریزیم. بادمجان ها را ابتدا در آرد سفید سپس در تخم مرغ و در نهایت در مخلوط آرد سوخاری و پنیر می زنیم. لقمه های بادمجان را در روغن داغ سرخ می کنیم تا طلایی رنگ شوند. بادمجان ها را در ظرفی می چینیم.

۷ سال اول



کودک بازیگوش

بسیاری از کودکان بازیگوش هستند و گاهی پدر و مادرها باید به بچه های خود گوشزد کنند که وقت شان را تلف نکنند. هنگامی که می بینید کودک اسباب بازی هایش را گوشه ای را رها کرده است، کافی است لوازمی را که موجب حواس پرتی او می شود جمع کنید و به طور واضح به او بگویید که انتظار انجام چه کاری را از او دارید راه دیگر جلوگیری از بازیگوشی فرزندتان این است که از شب قبل لباس و دیگر لوازم مورد نیاز او را برای فردا صبح آماده کنید. با این کار نه تنها به کودک بازیگوش خود فرصت نخواهید داد که برای انتخاب لباسش شمارا معطل کند، بلکه صبح، قبل از بیرون رفتن از منزل بدون عجله کارهایتان را انجام خواهید داد.

آموزشگاه
مهندسیین برتر
آموزش تخصصی تعمیرات موبایل و نیت و لب تاب
آموزش تخصصی نرم افزار موبایل (پاکسی)
آموزش تخصصی نرم افزار MATLAB
بردارش تصویر، شبکه های عصبی، الگوریتم ژنتیک
منطق فازی در MATLAB, Simulink
همراه با اعطاء مدرک بین المللی از سازمان فنی و حرفه ای کشور
بجنورد - کوچه گره ای، نبش بین پست اول، پلاک ۸۳
جماری ۰۹۳۶۳۸۴۶۶۲۴ - ۰۹۵۱۱۲۷۹۵

کتاب فروشی گوتنبرگ
جذابترین کتابهای تند و آموختنی جهت مطالعه در تابستان ۹۵
پایه های ابتدایی ، هفتم ، هشتم و نهم
پایه سوم دبیرستان و آملانی برای ورود به مقطع پیش دانشگاهی و کنکور۹۶
انواع کتاب های متنفره (تفصیسی) شامل کتاب های روانشناسی ، مذهبی ، شعر ، رمان ، کودک و نوجوان
کتاب و CD زبانهای خارجی.
آدرس: بجنورد-کتاب فروشی گوتنبرگ نکاری / تلفن: ۵۹ ۲۲۲ ۲۲۲ ۰۵۸
۹۵۱۲۹۸۸۲/ و

بورس
تصفیه آب
آب سالم را در سالها تجربه ما بیاییم
۰۹۱۵ ۱۸۶ ۷۳۰۰
و حیدری
۳۲۲۴ ۸۴۷۶
میدان فردوسی مجتمع زیتون
۹۵۱۱۲۱۰۲/ و

تشک رویال پارت
از تولید به مصرف نقد و اقساط
تولید کننده انواع تشک طبی و طبی فرتی به سلیقه و سفارش شما
جهت مسافرت خانگی ، خوابگاهی ، هتل و بیمارستانی
آراشه کننده انواع روختنی ، بالشت ، تشک مسافرتی و محافظ تشک
توزیع انواع ابر و فوم سرد و گرم
فروشگاه مرکزی : بجنورد - خیابان قیام - روبروی فروشگاه انکا - جنب کوچه ایرج
برگهبر ۰۹۳۸۳۹۱۱۲۲۴ - ۳۲۲۲۷۹۱۴
۹۵۰۸۰۶۸۵/ و
واحد تولید : بجنورد - جاده بش قارداش - پشت کارگاه نیرو سازی شرکت برق

فروشگاه لنت مقدم
اولین فروشگاه تخصصی لنت ترمز در خراسان شمالی
عرضه کننده انواع لنت های ایرانی و خارجی
سواری ، وانت ، ون و شاسی بلند
آدرس : بجنورد گرمی بندی مدرس، روبروی پایانه مسافربری، جنب پیتزا دیدار
شماره تماس: ۰۳۲۲۶۰۱۴۰ - ۵۸
تلفن و چربی ۹۵۱۱۲۰۵۵/ و
همراه: ۰۳۴۱ ۵۵۵ ۰۹۱۵ - ۱۶۰۹ ۷۹۵ ۰۹۱۵

بلوک زنی کریمی
تولید و فروش:
انواع بلوک های سیمانی ته باز و ته بسته و گلو و قطعه های بتنی
آدرس: انتهای جاده روستای یکنه قلعه جنب انبار چوب مجرد
۰۹۱۵۷۱۶۱۴۴۰
۹۵۱۲۳۰۶۰/ و

ارسال و ترخیص بار هوایی
از فرودگاه بجنورد
انجام تمام تشریفات گمرکی جهت صادرات مستقیم از فرودگاه بجنورد
تحويل بار از درب منزل یا محل کار رایگان
حداکثر محل تحويل بار از بجنورد ۲ ساعت و از مشهد ۸ ساعت
دفتر فرودگاه: ۰۵۸-۳۲۳۱۱۷۳۰
دفتر مرکزی: نشن طالقانی شرقی ۸
۰۹۳۵۸۹۰۱۹۷۷-۳۲۲۵۳۷۴۲

((بهترین کیفیت ، با مناسب ترین قیمت))
بورس کالاهای BOSCH آلمان
لوازم خانگی علی پور رضا
تقد و اقساط با چک کارمندی
۰۹۱۵ ۶۸۴ ۱۰۰۶ - ۵۸ ۳۲۲ ۵۱ ۳۵۸
بجنورد - طالقانی شرقی ۶ - روبروی شرکت گاز
beko
BOSCH
انواع لوازم خانگی با برندهای معتبر
انواع کولر گازی LG GREE و SAMSUNG
انواع تلویزیون های LED به همراه میز