

## گیاهان دارویی



## رفع کننده سوءهاضمه

**علوی-** گیاه بوته ای خیار از خانواده کدو دارای میوه و تخم با خواص مختلف دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه را روغن فرار، ویتامین های C و B۱، کاروتن، اسیدهای آمینه، آنزیم پروتئولی، ساپونین، املاح معدنی، نیاسین و ریبوفلاوین دانست و عنوان کرد: از خیار به دلیل خاصیت نرم کنندگی در فرآورده های بهداشتی و آرایشی به صورت پماد و لوسیون در رفع خارش و جوش استفاده می شود. «مسعود معماریانی» با بیان این که خیار به عنوان آرام کننده هم مورد مصرف قرار می گیرد، خاطرنشان می کند: از خیار به صورت خام در مصارف پزشکی به عنوان ادرارآور استفاده می شود.

به گفته وی خیار، جلادهنده پوست، رفع کننده سوءهاضمه، صفرآآور، رفع کننده سنگ مثانه و کلیه و پایین آورنده قندخون است.

## بیشتر بدانیم

## رفتار صحیح با دو قلوها

داشتن فرزندان ۲ قلو از موهبت های الهی است، اما ممکن است ابتدا وقتی صاحب فرزند دوقلو شدید کمی دچار ترس شوید و تصور کنید که نگهداری و تأمین نیازهای آنها دشوار است. البته این موضوع کاملا واضح است که نگهداری از یک نوزاد کار دشواری است چه برسد به دو یا سه نوزاد، اما با به کارگیری این نکات ساده می توانید از بزرگ کردن و نگهداری از نوزادان خود لذت ببرید.

مطمئن باشید کار گروهی و کمک گرفتن از همسرتان می تواند بار سنگینی را از روی دوش شما بردارد. حتی اگر زمانی احتیاج به کمک بیشتری داشتید می توانید از دوستان یا دیگر اعضای خانواده تان هم کمک بخواهید. در روزهایی که احساس خستگی می کنید یا باید کارهای دیگری را انجام دهید، می توانید از دوستان خود بخواهید به خانه شما بیایند و چندساعتی مراقب نوزادان شما باشند. با داشتن یک برنامه ریزی صحیح سعی کنید کاستی ها و نقص ها را تا حد امکان برطرف کنید.

جمعیت تحت پوشش فاضلاب استان کمتر از میانگین کشوری

## ۶۹ درصد جمعیت شهری محروم از شبکه فاضلاب

۶۹ درصد از جمعیت شهری استان تحت پوشش شبکه فاضلاب نیستند. مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری استان با بیان این که فقط ۳۱ درصد جمعیت شهری استان از شبکه فاضلاب بهره مند هستند، به خبرنگار ما گفت: این در حالی است که در حال حاضر ۴۰ درصد



## بازار بی نظارت فروش غذا در کانال های تلگرامی

## گروه اجتماعی

سفارش پخت غذا را قبول می کند آشنا شده ام و غذاهای مورد نظرم را سفارش می دهم، می گوید: به تازگی یکی از دوستانم کانالی را معرفی کرده است که انواع غذاهای خوشمزه را می پزند با توجه به این که خانواده ای که غذا سفارش می دارند در این شبکه ها انجام می شود. یکی از تبلیغات مجازی که بیشتر به چشم می خورد کانال های و گروه های تلگرامی پخت غذا و گرفتن سفارش برای ارائه به مشتریان است. در این میان سوالی که مطرح می شود این است که آیا افرادی که از این طریق مشغول به کار هستند مجوز مورد نیاز برای فعالیت را اخذ کرده اند یا بدون مجوز فعالیت می کنند و مسئولیت متولیان مربوطه در قبال این گونه شبکه های مجازی چیست؟ آیا بر غذاهای تولید شده توسط این افراد نظارتی صورت می گیرد؟ یکی از شهروندان با اشاره به این که از طریق یکی از آشنایانم با یکی از کانال های آشپزی که

چنانچه شرکی بخواهد در زمینه مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی از طریق کانال های تلگرامی نسبت به فروش اجناس خود اقدام کند حتما باید مجوز داشته باشد

جمعیت شهری کشور تحت پوشش فاضلاب هستند. «ساقی» البته وضعیت شرکت آب و فاضلاب شهری استان را در بخش آب از متوسط کشوری بالاتر دانست. وی عنوان کرد: در حال حاضر اجرای شبکه فاضلاب در مرکز استان در برخی مناطق آغاز شده که برای اجرای شبکه اطلاعیه هایی از

شهر و رستوران ها مراجعه کنند سریع تر و راحت تر نسبت به خرید اقدام کنند. یکی از شهروندان که از طریق کانال های تلگرامی نسبت به خرید غذا اقدام کرده است، می گوید: چندی پیش از یکی از کانال های فضای مجازی غذا خریداری کردم، متأسفانه از کیفیت مطلوبی برخوردار نبود، اما صاحب آن کانال مجازی با نرخ بالایی نسبت به فروش دستپخت های خود اقدام می کرد.

«سلطانی» می افزاید: مشخص نیست متولیان مربوطه نظارتی بر این نوع فعالیت ها دارند یا نه؟ وی تصریح می کند: در این بین افرادی هستند که توانایی بالایی در پخت انواع غذاها دارند و برای ایجاد اشتغال زایی اقدام می کنند که نیازمند ساماندهی هستند اما برخی دیگر از متولیان این کانال ها توانایی لازم را ندارند و از

سوی دیگر غذاها را با هر ترخی که می خواهند عرضه می کنند و هر روز قیمت های خود را افزایش می دهند. یکی از شهروندان که از طریق تلگرام وارد یکی از کانال های پخت غذا شده است، می گوید: چندی پیش با تبلیغ یکی از دوستانم، از طریق تلگرام نسبت به سفارش غذا اقدام کردم و برای خرید یک پرس لدمه که فقط حاوی ۶ عدد بود ناچار شدم ۱۲ هزار تومان با پول بیک پرداخت کنم.

«نوری» می افزاید: افزایش قیمت پخت غذا از طریق کانال های تلگرامی به وفور دیده می شود، اما نمی دانم در صورت بروز مشکل باید به چه مرجعی برای شکایت مراجعه کنم.

«یاقوتی» یکی دیگر از شهروندان می گوید: چندی پیش با کانال فروش دمنوش های گیاهی آشنا شدم که انواع دمنوش برای لاغری تجویز می کردند و حتی مشاوره رایگان می دادند و سعی در جلب مشتری داشتند. در همین ارتباط، مدیر نظارت بر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در خصوص کانال های تلگرامی که برای پخت انواع غذا، ارائه مواد آرایشی و بهداشتی و پوشاک راه اندازی شده اند و سعی در جذب مشتری دارند، می گوید: چنانچه شرکتی در زمینه مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی از طریق کانال های تلگرامی نسبت به فروش اجناس خود اقدام کند حتما باید مجوز داشته باشد.

دکتر «براتی زاده» می افزاید: صاحبان این نوع فعالیت ها باید مجوز لازم را از معاونت غذا و دارو بگیرند.

وی تصریح می کند: حتی اگر کارخانه ای بخواهد محصولاتش را در نمایشگاهی در معرض دید علاقه مندان قرار دهد باید مجوز مورد نظر را داشته باشد، این در حالی است که برخی از تولیدکنندگان بدون مجوز نسبت به فروش محصولات خود از طریق فضاهای مجازی و تلگرامی اقدام می کنند که خلاف است. وی با اشاره به وفور این نوع کانال ها در عصر کنونی می افزاید: بیشتر کانال هایی که به فروش انواع دمنوش یا محصولات بهداشتی و غذایی اقدام می کنند مبنای علمی ندارند و محصولاتی که تبلیغ می کنند خلاف قانون است و متولیان مربوطه باید مجوز داشته باشند.

وی ادامه می دهد: سازمان صنعت، معدن و تجارت می تواند سامان دهی این شرکت ها را برعهده بگیرد و مجوز دهد تا محصولاتی که قرار است عرضه شود صلاحیت لازم را داشته باشد. وی با اشاره به این که آسیب های این نوع فعالیت ها باید برطرف شود، بیان می کند: چنانچه توجهی به این نوع فعالیت ها نشود عوارض آن چند سال آینده دیده خواهد شد. در همین حال، رئیس اداره نظارت و بازرسی سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان شمالی می گوید: ۱۸ شرکت بازاریابی شبکه ای در استان با مجوز سازمان صنعت، معدن و تجارت فعالیت می کنند.

«ابراهیمی» با توصیه به همشهریان می افزاید: از شرکت هایی که اطمینان دارند خرید کنند و چنانچه با محصولات مشکوکی مواجه شدند، با حوزه بازرگانی داخلی خراسان شمالی تماس بگیرند و از صحت مجوز شرکت مطلع شوند. وی ادامه می دهد: در این سازمان فهرست شرکت های دارای مجوز مشخص است و شهروندان می توانند قبل از خرید هایی که قصد دارند از طریق کانال های مجازی انجام دهند، از مجاز بودن آن ها مطمئن شوند.

وی ادعا می کند: خرید از کانال و گروه های مجازی بدون مجوز با ریسک بالایی همراه است و مسائل بهداشتی رعایت نشده در این نوع بازار های مجازی به وفور دیده می شود. وی بیان می کند: این فروشگاه های مجازی زمانی اجازه فعالیت دارند که دارای مجوز باشند.

## آشپزی



## خورشت گردو

■ **مواد لازم:** گوشت گوسفندی ۳۰۰ گرم، گردو ۳۰۰ گرم، پیاز (نگینی خردشده) یک عدد، رب انار سلس یک دوم پیمانه، زرشک ۲ قاشق سوپخوری، فلفل، زردچوبه و نمک یک قاشق چایخوری، روغن مایع به میزان لازم.

■ **طرز تهیه:** داخل قابلمه مقداری روغن می ریزیم و پیاز را تفت می دهیم. سپس گوشت را به آن می افزاییم و با نمک، فلفل، زردچوبه و ۲ پیمانه آب با در بسته می گذاریم بپزد. گردو را با مقداری روغن تفت می دهیم. رب انار و گردوی تفت داده شده و زرشک را به مواد می افزاییم و می گذاریم جا بیفتد. سپس از روی حرارت برمی داریم و داخل ظرف سرو می کنیم.

## ۷ سال اول

## اصلاح رفتار کودک

**علوی-** همان طور که رفتارهای مناسب کودکان باید مورد تشویق قرار گیرد، رفتارهای اشتباه آن ها نیز باید مورد بازخواست و واکنش قرار گیرد. یک کارشناس ارشد روان شناسی بیان می کند: باید این موضوع مد نظر قرار گیرد که تنبیه برای اصلاح رفتار کودک است یا برای فرو نشاندن خشم والدین مورد استفاده قرار می گیرد. «محمدی» با بیان این که تنبیه باید فقط برای اصلاح رفتار کودک باشد، عنوان می کند: هدف از تنبیه باید فقط اصلاح کار های نادرست وی با اشاره به این که می توان از تنبیه های مختلفی برای تربیت کودکان بهره گرفت، خاطرنشان می کند: تنبیه کلامی یکی از انواع تنبیه هایی است که می تواند برای اصلاح رفتار نادرست کودکان موثر واقع شود به گونه ای که باید به طور واضح و دور از عصبانیت به کودک گفته شود که کار او نادرست بوده و رفتار بدی انجام داده است.

## دبستان غیر دولتی پسرانه دنیای تربیت

دبستان غیر دولتی پسرانه دنیای تربیت اولین دبستان غیر دولتی استان در بیست ششمین سال تأسیس خود در فضایی آرام و دلنشین، با کلاسهای هوشمند و سائن ورزشی از دانش آموزان برجسته بصورت محدود ثبت نام به عمل می آورد.



آدرس: بجنورد، خیابان طالقانی غربی- میان بانک مسکن - نیش فرهادی ۴

شماره تماس: ۰۹۱۵۱۸۷۸۳۹۵ - ۰۹۱۵۱۸۷۸۳۹۵ - ۰۹۱۵۱۸۷۸۳۹۵

## فروشگاه دباغیان

شیرالات اسسمان

نصب رایگان

به صورت نقد و قسط

## تعویض شیر آلات کهنه با نو

با کمترین هزینه با نصب رایگان صاحب شیر آلات اهر می شوید

شیر آلات کهنه شمارو خریداریم

گارانتی ۵ ساله بدون قید و شرط

آدرس: ۱۷ شهریور جنوبی، مابین چهارراه باسکول و درمانگاه امام سجاد، روبروی ایستگاه خط واحد

فروشگاه دباغیان ۳۲۲۶۵۲۳۰ - ۰۵۸ / ۰۹۱۵۱۸۶۷۰۹۸

## فروشگاه دباغیان

## طرح بازسازی خانه های قدیمی

✓ خانه های ویلایی و بازسازی تعمیرات و بازسازی

با کمترین هزینه از بی تا بام

۱- تیغه چینی

۲- ایزوگام (با نصب رایگان)

۳- کج کاری - سیمان کاری

۴- کاشی و سرامیک کاری و نما

۵- تولید کننده بونولیت و تیرچه (سقف)

۶- تزئینات داخلی (کابینت، هود، سینک، گاز و شیر آلات)

۷- لوله کشی کامل (فاضلاب سرد و گرم و شوفاژ و غیره و...)

آدرس: ۱۷ شهریور جنوبی، مابین چهارراه باسکول و درمانگاه امام سجاد، روبروی ایستگاه خط واحد

فروشگاه دباغیان ۳۲۲۶۵۲۳۰ - ۰۵۸ / ۰۹۱۵۱۸۶۷۰۹۸