

وقت کنشی برای احداث کارخانه کمپوست

مدیر کل حفاظت محیط زیست خراسان شمالی از زمان های از دست رفته بهار و تابستان امسال برای اجرای کارخانه کمپوست اظهار تاسف کرد. «مطهری» گفت: تسریع در شروع عملیات اجرایی کارخانه کمپوست را در مکان جدید خواستاریم و با وجود این که یک سال تهیه گزارش ارزیابی این پروژه طول کشید، باز هم بقیه کارها از جمله تأمین اعتبار هم چنان باقی مانده است. وی با اشاره به این که قرار بوده

بیشتر بدانیم



اضطراب سازنده

استرس و اضطراب همیشه مخرب نیستند و در برخی مواقع سازنده هستند. اضطراب و استرس در کوتاه مدت سبب می‌شود که فرد بر یک معضل یا موقعیت خطرناک غلبه کند، همچنین انگیزه لازم را در شخص برای انجام کارهای ضروری برمی‌انگیزد. اگر اضطراب بیش از حد لازم باشد، فرد از فعالیت باز می‌ماند. اضطراب نگرانی فراگیر، ناخوشایند و مبهم است که اغلب دستگاه خودکار بدن را فعال می‌کند. انواع سردرد مانند سردرد تنشی و میگرن، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی نفس در قفسه سینه و ناراحتی معده از جمله علائمی هستند که در هنگام اضطراب و استرس بروز پیدا می‌کنند. از دیگر مشکلاتی که فرد مضطرب به آن‌ها دچار می‌شود، اسهال، بی خوابی، تعادل نداشتن در ایستادن، بی حسی پاها، دردهای عصبی، گرگز کردن دست و پاها، افزایش فشار خون، بیقراری، سرگیجه، حالت تهوع، مشکلات ادرازی، اتساع (گشاد شدن) مردمک‌ها و لرزش هستند.

اضطراب و ترس علائم هشدار دهنده‌ای هستند که خطرهای بیرونی و درونی را اعلام می‌کنند. اضطراب موجب حفظ حیات می‌شود و خطرهایی مانند صدمه جسمی، جدایی از دوستان و نزدیکان و وجود مانعی در برابر ارتقای موقعیت یا منزلت فرد را اعلام می‌کند. اضطراب باعث می‌شود که افراد برای پیشگیری از خطرها، تهدیدها یا برای کاهش عواقب ناشی از آن‌ها گام بردارند. آماده سازی بدن در مقابل اضطراب با افزایش فعالیت خودکار بدن همراه و تحت کنترل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک است.

سخت کوشی با هدف کسب آمادگی برای امتحان و دویدن برای رسیدن به آخرین قطاری که فرد را به مقصد می‌رساند، نمونه‌هایی از خطر یا تهدید در زندگی روزانه هستند. اضطراب سبب می‌شود که فرد اقداماتی انجام دهد تا از بروز خطر و وارد شدن آسیب جلوگیری کند.



آزیر قرمز استفاده از ظروف یک بار مصرف بی نام و نشان

سرطان را به خانه نبرید

علی نیا

«مسئول جمع آوری ظروف یک بار مصرف بی نام و نشان کیست؟ چرا تاکنون با وجود انتشار گزارش های متعدد در خصوص ننبایدهای استفاده از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف این ظروف جمع آوری نشده است و هم چنان در برخی از رستوران ها و مکان های دیگر هنگام صرف غذای داغ این ظروف را مشاهده می کنیم؟» این ها بخشی از گفته های «حریری» رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی است که خواهان رسیدگی متولیان مربوطه به موضوع ظروف یک بار مصرف است. یکی از شهروندان بجنوردی می گوید: برخی از رستوران هایی که غذای بیرون بر دارند با بی توجهی کامل خورشت را که حرارت بالایی دارد، داخل ظروف پلاستیکی می ریزند که گاهی اوقات طعم غذا را تغییر می دهد. «نوری فره» می افزاید: گویا نظارت زیادی بر شیوه استفاده از ظروف یک بار مصرف پلاستیکی وجود ندارد که به راحتی از آن ها استفاده می شود.

یکی دیگر از شهروندان با اشاره به استفاده رایج از لیوان های پلاستیکی یک بار مصرف برای چای داغ در اکثر مجالس می گوید: در فصل سرد سال در مراسم مختلف از لیوان های پلاستیکی یک بار مصرف برای چای داغ استفاده می کنند بدون آن که از مضرات آن آگاهی کافی داشته باشند. «شاهمسنندی» می افزاید: تا زمانی که اطلاع رسانی کاملی درباره مصرف بی رویه ظروف پلاستیکی انجام نشود هم چنان شاهد خریداری مواد غذایی داغ با این ظروف خواهیم بود.

شهروندی دیگر بیان می کند: اطلاع رسانی درباره این که از کدام ظروف یک بار مصرف می توان در رستوران ها استفاده کرد و کدام گروه از این ظروف برای استفاده مناسب نیستند و مضرنند باید به شکل دقیقی صورت گیرد. وی اضافه می کند: اکنون استفاده از ظروف یک بار مصرف با کیفیت های متفاوت به شدت رواج یافته اما بایدها و نبایدهای استفاده از آن ها شفاف سازی نشده است. در این باره، رئیس انجمن حمایت از بیماران

است، اعتباری از وزارت کشور برسد و متولیان مربوطه عملیات اجرایی پروژه را آغاز کنند، افزود: منتظر شروع عملیات اجرایی پروژه برای ایجاد زیرساخت های مناسب هستیم. وی بیان کرد: روند اجرای پروژه طولانی شده و علت آن هم بحث پولی است که باید در اختیار شهرداری قرار بگیرد. وی با اشاره به این که زباله در شهر به خوبی جمع آوری می شود و مشکلی در این زمینه وجود ندارد، ادامه داد: بخشی از زباله

سرطانی خراسان شمالی می گوید: در حال حاضر باید یکی از وظایف مسئولان مربوطه که نظارت لازم بر سرفه های مردم دارند جمع آوری ظروف پلاستیکی یک بار مصرف از رستوران ها و مراکزی که غذای آماده و بیرون بردارند، باشد.

«حریری» می افزاید: متولیان مربوطه باید استفاده از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف را در همه رستوران ها ممنوع کنند. وی تصریح می کند: سازمان تبلیغات اسلامی هم باید به تمام تکلیا و حسینی ها گوشزد کند که برای مواد غذایی داغ از این ظروف استفاده نکنند. وی می گوید: متأسفانه بیماری سرطان رو به رشد است و هزینه های سرسام آور این بیماری به زودی خراسان شمالی را با چالش های عیدیه ای رو به رو خواهد کرد که یکی از آن ها می تواند آسیب های اجتماعی فراوان ناشی از سرطان در خانواده ها باشد و تقریباً این بیماری می تواند یکی از مهم ترین موانع توسعه خراسان شمالی باشد که باید چاره ای برای آن اندیشیده شود.

وی با اشاره به این که استفاده نکردن از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف برای مایعات و غذاهای داغ یکی از راه های پیشگیری از سرطان است، ادامه می دهد: ظروف یک بارمصرف اغلب از جنس پلی اتیلن هستند و در برابر گرما مقاوم نیستند و بیشتر برای نوشیدنی سرد مناسبند.

وی بیان می کند: ظروف پلاستیکی از هر نوعی که باشد دارای ترکیبات مضر است و بر اثر گرمای غذا و تماس با چربی و اسید، مواد تشکیل دهنده آن جدا و وارد مواد غذایی می شود. وی ادامه می دهد: ماده پلی استایرن بر قلب، سیستم گوارشی و ریه تاثیر می گذارد و باعث انواع بیماری ها می شود و تجزیه پذیر نیست و با مصرف طولانی مدت از ظروف پلاستیکی بعضی از ترکیبات پرخطر مانند «مونومر» وارد غذا و به سرطان منجر می شود. «حریری» می گوید: ظروف پلاستیکی در صورت تماس با مایعات و مواد غذایی بالای ۴۰ درجه، ماده شیمیایی به نام «استایرن» از خود خارج می کند که موجب تلخی غذا می شود و بیش از ۷۷ نوع بیماری سرطان زا را به همراه دارد.

وی اضافه می کند: مسئولان برای سلامت جامعه تمهیداتی را بیندیشند و گامی برای کاهش مصرف ظروف پلاستیکی بردارند.

وی می افزاید: در بین ظروف یک بار مصرف آن هایی که پایه گیاهی دارند، بهتر هستند و اثرات زیست محیطی هم ندارند و زود با غذا ترکیب نمی شوند. وی یادآور شد: ایران جزو کشورهای محدودی است که در خاورمیانه این ظروف را تهیه می کند. مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم در این باره می گوید: هشدارهای مربوط به ضرر استفاده از ظروف یک بار مصرف را به مسئولان تصمیم گیرنده می دهیم، این درحالی است که این گونه موارد برای اجرا شدن باید به کارگروه سلامت و امنیت غذایی استان بروند.

دکتر «براتی زاده» با اشاره به این که بسیاری از ظروف یک بار مصرف پلاستیکی بدون نام و نشان هستند، می افزاید: متأسفانه از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف بیشتر برای چای و غذای داغ استفاده می شود که سرطان زاست.

وی با اشاره به این که بارها در خصوص سرطان زا بودن ظروف پلاستیکی یک بار مصرف هشدار داده ایم، بیان می کند: با این وجود بارها در ماه های مختلف سال از جمله رمضان و محرم شاهد مصرف بی رویه این ظروف در شهر هستیم. وی تاکید می کند: باید این ظروف توسط متولیان مربوطه جمع آوری شود که بخشی مربوط به فرهنگ سازی است که خود شهروندان از این ظروف استفاده نکنند و هم چنین رسانه ها باید درباره مضرات این ظروف اطلاع رسانی کنند.

وی بیان می کند: متأسفانه رستوران هایی که غذاهای بیرون بردارند هم از ظروف یک بار مصرف استفاده می کنند که این اقدام آنان غیر مجاز است و باید از ظروف دارای الیاف گیاهی استفاده کنند. وی اظهار می کند: در حال حاضر سرطان ها هر روز جان برخی مردم را می گیرند و با توجه به این که استفاده از ظروف یک بار مصرف پلاستیکی برای غذاهای داغ رواج یافته پیشگیری از آن همت مردم را می طلبد.

وی تصریح می کند: چنانچه فردی نسبت به عرضه و وجود ظروف پلاستیکی یک بار مصرف غیر استاندارد شکایتی داشته باشد قابل پی گیری است. وی تصریح می کند: اصناف هم می توانند بر فروش ظروف پلاستیکی در استان نظارت داشته باشند.

آشپزی



ماقوت

■ **مواد لازم:** آب ۲ لیوان، نشاسته ۲ قاشق غذاخوری، شکر یک سوم لیوان، گلاب یک چهارم لیوان، زعفران به میزان لازم. ■ **طرز تهیه:** آب را می گذاریم بجوشد. نشاسته را در نصف لیوان آب سرد کم کم حل می کنیم. جوش اضافه می کنیم. اگر آن را یک دفعه بریزیم نشاسته گلوله می شود.

صبر می کنیم تا نشاسته به جوش بیاید و می گذاریم یک دقیقه بجوشد. حالا شکر و زعفران را اضافه می کنیم. زعفران را قبل از آن در یکی، دو قاشق آب حل می کنیم. به هم می زنیم تا باز به جوش بیاید و شکر حل شود. در مرحله آخر گلاب را اضافه می کنیم. یکی، دو دقیقه کنار می گذاریم و بعد ماقوت را در ظرف سرو می ریزیم.

۷ سال اول

رفع نگرانی از مراجعه به پزشک

کودکان به طور معمول نگرانی خاصی از مراجعه به پزشک دارند که این ترس وصف ناپذیر است. برخی از والدین کودک خود را به اجبار نزد پزشک می برند یا با دادن وعده های مختلف وی را تشویق به ملاقات با پزشک می کنند در صورتی که بهتر است به جای همه این کارها با کودک صحبت کرد و به او توضیح داد که چرا به دکتر می روند و دکتر قرار است حال او را بهتر کند.

لازم است والدین ذهن کودکان را پرورش دهند و با استفاده از کتاب های داستان مصور، چگونگی ملاقات کودکان با پزشک را برای فرزند خود توضیح دهند. حتی باید برای کودک وسایل پزشکی بخرند و آن ها را به کودک نشان دهند تا ترسش بریزد.

از کمترین فضا بیشترین

نقد و اقساط

استفاده را ببرید

کابینت مهیار

✓ مشاوره طراحی

✓ ساخت مدرن ترین دکوراسیون داخلی منازل و اداری

✓ اجرای انواع سقف کاذب

✓ کابینت های چوبی / MDF

آدرس: پنجتور، طالقانی غربی، فرودگاه شیرآب، ۳۲ متری کوی کمیته، نیش کوچه هزار مسجد

شماره های تماس: ۰۹۱۵۹۸۵۹۲۷۵ - ۰۹۱۵۵۸۹۶۰۸۰

مدیریت: رحیم زاده

مرکز تخصصی تعمیرات خودرو

انجام کلیه تعمیرات تخصصی انواع

خودروهای ایرانی و خارجی

تخصصی در تعمیر خودروهای روز دنیا

عیب یابی، تعمیر و تنظیم موتور انواع خودروهای ایرانی و خارجی

مکانیک به طور مکانیزه شامل: دیپاک، شستشوی انژکتور-سویاپ ها و

دریجه گاز، تعویض گیربکس و صفحه کلاچ، کاهش مصرف سوخت

تامین قطعات یدک و مصرفی و انجام کلیه خدمات جانبی زیر نظر تکنیسین دوره دیده

کارشناسی انواع خودروهای خارجی قبل از خرید

به زودی این مرکز به مکان جدید خود واقع در خیابان امام خمینی

ما بین چهارراه باسکول و چهارراه استقلال، جنب آتش نشانی، نیش

خیابان ایمان، داخل گاراژ انتقال می یابد.

آدرس: میدان خرمشهر به سمت دفاع مقدس-فرعی سمت راست

مرکز تعمیرات فنی خودرو مهدی مطرانلوپ: ۰۹۱۵۱۸۶۹۴۵۱