

# رنگ های غیر مجاز در برخی آشپزخانه ها



تربیتی

علی نیا

مصرف بسیار خرسند بودم که توانستم حداقل ۱۰ هزار تومان کمتر هزینه کنم و از صرفه جویی که انجام داده بودم بسیار خوشحال شدم اما هنگام صرف غذا در چند لقمه اول از کاری که کردم، پشیمان شدم. وی تصریح می کند: طعم غذای خریداری شده بسیار بد بود و با گذشت مدت زیادی هنوز هم فکر کردن به آن باعث بد شدن حال می شود و از آن به بعد دیگر غذایی از بیرون سفارش ندادم. یکی دیگر از شهروندان می گوید: از مسئولان مربوطه می خواهم به طور سرزده از مراکزی که غذای شهروندان را تأمین می کنند، بازدید داشته باشند. «محمدی» می افزاید: برخی شهروندان مجبور هستند با توجه به شرایطی که دارند از غذاهای آماده در آشپزخانه ها و رستوران ها استفاده کنند و تأمین شرایط مناسب و بهداشتی بودن و کیفیت این غذاها را باید متولیان مربوطه ارزیابی کنند. یکی دیگر از شهروندان از وقور کانال

های فروش غذاهای آماده در شهر سخن می گوید که به صورت قارچ گونه به وجود می آید بدون آن که نظارتی بر چگونگی تهیه مواد اولیه و پخت آن ها انجام شود. وی می افزاید: برخی مدیران این گروه های مجازی هر ۲ تا ۳ ماه یک بار هر هزینه ای که بخواهند از مشتریان طلب می کنند. «برانی» می افزاید: آدرس کانال های تلگرامی مربوط به غذای خانگی در اختیار شهروندان قرار گرفته است و صاحبان این کانال ها بدون مجوز به آماده کردن غذا و فروش آن به شهروندان اقدام کرده اند بدون آن که نظارت لازم بر فعالیت این افراد وجود داشته باشد. مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، یکی از دغدغه هایش را در این خصوص ارزان بودن مواد اولیه ای که در تولیدات رستوران ها برای تهیه غذاهای بیرون بر استفاده می کنند، بیان می کند. دکتر «برانی زاده» می گوید: مواد اولیه در غذاهای بیرون بر به خصوص برنجی که برای تهیه غذاها استفاده می شود باید مورد تأیید ما باشد زیرا امکان دارد

برخی برنج هایی که استفاده می کنند، آلوده باشد. وی اظهار می کند: حیواناتی که در این رستوران ها استفاده می شود، حتماً باید مورد تأیید باشد تا سلامت افراد را به خطر نیندازد. وی با اظهار تأسف از زعفرانی که در برخی مراکز استفاده می شود، می گوید: متأسفانه در برخی رستوران ها و آشپزخانه ها از رنگ های غیرمجاز به جای زعفران استفاده می شود. وی بیان می کند: روغنی که در برخی رستوران ها استفاده می شود باید مورد تأیید بهداشت باشد تا مشکلی برای سلامت شهروندان پیش نیاید. وی با اشاره به نرخ مشخص برخی اقلام در رستوران ها متفاوت است و گاهی اوقات شهروندان به دنبال غذاهای با قیمت پایین هستند که با شرایط موجود اقتصادی منطقی به نظر نمی رسد و قطعاً مورد تأیید ما نیست. وی عرضه غذاهای با کیفیت پایین را از جمله دغدغه های خود می داند و می افزاید: شهروندان باید به سلامت غذاهایی که از بیرون تهیه می کنند توجه کنند تا سلامت آنان به مخاطره نیفتد و به مواد

غذایی که ارزان است باید توجه جدی داشته باشند. «برانی زاده» به شهروندان توصیه می کند چنان چه شکایتی از نامناسب بودن غذاهایی که در رستوران های بیرون بر عرضه می شود دارند حتماً اطلاع دهند تا بتوانیم پیگیری های لازم را انجام دهیم. وی تصریح می کند: در صورت مطلع شدن کارشناسان ما از این موضوع حتماً به مراکزی که شهروندان از آن ها شکایت دارند مراجعه می کنند اما به طور مستمر این نظارت انجام نمی شود. مدیر گروه بهداشت محیط و حرفه ای معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم می گوید: عرضه غذا در رستوران های ترخ مصوبی دارد و طبق آن نرخ عرضه می شود و مشکلی وجود ندارد. «نوروزیان» در پاسخ به سوال خبرنگار ما مبنی بر این که آیا کانال های راه اندازی شده برای عرضه غذای خانگی دارای مجوز هستند، می گوید: شهروندان مصرف کننده این نوع مواد غذایی باید از طریق شماره ۱۹۰ که تماس با آن رایگان است گلابه خود را به ما اطلاع دهند تا بتوانیم در صورت وجود مشکل وارد عمل شویم.

مواد اولیه در غذاهای بیرون بر به خصوص برنجی که برای تهیه غذاها استفاده می شود باید مورد تأیید ما باشد

## آشپزی



## سیب های کاراملی

■ **مواد لازم:** کرم کارامل وانیلی ۴۰۰ گرم، آب ۲ قاشق غذاخوری، سیب ۴ عدد، گردوی خرد شده، شکلات رنگی یا اسمارتیز ریز و شکلات چیپسی خرد شده به مقدار لازم برای تزیین. ■ **طرز تهیه:** ۴۰۰ گرم کرم کارامل وانیلی را داخل یک قابلمه کوچک می ریزیم و ۲ قاشق غذاخوری آب به آن اضافه می کنیم. قابلمه را روی حرارت قرار می دهیم و روی شعله متوسط، به طور مداوم هم می زنیم تا یکنواخت شود، سپس قابلمه را از روی شعله برمی داریم و سیب را داخل کارامل داغ فرو می بریم. سیب را روی فویل که با روغن چرب کرده ایم، می گذاریم و اطراف آن با قاشق، کارامل داغ می ریزیم. سپس آن را ۳۰ دقیقه داخل یخچال می گذاریم تا خنک شود و خودش را بگیرد. برای تزیین با شکلات چیپسی خرد شده که ذوب کرده ایم به کمک ماسوره روی آن خطوطی ایجاد در آخر آن را با گردوی خرد شده، شکلات رنگی یا اسمارتیز ریز تزیین می کنیم.

## سلامت نامه



## آب هویج

نوشتیدن روزانه یک لیوان آب هویج مفیدتر از خوردن ۲ عدد هویج در طول روز است زیرا آب هویج مواد غذایی و معدنی مانند منگنز و پتاسیم و مواد مغذی زیادی دارد که این مواد می توانند بدن را در مقابل بیماری هایی همچون دیابت و سرطان تقویت کنند و دید، سلامت پوست، مو و ناخن را افزایش دهند. هویج از نظر بیوتین، مولیبیدن، فیبر، پتاسیم، ویتامین های B۱، B۶، C و E، منگنز، نیاسین، پانتوتینک اسید، فولیت، فسفات و مس بسیار غنی است. آب هویج به دلیل دارا بودن بتا کاروتن، لوتئین و زیخانین جلوی کاهش دید در اثر پیری را می گیرد. ویتامین A موجود در آب هویج خطر بیماری های قلبی و سکنه قلبی را کاهش می دهد و ضد استرس است. آب هویج یک عامل ضد سرطان است. ماده کاروتنوئید خطر سرطان به ویژه سرطان مثانه، پروستات، روده بزرگ و سینه را کاهش می دهد.

## خبر

رئیس آموزش و پرورش استثنایی خبر داد:

## معرفی ۴۷۷۴ نوآموز به مدارس عادی

**علی نیا-** ۴ هزار و ۷۷۴ نوآموز در ارزیابی اولیه طرح سنجش سلامت طی ماه های اخیر به مدارس عادی معرفی شدند. رئیس آموزش و پرورش استثنایی خراسان شمالی با اشاره به این که از زمان اجرای طرح سنجش (۵ تیر ماه امسال) تاکنون ۶ هزار و ۱۲۳ نوآموز مورد ارزیابی اولیه قرار گرفته اند، گفت: ۱۷۱ نوآموز در ارزیابی های طرح سنجش به مشکل بینایی مشکوک بودند و برای ارزیابی تخصصی ارجاع داده شدند. «علی متقیان» بیان کرد: ۸۴۶ نوآموز در آزمون سنجش آمادگی تحصیلی (مرحله نخست) نمره لازم را کسب نکردند. او با اشاره به این که هزار و ۳۴۹ نوآموز در ارزیابی اولیه مربوط به طرح سنجش به مرحله تخصصی ارجاع داده شدند، اظهار کرد: ارجاع نوآموزان برای ارزیابی تخصصی تر به نفع آن هاست زیرا برخی اختلالات پنهان هستند و در مرحله تخصصی قابل شناسایی و درمان خواهند بود.

## ضد سنگ کلیه

**علوی-** گیاه دارویی ازگیل از خانواده گل سرخ به شکل درخت یا درختچه است و به علت دارا بودن مواد موثر دارویی مانند تانن، اسید سیتریک، اسید مالیک، قند و ویتامین ها خواص مختلف دارویی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: این گیاه ضد سنگ کلیه است و برای رفع التهاب نیز می تواند مفید باشد. وی با اشاره به موارد استعمال این گیاه در طب سنتی خاطرنشان کرد: در طب سنتی از گیاه ازگیل به عنوان پایین آورنده فشارخون، رفع کننده اسهال های ساده و خونی نیز استفاده می شود. وی درباره مقدار مصرف آن نیز بیان کرد: برگ و دانه این گیاه به مقدار ۴ تا ۸ گرم و روزی ۳ بار به صورت دم کرده و میوه آن نیز به مقدار ۵۰ تا ۱۰۰ گرم به صورت شربت استفاده می شود.



## مشاوره روان شناسی

## هراس حضور در جمع

**از حضور در جمع ترس دارم و نمی دانم چطور می توانم این هراس را کمتر کنم؟**

هراس اجتماعی چیزی به مراتب فراتر از خجالتی بودن طبیعی یا احساس ناخوشایندی است که اغلب مردم گاهی اوقات دارند. هراس اجتماعی، کمرویی و خجالتی بودن مفرط است که با اضطراب همراه است و باعث می شود فرد کاری را که دوست دارد انجام ندهد یا از حضور در موقعیت هایی که ممکن است مجبور به صحبت کردن با دیگران شود، اجتناب کند. روان درمانگران می توانند به کسانی که دارای هراس اجتماعی هستند، کمک کنند تا مهارت های کافی را برای مدیریت اضطراب شان به دست آورند.



بیرون بر طلایی  
Golden Delivery



## رستوران ، تالار ، سفره خانه سنتی

سفره خانه سنتی با ظرفیت ۵۰ نفر در ۱ سالن

رستوران با ظرفیت ۲۱۰ نفر در ۲ سالن

تالار رز طلایی با ظرفیت ۸۵۰ نفر در ۲ سالن

## طرح ویژه رز طلایی همراه با ثبت اشتراک

برنج ۱۰۰٪ ایرانی اصل - گوشت تازه - همراه با دورچین - منو غذایی بیرون بر با نرخ ویژه :

۱۰/۰۰۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

چلو جوجه کباب

چلو کباب لقمه

چلو کباب کوبیده

چلو مرغ سرخ شده

چلو اکبر جوجه



تلفن سفارش : ۰۵۸-۳۲۲۵۸۹۵۱

آدرس : بلوار معلم، نبش معلم ۱۵ حدفاصل میدان آزادگان و میدان امام رضا(ع)