

ویراژ های دوچرخه سواری در پارک خانوادگی



شهروندان می توانند با مشاهده دوچرخه سواران، مراتب رابه نگهبان پارک اطلاع دهند تا از کار آن ها جلوگیری کند

مشخص شده است. وی دلیل بی نظمی در عبور و مرور دوچرخه سواران را برداشته شدن حصارهای پارک ها می داند اما در عین حال عقیده دارد با برداشته شدن حصار پارک ها، امنیت خانواده ها بیشتر شده است. وی می افزاید: در چنین شرایطی چون پارک مکان عمومی است دوچرخه سواران نیز وارد آن جا می شوند در صورتی که اگر نگهبان پارک مشاهده کند از این کار ممانعت خواهد کرد.

وی در پاسخ به سوال گزارشگر ما مبنی بر این که تعداد دوچرخه سوارها در پارک آزادگان زیاد است آیاراهکاری برای جلوگیری از حضور آن ها وجود دارد، اظهارمی کند: شهروندان می توانند با مشاهده دوچرخه سوارها، مراتب را به نگهبان پارک اطلاع دهند تا از کار آن ها جلوگیری کند و در انجام این کار حتی از نیروهای کلانتری هم کمک گرفته می شود. به گفته وی هیچ دوچرخه سواری حق ندارد بین خانواده ها که در پارک ها حضور دارند دوچرخه سواری کند و امنیت آن ها را به مخاطره بیندازد.

لحظه ای رها نمی کنم، باز هم به من می چسبد و نمی خواهد با دوستانش بازی کند. شهروندی دیگر که در پارک نشسته است، حرف های او را تایید می کند و می گوید: با این که بساط نشستن خود را نزدیک مکانی که بچه ها بازی می کنند، پهن کرده ایم اما باید مدام حواس مان به بچه ها باشد زیرا دوچرخه سواران گاه و بی گاه با سرعت زیاد از کنار آن ها عبور می کنند و لحظه ای نمی توانیم بچه ها را به حال خودشان رها کنیم.

دوچرخه سواری فقط در یک پارک مدیر عامل سازمان پارک ها و فضای سبز شهرداری بجنورد در رابطه با این سوال که چرا به دوچرخه سوارها اجازه داده می شود در هر پارکی بی ضابطه دوچرخه سواری کنند، اظهارمی کند: چنین اجازه ای به دوچرخه سوارها داده نشده است و آن ها فقط مجاز هستند در پارک دانشجو دوچرخه سواری کنند. «مهمان دوست» ادامه می دهد: همه بحث های بیمه ای، عوارض و دریافت مالیات این کار به پیمانکار سپرده و حد و حریم دوچرخه سوارها در پارک دانشجو

دوچرخه سواران اجازه داده نمی شود در داخل پارک ها دوچرخه سواری کنند و فقط در مناطق مشخص شده مجاز به این کار هستند در حالی که در داخل بیشتر پارک های بجنورد دوچرخه سواران بدون هیچ گونه محدودیتی دوچرخه سواری می کنند. شهروندی دیگر هم که جمعه شب به پارک آزادگان واقع در بولوار فلسطین بجنورد آمده بود، بیان می کند: برای بازی بچه ها و استفاده از محیط فرح بخش، به بولوار آمدم اما از لحظه ای که رسیدیم برخی دوچرخه سواران امان ندادند لحظه ای آرامش داشته باشیم، زمانی که قدم می زنی باید مدام مراقب اطراف مان باشیم تا با دوچرخه سواری برخورد نکنیم از سوی دیگر بچه های کوچک نمی توانند آزادانه بازی کنند و باید فردی از آن ها مراقبت کند تا با دوچرخه سوارها برخورد نکنند. وی می افزاید: برخی از نوجوان های دوچرخه سوار آن قدر با سرعت دوچرخه سواری می کنند که کودکم وحشت می کند حتی با این که دستش را در پارک

شب به پارک دانشجو رفته بود، می گوید: برای گذران وقت و استفاده از فضای دل انگیز پارک، ساعتی به پارک دانشجو رفتم که با کثرت جمعیت رو به رو شدم. وی که خود را «تقوی» معرفی می کند، ادامه می دهد: در بین ازدحام و شلوغی بچه ها سرگرم بازی بودند که ناگهان صدای جیغ بچه ای بلند شد و پس از آن دیدیم کودکی زیر چرخ های دوچرخه سواری رفته و سر و صورتش خونی شده است. وی با انتقاد از این که چرا به دوچرخه سواران اجازه دوچرخه سواری در همه فضاهای پارک داده می شود، اظهارمی کند: در شهرهای بزرگ به

چنان که یکی از شهروندانی که چهارشنبه دوچرخه سواری بی ضابطه در برخی پارک های شهر باعث به هم خوردن آرامش بعضی از شهروندان شده است. این شب ها که برخی شهروندان برای صرف افطار یا پس از آن برای گذراندن وقت به پارک ها روی می آورند، می خواهند دمی استراحت و خستگی روز را از تن شان به می دهیم. مقداری از مخلوط گوشت را برمی داریم و درونش مقداری از مخلوط زردآلو را می گذاریم. روغن و رب را کمی تفت می دهیم و ۲ لیوان آب می ریزیم. کوفته ها را داخل قابلمه می گذاریم تا بپزد.

آشپزی



کوفته زرشک و زردآلو

مواد لازم: زردآلو متوسط ۳ تا ۴ عدد، گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، برنج پخته شده یک پیمانه، لیه نیم یز آسیاب شده ۴ قاشق سوپ خوری، تخم مرغ کامل یک عدد، سفیده تخم مرغ یک عدد، پیاز رنده شده یک عدد، زرشک و گردوی خردشده، سبزی معطر، پیاز داغ و رب گوجه فرنگی هر کدام ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری، روغن مایع، نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم.

طرز تهیه: زردآلوها را خرد می کنیم. پیازداغ، زرشک و گردو را هم می ریزیم. مواد را خوب مخلوط می کنیم. در ظرف دیگری گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده، سبزی معطر، تخم مرغ کامل، سفیده تخم مرغ اضافه، لیه، برنج، نمک، فلفل و زردچوبه را ورز می دهیم. مقداری از مخلوط گوشت را برمی داریم و درونش مقداری از مخلوط زردآلو را می گذاریم. روغن و رب را کمی تفت می دهیم و ۲ لیوان آب می ریزیم. کوفته ها را داخل قابلمه می گذاریم تا بپزد.

گیاهان دارویی



ضد سرفه

علوی- گیاه دارویی «چولیمه» از خانواده جعفری و به صورت بوته ای و چندساله به ارتفاع ۵۰ تا ۷۰ سانتی متر است که برگ هایی برای و به رنگ سبز تیره دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این که همه قسمت های این گیاه مورد استفاده قرار می گیرد، اظهارمی کند: گیاه چولیمه دارای ساپونین، تانن، موسیلاژ، املاح معدنی، روغن فرار و یک ماده تلخ است.

«مسعود معماربانی» ادامه می دهد: این گیاه برای درمان سرفه بسیار موثر است و برای جلوگیری و قطع خون ریزی مورد استفاده قرار می گیرد. وی با اشاره به مصارف این گیاه در پزشکی سنتی خاطرنشان می کند: در استعمال خارجی از این گیاه برای التیام زخم ها و رفع التهاب استفاده می شود. به گفته وی، مصرف ۱۰ تا ۲۰ گرم از این گیاه روزی ۳ بار به صورت دم کرده مفید است.

خبر

مدیر عامل مجمع خیران مدرسه ساز خبر داد:

بهره برداری از ۱۸ مدرسه خیرساز در مهرماه

علی نیا- ۱۸ مدرسه خیرساز مهرماه امسال در مناطق محروم روستایی استان به بهره برداری می رسد. مدیرعامل مجمع خیران مدرسه ساز خراسان شمالی با اشاره به این که سهم خیران برای احداث این ۱۸ آموزشگاه ۲۷ میلیارد ریال است، افزود: سهم دولت برای ساخت این آموزشگاه ها ۲۷ میلیارد ریال و در حال پیگیری برای هزینه کرد و آماده سازی است. «ایمانی» افزود: ۱۰ پروژه دیگر به صورت مشارکتی با خیرسازان در حال آماده سازی است که این تعداد برای مهرماه ۹۷ آماده نمی شود و آن شاء... سال آینده به بهره برداری می رسد. وی همچنین از برگزاری بیستمین جشنواره خیران مدرسه ساز در مرکز استان خبر داد و گفت: این مراسم در سی ام خرداد ماه در سالن گلشن بجنورد برگزار می شود.

مشاوره روان شناسی

کودک کم شنوا

آیا کودک کم شنوا می تواند در مدرسه عادی تحصیل کند؟ در صورت مثبت بودن پاسخ در کلاس درس چه نکاتی باید رعایت شود؟

پاسخ: زمانی که معلم روی تخته سیاه چیزی می نویسد، همزمان نباید صحبت کند زیرا کودک کم شنوا نمی تواند لب خوانی کند و حالت های چهره را ببیند. باید به نور کافی کلاس درس توجه داشت. در صورت لزوم باید چراغ ها را خاموش (به عنوان مثال برای نشان دادن فیلم) و بهترین جارا برای کودک کم شنوا پیدا کرد. اگر شنوایی کودک با یکی از گوش هایش بهتر است باید در سمت گوش شنوای او قرار گرفت و با او صحبت کرد.



سلامت نامه

کمبود ویتامین

شکستگی ناخن ها و موخوره می تواند نشانه ای از کمبود ویتامین C باشند. کمبود ویتامین C ممکن است موجب آسیب عصبی شود و افزودن این ماده مغذی به رژیم غذایی می تواند علایم اضطراب، افسردگی و اختلال دو قطبی را بهبود ببخشد یا معکوس کند. دلایل مختلفی می توانند به احساس خستگی مزمن منجر شوند اما کمبود ویتامین C یکی از مواردی است که نباید نادیده گرفته شود. مقدار کافی ویتامین C ممکن است به پیشگیری از انواع آرتریت کمک کند و مقدار بیش از حد آن نیز می تواند مشکل ساز باشد. مقدار مصرف توصیه شده روزانه ویتامین C برای زنان ۷۵ میلی گرم و برای مردان ۹۰ میلی گرم است.



مبل قائم

کلکسیونی از زیباترین مبلمان مدرن و کلاسیک

اقساط تا ۲۴ ماه
تعویض مبل کهنه با نو

شرایط خرید را شما تعیین کنید!

فقط با روزی ۵ هزار تومان

حالا راحت به آرزوهات مگر کن!



شیروان، خیابان امام خمینی (ره)، مابین خیابان شهریار و خیابان دانشگاه، جنب نمایندگی سایبا
۰۹۱۵۵۸۶۶۸۴۸ - ۰۳۶۲۱۰۵۰۲ ایزاتلو

هیرابیان

بهبود کیفیت زندگی

تصفیه آب خانگی

آکواجوی

We Understand Water

aquajoy

لذت نوشیدن آب کوآرا

محمولات آکواجوی اصل را فقط از فروشندگان مجاز شرکت هیراب سان تهیه فرمایید.

- ۱- آقای وقار موسوی (سرپرست نمایندگان استان) ۰۹۱۵۱۸۴۰۴۵۹
- ۲- آقای دلاوری (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۳۸۴۱۲۱۹
- ۳- آقای عزیزی (نماینده بجنورد) ۰۹۱۵۴۴۳۷۹۶۴
- ۴- آقای حشمتی (نماینده شیروان) ۰۹۱۵۵۲۰۵۱۱۷
- ۵- آقای هاشمی نژاد (نماینده آشنخانه) ۰۹۱۵۱۸۹۶۰۴۶
- ۶- آقای خان شریفان (عاملیت بجنورد) ۰۹۱۵۹۸۸۷۰۲۴
- ۷- آقای عبدال زاده (نماینده اسفراین) ۰۹۱۵۷۷۲۷۸۹۹

شرکت هیراب سان هیچ مسئولیتی در قبال **فروشندهگان غیرمجاز و اجناس تقلبی** ندارد.