

## گیاهان دارویی



## التیام دهنده زخم

**گروه اجتماعی-** میوه و برگ درختچه «آقلی سرخ» دارای اسیدهای مالیک، استیک، تارتریک، قند، تانن، مواد رنگی و گلیکوزیدهاست. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب افزود: میوه آقلی ملین، مدر، رفع کننده دردهای روماتیسمی و تصفیه کننده خون و برگ آن ضد التهاب است. «مسعود معماریانی» با اشاره به موارد استعمال این گیاه در پزشکی سنتی خاطرنشان کرد: پوست، ساقه، گل، میوه و برگ این گیاه معرق و ملین است و به صورت موضعی به عنوان ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخم ها استفاده می شود. به گفته وی، بهتر است مقدار ۳ تا ۴ گرم از این گیاه روزانه سه بار به طور دم کرده استفاده شود.

## تغذیه سالم



## ویتامین B۲

ویتامین B۲ یا همان ریبوفلاوین یکی از ۸ ویتامین B و برای سلامت انسان ها ضروری است. این ویتامین را می توان در غلات، گیاهان و محصولات لبنی پیدا کرد. ویتامین B۲ برای تجزیه اجزای تشکیل دهنده مواد غذایی، جذب سایر مواد مغذی و نگهداری یافت ها ضروری است. همه ویتامین ها محلول در آب هستند به همین دلیل در آن حل می شوند. ویتامین های محلول در آب از طریق جریان خون حمل می شوند. افراد باید هر روز ویتامین B۲ را مصرف کنند زیرا بدن تنها مقدار کمی از آن را ذخیره می کند و این منبع خیلی زود به پایان می رسد. ریبوفلاوین به طور طبیعی در برخی از غذاها یافت می شود. البته این ویتامین ممکن است به مواد اضافه و از طریق مکمل وارد بدن شود. بیشترین مقدار ویتامین B۲ توسط روده کوچک جذب می شود. این ویتامین به تجزیه پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها کمک می کند. ویتامین B۲ نقش مهمی در نگهداری منبع انرژی بدن دارد. این ویتامین به حفظ و نگهداری غشای مخاطی در سیستم گوارشی کمک می کند.

## علوی

پلبشوی ترافیک شهر و سردرگمی عابران پیاده و راننده خودروها در شهری مانند بجنورد که جمعیت و وسعت چندانی ندارد، قابل تأمل است و اگر این موارد را به یک بجنوردی که سال هاست در این شهر زندگی نمی کند، بگوئید، به سختی باورش می شود که شهر این گونه در گیر مشکلات ترافیکی باشد ولی باید این واقعیت را قبول کرد که مرکز خراسان شمالی با وجود وسعت کم شاهد ترافیک گره خورده ای است که در سال های اخیر نه تنها به خیابان های هسته مرکزی بلکه به خیابان های فرعی و دور از بافت مرکزی سرایت کرده است.

## | دردی دوا نشد

راهکارهای مختلف ترافیکی در سال های اخیر اگر چه با فکر و تدبیر مسئولان شهری همراه بود اما فقط مانند مسکن عمل کرد و به جای آن که به کاهش ترافیک کمک کند ترافیک را از منطقه ای به منطقه دیگر منتقل کرد و چه بسا خطرات بیشتری را هم به دنبال داشته است. یکی از رانندگان با بیان این که بهتر است در تقاطع های پرتردد خیابان های فرعی چراغ راهنمایی نصب شود، اظهار می کند: اگر در برخی از این تقاطع ها چراغ راهنمایی نصب شود هم از بروز گره ترافیکی و هم حادثه جلوگیری می کند. «احمدی» البته یادآور می شود: در برخی تقاطع ها چراغ راهنمایی وجود دارد اما انگار وجود ندارد و همیشه در حال چشمک زدن و حتی در ساعاتی که پیک ترافیک هم همین طور است و عملاً کمکی به تردد آسان نمی کند. شهروندی یکی از راهکارهای مناسب برای کاهش ترافیک و جلوگیری از گره



## چراغ های که فقط چشمک زن هستند

شب ها شاهد ترافیک این چنینی نبودیم اما از زمانی که چراغ چشمک زن است رانندگان سر در گم شده اند. یکی دیگر از شهروندان هم بیان می کند: چراغ های راهنمایی بولوار ۳۲ متری شهردار گذشته تا ساعت ۲۱ کار می کرد و پس از آن چشمک زن می شد اما اکنون تا ساعت ۲۳ یا بیشتر فعال است که اقدام خوبی به شمار می رود.

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری بجنورد درباره عملکرد چراغ های راهنمایی و رانندگی که در مناطق جدید نصب شده است، می گوید: این چراغ ها ۳ اوج ترافیک روی زمان بود و بقیه مواقع روی چشمک تنظیم شده بود. البته یکی از دستگاه ها مدتی پیش سوخت و روی چشمک زن تنظیم شده بود که آن را تعویض کردیم.

مشکلات بیشتری را ایجاد می کند. وی می داند که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: اگر چراغ راهنمایی به منظور کاهش ترافیک و سامان دهی آن تعبیه می شود چرا برخی از آن ها همیشه چشمک زن هستند؟ عملاً انگار وجود ندارند. شهروندی دیگر هم بیان می کند: هفته گذشته حدود ساعت ۱۶ تصادفی در محدوده تقاطع خیابان جمهوری اسلامی و قیام رخ داد که چراغ راهنمایی باز هم چشمک زن بود. علت تصادف این بود که

راننده با دیدن چراغ راهنمایی چشمک زن زرد و قرمز دچار سردرگمی شد و تا نیمه چهارراه حرکت کرد، از آن طرف خودروی دیگری به خودرویش کوئید و مرتب همه روزه در رفت و آمد است، بیان می کند: یکی از این چراغ های راهنمایی در تقاطع خیابان استقلال و ۱۷ شهریور شمالی وجود دارد که از گره خوردن رعایت می کردند و هیچ گاه ظهرها و

کاسته است. وی می افزاید: این در حالی است که چراغ راهنمایی تقاطع جمهوری و خیابان قیام گاهی اوقات اول صبح، ظهر و حتی ساعات پیک ترافیک مانند ۱۹ تا ۲۰ چشمک زن بود و هر روز شاهد گره خوردن خودروها و مشاجره برخی رانندگان بودیم و حتی از آن موقع احتمال تصادف و حادثه در این منطقه بیشتر شد در حالی که در گذشته چنین نبود.

در چند روز نخست این چراغ ها به خوبی عمل کرد و پس از آن چند روز متوالی شاهد بودیم که در ساعت های پیک ترافیک چشمک زن بود و باعث بروز مشکلات ترافیکی شد.

چراغ راهنمایی و رانندگی با هزینه زیادی خریداری می شود و استفاده ناقص از آن ها به جای آن که مشکل گشا باشد

مشکلات بیشتری را ایجاد می کند. وی می داند که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: اگر چراغ راهنمایی به منظور کاهش ترافیک و سامان دهی آن تعبیه می شود چرا برخی از آن ها همیشه چشمک زن هستند؟ عملاً انگار وجود ندارند. شهروندی دیگر هم بیان می کند: هفته گذشته حدود ساعت ۱۶ تصادفی در محدوده تقاطع خیابان جمهوری اسلامی و قیام رخ داد که چراغ راهنمایی باز هم چشمک زن بود. علت تصادف این بود که راننده با دیدن چراغ راهنمایی چشمک زن زرد و قرمز دچار سردرگمی شد و تا نیمه چهارراه حرکت کرد، از آن طرف خودروی دیگری به خودرویش کوئید و مرتب همه روزه در رفت و آمد است، بیان می کند: یکی از این چراغ های راهنمایی در تقاطع خیابان استقلال و ۱۷ شهریور شمالی وجود دارد که از گره خوردن رعایت می کردند و هیچ گاه ظهرها و

## آشپزی



**| مواد لازم:** ژله آلوئه ورا و رنگ دلخواه، دو سایز قالب با طرح گل، شیر یا بستنی یک لیوان.

## ژله گل

**| طرز تهیه:** ابتدا ژله رنگی را با یک لیوان آب جوش به صورت بن ماری روی بخار کتری حل می کنیم و بعد از خنک شدن به جای آب سرد یک لیوان بستنی وانیلی یا نصف لیوان شیر می ریزیم. قالب های سایز کوچک را با این ژله پر می کنیم و داخل یخچال می گذاریم.

حالا ژله آلوئه ورا را با یک و نیم لیوان آب جوش درست می کنیم و مقداری از آن را کف قالب های سایز بزرگ می ریزیم و داخل یخچال می گذاریم تا نیم بند شود.

ژله های رنگی را از قالب ها بیرون می آوریم و در قالب های بزرگ روی ژله نیم بند قرار می دهیم و مقداری از ژله آلوئه ورا را اطراف آن ها می ریزیم و در یخچال می گذاریم تا سفت شوند.

## ۷ سال اول



## هویت

**گروه اجتماعی-** تربیت کودکان و شکل دادن به شخصیت و هویت آن ها می تواند آینده شان را روشن کند و استعداد های شان را متبلور سازد. یکی از شیوه های مهم تربیتی کودک این است که پدر و مادر به ویژه مادر زمان هایی که کودک به آن ها نیاز دارد، به درستی برای او وقت بگذارند و با او رو در رو صحبت کنند. محبت کردن به کودک، در آغوش گرفتن و بیان جملات کلیدی و مهم مانند «دوست دارم» و «به تو افتخار می کنم»، می تواند به او حس خوب و مهم بودن بدهد. والدینی که منبع حمایت و محبت برای کودک شان هستند در آینده بذری را که کاشته اند، برداشت خواهند کرد و کودکی با محبت و اعتماد به نفس خواهند داشت.

تنها نمایندگی مجاز فروش و خدمات پس از فروش در خراسان شمالی

غلامه

CHERY کد ۹۲۹۵

شرایط ویژه فروش به مناسبت

مهر محبت

ARRIZO 5 TIGGO 5 TIGGO 7

مهلت فقط تا ۱۳۹۷/۱۱/۲۵

تحويل فوری

اقساط | بدون سود | بدون ضامن

«مفتخریم که جمعه ها نیز در خدمتان هستیم...»

ساعت کاری جمعه ها: صبح ۱۰ الی ۱۳ | عصر ۱۷ الی ۱۹

بجنورد: میدان فرهنگشهر  
بجنورد: نیروگاه، نبش امام خمینی (ره) ۴۶  
خدمات پس از فروش: بلوار نیروگاه، امام خمینی (ره) ۴۵

مدیر فروش ۳۲ ۲۵ ۰۶ ۱۸ - ۳۲ ۲۵ ۰۰ ۸۵  
مدیر فروش ۳۲ ۳۱ ۸۹ ۲۱ - ۳۲  
۳۲ ۳۲ ۳۵ ۱۷ - ۱۹

۰۹۱۵ ۷۹۴ ۰۰ ۸۶  
۰۹۱۵ ۷۹۴ ۰۰ ۹۵

تنها نمایندگی مجاز فروش و خدمات پس از فروش در خراسان شمالی

غلامه

مدیران خودرو کد ۳۹۷

شرایط ویژه فروش به مناسبت

مهر محبت

315 S X22 X33 S

مهلت فقط تا ۱۳۹۷/۱۱/۲۵

تحويل فوری

اقساط | بدون ضامن

«مفتخریم که جمعه ها نیز در خدمتان هستیم...»

ساعت کاری جمعه ها: صبح ۱۰ الی ۱۳ | عصر ۱۷ الی ۱۹

بجنورد: میدان فرهنگشهر  
بجنورد: نیروگاه، نبش امام خمینی (ره) ۴۶  
خدمات پس از فروش: بلوار نیروگاه، امام خمینی (ره) ۴۵

مدیر فروش ۳۲ ۲۵ ۰۶ ۱۸ - ۳۲ ۲۵ ۰۰ ۸۵  
مدیر فروش ۳۲ ۳۱ ۸۹ ۲۱ - ۳۲  
۳۲ ۳۲ ۳۵ ۱۷ - ۱۹

۰۹۱۵ ۷۹۴ ۰۰ ۸۶  
۰۹۱۵ ۷۹۴ ۰۰ ۹۵