گیاهان دارویی

تسکین دهنده دردهای عصبی

علوی- بوته «فرفیون» دارای ریشه و شیره با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی بیشترین مواد موثر دارویی این گیاه را ساپونین، فاسین، گلی کوزیدهای سمی، فلاونوئید، کولین، رزین و اسیدهای فنولیک می داند. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: از این گیاه به عنوان تسکین دهنده دردهای عصبی و درمان کننده روماتیسم استفاده می کنند. وی اظهارمی کند: مصرف ریشه آن برای دفع کرم و مخلوط دانه آن با فلفل سیاه بو داده شده برای بیماران مبتلا به وبا توصیه می شود. وی درباره مقدار مصرف آن خاطرنشان می کند: بهتر است ۱۲۰ تا ۳۰۰ میلی گرم از این گیاه به صورت خشک روزی ۳ بار به طور دم کرده استفاده شود.وی بیان می کند: بهتر است از این گیاه دارویی در دوران بارداری و شیردهی استفاده نشود و بقیه افراد با توصیه پزشک آن را مصرف کنند.

۷ سال اول

ادب و نزاکت

داشتن کودک با ادب و نزاکت یکی از خواسته های والدین است. آن ها با شیوه های تربیتی مختلف سعی در با ادب کردن کودکان شان دارند اما یکی از نکات مهمی که در این راستا باید در نظر گرفته شود این است که والدین خودشان رفتارها و گفتارهای مناسبی داشته باشند. بنابراین باید در وهله نخست والدین رفتارشان را ارزیابی کنند تا فرزندان هم این مهم را یاد بگیرند از آن گذشته هر گاه رفتار یا کلام اشتباهی از والدین سر زد باید از فرزندشان معذرت بخواهند تا کودکان یاد بگیرند کار بدی انجام ندهند. یکی از بهترین راه ها در شیوه تربیتی صحیح برای آموزش احترام به دیگران این است که کودک از اطرافیان خود به ویژه پدر و مادرش الگو بگیرد. صحبت مودبانه با کودک ناخودآگاه به او می آموزد که واژه های محترمانه را تکرار و از آن ها در موقعیت های مختلف استفاده کند.

گزارشی از فعالیت تاکسی های اینترنتی در بجنورد

ایست به تاکسی های غیرمجاز

علوی

چند سالی است که بازار فعالیت تاکسی های اینترنتی مختلف در شهرهای بزرگ داغ است و بالاخره پس از کش و قوس های بسیار پای این تاکسی ها به بجنورد هم باز شد.

با نصب کردن نرم افزارهای مخصوص این تاکسی ها روی گوشی، هر فرد می تواند با وارد کردن نام و شماره تلفن همراه خود گزینه درخواست سرویس را فعال کند که این اطلاعات به رانندگانی که مجهز به این سیستم هستند، مخابره می شود و نزدیک ترین راننده خود را در فاصله زمانی کوتاه به مسافر می رساند. پس از سوار شدن مسیری که راننده طی می کند تا به مقصد برسد لحظه به لحظه نمایش داده می شود و اگر مشکلی پیش آید قابلیت پیگیری دارد. علاوه بر این مزایا، استفاده از تاکسی های اینترنتی هزینه کمتری برای مسافر و به طور معمول حدود ۲۰ درصد تخفیف را نسبت به تاکسی های تلفنی دارد. فعالیت نوپای تاکسی های اینترنتی در بجنورد اگرچه خوب است و برخی از مسافران به راحتی از خدمات آن ها استفاده می کنند اما به دلیل فعالیت برخی تاکسی های اینترنتی غیرمجاز مشکلاتی برای آن ها به وجود آمده است.یکی از شهروندانی که درباره تاکسی های اینترنتی مجاز بجنورد اطلاعاتی ندارد، می گوید: به تصور این که همه تاکسی های اینترنتی که تبلیغات آن ها در فضای مجازی انجام می شود، مجاز به فعالیت هستند، نرم افزار یکی از آن ها را روی گوشی تلفن همراهم نصب کردم و ۲ روز بعد، زمانی که در محدوده چهارراه شهید صفا برای تاکسی منتظر ایستاده بودم، خودرویی که هیچ نام ونشانی نداشت جلوی پایم ترمز کرد و پرسید: درخواست سرویس از آن تاکسی اینترنتی را داشته ام یا نه؟ این شهروند که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: من پاسخ منفی دادم و گفتم هیچ گونه سرویسی اکنون درخواست نکرده ام و فقط نرم افزار آن را روی گوشی خود نصب کرده ام اما به دلیل این که GPS آن روشن بود، این راننده مرا ردیابی کرد و اصرار داشت سوار خودرویش شوم. وی اظهارمی کند: بارها به راننده متذکر شدم سرویس درخواست نکرده ام از سوی دیگر حتی اگر سرویس درخواست کرده بودم، سوار خودرویی که نشانی ندارد، نمی شوم اما راننده اصرار داشت مرا سوار کند و حتی مسیری را تا چهارراه بعدی دنبال من آمد و گفت درخواست سرویس داده اید و باید سوار شوید. وی خاطرنشان می کند: بعد از این ماجرا پرس و جو کردم و متوجه شدم اصلا این تاکسی اینترنتی مجوز فعالیت ندارد و از آن موقع به بعد نرم افزار آن را حذف کردم.

شهروند دیگری که به گفته خودش چندین بار از تاکسی اینترنتی استفاده کرده است، اظهار می کند: به دلیل این که تاکسی های اینترنتی نسبت به تاکسی های دیگر ۲۰ درصد تخفیف دارند، از آن ها چند بار استفاده کرده ام. وی که خود را «محمودی» معرفی می کند، می افزاید: تاکنون مشکلی برایم پیش نیامده است و به تازگی متوجه شده ام که فعالیت رانندگان این شرکت اینترنتی غیر مجاز است و تا جایی که بتوانم دیگر از این تاکسی ها استفاده نمی کنم. البته در گفت و گویی که چندی پیش در روزنامه خراسان شمالی به چاپ رسید، سرپرست سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بجنورد درباره فعالیت غیر مجاز برخی تاکسی های اینترنتی خبر داده بود و اکنون نیز درباره اظهارات برخی شهروندان می افزاید: به جز تاکسی «همسی» هیچ یک از تاکسی های اینترنتی که در شهر فعالیت می کنند، مجوز ندارند. «شافعی» ادامه می دهد: همه موارد و چالش های مطرح شده را به مراجع ذی ربط اعلام کرده ایم و اکنون درگیری ما با این شرکت ها این است که ضوابط نظارتی ما را قبول نمی کنند. وی اظهارمی کند: این شرکت ها از برخی رانندگانی که صلاحیت شان تایید نشده است و گواهی نامه آن ها مورد تایید نیست و حتی برخی شرایط دیگر را مانند تاهل ندارند، استفاده می کنند که از چند روز گذشته با برخی از این افراد برخورد و بعد از این که با ۸ تا ۱۰ نفر از آن ها صحبت کردیم، متوجه شدیم هیچ کدام صلاحیت فعالیت در زمینه حمل و نقل عمومی را ندارند. وی می افزاید: متاسفانه این شرکت ها همچنان به جذب رانندگان بدون صلاحیت مبادرت می کنند تا فقط کمیسیون شان را دریافت کنند و برای شان مهم نیست رانندگان از شهرهای دیگر و اطلاعاتی از شهر بجنورد و صلاحیت نداشته باشند.

وی بیان می کند: اکنون طبق دستور مقرر شده تا زمان تعیین تکلیف در شورای ترافیک استان هیچ گونه فعالیتی نداشته باشند. وی خاطرنشان می کند: رانندگان مجاز، هم مجوز سازمان و هم پروانه کسب فضای مجازی را از اتحادیه فضای مجازی تهران دریافت کرده اند و بقیه شرکت ها تا زمان تعیین تکلیف شورای ترافیک استان حق فعالیت ندارند و فعالیت آن ها غیر قانونی است.

«شافعی» با بیان این که مستندات لازم مبنی بر غیر قانونی بودن این شرکت ها را به مراجع ذی ربط ارائه کرده ایم اما این شرکت ها به قانون نظام صنفی استناد می کنند، می افزاید: ماده ۳۲ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی می گوید؛ نظارت و سامان دهی هر گونه حمل و نقل بار و کالا در محدوده شهر با شهرداری است. وی اعلام می کند: این شرکت ها در اصناف به یک دستور العمل و بخشنامه که در هیئت وزیران تعیین و ابلاغ شده است استناد می کنند در صورتی که بخشنامه و دستور العمل نمی توانند قانون را نقض کنند. وی تعداد دفاتر مجاز را ۱۵ مورد ذکر می کند و می گوید: اکنون خودروی ۸۰۰ راننده به این نرم افزار مجهز است و افرادی که به طور اینترنتی از این افراد سرویس بخواهند از تخفیف ۲۰ درصدی بهره مند خواهند شد.

خبر

افزایش ۲۳ درصدی کمک های مردمی به کمیته امداد

علوی- مردم خراسان شمالی در ۸ ماه امسال ۴۴ میلیارد تومان به کمیته امداد استان کمک کردند که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۲۳ درصد افزایش داشت. «الهی راد» مدیر کل کمیته امداد استان با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهارکرد: این کمک ها در قالب طرح هایی مانند احسان، صدقات و نیکوکاری و مناسبت ها و اعیاد مختلف برای بهره مندی مددجویان کمیته امداد پرداخت شده است.

نکته

تقویت موی سر

گروه اجتماعی- مراقبت از موی سر برای بسیاری از افراد از اهمیت زیادی برخوردار و موهای ضعیف با نشانه‌هایی از جمله شکنندگی، پژمردگی و نازکی قابل تشخیص است. علاوه بر این ها خشکی شدید یا چربی بیش از حد می‌تواند از نشانه‌های ضعیفی مو باشد. این نشانه‌ها اغلب ژنتیکی هستند و از پدر یا مادر به فرزند منتقل می‌شوند، اما گاهی ممکن است عوامل هورمونی از جمله یائسگی، مصرف قرص‌های ضدبارداری، رژیم غذایی نامناسب، استرس، عفونت قارچی پوست سر و بعضی از روش‌های درمانی سرطان دخالت داشته باشند. عوامل زیست محیطی مانند نورخورشید، کلر موجود در آب، آلودگی هوا، دستگاه‌های تهویه هوا و حرارتی نیز می‌توانند تأثیر گذار باشند. بنابراین بهتر است از محصولات بهداشتی با کیفیت برای تقویت موی سر استفاده و باید توجه کرد استفاده نادرست و بیش از حد از این محصولات کاملا برعکس عمل می کند و می‌تواند یکی از علت‌های ضعیف و نازک شدن تارهای مو باشد.برای تقویت موهای شکننده بهتر است چند قطره روغن چوب صندل را با چند قطره روغن زیتون و جوجوبا مخلوط کنید و به موهای تان بمالید.همچنین می توان از روغن آرگان استفاده کرد زیرا این روغن حاوی سطوح بالای اسیدهای چرب ضروری برای پوست است و به درخشندگی و تقویت موی سر کمک می کند.

آشپزی

رول مرغ و ژامبون

مواد لازم: فیله مرغ ۳ عدد، پنیر چدار و ژامبون ۳ ورق، تخم مرغ کمی زده شده یک عدد، پودر سوخاری ۲ پیمانه، نمک، روغن، فلفل سیاه و پاپریکا به میزان لازم، سیر ۲ حبه.

طرز تهیه: با استیک کوب روی فیله های مرغ می کوبیم تا پهن شوند. سیر له شده، نمک، فلفل سیاه و پاپریکا را روی آن ها می مالیم.روی هر یک از فیله ها یک ورق ژامبون و یک ورق پنیر قرار می دهیم و آن ها را رول می کنیم. رول های مرغ را ابتدا در تخم مرغ زده شده و سپس در پودر سوخاری می غلتانیم و در روغن داغ سرخ می کنیم تا طلایی و برشته شوند.