

مشکلی که هنوز چاره ندارد

گره بر گلو ی ترافیک مرکز شهر

گروه اجتماعی- معابر هسته مرکزی شهر تا زمان بازگشایی هم چنان در گره ترافیکی باقی خواهد ماندو فعلا برنامه ای برای رفع آن نداریم.معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری بجنورد با اعلام این خبر در گفت و گو



با خبر نگار ما گفت: در برخی از معابر پرتراфик هسته مرکزی شهر بجنورد برای بهبود شرایط و روان سازی مسیر، یک طرفه سازی انجام شده است. «حمیدی» هم چنین درباره برنامه های روان سازی ترافیک در

شهری که خانه ما نیست

تبلیغات انتخابات از نگاهی دیگر

عکس:خراسان شمالی

رها کردن بر که های تبلیغاتی مختلف چهره شهر را زشت می کند

علوی

این روزها همه جا بر که های تبلیغاتی مختلف حراج اجناس نوروزی و تخفیف برای جذب مشتری در کوچه ها و خیابان های شهر بین مردم به ویژه رهگذران توزیع می شود و هنوز قدیمی برداشته اند، آن را در خیابان رها می کنند و به دست بادی امان زمستانی می سپارند تا آن را رها کند و دوباره مردی برای تمیز کردن آن گمرش خم شود. علاوه بر آن، این روزها تبلیغات گسترده نامزدهای انتخاباتی برپاست و در این میان بعضی ها بد اخلاقی هایی هم می کنند و بر که ها و پوسترهای نصب شده را از روی دیوار بر می دارند و دور می اندازند و برخی از پیاده روها را کثیف می کنند. بی خبر از آن که عده ای وقتی همه خواب بودند از خانه بیرون آمده اند و تا سپیده دم و پس از آن، خیابان ها را تمیز کرده اند اما این روزها ناچاند همتی دوباره بگمrand و همه جا را تمیز کنند.

در هم شکستن سکوت

دست های پینه بسته اش بر جاروی دسته چوبی که مونس سال های دورش است، دوباره می چرخد و جارو را روی زمین می کشد. خشن خشن آن دوباره سکوت شب را می شکند و آرامش آن را در هم می کوید. آرام آرام بر پهنه زمین نا آرام و پر بلبشو جارو می کشد و صورت او را نوازش می دهد تا از هر چه پلیدی و ناپاکی است، پاک شود و صبحی دیگر از راه برسد و ساکنان زمین بر آن قدم بگذارند. چه بسیار شب های سردی که سکوت مرگبار در کوچه های شهر جاری بوده و فقط گرمای نقشش تنها امید برای گرم کردنش بوده اما باز هم در آن کوران سرما دوام آورده و انگشتان یخ زده و کرختش باز هم بر جارو نهیبی زده تا همه جا را از گرد و غبار بپکاند. بارها در شب هایی که بی خوابی به سرمان زده است، صدای خش خش جارویش را شنیده ایم و شاید زمزمه های دل تنگش را. اما خیلی از ما گویی او را نفهمیده ایم و هم چنان عقیده داریم که همیشه کسی هست که وقتی زباله ها را در خیابان رها می کنیم آن را برادرزاده ما از آن غافلیم که «قامت یک مرد همیشه خم می شود».

کار مضاعف

میانسال به نظر می رسد و به گفته خودش حدود ۴۵ سال سن دارد اما دردهایش به درازای عمری ۱۰۰ ساله قدمت دارد. او شرمنده دخترش است

گیاهان دارویی

برطرف کننده خستگی

هسته انگور سرشار از آنتی اکسیدان است که برای سلامتی بسیار مفید است و از بدن در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند. یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: هسته انگور دارای میزان قابل توجهی ویتامین B است که برای رفع خستگی چشم مورد استفاده قرار می گیرد. «مسعود معماریانی» ادامه داد: هسته انگور برای افرادی که دچار مشکلاتی مانند آرتрит، درماتیت، مشکلات پوستی، سیلوژیت، گاستریت، ورم معده و عفونت ادراری هستند مفید است و ترکیبات موجود در آن باعث تمیزی روده ها می شود. وی با بیان این که هسته انگور باعث تحریک جریان خون می شود، اظهارداشت: این کار مانع تشکیل لخته خون می شود و فشار خون را کنترل می کند.

آشپزی

نان برنجی



«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره طرز تهیه شیرینی نان برنجی را آموزش می دهد. **مواد لازم:** ۱ پونز سفید و نرم یک کیلو، تخم مرغ ۲ عدد، روغن نیم کیلو، پودر قند ۳۵۰ گرم، گلاب یک لیوان معمولی.

طرز تهیه: روغن و پودر قند و زرده های تخم مرغ را مخلوط می کنیم تا یک دست شود. سفیده را جداگانه می زنیم. سپس مخلوط گلاب و سفیده تخم مرغ را به بقیه مواد اضافه می کنیم. پس از آن آرد برنج را می افزاییم. خمیر به دست آمده را داخل نایلون پلاستیکی به مدت ۲۴ ساعت در محیط می گذاریم تا کمی سفت شود. از خمیر به اندازه یک گردو بر می داریم در دست گلوله می کنیم، با انگشتانمان روی آن شکل می دهیم و در سینی فر با دمای ۲۵۰ تا ۳۰۰ درجه به مدت ۲۰ دقیقه می گذاریم.

طالقانی غربی و امام خمینی (ره) به عنوان محورهای پرتراфик شهر شناسایی شده است، بیان کرد: روز گذشته نخستین چراغ هوشمند در تقاطع ۱۵ خرداد نصب شد.

به وسیله سنسورهایی تردد خودروها و عابران پیاده را مدیریت کند. به گفته وی، برای نصب هر چراغ هوشمند ۱۰۰ میلیون تومان هزینه شده است. وی با اشاره به این که خیابان های

مشاوره

احساسات فرزند خود را به رسمیت بشناسید

خواندگان روزنامه می توانند سوالات روانشناسی خود را مطرح کنند تا پاسخ آن ها را جویا شویم. در این شماره، «مهدی جلالی»، کارشناس مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

فرزندم بیش از اندازه حسود است و حس رقابت دارد و می خواهد از بقیه دانش آموزان بالاتر باشد. لطفا راهنمایی کنید یا فرزندم چگونه رفتار کنم؟

حسادت یک حس طبیعی است و در همه فرزندان دیده می شود اما اگر کودک و یا نوجوان مرتب خود را با دیگر هم سن و سال ها و همکلاسی های خود مقایسه کند، ممکن است به راحتی تحت تاثیر افرادی که با آن ها ارتباط دارد، قرار گیرد. احساسات فرزند خود را به رسمیت بشناسید، سعی نکنید با صحبت کردن او را از حسادتی که دارد، جدا کنید، روی ارزش ها و نقاط قوت او تاکید و سعی کنید بدون مقایسه، به نکات برجسته فرزند خود اشاره کنید. به عنوان مثال به او بگویید: «سرعت تو در یادگیری ریاضی فوق العاده است.» و از جملاتی مانند «تو در ریاضی خوب هستی و خواهر تو در دروس حفظی» بپرهیزید، زیرا جنبه مقایسه ای دارد.

نکات خانه داری

رنگ دادن لباس

گروه اجتماعی- رنگ پس دادن یکی از بزرگ ترین مشکلاتی است که در حین شستشوی لباس ها، بیشتر خانم ها با آن مواجه می شوند. باید توجه داشت که رنگ هایی مانند قرمز براق، سبز و آبی به طور معمول ناپایدارتر است و در اولین دفعه شستشوی این گونه لباس ها باید توجه خاصی به آن ها داشت. برای جلوگیری از رنگ دادن لباس ها باید هنگام شستشو تا جایی که امکان دارد لباس های سفید، روشن و گمرنگ، روشن با رنگ های مشابه، تیره و حوله ها را از یکدیگر جدا کنید. لباس را باید به مدت نیم ساعت در ظرفشویی پر شده از آب و صابون قرار دهید. اگر رنگ آب تغییر کرد، لباس شما رنگ پس می دهد.

امکانات

امنیتی

درب ضد سرقت

دوربین مدار بسته

سیستم اعلام حریق

سرایداری و نگهبانی ۲۴ ساعته

box آتش نشانی در تمام طبقات

رفاهی

شواتینگ زباله

آیفون تصویری هوشمند

لابی مجلل به همراه لابی من

۲ آسانسور ۸ و ۱۳ نفره (باربر)

پارکینگ مسقف و انباری اختصاصی

منزل سرایدار و سرایداری ۲۴ ساعته

سالن اجتماعات ، ورزش و فروشگاه کامل ملورین

داخلی

نورپردازی سقف

سرمایش اسپیلیت

هود و گاز رومیزی

کلید و پریز درجه یک

کابینت و کمد ها MDF

کف سرامیک درجه یک

سرویس ایرانی و فرنگی

گرمایش پکیج رادیاتور و بخاری

پنجره های دوجداره از کف تا سقف

روشویی کابینتی و شیرآلات مرغوب

کاغذ دیواری و دیوارکوب و مولتی کالر ترکیبی

جشنواره فجر شهر ناوک



نمونه واحد آماده ۱۰۷ متری برج آذین

همراه با وام



خیابان قیام جنوبی، شهر ناوک

تلفن : ۰۵۸-۳۲۷۲۴۵۰۲-۵

همراه : ۰۹۱۵ ۱۸۶ ۱۵۴۵

www.shahrnavak.com