



افزود: بیش از ۳۳ هزار و ۶۰۶ خانواده نیازمند استان تحت حمایت این نهاد قرار دارند که بیش از ۵ درصد از این مددجویان به دلیل بیماری سرپرست، تحت پوشش هستند که کمیته امداد برای ارائه خدمات کامل به خانواده های دارای سرپرست بیمار، معلول و از کار

۷۷۰ واحد مسکن مهر برای مددجویان خریداری شده است که ۲۶۰ واحد آن تحویل داده شده و بقیه نیز در صورت تکمیل به مددجویان تحویل داده می شود.مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی گفت: تکمیل واحدهای مسکن مهر ناتمام و واگذاری آن ها به مددجویان کمیته امداد یکی از اقدامات این حوزه است که این نهاد به دنبال آن است تا بخشی از مسکن مهر بدون متقاضی را تکمیل و به افراد تحت پوشش واگذار کند.«اهرابی» همچنین

مدیر کل کمیته امداد خبر داد:

## خریداری ۷۷۰ واحد مسکن مهر برای مددجویان

### سلامت نامه



### آلزایمر

یادگیری زبان و به کار گرفتن ذهن با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل ارتباط مستقیمی دارد. افراد دو زبانه توانایی شناخت و ادراک بهتر را دارند. از ابتلا به آلزایمر می توان با اصلاح شیوه زندگی پیشگیری کرد. بر اساس مطالعات مشخص شده است که یادگیری زبان دوم می تواند به کاهش پیشرفت زوال عقل و پیشگیری از آلزایمر کمک کند. در حقیقت دوزبانه بودن ابتلا به آلزایمر را به طور میانگین ۴ سال به تأخیر می اندازد.

### تفاهم

### سنگ بنای زندگی

**علوی-** سنگ بنای یک زندگی مشترک با انتخاب مناسب همسر شکل می گیرد و پس از آن نیز به رفتارهای صحیح و بازخوردهای آن بستگی دارد. شاید در گام نخست شناخت تفاوت های طرفین سطحی به نظر برسد اما نقش مهمی در ادامه زندگی و تصمیم گیری های مهم دارد. بنابراین لازم است تا در باره ویژگی های جنس مخالف اطلاعاتی به دست آورد تا بتوان فهمید ریشه اختلاف ها کجا به طرز فکر مربوط می شود و کجا ناشی از تفاوت های جنسیتی است.تفاوت های فکر و عقیده به مرور زمان قابل رفع است اما تفاوت های ناشی از جنسیت فقط با درک متقابل پذیرفته می شوند. تقسیم بندی مسئولیت ها از همان نخستین روزهای زندگی مشترک به زندگی نظم می بخشد. انجام امور مختلف، تقسیم بندی درآمدها و چگونگی هزینه کردها باید مدیریت و تقسیم شود تا در آینده مشکلات جدی تری ایجاد نشود.همچنین روش رفع مشکلات و تنش ها هم باید مشخص شود باید از همان ابتدای زندگی قانون گذاشته شود که اختلاف و دعوا به معنی قهر کردن نیست. در هر زندگی مشترکی تنش و دعوا اتفاق می افتد. مهم این است که توانایی مدیریت این تنش ها را داشته باشید و بتوانید به خوبی آن ها را رفع کنید.

### علی نیا

حدود ۴۰ تا ۵۰ هزار خودرو در شهر بجنورد تردد می کنند که حدود ۳۵ درصد از آن ها شخصی هستند. تردد بالای خودروهای تک سرنشین در خیابان های اصلی شهر سبب ایجاد گرّه های ترافیکی در ساعات شلوغ کاری شده است. گرّه های ترافیکی تنها بخشی از معایب تردد خودروهای تک سرنشین در شهر است که با چشم دیده می شود و به نوعی می توان گفت از آلودگی صوتی و هوا نیز غافل مانده ایم. کاهش تردد خودروهای تک سرنشین و بهبود شرایط وریشه یابی گرایش شهروندان به استفاده از خودروهای تک سرنشین توجه جدی مسئولان رami طلبد.

### مجبور هستیم

به دلیل ضعفی که ناوگان حمل و نقل عمومی دارد، مجبور هستیم از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنیم و بیشتر شهروندان ترجیح می دهند، از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنند.

«برائی» یکی از شهروندان بجنوردی با بیان این مطلب معتقد است: تا زمانی که شرایط مساعد برای استفاده راحت شهروندان از ناوگان حمل و نقل عمومی فراهم نشود آمار استفاده کنندگان از خودروهای شخصی و تک سرنشین بیشتر خواهد شد.

«سادی» یکی دیگر از شهروندان که به واسطه کارش بیشتر در شهر تردد دارد می گوید: تردد بالای خودروهای شخصی و تک سرنشین

افزایش تعداد خودروهای تک سرنشین در بجنورد باید آسیب شناسی و زمینه برای کاهش این نوع تردد با جایگزین کردن ناوگان حمل و نقل عمومی فراهم شود

باعث ایجاد گرّه های ترافیکی شدیدی در شهر شده است. مسئولان مربوطه در ساعت اوج ترافیک می توانند از تردد خودروهای تک سرنشین در قالب اجرای طرحی به همین منظور جلوگیری کنند و تنها به ناوگان حمل و نقل عمومی اجازه تردد بدهند تا از ترافیک فکلی و عواقب بعدی آن کاسته شود.

استفاده بی رویه از خودروهای تک سرنشین باعث ایجاد آلودگی صوتی و هوا در شهر شده است چنانچه از این روند جلوگیری نشود تبعات بدی در پی خواهد داشت.

### بحران خودروهای تک سرنشین

برطرف شدن بحران استفاده از خودروهای تک سرنشین، نیازمند توسعه حمل و نقل عمومی شهر و بهبود شرایط فعلی است. یک کارشناس حمل و نقل با بیان این مطلب معتقد است: شهروندان باید مطمئن باشند که در کوتاه ترین زمان با آرامش و بدون تنش با وسیله نقلیه عمومی به مقصد می رسند در چنین شرایطی به استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی ترغیب می شوند.

«شوکتی» می افزاید: زنگ خورد آلودگی هوا در شهر بجنورد به خاطر تردد خودروهای تک سرنشین به صدا در آمده است، زمانی که شهروندان مطلع شوند نباید بی دلیل از خودروهای شخصی استفاده کنند در قبال این موضوع بی تفاوت نخواهند بود.

به گفته این کارشناس، نقش شهروندان در کاهش آلودگی هوا بی تأثیر نیست و البته طرح ضربتی مسئولان هم با نوعی بازدارندگی اجباری می تواند تردد خودروهای تک سرنشین را کنترل کند.

### نگرانی از وضعیت فعلی

در همین حال، «حمیدی» معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری بجنورد، طبق آماری که دارد، می گوید: حدود ۳۵ درصد از خودروهای که در شهر تردد دارند شخصی، ۱۴ درصد مربوط به اتوبوس های درون شهری، ۳۵ درصد تاکسی رانی و بقیه مربوط به دیگر خودروهاست.

مطالعات نشان داده است که در بجنورد به ازای هر ۱۰۰ نفر، ۲۳ نفر دارای خودرو هستند و این آمار تا سال ۱۴۱۰ به ۲۶ درصد می رسد.

در این شرایط استفاده از وسیله نقلیه شخصی افزایش می یابد و از سوی دیگر سرنانه حمل و نقل عمومی پایین می آید که این موضوع اصلا

خوب نیست. وی با اشاره به این که حدود ۴۰ تا ۵۰ هزار خودرو در بجنورد تردد دارند، ادامه می دهد: چنانچه طرح جامع حمل و نقل اجرا شود، می توان تا سال ۱۴۱۰ همین شرایط ناوگان حمل و نقل عمومی را حفظ کرد، اما اگر برای این مهم هزینه نشود، شرایط بدتر خواهد شد. به گفته وی در حال حاضر بهترین کار اجرای طرح جامع حمل و نقل است.

### بخشی از تفریح

در همین ارتباط، نایب رئیس کمیسیون عمران و ترافیک شهرداری بجنورد با اشاره به کلان شهرهایی مانند مشهد و تهران می افزاید: بجنورد هم از تردد خودروهای تک سرنشین رنج می برد و اطلاع رسانی صحیح در استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی می تواند تأثیر به سزایی در کاهش استفاده از خودروهای شخصی داشته باشد، اما قبل از این باید ناوگان حمل و نقل عمومی را مناسب سازی و سپس فرهنگ سازی کنیم.

«فیروزه» با اذعان به این که تردد خودروهای تک سرنشین درشهر هیچ توجیهی ندارد، ادامه می دهد: استفاده بی رویه از خودروهای تک سرنشین در شهر بجنورد باید آسیب شناسی و زمینه برای کاهش این نوع تردد با جایگزین کردن ناوگان حمل و نقل عمومی فراهم شود.

رئیس کمیسیون عمران و ترافیک شورای اسلامی شهر بجنورد می گوید: یکی از مشکلات اصلی شهر بجنورد این است که مکان مناسبی برای تفریح نداریم و شهروندان ترجیح می دهند در خیابان های شهر «ماشین گردی» داشته باشند و تک سرنشین بودن خودروها به نوعی از تفریحات برخی از مردم تبدیل شده است.

«نقیب» بیان می کند: بیشتر تاکسی های تلفنی در شهر پراکنده اند و در هر دقیقه ۱۰ تاکسی تلفنی خالی در شهر تردد دارد که طی شبانه روز تردد این خودروها در شهر باعث ایجاد ترافیک، آلودگی صوتی و هوا می شود.

وی ادامه می دهد: در برخی از خانواده ها هر یک از اعضای خانواده وسیله نقلیه جداگانه ای دارند که باعث افزایش تردد خودروهای تک سرنشین در شهر شده است. وی اضافه می کند: به گفته مسئولان مربوطه بجنورد، دومین شهر در زمینه خرید خودرو است.

### گفت و گو



### عفونت کلیه به بارداری

عفونت کلیه یکی از خطرناک ترین عوارض دوران بارداری است و ممکن است به زایمان زودرس یا اختلالات دیگر بینجامد. یک کارشناس مامایی با بیان این که ممکن است بروز عفونت های مثانه، که اغلب عفونت مجاری ادرار نامیده می شوند، در دوران بارداری افزایش یابد، عنوان می کند: اگر عفونت مجاری ادرار درمان نشود می تواند موجب عفونت کلیه یا پیلونفريت شود که با زایمان زود رس در ارتباط است.

«فرزان علوی مقدم» ادامه می دهد: سنگ های کلیوی نیز به دلیل دردی که ایجاد می کنند باعث افزایش احتمال بروز عفونت های مجاری ادرار می شوند که خطرناک هستند. وی می گوید: تب شدید، لرز، تعریق، درد در قسمت تحتانی پشت یا پهلو درست زیردندها از علائم این بیماری است.

### بیشتر بدانیم

### خوش بینی

**علوی-** خوش بینی و حذف افکار منفی می تواند به عنوان یک مهارت محسوب شود.یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره عقیده دارد: حس بدبینی را می توان با کمی تمرین کردن تغییر داد زیرا هسته اصلی بدبینی، درمادگی است که افراد احساس می کنند کنترلی بر امور مختلف زندگی خود ندارند. «علیزاده» ادامه می دهد: فکر کردن درباره ناتوانی ما را به همان سمت هدایت می کند و این گونه نیست که اندیشه ها نسبت به رویدادها واکنش نشان دهند بلکه آن راتعیین می کنند. به گفته وی وقتی احساس درماندگی بر فرد تسلط می یابد، کنترل به دست نیروهای دیگر می افتد. وی خاطرنشان می کند: افراد بدبین کوچک ترین شکست را مانع رسیدن به هدف می دانند و دست از تلاش بر می دارند. وی توصیه می کند: برای از بین بردن بدبینی باید تمرین کرد افکار بد و مزاحم را از بین برد و شکست ها را پله ای برای رسیدن به موفقیت تلقی کرد.

۱۵ سال سعادتی  
نفس بخند ضیافت سحر را بافتیم

تنها دارنده تندیس طلایی حمایت از  
حقوق مصرف کنندگان در صنعت نساجی

**فرش ستاره کویر یزد**  
www.setarehkvair.com

**شعبه بجنورد : بلوار امام خمینی ، بعد از فلکه کارگر  
چهارراه ۱۵ خرداد (قیام) – روبروی بانک ملی**  
تلفن : ۰۵۸ – ۳۲۲۲۴۰۸۷

**شعبه قوچان : خیابان شهید مطهری ، روبروی بانک کشاورزی**  
تلفن : ۰۵۱ – ۴۷۲۲۸۵۴۵ | فکس : ۰۵۱ – ۴۷۲۳۴۶۳۶

پایزه بین  
المللی بهترین  
محصول نساجی

**آموزش مکالمه انگلیسی فقط در ۲۰ جلسه  
به صورت ۱۰۰٪ تضمینی و صحبت در جلسه اول**

**آموزش IELTS فقط در ۳۰ جلسه با نمره ۶**

**آموزش مصاحبه دکتری فقط در ۲۰ جلسه**

**آموزش کنکور سراسری زبان فقط در ۱۵ جلسه**

**آموزش زبان آلمانی**

۵۰ جلسه B2 | ۴۰ جلسه B1 | ۳۰ جلسه A2 | ۲۰ جلسه A1

**مدرس : استاد فرجی**

**دارای مدرک IELTS با کسب نمره ۹ در speaking**  
**مسلط به زبان های انگلیسی، آلمانی، اسپانیایی، فرانسوی، عربی**

*Faraji* ۰۹۳۰ ۸۳۲ ۴۴۴۳  
https://telegram.me/ieltsfaraji