خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

نبود حتی یک پایگاه اصلاح حرکتی فعال دراستان

بیابانی- با وجود ابتلای ۶۰ درصد از دانش آموزان به یکی از ناهنجاری های اسکلتی حتی یک مرکز اصلاح حرکتی فعال در استان وجود ندارد.معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: پایگاه‌های اصلاح حرکتی استان به دلیل نبود امکانات به حالت نیمه فعال درآمده است.«بهرام سلیمانیان» خاطرنشان کرد: با توجه به شیوع بالای ناهنجاری‌های اسکلتی در بین دانش آموزان باید هر یک از مناطق آموزشی به یک پایگاه اصلاح حرکتی مجهز باشد.وی اعتبار لازم برای راه اندازی و فعال کردن هر پایگاه را مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال اعلام کرد و افزود: در مجموع ۴ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال اعتبار مورد نیاز است تا ۹ مرکز فعال در استان راه اندازی شود.وی افزود: به دلیل کمبود اعتبارات در حال حاضر از استانداری خواسته شده است تا حداقل برای فعال کردن ۳ پایگاه در مناطقی که جمعیت دانش آموزی بیشتری دارند، اعتبار در نظر گرفته شود.

تاریکی معابر و هزار و یک دردسر

عکس: خراسان شمالی
برخی از معابر اصلی و فرعی بجنورد روشنایی مناسبی ندارد

علوی

باران تند جمعه شب بر سر عابران می بارد و همه در تکاپو هستند تا خود را زودتر به مقصد برسانند و از باران پاییزی در امان بمانند. یکی از عابران هم در خیابان طالقانی شرقی با سرعت قدم برمی دارد و وارد کوچه می شود. هر لحظه بارش باران شدیدتر می شود و او نیز گام هایش را تندتر برمی دارد. کوچه تاریک و سوت و کوری را که عبور از آن کمی برای عابران به ویژه خانم ها دلهره آور است، می پیماید. پیچ کوچه را رد می کند، صدای موتور سیکلتی که زیر باران، آرام در حرکت است، بر دلهره او می افزاید. گام هایش را تندتر بر می دارد اما انتهای کوچه بسیار تاریک است. با دیدن نور خودرویی که مقابل در یکی از خانه ها توقف کرده است، جان تازه ای می گیرد و منتظر می ماند تا موتورسیکلت از کنار او عبور کند تا خیالش راحت شود و مسیر تاریک کوچه را که به یک دو راهی منتهی می شود، بپیماید. به حضور خودروی روشن دلگرم می شود و کوچه را دوان دوان طی می کند تا از شر این تاریکی و مزاحمت هایش رها شود.

کورسوی معابر

نبود روشنایی یا نور کافی در برخی از خیابان ها و کوچه های شهر برای بسیاری از مردم به ویژه اهالی این مناطق دردسر ساز شده است زیرا ناچار هستند شب هنگام مسیری را در تاریکی و با دلهره طی کنند. داشتن تیر چراغ برق و روشنایی گویی در برخی از کوچه ها به دست فراموشی سپرده شده است و اهالی باید با همین وضعیت بسازند. همین چند شب گذشته که از خیابان قیام عبور می کردم، تاریکی مطلقی در برخی از کوچه های آن مشهود بود به گونه ای که برخی از کسبه این مسیر عنوان می کنند: این منطقه بیشتر وقت ها تاریک است و برخی از کوچه ها نیز از روشنایی کافی برخوردار نیست. «قنادی» که یکی از ساکنان این خیابان است، بیان می کند: تاکنون در این منطقه چندین بار مزاحمت هایی از سوی موتور سیکلت سواران برای بانوان پیش آمده است آن ها از تاریکی معابر سوء استفاده می کنند و به سرقت کیف خانم ها دست می زنند. یکی از شهروندانی که در خیابان میرزا کوچک خان سکونت دارد هم از تاریکی معابر این منطقه به شدت گلایه می کند و می گوید: این خیابان در زمان گذشته نیز نور کافی نداشت و هنوز هم برخی از کوچه های آن همیشه تاریک است به عنوان مثال معابر فرعی این خیابان که به خیابان طالقانی شرقی منتهی می شود نور کافی ندارد. «هاشمی» می افزاید: به دلیل کاهش امنیت در کوچه های تاریک، ناچار هستم هر روز عصر فرزندم را از کلاس به منزل باز گردانم تا مشکلی برایش پیش نیاید. شهروند دیگری هم به وقوع تصادف در یکی از معابر منتهی به خیابان طالقانی غربی اشاره می کند و می گوید: برخی کوچه های این منطقه نور کافی ندارد و چندین بار شاهد تصادف موتورسیکلت با عابر پیاده بوده ام. این مشکل در معابر خیابان های الهیه و حر نیز مشهود است و ساکنان آن ها از این وضعیت گلایه دارند به طوری که بارها با دفتر روزنامه تماس گرفته اند و این مشکل را مطرح کرده اند. یکی از آن ها عنوان می کند: معابر این منطقه تیر چراغ برق دارد اما از روشنایی برخوردار نیست و رفت و آمد را در هنگام شب برای ساکنان بسیار دشوار کرده است. اما شهروندان ساکن در خیابان آزادگان و خیابان های منتهی به پارک شهربازی بجنورد از روشن بودن معابر خود راضی هستند و اظهار می دارند: این منطقه روشنایی مناسبی دارد و بیشتر وقت ها پر نور است و اهالی می توانند به راحتی رفت و آمد کنند.

قدم زدن در دل تاریکی

به گفته یکی از شهروندان، قدم زدن در برخی معابر تاریک مانند خیابان بسیج در هنگام شب دل شیر می خواهد زیرا نور معابر کافی نیست و بیشتر وقت‌ها ساکنان آن با دلهره در این خیابان رفت و آمد می کنند. «شریفی» شهروند سالخورده ای است که با ناراحتی عنوان می کند: همین چند وقت پیش جوان موتورسواری از تاریکی کوچه استفاده کرد و به زور کیف دستی ام را از من گرفت. وی ادامه می دهد: از آن موقع دیگر جرأت نمی کنم به تنهایی در این خیابان رفت و آمد کنم یا حداقل دیگر شب ها به این خیابان نمی آیم. برخی شهروندان ساکن در خیابان های هجرت و مهر هم از کمبود روشنایی در این مناطق اظهار نارضایتی می کنند. یکی از آن ها می گوید: فاصله تیرهای چراغ برق در این خیابان ها زیاد است و برخی اوقات هم اگر برخی از تیرهای چراغ برق روشنایی نداشته باشد بخشی از خیابان در تاریکی مطلق فرو می رود. وی که به ذکر نام خود در این گزارش تمایلی ندارد، ادامه می دهد: بخشی از خیابان به قدری تاریک است که گاهی اوقات برخی چاله های کوچک موجود در پیاده رو دیده نمی شود و اگر مراقب نباشیم ممکن است زمین بخوریم. «وحیدی» ساکن خیابان امیریه شمالی هم از روشنایی نامناسب این منطقه اظهار نارضایتی می کند و می گوید: فقط بخشی از این خیابان که در مقابل یکی از اداره هاست، روشنایی مناسبی دارد و بقیه آن وضعیت مناسبی ندارد و رفت و آمد در شب ها به سختی انجام می شود. وی ادامه می دهد: به همین دلیل گاهی اوقات ناچار می شویم در خیابان رفت و آمد کنیم که آن هم به دلیل عرض کم خیابان کار بسیار خطرناکی است.

رفع نقص روشنایی معابر

قائم مقام شرکت توزیع برق خراسان شمالی نبود روشنایی کافی در برخی معابر شهری را مربوط به عوامل مختلفی می داند و می گوید: روشنایی معابر بر اساس یک سری دستورالعمل های اصول مهندسی شرکت توانیر و مواردی مانند میزان ترافیک، عرض خیابان و اصول متناسب با شرایط فنی آن منطقه تأمین می شود. «علی نیا» در پاسخ به این سوال گزارشگر ما و طبق اظهارات یکی از شهروندان که چراروشنایی برخی معابری که تردد کمتری در آن ها وجود دارد زیاد است، بیان می کند: این که شهروندان به این درجه از آگاهی رسیده اند و با ما همراه هستند که می توان با روشنایی کمتری نیز به منطقه شان خدمات رسانی کرد جای تقدیر دارد و می توان با کاهش مصرف در این بخش آن را در بخش صنعت و تولید به کار برد.

وی ادامه می دهد: با این وجود امکان دارد مواردی وجود داشته باشد که استانداردها نیز در آن رعایت نشده باشد و برای بررسی مجدد آن اعلام آمادگی می کنیم و مناطقی که کمبود روشنایی در آن ها وجود دارد رفع اشکال خواهد شد. وی با بیان این که روشنایی معابر بر اساس نظر کارشناسی تامین می شود، به شهروندان اطمینان خاطر می دهد که هر منطقه ای که کمبود روشنایی دارد و استانداردهای مورد نظر در آن لحاظ نشده است، رفع نقص می شود. وی به روند تخریب لامپ های معابر هم اشاره می کند و می گوید: لامپ ها بر اثر عوامل جوی یا گذشت زمان خراب می شود که تعویض خواهد شد تا روشنایی معابر تامین شود. وی در پاسخ به این سوال که آیا بازدیدهای دوره ای از روند روشنایی معابر وجود دارد بیان می کند: گروهی به نام تیم روشنایی معابر وجود دارد که فقط کارش این است که روشنایی مناطق مختلف را بررسی کند و سعی دارد روشنایی معابر را در چارچوب دستورالعمل ها تامین کند.

مشاوره روان شناسی

جدایی

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات خود را در زمینه روانشناسی کودک طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره دکتر «محمدی» دکترای روان شناسی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

برای قراردادن کودک ۳ ساله ام نزد اطرافیان یا مهد کودک با مشکل مواجه هستم برای آن که شاید هنگام جدایی دچار اضطراب شود چه اقدامی باید انجام بدهم؟ آیا بهتر است وقتی حواسش نیست از او جدا شوم؟

اضطراب جدایی از ۸ ماهگی ایجاد می شود و باید وجود داشته باشد زیرا باعث بقای فرد می شود ولی اگر تا سن ۸ تا ۹ سالگی ادامه پیدا کند از آن به عنوان اختلال یاد می شود.

ترک کردن یک باره کودک به هیچ عنوان توصیه نمی شود زیرا اضطراب جدایی را بیشتر می کند.

کودک تصور می کند وقتی والدین از او جدا شوند یعنی همه چیز را از او گرفته اند و شاید کودکانی که به این شیوه ترک می شوند در ابتدا مشکل زیادی نداشته باشند اما به مرور زمان در سنین ۷ تا ۸ سالگی دچار چالش می شوند و وابستگی شان بیشتر می شود زیرا در کودکی امنیت روانی از آن ها سلب شده است و یکی از راهکارها این است که والدین زمانی که کودک را به مهد یا اطرافیان می سپارند هیچ گونه عکس العملی نسبت به کودک نشان ندهند و بی احساس باشند و هر حرکتی کرد به او بی توجه باشند این گونه کودک به تدریج می فهمد که حضور مادر یا پدر در مهد یا مکانی که به آن جا سپرده شده است، منطقی نیست و به وجود مادر احساس نیاز نمی کند. مادر پس از خروج از مهد می تواند عاطفه خود را نشان دهد و مادر واقعی باشد.

آشپزی

رول حلقه ای گوشت

«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره طرز تهیه رول حلقه ای گوشت را آموزش می دهد.

مواد لازم مایه: گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپ خوری، پیاز سرخ شده ۲ عدد، فلفل دلمه ای خرد شده ۲ عدد، سیر له شده ۳ حبه، پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم، نمک، فلفل و پودر آویشن به مقدار لازم، جعفری خرد شده یک دوم پیمانه.

طرزتهیه: مواد را مانند مایه ماکارونی آماده می کنیم.

مواد لازم برای خمیر: شیر یک سوم پیمانه، شکر یک دوم قاشق چای خوری، آب ولرم، روغن مایع و ماست یک دوم پیمانه، خمیر مایه فوری یک قاشق سوپ خوری، تخم مرغ یک عدد، زعفران آب شده یک قاشق سوپ خوری، نمک یک قاشق مربا خوری.

طرز تهیه: همه مواد به جز آرد، خمیر مایه، تخم مرغ و زعفران را مخلوط می کنیم. آرد و خمیرمایه را کم کم به مواد می افزاییم. خمیر را کنار می گذاریم تا ور بیاید. گلوله هایی از آن برمی داریم و صاف می کنیم، کمی مایه و پنیر پیتزا روی آن می ریزیم و به شکل رول درست می کنیم و در سینی فر می گذاریم. روی همه آن ها مخلوط تخم مرغ و زعفران می زنیم و به مدت نیم ساعت در فر می پزیم.

گیاهان دارویی

پایین آورنده قند خون

پوست، ریشه، میوه و برگ درخت سماق خواص دارویی مختلفی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: از این گیاه به عنوان پایین آورنده قندخون استفاده می شود. «مسعود معماریانی» ادامه داد: سماق، توانبخش، برطرف کننده اسهال و اشتهاآور است که به عنوان چاشنی غذا هم مورد استفاده قرار می گیرد. وی میزان مصرف سماق را به عنوان داروی گیاهی به مقدار ۵ تا ۱۰ گرم به طور روزانه و به شکل دم کرده دانست.