

یک مسئول خبر داد:

## تخلف بی سروصدا در برخی نانوائی های سنگک پز

**علی نیا-** نان سنگک به عنوان یکی از نان های مناسب برای استفاده شهروندان معرفی شده است، اما در مواقعی سیوس گیری آن بیش از حد مجاز است و شاهد تخلف بی سروصدای برخی نانوائی های سنگک پز هستیم.مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما افزود: میزان سیوس گیری استاندارد آرد

### گیاهان دارویی



### تب بر

**علوی-** پوست و برگ درخت «کیبوده» دارای خواص دارویی متعددی است. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه را پوپچولین، سالیسین، تانن، روغن فرار و مواد رنگی دانست و گفت: این گیاه تب بر، ضد التهاب، ضد روماتیسم و ضد عفونی کننده است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: از این گیاه در طب سنتی به عنوان معرق و ضد مالاریا استفاده می شد و برای درمان بیماری های جدلی و نفرس هم به کار می رفت. به گفته وی، این گیاه باید زیر نظر پزشک، روزانه یک تا ۴ گرم به صورت دم کرده یا جوشانده مصرف شود.

### ۷ سال اول

### اعتماد به نفس

**علوی-** برخی از والدین محبت بی حد و حصری به کودکان خود می کنند و البته به موقع هم می توانند در مقابل رفتارهای بد کودک شان بایستند تا او را از انجام کار بد بازدارند اما برخی دیگر همچنان در همه مواقع محبت می کنند و گمان می کنند با این کار می توانند اعتماد به نفس کودک شان را افزایش دهند این در حالی است که این کار فقط به تربیت نادرست و ناقص کودک می انجامد. برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان والدین باید در مواقعی که به حضور آن ها نیاز است کودک را تنها بگذارند و انجام برخی کارهایی را که برایش ضرر ندارد، به او بسپارند. اعتماد کردن به کودک و احترام گذاشتن به او در جمع و پرهیز از تنبیه یا بد صحبت کردن در جمع به ویژه جمع کودکان در بزرگ منشی و اعتماد به نفس او تاثیر به سزایی خواهد داشت.



دود اجرای ناقص طرح جامع ترافیک در چشم شهروندان

# چشم انداز تاریک بازگشایی گره کور ترافیک بجنورد

### علی نیا

طرح جامع ترافیک بجنورد در سال ۹۴ به تصویب رسید. این طرح با هدف بهبود حمل و نقل و ترافیک شهری تا ۲۰ سال آینده تهیه شده است.

در این طرح بررسی میدا و مقصد سفرها در بجنورد، ظرفیت خیابان ها، اصلاح سیستم حمل و نقل همگانی، اصلاح شبکه خطوط اتوبوسرانی درون شهری، تعیین سهم تاکسیرانی در حمل و نقل، یک طرفه شدن برخی از معابر، اصلاح برخی از میدان ها و تقاطع ها و احداث پارکینگ مورد بررسی قرار می گیرند. طبق گفته مسئولان با اجرای این طرح گره های ترافیکی در بجنورد بهبود

خواهند یافت این درحالی است که از سال ۹۴ تاکنون تنها ۳۰ درصد این طرح اجرا شده است و همچنان شاهد گره های کور ترافیکی در نقاط مختلف شهر هستیم. «کاظم زاده» یکی از شهروندان با اظهار نارضایتی از گره های ترافیکی که در ساعت های اوج ترافیک هسته مرکزی بجنورد را فرا می گیرد، می گوید: بیشتر اوقات شاهد ترافیک شدیدی در هسته مرکزی شهر هستیم که موجب اتلاف وقت شهروندان می شود.

یکی دیگر از شهروندان می گوید: سال هاست که گره های ترافیکی در شهر ایجاد شده است و همچنان در خیابان های مختلف شاهد ترافیک شدید هستیم و پیدا کردن جای پارک

معطل اساسی شده است. رئیس کمیسیون عمران، شهرسازی و معماری شورای شهر بجنورد در همین باره می گوید: طرح جامع ترافیک بجنورد به بازنگری نیاز دارد و باید براساس اولویت بندی، نیازسنجی ترافیکی و تاکید بر سیستم حمل و نقل تنظیم شود. «موسوی» با اشاره به تمرکز مشکلات ترافیکی در مرکز شهر بجنورد می گوید: این طرح باید براساس الگوی واگرایی ترافیک از مرکز به سمت مناطق پیرامونی اجرا شود. معاون حمل و نقل ترافیک شهرداری بجنورد در همین خصوص بیان می کند: بخشی از کارهای طرح جامع مانند اصلاح خطوط

### طرح جامع ترافیک

### بجنورد به

### بازنگری

### نیاز دارد و

### باید براساس

### اولویت بندی،

### نیازسنجی

### ترافیکی

### و تاکید بر

### سیستم حمل

### و نقل تنظیم

### شود

هنوز به مرحله اجرا نرسیده است. «حمیدی» با اشاره به این که طرح جامع ترافیک برای به اتمام رسیدن اعتبار زیادی می خواهد، می افزاید: متأسفانه در حال حاضر شهرداری وضعیت مالی خوبی ندارد که بخواهد بازگشایی های مربوطه را انجام دهد. وی ادامه می دهد: تا زمانی که اعتبار مورد نیاز این طرح تامین نشده باشد نمی توانیم برای اتمام طرح اقدام کنیم.

وی با اشاره به این که این طرح تغییر خطوط حمل و نقل و بازگشایی معابر شهر بجنورد را برای بهبود معضل ترافیکی شامل می شود، می گوید: شاید ۳۰ درصد از بازگشایی های مربوط به طرح جامع ترافیک و ۱۰ درصد اصلاح خطوط مربوط به این طرح انجام شده است.

وی ادامه می دهد: بودجه ترافیک برای امسال ۴۶۰ میلیون تومان بود و برای سال آینده به زور به یک میلیارد تومان خواهد رسید. «حمیدی» با اشاره به این که برای طرح جامع ترافیک شهر بجنورد باید ۱۱ خط اتوبوسرانی تغییر کند، اضافه می کند: مرکز کنترل ترافیک هم برای این طرح باید احداث شود که این مرکز به تنهایی به ۵ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد.

وی تصریح می کند: چنانچه این طرح اجرا نشود وضعیت ترافیکی شهر نسبت به گذشته بدتر خواهد شد و سرانه حمل و نقل عمومی پایین می آید. وی با اشاره به این که هرسال ۵ تا ۶ درصد آمار خودروهای شخصی رشد می کند، می افزاید: در این شرایط قفل شدن معابر را شاهدیم و در آینده با توجه به افزایش خودروها آلودگی صوتی را در شهر بجنورد خواهیم داشت. وی با اشاره به افزایش آلودگی هوا بیان می کند: طبق آخرین آمار، سالانه ۲۰ هزار نفر در کشور بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می دهند که این آمار فاجعه است. به گفته وی، شهر بجنورد حالت کاسه ای است و چنانچه شرایط ترافیکی بهبود نیابد شاهد این آلودگی خواهیم بود.

سنگک برای پخت نان باید ۷ تا ۱۰ درصد باشد اما برخی نانوائی هایی که نان سنگک می پزند میزان سیوس آرد آن را تا ۱۵ درصد می گیرند و با وجود این که سیوس گیری بالا موجب می شود نان قدری شفاف تر شود اما کیفیت لازم را ندارد. دکتر «برانی زاده» افزود: برخی از نانوائی های آزاد پز، از آرد «نول» برای پخت این نان ها استفاده می کنند که

### آشپزی



### پیتزای ماکارونی

**مواد لازم:** ماکارونی یک بسته، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، فلفل دلمه ای یک عدد، پیاز یک عدد، رب ۲ قاشق غذاخوری، قارچ، نمک، فلفل، ژامبون، پنیرپیتزا و آویشن به مقدار لازم، کره ۲۵ گرم، آرد ۲ قاشق غذاخوری و یک و نیم لیوان شیر.

**طرز تهیه:** کره و آرد را تفت می دهیم. یک و نیم لیوان شیر را کم به آن اضافه می کنیم و با همزن دستی روی حرارت سریع هم می زنیم تا آرد گلوله نشود و به غلظت ماست برسد. سپس نمک، فلفل و آویشن را اضافه می کنیم. ماکارونی را کمی نرم برمی داریم، آبکش می کنیم و داخل ظرف مورد نظر می ریزیم و بعد کمی مایه گوشت، پنیر پیتزا و ماکارونی و دوباره مایه گوشت، سس و کمی فلفل دلمه ای خرد شده می ریزیم و داخل فر با حرارت ۲۰۰ درجه به مدت ۳۰ دقیقه می گذاریم و در آخر ۱۰ دقیقه گریل را روشن می کنیم تا طلایی شود.

### سلامت نامه

### پوکی استخوان

پوکی استخوان بیماری شایعی است که باعث ضعیف شدن استخوان ها می شود و خطر شکستگی آن ها را افزایش می دهد. زمانی که فردی مبتلا به پوکی استخوان است، با افتادن های عادی، ضربه های معمولی یا در مراحل شدید حتی با سرفه ممکن است استخوان هایش بشکنند. پوکی استخوان زمانی رخ می دهد که تولید استخوان های جدید با مرگ استخوان های قدیمی برابر نباشد. هورمون، تغذیه، مصرف داروهای استروئیدی و سایر دارو ها و سبک زندگی در بروز این بیماری نقش دارد. افراد مسن و زنان بیشتر از دیگران در خطر این بیماری هستند.

## عروسی ، تولد ، ختم ، ولیمه ، همایش

## سالن های مجزا با ظرفیت ۸۰۰، ۴۰۰، ۲۱۰، ۲۰۰، ۳۰ نفر

## مراسمات عزا ، ولیمه بدون هزینه ورودی سالن

## آدرس: بلوار معلم، نبش معلم ۱۵

## تلفن: ۰۵۸-۳۲۲ ۵۸ ۹۵۱ - ۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲

# رز طبلداری

## رستوران ، تالار ، سفره خانه سنتی

## بازرگانی سانپار پارس کیا ( آهن آلات شیرزاد )

## میلگرد - تیر آهن - سیمان - بلوک

✓ عرضه مستقیم بلوک سفال گرگان و اسفراین

✓ اعلام قیمت روزانه در سایت رسمی شرکت

✓ عاملیت فروش مستقیم میلگرد شاهرود

✓ عاملیت فروش مستقیم سیمان بجنورد

سانپار پارس کیا

تلفن ها: ۰۹۱۲۲۵۴۳۵۹ - ۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲ - ۳۲۲۵۹۷۹۶

خط ویژه: ۳۲۴۱۴۴۴

سایت: [www.sanyarpars.com](http://www.sanyarpars.com)