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

مدیر کل کمیته امداد استان:

۲ هزار و ۲۰۰ فرصت شغلی برای مددجویان محقق می شود

ایجاد بیش از ۲ هزار فرصت شغلی برای مددجویان کمیته امداد استان در سال جاری محقق می شود. مدیر کل کمیته امداد استان با بیان این که سال گذشته بیش از ۲ هزار فرصت شغلی ایجاد شد، گفت: امسال پیش بینی می شود بیش از ۲ هزار و ۲۰۰ فرصت شغلی در استان ایجاد شود.«اهرابی» با بیان این که سال گذشته بیش از ۳۰۰ میلیارد ریال تسهیلات قرض الحسنه اشتغال به بانک های استان اختصاص یافت افزود: از این میزان ۲۱۷ میلیارد ریال ابلاغ شد. وی گفت: امسال به دلیل محدودیت اعتباری این رقم در بخش تسهیلات بانکی به ۱۵۲ میلیارد ریال کاهش پیدا کرده است. به گفته وی، در ۴ ماه نخست امسال ۲۸۱ طرح با اعتبار ۳۶ میلیارد و ۷۵۲ میلیون ریال اجرا شد.

ناوگان اتوبوسرانی یا معطلی

عکس: خراسان شمالی

کمبود اتوبوس و تاخیر در ارائه خدمات باعث نارضایتی تعدادی از شهروندان شده است

گروه اجتماعی

آفتاب پهنای سوزنی خود را بر گستره منطقه پهن کرده است. ۲۰ دقیقه ای از رفتن آخرین سرویس اتوبوس درون شهری گذشته است. زن جوان کودکش را به آغوش کشیده است و خود را دوان دوان به اتوبوس می رساند اما در آخرین لحظه موفق به سوار شدن نمی شود و اکنون حدود ۲۰ دقیقه ای منتظر مانده است، آفتاب داغ هم چنان بر صورتش می تابد اما از آمدن اتوبوس خبری نیست. چند دقیقه ای می گذرد که چند مسافر دیگر هم به جمع آن ها اضافه می شوند. حالا دیگر تعداد مسافران بیشتر شده و ۳۰ دقیقه ای از رفتن آخرین اتوبوس گذشته است که از دور اتوبوس دیگری نمایان می شود.

تغییر ایستگاه

مسافر مسیر شهربازی- فرودگاه است که به گفته خودش سال هاست به دلیل سکونت و محل کارش از این مسیر برای رفت و آمد استفاده می کند. با این که از سرویس دهی اتوبوس ها رضایت دارد اما چندی است که از طولانی شدن خدمات آن گلایه مند است. وی که خود را «صداقتی» معرفی می کند، می گوید: مسیر شهربازی- فرودگاه در ساعت های عادی سرویس دهی خوبی دارد اما در زمان پیک مسافر بسیار شلوغ می شود به طوری که برخی از شهروندان در اتوبوس جا نمی گیرند و یا به دلیل شلوغی بیش از حد و گرمای هوا ترجیح می دهند تا آمدن اتوبوس دیگر منتظر بمانند. وی ادامه می دهد: در ساعت های ۱۰ تا ۱۲ اتوبوس ها با تاخیر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای می رسند که به نظر می رسد بهتر است تعداد اتوبوس ها در این مسیر افزایش یابد. وی بیان می کند: مدتی نیز برای سرویس دهی بهتر در این مسیر از تعدادی اتوبوس بخش خصوصی استفاده شد اما این اتوبوس ها بسیار فرسوده بودند و تعداد مسافر کمتری در آن ها جا می گرفت به همین دلیل دیگر اثری از این اتوبوس ها در این مسیر دیده نمی شود. شهروندی دیگر نیز از جا به جایی ایستگاه های اتوبوس در همین مسیر اظهار نارضایتی می کند و می گوید: برخی ایستگاه ها در این مسیر جا به جا شده اند که ساکنان منطقه باید مسیر بیشتری را برای رسیدن به آن بپیمایند. «سلطانی» که شهروندی ۷۳ ساله است، اظهارمی دارد: چندی پیش تغییرات زیادی در این مسیر اعمال شد و مدتی یک سرویس برای مسیر میدان امام رضا(ع) تا بولوار دولت و نیروگاه گذاشته بودند که بیشتر مسافران دچار اشتباه می شدند. وی ادامه می دهد: از آن جایی که این مسیر مستقیم نبود، از ابتدای تابستان امسال دیگر سرویس دهی در این مسیر انجام نمی شود.

مسافران بی نصیب

یکی از شهروندان ساکن در منطقه احمدآباد بجنورد با انتقاد از این که سرویس دهی خوبی به حواشی شهر انجام نمی شود، از کند بودن ارائه خدمات در این منطقه گلایه می کند و می گوید: در این منطقه خدمات دهی اتوبوس درون شهری وجود ندارد و اهالی آن با این که درآمد پایینی دارند باید برای رفت و آمدهای خود از تاکسی زرد عمومی یا در مواقع ضروری از تاکسی تلفنی استفاده کنند. وی که خود را «بهادری» معرفی می کند، می افزاید: اهالی این منطقه ناچار هستند تا شرق سپاه در تابستان و زمستان پیاده بیایند تا پس از مدت ها انتظار از اتوبوس یا تاکسی استفاده کنند. وی می افزاید: با این که این مشکل بارها از سوی اهالی مطرح شده است اما تا کنون اقدام مناسبی در این زمینه انجام نشده است.

یکی دیگر از شهروندان که در مسیر میدان شهید- کشتارگاه تردد می کند با گلایه از این که خط واحدهای این مسیر دیر به دیر می آیند و باید زمان زیادی منتظر بمانیم می گوید: ساکنان این مسیر به واسطه این که در این مسیر و ۱۷ شهریور شمالی تاکسی زرد عمومی وجود ندارد و نمی توانند هر روز از تاکسی تلفنی استفاده کنند مجبورند این انتظار را تحمل کنند و زمان زیادی را هر روز به این انتظارها اختصاص دهند. وی می افزاید: از مسئولان می خواهیم حداقل برای ساکنان این مسیر تاکسی زرد عمومی در نظر گرفته شود.

> شهروندانی که در مناطقی مانند جوادیه، شهرک شاهد، شهرک فرهنگیان، شرق سپاه، خیابان قیام و ۱۷ شهریور شمالی ساکن هستند از کمبود یا نبود ارائه خدمات اتوبوسرانی در این مسیرها گلایه دارند

یک شهروند ساکن گلستان شهر هم از سرویس دهی کند اتوبوس های خط واحد در این مسیر گلایه دارد و می گوید: تعداد اتوبوس های این مسیر بسیار کم است که جوابگوی مسافران این شهرک نیست. یکی دیگر از ساکنان این منطقه هم عنوان می کند: در گذشته ایستگاه اتوبوس این مسیر در خیابان نادر بود اما اکنون مدتی است که به انتهای جوادیه منتقل شده است و ناچار هستیم دوباره در خیابان جوادیه مدت زمانی را برای رسیدن اتوبوس های این مسیر به مرکز شهر منتظر بمانیم. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، این گونه جا به جایی های ایستگاه های اتوبوس را به نفع مردم نمی داند و از این بابت اظهار نارضایتی می کند. شهروندان دیگری نیز که در مناطقی مانند جوادیه، شهرک شاهد، شهرک فرهنگیان، شرق سپاه، خیابان قیام و ۱۷ شهریور شمالی ساکن هستند از کمبود یا نبود ارائه خدمات اتوبوسرانی در این مسیرها گلایه مند هستند. یکی از اهالی شهرک فرهنگیان هم تاخیر اتوبوس های این مسیر را مهم ترین دلیل گلایه اهالی مطرح می کند و می افزاید: در حال حاضر جمعیت این شهرک به دلیل افزایش ساخت و سازهای مجتمع های مسکونی و اتصال ینگه قلعه به این شهرک افزایش پیدا کرده است که نیاز است تعداد اتوبوس های این مسیر افزایش یابد و اتوبوس های این خط برای جمعیت ۵۰ هزار نفری شهرک فرهنگیان کفاف نمی دهد و مسافران این منطقه باید زمان طولانی برای آمدن اتوبوس منتظر بمانند.

شهروندی دیگر هم به وجود مشکلی دیگر در ارائه خدمات اتوبوسرانی اشاره می کند و می افزاید: با وجود جمعیت بالای شهر بجنورد و تعدد مناطق مختلفی که سازمان اتوبوسرانی خدمات رسانی می کند، فقط ۲ ایستگاه مجهز به شارژ کارت اتوبوس هستند که آن دو هم در مرکز شهر واقع شده اند و مسافران اگر شارژ نداشته باشند باید در میانه مسیر پیاده شوند و کارت خود را شارژ کنند. مدیر عامل سازمان اتوبوسرانی بجنورد و حومه با وجود پی گیری های گزارشگر ما حاضر به مصاحبه نشد.

آشپزی

بریانی اصفهانی

گروه اجتماعی- «سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره طرز تهیه بریانی اصفهانی را آموزش می دهد.

مواد لازم: گوشت سر دست یا گردن یک کیلو، پیاز متوسط ۳ عدد، ادویه شامل جوز هندی، فلفل سیاه، زردچوبه یک قاشق سوپ خوری، نان تست برشته شده ۱۲ تا ۱۶ عدد.

طرز تهیه: گوشت را قطعه قطعه می کنیم و با پیاز و ۳ تا ۴ لیوان آب می گذاریم بپزد تا آب آن کشیده شود. در پایان پخت نمک و ادویه آن را اضافه می کنیم. وقتی آب گوشت کشیده شد، از روی حرارت بر می داریم تا سرد شود. سپس گوشت را ساطوری می کنیم و در تابه چدنی می ریزیم تا به روغن بیاید و سپس روی هر نان مقداری از این گوشت را می گذاریم و روی آن را با نان دیگر می پوشانیم و سرو می کنیم.

مشاوره پزشکی

رژیم غذایی

خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

خانمی ۳۵ ساله هستم که از بالا بودن میزان قند خون رنج می برم با این وجود ۲۱ هفته است که باردار شده ام؛ می خواستم بدانم برای جلوگیری از آسیب رسیدن به جنینم چه اقدامی باید انجام دهم؟

برای درمان دیابت بارداری تغییر روش تغذیه ای و رعایت رژیم غذایی سالم بسیار اهمیت دارد. با این وجود باید گروه های غذایی مختلفی برای بهره مندی از رژیم سالم در برنامه غذایی بانوان باردار وجود داشته باشد. یکی از روش های تنظیم مقدار قند خون در محدوده نرمال، نظارت بر مقدار مصرف کربوهیدرات در رژیم غذایی است و می توان با رعایت رژیم غذایی مناسب زیر نظر متخصص تغذیه یا پزشک از به دنیا آوردن فرزند سالم اطمینان حاصل کرد.

۷ سال اول

تشویق به موقع

گروه اجتماعی- کودکانی که در خانواده های سالم رشد می کنند، در بیشتر مواقع هنگام انجام دادن کار خوب و پسندیده از نظر والدین، تشویق می شوند که همین تشویق کردن ها باعث می شود انگیزه بیشتری برای انجام کارهای بهتر داشته باشند. اما به عقیده یک کارشناس ارشد روان شناسی تشویق بیش از حد ممکن است کودکان را متوقع بار بیاورد و آن ها کار خوب را بیشتر به دلیل گرفتن پاداش انجام دهند تا نفس عمل.

«صداقتی نیا» ادامه می دهد: تشویق ها همیشه خوب و کمک کننده نیستند. گاهی یک تشویق بد باعث تغییر مسیر زندگی کودکان خواهد شد و آسیب ها و پیامدهای نامطلوبی را ممکن است به همراه داشته باشد. وی بیان می کند: این باور در جامعه وجود دارد که والدین تصور می کنند با تشویق می توان همه نوع کار را از کودکان خواست و آن ها را به انجام کار خوب ترغیب کرد در حالی که پیام هایی که به بچه ها می دهیم همیشه شکل ثابتی برای شان ندارد بچه ها پیام هایی را که از طریق والدین دریافت می کنند به شکل بسیار دقیقی پردازش می کنند.

به گفته وی تشویق های بی جا در هر شرایطی برای کودک آسیب زا خواهد بود. وی عنوان می کند: زمانی که والدین برای دلگرمی کودک را تشویق می کنند، او با خود فکر می کند چرا با وجود انجام یک کار معمولی مورد تشویق قرار گرفته است که در این صورت اعتبار والدین نزد بچه ها از بین می رود و آن ها تصور می کنند والدین شان به آن ها دروغ گفته اند و سپس این که کودک چون خودش می داند کار استثنایی انجام نداده است، رفتار والدین را غیر منطقی می داند بنابراین لازم است والدین حتی مراقب تشویق های خود باشند.

وی خاطرنشان می کند: والدین باید به گونه ای رفتار کنند که کودک از خوب بودن کار خود احساس لذت کند نه به دلیل پاداشی که بابت انجام کار خوب از والدینش دریافت می کند.

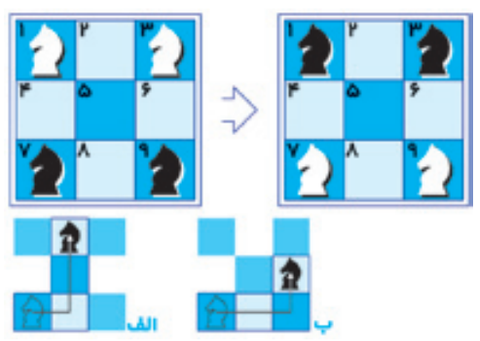
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۶/۱۵]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

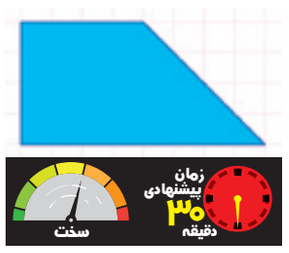
در شکل سمت چپ، یک صفحه شطرنج ۹ خانه ای داریم که دو اسب سیاه و دو اسب سفید در چهار گوشه آن هستند. باتوجه به حرکاتی که اسب می تواند انجام دهد، با کمترین تعداد حرکات، جای مهره های سیاه را با مهره های سفید عوض کنید.

شکل های (الف) و (ب) قانون حرکت اسب را یادآوری می کنند. ضمنا توجه داشته باشید که مهره فقط می تواند به خانه های خالی وارد شود.



به نظر شما، چطور می توان این ذوزنقه را به چهار ذوزنقه مساوی تقسیم کرد که هر تکه با دیگر تکه ها مشابه و هم مساحت باشد؟!

از این صفحه شطرنجی برای زدن برش ها کمک بگیرید و بدانید که گرچه تکه های پاسخ باید قابل انطباق باشند، اما ممکن است بعضی از آنها نیاز به پشت و رو کردن داشته باشند.



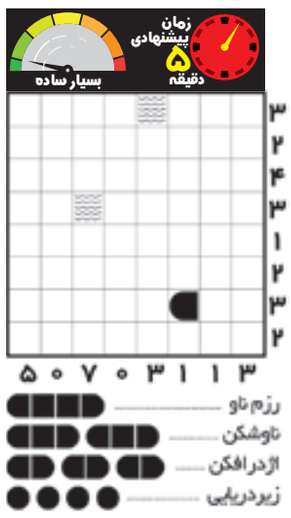
ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

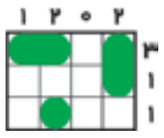
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.



قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:

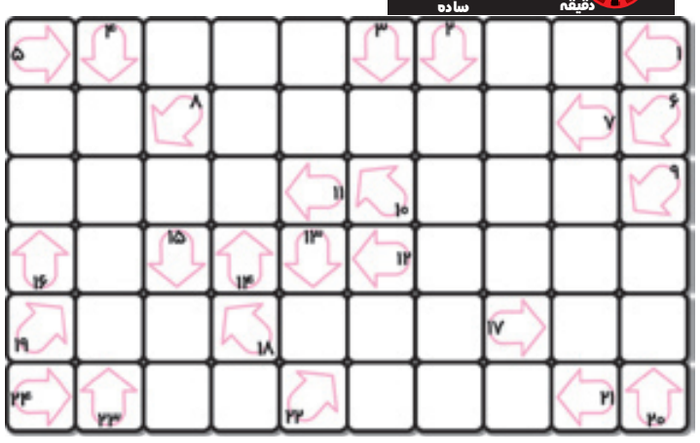
- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≋) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

این جدول واژگان کمتری نسبت به انواع کلاسیک دارد، اما کلمات هرز (ناخواسته) به آن تحمیل نشده است، لذا از بار آموزشی مناسبی برخوردار است. بسیاری از سوال ها، از مطالب روزهای گذشته روزنامه خراسان طراحی شده است.



۱-(۶ حرفی) کارگردان فیلم «فروشنده» که در مدت کوتاهی پس از پیش فروش بلیتش، ظرفیت بسیاری از سئانس های نمایش آن در تهران تکمیل شد.

۲-(۶ حرفی) پیکر پاک ۶۶ شهید دفاع مقدس از مسیر دریایی «اروندرود» وارد این بندر شد.

۳-(۴ حرفی) این گروه تروریستی یک خودروی بمب گذاری شده را در میان شماری از شبه نظامیان وفادار به منصور هادی رئیس جمهور مستعفی و فراری یمن در عدن منفجر کرد.

۴-(۵ حرفی) ماده ای منفجره

۵-(۳ حرفی) مصرف این نوع چای از پارگی آئورت شکمی که وضعیتی خطرناک و مرگبار است که در آن، عروق اصلی بدن بیش از اندازه کشیده و متورم می شوند، پیشگیری می کند.

۶-(۵ حرفی) آمارها نشان می دهد که این کشور دومین مصرف کننده لوازم آرایش در خاورمیانه است و رتبه هفتم را در میان کشورهای جهان دارد.

۷-(۵ حرفی) محل ذخیره کالا

۸-(۳ حرفی) قرمز

۹-(۳ حرفی) غله ای سبز و کروی

۱۰-(۳ حرفی) تازی و غیر عجم

۱۱-(۳ حرفی) نرخ صدور روادید اربعین (به دلار) که بر اساس نرخ های سال گذشته خواهد بود.

۱۲-(۳ حرفی) نام اختصاری «شبکه ملی اطلاعات» که مرحله اول آن هفته گذشته راه اندازی شد.

۱۳-(۳ حرفی) قربانگاه حاجیان!

۱۴-(۳ حرفی) در ۲ سال گذشته طعمه های یوزهای ایرانی بیشتر شده است؛ به طوری که در زیستگاه میان دشت، طعمه اصلی یوزها که این حیوان است از ۴۰۰ رأس به ۹۰۰ رأس رسیده.

۱۵-(۳ حرفی) حیوان نجیب

۱۶-(۴ حرفی) مرغ نر خانگی

۱۷-(۳ حرفی) سخنگوی دولت گفت: به زودی قیمت این فرآورده خوراکی مهم کاهش خواهد یافت.

۱۸-(۴ حرفی) ابزار برف روبی

۱۹-(۵ حرفی) جلال الدین محمد، صاحب مثنوی

۲۰-(۶ حرفی) رئیس جمهور از بکستان که ظاهرا خون ریزی مغزی وی باعث مرگش شد.

۲۱-(۴ حرفی) تفریح و سرگرمی و خوشی

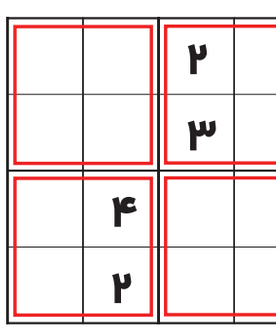
۲۲-(۴ حرفی) رئیس اداره کنترل این بیماری گفت: صحبت و آمار دهی از آن دیگر موضوعی محرمانه نیست و باید با مردم صادقانه سخن گفت.

۲۳-(۳ حرفی) چروک گیر لباس!

۲۴-(۴ حرفی) نام ولایت سیستان قدیم

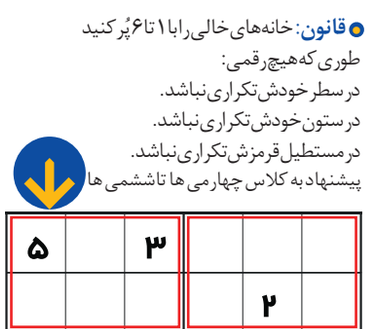
ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۴ پُر کنید طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مربع قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس اولی ها تا سومی ها

قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۶ پُر کنید طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس چهارمی ها تا ششمی ها



سودوکو و کیدوکو (سودوکوی کودکان)

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ رقمی تکراری نباشد.

پاسخ های شماره گذشته

وزیر سیاه به d۳ می رود.
اگر سرباز سفید این وزیر را بزند رخ سیاه به c۸ می رود تا سفید مات شود.

اما اگر رخ سفید به e۱ یا خانه های دیگر این سطر برود وزیر سیاه با زدن سرباز به d۲ می رود تا سفید مات شود.
اگر هم سرباز سفید ردیف c به c۳ یا c۴ برود وزیر سیاه به b۱ می رود تا سفید مات شود.