

دغدغه های دانش آموزان سال نهمی

سردرگمی برای انتخاب رشته

پدید: دانش آموزان بر اساس استعداد و هوششان برای انتخاب رشته کنند تا در ادامه موفق شوند.

ارغ: با اشاره به این که شناسایی استعدادها و علایق دانش آموزان و توانایی‌های آن‌ها یکی از اهداف وزارت آموزش و پرورش است، می‌گوید: طی سال‌های گذشته متقاضیان رشته علوم تجربی زیاد شدند، اکنون این تقاضا وجود دارد و دانش آموزان در رشته علوم تجربی بیش از ظرفیتی است که در استان وجود دارد متأسفانه ما برای قبولی دانش آموزان در این رشته با مشکل رو به رو خواهیم شد.

نصریح می‌کند: کسی می‌شود دانش آموزی که نتواند با توجه به ظرفیت دانشگاه‌ها و استعداد و علاقه مناسب با نیاز بازار انتخاب رشته کند نه تنها این فقط به دلیل موقعیت فعلی، رشته‌ای را گزینند.

ی ادامه می دهد: ظرفیت اسما در رشته علوم تجربی حدود ۶۴ هزار نفر است، اما در رشته ریاضی و علوم انسانی ۱۴ هزار نفر است و عملاً قبولی در دانشگاه در رشته ریاضی و علوم انسانی به دو خواهر بود و در رشته علوم تجربی بولی محدود می شود.

ی با اشاره به هجوم دانش آموزان به رشته علوم تجربی می گوید: بیش از یک سوم دانش آموزان این رشته پشت بنکر باقی می ماند و بهتر است برای دهنده شان منطقی تر و واقعهانه تر تصمیم گیرند.

ی ادامه می دهد: ۱۱ هزار و ۲۵۸ نفر پایه نهم داریم که این تعداد باید به دهنده متوسطه دوم بروند و انتخاب رشته کنند.

ی به خانواده ها توصیه می کند: بهتر است از مشاوران در مدارس کمک گیرند و بر اساس مشاوره آن ها انتخاب رشته کنند چون این انتخاب رشته

تفنگی تر و دقیق تر است. وی ادامه می دهد: «هرات: هرات یک دانشگاه تحصیلی تأسیس شده است و به زودی توصیه نامه های صادر می شود و دانش آموزان بر اساس توصیه نامه های می توانند انتخاب رشته کنند. «وی اضافه می کند: اگر چنانچه والدین به اعتراضی با هر طریقی ما داشته اند می توانند به معاونت آموزش در اداره کل و آموزش و پرورش مراجعه کنند. «وی در خصوص مشاوره گرفتن خانواده ها با مشاوران بیرون می گوید: والدین می توانند هرگونه اطلاعاتی را که در خصوص تحصیلی می خواهند به مشاور مدرسه یا مرکز مشاوره روان ساختن اداره کل آموزش و پرورش بفرستند. «در اسامی مشاوران بیرون است، چون مشاوران همه اطلاعات لازم را دارد در حالی که مشاوران بیرون به این اطلاعات دسترسی ندارند، با این وجود سعی می کنند والدین را راهنمایی کنند که کار درست نیست.

به عهده دار هدایت تحصیلی هستند به کار کامل در این زمینه توجه می‌شوند تا بتوانند با کمک کامل دانش آموزان را هدایت تحصیلی نمایند.

نقدهای دیگری از سوی شهروندان می‌آید؛ فردرشد تمایل زیادی به تحصیل داشته و رشته علوم تجربی دوره اول در حالی که در جلسه هفتگی متعددی که برگزار کردند، بولیان مربوطه در مدرسه سرگزار کردند اشباع شدن این رشته و اقبال عمومی بین آسوزان و خانواده ها از این رشته برادند.

در متولیان مربوطه می‌خواهد زمینه فصل دانش آسوزان پایه دهم را با توجه علایق فردی آن‌ها ایجاد کنند زیرا می‌توانند سال‌ها به اجبار در رشته‌ای تحصیل کنند که علاقه‌ای به آن ندارند.

همین باره رئیس اداره مشاوره و هدایت تحصیلی اداره کل آموزش و پرورش اردلان شمالی با ارائه توصیه‌هایی به مدیران در خصوص هدایت تحصیلی می‌گوید:

نگهداری از آجیل

آجیل‌های پاک شده، مستند جذب طوبیت و رو هستند در صورتی که به روش مناسبی نگهداری نشوند، رشد ذاتی آن‌ها سرعت می‌گیرد. عمر مفید نگهداری از آجیل در دمای اتاق از دمای یخچال و فریزر کمتر است. مغزهای که بیش از چند ماه در دمای گرم اتاق نگهداری شوند کیفیت شان را از دست خواهند داد. زمانی که آجیل در دمای اتاق نگهداری می‌شود باید برای آن طوبیت و بویای خارجی جذب آن نشود باید آن را در ظروف پلاستیکی یا شیشه‌ای دربسته و مقاوم در برابر رطوبت و رو قرار دهید. اگر می‌خواهید مغزهای آجیل را در دمای اتاق نگهداری کنید بهتر است ابتدائاً آن‌ها را به مدت ۴۸ ساعت در فریزر قرار دهید تا تأثیر تخم احتمالی موجود در آن‌ها بین یورد آن‌ها گرم می‌خواهید مغزها را در یخچال اگر که دارید دیگر به این کار نیازی نیست.

دسر هویج بستنی

مواد لازم: آب هویج یک لیوان، پسته‌ی زعفرانی یا وانیلی یک لیوان، پسته‌ی زعفرانی قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: ابتدا یک لیوان آب هویج می‌گیریم و از صافی رد می‌کنیم تا کاملاً رقیق شود. پسته‌ی زعفرانی را با آب هویج مخلوط می‌کنیم تا غلظت آن به آب هویج باشد. سپس به‌روش بن‌مارلی در مقادری کم سرد و به‌روش بن‌مارلی حل می‌کنیم تا ذرات آن کاملاً حل شوند، سپس زعفرانی را به آب هویج اضافه می‌کنیم و خوب به‌هم مخلوط می‌کنیم. یک لیوان پسته‌ی را که در دمای محیط یا شده به‌مخلوط آب هویج می‌افزاییم و خوب می‌زنیم تا کف پسته‌ی از بین برود. در صورت تمایل می‌توان چند قطره رنگ خوراکی نارنجی اضافه کرد تا دسر خوش‌رنگ تر شود. می‌توان به‌یاد آماده‌شدن آن به‌ریزیم و به مدت چند ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا دسر در دمای سرد و به‌مدت ۲۴ ساعت کاملاً یخ‌زده شود و بعد از گرم کردن و سرو می‌کنیم.

خبر

مدیر کل ثبت احوال خبر داد:

۳۱۴ هزار و ۹۹۰ نفر؛ جمعیت غیر فعال استان

علی نیا جمعیت بین سفرتا ۱۴ سال استان ۲۶۲ هزار و ۴۴۲ نفر و جمعیت استمندان(۶۵ سال به بالا) ۵۲ هزار و ۴۵۸ نفر است که در مجموع ۲۱۴ هزار و ۹۰۰ نفر از جمعیت این فعال هستند.مدیر کل ثبت احوال خراسان شمارا به اشاره به این که تا پایان خرداد ماه ۹۷ جمعیت خراسان شمالی ۹۶۰ هزار ۱۶۹ نفر بود، گفت: از این تعداد ۵۲۸ هزار و ۸۲۳ نفر در مناطق شهری و ۴۳۱ هزار و ۳۳۶ نفر در مناطق روستایی ساکن هستند.(زاهدی انا افزود: ۴۸۲ هزار ۲۰۶ نفر از مردان و ۴۷۷ هزار ۷۶۳ نفر از زنان تشکیل می دهند.وی پرجمعیت ترین شهرستان استان را بجنوب را جمعیت ۳۶۰ هزار و ۵۴۴ نفر بیان و اظهار کرد: کمترین جمعیت مربوط به شهرستان گرمه با جمعیت ۲۸ هزار و ۳۴۰ نفر است.وی ادامه داد: جمعیت بالای ۱۵ سال در سال ۹۶۹ هزار و ۷۷۲ نفر است.

گیاهان دارویی

خواب آور

ملفوظات گیاه بوته ای «رازک» از خانواده شاهدانه از میم گل آذین با خواص دارویی است که یکی از مهم ترین آن ها خواب آور بودن است. یک رازک را شناسایی گیاهان دارویی با اشاره به این که از گیاه رازک به عنوان مسکن نیز استفاده می شود، اظهار کرد: این گیاه ضد سوزشده است و در صورتی سنتی از آن به عنوان ضد تشنج، «ادرارآور» معروف، ضد زان، خواب آور و اشتها آور استفاده می شود. به گفته «مسعود معماربانی» بهتر است گیاه را تا ۳ گرم از دانه که درم این گیاه قبل از غذا استفاده شود.

رهایی از استرس

در این شماره دکتر «علی متقیان»، روان شناس به یکی از سوالات خوانندگان پاسخ می دهد.

آیا می‌توانم با ورزش کردن بر استرس‌هایی که طی روز دارم غلبه کنم؟

ورزش با چند مکانیسم می تواند در کاهش استرس مؤثر باشد. هنگام ورزش باید از محیطی فضای استرس زا دور شوید. در محیط ورزش دوستان جدید را خواهید داشت. مانند طوری که می دانید برای کاهش استرس نیازمند حمایت همتای مستقیم که یکی از دوستان هستند پس چترهای حمایتی تان را زایل کنید. هنگام ورزش به طعم معمول گریز افکار مزاحم نیستید و این امر به آرامش شما کمک می کند. انجام حرکات ورزشی به شما نشاط روحی می بخشد. ورزش باعث کاهش ترشح هورمون های استرسزا می شود و در حالت عصبی بودن یا استرس داشتن مقدار زیادی هورمون استرسزا ترشح می شود. ورزش کمک می کند حالت برانگیختگی فیزیکی که به اثر مشکلات روحی - روانی ایجاد می شود، کمتر رخ دهد، پس هدف معنی از ورزش برای خودتان تعیین کنید (می خواهید قهرمان شوید یا فقط استرس خود را کم کنید). در شروع حتماً رفتار روز به روز با ورزش اختصاص دهید. ورزشی را انتخاب کنید که این لذت می برد. زمان معینی از روز را به ورزش اختصاص دهید و ورزشی را که دوست دارید، ورزشی را که می توانستید انجام دهید و ورزشی را که می خواهید بیشتر انجام دهید.



رستوران ، تالار ، سفره خانه سنتی

سفره خانه سنتی با ظرفیت ۵۰ نفر در ۱ سالن

رستوران با ظرفیت ۲۱۰ نفر در ۲ سالن

تالار رز طلایی با ظرفیت ۸۵۰ نفر در ۲ سالن

طرح ویژه رز طلایی همراه با ثبت اشتراک

**اعلا - گوشت تازه همراه با دورچین
منو غذایی بیرون بر با نرخ ویژه :**

۱۰/۰۰۰ تومان

♦♦♦/۱۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

۱۰/۰۰۰ تومان

♦♦♦/۱۰ تومان

چلو جو جہ کباب

چلو کباب لقمه

جلو کباب کوئیدہ

جلومرغ سرخ شده

چلو اکبر جوجہ

تلفن سفارش : ۰۵۸-۳۲۲۵۸۹۵۱

آدرس: بلوار معلم، نبش معلم ۱۵ حدفاصل میدان آزادگان و میدان امام رضا(ع)

9/97-9957