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

رئیس شورای شهر:

استانداری پایانه مسافربری جدید بجنورد را تعیین تکلیف کند

علی نیا- رئیس شورای اسلامی شهر بجنورد خواستار تعیین تکلیف وضعیت پایانه مسافربری جدید این شهر از سوی استانداری خراسان شمالی شد.«پیلتن» با اشاره به این که تاکنون اقدامی برای پایانه مسافربری مرکز استان انجام نشده است، به خبرنگار ما گفت: درخواست برگزاری جلسه با معاون عمرانی استاندار برای مشخص شدن وضعیت پایانه مسافربری بجنورد را داریم تا استانداری زمینی را اختصاص دهد یا نسبت به ساخت پایانه اقدام کند. دوم بهمن ماه سال جاری، رئیس شورای شهر بجنورد با اشاره به این که زمانی که قراردادی منعقد می شود، طرفین موظف به اجرای آن هستند، عنوان کرده بود: اگر هریک از طرفین به تعهد خود عمل نکنند، طرف مقابل می تواند از طریق مراجع قانونی پیگیری کند. «پیلتن» افزوده بود: مطابق قرار دادی که شهرداری با استانداری منعقد کرده است هم زمان با ساخت استانداری در ترمینال بجنورد، باید پایانه مسافربری جدید طی ۳۶ ماه با افق ۲۵ ساله ساخته و تحویل شهرداری داده می شد.وی با انتقاد از این که تاکنون استانداری هیچ اقدام موثری در این باره انجام نداده است، بیان کرده بود: استانداری باید در مسیر بجنورد - مشهد زمین مناسبی را انتخاب کند و پایانه را بسازد. به گفته وی هروقت استانداری به تعهدش عمل کند، بقیه زمین را در جنب ترمینال کنونی تحویل خواهد گرفت.وی اضافه کرده بود: طرف قرارداد استانداری، شهرداری است و چنانچه استانداری به تعهدش عمل نکند، شهرداری می تواند پیگیری های لازم را درباره عمل نکردن به تعهدش انجام دهد.

گیاهان دارویی

منبع پروتئین

گندم سیاه در مقایسه با گندم زرد، پروتئین بیشتری دارد.یک کارشناس گیاهان دارویی اظهارمی دارد: گندم سیاه حاوی کربوهیدرات های پیچیده و فیبرهای محلول در آب مانند پکتین است. «مسعود معماریانی» بیان می کند: افرادی که دیابت دارند، می توانند از این ماده غذایی استفاده کنند. وی با اشاره به این که گندم سیاه خواص آنتی اکسیدانی دارد، عنوان می کند: گندم سیاه حاوی اسیدفنولیک و همچنین فلاوونوئیدهاست و در مقایسه با گندم یا جو میزان بیشتری آنتی اکسیدان دارد.

آشپزی

کوفته بادمجان

مواد لازم: بادمجان نیم کیلو گرم، گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، پیاز ۲ عدد، نمک، فلفل، زردچوبه، آویشن و گرد لیمو عمانی مقداری، روغن به میزان لازم، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: بادمجان ها را سرخ می کنیم، گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و نمک، زردچوبه، فلفل سیاه، پودر آویشن و گرد لیمو عمانی مخلوط، گرد و سرخ می کنیم. رب، پیاز و ادویه را سرخ می کنیم و کمی آب می ریزیم سپس بادمجان و کوفته را داخل آن می گذاریم تا بپزد.

والدین «پی کی یو» را جدی بگیرند

علوی

همیشه گریه و احساس گرسنگی می کند و هیچ وقت سیر نمی شود.

مادر به سختی او را آرام می کند. اما گویا آرام و قرار از وجود او پر کشیده است، لحظه ای آرام می شود و لحظه ای دیگر دوباره بنای ناسازگاری می گذارد. مادرش می گوید از زمانی که نوزاد بوده همین گونه بوده است، او به یک بیماری ژنتیکی مبتلاست که درمانی هم ندارد.

مادر دیگری هم منتظر است که به اتاق پزشک برود تا پزشک وضعیت کودکش را بررسی کند. کودکان آن ها نمی توانند مانند کودکان دیگر غذا بخورند حتی آن ها از خوردن شیر مادر هم محروم هستند و باید از شیرخشک‌های مخصوصی استفاده کنند. همچنین آن ها از مصرف انواع گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات، لبنیات، تنقلات و انواع خوراکی‌هایی که پروتئین دارند محروم هستند. این بیماران در روز باید از شیر خشک مخصوص خود که بیشتر جنبه دارویی دارد، استفاده کنند.یکی از مادرانی که به درمانگاه تخصصی بیمارستان امام رضا(ع) بجنورد مراجعه کرده است، می گوید: از روزهای اول به دنیا آمدن فرزندم متوجه بیماری او نشدیم پس از چند ماه که کودکم بسیار بی قرار و پر جنب و جوش بود به پزشک مراجعه کردیم که پس از انجام آزمایش های لازم، به ما گفته شد که به بیماری فنیل کتونوری مبتلاست. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، اظهار می دارد: بسته های مخصوص بیسکویت و نان برای این گونه کودکان وجود دارد که هزینه خرید آن ها در ماه زیاد است و فقط گاهی اوقات می توانیم از این بسته‌های غذایی برای کودکمان خریداری کنیم.

> تشخیص این بیماری بسیار آسان و کم هزینه است که با چند قطره خون تشخیص داده می‌شود

۴۶ بیمار در استان

کارشناس مسئول بیماری های غیر واگیر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که ۴۶ بیمار مبتلا به فنیل کتونوری در استان وجود دارد، عنوان می کند: بیماری فنیل کتونوری یک نقص متابولیکی مادرزادی نادر است. اختلال اصلی در این بیماری، تجمع اسید آمینه فنیل آلانین در مایعات بدن و سیستم عصبی است. تجمع این اسید آمینه به علت عدم وجود آنزیم مورد نیاز برای تبدیل فنیل آلانین به تیروزین رخ می‌دهد. تجمع غیرطبیعی این اسید آمینه در بدن کودک، خطرناک است و به بروز اختلالاتی در مغز و پوست منجر می‌شود. «برزگر» این بیماری را نوعی اختلال ارثی می داند که از پدر و مادر به فرزند منتقل می شود. وی با بیان این که فنیل آلانین به طور خلاصه «فی» خوانده می شود و جزو مواد ضروری در سلامت انسان است، می افزاید: این ماده در ترکیب پروتئین ها موجود است و با غذا وارد بدن می شود. در نوزادان مبتلا به این بیماری مصرف غذاهای پروتئینی از جمله شیر مادر و یا شیر خشک معمولی باعث افزایش شدید غلظت خونی «فی» و تجمع آن در بافت های مختلف بدن می شود و رشد و تکامل مغز و اعصاب را مختل می کند. وی این بیماری را در ابتدای تولد بدون علامت ذکر می کند و می افزاید: بیماری به تدریج در پایان ماه های اول به شکل تأخیر در تکامل، استفراغ، کاهش رشد، تشنج و روشن شدن رنگ موهای سر و چشم و سپس با افزایش سن، کوچکی دور سر، بی قراری، کاهش توجه، حرکات تکراری دست ها و اندام‌ها و عقب‌ماندگی ذهنی بروز پیدا می کند.

وی بر لزوم انجام آزمایش ژنتیکی به ویژه در ازدواج های فامیلی تاکید و بیان می کند: تشخیص این بیماری بسیار آسان و کم هزینه است که با چند قطره خون تشخیص داده می شود. به گفته وی در بدو تولد با چند قطره خون که از پاشنه پای کودک گرفته می‌شود، می‌توان حدود ۳۰ بیماری ژنتیکی از جمله پی کی یو را تشخیص داد . وی خاطرنشان می کند: این آزمایش باید هرچه زودتر در روزهای اول تولد انجام شود، زیرا تأخیر در تشخیص بیماری از هفته سوم به بعد خطرناک است و ممکن است صدمات مغزی به معلولیت دائمی منتهی شود.وی با تاکید بر لزوم درمان بهنگام عنوان می کند: در صورت تشخیص به موقع و شروع شیر مخصوص «فنیل کتونوری» از ابتدای نوزادی کودک مبتلا امکان دارد از هوش خوب و رفتار مناسبی برخوردار شود. ولی تأخیر در درمان به بروز عقب‌ماندگی ذهنی، کوچکی دور سر و اختلالات رفتاری منجر خواهد شد.وی بیان می کند: با افزایش سن کودک به تغذیه نیاز بیشتری است و بهتر است از سیب‌زمینی، سبزی ها، انواع میوه، نشاسته، چربی، برنج و نان‌ها و به مقدار کمتر از حبوبات و شیر مخصوص استفاده شود.

محدودیتی تا پایان عمر

کارشناس تغذیه بیماران پی کی یو استان هم با بیان که این بیماران ناچار هستند از رژیم های غذایی خاصی تا پایان عمر پیروی کنند، به مهم ترین مشکل پیش روی این بیماران اشاره می کند و می گوید: همه مواد غذایی رژیمی این بیماران همیشه در دسترس نیست در حال حاضر ماکارونی، آرد و بیسکویت در دسترس است که بیسکویت را یک خیر تامین می کند که گاهی نیز ممکن است تامین نشود و آرد و ماکارونی هم از وزارتخانه توسط خیر دیگری تامین می شود. «مهسا شمشیرگران» ادامه می دهد: در گذشته برنج نیز جزو مواد غذایی این بیماران بود اما اکنون مواد غذایی محدود شده است در صورتی که در شهرهای دیگر شکلات صبحانه، خامه رژیمی و شکلات نیز وجود دارد. وی بیان می کند: در بیمارستان امام رضا (ع) شیرخشک های رژیمی وجود دارد که بیماران می توانند تهیه کنند هر چند در گذشته رایگان بوده اما اکنون به دلیل کمبود بودجه رایگان نیست و بیماران می توانند از طریق مددکاری مقداری تخفیف بگیرند. وی داروهای این بیماران را نیز صد در صد رایگان نمی داند و می گوید: بخشی از هزینه های دارویی بیماران دریافت می شود. وی غربالگری این بیماری را از سال ۹۱ ذکر می کند و می گوید: اگر بیماری در بدو تولد و غربالگری تشخیص داده شود بیماران وضعیت بهتری خواهند داشت در صورتی که قبل از سال ۹۱ که این غربالگری انجام نمی شد، میزان عقب ماندگی کودکان بیشتر و حتی موارد فوتی نیز داشتیم.

مشاوره حقوقی

دیه

علوی- در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

اگر فردی فوت کند و زوجه او درخواست مهریه کند در صورتی که متوفی مالی نداشته باشد، آیا می توان از دیه مهریه را پرداخت کرد؟

مطابق ماده ۸۶۷ قانون مدنی ارث به موت حقیقی یا فرضی در مورد افراد غایب مفقود الاثر تحقق پیدا می کند و حسب ماده ۸۶۸ همان قانون مالکیت ورثه نسبت به ترکه محقق نمی شود مگر پس از ادای حقوق و دیونی که به ترکه میت تعلق گرفته و ماده ۸۶۹ قانون یاد شده حقوق و دیونی که به ترکه تعلق می گیرد و باید قبل از تقسیم آن ادا شود، از جمله دیون و واجبات مالی متوفی دانسته است و چون مهریه از حقوق ممتازه است و از طرفی دیه نیز جزو ماترک متوفی است. بنابراین قبلاً باید مهریه زوجه از دیه دریافتی پرداخت و سپس در صورت باقی ماندن مبلغی از محل دیه به عنوان ماترک مبلغ باقی مانده بین همه وراث از جمله زوجه متوفی که تمام یا بخشی از مهریه خود را از دیه دریافت کرده است طبق قانون و به نسبت معین تقسیم شود. بنابراین اگر فردی فوت کند و زوجه او درخواست دریافت مهریه اش را داشته باشد می تواند از مال متوفی یا دیه پرداختی مهریه‌اش را دریافت کند.

خوانندگان عزیز روزنامه می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه با شماره های ۰۵۸۳۲۲۲۲۱۱۱ ۰۵۸۳۲۲۴۷۲۲۲ مطرح کنند تا پاسخ آن‌ها را از کارشناسان جویا شویم.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۱/۲۵]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

این شکل، ساختار یک ترازو را به شما نشان می دهد. به نظر شما اگر جسمی را روی قسمت «الف» بگذاریم، عقربه های «ب» و «پ» هر کدام به کدام جهت ها می گردند؟! به سمت راست یا به سمت چپ؟

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — بسیار ساده

ناویاب

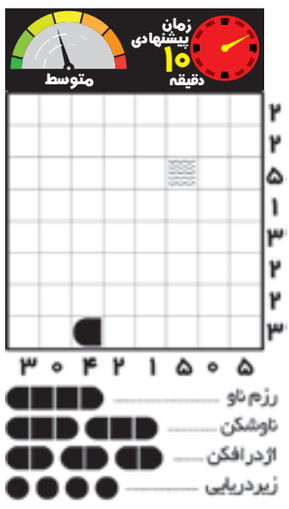
دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

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

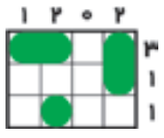
نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم‌ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — متوسط



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»، «نیم‌دایره» 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 از 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

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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۸حرفی) از تقریظ رهبر انقلاب بر این کتاب معروف دفاع مقدس که خاطرات خانمی از همسر شهیدش (سردار حاج ستار ابراهیمی هژیر) به قلم خانم ضرابی زاده است رونمایی شد.

۲-(۴حرفی) اگر از افرادی هستید که به شکل معمول، طعم راحت و دلچسب آن را نمی چشید، کوهنوردی برایتان بهترین انتخاب است.

۳-(۶حرفی) پس از انقلاب، برخی به تحصیلات دانشگاهی روی آوردند و با ترجمه کتاب و مسافرت به کشورها به اندیشه بازگشت به خویشتن و اسلام پرداختند که در اندیشه دکتر..... دیده می‌شد.

۴-(۴حرفی) رقم سمت راست عدد

۵-(۴حرفی) زیردست و شاگرد

۶-(۳حرفی) حضرت آیت ا... بهجت فرمودند: «تصمیم داشته باشید اگر خداوند صد سال هم به شما عمر داد، حتی یک گناه نکنید، همچنان که اگر صد سال عمر کنید، حاضر نخواهید شد یک بار تَهِ استکانی..... بنوشید».

۷-(۳حرفی) نوعی بالاپوش

۸-(۵حرفی) رو به رو

۹-(۴حرفی) هر اتاقک چرخدار قطار

۱۰-(۳حرفی) کم کردنش در دهه دوم تا چهارم زندگی می‌تواند به شکستگی استخوان‌ها و افزایش آن در دهه پنجم تا هفتم زندگی منجر شود.

۱۱-(۴حرفی) جانور دریایی

۱۲-(۳حرفی) نام دیگر سیاره کیوان

۱۳-(۶حرفی) اگر فردی گوشت، مرغ و پروتئین لازم را طی شبانه‌روز مصرف کند، دچار ضعف..... نخواهد شد، مگر این که مشکلی در بدنش باشد.

۱۴-(۴حرفی) فرآورده های ..... هم مثل تخم مرغ، عدس، دانه سویا، گوشت گوساله، مرغ و ماهی سرشار از پروتئین است.

۱۵-(۵حرفی) مهربانی کردن و لطف

۱۶-(۳حرفی) تحلیل غذا در معده

۱۷-(۵حرفی) ابزار خارج کردن آب از چاه

۱۸-(۶حرفی) نه تنها بلندترین کوه ایران، بلکه بزرگ‌ترین آتشفشان خاورمیانه نیز هست.

۱۹-(۳حرفی) ضربه با پا

۲۰-(۵حرفی) پروتئین در بدن به اسیدهای..... شکسته می شود و انرژی مورد نیاز بدن را برای سوخت و ساز و عضله‌سازی تأمین می کند.

۲۱-(۴حرفی) نام مادر پیامبر اسلام(ص)

۲۲-(۷حرفی) بلندترین سلسله کوه‌های جهان، است که در قاره آسیا قرار دارد.

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهاد تان را درباره این بخش به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

رخ سفید به d۵ می رود. سیاه فقط می تواند شاه یا اسبش را حرکت دهد که هر کدام از این دو مهره اش را حرکت دهد رخ سفید به f۵ می رود تا سیاه مات شود.

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳در۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

			۱		۷			
	۱					۷		
		۸			۳			
	۷		۲		۸		۱	
۱								۹
	۳		۴		۵		۲	
		۲				۴		
	۸						۵	
			۷		۶			

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

		۹				۶		
			۱		۷			
	۱					۴		
	۸			۲		۵		
۵	۴					۷	۸	
	۷			۳		۶		
	۲					۱		
			۹		۸			
		۶				۳		

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

۲			۹			۳		۷
۱		۶		۴		۲		
			۷		۵			۹
		۸				۱		
۷			۲		۶			
		۹		۵		۷		۲
۶		۴			۳			۵