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

بیشتر بدانیم

آیا مایکروویو بی خطر است؟

گروه اجتماعی - هنوز تحقیق جامعی به ما نشان نداده که مایکروویو می‌تواند برای سلامت انسان خطرناک باشند یا نه، اما به طور کلی گفته می‌شود دستگاهی که در مدت بسیار کمی، می تواند حرارت بسیار زیادی به یک ماده غذایی بدهد، شاید بتواند تغییراتی در ماده غذایی ایجاد کند که برای سلامت مفید نباشد.از نظر متخصصان تغذیه، گرم کردن و حرارت دادن تدریجی مواد غذایی بهتر از استفاده از مایکروویو است.

مشاوره حقوقی

نفقه

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم.
در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

نفقه‌زن شامل چه مواردی می‌شود؟

به موجب ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی نفقه عبارت است از مسکن و البسه و غذا واثاث البیت که به طور متعارف با وضعیت زن متناسب باشد وخادم در صورت عادت زن یا احتیاج او و به واسطه مرض یا نقصان اعضا (ماده ۴۷ قانون حمایت خانواده ۱۳۹۱)اموری که به عنوان اجزای نفقه در ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی مثل مسکن و غذا نمونه ومثال است و جنبه انحصاری ندارد چرا که تحول شیوه زندگی هرروز نیازهای تازه ای را به وجود می آورد و این نیازها را نمی توان در چارچوب معینی محصور کرد و ناچار باید داوری را بر عهده عرف گذارد برای مثال هزینه های درمان وداروی زن نیز جزو نفقه و برعهده مرد است لکن پول توجیبی زن از موارد و مصادیق نفقه محسوب نمی گردد در نتیجه تشخیص اینکه کدام وسیله را بایستی از ارکان نفقه زوجه شمرد با عرف است و ملاک ثابتی ندارد لذا از دستور قرآن که فرموده «عاشروهن بالمعروف » با ایشان به نیکی رفتار کنید نیز بر می آید که انفاق به زوجه باید چنان باشد که سزاوار است.

کمک ۲۶ میلیارد ریالی خیران برای توانمندسازی محرومان

خیران در ۳ ماه نخست امسال در ۲ طرح «اکرام ایتام» و«محسنین» ۲۶ میلیارد ریال برای توانمند سازی محرومان و رفع نیازهای اولیه این خانواده ها در استان کمک کردند. مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی با اشاره به اجرای ۲ طرح«اکرام ایتام» و«محسنین» گفت: بیش از ۲۰ میلیارد ریال از این کمک ها به صورت نقدی و بخشی هم در قالب کمک هایی همچون پوشاک، سبد غذایی وکمک هزینه تحصیلی به این افراد ارائه شده است.«اهرابی» با یاد آوری این که در سال ۹۵ حامیان این ۲ طرح بیش از ۲۳ میلیارد ریال کمک نقدی و غیر نقدی به محرومان ارائه دادند، افزود: کمک های خیران در دو طرح «اکرام ایتام» و«محسنین» در سال ۹۶ نسبت به مدت مشابه سال گذشته بیش از ۱۱ درصد رشد داشته است.وی با بیان اینکه هم اکنون بیش از هشت هزار خانواده در قالب این دو طرح تحت حمایت های کمیته امداد استان قرار دارند ، مطرح کرد: حدود ۲۰ هزار خیردر طرح «اکرام ایتام» و«محسنین»با کمیته امداد مشارکت فعال دارند.وی طرح «اکرام ایتام» و «محسنین» را از موفق ترین طرح های کمیته امداد عنوان کرد و افزود: طرح محسنین شامل بیماران نیازمند، سالمندان زمین گیر و دانش آموزان مستعدی است که به دلیل شرایط نامساعد مالی امکان ادامه زندگی و تحصیل برایشان مشکل است و طرح اکرام ایتام هم شامل فرزندانی است که از نعمت پدر محروم هستند.

امکانات اندک برای میزبانی از مسافران

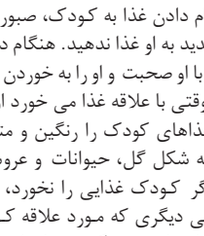
سهم ناچیز شهروندان از پارک های بجنورد

علوی

زیر نور کم سوی چراغ های پارک بساط پخت و پز را برپا کرده اند. یکی، ۲ نفر از خانم هایی که همراهشان هستند از کودکان شان می خواهند در چادری که روی چمن ها برپا کرده اند، سفره و بقیه لوازم مورد نیاز برای صرف شام را بگذارند. چند نفری از شهروندان که در حال قدم زدن در پارک آزادگان (بولوار معلم) هستند،می گویند که باز تابستان شد و اقامت مسافران در پارک ها شروع شد.
کمی آن طرف تر هم خانواده ای دیگر با این که جمعیت زیادی ندارند بساط چادر مسافرتی خود را پهن کرده اند و علاوه بر آن یک چادر دیگر هم برای نشستن موقت خود بر پا کرده و راه رفت و آمد عابران را مسدود کرده اند. بچه هایی که در پارک دوچرخه بازی می کنند با رسیدن به این بخش از پارک ناچار می شوند از دوچرخه های شان پیاده شوند، آن را به سختی در دست بگیرند و مراقب باشند روی بساط مسافران نیفتند.
وضعیت اسکان مسافران در پارک بش قاداش هم تعریف چندانی ندارد. پنج شنبه شب است و پارکینگ های این پارک مملو از خودرو است و جای سوزن انداختن نیست. جمعیت بسیار زیادی در جای جای این پارک حضور دارند و خودروهای فراوانی با پلاک هایی مربوط به دیگر شهرها تقریباً در تمام فضای پارک توقف و پارک کرده اند. شهروندان بجنوردی برای دورهم بودن و فرار از گرما، برخی از ساعت های شب خود را در این پارک می گذرانند و از سوی دیگر مسافران هم که خسته راه هستند می خواهند دمی در این مکان استراحت کنند. این شلوغی و ازدحام پارک باعث ناراحتی و سردرگمی هم شهروندان و هم مسافران شده است به گونه ای که یکی از مسافران که از مشهد عازم سفر به شمال است، می گوید: تقریبا همه ساله از این مسیر می گذرم و در این پارک اتراق می کنم اما هیچ تغییری در وضعیت آن برای اسکان مسافران نمی بینم.
وی که خود را «ربانی» معرفی می کند، ادامه می دهد: با این که بجنورد یکی از اقامتگاه های اصلی مسافران عبوری جاده مشهد-شمال است اما امکانات اقامتی ارزان قیمت برای مسافران ندارد این در حالی است که مجتمع خدماتی، رفاهی «دشت» به خوبی به این نیاز مسافران پاسخ داده است اما پارک های گذری بجنورد حتی از دارا بودن مجتمعی با این وسعت محروم هستند.
یکی از شهروندان بجنوردی هم ساخت اقامتگاه ویژه برای مسافران را برای مرکز استان ضروری می داند و می گوید: اگر چنین اقامتگاهی در بجنورد ساخته شود، به طور حتم با استقبال مسافران رو به رو می شود و از سوی دیگر شاهد ازدحام مسافران در پارک ها نخواهیم بود و شهروندان می توانند از امکانات پارک های بجنورد استفاده کنند همچنین فرصتی برای کسب درآمد تعدادی از افراد به وجود می آید.
اما یک شهروند بجنوردی نظر دیگری دارد و می گوید: نباید به مسافران اجازه اتراق شبانه در پارک های شهر داده شود و لازم است برای اقامت، آن ها را به مراکز اقامتی راهنمایی کرد. وی اضافه می کند: عملاً سهم شهروندان بجنوردی از پارک های این شهر در فصل تابستان بسیار ناچیز است زیرا بیشتر پارک ها محل اتراق مسافران شده است.
پارکینگ فعلی باباامان نیز جوابگوی این همه خودرو نیست و محلی برای قدم زدن افراد پیاده وجود ندارد و فقط به مکانی برای پارک خودروها تبدیل شده است. یکی از شهروندانی که هر هفته از فضای این پارک استفاده می کند با گلایه از این وضعیت اظهارمی دارد: دیگر باباامان هم با همه وسعت خود جایی برای نشستن شهروندان و استفاده آن ها از این فضای فرح بخش ندارد و باید بخش هایی از آن گسترش یابد و یا مکان هایی برای اقامت مسافران در نظر گرفته شود تا شاهد این همه ازدحام نباشیم. وی ادامه می دهد: باید از مسافران به دلیل اقامتی که در پارک ها دارند عوارض بیشتری مانند شهرهای دیگر دریافت شود تا شهرداری بتواند به خدمات دهی به این پارک ها ادامه دهد.
با این که شهروندان بجنوردی همه ساله شاهد آن هستند که مسافران زیادی از این شهر عبور می کنند اما اقدامات اساسی از سوی مسئولان انجام نمی شود. در حالی که همه مسئولان اذعان دارند که ماندگاری مسافر فرصت کسب درآمد بیشتر را برای استان فراهم می کند. چندی پیش معاون فنی و عمران شهرداری بجنورد از تغییر ساختار و طراحی پارکینگ باباامان صحبت کرده بود که پس از طراحی و تغییراتی که مد نظر است می تواند به مکانی به عنوان اسکان مسافران و جذب مسافران تبدیل شود.
رئیس شورای اسلامی شهر بجنورد در همین ارتباط و با اشاره به بررسی صورت گرفته از وضعیت پارک های شهر می گوید: ازدحام مسافر در پارک های شهر و محور بولوار و خیابان بهزیستی بسیار زیاد است.
«پیلتن» با اشاره به این که جای خرسندی است که مسافران زیادی در این شهر اسکان دارند، می افزاید: در حال حاضر مشکلی وجود ندارد که مسافران زیاد هستند بلکه مشکل اصلی نبود پارکینگ در محور بولوار است که باید برنامه ریزی لازم انجام شود.
وی تصریح می کند: در هفته جاری جلسه ای پیرامون ایجاد پارکینگ برای مسافران با شهرداری برگزار خواهیم کرد تا برای برطرف شدن مشکل پارک خودروی مسافران در مجتمع باباامان و پارک بولوار اقدامی انجام شود.وی در پاسخ به این که برخی از شهروندان از اقامت مسافران در پارک ها ناراضی هستند، می گوید: اقامت مسافران در پارک ها و مجتمع های تفریحی نارضایتی ندارد چه بسا باید خوشحال باشیم که مسافران در شهر ما اقامت می کنند.

> نباید به مسافران اجازه اتراق شبانه در پارک های شهر داده شود و لازم است برای اقامت، آن ها را به مراکز اقامتی راهنمایی کرد

خبر



مسابقه عروسک های محجبه برگزار شد

مسابقه عروسک های محجبه با ابتکار واحد خواهران ستاد نماز جمعه بجنورد و حمایت نماینده ولی فقیه در استان به مناسبت هفته عفاف و حجاب در شهربازی بجنورد برگزار و با استقبال پرشور مردم روبه رو شد. در این طرح که ایده آن از طرف خانم «تختی» معاون ستاد نماز جمعه بجنورد در واحد خواهران ارائه شد نوباوگان دختر با تبلیغاتی که قبلاً در سطح شهر انجام شده بود در حالی که عروسک های خود را به صورت زیبا و متنوع محجبه کرده بودند در مسابقه شرکت کردند و جوایزی که قبلاً از طرف واحد خواهران ستاد نماز جمعه تهیه شده بود به آن ها اهدا شد. در این طرح، تمامی فضه های فاطمی(خادمه های نماز جمعه بجنورد) به ویژه واحد فرهنگی، واحد امر به معروف، مدیریت داخلی مصلی، معاونت عمرانی و مهد آدینه همکاری صمیمانه ای داشتند.

سلامت نامه

تغذیه کودکان کم اشتها

در هنگام دادن غذا به کودک، صبور باشید و با زور و تهدید به او غذا ندهید. هنگام دادن غذا به کودک، با او صحبت و او را به خوردن غذا تشویق کنید و وقتی با علاقه غذا می خورد او را تشویق کنید. غذاهای کودک را رنگین و متنوع کنید. غذا را به شکل گل، حیوانات و عروسک تزئین کنید. اگر کودک غذایی را نخورد، طعم آن را با چاشنی دیگری که مورد علاقه کودک است مخلوط یا در فرصت دیگری دوباره امتحان کنید.

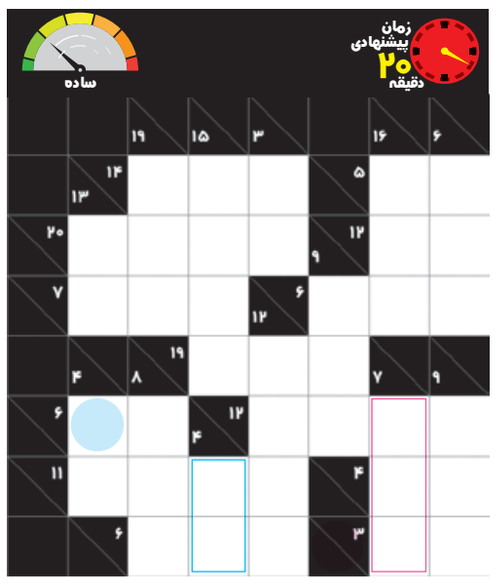
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۴/۳۱]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

قانون
خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.



اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

جدول ویژه می گوید ستون ۷ باید با ۴+۲+۱ پُر شود. رقم ۴ که در سطرهای ۴ و ۳ ممنوع است، حتما در خانه بالای ستون است. حالا همین ستون به ۲ و ۱ هم نیاز دارد. ۲ که در سطر ۴ ممنوع است، در خانه پایین می آید تا کل این محدوده پُر شود.

جدول ویژه می گوید ستون ۴ باید با ۳+۱ پُر شود. اما در سطر ۶ نمی توان ۳ نوشت. پس ۱ در تقاطع است و سطر و ستونش پُر می شوند.

جدول ویژه می گوید ستون ۴ باید با ۳+۱ پُر شود. ۳ اگر در بالای این ستون باشد، در سطرش تکراری است. پس ۱ بالا و ۳ پایین است.

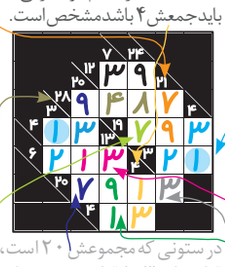
حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.
جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.
ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۶	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در اردر مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.



در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.
حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.
این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبزرنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.
دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

برای حل هر معما کافی است:

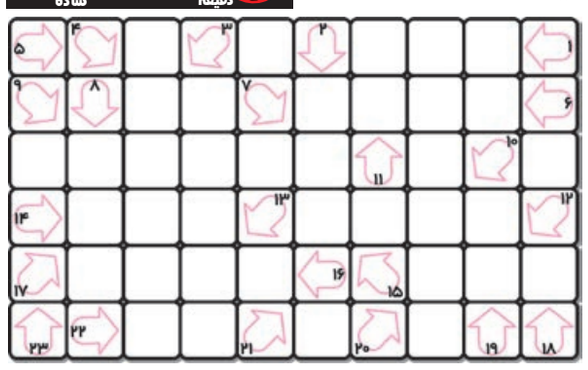
*از رقم صفر استفاده نکنیم.
*جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.
*از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.
*هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.
*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.
*از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.
*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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



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-(۶حرفی) مشکلات.....می تواند دلیل درد معده صبحگاهی باشد. همچنین بیماری سلیاک که طی آن فرد توانایی دریافت درست گلوتن را ندارد، می تواند در این زمینه موثر باشد.
۲-(۳حرفی) وقتی این ماده غذایی شیرین وارد جریان خون می شود با کلاژن والاستین که جوانی پوست را تامین می کند، ارتباط شیمیایی برقرار می کند که تخریب کلاژن و الاستین به خشکی و چین و چروک پوست منجر می شود.
۳-(۴حرفی) با .....خوب شبانه و پرهیز از استرس، به بهبود روح و جسم خود کمک کنید.
۴-(۳حرفی) این میوه یک ماده غذایی خوب برای کاهش درد شکمی است چون سرشار از پتاسیم است که به تسکین ناراحتی معده کمک می کند.
۵-(۴حرفی) پرده گوش
۶-(۵حرفی) مکانی با فاصله کم
۷-(۴حرفی) سیب زمینی، .....، یا جوی دوسر به تسکین معده درد کمک می کند. چون این غذاهای نشاسته ای ریفلاکس معده را تحریک نمی کنند.
۸-(۴حرفی) موسس
۹-(۳حرفی) کلاه شاه
۱۰-(۴حرفی) واحد شدت جریان الکتریکی
۱۱-از ترکیب یا خوردن همزمان چند غذای ناسازگار با هم جلوگیری کنید. مثل .....با ماهی یا مثلا ماهی با تخم مرغ.
۱۲-(۳حرفی) در طب سنتی، دو رکن سلامت، «هضم درست غذا» و «..... کامل فضولات» است.
۱۳-(۳حرفی) از دیدگاه طب سنتی کیفیت مناسب غذا مهم است، یعنی این که غذا دیر هضم نباشد و مواد.....آن زیاد نباشد.
۱۴-(۴حرفی) جنس نامرغوب
۱۵-(۵حرفی) پاکدامن و زاهد
۱۶-(۶حرفی) نوع B این بیماری در افراد زیر ۲۳ سال نیست، اما با رفتارهای پرخطر و غیر بهداشتی که با خون سروکار دارد، احتمال ابتلا به آن هست.
۱۷-(۵حرفی) کودکان ساعت های زیادی را کنار هم سپری می کنند و همین موضوع، احتمال انتقال بیماری از طریق راه های.....را افزایش می دهد.
۱۸-(۶حرفی) تمامی سهام و مالکیت چیزی
۱۹-(۴حرفی) درختی بلند شبیه چنار
۲۰-(۴حرفی) آبراه و کانال
۲۱-(۴حرفی) قصد و عزم
۲۲-(۹حرفی) گذران زندگی
۲۳-(۵حرفی) آرامگاه امامان شیعه

پاسخ ها

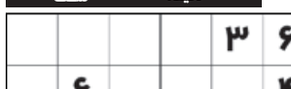
شاه سفید به g۳ می رود.
شاه سیاه مجبور است به e۱ برود.
رخ سفید به e۱ می رود تا سیاه مات شود.

سودوکو

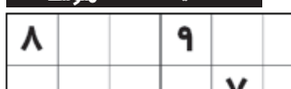
هر روز

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

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



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



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