

روزنامه خراسان شمالی، گروه چهارم نشریات روزنامه‌سازی اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی یکشنبه ۱۰ مرداد ۱۴۰۰ ۲۱ ذی الحجه ۱۴۲۲، شماره ۳۶۱۱	صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولیزاده دفتر مرکزی: مشهد،بلاوار شهیدصادقی(سازمان آب) پلاک ۱۰۹۹۹ چاپ:شهرچاپ خراسان	صدوق پستی: ۹۱۷۲۵-۵۱۱ تلفن: ۰۵۱-۲۷۶۲۲۰۰۰ نامبر دبیرخانه: ۰۵۱-۲۷۶۲۲۳۹۵ دفتر مرکزی پذیرش آگهی: ۲۲۲۴۵۰۰۵	آدرس: بجنورد، خیابان طالقانی غربی،خیابان مسد به لیاف، مسد به لیاف ۱۶، کوچه دوم، پلاک ۹ تلفن: ۰۵۱-۲۷۶۲۲۰۰۰۷۱ ۲۲۲۴۰۰۰۷۱ کد پستی: ۹۲۱۵۸۵۶۵۹۱۶ دفتر مرکزی پذیرش آگهی: ۲۲۲۴۵۰۰۱۴	تحریریه ۲۲۲۴۷۲۲۲-۲۲۲۴۲۲۱۱ نامبر ۲۲۲۴۷۲۲۱۱ مسئول تحریریه ۲۲۲۳۰۰۰۲۲۸ تلفن و نامبر سرپرست: ۲۲۲۳۰۰۰۱۴	اجتماعی
--	--	--	---	---	----------------



تربییون شهری



خواندگان عزیز روزنامه «خراسان شمالی» می توانند مشکلات شهری خود را از طریق تماس با روزنامه خراسان شمالی اعلام کنند.

زباله های رها شده

مدت هاست در نقاط مختلف شهر زباله های رها شده دیده می شود، بدون این که به این مشکل توجه شود.



مشاوره حقوقی

اصل قرارداد یا کپی؟

علی نیا- خواندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با شماره ۲۲۲۴۷۲۲۲ مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «مریم ثروتی»، وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

سوال: اگر اصل قرارداد نباشد می توان به کپی آن استناد کرد؟

پاسخ: بله؛ البته در نهایت بستگی به نظر قاضی دارد به خصوص در مواردی که طرف مقابل ادعای جعل می کند.

مشاوره تحصیلی

گزینه های مناسب برای انتخاب رشته

گروه اجتماعی- با اعلام نتایج کنکور، انتخاب رشته از دغدغه‌های اصلی داوطلبان می شود، مسئله ای که اگر ارزش آن بیشتر از کنکور نباشد کمتر از آن هم نیست و لازم است داوطلبان کنکور اطلاعات ضروری انتخاب رشته را بداندن و به درستی برای آن اقدام کنند. دراین باره یک کارشناس ارشد مشاوره تحصیلی با اشاره به این که داوطلبان باید اولویت های خود را بر اساس علاقه شان انتخاب کنند، گفت: در انتخاب رشته کنکور، خیال بافی را کنار بگذارید. واقعیت‌های موجود، شرایط شغلی و توان تحصیلی خودتان را در جامعه امروز در نظر بگیرید. «محمدی» افزود: منطقی ترین روش انتخاب رشته بر اساس علاقه داوطلب، روزانه و شبانه یا غیرانتفاعی بودن و رتبه علمی دانشگاه صورت می گیرد.

وی تصریح کرد: در خصوص رشته های مد نظرتان اطلاعات کافی را به دست آورید، زیرا ممکن است با ویژگی های شما و توانمندی های تان سازگار نباشد. وی با اشاره به این که در انتخاب رشته عجله نکنید و در شرایط آرام و بدون استرس، به این کار اقدام کنید، اضافه کرد: به اطلاعاتیها و نکات سازمان سنجش راجع به انتخاب رشته که در سایت این سازمان منتشر می شود، توجه کنید.

وی تصریح کرد: با مشورت با دوستان، آشنایان، دبیران و دانشجویان رشته‌های مورد نظر، با آگاهی بیشتر به انتخاب رشته اقدام کنید.

وی تاکید کرد: اکثفا به انتخاب رشته رایانه ای درست نیست و تنها از آن به عنوان راهنما کمک بگیرید.

وی گفت: ابتدا به رشته توجه کنید، سپس به دانشگاه چون مهم ترین مسئله این است که رشته مورد علاقه شما کدام است.

وی اضافه کرد: اگر فرصت دارید با مراجعه به دانشگاه ها اطلاعاتی راجع به فضای دانشگاهی و واحدهای مربوط به رشته هایی که به آن ها علاقه مند هستید، کسب کنید.



آشپزی

پلو اسفندی

مواد لازم، ۴۰۰ گرم گوشت کوسفندی، یک عدد پیاز پوست کنده و چهار قاچ شده، یک قاشق چای‌خوری زردچوبه، نصف پیمانه عدس، نصف پیمانه لوبیا سفید، نصف پیمانه نخود، نصف پیمانه ماش، ادویه بلوبی جنوب به مقدار لازم، یک هشتم قاشق چای‌خوری میخک، یک پیمانه پیازداغ، ۵ پیمانه برنج، نصف پیمانه جو، نصف پیمانه گندم، فلفل سیاه و نمک به مقدار لازم، نصف پیمانه کره و روغن مایع به مقدار لازم.

طرز تهیه: حبوبات و گندم را از شب قبل و برنج و جورا چند ساعت قبل از پخت خیس کنید، گوشت را به همراه پیاز، زردچوبه و آب در یک قابلمه بپزید. در همین حین، آب حبوبات خیس شده را بگیرید و آن‌ها را در یک قابلمه دیگر بپزید. سپس گوشت پخته شده را از قابلمه بیرون بیاورید و ادویه بلوبی جنوب، میخک و پیاز داغ را در قابلمه بپزید. آب برنج خیس شده را بگیرید و آن‌را در قابلمه بپزید، سپس درون قابلمه آب بپزید و آن را دوباره روی حرارت قرار دهید تا آب به جوش آید و چند جوش بزند. حبوبات پخته شده و غلات از قبل خیس شده را به‌همراه نمک و فلفل به برنج بیفزایید، در قابلمه را ببندید و اجازه دهید تا برنج و غلات روی حرارت ملایم گاز کاملاً بپزند و آب داخل قابلمه تبخیر شود.

در قابلمه را باز کنید، گوشت را وسط مخلوط پلو قراردهید، دوباره در قابلمه را ببندید و شعله گاز را زیاد کنید تا بخار برنج بلند شود. در همین حین، کره را روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود، سپس کره و روغن را روی برنج کرده بپزید، شعله زیر قابلمه را کم کنید و اجازه دهید برای ۴۵ دقیقه روی حرارت ملایم دم بکشد.

نکته: ادویه بلوبی جنوب شامل ۲ قاشق چای‌خوری گل سرخ پودر شده، ۲ قاشق چای‌خوری زیره سبز پودر شده، یک قاشق چای‌خوری پودر دارچین، یک قاشق چای‌خوری زنجبیل پودر شده، نصف قاشق چای‌خوری جوز هندی پودر شده و نصف قاشق چای‌خوری پودر هل است.

پلو اسفندی، یکی از غذاهای محلی استان فارس است.



شده بودند فک پلمب شده اند و باید با صاحبان ۷،۶ تالاری که این اقدام را انجام داده اند، برخورد قضایی انجام شود.

معاون توسعه مدیریت و منابع استاندار خراسان شمالی هم با اشاره به این که رعایت پروتکل های بهداشتی در استان ضعیف شده است، گفت: برگزاری مراسم عروسی و عزا باید مطابق

نشده و اگر هم به شکل محدود اجرا شده است، درختان آبیاری نمی شود و از این قوانین موجب برخورد جدی و قاطعانه شده است که طبق مصوبات ستاد ملی کرونا، تعطیل هستند.

وی ادامه داد: در واقع دستگاه دولتی مسابقه ای را بدون مجوز برگزار کرد و باید سختگیری های

بیشتری در این خصوص انجام شود. فرماندار بجنورد هم با اشاره به این که در این روزها متأسفانه در جامعه عادی انگاری بیشتر شده است، گفت: تالارهایی که در بجنورد پلمب

باقی و این بی توجهی به تجمع ها نگرانی هایی را به وجود آورده است.

متولیان مربوط پیگیری های لازم را انجام دهند. وی اضافه کرد: در چند روز گذشته مسابقه والیبال در پارک با تجمع بالایی برگزار شد که باید متولیان مربوط پاسخگو باشند.

وی ادامه داد: ۱۷۰ بیمار کرونایی در بیمارستان امام حسن(ع) بستری و ۷۰ درصد تخت ها اشغال هستند که با توجه به روند صعودی ابتلا به کووید ۱۹، ۳ بخش دیگر بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد به مبتلایان به کرونا اختصاص یافت.

رئیس دانشکده علوم پزشکی اسفراین هم از افزایش ۱۰ درصدی تست های مثبت در این شهرستان خبر داد و گفت: هم اکنون ۴۴ درصد تست های بیماران مشکوک به کرونا مثبت می شود.دکتر «ایلدرآبادی» افزود: متأسفانه برگزاری مراسم مختلف همچنان به قوت خود

گزارش خبری

یک شهرک و فقط یک پارک محله کوچک

سالن ورزشی، چرا شهرداری یک فضای مناسب را برای احداث پارک در نظر نمی گیرد تا ساکنان مجبور نباشند در این شرایط کرونایی فقط از یک پارک کوچک استفاده و به ورزش اقدام کنند؟ یکی دیگر از ساکنان می گوید: شهرک امام خمینی(ره) با بیش از ۲ هزار خانوار فقط یک پارک کوچک دارد که این فضای سبز نسبت به جمعیت آن اصلاً قابل قیاس نیست. وی ادامه می دهد: شهرداری قرار بود در خیابان عدل که یک زمین خالی بود پارکی را احداث کند که بعداً متوجه شدیم کاربری آن از فضای سبز به مسکونی تغییر یافته است. یکی از کسبه می گوید: بعضی از ساکنان این شهرک از جمله تعدادی

با کارشناسان

تغذیه در روزهای گرم

از سبزی، سالاد، آلبیموه و میوه بیشتری استفاده می کنند و دسرهای غذایی سرد معمولاً باعث ضعیف شدن سیستم گوارش می‌شوند، وی ادامه داد: در هوای گرم تابستان به طور حتم به غذاهای سبک‌تر و کم حجم‌تر توجه و آن‌ها را مصرف کنید.وی اظهار کرد: اگر دچار ناراحتی معده نیستید، می‌توانید در روزهای خیلی گرم از ادویه‌های تند استفاده کنید، این امر باعث می‌شود شما بیشتر عرق کنید. البته بهتر است ادویه‌ها و سبزی‌های تند مثل فلفل را همراه با میوه و سالاد مصرف کنید. وی با اشاره به این که سعی کنید به طرق مختلف مقدار زیادی مایعات را وارد بدن خود کنید، تصریح کرد: این موضوع می‌تواند از طریق مصرف سوپ سبزیجات و انواع نوشیدنی‌های گیاهی مثل چای سبز و عرقیات گیاهی تأمین شود.

در شهرک امام خمینی(ره) در جنوب غربی بجنورد بیش از ۲ هزار خانوار زندگی می کنند اما از فضای سبز کافی محروم هستند. اهالی این شهرک از شهرداری گلایه مند هستند که چرا باید شهرک به این بزرگی با قدمتی بیش از ۱۶ سال فقط یک پارک محله کوچک داشته باشد و اهالی محلی برای تفریح نداشته باشند؟ «رحمتی»، یکی از ساکنان شهرک امام خمینی(ره) با ابراز گلایه از کمبود فضای سبز و نبود پارک مناسب، می گوید: جدا از کمبودهایی از قبیل درمانگاه و

گروه اجتماعی- در این روزهای گرم ممکن است غذاهایی را مصرف کنید که باعث آسیب رسیدن به بدن تان می شود. در این باره یک کارشناس تغذیه با اشاره به این که هنگامی که درجه حرارت هوا از ۲۰ درجه سانتی‌گراد بالاتر می رود، باید مصرف غذاهایی مثل گوشت پرچرب، ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ، آجیل و انواع مغزهاو دانه‌ها کاهش یابد، گفت: این بدان معنا نیست که مصرف این مواد غذایی را به طور کامل قطع کنید. جالب است که بدانید این غذاها در بدن یک نوع احساس رضایت را ایجاد می کنند. مصرف این غذاها به مقدار کم باعث می‌شود از پر خوری، ریزه‌خواری و خوردن اسنک‌ها و میان وعده‌های ناسالم جلوگیری شود. «رحیمی» افزود: در هوای گرم باید از مصرف غذاهای چرب و سنگین اجتناب کرد، زیرا این نوع غذاها در گردش خون اختلال ایجاد می کنند. با بالا رفتن درجه حرارت هوا معمولاً افراد

گفت و گو

مهارت هایی برای پسران

گروه اجتماعی- به طور معمول رفتارهای خوب و بد از دوران کودکی شکل می گیرد، اما نقش پدر در خصوص پسران در همه زمان‌ها پررنگ است. پسر در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی و حتی زمانی که خودش صاحب فرزند می‌شود، به محبت پدرش نیاز دارد. در این باره یک کارشناس ارشد مدیریت خانواده می گوید: خوش اخلاقی و درست رفتار کردن مکمل هم هستند. خوش رفتاری یکی از نکاتی است که پدران در عمل باید به پسرشان یاد دهند زیرا این ویژگی باعث می‌شود فرزندان در جامعه مسئولیت‌پذیر شود. «شایان فر» می افزاید: پدرانیه که در تعامل با دیگران و در مناسبات اجتماعی به‌درستی عمل نمی‌کنند، پسران شان اغلب در بزرگ سالی مسئولیت پذیر نخواهند شد. وی اضافه می کند: دست‌خالی نرفتن به مهمانی، استفاده از عبارات مودبانه مثل «لطفاً» و «متشکرم»، اجازه عبور دادن به افراد ناتوان از خیابان، رعایت ادب و احترام در برخورد با دیگران و کمک به نیازمندان از جمله اخلاق های خوبی است که باید به پسران یاد دهید. «شایان فر» ادامه می دهد: یاد دادن برخی ترفندهای مردانه مثل کباب درست کردن، تعمیر ماشین و چکش زدن برای آینده فرزندان مفید خواهد بود، بنابراین سعی کنید از همان دوران کودکی پسران را در کارهای مردانه مثل رفع پنچری ماشین، تعمیر وسایل خانه، چکش زدن، بستن پیچ و باز زدن کباب مشارکت دهید، این مهارت‌ها به رشد فرزندان کمک می کند و باعث می‌شود در آینده فردی مستقل و خودکفا شود.

