## اجرای ۶۰۶ طرح اشتغال برای مددجویان

علوی- بیش از ۶۰۶ فرصت شغلی در ۷ ماه برای مددجویان مستعد تحت حمایت کمیته امداد استان در بخش های کشاورزی، دام پروری، شیلات، صنایع دستی، فعالیت های صنعتی وخدمات ایجاد شد.مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این که طرح های خدماتی درصدر تقاضای مددجویان در حوزه اشتغال زایی استان قرار دارد، گفت: امسال ۵۶ طرح کشاورزی،۲۶۹ طرح دام پروری،۳۰ طرح صنایع دستی،۶۰ طرح صنعتی ومعدنی و۱۹۱ طرح خدماتی در استان ایجاد شده است.به گفته «اهرابی» برای اجرای این طرح ها حدود ۸۴ میلیارد ریال تسهیلات قرض الحسنه به مددجویان پرداخت شده که بخشی از تسهیلات از محل منابع بانک ها و منابع امداد و بخشی هم به طور تلفیقی اعطا شده است.وی تصریح کرد: ۵۱ میلیارد ریال تسهیلات از محل منابع قرض الحسنه بانک ها به طرح های مشاغل خانگی ومشاغل خوداشتغالی پرداخت شده است.وی بیان کرد: بیش از ۵۴۴ طرح اشتغال امسال در بخش خوداشتغالی ایجاد شده است که این طرح ها با میانگین حدود ۱۵۰ میلیون ریال تسهیلات اجرا می شوند.

### گیاهان دارویی

## هضم کننده غذا

علوی- برگ، گل و پوست میوه بهار نارنج دارای روغن فرار، اسیدهای مختلف، ترکیبات ازت دار و فلاونوئیدهاست. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارمی دارد: برگ بهار نارنج هضم کننده غذا و گل آن آرام کننده و ضد تشنج، مسکن و مطبوع کننده در فرآورده های دارویی، غذایی و آرایشی است. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: پوست درختچه بهار نارنج نیز هضم کننده و مقوی معده است. به گفته وی، از میوه و پوست بهار نارنج برای درمان بیماری های عصبی استفاده می شود.

### آشپزی

## سوپ گوجه فرنگی و ریحان

**مواد لازم:** گوجه فرنگی۶ عدد، روغن زیتون یک قاشق غذاخوری، پیاز خرد شده یک و نیم فنجان، سیر خرد شده ۲ حبه، آب مرغ ۲ فنجان، نمک، فلفل به میزان لازم، پنیر خامه ای کم چرب ۵۶ گرم، ریحان خرد شده سه چهارم فنجان، نان سبوس دار ۲۸ برش، پنیر چدار ۴۲ گرم.

**طرز تهیه:** سینی فر را در بالاترین طبقه فر قرار می دهیم. گوجه فرنگی ها را از وسط به دو نیم برش می دهیم و روی سینی به مدت ۵ دقیقه در فر می گذاریم. پیاز داغ همراه با سیر داغ تهیه و گوجه فرنگی ها را نیز اضافه می کنیم، سپس آب مرغ، نمک و فلفل، پنیر خامه ای و ریحان را اضافه می کنیم.سینی فر را با فویل می پوشانیم،برش های نان را چرب می کنیم،پنیر هم روی آن می گذاریم و در فر به مدت ۳۰ ثانیه می گذاریم. هر ساندویچ را می توان به شش قسمت تقسیم و همراه با سوپ سرو کرد.

# زیر پوست فرهنگسرای شهر

علوی- ساختمان قدیمی و رنگ و رو رفته پادگان ارتش که کمتر فردی از شهروندان داخل آن را دیده بود، پس از تحویل به شهرداری بجنورد، در نخستین روزهای مرداد ماه سال گذشته رنگ و لعاب و چهره دیگری به خود گرفت. دیری نپایید که نقش و نگارهای زیبایی روی آن جا خوش کرد و فضایی دلنشین و مفرحی برای شهروندان تدارک دیده شد. دیگر نام و نشانی از آن کاربری قدیمی وجود نداشت و ساختمان فرسوده و پر سن و سال ارتش، مامن فرهنگ دوستان و هنرمندان شد. علاقه مندان به رشته های مختلف هنری، ورزشی و فرهنگی در آن جا گرد هم آمدند. شب های تابستان با آبراه ها و آبنماهایی که در وسط این محوطه کار شد، شهروندان زیادی را مجذوب خود کرد که همه از محیط دلنشین آن بهره مند شدند.

برخی از شهروندان فرزندان خود را در کلاس های مختلفی که دراین مکان برگزار می شد، نام نویسی کردند و در برخی رشته های ورزشی و فرهنگی حتی گوی سبقت را از فرزندان خود ربوده بودند و ترجیح می دادند از کلاس های مختلف این مکان بهره مند شوند.

اما کم کم زمزمه های نداشتن استحکام بنا همه جا پیچید و موجی از نگرانی را برای خانواده ها ایجاد کرد.

فرهنگسرای شهروند بجنورد با ۴ هزار و ۸۰۰ متر مربع زیربنا در ۷ هزار متر مربع عرصه ایجاد شده که به گفته برخی کارشناسان استحکام کافی ندارد.

این در حالی بود که شهردار سابق طی مصاحبه هایی اعلام کرد که بازسازی های لازم از چند ماه قبل از بهره برداری در این بنا از سوی شهرداری انجام شده و به عنوان بزرگ ترین فرهنگسرای شمال شرق کشور مطرح است.

> **طی بازدید برخی کارشناسان عنوان شده است که اگر این بنا تخریب و بنای جدیدی به جای آن ساخته شود، هزینه کمتری در پی خواهد داشت**

یکی از شهروندان عنوان می کند: با افتتاح این فرهنگسرا، شب های زیادی از تابستان را درآن جا سپری می کردیم و همچنین از کلاس های مختلف اوقات فراغت آن بهره مند می شدیم. شهروند دیگری هم بیان می کند: مرکز استان به چنین مجموعه هایی با فضای مناسب و فرح بخشی نیاز دارد، در حال حاضر کلاس های مشاوره و آموزشی و هنری مختلفی در این فرهنگسرا برگزار می شود که می توانیم از آن ها استفاده کنیم.

اما به گفته کارشناسان و برخی اعضای شورای شهر این مکان غیر مقاوم است به طوری که «شادمهر» یکی از اعضای شورای شهر بارها در مصاحبه های پی در پی خود عنوان کرده که بنای فرهنگسرای شهروند بجنورد از استحکام لازم برخوردار نیست.

وی در جلسه علنی شورای شهر با اشاره به این که در این محل برنامه‌های اداری و آموزشی برگزار می شود، پیشنهاد داد قبل از انجام هرگونه هزینه‌ای در این محل، استحکام‌بخشی آن انجام شود. به گفته وی تیرهای این ساختمان چوبی بوده و از بین رفته است.

پس از بررسی های مختلف، طرح استحکام بخشی ساختمان فرهنگسرای شهروندبجنورد با موافقت اعضای شورا به تصویب رسید.

در این رابطه شهردار بجنورد با اشاره به استحکام نداشتن بنای فرهنگسرای شهروند بجنورد عنوان می کند: در حال حاضر موضوع استحکام نداشتن بنای فرهنگ سرای شهروند توسط یک هیئت کارشناسی ۳ نفره در دست اقدام است و واقعیت این است که آن بنا استحکام لازم و کافی برای بهره برداری را ندارد. «دژهوت » با این وجود عنوان می کند: از آن جایی که کلاس هایی در این مکان دایر و اعتباری حدود یک میلیارد تومان برای بهسازی آن جا هزینه شده است، تا دریافت نتیجه نظر هیئت ۳ نفره به طور قطعی و ارائه راهکار مناسب برای استحکام سازی آن جا با توجه به کمبود فضای موجود از آن بهره برداری و استفاده می شود. وی ادامه می دهد: به محض این که نظریه به دست ما برسد و روش های مقاوم سازی آن نیز ارائه شود، آن مکان تعطیل خواهد شد. وی در پاسخ به این سوال که بررسی هیئت کارشناسی چه مدت طول می کشد، عنوان می کند: کارشناسی یک نفره انجام شده مبنی بر این که بنا مقاومت لازم را ندارد اما نامه بررسی به هیئت ۳ نفره چند روز پیش ارسال شد که بررسی ها مدت ۲ هفته تا حدود یک ماه به طول خواهد انجامید و اگر امکان مقاوم سازی وجود داشته باشد نسبت به استحکام سازی آن اقدام خواهد شد.

«شادمهر» عضو شورای اسلامی شهر بجنورد هم که از منتقدان مقاوم نشدن این بناست، عنوان می کند: با وجود همه پی گیری ها همراهی هایی با تخلفات شهردار سابق وجود دارد و بر فردی پوشیده نیست، در شورا مقاوم سازی بنا مصوب شد و با وجود آن که یکی از استادان دانشگاه بررسی کارشناسی آن را انجام و گزارش خود را به شورا ارائه داد اما پس از مدتی به دلیل برخی فشارها نظر خود را پس گرفت. وی ادامه می دهد: بر این اساس در شورا مصوب شد که بررسی لازم توسط کارشناسان رسمی دادگستری انجام شود. به گفته وی در حال حاضر کلاس هایی با جمعیت زیاد در این مکان برگزار نمی شود و بیش از همه سالن همایش فرهنگسرا از استحکام لازم برخوردار نیست که کلاس های آن جا تعطیل است هر چند ساختمان مقابل نیز خطرپذیری خود را دارد اما خطر آن کمتر است. وی خاطرنشان می کند: در سقف این بنا تیرهای چوبی پوسیده به کار رفته و روی بام نیز ایزوگام شده است که در پی کوچک ترین آتش سوزی، فاجعه و انفجاری تاریخی در شهر رخ خواهد داد. وی عنوان می کند: طی بازدید برخی کارشناسان عنوان شده است که اگر این بنا تخریب و بنای جدیدی به جای آن ساخته شود، هزینه کمتری در پی خواهد داشت.

«نقیب» رئیس کمیسیون سابق شورای شهر هم در این زمینه عنوان می کند: زمانی که از بنای فرهنگسرا بازدید شد به شهردار سابق اعلام کردم که به بازسازی نیاز دارد سپس متوجه شدیم که وی فردی را برای تقویت بنا به کار گرفته بود که در بررسی ها بعدی دیدیم برخی مکان های بازسازی شده که قابل رویت بود معیار قابل قبولی داشت اما در عین حال هیچ خانه قدیمی با سقف شیروانی استحکام لازم را ندارد. به عنوان مثال ساختمان شورای شهر بجنورد و شهرداری مهر مقاومت ندارد و طبق اصول نظام مهندسی نیست. وی ادامه می دهد: ساختمان فرهنگسرا نیز بر اساس سنت های قدیمی ساخته و مطابق معیارهای نظام مهندسی نیست.

### نکات خانه داری

## کنسرو کردن

انواع صیفی جات را می‌توان کنسرو کرد. بهترین صیفی جاتی که را می توان کنسرو کرد قارچ، گوجه گیلاسی، نخودفرنگی و بادمجان هستند، البته بهتر است حین کنسرو کردن به آن برگ‌های معطر سبزیجات و کمی فلفل هم افزوده شود. برای کنسرو کردن بعد از آن که سبزیجات شسته، خشک و به شکل دلخواه خرد شد، باید آن ها را در آب جوش و سرکه برای چند دقیقه جوشاند و بعد روی پارچه ای پهن کرد تا آب اضافه آن ها گرفته شود. بعد آن ها را در ظروف استریل می ریزیم و به آن روغن اضافه می کنیم تا جایی که هیچ فضای خالی و هوایی در ظرف باقی نماند. طی چند هفته سبزیجات آماده مصرف می‌شوند و تا ۱۲ ماه می‌توان از آن ها نگهداری کرد.

### بارداری

## دوقلوزایی

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.

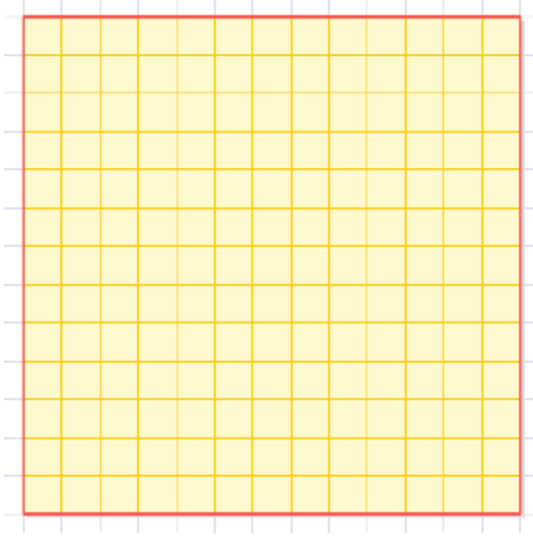
**احتمال دوقلوزایی چه زمانی بیشتر است؟**

اگر دوقلوزایی در خانواده مادری شایع باشد احتمال این که دختر خانواده هم دوقلو باردار شود، افزایش می‌یابد. بنابراین دوقلوزایی بیشتر از خانواده مادری به ارث می‌رسد و هرچه نسبت فردی که دوقلو به دنیا آورده نزدیک‌تر باشد، احتمال وقوع آن بیشتر می‌شود؛ برای مثال اگر مادر، خواهر و خاله سابقه دوقلوزایی داشته باشند، احتمال دوقلوزایی در دختر خانواده بیشتر می‌شود. همچنین احتمال دوقلوزایی در سنین بالا و سنین پایین بیشتر است که در سن بالا این موضوع بیشتر بر اثر مصرف داروهای تحریک تخمک گذاری اتفاق می‌افتد.

# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۸/۲۴]

## معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



می دانیم که، با زدن چند برش از روی خطوط نارنجی، این مربع ۱۳ در ۱۳ را می توان به تعدادی مربع کوچک تر تقسیم کرد. مثلا اگر از روی تمام خطوط نارنجی برش بزنیم، این مربع را می توان به ۱۶۹ مربع کوچک تر تقسیم کرد. یا می توانیم یک مربع بزرگ ۱۲ در ۱۲ و ۲۵ عدد مربع کوچک به دست بیاوریم که به این ترتیب مجموعا ۲۶ مربع تولید کرده‌ایم. به نظر شما می توانیم با نوع خاصی از برش زدن، این مربع بزرگ را به کمتر از ۲۶ مربع تبدیل کنیم؟! به نظر شما کمترین پاسخ ممکن، چند مربع است و چطور باید برش ها را بزنیم تا به این تعداد مربع برسیم؟! فراموش نکنید که تمام برش ها باید از روی خطوط نارنجی زده شوند و تمام تکه های تولید شده باید حتما مربع باشند.

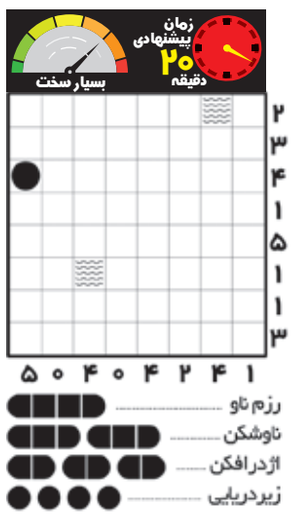
## ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پر طرفدارترین 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 شغال 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).

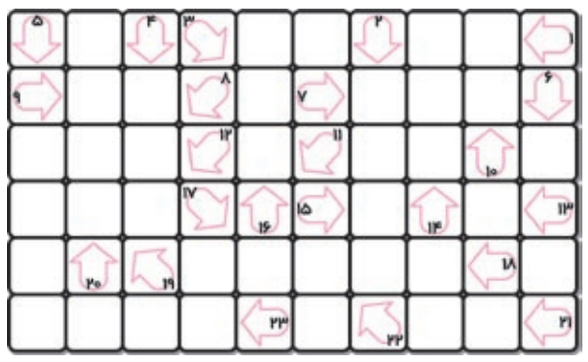
**نکته ها:**

- 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

**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-(۸حرفی) رایزنی هایی با این خواننده جهانی در دست انجام است تا در صورت نهایی شدن توافقات در ایران کنسرت برگزار کند.

۲-(۳حرفی) این کشور در رده پنج کشور محروم جهان در رتبه بندی اخیر موسسه تحقیقاتی لگاتوم معرفی شده است.

۳-(۵حرفی) مصرف شیکی از عوامل سقط جنین، سندروم مرگ ناگهانی نوزاد، مرگ حین زایمان و تولد نوزاد نارس محسوب می شود.

۴-(۴حرفی) میزان بالای این ماده در وعده های غذایی که پروتئین گیاهی زیادی دارند، منجر به احساس سیری طولانی مدت می شود.

۵-(۶حرفی) راه های زیادی برای بازیگر شدن در کشور ما وجود دارد؛ از رشته های دانشگاهی گرفته تا کلاس های بازیگری و همین طور این روابط!

۶-(۵حرفی) شعبده باز

۷-(۵حرفی) در نگهداری آن خیانت نکنیم

۸-(۴حرفی) سختی و عذاب

۹-(۳حرفی) از رنگ های اصلی

۱۰-(۳حرفی) از رنگ های گیاهی سنتی

۱۱-(۴حرفی) لهجه و طرز سخن گفتن

۱۲-(۳حرفی) رئیس جمهور این کشور برای نجات از بحران، باواگذاری بخشی از اختیارات به پارلمان ونخست وزیر منتخب نمایندگان، موافقت کرد.

۱۳-(۲حرفی) میزان پایین این ویتامین (که با قرار گرفتن در آفتاب تولید می شود)، مانع از مقابله سیستم ایمنی با سلول های غیر طبیعی مثانه است.

۱۴-(۴حرفی) به پاخواستن و ایستادگی

۱۵-(۴حرفی) حدود ۷۰ درصد کالری ایرانیان از مواد قندی تأمین می شود که این خود عامل مهم ایجاد این عارضه و مضرات متعاقب آن است.

۱۶-(۳حرفی) پیام خدا بر پیامبر

۱۷-(۳حرفی) از پهلوانان شاهنامه

۱۸-(۷حرفی) برای ساخت و حفظ عضلات، بسیار مهم است، هرچند که دیرتر از کربوهیدرات ها هضم می شود و مورد استفاده بدن قرار می گیرد.

۱۹-(۳حرفی) اسم

۲۰-(۵حرفی) بازیکن پشت سر خط حمله فوتبال

۲۱-(۶حرفی) دوربین رصد ستاره ها

۲۲-(۲حرفی) شانه و کتف

۲۳-(۵حرفی) سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد از ابتدای تجاوز سعودی ها به یمن بیش از هفت هزار شهروند یمنی جان خود را از دست داده اند و ۲۱ میلیون نفر به این خدمات نیاز مند هستند.

## سودوکو

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.

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

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

## کیدوکو (سودوکو کودک)

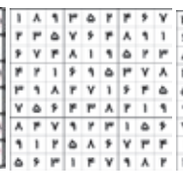
هر روز

**قانون:** خانه های خالی را با ۱ تا ۶ پُر کنید، طوری که در هر سطر خود، در ستون خود و در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ۵ | | | | ۱ |
| | | ۴ | ۶ | | |
| ۴ | | | | ۵ | |
| ۱ | | | | | ۴ |
| | ۴ | ۳ | | | |
| | ۶ | | ۲ | ۴ | |

نمونه های متنوع کیدوکو را برای گروه های سنی مختلف در اینترنت جست و جو کنید.

## پاسخ ها

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

فیل سفید به d۲ می رود. اگر شاه سیاه به c۲ برود فیل بالایی سفید به g۶ می رود تا سیاه مات شود. اما اگر شاه سیاه به c۴ یا d۴ یا e۴ برود وزیر سفید با زدن سرباز سیاه به d۵ می رود تا سیاه مات شود. و اگر سرباز سیاه به d۴ پیشروی کند وزیر سفید به b۱ می رود تا سیاه مات شود.