آشپزی

سوپ کاری

«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی در این شماره طرز تهیه سوپ کاری را آموزش می دهد.

مواد لازم: آب گوشت یا مرغ ۲ لیوان، خامه ۲۰۰ گرم، آرد ۲ قاشق سوپ خوری، پیاز سرخ شده ۲ قاشق سوپ خوری، کره ۵۰ گرم، قارچ نصف لیوان و پودر کاری ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری.

طرز تهیه: آرد و پودر کاری را با کره تفت می دهیم، آب گوشت یا مرغ را به تدریج اضافه می کنیم به هم می زنیم تا آرد در آن حل شود. سپس پیاز سرخ شده و قارچ خرد شده را می افزاییم، می گذاریم تا کمی بجوشد، نمک و فلفل آن را نیز اضافه می کنیم. حرارت را خاموش می کنیم و خامه را به آن اضافه و سوپ را تزئین و سرو می کنیم.

سلامت نامه

تنگی نفس در دوران بارداری

تنگی نفس یکی از عوارض شایع دوران بارداری است. یک کارشناس مامایی در این باره اظهارمی دارد: تنگی نفس به علت بزرگ شدن جنین در ماه های آخر شایع تر است. «فروزان علوی مقدم» به ذکر دلایل تنگی نفس در بارداری می پردازد و می گوید: ترشح زیاد هورمون پروژسترون یکی از دلایل تنگی نفس در سه ماه اول بارداری است زیرا این هورمون روی دستگاه تنفس مادر باردار تأثیر می گذارد و باعث تنگی نفس می‌شود.

وی خون رسانی بیشتر به جنین را یکی دیگر از علت های تنگی نفس بر می شمرد و عنوان می کند: در این حالت، ریه‌ها نیاز دارند که فعالیت بیشتر و عمیق‌تری داشته باشند . همین امر باعث می‌شود که تعداد و عمق تنفس مادر بیشتر شود که این گونه تصور می شود که مادر دچار تنگی نفس شده است. وی استراحت به میزان کافی، صحیح نشستن به گونه ای که شانه‌ها عقب نگه داشته شود و استفاده از بالش اضافی هنگام استراحت و پرهیز از پرخوری را در کاهش این عارضه مفید می داند.

مدیر کل کمیته امداد:

۱۹۳ مددجو دهه‌فجر صاحبخانه‌می‌شوند

علی نیا- هم زمان با ایام ا... دهه فجر ۱۹۳ مدد جوی تحت پوشش کمیته امداد استان صاحبخانه می شوند. مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی گفت: از این تعداد واحد مسکونی قابل بهره برداری، ۹۰ واحد مسکن شهری و ۱۰۳ واحد مسکن روستایی است. «اهرابی» اظهارداشت: در همین ایام ۶۶۰ مورد خدمات برای تکمیل مسکن مددجویان از جمله احداث حمام و سرویس بهداشتی انجام خواهد شد. وی ادامه داد: ۱۵ پروژه عمرانی از جمله مسجد و راه روستایی از محل زکات ساخته، تعمیر و تکمیل شده است که در ایام مبارک دهه فجر به بهره برداری خواهد رسید. به گفته وی در این ایام ۱۴۰ سری جهیزیه نیز به مددجویان اهدا خواهد شد. مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی هم چنین اظهارداشت: از ابتدای سال تا کنون به هزار و ۸۹۴ متقاضی وام کار گشایی به شکل قرض الحسنه پرداخت شده است.

گره کور در مرکز بجنورد

«پای توپ» میدان مقابله سواره ها و پیاده ها

شیرازی

گیج می شوی وقتی به اطرافت نگاه می کنی. قبل از چهارراه ایستاده ام ولی عبور خودروها اجازه نمی دهد از خیابان بگذرم.

بالاخره یک نفر جان فشانی می کند و قدم در خیابان می گذارد. خودرو با بوق کشداری اخطار می دهد ولی دیگر دیر شده است، حالا نوبت عابران پیاده است. اینجا هم مانند میدان شهید بجنورد، نوبت را جسور بودن و دل به دریا زدن تعیین می کند.

انگار خیابان شهید بهشتی، جنوبی و شمالی همین گونه است. ترافیک سرسام آور و جمعیت بسیار زیاد است و نوبت را هر که اول آمد، مشخص می کند.

«پای توپ» گرهی کور در خیابان شهید شمالی، مردمی دارد پر شور و فروشنده هایی که از اول صبح در مغازه را به همان سبک و سیاق قدیمی اش باز می کنند و تا ساعتی بعد از اذان ظهر هم هستند. تا قبل از اذان ولوله ای در بازار بر پاست، همه در هیجان و هیاهو هستند تا بتوانند اجناس خود را به مشتریان عرضه کنند.

برخی از مشتریان بی تفاوت از کنار اجناس این منطقه که با قیمت مناسب تری نسبت به بقیه مناطق شهر عرضه می شود، می گذرند و عده ای دیگر که بیشتر آن ها از روستا برای تهیه ما یحتاج آمده اند، با نگاه خریدارانه تری به کالاها نگاه می کنند.

گه گاهی می ایستند و قیمت چند جنس مورد نظرشان را می پرسند و ورانداز می کنند. اینجا همه چیز هست، از لبنیات فله ای گرفته تا دمپایی پلاستیکی، حبوبات و خشکبار و البسه. البته چند مغازه لوازم خانگی و طلافروشی هم هست تا نیاز خریداران این منطقه را رفع کند و آن ها را از رفتن به این خیابان و آن خیابان بی نیاز کند.

> ما پولی به دست نمی آوریم که بخواهیم مغازه‌های مان را مرمت کنیم و مسئولان هم انگار جیب شان خالی است که نمی توانند به این منطقه رسیدگی کنند

اینجا ظهرها یک باره به خواب می رود ، آنقدر که انگار نه انگار ساعتی قبل برای راه رفتن هم به مشکل بر می خوردی. وقتی مغازه ها تعطیل می شوند، می توانی فرسوده بودن منطقه را به وضوح ببینی. آن جا که مغازه های قدیمی با دیوارهای ضخیم چهره قدیمی شهر را بیشتر توی ذوق می زند و بعضی از مغازه دارهایی که از فروش کم می گویند و از پولی که برای زیبا کردن مغازه های شان در اختیار ندارند.

یکی از مغازه دارها می خندد و از فروش کم می گوید و بیان می کند: ما پولی به دست نمی آوریم که بخواهیم مغازه های مان را مرمت کنیم و مسئولان هم انگار جیب شان خالی است که نمی توانند به این منطقه رسیدگی کنند.

وی می افزاید: اینجا مشکل زیاد است و وقتی سر برمی گردانی و به هر قسمتی نگاه می کنی با ظاهر نامرتب خیابان روبرو می شوی و از همان اول صبح دیدن این اندازه مشکلات، خسته ات می کند.

وی اظهار می دارد: با این حال امیدوارم بزرگ ترین مشکل کسبه محل که ترافیک و خیابان باریک و یک طرفه است رفع شود تا ما هم از آرامش مغازه داری بهره ببریم.

وی از بافت فرسوده منطقه می گوید و بیان می کند: کار شهرداری برای این خیابان فقط جمع کردن دستفروش ها شده است، در حالی که ترافیک اینجا به قدری است که مسئولان هم از عهده حل این مشکل بر نمی آیند و البته همیشه اینجا شاهد تصادف های کوچک و بزرگ هستیم.

یکی دیگر از کسبه هم که این منطقه را از قدیمی ترین مناطق بجنورد می داند، می گوید: اینجا همیشه زندگی در جریان است و کاسب های این منطقه صبح زود با توکل به خدا مغازه هایشان را باز می کنند و کاسبی شان را شروع می کنند اما این روزها جمعیت آن قدر زیاد شده که از همان ابتدای صبح می توان ترافیک و شلوغی را در همه جای منطقه مشاهده کرد. او می افزاید: با آن که چند وقتی است که این خیابان یک طرفه شده است اما ترافیک و شلوغی آن گویا بدتر شده است، از سوی دیگر برخی تقاطع های این خیابان مانند «منصور حصاری» بسیار شلوغ شده به طوری که روزانه شاهد صحنه های خطرناکی در این منطقه هستیم.

شهروندی هم که در حال گذر از پیاده روهای تنگ و باریک پای توپ است از ازدحام جمعیت و سد معبری که کاسب ها ایجاد کرده اند گلایه دارد، او که به گفته خودش از اهالی چهارراه شهید صفاست، عنوان می کند: هر روز در همین مسیر تردد می کنم و هر روز شاهد ازدحام بی مورد جمعیت هستم. از سوی دیگر بیشتر وقت ها اجناس مغازه ها تا نیمه پیاده رو را اشغال کرده است و رفت و آمد را برای عابران مشکل می کند. هر چند او مشکلات این منطقه را فقط به همین چند معضل ترافیکی محدود نمی داند اما عقیده دارد باید مسئولان فکری اساسی برای رفع مشکلات منطقه کنند.

اینجا خیابانی در مرکز شهر بجنورد میان ازدحام جمعیت و شلوغی بازار و ترافیک آدم ها، به خیابانی فراموش شده برای مسئولان تبدیل شده است.

شاید مانند مغازه قدیمی «حاج قاسم» که حالا فقط در چوبی شکسته ای از آن به جا مانده و عطر روغن زردهای اعلایش در میان خاطره های اهالی گم شده است، این بخش از شهر هم میان مشکلات گم شده است.

گیاهان دارویی

تقویت کننده قلب

علوی- گیاه بادرنجبویه از خانواده گل گاوزبان است که قسمت های هوایی آن مورد استفاده دارویی قرار می گیرد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب عنوان کرد: این گیاه دارای روغن فرار به میزان کم، موسیلاژ و املاح معدنی است که به واسطه این مواد خواص دارویی مهمی مانند تقویت کنندگی قلب را دارد.

«مسعود معماریانی» ادامه داد: علاوه بر آن، گیاه بادرنجبویه تقویت کننده اعصاب، مدر و آرام بخش نیز هست. وی این گیاه را مقوی معده، ضد تشنج و معرق نیز دانست.

تفاهم

افسردگی مردان پس از جدایی از همسر

مردان هم پس از جدایی از همسرشان مانند زن ها دچار یاس و ناامیدی می شوند و این ناامیدی در آن ها ممکن است گاهی به افسردگی نیز منجر شود.

در این رابطه یک کارشناس ارشد روان شناسی اظهار می دارد: مردان هم مانند زن ها از ازدواج خود احساس سرخوشی می کنند و حتی می توانند از زن ها خوشحال تر باشند از این رو هنگام طلاق مردان سلامت و خوشبختی خود را در معرض خطر می بینند.

«علیزاده» تبعات ناخوشایند جسمی و روحی طلاق را برای مردان بسیار قوی تر از زنان می داند.

وی تغییر در سبک زندگی مردان را یکی از مهم ترین علت های شکننده بودن مردان عنوان می کند و می افزاید: مردان خیلی بیشتر به لحاظ احساسی به زنان خود وابسته می شوند در حالی که زنان متاهل به دلیل داشتن دوستان و معاشرت های اجتماعی بیشتر می توانند هیجان های خود را از این طریق تخلیه کنند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۱/۴]

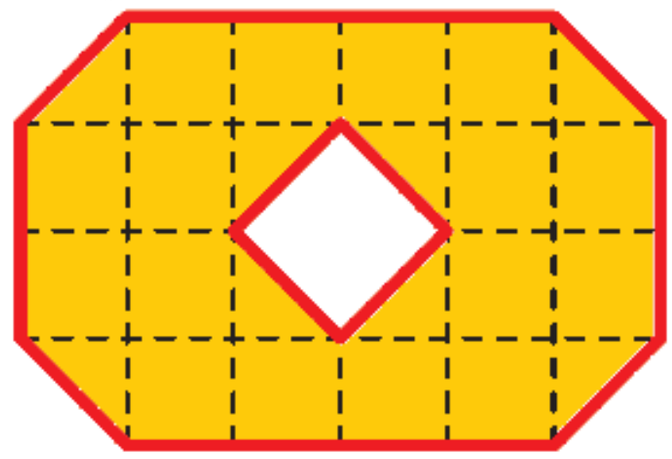
معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

می خواهیم با ۱۶ عدد از شکل بالایی (که از یک مربع و یک مثلث که مساحت آن یک چهارم مساحت مربع است)، تمام مساحت شکل پایین را پر کنیم.

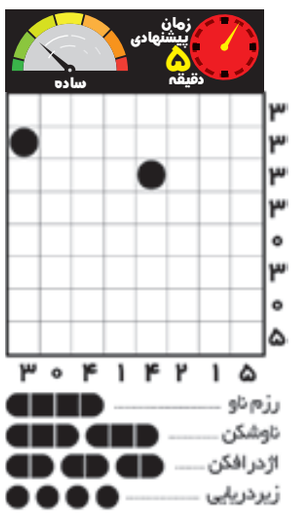
به نظر شما چنین کاری ممکن است؟! سعی کنید جای این ۱۶ شکل را روی شکل پایینی رسم کنید.

تصویر عمد ابزرگ منتشر شده تا بتوانید معما را به صورت عملی حل کنید.



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.

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).

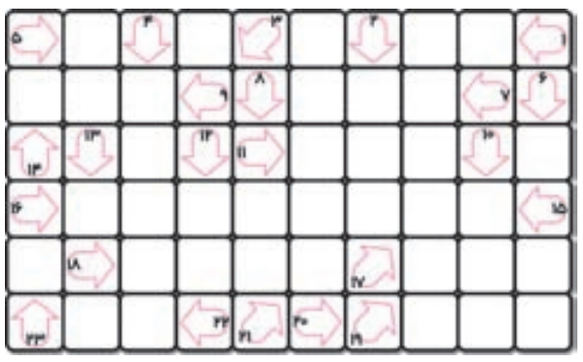
نکته ها:

- 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 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-(۸ حرفی) کنسرت «ناگفته» شهرام و حافظ ناظری در این شهر برگزار شد و شهرام ناظری اجرای کنسرت در خانه پدری را بسیار لذت بخش دانست.

۲-(۵ حرفی) باعث ترشح کورتیزول می شود. به خاطر داشته باشید که با افزایش آن، هیچ پیشرفتی در بدنسازی نخواهید داشت.

۳-(۳ حرفی) ورزش های خوب برای زانو، ورزش هایی است که باعث ایجاد سایش در زانوها نشود؛ از جمله این ورزش

۴-(۵ حرفی) افرادی که می خواهند کاهش وزن مناسب داشته باشند، در کنار رژیم غذایی، این نوع ورزش ها را انجام دهند.

۵-(۳ حرفی) پول فلزی

۶-(۵ حرفی) غذایی با اسفناج

۷-(۵ حرفی) خبر برای دشمن می برد

۸-(۴ حرفی) اندازه فرنگی

۹-(۴ حرفی) مژده

۱۰-(۴ حرفی) پس از امضای تفاهم نامه بین میراث فرهنگی ایران و این موزه فرانسه، از برگزاری نمایشگاه آثار تاریخی این موزه در ایران خبر رسید.

۱۱-(۴ حرفی) فرستنده و گیرنده امواج

۱۲-(۴ حرفی) مانند ندارد

۱۳-(۴ حرفی) این کشور در طول سالیان ثابت کرده که وقتی پای فناوری وسط باشد، هیچ کس جلوتر از آن نیست!

۱۴-(۳ حرفی) از حبوبات

۱۵-(۵ حرفی) شیمی درمانی و رادیوتراپی عوارض جانبی ایجاد می کند و یکی از آن ها موکوزیت (نوعی التهاب پوشش مخاطی) است که قسمت های فوقانی دستگاه..... را درگیر می کند.

۱۶-(۴ حرفی) با بالا رفتن سن، موخشک و..... می شود و به ریزش مستعد می شود. این امر نیز به ریزش ابرو منجر می شود.

۱۷-(۴ حرفی) تالار

۱۸-(۵ حرفی) غذای ایتالیایی معروف

۱۹-(۴ حرفی) امداد کننده و یاریگر

۲۰-(۵ حرفی) کارگردانی که فیلم «کاناپه» اش به خاطر حضور بازیگران زن با کلاه گیس در خانه خود و نزد محارمشان با حاشیه هایی همراه بود.

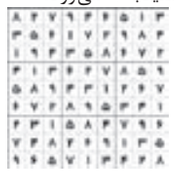
۲۱-(۶ حرفی) از مهمات جنگی

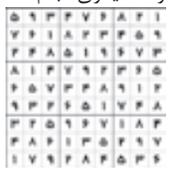
۲۲-(۴ حرفی) غریبه نیست

۲۳-(۳ حرفی) مس در بدن ما نقش مهمی در جذب ..... دارد. بنابراین، به نوعی، از بروز کم خونی نیز جلوگیری می کند.

پاسخ ها

وزیر سفید به f۳ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به c۴ برود، اسب سفید به b۶ می رود. و اگر به e۵ برود رخ سفید به h۵ می رود. اما اگر سرباز سیاه وزیر سفید را بزند فیل سفید به e۳ می رود. اگر هم رخ سیاه به e۵ برود وزیر سفید به b۳ می رود. و اگر رخ سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد وزیر سفید به e۴ می رود.





سودوکو

هر روز

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

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

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

قانون:

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