مدیر عامل مجمع خیران مدرسه ساز خبر داد:

مشارکت۶ میلیارد ریالی خیر مدرسه ساز در مناطق محروم استان

علی نیا- « منصور فاروق عباسی» خیر مدرسه ساز هرمزگانی با کمک ۶ میلیارد ریالی در ۵ پروژه مدرسه سازی مشارکت می کند.مدیر عامل مجمع خیران مدرسه ساز خراسان شمالی درگفت وگو با خبرنگار ما گفت: احداث مدرسه ۶ کلاسه کرپشتلی در راز و جرگلان، تکمیل آموزشگاه ۳ کلاسه روستای گرکز، احداث آموزشگاه ۲ کلاسه روستای آبرقایه در راز وجرگلان و احداث آموزشگاه ۲ کلاسه روستای گز باشی از توابع مانه وسملقان و احداث دبیرستان دخترانه ۳ کلاسه روستای اینچه سفلی در مانه و سملقان از جمله پروژه هایی است که این خیر در ساخت و تکمیل آن ها مشارکت خواهد داشت.«ایمانی» افزود: این خیر هرمزگانی تعهد ساخت ۱۰۰ مدرسه درکشور را دارد که ۵ مدرسه در استان ما ساخته خواهد شد.وی ادامه داد: تا مهرماه سال تحصیلی آینده این پروژه ها به بهره برداری خواهد رسید.

گیاهان دارویی

ضد درد

علوی- درخت «انزروت» از خانواده نخود به واسطه دارا بودن مواد موثر دارویی مانند سارکوکولین، صمغ و مواد ژلاتینی خواص دارویی متعددی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارداشت: صمغ این درخت ضد درد، ضد روماتیسم، ضد کرم و ملین است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: صمغ انزروت در درمان دمل، دفع بلغمی که در مفاصل وجود دارد و برای درمان روماتیسم به کار می رود. به گفته وی بهتر است برای استفاده دارویی از آن روزانه نیم یا یک گرم ۳ بار از صمغ این گیاه خورده شود.

تغذیه سالم

کم کالری

سفیده تخم مرغ حاوی کالری و ریزمغذی های کمتر و همچنین پروتئین و چربی کمتری نسبت به یک تخم مرغ کامل است. همچنین سفیده تخم مرغ از محتوای پروتئین بالا و کالری کمی برخوردار است.

در حقیقت، سفیده ۶۷ درصد از کل پروتئین موجود در تخم مرغ را داراست. این پروتئین از کیفیت بالایی برخوردار است و حاوی ۹ اسید آمینه ضروری به میزانی است که بدن برای ارائه بهترین عملکرد به آن نیاز دارد. به واسطه محتوای پروتئین بالا، مصرف سفیده تخم مرغ می تواند برخی فواید سلامت را به همراه داشته باشد. پروتئین می تواند به کاهش اشتها کمک کند. از این رو، مصرف آن می تواند احساس سیری را برای مدت زمان بیشتری ایجاد کند.

داستان شنیدنی مردمان دیارمان در دوران انقلاب؛

نان خشک اما با طعم انقلاب

علوی

دوباره بهمن، دوباره عطر یاس، دوباره طنین پیروزی بر فضای میهن دست همگان را می گیرد و با خود به روزهای بهمن ۳۸ سال گذشته می برد. آن جا که مردی غیور از جنس خورشید در فضای خفقان آور میهن قدم گذاشت و با خود بوی گل سوسن و یاسمن آورد و نوید پیروزی را بر دل همگان کاشت و از آن زمان آزادی و مردانگی را بین همه مردم مشق کرد.

آن روز خیلی ها منتظر بودند تا به سلامت برسد. آن هایی که شیفته امام بودند، به تهران رفتند و آن هایی هم که نمی توانستند فقط گوش به رادیو سپرده بودند تا بدانند که ناجی شان کی از راه پر خطر می رسد.

آن روزها فقط سرد نبود فقط لرز بر تن آدمیان نمی انداخت، آن روزها تاریک بود، پر از ظلمت و زور و تنهایی. همه امید بسته بودند که امام بیاید، امام به سلامت بیاید تا آن ها بتوانند هوایی تازه کنند و زندگی را زندگی کنند. به گفته یک شهروند کهنسال که درآن دوران گویا فرزندانش جریان انقلاب را پی گیری می کردند، تعداد زیادی از کارخانه ها و مدارس تعطیل شده بود و عده ای از مردم نیز برای دیدن امام راهی پایتخت شده بودند. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: آن روزها بیشتر جوان ها افکار و عقاید امام را دنبال می کردند و پنهانی نوارها و اعلامیه های امام را گوش می دادند تا بتوانند مسیر درست را انتخاب کنند.ایران در انتظار امام خمینی (ره) غرق در سرور بود. مردم تهران به شوق ورود امام، خیابان‌ها را آب و جارو کرده بودند، مردم استان هم عقب نماندند و بین هم شیرینی و شکلات پخش کردند، بوی اسپند در میدان های مرکزی شهر در فضا جاری و بارقه های امید در دل ها زنده شده بود.

به گفته چند نفر از کسبه قدیمی بجنورد زمانی که مردم فهمیدند امام به سلامت به تهران رسیده اند، موجی از شادی در خیابان ها بلند شد. همه ساعت ۹ و ۲۷ دقیقه صبح، را به خاطر سپردند و یاد شهدای انقلاب را تا ابد بر دل حک کردند. آن ها رشادت های شهید «منصور حصاری» و «حسن حسن آبادی» را هنوز به یاد دارند و از خاطر نخواهند برد که چه خون هایی ریخته شد تا انقلاب به ثمر رسید چنان که یکی از شهروندان کهنسال بجنوردی صحنه هایی از شهادت شهید «حسن حسن آبادی» را به یاد دارد و بیان می کند: آن روزها راننده تاکسی بودم و در حال جابجایی مسافر از سمت میدان کارگر به طرف بیمارستان امام رضا(ع) بودم که در میانه راه و نزدیک به میدان شهید دیدم به یک باره جمعیت زیادی به سمت میدان دویدند و ژاندارم ها نیز به دنبال مردم بودند و آن ها را با باتوم می زدند. «مهرنیا» که با دیدن جمعیت تغییر مسیر داده بود، عنوان می کند: عبور از میان جمعیت غیر ممکن بود و ناچار شدم تا تغییر مسیر بدهم که در میانه راه متوجه شدم که یک دانش آموز بجنوردی تیر خورد و نیروهای مردمی برای آن که او را نجات دهند وی را به حمام جاجرمی که در آن نزدیکی بود، بردند و از آن جا به بیمارستان منتقل کردند اما ساعاتی بعد به درجه رفیع شهادت نائل شد. وی که در تشییع پیکر شهید «حسن آبادی»، این مبارز محبوب بوده است، عنوان می کند: تشییع پیکر این محصل شهید بسیار باشکوه بود و جمعیت زیادی در این مراسم شرکت کرده بودند و یک روحانی نیز در این مراسم سخنرانی بسیار خوبی کرد که در شرکت مردم در راهپیمایی های بعدی علیه رژیم بسیار موثر بود و به آن ها انگیزه شرکت گسترده تری را داد تا این که این راهپیمایی ها و مبارزه ها در ۲۲ بهمن ۵۷ به ثمر نشست.

> عده زیادی از مردم از شهرهای استان برای قرار گرفتن در تیم محافظت کننده امام و استقبال از ایشان به تهران رفتند

حضور در تهران

«مهدی الهی فرد» نویسنده مجموعه کتاب انقلاب اسلامی در خراسان شمالی، به خوبی به خاطرات انقلاب پرداخته است و عقیده دارد: همان گونه که ما در واقعه عاشورا نبودیم اما برایمان روایت های زیادی وجود دارد واقعه انقلاب نیز همین طور است و افرادی که حضور نداشته اند هم می توانند از زبان شاهدان عینی نقل خاطره کنند. وی ادامه می دهد: خاطرات انقلاب در سینه بسیاری از شاهدان عینی محبوس شده بود که به سراغ آن ها رفتیم چنان که مردم این منطقه در بهمن ماه سال ۵۷ و بر طبق روایتی که قرار بوده امام ۶ بهمن به ایران بازگردند از چند روز قبل از این تاریخ به تهران رفتند. وی به بیان خاطره ای از مردمی که در کف میدان بودندمی پردازد و می گوید: عده زیادی از مردم از شهرهای استان به تهران رفتند بنا به گفته بسیاری از آن ها چون هنوز انقلاب به پیروزی نرسیده بود و هنوز رژیم شاه بر مسند قدرت بود، می ترسیدند که آسیبی به امام وارد کنند و احتمال می دادند که جان امام در خطر باشد بنابراین از شهرهای مختلف استان به تهران رفتند تا در تیم محافظت کننده امام قرار بگیرند. وی عنوان می کند: عده ای از مردم آشخانه با یک دستگاه مینی بوس راهی تهران شدند و جالب است که تصور می کردند که شاید نانوایی های تهران تعطیل باشد یا حکومت به آن ها آرد نداده باشد از این رو با خود نان خشک کردند و مقدار زیادی با خود به تهران بردند و رفتند تا هم بتوانند در راه حفاظت از امام خود جانفشانی کنند و هم بتوانند در مراسم استقبال از این شخصیت بی نظیر شرکت کنند.

آشپزی

ترشی انبه

مواد لازم: انبه خام پوست کنده شده ۲ فنجان، زردچوبه یک قاشق چایخوری، دانه رازیانه بو داده، دانه زیره سبز بو داده و پودر فلفل چیلی ۲ قاشق غذاخوری، نمک یک قاشق غذاخوری و روغن خردل ۳ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: ابتدا انبه ها را با نمک خوب مخلوط می کنیم و برای یک ساعت کنار می گذاریم. بعد آب انبه را جدا می کنیم و دور می ریزیم. انبه، زردچوبه، دانه رازیانه، دانه زیره، پودر فلفل، نمک و روغن خردل را با هم مخلوط می کنیم و خوب به هم می زنیم. ترشی پس از مدت کوتاهی آماده سرو می شود.

نکته: ترشی انبه فقط تا ۴ روز قابلیت نگهداری در یخچال را دارد.

۷ سال اول

دیر حرف زدن کودک

برخی از کودکان دیرتر از کودکان دیگر صحبت کردن را آغاز می کنند هر چند این امر در ابتدا جای نگرانی ندارد اما اگر بیش از حد به تاخیر بیفتد برای والدین نگران کننده می شود. در این زمینه یک کارشناس ارشد روان شناسی عنوان می کند: والدین اگر متوجه شدند کودکشان حرف نمی زند نباید او را برای حرف زدن تحت فشار بگذارند زیرا هر کودکی بسته به مسائل ژنتیکی، محیطی و جنسیت در زمان خاصی حرف می زند.«علیزاده» ادامه می دهد: والدین در چنین شرایطی باید تحمل بیشتری به خرج بدهند و به اصواتی که کودک ادا می کند، با دقت گوش کنند زیرا کودک منظور خود را با اصواتی که ادا می کند، می فهماند. وی با اشاره به این که کتاب خواندن و تماشای قصه ها و فیلم های موزیکال کودکانه می تواند به تسریع در صحبت کردن کودک کمک کند، اظهار می دارد: همچنین والدین می توانند هم زمان که مشغول انجام کاری هستند با کودک حرف بزنند، کارهای خود را به زبان ساده برای او توضیح دهند یا شعر و قصه بخوانند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۱/۱۱]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

سعی کنید در کمتر از یک دقیقه تعداد این مکعب ها را به دست آورید.

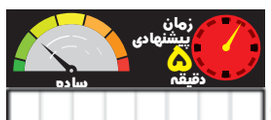
اگر واقعا زمان رسیدن به پاسخ صحیح کمتر از یک دقیقه باشد، باید به هوش و دقت شما آفرین گفت.

حداکثر زمان حل این معما پنج دقیقه است. البته زمان پاسخ دهی مهم است اما قطعا صحیح جواب دادن مهم تر است.

پاسخ صحیح این معما را فردا در بخش «پاسخ ها» ببینید.

ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



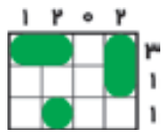
«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

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.

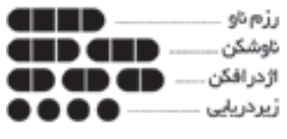
قوانین:

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).



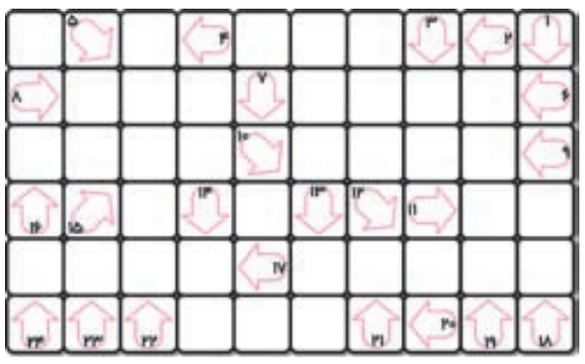
نکته ها:

- 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.

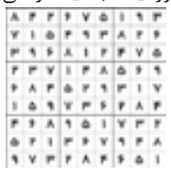


واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۵ حرفی) بهترین صبحانه ها برای معده های سردیا ضعیف، شامل مربای.....، مربای به، مربای هویج و مربای پوست پسته است.
۲-(۶ حرفی) از مهمات جنگی
۳-(۳ حرفی) نام
۴-(۴ حرفی) سومین رود بلند ایران است
۵-(۵ حرفی) اولین و شایع ترین نشانه دیابت نوع یک در کودکان، .....مداوم است.
۶-(۷ حرفی) در بیماری دیابت نوع یک، پانکراس کودک تولید.....را متوقف می کند.
۷-(۴ حرفی) افتادگی پوست را می توان به راحتی با انجام دادن چند حرکت مخصوص در این ورزش برطرف کرد.
۸-(۳ حرفی) ابزار درو
۹-(۵ حرفی) از حواس پنجگانه
۱۰-(۳ حرفی) بیماری با نام قبلی «مرگامرگی»
۱۱-(۳ حرفی) اول صبح راه رفتن روی آن، انرژی ایجاد می کند. کارشناسان می گویند انرژی ضروری با راه رفتن روی آن از نور خورشید دریافت می شود.
۱۲-(۳ حرفی) چسبناک حاصل از شیرینی
۱۳-(۲ حرفی) برای دریافت این ویتامین می توانید مواد غذایی مانند ماهی و غذاهای دریایی، گوشت ماکیان، گوشت قرمز، لوبیا، موز، جو دوسر، تخم مرغ، سیب زمینی و شیر کم چربی یا بدون چربی را در برنامه غذایی خود جای دهید.
۱۴-(۳ حرفی) یار کلید
۱۵-(۴ حرفی) اگر.....را در حجم زیاد پختید و آن را داخل یخچال نمی گذارید، باید آن را در سایه قرار دهید و روی آن پوششی بگذارید.
۱۶-(۴ حرفی) مصرف زیاد سبزیجات خام باعث درد.....می شود اما در بروز مشکلات کیسه صفرا نقشی ندارد.
۱۷-(۵ حرفی) دریغ و حسرت
۱۸-(۳ حرفی) استخوانی در میانه بدن انسان
۱۹-(۳ حرفی) را مرفتن پا بر هنه بیشترین فشار را روی ۳ انگشت می آورد که بر سلامت بودن این عضو بدن تأثیر گذار است.
۲۰-(۷ حرفی) هفته گذشته خبر رسید این تیم فوتبال ایران با حکم فیفا از نقل و انتقالات زمستانی محروم شد!
۲۱-(۶ حرفی) حذف و ممیزی مطالب در رسانه
۲۲-(۵ حرفی) فشار روحی و دلهره
۲۳-(۵ حرفی) از حبوبات
۲۴-(۳ حرفی) کشیدن و طراحی

پاسخ ها

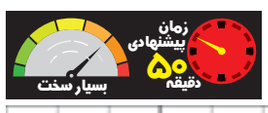
وزیر سفید به a۸ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر فیل سیاه به b۶ برود اسب سفید پایینی به a۳ می رود و اگر به b۸ برود رخ سفید به c۵ می رود. اما اگر شاه سیاه به a۶ برود اسب سفید بالایی به c۷ می رود و اگر به c۴ برود فیل سفید به f۱ می رود. اگر هم شاه سیاه به a۴ برود یا اسب سیاه حرکتی انجام دهد وزیر سفید به c۶ می رود.



سودوکو

هر روز

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



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

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

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 هیچ رقمی تکراری نباشد.