سلامت نامه

خشکی پوست

علی نیا- خشکی پوست یکی از مشکلات ایجاد شده در فصل های سرد سال است که می توان با تغییرات برنامه غذایی و استفاده از چند ماسک طبیعی آن را برطرف کرد، یک پزشک عمومی در گفت و گو با خبرنگار ما در این باره گفت: در فصل سرد به دلیل تغییرات در برنامه غذایی پوست به نوعی دچار کم آبی می شود که با رعایت نکاتی مانند مصرف به اندازه آب و شست و شوی مرتب صورت تا حدی می توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.«پرنده» افزود: رطوبت پوست را باید با استفاده از مرطوب کننده های طبیعی و گیاهی افزایش داد و از ضد آفتاب ها با SPF مناسب و مرطوب کننده به خصوص موقع بیرون رفتن از خانه استفاده کرد.

بیشتر بدانیم

شایع ترین دلایل پوسیدگی دندان ها

موادغذایی را شاید بتوان یکی از شایع ترین دلایل خرابی و پوسیدگی دندان ها برشمرد.
نوشابه های گازدار و نوشیدنی های ورزشی حاوی مقادیر بالایی مواد قندی یا مواد اسیدی هستند. آب میوه نیز به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی قند می تواند باعث پوسیدگی دندان ها شود، ولی نسبت به نوشیدنی های گازدار گزینه مناسب تری است.
معمولاً زمانی که سطح دندان ها رنگی می شود، جذب بیشتر باکتری ها، احتمال پوسیدگی را افزایش می دهد. به همین دلیل مصرف زیاد چای و قهوه که جزو مایعات رنگی هستند، به مرور باعث زردشدن دندان ها و فساد آن ها می شود. همچنین موادغذایی سرد و گرم باعث دردهای ناگهانی دندان می شود.

خیران دوباره همت کردند؛

۵ هزار سبد کالای عید بین مددجویان توزیع می شود

۵ هزار سبد کالای عید با همت خیران برای شب عید بین مددجویان کمیته امداد استان توزیع خواهد شد.مدیرکل کمیته امداد استان گفت: سبدهای کالا با توجه به اولویت بین خانواده

های تحت پوشش دارای یتیم، بی سرپرست و دارای سرپرست بیمار و سالمند توزیع می شود.«اهرابی» افزود: بیش از ۳۳ هزار مددجوی شهری و روستایی با جمعیت ۵۷ هزار نفر هر ماه از کمیته امداد مستمری دریافت می کنند.وی تعداد یتیم های استان را ۴ هزار نفر برشمرد و اظهارداشت: از خیران می خواهیم برای کمک به مددجویان برای ایام عید ما را یاری کنند. وی افزود: ۳ هزار و ۸۰۰ خانوار دارای فرزند هستند که توانایی مالی برای نگهداری و تأمین مخارج آنان را ندارند.

شهروندان و رانندگان؛ هر ۲ ناراضی

ایستگاه‌های انتظار

علوی

سوز سرما صورتش را سرخ کرده است، هر چقدر سعی می کند با شال آن را بپوشاند تا کمتر سرما بخورد فایده ای ندارد، نیم ساعتی است که منتظر تاکسی است اما هر چه انتظار می کشد، بی نتیجه است و ظرفیت همه تاکسی هایی که به سویش می آیند،تکمیل است. مدتی دیگر منتظر می ماند اما پس از چند دقیقه ای که یک دستگاه تاکسی از دور می آید آن نیز پر از مسافر است در نهایت با این که نمی خواهد مسافت زیادی را طی کند، ناچار می شود دستش را بلند و یک دستگاه تاکسی تلفنی را متوقف کند.

روالی برخلاف دیگر شهرها

برخی شهروندان بجنوردی سال های زیادی است که این گونه شرایط را تحمل می کنند و مدت های زیادی است که مسافران در خیابان منتظر تاکسی می ایستند تا سوار تاکسی زرد شوند اما روال کار این تاکسی ها در بجنورد بر خلاف دیگر شهرها تغییر یافته است به گونه ای که تاکسی های زرد در ایستگاه های مشخصی توقف می کنند و شهروندانی که می خواهند از این سرویس های حمل و نقل عمومی استفاده کنند، ناچار هستند مسافتی را تا ایستگاه های یاد شده پیاده طی کنند این در حالی است که ظرفیت بیشتر تاکسی های زرد، در نخستین یا دومین ایستگاه تکمیل می شود و مسافرانی که در ایستگاه های میانه هستند شانس کمتری برای سوار شدن به تاکسی دارند و بیشتر وقت ها ناچار می شوند برای مسافت های اندک از تاکسی تلفنی استفاده و هزینه زیادی را پرداخت کنند.

توقف در ایستگاه ها

یکی از شهروندان ساکن خیابان طالقانی شرقی عنوان می کند: در این هوای سرد مسافتی را تا سر خیابان پیاده می آیم و منتظر تاکسی می مانم اما هر چقدر منتظر می مانم فایده ای ندارد و همیشه باید مدت زیادی منتظر بمانم تا شاید شانس بیاورم و یک تاکسی جای خالی داشته باشد. « مسگریان» با انتقاد از این شیوه ای که رانندگان تاکسی در پیش گرفته اند اظهارمی دارد: در شهرهای دیگر تاکسی های زرد در شهر گردش و اقدام به سوار کردن مسافران می کنند اما در بجنورد تعداد زیادی از تاکسی های زرد در ایستگاه ها توقف می کنند تا مسافران در ایستگاه مبدا سوار تاکسی شوند. شهروندی دیگر که در میدان شهید در حال سوار شدن به یک تاکسی زرد است، می گوید: از چهارراه امیریه تا این جا با بچه کوچک پیاده آمده ام تا بتوانم سوار تاکسی شوم زیرا در آن مسیر تاکسی های زرد توقف ندارند یا ظرفیتشان تکمیل است. وی که خودش در خیابان خیام ساکن است،عنوان می کند: تاکسی زرد در این مسیر وجود ندارد و فقط در خیابان اصلی تردد می کنند که برای استفاده از آن هم باید مدت زیادی در کنار خیابان منتظر بمانیم.

> در شهرهای دیگر تاکسی‌های زرد در شهر گردش و اقدام به سوار کردن مسافران می کنند اما در بجنورد تعداد زیادی از تاکسی های زرد در ایستگاه ها توقف می کنند

رانندگان، ناراضی

ساعت از ۱۲ گذشته حدود ۱۴ دستگاه تاکسی زرد در میدان شهید توقف کرده اند ،تاکسی هایی که در ابتدای صف هستند،یکی، دو مسافر سوار کرده اند، اما بقیه آن ها خالی و در انتظار مسافر هستند یکی از رانندگانی که خودرویش را روی دنده خلاص گذاشته و آن را به جلو هل می دهد تا به اول صف برسد هم از این شرایط بسیار ناراضی است و می گوید: جای ما و تاکسی های تلفنی در شهر با هم عوض شده است به جای این که آن ها در مقابل دفاتر خود منتظر تماس مسافر باشند در شهر گردش می کنند و ما ناچاریم مدت زیادی اینجا منتظر بمانیم. وی ادامه می دهد: ۴۵ دقیقه منتظر ایستاده ام تا مسافر سوار کنم در حالی که باید در شهر گردش داشته باشم.
راننده دیگری بیان می کند: با این که در ایستگاه توقف کرده ایم اما باز هم رانندگان تاکسی تلفنی مسافران ما را در این مکان سوار می کنند. وی به کاهش درآمدهایشان از زمان توقف در ایستگاه اشاره می کند و خواهان رفع این معضل بزرگ است.

ساماندهی به شرط اجرای طرح مطالعاتی

ساماندهی تاکسی های زرد عمومی و تاکسی تلفنی های بجنورد چندین سال است که مطرح می شود و هر بار به علت پاره ای از مسائل این کار به تاخیر می افتد تا چندی پیش و در زمان مدیریت قبلی سازمان، مدیریت و صدور مجوزهای دفاتر آژانس با سازمان صنعت، معدن و تجارت بود که به گفته مدیریت قبلی سازمان تاکسیرانی، این سازمان بدون ضابطه نسبت به صدور مجوز برای راه اندازی دفاتر آژانس اقدام می کرد از یک سال و نیم گذشته مدیریت دفاتر آژانس به سازمان تاکسیرانی بجنورد واگذار شد و این سازمان برنامه عدم افزایش تعداد دفاتر آژانس را در بجنورد در دستور کار قرار داد تا این وضعیت نابسامان به درستی مدیریت شود.
«قربانی» به این نکته نیز اشاره می کند که به طور ملموس مشاهده می شود در یک خیابان بیش از ۶ تاکسی آژانس بدون مسافر برای یافتن مسافر در حال تردد هستند. با این که بارها وعده داده شد این وضعیت سامان بگیرد اما این مشکل هم چنان وجود دارد. چنان که اکنون سرپرست سازمان تاکسیرانی بجنورد ساماندهی این وضعیت را منوط به اجرای طرح مطالعات جامع ترافیک می داند و می گوید: طرح مطالعاتی جامع ترافیک بجنورد انجام و مصوب وزارت کشور شده و ابلاغ هم شده است اما به یک سری زیر ساخت هایی مانند تغییر جهت خیابان ها و شرایط فیزیکی آن ها نیاز دارد که باید در جلسات کارشناسی تعیین تکلیف شود. «شافعی» ادامه می دهد: در طرح مطالعات کل ترافیک شهر بررسی و نحوه حمل و نقل همگانی مشخص شده به طوری که برای خطوط تاکسیرانی حدود ۴۲ خط تعریف شده است که با اجرا شدن آن مشکلات زیادی رفع می شود.
وی با بیان این که نمی توانیم از پله اول به پله آخر بپریم، عنوان می کند: در وهله نخست باید طرح مطالعاتی اجرا شود تا موانع یک به یک رفع شود که گام نخست برخورد با مسافربرهای شخصی است که در حال انجام است. وی نیز به این موضوع اعتقاد دارد که باید تاکسی های تلفنی در دفاتر ساماندهی شوند و برای رانندگان تاکسی های زرد نیز جلساتی برگزار شود تا توقف زیادی در ایستگاه ها نداشته باشند اما آن ها نیز مشکلاتی را مطرح می کنند که زنجیروار به هم مرتبط و رفع آن زمانبر است.

آشپزی

بادمجان شکم پر

مواد لازم: بادمجان متوسط ۵ عدد، گردوی آسیاب شده یک لیوان، رب گوجه،آلوچه و انار یک قاشق سوپخوری، پیاز متوسط رنده شده یک عدد، سبزی۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و زردچوبه یک قاشق چایخوری، روغن به مقدار لازم.

طرز تهیه: بادمجان را پوست می کنیم و برشی به صورت به علاوه از بالا به پایین می دهیم نمک می زنیم تا تلخی و آب آن گرفته شود. گردو، سبزی ریز خرد شده، رب گوجه، رب انار و آلوچه، پیاز رنده شده و ادویه ها را به آن می افزاییم و خوب مخلوط می کنیم. بعد مواد را به آرامی و با دقت در شکم بادمجان می گذاریم. در تابه ای روغن می ریزیم و بادمجان ها را در تابه سرخ و سپس آن را سرو می کنیم.

۷ سال اول

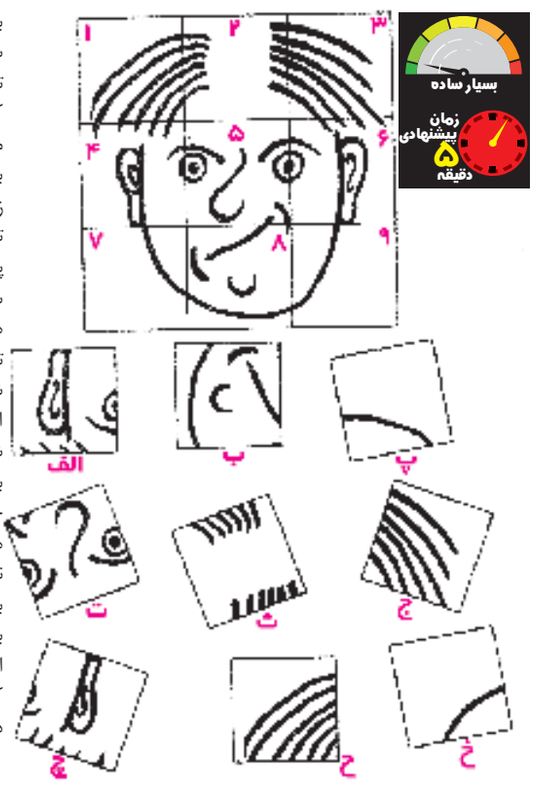
خواب آرام کودکان

والدین با استفاده از راهکارهایی می‌توانند به کودکان کمک کنند تا شب‌ها خوب و آرام بخوابند. کودکان باید زمان مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن داشته باشند و وقتی که می‌خوابند احساس امنیت و آرامش داشته باشند. این آرامش می‌تواند حمام گرفتن قبل از خواب، کتاب خواندن یا یک گپ کوتاه در مورد اتفاقات آن روز با پدر یا مادر باشد. وجود یک اسباب‌بازی مورد علاقه و یک نور کم می‌تواند به آرام‌تر خوابیدن کودک کمک کند. والدین باید اجازه ندهند کودکشان قبل از خواب فیلم‌های ترسناک ببیند یا داستان‌های ترسناک بخواند. کودک باید بداند که کابوس‌ها واقعی نیستند، فقط خواب و رویا هستند و نمی‌توانند آزاری به او برسانند. از کودک بخواهید در مورد نگرانی‌هایش با شما صحبت کند. ترس او را دست‌کم نگیرید و بدانید که اگرچه ممکن است از نظر شما غیرمنطقی باشد، اما نگرانی‌های کودک در ذهنش کاملاً واقعی است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۵/۱۱/۱۸

معمای هوش

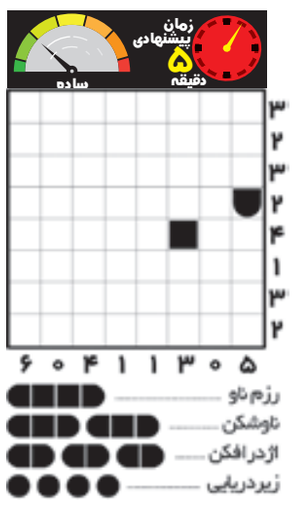
دوشنبه ها و پنجشنبه ها



برنامه کرنومتر (زمان سنج) را در گوشی تلفن همراه‌تان آماده کنید و سپس بقیه متن را بخوانید.
بعد از روشن کردن زمان سنج در سریع ترین زمان ممکن پاسخ دهید که برای ساختن تصویر بالایی، هریک از تکه های الف تا خ باید به جای کدام شماره قرار بگیرند؟!
اگر زمان پاسخ دادن شما کمتر از ۳۰ ثانیه باشد، هوش و دقت خوبی دارید.
همچنین اگر بدون نگاه به شکل بالا، بتوانید تکه های بریده شده را در کمتر از ۱ دقیقه، صحیح در کنار هم قرار دهید دقت بالایی دارید.

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 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).

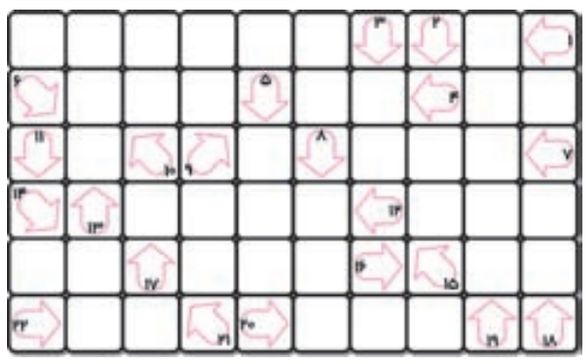
نکته ها:

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «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 پُرشدگی‌شان 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) به گفته مسئولان بین ۴۰ تا ۶۰ درصد جمعیت کشور دچار این عارضه هستند که درمیان جوانان ۳ برابر شده است.
۲-(۴حرفی) پشت گرمی و توکل
۳-(۳حرفی) این جشنواره هر سال یک شور سینمایی ایجاد می کند و خیلی از جوانان هنرمند و فیلم اولی ها را به سینمای کشور معرفی می کند.
۴-(۵حرفی) سهام این بانک که قبل از توقف در اواخر تیرماه، بیش از ۱۰۰ تومان معامله می شد، بعد از بازگشایی ۳۳ درصد سقوط کرد.
۵-(۴حرفی) زیت و چربی
۶-(۴حرفی) خشک‌زار و شوره‌زار
۷-(۳حرفی) لوازم اضافی هر ماشین برای تعمیر
۸-(۴حرفی) قسمتی از دست
۹-(۳حرفی) بچه گوسفند
۱۰-(۳حرفی) استفاده از گیاه یا دمنوش بنفشه در پیشگیری از این سرطان و همچنین سرطان سینه موثر است.
۱۱-(۴حرفی) وزیر بهداشت گفت مهم‌ترین کاری که کردم این بوده که به مردم.....نگفتم و در بیت‌المالی که امانت پیش ما بود خیانت نکردم.
۱۲-(۵حرفی) پزشکان می گویند: ریزش مو، تنگی نفس، نوسان فشار، احساس بی‌قراری، عصبانیت، سردرد، ضعف، اسهال و مشکلات کبدی از عوارض مصرف این قرص‌ها است.
۱۳-(۴حرفی) نام نوع ایرانی آن «زردک» است
۱۴-(۳حرفی) نظر و عقیده
۱۵-(۵حرفی) با توجه به بارش برف و احتمال کاهش علوفه برای حیوانات در این استان، پخش علوفه در چندین نقطه زیستگاه حیوانات در مناطق حفاظت‌شده انجام گرفت.
۱۶-(۴حرفی) اندیشکده واشنگتن گفت: پاکستان انباشته از جوان است که می تواند زمینه جذب گسترده از سوی این گروه تروریستی داشته باشد.
۱۷-(۵حرفی) عادت کردن ذائقه به این مواد که به طور معمول از دوران کودکی شروع می‌شود، عوارض متعددی نظیر چاقی و دیابت به دنبال دارد.
۱۸-(۵حرفی) دلگرمی دادن و آفرین گفتن
۱۹-(۵حرفی) نیک بختی
۲۰-(۶حرفی) گردشگر
۲۱-(۴حرفی) این شهر بزرگ کشور در سال جاری و در مقایسه با سال گذشته با کاهش ۵۰ درصدی در حجم ساخت و ساز ها مواجه بوده است.
۲۲-(۵حرفی) در جنگ از دشمن گرفته شده

سودوکو

هر روز

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

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

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

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

پاسخ ها

وزیر سفید به f8 می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر سرباز سیاه ردیف b به b4 پیشروی کند یا سرباز ردیف c به c3 یا سرباز دیگر ردیف c به c5 برود، وزیر سفید به c5 می رود. اما اگر سرباز سیاه ردیف d به d6 برود وزیر سفید آن را می زند. اگر هم سرباز سیاه ردیف e به e3 برود وزیر سفید به f3 می رود. و اگر سرباز سیاه ردیف e به e5 برود وزیر سفید به d6 می رود.