خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

مدیر کل ثبت احوال خبر داد:

بیشترین آمار ازدواج در گروه های سنی

۳۵/۲ درصد از ازدواج های سال جاری در بین بانوان مربوط به گروه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال است و با ۹۷۲ مورد، بیشترین آمار ازدواج در بین گروه های سنی را به خود اختصاص داده اند. مدیر کل ثبت احوال خراسان شمالی در گفت و گو با خبرنگار ما آمار ازدواج در ۳ ماه نخست سال جاری را ۲ هزارو ۷۶۱ مورد ذکر کرد و گفت: بانوان در گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال، ۷۲۳ مورد از ازدواج ها را به خود اختصاص داده اند و ۳۸۱ مورد دیگر مربوط به بانوان ۲۵ تا ۲۹ سال است.

«زاهدی نیا» با اشاره به برخی آمار ازدواج در استان افزود در همین مدت آمار ازدواج در گروه سنی ۶۵ تا ۷۰ سال نیز ۳ مورد به ثبت رسید. وی بیان کرد: بیشترین ازدواج در بین مردان با هزارو ۱۱۹ مورد در گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال است. وی همچنین گفت: ۴۱۷ طلاق در ۳ ماه نخست سال جاری در استان داشته ایم که در مردان بیشترین آمار طلاق با ۱۱۱ مورد مربوط به گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ است. وی بیان کرد: ۸ طلاق هم مربوط به گروه سنی ۷۵ سال و بیشتر است. وی بیان کرد: بیشترین طلاق در زنان در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال با ۹۸ مورد است.

بیشتر بدانیم

معده درد

بروز درد معده اغلب به دلیل مشکلاتی از جمله سندروم بیقراری روده یا سوءهاضمه است. بیشتر مردم براین باورند که علت درد معده از خود معده ناشی می شود در حالی که ناراحتی های دیگری نیز ممکن است منشاء آن باشد.

معده در قسمتی از بدن که انشعابات زیاد عصبی قرار گرفته است، قرار دارد بنابراین درد در قسمت های دیگر بدن مانند قلب، ریه یا گلو ممکن است به صورت معده درد بروز پیدا کند.

خوشبختانه، در بیشتر موارد درد معده قابل درمان است، اما در صورت مشاهده درد ناگهانی، شدید و طولانی همراه با دفع خون یا سرفه یا استفراغ باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

اگر خوردن یک غذای تند معده را به درد آورد، جای تعجبی نیست اما اگر با خوردن غذای معمولي و برنج و غلات دچار معده درد شوید، احتمالا دچار زخم گوارشی شده اید.

این زخم ها که درون لوله گوارش هستند، به هر شکل و اندازه و در هر جایی ممکن است پدیدار شوند. در واقع، دردی که با خوردن غذا کمی آرام بگیرد ممکن است علامت زخم معده یا دوازدهه باشد.

گر چه هنوز علت دقیق زخم گوارشی نامعلوم است، اما مشخص است که خوردن چیزهایی مثل آسپیرین و قهوه زخم را بدتر می کند. برخی داروها، مثل آسپیرین، مانع توانایی معده برای التیام خود می شود.

اما گاهی زخمی در کار نیست و درد معده دارید. در این حالت ممکن است دچار سوء هاضمه شده باشید، یعنی پوشش درونی معده هر غذایی را تحمل نمی کند که شایع ترین این ها غذاهای پرادویه است.

مسمومیت غذایی هم درد معده می آورد. ممکن است ساندویچ کهنه ای را ناداسته خورده باشید، ولی روده شما کهنگی آن را تشخیص می دهد.

شوک های ثبت نامی مدارس

تحویل پرونده به جای ثبت نام در برخی مدارس اما مسئولان قبول ندارند

علی نیا

برخی از والدین در روزهای اخیر با مراجعه به مدرسه فرزندشان با اتفاقی غیرمنتظره روبه رو شده اند زیرا متولیان مربوطه در زمان تحویل کارنامه و نام نویسی از والدین می خواهند تا فرزندشان را به مدرسه دیگری منتقل کنند.

در این بین برخی از والدین که تمایل دارند فرزندشان در همان مدرسه تحصیل کند، از شرایط پیش آمده ناراضی هستند و رغبتی ندارند بعد از چند سال تحصیل در یک مدرسه، فرزندشان آواره این مدرسه و آن مدرسه شود.

والدین خواهان رسیدگی متولیان مربوطه به وضعیت پیش آمده هستند.

پرونده به جای کارنامه

یکی از والدین دانش آموزی که برای دریافت کارنامه به مدرسه فرزندش مراجعه کرده است، می گوید: زمانی که کارنامه فرزندم را درخواست کردم یکی از متولیان مدرسه گفت خیلی دیر مراجعه کرده اید و به جای گرفتن کارنامه باید پرونده فرزندتان را تحویل بگیرید.

وی که تمایلی به معرفی خود نداشت، می افزاید: زمانی که علت این کار را سوال کردم با بی میلی پاسخ تکراری دادند که باید پرونده فرزندتان را به مدرسه دیگری ببرید.

وی ادامه می دهد: به مسئولان حاضر در مدرسه گفتم شنیده ام که به علت زلزله اخیر برخی از کلاس ها قابل استفاده نیست. آیا این موضوع صحت دارد؟ متولی مربوطه با خونسردی گفت بله صحت دارد.وی بیان می کند: زمانی که از مسئولان مدرسه سوال کردم که آیا تا اول مهر ماه کلاس ها تعمیر می شود؟ با خونسردی پاسخ دادند خیر تعمیر نمی شود.

وی بیان می کند: فرزندم ۳ سال در این مدرسه تحصیل می کرد اما اکنون به راحتی می گویند باید به مدرسه دیگری منتقل شود.

وی اضافه می کند: در حال حاضر ظرفیت مدرسه های دیگر تکمیل شده است و چگونه ممکن است از دانش آموزان جدید ثبت نام کنند.

منتظر در صف پذیرش

یکی دیگر از والدین که متوجه شده است باید فرزندش را به مدرسه دیگری منتقل کند، می گوید: بعد از این موضوع پرس وجو های فراوانی را برای یافتن مدرسه خوب انجام داده ام اما متاسفانه با مشکل روبه روشده ام زیرا تعداد زیادی دانش آموز مانند فرزندم در صف پذیرش هستند.وی بیان می کند: ای کاش مسئولان مربوطه به فکر ساماندهی دانش آموزانی که چنین شرایطی برای شان پیش آمده است باشند تا والدین دغدغه نام نویسی در مدارس دیگر را نداشته باشند.

> یک مسئول: جابه جایی‌های اخیر به دلیل ازدحام دانش‌آموزان است

اجبار در نام نویسی

یکی دیگر از والدین می گوید: چنانچه نتوانم فرزندم را در مدارس دولتی نام نویسی کنم باید به اجبار به مدارس غیر دولتی مراجعه کنم این درحالی است که شهریه مدارس غیردولتی بالاست و توان پرداخت آن را ندارم.

«محمدی» با اشاره به این که به دلیل زلزله اخیر و آسیب برخی از کلاس ها مجبورم مدرسه فرزندم را تغییر دهم، می افزاید: مسئولان مربوطه قول داده بودند تا مهرماه مدارس آسیب دیده در زلزله را بازسازی کنند، اما جابجایی هایی که باید انجام شود حکایت دیگری را بازگو می کند.

ارتباطی به زلزله ندارد

مدیر آموزش و پرورش بجنورد در همین ارتباط، صحبت دیگری دارد و می گوید: نام نویسی نکردن دانش آموزان در برخی از مدارس ابتدایی ارتباطی با زلزله اخیر ندارد.«اسدی» با اشاره به این که تعداد دانش آموزان در برخی ازمدارس از جمله مدرسه هیئت امنایی قدس بالاست، می افزاید: امسال تصمیم گرفتیم به علت بالا بودن آمار دانش آموزان در مدرسه و ازدحام آن ها در محوطه، تعدادی از دانش آموزان را به مدرسه «تصفیه چی ها» منتقل کنیم.وی در پاسخ به این سوال که برخی از والدین گفته اند که متولیان مربوطه در مدرسه از ما می خواهند به دلیل زلزله اخیر و نبود فضای کافی در مدرسه فرزندمان را به مدرسه دیگری ببریم، می افزاید: شاید چنین چیزی صحت داشته باشد و بخواهند از کلاس هایی که مناسب نیست به عنوان انباری استفاده کنند ولی در حال حاضر جابجایی ها به دلیل ازدحام دانش آموزان است.

وی در پاسخ به این سوال که چرا در زمان ثبت نام ها مسئله ازدحام مد نظر قرار نگرفت؟ بیان می کند: امسال قرار بر این شده است تا از ازدحام دانش آموزان جلوگیری شود.وی به خانواده ها اطمینان خاطر می دهد که هیچ یک از دانش آموزان بدون کلاس باقی نخواهند ماند و جای نگرانی برای والدین وجود ندارد.

تفاهم

نگرانی‌های دائمی

داشتن استرس و دغدغه های روزمره تا حدی قابل قبول و معمول است. زن ها و مردها استرس های مخصوص به خودرا در مورد زندگی دارند. در این بین کنترل کردن استرس و مواجهه به نحو احسنت با آن می تواند در کاهش بروز مشکلات در زندگی نقشی اساسی را ایفا کند چنان که یک کارشناس روان شناسی در این باره بیان می کند: استرس های روزمره هر یک از زن و مردها تفاوت های قابل توجهی با هم دارد.«صداقتی» واکنش‌های تند عاطفی و تغییرات خلقی همسران را یکی از منابع استرس نام می برد و می گوید: ایراد گرفتن به ظاهر فردی که او را به عنوان همسر قبول کرده اید یا درخواست کردن تغییر نوع پوشش اعتماد به نفس طرف مقابل را نابود می کند یا او را دچار اضطراب می کند همچنین واکنش های تند اخلاقی و تغییرات خلقی یک باره طرف مقابل را دچار تنش و ناامنی می کند. به گفته وی همسران باید نیازهای خود را بشناسند و درباره آن با هم صحبت کنند.

آشپزی

پاناکوتای شکلاتی

مواد لازم: خامه یک چهارم لیوان، شیر ۲ لیوان، پودر ژلاتین یک قاشق غذاخوری، شکر ۱۲ قاشق، پودر کاکائو ۲ قاشق چایخوری، اسانس وانیل یک هشتم قاشق چایخوری، شکلات تخته ای ۵۰ گرم

طرز تهیه: یک دوم لیوان شیر را داخل کاسه ای می ریزیم و پودر ژلاتین را روی آن می پاشیم، کاسه را روی حرارت بخار آب قرار می دهیم و هم می زنیم تا ژلاتین حل شود.خامه را داخل قابلمه ای می ریزیم، باقی مانده شیر را کم کم به خامه اضافه و مخلوط می کنیم و سپس شکر را می‌افزاییم، قابلمه را روی حرارت متوسط قرار می دهیم و به هم می زنیم تا شکر حل شود.پس از این که مخلوط شیر و خامه داغ شد از روی حرارت برمی داریم و شکلات تخته ای رنده شده ، اسانس وانیل ، پودر کاکائو و مخلوط شیر و ژلاتین را اضافه می کنیم.پاناکوتا را در ظرف می ریزیم و داخل یخچال می گذاریم تا بسته شود.

سلامت نامه

ضد پیری

علوی- عسل مهم ترین منبع قندی است و دارای ۱۵ نوع قند است که علاوه بر آن که در هضم غذا نقش به سزایی دارد، برای سلامت پوست بسیار مفید است و خاصیت ضد پیری دارد. یک کارشناس زنبورداری در این باره اظهارداشت: عسل دارای مقادیر کمی از ویتامین‌های مختلف از جمله ویتامین B۶، B۵، B۲، K، E، A و C است و استفاده از آن به طور خوراکی علاوه بر فواید بسیاری که دارد، برای پوست مفید است. «شاددل» مهم ترین خاصیت عسل را ضد میکروب بودن آن دانست و افزود: عسل حاوی آنتی بیوتیک و آنتی اکسیدان است که مصرف آن در سلامت قلب و عروق مؤثر است.وی مصرف عسل را برای بهبود جریان خون و رشد عضلات مفید عنوان کرد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۴/۱۷]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

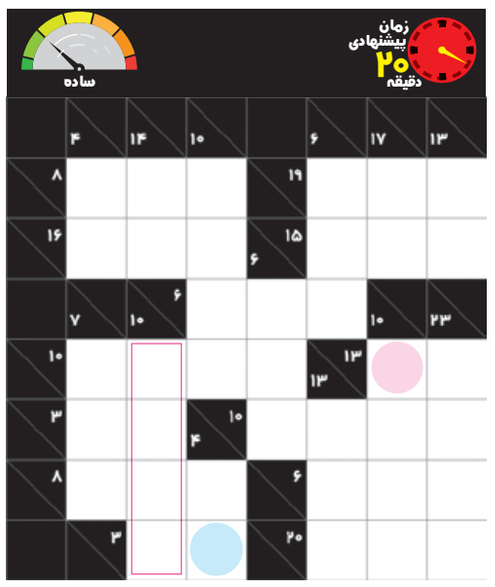
قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.



اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

جدول ویژه می گوید ستون ۴ باید با ۳+۱ پُر شود و سطر ۳ باید با ۳+۱ پُر شود. پس در تقاطع ۱ را می نویسیم تا سطر و ستون پُر شود.

حالا طبق جدول ویژه، ستون ۱۰ به رقم ۳ نیاز دارد. این ۳ فقط باید در خانه بالا باشد چون در سطر ۳ ممنوع است و در سطر ۸ تکراری است.

همین ستون ۴ هم لازم دارد که طبیعتا در سطری که مجموعش باید ۳ باشد ممنوع است، پس ۴ را باید در خانه بالای ۲ نوشت تا کل محدوده پُر شود.

جدول ویژه می گوید بزرگترین رقم در ستون ۱۰ می تواند ۴ باشد، اما از طرفی کوچکترین رقم در سطر ۱۳ هم ۴ است. پس ۴ در تقاطع است.

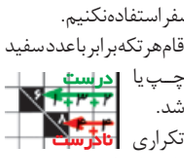
برای حل هر معما کافی است:

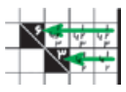
*از رقم صفر استفاده نکنیم.

*جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.

*از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.

*هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.





*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.

*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.

*از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.

*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.

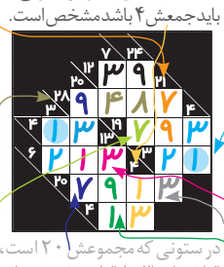
جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد: فقط ۳ راه داریم: ۲+۸، ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۶	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.



در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.

این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبزرنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره‌ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.

حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

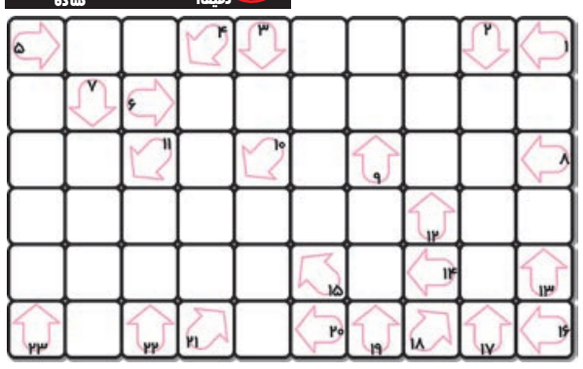
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

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) قبل از خواب، هرگونه عوامل ایجاد ..... را از خود دور کنید تا به آرامش برسید.

۲-(۲ حرفی) برای سلامت پوست، مو و استخوان تنها مصرف مکمل کلاژن کافی نیست بلکه ویتامین ..... و کلاژن باید به همراه هم مصرف شود.

۳-(۳ حرفی) باید توجه داشته باشید که کم خوابی تاثیر مخربی در قدرت ..... شما می گذارد.

۴-(۴ حرفی) به طور قطع نمی توان گفت که مکمل کلاژن برای پوست افرادی که یک رژیم غذایی متعادل با انواع منابع پروتئین مانند مرغ، ....، تخم مرغ، مغزهای خوراکی و ماست را دنبال می کنند، فایده معناداری خواهد داشت یا خیر.

۵-(۵ حرفی) برگزیده و ممتاز

۶-(۵ حرفی) بی خوابی مشکل رایجی است که ....، خلق و خو، بهداشت و توانایی فرد در طول روز به آن وابسته است.

۷-(۴ حرفی) بسیاری از افرادی که دچار کمبود خواب می شوند، در تمام طول روز برای این که سرحال باشند، ..... نوشیده اند که کافئین آن تا ۷ ساعت در سیستم بدن باقی می ماند.

۸-(۵ حرفی) کیش زرتشتیان

۹-(۳ حرفی) به افرادی که به دلیل داشتن پروتئین بالا، از خوردن ..... منع شده اند، آب ماست به عنوان یک جایگزین مناسب توصیه می شود.

۱۰-(۳ حرفی) تخم مرغ به مقدار زیاد که در بعضی باشگاه های ورزشی توصیه می شود مناسب نیست و مشکلاتی را برای ..... و کلیه ایجاد می کند.

۱۱-(۳ حرفی) پارچه سوراخ

۱۲-(۴ حرفی) کلاژن یک پلی پپتید، حاوی ترکیبی از اسیدهای آمینه است مانند پرولین و گلاسین که در تمام بافت همبند، غضروف، استخوان و ..... وجود دارد.

۱۳-(۵ حرفی) ..... بود هر که دانا بود.

۱۴-(۸ حرفی) به طور همیشگی و دائم

۱۵-(۵ حرفی) ملاقات

۱۶-(۶ حرفی) کنایه از فرد کوتاه قد

۱۷-(۵ حرفی) برای جلوگیری از کهیر، صبح ها از عرق ..... و شاهتره استفاده کنید.

۱۸-(۳ حرفی) از حروف آخر الفبا

۱۹-(۳ حرفی) زور

۲۰-(۶ حرفی) ترسنده و متوهم

۲۱-(۳ حرفی) دانه گیاهی سبز و گرد

۲۲-(۴ حرفی) مقابل وفور

۲۳-(۶ حرفی) عید میلاد مسیح

سودوکو

هر روز

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

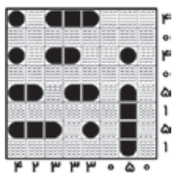
۵								۴
				۹	۳			
	۲		۱				۳	
	۹			۶		۱		
	۳			۴			۹	
		۱		۲			۶	
	۴				۶		۸	
۸			۴	۵				
۲								

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

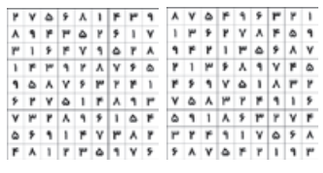
			۴			۲		
	۳		۷	۱			۹	
۹								
							۲	۵
	۸		۱	۹	۵		۳	
۴	۶							
								۶
	۹			۴	۳		۵	
		۲			۸			

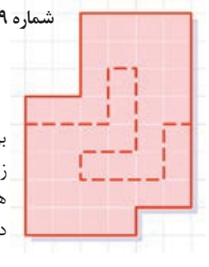
پاسخ ها

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



رمزواژه یابی: مهدی طارمی و اروپا





برش به این ترتیب باید زده می شد تا دو تکه همسان قابل انطباق داشته باشیم.