## اولتیماتوم به ۷ جایگاه «سی ان جی»

علی نیا- ۷ جایگاه «سی ان جی» در استان تاکنون تاییدیه استاندارد را نگرفته اند که به زودی انشعاب جایگاه های سی ان جی که در وضعیت بحرانی قرار دارند، قطع می شود تا در صورت رفع نقص دوباره فعال شوند.
رئیس اداره نظارت بر اجرای استاندارد اداره کل استاندارد خراسان شمالی روز گذشته در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: در آخرین جلسه کارگروه مربوطه مقرر شده است که از ۷ جایگاه سی ان جی موجود در استان که تاییدیه استاندارد را نگرفته اند، جایگاه های سی ان جی که وضعیت بحرانی تری دارند با هماهنگی شرکت نفت قطع انشعاب شوند. «طاهری» با تأکید بر این که بازرسی مجدد از ۷ جایگاه سی ان جی انجام خواهد شد، افزود: ۴ جایگاه سی ان جی درمانه وسملقان و ۳ جایگاه در اسفراین قرار دارند.وی بیان کرد: بازرسی ها از جایگاه های سی ان جی از سال ۹۳ آغاز شده است و برخی از جایگاه هایی که دارای نقص بودند با برطرف کردن نقص تاییدیه استاندارد را گرفتند.وی بیان کرد: در استان ۲۸ جایگاه فعال سی ان جی وجود دارد که ۷ جایگاه هنوز تاییدیه استاندارد نگرفته است.

# زنگ خطر ازدواج های زودهنگام در استان

علی نیا

آمارهای اداره کل ثبت احوال خراسان شمالی نشان می‌دهد که ۳۵/۲ درصد از ازدواج های سال جاری در بین بانوان مربوط به گروه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال است و این گروه با ۹۷۲ مورد، بیشترین آمار ازدواج در بین گروه های سنی را به خود اختصاص داده است. ازدواج دختران در گروه سنی پایین باعث نگرانی های کارشناسان و برخی از خانواده ها شده و می توان گفت ناقوس ازدواج در سن پایین بدون آشکار سازی پیامدهای ازدواج زود هنگام در استان به صدا درآمده است و همت مسئولان استان را برای آگاه سازی خانواده ها می طلبد.
یکی از بانوانی که دخترش را در سن پایین به خانه بخت فرستاده است، می گوید: در سال های اخیر سن ازدواج بالا رفته است و من با نگرانی از این که در آینده نتوانم فرد مناسبی را برای همسری دخترم برگزینم در سن ۱۵ سالگی با ازدواجش موافقت کردم.
وی با اشاره به این که دخترش بعد از ۲ سال زندگی مشترک دچار مشکل شده است، می افزاید: اختلاف زیادی بین دخترم و همسرش به وجود آمده و در سن ۱۷ سالگی باید تجربه تلخ طلاق را داشته باشد.
وی تصریح می کند: چنانچه اطلاع رسانی لازم از سوی متولیان مربوطه انجام می شد عجولانه برای ازدواج دخترم تصمیم نمی گرفتم.
یکی دیگر از بانوان بجنوردی می گوید: در طایفه ما رسم است که دختر قبل از سن ۲۰ سالگی ازدواج کند و بالا رفتن سن ازدواج باعث نگرانی خانواده ها می شود.
وی می افزاید: متاسفانه ازدواج های زود هنگامی که با شکست مواجه می شوند آسیب جدی را به خانواده ها وارد می کنند.
وی بیان می کند: آموزش و پرورش بخش عظیمی از دانش آموزان را تحت پوشش دارد و می تواند اطلاع رسانی لازم را برای آگاه سازی خانواده ها درباره ازدواج های زودهنگام انجام دهد.
«حکمت زاده»یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که دخترانی که زودهنگام به ازدواج اجباری در سنین زیر ۱۸ سال تن داده اند، بیشتر مورد خشونت خانوادگی قرار می گیرند، می گوید: ازدواج زود هنگام برخی مواقع منجر به طلاق و جدایی می شود و بیشترین آسیب به دختر و خانواده اش وارد می شود.
در همین رابطه، رئیس مرکز مشاوره اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی می گوید:برای شروع یک زندگی سالم و مناسب باید طرفین از شرایط لازم برخوردار باشند که یکی از آن ها بلوغ است آن هم نه فقط بلوغ جسمانی.
«احمد زاده» با اشاره به این که در اسلام نیز انواع بلوغ با عناوینی نظیر بلوغ نکاح و بلوغ حلم مورد بحث قرارگرفته است، می افزاید: برای شروع زندگی مناسب، هر دو طرف باید از بلوغ عقلانی و عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی و هم چنین بلوغ اقتصادی بهره مند باشند تا در طول زندگی مشترک با آسیب های کمتری مواجه شوند.وی تصریح می کند: در واقع داشتن بلوغ شرط لازم برای ازدواج است ولی کافی نیست و آموزش مهارت های ۱۰ گانه زندگی و هم چنین مهارت های تکمیلی ازجمله مهارت های ارتباطی می تواند تا حد زیادی از بروز مشکلات زناشویی و آسیب های اجتماعی بکاهد.
وی اضافه می کند: سن ازدواج نیز یکی دیگر از مواردی است که قابل تامل است و زوجین باید از رشد کافی بهره مند باشند.
وی اضافه می کند: رشد یک امر اکتسابی است یعنی این که انسان شایستگی و توانمندی نگهداری و توسعه سرمایه ها و امکانات مادی و معنوی زندگی را داشته باشد.
وی با اشاره به این که همسر و فرزند نیز سرمایه های زندگی محسوب می شوند، ادامه می دهد: سازندگی روحی و اخلاقی و پیشرفت های علمی، تحصیلی و شغلی در سایه ازدواج صحیح و به هنگام میسر می شود.
معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش وپرورش خراسان شمالی هم در این باره می‌گوید: سال گذشته ۵ دختر محصل دوره ابتدایی در استان ازدواج کردند که باعث ترک تحصیل آن ها از مدرسه شد.
«بدخشان» می افزاید: در مناطقی که دختران ازدواج زود هنگام می کنند، کلاس های آموزشی برگزار می شود تا آگاه سازی لازم درخصوص پیامدهای ازدواج زود هنگام انجام شود.
وی ادامه می دهد: در مناطقی که دختران زود ازدواج کرده اند سعی کرده ایم بیشتر با والدین ارتباط برقرار کنیم تا از پیامدهای ازدواج های زود هنگام مطلع شوند.
هفدهم تیر ماه سال جاری، مدیرکل ثبت احوال خراسان شمالی گفته بود: ۳۵/۲ درصد از ازدواج های سال جاری در بین بانوان مربوط به گروه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال است و این گروه با ۹۷۲ مورد، بیشترین آمار ازدواج در بین گروه های سنی را به خود اختصاص داده است.«زاهدی نیا» بیان کرده بود: بیشترین ازدواج در بین مردان با هزارو ۱۱۹ مورد در گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال است. وی همچنین گفته بود: ۴۱۷ طلاق در ۳ ماه نخست سال جاری در استان داشته ایم که بیشترین طلاق در بین زنان در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال با ۹۸ مورد است.

> یک مسئول: در مناطقی که دختران ازدواج زود هنگام می کنند، کلاس های آموزشی برگزار می شود تا آگاه سازی لازم درخصوص پیامدهای ازدواج زود هنگام انجام شود

مشاوره پزشکی

## خطرات بارداری در سن بالا

علوی- خوانندگان می توانند طی تماس با دفتر روزنامه سوالات خود را مطرح کنند. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان درباره خطرات بارداری در سن بالا پاسخ می دهد.

**در سن ۴۰ سالگی هستم می خواستم بدانم چه خطراتی ممکن است در صورت بارداری جنینم را تهدید کند، از سوی دیگر باید چه راهکارهای درمانی را در پیش بگیرم؟**

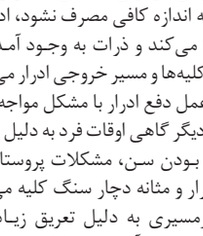
بارداری در سن ۴۰ سالگی ممکن است با بیماری های زیادی مانند دیابت بارداری، پره اکلامپسی، جدا شدگی جفت، فشار خون بالا و پایین بودن جفت همراه باشد. علاوه بر آن ممکن است مشکلاتی مانند سزارین، وزن کم نوزاد، زایمان زودرس و موقعیت نامناسب جنین برای برخی از خانم های باردار به وجود بیاید. قبل از باردار شدن در این سن، باید اگر مشکل یا بیماری خاصی دارید سعی کنید آن را درمان کنید. اگر وزنتان زیاد است با ورزش کردن و مصرف غذاهای مقوی وزن خود را کم و در زمان بارداری نیز نسبت به کنترل فشار خون، چربی و قند خون به طور مداوم اقدام کنید.

گیاهان دارویی

## برطرف کننده بی خوابی

اسطوخودوس گیاهی است خودرو که آرام‌بخش است و برای درمان انواع سردردها و رفع بی‌خوابی موثر است. یک کارشناس گیاهان دارویی قسمت های مورد استفاده این گیاه را شامل گل‌ها و سر شاخه‌های گلدار آن دانست.«معماریانی» گفت: از این گیاه برای رفع بسیاری از ناراحتی‌ها از جمله مشکلات هاضمه، بی‌خوابی و اضطراب استفاده می شود.

سلامت نامه



## سنگ کلیه

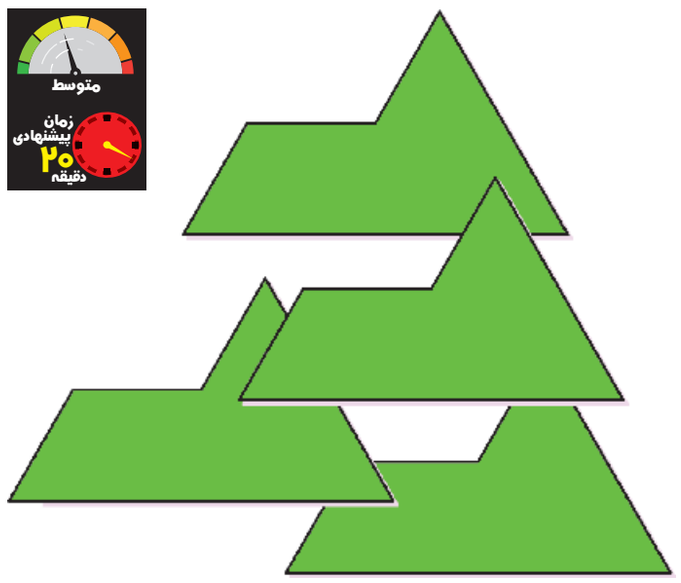
مصرف بیش از حد لبنیات و پروتئین و مصرف طولانی مدت برخی داروها خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش می‌دهد، همچنین افراد کم تحرک (پشت میزنشین) و کسانی که مایعات کمتری مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. مشاغلی مانند کار کردن در کنار کوره‌ها و یا قرار گرفتن در زیر نور آفتاب به مدت طولانی که موجب تعریق زیاد شود، در صورتی که شخص مایعات به اندازه کافی مصرف نکند، موجب ایجاد سنگ کلیه خواهند شد. موادی مانند نمک، کلسیم و فسفر در ادرار اگر به حالت فوق اشباع برسند در کلیه رسوب پیدا کرده و موجب تشکیل کریستال می‌شوند، کریستال‌های ایجاد شده با هم تجمیع شده و انواع سنگ‌های ریز و درشت تشکیل می‌شوند که همان سنگ کلیه است. علایمی مانند درد پهلو، خونریزی در ادرار و سوزش آن و حالت تهوع از مهم‌ترین علایم بیماری سنگ کلیه است که با سونوگرافی و انجام آزمایش، محل سنگ مشخص می‌شود.
ادرار در حالت معمول رقیق است و به راحتی از مثانه خارج می‌شود ولی هنگامی که تعریق زیاد شود و مایعات به اندازه کافی مصرف نشود، ادرار حالت غلیظ پیدا می‌کند و ذرات به وجود آمده موجب رسوب در کلیه‌ها و مسیر خروجی ادرار می‌شوند که در نتیجه عمل دفع ادرار با مشکل مواجه می‌شود. در حالتی دیگر گاهی اوقات فرد به دلیل مشکلاتی مانند بالا بودن سن، مشکلات پروستات، تنگی مجاری ادرار و مثانه دچار سنگ کلیه می‌شود. در مناطق گرمسیری به دلیل تعریق زیاد تشنگی زیادی به وجود می آید و در مناطق سردسیری نیز به دلیل هوای سرد فرد مایعات کمتری مصرف می‌کند. برخی افراد به طور مادرزادی دچار ضعف نخاعی و یا مشکل در سیستم عصبی هستند که باعث ایجاد مشکل در مثانه ، دفع ادرار و در نهایت ایجاد سنگ کلیه می شود.

# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۲]

## معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

متوسط
زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه



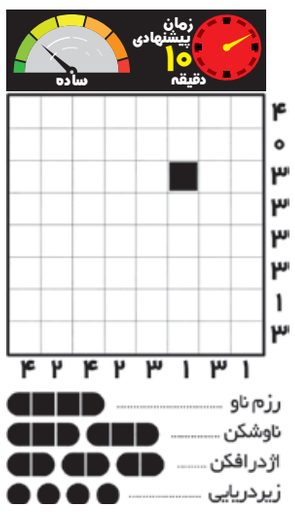
به نظر شما چطور می توان این چهار تکه را کنار هم قرار داد و یک تکه بزرگ‌تر که شبیه همین تکه ها باشد ساخت؟! می توانید پاسخ را روی کاغذ رسم کنید؟!
عمدا تکه ها را بزرگ‌تر درج کردیم تا در صورت نیاز بتوانید معما را به صورت عملی حل کنید. برای این کار باید یکی از تکه ها را چهار بار تکثیر کنید و برش بزنید تا آماده حل معما شود.

## ناویاب

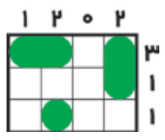
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه ساده

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «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 «رزم ناو» 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).

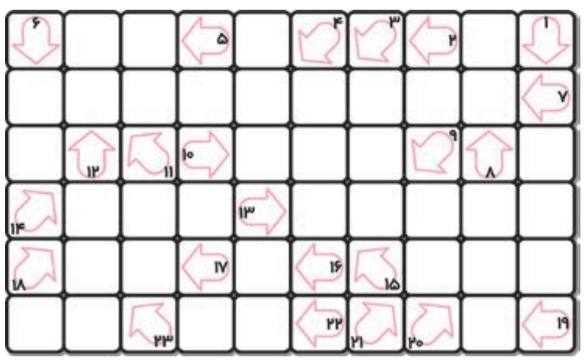
**نکته ها:**
- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- 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 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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه ساده

**قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود 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-(۵حرفی) کبابی که خوب پخته شده، قهوه‌ای رنگ است. اگر قسمت داخل کباب هنوز قرمز است، به این معناست که پخته نشده و آلودگی احتمالی آن از بین نرفته است که نتیجه‌اش مسمومیت غذایی همراه با.....، استفراغ و دل پیچه خواهد بود.
۲-(۴حرفی) علاوه بر داشتن تحرک کافی، انجام ورزش، نداشتن استرس و پرهیز از مصرف دخانیات، انجام آزمایش های منظم هورمونی و ماموگرافی در پیشگیری از ابتلا به سرطان.....مفید است.
۳-(۴حرفی) کمک کردن
۴-(۵حرفی) غذاهایی را که با خود به سفر می برید .....نکنید، یا از همان اول غذا را کامل بپزید یا این که در مقصد آن را بپزید.
۵-(۳حرفی) افراد مجرد در مقایسه با افراد متاهل بیشتر در معرض خطر زوال..... قرار دارند. افراد متاهل طول عمر بیشتری هم دارند.
۶-(۶حرفی) در سفر ها آب سالم همراه داشته باشید و باقی مانده آب بطری را زیر نور..... قرار ندهید.
۷-(۷حرفی) برای پیشگیری از بیماری سرطان سینه، روش های مختلفی وجود دارد که یکی از آن ها .....از بدن است.
۸-(۳حرفی) توان و نا
۹-(۴حرفی) در مثل مار می خورندو.....می شوند!
۱۰-(۶حرفی) آنچه موجب کشتار مردم شود
۱۱-(۳حرفی) در نجاری ببینید
۱۲-(۳حرفی) تبار و طایفه
۱۳-(۵حرفی) این سبزی مثل آویشن، نوعی فلاونوئید به نام آپی ژنین دارد که به دفع آلزایمر، پارکینسون و افسردگی منجر می‌شود.
۱۴-(۳حرفی) ابزار دفاع برخی حیوانات
۱۵-(۵حرفی) به جای محصولات شیمیایی، از ماسک های سالم بر پایه گیاهان استفاده کنید تا به تدریج بوی نامطبوع.....زیر بغل از بین برود.
۱۶-(۳حرفی) دانش
۱۷-(۳حرفی) زردچوبه حافظه را تقویت می کند و قابلیت های.....را افزایش می دهد.
۱۸-(۵حرفی) نمازهای واجب روزانه
۱۹-(۵حرفی) غذایی که برای بین راه در مسافرت می پزید، نباید.....باشد. انواع خورشت ها، سریع‌تر از غذای خشک فاسد می‌شود.
۲۰-(۳حرفی) از قله های رشته کوه زاگرس
۲۱-(۴حرفی) همسر فرعون
۲۲-(۶حرفی) استهزا
۲۳-(۲حرفی) جانوری با پوست معروف

## سودوکو

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه متوسط

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

## پاسخ ها

شاه سفید به d۵ می رود.
اگر شاه سیاه به b۴ برود وزیر سفید به b۲ می رود تا سیاه مات شود.
اما اگر سرباز سیاه ردیف b پیشروی کند رخ سفید بازدن سرباز به a۴ می رود تا سیاه مات شود.