مدیر کل کمیته امداد خبر داد:

افزایش ۵۵ درصدی مشارکت های مردمی

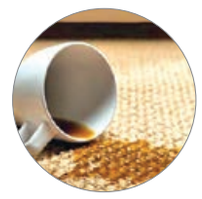
مشارکت های مردمی در خراسان شمالی طی ۴ ماه نخست سال جاری نسبت به مدت مشابه سال گذشته، ۵۵ درصد افزایش داشت.مدیر کل کمیته امداد خراسان شمالی با اشاره به این که در ۴ ماه نخست امسال، نیکوکاران استان حدود۱۴۰ میلیارد ریال به مددجویان تحت حمایت این نهاد کمک کردند، گفت: کمک های مردمی در ۴ ماه سال ۹۵ بیش از ۸ میلیارد و۳۰۰ میلیون ریال بود.«اهرابی» با بیان این که این کمک ها شامل صدقات، اکرام ایتام و محسنین، زکات، حمایت برای خرید جهیزیه و تامین مسکن است، افزود: از مجموع این کمک ها ۱۲۲ میلیارد ریال از بخش صدقات، ۲۵ میلیارد ریال از بخش زکات، ۳۷ میلیارد ریال از طرح های اکرام ایتام و محسنین و دیگر بخش ها کمک شده است.وی با بیان این که از مجموع زکات امسال بیش از ۱۰ میلیارد ریال زکات واجب است که توسط کشاورزان و دامداران پرداخت شده است، بیان کرد: ۱۵۵میلیارد ریال هم زکات فطره است که امسال توسط مردم خداجوی استان به محرومان استان کمک شده است.وی تصریح کرد: امسال ۱۵ میلیارد ریال زکات فطره در استان جمع آوری شده است که حدود ۱۲ میلیارد ریال آن از سوی مراکز نیکوکاری بوده است.

گیاهان دارویی

رفع کننده درد سیاتیک

علوی- گیاه بوته ای پنج برگ از خانواده گل سرخ دارای تانن، رزین، صمغ و اکسالات کلسیم است. یک کارشناس گیاهان دارویی این گیاه را رفع کننده درد سیاتیک دانست و افزود: برای این منظور بهتر است از آن روزی ۳ بار ۵ تا ۱۰ گرم به طور دم کرده یا جوشانده استفاده شود. «مسعود معماریانی» ادامه داد: این گیاه تصفیه کننده خون، تب بر، رفع کننده اسهال، ضد التهاب و درمان کننده درد مفاصل نیز است و برای قطع خون ریزی های داخلی مورد استفاده قرار می گیرد.

بیشتر بدانیم



پاک کردن لکه ها

برای تمیز کردن لکه از روی پارچه بهتر است ابتدا هر نوع ماده شیمیایی را که می خواهید به کار ببرید، روی تکه ای از پارچه امتحان کنید. به خاطر داشته باشید که آب داغ بعضی از لکه ها را مانند خون ثابت می کند.پارچه ها را می توان به وسیله آب اکسیژنه و اسید اگزالیک (جوهر ترشک) یا آب ژاول بی رنگ کرد. برای برطرف کردن لکه خون و چسب و هر گونه لکه ای که دارای مواد قندی باشد، اگر پارچه رنگی است، ابتدا باید محل لکه را به وسیله اسفنج با تتراکلروکربن شست و سپس با آب سرد تمیز کرد. پس از آن محل لکه را با آب و صابون ولرم شست.

ضربه های استرسی

فرمان استرس را به دست بگیرید

علوی

زندگی ماشینی، استرس های روزانـه، کار زیاد، خستگی و تلاش برای کسب موفقیت های بیشتر این روزها دغدغه بسیاری از افراد شده است به گونه ای که برخی توان تحمل آن ها را ندارند و از درون هر روز بیشتر آسیب می بینند.

شهروندی که زندگی در زمان گذشته را ساده و بدون دغدغه عنوان می کند، عقیده دارد: در گذشته و حتی تا ۱۰ ، ۲۰ سال قبل زندگی مردم راحت تر از اکنون بود و آن ها در کمال سادگی زندگی می کردند و دغدغه چندانی برای داشتن شغل بهتر و مادیات بیشتر نداشتند از این رو به راحتی می توانستند با اطرافیان خود رابطه برقرار کنند و بخشی از خستگی های روزانه خود را به این وسیله تخلیه کنند.

«مقدسی» ادامه می دهد: بیشتر افرادی که امروزه در اطرافم می بینم دچار روزمرگی شده اند و به جای آن که به خود و نیازهای عاطفی شان توجه کنند به ماشین کار تبدیل شده اند و مدام در فکر ارتقا بخشیدن به مادیات زندگی شان هستند البته در این میان افراد اندکی هستند که به روح و جسم خود بیشتر احترام می گذارند و می خواهند سالم زندگی کنند اما تعداد آن ها انگشت شمار است.

شهروند دیگری هم استرس های روزمره را بی شمار می داند و می گوید: این روزها برخی از مردم، اعصاب ضعیفی دارند و با کوچک ترین مشکل یا برخورد سریع به هم می ریزند و با این کار باعث خرد شدن اعصاب خود و دیگران می شوند.

وی که مایل به ذکر نامش نیست، ادامه می دهد: مسائلی مانند درس فرزندان، داشتن بهترین مدرسه، شغل خوب و درآمد بالا فراتر رفته و به دغدغه هر روزه تعداد زیادی از افراد تبدیل شده است که هر روز توان فکری و جسمی بیشتری را از افراد می رباید. وی خاطرنشان می کند: اضطراب و استرس های روزانه توان فکری انسان را می گیرد . شهروندی دیگر هم عنوان می کند: این روزها بیشتر از گذشته احساس می کنم که در انجام کارهایم عجله دارم و آن ها را با شتاب انجام می دهم و از این بابت بسیار احساس ناراحتی و استرس می کنم. وی ادامه می دهد: با این که بارها سلامتی ام بابت استرس زیادی که دارم به خطر افتاده است اما هنوز نتوانسته ام از میزان استرسم بکاهم.

> برای غلبه بر استرس باید فکر و ذهن را از عوامل استرس زا خالی کنیم به این معنا که در یک زمان فقط یک کار را انجام دهید تا بتوانید فشارهای وارد شده را کاهش دهید

کنترل استرس

البته در این باره یک کارشناس ارشد روان شناسی عقیده دارد: بسیاری از افراد امروزه با نوعی ترس و اضطراب رو به رو هستند که این امر باعث درون گرایی می شود از آن گذشته این افراد بسیار کمال گرا شده اند که برای دست یافتن به آن چه می خواهند حاضر هستند هر مشکلی را به جان بخرند و حتی از خود نیز بگذرند تا به آن شرایط کمال برسند در حالی که این شیوه اشتباه است.

«علیزاده» با بیان این که انسان خوشبخت فردی است که از داشته های خود احساس رضایت کند، ادامه می دهد: فکر و ذهن این افراد درگیر گذشته یا آینده نیست، البته این که انسان آینده نگر باشد خوب است اما این به آن معنا نخواهد بود که همه هم و غم و توان خود را برای فکر کردن و برنامه ریزی برای آینده بگذارند و زمان حال را از دست بدهند. وی یکی از مهم ترین درگیری های امروز برخی از افراد را استرس های روزانه ناشی از نداشتن آرامش عنوان می کند.وی استرس امروزه را یکی از بزرگترین مشکلات و بیماری های جوامع توسعه یافته و در حال توسعه می داند و می افزاید: افراد روزانه با استرس های زیادی در جوامع کنونی رو به رو هستند و استرس می تواند نقطه شروع ابتلا به افسردگی باشد و بر سلامت جسم و روح تأثیر بگذارد.

وی بیان می کند: کار کردن افراد باید همراه با آرامش روحی و روانی باشد و حتی اگر از شغل خود احساس رضایت نمی کنند، سعی کنند ساعات شاد و خوبی را هنگام کارکردن برای خود فراهم سازند.

به گفته وی هر یک از وقایع پیرامون ما مانند جدایی، بیرون رفتن فرزند از خانه، دعوا و کشمکش، عوض کردن شغل یا محل زندگی، ازدواج، طلاق، بیماری و به دنیا آمدن فرزند درجه ای از استرس را با خود به همراه دارد که با کنترل هوشمندانه آن می توان زندگی شادی را تجربه کرد.

وی به ذکر برخی از نشانه های استرس می پـردازد و مـی گوید: بـی حوصلگی شدید، حساسیت شدید نسبت به انتقاد، بروز اختلال در خـواب، علایم تنش نظیر جویدن ناخن، افزایش مصرف سیگار و نداشتن تمرکز از نشانه های عمده استرس های روزانه است.

وی خاطرنشان می کند: برای غلبه بر استرس باید فکر و ذهن را از عوامل استرس زا خالی کنید به این معنی که در یک زمان فقط یک کار را انجام دهید تا بتوانید فشارهای وارد شده را کاهش دهید.

«علیزاده» شناخت توانایی های هر فرد را در کاهش استرس مفید می داند و می گوید: با شناختن توانایی ها دیگر افراد نباید از خود انتظارهای بیش از حد داشته باشند که در صورت موفق نشدن استرس های شدیدی به آن ها وارد شود.

وی برقراری رابطه با نزدیکان و خویشاوندانی که انسان به آن ها علاقه زیادی دارد در کاهش استرس موثر می داند.

آشپزی

کاناپس قارچ

مواد لازم: کره ۵۰ گرم، پیازچه ۱۰۰ گرم، قـارچ ۴۰۰ گـرم، گشنیز یا جعفری خـرد شده ۲ قاشق غذاخوری، آرد ۲ قاشق سوپخوری، شیریک و نیم پیمانه،پنیر پیتزا، نان تست، نمک و فلفل به میزان لازم.

طرز تهیه: کره را روی حرارت قرار می دهیم و قارچ و پیازچه خرد شده را به کره اضافه می کنیم و تفت می دهیم وقتی قارچ تفت خورد،آرد را اضافه می کنیم و به هم می زنیم و بعد شیر را می افزاییم و کمی نمک، فلفل و گشنیز اضافه می کنیم و به هم می زنیم و از روی حرارت برمی داریم. روی نان تست تقریبا یک قاشق از مواد می ریزیم و کاملا پخش می کنیم و کمی پنیر پیتزا می ریزیم و در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار می دهیم تا پنیر آب شود.

سلامت نامه

خواص عرق چهل گیاه

عرق چهل گیاه برای درمان دل پیچه، دل درد، نفخ معده و ناراحتی های روده بسیار مفید و موثر است. این عرق گیاهی که به عنوان چهل گیاه از آن یاد می شود، در اصل چهل گیاه نداشته ولی حاوی تعدادی از گیاهان مفید برای دستگاه گوارش است. عرق گیاهی که به چهل گیاه معروف است، داروی بسیار موثری برای انواع ناراحتی های گوارشی است. ترکیبات این عرق گیاهی شامل پونه، نعنا، آویشن، شیرین بیان و اکثر گیاهان برای درمان ناراحتی های گوارشی و برای سهولت در هضم غذاست. عرق چهل گیاه محدودیت مصرف سنی ندارد، اما باید توجه داشت که این عرق گیاهی دارای طبع گرم بوده و بهتر است افرادی که طبع گرم و مشکلاتی همچون ریفلاکس معده دارند در مصرف این عرق گیاهی احتیاط کنند. این عرق گیاهی برای افراد سرد مزاج و نیز برای تقویت قلب و اعصاب بسیار سودمند است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۲۳]

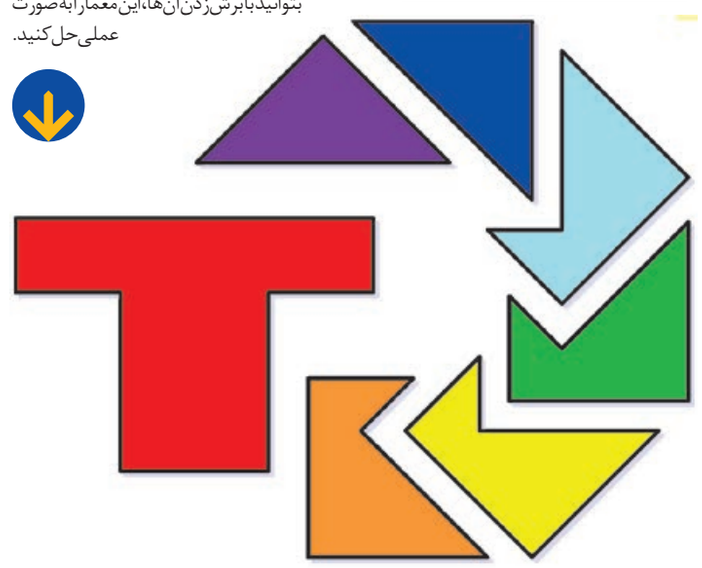
معمای هوش

دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها

به‌نظر شما چطور می‌توان با استفاده از تمام این تکه‌ها، یک علامت به‌علاوه(+) ساخت؟! می‌توانید یک علامت به‌علاوه تو خالی رسم کنید و سعی کنید طریقه چینش تکه‌ها را روی آن مشخص کنید. برای این کار مجاز به چرخش تکه‌ها و هم‌چنین پشت‌وروکردن آن‌ها هستید.

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

عمداتکه‌های رنگی را بزرگ‌تر درج کردیم تا بتوانید با برش زدن آن‌ها، این معما را به‌صورت عملی حل کنید.

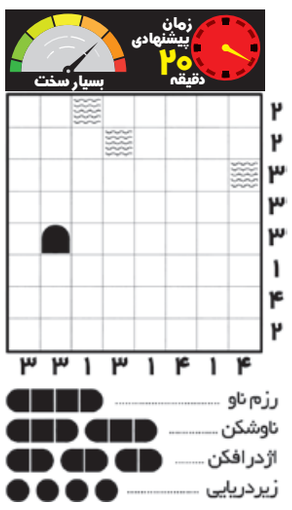


ناویاب

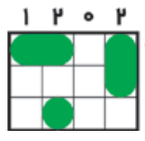
دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی‌های 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 «رزم‌ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می‌کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه‌ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — بسیار سخت



قوانین:
ارقام بیرون جدول، می‌گویند 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 هیچ‌وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه‌ها).

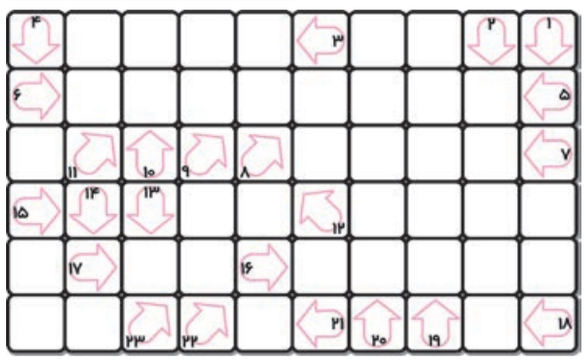
نکته‌ها:
- شکل پُرشدگی خانه‌ها مهم است و پُربودن خانه‌ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت‌ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین و با استناد به خانه‌های معلوم، کم کم ماهیت خانه‌های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه‌هایی را که مطمئنید حاوی هیچ‌یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه‌هایی 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: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.



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

۱-(۵حرفی) تقریبا ۸۰ درصد افراد مبتلا به ام‌اس، در مرحله‌ای از زندگی از ..... مفرط رنج می‌برند.
۲-(۶حرفی) همیشه در پی انتقام و خباثت است
۳-(۶حرفی) حریر
۴-(۵حرفی) در طب سنتی درمان‌های ریزش مو به دو گروه تقسیم می‌شود؛ درمان‌های ..... و درمان‌های خوراکی.
۵-(۳حرفی) برای به جریان انداختن خون در سر، می‌توان موها را ماساژ داد؛ به شرطی که صابون و شامپو قلیایی نباشد. مقدار کمی ..... را نیز می‌توان رنده و به آن مقداری عسل اضافه کرد و بر سر مالید.
۶-(۶حرفی) آغاز سوره ۸۹ قرآن است
۷-(۶حرفی) در دسترس بودن انواع خوراکی‌ها و البته تولید انبوه ..... متنوع، در بی‌اشتها شدن کودکان موثر است.
۸-(۳حرفی) یک عامل احتمالی ریزش موها، کمبود گوگرد در بدن است، این ماده معدنی در پیاز و هم‌چنین در انواع سبزی‌ها مثل ..... ، سیر و موسیر به‌وفور یافت می‌شود.
۹-(۳حرفی) کدام مکان؟
۱۰-(۳حرفی) مربوط به تمام مردم
۱۱-(۳حرفی) گازی از گروه‌ها لوژن‌ها
۱۲-(۳حرفی) چرخش ملایم گردن و انجام ورزش و نرمش‌های ساده می‌تواند تا حد زیادی از بروز دردهای ..... ، گردن و کمر پیشگیری کند.
۱۳-(۲حرفی) یکی از علل ریزش مو کمبود ویتامین ..... در بدن است.
۱۴-(۳حرفی) بادی که از سمت مشرق می‌وزد
۱۵-(۴حرفی) شایع‌ترین علل بی‌اشتهایی در کودکان مسائل ..... ، خلقی و روحی است و کمتر علل جسمی دارد.
۱۶-(۶حرفی) ترکیب قرمز و زرد
۱۷-(۳حرفی) ترس
۱۸-(۳حرفی) بهتر است مادران سر سفره از ..... ، سبزی و ماست هم اضافه کنند تا کودک امکان بیشتری برای انتخاب داشته باشد و بی‌اشتها نشود.
۱۹-(۳حرفی) اندرز
۲۰-(۵حرفی) خودروی باربر حجیم و سنگین
۲۱-(۶حرفی) صفت دروغ خیلی بزرگ
۲۲-(۳حرفی) ورزش مناسب، صرف کمتر انرژی، مصرف داروهای تجویز شده، قرار گرفتن در محیط ..... ، داشتن ساعت خواب منظم و استراحت کافی به بیماران ام‌اس توصیه می‌شود
۲۳-(۶حرفی) کفش راحتی پشت‌باز

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

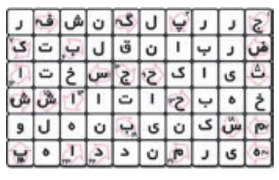
زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

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.

پاسخ‌ها

اسب بالایی سفید به f۵ می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر اسب پایینی سیاه این اسب را بزند، رخ سفید به g۴ می‌رود. اما اگر اسب پایینی سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد سرباز سفید ردیف d به d۳ پیشروی می‌کند. اگر شاه سیاه به e۵ برود یا سرباز سیاه ردیف h پیشروی کند، همان اسب سفید به g۳ می‌رود. اگر هم اسب سیاه بالایی حرکتی انجام دهد، همان اسب سفید به d۶ می‌رود.