مدیر کل ثبت احوال اعلام کرد:

میانگین سن طلاق و ازدواج در استان

علی نیا- میانگین سن طلاق و ازدواج در مناطق شهری و روستایی استان اعلام شد.مدیر کل ثبت احوال خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: میانگین سن طلاق مردان در مناطق شهری استان ۳۵ سال و در مناطق روستایی ۳۸ سال و میانگین سن طلاق در زنان مناطق شهری ۳۰ سال و در مناطق روستایی ۳۱ سال است. «زاهدی نیا» میانگین سن ازدواج را در بین مردان مناطق شهری ۲۷ سال و در مناطق روستایی ۲۶ سال عنوان کرد و گفت: میانگین سن ازدواج در بین زنان مناطق شهری ۲۲ سال و در مناطق روستایی ۲۰ سال است. وی اضافه کرد: طی ۴ ماه گذشته ۳ هزارو ۳۶۱ مورد ازدواج در استان به ثبت رسیده است که از این تعداد هزار و ۳۵۴ مورد مربوط به مردان گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال است.وی با اشاره به این که در این مدت در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال مردان هزار و ۷۵ مورد ازدواج به ثبت رسیده است، اظهار کرد: طی ۴ ماه گذشته در گروه سنی ۳۰ تا ۳۴ سال ۳۸۲ مورد ازدواج به ثبت رسید. وی با بیان این که در این مدت ۴۱ ازدواج مربوط به گروه سنی مردان بالای ۶۵ سال در استان به ثبت رسیده است، ادامه داد: ۱۴ ازدواج به ثبت رسیده مربوط به مردان بالای ۷۵ سال است.

بیشتر بدانیم

چای

چای سیاه، چای سبز و چای سفید همگی دارای مقادیر چشمگیری از ترکیبات ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی به نام کاتچین ها هستند که آن ها را به انتخابی خوب برای بهره‌مندی از مواد مغذی سالم تبدیل می کنند.
چای یکی از محبوب‌ترین و پر مصرف‌ترین نوشیدنی های جهان و حاوی ترکیبات طبیعی است که با سلامت مغز پیوند خورده است. پژوهش های بیشتری نشان داده اند که نوشیدن چای به کاهش احتمال ابتلا به زوال عقل، بیماری پارکینسون، بیماری آلزایمر، سکته مغزی و دیگر بیماری های مغزی کمک می کند.

سلامت نامه

ضد سرطان ها

«شبدر قرمز» حاوی ترکیبی قوی به نام فورمونونتین است که به مبارزه با سرطان سینه کمک می کند. طبق یافته محققان فورمونونتین از گسترش سلول های سرطانی و همچنین حمله سرطان به سلول های سالم جلوگیری می کند و از این رو گسترش بیماری احتمال کمتری دارد. به نقل از منابع اینترنتی، همچنین طبق یافته های علمی پژوهشگران، مشخص شده است که قاصدک حتی روی سلول های سرطانی که در برابر شیمی درمانی مقاوم بودند نیز تأثیرگذار بوده است.

مهدهای کودک زیر ذره بین ارزشیابی

ستاره هایی که سرنوشت ساز می شود

علوی

نام و نشانی از ۳ ستاره روی تابلویش نمایان نیست. وارد که می شوم، حیاطی معمولی با چندین وسیله بازی معمولی خودنمایی می کند. کف پوش حیاط برای بازی بچه ها در برخی نقاط مخدوش شده و از بین رفته است. کودکی که مقابل شیر آب بازی می کند، تعادلش را از دست می دهد و با صورت به زمین می خورد، مربی به داخل اتاق ها رفته است و با شنیدن صدای گریه کودک به داخل حیاط می آید. وارد اتاق ها که می شوم، کمتر اثری از نظم دیده می شود. بچه های کلاس های مختلف مدام در اتاق مدیریت مهدکودک در رفت و آمد هستند، از آن سو کودکی به دنبال دیگری می دود و در اتاق بازی را باز می کنند و وارد آن می شوند، انواع و اقسام اسباب بازی های مختلف از جمله لگوهای بزرگ و کوچک در اتاق اسباب بازی به چشم می خورد اما بیشتر رنگ کهنگی می دهد، اما مدیر مهدکودک با چهره ای خندان و مهربان از برگزاری کلاس های مختلف در مهدکودکش خبر می دهد. وقتی از او می پرسم که مربیان این مهد چه میزان تحصیلات دارند با کمی مکث پاسخ می دهد که بیشتر آن ها فوق دیپلم هستند. فضاهای مختلف مهدکودک را می بینم، برخی از اتاق ها به لحاظ فضا و نورگیری مناسب و برخی دیگر نیز نامناسب هستند البته میز و صندلی که برای بچه ها انتخاب شده است برای سن آن ها چندان مناسب نیست.

> در ارزشیابی امسال مهدهای کودک ۴ ستاره هم علاوه بر ۲ ستاره، ۳ ستاره، یک ستاره و یک ستاره مشروط لحاظ شده است

دنیای رنگ

دیوارهای رنگارنگی دارد، حیاط بازی آن برخلاف مهدهای کودک دیگر جذابیت های زیادی به لحاظ متفاوت بودن وسایل بازی برای بچه ها دارد. مادری که برای ثبت نام فرزندش آمده است، می گوید: پسرم با وارد شدن به مهدکودک از فضای آن خوشش آمد و خیلی دوست دارد او را در همین جا ثبت نام کنم. البته این شهروند با اشاره به توضیحاتی که مدیر مهدکودک داده است، اظهارمی دارد: به گفته مدیر مهدکودک مربیان این مجموعه از تحصیلات بالایی و مرتبط با نگهداری از کودک برخوردارند. با این تعاریف، ترغیب می شوم به داخل نیز سری بزنم. در بدو ورود تمیزی بیش از حد اتاق ها خودنمایی می کند، از آن گذشته وسایل بازی که همگی نو و تمیز هستند، توجهم را جلب می کند. اتاق ها به دوربین مدار بسته مجهز است و مدیر مجموعه می گوید که والدین می توانند با نصب کردن نرم افزار روی تلفن همراه شان، از وضعیت کودک خود در مهدکودک به طور آنلاین مطلع شوند.

رفتار نادرست

مهدکودک دیگری که سال ها میزبان کودکان بوده است، شکل و شمایلی مانند مهدهای کودک دیگر دارد. همه تا حدی که در توان دارند مسائل ایمنی را رعایت کرده اند اما باز هم در بین وسایل بازی یک سری موارد خطرساز دیده می شود که از چشم مربیان و مدیران دور مانده است از آن گذشته برخی مربیان دور از چشم مدیران آن گونه که باید رفتار مناسبی با کودکان ندارند چنان که برخی از والدین عنوان می کنند که کودک شان با این که علاقه زیادی به رفتن به مهدکودک داشته اما مدتی است که از رفتن به مهدکودک خودداری می کند و از رفتن به مهد ترس دارد و دیگر دوست ندارد با مربی خود رو به رو شود.
برخی دیگر از والدین با صرف نظر از محیط و فضای فیزیکی مهدهای کودک به آموزش اهمیت زیادی می دهند و برای شان مهم است که چه کلاس هایی در آن جا برگزار می شود.
مدیر یکی از این مهدهای کودک که مهدکودکش بیشتر جنبه آموزشگاه برخی کلاس ها را دارد، بیان می کند: سعی شده است تا افراد متخصص دراین زمینه جذب شوند علاوه بر آن باید اطلاعاتی از روان شناسی کودک داشته باشند تا بتوانند ارتباط خوبی با او برقرار کنند.
یکی دیگر از مدیران مهدهای کودک میزان ارائه خدمات و کیفیت فضای فیزیکی را در ستاره دار شدن مهدهای کودک موثر می داند و می گوید: هر سال آیتم های مختلف ارزیابی در این زمینه مورد بررسی قرار می گیرد و اگر مهدکودکی بتواند ستاره های بیشتری را کسب کند به تناسب آن شهریه بیشتری هم می تواند دریافت کند.

ارزشیابی مهدها

کارشناس مسئول مهدهای کودک خراسان شمالی با بیان این که ارزشیابی مهدهای کودک به طور دوره ای و هر ۳ سال انجام می شود، اظهارمی دارد: مهدهای کودک بر اساس ۵ محور شرایط ساختمانی و تجهیزات فیزیکی، نیروی انسانی، آموزش و قوانین، مقررات ایمنی و بهداشت در ۲۷ آیتم سنجیده می شوند که حدود ۵ روز قبل دستورالعمل ارزشیابی جدید ابلاغ شد. به گفته «زمانی فر» امسال همه مهدهای کودک حتی آن هایی که در گذشته ارزشیابی شده بودند، باید ارزشیابی شوند. وی به تفاوت اساسی ارزشیابی امسال با سال های گذشته نیز اشاره می کند و می گوید: در ارزشیابی امسال مهدهای کودک ۴ ستاره هم علاوه بر ۲ ستاره، ۳ ستاره، یک ستاره و یک ستاره مشروط لحاظ شده است.
وی درباره مهدهای کودک یک ستاره مشروط توضیح می دهد: یک ستاره مشروط فقط دارای حداقل امتیازات است و مدیر مهدکودک باید آن را ظرف ۶ ماه ارتقا دهد و در غیر این صورت از فعالیت آن جلوگیری خواهد شد.
وی درباره تعداد مهدهای کودک مرکز استان بر اساس ارزشیابی قبلی عنوان می کند: در مرکز استان ۲ مهدکودک ۳ ستاره، ۳۴ مهدکودک ۲ستاره، ۳۷ مهدکودک یک ستاره و ۲۰ مهد کودک مشروط و ۹مهدکودک تازه تاسیس وجود دارد. وی برخی از مهدهای کودک را زیر نظر بهزیستی و برخی دیگر را تحت نظارت آموزش و پرورش عنوان می کند و می گوید: در مهدهای کودک تحت نظارت بهزیستی کودکان از ۶ ماه تا ۶ سال پذیرش می شوند. وی حداقل مدرک مربیان مهدهای کودک را فوق دیپلم مرتبط با کودکیاری ذکر می کند.

آشپزی

کباب دیگی

مواد لازم: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، پودر نان خشک ۲ قاشق سوپ خوری، پیاز رنده شده یک عدد، سیر ۲ حبه، فلفل سیاه،نمک،پودر زیره سبز مقداری، جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری، آب لیموترش یک قاشق چایخوری،آب یک سوم پیمانه، سیب زمینی ۲ عدد، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق.
طرز تهیه: گوشت را با پیاز، سیر، ادویه ها، پودر نان، آب،آب لیمو ترش و جعفری خوب مخلوط می کنیم و حدود ۱۰ دقیقه ورز می دهیم. از مواد به اندازه گردو برمی داریم و در دست مان شکل می دهیم و داخل ظرف فر می چینیم و به مدت نیم ساعت داخل یخچال استراحت می دهیم. سیب زمینی ها را حلقه حلقه می کنیم و روی کباب ها می چینیم. آب و رب را مخلوط می کنیم و روی کباب و سیب زمینی می ریزیم. روی ظرف فویل می کشیم و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد می گذاریم بپزد.

۷ سال اول

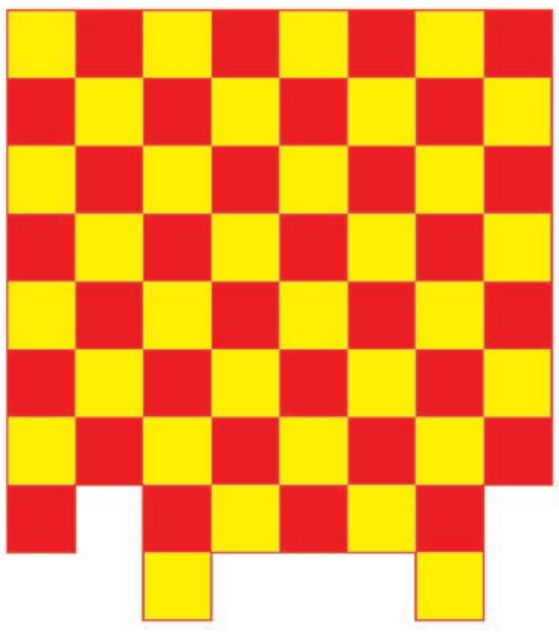
تربیت کودکان

علوی- بیشتر والدین تمایل دارند فرزندان مودبی را تربیت کنند لازمه این کار این است که در وهله نخست والدین سعی کنند خود و رفتارهای شان را ارزیابی کنند.یک کارشناس ارشد روان شناسی در این زمینه بیان می کند: باید برای کودکان محدودیت تعریف و آن ها را متوجه کرد که ممکن است برخی رفتارهای شان باعث ایجاد محدودیت برای شان شود.
«محمدی» ادامه می دهد: والدین در شیوه تربیتی صحیح باید هم «مهربان» و هم «محکم» باشند. مهربان بودن احترام گذاشتن به کودک را نشان می‌دهد و محکم بودن، احترام گذاشتن به آن‌چه که باید انجام شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۳۰]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



یک صفحه شطرنج ۸در۸ داشتیم که با برش زدن آن را به دو تکه تقسیم کردیم. سپس همان تکه ها را دوباره با چینش دیگری کنار هم قرار دادیم تا به این شکل رسیدیم. نوع برش را تشخیص دهید و خطوط برش را روی این شکل مشخص کنید.
قطعا این برش از روی مرزخانه‌های مربعی کوچک‌زده شده است و طریقه چینش جدید هم به حالتی بوده است که خانه‌های هم‌رنگ صفحه شطرنج در کنار هم قرار نگرفته‌اند.

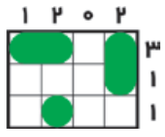
زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

«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 «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.

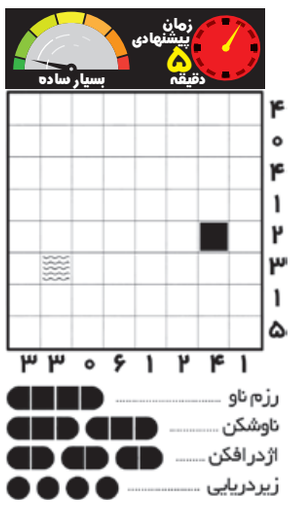


تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

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!

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — بسیار ساده

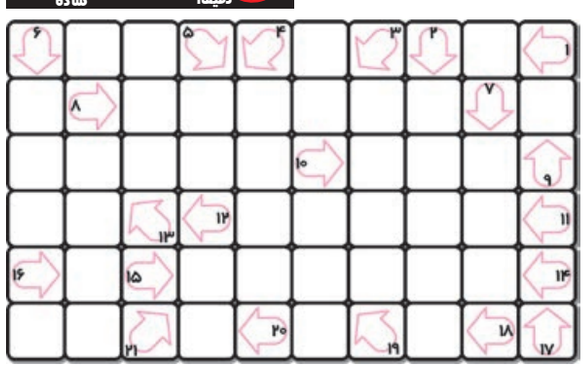


جدول ویژه خراسان

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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



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) برای جلوگیری از کم خونی نوزاد، مادر باید رژیم غذایی غنی از آهن در دوران بارداری داشته باشد که ..... بهترین منبع آهن است.
۲-(۶حرفی) بیشترین مقدار آهن در اوایل دوران ..... (حدود یک تا سه هفته اول) در شیر مادر وجود دارد که ۹۷صدم میلی گرم در یک لیتر شیر است.
۳-(۴حرفی) میوه‌ای ترش مزه، شبیه شاه توت
۴-(۳حرفی) از علایم کم خونی می توان به کاهش .....، رنگ پریدگی، خستگی زودرس، یبوست، استعداد ابتلا به عفونت و کاهش هوش اشاره کرد.
۵-(۳حرفی) به روی بسیار زیبا می گویند
۶-(۶حرفی) عفونت ها، آب مروارید، ROP و ..... از جمله علل کم بینایی به شمار می‌رود.
۷-(۴حرفی) نوزادان ..... ذخیره آهن کمتری دارند زیرا مقدار زیادی از این ماده معدنی در سه ماه آخر بارداری جذب جنین می شود.
۸-(۶حرفی) حادثه و واقعه
۹-(۳حرفی) سه گُردان در ارتش
۱۰-(۵حرفی) دوست و رفیق
۱۱-(۵حرفی) از ابزار شیرینی پزی
۱۲-(۴حرفی) مادران در معرفی غذای جامد به کودک تاخیر نکنند و در پایان شش ماهگی یا ۱۸۰ روزگی کودک، غذای ..... وی را شروع کنند.
۱۳-(۳حرفی) محل ویزیت پزشک
۱۴-(۵حرفی) از دلایل کم خونی فقر آهن می توان به نوع مزمن این بیماری یا بیماری سلیاک اشاره کرد.
۱۵-(۴حرفی) مصرف این ادویه برای جبران فشار خون پایین و کم‌خونی مناسب است و برای کسی که فشار خون بالا دارد، مضر است.
۱۶-(۳حرفی) حرف اول!
۱۷-(۳حرفی) مادران توجه کنند که به کودکان زیر یک سال خود شیر ..... به عنوان شیر اصلی ندهند.
۱۸-(۵حرفی) آهن موجود در منابع حیوانی نسبت به منابع ..... بهتر جذب می شود.
۱۹-(۶حرفی) مسابقه ورزشی چهار سال یک بار
۲۰-(۵حرفی) تنها و یکتا
۲۱-(۳حرفی) در دورنج عربی

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳در۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

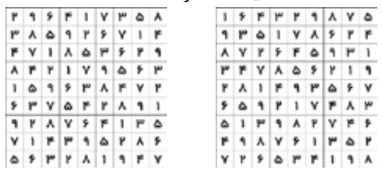
۲		۸		۷		۶		۵
			۵	۸	۱			
				۳				
	۶			۵			۱	
۷	۹	۱	۳	۶	۲	۵	۸	۴
	۲			۴			۷	
				۱				
			۷	۲	۳			
۳		۵		۹		۷		۱

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

پاسخ ها

اسب سفید به b۴ می رود.
اسب سیاه هر حرکتی انجام دهد وزیر سفید به b۳ می رود تا سیاه مات شود. اما اگر شاه سیاه به b۴ برود وزیر سفید به d۴ می رود تا سیاه مات شود. اگر هم سرباز سیاه اسب سفید را بزند، وزیر سفید به a۸ می رود تا سیاه مات شود.