۲ هزار و ۷۵۷ مددجو نیازمند مسکن

علی نیا- ۲ هزار و ۷۵۷ مددجوی تحت پوشش کمیته امداد نیازمند احداث مسکن هستند.مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این مطلب گفت: از مجموع ۳۲ هزار خانواده تحت پوشش کمیته امداد بیش از ۱۵ هزار خانوار در مناطق محروم استان ساکن هستند که ۴۷ درصد جمعیت تحت پوشش خانواده های محروم را شامل می شود.«اهرابی» با اشاره به این که ضریب محرومیت ها از ۶ تا ۹ محاسبه می شود، افزود: ۴ هزار و۲۸۱ خانواده با ضریب محرومیت ۶، ۷ هزار و ۵۰۴ خانوار با ضریب ۷ و ۴ هزار و ۱۳۴ خانواده با ضریب ۸ در استان شناسایی شده اند.وی با اشاره به نیازمندی مسکن مددجویان در مناطق محروم تصریح کرد: در خانواده های تحت پوشش کمیته امداد در گروه ضریب ۶ ،هزار و ۷۴۵ خانواده نیازمند مقاوم سازی مسکن هستند.وی بیان کرد:در گروه ضریب ۷، ۳ هزار و ۳۲۴ خانوار و در ضریب ۸ نیز هزار و ۸۴۴ خانوار نیازمند مقاوم سازی مسکن هستند.

گیاهان دارویی

آرام بخش

«مریم گلی» گیاهی با قدمت بسیار طولانی است و از حدود هزار سال پیش به وجود این گیاه دارویی پی برده اند.این گیاه دارویی ضد درد و آرام بخش است و برای کاهش قند خون استفاده می شود. «مریم گلی» در مناطق معتدل می روید، گل های سفید زیبایی می دهد، به صورت خوشه ای و جزو گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد.این گیاه مقوی اعصاب و ضد عفونی کننده بسیار قوی است.

اگر از جوشانده این گیاه به صورت غرغره استفاده شود، جوش های داخل دهان و آفت دهان را درمان می کند.همچنین برای زخم هایی که بر اثر واریس به وجود می آید بسیار مؤثر است. از این گیاه در آنژیم و انواع گلو درد و از جوشانده آن برای جوش های بدن استفاده می شود. جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، روماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید و مؤثر است.

سلامت نامه

سنگ کلیه

برای پیشگیری از سنگ‌سازی کلیه‌ها، کاهش میزان کلسیم در رژیم غذایی توصیه نمی‌شود، ولی افزایش مصرف میوه‌ها برای پیشگیری از این عارضه اهمیت ویژه‌ای دارد. بیشتر بیماران دارای سنگ کلیه، مبتلا به اختلال متابولیک (سوخت و ساز) قابل درمانی هستند که سبب سنگ‌سازی مکرر می‌شود. این اختلال سوخت و ساز بدن را می‌توان با تجزیه و تحلیل شیمیایی خون و ادرار شناسایی کرد. افراد بالغ مبتلا به سنگ‌های کلیوی مکرر و کودکانی که حتی یک بار سنگ کلیه داشته‌اند، باید مورد بررسی قرار گیرند. این امر را پزشک با ارزیابی ۲ یا ۳ نمونه ادرار ۲۴ ساعته به همراه نمونه خون مربوطه انجام می‌دهد.

دل شوره های شیرین برای کلاس اولی ها

گروه اجتماعی

باز بوی ماه مدرسه، بوی بازی های راه مدرسه می آید و باز هم زمزمه هایی از نگرانی ها و استرس های والدین سال اولی به گوش می رسد. نوآموزهایی هستند که تجربه رفتن به مهدکودک و پیش‌دبستانی را دارند و تا حدودی دغدغه والدین آنان کمتر است ولی تعدادی از آن ها برای نخستین‌بار است که می‌خواهند از مادرشان جدا و وارد محیط جدیدی به نام مدرسه شوند. آماده‌کردن سال اولی ها برای وارد شدن به محیط جدید آموزشی به‌ویژه برای افرادی که تجربه جدایی از محیط خانه و به خصوص مادر را ندارند، اهمیت بسیاری دارد. در حال حاضر بسیاری از والدین تمایل دارند بدانند در فرصت کم باقی مانده تا بازگشایی مدارس باید چه اقداماتی انجام دهند که کودک شان آمادگی رفتن به مدرسه را بدون استرس و دل شوره داشته باشد.

استرس محیط جدید

یکی از والدینی که فرزند کلاس اولی دارد، می گوید: فرزندم استرس دارد که چگونه در محیط مدرسه با هم کلاسی های خود ارتباط برقرار کند و مدام بهانه می گیرد و تمایلی برای حضور در مدرسه نشان نمی دهد.

«شوکتی» می افزاید: دل شوره عجیبی برای حضور فرزندم در مدرسه و عدم برقراری ارتباط با هم کلاسی هایش دارم و به دنبال راهکاری برای آماده سازی اش هستم.

یکی دیگر از والدینی که قرار است در سال تحصیلی جاری فرزندش در پایه اول ابتدایی تحصیل کند، می گوید: به شدت استرس دارم که چگونه فرزند سال اولی ام را برای ورود به مدرسه آماده کنم تا توانایی برقراری ارتباط با هم کلاسی هایش را داشته باشد.

«محمدی» با اشاره به این که فرزندش سوال های مختلفی در خصوص شرایط حضور در مدرسه می کند و گاهی اوقات در پاسخ دهی به او درمانده می شوم، می افزاید: تا حدودی سعی کرده ام او را با محیط مدرسه آشنا کنم اما باز هم استرس دارد و مدام سوال های مختلفی از من می کند.

> به شدت استرس دارم که چگونه فرزند سال اولی ام را برای ورود به محیط مدرسه آماده کنم تا توانایی برقراری ارتباط با هم کلاسی هایش را داشته باشد

وی ادامه می دهد: براساس تجربیات خودم تا حدودی سعی می کنم فضای مدرسه را برای فرزندم تشریح کنم ولی با این وجود احساس می کنم اطلاعاتم کافی نیست و به اطلاعات به روزتری برای آماده سازی فرزندم برای حضور در پایه اول نیاز دارم.

وی تصریح می کند: اگر متولیان مربوطه برنامه ریزی های لازم را برای برگزاری کلاس های آموزشی برای والدین دارای کلاس اولی در ایام تابستان انجام می دادند به طور حتم به بسیاری از نگرانی ها پاسخ داده می شد.

راهکارهای کاهش استرس

در همین رابطه، یک کارشناس علوم تربیتی با اشاره به این که همراهی کردن کودک ۷ ساله در روزهای اول سال تحصیلی بسیار مهم است، می گوید: چنانچه والدین فرصت کافی نداشته باشند، در صورت امکان در چند روز نخست مدرسه، فرزندشان را به مدرسه ببرند و به او اطمینان دهند که به دنبالش می‌روند.

«کاملی» می افزاید: اگر کودک شما آمادگی جدا شدن از خانه و خانواده را دارد و به والدین خود آن چنان وابستگی ندارد، او را با صحبت و گفت وگو در مورد مدرسه و شرایط جدید نگران نکنید.وی با اشاره به والدینی که فرزندشان مشکلی برای ورود به پایه اول ندارد، اظهارمی کند: استرس ها و نگرانی های برخی والدین باعث ایجاد نگرانی در فرزندان شان خواهد شد.

وی تصریح می کند: والدینی که فکر می کنند فرزند کلاس اولی شان استرس دارد باید با شادی و خوشحالی با او صحبت کنند و به او توضیح دهند که چه اتفاقی قرار است در مدرسه رخ دهد.

وی معتقداست: اضطراب بر اثر ناآگاهی به وجود می‌آید بنابراین راه حل این است که آنچه نیاز است بدانند به کلاس اولی ها بگویند، ولی در این رابطه افراط نکنند و بین این دو تعادل ایجاد کنند.وی درباره آماده سازی کودک در چند روز مانده به آغاز سال تحصیلی، می گوید: زودتر بیدار کردن نوآموز نسبت به روزهای قبل به گونه ای که او بداند باید صبح‌ها رأس ساعت به مدرسه برود تا حدودی او را برای روز نخست مدرسه آماده می کند.وی اضافه می کند: والدین می توانند قبل از آغاز سال تحصیلی با حضور در فضای مدرسه و معرفی بخش‌های مختلف از جمله کلاس درس، سرویس بهداشتی و آبخوری‌ها ذهن فرزند خود را با فضای مدرسه آشنا کنند و این گونه اضطراب او در روز نخست کاهش می‌یابد.

وی می گوید: والدین می توانند به فرزندان سال اولی خود روش‌های برقراری ارتباط با همسالان و دوستیابی در روز اول مدرسه را آموزش دهند تا از طریق دوست شدن با دیگر همسالان مدرسه برای آنان دلچسب شود و استرس آن ها کاهش یابد.

۱۷هزار و ۸۷۳ دانش آموز پایه اول

معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی می گوید: در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ ، ۱۷هزار و ۸۷۳ دانش آموز پایه اول استان راهی کلاس های درس می شوند.

«بدخشان» عنوان می کند: این کودکان در طول تابستان با مراجعه به پایگاه سنجش سلامت از لحاظ سلامت چشم، گوش ، قد و وزن و آمادگی تحصیلی مورد سنجش قرار گرفته اند که پس از سنجش در این پایگاه ها و صدور شناسنامه سلامت، ثبت نام آن ها در پایه اول دبستان قطعی شده است. وی می افزاید: ۱۵ هزارو ۲۲۷ دانش آموز در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ در مراکز پیش دبستانی دولتی و غیر دولتی دوره های یک ساله آمادگی را گذراندند و هزار و ۳۲۲ دانش آموز در طول تابستان در کلاس های دو زبانه پیش دبستانی شرکت کردند.

وی تصریح می کند: به همه مدیران ادارات آموزش و پرورش پیشنهاد شده است که از بهترین و مجرب ترین معلمان برای تدریس پایه اول استفاده کنند.

وی ادامه می دهد: معاون آموزش ابتدایی اداره کل برای حضور باشکوه و ایجاد آمادگی هرچه بهتر پایه اول با برنامه ریزی لازم در طول تابستان و برگزاری جلسات توجیهی برای کارشناسان و مدیران مدارس در پروژه مهر اقدام کرده است.

وی بیان می کند: برای دانش آموزان پایه اول که دوره پیش دبستانی را نگذرانده بودند در مناطق محروم و دوزبانه و حاشیه شهر ۶۷ کلاس با حضور بیش از هزار نو آموز ، برای آمادگی پایه اول برگزار شد.

آشپزی

املت کدو

«سوسن کاملی» آشپز بجنوردی طرز تهیه املت کدو را در این شماره آموزش می دهد.

مواد لازم: گوجه فرنگی ۳ عدد، کدو ۵۰۰ گرم، خامه زده شده ۲ قاشق غذاخوری، تخم مرغ ۶ عدد، روغن، نمک و فلفل به میزان لازم.

طرز تهیه: گوجه فرنگی ها را حلقه حلقه و در ظرفی سرخ می کنیم، در ظرف دیگری تخم مرغ و خامه را خوب به هم می زنیم و نمک و فلفل را به آن می افزاییم. روغن را در یک تابه با عمق کم داغ می کنیم کدو ها را با شعله کم سرخ می کنیم سپس گوجه فرنگی و مخلوط تخم مرغ و خامه را به آن می افزاییم و می گذاریم خوب سرخ و پخته شود.

۷ سال اول

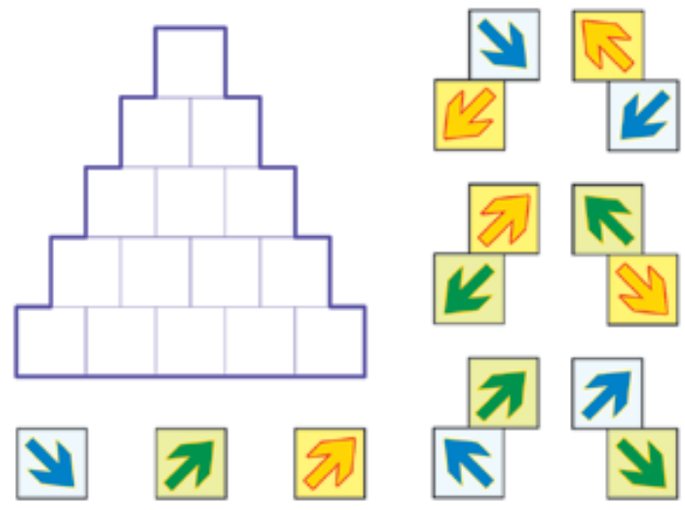
داد زدن

علوی- داد زدن بر سر کودکان اثرات مخرب زیادی دارد با این که ممکن است در کوتاه مدت والدین با داد زدن بر سر کودک نتیجه دلخواه بگیرند اما به طور حتم در بزرگسالی فرزندانی با مشکلات بسیار خواهند داشت. داد زدن باید فقط به طور هشدار باشد و به عنوان بخشی از تنبیه به کار نرود. داد زدن بر سر کودکان برای وادار کردن آن ها به سکوت نتیجه ای به جز لجبازی در پی ندارد در صورتی که اگر با محبت از آن ها درخواست شود که کار ناپسندی را انجام ندهند، آن ها حس محبت و اطمینان خواهند کرد. داد زدن این پیام را به کودک می دهد که او هم برای رسیدن به خواسته هایش باید داد بزند و برای آن ها وارد جنگ شود در حالی که اگر این کار را بکند، دوباره از سوی والدین با واکنش بد و تنبیه مواجه خواهد شد در چنین صورتی مغز او دچار تعارض می شود که اگر داد زدن خوب است چرا وقتی او داد می زند، تنبیه می شود و اگر بد است چرا والدین بر سرش داد می زنند؟

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۶/۶/۲۰

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



سعی کنید این تکه ها را طوری درون هرم بچینید که هیچ یك از قطعات همرنگ با هم تماس نداشته باشند (حتی تماس نقطه ای). در ضمن برای این کار، نیازی به چرخاندن تکه ها نیست.

عمدا تکه ها را بزرگ‌تر درج کردیم تا بتوانید در صورت نیاز، این معما را به شیوه عملی حل کنید.

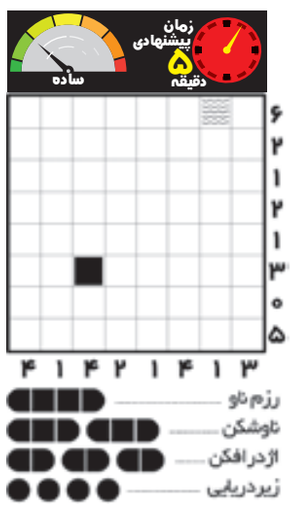
ناویاب

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 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).

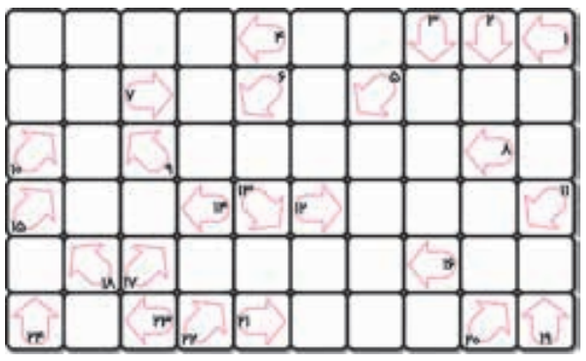
نکته ها:

- 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!

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-(۵حرفی) زمانی که .....داریم، انواع ژن ها باعث افزایش احتمال ابتلا به سردرد میگرنی می شوند.

۲-(۴حرفی) اگر تزریق ژل در لب با روش درست انجام نگیرد، به بسته شدن عروق لب و ..... شدن بخشی از لب و از دست دادنش منجر می شود.

۳-(۴حرفی) اگر ساختار بینی زیاد تغییر کند و جراح از نسج بینی بخش زیادی را بردارد، در آینده به دلیل تنگی دریچه بینی و در پی آن گرفتگی شدید بینی، فرد در .....دچار مشکل می شود.

۴-(۵حرفی) پیدا کننده موقعیت مکانی

۵-(۵حرفی) نوعی سردرد با تهوع

۶-(۴حرفی) جراحی روی بینی، گونه و لب بسیار شایع است و افراد تمایل دارند لب های برجسته، گونه های .....و بینی عروسکی داشته باشند.

۷-(۴حرفی) میگرن یک بیماری .....است که یک میلیارد نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند.

۸-(۴حرفی) ماری بزرگ و قوی

۹-(۳حرفی) تشکیل لخته خون در .....و انتقالش به عروق، نگرانی اصلی درباره بیماری فیبریلاسیون دهلیزی است که می تواند به سکته مغزی منجر شود.

۱۰-(۳حرفی) مولای متقیان و امیر مومنان

۱۱-(۳حرفی) حیوان زیباچشم

۱۲-(۴حرفی) اگر از پروتز بزرگ برای گونه استفاده شود، سبب ایجاد فضا زیر پروتز و تجمع مایع می شود و فرد را مستعد عفونت و.....می کند.

۱۳-(۳حرفی) در صورتی که فرد بخواهد بینی عروسکی خود را که دچار آسیب شده است دوباره عمل کند به دلیل این که ساختاری در بینی نمانده است، باید از غضروف.....، غلاف عضله گیجگاهی یا از دنده فرد استفاده شود.

۱۴-(۴حرفی) گلی خوش عطر و نامی دخترانه

۱۵-(۴حرفی) ساق دست

۱۶-(۵حرفی) درختی همیشه سبز با چوب خوب

۱۷-(۵حرفی) از ترکیبات مفید برای سالمندان از جمله مبتلایان به آلزایمر دسر.....و گردواست.

۱۸-(۲حرفی) مزه خرمالو

۱۹-(۶حرفی) حشره‌ای با پاهای بسیار

۲۰-(۲حرفی) گل سرخ

۲۱-(۶حرفی) احساس .....، تنگی نفس، سرگیجه و حتی بیهوش شدن از نشانه های بیماری فیبریلاسیون دهلیزی است.

۲۲-(۳حرفی) از بیماری های واگیردار خطرناک

۲۳-(۳حرفی) قصد

۲۴-(۵حرفی) گسترش دادن و پیشرفت

سودوکو

هر روز

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

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

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

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

پاسخ ها

رخ سفید به b۳ می رود.

اگر سرباز سیاه ردیف d پیشروی کند وزیر سفید به e۵ می رود تا سیاه مات شود. اگر شاه سیاه به f۴ برود وزیر سفید به d۴ می رود تا سیاه مات شود و اگر سرباز سیاه ردیف g پیشروی کند وزیر سفید به e۳ می رود تا سیاه مات شود.