

## کشف ۳۰ تن محصول غذایی آلوده و غیر مجاز

**علی‌نیا-** ۳۰ تن محصول غذایی آلوده، کپک زده، غیر مجاز و قاچاق طی سال جاری در استان کشف شد.مدیر گروه غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که در همین مدت بیش از ۱۰۰ هزار قلم لوازم آرایشی تقلبی، قاچاق و غیر مجاز کشف شد، افزود: با بازرسی های انجام شده توانستیم این مواد غیر مجاز غذایی و آرایشی را کشف

### بیشتر بدانیم

### چروک پوست

پیری پوست روندی طبیعی است که با افزایش سن اتفاق می‌افتد، ولی برخی عوامل خارجی این روند طبیعی را تسریع می کنند.
ازحدود ۳۰ سالگی ساخت کلاژن در پوست کند و به تدریج متوقف می شود بنابراین شروع استفاده از کرم‌های محافظتی در حدود این سن پیشنهاد می شود. البته شروع استفاده از کرم‌های ضد چروک به نوع پوست فرد و میزان خشکی آن بستگی دارد.
ممکن است فردی با پوست بسیار خشک، این چروک‌ها را حتی از سن ۲۵ سالگی داشته باشد، بنابراین زیر نظر پزشک می‌تواند کرم‌های مرطوب کننده ضد چروک را حتی از این سن به طور همزمان استفاده کند.
بهترین کار برای پیشگیری از پیری پوست، اجتناب از تماس طولانی و مستقیم با آفتاب است. این کار را به وسیله کرم‌های ضد آفتاب با SPF مناسب و استفاده از پوشش مناسب مانند پوشیدن لباس و کلاه می‌توان انجام داد.

#### ۷ سال اول



## جدا کردن اتاق کودک

برخی از کارشناسان روان شناسی عقیده دارند که پیش از شکل گیری ترس های خیالی کودک باید اتاق او از اتاق والدین جدا شود و بهترین زمان جدا کردن اتاق خواب کودک را بین، ۱۲ تا ۱۸ ماهگی می دانند زیرا در این سنین او هنوز به والدین وابسته نشده و مهمتر اینکه، ترس از تاریکی برایش مفهومی ندارد. اما برخی دیگر عقیده دارند که کودکان می توانند تا ۲ سالگی در اتاق پدر و مادر خوابانده شوند.
یکی از بهترین نتایجی که می توان از جدا کردن اتاق کودک گرفت این است که او به خوبی درک خواهد کرد که حتی اگر والدین کنارش نباشند اما باز هم در دسترس هستند و این گونه اعتماد او به والدین بیشتر می شود.

### عَلوی

هیاهو و سر و صدای بچه ها از یک طرف و ازدحام و بوق ممتد تاکسی ها و سرویس های مدرسه از سوی دیگر امان اهالی و ساکنان منطقه را بریده است. هر روز همین اوضاع و احوال به راه است و هر قدر هم که ساکنان و همسایگان مدرسه از مسئولان و مدیران آن جا می خواهند که کمی این وضعیت را سامان دهی کنند اما باز هم مشکل همچنان پا برجاست و هر سال این مشکل برای شان تکرار می شود.

**❗ مشکلی که خیال رفع شدن ندارد**

بیشتر آن هایی که در جوار خانه شان مدرسه وجود دارد با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند. این در حالی است که بسیاری از رانندگان سرویس های مدرس و همچنین والدینی که ظهرا به دنبال فرزندانشان می آیند، با پارک نامناسب خودروهایشان در هر محلی که بخواهند، به ازدحام و بلبشوی ترافیک و قفل شدن خیابان ها و کوچه های

### قفل کوچه ها و خیابان ها؛ حکایت ظهر بجنورد

# بلبشوی ترافیک تعطیلی مدارس

بجنورد دامن می زند.یکی از شهروندانی

که ساکن خیابان طالقانی شرقی است و به گفته خودش از هم جوار ی با یک مدرسه غیر انتفاعی به ستوه آمده است، می گوید: سال هاست که همسایه مان خانه اش را به مدرسه غیر انتفاعی اجاره داده و خودش از این جارفه است اما باید همیشه سر و صدای پسر بچه های مدرسه را تحمل کنیم.

وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: علاوه بر این که سر و صدای بچه ها همسایه ها را آزار می دهد، هر بار که می خواهیم خودرویمان را از خانه خارج کنیم مشاهده می کنیم که خودروهای برخی معلمان در مقابل در منزلمان پارک شده است و باید با مراجعه به مدرسه معطل بمانیم تا بیایند و خودرو را جا به جا کنند.

رانندگان شهروند دیگری در این باره بیان می کند: ضروری است مسئولان آموزش و پرورش زمانی که به مدیری مجوز تأسیس مدرسه غیر انتفاعی را می دهند، محل سنجی کنند تا همه مدارس در یک منطقه

واقع نشوند.

وی ادامه می دهد: در خیابان محل زندگی ما ۳ مدرسه و یک مهدکودک وجود دارد که ظهرا و در اوج ترافیک، این خیابان قفل و

تردد برای ساکنان بسیار دشوار می شود. وی از بی نظمی هایی که برخی رانندگان سرویس های مدارس مرتکب می شوند، انتقاد می کند و می گوید: بسیاری از این رانندگان نیم ساعت قبل از تعطیلی مدارس جلوی در مدرسه و کوچه های اطراف یا حتی پیاده روها پارک می کنند و راه رفت و آمد عابران و خودروهای دیگر را مسدود می کنند. وی خاطرنشان می کند: با این که عرض این خیابان بسیار کم است اما بسیاری از والدین و رانندگان سرویس های مدارس دوبله پارک و خیابان را مسدود می کنند و هر روز باید شاهد درگیری باشیم یا با رانندگانی که دست خود را روی بوق خودرو گذاشته اند، مواجه شویم.شهروندی دیگر هم در این باره اظهار می کند: برخی از مدرسی که در کوچه ها یا خیابان های کم عرض واقع شده اند به

کنیم وگرنه این مواد وارد عرصه مصرف می شد. وی بیان کرد: صاحبان این محصولات غیر مجاز کشف شده به تعزیرات معرفی شدند و محصولات آنان در مرحله معدوم سازی است. وی با اشاره به این که امروز، سالروز جهانی غذاست، اظهار کرد: در کنار نوع استفاده و چگونگی بهره گیری از مواد غذایی، رعایت بهداشت در مصرف و نگهداری غذا اهمیت خاصی دارد که



ترافیک خیابان ها دامن می زند زیرا رانندگان سرویس های مدارس برای رفاه حال دانش آموزان خودروهای شان را داخل کوچه ها و مقابل در منزل اهالی محل پارک می کنند و اگر راننده ای قصد عبور یا دور زدن از آن معابر را داشته باشد، نمی تواند و باید مدتی منتظر بماند که این امر باعث به وجود آمدن ترافیک سنگین در آن منطقه می شود و باید سامان دهی شود.

یکی دیگر از شهروندان که به گفته خودش در کوچه شان چندین مدرسه غیر انتفاعی وجود دارد، بیان می کند: از وجود این همه مدرسه، سر و صدا و ترافیکی که هر صبح و ظهر باید شاهد آن باشیم به ستوه آمده ایم و با این که چندین بار به اداره آموزش و پرورش مراجعه و این وضعیت گلایه کرده ایم اما مشکلات هم چنان پابرجاست.

وی که نامش را ذکر نمی کند، می افزاید: در کوچه محل زندگی مان با وجود عرض کم چندین مدرسه غیر دولتی وجود دارد که خودروهای والدین و سرویس های مدارس راه عبور و مرور رهگذران و ساکنان را مسدود می کنند. وی ادامه می دهد: در این شرایط باید منتظر بمانیم تا زنگ مدرسه به صدا در بیاید، بچه ها تعطیل شوند، سپس بتوانیم عبور کنیم. در این باره، مدیر اداره مشارکت های مردمی و توسعه مدارس غیر انتفاعی اداره کل آموزش و پرورش استان در پاسخ به این سوال که آیا برای قرار گرفتن مدارس در مجاورت هم مکان سنجی لازم انجام می شود یا خیر، بیان می کند: فاصله بریم برای همه مدارس ۲۵۰ متر است که باید رعایت شود و از سوی دیگر اداره اماکن نیز بر این مهم نظارت می کند.

«هادی پور» در پاسخ به اعتراض های مردمی مبنی بر شلوغی و ازدحام مدارس غیر دولتی در نقاط پر تردد می گوید: مدارس غیر دولتی بیشتر در مکان هایی که جذب دانش آموز زیاد باشد، قرار گرفته اند اما درباره برخی از مدارس و پرورش هایی پر تردد بوده اند و همسایه ها از این بابت گلایه های زیادی داشته اند مقرر شده است تا پس از این که قرارداد توسازی آن ها که ۲ ساله است به اتمام رسید، به مکان دیگری انتقال یابند و قرارداد خود را با مالک تمدید نکنند.

وی در عین حال خاطرنشان می کند: اولیای مدارس نظم و انضباط را رعایت و سعی کنند مزاحمتی برای همسایه ها ایجاد نشود.

## خراسان شمالی

باید شهروندان و افرادی که با محصولات غذایی سرو کار دارند به آن توجه ویژه ای داشته باشند.وی اضافه کرد: اگر چه نمی توان غذا را به طور کامل جایگزین دارو کرد، ولی غذاها می توانند سلامت ما را بهبود ببخشند و در پیشگیری از بیماری ها نقش داشته باشند و همچنین می توانند در کنار دارو، به روند درمان سرعت ببخشند.

#### آشپزی



### میگوی سوخاری

**❗ مواد لازم:** میگو یک کیلو، آب لیمو یک قاشق سوپ خوری، ماست ۲ قاشق سوپ خوری، پیاز یک عدد، آرد دو سوم لیوان، تخم مرغ یک عدد، زعفران نصف قاشق چایخوری، نمک به مقدار لازم، بکینگ پودر یک قاشق چایخوری،لفل به مقدار لازم.

**❗ طرز تهیه:** اول پوست میگو را می کنیم و می شوئیم، سپس آن را در آب پیاز که قبلا آن را رنده و آب آن را جدا کرده ایم، همراه با آب لیمو و فلفل سیاه قرار می دهیم. در ظرف را می بندیم و یک ساعت داخل یخچال قرار می دهیم.سس مخصوص میگوی پفکی را با مخلوط کردن آرد، تخم مرغ، زعفران، ماست، بکینگ پودر و نمک تهیه می کنیم. سس نباید خیلی سفت یا شل باشد. سپس میگوها را از آب پیاز خارج می کنیم، داخل مایع می ریزیم و نیم ساعت درون یخچال قرار می دهیم.در یک ظرف نجسب کوچک روغن می ریزیم و میگوها را داخل آن قرار می دهیم تا هر دو طرف آن طلایی شود.

### سلامت نامه

### سم زدایی

نوشیدن آب به مقدار کافی طی روز می تواند تا حد زیادی به سم زدایی از بدن کمک کند. اندام‌های اصلی بدن با داشتن آب کافی می‌توانند سموم را از بدن دفع کنند. همچنین چای‌های زیادی وجود دارند که هر کدام فواید خاص خودشان را دارند که معروف‌ترین آن‌ها، چای سبز است. البته دمنوش‌هایی که به خواب بهتر کمک می‌کنند نیز هم انرژی می‌دهند و هم کبد و کلیه‌ها را پاک سازی می کنند. ورزش روزانه و داشتن تحرک کافی هم به سم زدایی کمک می کند. برای سیستم لنفاوی باید طی روز تحرک کافی داشت تا مایعات سیستم لنفاوی جریان خوبی داشته باشند.

#### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

**❗ 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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه	ساده
۱	۱۱
۲	۱۲
۳	۱۳
۴	۱۴
۵	۱۵
۶	۱۶
۷	۱۷
۸	۱۸
۹	۱۹
۱۰	۲۰
۱۱	۲۱
۱۲	۲۲
۱۳	۲۳
۱۴	۲۴
۱۵	۲۵
۱۶	۲۶
۱۷	۲۷
۱۸	۲۸
۱۹	۲۹
۲۰	۳۰

واژگان کمتر اما

پرهیز از پرسش

هرز (ناخواسنه)

در این جدول،

مایه افزایش

بار آموزشی آن

شده است.

برخی سوال‌ها،

از مطالب روزنامه

خراسان‌روزهای

قبیل طرحی

شده است.

۱- (۷ حرفی) تمرینات و مسابقات ورزشی شدید

باعث کنندی رشد..... در نوجوانان می شودو

احتمالا در گروه پسران در ترشح هور مون جنسی

اختلال ایجادمی کند.

۲- (۴ حرفی) ایزر خیاطی

۳- (۶ حرفی) پار کینسون یک بیماری مغزی

تحلیل برنده عصبی است. علایم این بیماری لرزش

دست و پا و احساس لرزش در قک و صورت، سفتی

عضلات، کندی حرکت مشکلات..... است.

۴- (۵ حرفی) تماس دست و بدن کودک با خاک

موجب ..... و فروتنی او می شود و در ضمن، یک

فعالیت بدنی نشاط آور برای کودک و مادر است.

۵- (۵ حرفی) آتش میل به صعود دارد و .....

سوختن و احتیاط را به کودک تعلیم می دهد.

۶- (۵ حرفی) آبیگر ورر که

۷- (۴ حرفی) روان شناسان توصیه می کنند برای

آشنایی با هوا، ..... متوسطی برای بالا رفتن

کودک در نظر گرفته شود و مادر به کودک کمک

کند تا از آن بالا رود.

۸- (۳ حرفی) از ارکان اصلی بدن انسان و

موجودات است و انسان را با عنصر وجودی اش

آشنا می کند.



**پاسخ ها**  
لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۲۴]

#### ناویاب

دوشنبه ها و پنج شنبه ها



رزم ناو

ناوشکن

آذر افکن

زیر دریایی

هواپیمای

کشتی

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

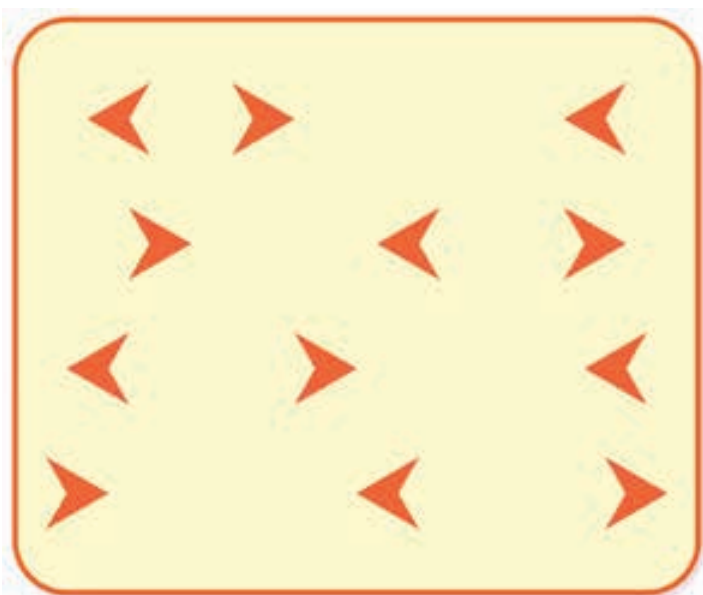
تاکتیک

تاکتیک

تاکتیک

#### معمای هوش

دوشنبه ها و پنج شنبه ها



بدون استفاده از خط کش و تنها به کمک چشمان تان به این سوال پاسخ دهید: به نظر شما فاصله نوك دكدام دو فلش، در این تصویر، با فاصله نوك دو فلش دیگر برابر است؟! پاسخ را در امتداد های افقی جست وجو کنید. راهنمایی: فاصله بین نوك فلش ها با یکدیگر مهم است. پس سمت راست یا چپ بودن فلش اهمیتی در حل این مسئله ندارد.

**❗ قانون:**

ارقام ۱ تا ۹ را طوری

در خانه های خالی

بنویسید که

در هر سطر،

در هر ستون

و در هر مربع ۳ در ۳

هیچ رقمی

تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه

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