مدیرکل کمیته امداد خبر داد:

وضعیت نامناسب بهداشت و مسکن ۸ هزار خانوار مددجو

علی نیا - مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی از سکونت ۸ هزار خانوار مددجوی کمیته امداد خراسان شمالی در وضعیت نامناسب بهداشت و مسکن خبر داد.«اهرابی » با اشاره به این که از جمله علل حاشیه نشینی مددجویان کمیته امداد بیکاری، طلاق و توانایی مالی نداشتن برای زندگی مطلوب است، بیان کرد: ۱۰ هزار خانوار از مددجویان تحت پوشش کمیته امداد خراسان شمالی در مرکز استان ساکن هستند که از این تعداد ۳ هزار و ۵۰۰ خانوار در حاشیه شهر در وضعیت نامطلوبی زندگی می کنند.وی بیان کرد: کمیته امداد برای توانمند سازی مددجویان ساکن در حاشیه شهر ها برنامه هایی را در حوزه های فرهنگی، اشتغال و مسکن اجرا خواهد کرد.وی افزود: حاشیه نشینی از جمله آسیب های بزرگی است که رسیدگی به وضعیت آن ها به تنهایی از عهده این نهاد خارج و به هم سویی و کمک نیاز است. وی از شناسایی حاشیه نشینان نیازمند در حاشیه شهرها خبرداد و گفت: ایجاد اشتغال و ارائه خدمات توانبخشی، فرهنگی و بهداشتی به مددجویان حاشیه نشین از جمله فعالیت هایی است که این نهاد برای مهاجرت معکوس مددجویان به روستاها انجام داده است.

سلامت نامه

کمبود امگا۳

امگا ۳ برای سلامت و تندرستی بدن ضروری است. کمبود امگا ۳ ممکن است باعث بروز برخی ناراحتی ها مانند بدخوابی و خشکی پوست و افزایش بیماری های قلبی شود. یکی از رازهای داشتن پوستی سالم و هیدراته، استفاده از چربی های امگا ۳ است که به صورت طبیعی در ساختار دیواره سلول ها پیدا می شود.

هرچه کمبود امگا ۳ بیشتر باشد، خشکی پوست شدیدتر خواهد بود. امگا ۳ به پوست کمک می کند مواد مغذی سالم را جذب کند و مواد اضافی را که مضر هستند دفع کند، در نتیجه ظاهر پوست سالم و درخشان خواهد شد. امگا ۳ در فولیکول های مو نیز وجود دارد. وجود امگا ۳ در فولیکول مو آن را تبدیل به ماده مغذی بسیار مهمی برای درخشندگی مو کرده است. ناخن های نرم، پوسته پوسته شده و شکننده همگی نشانه های خارجی کمبود امگا ۳ است.

آشپزی

توپ فلفل و مرغ

مواد لازم: سیب زمینی ۶۰۰ گرم، خامه ۲ قاشق سوپ خوری،آب لیمو یک قاشق سوپ خوری، کره ۴۰ گرم، نمک و فلفل به میزان لازم،زرده تخم مرغ ۲ عدد، پنیر موزارلای رنده شده ۱۵۰ گرم، فلفل دلمه ای سبز و قرمز ریز خرد شده ۲ عدد، فیله مرغ چرخ کرده ۳۰۰ گرم، پودر سوخاری و روغن مایع به میزان لازم.

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی را می پزیم و به شکل ریز خرد می کنیم بعد با خامه، آب لیمو، کره، نمک، فلفل، زرده های تخم مرغ، پنیر، فلفل دلمه ای سبز و قرمز و فیله مرغ مخلوط و در دست گلوله می کنیم. گلوله ها را ابتدا در تخم مرغ و بعد در آرد سوخاری می غلتانیم و سپس در روغن سرخ می کنیم.

ناهنجاری های قامتی درکمین دانش آموزان

گروه اجتماعی

تشخیص به موقع ناهنجاری‌های اسکلتی و قامتی کودکان و نوجوانان سبب پیشگیری به موقع از بروز مشکلاتی در آینده برای آن ها خواهد شد. یکی از مشکلاتی که در حال حاضر وجود دارد بی رغبتی و نگرانی برخی از والدین برای قبول مشکلات اسکلتی و قامتی فرزندان شان است. این در حالی است که تشخیص به موقع و اصلاح ناهنجاری های قامتی تاثیر به سزایی در بهبود وضعیت فرد دارای ناهنجاری دارد.

مقاومت بی فایده

یکی از بانوانی که فرزندش دارای ناهنجاری قامتی است، می گوید: بعد از متوجه شدن ناهنجاری قامتی دخترم در مرحله نخست واکنش نشان دادم و نمی خواستم این موضوع را قبول کنم. احساس می کردم، چنانچه بخواهم دنبال درمانش باشم امکان دارد آشنایانم متوجه شوند. وی می افزاید: بعد از صحبت با مشاور و مطلع شدن از عواقب بی توجهی به ناهنجاری های قامتی،تصمیم گرفتم به فکر درمان باشم و در حال حاضر شاهد بهبودی فرزندم هستم و متوجه شدم مقاومتم بی فایده بوده است. شهروندی دیگر هم که فرزندش به ناهنجاری قامتی مبتلاست، می گوید: از همان سال های ابتدایی که فرزندم به مدرسه می رفت متوجه برخی مشکلات قامتی او شدم اما گمان می کردم این مشکل مقطعی و به دلیل حمل کوله سنگین است اما پس از گذشت مدتی متوجه شدم که دچار ناهنجاری قامتی شده و در حال حاضر تحت درمان و انجام حرکات اصلاحی است.

کلاس های پیش آگاهی

در این باره، کارشناس مسئول تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی می گوید: خوشبختانه در حال حاضر آگاهی خانواده ها از ناهنجاری های اسکلتی و قامتی نسبت به گذشته بیشتر شده است و به راحتی به فکر درمان هستند. «آزاده وقاری مطلق» با اشاره به برگزاری کلاس های پیش آگاهی و آگاه سازی برای خانواده ها درخصوص ناهنجاری های قامتی و اسکلتی، می افزاید: با شرکت والدین در این کلاس ها، خانواده ها تمایل بیشتری برای آشنایی با این ناهنجاری ها دارند. وی تصریح می کند: کارشناسان مربوطه به گونه ای دانش آموزان دارای ناهنجاری اسکلتی و قامتی را شناسایی می کنند که دانش آموزان دیگر متوجه نمی شوند و به راحتی می توانند برای درمان اقدام کنند.

این کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی بیان می کند: درحال حاضر مراجعه ای برای مقاومت خانواده ها نسبت به ناهنجاری اسکلتی و قامتی شناسایی شده توسط کارشناسان مربوطه نداشته ایم و می توان گفت شرکت در کلاس های آگاه سازی در این امر بی تاثیر نبوده است.

مهم ترین عوامل ایجاد ناهنجاری

معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی هم مهم ترین عوامل ایجاد ناهنجاری های اسکلتی و قامتی در بین دانش آموزان را وراثت، آداب فرهنگی و سنتی، ضعف‌های عضلانی، قرار گرفتن در وضعیت های غلط بدنی، حمل نادرست اجسام و کیف های سنگین، استاندارد نبودن ارتفاع میز و صندلی‌ها در مدارس می داند و می گوید: شایع ترین ناهنجاری های اسکلتی و قامتی در بین دانش آموزان شانه نامتقارن، کمر گود، شست کج، سر به جلو ،کف پای صاف و پشت گرد است. «حسن لنگری» اضافه می کند: اگر این ناهنجاری های قامتی در سنین پایین برطرف نشود در دوران نوجوانی و جوانی به چند ناهنجاری تبدیل خواهد شد.

> **پنهان کاری خانواده ها و اقدام نکردن برای درمان ناهنجاری های اسکلتی و قامتی سبب می شود فرزندان شان در آینده با مشکل مواجه شوند**

وی تصریح می کند: شناسایی ناهنجاری های قامتی اکتسابی که قابلیت اصلاح را در سنین پایین دارند می تواند از بسیاری از بیماری های اسکلتی، مفاصل و تنفسی در بزرگسالی پیشگیری کند. وی اضافه می کند: رفع ناهنجاری قامتی بر روحیه و روان افراد تاثیر مثبت دارد و به عکس افرادی که دارای مشکلات روانی (مثلا خجالتی) هستند مشکلات قامتی را تجربه می کنند. وی با اشاره به این که حرکات اصلاحی یکی از بخش‌های تربیت بدنی است، اضافه می کند: انجام حرکات اصلاحی به کمک تمرین‌های بدنی از ناهنجاری‌های جسمانی پیشگیری و در صورت بروز آن ها را اصلاح می کند. وی بیان می کند: کانون حرکات اصلاحی بجنورد بزرگ ترین و مجهزترین کانون حرکات اصلاحی در کشور است که بعد از پالایش، دانش آموزان دارای ناهنجاری های قامتی به این مرکز ارجاع داده می شوند تا با تجهیزات پیشرفته اقدام لازم برای بهبود ناهنجاری های اسکلتی آن ها انجام شود. وی با اشاره به این که شهرستان‌های شیروان، اسفراین و راز و جرگلان هم دارای کانون حرکات اصلاحی هستند، ادامه می دهد: دانش آموزان بعد از پالایش و شناسایی ناهنجاری قامتی به این کانون ها در شهرستان ها ارجاع داده می شوند. وی هدف از اجرای طرح کانون‌های حرکات اصلاحی را برگزاری دوره‌های آموزشی برای دانش‌آموزان و همچنین آشنایی اولیای دانش‌آموزان با ناهنجاری های قامتی فرزندان شان یاد می کند و می افزاید: با برگزاری دوره‌های آموزشی برای دانش‌آموزان سعی می کنیم با پالایش و ارجاع به کانون های حرکات اصلاحی مشکلات ساختار قامتی آن ها را برطرف کنیم. وی ادامه داد: ۷هزارو ۹۴۶ دانش آموز با نگاه ویژه و با اولویت دانش‌آموزان دختر به کانون‌های حرکات اصلاحی ارجاع داده می‌شوند. وی بیان می کند: اگر معلمان و والدین از مشکلات ساختار قامتی دانش‌آموزان به موقع آگاه شوند قطعاً با اجرای چند حرکت و تمرین بهبود خواهند یافت.

وی با اشاره به این که چنانچه خانواده ها از اهداف این کانون مطلع شوند، با ما همراه خواهند شد، ادامه می دهد: بدون کمک والدین و معلمان تخصصی در این راستا کاری از پیش نخواهیم برد. وی خواستار انجام حرکات اصلاحی توسط نوجوانان دارای ناهنجاری قامتی و اسکلتی می شود و تاکید می کند: حرکات اصلاحی شاخه ای از علوم ورزشی و هدف آن شناسایی، پیشگیری و اصلاح ناهنجاری های جسمانی افراد است که ناهنجاری های قامتی و جسمانی دانش‌آموزان توسط کارشناسان متخصص و مجرب علوم ورزشی شناسایی و برای اصلاح آن اقدام می شود.این در حالی است که معاون سابق تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش خراسان شمالی پیش از این گفته بود: ۶۰ درصد از دانش آموزان این استان به نوعی یک ناهنجاری اسکلتی دارند.

۷ سال اول

پرخاشگری کودکان

کودکان پرخاشگری را مانند بسیاری دیگر از موارد از اطرافیان و محیطی که در آن رشد می کنند، یاد می گیرند و از آن جایی که قادر نیستند عصبانیت و خشم خود را کنترل کنند، شروع به فحاشی می کنند و فحش دادن یک نوع ابزار برای بروز خشم و پرخاشگری کلامی برای آن هاست.الگوی اصلی این رفتار اطرافیان هستند اما محیط هایی مانند مهدکودک و کودکان دیگر تاثیر زیادی بر پرخاشگری و فحاشی کودکان دارند.یکی از مهم ترین اقداماتی که می توان انجام داد این است که به فحاشی کودک بی توجهی کرد زیرا با واکنش نشان دادن کودک حساسیت والدینش را می فهمد و هر زمان که از آن ها توجه بخواهد شروع به فحاشی کردن می کند. در مواردی ممکن است فحاشی کودکان ادامه پیدا کند در چنین شرایطی می توان با او صحبت کرد و به او متذکر شد که اگر دوباره این رفتار را انجام دهد، به طور حتم تنبیه خواهد شد و باید تنبیه کردن بیشتر جنبه محرومیت داشته باشد تا کودک بتواند عمق رفتار ناپسند خود را درک کند.

نکات خانه داری

تازه نگه داشتن سبزی

برای تازه ماندن سبزی خوردن و ماندگاری آن بیش از یک هفته می توان از دستمال های آشپزخانه و کیسه پلاستیکی استفاده کرد.یکی از رایج ترین روش های نگهداری از کاهو شستن و خشک کردن برگ‌ها و پیچیدن در کاغذ با کمترین هوا و قرار دادن در یخچال است. در این روش، کاغذ رطوبت اضافی را جذب می کند و مانع لزج شدن برگ ها می‌شود. کیسه فریزر نیز مانع گردش هوای اضافه و در نتیجه روند پوسیدگی کند می شود و تا ۵ روز سبزی سالم می‌ماند .

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۸/۱۳]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است،یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

	۱۰	۲۸	۱۰		۸	۲۰	
۲۰				۱۶			۱۴
۷				۶ ۶			
۱۴					۱۷ ۱۰		
۸			۱۰ ۸				
	۱۷	۷ ۱۶				۳	۵
۱۷				۶			
۲۰				۷			

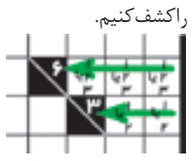
برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

برای حل کافی است:

* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

* رقم تکراری در تکه ای نباشد.
* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.
* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



* بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

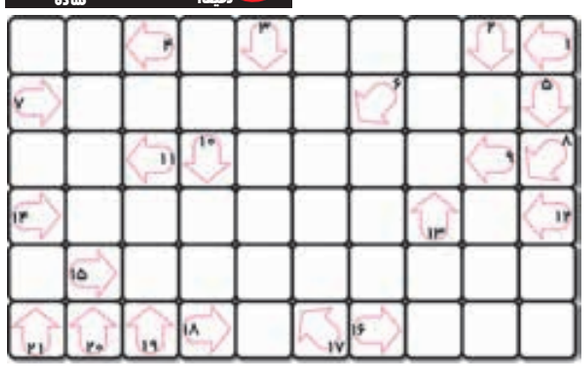
مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۳	۱+۳+۶
۱۱	۳	۱+۴+۶
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را از 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 سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۹حرفی) روغن زیتون، مادر روغن های مفید برای پوست و مو است. این روغن می تواند جای بسیاری از محصولات ..... موها را بگیرد.
۲-(۶حرفی) روغن نارگیل یکی از نام آشنا ترین روغن ها در میان مردم جهان است و کاربردهای بی شماری در زمینه تهیه مواد ..... دارد.
۳-(۳حرفی) کشور ۷۲ ملت
۴-(۳حرفی) زمانه
۵-(۵حرفی) روغن کرچک رفع کننده چین و چروک پوست و خشکی و ترک دست و پا و درد ..... است.
۶-(۳حرفی) قیمت و بها
۷-(۷حرفی) در صورتی که محل سوختگی تاول زد، از .....آن خودداری کنید.
۸-(۳حرفی) حمام معروف شهر کاشان
۹-(۵حرفی) در صورت بروز سوختگی های درجه یک، بلافاصله محل زخم را با ..... بشویید یا کمپرس آن را در محل سوختگی قرار دهید.
۱۰-(۴حرفی) آنتی اکسیدان موجود در روغن زیتون، با ناز ک شدن و ..... موها مقابله می کند.
۱۱-(۳حرفی) مقام دارای مدال نقره
۱۲-(۵حرفی) قسمت جلوباز ساختمان
۱۳-(۴حرفی) سختی و عذاب
۱۴-(۴حرفی) مجروح
۱۵-(۶حرفی) ژل پترولیوم را که با این نام تجاری معروف است، دو تا سه بار در روز روی محل سوختگی در جه یک قرار دهید.
۱۶-(۴حرفی) پناه برده به سوی ائمه
۱۷-(۲حرفی) پهلوان و مبارز
۱۸-(۴حرفی) مثل مرزه و نعناع از جمله سبزی هایی است که خشک شده اش در هر آشپزخانه ایرانی یافت می شود.
۱۹-(۴حرفی) روغن نارگیل از روغن های طبیعی و اشباع است که از گوشت داخل میوه نارگیل تهیه می شود و یکی از نشانه های بارز آن ..... شدنش در دمای پایین است.
۲۰-(۶حرفی) از خواص درمانی روغن کرچک، تقویت مژه و ابرو، از بین برنده .....و باعث تقویت و رشد مو است.
۲۱-(۶حرفی) در دست برق کار ببینید

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

نفر اول و نفر دوم با مشعل حرکت می کنند و به سمت چپ می روند (۲ دقیقه). نفر اول به تنهایی با مشعل برمی گردد (۳ دقیقه). نفر سوم و چهارم با مشعل به سمت چپ می روند (۹ دقیقه). نفر دوم با چراغ به سمت راست برمی گردد (۱۱ دقیقه). نفر اول و دوم با هم با مشعل به سمت چپ می روند (۱۳ دقیقه).

رمزواژه‌یابی: لیست بازیکنان کی روش

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 هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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