گیاهان دارویی

ضد سرفه

ریشه و سرشاخه های هوایی گیاه « لوز کوچک» از خانواده نخود دارای مواد موثر دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارکرد: ساپونین، گلی کوزیدها، تانن، موسیلاژ و فلاونوئید از مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه است. «مسعود معماریانی» ادامه داد: این گیاه، ملین و ضد سرفه است و البته به عنوان التیام دهنده زخم ها از آن استفاده می شود. وی خاطرنشان کرد: این گیاه تصفیه کننده خون و تقویت کننده دستگاه گوارش است. به گفته وی مصرف ۱۰ تا ۱۵ گرم از دم کرده این گیاه برای مصارف یاد شده مفید است.

آشپزی

سوپ سفید

مواد لازم: جو پرک خیسانده ۱۰۰ گرم، هویج متوسط رنده شده یک عدد، بال مرغ آب پز ۴ تا ۶ عدد، آب مرغ ۳ پیمانه، کره ۶۰ گرم، آرد سفید ۳ قاشق غذاخوری، شیر نیم لیتر، خامه ۱۰۰ میلی لیتر، جعفری ساطوری شده یک قاشق غذاخوری و نمک و فلفل به میزان لازم.

طرز تهیه: جو را آبکش می کنیم و به همراه یک لیتر آب جوش روی شعله ملایم ۱۰ دقیقه می پزیم. هویج و آب مرغ را اضافه می کنیم و پخت سوپ را ۲۰ دقیقه دیگر ادامه می دهیم تا هویج نرم شود. کره را روی شعله متوسط در یک قابلمه کوچک آب می کنیم و هنگامی که شفاف شد، آرد را اضافه و مخلوط می کنیم.

پس از یک دقیقه شیر را می افزاییم و دایم به هم می زنیم تا غلیظ شود.

گوشت مرغ، نمک و فلفل را به سوپ اضافه می کنیم و به هم می زنیم و سپس خامه را می افزاییم. یکی، دو دقیقه قبل از سرو جعفری را اضافه می کنیم تا نپزد و رنگش عوض نشود.

مهلت یک ماهه تامین اجتماعی به کارفرمایان بدهکار

بدهی بیش از ۲۰ میلیارد تومانی شهرداری بجنورد به تامین اجتماعی

علوی- مهلت یک ماهه برای تعیین تکلیف چگونگی پرداخت بدهی کارفرمایان تامین اجتماعی داده شد. مدیر کل تامین اجتماعی خراسان شمالی به خبرنگار ما گفت: طبق ماده ۵۰ قانون تامین اجتماعی، این سازمان می تواند رأسا نسبت به توقیف اموال منقول و غیر منقول کارفرمایان بدهکار اقدام کند. «عباس زاده» گفت: در این راستا بحث کارگاه های دولتی و غیر دولتی مطرح می شود که سعی کرده ایم موضوع را با تعامل و با در نظر گرفتن شرایط اقتصادی حل و فصل کنیم و اگر تعامل ها پاسخگو نباشد مجبور به اعمال قانون خواهیم بود. وی خاطرنشان کرد: به کارگاه های دولتی یک ماه مهلت داده می شود که درباره پرداخت بدهی خود تعیین تکلیف کنند تا بتوانند از مهلت ۱۸ ماهه استفاده کنند. به گفته وی، اگر کارفرمایان بدهکار در مدت یک ماه درخواست خود را ارائه نکنند، سازمان پس از یک ماه نسبت به اجرای ماده ۵۰ اقدام خواهد کرد. وی بیان کرد: از آن جایی که دولتی ها باید هزینه های شان را در اعتبارات سال آینده خود در نظر بگیرند، به آن ها ۱۸ ماه فرصت داده می شود. وی بدهی شهرداری بجنورد را بیش از ۲۰ میلیارد تومان و الیاف شیروان را حدود ۱۵ میلیارد تومان برشمرد و افزود: قرار شده شهرداری بجنورد با هماهنگی استانداری و با موافقت سازمان برای تهاتر زمین بابت بدهی خود اقدام کند.

رخ نمایی زباله گردها در گوشه گوشه شهر

علوی

دیگر زن و مرد، کودک و بزرگسال نمی شناسد از همه گروه های سنی به این کار رو آورده اند. انگار کار راحتی است و هیچ اداره ای هم از این شیوه کار کردن ایراد نمی گیرد بنابراین وقت و بی وقت و هر وقت که دل شان بخواهد سر کار می روند. دیگر دیدن دختران و پسران نوجوانی که در پیاده روها با دقت به وسایل دور ریخته شده مغازه دارها نگاه می کنند و به سمت زباله ها می روند تا آنچه را که می خواهند درآورند، امری طبیعی شده است.

به دنبال مقوا

گویی کسب و کاری پر رونق است که هر روز به طرفدارانش افزوده می شود و هر روز تعداد بیشتری به سمت این کار گرایش پیدا می کنند. هنوز هم زنی که کودکی را به پشتش بسته است، در نیمه های شب در خیابان ها می گردد تا کاغذ پاره ای، مقوایی و پلاستیکی را از میان انبوه زباله ها بیرون بکشد. به گمانم حالا دیگر کودکش ۴ یا ۵ ساله شده است اما همچنان او را به پشت دارد، هر از گاهی خسته می شود، کنار خیابان می نشیند و باز دوباره به کارش ادامه می دهد.

روز و شب ندارد

به هر کوی و برزنی که وارد می شوی حضور چندین زباله گرد با موتورهای سه چرخ یا گاری های دستی خودنمایی می کند. اگر در سال های گذشته از ترس ماموران شهرداری تعداد محدودی فقط در نیمه شب ها به خیابان ها می آمدند اما اکنون این کار برای شان روز و شب ندارد و هر وقت که اراده کنند به سراغ زباله ها می روند و آن ها را به هم می ریزند. یکی از شهروندانی که به گفته خودش از این کار زباله گردها به ستوه آمده است، می گوید: هر وقت که به خیابان می روم می بینم عده ای زباله گرد مشغول گشتن و ریختن زباله ها هستند و همه شهر را آلوده می کنند. «ناصری» ادامه می دهد: در چند سال گذشته زباله گردها بیشتر در خیابان های اصلی به دنبال یافتن زباله های قابل بازیافت یا زباله های کاغذی بودند اما اکنون از هر کوچه و خیابانی که عبور می کنیم، چندین زباله گرد مشغول به هم ریختن زباله ها هستند و علاوه بر زشت شدن چهره شهر، باعث انتشار آلودگی می شوند. شهروندی دیگر هم بیان می کند: هر شب که از حاشیه بولوار فلسطین می گذرم می بینم برخی زباله گردها زباله های تولید شده توسط اغذیه ها و پیتزا فروشی های آن منطقه را در خیابان ریخته اند و هیچ نهادی با آن ها برخورد نمی کند. «بلوریان» ادامه می دهد: این صحنه ها هر شب در بخشی از خیابان های شهر تکرار می شود ولی مسئولان هیچ گونه برخوردی با این افراد نمی کنند در حالی که این افراد به دلیل حضور دایمی در میان زباله ها می توانند ناقل بیماری باشند، از سوی دیگر رها کردن زباله ها باعث انتشار آلودگی در مناطق مختلف شهر می شود. «محمدی» شهروندی دیگر است که می گوید: با این که بیشتر اهالی منطقه محل سکونت مان زباله های خود را در وقت مقرر بیرون می گذارند اما برخی اوقات از دست این زباله گردها یا حیواناتی مانند گربه در امان نمی مانند و با رها و پخش شدن آن ها رو به رو می شویم. وی خاطرنشان می کند: متاسفانه در حال حاضر زباله گردی به یک حرفه برای آن هایی که بیکار هستند یا نمی خواهند به کار دیگری دست بزنند، تبدیل شده است که آلودگی های زیادی را به دنبال دارد. یکی دیگر از شهروندان هم که ساکن خیابان قیام است، از جمع آوری زباله ها حتی توسط وانت بار می گوید و اظهارمی کند: چند شب پیش مشاهده کردم که راننده یک دستگاه وانت بار، خودروی خود را به زباله های مقابل یک مجتمع مسکونی نزدیک کرده بود و آن ها را به خودرویش منتقل می کرد.

> متاسفانه در حال حاضر زباله گردی به یک حرفه برای آن هایی که بیکار هستند یا نمی خواهند به کار دیگری دست بزنند، تبدیل شده است

غیر مجاز بودن انبارهای ضایعات

در همین باره، مدیر عامل سازمان پسماند شهرداری بجنورد با بیان این که در حال حاضر در همه شهر تفکیک زباله از مبدا انجام می شود، می افزاید: تفکیک از مبدا با جمع آوری زباله توسط ۳ دستگاه خودرو در زمان های مشخص انجام می شود و یک انبار به ازای هر ۵ هزار نفر جمعیت وجود دارد.

وی ادامه می دهد: در بجنورد انبار ضایعات دارای مجوز وجود ندارد. وی خاطر نشان می کند: طبق بند ۲ ماده ۵۵ قانون شهرداری ها، محیط زیست و مرکز بهداشت، مسئول پلمب مشاغل مزاحم از جمله انبار ها هستند. به گفته وی سال گذشته بیش از ۳۰ انبار ضایعات با حکم کمیسیون پلمب شد اما اکنون به طور غیر قانونی مشغول به کار هستند.

«عظیمی» در پاسخ به سوال گزارشگر ما مبنی بر این که زمان های مشخص شده بیشتر در شیفت صبح است که امکان جمع آوری زباله های برخی افراد شاغل وجود ندارد و برای رفع این مشکل چه باید کرد؟ می گوید: افراد شاغلی که در شیفت صبح منزل نیستند می توانند یا سازمان تماس بگیرند تا در زمان های معرفی شده از سوی آن ها برای جمع آوری زباله های تفکیک شده شان اقدام شود. وی همه انبارهای جمع آوری ضایعات استان را غیرمجاز می داند. معاون خدمات شهری شهرداری بجنورد درباره سامان دهی زباله گردها بیان می کند: طبق ماده ۱۶ قانون پسماند جمع آوری، به هم ریختن و تفکیک زباله ها توسط زباله گردها خلاف است و می توانیم آن ها را اعمال قانون کنیم.

«خاکشور» ادامه می دهد: بنا داریم برنامه ای را با سازمان مدیریت پسماند در راستای سامان دهی افرادی که موتور سه چرخ دارند و زباله جمع می کنند اجرا کنیم، به این صورت که دارندگان موتور سه چرخ را که به صورت غیر قانونی زباله جمع می کنند شناسایی و برای آن ها کارت صادر کنیم. وی می افزاید: بر این اساس مشخصات این افراد در دسترس ما خواهد بود و پیمانکاری که تفکیک زباله را انجام می دهد، برای آن ها برنامه ریزی کند، به آن ها کد بدهد و مکان هایی را برای جمع آوری زباله برای آن ها مشخص کند تا دیگر به هیچ عنوان به سراغ زباله ها نروند.

وی در پاسخ به سوال گزارشگر ما مبنی بر این که با افراد بزرگسال و خردسالی که وارد این کار شده اند، چه برخوردی خواهد شد؟ اظهارمی کند: برای سامان دهی آن ها باید با هماهنگی مراجع قضایی برنامه ریزی کنیم زیرا زندگی آن ها از طریق جمع آوری زباله می چرخد و باید این مورد بررسی شود. وی از شناسایی حدود ۴۰ انبار غیر مجاز ضایعات در بجنورد خبر می دهد و می گوید: اقدامات مربوط به پلمب این انبارها در کمیسیون ماده ۲۰ انجام شده و در مرحله رای دادن است که باید به مرور اخطار و رای برای پلمب آن ها داده شود تا از داخل شهر خارج شوند.

مشاوره حقوقی

زمان اجراییه

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

آیا اگر طرفین دعوی قبل از انقضای ۱۰ روز از تاریخ اجراییه با هم سازش و مراتب را به دادگاه اعلام کنند، حق الاجرا قابل وصول است یا خیر و چنانچه بعد از انقضای ۱۰ روز توافق کنند، وصول آن چگونه خواهد بود؟

مستفاد از منطوق و مفهوم قسمت اول ماده ۱۶۰ قانون اجرای احکام مدنی این است که حق الاجرا پس از ابلاغ اجراییه و انقضای ۱۰ روز از تاریخ ابلاغ به محکوم علیه تعلق می گیرد و قبل از ۱۰ روز تعلق نخواهد گرفت. بنابراین در موردی که طرفین بعد از ابلاغ اجراییه و انقضای ۱۰ روز مذکور سازش کنند یا بین خود ترتیبی برای اجرای حکم بدهند، طبق قسمت دوم ماده مذکور، نصف حق الاجرا باید از محکوم علیه دریافت شود و در صورتی که قبل از ابلاغ اجرایی یا بعد از ابلاغ ولی قبل از انقضای ۱۰ روز مذکور طرفین سازش کنند یا ترتیبی برای اجرای حکم بدهند، حق الاجرا تعلق نخواهد گرفت.

۷ سال اول

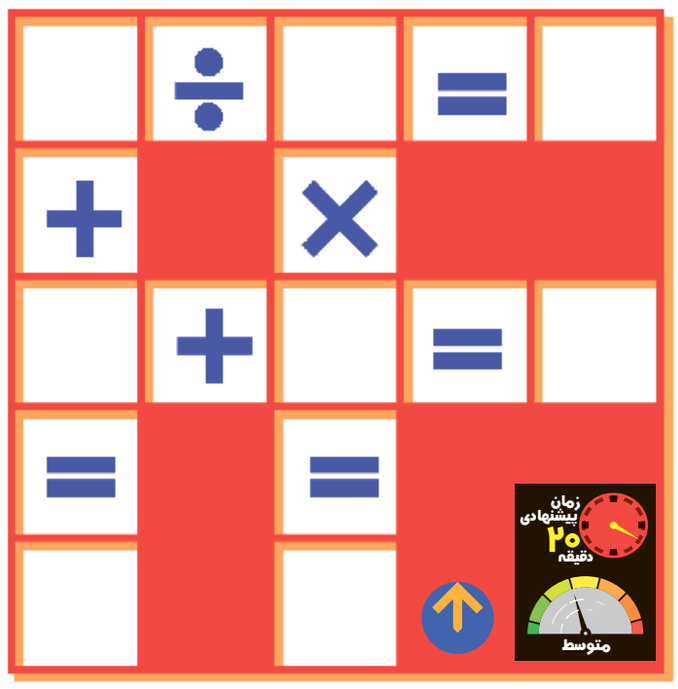
کودکان خشن

عوامل محیطی و تربیتی زیادی در بدخلقی کودکان و پرخاشگری آن ها نقش دارد. برخی از والدین متاسفانه در حضور کودکان به پرخاش و مشاجره با هم می پردازند و گمان می کنند آن ها این مفاهیم را نمی آموزند در حالی که کودکان مانند ضبط صوت همه لحظه ها را در ذهن شان ثبت و ضبط می کنند. برخی دیگر از والدین به فرزندان خود اجازه می دهند هر کارتون یا فیلمی را تماشا کنند و هیچ محدودیت زمانی برای کیفیت و کمیت این کار در نظر نمی گیرند در حالی که کودک هر بار در بازی رایانه ای شکست می خورد سعی می کند همه توان خود را برای مراحل بعدی به کار بگیرد و زمانی که به خواسته خود نمی رسد بسیار عصبی و پرخاشگر می شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۴]

معمای هوش

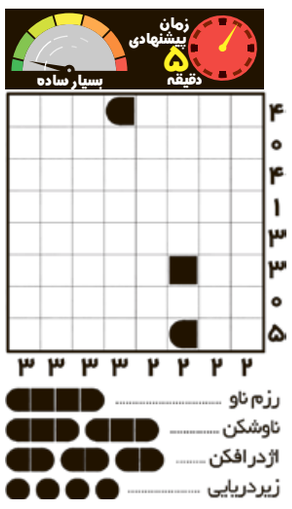
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



به نظر شما چطور می توان اعداد یک تا هشت را در این هشت خانه سفید قرار داد تا هر عملیات ریاضی از بالا به پایین و از چپ به راست درست باشد. فراموش نکنید که از هر عدد فقط باید یک بار استفاده کنید.

ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

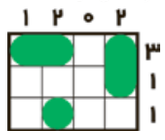


«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم‌ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا «راهنما»ی شماست.

قانون:

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:

- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید 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 آن ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع‌تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست‌وجو کنید.

سودوکو

هر روز

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.

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

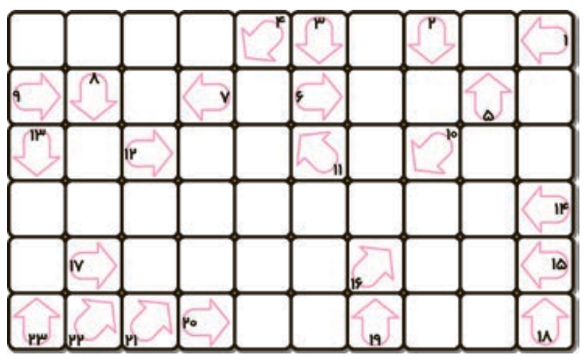
		۵	۷			۴		
				۲				
		۹	۸	۴		۲	۳	
	۶					۹		
۲		۱				۶		۴
	۸					۷		
۳	۵			۷	۶	۱		
				۹				
		۶			۳	۸		

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

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-(۱۰ حرفی) این نوع از درمان که توسط پزشک تجویز می شود، با به کارگیری روش های حساسیت زدایی به تسکین بسیاری از دردها کمک می کند.
۲-(۶ حرفی) گیاهی که کمک می کند سیستم آدرنالین سالم بماند و توانایی بدن را برای مقاومت در برابر عوامل مختلف از جمله آلودگی هوا بالا می برد.
۳-(۴ حرفی) نوعی بیسکویت سبک و ترد
۴-(۵ حرفی) برخی دردهای عصبی ممکن است از طریق ویروس بیماری زونا یا عفونت..... ایجاد شود.
۵-(۲ حرفی) این ویتامین بهترین آنتی اکسیدان برای مبارزه با اثر مخرب آلودگی هواست که در فلفل دلمه ای، مرکبات، کیوی، کلم و گوجه وجود دارد.
۶-(۴ حرفی) پیامبری در شکم نهنگ
۷-(۲ حرفی) چارپای ریش دار
۸-(۴ حرفی) گندم و جو وامثال آن
۹-(۳ حرفی) قرار گرفتن در معرض اشعه مایکروویو تلفن همراه، تبلت، هواپیمای بدون سرنشین، ساعت هوشمند، کنسول بازی بی سیم و دوربین واقعیت مجازی و وسایلی از این دست، سبب ابتلای کودکان به این نوع سرطان می شود.
۱۰-(۴ حرفی) یار پیامبر (ص) که امام پنجم را دید
۱۱-(۳ حرفی) وسیله ای ارتجاعی
۱۲-(۴ حرفی) استفاده از مسکن های بدون نسخه مانند استامینوفن و پروفن می تواند به رفع درد های عصبی..... کمک کند.
۱۳-(۳ حرفی) درد های عصبی معمولاً پس از ..... سالگی آغاز می شود و اغلب در سالمندان روی می دهد.
۱۴-(۸ حرفی) اتصال به امواج وای فای، قرار گرفتن دستگاه در فضایی که میزان آنتن دهی ضعیف است و دستگاه به تقویت گیرنده های خود می پردازد، خطر ابتلا به..... را در مردان افزایش می دهد.
۱۵-(۳ حرفی) بر پیامبر الهام می شود
۱۶-(۴ حرفی) پوسته گندم و جو
۱۷-(۴ حرفی) در صورت مصرف طولانی مدت یا زیاد داروهای ضد درد قوی ممکن است دچار.....، در دیا خون ریزی معده و زخم های گوارشی شوید.
۱۸-(۶ حرفی) سازمان جهانی حمایت از کودکان
۱۹-(۴ حرفی) بازار کم رونق
۲۰-(۶ حرفی) مصرف این کلم در مقابله با آلودگی هوا به شما کمک می کند.
۲۱-(۳ حرفی) زن دیگر شوهر
۲۲-(۴ حرفی) مدنی
۲۳-(۳ حرفی) تور و دام

پاسخ ها

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