خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

یک مسئول خبر داد:

آغاز سال تحصیلی در ۹ مدرسه کانکسی استان

۹ مدرسه کانکسی با ۲۱ کلاس درس و ۳۵۴ دانش آموز در مرکز استان وجود دارند که دانش آموزان در آغاز سال تحصیلی به این مدارس خواهند رفت.رئیس آموزش و پرورش بجنورد گفت: مرکز استان در سال تحصیلی جدید به شدت با کمبود فضای آموزشی مواجه است.«اسدی» ادامه داد: گرچه سمت و سوی آموزش و پرورش به سمت یک نوبته شدن است، اما به دلیل کمبود فضای آموزشی به ناچار دانش آموزان را در ۲ نوبت سازماندهی کرده ایم. وی با اشاره به این که بیشتر مدارس مرکز استان ۲ نوبته است، افزود: در محدوده کلاته «محمد علی پهلوان» به شدت با کمبود فضای آموزشی مواجه هستیم و اداره کل نوسازی مدارس این آمادگی را دارد که در این منطقه مدرسه بسازد، اما مشکل ما این است که زمینی در اختیار آموزش و پرورش قرار نمی دهند که مدرسه ساخته شود. وی با اشاره به این که بیش از ۴۰۰ آموزشگاه در مرکز استان وجود دارد، اظهارداشت: بیشتر مدارس مرکز استان از جمله هیئت امنایی دونوبته و فقط مدارس شاهد و تیزهوشان یک نوبته است.

از چیپس و پفک تا لبنیات و میگو

مسئول جان مردم کیست؛قفسه قفسه اجناس تاریخ گذشته

۶۶ پرونده عرضه مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته به تعزیرات حکومتی ارسال شد

عکس:خراسان شمالی

علی نیا

به طور حتم بارها در برخی فروشگاه های شهر با مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته روبه روشده اید و گاهی اوقات نیز آن چنان غرق در افکار خود بوده اید که زمان خرید متوجه تاریخ انقضای محصول خریداری شده نشده اید. سوالی که این جا مطرح می شود این است که چرا هم چنان مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته در بین دیگر مواد غذایی جا خوش کرده اند و مسئولان مرتبط از آن غافل مانده اند؟بارها پیش آمده است که مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته در قفسه مغازه ها دیده شده است، این امر فقط محدود به یک مغازه و یک فروشگاه و یک منطقه نمی شود بلکه در بیشتر فروشگاه های داخل شهر و برون شهری قفسه هایی که مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته دارد به چشم می خورد.

نظارت ضعیف

یکی از شهروندان که برای خرید مواد پروتئینی به یکی از فروشگاه های هسته مرکزی شهر مراجعه کرده بود، می گوید: با اعتمادی که به یکی از فروشگاه های شهر داشتم یک بسته میگوی منجمد شده درخواست کردم بعد از پرداخت قیمت درج شده روی کالا، ناگهان تاریخ مصرف نگاهم را جلب کرد که یک سال تاریخ انقضای آن گذشته بود.«سلطانی» می افزاید: زمانی که به فروشنده اعتراض کردم که چرا جنس تاریخ مصرف گذشته در مغازه نگهداری می کنید با عصبانیت گفت میگو سالی یک بار وارد می شود و همه فروشگاه های شهر هم این شرایط را دارند و در نهایت باقیافه ای حق به جانب گفت: ناراحتی ندارد پول تان را پس می دهم.وی با بیان این که وجود مواد تاریخ مصرف گذشته در مغازه های مواد پروتئینی حاکی از این است که نظارت مسئولان کم رنگ است، اظهار می دارد: غذاهای دریایی خام یا حتی یخ زده به راحتی در معرض آلودگی به انواع میکروب ها هستند بنابراین بهتر است در زمان خرید و مصرف این گونه مواد غذایی به تاریخ مصرف آن ها توجه شود.یکی دیگر از شهروندان با گلایه مندی از کوتاه بودن تاریخ انقضای برخی از مواد غذایی به خصوص مواد لبنی و چیپس و پفک می گوید: گاهی اوقات تاریخ انقضای برخی از مواد لبنی مانند پنیر تنها چند روز باقی مانده است و باید در مدت کوتاهی مصرف شود و زمانی که از برخی فروشندگان می خواهیم محصول مورد نظر را با انقضای مدت دار بدهند، می گویند در حال حاضر در بیشتر فروشگاه های شهر همین شرایط وجود دارد.«همتی» شهروندی دیگر هم اظهارمی دارد: مدتی پیش یک بسته نمک به همراه مواد غذایی دیگر خریداری کردم و وقتی به خانه رسیدم متوجه شدم از تاریخ انقضای آن ۲ سال گذشته است و آن را دور ریختم.یک شهروند دیگر هم عنوان می کند: بارها پیش آمده است که بعد از خریداری یک ماده غذایی متوجه شدم تاریخ مصرف آن گذشته است. وی که نامش را ذکر نمی کند،می افزاید: برخی مواد لبنی مانند ماست و پنیر به دلیل آن که توزیع آن در کارخانه است در صورت عودت به فروشندگان پس گرفته می شود اما درباره بیشتر مواد غذایی این طور نیست و گاهی حتی این مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته را استفاده می کنیم و متوجه نمی شویم که تاریخش گذشته است.

درخواست از صاحبان فروشگاه ها

مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته می گوید: مواد غذایی و خوراکی باید پروانه ساخت بهداشتی با کد۲ رقمی داشته باشند و چنانچه بدون این نشانه باشد مواد غیربهداشتی است. دکتر «براتی زاده» می افزاید: یکی از مواردی که باید مورد توجه قرار گیرد، توجه به تاریخ تولید و انقضای محصول است و تاریخ تولید باید شفاف و واضح روی مواد خوراکی درج شود.

> ممکن است استفاده از مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته در کوتاه مدت علایمی نداشته باشد ، اما در دراز مدت عواقبی در پی خواهد داشت

وی اظهار می دارد: چنانچه شهروندان مشاهده کردند که روی تاریخ تولید و انقضای محصولی برچسب نصب شده است این اقدام غیر قابل قبول است. وی اضافه می کند: شهروندان به طور حتم باید موقع خرید به تاریخ مصرف مواد غذایی توجه ویژه ای داشته باشند. وی با اشاره به این که یکی از مشکلات اصلی ما شاید این است که فروشنده ها با مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته آشنایی کامل ندارند، یادآور می شود: در همین راستا مکاتبات زیادی با رئیس اصناف انجام شده است تا آموزش های لازم را به اصناف بدهند که قرار است این دوره های آموزشی از فروشگاه های بزرگ شهر آغاز شود. وی از صاحبان فروشگاه ها می خواهد تاریخ تولید و انقضای همه محصولات را بررسی کنند و محصولاتی را که تاریخ مصرف آنان گذشته است، جمع آوری کنند.وی با اشاره به این که وقتی تاریخ مصرف مواد غذایی گذشته باشد مصرف آن مواد عواقبی دارد به خصوص موادغذایی کنسروی که دارای سم خطرناکی هستند، می گوید: ممکن است استفاده از مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته در کوتاه مدت علایمی نداشته باشد، اما در دراز مدت عواقبی در پی خواهد داشت.وی ادامه می دهد: مواد غذایی بسیار حساس مانند سبزی های بسته بندی شده، سالاد، تخم مرغ و مرغ های خام باید تاریخ تولید و انقضا داشته باشند.

ارسال۶۶پرونده به تعزیرات حکومتی

سرپرست اداره نظارت و بازرسی سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان شمالی هم در همین ارتباط می گوید: از ابتدای سال تاکنون ۶۶ پرونده در رابطه با رعایت نکردن نکات بهداشتی که شامل مواد تاریخ مصرف گذشته هم می شود به تعزیرات حکومتی ارسال شده است.«ابراهیمی» می افزاید: با وجود این که بازرسی ها از فروشگاه های مواد غذایی شهر انجام می شود، اما شهروندان هم باید زمان خرید به تاریخ انقضای محصول توجه کنند.

وی با تأکید بر این که از تخلفات در مورد مسائل بهداشتی به راحتی چشم پوشی نمی کنیم و با متخلفان برخورد خواهد شد، تصریح می کند: شهروندان در صورت مشاهده مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته با سامانه ۱۴۹۰ تماس بگیرند و به شدت پیگیری های لازم برای برخورد با متخلفان انجام خواهد شد.وی ادامه می دهد: هرچه مردم در خرید مواد غذایی به تاریخ تولید و انقضا حساس تر باشند فروشندگان هم در عرضه کالاهای خود دقت بیشتری خواهند داشت.

۷ سال اول

روش صحیح محبت به کودکان

علوی- محبت کردن به کودکان برای رشد روانی و سلامت آن ها ضروری است اما محبت باید حد و مرز داشته و به موقع باشد. یک کارشناس ارشد روان شناسی اعتقاد دارد که والدین باید یکسری قوانین و مقررات را پایه گذاری کنند و هیچ گاه در برابر خواسته کودکان خود تسلیم نشوند. «علیزاده» بیان می کند: اگر والدین یک بار تسلیم کودک خود شوند دیگر از آن ها تبعیت نخواهند کرد و اگر هم چنان محبت والدین در این شرایط ادامه داشته باشد، کودک به اشتباه خود پی نمی برد.وی بیان می کند: محبت کردن بی حد و حصر حتی زمانی که کودک لج بازی می کند یا دچار خطایی شده است، محبت واقعی محسوب نمی شود و در واقع نوعی خیانت در حق اوست زیرا جدی نبودن برای انجام کارهای روزمره و مسئولیت ها در کودک به بروز مشکلات منجر می شود.

گیاهان دارویی

درمان کننده تاول

چغندر به عنوان بهترین تقویت کننده و دافع سموم بدن استفاده می شود. یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: این گیاه به عنوان ملین و رفع کننده یبوست به کار می رود. «معماریانی» افزود:برگ چغندر تقویت کننده کلیه و درمان کننده التهاب مجاری ادرار است. وی ادامه داد: همچنین از برگ چغندر در مصارف خارجی برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می شود.

نکات خانه داری

نظافت پارکت

پارکت، امروزه یکی از متداول ترین کفپوش های خانه هاست.پارکت ها با رنگ ها و طرح های مختلفی وجود دارند و هر یک به شیوه های مختلفی تمیز می شوند. برای تمیز کردن پارکت ها باید در ابتدا با جاروبرقی یا تی شو گرد و خاک آن نظافت شود این کار را می توان با یک جاروبرقی یا تی شو که آب آن به خوبی گرفته شده باشد انجام داد اما نباید از شوینده های قوی مثل محلول های حاوی کلر یا سرکه استفاده کرد.هر مایع و رطوبت باقی مانده باید به خوبی خشک شود، زیرا جذب پارکت می شود.لکه ها را می توان با محلول الکلی با سرکه سفید پاک کرد.از پولیش های مخصوص پارکت نیز می توان برای برق انداختن و برگرداندن جلای اولیه اش استفاده کرد.

سلامت نامه

مراقبت از مو

موها نباید در معرض گرمای شدید قرار بگیرند زیرا سلول های کوتیکول مو از هم جدا و قطع و در نتیجه تارهای مو ظریف می شوند. هنگامی که کوتیکول از بین برود، موهای مستعد شکنندگی می شوند. زمانی که کوتیکول آسیب ببیند، مو نرمی و درخشش خود را از دست می دهد. بنابراین نباید هرگز موهای خیس را با سشوار خشک کرد زیرا مو نمی تواند گرما را تحمل کند. پس از شست و شو، باید موها را به آرامی در یک حوله پیچید. سشوار باید با حرارت متوسط و به طور مستقیم رو به دسته مو در جهتی که سلول های کوتیکول لایه لایه هستند، گرفته شود. همچنین بستن محکم موها با کش نیز می تواند کوتیکول محافظت کننده را در بربگیرد و موجب شکستن مو شود. هر چیزی که برای طولانی مدت موجب تنش اطراف فولیکول مو شود، مانند بافت یا اکستنشن می تواند ریشه مو را بیرون بیاورد و موجب کشش آلوپسی؛ (ریزش مو) ریزشی که گاه دائمی است، شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۶/۲۷]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«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 آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

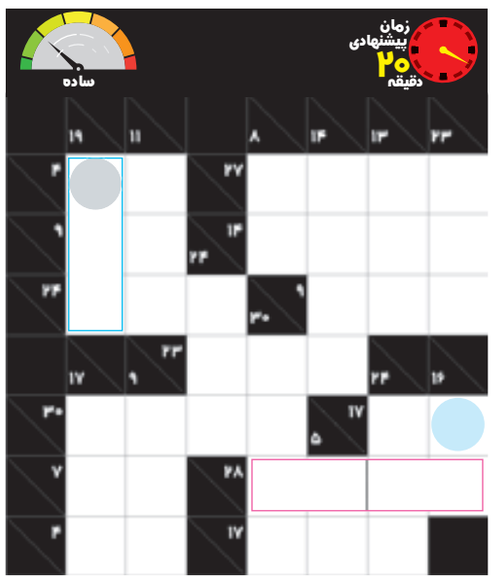
قانون

خانه های 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 ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.



اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

باجدول ویژه، تقاطع سطر ۱۷ و ستون ۱۶ به راحتی پیدا می شود تا این سطر و ستون پُر شوند. ۷ در آخر سطر ۲۸ آمده، پس ۴+۸+۹ باید در آن بیایند. اما ۸ فقط در خانه چپ مُجاز است. در همین سطر ۹ هم فقط می تواند در ستون ۲۴ باشد. پس این محدوده کاملا پُر شد.

جدول ویژه می گوید سطر ۴ باید ۳+۱ باشد اما در ستون ۱۹ اصلا نمی توان ۱ نوشت! پس سطر ۴ را به شکل صحیح پُر می کنیم.

در ستون ۱۹، قبلا ۳ پیدا شده. پس باید ۲ خانه دیگر را با مجموع ۱۶ پُر کرد. در جدول ویژه ۷+۹ چاره است. اما ۹ قطعا در سطر ۹ نیست!

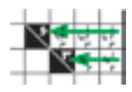
برای حل هر معما کافی است:

*از رقم صفر استفاده نکنیم.

*جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.

*از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.

*هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور 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.

*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.

*از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.

*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.

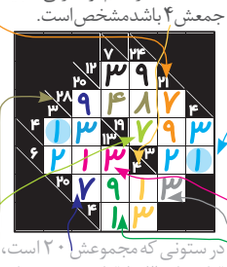
جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد: فقط ۳ را داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچ کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد خانه	جفت اعداد ممکن
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
۳	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۳۶	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در مورد بعضی از اعداد سفیدنشان می دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.



در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.

این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبز رنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

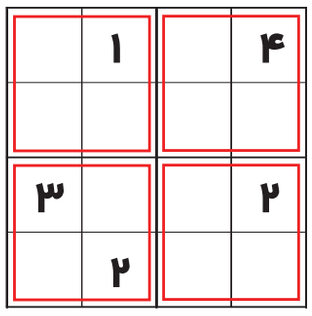
در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.

دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۶ پُر کنید طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس چهارمی ها تا ششمی ها

	۳				۶
۶	۲				۴
			۴		۳
۴			۲		
	۶	۵		۴	
		۲		۵	

قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۴ پُر کنید
طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مربع قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس اولی ها تا سومی ها



	۱		۴
۳			۲
	۲		

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ رقمی تکراری نباشد.

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

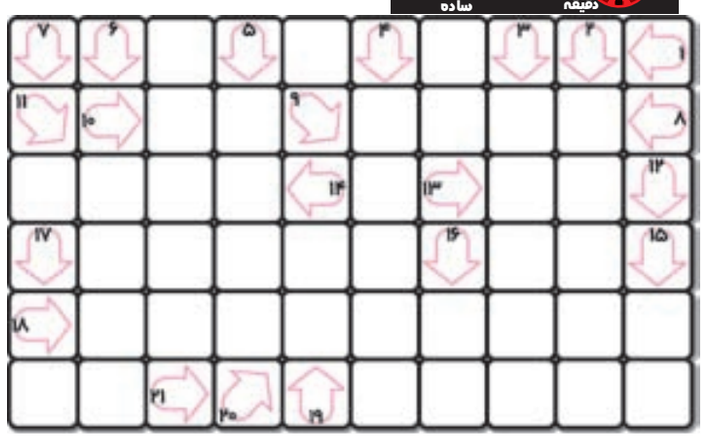
هر روز

سودوکو و کیدوکو (سودوکوی کودکان)

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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.



این جدول واژگان کمتری نسبت به انواع کلاسیک دارد، اما کلمات هرز (ناخواسته) به آن تحمیل نشده است، لذا از بار آموزشی مناسبی برخوردار است. بسیاری از سوال ها، از مطالب روزهای گذشته روزنامه خراسان طراحی شده است.

۱-(۹ حرفی) ۳۵ تابلوی رنگ روغن از این استاد برجسته ایرانی موجود در کاخ گلستان در فهرست آثار ملی منقول به ثبت رسید.

۲-(۵ حرفی) گلدسته و مادنه مسجد

۳-(۶ حرفی) رئیس جمهور فرانسه که گفت: «واکنش دولت وقت آمریکا به حملات ۱۱ سپتامبر موجب شد که تروریسم بیشتر گسترش یابد.»

۴-(۶ حرفی) دو بمب افکن این کشور که قادر به حمل بمب اتمی هستند بر فراز خاک کره جنوبی با هدف «آمادگی برای دفاع از کره» پرواز کردند.

۵-(۵ حرفی) حشره صاحب سوره در قرآن

۶-(۶ حرفی) نخست وزیر پیشین انگلیس که اعلام کرده است که از نمایندگی مجلس عوام هم استعفا می کند.

۷-(۴ حرفی) رئیس سازمان انرژی اتمی کشورمان گفت: ایران در صورت «پشتیبانی تجاری پرسود» آماده است تا از این کشور را کتور هسته ای بخرد.

۸-(۴ حرفی) محل پخت نان

۹-(۵ حرفی) رود مرزی ایران و عراق

۱۰-(۵ حرفی) بستگان و خویشان

۱۱-(۴ حرفی) مادر پیامبر اسلام(ص)

۱۲-(۳ حرفی) خبرگزاری رویترز با اشاره به مکالمه تلفنی امیر این کشور با رئیس جمهور کشورمان، هدف آن را ایجاد بهبود در روابط ایران با کشورهای عربی خلیج فارس عنوان کرد.

۱۳-(۴ حرفی) سازمان بهزیستی در سال های اخیر برنامه هایی برای کنترل این معزل اجتماعی داشته که مهم ترینش آموزش های پیش از ازدواج بوده.

۱۴-(۵ حرفی) این کاندیدریاست جمهوری آمریکا هتلی بسیار مجلل در ساختمانی تاریخی در فاصله بسیار نزدیکی به کاخ سفید تاسیس کرده است.

۱۵-(۳ حرفی) سمت و جهت

۱۶-(۳ حرفی) حوضچه حمام

۱۷-(۳ حرفی) فرشی از پشم و کرک مالیده شده

۱۸-(۴ حرفی) محل نگهداری آثار باستانی

۱۹-(۴ حرفی) سرانه مصرف فرش در ایران سالانه ۳۵/۵ کیلوگرم است که از این مقدار ۱۲/۵ کیلوگرم را نوع قرمز آن تشکیل می دهد.

۲۰-(۳ حرفی) رخسار و چهره

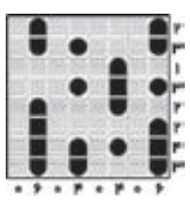
۲۱-(۵ حرفی) این دیوار تاریخی که دیوار بزرگ اسکندر یا دیوار سرخ یا «مار سرخ» هم نامیده شده دیواری است که از دریای خزر در ناحیه گمیشان تا کوه های گلیداغ در شمال شرق کلاله ادامه داشته اما اکنون تقریباً تمام این دیوار از بین رفته است.

پاسخ های شماره گذشته

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

اگر صندلی ها به این ترتیب چیده شوند، در هر ضلع اتاق ۳ صندلی وجود دارد:

باجابجایی ۳ ضلع مثلث پایین، به این ترتیب، ۴ مثلث متساوی الاضلاع (۳ مثلث بزرگ و ۱ کوچک) داریم.



رمز واژه یابی: هر روز خراسان ورزشی