

«آفشین فر» اعلام کرد:

## آخرین وضعیت بدهی های شهرداری بجنورد

## گیاهان دارویی



## رفع کننده دردهای عصبی

**علوی-** برگ و سرشاخه های گلدار گیاه درختچه ای «به لیمو» از خانواده شاهپسند و دارای خواص متعدد دارویی است.
یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب عنوان می کند: این گیاه دارای مواد موثر دارویی مانند روغن فراز، اسیدهای پیروولیک و فلاونوئیدهاست. «مسعود معماربانی» این گیاه را رفیع کننده دردهای عصبی ذکر می کند و می افزاید: علاوه بر آن گیاه به لیمو، مسکن، مقوی معده، تب بر و آرامش بخش نیز هست. وی با اشاره به این که از گیاه به لیمو برای درمان سرماخوردگی هم استفاده می شود ذکر می کند: به لیمو، ضد تشنج، و در مان کننده آسم نیز است و برگ آن مانند نعناع، بادرنبویه، گل های بهار نارنج و فرنچمشک در درمان سوءهاضمه، درد معده، نفخ، طبلش قلب، سرگیجه و خستگی های روحی و روانی مفید است.

## آشپزی



## کلتت بادمجان

**مواد لازم:** بادمجان ۲ عدد، سبب زمینی آب پز ۳ عدد، پیاز و تخم مرغ یک عدد،جعفری خردشده یک قاشق غذاخوری، پنیر پیتزا ۳۰ گرم، نمک،آرد سوخاری و روغن به میزان لازم.
**طرز تهیه:**بادمجان هارووی اجاق یا در فر کبابی و سپس پوست و به شکل ساطوری خرد می کنیم وبا سبب زمینی آب پز و پیاز رنده شده و جعفری، تخم مرغ، نمک و پنیر پیتزا مخلوط می کنیم. آرد سوخاری را هم به آن می افزاییم. بعد از مواد به اندازه دلخواه بر می داریم و در روغن سرخ می کنیم.

# معلولان به اتوبوس های واحد فکر نکنند

**گروه اجتماعی-** ۱۷ هزار معلول در استان وجود دارد که ۶ هزار و ۵۴۸ نفر از آن ها در بجنورد ساکن هستند. در حال حاضر سیستم حمل و نقل درون شهری در بجنورد به گونه ای است که تردد معلولان را در شهر بسیار سخت کرده است. نبود ناوگان عمومی حمل و نقل درون شهری برای افراد معلول، باعث شده است تا بسیاری از این افراد در خانه ماندن را ترجیح دهند. درحال حاضر متولیان مربوطه تدابیر چندانی برای عبور و مرور راحت معلولان جسمی و حرکتی نیندیشیده اند این درحالی است که معلولان خواهان بهبود شرایط هستند.

**نبرد وسیله نقلیه مناسب**

یکی از شهروندان که ناتوان جسمی و حرکتی است، با ناراحتی از نبود وسیله نقلیه مناسب برای جابه جایی معلولان در شهر می گوید: به دلیل مشکلی که برایم پیش آمده است قادر به راه رفتن نیستم و تاکنون به علت نامناسب بودن سیستم حمل و نقل درون شهری نتوانستم از اتوبوس و تاکسی عمومی استفاده کنم. یکی دیگر از ساکنان شهر بجنورد می گوید: زمانی که رانندگان وسایل نقلیه به فرد دارای اختلال جسمی و حرکتی می رسند رغبتی به توقف ندارند.«سلطانی» می افزاید: تاکنون نتوانسته ام از ناوگان حمل و نقل عمومی درون شهری استفاده کنم و امیدوارم مسئولان مربوطه چاره ای برای جابه جایی افراد دارای مشکلات جسمی وحرکتی پبندیشند.

**شرایط نامناسب**

یک کارشناس ارشد عمران و راه و ترابری با اشاره به وضعیت پیاده روی شهرها، اماکن عمومی، ادارات و حتی سیستم حمل و نقل عمومی شهرها عنوان می کند: اگر در این موارد دقت کنیم متوجه می شویم که وضعیت تردد معلولان در شهرها بسیار نامناسب است



**گروه اجتماعی-** بدهی های شهرداری حدود ۸۰ میلیارد تومان است که ۱۲ میلیارد تومان از بدهی های مربوط به سال گذشته توسط شهردار جدید پرداخت شد. عضو شورای اسلامی شهر بجنورد در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: در بودجه امسال برای پرداخت بدهی شهرداری ۲۰ میلیارد تومان پیش بینی کرده ایم تا از دیون سال گذشته پرداخت شود.«آفشین فر» با اشاره به تخفیف های در نظر گرفته شده برای صدور پروانه ساختمانی افزود: با وجود

تخفیف های در نظر گرفته شده برای مردم، اما وضعیت درآمدی امسال هزینه های دیگر تغییری نکرده و آمار صدور پروانه هم چنان پایین است.وی هم چنین اظهارداشت: بازگشایی انتهای خیابان قیام به زودی انجام می شود و بازگشایی خیابان یقین هم به اتمام

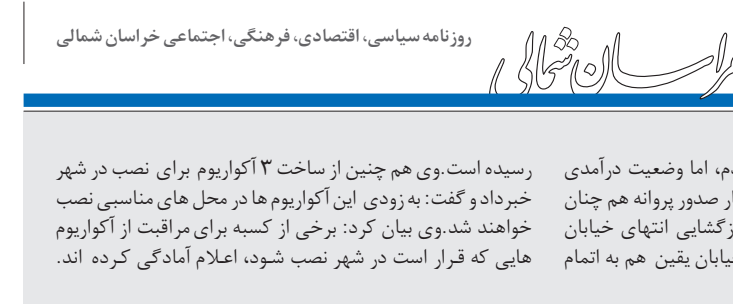


قرار دهند، اما این مهم به طور جدی اجرایی نشده است.وی بیان می کند: با توجه به اهمیت توجه به تردد معلولان، در حال حاضر در شهرها مقدم بر هر خدمت دیگری خدمت به این گروه از جامعه است و مدیران شهری باید با توجه به اهمیت موضوع اعتبار مناسبی را پیش بینی کنند.

**آمال و آرزو**

در همین ارتباط، معاون ترافیک و حمل و نقل شهرداری بجنورد می گوید: به قدری مشکل مالی در سازمان اتوبوسرانی داریم که در پرداخت حقوق کارکنان این سازمان ناتوان هستیم البته در بیشتر شهرها همین شرایط حاکم است. «حمیدی» می افزاید: ما دوست داریم به سمت و سوی مناسب سازی ناوگان حمل و نقل درون شهری برای معلولان و افراد دارای ناتوانی جسمی حرکت کنیم، اما این ها هنوز آمال و آرزو است.وی تصریح می کند: چندسالی است که در نمایشگاه های مختلف وسایل نقلیه مناسب برای افراد دارای معلولیت را دیده ایم، اما هم اکنون در تعمیر همین اتوبوس ها مانده ایم و پرداخت حقوق کارکنان از زمان شهردار قبل ۴ ماه عقب افتاده است و نتوانسته ایم جریان کنیم.

وی اضافه می کند: اگرچه دوست داریم به این سمت و سو برویم، اما هم اکنون حداقل تقاضاهای مردم سالم را هم در این ناوگان نمی توانیم انجام دهیم.وی بیان می کند: چنانچه بخواهیم ناوگان حمل و نقل درون شهری را برای افراد معلول مناسب سازی کنیم، باید



رسیده است.وی هم چنین از ساخت ۳آکواریم برای نصب در شهر خبرداد و گفت: به زودی این آکواریم ها در محل های مناسبی نصب خواهند شد.وی بیان کرد: برخی از کسبه برای مراقبت از آکواریم هایی که قرار است در شهر نصب شود، اعلام آمادگی کرده اند.

## سلامت نامه

## رژیم لاغری

بسیاری از افراد به دنبال لاغری و انواع رژیم ها برای این منظور هستند. به این افراد توصیه می شود از غذاهای تند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنند. غذاهای تند می تواند سرعت سوخت و ساز بدن را تا ۸ درصد افزایش دهد. بیشتر افراد روی فرآیند سوخت و ساز بدن تمرکز دارند تا میزان کالری بیشتری بسوزانند. افرادی که در پی کاهش وزن هستند باید از غذاهای مناسب و سالمی استفاده کنند زیرا اگر از این غذاها مصرف کنند متابولیسم بدن افزایش می یابد. فاصله افتادن بین وعده های غذایی موجب افت قند خون و کسل شدن فرد می شود و در نتیجه سرعت متابولیسم کاهش می یابد. انتخاب خوراکی های مناسب بین وعده های غذایی سطح قند خون را ثابت نگه می دارد. به جای مصرف خوراکی های شیرین استفاده از میوه، سبزی و خشکبار توصیه می شود.

## بیشتر بدانیم

## مادر بزرگ ها

این روزها که بیشتر خانم ها شاغل هستند، نگهداری از برخی کودکان به مادر بزرگ ها سپرده می شود. بسیاری از مادر بزرگ ها که نوه ها به آن ها سپرده می شوند، برای نگهداری و انجام امور ضروری کودکان سنگ تمام می گذارند و به نوعی نقش مادر را ایفا می کنند. چگونگی ارتباط مادر بزرگ ها با نوه ها نقش تعیین کننده ای در تکوین و شکل گیری شخصیت کودک دارد. مادر بزرگ ها با توجه به ویژگی های شخصیتی، خصیصه های رفتاری و قابلیت ها و مهارت های اجتماعی شان در ارتباط با نوه ها عهده دار نقش های متنوعی می شوند. بیشتر اوقات مادر بزرگ ها نقش غیر رسمی و صمیمی با نوه های خود دارند و با بچه ها بازی می کنند غذاهای مقوی و مغذی به آن ها می دهندو خوب و بد زندگی را به آن ها می آموزند. در واقع بازی با بچه ها و گذراندن لحظات و اوقاتی خوش با آن ها، هدف اصلی مادر بزرگ ها است و بیشتر اوقات که مادر بزرگ ها وقت خود را با نوه های شان می گذرانند، نقش مادری را برای آن ها به خوبی ایفا می کنند.

## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

**قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودخانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هزر (ناخوابسته) بعضی از این جدول، سایه افزایش یار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزهای خراسان و روزهای قبل طراحی شده است.

- ۱- (۸ حرفی) از سوی جانشین رئیس پلیس کشور به زائران اربعین توصیه شده در عراق فقط با خودروهایی که دارای آن باشند تردد کنند که تحت کنترل ماموران امنیتی هستند.
- ۲- (۶ حرفی) این ماده غذایی دیرتر هضم می شود و به عنوان نوعی انرژی در بدن مورد استفاده قرار می گیرد که آرام در جریان خون رها می شود.
- ۳- (۴ حرفی) در صدایرانیان سیگاری می کشندو ۱۲ درصد از مواد مخدر استفاده می کنند که این دو در ایجاد این عارضه بسیار نقش دارند.
- ۴- (۵ حرفی) او که لایق و شایسته نیست
- ۵- (۵ حرفی) یکی از علائم کم آبی بدن در نوزادان دفع نشدن آن به مدت ۸ تا ۸ ساعت و در کودکان ۹ به گتر دفع نشدنش در مدت ۱۲ ساعت است.
- ۶- (۴ حرفی) لباس شنا
- ۷- (۴ حرفی) مددهی
- ۸- (۵ حرفی) سس های مایونز و شکلات های نوتلا، بستنی و شیرینی های خامه ای، حاوی مقدار بالایی از آن است که برای اکثر دیابتی ها مضر است.
- ۹- (۵ حرفی) هجران و فراق
- ۱۰- (۳ حرفی) دلیل و نشانه عربی
- ۱۱- (۴ حرفی) زود

**پاسخ ها**

یکی از پاسخ های صحیح معمایی هوش در این شکل دیده می شود.

رمز واژه یابی: به امید سر بلندی تیم ملی

لطفا نظر، انتقادو پیشنهادتان را در بار بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۸/۲۲]

«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 آمریکای 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) پرتر فدار 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.

**حل کدام به کدام یک نمونه**

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۱+۳ باشد و ۵ هم فقط می تواند ۱+۲ باشد. پس مجموع خانه ای تقاطع را بارقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۲ و ۳ هم قطعی است. همین تقاطع ۲ و ۳ در آن سوی جدول هم ۲ خانه را پُر کرد. جدول ویژه می گوید: در سطر ی که مجموعش ۶ است، باید ۳ و ۱ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا درست نشن تکراری نشود.

ستونی که جمعش ۱۳ است دورقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۳+۶ و ۴+۹. اما ۲ و ۸ و ۳ و ۶ هیچ کدام نباید در خانه یابینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود. پس ۱ در خانه یابینی می آید و مجموع ریم در خانه یابینی ۹ را بنویسیم.

▲ «جدول ویژه» که

تنها گزینه موجود در مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

● **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.
- \* هر گز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

حالا تکلیف ۱ و ۳ هم درستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است. باید دورقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید ۱ و ۳ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه یابینی تکراری می شود را پائین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود. این دورقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبز رنگ را برای تکمیل سطر ی که جمعش ۱۹ است بنویسیم. برای تکمیل سطر ی که جمعش ۲۸ است فقط ی رقم می خواهیم که جمع اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد پس در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد. دورقم یقه ما ده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استفاده ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملاً حل شود.

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

**قانون:** خانه های خالی را تا ۹ پُر کنید، طوری که رقمی: در سطر خود، در ستون خود و در مستطیل قرمز ش تکراری نباشد.

نمونه های متغیر کدو کو را برای گروه های سنی مختلف در اینترنت جست و جو کنید.

## معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

● **قانون**

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پُر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطر ها 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:**

- با جدول ویژه، تقاطع سطر ۱۷ و ستون ۱۶ به راحتی پیدای می شود تا این سطر و ستون پُر شوند. 

۷ در آخر سطر ۲۸ آمده، پس ۴+۹+۱۰

 باید در آن بیایند. اما فقط در خانه چپ مُجاز است. در همین سطر ۹ هم فقط می تواند در ستون ۲۴ باشد. پس این محدوده کاملاً پُر شد.

## سودوکو

**هر روز**

متوسط

زیاد

بسیار سخت

متوسط

زیاد

بسیار سخت