یک گام دیگر برای احداث شهربازی بزرگ بجنورد

تهرانی ها در بجنورد شهربازی می سازند

علوی- کلیات واگذاری زمین شهربازی جدید بجنورد که در مسیر جاده بجنورد -بابامان جانمایی شده بود، انجام شد. شهردار بجنورد در گفت و گو با خبرنگار ما اظهارداشت: این زمین ۴۰ هکتار وسعت دارد که طی صورت جلسه ای بین شهرداری و راه و شهرسازی مقرر شد زمین با قیمت کارشناسی منطقه ای به شهرداری واگذار شود. «دژهوت» یکی از شروط این توافق را مستلزم جذب سرمایه گذار برای احداث و ایجاد پارک شهربازی از سوی شهرداری دانست و افزود: بر این اساس مقرر شد شهرداری سرمایه گذاری را برای احداث پارک جذب کند و پس از ساخته شدن پارک، اسناد زمین به نام شهرداری منتقل شود. وی خاطرنشان کرد: در حال حاضر با تعدادی از سرمایه گذاران در تهران برای احداث شهربازی در حال رایزنی هستیم. به گفته وی در حال حاضر کلیات کار این شهربازی انجام شده است.

گیاهان دارویی

رفع کننده ناراحتی های عصبی

کرفس گیاه بوته ای از خانواده جعفری است که دارای روغن فرار، آسپارژین، نمک های معدنی و ویتامین است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارمی دارد: کرفس به دلیل دارا بودن مواد موثر دارویی، نیرودهنده، اشتها آور و رفع کننده ناراحتی های عصبی است. «مسعود معماریانی» ادامه می دهد: کرفس مقوی معده در کمبود املاح و ویتامین ها، درمان کننده روماتیسم و نقرس است. وی کرفس را در رفع سنگ کلیه مفید می داند و می گوید: از کرفس برای درمان بیماری یرقان و به عنوان رفع کننده ضعف دستگاه گوارش هم استفاده می شود.

مشاوره پزشکی

سردرد در دوران بارداری

خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

علت سر دردهای مکرر در دوران بارداری چیست؟

خانم های باردار دچار تغییرات هورمونی زیادی می شوند که باعث برخی تغییرات فیزیولوژیکی می شود که یکی از آن ها سردردهای حاملگی است. این سردردها از سه ماهه اول بارداری شروع می شوند.

با شروع سه ماهه دوم بارداری، تغییرات هورمونی کمی کاهش می یابد و دوباره در سه ماهه سوم به دلیل قند خون پایین، فشار خون بالا، کم آبی بدن برمی گردد که باید استراحت در این دوران بیشتر شود، آب و آب میوه بیشتر نوشیده و از مصرف انواع کاکائو، غذاهای حاوی قندهای مصنوعی مثل نوشابه و آدامس، شیرینی ها پرهیز شود.

پاسخ مناسب برای لجبازی کودکان

کشمکش های بی پایان

علوی- دستش را در خیابان به زور می کشد، هر چه مادر به او بی اعتنایی می کند، اما او دست بردار نیست، در آخر، خودش را روی زمین می کشد و روی زمین دراز می کشد، با این کار مادر به شدت عصبانی می شود، دستش را محکم می کشد تا او را از روی زمین بلند کند اما کودک ۶ ساله چنان محکم به زمین چسبیده است که مادر نمی تواند با یک حرکت او را بلند کند، در نهایت تسلیم خواسته اش می شود و برای آن که بیشتر از این در مقابل دید همگان و نگاه های پرسشگرانه آن ها نباشند، دستش را رها می کند تا خودش از جایش بلند شود. کودک به مغازه اسباب بازی فروشی که چندی پیش از مقابل آن عبور کرده بودند، اشاره می کند و دست مادر را به آن سو می کشد. با این که مادر پول زیادی به همراه ندارد اما ناچار می شود برای جلوگیری از سر و صدای کودک، خواسته اش را برآورده سازد.

لجبازی های بی دلیل

مدتی است که درس نمی خواند، پدر و مادر به هر شیوه ای متوسل شده اند تا درس هایش را به خوبی بخواند اما او درست همان زمان که والدین از او می خواهند درس بخواند، سرش را با بازی کردن و تماشای تلویزیون گرم می کند. چند باری پدر و مادر به کارهایش اعتنایی نمی کنند تا خودش خسته شود و دست از این لجبازی ها بردارد اما او مصرتر از دفعه های قبل به این کارش ادامه می دهد. مادر که از دست کودکش به ستوه آمده است، می گوید: با این که بارها با فرزندم با زبان خوش صحبت کرده و از او خواسته ام اگر مشکلی دارد، باز گو کند، اما هنوز نتوانسته ام به علت رفتارهایش پی ببرم. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: تا پیش از این فرزندم تا این حد لجبازی نمی کرد و اکنون مدتی است که این کار را بدون علت انجام می دهد.

> خاموشی و سکوت اختیار کردن بهترین راهکار برای رفع لجبازی های کودکان کم سن و سال است

به ستوه آمده ام

این چندمین باری است که کودک ۵ ساله اش این کار را انجام می دهد، جایزه خریدن ها و پاداش دادن های پدر و مادر و اطرافیان هم تاثیری بر کاهش این رفتارها نداشته است. هر بار که مادر قبل از خوابیدن دختر ۵ ساله اش می خواهد او از سرویس بهداشتی استفاده کند، او از این کار خودداری می کند و با این که هیچ مشکل جسمانی ندارد، رختخوابش را کثیف می کند. مادر برای رفع این مشکل به پزشک مراجعه کرده اما با وجود به کار بستن دستورالعمل های پزشک، نتیجه خوبی نگرفته است.

رسیدن به خواسته ها

لجبازی کودکان زمان و مکان نمی شناسد. یکی در میهمانی ها برای عصبانی کردن والدین و رسیدن به خواسته هایش لجبازی می کند و دیگری زمانی که به محیط کار پدرش می رود با گوش ندادن به حرف های پدرش و لجبازی او را وادار می کند تا زودتر محل کار را ترک کند.

لجبازی از نوع متفاوت

یک کارشناس ارشد روان شناسی نوع لجبازی و هدف های آن را در سنین مختلف متفاوت می داند و می گوید: لجبازی به شکل ها و دلایل مختلف می تواند در کودکان بروز کند، به عنوان مثال لجبازی در بیشتر کودکان ۳ ساله واکنش رفتاری هدف دار نیست و در بیشتر مواقع کودک به علت مشکلات جسمی و یا تعارضات درونی، لجبازی خود را با غر زدن، گریه کردن، پرخاشگری و غذا نخوردن یا بی اختیاری ادرار نشان می دهد. «محمدی» ادامه می دهد: گاهی اوقات والدین در برخورد با لجبازی های فرزندانشان عصبانی می شوند و آن ها نیز مقابله به مثل می کنند که این کار باعث افزایش زمینه های لجبازی حتی در سنین بزرگسالی می شود در حالی که باید با این گونه کودکان مدارا و علت لجبازی آن ها را شناسایی کرد.

وی با بیان این که کودکان از حدود ۴ سالگی وارد حیطه اجتماعی می شوند، عنوان می کند: کودکان در این سنین رفتارهای مختلف را از یکدیگر می آموزند و با الگوبرداری منفی سعی می کنند در رابطه با والدین خود آن را اجرا کنند و این امر تا حدود زیادی آگاهانه و هدفمند است به ویژه آن که کودکان با کودکان بزرگ تر از خودشان هم بازی باشند به راحتی حرف ها و رفتارهای نادرست آن ها را الگوبرداری می کنند و در برخورد با والدین خود به کار می بندند. وی می افزاید: در این مرحله کودک با آزمون و خطا سعی در به زانو درآوردن والدین و تسلیم آن ها در برابر خواسته هایشان دارد تا با این شیوه بیشتر به استقلال دست یابد.

راه های درمان

این کارشناس خاطرنشان می کند: کودکان از سنین ۴ سالگی به بعد دوست دارند کارهایشان را به طور مستقل انجام دهند بنابراین دوست ندارند تحت سیطره پدر و مادر باشند و به هر آن چه آن ها می گویند گوش دهند از این رو بنای لجبازی با آن ها را می گذارند نخستین گام در رفع این مشکل این است که والدین حس استقلال کودک خود را محترم بشمرند و به او بیشتر وقت ها میدان بدهند تا خودش بتواند تصمیم گیری کند.

«محمدی» بیان می کند: این کارها باعث خودباوری بیشتر کودک و جلب توجه به صورت مثبت می شود و انرژی بالقوه کودک را به سمت مثبت هدایت می کند. وی پیشنهاد دیگری هم برای رفع این مشکل دارد و می گوید: خاموشی و سکوت اختیار کردن بهترین راهکار برای رفع لجبازی های کودکان کم سن و سال است، در چنین شرایطی والدین باید در مقابل رفتارهای منفی کودک هیچ واکنش کلامی ، دیداری و شنیداری انجام ندهند ، اگر والدین بتوانند این رفتار خود را حفظ کنند، کودک در صورت تکرار رفتارش می بیند که هیچ واکنشی از سوی والدینش دریافت نمی کند و کاری بیهوده انجام داده است.

بهترین راه

یک کارشناس روان شناسی هم به اتخاذ روش دیگری برای حذف این رفتار در کودکان اشاره می کند و می گوید: زمانی که کودک مشغول لجبازی است نباید به او توجه شود پس از مدتی که لجبازی را فراموش کرد بهتر است والدین او را در آغوش بگیرند، نوازش کنند و کار اشتباهش را به او گوشزد کنند حتی می توانند پاداشی هر چند کوچک برایش در نظر بگیرند و بگویند به دلیل آن که دیگر این کار را انجام ندادی تشویق می شوی و در واقع با این کار می توانند رفتار مقابل رفتار منفی کودک را تقویت کنند.

البته «نقی پور» به شکل دیگری از لجبازی که توسط والدین تقویت می شود هم اشاره ای دارد و عنوان می کند: نوعی از لجبازی نیز وجود دارد که با استقبال والدین همراه است و از همین طریق تقویت می شود که کودک امتناع ها و اصرارهای بی جا را به بازیچه ای برای جلب توجه و بلکه رضایت والدین تبدیل می کند و از همین طریق تاثیری عاطفی بر والدین می گذارد تا به خواسته اش برسد. به گفته وی با این وجود بیشتر لجبازی ها ریشه در سبک رفتاری والدین دارد.

آشپزی

کراکت مرغ

مواد لازم: سینه مرغ یک عدد، قارچ ۵ عدد، فلفل دلمه ای یک عدد، سس مایونز یک قاشق غذاخوری، آرد سوخاری به میزان لازم، تخم مرغ ۲ عدد، سیب زمینی متوسط ۲ عدد، بکینگ پودر یک قاشق چایخوری، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم.

طرز تهیه : قارچ ها را خرد می کنیم و تفت می دهیم، سینه مرغ را با زردچوبه، پیاز و نمک می پزیم و سیب زمینی را هم آب پز می کنیم. مرغ پخته شده، سیب زمینی رنده شده، سس مایونز، تخم مرغ ها و مواد خرد شده را مخلوط می کنیم. یک ساعت در یخچال می گذاریم، سپس از مواد به اندازه یک گردو برمی داریم، لول می کنیم، داخل تخم مرغ و آرد سوخاری می غلتانیم و سرخ می کنیم.

سلامت نامه

صافی کف پای کودک

کودکان از بدو تولد تا دوران بلوغ، ممکن است با مشکلاتی در ناحیه پا مواجه شوند. به طور معمول درمان های اولیه به دلیل این که کودک در حال رشد است، به تنهایی جواب نمی دهند و باید با روش های درمانی دیگر ترکیب شوند. نخستین نکته در صافی کف پای کودک، ضعیف بودن مچ پاست. در این وضعیت، مچ پا به دلیل طرز قرارگرفتن کف پا، به سمت داخل متمایل است. بسیاری از ناهنجاری های پا در هنگام تولد نوزاد، زمینه ژنتیکی ندارند و به دلیل فشارهای موجود در رحم، شکل پا از حالت طبیعی خارج می شود. کف پای صاف معمولاً نشانه مشکل یا نقص خاصی نیست و پزشک فقط در مواردی که این مشکل باعث درد شود، به درمان آن می پردازد. والدینی که فرزندشان کف پای صاف دارد، بیان می کنند که فرزندشان زمختر از بقیه بچه ها راه می رود، پزشکان می گویند هیچ نگرانی متوجه کف پای صاف نیست و نباید مانع ورزش کردن شود. گاهی اوقات پزشک از کفی های مخصوص کفش برای کاهش درد پا در این افراد استفاده می کند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۸/۲۹]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

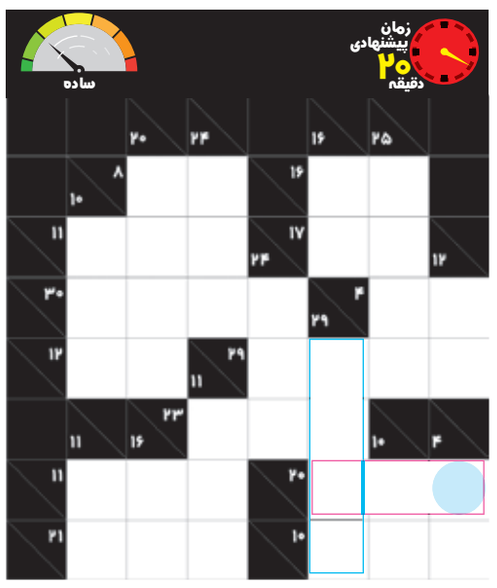
خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

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 این جدول راهنمایی خواستید:



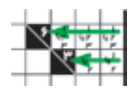
طبق جدول ویژه، ستون ۴ باید با ۱+۳ پُر شود اما در سطر ۲۰ رقم ۱ ممکن نیست. پس در ستون ۴ باید ۳ در بالا و ۱ در پایین بیاید.

حالا سطر ۲۰ به ۸+۹ نیاز دارد. اما ۹ در ستون ۱۰ نمی تواند بیاید! چرا که برای تکمیل ستون ۱۰ باید ۱ را زیر ۹ نوشت که در سطرش تکراری می شود. پس در سطر ۲۰ باید ۹ را در چپ و ۸ را در خانه وسط نوشت تا محدوده پُر شود.

به گفته جدول ویژه، برای تکمیل ستون ۲۹ که دو خانه پایینش قبلاً پُر شده است، باید ۵+۸ را اضافه کرد. اما در سطر ۲۳ رقم ۵ ممنوع است. پس ۵ را بالا و ۸ را پایین می آوریم.

برای حل هر معما کافیست:

* 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.

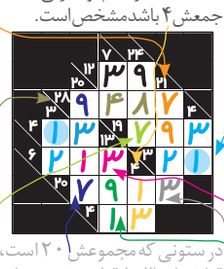
جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه 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	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	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

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

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



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.

حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

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 سبزرنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ 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.

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-(۷ حرفی) تماشای این فیلم به کارگردانی اصغر فرهادی در آمریکا درجه بندی شد و با درجه بندی pg_۱۳ اکران می شود که برای افراد زیر ۱۳ سال توصیه نمی شود.

۲-(۶ حرفی) از مشکلات بارداری یبوست است که لازم است در رژیم غذایی از شورباهای ساده بسیار چرب استفاده شود و در صورتی که یبوست شدید باشد، می توان از این گیاه دارویی استفاده کرد.

۳-(۵ حرفی) نوع ۱ این بیماری، در کودکان و نوجوانان شایع می شود که در صورت تشخیص و درمان به موقع، می توان به زندگی سالم امیدوار بود.

۴-(۳ حرفی) منطقه عملیاتی والفجر ۸ در جنگ

۵-(۵ حرفی) افراد مبتلا به این عارضه بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری کلیوی قرار دارند.

۶-(۳ حرفی) محققان ادعا می کنند که افزودن میوه و سبزی فراوان به برنامه غذایی، مانع از بروز این بیماری شایع ریوی می شود.

۷-(۴ حرفی) در پاییز، به علت مزاج سرد و خشک، هفته ای دو تا سه بار بعد از ..... که منافذ پوست باز است، باروغن مناسب، بدن را به آرامی ماساژ دهید.

۸-(۴ حرفی) موسس و سازنده

۹-(۵ حرفی) جرم آسمانی متحرک دور خورشید

۱۰-(۴ حرفی) هوس زن آبستن

۱۱-(۳ حرفی) این میوه سرشار از پتاسیم، ویتامین B و منیزیم و عاری از چربی یا کلسترول است و برای قلب، استخوان، سیستم عصبی و کلیه مفید است.

۱۲-(۴ حرفی) با این که در فعالیت های روزانه فشار زیادی به این مفصل وارد می شود، اما از سلامت آن غافلیم وپس از یک سن خاص دچار مشکل هستیم.

۱۳-(۴ حرفی) اتصال بازو و ساعد

۱۴-(۴ حرفی) میزان بالای ویتامین D شانس زنده ماندن زنان مبتلا به این سرطان را تا حد و یک سوم افزایش می دهد.

۱۵-(۳ حرفی) ناامیدشدن

۱۶-(۷ حرفی) محققان اذعان می کنند که بسیاری از زنان باورود به دوره یائسگی بیشتر دچار این اشکال می شوند اما با این حال همچنان بهتر از مردان در تست های حافظه عمل می کنند.

۱۷-(۶ حرفی) به پایان رساندن

۱۸-(۶ حرفی) ماده غذایی گران از دریای خزر

۱۹-(۴ حرفی) ماده ای بی رنگ و بو در ادرار

۲۰-(۴ حرفی) بالا بودن دما

۲۱-(۵ حرفی) لطف داشتن

۲۲-(۵ حرفی) آنها که با هم قدم برمی دارند

پاسخ ها

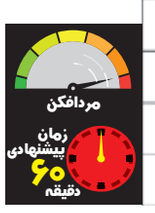
رمزواژه یابی: ورزشکار ایرانی

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

اگر مربع های رنگی را به این ترتیب بچینیم، دایره های سفید، کنج های ۴ مربع دیگر را تشکیل می دهند.

سودوکو

هر روز



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.

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

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

کیدوکو (سودوکو کودک)

هر روز

قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۶ پُر کنید، طوری که رقمی: در سطر خود، در ستون خود و در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.

۳				۱	
	۲		۵		
	۴	۶			
	۴	۵	۴	۶	
		۴			۲
۵					۳

نمونه های متنوع کیدوکو را برای گروه های سنی مختلف در اینترنت جست و جو کنید.