یک مسئول خبر داد:

تغییر جهت تردد خودروها در برخی از خیابان ها

جهت حرکت خودروها در برخی از خیابان های بجنورد از جمله بهزیستی، بولوار، حد فاصل میدان شهید و کارگر و چهارراه ۱۷ شهریور تغییر خواهد کرد.رئیس کمیسیون عمران و ترافیک شورای شهر بجنورد با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: طی هفته جاری طبق مصوبه کمیسیون عمران و ترافیک، جهت حرکت خودروها در خیابان های بهزیستی و بولوار به خاطر بروز ترافیک و تصادفات برعکس می‌شود.«نقیب»افزود:پیشنهادمعاونت‌ترافیک‌شهرداری بجنورد این است که از تقاطع نادر تا میدان شهید خیابان یک طرفه و میدان شهید تا چهارراه ۱۷ شهریور ۲ طرفه شود.وی هم چنین تصریح کرد: از میدان شهید تا کارگر جهت یک طرفه شدن از شمال به جنوب و از میدان کارگر تا میدان مادر از سمت شرق به غرب یک طرفه خواهد شد.وی ادامه داد: این پیشنهادها در دست بررسی و جزو دستورات مطالعات طرح جامع ترافیک شهر بجنورد است که به تایید وزارت کشور در مرداد ماه رسیده است. وی اظهارداشت: اجرای این اقدامات برای ما اجتناب ناپذیراست ولی قبل از آن باید اطلاع رسانی و بسترهای آن فراهم شود.

اتوبوس ها در ایستگاه بی پولی

علوی

از سرما دندان هایش به هم می خورد. تمام طول مسیر طولانی و پر پیچ و خم شهرک را در سرما طی کرده است. اما از تاکسی و اتوبوس خبری نیست. بانوی جوانی که بی اعتنا به سرما مسیر طولانی شهرک امام خمینی(ره) بجنورد را در حال پیمودن است، از نبود سرویس حمل و نقل عمومی در این شهرک به شدت گلایه دارد و بیان می کند: در این شهرک نه تاکسی زرد عمومی و نه اتوبوس خط واحد وجود دارد. وی که خود را «محمدی» معرفی می کند، می افزاید: فقط دفتر یک آژانس تلفنی در این شهرک دایر است که آن هم فقط روزها فعال است و اگر مشکلی برای اهالی پیش بیاید یا بیمار شوند و خودروی شخصی نداشته باشند در این شب های سرد هیچ گونه راه دسترسی به شهر ندارند. وی بیان می کند: رفت و آمد برای اهالی شهرک امام خمینی(ره) به ویژه آن هایی که سالخورده هستند یا فرزند کوچک دارند بسیار سخت است زیرا اتوبوس و تاکسی به داخل شهرک نمی آید و باید مسیر طولانی را تا ابتدای خیابان امام خمینی(ره) غربی نزدیک سه راهی پلیس راه پیاده طی کنیم و آن جا منتظر سرویس حمل و نقل عمومی بمانیم.

تاکسی دربست

یکی دیگر از اهالی این منطقه هم اظهارمی دارد: اگر در سوز و سرمای زمستان به ویژه عصر یا شب کاری برایمان پیش بیاید و خود را با زحمت به ابتدای خیابان برسانیم باز هم باید حدود ۴۰ دقیقه تا یک ساعت منتظر بمانیم از اهالی ناچار هستند از تاکسی دربست استفاده کنند. «سلیمی» هزینه هر بار استفاده از تاکسی تلفنی را حدود ۳ تا ۳ هزار و ۵۰۰ تومان عنوان می کند و می افزاید: اگر طی روز یک بار به داخل شهر رفت و آمد داشته باشیم باید حدود ۷ هزار تومان هزینه کنیم.

نبود مسیر مناسب

یکی از رانندگان تاکسی تلفنی به نبود ورودی مناسب در این شهرک اشاره می کند و می گوید: اتوبوس هایی که تا ایستگاه پلیس راه می روند می توانند در مسیر برگشت وارد شهرک شوند و مسافران این مسیر را سوار کنند فقط کمی ورودی این شهرک باید اصلاح شود.

انتظار طولانی در سرما فقط مختص اهالی شهرک امام خمینی(ره) نیست، شهرک نشینان انتهای خیابان قیام؛ ناوک هم دل خوشی از سیستم حمل و نقل عمومی ندارند. آن ها هم از اختصاص نیافتن سیستم حمل و نقل عمومی به تعداد کافی برای اهالی این خیابان و شهرک گلایه دارند. یکی از این شهروندان عنوان می کند: برای هر بار تردد به خیابان های داخلی شهر ناچار هستیم که هزینه زیادی را پرداخت کنیم که این اصلا مقرون به صرفه نیست. « شفایی» ادامه می دهد: تعداد تاکسی های تلفنی که در این مسیر کار می کنند بسیار کم است و بیشتر وقت ها به ویژه عصر و شب با مشکلات زیادی مواجه می شویم. وی با اشاره به این که تعداد زیادی از شهروندان در این شهرک زندگی می کنند اختصاص سرویس حمل و نقل عمومی به این منطقه را ضروری می داند.

> اگر در سوز و سرمای زمستان به ویژه عصر یا شب کاری برایمان پیش بیاید و خود را با زحمت به ابتدای خیابان برسانیم باز هم باید حدود ۴۰ دقیقه تا یک ساعت منتظر بمانیم

سرویس های خصوصی

نبود سرویس های حمل و نقل عمومی در مناطق مختلف شهر احساس می شود. اهالی ساکن در کلاته «محمد علی پهلوان» و کلاته «آذرسا» هم برای رفت و آمد به داخل شهر مشکل دارند با این که چندان وضعیت مالی مناسبی ندارند، ناچارند از سرویس های شخصی استفاده کنند هر چند که به گفته یکی از اهالی فقط یک سرویس وجود دارد اما آن هم گویا دیر به دیر می آید. از این محدوده که می گذریم، اهالی شهرک گلستان تا حد زیادی از وضعیت حمل و نقل عمومی این منطقه رضایت دارند.چند دستگاه تاکسی زرد و یک دستگاه اتوبوس در ایستگاه ورودی شهرک دیده می شود با این وجود یکی از بانوان شهرک نشین بیان می کند: همیشه سرویس حمل و نقل عمومی به جز روزهای تعطیل در این منطقه فعال است اما اتوبوس ها به کندی و دیر به دیر می آیند. وی که مایل به ذکر نامش نیست، ادامه می دهد: فاصله آمدن هر اتوبوس تا اتوبوس بعدی حدود یک ساعت است و این برای کارمندان که باید سر ساعت مقرر سر کار حاضر باشند مشکل ایجاد می کند به طوری که اگر صبح ها کمی دیرتر از ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه از خانه بیرون بیایند و سرویس این ساعت را از دست بدهند، باید یک ساعت منتظر بمانند و دیرتر به سر کارشان می‌رسند.

در حالی که اهالی شهرک گلستان از سرویس حمل و نقل عمومی رضایت دارند و گاهی از روند کند آن ممکن است به دردسر بیفتند، اما مردم اهالی باقرخان یک و ۲ که مدت های زیادی است در محدوده شهری قرار دارند از هیچ یک از سرویس های حمل و نقل عمومی بهره مند نیستند. اهالی کم درآمد این منطقه باید با تاکسی های شخصی و دربستی رفت و آمد کنند.رئیس سازمان اتوبوسرانی بجنورد درباره کمبود و نبود خدمات رسانی در برخی مناطق شهر بجنورد به مشکل سازمان اتوبوسرانی در کل کشور اشاره می کند و می گوید: این سازمان از سال ۹۱ دچار معضل شده است زیرا دولت کمکی نکرده و هیچ اتوبوسی خریداری نکرده است.

«ریاحی» با بیان این که از ۲۵ هزار اتوبوس در کشور ۱۷ هزار دستگاه فرسوده است ، می افزاید: بجنورد نیز به تبع کشور وضعیت مناسبی ندارد زیرا در سال های گذشته دولت اتوبوس ها را با قیمت ناچیزی نوسازی می کرد، اما از سال ۹۰ دیگر این کار انجام نشده است. وی بیان می کند: یک سوم هزینه های اتوبوسرانی توسط مردم، یک سوم توسط شهرداری و یک سوم نیز توسط دولت پرداخت می شد، اما اکنون سهم دولت پرداخت نمی شود.

وی خاطر نشان می کند: در مجلس تصویب شده بود که دولت سالانه ۲۴۰ میلیارد تومان یارانه بلیت پرداخت کند، اما از شهریور ماه سال گذشته یارانه و پرداختی سهم دولت قطع شد.

«ریاحی» به قیمت بالای اتوبوس اشاره می کند و می گوید: در گذشته قیمت اتوبوس ۲۰۰ میلیون تومان بود که مبلغ ۲۵ میلیون تومان به شهرداری ها داده می شد، اما اکنون قیمت آن به ۶۰۰ تا ۷۰۰ میلیون تومان افزایش یافته و دولت برای خرید آن هیچ کمکی نمی کند.وی اظهارمی دارد: در حال حاضر بخش زیادی از ناوگان از فعالیت خارج شده و سطح خدمات نیز کاهش یافته است.وی می گوید: از ۸۴ دستگاه اتوبوس ما ۴۴ دستگاه فرسوده است.وی بیان می کند: نیاز شهر در حال حاضر ۹۵ دستگاه اتوبوس است البته وی به کمک های ماه های اخیر شهرداری هم اشاره می کند و می گوید: در حال حاضر شهرداری ماهانه ۲۰۰ میلیون تومان به این سازمان کمک می کند.وی می افزاید: اگر این کمک ها تداوم یابد وضعیت ما به سال ۹۳ برمی گردد و در حال حاضر فقط می توانیم داشته هایمان را حفظ کنیم.

گیاهان دارویی

ضد سرفه

گیاه بوته ای ترب از خانواده ترب سیاه دارای ریشه، برگ و دانه با خواص دارویی متعددی است. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره اظهارمی دارد: مهم ترین مواد موثر دارویی ترب املاح معدنی، روغن ثابت، گلی کوزیدورافانول است.«مسعودمعماریانی» به خواص دارویی دانه و برگ ترب اشاره کرد و ادامه داد: دانه و برگ این گیاه ضد نفخ، نیرودهنده، ملین، حل کننده سنگ مثانه، کلیه و صفراآور است. وی ریشه این گیاه را نیز ضد اسکوربوت، تسکین درد روماتیسم و ضد سرفه دانست.

مشاوره پزشکی

فشار خون بالا

علوی- 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.

در ماه سوم بارداری هستم و طی چند باری که برای معاینه و چکاپ به مرکز بهداشت مراجعه کرده ام عنوان کرده اند که فشار خونم بالاست؛ می خواستم بدانم فشار خون نرمال باید در چه حدی باشد و اگر به پرفشاری خون مبتلا شوم چه اقدامی انجام بدهم؟

مادرانی که قبل از بارداری به پرفشاری خون مبتلا هستند باید طی دوران بارداری بیشترمراقب باشند و مرتب فشار خون خود را کنترل کنند. مادرانی هم که این مشکل را نداشتند باید تحت مراقبت های دوره ای قرار بگیرند زیرا ممکن است به فشار خون بالا در دوران بارداری مبتلا شوند.فشار خون حدود ۱۴، فشار خون بالا محسوب می‌شود.

آشپزی

سوپ جوجه و ذرت

مواد لازم: سینه جوجه پوست کنده شده بدون استخوان یا ران مرغ ۳۵۰ گرم، ذرت شیری ۴ عدد، آب جوجه کم نمک مقداری، فلفل دلمه ای تکه شده یک عدد، شیر یک فنجان، سیب زمینی تکه شده یک و نیم فنجان، نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز به میزان لازم.

طرز تهیه: آب جوجه، جوجه و ذرت را در ظرف می ریزیم و در آن را می بندیم و با درجه حرارت بالا گرم می کنیم تا جوش بیاید و سپس شعله را کم می کنیم. بعد از ۱۲ دقیقه جوجه ها و ذرت را خارج و تکه تکه می کنیم.فلفل دلمه ای ها را به آب جوجه اضافه می کنیم. شیر و سیب زمینی ها را با هم مخلوط می کنیم و به هم می زنیم و به آب جوجه اضافه می کنیم. جوجه ها را با چنگال تکه تکه می کنیم و آن ها را به آب جوجه بر می گردانیم. ذرت ها را از وسط از چوب آن نصف می کنیم و آن ها را نیز به ظرف روی اجاق بر می گردانیم. نمک و فلفل را نیز اضافه می کنیم.

بیشتر بدانیم

زنجبیل و عسل؛ معجونی قدرتمند

ترکیب عسل و زنجبیل یک معجون قدرتمند و خلط آور فوق العاده محسوب می شود و بر همین اساس، تسکین فوری برای افرادی که از سرفه، سرماخوردگی، گلو درد و آبریزش بینی رنج می برند است.فواید عسل و زنجبیل برای درمان مشکلات تنفسی تقریبا با هیچ معجون دیگری قابل مقایسه نیست. افزون بر این، عسل یک ابزار عالی برای انتقال هر چه بهتر فواید گیاهانی مانند زنجبیل در بدن انسان است. عسل و زنجبیل هر ۲ دارای فواید سلامت مختص به خود هستند و ترکیب این دو با یکدیگر مزایای بیشتری را نیز به همراه دارد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۹/۱۳]

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 کاکورو (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.

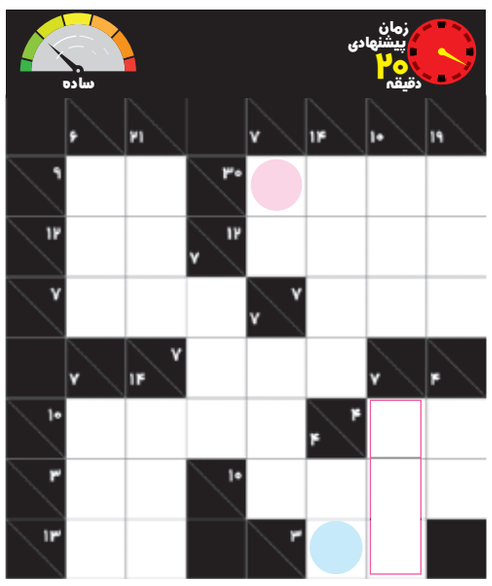
قانون

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:

جدول ویژه می گوید ستون ۷ باید با ۱+۲+۴ پُر شود. اما ۲ و ۴ در خانه بالایی این ستون ممنوع است!(چون ۲+۲ و ۰+۴ در سطر ۴ نمی توانیم داشته باشیم).پس ۱ را در خانه بالایی می گذاریم تا سطر ۴ و ستون ۴ پُر شوند.

به گفته جدول ویژه، ستون ۴ باید با ۱+۳ پُر شود و سطر ۳ باید با ۱+۲ پُر شود. پس باید در تقاطع رقم ۱ را بنویسیم تا با پُر شدن این سطر و ستون و اطلاعات قبلی، کل این محدوده پُر شود.

جدول ویژه گفته، سطر ۳۰ از ۶+۷+۸+۹ تشکیل می شود. اما در ستون ۷ بزرگترین رقم مُجاز ۶ است. پس جای ۶ خانه سمت چپ است.

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 راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچکدام 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	۵+۷+۸+۹
	۴	۶+۷+۸+۹

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

در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پرکردنش 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.

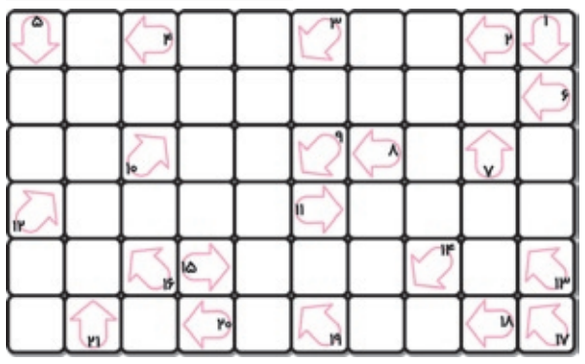
حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

جدول ورزش

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-(۵ حرفی) پپ گوارديولا در زمان سکانداری این تیم، دوران باشکوهی را با مهاجم ریزنقش و پرآوازه‌اش ليونل مسی سپری کرد.

۲-(۶ حرفی) زن خانه دار

۳-(۵ حرفی) به باور یک مدیر برنامه معروف، ارزش این مهاجم ملی‌پوش ایرانی روستوف در بازار نقل‌وانتقالات ۳۰ تا ۴۰ میلیون یورو است.

۴-(۳ حرفی) باشگاه استقلال قصد کوتاه‌آمدن از مواضع خود نسبت به این مجری برنامه صبحگاهی شبکه یک سیما را ندارد.

۵-(۶ حرفی) پارچه ای نفیس

۶-(۷ حرفی) در دومین روز از رقابت‌های قهرمانی کاراته آسیا، کاراته کاهای ایران در این کشور ۸ مدال کسب کردند.

۷-(۳ حرفی) سرمای ملایم

۸-(۳ حرفی) کرانه آسمان

۹-(۴ حرفی) نزدیک به ۵۰۰ هزار یورو جواهرآلات، ساعت و دستبند طلا و نقره از منزل مسکونی این ستاره پیشین تیم رئال مادرید به سرقت رفت.

۱۰-(۳ حرفی) قرار است ۲ بازیکن پینگ پنگ این کشور به ایران بیایند و به عنوان حریف تمرینی به اردوی تیم ملی اضافه شوند.

۱۱-(۵ حرفی) این ستاره پیشین فوتبال آلمان با تمام شدن دوره مجازاتش به خاطر تخلف مالیاتی به مسند ریاست باشگاه بایرن مونیخ برگشت.

۱۲-(۴ حرفی) در مثل به اسب شاه نگویید!

۱۳-(۵ حرفی) گوشه نشینی

۱۴-(۲ حرفی) پول ژاپنی

۱۵-(۶ حرفی) مصدومیت شدیدش در لیگ قهرمانان، شیرینی بُردهار ابه کام رئالی ها تلخ کرد تا رئال حداقل ۲ ماه و نیم ستاره ولزی نداشته باشد.

۱۶-(۳ حرفی) پافشار و سمج

۱۷-(۵ حرفی) تفریح مضرتر از سیگار!

۱۸-(۷ حرفی) از زمان ورودش به فوتبال اسپانیا آمار و ارقام زیادی را به نام خودش ثبت کرده که بهترین آمار گلِ کاشته اخیر ابه نامش ثبت شد.

۱۹-(۳ حرفی) پول خارجی

۲۰-(۴ حرفی) ثبات و بقا داشتن

۲۱-(۶ حرفی) جزو معدود بازیکنانی است که همه اهالی فوتبال از هر رنگی به او علاقه‌مندند. در بازی با پیکان از داور کارت قرمز گرفت در حالی که مستحق اخراج نبود و داور حداقل در مورد کارت اولش اشتباه کرد اما با این حال کسی اعتراضی از این بازیکن سر به زیر ندید و با همان متانت از بازی بیرون رفت.

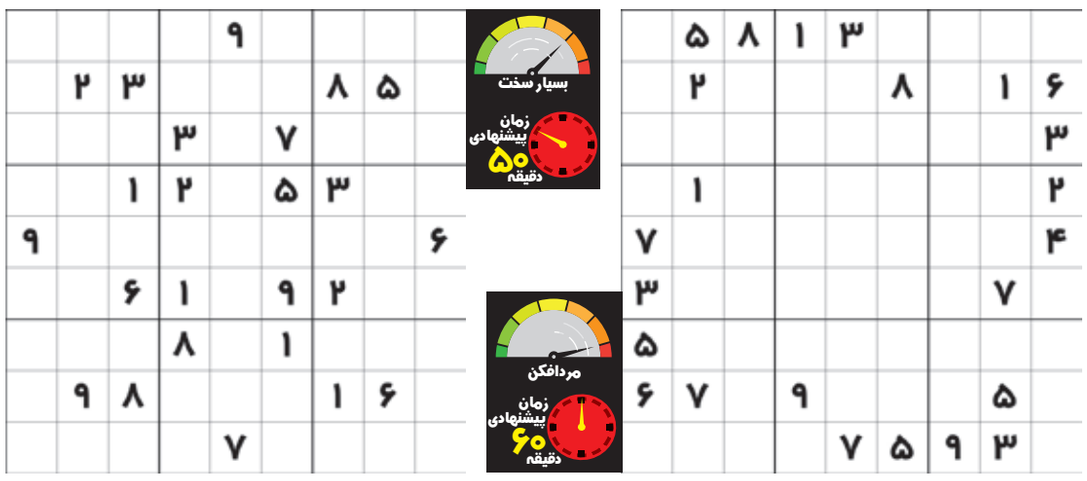
پاسخ ها

اسب سفید به g۶ می رود تا سیاه به جز شاهش نتواند مهره ای را حرکت بدهد و در حرکت بعدی مات شود. اگر شاه سیاه به c۴ برود وزیر سفید به d۴ می رود. و اگر به c۶ برود اسب سفید به e۷ می رود. اگر هم به d۶ برود وزیر سفید به d۷ می رود. و اگر به c۴ برود وزیر سفید به b۷ می رود. اگر هم به e۶ برود اسب سفید به f۴ می رود.

سودوکو

هر روز

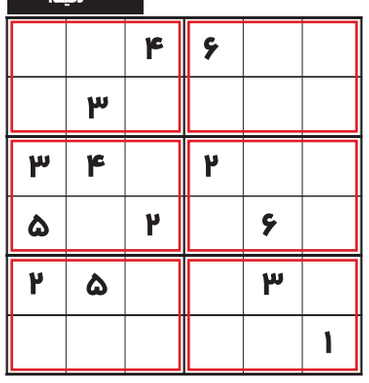
قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ رقمی تکراری نباشد.



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.



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