

به برکت بارش های اخیر صورت گرفت؛

افزایش ۶ میلیون متر مکعبی ذخیره آب سدها

آب دریاچه های سدهای استان در حدود ۸۳ میلیون متر مکعب است که با کسر حجم مرده و رسوبات حدود ۷۵ میلیون متر مکعب حجم موثر خواهد بود که نسبت به سال گذشته در همین روز ۶ میلیون متر مکعب افزایش ذخیره آب را شاهد هستیم. مدیر عامل شرکت آب منطقه ای خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما گفت: میانگین بارش

های سال آبی ۹۶-۹۵ بر اساس ایستگاه های باران سنجی آب منطقه‌ای تا دیروز به طور میانگین در استان ۱۱۵ میلی متر بود که یکشنبه هفته جاری نخستین روزی بود که میزان بارش از میانگین بلند مدت که ۱۱۴ میلی متر است، بیشتر شد. «علوی» بیان کرد: تا دیروز در سال آبی اخیر، همیشه در مقایسه با میانگین بلند مدت در همان روز،



جعبه ای که کودکان را جادو می کند

طلسم این جادو را بشکنید

علوی

آرام و ساکت رو به روی تلویزیون نشسته و ساعت هاست که به صفحه آن چشم دوخته است، کارتون ها یکی پس از دیگری می آیند و او با دیدن هر یک از آن ها هیجان زده تر از قبل می شود. گاه گاهی مادر او را صدا می کند که با اسباب بازی هایش بازی کند اما او پاسخی نمی دهد و فقط کارتون تماشا می کند و از جلوی تلویزیون بلند نمی شود. گاهی این تماشای تلویزیون تا نیمه شب هم ادامه پیدا می کند و او حین تماشای کارتون و سی دی های مختلف کارتونی که برایش خریداری شده است، به خواب می رود.

او سی دی کارتون بگذارم تا بتوانم به کارهای خانه برسم. وی که تمایلی به ذکر نامش ندارد، ادامه می دهد: برخی کودکان امروزی تک فرزند هستند و هم بازی ندارند و ناچار هستند وقت خود را با تماشای تلویزیون بگذرانند. یکی از والدین یک کودک ۵ ساله هم بیان می کند: من و همسرم ساعت های طولانی سر کار هستیم و برای نگهداری از کودکان پرستار استخدام کرده ایم تا برای او وقت بگذارند و با او بازی کنند اما پرستار در بیشتر ساعات روز برای فرزندم تلویزیون روشن می کند تا خودش راحت باشد.

«پوسفی» به این نکته هم اشاره می کند که تماشای بیش از حد تلویزیون باعث شده است که فرزندش پرخاشگر شود و مانند شخصیت های کارتونی رفتار کند. تماشای بیش از حد تلویزیون تنها مشکل والدین شاغل نیست و حتی مادرانی که در خانه هستند نیز با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند به گونه ای که «عصمتی» می گوید: از صبح که فرزندم از خواب بیدار می شود تقاضا می کند برایش تلویزیون را روشن کنم و این کار تا موقع ناهار خوردن و پس از آن نیز ادامه پیدا می کند. وقتی که ظهر پدرش به خانه می آید با اصرار گوشی موبایل همسر را می گیرد و به بازی های رایانه ای آن می پردازد.

شاید برای بسیاری از خانواده ها همین که کودک جلوی چشمانشان باشد و کار خطرناکی نکند، کافی باشد و آن ها بتوانند راحت از کنار تماشای بیش از حد تلویزیون توسط کودکانشان بگذرند اما شاید نمی دانند که تماشای تلویزیون به ویژه برای کودکان زیر ۲ سال اثر سوء دارد و رشد آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد.

البته این مشکل فقط محدود به کودکان خردسال نیست و حتی کودکان بزرگ تر هم می توانند تحت تاثیر فیلم ها قرار بگیرند. به گفته یک کارشناس ارشد روان شناسی، افراد در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی، با تماشای کارتون هایی با شخصیت های پر خاشگر الگوبرداری می کنند و به همان سمت و سو می روند گاهی نیز ممکن است به دلیل آن که نمی توانند با آن شخصیت هم ذات پنداری کنند، دچار افسردگی می شوند. البته «علیزاده»

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۲/۱۲/۱۳۹۵]

ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است. هر ناویاب یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رژمانو»، «ناوشکن»، «ژدر افکن» و «زیر دریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمناً همیشه «رژمانو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «ژدر افکن» ۲ خانه و «زیر دریایی» یک خانه جاشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

قوانین:

ارقام بیرون جدول، تمام ادوات در این می گویند که در هر ممعا «افقی» یا «عمودی» هستند و هر گزمورب نیستند.

رژم نو
ناوشکن
ژدر افکن
زیر دریایی

نکته ها:

– شکل پُرشدگی خانه ما مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دار.
– «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را احدس ننید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه					
متوسط	۵	۸			
	۶	۳	۴		
	۹	۵	۱	۶	
	۱	۹			
		۴	۳		
	۲	۱	۴		۸
	۷	۲			۳
		۶			

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه					
ساده	۴				
	۸	۲	۱		
	۹	۲	۱	۵	
	۲	۷	۵		
	۳			۸	
			۳		
	۱	۴	۷	۹	
		۹	۶	۲	
				۳	

زمان پیشنهادی ۱ دقیقه					
متوسط	۵	۸			
	۶	۳	۴		
	۹	۵	۱	۶	
	۱	۹			
		۴	۳		
	۲	۱	۴		۸
	۷	۲			۳
		۶			

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه					
سخت	۳	۹	۸	۱	۵
	۱	۷			۶
		۱			۳
		۸		۴	
	۴		۳		
	۹		۳		۴
	۷				

قانون:

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



عقب تر بودیم به طوری که در بعضی از روزها تا ۶۰ درصد آمار تجمعی سال آبی نسبت به بلند مدت کاهش بارندگی وجود داشت. وی یادآور شد: هنوز نسبت به سال گذشته در همین موقع سال حدود ۱۵ میلی متر کاهش بارندگی داریم که امیدواریم در ادامه بارندگی ها آن میزان هم جبران شود. وی حجم مخازن آب سدها را حدود ۲۱۲ میلیون متر مکعب در استان عنوان

تقلید کورکورانه از رفتارهای بزرگ ترها را نیز یکی دیگر از نشانه های تماشای بیش از حد تلویزیون قلمداد می کند که با دیدن فیلم ها و سریال هایی که مناسب سن کودکان نیست آن ها به تقلید از کارهای بزرگ ترها می پردازند و قدرت تشخیص و آنالیز رفتارهای درست و نادرست را نخواهند داشت. وی بیان می کند: تماشای تلویزیون توسط کودکان زیر ۲ سال باعث می شود سیستم عصبی و اندازه مغز آن ها کاملاً رشد نکند و به جای اینکه محیط اطراف خود را به شیوه حسی – حرکتی درک و کشف کنند تماشای تلویزیون این فرصت طلایی را از آن ها می گیرد.

وی به والدین توصیه می کند: بهتر است به جای آن که به کودک اجازه تماشای تلویزیون را بدهند، در حین انجام کارهای خود با آن ها صحبت کنند، قصه و شعر بخوانند و مهارت های زبانی آن ها را تقویت کنند. وی ادامه می دهد: تعاملات اجتماعی، در آغوش گرفتن بچه ها، تماس های چشمی، صحبت کردن و خواندن کتاب به کودکان در پیشرفت مهارت های زبانی کمک می کنند.

وی اختلال در تکلم را یکی از اثرات سوء تماشای تلویزیون می داند و می گوید: تماشای تلویزیون ارتباط مستقیم و زیادی با کاهش پیشرفت زبانی کودک دارد و آن ها دیرتر صحبت می کنند.

ابین کارشناس، خشونت را یکی دیگر از اثرات منفی تماشای تلویزیون بیان می کند و می افزاید: همه کودکان به یک شکل از تلویزیون تاثیر نمی گیرند، اما قرار گرفتن در معرض نمایش خشونت در رسانه ها، کودکان را بیشتر نسبت به پذیرش خشونت در زندگی روزمره شان سوق می دهد.

وی اظهار می دارد: برای تماشای تلویزیون کودکان باید وقت گذاشته و برنامه ریزی مناسبی شود و والدین نیز به این قانون پایبند باشند.

به گفته وی، کودکان به زمانی برای بازی و ارتباط با دوستان همسن خود نیاز دارند و وقتی با دوستانشان بازی می کنند باید تلویزیون خاموش باشد تا از اثرات منفی آن در امان باشند.

آشپزی



نان سوپ

■ مواد لازم: شیر یا آب ولرم یک لیوان، تخم مرغ یک عدد، آرد ۵۰۰ گرم، روغن زیتون ۶ قاشق غذاخوری، پودر خمر، عسل و نمک یک قاشق غذاخوری، شوید خشک مقداری.

■ طرز تهیه: شیر یا آب ولرم را با عسل مخلوط می کنیم بعد مخمر را می افزایم و می گذاریم ۱۰ دقیقه به عمل بیاید. سپس تخم مرغ، نمک، شوید خشک و روغن زیتون را با هم مخلوط می کنیم، بعد مخمر را می افزاییم و بدون هم زدن، آرد را روی مواد الک می کنیم، خمیر را ورز می دهیم. روی خمیر را با نایلون می پوشانیم و یک ساعت می گذاریم استراحت کند. بعد از زمان سپری شده خمیر را به صورت نواری برش می زنیم و دور سیخ چوبی می پیچیم و داخل فر به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه می پزیم و در پایان روی آن شوید می پاشیم.

سلامت نامه

مضرات پشت میز نشینی

افرادی که یک کار خاص را برای مدت ها به طور تکراری انجام می دهند، بیشتر به آسیب فشار تکراری مبتلا می شوند.

این آسیب زمانی اتفاق می افتد که فشار زیادی به یک مفصل وارد و تاندون ها و عضلات دور آن کشیده شود. وقتی این فشار به طور مکرر ادامه یابد، بدن زمانی را برای استراحت نخواهد داشت. برای پیشگیری از این آسیب باید محل مناسبی برای رایانه در نظر گرفته و درست نشستن رعایت شود تا از بروز آسیب های فشار تکرار جلوگیری شود.

قوز کردن یا دولا شدن روی کیبورد فشار زیادی را به گردن، پشت و ستون فقرات وارد کرده و موجب این آسیب می شود.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه					
ساده					

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخوشنه) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان و روزهای قبیل طراحی شده است.

- ۱- (۴ حرفی) ورزش بدنسازی در حالت معمول به هیچ وجه به مصرف های غیر مجاز حجم سازی و عضله سازی نیاز ندارد.
- ۲- (۳ حرفی) ورزشی با گوی و چوگان
- ۳- (۷ حرفی) مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپاست که گفت: «من هیچگاه آمریکا را این تاین حد قطبی و دچار مناقشه ندیده ام».
- ۴- (۴ حرفی) کید چرب دارو ندارد، تنها راه کنترل آن..... و تغذیه سالم است.
- ۵- (۶ حرفی) با زولبیا و بامیه دیده اید
- ۶- (۳ حرفی) عزم تلاش
- ۷- (۷ حرفی) انبه ویتامین C، بکتین و فویر دارد که به کاهش میزان خون کمک می کند. این میوه خوش طعم منبع غنی پتاسیم نیز هست.
- ۸- (۵ حرفی) سند قدیمی که به تازگی منتشر شده نشان می دهد که دولت آمریکا از ۳ دهه قبل توسل به راهبرد هایی مشابه سیاست های فعلی را برای بی ثبات کردن این کشور مدنظر داشته است.
- ۹- (۴ حرفی) نتایج نظر سنجی نشان می دهد «مارتین شولتز» در انتخابات آتی صدراعظمی آلمان همچنان گوی سبقت را از بروده است.
- ۱۰- (۴ حرفی) رای مجتهد در شرع

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقادو پیشنهادتان را درباره این بخش به شماره ۰۹۹۹۰۰۰ پیامک کنید.



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

وزیر سفید به ۷ می رود.

سیاه چاره ای ندارد جز آنکه سرباز ردیف a را به ۵۵ بیاورد.

رخ سفید به ۸۸ می رود تا سیاه مات شود.