

مدیرعامل کارخانه پسماند استان خیر داد:

کارخانه کمپوست؛ چشم انتظار سرمایه گذار

گلکاری



گل رز مینیاتوری

گل رز مینیاتوری بهترین نوع از گل رز برای پرورش در داخل خانه است. گل رز مینیاتوری را در داخل گلدانی با عمق ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر قرار دهید دقت کنید که گلدان سوراخ زهکشی داشته باشد. گیاه را به مرکز گلدان انتقال دهید و سپس گلدان را با خاک مخلوط پر کنید. گلدان خود را در مقابل پنجره ای رو به جنوب و یا غرب قرار دهید تا مطمئن شوید گل رز به اندازه کافی در معرض آفتاب قرار می گیرد. بر اساس روش های باغبانی، گل رز باید حداقل ۶ ساعت از روز در معرض تابش مستقیم آفتاب باشد. هر چند هفته یک بار گلدان را بچرخانید تا همه قسمت های گل به طور مساوی رشد کند. درجه حرارت ایده آل برای گل رز در داخل خانه ۱۵ درجه سانتی گراد است.

گیاهان دارویی



ضد سرفه

علوی- برگ وپياز گیاه بوته ای تره به علت دارا بودن اسانس، آنزیم های مختلف مانند مالتاز، دکستریناز، انورتاز و امولسین، اسیدهای آمینه مختلف، املاح و ویتامین C دارای خواص دارویی است. یک کاشتاس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهار داشت: تره برای رفع سوءهاضمه، چاقی، درد مفاصل، نفرس و تصلب شرایین مفید است. «مسعود معماریانی» با اشاره به این که از تره در زمان قدیم برای رفع گرفتگی صدا استفاده می شده است، عنوان کرد: علاوه بر آن در مصارف تغذیه ای برای رفع ورم گلو و سیاه سرفه به کار برده می شود همچنین به عنوان پایین آورنده قند خون توصیه می شده است. وی خاطرنشان کرد: از ضماد تره برای معالجه زخم های چرکین یا آماس های روماتیسمی یا نفرسی استفاده می کنند. به گفته وی، مقدار ۲ تا ۴ گرم از پودر خشک شده آن را روزی ۳ بار به صورت دم کرده باید استفاده کرد.

گل رز مینیاتوری



علی نیا

سفره بسیاری از شهروندان به دلیل گرایش به استفاده از غذاهای آماده، از غذاهای سنتی و سالم خالی شده است. چند سالی می شود که پای غذاهای آماده به سفره های مان باز شده است بدون آن که بدانیم چه لطمه ای را به سلامت خود و فرزندانمان وارد می کنیم. هم اکنون غذاهای آماده و سوسیس و کالباس وصله ناجور سفره برخی از شهروندان شده است و می توان گفت زنگ خطر بیماری های مختلفی را به صدا در آورده است که البته نمی توان ازاین نکته غافل ماند که بیشترین فراوانی مرگ و میر در استان مربوط به بیماری های قلبی وعروقی است. به اعتقاد کارشناسان، غذاهای ناسالم زندگی سالم را تدریج نابود می کند. بسیاری از همشهریان ما به واسطه مشغله کاری یا تنوع طلبی های بی مورد به غذاهای آماده روی آورده اند که به مرور به ضرر سلامت افراد تمام شود. با این حال کارشناسان و متولیان مربوطه باید

نظارت کافی بر غذاهای آماده ای که در شهر سفره گشوده اند داشته باشند و غذاهای ناسالم و نامناسب را از سفره های شهروندان جمع کنند. یکی از بانوان شاغل می گوید: به علت مشغله کاری و نبود زمان مجبورم از بیرون غذای آماده تهیه کنم با این وجود نگرانم که مبادا غذایی که از بیرون تهیه می کنم، ناسالم باشد.

غذاهای آماده و سوسیس و کالباس بر غذاهایی که در بیرون پخت می شود وجود داشته باشد، بیان می کند: بهداشت محیط درآشپزخانه ها از یک سو و مواد اولیه ای که در غذاهای استفاده می شود ازسوی دیگر باید به شدت موردنظارت و بازرسی قرار گیرد.

یکی دیگر از شهروندان می گوید: از متولیان می خواهیم نظارت بیشتری بر مکان هایی داشته باشند که غذا برای سفره مردم آماده می کنند.

تنوع غذایی

در همین ارتباط، کارشناس تغذیه اداره بهداشت و جنود می گوید: تنوع غذایی باید در زندگی رعایت شود و چنانچه شهروندان نتوانند، تنوع «مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب یا 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 بانام کاکرو (Kakuro) برطرفدار 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 گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+ باشدو ۳ هم فقط می تواند ۲+ باشد. پس مجبوریم خانه ای تقاطع را با رقم ۱ پر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پر کرد. جدول ویژه می گوید: در سطر ی که ستونی که جمعی ۱۳ است، باید ۱ و ۲ هم باشد اما باید ۱ را در خانه راست نوشت تا درستونش تکراری نشود. ستونی که جمعی ۱۳ است دورقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۹ و ۶ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایینی می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

علی نیا- کارخانه کمپوست در حال حاضر چشم انتظار سرمایه گذار است.مدیرعامل کارخانه پسماند خراسان شمالی با اعلام این خبر در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: در حال حاضر پیگیری های لازم برای تحویل زمین کارخانه در ۳۰ تا ۴۰ کیلومتری جاده گیقان در حال



هشدار درباره تهدید استفاده از غذاهای آماده

نبود نظارت کافی بر مراکز عرضه غذاهای آماده

علی نیا

غذای روزانه را رعایت کنند، مشکلی برای آن ها پیش نخواهد آمد. «جودت» با اشاره به این که شهروندان نباید تنوع در مصرف مواد غذایی را فراموش کنند، می افزاید: در تهیه غذاهای آماده ای که در بیرون پخت می شود، نمک و روغن به صورت فراوان استفاده می شود که استفاده طولانی مدت از این نوع غذاها سلامت را تهدید می کند. وی با اشاره به این که در حال حاضر مشخص شده است که ایرانیان ۲ و نیم برابر بیشتر نمک استفاده می کنند، بیان می کند: فشار خون و بیماری های قلبی و عروقی روز به روز در حال افزایش است.

وی با اشاره به روغن های مایع و روغن های جامدی که در تهیه غذاهای آماده استفاده می کنند، می گوید: استفاده از این غذاها باعث تنگ شدن عروق و چاقی می شود.

وی با اشاره به این که میوه و سبزیجاتی که برای بدن ضروری است، نباید از سفره غذایی حذف شود، ادامه می دهد: توصیه می شود مصرف میوه و سبزیجات افزایش داشته باشد.

● برای حل هر معما کافی است:

● «ارقام محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم ● کمترین 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.

در این ستون که مجموعه ش ۲۱ است جای ۳ و ۱ از قبل مشخص است پس باید دورقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید 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 دورقم را نجی دلیلی شدند که این سبزرنگ را برای تکمیل سطر ی که جمعی ۱۹ است بنویسیم. برای تکمیل سطر ی که جمعی ۲۸ است فقط می توانیم ۸ را اضافه کنیم اما ۸ رانمی شوددر خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد. دورقم باقیمانده سیاه که ۹ و ۳ در حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعی ۲۰ است باید ۲ نوشت.

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

در ستونی که مجموعه ش 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 جا می گیرد. حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعی ۲۰ است باید ۲ نوشت.



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



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



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

● قانون:

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

خراسان شمالی

روزانه ۱۲۰ تن زیاله تولید می شود، بیان کرد: ۷۰ درصد زیاله های تولیدی مواد آلی است که شهروندان با صرفه جویی می توانند از دور ریز آن جلوگیری کنند. وی تصریح کرد: بعد از تحویل زمین کارخانه کمپوست، زیاله ها را در مکان جدید دفن می کنیم تا دایگر زیاله از در بابا موسی دفن نشود.

آشپزی



رولت سیب زمینی

■ **مواد کرپ:** آرد و شیر سه چهارم لیوان، تخم مرغ ۲ عدد، نمک و زعفران کمی.
■ **مواد داخل رولت:** سیب زمینی پخته کوچک ۵ عدد، شوید خرد شده ۲ قاشق، خیارشور ریزخردشده ۵ عدد، سس مایونز، نمک و فلفل کمی.
■ **طرز تهیه کرپ:** همه مواد کرپ را به هم می زنیم، تا یکتوخت شود، کف تابه متوسط را کمی چرب می کنیم در ۳ مرحله از مواد داخل تابه می ریزیم و در آن را می گذاریم تا کمی بپزد، خیلی آرام آن را برمی گردانیم تا طرف دیگر آن هم بپزد.
■ **طرز تهیه:** مواد داخل رولت را با هم ترکیب می کنیم و روی کرپ های سرد شده خیلی کم سس مایونز می زنیم و از موادمان خیلی نازک در سرتاسر کرپ پهن می کنیم و با دست خوب به لبه های کرپ می رسانیم، حالا از لبه آرام آرام رول می کنیم، یک ساعت داخل یخچال می گذاریم تا خودش را بگیرد بعد حلقه حلقه برش می زنیم.

۷ سال اول

دنیای کودکانه

کودکی، دوران مهمی است که کودک باید در سیر آن فقط در دنیای کودکانه خود باشد و ذهنش در گیر مسائل دنیای بزرگ تر هانباشد. کودکان باید در لحظه حال زندگی کنند و لذت ببرند. نباید والدین آن ها در گیر مسائل خود کنند و ذهن کودک را آشفته سازند. خانواده نخستین کانونی است که آرزوهای یک کودک در آن شکل می گیرد. گاهی برخی خانواده ها بدون آن که آگاه باشند برخی جملاتی را ادامی کنند که تاثیر منفی بر رشد روانی کودکان و بلوغ جنسی شان دارد که این حرف ها به مرور زمان ملکه ذهن کودکان می شود و آن ها را به دنیایی خارج از دنیای کودکانه می برد و ممکن است عملکردداری رفتاری واجتماعی نامطلوبی از آن ها در آینده بر جا بگذارد.

جدول ویژه خراسان

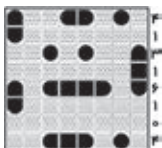
شنبه تا چهارشنبه



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

واژگان کمتر اما پرهیز از پریش هرز (تاخاسته) در این جدول، ماسیه افزایش بار آموزشی آن ششده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طرحی شده است.

۱- (۷ حرفی) در کشور های شمالی، مثل و نروژ، فقط ۳۰ صد مرد به دانتلگی غروب پایان هفته دچار می شوند، چون از هر فرصتی برای تفریح و خوش گذرانی استفاده می کنند.
۲- (۴ حرفی) با افزایش سن آهسته تر تخلیه می شود و بر همین اساس ، به مدت طولانی تر احساس سیری می کنید.
۳- (۵ حرفی) اگر تخم یا تخم شرتی به فالوده اضافه شود، در تقویت معده و قطع اسهال بهتر عمل می کند.
۴- (۶ حرفی) اما مصرف مداوم فالوده به افراد مبتلا به معده سرد و تر و بیماری های کیدی مثل توصیه نمی شود.
۵- (۶ حرفی) تمیز کردن دندان نوزاد با گاز تمیز یا مسواک های بدون استفاده از خمیر دندان تا ۳ سالگی انجام می شود.
۶- (۶ حرفی) می گویند یاننده است
۷- (۴ حرفی) بدون شک از ماندگار ترین شاعران زبان فارسی است که تأثیری شگرف در فکر و اندیشه عرفانی و ادبی فارسی پدید آورده است.
۸- (۴ حرفی) واسطه ای بین پیچ و مهره
۹- (۳ حرفی) گرو گذاشتن چیزی



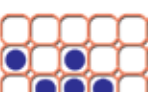
رمزواژه یابی: حساسیت دیدار پیکان

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

مهرها را می توانستیم به این شکل در جدول قرار دهیم.

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را دربارم بخش جلول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



مهرها را می توانستیم به این شکل در جدول قرار دهیم.