رئیس شورای شهر بجنورد خبر داد:

تعلل ۱۱ ماهه شهرداری در ارائه تفریغ بودجه ۹۴

شهرداری بجنورد در ارائه تفریغ بودجه سال ۹۴ تعلل ۱۱ ماهه دارد .رئیس شورای اسلامی شهر بجنورد روز گذشته در گفت‌وگو با خبرنگار ما گفت: هنوز شهرداری نسبت به ارائه تفریغ بودجه سال ۹۴ با توجه به مصوبه ای که شورا داشت و تفریغ را برگرداند، اقدامی انجام نداده است. «پیلتن» با اشاره به این که درآمد و هزینه تفریغ بودجه ۹۴ همخوانی ندارد، افزود: درآمد نسبت به هزینه ها بسیار پایین است و شهرداری حدود ۷۳ میلیارد تومان بدهی دارد.وی همچنین با اشاره به این که مهلت اصلاح تفریغ بودجه ۹۴ رد و بعد از گذشت مدت طولانی ۱۱ ماهه تخلف شده است ، بیان کرد: شهرداری باید ۱۵ اردیبهشت سال ۹۵ تفریغ بودجه ۹۴ را ارائه می داد که مصوبه شورا به دلیل دیر کرد در ارائه تفریغ بودجه، به‌وزارت کشور و نهادهای‌وزارتی اعلام شده است.وی با اشاره به متن مصوبه ای که به وزارت کشور و نهادهای وزارتی اعلام شده است، بیان کرد: تفریغ بودجه سال ۹۴ شهرداری به دلایلی از جمله هم خوانی نداشتن درآمد و هزینه، هزینه کرد مازاد بر درآمد مورد بررسی قرار گرفت. وی اظهارداشت: شهرداری باید وضعیت هزینه و درآمد را مشخص کند و دلایل توجیهی لازم را بیاورد که ما برای این منظور حسابرس گرفته ایم که باید بررسی لازم انجام شود.

گیاهان دارویی

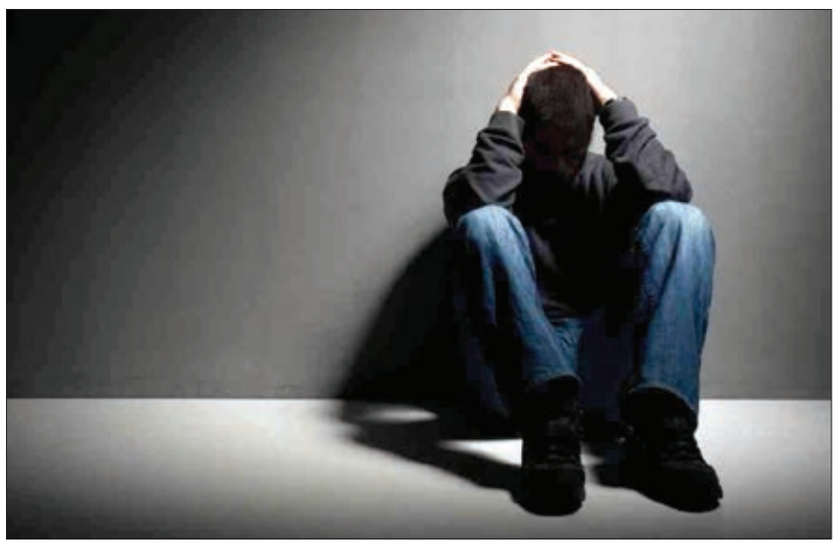
رفع کننده دردهای عصبی

علوی- برگ و دانه بوته «تاتوره» از خانواده سیب زمینی دارای مواد موثر دارویی مانند هیوسیامین، هیوسین، املاح معدنی، اسانس، تانن، داتوجنین و داتوجن است. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره عنوان کرد: این گیاه ضد اسپاسم آنتی کولی نرژیک است و برای درمان سرفه و بیماری های آسم و پارکینسون هم به کار می رود. «مسعود معماریانی» با اشاره به موارد استعمال تاتوره در طب سنتی، اظهارداشت: در گذشته از این گیاه برای رفع سرفه های عصبی، سیاه سرفه، بی اختیاری ادرار، دردهای عصبی، نقرس و تشنج استفاده می شده است. به گفته وی مقدار ۰/۰۶ تا ۰/۲ گرم از آن را روزی ۳ بار به طور دم کرده می توان استفاده کرد.

سلامت نامه

واریس

رگ ها و وریدهای خونی پیچ خورده و گشاد که بیشتر در پاها مشاهده می شوند همان رگ های واریسی هستند. فشار مداوم روی سیاهرگ ها باعث می شود دیواره رگ های خونی تضعیف شود و این عارضه به وجود بیاید. رگ های واریسی اغلب متورم و بزرگ، ناصاف، به رنگ آبی یا ارغوانی تیره هستند. بروز درد، سنگینی و احساس ناراحتی در پاها، تورم پا و مچ پا، گرفتگی عضلانی در پاها و تغییر در رنگ پوست در ناحیه ساق پا از نشانه های ابتلا به واریس است. رگ های سالم به صورت لوله یک طرفه خون را به قلب ارسال می کنند. این لوله ها به خون اجازه می دهند در مسیر صحیح از وریدهای سطحی به رگ های عمیق تر و به قلب جریان داشته باشد . این عروق به وسیله عضلات قابل انقباض احاطه شده اند که به پمپاژ کردن خون به سوی قلب کمک می کنند.



گروه اجتماعی

الکی خوش یا بی خیال؟

سرماخوردگی روح

احساس ناراحتی، اضطراب، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی وبی‌قراری از جمله مواردی است که امروزه شاید برخی از افراد با آن دست و پنجه نرم می کنند و دم هم نمی زنند! عده ای از آن ها تصور می کنند به دلیل مشکلاتی که در زندگی خود دارند، داشتن این حالت های روانی و ذهنی امری عادی است و عده ای دیگر هم به آن چندان اهمیتی نمی دهند و زندگی را با همه تکرار و دلچسب نبودنش سپری می کنند.

الکی خوش

شاید شنیدن صدای قهقهه جوانی شاد، خنده فردی میانسال و شادابی و پرانرژی بودن فردی کهنسال آن ها را به تعجب وادارد و با خود فکر کنند که این ها چه انسان های «الکی خوشی» هستند، شاید پا را نیز فراتر بگذارند و بگویند افرادی که این چنین از زندگی خود احساس شادمانی دارند به طور حتم افراد بی خیالی هستند که از مشکلات زندگی چیزی نمی فهمند.

انسان های افسرده اشتیاق خود را بر خلاف افراد دیگر در انجام فعالیت‌هایی که زمانی برایشان لذت‌بخش بوده از دست داده اند، آن ها حتی در خوردن غذا هم دچار افسردگی و بی میلی شده اند و ترجیح می دهند تا بیشتر اوقات خود را در خواب بگذرانند تا این روزها و شب های تکراری از نظر آن ها زودتر بگذرد و به پایان خط برسند.

هر چند برخی از آن ها یا اطرافیانشان نسبت به این حالت ها حساس می شوند و در پی درمان بر می آیند و به دارو درمانی می پردازند که گاهی هم تا آخر ادامه نمی دهند و دوباره همان حالت های قبلی درآن ها ایجاد می شود. به گفته یکی از شهروندان، افراد افسرده، فرصت یک زندگی خوب و شاد را از خود و اطرافیانشان می گیرند. «محمدنیا» ادامه می دهد: برخی از افراد بیش از حد به مشکلات زندگی فکر می کنند و تصورشان بر این است که مشکلات فقط برای آن هاست و به قول معروف هر چه سنگ است جلوی پای آن ها گذاشته شده است در حالی که مشکلات ریز و درشت برای همه مردم وجود دارد.

شهروندی دیگر که کمی به مشکلات روزمره بدبین است، عقیده ای مخالف دارد و بیان می کند: من یک مستاجرم که حقوق و درآمد کم و ثابتی دارم که باید هر ماه برای اجاره خانه، پرداخت قبض های منزل و خرج روزمره بخش زیادی از درآمدم را کنار بگذارم. از سوی دیگر هر روز بر مشکلات مالی و بدهکاری هایم افزوده می شود که این استرس ها توان جسمی مرا گرفته است و هر روز بیشتر از روز قبل به فکر فرو می روم تا بتوانم چاره ای بیندیشم اما به هیچ نتیجه ای نمی رسم از این رو از زندگی دلزده و خسته شده ام.

مهندسی ارتباطات

به گفته کارشناسان نخستین اصل در تعامل و جلوگیری از اختلالات روان شناختی ارتباط با دیگران است و این که یاد بگیریم چگونه حرف بزنیم و چگونه حرف بشنویم. به گفته مدیر کل دفتر امور اجتماعی استانداری خراسان شمالی، علت این که بیشتر افراد به اختلالات خلقی مبتلا شده اند ناشی از این است که نتوانسته اند با جامعه ارتباط برقرار کنند و در نخستین اصل که مهندسی ارتباطات است، با مشکل مواجه شده اند.

«فریبا باقری باغان» ادامه می دهد: اگر کاری کنیم که این افراد در رفتارهای اجتماعی و شغلی وارد کار تیمی شوند، تا حدی زیادی می توان از مشکلات آن ها جلوگیری کرد. وی عقیده دارد: امروزه حتی چیدمان مبلمان شهری و صندلی ها سر کلاس های درس نیز به گونه ای طراحی شده است که از تنهایی بشریت جلوگیری کند. وی درد تنهایی را بزرگ ترین درد بشر امروز بیان می کند و می افزاید: باید کمک کنیم جوانان کارهای گروهی را فرا بگیرند و وارد میدان های ورزشی و کارهای تیمی شوند و مهارت‌های اولیه ارتباط را به کودکان و فرزندان خود آموزش دهیم؛ مهارت هایی مانند آگاهی، تصمیم گیری، اعتماد به نفس را یاد بدهیم زیرا افرادی که شخصیت های نیمه آگاه دارند و درون گرا هستند به خوبی نمی توانند مشکلات خود را رفع کنند بنابراین خودخوری و درون ریزی می کنند.

وی می افزاید: باید مراکز روانشناختی رایگان یا با نرخ های مناسب در مکان هایی که پیک جمعیت بالاست، افزایش یابد و آن ها را وارد کار کنیم و به آن ها اطلاعات دهیم.

بیا حرف بزنیم

وی ارائه تکنیک های روان شناختی را در قالب فیلم و هنر موثر می داند. وی افسردگی را سوغات صنعتی شدن می داند و بیان می کند: سمن ها و سازمان های غیر دولتی باید وارد کار شوند و مردم را به کارهای گروهی مختلفی تشویق کنند. به عقیده وی اگر موفق شویم این تکنیک ها را به جوانان آموزش دهیم به طور حتم اتفاق های بسیار نیکی در پیش رو خواهیم داشت. «باقری باغان» با اشاره به شعار جهانی هفته سلامت که عنوان می شود افسردگی ، بیا حرف بزنیم، بیان می کند: این بدان معناست که مردم ما باید گفتمان صحیح، فن مذاکره و خوب گوش دادن را یاد بگیرند، در مقابل نظرات دیگران قدرت تاب آوری و شنیدن حرف مخالف را داشته باشند و اگر حرفی می شوند آن را تعمیم ندهند و فقط درباره همان بحث و موقعیت مذاکره کنند، برخی این نظرات را مستندسازی و بر اساس نتیجه گیری، قضاوت و حکم صادر می کنند که این ذهنیت ها باعث دوری از اجتماع می شود. وی که افسردگی را به عنوان سرماخوردگی روح نام می برد، می گوید: باید برنامه های خوبی از سوی مسئولان پایه ریزی شود که در حال حاضر در زمینه آسیب های اجتماعی با ۱۰ دستگاه تفاهم نامه منعقد شده است. وی خاطرنشان می کند: در استان حدود ۱۳۳ سمن وجود دارد که بیشتر آن ها در حوزه های روانشناختی فعالیت می کنند. به گفته وی باید برگزاری کارگاه های آموزشی ۲۰ تا ۳۰ نفره که امکان تعامل می دهد، افزایش یابد. وی بر این نکته نیز تاکید می کند که مشکلات نباید لاینحل دفن شود بلکه باید غربالگری شود و شخصیت وجودی انسان مطرح، گفتمان و رفع شود و گرنه در روح و روان انسان می ماند و در قالب بیماری‌های مختلف ظهور می یابد.

> مردم ما باید گفتمان صحیح، فن مذاکره و خوب گوش دادن را یاد بگیرند، در مقابل نظرات دیگران قدرت تاب آوری و شنیدن حرف مخالف را داشته باشند

آشپزی

رولت پنیری

مواد لازم: نان ترتیلا ۴ عدد بزرگ، پنیر خامه ای و پنیر فتا ۲۵۰ گرم، پیازچه خردشده و زغال اخته خشک ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه: پنیرها را باید ریز خرد کنیم. زغال اخته، پنیر خامه‌ای، پنیر فتا و پیازچه‌های خرد شده را با هم مخلوط می کنیم. از مخلوط آماده شده به صورت یکنواخت روی سطح نان ها می مالیم.نان ها را رول می کنیم و آن ها را در محافظ پلاستیکی (سلفون) می پیچیم. حداقل به مدت یک ساعت رول ها را در یخچال قرار می دهیم. هر یک از رول های نان را به ۱۲ قسمت می بریم و سرو می کنیم.

۷ سال اول

کودکان بهانه گیر

کودکان هنگام ناکامی های خود لجوج و بهانه گیر می شوند.یکی از علت های این بهانه گیری ها به گفته کارشناسان می تواند ناشی از این باشد که معنای کلماتی را که می شنوند به خوبی درک نمی کنند.کودکان هنگام بهانه گیری، پرخاشگر می شوند ممکن است حتی اشیا را به اطراف پرت کنند، تحمل و کنترل این رفتارها واقعا طاقت فرساست اما والدین باید بدانند زمانی که کودک در حال داد و فریاد کردن است به حرف والدین گوش نمی دهد و بیشتر سعی می کند لجبازی کند. برخی از والدین در این گونه موارد کودک را تنبیه می کنند و برخی دیگر وعده و رشوه می دهند که هر دو کار اشتباه است بلکه باید فقط صبر کردتا کودک آرام شود سپس درباره رفتار بدی که انجام داده است با او صحبت شود.

او را در آغوش بگیرید این رفتار برای کودک آموزنده است و می تواند با آرامش بیشتر در مورد کج خلقی های خود صحبت کند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۴]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

از یک مستطیل، یک چهارم آن را به این ترتیب برداشته ایم.

می خواهیم بخش باقیمانده آن را به چهار قسمت هم مساحت و هم شکل تقسیم کنیم.

به نظر شما چطور باید این کار را انجام داد؟

شما برش ها را چطور می زنید؟!

عمدا تصویر را بزرگ تر درج کردیم تا بتوانید حدس هایتان را با مداد کمرنگ چند بار روی شکل ترسیم کنید و پاسخی را که فکر می کنید صحیح است، با برش زدن آزمایش کنید.

ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

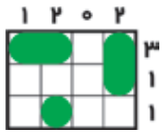
«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» 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. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

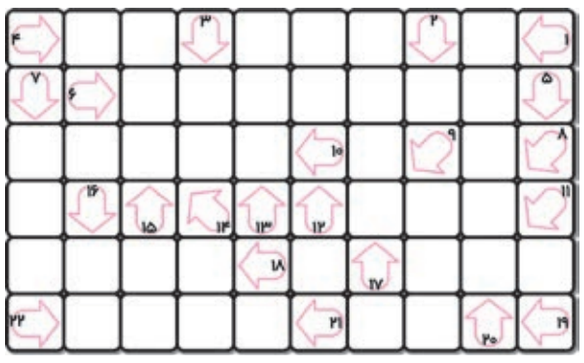
نکته ها:

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! 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.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

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-(۷حرفی) انجام ورزش های سبک نظیر پیاده روی و ... به مدت ۳۰ دقیقه در روز در کاهش میزان علایم سندروم پیش از قاعدگی نقش بسزایی دارد.

۲-(۴حرفی) یکی از مواد افزودنی در ماءالشعیر است که خواص طبی زیادی دارد. این عصاره دفع کننده سنگ کلیه، ضدعفونی کننده دستگاه گوارش و دستگاه تنفس است.

۳-(۵حرفی) در سال ۲۰۰۶ اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت و منابع طبیعی، این حیوان باشکوه و سیاه آفریقای غربی را به عنوان گونه‌ای منقرض‌شده معرفی کرد.

۴-(۳حرفی) از مصالح ساختمانی ترکیبی

۵-(۵حرفی) فرمانده کشتی

۶-(۶حرفی) شاعر «علی ای همای رحمت...»

۷-(۵حرفی) اجتناب از جویدن غذاهای خیلی سخت مثل ..... خیلی سفت یا گاز زدن میوه با هسته، به دوام لامینیت دندان کمک می کند.

۸-(۳حرفی) کرانه آسمان

۹-(۴حرفی) برخی از دردهای عصبی ممکن است توسط ویروس عامل بیماری .....، یا عفونت تبخال ایجاد شود.

۱۰-(۶حرفی) این عارضه وقتی ظاهر می شود که فرد احساس می کند خودش در حال چرخش است یا محیط اطراف می چرخد.

۱۱-(۳حرفی) محققان معتقدند قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا میزان کلسترول ... بدن را کاهش می دهد.

۱۲-(۴حرفی) شمردن

۱۳-(۳حرفی) اسفنکتر یک ماهیچه دایره‌ای شکل است که در این عضو گوارشی باز و بسته می‌شود و اجازه می‌دهد غذا وارد معده شود.

۱۴-(۴حرفی) شام گذشته

۱۵-(۴حرفی) وطن و زادگاه

۱۶-(۳حرفی) از تخمه های پرطرفدار

۱۷-(۵حرفی) مقابل

۱۸-(۵حرفی) شیرینی پزی

۱۹-(۵حرفی) کالای نو و دست نخورده

۲۰-(۶حرفی) در بهار در بدن بلغم منجمد شده در زمستان ذوب می شود و به حرکت در می آید و باعث درد مفصلی و ... صبحگاهی می شود.

۲۱-(۴حرفی) علم و سواد

۲۲-(۳حرفی) مهم ترین عامل در تعادل ما، دستگاه تعادل است که در ... داخلی قرار دارد.

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید به‌طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

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

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

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

پاسخ ها

اسب سفید به ۴c می رود.

شاه سیاه مجبور است با زدن سرباز به ۲c برود.

اسب سفید دوباره به جای خودش برمی گردد تا سیاه مات شود.