



کودکان شاد

علوی- شاد زیستن حق طبیعی هر فرد محسوب می شود اما بیشتر افراد نمی دانند چگونه روزهای شادی داشته باشند و از آنچه دارند لذت ببرند. آموختن شاد زیستن از دوران کودکی اهمیت به سزایی دارد. در این باره یک کارشناس روان شناسی معتقد است: بهتر است طی روز از بچه ها سوال شود بهترین بخش روزی که داشتند چه بوده و دوست دارند بقیه روز خود را چگونه سپری کنند. «بزدانی» ادامه می دهد: کمک به کودکان برای حل مشکلاتی که طی روز با آن مواجه بودند، تاثیر زیادی در داشتن روحیه شاد آن ها دارد، نباید مشکلات را برای شان رفع کرد بلکه با پرسیدن سوال از خودشان راه حل را به آن ها آموخت با این کار علاوه بر این که اعتماد به نفس شان بالا می رود از کسب موفقیت هم احساس لذت و شادی می کنند.وی بیان می کند: درک متقابل احساسات کودک نیز یکی از مهم ترین راه هایی است که می تواند به شاد زیستن آن ها کمک کند. وی می افزاید: باید به کودک خود کمک کنیم در هر موقعیت مثبت باشد و با انجام دادن کار های خوب احساس مفید بودن در او تقویت شود.

سلامت نامه

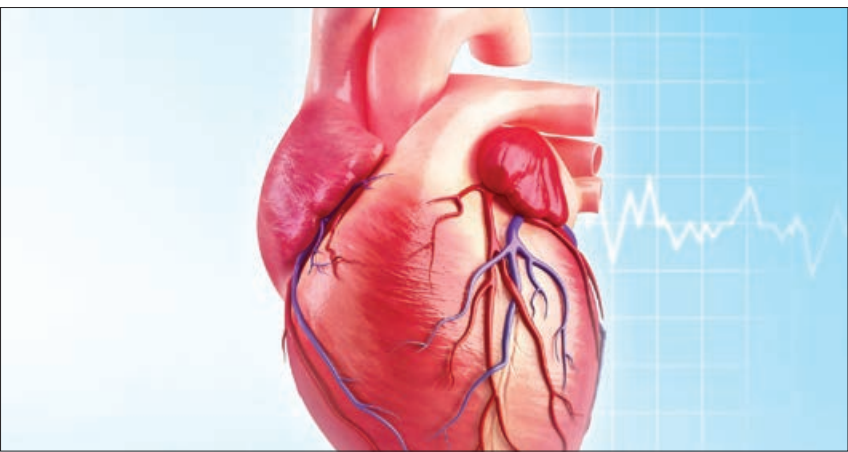
ویتامین K

ویتامین K، یک ویتامین محلول در چربی است و نقشی مهم در حفظ سلامت استخوان و قلب ایفا می کند.کمبود ویتامین K می تواند به اختلال در لخته شدن خون، افزایش خونریزی و پوکی استخوان منجر شود. برخی از نشانه های کمبود این ویتامین شامل کبودی، ترشح از بینی یا لته، خونریزی دستگاه گوارش، خون در ادرار و خونریزی بیش از حد از جای زخم، تریق ها یا برش های جراحی است.افراد مبتلا به سوء تغذیه مزمن و بیماری هایی که از جذب ویتامین مواد غذایی جلوگیری می کنند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمبود ویتامین K قرار دارند.سبزیجات برگ دار و سبزیجات چلیپایی دو نمونه از بهترین منابع برای ویتامین K محسوب می شوند.

گامی برای توسعه باباامان

پروبال باباامان باز می شود

علوی- طرح توسعه فاز یک پارک باباامان که مدتی است در دستور کار قرار گرفته، در مرحله عقد قرارداد با پیمانکار است. معاون فنی و عمران شهرداری بجنورد با بیان این مطلب در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: طرح توسعه باباامان در ۲ بخش انجام می شود که بخش



در دسرهای خوردن روغن حیوانی

فاکتورهای خطر بیماری های قلبی و عروقی

علوی

قلبی - عروقی در گذشته کم و بیش بین مردم رایج بود و برخی شهروندان شهرهای بزرگ گرفتار این بیماری بودند اما اکنون بیماری های قلبی - عروقی در خراسان شمالی در صدر علت مرگ و میرها قرار دارد تا گوی سبقت را از دیگر بیماری ها برپاید. چنان که چند روز گذشته مدیر کل ثبت احوال خراسان شمالی خبر داد که بیماری های قلبی - عروقی نخستین عامل مرگ اهالی خراسان شمالی است.

شهروندی کهنسال که برای بررسی فشارخونش به یک درمانگاه مراجعه کرده است، عنوان می کند: خوشبختانه ناراحتی قلبی ندارم اما سال هاست که از پر فشاری خون رنج می برم. وقتی از او درباره علت این بیماری و تغذیه اش سوال می کنم پاسخ در خور تاملی می دهم وی گوید: بیشتر از آن چه که تغذیه در فشارخون بالا نقش داشته باشد استرس و غصه های زندگی باعث

جنوبی آن که شامل احداث ۷ تا ۸ غرفه است، در مرحله عقد قرارداد است. البته «کشمیری» بر این نکته هم تاکید کرد که تا زمانی که توان سنجی مالی این طرح دیده نشود، این طرح آغاز نمی شود و پروژه ای زخمی به شهر افزوده نخواهد شد. وی بیان کرد: در صورتی که احداث این غرفه ها که اعتبار زیادی را نمی

افزایش فشار خون می شود. وی بر خلاف هم سن و سالانش رژیم غذایی خاصی را رعایت نمی کند و اظهار می دارد: روغن های کنونی هیچ گونه خاصیتی ندارند و من همیشه از روغن های حیوانی استفاده می کنم و تاکنون مشکل جدی برایم پیش نیامده است و فقط گاهی فشارم بیش از حد معمول افزایش می یابد.اما شهروندی دیگر نظر مخالف می دهد و بیان می کند: از زمانی که به پر فشاری خون مبتلا شده ام مصرف نمک و چربی را به شدت کاهش داده ام اما با این وجود همیشه باید از دارو برای کنترل فشار خونم استفاده کنم. بیمار دیگری که به تازگی عمل جراحی قلب باز انجام داده است هم عنوان می کند: من رژیم غذایی مناسبی داشتم اما سال گذشته به یکباره دردهای شدیدی را در قفسه سینه ام احساس کردم که پس از مراجعه به پزشک متوجه شدم به گرفتگی عروق مبتلا شده ام. وی که خود را «نوری» معرفی می کند، می افزاید: این درد در قفسه سینه ام به مدت یک سال ادامه یافت تا ناچار شدم ماه گذشته عمل جراحی قلب باز انجام دهم. وی کم تحرکی و مصرف چربی زیاد در گذشته را مهم ترین علت ابتلای خود به بیماری های قلبی ذکر می کند.

کم تحرکی یک پزشک متخصص قلب و عروق هم درباره مهم ترین علت های بروز این بیماری اظهار می دارد: مهم ترین علت بروز بیماری های قلبی -

خراسان شمالی، پیشرو در بیماری های قلبی

کارشناس مسئول بیماری های غیر واگیر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم وضعیت استان را از لحاظ ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی در کشور نامناسب می داند و می گوید: وضعیت ما از این لحاظ در کشور مناسب نیست و از میانگین کشوری بالاتر هستیم به گونه ای که در بیماری پر فشاری خون که مورد بررسی قرار گرفته است جزو ۱۰ استان نخست کشور هستیم. «اکبریانی» با بیان این که یکی از عوارض پر فشاری خون، بروز بیماری های قلبی - عروقی و سکنه های مغزی است، عنوان می کند: بر این اساس انتظار می رود در این بیماری ها نیز استان ما نسبت به میانگین کشوری در رتبه های بالایی قرار داشته باشد. وی یکی از مهم ترین اقدام پیشگیرانه در این زمینه را مربوط به طرح خطر سنجی می داند که از ابتدای امسال در مراکز بهداشتی و درمانی به اجرا درآمده است. وی عنوان می کند: در حال حاضر طبق نظام نوین خدمات سلامت طرح خطر سنجی سکنه های قلبی و مغزی برای همه افراد بالای ۳۰ سال در مراکز بهداشتی و درمانی انجام می شود به گونه ای که یک سری شاخص هایی مانند فشارخون، BMI، سابقه ارثی، قد و وزن، آزمایش های مختلف را برای افراد انجام می دهند و در نهایت از طریق نرم افزار، ریسک بروز سکنه های قلبی و مغزی برای فرد در ۱۰ سال آینده محاسبه می شود. وی ادامه می دهد: ریسک خطر افرادی که در این خطر سنجی بالای ۱۰ درصد قرار گیرند، مورد بررسی و معاینه های دوره ای قرار می گیرد. وی می افزاید: برای این افراد داروهای پیشگیری از فشار و چربی خون و اگر به دیابت هم مبتلا باشند داروهای مخصوص سوزاشاران تجویز و رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی برای آن ها تعیین می شود و بسته به ریسکی که دارند زمان بعدی مراجعه برایشان مشخص و به آن ها کارت خطر سنجی داده می شود. به گفته وی ریسک خطر سنجی با ۳ رنگ قرمز، نارنجی و زرد مشخص می شود که افرادی که رنگ قرمز دریافت کرده اند ریسک خطر پذیری بالایی دارند. کارشناس مسئول بیماری های غیرواگیر دانشگاه علوم پزشکی استان اظهار می دارد: ۹۰ درصد افراد رسک کمتر از ۱۰ درصد دارند.

آشپزی



فرنی قالبی

مواد لازم: شیر یک لیوان، آرد برنج یک قاشق غذاخوری، شکر یک و نیم قاشق غذاخوری، زعفران دم شده مقدار، گلاب یک قاشق غذاخوری و کره ۲۰ گرم، شکلات تخته ای به مقدار لازم، روغن مایع مقداری.

طرز تهیه: آرد برنج را در شیر می ریزیم و روی حرارت ملایم می گذاریم و به هم می زنیم ، شکر، گلاب و زعفران دم کرده و کره را می افزاییم و به هم می زنیم تا غلیظ شود. شکلات تخته را با یک قاشق غذاخوری روغن مایع روی بخار کتری می گذاریم ذوب شود. شکلات ذوب شده را دور تا دور قالب سیلیکونی می ریزیم و داخل یخچال می گذاریم تا ببندد. فرنی را داخل قالب می ریزیم می گذاریم تا خودش را بگیرد و سفت شود و سرو کنیم. البته می توان روی آن شکلات آب شده هم ریخت.

بیشتر بدانیم



استفاده از تردمیل

تردمیل در سرعت های بالا به زانو آسیب وارد می کند اما اگر کمتر از ۲۰ دقیقه و با سرعت پایین از این دستگاه ورزشی استفاده شود، خطری بدن را تهدید نمی کند. برای کاهش دردهای زانو بهتر است قبل از آغاز هر درمان دارویی وزن خود را کم کنید زیرا کاهش وزن نخستین قدم مؤثر برای رفع دردهای ناحیه زانو است. هنگام استفاده از این دستگاه باید از سرعت کم آن شروع کرد.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱

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

۱- (۶ حرفی) «کیا بزدک» این شهر ایران، نوعی کباب سنتی ایرانی است که مصرفش باعث تقویت بنیه جسمی و تقویت چشم و درمان نابابوری است. ۱۳- (۳ حرفی) بر که ثبت رویدل شدن بول ۱۴- (۳ حرفی) استفاده مکرر از کولر خودرو باعث گرفتگی و دردهای عضلانی، حساسیت و آب ریزش بینی، خشکی..... و گرفتگی صدامی شود. ۱۵- (۵ حرفی) سازمان بهداشت جهانی به تازگی اعلام کرده است که ۲۵ نفر در سراسر اروپا طی ۱۲ ماه گذشته بر اثر این بیماری جان داده اند. ۱۶- (۶ حرفی) از ادراه ۱۷- (۵ حرفی) از نمازهای مستحبی ۱۸- (۵ حرفی) رکنش سازمان بهزیستی گفت: سالانه ۲۵ تا ۳۰ هزار کودک..... در کشور متولد می شوند. ۱۹- (۳ حرفی) تلفظ ناصحیح نوعی قایق بزرگ ۲۰- (۴ حرفی) گماشته و نماینده از طرف دیگری ۲۱- (۴ حرفی) از مواد دفع شده در ادرار ۲۲- (۵ حرفی) برخی سول هازمانی که در شرایط خاص باشند، را هر اگم می کنند، یعنی به جای این که طول عمر طبیعی داشته باشند، بیش از اندازه عمر می کنند یا به تکثیر بیش از اندازه خود مشغول می شوند که در پزشکی به این پدیده..... گفته اند.



س	ب	ز	ی	ج	ا	ت	م	ع	ن
ا	ت	س	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
ب	ی	ک	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
ج	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
د	ر	خ	ن	ا	ی	ا	ی	ا	ی
ر	خ	ن	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
ز	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی
ح	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
ط	ر	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
ق	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا

شاه سفید به ۶۶ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر سرباز سیاه ردیف ۳ پیشروی کند یا اگر سرباز سیاه ردیف ۱۱ به ۱۲ پیشروی کند، فیل سفید به ۷ می رود. اگر شاه سیاه به ۱۵ و ۱۶ پرود فیل سفید به ۷ می رود. اگر شاه سیاه به ۱۵ و ۱۶ پرود فیل سفید به ۷ می رود.

پاسخ ها

شاه سفید به ۶۶ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر سرباز سیاه ردیف ۳ پیشروی کند یا اگر سرباز سیاه ردیف ۱۱ به ۱۲ پیشروی کند، فیل سفید به ۷ می رود. اگر شاه سیاه به ۱۵ و ۱۶ پرود فیل سفید به ۷ می رود. اگر شاه سیاه به ۱۵ و ۱۶ پرود فیل سفید به ۷ می رود.

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

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۴/۲۶]

ناویاب

دوشنبه ها و پنج شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است. هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مرعی است که چند «ارزم ناو»، «ناوشکن»، «آژدرافکن» 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. ضمناً همیشه «ارزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «آژدرافکن» 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 سطریستون چند خانه در اشغال ادوات است.

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

شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.

«ناویاب» یک معمای منطقی است پس موقعیت ها را احداث کنید! 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.

نکته ها:

شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.

«ناویاب» یک معمای منطقی است پس موقعیت ها را احداث کنید! 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 ۲۰ دقیقه
سختی متوسط

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
سختی متوسط

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه
سختی سخت

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

سودو کو
هر روز

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.