خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

مدیرکل کمیته امداد خبر داد:

افزایش ۲۰۱ درصدی پرداخت زکات در استان

علی نیا- روستاییان خراسان شمالی طی سال جاری ۳ میلیارد و۴۰۰ میلیون تومان زکات پرداخت کردند که این رقم در ۵ ماه سال ۹۵، یک میلیارد تومان بود که حاکی از افزایش ۲۰۱ درصدی پرداخت زکات در استان است.مدیرکل کمیته امداد خراسان شمالی با بیان این مطلب گفت: منابع زکات در سال های گذشته صرف امور عمرانی در روستاها می شد، در حالی که امسال در رویکردی جدید، این اعتبارات صرف نیازمندان شد.«اهرابی» افزود: این بخش از کمک روستانشینان توانست اتفاق خوبی را برای محرومان استان در زمینه کمک هزینه های زندگی، معیشتی، درمانی به ارمغان داشته باشد. وی جمعیت ۹۰ هزار نفری تحت حمایت کمیته امداد خراسان شمالی را نشان از محرومیت گسترده در این استان اعلام کرد و گفت: حدود ۶۰ هزار نفر از این افراد به صورت مستمر و بیش از ۳۰ هزار نفر در قالب اقشار آسیب پذیر از این نهاد خدمات دریافت می کنند.وی اظهارکرد: مردم استان در ۵ ماه سال ۹۵ بیش از ۱۰ میلیارد تومان به نیازمندان تحت حمایت کمیته امداد کمک کردندکه این رقم طی همین مدت در سال جاری به حدود ۱۷ میلیارد تومان افزایش یافته است.

گیاهان دارویی

منبع ویتامین

گروه اجتماعی- «مارچوبه» گیاه دارویی حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلفی همچون ویتامین‌های K، E، C، A و B۶ و نیز فولات، آهن، مس ، کلسیم، پروتئین و فیبر است.
این گیاه نه تنها چربی و کالری اندکی دارد بلکه حاوی فیبرهای محلول و نامحلول زیادی است. فیبر موجود در مارچوبه باعث پایین آوردن کلسترول خون می‌شود.
مارچوبه حاوی سطح بالایی از آمینو اسید آسپاراژین است و همین موضوع باعث می‌شود یک ادرار آور طبیعی باشد.
مارچوبه سرشار از آنتی اکسیدان و آنتوسیانین و منبع غنی از ویتامین E است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک و از بدن در برابر تاثیرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت می کند.

سلامت نامه

جوان سازی پوست

گروه اجتماعی- پاک سازی پوست باعث رها شدن پوست خارجی از سلول های مرده و درخشانی می‌شود. پوست روی دست بسیار حساس و ظریف است و اغلب تمایل به خشک شدن دارد، بنابراین باید دست ها را با کرم مناسب مرطوب کرد و این کار را هر بار بعد از شست و شوی دست و یا پس از استفاده از مایع ظرف شویی انجام داد.ماساژ دست ها باعث آرامش یافتن، دفع تنش های روزانه و به فعالیت انداختن جریان خون تا نوک انگشتان می‌شود که پس از آن فرد آرامش و آسودگی را تا ساعدهایش احساس می‌کند. برای ماساژ دادن بهتر است از یک کرم مرطوب کننده یا مغذی استفاده شود.شب‌ها می توان دست ها را درون لوسیون ها گذاشت سپس از یک دستکش نخی استفاده کرد. با این شیوه به دست ها آب‌رسانی می شود.

۶ سکانس از بی توجهی به قوانین راهنمایی و رانندگی در بجنورد

افزایش ۵۰ درصدی آمار تصادفات درون شهری

علی نیا

بی توجهی به رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی توسط برخی شهروندان، رفتار نابه هنجار برخی رانندگان، سبقت غیر مجاز، ایجاد ترافیک و توقف های نامناسب سبب شده است یک سری ناهنجاری هایی در رفت و آمد درون شهری به وجود بیاید. آمارها حاکی از افزایش ۵۰ درصدی تصادفات درون شهری طی ۵ ماه گذشته در مرکز استان است که نشان از بی توجهی برخی افراد به رعایت قوانین و مقررات دارد. در این گزارش ۶ سکانس از رعایت نشدن قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی در بجنورد به نگارش درآمده است.

سکانس اول

حد فاصل چهارراه مخابرات تا چهارراه ۱۵ خرداد، در ابتدای یکی از معابر تابلوی ورود ممنوع نصب شده است.با وجود این تابلو و تردد رانندگان در مسیر، راننده متخلفی به چشم می خورد که وارد خیابان یک طرفه می شود و رانندگانی که از مقابل می آیند با حالت تهاجمی با راننده خاطی برخورد می کنند که سر و صدای ناشی از بحث آن ها توجه عابران پیاده را به خود جلب می کند.

سکانس دوم

با وجود این که حد فاصل چهارراه مخابرات و میدان شهید دارای خط ویژه مخصوص اتوبوس و تاکسی عمومی است، اما بارها شاهد جولان رانندگان بی قانونی در این مسیر هستیم که سبب ایجاد مشکل برای رانندگان خودروهای دیگر در این مسیر می شوند.

سکانس سوم

تابلوی پارک ممنوع در برخی ازمحدوده های خیابان های اصلی شهر نصب شده این در حالی است که شاهد پارک دوبل در این مسیرها و بی توجهی رانندگان فرصت طلب به علایم راهنمایی و رانندگی هستیم که باعث ایجاد ترافیک در خیابان می شوند.

سکانس چهارم

توقف در گذرگاه های عابر پیاده توسط برخی از رانندگان به وفور مشاهده می شود حتی در ساعت های پرترافیک. روی گذرگاه عابر پیاده در میدان کارگر راننده خودروی پژو ۴۰۵ توقف کرده است و رهگذران مجبور هستند از عرض خیابان و محل بدون خط کشی عبور کنند.

سکانس پنجم

بانویی در حال رانندگی است. از چند متر بالاتر صدای مرد میان سالی که راننده یک خودروی سواری است به گوش می رسد که با الفاظ نامناسب، سعی دارد مهارت زن را زیر سوال ببرد و با رانندگی غیر مجاز قصد سبقت گرفتن و ایجاد اختلال در نظم مسیر را دارد.

سکانس ششم

میدان کارگر و شهید، به واسطه وجود داروخانه و مراکز تجاری و بانک ها از جمله میدان های شلوغ شهر محسوب می شوند که به محلی برای پارک خودروها تبدیل شده اند و صاحبان آن ها برای انجام کارهای کوتاه مدت در این محل توقف می کنند.در همین رابطه، معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری بجنورد می گوید: رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی زمانی ارتقا پیدا می کند که آموزش های مربوطه در این زمینه در مهد کودک و مدرسه به جامعه هدف برای بهره مندی در آینده ارائه شود.

«حمیدی» با اشاره به این که ایجاد بسترهای مناسب برای رعایت قانون و مقررات راهنمایی و رانندگی بسیار تاثیرگذار خواهد بود، معتقد است: گاهی اوقات عملکرد های کم ما در عرصه های مختلف مربوط به ایمن سازی راه ها و مسائل مربوط به جاده ها باعث می شود مردم پرخاشگر شوند.وی ادامه می دهد: مجموعه ای از عوامل فرهنگی باعث عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی می شود که باید ریشه یابی و سپس برای بهبود شرایط گام برداشته شود. سرهنگ «اسپیدکار» رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی خراسان شمالی هم در همین خصوص می گوید: منشأ تصادف، رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی است و اگر واقعاً رانندگان قوانین موجود در این زمینه را رعایت کنند تصادف رخ نمی دهد.وی با اشاره به این که رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی به فرهنگ سازی نیازدارد، اظهارمی کند: با وجود این که فرهنگ سازی در این خصوص توسط راهنمایی و رانندگی در واحدی به نام فرهنگ ترافیک انجام می شود اما اداره های متعددی از جمله صدا و سیما، شهرداری و راهداری در این زمینه دخیل هستند و باید با همکاری یکدیگر، فرهنگ رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی را در جامعه نهادینه کنیم.

وی ادامه می دهد: در بروز تصادفات و ترافیک عامل انسانی بسیار تاثیر گذار خواهد بود که با رعایت قوانین و مقررات می توان مانع شد.

وی اظهار می کند: اگر افرادی که گواهینامه می گیرند همان بندهای کتاب آیین نامه را اجرا کنند هیچ مشکلی پیش نمی آید.

مدیرکل پزشکی قانونی خراسان شمالی هم با اشاره به آمار متوفیات تصادفات درون شهری طی ۵ ماه امسال می‌گوید: در این مدت ۲۷ نفر فوت کردند که افزایش ۵۰ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال گذشته شاهد هستیم. دکتر «سلحشور» می افزاید: تا پایان مرداد، تعداد متوفیات تصادفات در استان افزایش ۲۵ درصدی داشته است.

وی تعداد مصدومان تصادفات تا پایان مرداد را هزار و ۹۹۵ نفر یاد می کند و ادامه می دهد: از این تعداد، هزار و ۴۰۶ نفر مرد و ۵۸۹ نفر زن هستند.وی اظهارمی‌کند: طبق این آمار روزانه ۱۲/۸۷ نفر (نزدیک به ۱۳ نفر) مصدوم می شوند.وی با اشاره به آمار سال گذشته بیان می کند: آمار متوفیات درون شهری تا پایان مرداد ماه ۱۸ نفر و مصدومان تصادفات در همین مدت هزار و ۹۹۵ نفر بود.

> تا زمانی که فرهنگ سازی مناسبی برای رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی نباشد، جریمه ها تاثیر گذار نخواهد بود

آشپزی

کباب شترمرغ

مواد لازم: گوشت شترمرغ ۶۰۰ گرم، پیاز خردشده یک عدد، فلفل سیاه یک دوم قاشق چای خوری، روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری، ماست ۲ قاشق سوپخوری، نمک در صورت تمایل.

طرزتهیه: گوشت شترمرغ را به اندازه های کوچک خردمی کنیم و همراه با پیاز، فلفل، روغن زیتون و ماست در ظرفی می ریزیم و به مدت تقریبی ۶ ساعت در یخچال می گذاریم. سپس گوشت را به سیخ می کشیم و روی آتش کباب می کنیم. کباب را برای پذیرایی در دیس مناسبی می کشیم و سرو می کنیم.

می توان از پودر تخم گشنیز و پودر زیره سبز نیز برای مزه دار کردن کباب استفاده کرد. همچنین می‌توان برگ بو را به صورت یک در میان با گوشت به سیخ کشید.

۷ سال اول

مهار خشم

علوی- خشم یک حس طبیعی است و هر فردی ممکن است درجه های مختلفی از آن را تجربه کند. اما این که چگونه این حس بروز یابد اصلی مهم است به ویژه آن که اهمیت دارد که از دوران کودکی چگونه کنترل شود.متاسفانه برخی والدین امروزی به جای آموختن مهارت های کنترل خشم به کودکان شان، زمانی که آن ها عصبانی هستند و پرخاش می کنند، پیشنهاد جایزه می دهند تا ساکت شوند و عصبانیت شان فروکش کند. این در حالی است که این کودکان در آینده ممکن است به افرادی رشوه گیر تبدیل شوند که اگر به آن چه می خواهند دست پیدا نکنند، ممکن است دست به هر کاری بزنند.تعدادی از والدین هم راه تنبیه و سرکوب این حس را در پیش می گیرند در حالی که در لحظه خشم باید به کودک آموخت که به عنوان نمونه در ظرفی حباب درست و روی این کار تمرکز کند. تنفس آرام نیز می تواند احساسات خروشان کودک را آرام کند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۱]

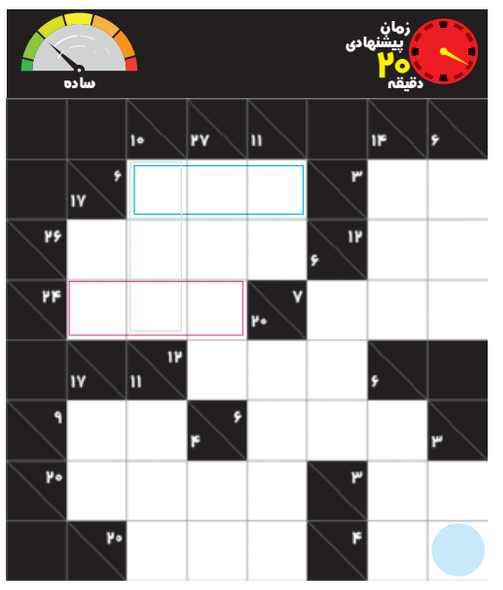
معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

• 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 نباشد.

• اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:



جدول ویژه می گوید ستون ۳ باید با ۲+۱ پُر شود و سطر ۴ باید با ۳+۱ پُر شود. پس تقاطع را باید با ۱ پُر کرد تا سطر و ستون و کل محدوده پُر شود.

جدول ویژه می گوید سطر ۲۴ باید با ۹+۸+۷ پُر شود. اما در ستون ۱۰ بزرگ‌ترین رقم ممکن ۷ است.پس ۷ در خانه وسط سطر است.

برای تکمیل ستون ۱۰ باید از ۲+۱ استفاده کنیم.اما ۱ در سطر ۲۶ مجاز نیست.پس ۲ در خانه وسط و ۱ در خانه بالای ستون می آید.

طبق جدول ویژه، برای تکمیل سطر ۶ باید از ۳+۲ استفاده کرد. اما در ستون ۲۷ رقم ۲ مجاز نیست! پس ۲ در راست و ۳ در خانه وسط است.

• حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳و۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳و۴ درآن سوی جدول هم ۳خانه را پُر کرد.

جدول ویژه می گوید: درسطری که مجموعش ۶ است، باید ۱و۳ هم باشد اما باید۳را در خانه راست نوشت تا در ستون تکراری نشود.

ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳راه داریم: ۳+۸+۴ و ۶+۴+۱ و ۹+۱. اما ۲و۸و۴و۶و۹ 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
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

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

• برای حل هر معما کافی است:

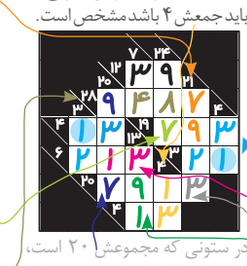
* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.
* از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.
* هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

* 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.

«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 به 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 کاکرو (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 به عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

• حل گام به گام یک نمونه

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



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 دربالا و ۷ در خانه پایینی جا می گیرد.

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

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 ۸و۴ 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 جا می گیرد.

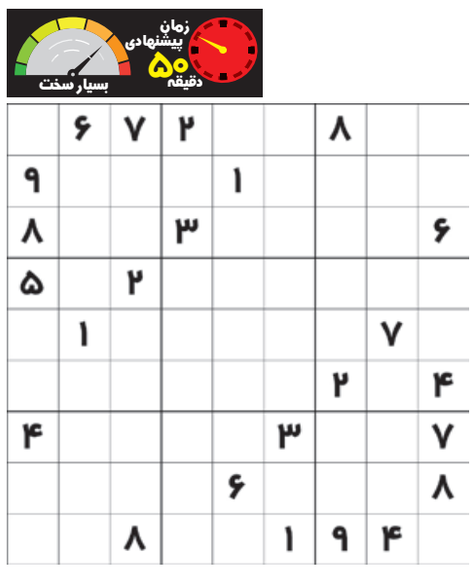
دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

سودوکو

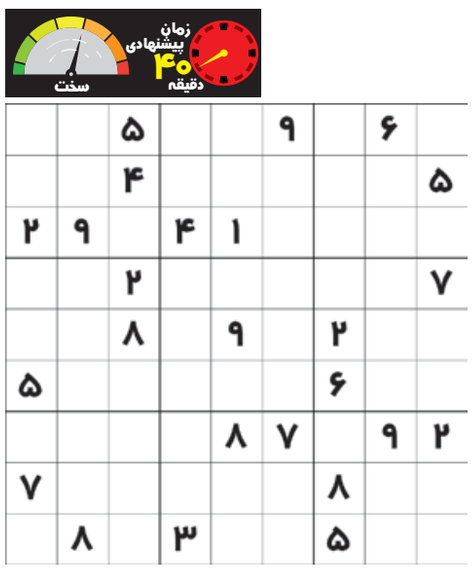
هر روز

• قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳در۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

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



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



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

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.

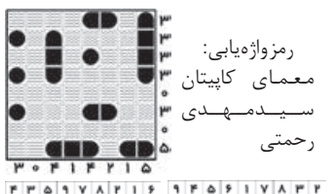
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۵حرفی) حالت و موقعیت
۲-(۵حرفی) مصرف شیر و فراورده های آن مانند پنیر، ماست و کشک؛ ..... بدن مادر باردار و جنین را تامین می کند.
۳-(۵حرفی) موادغذایی «گروه غلات» منبع خوبی برای تولید ..... است.مانند انواع نان به ویژه نان سبوس دار، برنج، ماکارونی، جو، گندم، ذرت.
۴-(۶حرفی) پایتخت تایلند
۵-(۴حرفی) ..... مداوم زخم بهترین روش برای متوقف کردن خون‌ریزی است. می‌توان بانداژ، حوله یا پارچه تمیز و خشک را هم روی زخم قرار داد.
۶-(۵حرفی) مشخص و واضح
۷-(۶حرفی) در بیماری «سارکوپنی» افراد سالمند به دلایل نامعلومی دچار کاهش وزن می‌شوند و این کاهش وزن بیشتر بافت‌های .....را از بین می‌برد.
۸-(۴حرفی) ماسک جوش‌شیرین، ضد جوش است. آن را حدود ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید و پس از آن پوست خود را با آب ..... بشویید.
۹-(۴حرفی) ترکش موجب مرض است
۱۰-(۳حرفی) بیماران «اچ.آی.وی» که دارو و سیگار مصرف می کنند، ۱۰ برابر بیشتر در معرض سرطان .....هستند و جان خود را از دست می دهند.
۱۱-(۴حرفی) افرادی که نگران جوش‌های صورت خود هستند بهتر است بدانند ..... دادن می‌تواند در برطرف‌شدن جوش‌ها بسیار موثر باشد.
۱۲-(۳حرفی) در حمام ببینید
۱۳-(۴حرفی) گوش کمکی
۱۴-(۳حرفی) سدیم که ما معمولا از طریق مصرف ..... دریافتش می کنیم، می‌تواند خطر دیابت نوع دو و دیابت خودایمنی نهفته را افزایش دهد.
۱۵-(۳حرفی) ظلم
۱۶-(۵حرفی) به افراد توصیه می‌شود چای کیسه‌ای را که حاوی تانن است و موجب لخته شدن خون این عضو می‌شود، روی محل زخم قرار دهند.
۱۷-(۲حرفی) گذاشتن ..... روی محل زخم رگ‌های خونی را منقبض می کند و باعث می‌شود لخته خون سریع‌تر شکل بگیرد.
۱۸-(۲حرفی) وی
۱۹-(۵حرفی) لباسی زنانه
۲۰-(۵حرفی) یابنده برای اولین بار
۲۱-(۴حرفی) بوی خوش
۲۲-(۳حرفی) آینده
۲۳-(۶حرفی) بلبل
۲۴-(۶حرفی) معمول و عادی

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

رمزواژه‌یابی: معمای کاپیتان سیدمهدی رحمتی



یکی از روش‌های تقسیم این مربع بارعایت قوانین خواسته‌شده، این است.