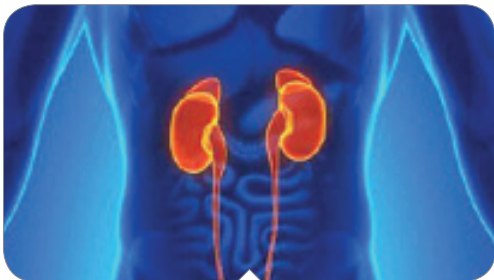


سلامت نامه



سلامت کلیه ها

گروه اجتماعی- استفاده از غلات، حبوبات، پروتئین، سبزیجات و میوه های تازه برای حفظ سلامت بدن و بهبود عملکرد کلیه ها ضروری است.یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و پزشک فوق تخصص کلیه بر رعایت رژیم غذایی سالم مبتنی بر هرم غذایی به منظور حفظ سلامت کلیه ها تاکید کرد و گفت: داشتن فعالیت بدنی و پویایی بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت به حفظ سلامت بدن به ویژه کلیه ها کمک شایانی می کند.دکتر «بیگدلی» بیان کرد: برای حفظ سلامت کلیه ها باید از مصرف فست قودها، غذاهای پر کالری، نوشیدنی های بی ارزش و گازدار پرهیز کرد و همچنین بهتر است از مواد غذایی دارای افزودنی خودداری کرد.

نکات خانه داری



مضرات فویل

گروه اجتماعی- بدن انسان توانایی حذف کارآمد مقادیر اندک آلومینیم را دارد، از این رو مصرف حدود ۴۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن انسان بی خطر در نظر گرفته می شود. افراد بسیاری از فویل آلومینیمی برای پخت و پز استفاده می کنند.زمانی که ترکیب اسید و مایع در فویل آلومینیم وجود داشته باشند، احتمال نفوذ آن به غذا به طور قابل توجهی افزایش می یابد. به عنوان مثال، اگر یک تکه مرغ را با آب لیمو و گوجه فرنگی بپزید، سطوح بالایی از آلومینیم را در غذای خود خواهید داشت.

اسیدیته این ترکیبات فرایند تهاجمی را شکل می دهد و لایه های آلومینیم را حل و وارد غذا می کند. زمانی که ادویه به غذا اضافه شود، نفوذ آلومینیم افزایش می یابد.

هر چه دما افزایش یابد، میزان نفوذ آلومینیم به غذا بیشتر می شود. در همین راستا، فویل آلومینیمی گزینه خوبی برای پخت و پز نیست و به همراه سبزیجاتی مانند گوجه فرنگی، آب مرکبات یا ادویه ها توصیه نمی شود.



بازیگوشی چاله های آب! زخم دست اندازها بر خیابان های بجنورد

شهیدپورآدینه هم از تعداد زیاد چاله های این خیابان گلایه مند و خواستار رسیدگی شهرداری به این وضعیت است.

آسفالت پیر

در همین باره معاون امور عمرانی و زیربنایی شهرداری بجنورد با بیان این که تشدید بارش ها موجب افزایش تخریب آسفالت در بجنورد شده است، می افزاید: ایجاد شکاف در آسفالت و حرکت خودروها موجب شکسته شدن آن ها می شود با این حال اکیپ های شهرداری آسفالت های شهر را لکه گیری می کردند اما به دلیل این که برای انجام کار تنها ۳ روز شرایط جوی مساعد بود، بخشی از

کار انجام شده است. «پارساپور» با بیان این که لکه گیری آسفالت با ملات خشک انجام می شود، می افزاید: لکه گیری های انجام شده به دلیل بارش ها و شدت آن ها خراب شده است و ملات ها از چاله ها خارج شده اند. وی با بیان این که پیش از سال جدید به شرایطی رسیدیم که می توان گفت لکه گیری شهر به اتمام رسید، اظهارمی کند: اما عملیات انجام شده با بارش های سال

جدید تخریب شد. این مسئول البته به فرسوده و پیر بودن آسفالت شهر اشاره و اعلام می کند: آسفالت شهر بجنورد عمر طولانی دارد و این امر موجب نازک و وارد شدن آسیب

بیشتر به آن شده است. وی خاطرنشان می کند: اسسال برنامه ای برای انجام آسفالت و روکش آسفالت معابر شهر وجود دارد. پیمانکار پروژه انتخاب و قیر مورد نیاز تامین شده است و احتمالاً ۳ یا ۴ ماه آینده با مناسب شدن شرایط جوی خبرهای خوبی در این باره اعلام می شود.

خیابان «این سینا» نیز خیلی دست انداز وجود دارد.

یکی از ساکنان شهرک امام خمینی(ره) که به گفته خودش همیشه از این مسیر عبور می کند، می افزاید: این مسیر دست اندازها و چاله های عمیقی دارد، هنگامی که باران می بارد چاله ها پر از آب می شوند و رانندگان متوجه عمق آن ها نمی شوند و هنگام عبور در دست اندازهای عمیق فرو می روند.

وی با بیان این که چندین بار به دلیل افتادن در این چاله ها خودرویم آسیب دیده است، اضافه می کند: یکی از مشکلات شهر بجنورد آسفالت آن است.

فکر کنم مسئولان شهری از وضعیت آسفالت این شهر خبر ندارند. «صدیقی» با بیان این که گاهی دیده ام شهرداری برخی چاله ها را پر از شن می کند، می افزاید: با اولین بارش شن ها شسته می شوند و دوباره چاله عمیق خوندنمایی می کند، در حالی که باید به شکل درست ترمیم و به سازی شوند.یکی دیگر از شهروندان که از چاله های عمیق شهر خسارت دیده است، می گوید: جاده گردستان پارک جاوید وضعیت بحرانی و خطرناکی دارد. در این مسیر چاله های عمیقی ایجاد شده است که موجب وارد شدن خسارت به خودروها می شود.

«آگاهی» با بیان این که چندی پیش خودرویم در یکی از چاله های این مسیر افتاد، ادامه می دهد: لاستیک خودرویم در این اتفاق ترکید و رینگ آن کاملاً خراب شد. وی با بیان این که جاده گورستان پارک جاوید از مسیرهای پر تردد است، خواستار رسیدگی به آسفالت این جاده شد. یکی از ساکنان خیابان

عمیق تر می شود. این دست اندازها برای خودروها مشکل ایجاد می کند و مدام کار آن ها به تعمیرگاه کشیده می شود.

وی اضافه می کند: این خیابان در مرکز شهر قرار و وضعیت بسیار نامناسبی دارد و توجهی به کوچه های آن نمی شود.

تقاطع خیابان جمهوری اسلامی

یکی دیگر از شهروندان که در حال گذر از تقاطع خیابان جمهوری اسلامی به سمت خیابان آزادی است، می گوید: بارندگی ها این روزها شدت بیشتری دارد و در چند دقیقه فرورفتگی آسفالت به چاله ای پر از آب تبدیل می شود.

«کیوان نژاد» با بیان این که در خیابان جمهوری ترسیده به این تقاطع، دو راهی وجود دارد که بدون مسیر پیادهرو است، ادامه می دهد: برخی عابران پیاده به اجبار در خیابان تردد می کنند، در

روزهای بارندگی این چهارراه پر از آب می شود و عبور سریع خودروها موجب می شودآب به سمت عابران پاشیده شود. وی از رسیدگی نکردن شهرداری به آسفالت خیابان ها و کوچه ها گلایه مند است. این شهروند با بیان این که در کوچه های پشت مجموعه ورزشی شهید علیدخت نیز وضعیت به همین منوال است، اضافه می کند: ما ساکنان این خیابان سال هاست درخواست رسیدگی به دست اندازهای آسفالت را داریم اما

خیابان شهیدبهشتی

در یکی از کوچه های خیابان شهید بهشتی شمالی، پیرمردی در حال جارو کردن آب جمع شده است. او که خود را «جعفری» معرفی می کند، می گوید:

حاشیه های زخمی شهر

از هسته مرکزی به سمت حاشیه شهر که می رویم تاول هایبیشتری شوند. گذرگان به خیابان ها و کوچه هایی همانند «شرق سپاه»، «ناظر آباد»، «جوادیه» و دو راهی میدان بار که یفتند وضعیت وخیم آسفالت معابر را بیشتر درک می کنید، در



جواز

نقدی و

غیرنقدی هفتگی

لذت سرگرمی

پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه کشی قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته

بزرگ سالان هم نیاز به «سرگرمی سالم» دارند!

۳۳ هزار نقطه

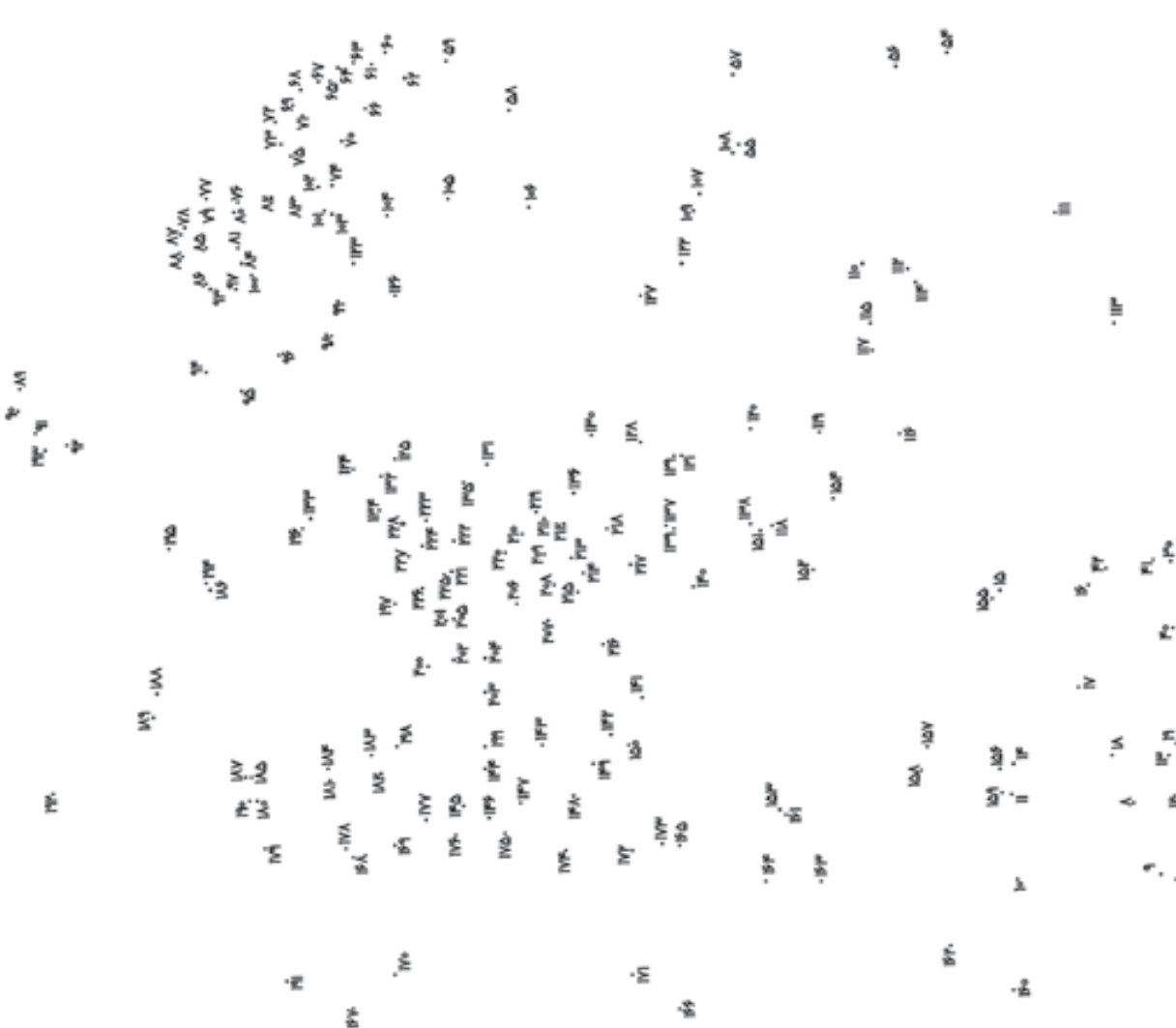
در اولین کتاب «نقش یاب شماره» ایران

• محمد مهدی رنجبر

اتصال شماره های بیابیی، سرگرمی موردعلاقه بسیاری از مردم جهان است که کتاب های آن با نام DoToDo در سراسر جهان

قانون:

از شماره يك تا بزرگ ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خطتان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط ها را ضخیم تر کنید تا تصویر کشف شده را واضح تر ببینید.



برای ارسال پاسخ

و شرکت

در مسابقه،

دو تا از اجزای

تصویر این معمارا

در متن پیامک تان

نام ببرید.

آشپزی



مواد لازم

شکر ۲ پیمانه، سبب زمینی پخته و خرد شده یک کیلو، زعفران آب شده ۴ قاشق مرباخوری، گلاب نصف پیمانه، نان باگت ساده و آسیاب شده یک دوم پیمانه، دانه هل ۶ عدد، خلال پسته ۲ قاشق سوپ خوری، تخم مرغ ۸ عدد، ماست چکیده یک دوم پیمانه، نمک، فلفل و روغن مایع به مقدار لازم.

شیرین کوکو

طرز تهیه

۲ قاشق سوپ خوری شکر را کنار می گذاریم و بقیه را با

یک پیمانه آب روی حرارت حل می کنیم. سپس هل، زعفران و گلاب را به آن می افزاییم و پس از آن که جوشید کنار می گذاریم. تخم مرغ ها را هم می زنیم، ماست، زعفران، شکر، نمک و فلفل را به آن می افزاییم و دوباره هم می زنیم و به سبب زمینی ها و نان باگت اضافه می کنیم. آن را در قالب های شکلی می ریزیم و سرخ می کنیم. در پایان شربت قوام آمده را به آرامی روی کوکو می ریزیم و با خلال پسته تزیین می کنیم.

گیاهان دارویی



پایین آورنده قندخون

علوی- گیاه «مریم گلی» که آن را با نام های دیگری مانند «مریمیه»، «شای درنه» هم می شناسند، دارای قسمت های هوایی با خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی این گیاه را از خانواده نعناع دانست و اظهار کرد: مریم گلی دارای روغن فرار، ساپونین، تانن، رزین، اسیدهای مختلف، موسیلاژ، نمک های معدنی، ویتامین ها و سالوین است. «مسعود معماریانی» با بیان این که مریم گلی پایین آورنده قند خون است، افزود: این گیاه نیرودهنده، تسهیل کننده عمل هضم، ضد نفخ و عرق، صفرآور و ضد عفونی کننده است. وی افزود: در طب سنتی از این گیاه به عنوان ضد تشنج، تب بر، آرام کننده و در استعمال خارجی برای التیام و ضد عفونی کردن زخم ها و ناراحتی اعصاب استفاده می شود.

سودو کو

هر روز

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

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



برای ارسال

پاسخ و شرکت

در مسابقه،

ارقام سطرهای

اول، دوم و سوم

از هر سودو کو

حل شده را به

ترتیب از خانه

بالا-چپ تا خانه

پایین-راست به

صورت یک عدد

۲۷ رقمی (بدون

فاصله، اینتر یا

کاراکتر دیگری)

پیامک کنید.



حرف های هاو

مدعیان سودو کو

درجه دشواری

هر سودو کو+

زمان حل شان

را پیامک کنند.

مثال: متوسط

۰۰:۱۲:۲۰

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

