مدیرکل تأمین اجتماعی خبر داد:

بیمه استان ۴ پله عقب‌تر از میانگین کشوری

علوی- پوشش بیمه تأمین اجتماعی در خراسان شمالی از میانگین کشوری عقب تر است. مدیرکل تامین اجتماعی خراسان شمالی در گفت گو با خبرنگار ما تعداد بیمه شدگان اصلی اداره کل تامین اجتماعی استان را ۱۱۰ هزار نفر با جمعیت ۴۵۰ هزار نفری برشمرد و افزود: ۱۳ هزار و ۷۰۰ نفر مستمری بگیر در استان وجود دارند. «عباس زاده» پوشش بیمه ای استان را ۳۸ درصد دانست که به گفته وی، به دلیل بافت دام پروری و کشاورزی منطقه هنوز با میانگین کشوری که ۴۲ درصد است، فاصله دارد. وی در پاسخ به این سوال که چه راهکارهایی برای جلوگیری از فرار بیمه ای وجود دارد؟ اظهار کرد: در حال حاضر با توجه به امکان بازدیدهای الکترونیکی در استان، از کارگاه های زیر ۵۰ نفر می توان بازدید کرد و از بقیه کارگاه ها می توان به صورت کشفی یا اطلاع از طرف بیمه شدگان بازدید کرد.وی از صدور مجوز شعبه فاروج و افتتاح آن در دهه فجر و همچنین افتتاح ۲ کارگزاری در شیروان و اسفراین در دهه فجر خبر داد و تصریح کرد: هنرمندان و روزنامه نگاران می توانند با ارائه معرفی نامه از صندوق حمایت از هنرمندان برای بیمه خود اقدام کنند و در این زمینه هیچ گونه محدودیتی وجود ندارد.

ساعاتی با خانواده ای که سقف آرزوهایشان سال هاست تَرَک برداشته است

شب‌های سرد «گلستان»

مهدی عسکری

صدای زوزه بی‌رحمانه باد از لابه لای در کهنه و شکسته در خانه قدیمی و بی‌جان می پیچد. مهمان ناخوانده امسال و سال‌های قبل بی‌رحمانه تر از همیشه آمده است و از درز پنجره‌های رنگ و رو رفته، از زیر سقف چوبی خانه که چوب‌هایش دیگر تحمل قامت خانه را ندارد و از کنار دیوارهای شکم داده و فرسوده وارد می شود. روی سقف بالای سرمان، درست جایی که روی موکت‌های نخ‌نما شده‌اش نشسته‌ایم، پارچه‌های سفید و کهنه را به دیوار میخ زده اند تا جلوی ریزش بیشتر خاک سقف را بگیرد اما وضعیت زندگی آنها در یکی از روستاهای مانه و سملقان غم‌انگیزتر از این حرف‌هاست که بتوان بی قوارگی هایش را پنهان کرد.

پذیرایی فقط با چای...

پذیرایی مختصر ما فقط چای است. درد و رنج‌ها اما آنقدر فراوان است که نایی برای گفتن برایش نمانده، چهره تکیده و چین و چروک هایی که درصورتش افتاده با مشخصات سجلی‌اش همخوانی ندارد. انگار بیشتر از ۶۵ سال عمر دارد اما فقط ۵۲ بهار از خدا عمر گرفته است. می گویم «گلی» خانم از هر جا که بهتر می‌توانید بگویید شروع کنید و او هم سفره دلش را این گونه باز می کند: حال و اوضاع‌مان مثل امروز نبود. پسرم رضا کار و همسرم کارگری می کرد و هنوز هم کارگر است اما روماتیسم و آسم دارد و اسپری تنفسی استفاده می کند. سر هر کاری چند روز بیشتر نمی‌تواند بماند. هم پاهایش و هم نفسش همراهی نمی‌کنند. با این حال خیلی تلاش می کند بخشی از هزینه‌ها را تأمین کند. ۳۵ سال است که کارگر است. قیافه‌اش خیلی شکسته شده است. همسرم فقط ۵۴ سال دارد. آخرین بار در کارخانه برنج پاک کنی پاهایش دچار مشکل شد. بعد از یک هفته کار، پاهایش درد گرفت و دکتر برایش استراحت طولانی تجویز کرد. اما پسرم رضا...

رضا رفت تا چند نفر بمانند ...

یاد رضا انگار غم‌های وجودش را چند برابر می کند. با گوشه چارقد گلدارش دو قطره اشکی را که از گوشه چشمانش روی گونه‌هایش افتاده پاک می کند و می‌گوید: ۸ سال قبل بود، رضا ۲۲ سال داشت که از دست‌مان رفت. از سوم راهنمایی به دنبال کار رفت. لوله کش ماهری بود. تا بود وضع و حال‌مان خوب بود. خیلی حمایت‌مان می کرد. بعد هم رفت سربازی... ۲۰ روز از پایان خدمتش گذشته بود که تصادف کرد.

گلی خانم دوباره بغضش تازه می‌شود و ادامه می‌دهد: سوار موتور بود و با یک ماشین تصادف کرد و دچار مرگ مغزی شد، از ما خواستند و من و پدرش هم برای اهدای اعضای بدنش مخالفت نکردیم. سخت‌ترین روز عمرمان بود. پدرش گفت هر جای بدنش که یکی را نجات می دهد بردارید فقط کسی را که عضو می گیرد به من نشان ندهید؛ طاقت دیدنش را ندارم...

داروها را یکی در میان می خوریم تا دیرتر تمام شود

خنده تلخی روی لبانش نشسته و با چشمان کم‌جانش به زمین نگاه می کند. می‌پرسم: شنیدم خودتان هم چندین بیماری دارید.

با همان خنده تلخ می گوید: خودم را واقعاً فراموش کرده ام ما اما دست و پایم چند سال است که خیلی ذوق ذوق می کنند و بی حس می شوند. دیسک کمر دارم و کارهای خانه را نشسته انجام می دهم. بیماری قلبی هم دارم و قرص می خورم. از مدتی قبل هم به نارسایی کبد دچار شده ام. آنقدر جوشِ نداری و بدبختی هایمان را می‌زنم که ناراحتی اعصاب گرفته ام و قرص اعصاب هم استفاده می کنم. ناراحتی معده هم دارم و باید قرص بخورم. چند وقت پیش نوار مغزی گرفتم و دکتر گفت: یک بار سکته کرده ای...

به تلخی در چشمانم نگاه می کند و می گوید: باز هم بگویم؟ مگر به چه درد می خورد این بدبختی های من؟ پلاستیک رنگارنگ داروهایش را نشانم می دهد و می گوید: خدا به حمید، پسرم خیر بدهد. طفلکی برای روزی ۲۵ هزار تومان در یک ساندویچی در تهران کار می کند و مقداری پول برای داروهای من و پدرش می فرستد، من و پدرش هم داروها را یکی در میان استفاده می کنیم تا دیرتر تمام شود. درد را هم مجبوریم تحمل کنیم. مگر چاره ای هم هست؟

خانه ای فرسوده با هشت ورثه

می گویم: شنیده ام این خانه به دست ورثه افتاده و برای ماندن مشکل دارید...

گلی خانم آه بلندی حواله روزگار می کند و می گوید: بله، این خانه خدابیامرز پدر همسرم است. دو برادر شوهر و ۵ خواهر شوهر دارم که در این همه سال حرفی برای ماندن ما در این خانه نزده اند اما یک سالی می شود که آنها هم سهم شان را می خواهند. ما هم جایی نداریم که برویم...

نگاهی به سر و وضع خانه می اندازم و می گویم: گلی خانم، اینجا که همین حالا هم کلی مشکل دارد...

گلی خانم می دود میان حرف هایم و می گوید: عمر این خانه نزدیک به صد سال قبل است. آنقدر دیوارهای اینجا فرسوده است که وقتی داخل خانه راه می رویم دیوارها می لرزد.

فصل سرما هم که از راه رسیده سرمای اینجا بیداد می کند. تازه شما روز خوبی آمده اید. اینجا هر شب با مارمولک ها، عقرب ها و موش ها می جنگیم. هر بار که می خواهیم از ظروف آشپزخانه استفاده کنیم مجبوریم دوباره آن ها را آب بکشیم. هر شب از ترس این که مبادا جانوری نیش مان بزند و بمیریم با خواندن کلی سوره و دعا می خوابیم. تا امروز همسرم دو بار مار سمی در این خانه کشته است. خدا دلش به حالمان سوخت که ...

با استیصال سری تکان می دهد و بقیه حرفش را قورت می دهد...

می گوید: آنقدر جنس نسیه از مغازه هم ولایتی‌مان گرفته ام که از خجالت نمی توانم از خانه خارج شوم، چکار کنم؟ ناچارم...

گلی خانم رویش را از من بر می گرداند تا این بار اشک هایش را نبینم. بعد از دقایقی که آرام می شود می گوید: می دانم هر سختی که می کشیم امتحان الهی است، ناشکری نمی کنم. صبوری می کنم، امیدوارم پیش خدا شرمنده نشوم.

زمان رفتن که می شود می گویم: گلی خانم حرف و درخواستی از ما نداری؟ می گوید: همین که آمده اید یعنی این که انسانیت هنوز زنده است. امیدوارم اسباب خیری برای حال ما شود. برادران و خواهران همسرم رضایت داده اند انتهای همین حیاط، یک خانه کوچک از سهم خودمان بسازیم اما دست و بال مان خالی است...

حرفش را ادامه نمی دهد. غرورش اجازه نمی دهد خواسته اش را بر زبان بیاورد و بگوید چشم انتظار چیست. هوا سردتر شده و در کوچه پس کوچه های سرد روستا زوزه باد هر عابری را در خود می پیچد. شب های سرد گلستان خانم و خانواده اش هنوز هم سردتر می شود... هوا بس ناجوانمردانه سرد است....

بیشتر بدانیم

مصرف بیش از حد آهن

مسمومیت با آهن زمانی رخ می‌دهد که فرد در مصرف مکمل آهن زیاده‌روی کرده باشد. آهن، ماده معدنی ضروری برای بدن است اما مصرف زیاد آن برای بدن ضرر دارد.

آهن آن‌قدر سمی است که جذب آن توسط سیستم گوارش به شدت کنترل می‌شود و به همین علت در بیشتر موارد عوارض جانبی آهن زیاد به حداقل می‌رسد اما زمانی که این‌گونه مکانیسم‌های ایمنی دچار اختلال شوند یا عملکرد خوبی نداشته باشند، مشکلی برای سلامتی به وجود خواهد آمد.

آهن یک ماده مغذی ضروری است که در بسیاری از عملکردهای پایه‌ای بدن نقش دارد بنابراین باید مقدار کافی از آن دریافت کنیم. افزایش سطح آهن آزاد در بدن می‌تواند رشد باکتری‌ها و ویروس‌ها را افزایش بدهد، بنابراین آهن زیاد می‌تواند تأثیر معکوس بگذارد و ریسک عفونت را بالا ببرد.

آشپزی

کوکوی جعفری

مواد لازم: سیب زمینی متوسط ۴ تا ۵ عدد، جعفری خرد شده یک دوم پیمانه، تخم مرغ ۲ عدد، نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم، سیر ۲ حبه، آرد سوخاری ۳ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: سیب زمینی را آب پز، رنده و با جعفری، تخم مرغ، نمک، فلفل و سیر رنده شده یا له شده و آرد سوخاری مخلوط می کنیم و ورز می دهیم و به شکل دلخواه در می آوریم و در روغن سرخ می کنیم.

گیاهان دارویی

ضد آسم

گیاه بوته ای «باریجه» از خانواده چتریان دارای صمغ خارج شده از ریشه و ساقه است. یک کارشناس گیاهان دارویی مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه را صمغ، رزین، ترکیبات معدنی و روغن فرار دانست و گفت: این گیاه به واسطه دارا بودن مواد یاد شده ضد آسم است و در استعمال خارجی برای تسکین درد روماتیسم مورد استفاده قرار می گیرد. « مسعود معماریانی» ادامه داد: علاوه بر آن، باریجه ضد تشنج، ترمیم کننده زخم های بدن و ضد سرفه است.

مشاوره حقوقی

شرط عقدنامه از دواج

خوانندگان روزنامه می توانند سوالات حقوقی خود را با دفتر روزنامه مطرح کنند. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

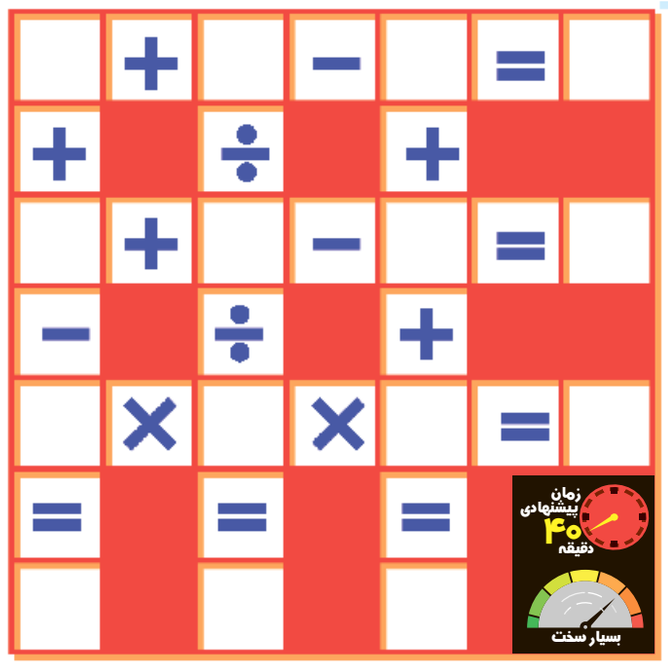
آیا این شرط در عقدنامه که در صورت خانه دار شدن زوج، ۳ دانگ خانه به عنوان مهریه به نام زوجه باشد اعتبار دارد؟

مالی که هنوز وجود ندارد و فرض و احتمال بر این است که در زمان آینده خریداری خواهد شد، نمی‌تواند به‌عنوان مهریه در نظر گرفته شود و چنین شرط مبهمی باطل است یعنی اگر شرط شود داماد ۳ دانگ از آپارتمانی را که در آینده نامعلوم می خرد، به نام همسرش کند، این شرط به دلیل ابهام داشتن، باطل است. مگر این که زمان مشخصی را تعیین کنند؛ مثلا طی ۶ ماه آینده، همچنین باید ملکی را که در آن زمان مشخص می خرد معلوم باشد به این ترتیب می‌توان چنین تعهدی را به عنوان شرط ضمن عقد بر عهده زوج گذاشت. البته با ذکر مشخصات کامل ملک و همچنین مهلت زمان انجام شرط. درج عبارت «به صورت مجانی» در مورد این شرط، لازم است اما در این خصوص شرط تنصیف دارایی می تواند نزدیک به منظور و هدف باشد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۶/۱۰/۱۱

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



به‌نظر شما چطور می‌توان اعداد ۱ تا ۱۵ را در این ۱۵ خانه سفید قرار داد تا هر عملیات ریاضی از بالا به پایین و از چپ به راست درست باشد.

فراموش نکنید که از هر عدد فقط باید یک بار استفاده کنید.

ناویاب

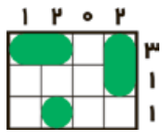
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم‌ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

قانون:

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

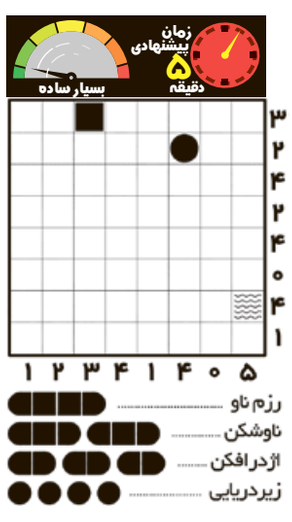


تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

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

نکته‌ها:

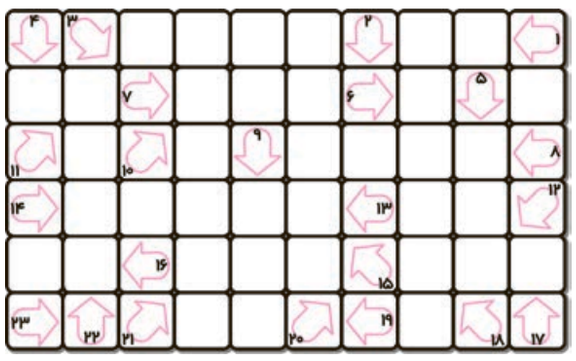
- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ‌یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی آنها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع‌تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست‌وجو کنید.



جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را از 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-(۱۰ حرفی) افرادی که در نوجوانی ورزش می کنند، در دوران پیری فعال‌تر هستند و ..... بیشتری دارند.

۲-(۴ حرفی) مهم نیست که نوجوانان چه ورزشی می کنند، می خواهند فوتبال بازی کنند یا هر ورزش دیگری؛ همه این ورزش‌ها به هماهنگی، استقامت، .....وقدرت نیاز دارند.

۳-(۵ حرفی) از لوازم نقاشی

۴-(۵ حرفی) پاچه گوسفند دیر هضم است اما خوردنش برای تقویت.....مفید است.

۵-(۴ حرفی) بازی و ..... از حقوق کودک است اما متاسفانه در زندگی مدرن کنونی به علت ترس از وقوع حوادث و تجربه ناکافی مادر، محدود می‌شود.

۶-(۴ حرفی) باز گوینده سخن

۷-(۴ حرفی) توان و قدرت

۸-(۴ حرفی) تنگی نفس در افرادی که به استرس یا حملات پانیک مبتلا می شوند ممکن است به تنفس‌های.....منجر شود.

۹-(۴ حرفی) رهایی دهنده

۱۰-(۳ حرفی) والدین باید از همان اوایل، کودکان را با ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، ..... و ژیمناستیک آشنا کنند.

۱۱-(۳ حرفی) گندم آسیاب شده

۱۲-(۳ حرفی) آب دیده

۱۳-(۴ حرفی) در مبتلایان به «تنگی نفس»، به دلیل دفع بیش از حد دی اکسید کربن از بدن، امکان افزایش قلیایی بودن خون، ایجاد گزگز، پرش عضلانی و حتی.....وجود دارد.

۱۴-(۳ حرفی) خالص و بی آلایش

۱۵-(۳ حرفی) بناگوش و..... گوسفند سرشار از چربی اشباع است و مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود.

۱۶-(۳ حرفی) دهل و کوس

۱۷-(۶ حرفی) آلرژی

۱۸-(۶ حرفی) در ایام نوروز ببینید

۱۹-(۴ حرفی) زمینی که در آن زراعت نشود

۲۰-(۴ حرفی) دست افزاری برای تعمیرکار

۲۱-(۴ حرفی) از واحدهای اندازه گیری وزن

۲۲-(۴ حرفی).....و مغز گوسفند، چرب‌تر از دیگر قسمت‌هاست و در افرادی که دچار نقرس هستند، استفاده از این مواد غذایی، اسید اوریک را افزایش می‌دهد و سبب بروز مشکلاتی می‌شود.

۲۳-(۴ حرفی) ۱۰۰ گرم مغز گوسفند، ..... میلی‌گرم کلسترول دارد، این در حالی است که ۱۰۰ گرم تخم مرغ ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم کلسترول دارد.

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 ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

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