حکیم باشی

درمان خانگی رفع سنگ کیسه صفرا

اگر پزشک تشخیص داده که شما سنگ کیسه صفرا دارید، ممکن است نگران عمل جراحی باشید که پزشک‌تان برای برداشتن کیسه صفرا توصیه کرده‌است.
با کمی احتیاط در برنامه غذایی همراه با استفاده از چند ماده طبیعی دیگر می‌توانید سنگ‌هایی که تا این حد باعث درد شکم، پشت و شانه‌هایتان می شود را از بین ببرید.
به گزارش سلامت نیوز ، این روش طبیعی نه تنها علائمی مثل حالت تهوع، استفراغ و سوءهاضمه و همین‌طور درد را رفع می کند، بلکه کمک می کند از شر سنگ‌های صفرا خلاص شوید.

• آب سیب و سرکه سیب

سیب با خواص درمانی زیادی که دارد، می‌تواند سنگ صفرا را از بین ببرد. برای این منظور می‌توانید آب سیب یا سرکه سیب بخورید.
اسید مالیک موجود در سیب به نرم شدن سنگ کیسه صفرا کمک می کند و سرکه جلوی تولید کلسترول را توسط کبد می گیرد.
کلسترول مسئول تشکیل سنگ در کیسه صفرا است. این میوه نه تنها سنگ صفرا را از بین می‌برد بلکه از شکل گیری مجدد آن جلوگیری می کند؛ همچنین از درد در زمان عود بیماری می کاهد.

• مواد لازم:

یک لیوان آب سیب
یک قاشق غذاخوری سرکه سیب

• طرز تهیه:

سرکه سیب را به آب سیب اضافه و این دو را با هم مخلوط کنید.
این نوشیدنی را یک بار در روز بنوشید.
سنگ در داخل کیسه صفرا به وجود می آید. این سنگ ها ناشی از سخت شدن کلسترول اضافی در کیسه صفرا است.
یک سنگ صفرا کوچکترینش می تواند به اندازه توپ گلف باشد البته سنگها با هم فرق دارند.

خانه ایمن در برابر سرماخوردگی

نقاط خاصی در خانه های ما بیشتر در معرض آلوده شدن با ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند و شما هرچقدر هم که در بهداشت شخصی وسواس داشته باشید، باز هم امکان ابتلا به سرماخوردگی وجود دارد.
برای اینکه در صورت ابتلا به سرماخوردگی، فضای خانه و یا محیط کارتان را میکروب زدایی کنید، می توانید راه های زیر را در پیش بگیرید:
اگر فردی در خانه بیمار است، سعی کنید از دستمال های یکبار مصرف استفاده کنید و ظروفی را که با اسفنج و یا اسکاچ می شویید، پس از شست و شو یکبار در ماشین ظرفشویی قرار دهید. شیرآلات و دستگیره ها را به صورت روزانه و به دقت پاک کنید زیرا مکان شست وشوی دست ها هستند.
همچنین سعی کنید تا می توانید مسواک ها را در کنار هم قرار ندهید و ترجیحا از خمیردندان جداگانه استفاده کنید. بهتر است پس از پایان بیماری، مسواک خود را دور بیندازید و یا آن را در آب بجوشانید. شما باید مطمئن شوید شوینده هایی که خریداری می کنید، قابلیت پاک کردن جرم ها و میکروب ها را دارند و تنها یک شوینده نیستند.
این را مطمئن باشید کسانی که از صابون های آنتی باکتریال استفاده می کنند به همان میزان افرادی که از صابون های عادی استفاده می کنند، دچار سرماخوردگی می شوند. پس بهتر است با هر صابونی، چند بار در روز دست هایتان را ۲۰ تا ۳۰ ثانیه با آب گرم بشویید.
کنترل تلویزیون، کیبورد کامپیوتر و گوشی های تلفن همراه را با تمیز کننده ها به صورت متداول پاک کنید. همچنین این کار را پس از پایان یافتن دوره سرماخوردگی نیز به صورت مکرر انجام دهید.
حوله ها، ملحفه ها و رویه بالش ها که محل زندگی ویروس ها هستند، در طول دوره بیماری یکی از اعضای خانواده و حتی پس از آن باید به صورت روزانه با آب گرم شسته و ضدعفونی شوند.

مشاوره

چگونه با نوجوان خود رفتار کنیم؟

سال های نوجوانی و بلوغ، غالباً توأم با سرکشی و تمرد است و احساسات آن ها بدیع و منحصر به فرد است.
به گزارش تبیان نوجوانان در این دوره، احساساتی مشابه هم دارند، به‌والدین توصیه می‌شود در برخورد با چنین رفتارهایی چند نکته را مورد توجه قرار دهند. به خلوت نوجوان احترام بگذارید. این احترام نشانه ارج نهادن به شخصیت و استقلال اوست و به نوجوان کمک می کند که خودش را برای زندگی آینده آماده کند.
با نوجوان از سطح بالاتر برخورد نکنید؛ یعنی طوری وانمود نکنید که از او بیشتر می دانید. چون نوجوان چنین رفتاری را توهین به خودش می داند.
اگر از رفتار نوجوان عصبانی شدید، عصبانیت خود را آشکارا نشان دهید ولی هیچ گاه شخصیت او را تحقیر نکنید. البته این کار مشکل است، ولی والدین باید مهارت و هنر برخورد با فرزند نوجوان خود را کسب کنند.
همیشه فرض را بر این بگذارید که او دلیلی منطقی برای انجام کارهای خود داشته است. بدون هیچ برداشت های یک جانبه، سوالات خود را بپرسید و منتظر جواب های قانع کننده نوجوان باشید. اگر قانع نشدید سوال خود را به طریقی دیگر بیان کنید و از نوجوان توضیح بیشتری بخواهید.
یک نوجوان ممکن است انتظار داشته باشد که والدین مانند فرد بالغ با او برخورد کنند اما رفتارش مانند کودکان باشد. از سوی دیگر والدین نیز ممکن است فرزند خود را نصیحت کنند که مانند افراد بالغ رفتار کند. ولی برخورد خود آنها با او مانند برخورد با کودکان باشد.

املت

مرغ زغالی

مواد لازم: مرغ، سس مایونز: به ازای هر تکه مرغ یک قاشق، زعفران آب زده، نمک، پیاز: دو عدد و زغال
ابتدا مرغ ها را با نمک مزه دار کنید و بگذارید یک ساعت استراحت کند. بهتر است مرغ را به تکه های کوچک تر تقسیم کنید. مثلا هر سینه را به دو قسمت تقسیم و ران مرغ را از وسط جدا کنید. برای این غذا به ادویه دیگری نیاز ندارید.
پس از یک ساعت، مرغ ها را سرخ کنید. اجازه دهید مرغ کاملا سرخ و حسابی مغز پخت شود. وقتی مرغ ها کاملا سرخ شد، پیازها را نگینی خرد و همراه با مرغ سرخ کنید. در این غذا استفاده از پیاز بیشتر توصیه می شود.
برای اینکه سس نهایی غذا شکل لطیف و زیبایی داشته باشد، پیاز را ریز خرد کنید.
پس از اینکه پیازها کاملا سرخ شد به ازای هر تکه مرغی که سرخ کرده اید یک قاشق سس مایونز بردارید و با مقداری زعفران دم کشیده مخلوط کنید. این غذا به دلیل استفاده از سس مایونز مقداری چرب است، می توانید روغن مورد استفاده برای سرخ کردن پیاز و مرغ را دور بریزید و بعد سس مایونز و زعفران را اضافه کنید. حدود پنج تا ده دقیقه صبر کنید تا سس غلیظ شود.
اکنون اگر می خواهید با طعمی استثنائی روبه رو شوید دو عدد زغال را روی گاز حسابی سرخ کنید. سپس زغال ها را در یک کاسه نشکن قرار دهید. در وسط ظرف مرغ جایی باز کنید و ظرف زغال را در آن قرار دهید. مقداری روغن روی زغال های داغ بریزید و در ظرف را بگذارید تا دود در آن جمع شود و مرغ حسابی طعم زغال بگیرد.

کدبانو

تمیز کردن ظرف های سوخته

تمیز کردن و برق انداختن قابلمه ها و تابه ها و ظروف سوخته یکی از مشکل ترین کارهای هر خانم خانه داری است.
شما به راحتی با روش های زیر می توانید قابلمه ها و تابه های‌تان را مانند روز اول سفید و براق کنید.
- اگر از ظروف غیر تفلون استفاده می کنید برای آنکه در حین پخت غذا ظروف تان سیاه نشود کمی آبلیمو به آن اضافه کنید.
_ اگر ظروف روی دارید و به دلیل جوشیدن آب یا آبپز کردن مواد غذایی سیاه شده اند کافی است مقداری آب، نمک و آبلیمو داخل آن بریزید و بجوشانید و بعد ظروف را با مایع بشویید تا دوباره سفید شوند.

• تمیز کردن ظروف سوخته

_ اگر غذای شما سوخته و ظرف ته گرفته است مقداری آب جوش و سرکه داخل ظرف ریخته و در آن را ببندید و یک تا ۲ ساعت صبر کرده و بعد آن را بشویید.
_ اگر میزان سوختگی غذا بسیار زیاد بود که بعد از گذشت زمان قادر به شستن آن نبودید مقدار زیادی جوش شیرین در ظرف ریخته و مقدار کمی آب (در حدی که مرطوب شود) به آن اضافه و نیم ساعت صبر کرده و بعد با اسکاچ یا سیم ظرفشویی آن را به راحتی تمیز کنید.

همسرانه

با من صحبت کن

نیازهای زنان همیشه مادی نیست و گاه نیاز مبرم زن می تواند مسئله ساده گوش دادن همسر به وی باشد. این در حالی است که مردان با سکوت و تنهایی به آرامش می رسند و قادرند با آن نگرانی ها و مشکلات را فراموش کرده و یا برای حل آن اقدام کنند.
به گزارش «بیتوته» آگاهی به این امر می تواند به زن و شوهرها کمک کند تا طوری برنامه ریزی کنند که نیاز زن به صحبت کردن با نیاز مرد به سکوت و تنهایی با هم در تقابل قرار نگرفته و هر دو نیاز برآورده شود.
برای این کار بهتر است زنان بعد از آمدن مرد از محل کار مدتی او را تنها گذاشته و اسباب راحتی اش را فراهم سازند تا نیرو و توان لازم را بازیابد و مرد هم نیاز زن به درد و دل کردن و صحبت را درک کرده و بعد از بازیافتن نیروی خود، زمانی را برای صحبت و گفت و گو با همسرش اختصاص دهد.
زمانی که فرصت گوش دادن به صحبت های همسرش را ندارد با پیامی صریح و مودبانه و مهربانانه آن را مطرح سازد: «عزیزم اجازه بده ده دقیقه اخبار رو گوش بدم بعد از اون در اختیار تو هستم»

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۸/۱۲]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — سخت

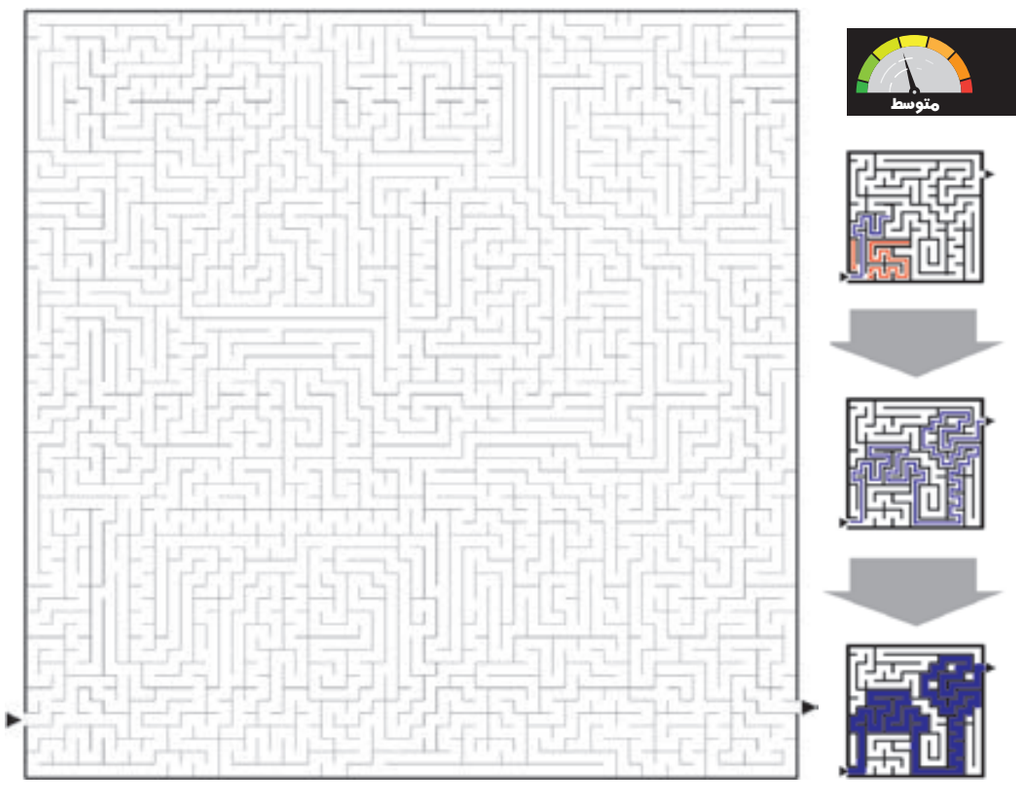
قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش یاب مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



قانون: در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.
برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

سودوکو

هر روز

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

متوسط — زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه

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

بسیار سخت — زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه

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

کیدوکو (سودوکوی کودک)

هر روز

قانون: خانه‌های خالی را با ۱ تا ۶ پُر کنید، طوری که رقمی: در سطر خود، در ستون خود و در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.

متوسط — زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه

		۴	۳	۲	
	۵	۳		۴	
	۳				۶
۱					۲
۴	۶				
			۱		۴

نمونه های متنوع کیدوکو را برای گروه های سنی مختلف در اینترنت جست و جو کنید.

جدول ویژه خراسان

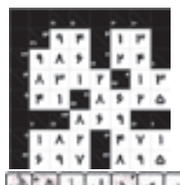
شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

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-(۱۰ حرفی) طبق آخرین آمارها، این استان کشورمان امسال بیشترین میزان گردشگر خارجی را داشته است.
۲-(۵ حرفی) اگر برای قرار دهی ایمپلنت در لثه اقدام کردید، بدانید که استعمال آن، بر وضعیت دهان و دندان تأثیر می گذارد و مدت ترمیم را طولانی تر می کند و احتمال عفونت را افزایش می دهد.
۳-(۶ حرفی) کامپیوتر فارسی
۴-(۵ حرفی) برخی متخصصان، تزریق آن را بهترین راه پیش گیری از آنفلوآنزا می دانند.
۵-(۲ حرفی) از مواد ضروری برای رشد انسان به ویژه نوزادان، کودکان و نوجوانان است و در خاک هم وجود دارد.
۶-(۶ حرفی) با افزایش علاقه برای سفر به ایران در چند سال اخیر، این نشریه مشهور، در ماه جاری از مخاطبانش خواسته تجارب مختلف شان را از سفر به ایران به اشتراک بگذارند و جایزه ببرند.
۷-(۵ حرفی) مجموعه اشعار شاعر
۸-(۳ حرفی) آزادو بی قید
۹-(۴ حرفی) فرمان کشتی
۱۰-(۳ حرفی) بانگ و فریاد
۱۱-(۲ حرفی) حیوان وفادار
۱۲-(۵ حرفی) ظاهر و بارز
۱۳-(۵ حرفی) ضربان قلب بیش از حد طبیعی و افزایش فشار خون در نوجوانی، از مهم ترین عوامل ابتلا به این بیماری روانی است.
۱۴-(۷ حرفی) دانشمندان دریافتند که ساکنان خیابان های شلوغ با میزان سروصدای ۵۰ دسی بل نسبت به ساکنان خیابان های خلوت، با ۶ درصد افزایش خطر ابتلا به این عارضه روبه رو هستند.
۱۵-(۳ حرفی) یک ورزش ایده آل برای بهبود جریان خون است به‌ویژه در افراد مسن. در این ورزش برخلاف پیاده روی یا دوچرخه سواری فشارهای نابهنجار بر مفاصل وارد نمی شود.
۱۶-(۵ حرفی) پیام کشور را برای کشورها بردن
۱۷-(۴ حرفی) اگر برای ساعات طولانی در یک مکان می نشینید بهتر است هر یک ساعت از جای خود بلند شوید و به مدت ۵ دقیقه این ورزش ها را انجام دهید.
۱۸-(۴ حرفی) مصرف مکمل های حاوی این ماده، از سرما خوردگی پیشگیری می کند. این ماده در درمان عفونت های ویروسی بسیار موثر است.
۱۹-(۴ حرفی) هفتمین پسر یعقوب(ع)
۲۰-(۵ حرفی) اجتناب کردن

پاسخ ها

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