

## بحران ارتباط باهمسر در میانسالی

است. ترس از دست دادن شور جوانی و سلامت و زیبایی و رفاه به نگرانی روزمره افراد تبدیل می‌شود، احساساتی که گویی راهی برای خلاصی از آنها وجود ندارد.

#### • چه باید بکنید

اگر احساس می کنید دچار بحران میانسالی شده اید یا شریک زندگی‌تان در گیر این مسئله است پیش از هر اقدامی باید با افزایش دانش و آگاهی خود درک درستی از مشکلی که با آن روبه‌رو هستید پیدا کنید. قبل از ایجاد هر تغییر اساسی در زندگی‌تان ابتدا خوب فکر کنید. خرید چیزهای گران قیمت، تغییرات ظاهری یا ترک رابطه مسائل مهمی هستند که نمی‌توانید آنها را به دلیل شرایط روحی خود ر قم بزنید. خوب فکر کنید و خوب تصمیم بگیرید. کنار آمدن با این شرایط و مقابله با آن کار بسیار دشواری است. تصمیم‌گیری و فکر کردن در این وضعیت سخت است بنابراین برای پیشگیری از هر نوع حرکت و رفتار انتحاری ابتدا با یک متخصص و مشاور در مورد آنچه در فکر تان می‌گذرد حرف بزنید. افکار و احساسات را در جهت مثبتی به

خریدهای گران قیمت، تصمیم‌های بزرگ برای خرید یک ماشین یا خانه بهتر، انتقادهای شدید و ناگهانی از رابطه، تمایل به برقراری رابطه با آدم‌های متفاوت و جدید، تمایل شدید برای تغییر ظاهر و عمل جراحی و بوتاکس؛ این رفتارها در میانسالی به چه معناست؟ اینها می‌توانند نشانه‌های بحران میانسالی باشند. به گزارش «سلامت نیوز»، بحران میانسالی که با تغییر رفتارهای ناگهانی همراه است برای خیلی از زنان و مردان ۳۵ تا ۵۵ ساله رخ می‌دهد. این بحران که در بیشتر مواقع هزینه‌های مالی و روحی فراوانی نیز تحمیل می‌کند حفره‌ای عمیق در میزان پس‌انداز و باز نشستگی و همچنین ارتباط عاطفی افراد با شریک زندگی خود و اعضای خانواده‌اش ایجاد می‌کند. به طور متوسط ۱۰ درصد مردان و زنان گرفتار بحران میانسالی می‌شوند؛ بحرانی که می‌تواند بسیار در دنا ک باشد. بسیاری از افرادی می‌توانند راه خود را در بحران میانسالی پیدا کنند بدون اینکه دچار مشکل شوند اما برای عده‌ای یافتن راهی که تعادل را به زندگی باز گرداند کار دشواری است. مفهوم «عبور از جوانی» برای خیلی از مردم چالش برانگیز، در دنا ک ناامید کننده

#### ایده آل

### تمرینی برای شاد زندگی کردن



یادمان باشد، شادزیستن یک مهارت است. باید تکنیک‌هایش را یاد گرفت و آن قدر تمرین کرد تا این مهارت فوق‌العاده ارزشمند به صورت یک عادت در بیاید. «دکتر سلام» در گزارشی توصیه‌هایی در به کار بردن مهارت‌ها و تکنیک‌های موثر برای زندگی شاد ارائه می‌دهد.

۱- تمرین کن که هیچ‌گاه شادمانی خودت را به کسی، چیزی یا اتفاقی وابسته نکنی. منتظر نباش با همسر دلخواهت ازدواج کنی، یک شغل خوب پیدا کنی یا به سفر مورد علاقه‌ات بروی تا شاد باشی.
۲- تمرین کن به داشته‌هایت فکر کنی. هرگز روی نداشته‌ها و کمبودهای زندگی‌ات تمرکز نکن. فهرستی از داشته‌های خودت تهیه کن، هر روز مرورشان کن و سعی کن چند مورد به آن‌ها اضافه کنی.
۳- تمرین کن در لحظه حال زندگی کنی. باور کن گذشته تمام شده و آینده هنوز نیامده، به جای اینکه غصه و افسوس دیروز را بخوری و نگران فردا باشی، از امروزت استفاده کن.
۴- تمرین کن خودت را با دیگران مقایسه نکنی. مهم نیست دیگران چه در آمدی دارند و خانه و زندگی و موقعیت اجتماعی آن‌ها چیست.
۵- تمرین کن تبسم کنی. خودت را وادار کن که همیشه لبخند بزنی. حالت آدم‌های شاد را به خودت بگیر.

#### نی نی کده

### کودکان با ذوق، صبحانه می‌خورند



خوردن صبحانه باعث افزایش تمرکز و انرژی در کودکان و بزرگسالان می‌شود. بهتر است صبحانه حاوی غلات، پروتئین و قند مانند کره، مربا، عسل، خامه و نان تازه باشد چرا که علاوه بر مفید بودن از طرفی شادی آور بوده و کودکان را سر ذوق می‌آورد. میان‌وعده و خوراکی‌های دانش‌آموزان نیز دارای اهمیت است؛ خوردن تنقلات سالم مثل مغزها و مصرف نکردن خوراکی‌های غیرمجاز مانند پفک، ترشک‌ها و ... زمینه‌ساز آرامش و یادگیری دانش‌آموزان می‌باشد، پس بهتر است کودکان میان‌وعده را از منزل ببرند تا این‌که از خارج مدرسه و یا برخی بوفه‌های مدارس خوراکی‌های ناسالم تهیه کنند. کلاس اولی‌ها و به‌طور عمومی افرادی که وارد سال تحصیلی جدید می‌شوند با توجه به اینکه در سه‌ماه تابستان به استراحت مشغول بودند دچار تغییراتی در خواب و خوراک می‌شوند که با شروع فصل تحصیلی باید به آن توجه داشته باشند.

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۲۵/۱۰/۱۳۹۵]

«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 برمی‌گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی‌ها قرار گرفت 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» با سرگرمی‌های منطقی شبیه‌ان، سرعت پردازش ذهن را بالا می‌برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می‌کنند.

#### • حل گام‌به‌گام نمونه

جدول ویژه می‌گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۲ هم فقط می‌تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه‌ای تقاطع را با رقم ۱ پر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پر کرد. جدول ویژه می‌گوید: در سطر یک که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۲ را در خانه راست‌نوشت تا درست‌نوشتن تکراری نشود. ستونی که جمش ۱۳ است دورقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۸+۲ و ۴+۱ و ۹+۱. اما ۲ و ۴ و ۸ و ۹ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود؛ پس ۱ در خانه پایینی می‌آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

#### • برای حل هر معما کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.
• جمع ارقام هر تکه برابرا با عدد سفید سمت چپ یا راست 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.

حالاتکلیف ۱ و ۳ هم درستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۱ از قبل مشخص است پس باید دورقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می‌گوید فقط باید از ۹ و ۷ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می‌شود را پایین می‌نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می‌رود. این دورقم نازنجی دلیلی شدند که این ۵ سبزننگ را برای تکمیل سطر یک که جمعش ۱۹ است بنویسیم. برای تکمیل سطر یک که جمعش ۲۸ است فقط می‌توانیم ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی‌شود در خانه چپ‌نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد؛ پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی‌گیرد. دورقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استفاده را با رقم قبل مشخص می‌شوند تا این نمونه کامل‌احل شود.



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



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

#### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



۶	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۷	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۹	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۰	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۱	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۲	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۱۳	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۱۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱۵	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱
۱۶	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	
۱۷	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱		
۱۸	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱			
۱۹	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱				
۲۰	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱					
۲۱	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱						
۲۲	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱							

۱- (۷ حرفی) در دوران بارداری بالا بودنش، مثل ابتلا به پرده کلامسی، دیابت، اختلالات انعقادی یا عفونت، از عوامل بروز زایمان زودرس است.

۲- (۶ حرفی) تماس بیش از حد دست با آب و این مواد، موجب تغییر حالت ناخن و شکنندگی آن می‌شود.

۳- (۷ حرفی) کشوری به پایتختی دویلین

۴- (۵ حرفی) برای کاهش..... روزروهای پرمنغله،

با فشار آوردن روی انگشتانمان یا گردن و کمر،

شکستن قولنج را انجام می‌دهیم که خطرانی دارد.

۵- (۵ حرفی) علامی چون اختلال حسی و درد در

مواقع ایستادن و راه رفتن، احساس سنگینی در پاها

در زمان راه رفتن و داشتن مشکل در کنترل ادرار یا

اجابت مزاج از نشانه‌های تنگی کاتال..... است.

۶- (۴ حرفی) تولد زود هنگام کودک (حتی سه

هفته قبل از موعد، خطرانی را برای مادر و.....

به همراه دارد.

۷- (۴ حرفی) از سبزی‌های پر مصرف

۸- (۵ حرفی) قیام کننده علیه دشمنان حسین (ع)

۹- (۵ حرفی) شادباش و تهنیت گفتن

۱۰- (۳ حرفی) در مثل جواش هوی است

۱۱- (۴ حرفی) از جال تاثیر گذار مجلس ایران

#### ویزیت

### خوراکی مضر برای استخوان‌ها

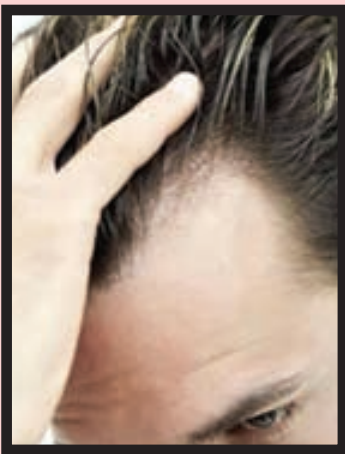


یکی از مواردی که در کنار جذب کلسیم باید بیشتر به آن دقت کرد، محدود کردن مصرف برخی مواد نامناسب برای سلامت استخوان‌ها است؛ خوردنی‌های نامناسب روی میزان کلسیم و قدرت سوخت و ساز پروتئین‌ها تاثیر منفی گذاشته و سلامت عضلات و مفاصل را تهدید می‌کنند. به عقیده متخصصان نباید روزانه بیش از ۶ گرم نمک مصرف کرد. واقعیت این است که خوردن

غذاهای شور میزان کلسیم دفع شده از طریق ادرار را افزایش می‌دهد و این مسئله به ضعیف شدن استخوان‌ها منجر می‌شود. جذب میزان بالای کافئین به‌طور جزئی در جذب کلسیم مشکل ایجاد می‌کند. یک فنجان قهوه می‌تواند مانع جذب حدود ۶ میلی گرم کلسیم شود که معادل میزان کلسیم موجود در یک قاشق شیر است. بنابراین توصیه می‌شود که قهوه را با شیر میل کنید تا جبران شود. اگر عادت به نوشیدن نوشابه نیز دارید، همین تاثیر را به جامی گذارد. پروتئین زیاد هم باعث دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود.

#### حکیم باشی

### تقویت مو با ماءالشعیر



چه باور کنید و چه نه، ماءالشعیر کلاسیک می‌تواند به سلامت موها کمک کند زیرا تار موهای ضعیف را دوباره احیا می‌کند. به گزارش «میزان» شاید بدانید همزمان با افزایش سن، موها نیز کم‌تر می‌شوند و همین اتفاق می‌تواند حجم طبیعی موها را از بین ببرد. با این حال، گفته می‌شود که ماءالشعیر کلاسیک می‌تواند تارهای مو را ضخیم‌تر و پُرتر کند و حجم موها را به وضعیت طبیعی خودشان بازگرداند. راز ک و جوی طبیعی که در تهیه ماءالشعیر کلاسیک به کار می‌روند، حامل مواد مغذی ارزشمندی برای موها هستند. برای انجام دادن این ترند، کافی است ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری از ماءالشعیر کلاسیک را با نصف فنجان آب مخلوط کنید. بعد، زمانی که موها را در حمام با شامپو شستید، مقداری از این ترکیب را روی موهاتان بریزید. در ادامه، آن را به خوبی ماساژ دهید تا کمی به ریشه موها راه پیدا کند. اجازه دهید این ترکیب قبل از آب کشی، بین ۲ تا ۳ دقیقه روی موها بماند. در نهایت آن را آب کشی کنید تا از روی موها پاک شود.

#### • قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را

در خانه‌های خالی

بنویسید که

در هر سطر،

در هر ستون

و در هر مربع ۳ در ۳

هیچ رقمی

تکراری نباشد.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳
۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸
۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳

همان طور که در تصویر

مشخص است نزدیکان

شماره ۲ مناسب‌ترین گزینه

برای رسیدن به هدف بود.

رمزواژه‌هایی:

طرح

چهل و هشت تیمی

