

سالمندی باچاشنی شادی و نشاط

وقتی فرد به مرحله سالمندی می رسد نسبت به برقراری ارتباط با دیگران حساس تر می شود. نوع ارتباطی که اطرافیان یک سالمند با او برقرار می کنند می تواند تاثیر زیادی بر روی نشاط سالمند بگذارد.

در این مرحله از زندگی سالمند احساس می کند ناتوان شده است و اطرافیانش باید بیشتر به او توجه کنند. پس سعی کنید با سالمندان مثل افراد جوان ارتباط برقرار کنید.

به گزارش تیان، یکی از اقداماتی که می تواند به با نشاط بودن سالمند کمک کند داشتن ارتباط چهره به چهره با او است.

هر زمان که خواستید با سالمندی صحبت کنید و یا او خواست برای شما چیزی تعریف کند با او ارتباط چهره به چهره داشته باشید و به صورت و نگاه کنید. با این کار می توانید حس مثبت را در او ایجاد کنید.

- اعتماد به نفس**

اگر می خواهید سالمند شادی داشته باشد باید به او اعتماد به نفس بدهید. وقتی یک سالمند احساس ارزشمند بودن را داشته باشد با نشاط تر و سر حال تر هم می شود. از او بخواهید تجربیاتش در مسائل مختلف و حتی جزئی را بیان کند.

- بپرسید**

یکی از کارهایی که می تواند سالمند را خوشحال و در عین حال سرگرم کند، این است که از او بخواهید برایتان ماجرابی را تعریف کند.

تعریف کردن یک داستان از گذشته و یا تعریف کردن قسمتی از یک فیلم و سریال و یا بیان اخبار، می تواند به



سالمندان حس مثبتی بدهد.

- محبت**

محبت کردن به سالمندان می تواند آنها را سر حال کند. وقتی سالمندی متوجه محبت کردن اطرافیانش به خود می شود، سرشار از انرژی می شود و نیرویی دوباره پیدا

می کند. به سالمندان محبت کنید، می توانید این کار را به طرق مختلف همچون نوازش کردن و یا بوسیدن آنها، صحبت کردن، کمک کردن در برخی از کارهایی که توانایی انجام آنها را ندارند و... انجام بدهید.

- پداده روی و نفس تازه**

انجام دادن ورزش های هوازی می تواند کمک زیادی به سر حال کردن انسان ها کند. ورزش های هوازی آن دسته از ورزش هایی هستند که حجم بالایی از اکسیژن را وارد ریه ها می کنند. اگر سالمندان سر حال است اورا تشویق به ورزش کردن کنید برای این کار هم می توانید او را به رفتن در جمع سالمندانی که صبح ها در پارک ها ورزش می کنند ترغیب کنید. اگر سالمند سر حالی هم نداردید، با توجه به شرایطی که او دارد، برایش نوعی ورزش تنظیم کنید.

- مشارکت**

در کارهای مختلف از مشارکت سالمندان استفاده کنید. بااین کار هم آن ها را سر حال کرده اید و هم حس مثبت ارزشمند بودن را در آنها ایجاد می کنید.

برای تهیه غذا و خریدن وسیله ای خاص یا حتی مشارکت دادن در کار های سبک منزل می توانید از آنها کمک بگیرید.

مسئولیت پذیر بودن در زندگی

اشتباهات خویش درس بگیرید، عملکرد بهتری در آنچه انجام می دهید، به دست خواهید آورد. توانایی گرفتن تصمیم درست، عامل عمده تکامل حس قدرت یا کنترل نمودن شرایط زندگی خویش است.

نتایج پژوهش های متعدد حاکی از آن است که بین مسئولیت پذیری و تصمیم گیری رابطه تنگاتنگی وجود دارد. شکی نیست که مردد بودن و تصمیم نگرفتن یک راه بی مسئولیت بودن است. با خود بیندیشید که در اتخاذ چه تصمیماتی دچار تردید می شوید. پس از پی بردن به این موضوع، از مهارت حل مسئله بهره ببرید.

یکی از ویژگی های مهم شخصیتی که در موفقیت مانقش عمده ای دارد مسئولیت پذیری است.

مسئولیت پذیری یک الزام و تعهد درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب همه فعالیت هایی است که بر عهده وی قرار گرفته و از درون فرد سر چشمه می گیرد.

خوشبختانه مسئولیت پذیری ارثی نیست بلکه معنا و مفهوم قرار دادی، اخلاقی و تربیتی است که می تواند در هر زمانی فرا گرفته شود. به گزارش ممتاز نیوز، به خاطر داشته باشید که احساس مسئولیت هنگامی در افراد به وجود می آید که به آنها مسئولیت داده شود. اگر از

ایده‌ال

املت

لازانیای لقمه‌ای

- مواد لازم:**

لازانیایک بسته، پنیرپیتزا و سس سفید به میزان لازم،مایه ماکارونی به تعداد نفرات شامل پیاز سرخ شده، ادویه و نمک و فلفل به میزان لازم، گوشت چرخ کرده و یا مرغ ریش شده، قارچ و رب.

- طرز تهیه:**

لازانیا را همانند ماکارونی با آب و نمک در روغن جوشانده و در ظرف می‌ریزیم، هر لازانیا را با قیچی دو قسمت می‌کنیم، بعد ظرف پیرکس را چرب کرده و مایه ماکارونی را مثل دلمه داخل لازانیای پیچیده و لوله می‌کنیم و در آن می‌چینیم وقتی که مواد حاضر شد، سس سفید را روی آن ریخته و پنیر پیتزا را هم روی آن می‌پاشیم و در فری که از قبل با



درجه ۱۷۵ سانتی گراد گرم کرده ایم، به مدت ۴۵ دقیقه قرار می‌دهیم کافی است که پنیر آب شده و طلایی شود، در این لحظه غذا حاضر است. در صورت تمایل روی آن را با برشی از نان رنج و جعفری تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۱/۱۱]

ناویاب	
دوشنبه ها و پنجشنبه ها	
<p>«ناویاب» از پر طرفدار ترین سرگرمی های منطقی جهان است. هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مریخی است که چند «زم ناو»، «ناوشکن» و «ژدرفکن» و «زیر دریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «زم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «ژدرفکن» ۲ خانه و زیر دریایی «یک خانه جاشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.</p>	
<p>● قوانین:</p> <p>ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطری یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.</p> <p>تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.</p> <p>ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).</p>	<p>رزم ناو</p> <p>ناوشکن</p> <p>ژدرفکن</p> <p>زیر دریایی</p>
<p>● نکته ها:</p> <p>– شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.</p> <p>– «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و یا استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.</p>	<p>چشم</p> <p>تاکتیک</p>

خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت × (مشخص کنید.

– خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.

– پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه					
متوسط					
	۴				
		۱			۵
			۷	۶	۵
	۴			۸	
			۶		۱
	۸	۲			
			۷		
		۵	۱	۳	۴
				۸	۷
	۹			۵	

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه					
بسیار سخت					
		۴			۵
	۹			۲	
			۵		۳
	۶	۸			۴
		۵		۲	
	۸		۳		۶
		۴			۷
		۷	۴		
			۴	۷	
	۶			۸	۴

سودو کو					
هر روز					
		۲		۱	
	۴		۳		۵
		۹			۱
	۶		۸		۲
		۲		۹	۴
	۵		۳		۱
		۶			۷
	۳		۹		۴
		۷	۶		

- قانون:**

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

سلامتکده

سیب زمینی سرخ کرده، دشمن کبد

یکی از مطالعات اخیر نشان می دهد که خوردن وعده های غذایی دارای چربی زیاد، عملکرد کبد را مختل می کند.

محققان می گویند که سطح بالای چربی های اشباع در غذاهایی مانند چیزبرگرو سیب زمینی سرخ کرده یا پیتزا، بلافاصله عملکرد کبد را تغییر می دهد و احتمال ابتلا به بیماری ها را بیشتر می کند.

به گزارش سلامت نیوز، در این مطالعه از ۱۴ مرد جوان خواسته شد تا از دارونما یا دوز مشخصی از روغن پالم استفاده کنند که میزان آن متناسب با وزن هر فرد مشخص می شد.

میزان این روغن پالم برابر بود با چربی اشباع موجود در یک پیتزای هشت تکه ای یا یک چیزبرگر همراه با مقدار زیادی سیب زمینی سرخ کرده. یافته های نهایی نشان دادند که مصرف این مقدار چربی، کبد را وادار می سازد که ۷۰ درصد گلوکز بیشتری تولید کند و به مرور زمان می تواند سطح قند خون را تا اندازه قابل توجهی افزایش دهد.

بنابراین، ادامه مصرف غذاهای پُر چرب می تواند حساسیت به انسولین را به وجود بیاورد که پیش زمینه ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ است. علاوه بر این مشخص شد که مصرف این میزان از چربی های اشباع، توانایی کبد را برای ذخیره گلوکز در مقایسه با چربی کاهش می دهد و می تواند به مرور زمان فرد را به بیماری کبد چرب مبتلا کند.

نی نی کده

«پر خاشگری» نشانه ای از کمبود آهن در کودکان

کمبود آهن، بر کارویا کم کاری تیروئید، بد خواب بودن و یا کم خوابی کودکان از دلایل بارز پر خاشگری آنها محسوب می شود. به گزارش سلامت نیوز، ناراحتی و پر خاشگری کودکان در برخی موارد از احساسات طبیعی آنها به شمار می آید و اگر این ناراحتی کودکان تبدیل به حس خشونت و پر خاشگری همیشگی شود، نگران کننده است.

نحوه برخورد والدین با یکدیگر و با فرزندان مهمترین عامل تأثیر گذار در پر خاشگری فرزندان به شمار می آید. کودکان همیشه از رفتارهای والدین خود الگومی گیرند و در صورتی که والدین در شرایط سخت زندگی صوری کرده و با پر خاشگری با دیگران صحبت نکنند به طور قطع الگوی خوبی برای فرزندان خود خواهند بود.

برای درمان کودکی که با مشکل پر خاشگری مواجه است ابتدا باید والدین دوره های مهارت آموزی کنترل خشم و هیجان را طی کنند سپس در صورتی که فرزند از نظر فیزیولوژیکی مشکلی نداشت او را به یک مشاوره برای آغاز درمان ارجاع دهند.

اما مهم ترین علت پر خاشگری کمبود آهن، پرکاری و یا کم کاری تیروئید، بد خواب بودن و یا کم خوابی کودکان است.



جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

- **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن از خود خانه فلش را آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

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

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 و روزهای قبیل طراحی شده است.

۱- (۵ حرفی) بهترین صبحانه ها برای معده های سرد یا ضعیف، شامل مربای، مربای به، مربای هویج و مربای پوستر پسته است.

۲- (۶ حرفی) از مهمات جنگی

۳- (۳ حرفی) نام

۴- (۴ حرفی) سومین رود بلند ایران است

۵- (۵ حرفی) اولین و شایع ترین نشانه دیابت نوع یک در کودکان،، مداوم است.

۶- (۷ حرفی) در بیماری دیابت نوع یک، پانکراس کودک تولید، را متوقف می کند.

۷- (۴ حرفی) افتادگی پوست را می توان به راحتی با انجام دادن چند حرکت مخصوص در این ورزش بر طرف کرد.

۸- (۳ حرفی) ابزار درو

۹- (۵ حرفی) از حواس پنجگانه

۱۰- (۲ حرفی) بیماری بانام قبلی «مرگامرگی»

۱۱- (۳ حرفی) اول صبح راه رفتن روی آن، انرژی ایجاد می کند. کارشناسان می گویند انرژی ضروری با راه رفتن روی آن از نور خورشید دریافت می شود.

۱۲- (۵ حرفی) چسبناک حاصل از شیرینی

۱۳- (۲ حرفی) برای دریافت این ویتامین می توانید مواد غذایی مانند ماهی و غذاهای دریایی، گوشت

۱۴- (۳ حرفی) یار کلید

۱۵- (۴ حرفی) اگر را در حجم زیاد پختید و آن را داخل یخچال نمی گذارید، باید آن را در سایه قرار دهید و روی آن پوششی بگذارید.

۱۶- (۴ حرفی) مصرف زیاد سبزیجات خام باعث درد، می شود اما در بروز مشکلات کیسه صفرا نقشی ندارد.

۱۷- (۵ حرفی) دریغ و حسرت

۱۸- (۳ حرفی) استخوانی در میانه بدن انسان

۱۹- (۳ حرفی) راه رفتن پاهای به بیشترین فشار را روی ۳ انگشت می آورد که بر سلامت بودن این عضو بدن تأثیر گذار است.

۲۰- (۷ حرفی) هفته گذشته خبر رسید این تیم فوتبال ایران با حکم فیفا از نقل و انتقالات زمستانی محروم شد!

۲۱- (۶ حرفی) حذف و ممیزی مطالب در رسانه

۲۲- (۵ حرفی) فشار روحی و دلهره

۲۳- (۵ حرفی) از حیوانات

۲۴- (۳ حرفی) کشیدن و طراحی

وزیر سفید به ۸ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات

است: اگر فیل سیاه به ۵f برود اسب سفید پایینی به ۳ می رود و اگر به ۸b برود رخ سفید به ۵ می رود.

اما اگر شاه سیاه به ۶e برود اسب سفید بالایی به ۷ می رود و اگر به ۴c برود فیل سفید به ۱ می رود. اگر هم شاه سیاه به ۴e برود یا اسب سیاه حرکتی انجام دهد وزیر سفید به ۶c می رود.



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰