خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

چشمانی همیشه خشک و قرمز

نیمه‌های بهار را سپری می کنیم، در این فصل انواع آلرژی شایع است حتی افرادی هم که زمینه درگیری با حساسیت و آلرژی را ندارند ناگهان دچار خشکی، قرمزی، خارش و سوزش در ناحیه چشم می‌شوند. به گزارش «جام جم آنلاین» فصل بهار و کار کردن زیاد با کامپیوتر ۲ علت شایع «سندروم خشکی چشم» است اما جای نگرانی وجود ندارد چرا که این عارضه با مراقبت قابل درمان و کنترل است. خشکی چشم ممکن است ناشی از کمبود ویتامین A باشد. ویتامین A در مواد غذایی چون سیب زمینی شیرین، سبزیجات برگ دار، کلم برو کلی، کدو تنبل و هویج وجود دارد و برای سلامت چشم‌ها بسیار مناسب است. همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ از بین بردن قرمزی، خارش و خشکی چشم از بهترین گزینه‌هاست.

• لنز استفاده می کنید؟

بیشتر افرادی که از لنزهای چشمی استفاده می کنند بی شک دچار خشکی چشم مکرر می‌شوند. برخی تحقیقات بیانگر این است که یک لایه طبیعی از اشک چشم با استفاده از لنزهای چشمی دچار اختلال می‌شود. استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی و تعویض دوره ای لنز یا عینک و یا استفاده از لنزهای یکبار مصرف برای بهبود این اوضاع بسیار مفید است.

• خیره شدن به صفحه نمایش

در زندگی امروزی، این گزینه از لیست بسیار شایع‌تر است. هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید فورا به سراغ موبایل و تبلت خود می روید تا ایمیل‌ها و شبکه‌های مجازی را چک کنید، علاوه بر آن در محل کار خود حدود ۸ ساعت به صفحه نمایش رایانه خیره می‌شوید و هنگامی که به خانه باز می گردید باز چشمان خود را برای تماشای تلویزیون خسته می کنید. جای تعجب دارد اگر با این همه کار دچار خشکی چشم نشوید زیرا زمانی که برای مدت طولانی به صفحه نمایش خیره می‌مانید تعداد پلک‌هایی که می‌زنید کاهش می‌یابد، همین یک کار کافی است تا چشمانی به شدت خشک و قرمز داشته باشید.

• داروها

بیشتر داروها یکسری عوارض جانبی دارند، استفاده طولانی مدت از برخی داروها روی سلامت و عملکرد چشم تاثیر منفی می گذارند و منجر به کاهش تولید اشک و در نهایت خشکی چشم می‌شوند. به داروهایی که روی سلامت چشم‌ها اثر می گذارند می‌توان به آنتی هیستامین‌ها، قرص‌های خواب آور، داروهای فشار خون و مُسکن اشاره کرد. همچنین افزایش سن همان طور که تمامی ارگان‌های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و پیر می کند چشم نیز از این قاعده مستثنی نیست.

املت

کلم پلو شیرازی

شاید فکر کنید که احتمالا کلم پلو غذای خوشمزه ای نیست، اما به شما پیشنهاد می کنیم این غذا را درست کنید.

• مواد لازم:

گوشت چرخ کرده ۳۵۰ گرم، پیازرنده کرده یک عدد متوسط
نمک و فلفل به میزان لازم، زردچوبه یک دوم قاشق چایخوری
زعفران حل کرده ۳ قاشق سوپخوری، روغن به میزان لازم
برنج ۶۰۰ گرم (۴ پیمانه)
کلم برگ خرد کرده ۷۰۰ گرم
سبزی خرد کرده ۳۰۰ گرم
تره، شوید، ریحان و ترخون
کره ۱۰۰ گرم

گوشت، پیاز، نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران را در کاسه مناسبی بریزید و ورز دهید. آن گاه قدری روغن در تابه بریزید و روی حرارت اجاق بگذارید. از مخلوط فراهم کرده کوفته قل قلی درست کرده و در روغن تفت دهید و کنار بگذارید. حالا برنج خیسانده را بپزید و آبکش کنید. سپس کلم را در روغن تفت دهید تا طلایی شود. سبزی را اضافه کرده و از روی حرارت بردارید. حالا کوفته‌ها را به مخلوط کلم بیفزایید و در قابلمه مناسبی که قدری روغن ریخته‌اید مخلوط کلم و سبزی را با چلو لایه لایه بریزید و به مدت تقریبی ۴۵ دقیقه دم کنید. کره را روی پلو بریزید و برای پذیرایی در ظرف مناسبی بکشید و با پلو زعفرانی تزئین کنید. از آنجایی که کلم را تفت داده‌اید، در هنگام افزودن کره به پلو دقت کنید تا کلم پلو خیلی چرب نشود.

همسرانه

کمک به همسر در کارهای منزل

همراهی و کمک مردان در انجام کارهای خانه به همسران خود باعث افزایش میل به همکاری در امور منزل و در نتیجه افزایش روحیه همدلی در میان آنان خواهد شد. به گزارش «تبیان» تقسیم کارها در منزل مهم است و همچنین قدردانی از طرف مقابل و تعریف از وی باعث می شود تا همسرتان متوجه قدرشناسی شما در برابر انجام کارهای خودش شود. هیچ گاه از طرف مقابل خود به زور و با گفتن کلمات تمسخر آمیز انتظار کمک در کارهای منزل را نداشته باشید زیرا این امر باعث لجبازی و حتی درگیری میان زوجین می شود و کمک به امور منزل و فرزندان عملی است که فرد خود باید تمایل به انجام آن داشته باشد. همکاری در امور منزل و خصوصاً فرزندان باعث می شود تا اصول تربیتی بهتر رعایت شود و حتی در زمان ایجاد اختلاف می‌تواند بهترین موقعیت برای گفت و گو باشد مثلا در حین کمک برای آشپزی و یا بعد از آن یعنی سر میز غذا این فرصت ایجاد شود.

حکیم باشی

قارچ برای سلامتی

مطالعات بی شماری تاثیرات مثبت افزایش مصرف قارچ در کاهش خطر بیماری هایی نظیر چاقی، دیابت، بیماری های قلبی، سلامت پوست و مو، سطح انرژی و همچنین کاهش وزن نشان داده اند. قارچ ها حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین های B هستند. به طوری که ۱۰۰ گرم قارچ ۳۰ تا ۴۴ درصد نیاز روزانه به ویتامین های B را تامین می کند. به گزارش «سیمرغ» مطالعات نشان داده اند بیمارانی که به دیابت نوع یک مبتلا بوده و رژیم غذایی پر فیبر داشته اند سطح قند خونشان در حد پایین تری حفظ شده و مقاومت به انسولین نیز تا حدی در آن ها کاهش یافته است. از آنجایی که قارچ نیز یکی از منابع غنی فیبر است می تواند خواص قابل توجهی را برای مبتلایان به دیابت فراهم آورد. سلنیوم که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن بر عهده دارد در مقادیر قابل توجهی در قارچ ها وجود دارد. سلنیوم با تحریک بیشتر سلول های کشنده T در سیستم ایمنی پاسخ ایمنی را نسبت به عفونت ها تقویت می کند. بتا گلوکان موجود در قارچ ها نیز نقش مهمی در تقویت این سیستم بر عهده خواهد داشت. یکی از توانایی های تعریف شده برای قارچ ها، مخصوصا قارچ های سفید دکمه ای که معمولا در سالاد استفاده می شوند، توانایی آن ها در برداشت استروژن اضافی از خون است که آن ها را به یک نیروی کمکی در پیشگیری از سرطان سینه تبدیل می کند. مطالعات بسیاری این ویژگی قارچ ها در پیشگیری از سرطان را تایید کرده اند.

نی نی کده

درمان ترس در کودکان

روان شناسان برای کاهش ترس‌های کودکان راه های زیادی را توصیه می کنند. آنها در وهله اول به والدین توصیه می کنند که در رفع مشکل کودک عجولانه عمل نکنند. تعجیل و شتابزدگی آنها در کاهش ترس کودک می تواند به جای درمان، اضطراب و ترس او را افزایش دهد. این ترس معمولا به تدریج از بین می رود و لازم است والدین با خونسردی و آرامش اقدام به کاهش این ترس ها نمایند. توصیه بعدی روان شناسان این است که هرگز کودکان را به خاطر ترسی که دارند تحقیر و سرزنش نکنیم. هر چند دلیل ترس از نظر ما بزرگترها کاملا غیر منطقی و نامعقول به نظر می‌رسد اما خود کودک چنین احساسی ندارد و نمی‌تواند غیر منطقی بودن ترس خود را درک کند و سرزنش به او کمکی نخواهد کرد. حتی زمانی که کودک تحت نظر یک متخصص یا روان شناس درمان می‌شود، اگر عامل اصلی ایجاد کننده ترس هنوز حضور داشته باشد چندان فایده‌ای نخواهد داشت. مثلا زمانی که خود مادر از تاریکی می‌ترسد، هر چند کودک حمایت‌ها و درمان‌هایی را از روان‌شناس و مشاور خود دریافت می کند، اما الگویی که در خانه از رفتار مادر می‌پذیرد الگویی قوی تر است که نتایج یک درمان ثمر بخش را از بین می‌برد. بنابراین لازم است علل اساسی ترس کشف و برطرف شود.

بازی موقعیت مناسبی است که ترس کودک را از بین ببریم. مثلا برای کودکی که از آمپول می‌ترسد، می‌توانیم یک بازی خوب ترتیب بدهیم که در آن کودک آمپول زدن را تمرین کند. در مراحل دیگر می‌توان از روش های خاص رفتار سازمانی که توسط روانشناسان استفاده می‌شود بهره جست.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۳۰]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

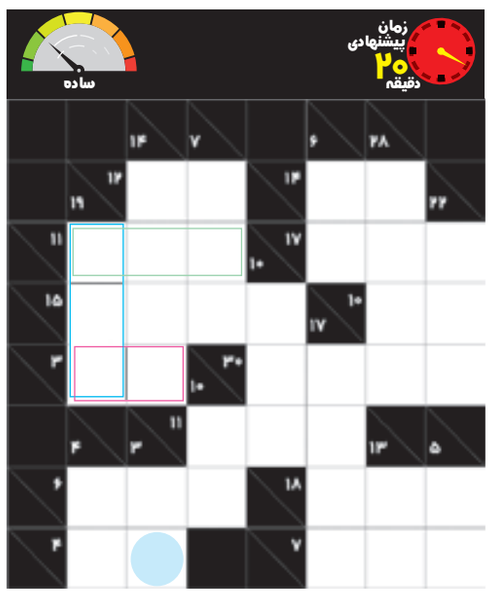
قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.



اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

جدول ویژه می گوید ستون ۳ باید با ۲+۱ پُر شود و سطر ۴ باید با ۳+۱ پُر شود. پس تقاطع ۱ دارد و کل این محدوده به سادگی پُر می‌شود.

جدول ویژه می گوید سطر ۳ باید با ۲+۱ پُر شود اما ۱ در ستون ۱۹ ممنوع است. پس ۱ در خانه راست و ۲ در چپ نوشته می‌شود.

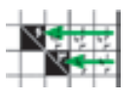
حالا ستون ۱۹ به ۹+۸ نیاز دارد اما در سطر ۱۱ نمی‌توان ۹ نوشت. پس ۹ وسط است و ۸ در خانه بالایی قرار می گیرد.

سطر ۱۱ هم برای تکمیل به ۲+۱ نیاز دارد. ۱ اگر در خانه وسط باشد در ستون تکراری است پس در خانه راست است و ۲ وسط می‌آید.

«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 برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها 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» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

برای حل هر معما کافیست:

*از رقم صفر استفاده نکنیم.
*جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش 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.



*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.
*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.
*از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.
*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می‌تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.

جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

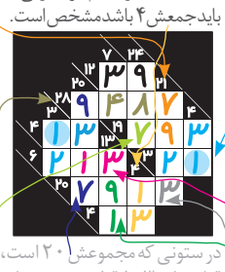
ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچ‌کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می‌آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد دایره	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۴	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۹	۴	۵+۶+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در مورد بعضی از اعداد سفید نشان می‌دهد.

حل گام به گام یک نمونه

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.



در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می‌خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره‌ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.

حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می‌رود.

این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبز رنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی‌شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می‌شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.

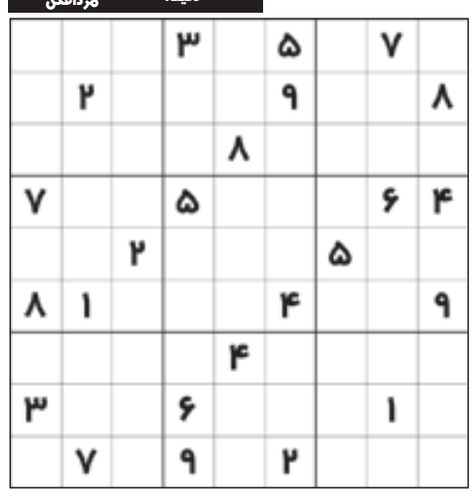
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۹ حرفی) بیماری استحاله ای مغز است که نخستین بار در سال ۱۸۱۷ میلادی توسط یک پزشک انگلیسی به همین نام معرفی شد.
۲-(۵ حرفی) باوجود مزایای درمانی گل محمدی، قبل از مصرف تست حساسیت انجام دهید، زیرا امکان دارد با تشدید علایم..... مواجه شوید.
۳-(۵ حرفی) گل محمدی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، پوکی استخوان و جلوگیری از ابتلا به این بیماری هم مفید است.
۴-(۶ حرفی) جای بیرون زدن آب از زمین
۵-(۲ حرفی) علاوه بر این ویتامین، موادی مانند کورستین و اسید ellagic در گل محمدی وجود دارد که برای بازسازی سلول های آسیب دیده مناسب است.
۶-(۴ حرفی) نوعی پارچه ابریشمی
۷-(۳ حرفی) هیپوگلیسمی افت ناگهانی..... است که زمانی رخ می‌دهد که فرد مبتلا به دیابت بیش از حد انسولین تزریق کند.
۸-(۴ حرفی) از اصول دین
۹-(۳ حرفی) توان و انگیزه
۱۰-(۴ حرفی) از فوتبالیست های مطرح ایران
۱۱-(۳ حرفی) اصلاح سبک زندگی و حذف غذاهای چرب و شور از برنامه غذایی و استفاده از مکمل های..... گام مثبتی است که می توان در پیشگیری از عوارض بیماری «فیبروم» برداشت.
۱۲-(۳ حرفی) اسم
۱۳-(۳ حرفی) گروه فرنگی
۱۴-(۶ حرفی) گل محمدی علاوه بر زیبایی و بوی معطر، خواص متعددی دارد و نوشیدن چای آن نیز می‌تواند باعث احساس..... و رفع افسردگی شود.
۱۵-(۵ حرفی) دستگاه در دیاب
۱۶-(۴ حرفی) بررسی دو چیز نسبت به هم
۱۷-(۵ حرفی) "انجمن تغذیه آلمان" و "صندوق جهانی تحقیقات سرطان" توصیه می کنند که مصرف گوشت یک نفر در هفته حدود ..... گرم باشد.
۱۸-(۵ حرفی) از میوه های قرآنی
۱۹-(۳ حرفی) نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد، ویروس HIV می تواند بر رشد..... تاثیر منفی داشته باشد.
۲۰-(۵ حرفی) همزمانی و همگرایی و تشابه
۲۱-(۴ حرفی) از گل محمدی می‌توان برای درمان مشکلات پوستی از جمله ..... و انواع لکه‌های پوستی و رفع چین و چروک استفاده کرد.
۲۲-(۵ حرفی) جعبه مقوایی

سودوکو

هر روز

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



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

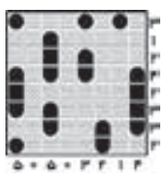
۸	۴						۹	
۷		۵	۹					۱
	۱			۵				
	۷				۴			
		۸				۶		
			۱				۵	
				۷			۲	
۶					۸	۷		۳
	۵						۱	۹

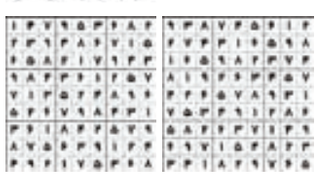
		۵	۴		۹			۷
	۱							
۴			۶		۷			
۷		۶				۳		۸
				۲				
۲		۸				۹		۴
			۳		۸			۲
							۵	
۳			۲		۱	۶		

پاسخ ها

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

رمزواژه‌یابی: رامین رضاییان





به این ترتیب می توانیم با این نوع چینش به شکل مورد نظر برسیم.