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

غذای سالم داشته باشید!

شیرین کننده‌های مصنوعی را کنار بگذارید، این مواد می‌توانند نورون‌های عصبی را تخریب کنند پس قندهای طبیعی را در حد متعادل مصرف کنید.

به گزارش «سیمرغ» به جای استفاده از رنگ های مصنوعی در غذا از رنگ های طبیعی استفاده کنید برخی رنگ‌های مصنوعی که به نوشیدنی‌ها و آب‌نبات‌ها افزوده می‌شوند و به شکل وسیع در غذاهای آماده وجود دارند مخرب نورون‌های عصبی هستند. به جای این نوع رنگ‌ها بهتر است از رنگ‌های طبیعی کمک بگیرید.

– اگر قصد دارید غذای‌تان را گرم کنید یا غذا و نوشیدنی گرم بخورید از ظروف شیشه‌ای، سرامیکی یا چینی استفاده کنید.

ظروف پلاستیکی در مواجهه با گرما اگر دارای ترکیبات بیسفنول A یا فتالات‌ها باشند آنها را به غذا پس می‌دهند.

– شیشه‌های شیر پلاستیکی نخرید اگر می‌خواهید برای فرزندتان شیشه شیر بخرید، حتما انواع شیشه‌ای را انتخاب کنید. اگر شیشه شیر پلاستیکی است از ریختن شیر گرم داخل آن خودداری کنید.

– میوه و سبزی‌های فصل بخورید، خرید میوه تازه یعنی مصرف کمتر آفت‌کش‌ها و نگه‌دارنده‌ها. به میوه‌های خارج از فصل به منظور ضمانت سالم ماندن بعد از چینش، حمل و ذخیره‌سازی؛ آفت‌کش و نگه‌دارنده‌های فراوانی زده می‌شود.

– محصولات طبیعی بخرید، استفاده از میوه‌های پوست نازک طبیعی و نه گلخانه‌ای و پرورشی و غلات و شیر به نفع شماست چون این مواد حاوی کادمیوم و فلزات سنگین کمتری هستند.

– ماهی پرورشی بهتر از آزاد است، مصرف ماهی‌های چرب غنی از امگا۳ مثل تن توصیه نمی‌شود چون میزان فلزات سنگین نظیر سرب و جیوه در گوشت آنها بسیار بالاست.

اگر تمایل به مصرف این ماهی‌ها دارید، انواع ماهی‌های پرورشی را انتخاب کنید چون آنها در مقایسه با ماهی‌های آزاد آلودگی کمتری دارند و در هنگام پخت طعمی دلپذیر دارند.

نی نی کده

کودکم کابوس می‌بیند

کابوس‌های مداوم به این معنی است که کودک شما از موضوعی مضطرب یا نگران است. دلیل نگرانی‌های او ممکن است در دل اتفاقات بی‌شمار روزانه باشد. بنابراین به محض اینکه صدای فریاد کودک را شنیدید، هرچه سریعتر خود را به او برسانید، در آغوشش بگیرید و مدام با یک تن صدای گرم و مطمئن به او قوت قلب بدهید.

به گزارش «بیتوته» کودک خود را تحت فشار قرار ندهید که در مورد کابوس و خواب بدی که دیده است با شما صحبت کند. ممکن است او را دوباره نگران کنید. اما اگر او خودش خواست که در موردش صحبت کند، با حوصله و دلسوزی به حرف‌هایش گوش دهید و او را دلداری دهید.

اگر کودک شما از چیزی که درون اتاقش است احساس نگرانی می‌کند، (مانند یک هیولا در زیر تخت یا یک اژدهای خیالی در کمد لباس‌ها) تمام اتاق را در مقابل چشمان او بگردید و به او اطمینان دهید که هیچ موجود ترسناکی در اتاقش وجود ندارد. یک اسپری آب با یک برچسب ضد هیولا و جادویی درست کنید و تمام اتاقش را اسپری کنید یا یک لحاف با طرح قهرمانان داستان‌های کارتونی برایش تهیه کنید و به او اطمینان دهید که از او محافظت می‌کند. به او یک عروسک بدهید تا هنگام خواب در آغوش بگیرد. یک چراغ خواب در اتاقش روشن کنید یا یک چراغ قوه کوچک به او بدهید تا در کنارش داشته باشد. هنگامی که کودک شما آرام شد در کنار او بمانید تا به خواب برود. برای اینکه در آینده از دیدن خواب‌های بد او جلوگیری کنید، باید او را از دیدن تصاویر، کارتون‌ها و فیلم‌های ترسناک به ویژه هنگام خواب منع کنید. دیدن خواب‌های بد و کابوس‌های شبانه به طور خاص برای کودکان زیر ۵ سال که نمی‌توانند مرز بین خیال و واقعیت را تشخیص دهند، ترسناک است.

به او پیشنهاد ندهید که در کنارش بخوابید یا اینکه برای خواب به اتاق شما بیاید وگرنه تبدیل به عادتی می‌شود که کابوس شب‌های شما خواهد شد.

حکیم باشی

چگونه سوزش آفتاب سوختگی را کاهش دهیم؟

شما می‌توانید از گیاه آلوئه‌ورا یا کرم آلوئه‌ورا برای هیدراته کردن بدن استفاده کنید.

فصل تابستان و مسافرت نزدیک است فصلی که خیلی‌ها از آفتاب سوختگی بدن، گردن و... شکایت دارند.

در این مطلب راهکارهایی برای کاهش سوزش آفتاب‌سوختگی ارائه شده است:

به محض اینکه احساس کردید پوستتان دچار سوختگی شده به کمک آب خنک یا حوله‌ای که در داخل یخچال خنک شده ناحیه مورد نظر را مرطوب و خنک نگه دارید. با این کار درد و احساس سوختگی کاهش خواهد یافت.

آب یا هر نوشیدنی دیگری را بنوشید تا آبی را که بدن در اثر قرار گرفتن در معرض آفتاب از دست داده دوباره جذب کند، البته با جذب آب بیشتر درد سوزش نیز کاهش می‌یابد.

روی ناحیه‌ای که دچار سوختگی شده برش‌های سیب‌زمینی قرار دهید. سیب‌زمینی به طور طبیعی گرما را جذب می‌کند.

در بیشتر خمیرهای ریش تراشی یا خمیر دندان‌ها مواد خنک کننده استفاده می‌شود بنابراین اگر از این مواد بر روی محلی که دچار سوختگی شده بمالید از سوزش کم خواهد شد.

داستانک

ثروت واقعی

مردی خسیس تمام دارایی اش را فروخت و طلا خرید.

او طلاها را در گودالی در حیاط خانه اش پنهان کرد. او هر روز به طلاها سر می‌زد و آنها را زیر و رو می‌کرد.

تکرار هر روزه این کار یکی از همسایگانش را مشکوک کرد.

همسایه، یک روز مخفیانه به محل گودال رفت و طلاها را برداشت.

روز بعد مرد خسیس به گودال سر زد اما طلاهایش را نیافت.

او شروع به شیون و زاری کرد و مدام به سر و صورتش میزد.

رهگذری او را دید و پرسید: چه اتفاقی افتاده است؟ مرد حکایت طلاها را باز گو کرد.

رهگذر گفت: این که ناراحتی ندارد.

سنگی در گودال بگذار و فکر کن که شمش طلاست، تو که از آن استفاده نمیکنی، سنگ و طلا چه فرقی برایت دارد؟

ارزش هر چیزی در داشتن آن نیست بلکه در استفاده از آن است.

اگر خداوند به زندگی شما برکتی داده است و شرایط مناسبی دارید پس به فکر دیگران نیز باشید.

توجه داشته باشید دارایی شما حساب بانکیتان نیست و آن مقدار از ثروت و داشته‌هایی است که برای یاری رساندن دیگران به گردش در می‌آورید.

ترفند

راهکاری برای کفش‌های تنگ

عاشق کفش‌های جدیدی که خریده‌اید هستید اما حیف که کمی برایتان تنگ است و پاها را اذیت می‌کند. نگران نباشید!

اگر کفش‌ها تنها کمی برایتان تنگ است و پاها را هنگام پوشیدن در کوتاه مدت آزار نمی‌دهد تنها کافی است آنها را برای یک یا دو روز بپوشید تا جا باز کند.

اما اگر حتی در مدت زمان کوتاه نیز پاهای شما اذیت می‌شوند بهتر است روش‌های دیگری را امتحان کنید.

• کفش‌ها را فریز کنید

دو کیسه پلاستیک ضخیم و محکم پیدا کنید و یک سوم آن را از آب پر کنید. آن را محکم ببندید و هر کیسه را درون کفش قرار دهید و کمی فشار دهید تا به طور کامل قالب کفش شود و سپس کفش‌ها را درون فریزر قرار دهید.

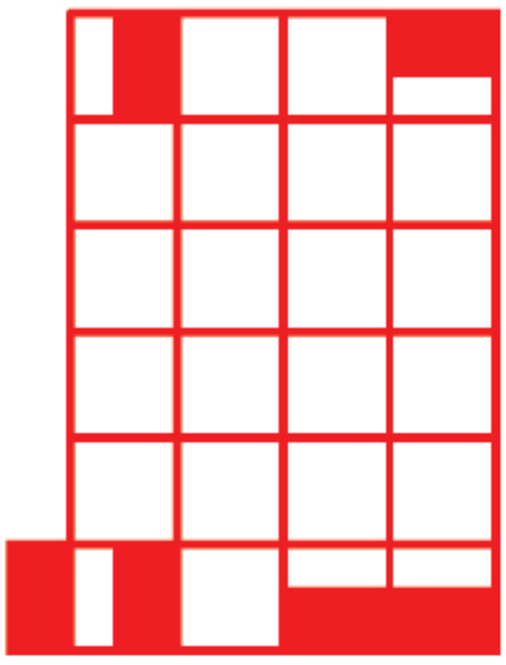
این کار را شب قبل از خواب انجام دهید تا در طول شب به طور کامل یخ بزند. آب بعد از یخ زدن کمی حجمش افزایش پیدا می‌کند و از داخل به کفش فشار وارد می‌کند و باعث گشاد شدن آن می‌شود.

کفش‌ها را از فریزر خارج کنید و برای ۲۰ دقیقه منتظر بمانید تا یخ کمی آب شود و بتوانید کیسه را خارج کنید. کفش‌ها را امتحان کنید و اگر هنوز کمی تنگ بود می‌توانید این روش را دوباره انجام دهید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۱]

معمای هوش

دوشنبه‌ها و پنجشنبه‌ها



کلمه‌ای در این تصویر نوشته شده است که شما باید با نوعی نگاه ویژه آن را کشف کنید.

به نظر شما این کلمه چیست؟!

این کلمه به زبان فارسی و با حروف الفبای فارسی نوشته شده است و چهار حرف دارد.

این کلمه برعکس یا مورب یا از پهلو نوشته نشده!

برای خواندن این کلمه ممکن است لازم باشد کاغذ روزنامه را به شکل ویژه‌ای نگاه کنید.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — متوسط

ناویاب

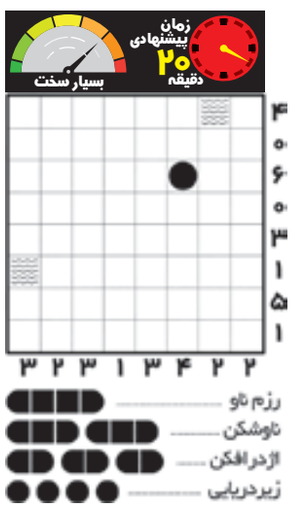
دوشنبه‌ها و پنجشنبه‌ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی‌های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» 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 «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می‌کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه‌ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — بسیار سخت



• قوانین:

ارقام بیرون جدول، می‌گویند 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 گوشه‌ها).

• نکته‌ها:

– شکل پُرشدگی خانه‌ها مهم است و پُر بودن خانه‌ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.

– «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت‌ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین و با استناد به خانه‌های معلوم، کم کم ماهیت خانه‌های دیگر را هم مشخص کنید.

– خانه‌هایی را که مطمئنید حاوی هیچ‌یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (▒) مشخص کنید.

– خانه‌هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی‌شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.

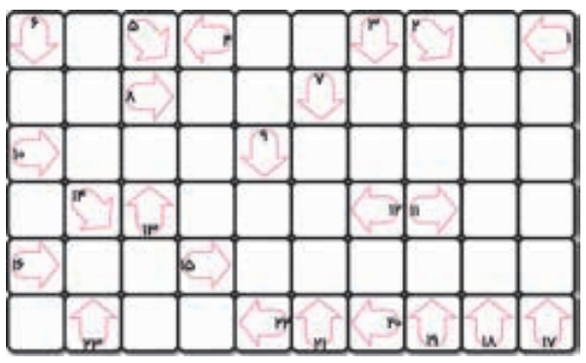
– پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ‌تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



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

۱-(۶حرفی) مطالعه ای روی افراد مبتلا به افسردگی شدید نشان داد که فقط ۳۰ دقیقه استفاده از این دستگاه برای ۱۰ روز متوالی موجب کاهش قابل توجه بالینی و آماری افسردگی می‌شود.
۲-(۳حرفی) حرف خمیده الفبا
۳-(۴حرفی) متخصصان سلامت معتقدند کلم بروکلی و.....از خواصی برخوردارند که می‌توانند علایم زخم معده را برطرف کنند.
۴-(۴حرفی) بالغ و درشت
۵-(۳حرفی) عدم درمان التهاب معده به بروز.....، درد، التهاب پیوسته و خونریزی منجر می‌شود.
۶-(۵حرفی) گاستریت (التهاب معده) بیماری دستگاه.....است که در پی التهاب جداره معده ایجاد می‌شود.
۷-(۳حرفی) خون‌بها
۸-(۶حرفی) برای باروری مصرف این غذا هفته‌ای یکبار بسیار مفید است که مخلوطی از گوشت گردن گوسفند بانخود، پیاز، دارچین و زعفران است.
۹-(۴حرفی) به فردی که برای بارداری اقدام می‌کند توصیه می‌کنیم که خوراکی‌هایی که طبیعت گرم و تردارد همچون مغز بادام،.....، گوشت گوسفند، تخم مرغ، شیر و شیره انگور بخورد.
۱۰-(۶حرفی) فرهنگستان فرنگی
۱۱-(۳حرفی) درخت انگور
۱۲-(۴حرفی) سوء هاضمه همراه با احساس سوزش در معده، درد و حالت.....از علایم ابتلا به گاستریت (التهاب معده) است.
۱۳-(۳حرفی) کارشناس سازمان غذا و دارو از مردم خواست از خرید.....های بدون شناسنامه در سوپرمارکت‌ها پرهیز کنند.
۱۴-(۳حرفی) دستگاه سوراخ کننده
۱۵-(۷حرفی) فروختن کالایی پیش از ساخت
۱۶-(۳حرفی) رژیم‌های غذایی.....می‌تواند سلول‌های معده را تغییر دهد و شرایط را برای آلوده شدن به باکتری هلیکوباکترپیلوری فراهم کند.
۱۷-(۶حرفی) سختی‌ها و موانع
۱۸-(۶حرفی) طرفدار و مشتاق
۱۹-(۶حرفی) بالاترین درجه نظامی
۲۰-(۳حرفی) براساس نتایج مطالعاتی که به‌تازگی منتشر شده است، بهترین ورزش برای سلامت..... ورزش‌های هوازی است.
۲۱-(۲حرفی) بیهوش شدن
۲۲-(۵حرفی) همسر یوسف(ع) شد
۲۳-(۶حرفی) از نوشت‌افزار

سودوکو

هر روز

• قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید به‌طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳در۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ‌ها

رخ سفید به f۶ می‌رود.

اگر سرباز سیاه ردیف d به d۶ برود رخ سفید به f۷ می‌رود تا سیاه مات شود. اگر شاه سیاه به e۸ برود رخ سفید به e۶ می‌رود تا سیاه مات شود. اگر هم شاه سیاه به f۶ برود سرباز ردیف g به خانه آخر می‌رود تا تبدیل به اسب شود و سیاه مات شود.