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

تغذیه روزه اولی ها

روزه داری در فصل گرما مستلزم رعایت اصول و نکاتی است که توجه به آن ها به ویژه برای روزه اولی ها ضروری است.
به طور قطع افراد روزه اولی باید از یکسری اصول تغذیه ای مناسب پیروی کنند تا در روزهای گرم، به واسطه روزه گرفتن سلامت خود را به خطر نیندازند.
به گزارش سیمرغ، مهم ترین نکته ای که باید در تغذیه نوجوانان در ماه مبارک رمضان در نظر گرفت، مصرف سحری است زیرا حذف این وعده در روزهای بلند، عوارض زیادی همچون افت فشار خون و ضعف شدید را به همراه خواهد داشت، همچنین روزه اولی ها با توجه به اینکه در سن رشد قرار دارند، باید پنج گروه مواد غذایی شامل نان و غلات، میوه ها، سبزیجات، گوشت و پروتئین ها، شیر و لبنیات را در وعده غذایی خود قرار دهند.

• روزه اولی ها چه بخورند؟

هنگام سحر باید از نوشیدن زیاد چای خودداری شود در غیر این صورت به دلیل دفع زیاد نمک های معدنی بدن فرد دچار اختلال در گوارش خواهد شد همچنین نوجوانان باید در نظر داشته باشند در فاصله افطار تا سحر زیاد پرخوری نکنند و تنها موادی که برای رشد آنها لازم است را استفاده کنند.
در خصوص مواد مورد نیاز برای افطار روزه اولی ها هم بهتر است شروع افطار با نوشیدن مایعات گرم مثل شیر و یا آب باشد تا معده آمادگی پذیرش غذا را پیدا کند.
با توجه به ساعات طولانی روزه داری و افت قند و فشار خون به ویژه در

ساعات قبل از افطار و در این اوقات سال که روزها بسیار بلند است، مصرف سحری است که به کمک فرد آمده و از این عوارض پیشگیری خواهد کرد.
سحری باید مانند وعده ناهار در نظر گرفته شود یعنی یک وعده کامل غذایی تا بدن دچار کمبود نشود. یعنی شما علاوه بر افطار که یک وعده سبک است و شام مختصری می خورید، باید سحری را هم جداگانه مصرف کنید.
در شرایط گرسنگی طولانی که با نخوردن سحری بروز می کند، بدن برای سوخت و ساز و تامین انرژی مورد نیازش از ذخایر خودش استفاده می کند که از جمله این ذخایر، قند کبد است که بدن آن را می سوزاند تا انرژی مورد نیازش را دریافت کند که یکی از نتایج آن بروز اختلالات متابولیسمی است.

• ۸ ساعت خواب

با توجه به اینکه فصل امتحانات مقارن با ماه مبارک رمضان شده است، باید روزه اولی های نوجوان، استراحت کافی داشته باشند تا بتوانند به خوبی از پس امتحانات آخر سال برآیند و همچنین سلامت خود را حفظ کنند.
خواب کافی در طول شبانه روز باعث می شود بیدار شدن و سحری خوردن برای روزه اولی ها آسان تر شود و در طول روز دچار احساس ضعف نشوند.

• فاصله کوتاه افطار و سحری

از آن جا که روزه اولی ها در سنین رشد هستند و بدنشان عادت به گرسنگی طولانی مدت ندارد، باید مصرف سحری را جدی بگیرند، زیرا در غیر این صورت در طی روز انرژی آنها کاهش می یابد و ممکن است برای به انتها رساندن روز با مشکل مواجه شوند.
همچنین با توجه به فاصله کوتاه افطار و سحری، هنگام افطار با وجود گرسنه بودن، نباید پرخوری کنند و باید وعده ای مشابه صبحانه بخورند تا معده آمادگی پذیرش غذا را پیدا کند و بعد از یک ساعت و نیم می توانند از وعده شام استفاده کنند. بعلاوه هنگام سحر باید وعده ای مشابه ناهار را صرف کنند و سالاد و یا سبزیجات را در وعده غذایی سحر بگنجانند زیرا به علت فیبر موجود در این مواد، فرد دیرتر تشنه می شود.

نی نی کده

کودکانی که دیر به حرف می آیند

هرگز کودکتان را برای صحبت کردن تحت فشار قرار ندهید. صحبت کردن هر کودک با روند طبیعی خاص خودش کامل می شود و این مقوله برای هر کدام متفاوت است.
به گزارش بیتوته، کودکانی که در خانواده هایی پر جمعیت متولد می شوند به تنهایی صحبت کردن را یاد می گیرند و نیازی نیست برای آموختن زبان به آنان از فلش کارت (کارت حافظه) یا دیگر لوازم یادگیری استفاده شود. در هر حال توجه داشته باشید که مجبور کردن کودک، پیش از آن که او آمادگی لازم را برای این گونه آموزش ها به دست آورده باشد، می تواند به استعداد ذاتی وی در یادگیری صدمه بزند.
برای کودکتان کتاب بخوانید. با این کار نه تنها قدرت درک او را در زبان و توانایی صحبت کردن بالا می برید، بلکه زمینه علاقه به مطالعه را نیز در او ایجاد می کنید.
به یاد داشته باشید که بین آموختن و خواندن برای کودک تفاوت وجود دارد. وقتی شما برای او کتاب می خوانید، در واقع از او انتظاری نداشته و او را برای گرفتن اطلاعات خاصی تحت فشار قرار نداده اید.
بگذارید کودکتان با روند طبیعی رشد خویش شروع به صحبت کردن کند.
هنگامی که کودک احساساتش را بیان می کند به او گوش دهید، حتی اگر از نظر شما ترس او از چیزی غیر معقول باشد. اگر شما به احساساتش گوش دهید، او حس می کند که بیشتر مورد قبول واقع شده و علاقه زیادی نسبت به او دارید. نسبت به احساسی که کودکتان ممکن است در مورد چیزی داشته باشد، با صدای بلند عکس العمل نشان دهید. بدین ترتیب او می تواند احساساتش را با حوادث مرتبط سازد و یاد بگیرد که چگونه آنها را با حرف زدن بیان کند.

حکیم باشی

روزه داری مبتلایان به زخم معده

مبتلایان به بیماری زخم معده و زخم دستگاه گوارش لازم است نکات ساده اما در عین حال مهمی را در ایام ماه مبارک رمضان رعایت کنند.
به گزارش سایت فردا، به گفته کارشناسان، روزه گرفتن در مبتلایان به زخم معده و زخم دستگاه گوارش مشکلات ناخواسته ای را با توجه به افزایش اسید معده به وجود می آورد که می تواند وضعیت جسمانی این افراد را وخیم تر کند.
بیماران مبتلا به این دو اختلال گوارشی با رعایت نکات ساده ای می توانند احتمال تشدید علائم این اختلالات در حین روزه داری را تا حد زیادی کاهش دهند. این توصیه ها عبارتند از:
- به هیچ وجه وعده سحری را حذف نکنید.
- پس از خوردن سحری نخوابید چون منجر به رفلاکس اسیدی می شود.
- از پرخوری هنگام افطار و استعمال دخانیات پس از آن خودداری کنید.
- در فاصله افطار تا سحر مواد خوراکی را در چند وعده و با حجم کم مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای داغ، تند و اسیدی پرهیز کنید.
- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار و نوشیدنی های قندی خودداری کنید و انواع مواد خوراکی حاوی کربوهیدرات ها، پروتئین، چربی، ویتامین و فیبر را در رژیم غذایی تان بگنجانید.
همچنین به روزه داران مبتلا به زخم معده توصیه می شود مانند دیگر روزه داران مصرف مقدار کافی آب را در فاصله افطار تا سحر فراموش نکنند.

زنبیل

خرید قارچ تازه

قارچ از سبزیجاتی است که علاوه بر خواص و کاربردهای حفظ سلامت، طعم بسیار لذیذی هم دارد. خرید قارچ کار سختی نیست و چند نکته ساده به شما کمک می کند قارچ های تازه را خریداری کنید.
به گزارش سیمرغ، هنگام خرید به زیر کلاهک قارچ دقت و آن هایی را انتخاب و خریداری کنید که تیغه های زیر کلاهک به طور کامل بسته باشد چون اگر این تیغه با یکدیگر فاصله داشته و باز باشد، نشانه کهنگی قارچ است.
همچنین هنگام خرید قارچ باید توجه داشت که بافت آن سفت و محکم، رنگ آن یکنواخت و بدون لکه و سطح کلاهک لیز و چسبناک نباشد و بر این اساس باید از خرید قارچ های تغییر رنگ داده، صدمه دیده، ترک دار و دارای لکه خودداری کنید.
پس از خرید قارچ ها را از بسته بندی خارج کنید چون قارچ ها درون بسته بندی آب جذب می کند و روند فاسد شدن آن تسریع می شود.
سپس قارچ ها را با یک حوله یا دستمال کاغذی بپوشانید و درون یخچال قرار دهید. توجه داشته باشید قارچ ترکیبی یکپارچه است و اگر پایه آن کنده یا جدا شود زود خراب خواهد شد همچنین در اثر خیس کردن قارچ ویتامین های محلول در آب آن خارج و بی ارزش می شود.

شکلات

شیر برنج خامه ای

شیر برنج یکی از خوراکی های مفید و مقوی برای وعده افطار در ماه مبارک رمضان است. می توانید شیر برنج را با خامه درست کنید. شیر برنج خامه ای طعم بسیار لذیذی دارد.
مواد لازم:
برنج: یک پیمانه
شیر: ۲ لیتر
شکر: ۲ قاشق سوپخوری
هل: یک قاشق چایخوری
گلاب: نصف پیمانه
خلال بادام: ۵۰ گرم
خامه: ۱۵۰ گرم

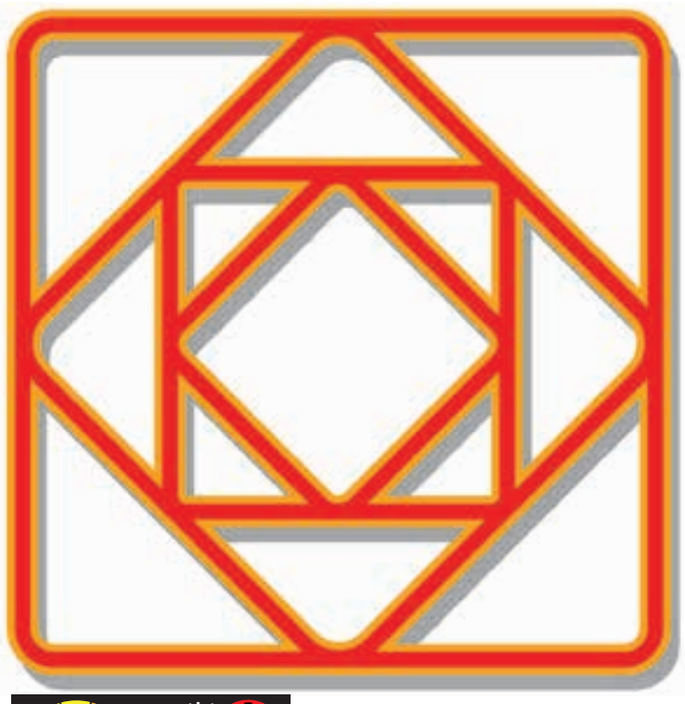
• طرز تهیه

برنج را خوب بشویید و ۲ ساعت در آب خیس کنید تا برنج هنگام پخت خوب له شود و لعاب بیشتری بیندازد. پس از ۲ ساعت برنج را در آبکش ریخته و آب آن را دور بریزید.
برنج را با ۲ پیمانه آب دیگر روی شعله ملایم بگذارید تا کمی بپزد.
سپس شیر را اضافه و شعله را کم کنید تا شیر برنج بپزد و لعابدار شود. سپس شکر را بیفزایید و هم بزنید تا به طور کامل در مواد حل شود. می توان شکر را اضافه نکرد و شیر برنج را با شیرینی های دیگری مانند شیره انگور، عسل، مربای گل و... برابر با سلیقه تان سرو کنید.
در واقع، این مورد بستگی به ذائقه شما دارد. هل کوبیده را درون یک تنظیف (پارچه صافی) بریزید و دور آن را با نخ ببندید. این بسته هل را درون ظرف بیندازید تا شیر برنج طعم و عطر بگیرد.
استفاده از این روش سبب می شود رنگ شیر برنج تغییر نکند. سپس بسته هل را از شیر برنج در بیاورید و در این مرحله، گلاب را بریزید و بعد از یکی دو جوش، نیمی از خلال بادام را نیز داخل شیر برنج بریزید تا کمی نرم شود. در مرحله آخر، خامه را به شیر برنج اضافه کنید و آن را در ظرف مخصوص سرو بکشید و روی آن را با خلال پسته و بادام تزئین کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۸]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



این شکل را بدون اینکه قلم تان را از روی کاغذ بردارید رسم کنید. برای این کار باید هر خط را فقط یک بار رسم کنید و از یک نقطه شروع کنید و به همان نقطه برگردید.

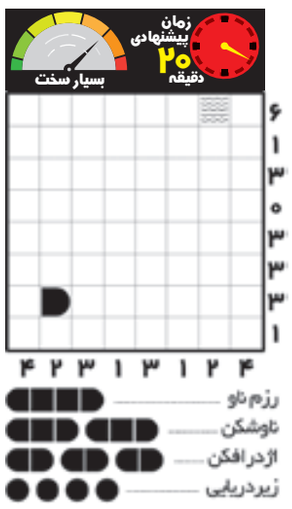
زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — متوسط

ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

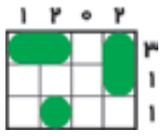
«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.
نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — بسیار سخت



• قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند 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 هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

• نکته ها:

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) 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!

سودوکو

هر روز

• 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.

زمان پیشنهادی ۶۰ دقیقه — مردافکن

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

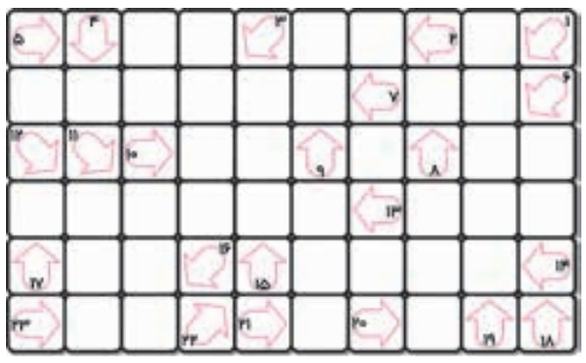
	۹		۲					
					۶			۸
		۳		۵		۱		
	۷			۹				۱
		۵				۸		
۴				۳			۲	
		۷		۱		۳		
۲			۳					
					۷		۴	

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

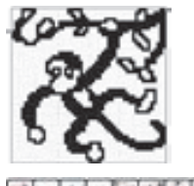
قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



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-(۵ حرفی) اشتباهات تلفظی کودکان تا ۴ ونیم سالگی طبیعی است اما اگر این اشتباهات بیشتر از ۴ ونیم سالگی ادامه یابد، کودک باید به مراکز .....درمانی مراجعه کند.
۲-(۴ حرفی) این مفصل نسبت به سایر مفاصل بدن بسیار متحرک و منعطف است و می تواند فشارهای مختلف را در وضعیت های خاص تحمل کند.
۳-(۳ حرفی) توت قابلیت ..... بسیار خوبی دارد، به همین دلیل برای کودکان و افراد مسن یا افرادی مناسب است که حجم معده آنها کم است.
۴-(۶ حرفی) نخ به دور آن پیچیده می شود
۵-(۵ حرفی) حاضر
۶-(۳ حرفی) ضربان مچ دست
۷-(۷ حرفی) از شاخه های اصلی علوم
۸-(۳ حرفی) میوه توت دو نوع دارد که سفید آن شیرین و دارای مزاج گرم و تر و نوع سیاه یا قرمز آن معمولا.....است.
۹-(۳ حرفی) سخت بودن تلفظ برخی حروف مانند حرف .....برای کودکان باعث می شود تا آن ها از حرف راحت تری همانند «د» استفاده کنند.
۱۰-(۴ حرفی) پاک و پارسا
۱۱-(۴ حرفی) پرخوری و کم خوری هر دو می تواند مزاج را به سمت ..... هدایت کند؛ دقیقا مثل بی تحرکی و ورزش شدید برای یک فرد غیر حرفه ای.
۱۲-(۴ حرفی) جهنم
۱۳-(۵ حرفی) بهترین نوع توت، انواع شیرین و درشت آن است که به دلیل ملین بودن، خواص آن بسیار شبیه این میوه است.
۱۴-(۵ حرفی) می توان امیدوار بود که در آینده با جایگزینی عصاره.....به جای داروهای ضد قارچی شیمیایی، بتوان عفونت های قارچی را درمان کرد.
۱۵-(۳ حرفی) خوشحالی و شادی
۱۶-(۲ حرفی) کودک در ..... سالگی موفق می شود جملات دو کلمه ای را بیان کند اما دایره لغاتش آن قدر وسیع نیست که بتواند از افعال استفاده کند.
۱۷-(۵ حرفی) نوعی براندازی حکومت
۱۸-(۶ حرفی) یکنواخت و موافق
۱۹-(۴ حرفی) ۶ عاملی که در سلامت انسان تأثیر دارد، شامل آب و هوا، خوردنی ها، میزان.....، تحرک، اعراض نفسانی، احتباس و استفراغ است.
۲۰-(۴ حرفی) از رودهای معروف ایران
۲۱-(۳ حرفی) قطعه زاپاس
۲۲-(۶ حرفی) بردبار
۲۳-(۳ حرفی) جانور زیبا چشم

پاسخ ها

فیل سفید به c۸ می رود.
شاه سیاه مجبور است به g۴ برود.
رخ سفید به e۴ می رود تا سیاه مات شود.