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

تابستان و یک سفر لذت بخش

خیلی ها با شروع تعطیلات تابستان، برای خود برنامه های ویژه ای تدارک می بینند که یکی از این برنامه ها سفر و مسافرت است. «کوله پشتی» برای لذت بردن از یک سفر جاده ای رعایت نکاتی را به شرح زیر ضروری می داند.

• مقصد

مسافرت بدون انتخاب مقصد امکان پذیر است اما عاقلانه نیست. ممکن است در سفر بدون مقصد، ماجراجویی های زیاد باعث آزار و استرس شود بر این اساس پیشنهاد می شود یک جاده و یک مقصد خوب انتخاب کنید و بدون هیچ دغدغه ای وارد مسیر شوید.

• عجله نکنید

هیچ گاه در سفر جاده ای نباید عجله کنید. خوب است مسافت برای رانندگی را میان اشخاصی که همراه شما هستند و رانندگی خوبی دارند، تقسیم کنید.

• آمادگی خودرو

یکی از ضروریات سفر خوب این است که خودرو را قبل از اینکه وارد جاده شود، به طور کامل بررسی و چک کنید. حتی اگر خودرو سالم به نظر می رسد نیز، آنرا به یک مکانیک نشان دهید. تایر یدک و زاپاس را چک و چند وسیله که ممکن است برای خودرو نیاز شود را خریداری کنید.

• بی وقفه نروید

رانندگی هنگام خستگی بسیار خطرناک است. باید توجه داشته باشید که در این سفر تنها نیستید، پس جان همراهانتان باید برای شما ارزشمند باشد.

هر چند ساعت یکبار، گوشه ای امن پارک و استراحت کنید. سفر و رانندگی به صورت پیوسته هیچ گونه لذتی نخواهد داشت. سعی کنید در مکان هایی برای استراحت اتراق کنید که بتوانید از زیبایی های آن نیز لذت ببرید.

• وسایل مورد نیاز

مگر می شود در فصل تابستان سفر کنید و کلاه آفتاب گیر همراه تان نبرده باشید؟ کلاه در هر فصلی ویژگی های متفاوتی دارد. یک کلاه تابستانه نباید ضخیم باشد تا هوا به خوبی در آن جریان پیدا کند. همچنین کلاه مناسب این فصل لبه بلندتری دارد تا به خوبی از تابش آفتاب روی صورت شما محافظت کند.

عینک های آفتابی برای روزهای گرم سال باید فریم های بزرگ تری داشته باشند تا به خوبی حلقه دور چشم را بپوشانند.

حکیم باشی

چرا ویتامین آ؟

به گزارش سلامت نیوز، بدن انسان برای ارائه عملکرد عادی به ویتامین A نیاز دارد و این ماده مغذی نقشی مهم در عملکرد سیستم ایمنی، تولید مثل، رشد استخوان، بینایی، سلامت پوست و رشد سلولی ایفا می کند.

دو نوع ویتامین A وجود دارد: بتا کاروتن و ویتامین A فعال. ویتامین A فعال از مواد غذایی حیوانی سرچشمه می گیرد. این نوع از ویتامین A می تواند به صورت مستقیم توسط بدن مورد استفاده قرار بگیرد بدون این که نیاز به مرحله تبدیل داشته باشد. از سوی دیگر، بتا کاروتن از میوه ها و سبزیجات رنگارنگ ناشی می شود. بتا کاروتن پیش از آن که توسط بدن مورد استفاده قرار بگیرد باید به ویتامین A تبدیل شود.

برای پیشگیری از کمبود ویتامین A، دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل، سرشار از میوه ها و سبزیجات به جای استفاده از مکمل های ویتامین A اهمیت دارد.

از جمله مواد غذایی سرشار از ویتامین A می توان به موارد زیر اشاره کرد: هویج، سیب زمینی شیرین، اسفناج، زردآلو، کلم بروکلی، کره و تخم مرغ.

البته ذکر این نکته اهمیت دارد که ویتامین A یک ویتامین محلول در چربی است که در بدن برای مدت زمانی طولانی ذخیره می شود. از این رو، پرهیز از مصرف بیش از اندازه آن نیز اهمیت دارد زیرا این شرایط می تواند به مسمومیت با ویتامین A منجر شود. اگر نسبت به کمبود ویتامین A مشکوک هستید پیش از مصرف هر گونه مکمل ویتامین A با پزشک خود مشورت کنید.

کدبانو

تزیین خانه با گل

برای این که بتوانید گل های مصنوعی را به چیدمان خانه خود بیاورید، باید به روز باشید. سال های پیش استفاده از گل مصنوعی در خانه طرفداران بیشتری داشت و شاید شما هم تعدادی گل از آن دوران داشته باشید. ولی باید گفت که این گل ها عمر خود را کرده اند و برای دکوراسیون های امروزی مناسب نیستند.

به گزارش «نیک صالحی»، برای این که بتوانید گل های مصنوعی را به چیدمان خانه خود بیاورید، باید به روز باشید می توانید گل های زیبایی را در بازار و فروشگاه ها پیدا کنید که شباهت زیادی با گل های طبیعی دارند و اگر چند شاخه از آنها را درون گلدان و روی کابینت میز جلوی مبل و یا میز ناهار خوری خود قرار دهید می توانید جلوه ای از گل های طبیعی را به خانه خود بیاورید.

گل های مصنوعی هم مانند تمام وسایل دیگر خانه نیاز به تمیز کردن دارند، به ویژه این که گل های طبیعی گرد و خاک نمی گیرند!

به جنس گل مصنوعی خود دقت کنید اگر با شستن شل و به ظاهر پژمرده شد، از آهار استفاده کنید. برای این کار از نشاسته ذرت یا پودر ژلاتین در مقداری آب استفاده کنید و برای حل شدن ژلاتین لازم است کمی آن را حرارت دهید. برای پاک سازی گل ها از گرد و غبار و لکه های چربی مقدار مساوی آب و لرم بدون کلر و سرکه سفید را داخل بطری بریزید و تکان دهید تا خوب مخلوط شود سپس روی برگ ها و گل های مصنوعی را با این محلول اسپری کنید، پس از چند دقیقه با دستمال گل ها و برگ ها را تمیز و خشک کنید.

ایده آل

رفیق بازی در زندگی مشترک

بیشتر خانم ها از رفیق بازی و وقت و انرژی زیادی که همسرشان برای رفقای خود می گذارد شکوه دارند و معتقدند همسرشان با این سبک رفتاری نباید با آنها ازدواج می کرد.

برخی خانم ها از این شرایط خسته می شوند و زندگی خود را در بحران می بینند و احساس می کنند نمی توانند روی همسرشان به عنوان شریک زندگی حساب کنند.

به گزارش «نیک صالحی»، اگر مدیریتی صحیح بر تعاملات و رفت و آمد با دوستان انجام شود، هر یک از زوجین می توانند به تعامل با دوستان شان بپردازند و جای اشکال و شکایتی وجود نداشته باشد اما وقتی بیشتر زندگی زن یا مرد تمرکز و وقت گذراندن با دوستان است نمی توان انتظار داشت طرف مقابل با حال و انرژی خوبی به ادامه رابطه بپردازد.

در برخی زندگی ها و روابط یکی از همسران یا گاهی هر دو در حال دوری و فاصله گرفتن هستند یا سراغ درمان رابطه نرفته اند و یا رفته و ناامید شده اند.

در این موارد همسر ناراضی و یا ناامید برای غلبه بر حال بد و وقت نگذاشته با همسر، به سوی دوستان و وقت گذرانی افراطی با آن ها می رود.

شاید بی تاثیر نباشد اگر فردی که تمرکز بالایی بر روابط با دوستانش دارد متوجه این موضوع باشد که رفتار او چه تاثیراتی بر همسرش می گذارد البته همان طور که اشاره شد شخصیت رفیق باز گوشش به این صحبت ها بدهکار نیست و چون بخشی از هویتش را در گروه دوستان یافته، می تواند خیلی از فاکتورهای زندگیش را فدای این فرآیند کند.

مورد دیگر خصیصه ای است که همسر فرد رفیق باز به آن دچار می شود بنابر این در هر مرحله ای از زندگی و دست زدن به هر انتخابی و گرفتن هر تصمیمی به این موضوع فکر کنید که در ازای آن چه به دست می آورم ممکن است چه چیزهایی را از دست بدهم.

نی نی کده

احترام به حریم شخصی کودک

می خواهم تنها باشم. مرا تنها بگذار. وقتی که کودکان بزرگتر می شوند، علاقه آنها برای تنها ماندن بیشتر می شود. کودکان ده تا سیزده ساله گاهی اوقات دوست دارند تنها بمانند اما کودکان دوازده، سیزده ساله وقت بسیاری را در تنهایی به سر می برند.

به گزارش بیتوته، این دگرگونی، حاصل رشد کردن و مستقل بودن آنها است، ولی بیشتر والدین این حالت را مشکل ساز می دانند.

والدین در خاطرات خود، فرزند خردسالشان را می بینند که چطور عادت داشت همه جا دنبال آنها باشد و چقدر دوست داشت والدینش در کنارش باشند و در کنار آنها احساس شادی و امنیت می کرد و از خود می پرسند: چرا حالا او می خواهد بیشتر اوقات تنها باشد.

بچه ها به طور معمول به اتاق خود می روند و در را می بندند؛ چون می خواهند در یک محیط آرام و بدون سر و صدا به آرامش برسند. عده ای کتاب می خوانند، به آهنگ های مختلف گوش می کنند، نقاشی می کشند کارت بازی یا بازیانه کار می کنند و یا با دوست خود، تلفنی حرف می زنند و به این ترتیب با تنها ماندن از فشار عصبی و سر و صدای خواهر و برادر کوچکترشان و سهیم شدن در کارهای خانه دور می مانند.

اگر از این موضوع ناراحت هستید که فرزندتان بیش از اندازه تنهایی را ترجیح می دهد، درباره نگرانی خود با او حرف بزنید. ممکن است که او از روی عادت به اتاقش می رود، امکان دارد با دانستن این که شما نگران این موضوع هستید، این عادت خود را تغییر دهد.

تا وقتی که فرزندتان مدت زمانی را در اتاق به تنهایی سر می کند، به حریم خصوصی او احترام بگذارید و اگر صلاح دیدید با رفتن از خانه و ایجاد سکوت به او کمک کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۴/۷]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — ساده

قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

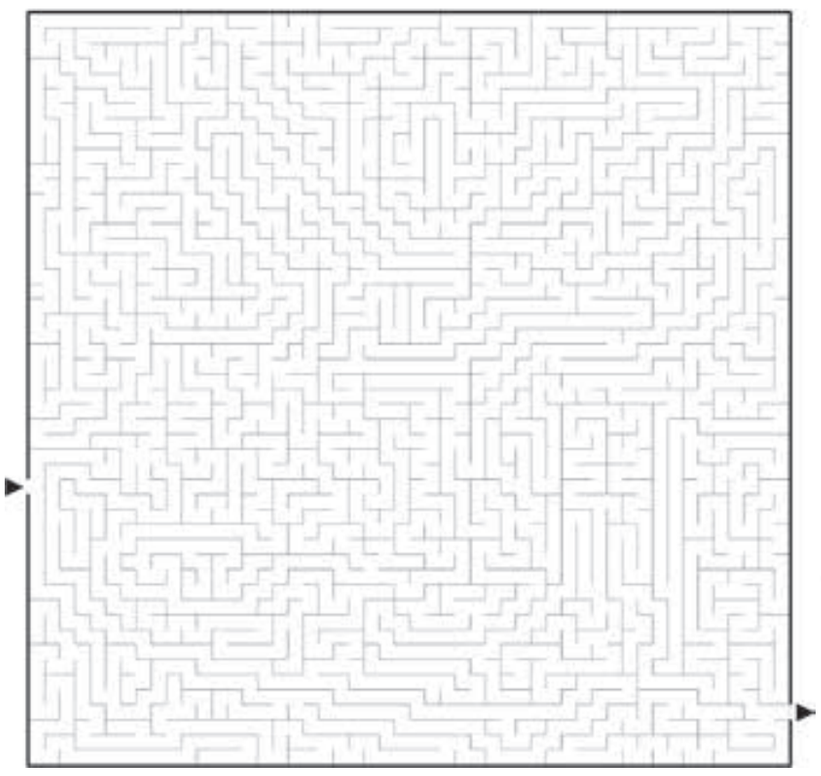
شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش یابِ مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — ساده



قانون: در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

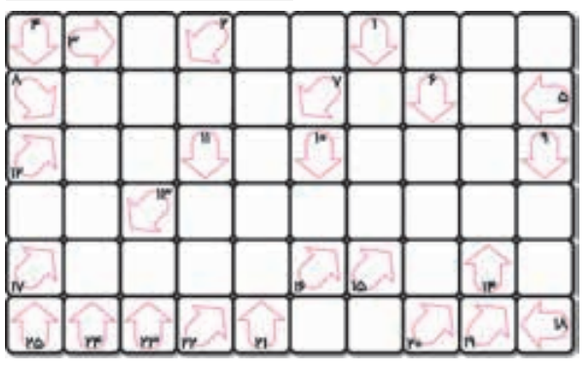
پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

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.

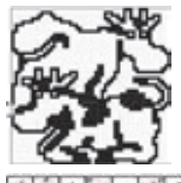


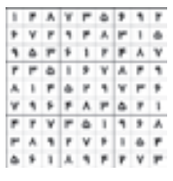
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۳حرفی) از ابزار برش
۲-(۴حرفی) جای علف چارپایان
۳-(۸حرفی) نمایشگاه نقاشی
۴-(۵حرفی) پژوهشگران نتیجه گرفتند توصیه به اجتناب از لبنیات .....، بر اساس اطلاعات جمع آوری شده، پشتوانه علمی ندارد!
۵-(۷حرفی) از هر ۹ زن یکی به ..... پس از زایمان دچار می شود. که علایمش حمله استرسی، احساس ناامنی، حساس شدن و خستگی است.
۶-(۴حرفی) زیر بغل، کشاله ران، انگشتان دست، ناحیه تناسلی، اطراف.....، باسن و دور کمر از جمله جاهای شایع برای نفوذ انگل به پوست است.
۷-(۵حرفی) ترکیب طبیعی در هسته انگور نه تنها ..... را تقویت می کند بلکه از پوسیدگی آن هم پیشگیری می کند.
۸-(۴حرفی) هسته انگور با التهاب ها و عفونت های بدن مقابله می کند. ترکیبات موجود در هسته انگور باعث تمیزی این عضو داخلی بدن می شود.
۹-(۴حرفی) هسته انگور سرشار از آنتی اکسیدان هاست؛ بنابراین از سرطان های.....، پروستات و سینه پیشگیری می کند.
۱۰-(۳حرفی) بلندی و درازا
۱۱-(۳حرفی) تومور
۱۲-(۳حرفی) پنجه انسان
۱۳-(۳حرفی) تمام عیار و کامل
۱۴-(۵حرفی) علم مبادی و حقایق و علل اشیا
۱۵-(۳حرفی) انبر کوچک
۱۶-(۵حرفی) جوک
۱۷-(۴حرفی) یکی از اعضای پر خون بدن است به همین دلیل بیش از دیگر قسمت های بدن مستعد خونریزی است.
۱۸-(۵حرفی) افراد مبتلا به افسردگی مالیخولیایی اغلب با کمبود انرژی مواجه هستند و در حفظ .....شان مشکل دارند.
۱۹-(۲حرفی) فلزی برای ساخت ظروف
۲۰-(۳حرفی) ترمیم پارگی فرش و لباس
۲۱-(۶حرفی) علامت
۲۲-(۴حرفی) باج سبیل
۲۳-(۳حرفی) از علایم افسردگی مالیخولیایی، از دست دادن احساس لذت است و فرد حتی با شنیدن خبرهای بسیار خوب نیز .....نمی شود.
۲۴-(۳حرفی) پیامبر
۲۵-(۲حرفی) خارش شدید پوست هنگام.....از علایم بیماری «گال» است.

پاسخ ها

وزیر سفید به a5 می رود.
فقط سرباز سیاه می تواند حرکت کند که به c5 می رود.
وزیر سفید به a1 می رود تا سیاه مات شود.





سودوکو

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۶۰ دقیقه — مردافکن

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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