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

کار زیاد، ناکارتان نکند!

صبح ها خیلی زود سر کار می رویم و شب ها دیروقت به خانه برمی گردیم. مدام در حال دویدن هستیم و از کاری به کار دیگری می دویم و گاهی آرزو می کنیم کاش روزمان بیشتر از ۲۴ ساعت بود...

واقعیت این است که بسیاری از ما آن قدر سرمان شلوغ است که در طول روز چند کار را همزمان انجام می دهیم غافل از این که بین مشغول بودن و بیش از حد کار کردن و یا بدتر از آن معتاد به کار بودن مرز واضحی وجود دارد. به گزارش «برترین ها» این دور باطل با ترکیب دو مسئله خطرناک، یعنی استرس زیاد و کم خوابی آغاز می شود. همچنین اگر پاسخ شما به سوال های زیر «بله» است به احتمال زیاد در خطر اعتیاد به کار قرار دارید.

۱) آیا مسائل کاری را با خود به رختخواب، تعطیلات یا آخر هفته ها می برید؟

۲) آیا بیشتر از ۴۴ ساعت در هفته کار می کنید؟

۳) آیا اضافه کار زیادی دارید چون فکر می کنید در غیر این صورت کار تمام نمی شود؟

۴) آیا تصور می کنید اگر زیاد و سخت کار نکنید، کار خود را از دست می دهید؟

۵) آیا همیشه و در هر شرایط نگران آینده هستید حتی وقتی همه چیز خوب پیش می رود؟

۶) آیا ساعات کار طولانی شما باعث ناراحتی اعضای خانواده می شود؟

۷) آیا هنگام خواب، رانندگی یا وقتی دیگران با شما صحبت می کنند به مسائل کاری فکر می کنید؟

چگونه کار زیاد را خاتمه دهیم؟

معتاد بودن به کار شرایط بسیار سختی ایجاد می کند که باید به آن رسیدگی و آن را برطرف کنید چون زیاد کار کردن علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روان هم تاثیر منفی دارد چون استرس های مزمن ناشی از کار زیاد با افسردگی و تشویش رابطه مستقیمی دارد و می تواند به نگرانی های مداوم منتهی شود. شما می توانید با یک برنامه کاهش دهنده استرس، زندگی کاری خود را به حالت تعادل در بیاورید، برای این کار در قدم اول، هنگام صبح به خود یک فرصت ۵ دقیقه ای بدهید و هیچ کاری انجام ندهید. فقط بنشینید و به محیط اطراف خود گوش فرا دهید، لازم نیست در آن فرصت کوتاه برای ادامه روز خود برنامه ریزی یا فهرستی از کارهایتان را تهیه کنید، فقط بنشینید و به نفس های خود گوش کرده و در طول روز کار کنید و زمانی را که برای ناهار در نظر گرفته اید فقط به غذای خود فکر و مسائل کاری را فراموش کنید. همچنین سعی کنید بعد از پایان کار به هیچ عنوان به مسائل کاری فکر نکنید چون علاوه بر این کاهش ساعات کاری تا حد امکان می تواند کمک کننده باشد. توجه داشته باشید وقتی معتاد کار هستید، همیشه دیر در رویدادهای اجتماعی ظاهر می شوید و کمتر در کنار خانواده هستید یا بیشتر قرارهای خود را لغو می کنید که این مسئله چندان برای اطرافیان خوشایند نیست. به طور کلی، فکر نکنید هر چه بیشتر کار کنید بهتر است چون مهم این است که درست کار کنید. زندگی بسیار کوتاه تر از این است که عمر خود را با کار زیاد و استرس فراوان سپری کنید. زمانی را برای تفریح، بودن با اعضای خانواده و در کل لذت بردن از زندگی اختصاص دهید.

حکیم باشی

زردچوبه؛ ادویه دارویی

زردچوبه به علت داشتن برخی ویتامین ها، فلزها و کلسیم فواید بسیاری دارد و مصرف آن هیچ ضرر و عوارضی ندارد. به گزارش «نمناک» ماده اصلی موجود در زردچوبه کورکومین است که به علت داشتن خواص ضد سرطانی بسیار محبوب است. علاوه بر این زردچوبه میزان قند خون را تنظیم می کند و به عنوان یک داروی مقاوم ضد دیابت نوع ۲ کاربرد دارد. تنظیم گردش خون از دیگر فواید زردچوبه است و همچنین نباید فراموش کرد این ادویه زرد رنگ پاک کننده طبیعی برای کبد به شمار می رود و از قدرت هضم بالایی برخوردار است و سوخت و ساز را زیاد می کند و مانع از نفخ در معده می شود. البته مبتلایان التهاب کیسه صفرا نباید از زردچوبه به عنوان یک مکمل غذایی استفاده کنند زیرا وضعیت این بیماری را وخیم تر می کند. زردچوبه همچنین مانع بیماری آلزایمر، سکته و تصلب شرایین می شود و از میزان کلسترول خون می کاهد و در نتیجه به سلامت قلب کمک می کند.

از دیگر خاصیت های مهم زردچوبه، جلوگیری از درد مفاصل بوده، ضمن این که مصرف آن باعث می شود پوستی شفاف تر و شاداب تر داشته باشید.

فوت و فن

تمیز کردن سرامیک

بسیاری از خانم ها نمی دانند بهترین شیوه تمیز کردن کف پوش های سرامیکی به چه صورت است تا در کمترین زمان و زحمت، بهترین نتیجه را بگیرند.

«آکا» در این مطلب در توصیه های کاربردی برای تمیز کردن سرامیک بر خودداری استفاده از مواد شوینده غلیظ برای این کار تاکید و توصیه می کند: بهترین روش تمیز کردن کف پوش های سرامیکی استفاده از اسفنج مرطوب است برای این کار با یک اسفنج مرطوب به طور مرتب باید سرامیک ها را پاک کرد و بعد از آن با یک پارچه نرم رطوبت سرامیک را گرفت. همچنین برای تمیز کردن خط های کدر بین سرامیک باید مقدار کمی مواد شوینده به آب اضافه و اسفنج را به محلول آغشته کرد و روی سرامیک کشید. اگر از وایتکس برای تمیز کردن سرامیک استفاده کردید به منظور از بین بردن اثر ماده سفید کننده از یک ماده شوینده ملایم استفاده کنید و دوباره تمام کف پوش ها را با دستمال خیس پاک و با پارچه نرم خشک کنید. اگر سرامیک ها را به طور مرتب تمیز کنید لکه های پایدار ایجاد نخواهد شد. می توانید از مخلوط الکل و پودر ماشین لباس شویی برای تمیز کردن سرامیک استفاده کنید.

نی نی کده

کتاب را برای کودک با صدای بلند بخوانید

کتاب خواندن با صدای بلند برای کودکان به پرورش قدرت ذهنی و خلاقیت آن ها کمک می کند. یک کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی با بیان این مطلب به «خراسان جنوبی» گفت: کودکان علاقه دارند قصه ها را هیجانی تر بشنوند تا راحت تر موضوعات آن را حل و فصل کنند و این کار سبب به وجود آمدن نوعی آرامش در آن ها می شود.

به گفته «راحله شهریاری» کتاب خواندن با صدای بلند علاوه بر تشویق کودکان به مطالعه آن ها را خوانندگان و دانش آموزان بهتری می کند.

وی تاکید کرد: کتاب خواندن با صدای بلند ماجراجویی را در کودکان زیاد می کند و سبب می شود آن ها ارزش مطالعه کردن را بیاموزند و اشتیاقشان برای مطالعه افزایش یابد.

وی به والدین توصیه کرد: همیشه تصاویر کتاب ها را برای فرزندانشان توضیح دهند. وی با تاکید بر گفتن قصه پیش از خواب برای کودک یادآور شد: این کار به کودکان کمک می کند تا راحت تر بخوابند و به آرامش درونی برسند.

املت

آش اوماج یا اوماج آشی

از غذاهای محلی استان آذربایجان شرقی است که به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه آن به این شرح است: عدس: یک پیمانه- پیاز: ۴ عدد بزرگ- کره محلی: ۲۵ گرم - آب قلم (دلخواه): یک لیوان- سبزی های معطر (ریحان، تره و مرزه): ۲۵۰ گرم- آرد: ۲ قاشق غذاخوری- زردچوبه، نمک و آب: به میزان لازم

طرز تهیه: آرد را با کمی نمک و زردچوبه و مقداری آب مخلوط کرده تا به شکل خمیر معمولی در بیاید سپس خمیر را به صورت گلوله های ریزتر از عدس درآورده و در سینی چیده و می گذاریم خشک شود. پیازها را خرد کرده و به دو قسمت مساوی تقسیم می کنیم، نصف آن را با کره کمی تفت می دهیم و سپس به آن زردچوبه، نمک، عدس و آب قلم یا آب معمولی اضافه می کنیم و در مرحله بعد سبزی های معطر یا سبزی خشک را اضافه کرده و می گذاریم تا زمانی که عدس به طور کامل بپزد و اگر آب کمی داشت به آن آب اضافه می کنیم. وقتی عدس پخت اوماج ها را به آش آرام آرام اضافه می کنیم تا به هم نچسبد و بارها هم می زنیم. بعد از این که اوماج ها به اندازه کافی پخت آش را سرو می کنیم.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۱۵]

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 ستون ها 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 ۱۶ باید با ۹+۷ و سطر ۱۷ باید با ۹+۸ پُر شود. پس تقاطع را باید با ۹ پُر کرد تا این سطر و ستون پُر شوند.

باز هم به استناد جدول ویژه در سطر ۱۷ باید با ۹+۸ نوشت اما ۹ باید حتما در خانه راست باشد تا در ستونش تکراری نشود.

برای تکمیل ستون ۲۴ به ۹+۷ نیاز داریم. ۷ در پایین ممنوع است چون در سطرش تکراری است. پس بالای ۸ است و کل محدوده پُر شد.

طبق جدول ویژه، سطر ۴ باید از ۳+۱ تشکیل شود. اما در ستون ۱۹ نوشتن رقم ۱ مجاز نیست! پس ۳ در خانه سمت راست این سطر می آید.

«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 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 کافی است:

*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 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 می تواند 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.

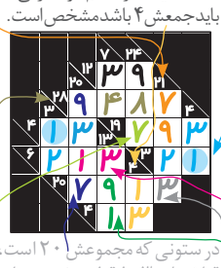
جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

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

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۳	۲	۱+۲
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۷+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۶۰	۳	۱+۲+۳+۴+۵
۱۱	۳	۱+۲+۳+۵
۲۹	۴	۵+۶+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را در مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

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 پر کردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آن ها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره ای 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 آن ها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ را که در خانه بالایی تکراری می شود پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.

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 نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

دو رقم باقی مانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند 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 گفته شده است 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-(۸ حرفی) کنترل تلویزیون،.....و گوشی های همراه را با تمیز کننده ها به صورت متداول پاک کنید تا از انتقال ویروس و میکروب جلوگیری شود.

۲-(۴ حرفی) برای تقویت مغز در صبحگاه: حداقل پنج دقیقه ورزش کنیم یا کتاب بخوانیم یا بازی..... انجام دهیم یا با آرامش صبحانه بخوریم.

۳-(۴ حرفی) از شهرهای مهم انگلستان

۴-(۴ حرفی) متأسفانه بیشتر افرادی که دچار حساسیت فصلی هستند، به مصرف خودسرانه .....روی می آورند.

۵-(۶ حرفی) پول کاغذی

۶-(۵ حرفی) با قرص شنیده اید

۷-(۷ حرفی) آلوئه ورا خواص ضد پیری فوق العاده ای دارد و مکملی مناسب برای دوران .....است. آب این گیاه، پوست را ترمیم می کند.

۸-(۴ حرفی) برای داشتن گوشتی تر و تازه از شب قبل گوشت ماهیچه را در .....و زعفران، رزماری، نمک و فلفل می خوابانیم.

۹-(۴ حرفی) گیاه افتیمون لطیف کننده پوست و مفرح قلب است. دمنوش این گیاه برای درمان بیماری های مغز و اعصاب مانند سردرد، .....، افسردگی و وسواس کاربرد دارد.

۱۰-(۳ حرفی) ستودن

۱۱-(۳ حرفی) نمی بیند

۱۲-(۳ حرفی) حشره ای بازندگی انگلی

۱۳-(۴ حرفی) گیاه با درنجبویه مقوی قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت کننده سلول های مغز، لطیف کننده.....، خواب آور و شادی آور است.

۱۴-(۳ حرفی) مکمل.....بین دانش آموزان دختر دبیرستانی به صورت هر هفته یک عدد و به مدت چهار ماه در سال تحصیلی توزیع می شود.

۱۵-(۳ حرفی) پیشه و صنعت

۱۶-(۴ حرفی) بی ترسی و ایمنی

۱۷-(۳ حرفی) پولک ماهی

۱۸-(۵ حرفی) از شهرهای جنگ زده ایران

۱۹-(۳ حرفی) برای تهیه سیب زمینی های تردو پفکی، سیب زمینی های خلال شده را چند دقیقه داخل آب.....بریزید و پس از خشک شدن و نمک زدن، داخل روغن داغ سرخ کنید.

۲۰-(۳ حرفی) ورزشکار برنده می گیرد

۲۱-(۳ حرفی) علفی تزیینی

۲۲-(۶ حرفی) کامپیوتر فارسی

۲۳-(۴ حرفی) مصرف دمنوش گیاه زیرفون، باعث درمان ریه و لک های پوستی و دفع.....است.

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری 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 ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

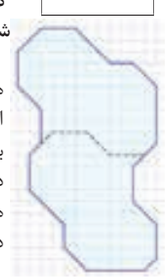
					۷			
	۷	۸	۴			۳	۹	
۹								۸
۲			۶		۱		۵	
				۹				
	۶		۳		۵			۴
۱								۲
	۸	۶			۲	۵	۷	
			۷					

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

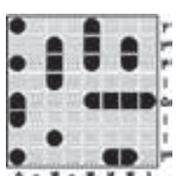
		۲				۴		
			۱		۷			
۵		۴				۷		۳
	۵		۴		۱		۸	
				۸				
	۱		۵		۳		۶	
۴		۵				۸		۶
			۷		۸			
		۸				۲		

پاسخ ها

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



همان طور که می بینید اگر به این ترتیب برش بزنیم، با گردش ۹۰ درجه ای قرینه آیینه ای هر قسمت، به قسمت دیگر خواهیم رسید.



رمزواژه یابی: مبلغ محرمانه قرارداد وینفرد شفر