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

بیماری‌های پاییزی را از پا درآورید

فصل پاییز در کنار زیبایی هایی که با خود به همراه می آورد ممکن است با کوچک ترین سهل انگاری سلامتی و فرصت لذت بردن از روزهای زیبای این فصل را از شما بگیرد این در حالی است که با رعایت نکاتی به راحتی می توانید بیماری این فصل را از پا در بیاورید.

• مراقبت های عطسه کردن

به گزارش «آفتاب» بیشتر انواع ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا که از بیماری های شایع این فصل هستند با تماس مستقیم منتشر می شوند مثل عطسه کردن در دست ها و سپس تماس با تلفن، کیبورد و ... که این موارد از راه های انتقال ویروس عامل این بیماری ها هستند پس برای جلوگیری از انتقال آن دست های خود را مرتب بشویید یا از ضدعفونی کننده های دست حاوی الکل استفاده کنید.

همچنین در صورت احساس عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و سریع آن را دور بیندازید و اگر دستمال همراه خود ندارید در آستین خود عطسه یا سرفه کنید.

توجه داشته باشید ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا از طریق چشم ها، بینی و دهان به بدن شما منتقل می شوند و لمس صورت یکی از راه های اصلی در انتقال ویروس است بنابراین صورت خود را زیاد لمس نکنید.

• ورزش های هوازی

ورزش های هوازی هم موجب افزایش ضربان قلب و پمپ کردن مقدار بیشتری خون، تنفس سریع تر و تسهیل انتقال اکسیژن از ریه ها به خون می شود، در نتیجه این اثرات، تعریق افزایش یافته و دمای بدن بالا می رود و سپس سلول های طبیعی از بین برنده ویروس افزایش می یابد؛ پس ورزش را فراموش نکنید.

• رژیم غذایی

در این فصل از غذاهای حاوی فیتوکمیکال ها و آنتی اکسیدان ها بیشتر استفاده کنید. "فیتو" به معنی گیاه و "کمیکال" به معنی مواد شیمیایی است. ویتامین ها از جمله این مواد هستند، بنابراین روزانه از سبزیجات و میوه های سبز، قرمز و زرد استفاده کنید.

• سیگار نکشید

بر اساس مطالعات، در افراد سیگاری سرماخوردگی شدیدتر و دفعات آن بیشتر است. دود سیگار سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و موجب خشک شدن مخاط بینی و فلج شدن مژک ها می شود.

مژک ها موهای ظریفی هستند که در غشاهای مخاطی بینی و ریه قرار دارند و با حرکت خود موجب خروج ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا از بدن می شوند.

• استراحت کنید

استراحت سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند . بدین صورت که با استراحت اینترلوکین ها (اجزای سیستم ایمنی که در مقابل سرماخوردگی عمل می کنند) در جریان خون افزایش می یابند.

• سلامت روان

توجه داشته باشید با طولانی تر شدن شب ها برخی ممکن است از نظر خلق و خو دچار مشکل شوند و اضطرابشان افزایش یابد.

داشتن یک برنامه غذایی سالم در کنار مکمل ویتامین D می تواند با چنین مشکلی مقابله کند.

سعی کنید در روتین روزانه خود ورزش را بگنجانید، این کار باعث تقویت سطح سروتونین نیز می شود اما اگر احساس افسردگی می کنید بهتر است با یک پزشک متخصص صحبت کنید تا کمک تان کند.

املت

بورانی اسفناج

بورانی اسفناج هم می تواند یک پیش غذا باشد و هم به دلیل داشتن اسفناج که سرشار از آهن بوده و همچنین ماست که حاوی کلسیم بالایی است به عنوان یک وعده غذایی سبک، سالم و مقوی مورد استفاده قرار بگیرد. به گزارش «۲نفره» این غذای خوشمزه صرف نظر از خواص فراوان، بسیار لذیذ بوده و به آسانی و در مدت کوتاهی آماده می شود.

• مواد لازم:

اسفناج خام: ۳۰۰ گرم
ماست چکیده: یک و یک دوم پیمانه
سیر: ۲ حبه
نمک و فلفل: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

اسفناج ها را به اندازه دلخواه خرد کنید و داخل قابلمه بریزید، در کف قابلمه حدود یک سوم فنجان آب بریزید و حرارت را ملایم کنید و در مدت پخت با قاشق چوبی مدام اسفناج ها را هم بزنید و زیر و رو کنید، وقتی اسفناج ها پخت آن را در ظرفی بریزید و صبر کنید سرد شود. (از ۳۰۰ گرم اسفناج حدود یک پیمانه اسفناج پخته به دست می آید.)

ماست، سیر رنده شده، نمک و در صورت تمایل فلفل را به اسفناج اضافه کرده و مخلوط کنید، بورانی اسفناج را برای یک تا ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا مزه موادش به خورد هم برود، پس از این مدت بورانی اسفناج آماده سرو کردن است.

حکیم باشی

با زیره لاغر شوید

هر چند مهم ترین و موثرترین عامل در کنترل وزن داشتن رژیم غذایی مناسب و ورزش است اما با افزودنی هایی در رژیم غذایی می توان این کاهش وزن را سرعت بخشید.

به گزارش «بیتوته» برای لاغری شکم زیره افزودنی بسیار خوبی است.

زیره نه تنها باعث ثابت ماندن وزن می شود بلکه در کاهش وزن هم تاثیر بسزایی دارد.

علاوه بر این مصرف زیره باعث کاهش اشتها و مصرف کربوهیدرات می شود.

زیره بر عوامل دیگر که باعث افزایش وزن می شوند نیز تاثیر می گذارد، زیره غنی از آنتی اکسیدان و فیتواسترول است که فیتواسترول مانع جذب کلسترول مضر در سیستم گوارشی شده بنابراین از افزایش وزن جلوگیری می کند.

برای مصرف زیره به منظور کاهش وزن می توانید زیره را به سبزی های خشک و سرخ شده بیفزایید همچنین دانه های زیره را در آب بجوشانید و بگذارید ده دقیقه بماند و سپس مصرف کنید.

داروخانه

اریترومایسین

اریترومایسین به عنوان جایگزین پنی سیلین ها در بیمارانی که به این دارو حساسیت مفرط دارند، مصرف می شود. به گزارش «دکتر سلام» مصرف این دارو با هشدارهای جدی همراه است چرا که در مصرف زیاد اریترومایسین یرقان انسدادی و بروز عوارض قلبی گزارش شده است.

توجه داشته باشید اریترومایسین و مشتقات خوراکی آن را بهتر است با معده خالی مصرف کنید اما در صورت بروز تحریک گوارشی می توان دارو را با غذا مصرف کرد ضمن این که مبتلایان نارسایی کبدی یا کلیوی هم باید با احتیاط بالایی این دارو را مورد مصرف قرار دهند. علاوه بر این تداخل های دارویی با اریترومایسین را باید جدی گرفت به عنوان مثال غلظت سرمی دیسوپیرامید در صورت مصرف همزمان با اریترومایسین افزایش می یابد و ممکن است موجب بروز مسمومیت و آریتمی شود.

اوج غلظت سرمی اریترومایسین بسته به نوع استر آن ۲ تا ۴ ساعت پس از مصرف خوراکی حاصل می شود.

کدبانو

محو کردن خط و خش میز شیشه ای

کشیدن اشیایی مانند ظرف های غذا، وسایل آشپزی و ... روی میز شیشه ای خط و خش به جا می گذارد که ابتدا برجسته بوده و به مرور با تجمع گرد و غبار و جرم تیره می شود و تمیز کردن آن ها موقت خواهد بود. «نمناک» برای رفع این دغدغه این راهکار موثر را ارائه می دهد:

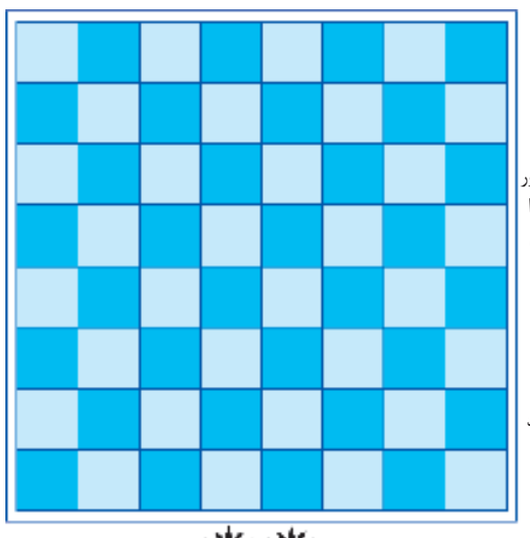
شیشه را با یک دستمال نرم تمیز و جرم داخل خطوط را پاک کنید سپس مقدار کمی خمیردندان سفید کننده روی نوک انگشت خود بگذارید و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی هر یک از خطوط قرار دهید تا فرصت کافی برای نفوذ به داخل خطوط را داشته باشد. یک پارچه نرم دور انگشت خود بپیچید و خمیردندان را به صورت دورانی و سریع دو یا سه دقیقه روی خط ها بمالید، در صورت باقی ماندن خطوط روی آن ها خمیردندان بگذارید و مراحل را تکرار کنید تا تمام خط ها از میز شیشه ای محو شود.

در مرحله آخر پس از رفع شدن خطوط، از شیشه پاک کن برای تمیز کردن سطح شیشه استفاده کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۱۷]

معمای هوش

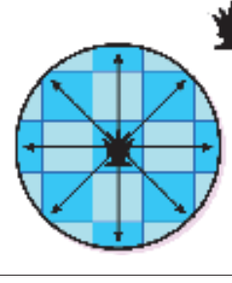
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



دو مهره وزیر داریم که هریک می توانند تعدادی از خانه ها را طبق قوانین حرکت وزیر، تهدید به حمله کنند. به نظر شما چطور می توان این دو مهره را در صفحه جای گذاری کرد که این دو وزیر با همکاری هم بتوانند حداکثر تعداد خانه ها را تهدید کنند؟!

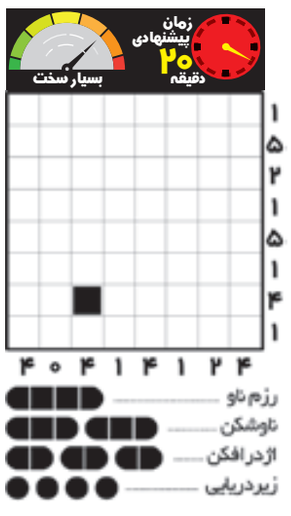
توجه داشته باشید که در این معما، تنها تعداد خانه های تهدید به حمله شده مهم است، پس تفاوتی نمی کند که خانه ای توسط یک وزیر مورد حمله باشد یا دو وزیر.

برای یادآوری، قانون حمله مهره وزیر در شطرنج، ترسیم شده است.



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 «رزم‌ناو» 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.

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).

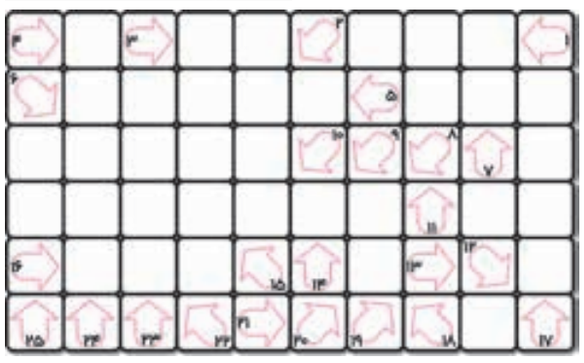
نکته ها:

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره» 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!

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.



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) افرادی که از کم خونی رنج می برند به طور معمول ظاهری رنگ پریده دارند و تنگی نفس، کاهش.....وخستگی را تجربه می کنند.

۲-(۵ حرفی) این میوه خشک حاوی ویتامین A،B۱، B۲،B۳،B۶، آهن، منگنز، سلنیم و پتاسیم است.

۳-(۴ حرفی) خانه حیاط دار

۴-(۴ حرفی) برای رفع کم خونی توصیه می شود میوه های سرشار از ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، پاپایا، توت فرنگی،.....و گریپ فروت بخورید.

۵-(۳ حرفی) در صورتی که آزمایش خون میزان پایین هموگلوبین را نشان دهد، باید به سرعت با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است مصرف مکمل.....برای جبران کمبود موجود تجویز شود.

۶-(۴ حرفی) از اسباب بازی های قدیمی

۷-(۳ حرفی) موی صورت مرد

۸-(۳ حرفی) از رودهای مرزی ایران

۹-(۴ حرفی) کم خونی شرایطی است که در آن تعداد گلبول های.....خون به پایین تر از سطح عادی افت می کند.

۱۰-(۳ حرفی) پایین

۱۱-(۴ حرفی) شروع آنفلوآنزا بسیار سریع و حاد است به گونه ای که بیمار تاریخ بروز بیماری و حتی.....شروع آن را ذکر می کند.

۱۲-(۲ حرفی) ورزش کردن و مهم تر از آن انتخاب صحیح رشته ورزشی در سنین رشد دختران، بر افزایش.....آنان تاثیر دارد.

۱۳-(۳ حرفی) تخلص یا عنوان هر شخص

۱۴-(۴ حرفی) آنفلوآنزا با علایم تب،.....و آبریزش بینی و بدن درد بروز می کند که شبیه سرماخوردگی است ولی علایم آن شدیدتر است.

۱۵-(۵ حرفی) خجسته و فرخنده

۱۶-(۳ حرفی) لوگو و علامت

۱۷-(۵ حرفی) پیراستن پوست

۱۸-(۵ حرفی) شهری در سوئیس

۱۹-(۴ حرفی) تغذیه، ورزش و خواب کافی سبب می شود تا.....دختران طی زمان مقرر انجام شود.

۲۰-(۵ حرفی) پوششی برای حجاب زنان

۲۱-(۵ حرفی) خوردنش در مثل لرز دارد

۲۲-(۴ حرفی) ناهنجار و بی تناسب

۲۳-(۵ حرفی) فراوان نیست

۲۴-(۶ حرفی) افرادی که بنیه ضعیف دارند و مبتلایان به بیماری مزمن، افراد کم خون و کسانی که.....می کنند، بیشتر مستعد آنفلوآنزا هستند.

۲۵-(۶ حرفی) تایر اتومبیل

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.

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

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

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

پاسخ ها

رخ سفید بالایی به c۴ می رود.

اگر شاه سیاه به a۴ برود رخ سفید پایینی به a۳ می رود تا سیاه مات شود.

اما اگر سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد فیل سمت چپ سفید به c۷ می رود تا سیاه مات شود.