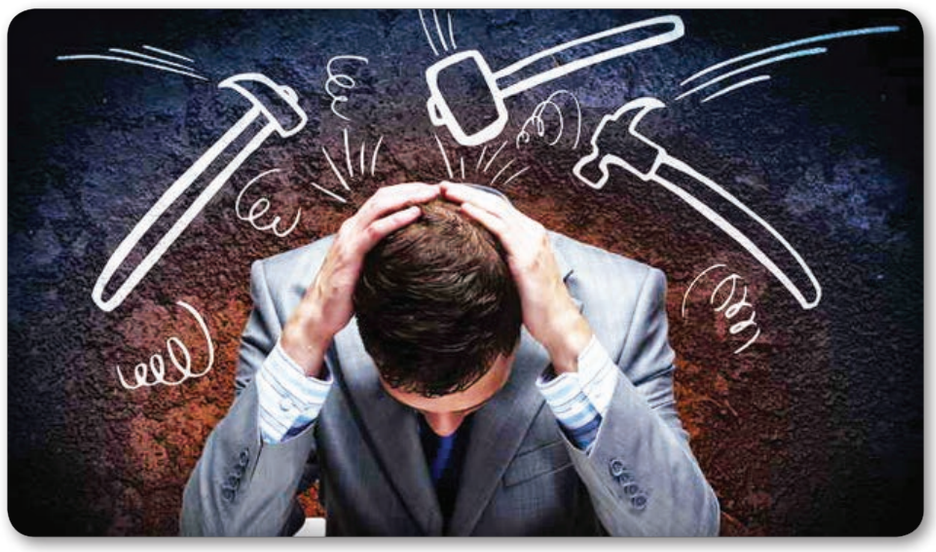
خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

استرس دارید؟



استرس، یکی از بیماری‌های شایع قرن است و متخصصان معتقدند که اگر راه‌های مقابله با آن را یاد نگیریم و برای کم کردنش کاری نکنیم، زمینه برای افسرده شدن فرد فراهم می شود و وضعیت جسمی، روابط اجتماعی و ارتباطات فردی را هم گرفتار مشکلات متعددی می کند.

به خیال خودتان همه چیز طبیعی است و اثری از استرس ناتوان کننده در زندگی نمی‌بینید؟

به گزارش «بیتوته» محققان می گویند ۸۳ درصد کسانی که هر روز با استرس درگیر هستند، برای خلاص شدن از این وضعیت، کاری انجام نمی دهند. این افراد تصور می کنند که همه آدم‌ها، دنیا را همین طور می بینند و نیازی به درمان وجود ندارد.

اگر برای تصمیم گرفتن مشکل دارید و همیشه برای انجام کارها نیازمند تایید و حمایت دیگران هستید، به احتمال زیاد استرس دارید. به باور متخصصان، کسانی که از اختلالات اضطرابی رنج می برند، با بحران تصمیم گیری درگیر هستند و به شدت از شکست خوردن یا تایید نشدن توسط دیگران هراس دارند.

روابط اجتماعی و خانوادگی‌تان آسیب دیده، اما کاری برای بهبود آن‌ها انجام نمی دهید. کسانی که با استرس درگیر هستند، سهم خود را در ویران شدن روابط شان نادیده می گیرند و با متهم کردن همسر، دوستان و همکاران‌شان همه مشکلات را بر گردن آن‌ها می‌اندازند.

پذیرفتن این که بخشی از مشکل، خود آن‌ها هستند، آن قدر به آن‌ها استرس وارد می کند که سعی در انکار این واقعیت دارند.

• از کاه، کوه می‌سازید؟

وقتی استرس در وجود شما خانه کرده باشد، هر اتفاق ساده‌ای را یک فاجعه قلمداد می کنید. کسانی که توان مدیریت اضطراب را ندارند حتی وقتی سنگی کوچک مقابل خود می بینند احساس می کنند که به صخره‌ای اصابت کرده‌اند و به همین دلیل، نمی‌توانند درک واقعی از موقعیت‌ها داشته باشند و به میزان طبیعی در مواجهه با شرایط مختلف دچار اضطراب می شوند.

نگران نباشید. آلزایمر ندارید! شما تنها به نوعی اختلال اضطرابی دچار شده‌اید و باید با کمک متخصصان، ریشه‌های آن را پیدا کرده و برای درمانش تلاش کنید.

استرس، یکی از عوامل اصلی ضعیف‌شدن حافظه و قدرت یادگیری است و فراموش نکنید که در صورت درمان نکردنش، ضعف حافظه‌تان هر روز بیشتر می‌شود. مشکلات گوارشی، یکی از نشانه‌های شایع ابتلا به استرس هستند. اگر روده‌های‌تان بیش از اندازه پر کار یا کم کار شده‌اند، یا این که معده‌تان دچار دردهای اسپاسمی، سوزش مداوم یا ریفلاکس اسیدی شده، احتمالا از اختلالات اضطرابی رنج می برید.

نی نی کده

دنیای وسواسی کودکان

بهترین نوع درمان اختلال وسواس در کودکان استفاده از روش های رفتار درمانی است. ابتدا رفتار درمان گر، کودک را تشویق می کند تا افکار وسواسی خود را به طور دقیق و جزء به جزء شرح دهد تا او بتواند اجزای کلیدی این رفتارها را شناسایی کند. آن گاه از او می پرسد که انجام دادن کدام یک از رفتارهای وسواسی اش ضروری نیست و آیا می تواند بدون آن که نگران و مضطرب شود، از انجام آن بخش از رفتارهایش صرف نظر کند.

در این مرحله درمان گر، ضمن پذیرش حالات، افکار و رفتار کودک سعی می کند به او بفهماند که هر فردی ممکن است در مواردی دچار خشکی رفتار و مشغولیت ذهنی شود که به دلایل نامفهومی مدام آن‌ها را تکرار می کند. هدف او از این کار این است که تا حدود زیادی افکار وسواسی کودک را متزلزل کند تا حدی که رفته رفته بتواند گام های موثری برای حذف این گونه رفتارها بردارد.

زمانی که کودکی دچار مشکل وسواس می شود، اطرافیان او باید به این نکته توجه داشته باشند که کودک گناه و تقصیری ندارد. وقتی قصد درمان و بهبودی کودک را دارید، باید از هر جهت او را مورد حمایت خود قرار دهید.

ترفند

براق مثل روز اول

یکی از ظروف قدیمی که امروزه دوباره به فضای آشپزخانه‌ها وارد شده است ظروف مسی است. این ظروف علاوه بر رنگ و ظاهر منحصر به فردی که دارد تاثیرات بسیار مناسبی بر بدن می گذارد و در درمان برخی از بیماری ها می تواند تا حد زیادی موثر باشد. در این مطلب شما را با روش تمیز کردن ظروف مسی با پاک کننده های خانگی آشنا می کنیم.

وسایل مورد نیاز برای تمیز کردن ظروف مسی: سرکه سفید، نمک دانه درشت، اسفنج سخت، پاک کننده ملایم.

در مرحله اول روی سطح ظرف مسی کمی نمک و سپس سرکه سفید روی آن بپاشید و کمی صبر کنید، در مرحله بعد مجدد روی ظرف نمک بریزید.

در ادامه روی اسفنج سرکه بریزید و بخش های مختلف ظرف را با اسفنج تمیز کنید تا زنگارها از بین برود. پس از تمیز کردن ظروف مسی آن را به خوبی با یک پاک کننده ملایم مثل مایع ظرفشویی بشویید تا بوی نامطبوع سرکه برطرف شود.

کدبانو

ترشی انار و لبو

ابتدا یک عدد لبوی سایز متوسط را بگذارید تا بپزد در حدی که کمی نرم شود، نباید لبو کامل پخته شود، بعد پوست آن را بگیرید و درشت رنده یا ساتوری کنید تا ریز شود سپس به اندازه یک و نیم لیوان انار قرمز دانه شده را با آن مخلوط کنید و داخل شیشه بریزید و آب لبوی پخته را هم به آن اضافه کنید.

در آخر روی آن سرکه بریزید تا همه مواد را پوشش دهد، البته می توانید به جای سرکه از آب انار ترش هم استفاده کنید.

علاوه بر این دو یا سه قاشق شکر و کمی نمک روی آن بریزید و در ظرف را محکم ببندید.

می توانید به جای شکر لابه لای مواد آن تکه های نبات بگذارید.

این ترشی بمب آنتی اکسیدان است، از آن غافل نشوید، ترشی بعد از یک هفته آماده است، حتما در جای سرد و خنک نگهداری کنید.

داروخانه

فلوکستین و چند عرضه جانبی

«فلوکستین» برای درمان افسردگی، اختلال وسواسی جبری، بعضی از اختلالات خوردن و حملات ترس و بعضی از انواع سندروم پیش از قاعدگی استفاده می شود. سایر موارد مصرف فلوکستین از قبیل استفاده برای درمان الکلیسم (اعتیاد به الکل)، اختلال نقص توجه، اختلال شخصیت مرزی، اختلالات خواب، سردرد، بیماری های روانی، اختلال استرس پس از سانحه و... است.

بسیار مهم است که مصرف دارو را تا زمانی که پزشک تجویز کرده ادامه دهید، حتی اگر فکر می کنید که مشکل شما بهبود یافته است. تهوع، خواب‌آلودگی، سرگیجه، اضطراب، مشکل در بینایی، کاهش اشتها، خستگی، عرق کردن یا خمیازه کشیدن، ضعف، کاهش وزن، تغییر در میل و توانایی جنسی، گلودرد، گرفتگی عضلات و خشکی دهان ممکن است هنگام استفاده از این دارو رخ دهد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۲]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

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

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

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

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپ‌اش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

	۷	۱۲		۸	۱۹	۱۹	
۳			۱۳				۱۳
۴			۳۰ ۱۱				
۱۳				۷ ۱۰			
	۹	۱۹ ۷				۶	۱۰
۱۲					۱۲ ۱۳		
۴			۱۰				
۳			۱۴				

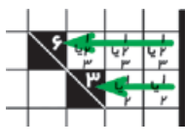
برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

«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 پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت به 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 این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

برای حل کافی است:

* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.
* رقم تکراری در تکه ای نباشد.

* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.
* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تابه مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



* بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

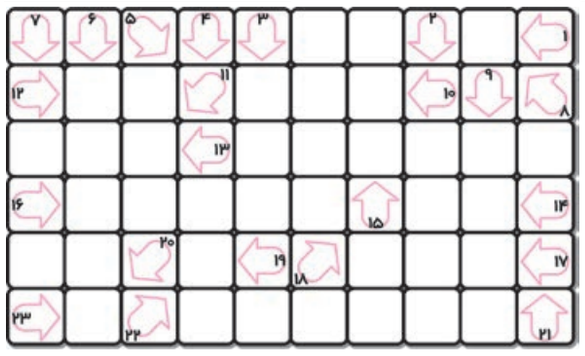
مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۴	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۳۰	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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



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

۱-(۵ حرفی) چون ایرانیان شب یلدا را شب تولد .....(مهر) می دانسته اند آن را با تلفظ سریانی اش پذیرفته اند و در واقع یلدا با نوئل (noel) اروپایی که در ۲۵ دسامبر تثبیت شده، معادل است.

۲-(۵ حرفی) اگر دانش آموز هستید، به اتاقی با رنگ مناسب نیاز دارید که در آن..... کنید.

۳-(۶ حرفی) از سنت های شب یلدا، شب نشینی، دیدوبازدیدو.....است.

۴-(۶ حرفی) صبور

۵-(۶ حرفی) وسیله ای برای دیدن اجسام کوچک

۶-(۴ حرفی) جانوری که در خشکی زندگی نکند.

۷-(۴ حرفی) واژه یلدا، سریانی و به معنای «میلاد» است و چون شب یلدا را با تولد حضرت ..... تطبیق می کردند آن را به این نام خوانده اند.

۸-(۲ حرفی) ماه پس از شب یلدا

۹-(۵ حرفی) ابزاری برای مکش مایع یا گاز

۱۰-(۴ حرفی) آیت ا... جوادی درباره رابطه انسان با خدا می فرمایند: «اگر خواستیم ببینیم آیا با خدا مأنوسیم یا نه، باید ببینیم از خواندن قرآن که سخن خدا با ماست و از خواندن نماز که سخن ما با خداست، احساس..... می کنیم یا نشاط.

۱۱-(۴ حرفی) فرمانده و دستور دهنده

۱۲-(۳ حرفی) رنگ..... بهترین رنگ برای اتاق مطالعه است چون علاوه بر این که به جای استرس به آدم بی خیالی تزریق می کند، به شدت باعث افزایش یادگیری هم می شود.

۱۳-(۴ حرفی) آبگوشت و ظرف آن

۱۴-(۳ حرفی) برای کاهش نیاز مصرف.....از سبزی های معطر در غذاها استفاده کنید.

۱۵-(۴ حرفی) خنک کننده هوا

۱۶-(۳ حرفی) شرم و آبروداری

۱۷-(۴ حرفی) برای پیشگیری از بروز انواع سرطان های دستگاه گوارش، در روز ۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم میوه و ۴۰۰ تا ۷۰۰ گرم انواع..... میل کنید.

۱۸-(۳ حرفی) متخصصان تغذیه می گویند: تا حد ممکن از مواد قندی تصفیه شده مثل .....، قند و نوشابه های قنددار استفاده نکنید.

۱۹-(۴ حرفی) بهره گیری علمی از فرصت شب یلدا، با طرح مسائل علمی و تاریخی، خواندن اشعار به ویژه شعر .....سنت است.

۲۰-(۲ حرفی) نت چهارم موسیقی

۲۱-(۵ حرفی) مدرک ها

۲۲-(۴ حرفی) جانشین و بازمانده

۲۳-(۹ حرفی) منطقه ایران و همسایه هایش

سودوکو

هر روز

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

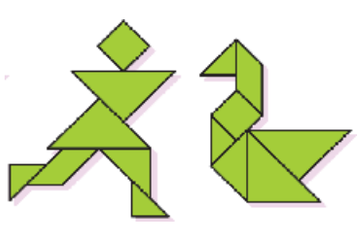
۷				۵				۴
۹	۶				۲			
		۳	۶	۷				
۱	۴					۶	۳	
	۵			۱			۲	
	۹	۶					۴	۱
				۴	۳	۵		
			۹				۸	۶
۸				۶				۳

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

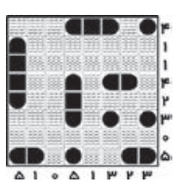
				۶	۴		۹	
۵	۱	۴		۸				
	۶			۱	۲	۴		۸
		۳	۲	۴				۶
	۸	۷				۹	۵	
۹				۷	۵	۳		
۶		۱	۳	۵			۴	
				۲		۶	۸	۱
	۷		۶	۹				

پاسخ ها

تکه‌ها به این ترتیب می‌توانستند در کنار هم هریک از تصاویر را بسازند.



رمزواژه‌یابی: افشاگری پشت افشاگری



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

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