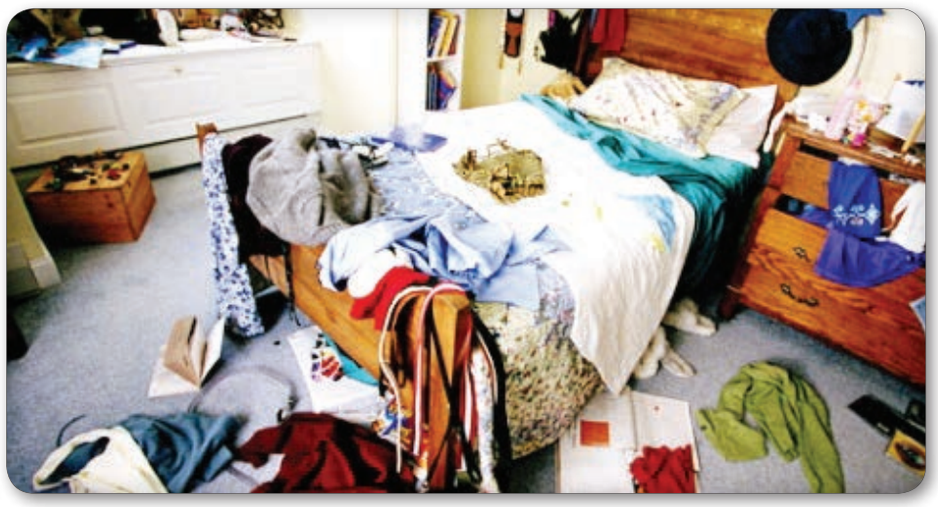
خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

دادازشلخته‌ها



هیچ چیز را سر جای خودش قرار نمی دهد، کمد لباس هایش شلوغ و در حال انفجار، کیف دستی اش هم که به قول معروف بازار شام است، از دستمال ها و کاغذهای مچاله بگیر تا قبض های پرداخت نشده نیمه پاره و پول خردهای درهم و برهم و جعبه های خالی آدامس، هر چه فکرش را بکنید در آن پیدا می شود. نمای واقعی از آقای «وویی» شخصیت کارتونی دهه ۶۰ و حسنی «توی ده شلمرود» است که به دلیل موی بلند و ناخن های دراز کسی حاضر نبود با او بازی کند.

• تعریف شلختگی

به گزارش «بیتوته» شلختگی تا حدودی مساوی با بی نظمی است اما با شدت بیشتر البته باید توجه داشت این اختلال رفتاری نسبی است و تفاوت تعریف افراد از نظم و بی نظمی، سبب می شود برخی هر چندرفتارشان مورد تایید خانواده است اما توسط اطرافیانشان شلخته خطاب شوند و برعکس.

• چرا شلخته ایم؟

مشاهدات نشان داده است افراد شلخته به طور حتم در خانواده خودشان یک فرد شلخته داشته اند بر این اساس شلختگی می تواند ارثی باشد هر چند هنوز ژنی بر ایش یافت نشده است. یکی دیگر از دلایل شلختگی «مشاهده» است به عنوان نمونه پدر شلخته است و کودک رفتارهای او را مشاهده می کند و انجام می دهد. همچنین می توان یادگیری را از دیگر عوامل موثر بر شلختگی برشمرد که با تکرار اتفاق می افتد. به عنوان نمونه کودک لباس هایش را جمع نمی کند و کسی هم به او چیزی نمی گوید و همین رفتار به تدریج به عادت تبدیل می شود. گاهی اوقات فرزندان خانواده های منظم و سختگیر هم شلخته می شوند، در این خانواده ها تحکم پدر و مادر برای رعایت نظم و تکرار پیام های کلامی متوالی فرد را وادار به مقاومت می کند و در او نوعی شلختگی به وجود می آورد. در بعضی موارد هم فرد از ابتدا شلخته نیست ولی به دلیل شرایط خاصی دچار این رفتار می شود مانند نوجوانی که به دلیل میل به استقلال نمی گذارد مادرش اتاقش را منظم کند و خودش هم اقدام نمی کند و این رفتار در او به شکل عادت در می آید.

• مردها شلخته ترند

جالب است بدانید مردها شلخته تر از زنان هستند اما مهم تر از آن دانستن عواقب فردی و اجتماعی شلختگی است که تاثیر مخربی بر شغل و ارتباطات شخص می گذارد. به عنوان نمونه بوی عرق یا بوی بد دهان فردی که به نظافت شخصی اش اهمیتی نمی دهد سبب دوری افراد از او و کاهش روابط اجتماعی اش می شود. همچنین شلختگی و بی نظمی در محیط کار می تواند علاوه بر زیر سوال بردن اعتبار حرفه ای، تحقیر و تمسخر همکاران را به دنبال داشته باشد که نتیجه آن از دست رفتن اعتماد به نفس فرد است. در زندگی شخصی هم اگر فرد نامنظم و شلخته اطرافیان صبوری نداشته باشد که ریخت و پاش و بی نظمی اش را تحمل کنند زندگی اش توام با تنش، دعوا، تحقیر و سرزنش خواهد شد.

• چه باید کرد؟

دیدگاه ها برای درمان شلختگی از طریق روان شناسی و مشاوره بسیار خوش بین است و هر فرد شلخته ای صرف نظر از شدت و ضعف شلختگی اش می تواند برای درمان مشکل اقدام کند و با انجام تمرین هایی برای منظم شدن نتیجه بگیرد.

بیسکویت چای سبز

• مواد لازم

آرد: ۱۵۰ گرم
پودر چای سبز:
یک و نیم قاشق سوپ خوری
نمک: یک هشتم قاشق چای خوری
کره: ۱۰۰ گرم
شکر: ۶۰ گرم
زرده تخم مرغ: یک عدد

• طرز تهیه

کره و شکر را با یکدیگر مخلوط و سپس زرده تخم مرغ را اضافه کنید و دوباره هم بزنید تا یک دست شود در مرحله بعد مواد خشک (آرد، پودر چای و نمک) را اضافه کنید و با همزن برقی بزنید و مایه آماده شده را در ظرف در بسته قرار دهید و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید. پس از این مدت خمیر را روی سطح صافی با وردنه به ضخامت یک سانتی متر باز کنید و با کاترهای دلخواه قالب بزنید و داخل سینی فر (با کاغذ روغنی) بگذارید و سینی را به مدت ۲۰ دقیقه در فر با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد قرار دهید تا بیسکویت چای سبز آماده شود. عطر و تندی چای سبز در این بیسکویت ها بسیار محسوس است.

شکلات

نی نی کده

کالسکه نخرید

استفاده از کالسکه می تواند به کاهش تحرک و پویایی کودک منجر شده و زمینه ساز بروز چاقی و اضافه وزن شود. بر این اساس «نی نی بان» به والدین توصیه می کند مدت زمان استفاده روزانه از کالسکه برای حمل و نقل کودکان زیر چهار سال را به یک ساعت کاهش دهند و اجازه ندهند کودکان برای رفت و آمد بیرون از خانه به کالسکه عادت کنند زیرا در صورت وابستگی بیش از حد و استفاده مداوم از کالسکه کودکان فرصت مناسبی را که در این سن برای ایجاد اعتماد به نفس وجود دارد از دست می دهند و توانایی های حرکتی آن ها نیز کاهش می یابد. پژوهش ها حکایت از آن دارد استفاده مداوم از کالسکه زمینه ساز عادت به نشستن در کودکان می شود و تحرک آن ها را کاهش می دهد.

داروخانه

مبتلایان گلوکوم هیوسین نخورند

بهبود دردهای روده ای و تسکین برخی دردهای شکمی از جمله موارد مصرف هیوسین است. به گزارش «پزشکان بدون مرز» این دارو انقباض و گرفتگی های عضلات جداره روده را رفع می کند و به طور مستقیم روی دستگاه گوارش تاثیر می گذارد و یکی از روش های کمکی درمان اسهال هم مصرف هیوسین است. البته نباید از عوارض مصرف این دارو هم غافل شد که بروز خشکی دهان و کاهش موقت تطابق چشم از آن جمله است. علاوه بر این، هیوسین در مبتلایان گلوکوم به دلیل احتمال بروز اثر گشاد کننده مردمک چشم، منع مصرف دارد و در افراد سالخورده با بیماری انسداد مجاری ادرار یا بزرگی پروستات هم باید با احتیاط مصرف شود. توصیه می شود در طول مصرف این دارو به دلیل احتمال بروز خواب آلودگی از رانندگی و کار با ابزار و آلاتی که نیاز به هوشیاری دارد خودداری شود.

سلامتکده

کِی میوه بخوریم؟

بعضی ها مصرف میوه را قبل و برخی نیز پس از وعده اصلی غذایی مناسب می دانند و تعدادی هم خوردن میوه را در میان وعده ها توصیه می کنند این در حالی است که به گزارش «دکتر سلام» مواد مغذی میوه وقتی به خوبی جذب بدن می شود که ۲۰ تا نیم ساعت قبل از غذا یا در میان وعده ها مصرف شود. متخصصان تغذیه می گویند بهتر است افراد لاغر، میوه را نیم تا یک ساعت بعد از غذای اصلی و افراد چاق قبل از وعده اصلی میل کنند، زیرا میوه تا حدودی جلوی اشتها را می گیرد. همچنین بیماران یا سالمندانی که مشکل سوء تغذیه یا سوء جذب دارند به دلیل این که میوه و سبزیجات پر فیبر است و به محض خروج از معده حرکات روده ها را تسریع می کند و مدت زمان ماندگاری غذا در روده ها را برای جذب مواد مغذی به حداقل می رساند برای نفع بیشتر از غذای اصلی باید میوه را در میان وعده ها میل کنند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۹]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبت اش هم رسیده است می تواند حریف اش 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.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

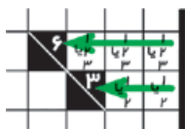
خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

	۱۰	۲۰		۱۱	۲۷	۱۰	
۱۰			۱۰				۷
۱۶			۳۰ ۶				
۶				۱۲ ۳۰			
	۱۳	۱۳ ۹				۲۱	۱۶
۱۳					۱۴ ۱۷		
۱۵			۳۰				
۴			۲۴				

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 تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



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

برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست و جو 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 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.

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
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۳۹	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 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-(۷ حرفی) کودکان به طور معمول تمایلی به مصرف..... ندارند اما با کمی خلاقیت می توانید آن ها را به این کار تشویق کنید.
۲-(۴ حرفی) ارتفاع ..... موقع خواب باید در حدی باشد که سر و گردن در امتداد بدن قرار بگیرد.
۳-(۴ حرفی) افرادی که آرتروز دارند باید روی صندلی استاندارد بنشینند چون در این حالت فشار کمی به..... وارد می شود.
۴-(۶ حرفی) سبزی های برگ دار، مانند ..... ، سرشار از فیبر غذایی و مواد مغذی گیاهی است.
۵-(۳ حرفی) کریم و بخشنده
۶-(۳ حرفی) برش شاخه های زیادی درخت
۷-(۵ حرفی) نگهداری ..... ، لاکپشت و خوکچه آزمایشگاهی در خانه قوانین بهداشتی مخصوص به خود را دارد چرا که نگهداری از این حیوانات می تواند انواع بیماری های روده ای را به همراه داشته باشد.
۸-(۶ حرفی) تاب دادن ابریشم، پشم یا کرک
۹-(۴ حرفی) نگهداری گربه خانگی احتمال ابتلا به توکسوپلاسموز را افزایش می دهد و می تواند سبب سقط جنین و مشکلات ..... و مغزی شود.
۱۰-(۳ حرفی) هنگام خوابیدن گودی و قوس ناحیه کمر باید حفظ شود. استفاده از تشک .....
۱۱-(۴ حرفی) افراد باید از کودکی و جوانی به فکر سلامت استخوان ها باشند و با تغذیه سالم به ویژه استفاده از ترکیب های مختلف غذایی مورد نیاز استخوان و مصرف کافی کلسیم و ..... در رژیم غذایی، به سلامت استخوان هایشان کمک کنند.
۱۲-(۲ حرفی) چغندر منبع خوبی برای تامین ویتامین ..... ، پتاسیم، منگنز و فولات است.
۱۳-(۳ حرفی) از فلزات سنگین
۱۴-(۴ حرفی) از وسایل گرمایشی قدیم خانه ها
۱۵-(۳ حرفی) اجرت
۱۶-(۵ حرفی) ترومرطوب
۱۷-(۶ حرفی) خطوطی که به هم نمی رسند
۱۸-(۵ حرفی) افرادی که دچار نقص ایمنی اند و به بیماری های ..... مبتلا هستند یا در حال انجام شیمی درمانی اند، از تماس با حیوانات خانگی همچون گربه بپرهیزند و در خانه نگهداری نکنند.
۱۹-(۳ حرفی) جانوری بزرگ جثه
۲۰-(۵ حرفی) مدیر اما کن متبرکه
۲۱-(۳ حرفی) بوته تازه سبز شده
۲۲-(۶ حرفی) شیشه و بلور

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.

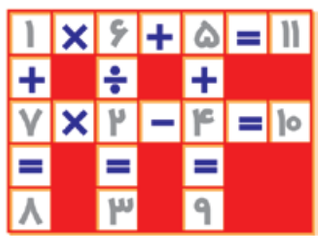
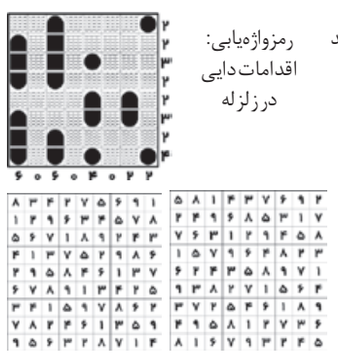
	۸					۱		
	۶		۹					۸
۴	۵				۷	۳	۶	
			۳					۹
			۲		۱			
۷					۵			
۵	۷	۸				۶	۳	
۲					۳	۹		
	۹					۸		

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

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

پاسخ ها

ارقام ۱ تا ۱۱ به این ترتیب می توانستند خانه های خالی را پُر کنند.



رمزواژه یابی: اقدامات دایی در زلزله