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

باید جدا بخوابی

معمولا کودکان به خوابیدن در کنار والدین خو عادت دارند و به همین دلیل تغییر مکان خواب یکی از بزرگ‌ترین معضلات پرتنش بسیاری از والدین و فرزندان است.
اغلب این جدایی با مقاومت کودک و اصرار والدین روبه‌رو شده و منجر به بروز رفتارهای نامطلوب می‌شود. روانشناسان معتقدند حضور کودک تا سه سالگی در کنار والدین مشکلی ندارد و از آن زمان به بعد باید مقدمات تنها خوابیدن آن‌ها را مهیا کرد. تغییر مکان خواب کودک یک شبه امکان‌پذیر نیست، باید بسیار صبور باشید و در برابر رفتارهای او تحکمی عمل نکنید. هیچ‌گاه برای ایجاد این عادت جدید متوسل به تنبیه نشوید. از نشان دادن حساسیت زیاد یا تحقیر و تمسخر کودک به شدت اجتناب کنید.

کبد شما چرب است؟

وقتی سوخت و ساز چربی در کبد مختل شود، کبد چرب ایجاد می‌شود. مقاومت به انسولین باعث می‌شود چربی که باید از خون خارج شود در کبد ذخیره شود.
به دنبال این قضیه، پدیده التهاب در کبد به وجود می آید و اگر فرد درمان نشود به دنبال التهاب و تجمع سلول‌های التهابی فیبروز ایجاد می‌شود. بنابراین پرهیز از چاقی، انجام ورزش و تحرک بدنی و اصلاح شیوه زندگی به افراد توصیه می‌شود. حدود هفت تا هشت درصد افراد مبتلا به کبد چرب چاق نیستند. ورزش منظم روزانه که حداقل نیم ساعت در روز باشد مفید است. پیاده‌روی باید تند باشد، طوری که فرد تعریق داشته باشد و ضربان قلب او افزایش یابد. پیاده‌روی معمول گرچه موثر است اما کافی نیست.

نوکردن گل مصنوعی

گل های مصنوعی سالیان سال زیبا کننده خانه‌های ما هستند، اما گرد و غبار بر روی همین گل‌ها می نشیند و ظاهر آن‌ها را زشت می کند. پس همین حالا نسبت به تمیز کردن آن‌ها اقدام کنید، گاهی اوقات می‌شود با تکان دادن گل‌ها گرد و غبار را از آن پاک کنیم اما گاهی این گرد و غبار به گونه‌ای در شکوفه های آن نشسته است که با تکان دادن نمی‌توان گرد و غبار را از آن گرفت.
برای حل کردن این مشکل می‌توانید از نمک و یک کیسه کاغذی استفاده کنید . کیسه را تکان دهید تا نمک همه گلبرگ‌ها و شکوفه‌های گل‌های شما را در بر بگیرد. یک بار کیسه را تکان دهید کمی نگه دارید و دوباره آن را تکان دهید، این کار را چند بار انجام دهید، از این طریق گرد و غبار گلبرگ‌ها از بین می‌رود.

راز زنان موفق

آیا تاکنون فکر کرده اید بارزترین خصوصیت زنان موفق چیست؟ چه چیزی آن‌ها را از بقیه متمایز می کند و سرنوشتی شگفت انگیز برایشان رقم می‌زند؟
این زنان به طور دقیق می دانند که می خواهند به کجا برسند و هر قدمی که در زندگی بر می دارند آن‌ها را به سوی تصویر ذهنی شان پیش می برد.
یک زن موفق همواره در حال چیدن اهداف و رسیدن به آن‌هاست. برای رسیدن به هدف‌ها راهی جز تلاش هر روزه برای نزدیک شدن به آن‌ها نیست. زنان موفق، حواسشان صد درصد به کارشان است چون برایشان نصفه و نیمه کار کردن هیچ معنایی ندارد.
با وجود خودشان و آن چه که واقعا هستند خوشحال و راحتند و اجازه نمی دهند شک کردن های شخصی آن‌ها را از پیشروی باز دارد. آن‌ها این را هم می دانند که باید نظرات دیگران را مد نظر قرار دهند. زنان موفق «نه» را نمی پذیرند و برای رسیدن به چیزی که می خواهند نهایت تلاششان را می کنند. آن‌ها چند برنامه و پروژه در آن واحد دارند و افراد و چیزهای زیادی هستند که توجه آن‌ها را نیاز دارد. این جاست که آن‌ها توانایی تمرکز کردن بر یک موضوع در لحظه را به خوبی دارند. آن‌ها خوب می دانند یک کار ممکن است تمام توجه و حواسشان را نیاز داشته باشد.

احترام به حریم شخصی کودک

می خواهم تنها باشم. مرا تنها بگذار. وقتی کودکان بزرگ‌تر می شوند علاقه آن‌ها برای تنها ماندن بیشتر می‌شود. کودکان ۱۰ تا ۱۳ ساله گاهی اوقات دوست دارند تنها بمانند اما کودکان ۱۲،۱۳ ساله وقت بسیاری را در تنهایی به سر می برند.
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 و امکان دارد با دانستن این که شما نگران این موضوع هستید، این عادت خود را تغییر دهد.
کوشش کنید از فشار روانی فرزندتان بکاهید، به فرزندتان بگویید که در انجام تکالیف مدرسه به او کمک می کنید، در صورت لزوم برایش معلم خصوصی بگیرید، توقع کمتری از او داشته باشید و مرتب او را تشویق کرده و مورد توجه قرار دهید.
تا وقتی که فرزندتان مدت زمانی را در اتاقش به تنهایی به سر می برد، به حریم خصوصی او احترام بگذارید و اگر صلاح دیدید با رفتن از خانه و ایجاد سکوت به او کمک کنید.
از دیگر افراد خانواده خواهش کنید برای مدت زمان کوتاهی از او دور بمانند و در شبانه روز، مدتی او را به حال خودش بگذارید. اگر با خواهر و برادرش در یک اتاق زندگی می کنند، طوری برنامه ریزی کنید که او مدتی را تنها بماند یا به او اجازه دهید در اتاق دیگری با خودش تنها باشد. اگر شما به گونه ای برنامه ریزی کنید که فرزندتان حریم خصوصی مناسبی داشته باشد، طبیعی است که او هم قسمتی از وقت خود را برای هماهنگی با اعضای خانواده به شما اختصاص خواهد داد.

لقمه قارچ

مواد لازم: قارچ درشت ۲۴ عدد، لیموترش نصف عدد، نان سفید برشی سه ورقه، سینه مرغ پخته و ریز خرد کرده ۲۰۰ گرم، تخم مرغ هم زده یک عدد، جعفری خرد کرده دو قاشق سوپ خوری، ریحان خرد کرده دو قاشق سوپ خوری، خامه سه قاشق سوپ خوری، نمک و فلفل و روغن زیتون به میزان لازم.

• طرز تهیه:
فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید و سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید. آن گاه پایه قارچ‌ها را درآورید و داخل آن را اندکی خالی کنید سپس روی آن لیمو بمالید تا سیاه نشود. بعد نان‌ها را برشته کنید و در دستگاه غذاساز بریزید و خرد کنید. در ادامه خرده‌های نان، مرغ، تخم مرغ، جعفری، ریحان، خامه، نمک و فلفل را در ظرف مناسبی بریزید و مخلوط کنید.
سپس روی قارچ‌ها روغن بمالید و نمک و فلفل بزنید بعد ۱۲ عدد از قارچ‌ها را با مایه میانی پر کنید و باقیمانده قارچ‌ها را روی آن بگذارید و در سینی فر بچینید.
سینی را در فر بگذارید و لقمه‌های قارچ را به مدت تقریبی ۲۵ تا ۳۰ دقیقه یا تا زمانی که طلایی رنگ شود، بپزید.
در صورت دلخواه لقمه‌های قارچ را با ساقه‌های تره تزیین کنید.

نگهداری از بامبو

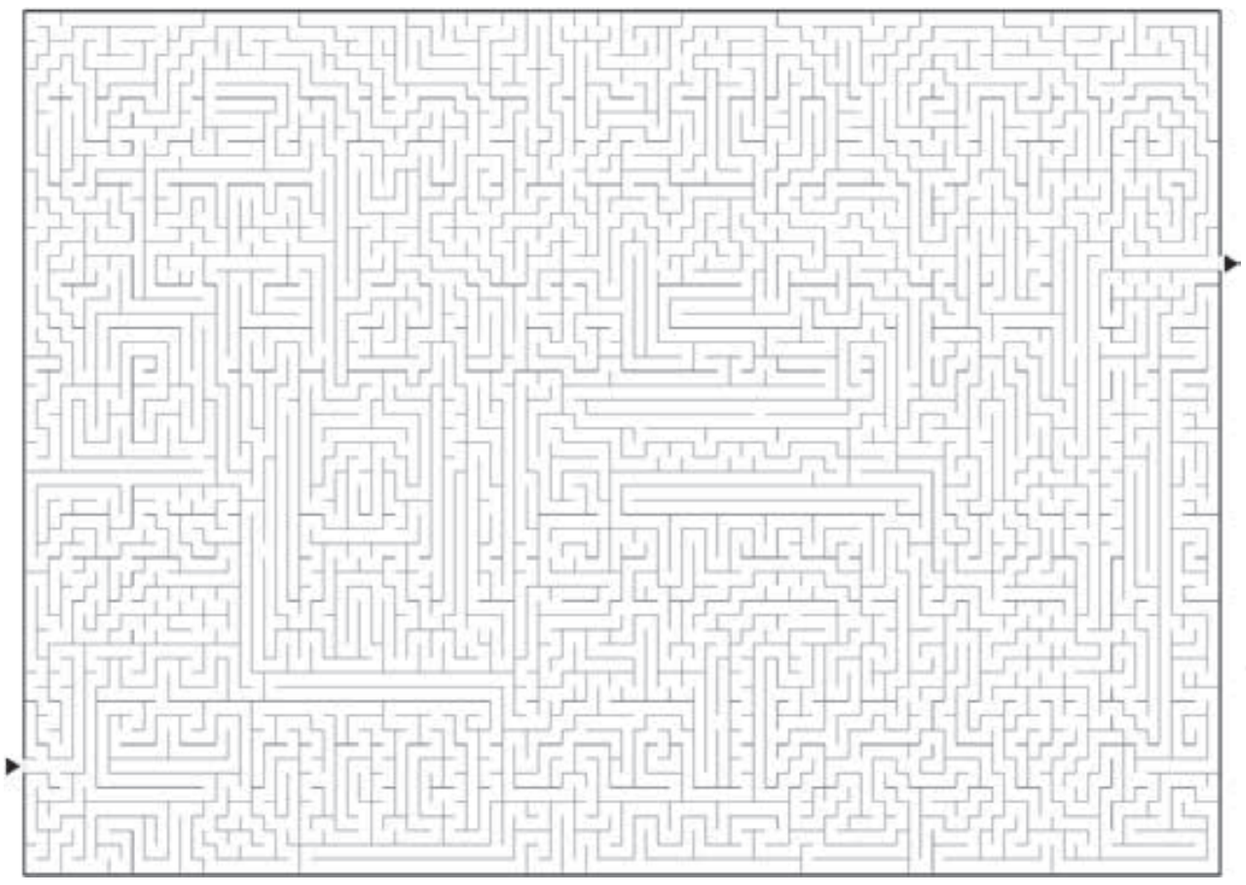
گیاه بامبو یکی از پرطرفدارترین گیاهان آپارتمانی محسوب می‌شود. البته این نوع بامبویی که در خانه‌ها نگهداری می‌شود و معمولا پرپیچ و تاب است. مهم‌ترین نکاتی که در مورد این نوع بامبو لازم است در نظر گرفته شود، نور کافی و آب تازه است و احتیاج به رسیدگی خاصی ندارد، البته بامبو برای رشد، خاک هم نمی‌خواهد. حتی می‌توان آن را در خاک‌های ژله‌ای نگهداری کرد اما برای رشد بهتر است از تقویت کننده‌های مایعی استفاده شود که به آب بامبو اضافه می کنند و گل فروشی‌ها آن را «غذای بامبو» می‌نامند.
بامبوها گیاهان بسیار حساسی هستند و در صورت کوچک‌ترین تماسی با مواد شیمیایی مثلا مواد شوینده، نگهداری در هوای گرم، تعویض نکردن آب و قرار گرفتن در مجاورت نور زیاد و گاهی بیماری کم کم زرد می‌شوند و از بین می‌روند. به همین دلیل ظرف یا گلدانی که در آن نگهداری می‌شود باید ماهی یک بار شسته شود.
اگر در دمای ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتی گراد و دور از نور مستقیم خورشید و باد کولر نگه دارید و رطوبت لازم را برای آن فراهم کنید، پس از پنج تا هفت ماه شاهد قد کشیدن عجیب این گیاه پیچ خورده و سرسبزی آن خواهید بود.
دو عامل برای زرد شدن بامبو مطرح است. نور مستقیم یا بیش از حد و آب لوله کشی مورد استفاده برای گیاه که حاوی مقدار بیش از حد نمک یا فلوراید است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۲/۲]

نقش یاب مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن 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 می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

• قانون: پاسخ‌ها 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، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶ حرفی) سبزی‌های برگ دار چربی ندارد، کم کالری است و میزان زیادی هم کلسیم به بدن می‌رساند.....یکی از بهترین سبزی‌های برگ‌دار است که هم آهن و هم کلسیم زیادی دارد.
۲-(۴ حرفی) این لوبیا فقط سرشار از پروتئین، آهن و فیبر نیست، بلکه منبع فوق العاده‌ای برای دریافت کلسیم نیز محسوب می‌شود.
۳-(۳ حرفی) نجیب و سر به راه
۴-(۴ حرفی) تکان و حرکت
۵-(۴ حرفی) رهایی دهنده
۶-(۵ حرفی) ظرفی برای رفتن به خرید
۷-(۵ حرفی) میوه‌ای است که میزان زیادی کلسیم دارد. از طرفی حاوی میزان قابل توجهی از آنتی اکسیدان‌ها و فیبر نیز هست.
۸-(۶ حرفی) مشکلات را برطرف می کند
۹-(۵ حرفی) روغنش علاوه بر این که یک روغن سالم برای پخت و پز است، برای تمیز کردن سطوح و از بین بردن لکه‌ها و چربی‌ها کاربرد دارد.
۱۰-(۵ حرفی) افرادی که گرم مزاج هستند، زمانی که در حالت.....قرار می گیرند، دفعات دفع ادرارشان بیشتر و در مقابل حجم آن کم می‌شود.
۱۱-(۴ حرفی) یک اسباب بازی قدیمی
۱۲-(۴ حرفی) نوعی از رنگ آبی
۱۳-(۳ حرفی) بی فایده و باطل
۱۴-(۲ حرفی) شیوع نازایی در کشور شامل حدود .....درصد از زوجین می شود که میان خانم‌ها و آقایان تقریباً متوسط است.
۱۵-(۳ حرفی) تیغ گیاه
۱۶-(۵ حرفی) کمتر کسی می‌داند که پرتقال حاوی میزان زیادی از.....نیز هست.
۱۷-(۶ حرفی) این کلم، مجموعه‌ای از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین A و K را به بدن می‌رساند و همچنین منیزیم، زینک، فسفر و کلسیم دارد.
۱۸-(۴ حرفی) عقوبت و انتقام
۱۹-(۲ حرفی) نازایی این طور تعریف می‌شود که زوجین زیر ۳۵ سال، به مدت یک سال و زوجین بالای ۳۵ سال، به مدت.....ماه برای بارداری تلاش کنند و نتیجه نگیرند.
۲۰-(۶ حرفی) نشان دهنده مسیر صحیح
۲۱-(۵ حرفی) غذایی با اسفناج
۲۲-(۳ حرفی) گذرگاه
۲۳-(۵ حرفی) بادام یکی از معدود منابع پروتئینی است که حالت قلیایی دارد و همین ویژگی‌هایش، عملکرد دستگاه گوارش.....بدن را تقویت می‌کند.

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.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

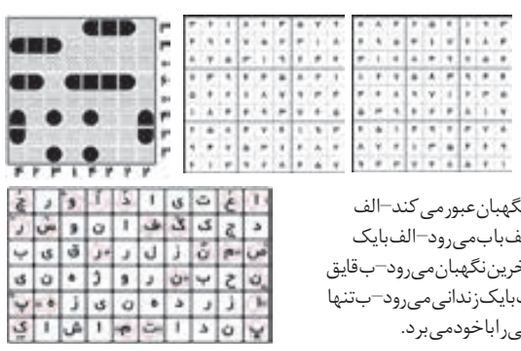
زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

پاسخ ها



الف بایک زندانی می‌رود– الف تنها برمی گردد– ب با سومین زندانی می‌رود– ب تنها برمی گردد– الف بایک نگهبان عبور می کند– الف بایک زندانی برمی گردد– الف باب می‌رود– الف بایک زندانی برمی گردد– الف با آخرین نگهبان می‌رود– ب قایق را به تنهایی برمی گرداند– ب بایک زندانی می‌رود– ب تنها برمی گردد– ب آخرین زندانی را با خود می برد.