من بیمارم

خودبیمارانگاری یا «هیپوکندریا» ترس مداوم از داشتن یک بیماری جدی است طوری که به گزارش «مردمان» فرد مبتلا به این اختلال به طور معمول حس‌های عادی، عملکردهای طبیعی بدن و علایم بسیار جزئی را نشانه یک بیماری جدی تلقی می کند و اطمینان پزشک و حتی آزمایش‌های کامل پزشکی هم باعث از بین رفتن ترس‌های او نمی‌شود یا اگر هم این ترس‌ها از بین برود، چند روز بعد نگرانی‌های دیگری سر اغش می‌آید.

هیپوکندریا نوعی وسواس فکری-عملی است که در آن فرد به طور وسواسی درگیر افکار مربوط به بیماری می‌شود، این اختلال ممکن است در هر سنی هم برای خانم‌ها و هم آقایان اتفاق بیفتد اما شیوع آن در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی است.

در واقع خودبیمارانگاری با تمارض کردن متفاوت است چون در این اختلال بیمار وانمود به مریض بودن نمی کند، بلکه باور دارد که بیماری او واقعی است، از جمله نشانه های این اختلال می توان به تصور داشتن یک بیماری جدی، سوء تعبیر علایم جسمی و ترس مداوم با وجود اطمینان بخشی‌های پزشکی اشاره کرد.

باید توجه داشت هیچ روشی برای پیشگیری از این اختلال وجود ندارد اما شناخت درمانی، رفتار درمانی، درمان رفتار شناختی و کنترل استرس می‌تواند به بیماران مبتلا به هیپوکندریا کمک کند تا کمتر روی علایم خود تمرکز کنند و تکنیک‌های پرت کردن حواس و ریلکسیشن را فرا بگیرند.

همچنین پزشکان با برخورد جدی و محترمانه نسبت به شکایت‌های بیمار از مشکلات خود و خودداری از انجام آزمایشات افراطی می‌توانند به مبتلایان هیپوکندریا کمک کنند.

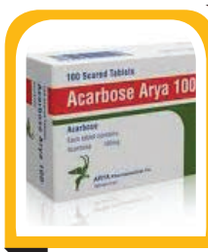
گلخانه

فصل تکثیر برگ عبایی

برگ عبایی مقاوم ترین گیاه آپارتمانی و قابل سازش با شرایط آپارتمان است که شکل بسیار زیبا و خاصی داشته و برای رشد شرایط مراقبت ویژه ای لازم دارد. به گزارش «بیتوته» عمر این گیاه زیاد است و سال های متمادی بدون تغذیه و تعویض گلدان در اتاق باقی می ماند البته برای داشتن گیاه بزرگ تر باید آن را هر سال به گلدان بزرگ تر و خاک تازه منتقل کرد و در طول سال هر یکی یا دو ماه یک بار به آن کود داد. برگ عبایی به خشکی و تغییرات دما بسیار مقاوم است و نور کم را به خوبی تحمل می کند. همچنین این گیاه نیازمند دمای پایین و آب متوسط است و تکثیر آن از طریق تقسیم بوته در بهار انجام می شود. برای تکثیر گیاه برگ عبایی در بهار باید ریشه گیاه را تقسیم کنید و هر قسمت را با جوانه انتهایی و تعدادی برگ در گلدان و خاک تازه قرار دهید و به آن آب و کود بدهید. توجه داشته باشید حشرات و عنکبوت های کوچک ممکن است به گیاه آسیب برسانند و در سطح برگ لکه هایی ایجاد شود.

داروخانه

احتیاط های آکاربوز



آکاربوز به شما کمک می کند بتوانید قند خون خود را کنترل کنید. به گزارش «مرجع دارو» این دارو همراه رژیم غذایی و ورزش برای درمان دیابت نوع دو استفاده می شود و در موارد ابتلا به بیماری التهاب، زخم و انسداد روده یا سیروز کبدی منع مصرف دارد و برای افرادی که کمتر از ۱۸ سال سن دارند مصرف آن مجاز نیست.

همچنین مبتلایان اختلال های کبدی و کلیوی، روده و معده و مادران باردار و شیرده باید قبل از مصرف آکاربوز پزشک را از بیماری خود مطلع کنند.

عوارض جانبی رایج آکاربوز شامل نارا حتی معده، نفخ، اسهال و خارش خفیف پوست است و تاکید می شود در صورت بروز نشانه هایی شامل یبوست شدید، درد شدید معده، اسهال خونی، بروز کبودی با کمترین جراحت، خونریزی غیر معمول، بنفش یا قرمز شدن نقاطی مشخص از پوست و همچنین حالت تهوع، درد ناحیه فوقانی معده، خارش، احساس خستگی و از دست دادن اشتها سریع به پزشک مراجعه شود.

نی نی کده

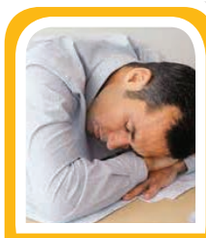
من مهد نمی رم!

برخی والدین به دلیل گریه و قشقرق های بیش از حد کودکشان، مخفیانه مهد کودک را ترک می کنند یا با کلی ترفند و وعده و وعید او را وادار می کنند به مهد کودک برود و...

این در حالی است که به گزارش «نی نی نما» چنین راهکارهایی هر چند در ظاهر مسئله را حل می کند، اما می تواند منجر به آسیب های روانی زیادی در کودک شود. والدین باید بدانند صحبت کردن درباره مهد کودک و توضیح فعالیت های این محیط یکی از راه های موثر پذیرش این محیط توسط کودک است ضمن این که والدین می توانند با گذاشتن کودک در خانه اقوام نزدیک از مدتی قبل دور بودن از خودشان را به کودک بیاموزند و تمرین کنند. همچنین توصیه می شود والدین در صورت امکان، روزهای اول در مهد حضور داشته باشند تا اعتماد کودک به مربی و سایر کودکان جلب شود و تاکید بر این است والدین این تفکر را که مهد کودک جنبه رسمی ندارد و هر وقت بخواهند می توانند به کودک تعطیلی بدهند از خود دور کنند.

بد نیست بدانید...

خواب آلودگی های بهار



تغییرات بیولوژیکی و رفتاری ناخودآگاه با تغییرات فصلی منجر به محرومیت از خواب در برخی و افزایش زمان خواب در تعدادی دیگر می شود.

به گزارش «نمناک» برای کمک به تنظیم چرخه خواب در فصل بهار و در طول روز ورزش کنید تا شب ها خواب بهتری داشته باشید. همچنین تاکید بر خودداری از مصرف مواد تحریک کننده مانند کافئین، چای و شکلات است که با خواب تداخل دارد.

زندگی بهتر

راه روشن زندگی

شاید فکر کنید برای بهتر بودن باید دست به کارهای بزرگی مانند تغییر شغل، تغییر محل زندگی و ... زد اما واقعیت این است که می توانیم با انجام کارهای کوچک هم فرد موفق تری باشیم.

به گزارش «برترین ها» برای این که انسان بهتری باشیم باید متمرکز باشیم و به جای این که وقت خود را در شبکه های اجتماعی سپری کنیم، کتاب بخوانیم تا اطلاعاتمان افزایش یابد، از هر فرصتی برای پیاده روی استفاده کنیم و راهکار دیگر خوابیدن به اندازه کافی است.

زیر یک سقف

عشق واقعی

از نشانه های عشق واقعی در مردها این است که علاقه خود را به همسرشان نشان می دهند، سوال های بسیاری از او می پرسند چون علاقه مندند که همسر خود را کامل بشناسند. این مردان به گزارش «بیتوته» در رابطه خود متعهد هستند و ترسی از صحبت در مورد خودشان ندارند.

یک خانم عاشق موقعیت سنج است و از بودن با همسرش لذت می برد و هیچ واهمه ای ندارد که در جمع دوستان و خانواده اش از همسر خود و احساسی که به او دارد، حرف بزند. زنان عاشق همواره دوست دارند خوشبختی خود را از ته دل فریاد بزنند.

چی بپزم؟

خوراک مرغ چشم بلبلی

مواد لازم: مرغ درسته: یک عدد، پیاز متوسط: سه عدد، لوبیا چشم بلبلی: یک پیمانه، آب لیمو: نصف فنجان، ادویه کاری، دارچین، نمک و فلفل: به مقدار کافی

تمام سطح مرغ حتی داخل شکم آن را به آب لیمو آغشته کنید و با نصف ادویه کاری پوشش دهید و پس از ۳۰ دقیقه بال و پای مرغ را با نخ ببندید و آن را سرخ کنید. پیازها را خلال کنید و تفت دهید و سپس بقیه مواد را با یک لیوان آب به آن اضافه کنید تا با حرارت ملایم به مدت چهار ساعت بپزید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۱/۲۰]

معمای هوش

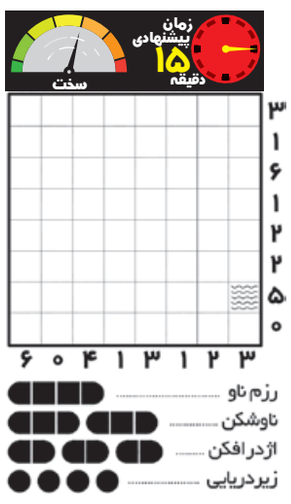
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

مورچه ای روی لبه یک خط کش ۱۲ سانتی‌متری از عدد ۱۲ به طرف ابتدای خط کش حرکت می کند. او بعد از ۱۲ ثانیه، نیمی از مسیر خود را پیموده است.

انتظار دارید که همین مورچه از این جای خط کش تا عدد ۱ را در چه مدتی طی کند؟!

ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

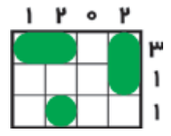


«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم‌ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

قانون:

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 گوشه‌ها).

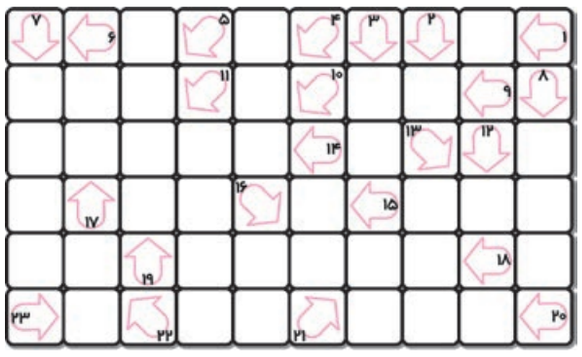
نکته‌ها:

- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم‌دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می‌آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُر شدگی آن ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع‌تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست‌وجو کنید.

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-(۷ حرفی) باقی ماندن میوه در مدت زمان طولانی، حتی در ظروف دربسته، ارزش غذایی آن را کاهش می دهد و ..... هایش را از بین می برد.

۲-(۵ حرفی) داستان زنان و مردان بزرگی است که شاهکارهای‌شان مسیر جهان را تغییر داده است.

۳-(۵ حرفی) در قرن ۱۴ میلادی یک بیماری همه گیر مرگبار که به آن لقب مرگ سیاه داده شد، حدود یک سوم یا بیشتر از جمعیت ..... را از بین برد.

۴-(۳ حرفی) محققان، طاعون (بیماری عفونی ناشی از باکتری یرسینیا پستیس که ..... و دیگر جوندگان کوچک را آلوده می کند و از طریق گزش کک مخصوص جوندگان، به انسان منتقل می شود) را عامل فاجعه قرن ۱۴ اروپا دانستند.

۵-(۴ حرفی) کسانی که اختلال هاضمه، مشکل کبد یا کولیت روده دارند یا به ورم مفاصل مبتلا هستند یا به علت اسید اوریک موجود در خون مبتلا به این بیماری شده اند، نباید قارچ مصرف کنند.

۶-(۲ حرفی) در سال ۱۹۵۷، این حیوان که «لایکا» نامیده می شد با فضاپیمای روسی «اسپوتنیک ۲»، به فضا سفر کرد.

۷-(۶ حرفی) قارچ مزاج سرد و تردارد و چون رطوبت زیادی دارد، برای افراد در مناطق ..... مفید است.

۸-(۵ حرفی) یارو یاور

۹-(۶ حرفی) پرنده سوراخ کننده درخت

۱۰-(۵ حرفی) خواب و هم آلود

۱۱-(۴ حرفی) دماغ

۱۲-(۴ حرفی) میوه ها، انرژی و پروتئین کمی دارند اما دارای مقادیر قابل توجهی ..... ، ویتامین و املاح معدنی هستند.

۱۳-(۳ حرفی) تظاهر به نیکوکاری

۱۴-(۳ حرفی) دانه ای از حبوبات

۱۵-(۳ حرفی) برای تشخیص سرطان رحم، هر ..... سال یک بار انجام آزمایش پاپیلومای انسانی (HPV) در بانوان بالای ۳۰ سال ضروری است.

۱۶-(۳ حرفی) دیوار اتاق

۱۷-(۴ حرفی) گلی خوشبو

۱۸-(۶ حرفی) سالمندان و افرادی که مشکلات گوارشی دارند، می توانند میوه و سبزی را به صورت ..... یا کمپوت بخورند.

۱۹-(۵ حرفی) مال تضمینی

۲۰-(۴ حرفی) جاده معروفی در شمال ایران

۲۱-(۵ حرفی) خاندان

۲۲-(۳ حرفی) از رودهای مرزی ایران

۲۳-(۵ حرفی) پیامبری

سودوکو

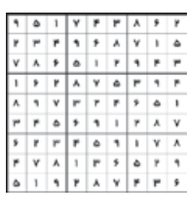
هر روز

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.

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

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

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

پاسخ ها

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