امان از وسواسی ها!

همه ما پیرامون خود آدم‌های وسواسی دیدیم و با آنها برخورد داشتیم. اگر با سبک زندگی سخت وسواسی ها آشنا باشیم، به طور قطع این سؤال برای‌مان مطرح می‌شود که چطور می‌شود با یک فرد وسواسی زیر یک سقف زندگی کرد؟ خیلی‌ها مجبورند با یک فرد وسواسی بسازند و بسوزند و برخی نیز که وسواس دارند، چاره‌ای ندارند جز اینکه تا آخر عمر تنها زندگی کنند.

به گزارش « بیتوته » اگر در خانه دائم در حال تمیز کردن گاز هستید یا با خروج هر کسی از حمام خود را مجبور به شستن کل دیوار ها می کنید و رفتار هایی از این قبیل دارید که نمی‌توانید از انجام آنها چشم پوشی کنید، بهتر است به متخصص مراجعه کنید.

البته نوع دیگر وسواس اختلال شخصیت وسواسی است. افرادی که مبتلا به این نوع اختلال هستند، وسواس عملی و فکری ندارند بلکه بسیار کمال گرا، دقیق، عصا قورت داده، جزئی نگر و حساس هستند به‌عنوان مثال روی میز جای دستمال کاغذی نباید عوض شود یا وقتی میهمانی می گیرند باید از هر نظر بهترین میهمانی را برگزار کنند، وقتی می خواهند پرده بخرند باید بهترین پرده باشد، خانه این قبیل افراد همیشه برای پذیرایی از میهمان آماده است ولی مشکل اینجاست که خود آنها هیچ وقت خوشحال نیستند چون حوصله هیچ بی‌قانونی را ندارند، هنگام رانندگی، در صف بانک و خلاصه هر جایی که اندکی بی‌قانونی می بینند عصبی می‌شوند.

افراد وسواسی در ارتباطات فردی و اجتماعی هم دچار مشکل می‌شوند. در وسواس نوع اول فرد می‌داند که رفتارش اشتباه است ولی کنترلی روی رفتار خود ندارد و در نوع دوم شخص قبول نمی کند که رفتاری اشتباه و نادرست دارد (همواره فکر می کند دیگران در اشتباهند) و تصور می کند که خیلی منظم است و روی وقت و قول حساس است و این رفتار ها حتی خصیصه‌های مثبتی هستند و نباید به هیچ وجه به آنها ایراد گرفت.

در نهایت افراد وسواسی چه در نوع اول و چه در نوع دوم هم باعث آزار خود و هم مسبب آزار رساندن به دیگران می‌شوند و برای رهایی از وسواس باید به کمک افراد متخصص سبک زندگی شان را تغییر بدهند تا خود و دیگران به آرامش برسند.

نی نی کده

درمان خانگی سوختگی پای نوزاد

درماتیت ناشی از ادرار و مدفوع در شیرخواران از مشکلاتی است که مادران ممکن است با آن مواجه شوند. از آنجا که مدفوع اسیدی است، اگر بیش از حد روی پوست پای شیرخوار بماند، می‌تواند منجر به سوختگی پا و تورم، التهاب و قرمزی و ادرار نیز باعث سوختگی و آسیب جلدی پوست شود.

برای بهبود ادرار سوختگی استفاده از پودر بچه توصیه نمی‌شود مهم‌ترین نکته در پیشگیری از بروز درماتیت ناشی از ادرار و مدفوع، تعویض به موقع پوشک و تمیز و چرب کردن این ناحیه از بدن است تا ادرار یا مدفوع باعث سوختن پوست نشود.

ضمن اینکه بهتر است بعد از هر بار تعویض پوشک، برای مدت کوتاهی این نواحی بدن در مجاورت هوا قرار بگیرد. با این حال اگر شیرخوارتان دچار ادرار سوختگی شد و پوست این نواحی از بدن قرمز و ملتهب بود، می‌توانید از پمادهای ضد التهاب از جمله کلوتریمازول یا اکسید دوزنگ یا کالاندولا برای بهبود پوست پای کودک استفاده کنید.

همچنین باید پوشک شیرخوار را کمی آزاد ببندید و اگر کودکتان سینه خیز راه نمی‌رود، بعد از عوض کردن پوشک اجازه دهید قسمتی که دچار سوختگی ادرار شده در معرض هوا باشد.

اما اگر این اقدام‌ها را انجام دادید و درماتیت پای کودک ناشی از پوشک ادامه داشت، حتما به پزشک مراجعه کنید چون ممکن است عفونت قارچی و باکتریایی ایجاد شده باشد که در این موارد نیاز به درمان موضعی و سیستمیک دارد.

کدبانو

ظرف مسی را درخشان کنید

یکی از روش های برق انداختن ظروف مسی که دیگر مثل روز اول درخشان نیستند استفاده از نمک و لیمو است. در این روش شما می توانید با توجه به خاصیت و البته واکنشی که اسید لیمو با نمک ایجاد می کند به راحتی جرم های ایجاد شده و البته کدر ظروف مسی را از بین ببرید.

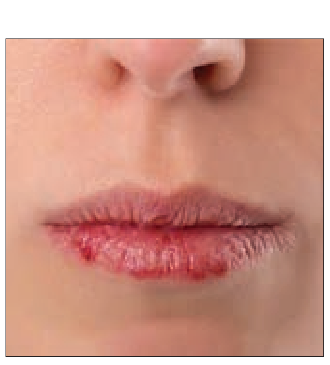
یک ظرف مناسب از محلول آب و نمک درست کنید مقدار این محلول خیلی مهم نیست تنها شما چند قاشق نمک داخل ظرف آب بریزید. نمک علاوه بر خاصیتش در از بین بردن جرم ها به خاطر زبر بودنش به شما کمک می کند. شما همچنین به صورت مستقیم و بدون آب هم از نمک می توانید استفاده کنید. تمام سطح ظرف را با نمک و لیمو تمیز کنید.

علاوه بر لیمو از سرکه هم می توانید استفاده کنید ولی با لیمو به نتیجه مطلوب تر خواهید رسید. حال که مقداری نمک بر روی سطحی از ظرف ریختید مقداری آب لیمو بر روی آن بریزید شما همچنین می توانید از لیمو ترش هم استفاده و آن را از وسط نصف کرده و سپس در نمک بزنید و بر روی سطح بسایید تمام سطح را با این محلول بپوشانید و سپس تمیز کنید می توانید ناحیه به ناحیه ظرف خود را تمیز کنید یا به صورت یک دست آن را داخل محلول قرار داده و سپس تمیز کنید. پس از پوشاندن ظرف مدتی به آن در حدود ۱ تا ۳ دقیقه زمان دهید و سپس شروع به تمیز کردن آن کنید.

اگر با لکه های سمج مواجه شدید می توانید مرحله قبل را چند بار تکرار کنید و مدام از نمک برای تاثیر و پاک کنندگی بیشتر کمک بگیرید. در نهایت ظرف را در زیر آب و لرم گرفته و آن را آب بکشید.

حکیم باشی

خشکی لب



خشکی و پوسته ریزی لب‌ها انواع مختلفی دارد که ممکن است در اثر التهاب خود لب‌ها یا التهاب پوست نواحی مجاور و یا حتی مخاط آن ایجاد شود.

ترک لب‌ها ناشی از شرایط بد محیطی است و به طور معمول متعاقب تماس با سرما یا گرما اتفاق می افتد.

در این حالت پوست لب حالت ارتجاعی پیدا کرده و طراوت خود را در سطح از دست داده و دچار ترک و پوسته‌ریزی شده که در اثر لیس زدن و یا کندن پوسته های آن و دستکاری، بدتر می شود.

- **عوامل التهاب زا**

گاهی به علت مصرف مواد آرایشی غیر استاندارد واکنش‌های حساسیتی به وجود می‌آید که می‌تواند باعث بروز اگزماهای تماسی و التهاب لب ها شود. حتی در مواردی خمیر دندان و دهان‌شویه‌ها نیز ممکن است عامل التهاب لب‌ها باشند.

- **درمان**

اول پرهیز از تماس با موادی که فرد را دچار حساسیت می کنند.
سپس استفاده از نرم کننده‌ها و استروئیدهای موضعی تجویز شده توسط پزشک.
از فرد مبتلا خواسته می شود از هر گونه دستکاری و کندن پوسته ها بپرهیزد.
پرهیز از تماس مجدد با ماده ایجاد کننده التهاب لب.

ترفند

ترفند های مهم چک نویسی

در این مطلب چند ترفند حرفه ای برای بستن راه کلاهبرداران و جاعلان چک عرضه می شود. یک برگه چک از چند قسمت مهم تشکیل شده که در قسمت حروفی رقم چک، برای جلوگیری از مشکلات احتمالی بعدی حتما معادل تومان را بنویسید. جایی که نام شخصی را که چک در وجه او صادر می شود می نویسید اگر واژه حامل نوشته شود، هر کسی می تواند چک را به بانک برده و نقد کند، در صورتی که اگر نام یک نفر حقیقی یا حقوقی را بیاورید آن شخص باید چک را پشت نویسی کرده و مهر و امضای خود را بزند.

سعی کنید از امضایی استفاده کنید که نام و نام خانوادگی شما را به لاتین یا فارسی در بر داشته باشد. در غیر این صورت در پای برگه چک های خود از نام و نام خانوادگی خود با دست خط خودتان استفاده کنید تا امکان جعل آن کمتر شود.

بر روی تاریخ و مبلغ چک مقداری چسب نواری بچسبانید تا بعدا افرادی نتوانند تغییری بر روی عدد آن حاصل نمایند. بهتر است پس از چسباندن با ناخن بر روی نوار چسب بکشید تا جدا شدن آن از روی چک ممکن نباشد.

از چک ها و اسنادی که در بازار پاس می کنید یک فایل اسکن شده یا یک رونوشت کاغذی داشته باشید تا در صورت مشکلات بعدی و نیاز به مطابقت به خطایی بر نخورید.

همیشه به یاد داشته باشید که ابتدا تمام قسمت های چک را پر کرده و سپس امضا کنید. به عبارت دیگر هیچ وقت چک هایتان را بدون تاریخ و مبلغ مشخص امضا نکنید.

برای نوشتن اطلاعات چک همیشه از خودکار شخصی خود استفاده کنید، چرا که خودکار ها و روان نویس هایی وجود دارد که پس از گذشت مدتی پاک شده و میتوان دوباره بر روی آن از نو نوشت.

بر روی قسمت متصل به دسته چک خود تاریخ، علت و وجه چک را بنویسید به طوری که گوشه ای از نوشته تان تا خود برگه اصلی چک ادامه پیدا کند. با استفاده از این ترفند راه جعل و دزدی را به طور قطع خواهید بست.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۲]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

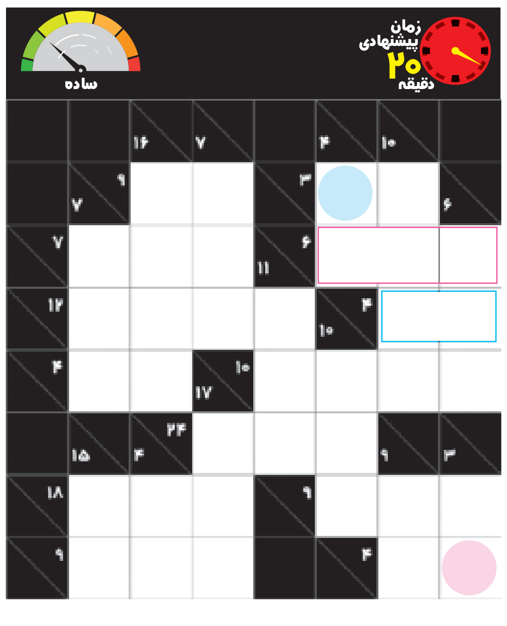
خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطر ها 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.

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه
ساده



اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

● جدول ویژه می گوید ستون ۴ از ۳+۱ تشکیل می شود و سطر ۳ باید با ۲+۱ پُر شود. پس تقاطع با ۱ پُر می شود و این سطر و ستون پُر است.

▭ حالا به گفته جدول ویژه برای تکمیل سطر ۶ به ۲+۱ نیاز است. اما ۲ در خانه وسط، در ستونش تکراری می شود. پس ۱ وسط است.

▭ جدول ویژه می گوید سطر ۴ باید با ۳+۱ پُر شود اما ۱ در خانه چپ در ستونش تکراری است. پس ۱ در خانه راست است و کل محدوده پُر شد.

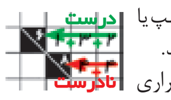
● در تقاطع ستون ۳ و سطر ۴ باز هم طبق اطلاعات جدول ویژه باید ۱ نوشت. با پُر شدن این سطر و ستون، محدوده کاملا پُر می شود.

«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 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 آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

برای حل هر معما کافیست:

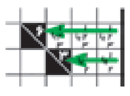
*از رقم صفر استفاده نکنیم.

*جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.



*از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.

*هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور 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.

*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.

*از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.

*بدانیم معما فقط یک جواب 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
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را در مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

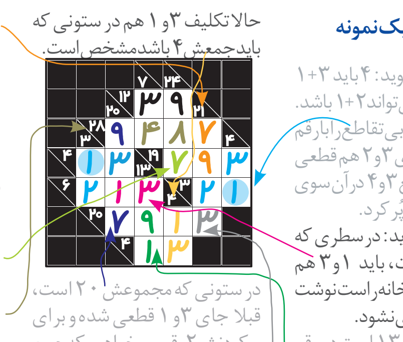
حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.

جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.



در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره‌ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جا می گیرد.

حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.

این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبز رنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

سودوکو

هر روز

قانون:

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه
ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه
بسیار ساده

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

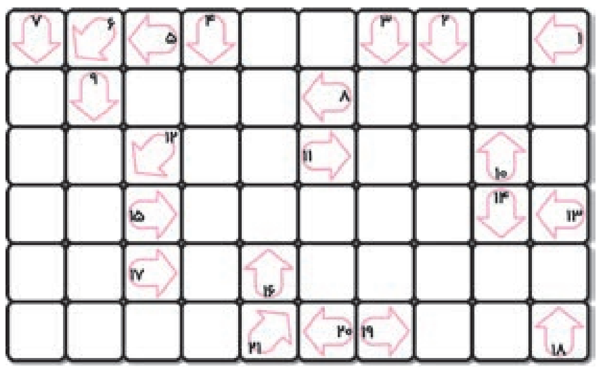
جدول ویژه خراسان

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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه
ساده

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-(۷حرفی) یکی از مهم‌ترین گونه‌های حیات‌وحش کشور که خیلی وقت است زنگ خطر انقراضش از صدا نیفتاده، .....ایرانی است.

۲-(۵حرفی) استفاده موضعی از روغن به خصوص روغن زنجبیل و سیاهدانه و ......، باعث نرم شدن سریع بلغم می شود و درد بدن را به ویژه در سالمندان به حداقل می رساند.

۳-(۶حرفی) سبزیجات سبز تیره، موز، انجیر، آلو، کلم بروکلی و گوجه فرنگی که غنی از این عنصر است، در کاهش تورم ناشی از احتباس آب در بدن موثر است.

۴-(۶حرفی) نوشابه ها و هر نوشیدنی .... محرکی قوی و نامناسب برای کودکان بیش فعال هستند.

۵-(۳حرفی) قبا

۶-(۲حرفی) مسابقه حرکت سریع

۷-(۶حرفی) آدم مزاحم به زبان عامیانه

۸-(۵حرفی) از راه های بالا بردن کیفیت رژیم غذایی این است که از غذا خوردن لذت ببرید و در حین غذا خوردن سعی کنید .....داشته باشید.

۹-(۵حرفی) از آن جا که خاصیت ضد استرس دارد شاید تصور شود که خوردنش می تواند باعث آرام تر شدن کودکان بیش فعال شود. اما برای کودکان بیش فعال مناسب نیست.

۱۰-(۳حرفی) ترمیم لباس و فرش

۱۱-(۵حرفی) پیل الکتریکی

۱۲-(۳حرفی) میوه ای خورشتی

۱۳-(۵حرفی) خوردن میوه با پوست، راهی است برای مقابله با این بیماری

۱۴-(۳حرفی) عضوی از پرنده

۱۵-(۴حرفی) کوشش و پشتکار

۱۶-(۴حرفی) نوعی تخته نازک

۱۷-(۶حرفی) از مصرف نوشیدنی های .....دار در دوره قاعدگی بپرهیزید.

۱۸-(۶حرفی) دکوری و صرفا برای دیدن

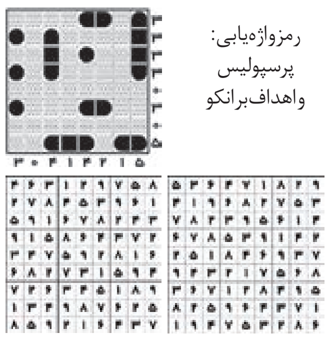
۱۹-(۴حرفی) برای تولید ماء الشعیر، ابتدا جوانه جو یا......را می جوشانند و به آن رازک و مواد خوراکی دیگر اضافه می کنند.

۲۰-(۶حرفی) کوتاه شدن پارچه پس از شستن

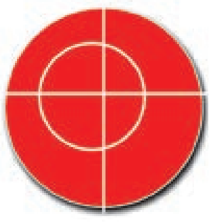
۲۱-(۲حرفی) جوانه جو در مرحله جوانه‌زنی، به دلیل عملکرد آنزیم‌های مختلف موجود در خود، مواد مغذی بسیاری را تشکیل می دهد مانند ویتامین‌های گروه ......و اسیدهای آمینه ضروری.

پاسخ ها

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



رمزواژه‌یابی:
پرسپولیس
و اهداف برانکو



در سوال، نوع خطی که می‌توانستیم بکشیم گفته نشده بود، پس با یک خط منحنی بسته و دو خط مستقیم، دایره ۸ قسمت شد.