

خود سرانه حجامت نکنید

انجام حجامت منوط به شناخت مزاج افراد است و باید قبل و بعد از حجامت نکاتی مد نظر قرار گیرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، «رضا زاد اسماعیلی» محقق و پژوهشگر طب سنتی در مورد حجامت در فصل بهار این گونه اعتقاد دارد که در طب سنتی هیچ درمانی جایگزین اعمال بدوی نمی‌شود؛ به عنوان مثال نمی‌توان غذادرمانی را جایگزین حجامت کرد، چرا که حجامت سیستم ایمنی بدن را به طور کامل تحریک می‌کند. این در حالی است که با پرهیز و اعمال تغییرات در رژیم غذایی نمی‌توان به این مقصود دست یافت.

امروزه تبلیغات زیادی در زمینه تشویق افراد به انجام حجامت صورت می‌گیرد، اما باید دانست که تمام افراد مجاز به حجامت کردن نیستند.

حجامت تحت تاثیر عواملی مانند زمان انجام آن از نظر فصل، ماه، روز، ساعت و ... قرار دارد. حجامت نیازمند تدابیری است که قبل و بعد از انجام آن مدنظر قرار می‌گیرد که برای دانستن ورعایت این دستورات افراد باید به پزشک حاذق مراجعه کنند.

افرادی که مزاج سرد و تر دارند باید از انجام حجامت

حکیم باشی

جلوگیری از چرب شدن مو



اگر می‌خواهید موهایتان برای مدت طولانی تمیز بماند هر نوع غذای چرب و سرخ کردنی و

همین‌طور شکر، نان سفیدو غذاهای کنسروی را از فهرست غذاهایتان حذف‌و این مواد غذایی را با میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات، گوشت‌های بدون چربی‌و آجیل جایگزین کنید.

به گزارش «فراد» موها را با آب ولرم بشوید و توجه داشته باشید آب داغ چربی‌های زیر پوست را افزایش می‌دهد.

پس از شست‌و شو اجازه دهید موها به طور طبیعی خودش خشک شود.

برای مخفی کردن چربی‌موها ابتدا جلوی موها را به عقب‌شانه بزنید تا چربی‌ریشه‌های مو کمتر مشخص باشد و موها را ببافید.

قبل از خواب موها را شانه بزنید و هنگامی که سرتان را روی بالش قرار دادید آنها را روی بالش عقب بدهید.

اگر موهای بلندی دارید بهتر است هنگام خواب آن‌ها را ببافید.

فرق موها را عوض کنید. دلیل این کار مشخص است. همه ما به‌طور تقریبی عادت داریم فرق موها را از یک سمت مشخصی باز کنیم و این باعث می‌شود آن قسمت موها کم‌پشت‌تر نشان داده‌شود. هنگام چرب شدن موها این وضعیت بدتر است.

عوض کردن فرق مو حجم موها را بیشتر نشان می‌دهد.

با چسباندن موها به کف سر و محکم بستن موها چربی آن بیشتر نشان داده می‌شود. بهترین کار این است که موها را به عقب‌شانه بزنید تا حجم موها بیشتر نشان داده‌شود و سپس موها را از پشت ببندید.

نی نی کده

تکان دادن شدید نوزاد، ممنوع!



والدین تا هجده ماهگی نوزاد باید از تکان دادن شدید او خودداری کنند، زیرا این تکان‌ها می‌تواند عوارض ناگواری برای نوزاد به همراه داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز، «احسان شریفی‌پور»، استادیار دانشگاه علوم پزشکی قم درباره تکان‌های شدیدی که به خردسالان و به‌ویژه نوزادان وارد می‌شود، گفت: ساختار جمجمه انسان تا هجده ماهگی به یک ساختار محکم و قابل استحکام می‌رسد بنابراین پیش از آن ارتباط بین استخوان‌های جمجمه به صورت کامل نیست و بافت‌های نگه‌دارنده عضلات

توانایی حمایت کامل از بافت‌های حساس مغز و استخوان را ندارند. وی افزود: از آنجا که ساختار مغز نوزاد شامل مقادیر زیاد آب است، حساس و آسیب‌پذیر بوده، همچنین عروق خونی که در مغز وجود دارد نیز استحکام لازم را ندارد. وی با بیان اینکه تکان‌های شدید در سنین کودکی به‌دولت حتی می‌تواند منجر به مرگ نوزاد شود، افزود: ساختار جمجمه، ستون فقرات و عضلات خیلی قوی و حمایت‌گر نبوده‌و از طرفی بافت مغز نخاع در حال رشد و بسیار حساس است بنابراین تکان‌های شدید نوزاد علاوه بر اینکه می‌تواند سبب آسیب مستقیم به بافت عصبی شود ممکن است پارگی عروق خونی و ایجاد خونریزی در فضای جمجمه و نخاع را به همراه داشته باشد. وی تصریح کرد: علاوه بر این برخی اوقات والدین نوزادان را به بالا پرتاب می‌کنند که این اقدام به دلیل امکان برخورد کودک با زمین و اینکه ساختارهای بدن نوزاد بسیار حساس است، می‌تواند صدمات بسیار ناگواری به همراه داشته باشد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۴]

ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی‌های منطقی جهان است.

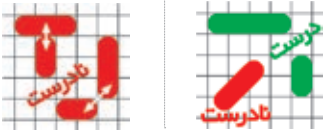
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن» ، «ژدرافکن» و «زیر دریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمناً همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «ژدرافکن» ۲ خانه و «زیر دریایی» یک خانه جا اشغال می‌کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه‌ها از ابتدا مشخص شده است.

● **قوانین:**

ارقام بیرون جدول، می‌گویند که در هر سطری استون 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:**

– شکل پُرشدگی خانه‌ها مهم است و پُر بودن خانه‌ها با «دایره» ، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.

– ناویاب، یک معمای منطقی است، پس موقعیت‌ها را احداث نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین و با استناد به خانه‌های معلوم، کم کم ماهیت خانه‌های دیگر را هم مشخص کنید.



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



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



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

● **قانون:**

ارقام ۱ تا ۹ را

در خانه‌های

خالی

بنویسید

به‌طوری‌که

در هر سطر،

در هر ستون

و در هر مربع ۳ در ۳

هیچ رقمی

تکراری نباشد.

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

همسرانده

مردانی که دست بزن دارند!

پر خاشگری مردان در خانواده یا به اصطلاح «دست بزن داشتن»

از جمله مشکلات اصلی برخی خانواده‌هاست که در بسیاری مواقع عاملی برای طلاق به‌شمار می‌رود.

به گزارش دکتر سلام، کم نیستند زنانی که از

پر خاشگری‌های شوهران خود و کتک خوردن‌های گاه‌بیبگاه‌گلایه‌دارند و چه بسا اغلب زنان در دادگاه

خانواده اصلی‌ترین علت طلاق خود را شوهرشان را

این موضوع بیان می‌کنند.

وقتی گفته می‌شود مردی دست بزن دارد و

همسرش را کتک می‌زند یعنی این فرد برای رسیدن

به خواسته‌های خود به‌زور و پر خاشگری متوسل می‌شود تا حرف خود را به کرسی بنشاند.

این افراد قادر به خودکنترلی نبوده و هنگام عصبانیت

توانایی درست فکر کردن را از دست می‌دهند و دست

به انجام کارهایی می‌زنند که در حالت عادی آن‌ها را انجام

نمی‌دهند. اگر زنی به‌طور دائم از همسرش کتک می‌خورد و این امر

به یک معضل بزرگ در خانواده تبدیل شده و همسرش نیز این نبود خودکنترلی را باور دارد جای نگرانی

نیست، زیرا می‌توان با مراجعه به روانشناس و روانپزشک راهکارهای مقابله با خشم و اصول خودکنترلی را

یاد گرفت. هر گونه رفتار و برخورد غیر منطقی یا شوهرانی که دست بزن دارند می‌تواند موجب تشدید این

وضعیت و بدتر شدن بنیان خانواده شود و بسیاری از زنان نیز با پنهان کاری این نوع رفتار ها سعی در بهبود

وضعیت دارند که کاری غیر اصولی است و شاید در دراز مدت به‌دتر شدن وضعیت موجود هم دامن بزند.

زنبیل

انتخاب روکش صندلی خودرو

بسیاری از افرادی که برای خودروی خود دنبال روکش می‌گردند

در انتخاب بین روکش چرمی و یا پارچه ای دچار تردید می‌شوند و نمی‌توانند محصول مطابق با نیاز خود را انتخاب

کنند. به گزارش «بیتوته» در صورتی که چرم و یا پارچه

از مواد خوب و درجه یک تهیه شود و مراحل پرش و

دوخت با کیفیتی را تاجر به کند، هر دو دوام زیادی

خواهند داشت و از لحاظ تعریق بدن در تماس با آن

ها برتری و مزیت غالبی نسبت به یکدیگر نخواهند

داشت. می‌توانید روکش صندلی چرمی و یا پارچه

ای مطابق سلیقه خود را انتخاب و خریداری کنید.

● **مزایای روکش پارچه‌ای**

مهمترین مزیت روکش‌های پارچه ای تنوع در رنگ

و طرح آن هاست ضمن آن که این دسته از روکش‌های

صندلی در مقایسه با روکش‌های چرم متفرقه که بیشتر

تولیدات موجود در بازار را شامل می‌شود دارای دوام بیشتر،

تعریق کمتر و راحتی بالاتری خواهد بود.

● **مزایای روکش چرم**

مهمترین مزیت روکش‌های صندلی چرمی سهولت در نظافت و تمیز کردن آن‌ها بوده و این دسته از روکش‌ها مناسب برای خانواده‌های دارای فرزندان خردسال است.

همچنین افرادی که بیشتر از خودروی خود با لباس کار استفاده کرده یا مجبور به حمل وسایلی با خودرو می‌باشند می‌توانند از این نوع روکش‌ها استفاده کنند.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



● **قانون:** پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴

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

۱۰- (۶ حرفی) این عارضه وقتی ظاهر می‌شود که فرد احساس می‌کند خودش در حال چرخش است یا محیط اطراف می‌چرخد.

۱۱- (۴ حرفی) محققان معتقدند قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا میزان کسترلور... بدن را کاهش می‌دهد.

۱۲- (۴ حرفی) شمردن

۱۳- (۳ حرفی) اسفنگتر یک ماهیچه دایره‌ای است که در این عضو گوارشی باز و بسته می‌شود و اجازه می‌دهد غذا وارد معده شود.

۱۴- (۴ حرفی) شام گذشته

۱۵- (۴ حرفی) وطن‌زاد گاه

۱۶- (۳ حرفی) از تخمه‌های پُر طرفدار

۱۷- (۵ حرفی) مقابل

۱۸- (۵ حرفی) شیرینی‌پزی

۱۹- (۵ حرفی) کالای نو و دست‌نخورده

۲۰- (۶ حرفی) در بهار در بدن بلغم منجمد شده در زمستان ذوب می‌شود و به حرکت در می‌آید و باعث درد مفصلی می‌شود.

۲۱- (۴ حرفی) علوم و سواد

۲۲- (۳ حرفی) مهم‌ترین عامل در تعادل ما، دستگاه تعادل است که در... داخلی قرار دارد.

اسب سفید به ۴ می‌رود.

شاه سیاه مجبور است بازدن سرپاز به ۲۷ برود.

اسب سفید دوباره به جای خودش برمی‌گردد تا سیاه

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



م	ب	ت	ث	ج	ح	خ	ع	گ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ		
د	ی	ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	ع	گ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ
ن	ی	ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	ع	گ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ
و	ی	ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	ع	گ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ
ه	ی	ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	ع	گ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ
و	ی	ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	ع	گ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ
و	ی	ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	ع	گ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ
و	ی	ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	ع	گ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ک	پ	ز	س	ص	ض	ط	ظ