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

شادترین ایام زندگی کدامند؟

در زندگی هر فرد، دلخوشی هایی وجود دارد که او را به تلاش و تکاپو وادامه زندگی با همه مشکلات و سختی ها ترغیب می کند. برخی می گویند جوانی، بهترین و شادترین ایام زندگی است. بعضی ها هم می گویند دوران بازنشستگی دلخوشی های بیشتری دارد.

• شادترین ها؛ ۲۳ و ۶۹ ساله ها!

به گزارش سایت فردا، بر اساس مطالعات انجام شده ۲۳ سالگی در کنار ۶۹ سالگی دو مورد از شادترین سن ها به شمار می روند. این تحقیقات از میان سنین ۱۷ تا ۸۵ سال در آلمان انجام شده است. از آنجایی که این دو سن خیلی با هم فاصله دارند شاید نتیجه برای شما کمی عجیب باشد. این تعجب به خاطر این است که شرکت کنندگان جوان در توضیح سعی کردند از پنج سال دوم زندگی بیشتر حرف بزنند و افراد مسن هم به کمتر جلوه دادن سن خود مایل بودند. به نظر می رسد از آغاز قرن بیستم نوع تفریح و شاد بودن تغییراتی پیدا کرده است. زمانی که شما با آغاز اشتغال خویش روبه رو بودید و به صورت یک فرد مستقل وارد زندگی شخصی تان شدید،

تنها راه شاد بودن را رسیدن به دوران بازنشستگی می دانستید و اینکه بعد از گذشت سال ها کار سخت قادر خواهید بود زمان آزاد خود را در موارد مختلف و چالش های جدید صرف کنید. اگر چه ممکن است میزان شادی شما به خاطر نگرانی از تسویه وام های بانکی قراردادهای مسکن و رویه های تربیتی یک روند به طور نسبی معمولی داشته باشد، ولی این را بدانید که قضاوت در مورد شادی دیگران فقط می تواند در حد یک حدس و گمان باقی بماند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ممکن است عبوس بودن و اخم در نظر شما یا مخاطبین جذاب به نظر آید، اما شاد بودن نه تنها برای رفاه عاطفی شما ضروری است، بلکه با شاد زندگی کردن می توانید انسان موفق تری نیز باشید.

مردم خوشحال بهتر می دانند چگونه با دیگران رفتار کنند، زیرا آنها می دانند که چگونه با آنها رفتار می شود. توجه کردن بیشتر به چگونگی رفتار با دیگران در زندگی، برای شما موفقیت به همراه خواهد داشت. حس سپاسگزاری و شکر برای داشتن هر چه که دارید، هر چند کوچک حس منفی نگری را از انسان دور می کند و شما را به فرد شادتری تبدیل خواهد کرد. مردم خوشحال درک می کنند که بزرگترین موفقیت ها از یک کار بزرگ همه جانبه به دست می آید و در تمام جنبه های زندگی خود همین رویه را در پیش می گیرند.

حکیم باشی

آب قلم از منظر طب سنتی

قسمت هایی از بدن حیوانات حلال گوشت، قابل خوردن نیست از جمله استخوان؛ اما می توان با آن سوپ تهیه کرد و از خواص فراوانش بهره برد. به گزارش تبیان، دکتر «محمد مظاهری» در زمینه فواید مصرف عصاره قلم می گوید: استخوان ها وقتی به مدت طولانی در آب می جوشد تمامی مواد مغذی آن خارج شده و عصاره ای به دست می آید که به آن آب قلم می گویند. آب قلم غنی از پروتئین و مواد معدنی مختلف از جمله کلسیم، پتاسیم، منیزیم، آهن و فسفر بوده و حاوی ویتامین های B نیز هست. بیشتر پزشکان مصرف این عصاره را به بیماران خود توصیه می کنند زیرا عملکرد سیستم ایمنی را بهبود بخشیده و سیر کننده و انرژی دهنده است. از طرفی با تقویت سیستم ایمنی بدن، روند بهبودی را تسریع می کند. به گفته این متخصص طب سنتی آب جوشیده استخوان سرشار از مواد مغذی است که به تقویت استخوان ها، رباط ها، تاندون ها و غضروف ها کمک می کند و مفصل ها را سالم نگه می دارد. این آب سرشار از اسیدهای آمینه به نام پرولین و گلیسین است که برای بافت های بدن لازم می باشد. به گفته وی کلاژن موجود در عصاره استخوان نیز بر کیفیت مو، پوست و ناخن تأثیر گذار است. پرولین، گلیسین و آرژنین موجود در آب قلم در کاهش التهاب و درد مفصل مؤثر است و پوست را نرم می کند. وی به زنان باردار و شیرده که به احتمال زیاد دچار کاهش مواد معدنی می شوند، مصرف هر روزه آب قلم را توصیه و تاکید می کند: این عصاره خونساز است و گلیسین موجود در آن تولید هموگلوبین را افزایش می دهد.

نی نی کده

لوس شدن فرزندان در خانه پدر بزرگ

شیرین زبانی نوه ها هر چند زیبا و لذت بخش است اما محبت زیادی که از سوی پدربزرگ ها و مادر بزرگ ها دریافت می کنند زیادی لوسشان می کند و همیشه بر سر این موضوع جر و بحث هایی بین پدرها و مادرها با پدربزرگ و مادربزرگ در جریان است که چرا نمی گذارید با روش خودمان بچه ها را تربیت کنیم، روشی که احتمالا تفاوت هایی با روش پیشینیان دارد. از طرفی بچه های امروزی هم خیلی باهوش و زرنگ هستند و خوب می دانند چطور خودشان را برای پدربزرگ و مادربزرگ لوس کنند و امتیاز بگیرند. این وسط چه باید کرد تا احترام و جایگاه بزرگ ترها حفظ شود و دلخوری برایشان پیش نیاید و تلاش های پدر و مادر برای تربیت فرزندشان نقش بر آب نشود. به گزارش سایت فردا، به دلایلی مجبور هستید فرزندتان را برای چند ساعتی نزد مادربزرگ و پدربزرگش بگذارید، وقتی باز می گردید با این صحنه مواجه می شوید که فرزندتان ساعت ها مشغول تماشای تلویزیون یا بازی های رایانه ای و پلی استیشن بوده و مادربزرگ هم مانع او نشده است. در این مواقع کتاب و بازی های فکری که مادر و پدرتان هم می توانند در انجامش با بچه ها مشارکت کنند را در کیفش بگذارید، تا علاوه بر گذراندن اوقات خوش زمان محدودتری به فیلم دیدن و بازی رایانه ای بگذرد. شب هایی که در خانه والدینتان می مانید برای آن ها فرصت مغتنمی است تا وقت بیشتری را با نوه های عزیزشان بگذرانند. وقتی ساعت خواب بچه ها فرا می رسد، بحث و جدل شروع می شود که حالا بگذارید کم بیشتر بیدار بمانند، فردا که تعطیل است و موارد این چنینی. خیلی آرام برایشان توضیح بدهید و اگر فایده ای نداشت روز بعد فرزندتان را در همان ساعت مقرر بیدار کنید تا پدر بزرگ و مادر بزرگ ببینند دیر خوابیدن چه اثری بر خلق و خوی کودک گذاشته است.

همسرانه

آن چه هرگز نباید به همسر خود بگویید

به گزارش «سلامت نیوز» سه عبارت هست که اگر با همسرتان در میان بگذارید؛ چه نیت تان خیر باشد و چه نباشد، به احتمال زیاد او را دشمن خود خواهید کرد. واکنش احتمالی به چنین جمله های نسنجیده نامناسبی در دامنه ای از رفتارهای همراه با سکوت تا انفجار سرخوردگی ها و ناکامی ها در برابر ناتوانی شما در ابراز همدردی و درک طرف مقابلتان قرار خواهد گرفت.

۱- نباید این طور احساس کنی: همهٔ «بایدها» توأم با قضاوت است. در بیشتر موارد با استفاده از چنین عباراتی همسر خود را در حالت تدافعی قرار می دهید و غیر مستقیم به دلیل شیوه ای که واکنش نشان داده است به او حمله می کنید و به صراحت می گویید که احساسات او اشتباه است یا دست کم توجیهی ندارد. بر اساس تاریخچهٔ زندگی مشترک شما و اینکه همسرتان چگونه صحبت هایتان را تفسیر می کند، ممکن است پریشانی خود را واقعی، منطقی و معقول بداند؛ بنابراین گفتن اینکه از حرف من چنین برداشتی نکن، می تواند باعث آزار و اذیت او شود و به او این احساس را بدهد که مورد تمسخر قرار گرفته است.

۲- خیلی حساس هستی: اگر دقیق تر نگاه کنیم، عبارت «خیلی حساس هستی» نیز یک «باید» انتقادی دیگر را در خود جای داده است؛ اما به عنوان یک واقعیت، همه ما حساس هستیم. بنابراین اگر همسرتان را به دلیل اینکه شدیدا به حرف شما واکنش نشان داده سرزنش کنید، کار به جایی نبرده اید. وقتی کسی به شدت به دلیل ناراحتی اش مورد قضاوت قرار می گیرد، ممکن است آن را حمله ای به هویتش احساس کند.

۳- گریه نکن: بسیاری از ما وقتی همسر خود را در حال گریه کردن می بینیم، واکنش نامطلوبی نشان می دهیم. درست در زمانی که او آن قدر غرق اندوه است که اشکش سرازیر شده، ما ممکن است ابراز ناراحتی، شرمندگی، دلخوری یا حتی خشم کنیم. بنابراین به کار بردن عبارت «گریه نکن» هم از مواردی است که هرگز نباید آن را به همسر خود بگوییم.

کد بانو

آب طعم دار خانگی

به گزارش «خانگی» آب طعم دار خانگی یکی از بهترین نوشیدنی هایی است که در منزل به راحتی قابل تهیه بوده و می توانید آن را در عصرهای بهاری جایگزین نوشیدنی های پر کالری کنید. یک نوشیدنی خنک و ویتامینه برای رفع عطش و یک نوشیدنی جذاب برای پذیرایی از میهمان.

• مواد لازم: هندوانه، پرتقال، توت فرنگی، لیمو، خیار، سیب، هلو، انگور، زنجبیل، نعناع و آب

• طرز تهیه: میوه ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

ترکیبی از چند میوه مورد علاقه تان را با مقداری گیاه مثل برگ نعناع یا ریحان به اضافه آب خنک در ظرفی بریزید و بعد میل کنید.

• آب خوردن با لیموی تازه و خیار: ترکیبی فوق العاده، پرانرژی و رفع کننده خستگی و البته کمی ترش. برای درست کردن این ترکیب خیار و لیمو را ورقه کنید و داخل آب خنک بریزید.

• آب خوردن فانتزی با برگ های نعناع: برای درست کردن این ترکیب برگ های نعناع را خرد کنید و بلافاصله داخل آب بریزید و اگر دوست داشتید کمی هم عرق نعناع به آن اضافه کنید. آلبالوهای یخ زده از تابستان هم در کنار این ترکیب معجزه آسا، فوق العاده است.

• آب فانتزی خنک با توت فرنگی و برگ های ریحان

این ترکیب منحصر به فرد بسیار زیبا و جذاب است. البته جذابیت آن برای در کنار هم قرار گرفتن رنگ قرمز و سبز است. پیشنهاد می کنم با برگ های ریحان کمی شروع کنید و تا جایی برگ ریحان اضافه کنید که برایتان کافی است. توت فرنگی ها را به شکل دلخواه برش بزنید، برگ های ریحان را هم خرد کنید و بلافاصله داخل آب بریزید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۶]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — متوسط

قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

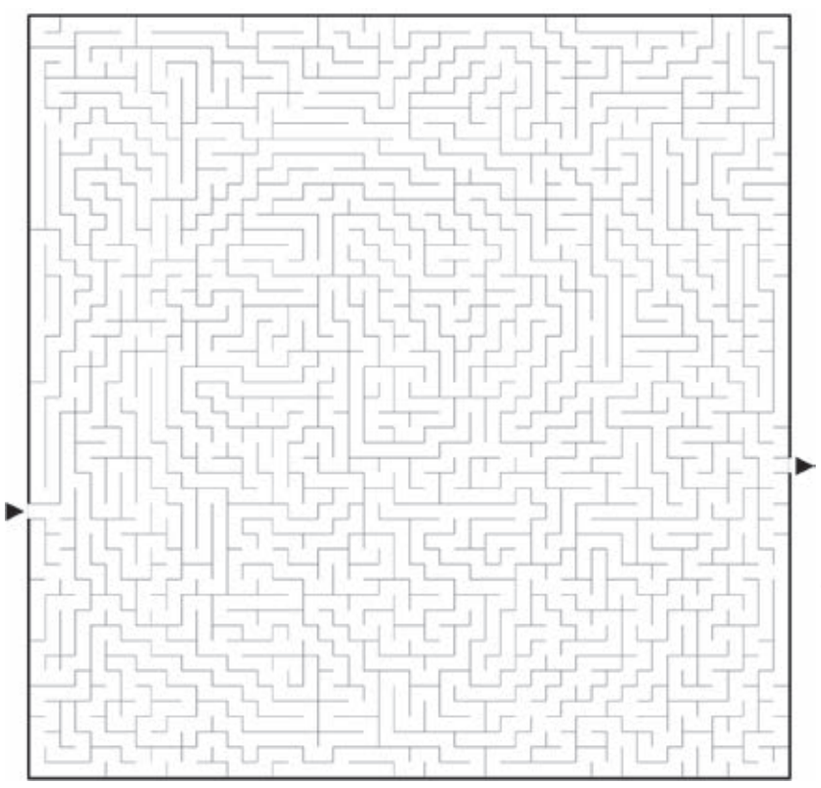
شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

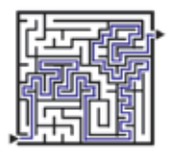
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش یابِ مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — ساده





قانون: در این مارپیچ 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.

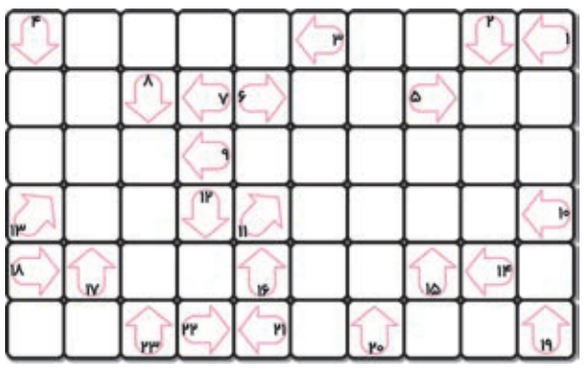
پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را احرف 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-(۵حرفی) لیزرهای پزشکی معمولاً بالای ۶۰۰ نانومتر است بنابراین جهش ژنتیکی ایجاد نمی کند. اگر طول موج امواج زیر ۳۰۰ نانومتر باشد فوتون ها انرژی بالایی خواهد داشت و مانند اشعه ماوراء بنفش باعث ایجاد..... خواهد شد.

۲-(۴حرفی) جگر، سیب زمینی، موز، اسفناج و عدس به دلیل دارا بودن ویتامین ب ۶ از بروز افسردگی و ناراحتی های..... جلوگیری می کند.

۳-(۵حرفی) درودگری

۴-(۴حرفی) چاقی به دلیل انباشت..... اضافی در بدن ایجاد می شود که می تواند آثار زیان باری به همراه داشته باشد و موجب کاهش طول عمر یا افزایش مشکلات جسمی شود.

۵-(۳حرفی) هواکش بالای اجاق

۶-(۳حرفی) از عوامل بروز سکسکه تغییر ناگهانی در.....معده مانند نوشیدن مایعات سرد بلافاصله بعد از نوشیدن یک نوشیدنی است.

۷-(۴حرفی) کمیاب

۸-(۳حرفی) از نام های خدای متعال

۹-(۴حرفی) در مواردی نادر اگر فردی در..... دچار حمله قلبی و سکته شود ممکن است در اثر این عارضه خفیف یا قوی فرد به سکسکه دچار شود و این روند برای شخص ادامه داشته باشد.

۱۰-(۵حرفی) اختلالات غده تیروئید در مبتلایان نوع ۱ این بیماری، خصوصا خانم ها شیوع دارد.

۱۱-(۴حرفی) اصلاح سبک زندگی و تغییر عادات نادرست از جمله کم تحرکی و رژیم غذایی نامناسب، ضمن حفظ تندرستی، سبب افزایش..... است.

۱۲-(۳حرفی) اسلحه مومن

۱۳-(۲حرفی) از حروف ندا در عربی

۱۴-(۳حرفی) از راه های درمان خانگی سکسکه خوردن یک قاشق شکر یا..... است.

۱۵-(۴حرفی) بدنه گیاه

۱۶-(۵حرفی) از شهرهای کردستان

۱۷-(۵حرفی) میدان مشهور تهران

۱۸-(۶حرفی) سفر اول زوج جوان

۱۹-(۵حرفی) دودل بودن

۲۰-(۴حرفی) گُرگرفتگی که بیشتر زنان در دوران یائسگی آن را تجربه می کنند می تواند نشان دهنده خطر ابتلا به بیماری..... باشد.

۲۱-(۵حرفی) قطعات کروی فولادی

۲۲-(۷حرفی) ایستادگی کردن

۲۳-(۳حرفی) اکثر دردهای عصبی پس از..... سالگی می آید و اغلب در سالمندان دیده می شود.

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

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

پاسخ ها

بخش باقیمانده از مستطیل را به این ترتیب به چهار قسمت مساوی و هم شکل تقسیم می کنیم.