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

راست و دروغ ها درباره دمنوش ها

عده ای می گویند دمنوش ها باید لیتری مصرف شوند تا افاقه کنند ولی این باور غلط است. متخصصان طب گیاهی معتقدند که روزانه ۳فنجان از هر دمنوشی کافی است. به گزارش «بیتوته» کیفیت گیاهان دارویی به کمیت آن ها ارجحیت دارد. گیاهانی که در خاک سالم یعنی به دور از آفت کش ها و سرشار از ترکیبات ارگانیکی و مواد معدنی رشد می کنند تاثیر و خواص بیشتری دارند.

بهتر است عصر در مصرف دمنوش زیاده روی نشود زیرا ممکن است باعث شود در طول شب بیدار بمانید و کیفیت خوابتان به هم بخورد.

همه دمنوش ها باید شب مصرف شوند؛ این باور هم اشتباه است.

بدون شک دمنوش بابونه یا گیاه شاه پسند که خواص آرام بخش و ضد اسپاسمی دارد برای هضم بهتر غذا و خواب راحت استفاده می شود و آن را آخر شب مصرف می کنند اما بیشتر دمنوش ها و گیاهان باید در طول روز مصرف شود.

توصیه می شود گیاهانی مثل جیسینگ ،زنجبیل، آویشن و... که خواص تقویت کنندگی دارند صبح مصرف شوند.

دمنوش های گیاهی مزه دارو می دهند. درست است اما راه هایی هم وجود دارد تا طعم تلخ و بد بعضی از گیاهان را عوض کنید و لازم نیست برای یک فنجان دمنوش مشت مشت از گیاه مورد نظر استفاده شود.

همچنین می توانید گیاه مورد نظر را با گیاهان دیگر که طعم بهتری دارند مخلوط کنید مثل جعفری و البته می توانید به جای قند برای طعم دمنوش از عسل استفاده کنید.

افراط در مصرف دمنوش ها می تواند به سلامتی آسیب بزند.

کاملا درست است، هر ماده غذایی گیاهی یا دارویی که مصرف می کنید ممکن است عوارض جانبی داشته باشد ؛مصرف بیش از اندازه دمنوش ها و گیاهان دارویی نیز می تواند به سلامتی شما آسیب بزند.

توصیه می شود دوره مصرف یک دمنوش بیشتر از ۹روز نباشد.

تاثیر دمنوش ها از قرص ها یا روغن های گیاهی ضروری کمتر است. این باور هم درست است و هم نادر.

گیاهان مختلف خواص زیادی دارند.

برای مثال دمنوش نعناع مشکلات گوارشی را بر طرف می کند در صورتی که روغن ضروری همین گیاه اگر روی شقیقه ها مالیده شود میگرن را تسکین می دهد.

برای همین نمی توان گفت کدام محصول بر دیگری برتری دارد. دمنوش ها آب بدن را تامین و همزمان توکسین ها را دفع می کنند.

دمنوش ها درمان کننده هستند به همین دلیل امروزه محققان بیش از هر زمان دیگری روی خواص درمانی گیاهان مطالعه می کنند. مطالعات نشان داده است که نوشیدن روزانه دوفنجان دمنوش مریم گلی کلسترول افراد دیابتی را پایین می آورد.

حکیم باشی

سیب زمینی فشار خون را بالا می برد

مصرف سیب زمینی می تواند در افزایش احتمال بروز فشار خون بالا نقش بسیاری داشته باشد. به گزارش «سلامت نیوز» کارشناسان بر این باورند مصرف سیب زمینی با شیوه های متفاوت طبخ خطر بالا رفتن فشار خون را افزایش می دهد. بنا بر این گزارش، مصرف چهار وعده سیب زمینی در هفته یا بیشتر در مقایسه با مصرف این خوراکی تنها یک بار در ماه خطر بالا رفتن فشار خون را بیشتر می کند، البته مصرف سیب زمینی به صورت چیپس این تاثیر را ندارد. سیب زمینی در مقایسه با دیگر سبزیجات از شاخص گلوکز بالاتری بر خوردار است که می تواند افزایش شدید قند خون را به دنبال داشته باشد. در واقع خوراکی های حاوی میزان بالایی از این شاخص می توانند در عملکرد سلول ها اختلال ایجاد کرده و به التهاب و استرس اکسیداتیو منجر شوند که تمام آن ها مکانیزم مهمی در بروز فشار خون بالا به حساب می آیند. همچنین مشخص شده مصرف سیب زمینی خود عامل بالا رفتن فشار خون نیست و تنها می تواند خطر بروز آن را افزایش دهد.

نی نی کده

به کودکانتان رشوه ندهید

رشوه دادن به بچه ها یکی از آسان ترین کارها برای کنترل رفتار آنهاست. والدین با کمک این رشوه ها می توانند هر زمان که رفتار کودک و نوجوان شان را دوست نداشتند، او را بدون گریه و دلخوری متوقف کنند. اما حاصل چنین روشی چیست؟ شما با انتخاب این راه چه پیامی را به نوجوان و کودک تان می دهید؟

در واقع به او می گویید: «هر زمان که اشتباه کنی، یک جایزه خوب پیش من داری». چه زمان هایی باید به کودک پاداش دهیم؟ در صورتی که از تشویق برای یاد دادن رفتار یا مهارتی استفاده می کنید، در مراحل اولیه یادگیری لازم است که پاداش به صورت مداوم و بدون درنگ ارائه شود.

یعنی اگر شما به تازگی می خواهید به فرزند خود یاد بدهید که اتاق خود را مرتب کند باید بابت هر بخشی از کار مثل مرتب کردن تختخواب، جمع کردن اسباب بازی ها، تا زدن لباس ها و... در همان لحظه یک پاداش کوچک به فرزند خود بدهید.

املت

بیورینگ بادمجان

بادمجان ۴ عدد
سینه مرغ یک عدد
گردوی نگینی خرد شده یک پیمانه
جعفری خرد شده به اندازه کافی
سیب زمینی متوسط سه عدد
کنجد یک قاشق غذاخوری
سیر یک حبه
سس مایونز به مقدار لازم

• طرز تهیه

بادمجان ها را ورقه ورقه سرخ کرده و له کنید، سینه مرغ را نگینی خرد کنید دو ساعت با نمک و فلفل و روغن زیتون مزه دار کنید سپس با حرارت ملایم بپزید، بعد همه مواد را به غیر از سیب زمینی مخلوط کنید، سیب زمینی را در شت رنده کرده و خوب سرخ کنید، پیش غذا را داخل ظرف سرو ریخته و با سیب زمینی سرخ شده، جعفری و گردو و پیاز داغ تزئین کنید.

زنبیل

عینک آفتابی استاندارد بخرید

عینک آفتابی یکی از ملزومات فصل بهار و تابستان است. اگر شما هم به دنبال خرید یک عینک آفتابی استاندارد هستید به شما پیشنهاد می کنیم عینکی بخرید که از چشم ها به خوبی محافظت کند.

• صد در صد محافظ اشعه UV

به گزارش «بیتوته» مهم ترین نکته ای که هنگام خرید عینک آفتابی باید در نظر داشته باشید بر چسبی است که نشان دهنده محافظت صد در صد عینک ها از اشعه ماوراء بنفش است. اما کمتر کسی هنگام خرید عینک آفتابی به خودش زحمت چک کردن محافظت اشعه UV لنز عینک را می دهد.

• عینک هر چه بزرگ تر باشد بهتر است

هر چه پوشش عینک بیشتر باشد آفتاب کمتر می تواند به چشم ها آسیب برساند. بنابراین هنگام خرید عینک سعی کنید عینک بزرگی انتخاب کنید.

• عینک های تیره تر درجه حفاظت بالاتر ندارند

تیره بودن شیشه عینک به این معنی نیست که از چشم ها بیشتر در مقابل نور خورشید محافظت می کند.

• رنگ لنز عینک اهمیت زیادی ندارد

بعضی عینک ها شیشه سبز، خاکستری یا بنفش دارند. این عینک ها آنچنان که باید جلوی نور آفتاب را نمی گیرند اما کنتراست را بالا می برند و این برای ورزشکارانی که بیسبال و گلف بازی می کنند مفید است.

• لنزهای پولاریزه جلوی نور را می گیرند نه اشعه UV

عینک های پولاریزه تشعشع نوری که از سطوح صافی مثل آب و سنگفرش منعکس می شود را کم می کنند اما از چشم ها به اندازه کافی در مقابل نور خورشید محافظت نمی کنند ولی رانندگی و رفتن به جایی که آب هست را امن تر و لذت بخش تر می کنند.

• قیمت فاکتور کیفیت نیست

یک عینک خوب لزوما قیمت بالایی ندارد. خیلی از عینک های ارزان قیمت هستند که بر چسب محافظ صد در صد اشعه UV دارند که با وجود قیمت پایین به اندازه خیلی از عینک های گران قیمت از چشم ها به خوبی محافظت می کنند. بنابراین هنگام خرید عینک قبل از این که قیمت آن را چک کنید ببینید آیا بر چسب محافظ صد در صد اشعه UV دارند یا نه. اگر نداشت آن را کنار بگذارید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۱۸]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

به نظر شما ترتیب چینش تکه های رنگی را چطور باید تغییر دهیم تا به این شکل برسیم؟ سعی کنید مرز قرارگیری تکه ها را روی شکل مشخص کنید.

توجه داشته باشید که ممکن است برای این چینش مجبور باشیم از قسمت پشتی بعضی از تکه ها استفاده کنیم.

می توانید مربع رنگی را مطابق همین الگو در اندازه بزرگ تر بسازید یا از روی خطوط مشکی همین مربع را برش بزنید و با کمک تکه های واقعی، این شکل را بسازید.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — سخت

ناویاب

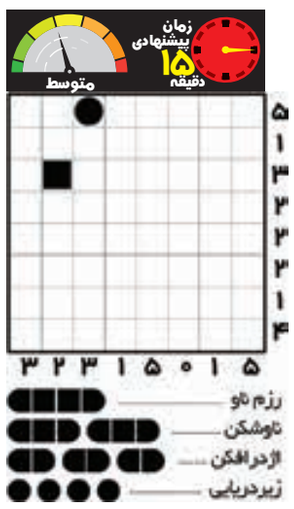
دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

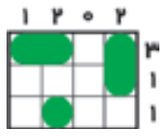
نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — متوسط



قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

نکته ها:

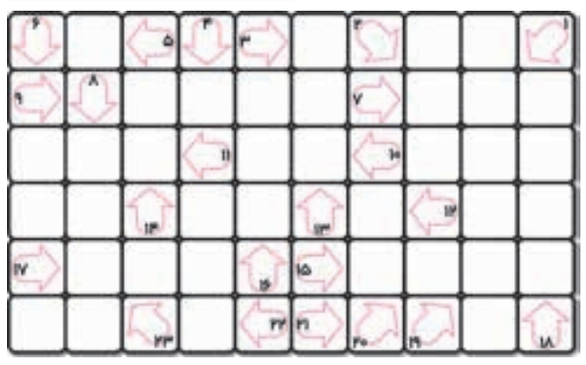
- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≋) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود 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-(۶حرفی) ۸۰ درصد عارضه های .....ریشه در مشکلات شنوایی دارد و زمانی که فرد دچار آن می شود، حتماً باید آزمایش شنوایی بدهد.
۲-(۳حرفی) پایتخت کشور اتریش
۳-(۶حرفی) از وسایل نقلیه گروهی
۴-(۵حرفی) افرادی که در محیط نظامی و..... کار می کنند در معرض آسیب شنوایی هستند.
۵-(۳حرفی) به گزارش ایران اکونومیست، مصرف نوشیدنی های حاوی تانن مانند قهوه و ..... می تواند جذب آهن را در بدن مسدود کند.
۶-(۶حرفی) لجباز
۷-(۳حرفی) نامطبوع بودن بوی بدن همیشه به دلیل تعریق یا خوردن مواد غذایی تند مانند ..... نیست بلکه در برخی موارد نشانه ابتلا به بیماری های خطرناک است.
۸-(۵حرفی) به قصد نابودی کعبه لشگر کشید
۹-(۳حرفی) شغل
۱۰-(۳حرفی) تلاش و عزم
۱۱-(۴حرفی) پرستشگر
۱۲-(۵حرفی) یکی از بیماری های بسیار خطرناک در عصر حاضر است و یکی از نشانه های این بیماری، تغییر در تنفس است.
۱۳-(۴حرفی) غذای ساده با تخم مرغ
۱۴-(۴حرفی) بوی بد پا تنها به دلیل پوشیدن کفش ورزشی یا استفاده از جوراب های نشسته و استحمام دیر به دیر نیست بلکه می تواند به دلیل وجود انواع.....و باکتری در بدن باشد.
۱۵-(۳حرفی) اگر در گوش انباشته و سفت شود، هنگامی که فرد حمام یا به استخر می رود، حجیم شده و سبب اختلال در شنوایی می شود.
۱۶-(۵حرفی) آغاز
۱۷-(۴حرفی) از شهرهای مهم هند
۱۸-(۵حرفی) مواد شیمیایی و آلاینده از طریق خون وارد عروق می شود و چون این قسمت از گوش فاقد رگ است دو تا سه ماه طول می کشد تا این مواد آلاینده از آن عبور کند.
۱۹-(۳حرفی) برند خودروی آلمانی
۲۰-(۴حرفی) از هفت سین نوروزی
۲۱-(۵حرفی) ابزار ذکر گویی
۲۲-(۳حرفی) آلودگی صوتی، آلودگی .....، بلند بودن صدای موسیقی و مصرف مشروبات الکلی، افراد را در معرض کم شنوایی قرار می دهد.
۲۳-(۳حرفی) محصولات لبنی حاوی کلسیم در جذب.....از مواد غذایی اختلال ایجاد می کند.

پاسخ ها

سرباز سفید به g۵ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر سرباز سیاه به a۵ برود وزیر سفید به b۵ می رود. اما اگر شاه سیاه به d۷ برود یا اسب پایینی سیاه به e۸ یا f۵ یا h۵ برود وزیر سفید به e۸ می رود. اما اگر اسب پایینی سیاه به e۶ برود وزیر سفید به a۶ می رود. اگر هم اسب بالایی سیاه به e۷ یا f۶ یا h۶ برود اسب بالایی سفید به e۷ می رود.

سودوکو

هر روز

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.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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