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

بوی بد دهان در روزه داری

بوی ناخوشایند دهان در ایام ماه رمضان از مواردی است که خیلی از روزه داران با این مشکل مواجه هستند و برای رفع آن متناسب با علت بروز مشکل راهکارهای متفاوتی توصیه می شود.

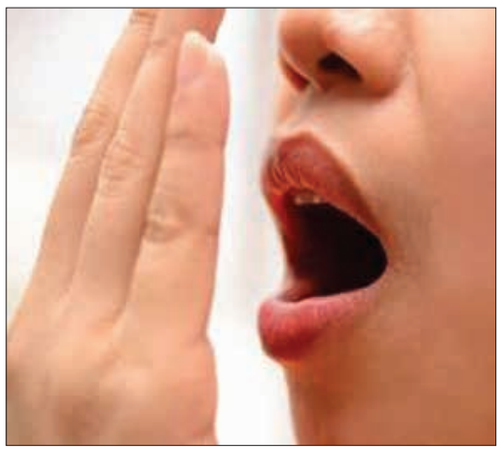
به گزارش سیمرغ، بوی بد دهان می تواند از دهان، دندان، معده یا حتی سینوزیت ها ناشی شود. این مشکل در برخی افراد موقتی است و در برخی دیگر حالت مزمن پیدا می کند.

اگر این بوی بد بر اثر مواد غذایی به وجود آمده باشد، می توان با رعایت بهداشت دهان به سادگی جلوی آن را گرفت، اما رفع بوی بد دهان هنگامی که ناشی از مشکلات داخلی است به راحتی از بین نمی رود.

دوبار مسواک زدن در فاصله افطار تا سحر و نخ دندان کشیدن تا حد زیادی از بروز بوی بد دهان جلوگیری می کند. بهتر است مسواک خود را هر سه ماه یک بار عوض کنید؛ مسواکی که مدت ها استفاده شده خود عاملی برای ورود باکتری و عفونت داخل دهان است.

باکتری هایی که باعث ایجاد بوی بد دهان می شوند در محیط اسیدی به خوبی رشد می کنند، بنابراین شستن دندان ها با جوش شیرین، راهکار طبیعی برای مختل کردن رشد این باکتری هاست.

جوش شیرین را می توان یک بار در شبانه روز مثل خمیر دندان به کمک مسواک استفاده کرد. شست وشوی دهان با قرقره کردن آب نمک نیز باعث می شود علاوه بر دهان، میکروب های احتمالی گلو و لوزه نیز از بین برود. همچنین تمیز کردن زبان با پشت بعضی از مسواک ها که به همین منظور طراحی شده است نیز می تواند باکتری های پرز های زبان را از بین ببرد.



• مواد غذایی

برای پیشگیری از ایجاد بوی بد دهان، استفاده از میوه ها و سبزیجات دارای فیبر یکی از بهترین راهکارهاست.

برای مثال خوردن یک سیب در فاصله افطار تا سحر به مرطوب ماندن دهان در طول روز کمک می کند. مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین D مثل زرده تخم مرغ، ماهی، آب پرتقال، ماست و استفاده از میخک، رازیانه و هل که خواص ضدمیکروبی دارند در زمان روزه داری برای حفظ بوی خوش دهان توصیه می شود.

علاوه بر این جویدن برگ نعناع، پونه و جعفری تازه، کرفس و خوردن انجیر به خوشبو شدن دهان کمک زیادی می کند. نوشیدن چای سیاه و سبز، باکتری های دهانی و ترکیبات سولفوری را کاهش می دهد و دهان را هیدراته نگه می دارد.

به همین دلیل نوشیدن چای بدون شیرینی بین افطار تا سحر توصیه می شود. نوشیدن آب و آب لیموی تازه و نمک همراه پالپ لیمو نیز دهان را خوشبو می کند، به ویژه این مورد، بوی بد سیر و پیاز را تا حد زیادی کاهش می دهد.

• فضای دهان

خشکی دهان به دلیل کاهش ترشح بزاق رخ می دهد و هنگامی که بزاق کافی در دهان ترشح نشود، مواد غذایی در دهان می ماند و بوی بد ایجاد می کند.

بروز مشکلاتی برای غدد بزاقی، خوابیدن با دهان باز و مصرف برخی داروها مثل داروهای کاهش فشار خون و داروهایی که برای درمان آلرژی ها مصرف می شود، می تواند باعث خشکی دهان و در نتیجه بروز تنفس بدبو شود.

عفونت های داخلی و خارجی سیستم تنفسی و سینوسی، برونشیت مزمن، عفونت لوزه و ترشح مخاط از پشت حلق هم ممکن است از دیگر عوامل ایجاد بوی بد دهان باشد.

ایده آل

زوج هایی با سلایق متفاوت

زندگی قراردادی است که تفاوت های فردی به آن تحمیل می شود و آن چیز بدی نیست.

به گزارش سایت فردا، یک نفر به تنهایی می تواند برای خود آفرینندگی داشته باشد، ولی زمانی که زوج ها با هم به توافق می رسند، دلیل می آورند، همبستگی و همدلی دارند و می توانند زمینه مساعدی را برای زندگی روزمره خود در آینده رقم بزنند، ولی تحمل هم حدی دارد. اگر زوج ها در ارتباطات خود منطق و بحث اقناعی نداشته باشند به چیزی نخواهند رسید.

باید زوج ها مسائل را از چشمان همسر خود نگاه کنند و با گفت وگو به نتیجه برسند، در غیر این صورت با هم بودن شان تبدیل به بدون هم بودن می شود. به عبارت دیگر این زوج ها سرپناهی دارند، اما فکرهایشان جداست. از سوی دیگر، امروزه زوج ها در زندگی شهروندی مدرن نمی توانند همه مسائل خود را حل کنند. آن ها باید با افرادی که تجربه داشته و به جایی رسیده اند، مشورت کنند.

• گسترش شناخت

بعضا شاهد هستیم که برخی زوج ها توقعات زیادی از هم دارند و این مسئله به ویژه زمانی که رنگ مادیات به خود می گیرد برای افراد خسته کننده و تهدیدآمیز می شود. نباید از همسری که تازه زندگی مشترک را شروع کرده بیش از حد انتظار داشت. هنر زوج ها در این نیست که داشتن ها را گسترش دهند.

کار کردن برای به دست آوردن پول بیشتر سلامت روانی و بدنی را از بین می برد. همه چیز غرامت دارد. غرامت نباید سنگین باشد و به قیمت از دست دادن سلامت روانی و آسایش خیال تمام شود. انتظارهای بی مورد با استرس همراه است و زندگی را به جهنم تبدیل می کند.

باید در زندگی زوج ها انعطاف پذیری باشد تا آن ها بتوانند مشکلاتشان را حل کنند، در حالی که زوج ها دائما به هم قبض جریمه می دهند و به همسران خود می گویند تو باید این گونه باشی.

کدبانو

گل های میز پذیرایی

اضافه کردن گیاهان به فضای خانه یک راه حل عالی برای داشتن دکور اسیونی زیبا، زنده و چشم نواز است. گل ها و گیاهان نه تنها باعث شادابی اهل منزل می شوند بلکه برای تمیزی و ضدعفونی کردن فضای خانه هم بسیار مفید هستند.

به گزارش سایت دو نفره، یکی از بهترین مکان ها برای قرار دادن گلدان میزهای عسلی و پذیرایی است.

• کاکتوس ها

این گیاهان با این که خارهای ریز و درشت تیزی دارند اما از جمله گل های محبوب و دوست داشتنی محسوب می شوند. یکی از بهترین گل ها برای قرار دادن روی میز انواع کاکتوس ها و ساکولنت ها در گلدان هایی همرنگ و هم شکل است. کاکتوس ها خانواده بسیار گسترده ای دارند و به آب زیاد و نور فراوان هم نیازی ندارند حتی برخی از آن ها گل های زیبا و رنگارنگی دارند که باعث زیبایی محیط پذیرایی می شوند.

• گل گندمی

گیاهی زیبا، ارزان و راحت برای نگهداری است و برگ های آویز آن زیبایی خاصی به گلدان می دهد. یکی از بهترین گیاهان در تمیز کردن هوا است و برای از بین بردن مواد سمی موجود در هوا بسیار مناسب است. همچنین گیاهی غیرسمی برای گربه ها و حیوانات خانگی هم به حساب می آید.

• قاشقی

از جمله گیاهان آپارتمانی قدیمی و مقاوم به حساب می آید و نیاز به نور زیادی هم ندارد. گونه های فراوانی دارد و اکسیژن زیادی از خودش ساطع می کند و انتخابی بسیار عالی برای افرادی است که دارای آسم هستند. قرار دادن یک گلدان زیبای قاشقی روی میز می تواند زیبایی آن فضا را دو چندان کند.

حکیم باشی

رفع یبوست در ماه رمضان

برخی روزه داران گاها در ماه رمضان دچار بیماری یبوست شده و این موضوع برایشان دردسر ساز می شود. علائم یبوست عبارت است از کم شدن حرکات روده، درد شکمی، گرفتگی عضلات شکمی، شکم برآمده و از دست دادن اشتها.

به گزارش سایت سیمرغ، «منصور رضایی» متخصص تغذیه با اشاره به مشکلات گوارشی در ماه رمضان اظهار داشت: یکی از مشکلات شایع گوارشی در طول سال و به ویژه در ایام ماه مبارک رمضان بحث یبوست است، زیرا در این زمان، معمولاً تحرک افراد و مصرف برخی از فیبرها و مایعات کاهش می یابد. وی ادامه داد: در نتیجه کاهش تحرک بدنی، مصرف فیبرها و مایعات در روزهای ماه مبارک رمضان، شاهد شیوع بیشتر یبوست در این ماه در بین روزه داران هستیم.

این متخصص تغذیه به روزه داران توصیه کرد: افراد اگر می خواهند مشکل گوارشی کمتری داشته باشند و کمتر از یبوست رنج ببرند تا حد امکان سعی کنند مدیریت آب را در طول روزهای روزه داری داشته باشند و مصرف منابع آبی را که همراه با فیبر ها باشد به ویژه میوه و سبزی افزایش دهند و در مقابل، از مصرف چای اجتناب کنند چون چای به عنوان یک ماده قابض است و احتمال یبوست را افزایش می دهد.

البته باید به یاد داشت که در صورت مصرف بیش از اندازه فیبر در مواد غذایی، باید حتما به میزان مصرف آب هم افزوده شود، زیرا اگر چه فیبرها به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می کنند ولی این پروسه نیازمند مصرف آب همراه با فیبرها می باشد، ضمن این که فیبرها خود جذب آب قابل توجهی دارند.

این متخصص تغذیه توصیه کرد: روزه داران سعی کنند در بین وعده های افطار تا شام و یا تا قبل از سحر، تحرک فیزیکی خود را داشته باشند، زیرا افزایش تحرک و مصرف مایعات به افزایش حرکات روده کمک و یبوست را تا حدودی درمان می کند.

نی نی کده

کنترل تشنج در کودکان

کودکان زیر سه سال نیز گاهی احساس بی حالی، ضعف و سرگیجه می کنند. در حالت عادی این بدان معنا است که کودک نیاز به غذا و یا آرامش پس از یک دوره هیجان و نگرانی شدید دارد. اما تشنج بسیار نگران کننده است و در صورت وقوع یا احتمال وقوع آن، حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

به گزارش بیتوته، تشنج، صرع یا غش کردن در اثر انحراف فعالیت الکتریکی مغز از حالت طبیعی رخ می دهد. اگر این حالت همراه با تب باشد، تشنج تبی نامیده می شود و در صورتی که هیچ تبی وجود نداشته باشد صرع یا غش نام دارد. برخی از علائم آن عبارتند از بی هوشی ناگهانی، چرخش چشم ها به درون کاسه سر، به هم فشردن دندان ها، گرفتگی لرزشی عضلات، بی اختیاری در دفع ادرار یا مدفوع، خواب یا بازگشت تدریجی به هوشیاری با توقف حرکات پرشی. کودک را به پهلو روی زمین بخوابانید. پیش او بمانید تا به خودش آسیب نرساند، ولی سعی نکنید او را محکم نگه دارید.

پس از این که این وضعیت تمام شد، کودک را در وضعیت ریکاوری قرار دهید. او را بیدار نکنید اما مراقب تنفسش باشید. اگر تب دارد، آن را کاهش دهید.

ضعف کردن و از دست دادن هوشیاری کوتاه مدت است که معمولاً به دنبال احساس سبکی در سر و رنگ پریدگی کودک اتفاق می افتد. همچنین ممکن است پس از دوره ای سرگیجه رخ دهد.

اگر کودک ضعف کرد، او را بخوابانید و پاهایش را بالاتر قرار دهید و لباس های تنگ او را آزاد کنید.

همان طور که کودک در حین به هوش آمدن است، او را در وضعیت بهبودی (ریکاوری) قرار دهید. اگر بیرون از منزل و زیر آفتاب داغ هستید، مکان خنک تری پیدا کنید و اجازه دهید برای چند دقیقه استراحت کند.

وقتی کاملاً هوشیار شد و حالش بهبود یافت، به او یک نوشیدنی شیرین مانند آب پرتقال بدهید.

اگر کودک از هوش رفت، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۲۰]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«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 پیش 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.

قانون

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

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها 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.

اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

ستون ۵ باید با ۴+۱ یا ۳+۲ پُر شود اما در سطر ۲۸ کوچکترین رقم ممکن ۴ است. پس چاره ای نیست جز اینکه ۴ در تقاطع باشد.

حالا سطر ۲۸ به ۹+۸+۷ نیاز دارد که کوچکترین رقمش ۷ است. ستون ۱۰ رقمی بزرگتر از ۷ ندارد. پس خانه سمت چپ ۷ دارد.

ستون ۱۰ برای تکمیل به ۲+۱ نیاز دارد. ۱ در خانه بالایی تکراری می شود، پس ۱ پایین ۷ است و ۲ بالای ۷ می آید.

دوباره به سطر ۲۸ نگاه کنید که به ۹+۸ نیاز دارد، ۸ باید در خانه سمت راست این سطر باشد چون در خانه دیگرش تکراری می شود.

برای حل هر معما کافی است:

*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 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.

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 مجموعش 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.

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

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

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.

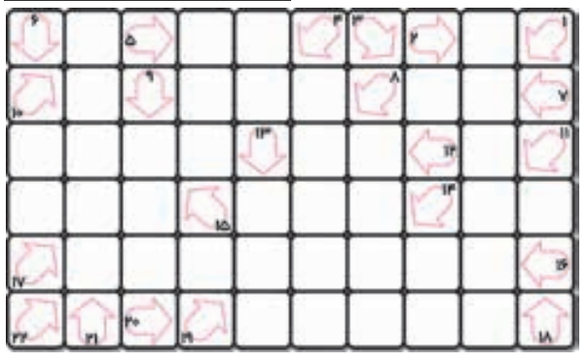
در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.

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

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-(۴ حرفی) استفاده از مواد غذایی پروتئینی در سحری مانند .....، تخم مرغ و حبوبات، نقش مهمی در به تعویق انداختن گرسنگی در روزه داران دارد.

۲-(۳ حرفی) از سازهای بادی

۳-(۴ حرفی) مصرف میوه و سبزیجاتی از قبیل .....، کلم و هویج در وعده های سحر و افطار، آب مورد نیاز بدن را در طول مدت روزه داری تأمین می کند.

۴-(۴ حرفی) آن دسته از منابع غذایی که هضم آهسته ای دارد مانند ..... ها و کربوهیدرات های پیچیده در کنترل گرسنگی نقش مهمی دارد.

۵-(۷ حرفی) عادت به قانون شکنی دارد

۶-(۵ حرفی) افراد در صورت تمایل می توانند پس از افطار یک شام سبک حاوی گروه های غذایی اصلی را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانند و مصرف ..... در کنار این وعده توصیه می شود.

۷-(۶ حرفی) متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی، اظهار کرد: پرخوری باعث نوسانات قند خون، بیماری های ..... و اضافه وزن می شود.

۸-(۴ حرفی) در وعده افطار توصیه می شود ابتدا مقداری مایعات گرم یا سوپ ..... خورده شود، سپس از غذاهای سبک مانند نان، پنیر، سبزی ها، خرما، گردو، سوپ و آش سبک استفاده کنند.

۹-(۵ حرفی) نام رازی دانشمند

۱۰-(۲ حرفی) میوه و سبزی ها به علت داشتن ..... زیاد، فیبر و همچنین تامین انواع ویتامین ها از اجزای ضروری سفره سحری محسوب می شود.

۱۱-(۴ حرفی) درخت کم سن

۱۲-(۳ حرفی) نور بعد از غروب در آسمان

۱۳-(۳ حرفی) روزه داران باید روزه خود را با آب جوش، شیر گرم، خرما، عسل و مواد غذایی مشابه، افطار و حداقل ..... ساعت بعد از آن، غذای اصلی را میل کنند.

۱۴-(۳ حرفی) میوه ای تنبل!

۱۵-(۴ حرفی) ثبت کننده لحظات زندگی

۱۶-(۵ حرفی) هم وزن کردن و مناسب سازی فضا

۱۷-(۴ حرفی) پارچه ای برای پختن برنج

۱۸-(۴ حرفی) تیرک خیمه و ساختمان

۱۹-(۳ حرفی) در ماه رمضان غذاهای چرب و سرخ شده و حاوی ..... زیاد باید به طور محدود مصرف شود، زیرا باعث سوء هاضمه و تشنگی می شود.

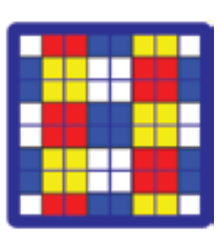
۲۰-(۷ حرفی) هورمون تنظیم کننده مواد قندی

۲۱-(۶ حرفی) به مراد رسیده و سعادتمند

۲۲-(۳ حرفی) حمل کردنی

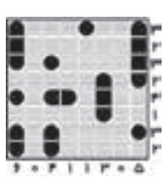
پاسخ ها

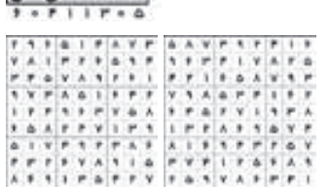
لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



تکه ها با این ترتیب باید قرار می گرفتند

رمزواژه یابی: مجتبی وپژمان می آیند

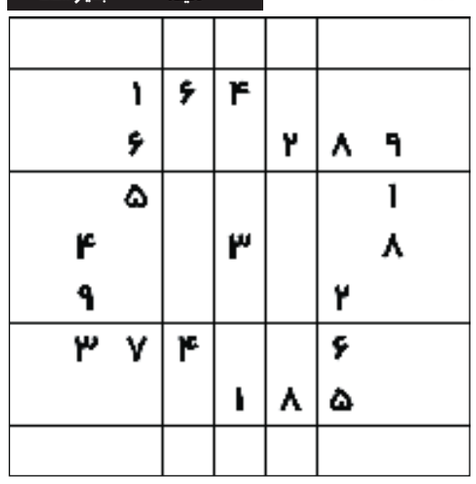




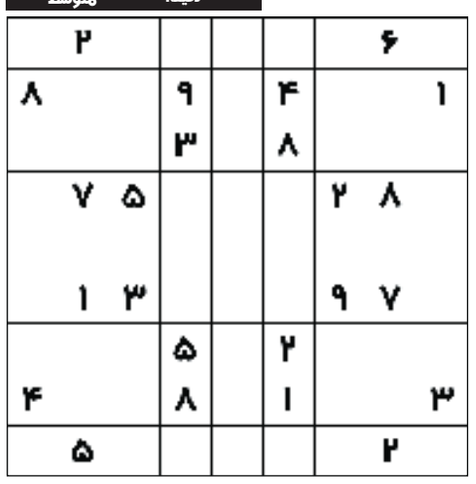
سودوکو

هر روز

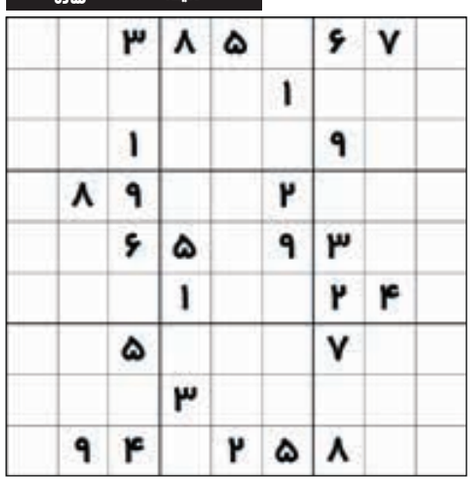
قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید به طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.



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



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



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