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

سلامتی در سفره رمضان

برنامه غذایی در ماه مبارک رمضان نباید نسبت به روزهای دیگر خیلی تفاوت داشته باشد و بهتر است در عین سادگی برنامه تغذیه ای این ماه طوری تنظیم شود که روی وزن طبیعی هم خیلی تاثیر گذار نباشد.
به گزارش بیتوته، با توجه به ساعات طولانی گرسنگی در روز، باید در این ماه مبارک غذاهای حاوی فیبر زیاد مصرف شود که دیر هضم می شوند.
غذاهای دیر هضم مانند حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جوی دوسر، لوبیا، عدس، آرد سبوس دار، برنج با پوست و ... به طور معمول ۸ ساعت در دستگاه گوارش می مانند.
علاوه بر این غذاهای مصرفی باید در حالت تعادل با یکدیگر باشند و تمام گروه های غذایی مثل میوه، سبزیجات، گوشت، مرغ، ماهی، نان و غلات و گروه شیر و لبنیات باید در برنامه غذایی در نظر گرفته شود.
غذاهای سرخ شده باید به مقدار کم مصرف شود، زیرا باعث هضم مشکل، سوزش سر دل و اختلال در وزن مناسب می شود.

• ضعف (افت فشار خون)

افزایش تعریق، ضعف، خستگی، کم شدن انرژی، سر گیجه به ویژه هنگام برخاستن، ظاهر رنگ پریده و احساس افتادن که این علائم بیشتر هنگام بعد از ظهر اتفاق می افتد از علائم ضعف و افت فشار خون در روزه داران است که مصرف کم مایعات و کاهش مصرف نمک از علل آن شمرده می شود. برای درمان این مشکل بهتر است روزه داران به مکان های گرم نرفته و مصرف نمک و مایعات را افزایش دهند.
افت فشار خون باید با گرفتن فشار خون در هنگام بروز علائم تأیید شود. افراد دارای فشار خون بالا ممکن است در طول ماه رمضان نیاز به تنظیم مجدد داروهای خود توسط پزشک داشته باشند.

• سردرد

سردرد وقتی با افت فشار خون همراه شود، می تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار شود.
برای درمان این مشکل به مدت یک تا دو هفته قبل از ماه رمضان به تدریج مصرف کافئین را قطع کنید. چای سبز و بدون کافئین ممکن است جایگزین خوبی باشد. همچنین برنامه خود را در طول ماه رمضان طوری ترتیب دهید تا خواب کافی داشته باشید.

• یبوست

مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده، مصرف کم آب و فیبر غذایی از مهم ترین علت های بروز یبوست است که برای مقابله با آن مصرف کم کربوهیدرات های تصفیه شده، افزایش مصرف آب، استفاده از سبوس در پخت نان ها، استفاده از آردهای قهوه ای و سبوس دار توصیه می شود.

حکیم باشی

روزه داری و بیماران کلیوی

با توجه به ایام ماه رمضان و روزه داری در این ماه مبارک، متخصصان کلیه و اورولوژی به برخی افراد توصیه می کنند تا از گرفتن روزه اجتناب کنند.
به گزارش سیمرغ، دکتر «محمدی» متخصص کلیه و اورولوژی با اشاره به این که روزه گرفتن برای برخی بیماران کلیوی مضر است، توضیحاتی را در مورد شرایط روزه گرفتن بیماران کلیوی ارائه داد و اظهار داشت: افرادی که سابقه بیماری کلیوی دارند و همچنین کلیه آن ها مستعد آسیب است، باید از روزه گرفتن پرهیز کنند.
وی ادامه داد: افرادی که دچار بیماری دیابت و یا فشار خون هستند نیز نباید روزه بگیرند، زیرا روزه گرفتن و مصرف نکردن مواد غذایی به مدت طولانی و همچنین گرسنگی و ننوشیدن آب کافی در طول روز و اوج گرما، موجب آسیب رسیدن بیشتر به کلیه های این افراد می شود.
«محمدی» عنوان کرد: افرادی که دارای سابقه بیماری کلیه هستند باید قبل از روزه گرفتن با پزشک متخصص خود در این مورد مشورت کنند تا آسیبی به بدن آن ها وارد نشود.
وی تأکید کرد: افرادی که دچار بیماری های اختلال کلاژن عروق پوستی هستند، نباید نمک خونشان افزایش پیدا کند و به همین دلیل روزه گرفتن برای چنین افرادی ضرر دارد. این متخصص کلیه و اورولوژی یادآور شد: بیمارانی که دچار سابقه سنگ کلیه هستند برای روزه گرفتن باید با پزشک معالج خود مشورت کنند و در صورت دریافت مجوز، این فریضه دینی را در ماه رمضان انجام دهند.

کدبانو

تفاله قهوه را دور نریزید

اگر اهل مصرف قهوه هستید بهتر است از این پس تفاله آن را دور نریزید، چون می توانید از این تفاله برای شادابی پوست صورت، رفع شوره سر و همچنین انجام برخی کارهای منزل استفاده کنید.
شادابی پوست: به گزارش تبیان، سفیده یک عدد تخم مرغ را با یک قاشق غذاخوری تفاله قهوه مخلوط کنید و ماسک تهیه شده را به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست صورت قرار دهید.
این ماسک ساده باعث شفافیت و شادابی پوست می شود چون کافئین در خشندگی پوست را افزایش می دهد و سفیده تخم مرغ نیز باعث سفتی و کشیدگی آن می شود.
رفع شوره سر: زمانی که حمام می کنید می توانید موهایتان را با تفاله قهوه ماساژ دهید. این کار با دفع سلول های مرده پوست در مقابله با شوره و فلس شدن پوست سر موثر است.
البته ماساژ پوست سر با تفاله قهوه برای افرادی که موهای روشن و بلوند دارند، به خصوص برای افرادی که موهایشان را رنگ یا دکلره کرده اند توصیه نمی شود، چون ممکن است باعث تغییر رنگ و بد رنگی موهایشان شود. رفع بوهای نامطبوع: می توانید مقداری تفاله قهوه را در یک ظرف ریخته و در اتاقی که بوی بد می دهد و یا در جاکفشی و ... قرار دهید.
توجه داشته باشید که تفاله قهوه برای از بین بردن بوی بد دست ها بعد از پوست گرفتن سیر و پیاز موثر است به این منظور دست ها را بشویید و سپس مقداری تفاله قهوه به آنها بمالید و در نهایت بشویید.
ماهیتابه سوخته: اگر با مشکل ماهیتابه های سوخته مواجه هستید، به سراغ تفاله قهوه بروید.
این ماده خاصیت ساینده گی دارد و باعث پاک شدن ماهیتابه می شود.

نی نی کده

کودکان چای خور

مصرف زیاد چای باعث کاهش اشتهای کودک می شود و بر این اساس مصرف بیش از یک لیوان چای برای کودکان توصیه نمی شود.
به گزارش سیمرغ، چای زیاد از رشد کودکان جلوگیری و آنها را لاغر می کند. به طور معمول چون چای سیاه رایج است می تواند برای بدن مفید هم باشد اما به دلیل وجود مقادیر زیادی کافئین توصیه می شود کودکان کمتر از آن استفاده کنند. اضطراب، دل درد، سردرد، اختلال در تمرکز و خواب، افزایش ضربان قلب و فشار خون علائم مصرف زیاد کافئین است.
هر چه سن کودک کمتر باشد، میزان کافئین لازم برای بروز چنین آثاری کمتر خواهد بود. در نتیجه ممکن است کودک با نوشیدن حتی یک فنجان چای که یکی از منابع کافئین است، دچار برخی از این علائم شود.
البته هر چند چای سیاه به دلیل اینکه دارای کافئین است می تواند موجب افزایش استرس در کودکان شود، اما برخی دیگر از انواع چای، از جمله چای بابونه، می تواند در آرامش کودکان تاثیر زیادی داشته باشد.
چای بابونه، رازیانه و چای نعناع از جمله مشهورترین چای های ضد نفخ هستند. در مورد نوزادان بهتر است چای به طور مستقیم به آنها داده نشود بلکه مادر از این چای ها استفاده کند و در نهایت آثار مفید این چای ها از طریق شیر به نوزاد منتقل خواهد شد.
بهتر است چایی که به کودک می دهید نسبت به چایی که خودتان می نوشید رقیق تر باشد. به طور معمول متناسب با نوع چای، هر چای باید ۴ تا ۶ دقیقه دم بکشد. اما در مورد کودکان، این زمان به ۲ تا ۴ دقیقه کاهش می یابد. اگر چای خیلی غلیظ است، حتما با اضافه کردن آب به آن، از غلظتش بکاهید.
مصرف چای ساعت خواب کودک را مختل و ادرار کودکان را در شب و نیمه شب بسیار زیاد می کند.

ایده آل

خط قرمزهای شروع زندگی

اول هر رابطه عاشقانه ای عشق، نشاط و هیجان موج می زند طوری که شما هر زمان که شریک زندگی تان را می بینید، قند در دلتان آب می شود و شروع به رؤیاپردازی در مورد آینده می کنید. اما اگر بخواهید که ازدواجی پایدار داشته باشید، باید از انجام برخی کارها خودداری کنید.

• ادا درآوردن

به گزارش تبیان، در ابتدای رابطه، هر فردی ممکن است که برای جذب توجه بیشتر طرف مقابل، تغییراتی در رفتار خود ایجاد کند اما بهتر است که تحت هر شرایطی خود واقعی تان را به نمایش بگذارید. اگر به دنبال رابطه ای بلند مدت هستید، باید با طرف مقابل تان صادق باشید در غیر این صورت رابطه شما دوامی نخواهد داشت.

• عجله داشتن

شاید طبیعی باشد که هم شما و هم طرف مقابل تان برای شروع یک رابطه رمانتیک عجله داشته باشید اما یادتان نرود که برای پیمودن هر مسیری باید مراحلی را پشت سر گذاشت و اگر می خواهید که رابطه ای مستحکم و همیشگی داشته باشید، صبوری را بیاموزید.

• صداقت

اگر به دنبال ازدواج پایدار هستید، باید از همان ابتدا با طرف مقابل تان صادق باشید. در واقع صداقت پایه هر رابطه ای است و اگر شما اساس رابطه تان را بر دروغ بنا کنید، به زودی شکست خواهید خورد.

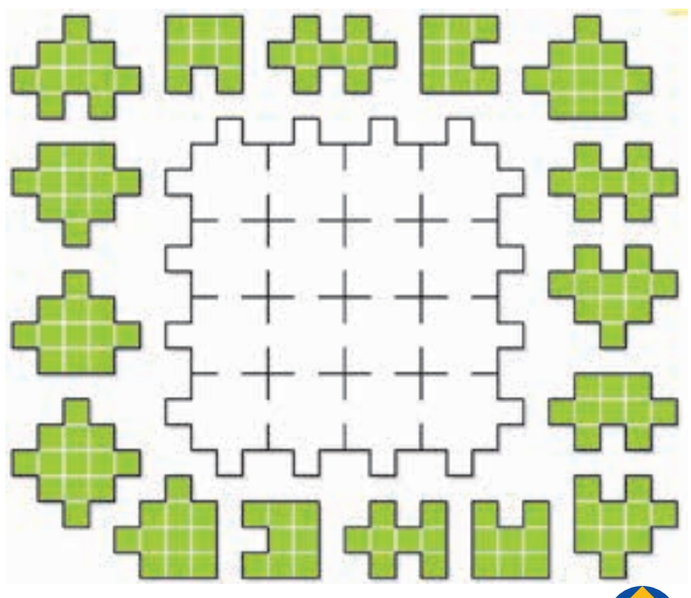
• نگران بودن

طبیعی است که ما در شروع زندگی مشترک نگران باشیم اما نگرانی و استرس عواقب زیادی نه تنها برای خود فرد بلکه برای رابطه نیز به همراه دارد. اگر شما در سلامت روحی و جسمی کامل به سر نبرید دچار عصبانیت، افسردگی و نگاه منفی به اطراف تان خواهید شد.
به همین دلیل اگر می خواهید که زندگی آرامی داشته باشید و از آن لذت ببرید، نگرانی را دور بریزید و هوشمندانه رفتار کنید و در نهایت همه چیز را به خدا بسپارید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۲۲]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



به نظر شما چطور می توان این ۱۶ تکه را در این فضای خالی جای داد طوری که هیچ دو تکه ای روی هم قرار نگیرند و تمام فضای داخلی هم پر شود. خطوط داخلی فضای سفید شما را در قرار دادن تکه ها راهنمایی می کنند (نباید تکه ها روی خطوط داخلی را بپوشانند).

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — سخت

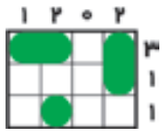
ناویاب

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.

قوانین:

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



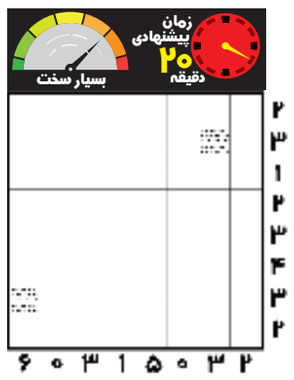
تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

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

نکته ها:

- شکل پُر شدگی 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!

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — بسیار سخت

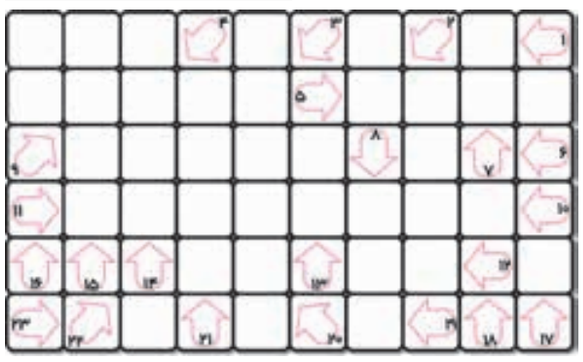


جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

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-(۷ حرفی) درد ..... به طور معمول از مرکز شکم آغاز می شود و به تدریج به راست حرکت می کند. با این درد، سریع باید به بخش اورژانس مراجعه کنید.
۲-(۴ حرفی) مدیر کل پیشگیری از آسیب های اجتماعی سازمان بهزیستی اشاره کرد که سرعت ابتلای زنان به بیماری ..... شدت گرفته است.
۳-(۳ حرفی) یکی از ابزارهایی است که بدن از آن برای هشدار دادن درباره وجود مشکل استفاده می کند.
۴-(۳ حرفی) اگر نقطه ای روی ..... پای شما دردناک است، امکان دارد با تروموبز سیاهرگی عمقی، لخته خونی در سیاهرگ مواجه باشید.
۵-(۵ حرفی) جلایافته و بسیار صاف
۶-(۴ حرفی) پنیر از میراث ملی فرانسه است، مثل کاخورسای و مثل نان .....
۷-(۳ حرفی) امنتل همان پنیر پراز سوراخی است که در کارتون ها دیده ایم. این پنیر از شیر گاوهایی که از کوهستان ..... تغذیه می کنند، تهیه می شود.
۸-(۴ حرفی) در حدود ۳۰ درصد از افرادی که حملات قلبی را تجربه می کنند، درد بین تیغه های شانه همانند درد در آرواره، تنگی نفس و حالت ..... (برای زنان) شایع است.
۹-(۳ حرفی) چغندر پخته
۱۰-(۴ حرفی) یک تکه از غذا
۱۱-(۳ حرفی) جواب مثبت
۱۲-(۴ حرفی) به عنوان سومین شهر بزرگ فرانسه به لحاظ جغرافیایی اهمیت فوق العاده ای دارد.
۱۳-(۳ حرفی) گفتن اشکالات به منظور اصلاح
۱۴-(۴ حرفی) فشار مکرر دندان ها روی یکدیگر موجب التهاب عصب درون دندان می شود و ..... دندان را فرسوده می سازد.
۱۵-(۵ حرفی) شهری اطراف مشهد
۱۶-(۵ حرفی) لباس زمستانی
۱۷-(۶ حرفی) نوعی شیرینی ماه رمضان
۱۸-(۳ حرفی) سپیده صبح
۱۹-(۴ حرفی) تب، حالت تهوع و کمر درد، تنها با وجود مشکل در ..... مرتبط نیست. این علایم ممکن است در پی نفوذ باکتری ها به دستگاه ادراری و ورود به کلیه ها نیز ایجاد شود.
۲۰-(۶ حرفی) میوه ای شبیه گرمک
۲۱-(۵ حرفی) هوای نه گرم و نه سرد
۲۲-(۴ حرفی) ادامه دار و کشیده
۲۳-(۵ حرفی) ظرفی برای حمل آب

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.

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

وزیر سفید به g5 می رود.
شاه سیاه چاره ای ندارد جز آنکه به c8 برود.
وزیر سفید به c6 می رود تا سیاه مات شود.