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

از خورشید فرار نکنید

بر خلاف گلایه خیلی ها از گرمای تابستان، نور خورشید فوایدی دارد که اگر مردم از اهمیت آن باخبر باشند کمتر احساس نارضایتی می کنند.
به گزارش سلامت نیوز، امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که قرار گرفتن در معرض نور خورشید اثرات مثبت و منفی بر سلامتی دارد. با وجود اینکه اشعه های ماورای بنفش عامل بروز برخی بیماری های پوستی است، اما در درمان برخی بیماری ها نیز کاربرد دارد.

• جذب ویتامین D

جذب ویتامین D با نور خورشید ممکن است، چون این ویتامین از طریق تماس نور خورشید با پوست تولید و جذب می شود. به همین دلیل به این ویتامین، ویتامین خورشیدی نیز گفته می شود. این ویتامین در جذب کلسیم نقش دارد و به تقویت دستگاه ایمنی بدن نیز کمک می کند این در حالی است که امروزه به دلیل کاهش تماس نور خورشید با بدن، کمبود این ویتامین نیز بین مردم شایع شده است.

• مقابله با سرطان پروستات

مردانی که تماس اندکی با نور خورشید دارند، بیشتر در معرض خطر سرطان پروستات قرار می گیرند.

• درمان افسردگی

نور خورشید می تواند برای افرادی که دچار افسردگی هستند هم مفید باشد. امکان ابتلا به افسردگی فصلی با کاهش مدت زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید افزایش می یابد. این نوع افسردگی در زمستان یا پاییز بیشتر است. نور خورشید به بدن کمک می کند تا در برابر شرایط استرس زا واکنش مناسب نشان دهد. علاوه بر این، عملکردهای دیگر بدن مانند فشار خون، میزان ترشح انسولین و تبدیل چربی ها و قندها به انرژی را نیز کنترل می کند.

• تنظیم فشار خون و دیابت

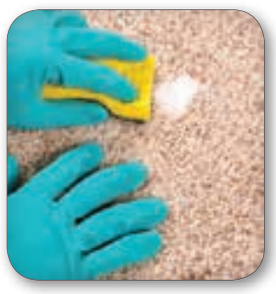
علاوه بر این، کمبود نور خورشید می تواند به طور مستقیم خطر بیماری های قلبی عروقی را نیز افزایش دهد. به نظر می رسد که ویتامین D یکی از هورمون های بسیار قوی است که در کنترل فشار خون نقش دارد همچنین به عقیده متخصصان ویتامین D تاثیر پیشگیرانه در ابتلا به دیابت دارد.

• کاهش ابتلا به ام اس

کاهش تماس با نور مستقیم خورشید ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به ام اس شود. بنابراین متخصصان به تمام افراد توصیه می کنند که به طور مرتب در معرض نور مستقیم خورشید قرار گیرند.

کدبانو

نمک و خانه داری



نمک علاوه بر این که یکی از چاشنی های طعم دهنده و تاثیر گذار در طبخ مواد غذایی است کاربردهای دیگری هم دارد. به گزارش «فردا» ۵ کاربرد غیر خوراکی نمک به شرح زیر است:

• رسوبات گلدان

وقتی دسته گل داخل گلدان خشک می شود، به طور معمول مواد معدنی و رسوباتی به دیواره گلدان می چسبد که به راحتی با آب شسته نمی شود، در این موارد می توانید محلولی از آب و نمک درست کرده و با برس، دیواره گلدان را با این محلول بشویید.

• مبلمان حصیری

مبل های حصیری بر اثر گذر زمان و قرار گرفتن در معرض نور خورشید، زرد رنگ شده و کهنه به نظر می رسد. برای رفع این مشکل، محلول آب گرم و نمک آماده کرده و با برس آغشته به این مواد، تمام قسمت های مبل را تمیز کنید و سپس اجازه دهید، خشک شود.

• عمر جارو

اگر می خواهید طول عمر جاروی چوبی تان را افزایش دهید، پس از هر بار استفاده آن را در یک سطل حاوی آب داغ و نمک به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید. سپس جارو را از سطل خارج کرده و صبر کنید تا به طور کامل خشک شود.

• ظروف برنجی و مسی

برای تمیز کردن ظروف برنجی یا مسی، لازم نیست محصولات تمیز کننده بخرید. برای این کار می توانید به مقدار مساوی نمک، آرد و سرکه را با هم مخلوط و با پارچه ای نرم، ظروف خود را تمیز کنید و در نهایت ظروف مورد نظر را با آب گرم و کف صابون بشویید.

• لکه های چربی فرش

یک پیمانه نمک را با ۴ پیمانه الکل سفید مخلوط کرده و با استفاده از یک دستمال، محلول را با فشار زیاد روی لکه های چربی در جهت خواب فرش بسایید. بدین ترتیب لکه ها پاک می شود.

ایده آل

باهوش ها تنهایی را دوست دارند

شکل زندگی متفاوت شده، در شهرهای بزرگ تر زندگی و برای برقراری ارتباط از وسایل ارتباط جمعی استفاده می کنیم. به نظر می رسد که افراد با هوش قدرت بیشتری برای همراه شدن با این تغییر و تحولات دارند و می توانند خود را با آن هماهنگ کنند.
آن ها کمتر تحت تاثیر ریشه های اجدادی خود بوده و تمایل بیشتری برای انطباق با زندگی مدرن دارند به همین علت علاقه افراد باهوش به تنهایی بیشتر از افرادی با هوش متوسط یا ضعیف می باشد.
به گزارش هفت گنج، افراد باهوش به طور طبیعی بیشتر دوست دارند که قدرت مغز و بدن شان را روی اهداف بزرگ تر گذاشته و کمتر وقت شان را صرف بودن در جمع کنند.
به عبارتی آن ها می دانند که بودن در اجتماع کمکی به رسیدن به اهداف شان نمی کند به همین علت حس خوشایندی از صرف وقت زیاد در جمع ندارند. در مقابل افراد با هوش متوسط دوست دارند بیشتر در جمع باشند چرا که می دانند بیشتر از آن لذت می برند و لازم نیست برای هدفی تلاش کنند.
آن ها به دوستان یا دور همی هایشان فکر می کنند و می دانند که می توانند به کمک آن ها به سادگی شاد باشند و حتی می توانند از کمک شان برای موارد مختلف استفاده کنند و توجهی هم به اهداف بزرگ تر مانند نوشتن یک رمان پرفروش یا گرفتن مدرک دکترا ندارند.
البته افراد زیادی وجود دارند که از بهره هوشی بالایی برخوردارند ولی تمایل بیشتری برای بودن در جمع و وقت گذراندن با دوستانشان دارند و همچنین افراد زیادی با هوش متوسط هم هستند که تمایلی به بودن در جمع نداشته و دوست دارند وقت شان را به تنهایی بگذرانند.
با این حال اگر ویژگی های اخلاقی را فاکتور بگیریم و به نوعی آن ها را متوقف یا کنترل کنیم علاقه افراد باهوش به تنهایی بیشتر است و افراد با هوش متوسط در جمع احساس رضایت بیشتری دارند.

حکیم باشی

گیاهان ضد پیری

روش های کمتر تهاجمی برای جلوگیری از پیری پوست همراه با افزایش سن شناخته شده است. در این بین نقش گیاهان را نمی توان فراموش کرد. به گزارش سلامت نیوز گیاهان زیر می توانند در این فرآیند به شما کمک کنند.
جینسینگ: این گیاه با اثرات منفی استرس روی بدن مبارزه می کند و این فقط یکی از اثرات و مزایای جینسینگ است. افزایش استقامت و عملکرد جسمی و ذهنی از خواص دیگر این گیاه است. جینسینگ، چین و چروک ها را صاف می کند و پوست خسته و کدر را دوباره جوان می کند.
اگر مانند چای مصرف شود، گردش خون را افزایش می دهد و رنگ و بافت پوست را بهبود می بخشد.
زغال اخته: سرشار از آنتی اکسیدان است و تحقیقات نشان می دهد مصرف آن منجر به دفاع باور نکردنی در برابر اولین نشانه های پیری از جمله چین و چروک و زخم می شود. گزارش ها همچنین نشان می دهد که مصرف زغال اخته منجر به سلامت بینایی، پیشگیری از دژنراسیون ماکولا وابسته به سن و آب مروارید می شود. **زردچوبه**: مصرف زردچوبه از آسیب های سلولی که منجر به چین و چروک و زخم می شوند جلوگیری می کند.
پونه کوهی: پونه کوهی یک جزء اصلی در آشپزخانه و یک گیاه ضدپیری قوی است. عصاره پونه کوهی، میکروب ها را از بین خواهد برد و از جوش جلوگیری می کند. این عصاره در خشش طبیعی پوست را باز می گرداند، خون را تصفیه می کند و گردش خون را بهبود می بخشد.
سیر: به عنوان یک محصول ضدپیری استفاده شود و پوست را صاف و بدون چروک نگه می دارد. همچنین، از پوست در برابر جوش و آکنه کیستیک در دناک محافظت می کند.
آووکادو: آووکادو درست مانند عسل حاوی ترکیبات تسکین دهنده است که سوزش، التهاب و تورم را کاهش خواهد داد. همچنین، سرشار از چربی های مفیدی است که چین و چروک ها را صاف می کند.

نی نی کده

یکی به دوهای کودکانه

اختلاف میان کودکان موضوعی است که والدین با رعایت نکاتی می توانند آن را به حداقل برسانند بر این اساس بیتوته راهکارهایی برای کنترل اختلاف ها و دعوای کودکان پیشنهاد می دهد.

• بی توجهی

دعوا راهی برای جلب توجه کودکان است و برای برخی از آن ها توجه منفی بهتر از بی توجهی است. بنا بر این اگر والدین توجه کمتری به دعوای کودکان نشان داده و نگذارند این رفتار در خانه جا بیفتد، کودکان نیز دلیل کمتری برای دعوا پیدا می کنند.

• عدالت

ساده ترین راه این است که بپرسید چه کسی دعوا را شروع کرده و چه چیزی گفته است. اما به یاد داشته باشید در بیشتر مواقع تنبیه باید برای هر دو یکسان باشد و نباید تفاوتی قائل شوید.

• احترام بگذارید

احترام، بیشتر در کمک به ایجاد رفتار مثبت در کودکان کمک می کند. نکته کلیدی این است که به دعوای کودکان باید بی توجه باشید و زمانی که کار درستی انجام می دهند توجه زیادی به آن ها کرده و تشویقشان کنید. کودکان به سرعت متوجه تفاوت ها می شوند.

• موقعیت های دعوا

تمام دلایلی که کودکان شما دعوا می کنند را در نظر بگیرید و سعی کنید کاری انجام دهید که این موقعیت ها را به حداقل برسانید. می دانید چه زمانی فرزند شما اخلاق خوبی ندارد، به عنوان مثال خسته یا گرسنه است یا روز بدی را گذرانده، سعی کنید در این شرایط موقعیت دعوا را به حداقل برسانید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۲۹]

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.

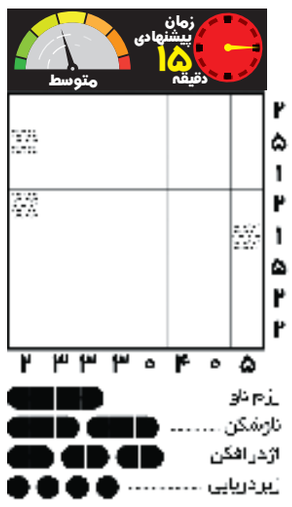
می توانید مربع رنگی را مطابق همین الگو در اندازه بزرگ تر بسازید یا از روی خطوط مشکی همین مربع را برش بزنید و با کمک تکه های واقعی، این شکل را بسازید.

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

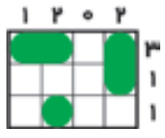
ناویاب

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.

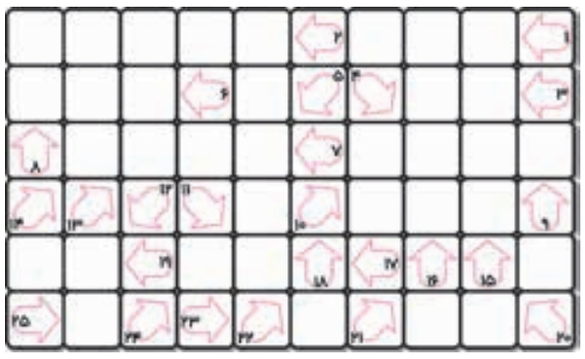
ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:
- شکل 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 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) توصیه می شود هنگام مصرف سبوس، از نوشیدن مایعات به ویژه آب، آب میوه ها و نیز روغن..... غافل نشوید.
۲-(۶حرفی) درخت گرمسیری با میوه بیضی
۳-(۷حرفی) ماده ای در سبوس برنج، اریزانول است که امروزه به یکی از پرکاربردترین داروهای کاهش دهنده..... خون تبدیل شده است.
۴-(۴حرفی) مسیر داخل کوه
۵-(۴حرفی) زیاده روی در مصرف سبوس به انسداد این عضو بدن و التهاب دیورتیکول آن منجر می شود.
۶-(۳حرفی) بیماری این بخش از دهان، موجب تاخیر در بارداری می شود.
۷-(۶حرفی) خندان و قبیله
۸-(۳حرفی) کفش اسب
۹-(۳حرفی) غذاهایی که خوب پخته نشده مثل نان ساندویچی، بیسکویت،.....، چیپس صنعتی، ماکارونی و لازانیا در چاقی موضعی مؤثر است.
۱۰-(۲حرفی) روغن سبوس برنج مواد مختلفی را در خود جای داده است. یکی از مهم ترین و شناخته شده ترین این مواد همان ویتامین..... است.
۱۱-(۳حرفی) نوشیدن آب،..... و دلستر با غذا و مصرف برنج در وعده ناهار نیز موجب بروز چاقی شکمی می شود.
۱۲-(۳حرفی) سرد مطبوع
۱۳-(۴حرفی) دیکته
۱۴-(۴حرفی) حزن و دلتنگی
۱۵-(۵حرفی) نوعی چهارپایه پشتی دار
۱۶-(۵حرفی) مصرف سبوس برنج مهم ترین راه درمان این عارضه به شمار می رود.
۱۷-(۴حرفی) چوب پشت در قدیمی
۱۸-(۲حرفی) نخیر عربی
۱۹-(۳حرفی) روغن سبوس برنج بخشی از نیازهای غذایی کشورهای آسیایی مانند: چین، ژاپن و..... را تأمین می کند.
۲۰-(۴حرفی) یبوست بر سیستم..... و رفتار فرد اثر می گذارد و موجب پرخاشگری، افسردگی، تنش های روانی و خستگی های مفرط می شود.
۲۱-(۴حرفی) دماغ
۲۲-(۴حرفی) سرمشق
۲۳-(۶حرفی) پرورش دهنده گل و درخت
۲۴-(۴حرفی) میوه ای آردمانند
۲۵-(۴حرفی) مغازه دار

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 ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

پاسخ ها

سرباز سفید به e۳ پیشروی می کند. سیاه در حرکت بعدی مات است. اگر سرباز سیاه ردیف a پیشروی کند اسب سفید پایینی به b۳ می رود. اگر سرباز سیاه ردیف c پیشروی کند رخ سفید این سرباز را می زند. اگر سرباز سیاه ردیف e پیشروی کند تا اسب سفید را بزند رخ سفید بازدن سرباز به c۴ می رود. اگر هم اسب سیاه هر حرکتی انجام دهد، اسب سفید به e۶ می رود.