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

حکیم باشی

## خاکشیر نبین چه ریزه

همه ما با دانه های ریز و قهوه ای رنگ «خاکشیر» که بیشتر در قالب شربت از آن استفاده می کنیم، آشنا هستیم. خاکشیر دارای خواص و کاربردهای متعددی برای درمان بسیاری از امراض و بیماری هاست.
مصرف خاکشیر می‌تواند درمانی برای سوءمزاج سرد باشد که نشانه این سوءمزاج خشکی دهان، کم میلی به آب، بدگواری طعام، بی میلی به خوراک، نفخ شکم، بروز برخی دردها در معده و ضعف و لاغری است.
برخی افراد به ویژه سالخوردگان بدنشان کم آب و خشک شده و به همین نسبت روده هایشان نیز خشک و کم آب می‌شود و دچار یبوست می شوند که بهترین داروی طبیعی برای این افراد خاکشیر است که باید آن را کوبیده و داخل استکان آب داغ ریخته و با عسل بنوشند. کودکانی که مبتلا به یبوست و دل درد می‌شوند، اگر روزی یک قاشق چای خوری خاکشیر را بکوبید و در قند داغ ریخته و به آنان بنوشانید مفید است.
از جمله عوارض سوداوی، ضعف کبد و بروز بواسیر است که گاه با خونریزی های پی درپی مشاهده می‌شود و بهترین دارو برای این مشکل، خاکشیر است که بدن را اصلاح و مانع خونریزی خواهد شد، همچنین خاکشیر می‌تواند برخی از اقسام اسهال را نیز درمان کند.

نی نی کده

## خواص تخم بلدرچین برای کودکان

به گزارش «سیمرغ» تخم بلدرچین واکنش های حساسیتی و آلرژی زایی کمتری نسبت به تخم مرغ دارد، به همین دلیل کودکانی که به تخم مرغ حساسیت نشان می دهند ممکن است نسبت به تخم بلدرچین با مشکلی مواجه نشوند.
به علاوه تخم بلدرچین سرشار از ویتامین های A، B۱، B۲، B۶، B۱۲ و ویتامین D، آهن، منیزیم، روی، مس و فسفر است و به کودکانی که مبتلا به کم خونی، فقر آهن و کمبود ویتامین دی هستند توصیه می شود. باید بدانید که میزان پروتئین در تخم بلدرچین و میزان کلسترول خوب در آن نسبت به تخم مرغ بیشتر است.
نکته مهم برای میزان استفاده از تخم بلدرچین برای کودکان این است که بهتر است بیشتر از ۲ عدد تخم بلدرچین روزانه برای کودکان استفاده نشود.
بهترین زمان شروع مصرف تخم بلدرچین بعد از پایان ماه ۶ در کودکان است، البته به خاطر داشته باشید که برای کودکان زیر یک سال از زرده تخم بلدرچین استفاده کنید. همچنین بهترین روش برای مصرف تخم بلدرچین آب پز کردن آن است. خاصیت تخم بلدرچین :
۱- باعث ایجاد متابولیسم بهینه در سلول های بدن می‌شود و بهترین نوع پروتئین و چربی را دارد.
۲- برای باهوش شدن جنین در دوران بارداری بسیار مؤثر است.
۳- موجب بهبود اشتها در اطفال شده و مناسب برای سنین رشد کودکان و نوجوانان است.
۴- به تنظیم سیکل خواب کمک می کند.
۵- سبب افزایش مقاومت کلی بدن می شود.
۶- در تنظیم سیستم عصبی، قلبی و گوارشی و درمان بیماری تشنج مؤثر است.
۷- برای افراد مسن بسیار مفید است و سبب استحکام عضلات و استخوان ها می شود.
۸- سبب بهبود میل و توان جنسی می شود.

# دوست‌نماها را بشناسید

گاهی اوقات تشخیص دوستان واقعی از غیر واقعی کمی دشوار می شود اما با این نشانه ها می توانید دوستان غیر واقعی را تشخیص دهید.
به گزارش «بیتوته» بعضی افراد ممکن است برای شروع دوستی خیلی به شما اهمیت دهند تا توجه تان را جلب کنند اما پس از مدتی شخصیت حقیقی خودشان را نشان می‌دهند.
اگر شما انسان حساسی باشید ممکن است نسبت به این افراد که سعی می کنند از شما سوءاستفاده کنند آسیب پذیر باشید.
دوستان غیر واقعی در مواقع نیاز ناپدید می شوند، آن ها اغلب در مورد دیگران غیبت می کنند (پس به احتمال زیاد غیبت شما را هم می کنند) همچنین وقتی اوضاع بر وفق مرادشان نباشد سعی می کنند به خاطر کارهای گذشته‌تان به شما احساس گناه و عذاب وجدان دهند.
باید توجه داشت که این دوستان غیرواقعی نسبت به موفقیت و شادی شما احساس خوشحالی نمی کنند، آن ها نسبت به شناخت عمیق تر شما احساس بی علاقگی می کنند و شما را برای افکار و عقایدتان مورد قضاوت قرار می‌دهند.
اگر خوب دقت کنید آن ها بی رحمانه اشتباهات و نقاط ضعف تان را قضاوت می کنند و به ندرت اول برای کارها پا پیش می گذارند، آن ها همیشه محوریت گفت و گو را به سمت خودشان بر می گردانند و هرگز به خاطر شما در مقابل دیگران نمی‌ایستند.
این دوستان غیرواقعی یا فیک اغلب خودخواه هستند، رفتاری بچه گانه دارند، انعطاف پذیر نیستند و هوش هیجانی ندارند و نمی‌دانند که دوست خوب بودن اصلا چه شکلی است.
گاهی اوقات هم هست که افراد بزرگ تر می شوند و سن شان بالاتر می‌رود و پخته‌تر می‌شوند و به همین دلیل ممکن است طی زمان از یک دوست فیک تبدیل به یک دوست واقعی شوند. در این لحظات، مسئله مهم این است که شما از لحاظ احساسی مراقب خودتان باشید و برای این دوستی حد و مرز تعیین کنید یا این که کلا از آن ها دوری کنید.
اگر دیدید دوست تان بیش از حد موجب ناراحتی شما می‌شود و انرژی و احساسات شما را هدر می‌دهد شاید بهتر باشد که رابطه‌تان را قطع کنید و به دنبال کسی بگردید که از لحاظ ذهنی بیشتر به شما نزدیک است و دنبال یک دوستی واقعی است.
مانند هر رابطه دیگری، رابطه دوستانه هم دو طرفه است به همین دلیل شما هم باید آن دوستی باشید که دوست دارید دیگران برای شما باشند.

## چطور تخم مرغ را تمیز کنیم؟

به گزارش بیتوته می توان تخم مرغ ها را به صورت خشک با استفاده از یک سنباده اسفنجی یا لیف تمیز کرد.
اگر به تخم مرغ ها هر گونه آلودگی، پر یا مدفوع مرغ چسبیده باشد باید آن ها را تمیز کنیم. تخم مرغ ها را به صورت خشک با استفاده از یک سنباده اسفنجی یا لیف تمیز کنید.
کاری که باید انجام دهید این است که به آرامی تخم مرغ را با اسفنج یا سنباده کاغذی بسایید تا آلودگی ها پاک شوند، مواظب باشید که موقع تمیز کردن تخم مرغ ها را نشکنید.
سعی کنید قسمت هایی از تخم مرغ که تمیز هستند را نسایید. همچنین می توان از اسکاج ظرفشویی یا یک مسواک هم برای تمیز کردن تخم مرغ ها استفاده کرد.
روش تمیز کردن به صورت خشک، برای تخم مرغ هایی که از طریق قرار گرفتن در کنار تخم مرغ های شکسته کثیف شده اند، چندان مؤثر نیست.

## نشانه‌های بی سوادی عاطفی را بشناسید

یک روانشناس اجتماعی در باره بی سوادی عاطفی می گوید: در بسیاری از مواقع دیده شده که افراد وقتی دچار بی حوصلگی، غمگینی، ناراحتی و... می‌شوند نمی‌توانند در رابطه با شرایط خود توضیح دهند و فقط می گویند حالمان بد است. به گزارش «سیمرغ» «مهشید خداخواه» می افزاید: در این شرایط این که این وضعیت ناشی از خستگی، احساس خجالت، طرد شدن از جمع دوستان، حسادت، حس تنفر، احساس گناه، شرمندگی یا حقارت است برای افراد مشخص نیست. وی با اشاره به دلایل تفکیک نشدن احساسات از سوی افراد بیان می کند: افراد زمانی که نمی‌توانند میان احساس خود تفکیک قائل شوند، در اصطلاح روانشناسی دچار کوری عاطفی شده اند و قادر نیستند میان احساسات منفی خود تفاوت قائل باشند. به گفته وی بعضی از افراد دچار بی سوادی عاطفی بوده و نمی‌توانند برای بیان احساس درون خود، واژگان مناسبی پیدا کنند.

# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۶/۶/۲۲

## 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.

## نقش‌یابِ مارپیچ

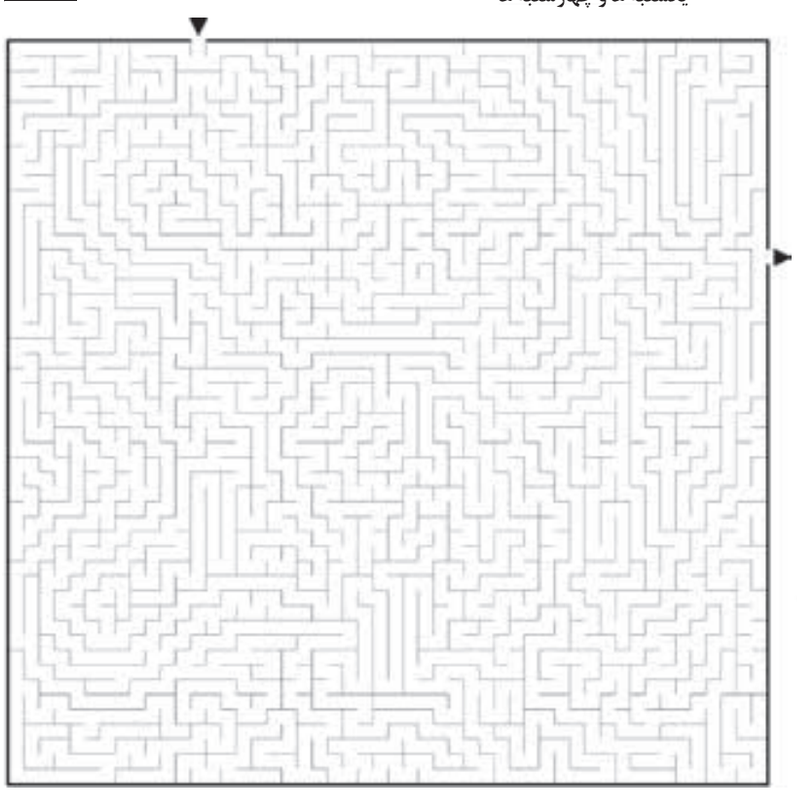
یکشنبه ها و چهارشنبه ها

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.

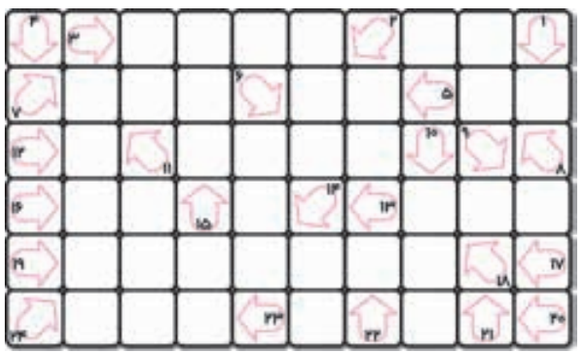


## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

**قانون:** پاسخ ها را 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- (۵ حرفی) چشم پزشک اولین پزشکی است که می تواند برخی از بیماری های جدی، مانند.....یا فشار خون بالا را تشخیص دهد.
۲- (۶ حرفی) مرتبط و نیازمند
۳- (۸ حرفی) دوستدار و هواخواه
۴- (۴ حرفی) آزمایش خاصی نشان دهنده «..... مفصل» نیست. این عارضه تنها از طریق معاینه پزشکی که در آن دامنه حرکات برخی مفاصل بررسی می‌شود، قابل تشخیص است.
۵- (۶ حرفی) قطار خیابانی
۶- (۳ حرفی) قربانگاه حاجیان!
۷- (۲ حرفی) صورت
۸- (۳ حرفی) نماز به موقع
۹- (۲ حرفی) پس از زایمان طبیعی یا سزارین، مصرف.....به میزان زیاد توصیه می‌شود تا سموم بدن با ادرار دفع شود.
۱۰- (۴ حرفی) علاوه بر بیرون زدگی چشم از حدقه، افزایش ضربان قلب، تحمل نکردن.....، ضعف عضلانی، لاغری، ریزش مو، تعریق و کم خوابی از نشانه های دیگر بیماری «گریوز» است.
۱۱- (۳ حرفی) کشور مورد تجاوز عربستان
۱۲- (۳ حرفی) یکی از روش های تشخیص افزایش فشار، «معاینه چشم» است زیرا به شریان های شبکیه، رنگی نقره ای یا.....می دهد.
۱۳- (۴ حرفی) یک بیماری خودایمنی مزمن است که روی بینایی، تعادل، هماهنگی و عملکرد دیگر ارگان های بدن تاثیر می گذارد.
۱۴- (۳ حرفی) از دست دادن ناگهانی بینایی نشان دهنده مشکل در خون رسانی به چشم یا.....است.
۱۵- (۴ حرفی) در زمان بارداری ممکن است فشار خون به طور طبیعی پایین بیاید و بیمار احساس سرگیجه کند یا حتی.....کند.
۱۶- (۳ حرفی) موی گردن اسب
۱۷- (۶ حرفی) مصرف فشر در بارداری خطری از نظر ایجاد ورم ندارد و غذای مناسب مادر و جنین است.
۱۸- (۵ حرفی) واحد سنتی اندازه گیری وزن
۱۹- (۴ حرفی) خوب ترونیکوتر
۲۰- (۶ حرفی) آنچه شامل همه بخش هاست
۲۱- (۵ حرفی) حادثه
۲۲- (۵ حرفی) وسیله تهیه آب جوش
۲۳- (۳ حرفی) از شهرهای مرکزی ایران
۲۴- (۳ حرفی) آکادمی چشم پزشکی آمریکا اعلام کرد افراد بعد از.....سالگی نیاز به معاینه مکرر چشم برای تشخیص طیفی از بیماری ها دارند.

## سودوکو

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

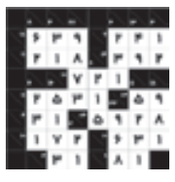
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ۲ | ۵ | ۱ | | | | |
| | ۵ | | ۳ | | | ۷ | ۴ | |
| | ۱ | | | | | | | ۸ |
| | | | | | | | ۱ | ۳ |
| ۸ | | | | | | | | ۲ |
| ۳ | ۹ | | | | | | | ۱ |
| ۱ | | | | | | | ۲ | |
| | ۸ | ۵ | | | ۴ | | ۹ | |
| | | | | ۶ | ۷ | ۸ | | |

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

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