حکیم باشی

آب رسانی به بدن هنگام ورزش

اگر چه آب، بهترین انتخاب برای تامین نیاز بدن در هنگام ورزش است، اما نوشیدنی های ورزشی و انرژی زا نیز از جایگاه خاصی برخوردارند.
اگر پیش از تمرین، در هنگام ورزش و پس از آن به مقدار کافی مایعات ننوشید، بر روی تمرینتان تأثیر گذار خواهد بود! بی آبی، باعث خواهد شد عضلاتتان به راحتی خسته شوند، که هم بر قدرت و هم بر هماهنگی آنها تأثیر گذار خواهد بود.
اگر می خواهید از تمرینتان بیشترین بازدهی بدنی را کسب کنید، باید ۲ تا ۳ ساعت پیش از ورزش حدود ۳ لیوان، ۲۰ دقیقه پیش از شروع تمرین یک لیوان، در حین تمرین، هر ۲۰ دقیقه یک لیوان و پس از تمرین نیز یک لیوان دیگر نوشیدنی بنوشید.
آب، بهترین گزینه ارزان است، که کالری ندارد و وقتی که به خاطر کاهش وزن یا نگهداری از وزنتان ورزش می کنید، حتی کالری چیزهایی که می نوشید نیز محاسبه می شود. خیلی ها نوشیدن آب برایشان سخت و خسته کننده است، چرا که آب هیچ مزه ای ندارد. اگر استفاده از آب های طعم دار به شما کمک می کند، همین کار را انجام دهید. مشکلی نیست. حتی می توانید برای طعم دار کردن آب قمقمه تان، برش های خیار، یا لیموترش به آب بیفزایید که هم ارزانند هم بدون کالری.
اگر به شدت و به مدت زمان زیادی (۶۰ دقیقه یا بیشتر) ورزش می کنید، بهتر است که به جای آب ساده، نوشیدنی ورزشی بنوشید. تمرینات شدید باعث خواهد شد تا بیشتر عرق کنید و الکترولیت های ضروری یا به عبارت دیگر سدیم بدنتان را از دست بدهید.
اگر سطح سدیم خون شما افت شدید پیدا کند، ممکن است منجر به «مسمومیت آب» شود، که باعث ایجاد موقعیت ناآگاهی می شود یا حتی در موارد شدید، رفتن به حالت اغما را در پی دارد!

شکلات

تهیه کیک بستنی بدون فر

• مواد لازم

بستنی شکلاتی، بستنی بیسکویتی، کارامل غلیظ، قالب کیک مستطیل، بیسکویت شکلاتی خردشده.

قالب را با پلاستیک یا سلفون نسبتا ضخیم بپوشانید بعد بستنی را به قطر ۳ سانت درون قالب ریخته و صاف کنید.

بعد از صاف کردن بستنی، بیسکویت بستنی های حاضری را روی لایه بستنی ها بچینید.

سپس روی بستنی بیسکویتی یک لایه کارامل نسبتا غلیظ بریزید و در پایان بیسکویت های شکلاتی پودر شده را بریزید و بعد یک لایه دیگر بستنی درون قالب ریخته و پلاستیک را کامل ببندید.

قالب را برای ۴ ساعت درون فریزر قرار داده و سپس خارج کنید. بعد از خارج کردن از فریزر کیک بستنی را از قالب خارج کرده و درون ظرف سرو بچینید.

می توانید با شکلات خرد شده و خامه فرم گرفته شده، این کیک بستنی را تزیین کنید.

زندگی ما و افراد «سمی»

افراد سمی نه تنها زندگی شما را تباه می کنند و جلوی رشدتان را می گیرند بلکه می توانند شما را هم در سطح خودشان پایین بکشند و تبدیل به یک آدم سمی کنند. خوشبختانه راه هایی وجود دارد که می توانید اجازه ورود این افراد را به زندگی شخصی تان ندهید.
به گزارش «سیمرغ» سر و کله زدن با افراد سمی چیزی است که همه ما تجربه اش را داریم. خود شیفته ها، دروغگوها، اجتماع گریزها، متقلب ها، خبرچین ها و آنهایی که دوست دارند همیشه ترحم دیگران را نسبت به خود برانگیزند، این ها چند نمونه از افراد سمی هستند. افراد سمی همیشه راهی پیدا می کنند تا به زندگی دیگران رخنه کنند و با ایجاد هیجان منفی چرخه های اجتماعی را دچار اختلال کرده و از این طریق نیازهای شان را جواب دهند. این افراد معمولا از استراتژی «تفرقه بینداز و حکومت کن» استفاده می کنند تا بتوانند با پاشیدن دانه های بی ثباتی و تفرقه، خودشان را در جمع، ضروری و مهم جلوه دهند. رفتارهای افراد سمی معمولا از یک ناامنی درونی نشات می گیرد که وادارشان می کند آدم های اطراف شان را به چاه احمقانه بی امنی و پوچی بکشانند. معمولا افراد سمی به طور وسواس گونه ای به دنبال جلب توجه دیگران هستند. حتی اگر تولد فرد دیگری باشد این افراد سعی می کنند توجه و تمرکز همه را به طریقی به خودشان معطوف کنند.
این جلب توجه ها معمولا ابتدا با رفتارهای کوچک شروع می شود؛ پریدن وسط حرف دیگران، با صدای بیش از حد بلند حرف زدن یا خود را در معرض آسیب قرار دادن و یا یک رفتار عجیب. اگر هم توجهی را که به دنبالش هستند جلب نکنند، رفتارهایشان افراطی تر شده و شروع می کنند به بحث و جدال کردن و یا بدخلقی و بهانه گیری و یا انجام یک عمل مخرب. یک دورهمی یا جمع خوب و مناسب هرگز نباید بر پایه یک نفر بچرخد. اگر چنین شد، بهترین واکنشی که می توان نشان داد حداقل توجه یا بی اعتنایی به آن فرد است. در عوض باید به افراد ساکت تر و باوقارتر گروه اهمیت داد و با آنها گفت و گو کرد. افراد سمی، بزرگ ترین رازهای خود را با دیگران در میان می گذارند فقط برای این که آدم ها جالب و قابل اعتماد به نظر برسند و خودشان مدام دیگران را قضاوت می کنند یا پشت سرشان حرف می زنند. اگر با کسی رو به رو شدید که چنین رفتاری دارد، ساده نباشید و گول نخورید. این افراد معمولا به این امید نزد شما از دیگران بدگویی می کنند که شما هم تاییدشان کنید، سپس پیش آن فرد رفته و هرآنچه شما گفته اید را به او خواهند گفت. با ایجاد این تفرقه، خودشان را در مرکز قرار خواهند داد و ظاهرا همه چیز را به دست خواهند گرفت. این شیوه متقلبانه افراد سمی برای دوست یابی و کسب قدرت در یک گروه است پس لطفا قربانی افراد سمی نباشید.

سلامتکده

کمردرد

بی تحرکی و اضافه وزن ناشی از آن به طور تنگاتنگی با بروز و تشدید دردهای کمری و مفصلی در ارتباط است. در واقع عضلات مجبور می شوند تلاش زیادی برای تحمل مازاد توده بدنی انجام دهند.
به گزارش «تبیان» دردهای کمری از جمله مشکلاتی است که اکثر مردم به ویژه افرادی که بی تحرک و پشت میز نشین هستند از آن شکایت دارند. این دردها با احساس ناراحتی، فشار و خشکی در قسمت انتهایی کمر بروز می کند که گاهی با گز گز و مشکل در حرکت کردن بروز می کند.
دردهای کمری به واسطه یک حرکت یا وضعیت بدنی نادرست و یا یکجانشستن طولانی مدت بروز می کند و می تواند جزو علایم مربوط به اختلالات مفصلی، استخوانی یا عضلانی باشد. اگرچه روش های درمانی زیادی برای کاهش شدت این علایم و دردها وجود دارد، اما لازم است برخی شیوه های طبیعی برای پیشگیری و همچنین مقابله با این دردها را در نظر داشته باشید. می توانید برای درمان درد کمر وضعیت نشستن بدن را اصلاح کنید، ورزش کنید و با اضافه وزن مقابله کنید، پاهارا بالا نگه دارید، خوب بخوابید، دمنوش آرام بخش بنوشید، کمپرس آب گرم و سرد استفاده کنید.
درمان با کمپرس آب سرد و گرم روش مناسبی برای کاهش دردهای عضلانی است که قسمت پایین کمر را درگیر می کند. گرم یا سرد کردن موضعی باعث تحریک جریان خون در ناحیه مورد نظر می شود و میزان التهاب را کاهش می دهد. علاوه بر این، کمپرس آب گرم و سرد در کنار خواب کافی و مصرف برخی گیاهان یا عصاره های روغنی اثرات تسکین بخش زیادی دارد.
با احساس درد در ناحیه کمر این روش های طبیعی را امتحان کنید. اما اگر دردتان شدید بود و یا بعد از دو تا سه روز برطرف نشد حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید تا منشا درد مشخص شود. ممکن است درد ناشی از یک گرفتگی ساده باشد که خیلی زود برطرف می شود. اما گاهی ممکن است مشکل به دیسک ها مربوط شود که باید تحت بررسی و درمان قرار گیرد. اما به طور کلی برای پیشگیری از کمر درد به وضعیت نشستن خود در مقابل رایانه، وضعیت بدن در حال کار یا راه رفتن دقت کنید. دردهای کمری اغلب به طور مستقیم به نشست و برخاست های مکرر در وضعیت نامناسب بدنی مربوط می شوند.

کدبانو

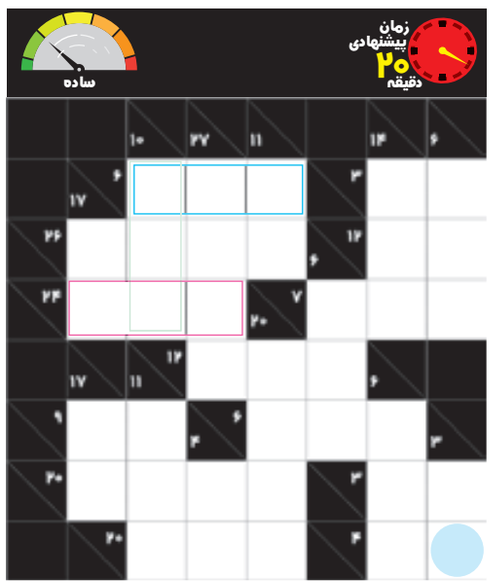
فریز ممنوع

همه سبزی ها برای فریز کردن مناسب نیست. سبزی های نرم و لطیفی مانند کاهو هنگامی که فریز شود خراب می شود و خواص غذایی خود را از دست می دهد.
سس ها نیز داخل فریزر به اصطلاح بریده و غیر قابل استفاده می شود، قهوه را هم نباید در فریزر گذاشت؛ به ویژه قهوه تیره.
یکی دیگر از مواد غذایی که نباید در فریزر نگهداری شود، تخم مرغ است به علاوه غذاها را نباید برای مدت نامحدود داخل فریزر نگهداری کرد به خصوص انواع سوپ، غذاهای آب پز، گوشت پخته، غذاهای استیکی و برشته شده.
باید بدانید که غذاهای فریز شده با کتری ها را غیرفعال می کند اما آن ها را از بین نمی برد. به علاوه اگر غذای آلوده داخل فریزر قرار بگیرد، مضر باقی می ماند و فقط با کتری های آن غیرفعال می شود.
اگر گوشتی که طبخ نشده بارها بیرون از فریزر قرار بگیرد و یخ آن باز شود، خاصیت خود را به کلی از دست می دهد. فریزر بهترین جا برای نگهداری طولانی مدت غذا نیست.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۶/۲۵]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها



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:

جدول ویژه می گوید ستون ۳ باید با ۲+۱ پُر شود و سطر ۴ باید با ۳+۱ پُر شود. پس تقاطع را باید با ۱ پُر کرد تا سطر و ستون و کل محدوده پُر شود.
جدول ویژه می گوید سطر ۲۴ باید با ۹+۸+۷ پُر شود. اما در ستون ۱۰ بزرگ ترین رقم ممکن ۷ است. پس ۷ در خانه وسط سطر است.
برای تکمیل ستون ۱۰ باید از ۲+۱ استفاده کنیم. اما ۱ در سطر ۲۶ مجاز نیست. پس ۲ در خانه وسط و ۱ در خانه بالای ستون می آید.
طبق جدول ویژه، برای تکمیل سطر ۶ باید از ۳+۲ استفاده کرد. اما در ستون ۲۷ رقم ۲ مجاز نیست! پس ۲ در راست و ۳ در خانه وسط است.

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.

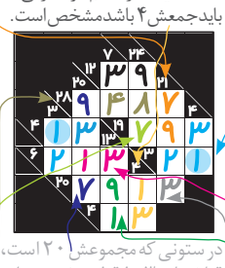
حل گام به گام یک نمونه

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 جمعش 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 هیچ کدام 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.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۶	۳	۱+۶+۹ ۲+۶+۸ ۳+۵+۸ ۳+۶+۷ ۴+۵+۷
۱۱	۳	۱+۴+۶ ۱+۵+۹ ۲+۳+۶ ۲+۴+۵
۲۹	۳	۴+۸+۹ ۵+۷+۹
۱۳	۳	۴+۶+۳ ۵+۷+۱

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در مورد بعضی از اعداد سفیدنشان می دهد.

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



در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پرکردنش 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.
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.
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.
دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

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.

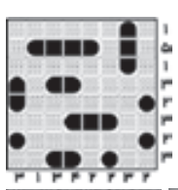
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۸ حرفی) حضرت علی(ع) می فرمایند: «کسی که پُر حرف باشد خطای او فراوان خواهد بود و کسی که اشتباهاتش زیاد شد، باید.....کند.
۲-(۳ حرفی) امام علی(ع) می فرمایند: کسی که ناراحتی هایش را (نزد این و آن بدون هیچ فایده) فاش کند به.....خویش راضی شده است.
۳-(۳ حرفی) مابین
۴-(۴ حرفی) سالم و تندرست و ساخته
۵-(۵ حرفی) گردهمایی و کنفرانس
۶-(۶ حرفی) کم رو
۷-(۵ حرفی) سلاحی با تیر اندازی پیاپی
۸-(۵ حرفی) برای پرپُشت شدن مژه ها، روغن.....زیتون و نارگیل را به مژه ها بمالید.
۹-(۳ حرفی) نظم
۱۰-(۳ حرفی) امام علی(ع) می فرمایند: «هر کسی که.....پیشه کند خود را حقیر کرده»
۱۱-(۴ حرفی) گاهی سردرد با علایمی چون.....و استفراغ، دوبینی و تاری دید و مشاهده لکه های نور در میدان بینایی، همراه است که باید به چشم پزشک و متخصص مغز و اعصاب مراجعه کرد.
۱۲-(۴ حرفی).....خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت، مشکلات استخوانی مفصلی و بسیاری از سرطان ها را افزایش می دهد.
۱۳-(۳ حرفی) تیره و طایفه
۱۴-(۳ حرفی) از ماه های قمری
۱۵-(۴ حرفی) سکته قلبی عارضه ای است که به دنبال بسته شدن کامل رگ های قلب ایجاد می شود، البته افراد مبتلا دارای سابقه گرفتگی.....هستند.
۱۶-(۲ حرفی) هدف از درمان چاقی، کاهش وزن و حفظ آن برای مدت طولانی است و گام اول برای تحقق این مهم، کاهش وزن به میزان ۱۰ درصد از وزن کل بدن در طول.....ماه است.
۱۷-(۴ حرفی) باخبر
۱۸-(۴ حرفی) افزایش و کاهش قند خون و فشار خون، استعمال سیگار، افزایش.....خون و کنترل نکردن بعضی از بیماری ها مانند دیابت، موجب بروز سکته قلبی در افراد می شود.
۱۹-(۴ حرفی) اقبال
۲۰-(۴ حرفی) عاشق داستانی «عذرا»
۲۱-(۴ حرفی) نیمه گرم
۲۲-(۳ حرفی) شب گذشته
۲۳-(۵ حرفی) اضافه کردن مهلت
۲۴-(۵ حرفی) سکته قلبی با.....شدید، درد قفسه سینه، کاهش هوشیاری و غش همراه است.

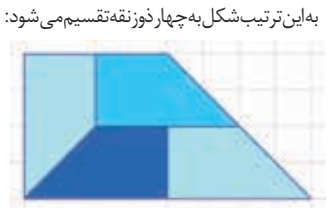
پاسخ ها

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

رمزواژه یابی: کار سخت استقلال



به این ترتیب شکل به چهار ذوزنقه تقسیم می شود:



سودوکو

هر روز

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

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

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

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