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

چشم و هم چشمی ممنوع

در زمینه های مختلف از تحصیل تا تفریح و به‌ویژه مسائل مالی مدام در حال مقایسه خود و زندگیشان با دیگران هستند تا آن جا که این حس شدید رقابت گاه آن ها را درگیر مشکلاتی می کند، اگر شما هم از این گروه افراد هستید که فکر می کنید باید در هر زمینه با اطرافیان خود رقابت کنید بد نیست بدانید درگیر پدیده ناهنجار چشم و هم چشمی شده اید. پدیده ای که به گزارش «بیتوته» پیامد آن برای شما جز نداشتن رضایت از خود و گرفتار شدن در دام افسردگی، از دست رفتن آرامش و گم کردن وجود خودتان و از بین رفتن روابط خوب با دیگران چیز دیگری نخواهد داشت

پس از هم اکنون برای رها شدن از این اختلال رفتاری در خودتان تغییراتی ایجاد کنید.

• چرا هم چشمی؟

بررسی کنید چه عواملی سبب می شود به عملکرد دیگران واکنش نشان دهید، نارضایتی شغلی، خود کم بینی، مشکلات زندگی شخصی، کودکی سخت و همچنین باید به این سوال که کدام جنبه از زندگی دیگران مورد توجه تان قرار گرفته است هم پاسخ قاطعی بدهید. اگر چه بیشتر مواقع پاسخ پول است، اما گاهی اوقات جنبه های دیگری نیز به میان می آید، مواردی مانند ازدواج خوب، کودکان فوق العاده و شغل تاثیر گذار. گاهی دیدن مواردی که فرد مایل به داشتن آن هاست چنان روی او اثر می گذارد که سعی می کند زندگی اش را بر مبنای استاندارد فردی که آن موارد را دارد، قرار دهد و به طور کلی بخواهد به جای او باشد و برای این که خود را از این احساس رها کنند باید این جنبه ها را به بخش های کوچک تر واقعی تبدیل و بررسی کند. به عنوان مثال اگر فکر می کنید آن فرد خاص از ازدواج بسیار موفقی دارد با خود بیندیشید که ممکن است او زندگی عالی و خوبی داشته باشد، اما آن چه جلوی دید شماست همیشگی نیست.

• میزان چشم و هم چشمی را بسنجید

اندکی حسادت نسبت به دیگران می تواند انگیزه خوبی برای فرد باشد اما اگر مدام در فکر این باشید که دیگری چه کرده و چه می خواهد انجام دهد تا شما نیز به دنبال آن بروید، دچار وسواس فکری مخربی شده اید که باید هر چه زودتر به آن پایان دهید پس به اهداف، امیدها و رؤیاهایتان بیندیشید و فرصت هایی که نمی توانید با چشم و هم چشمی به دست آورید.

• به بهترین حالت فکر کنید

با خود بیندیشید که اگر هر چیزی را که دیگری دارد شما هم داشتید چه می شد؟ به عنوان مثال اگر یک خانه بزرگ داشتید چه اتفاقی می افتاد؟ یا اگر مدیر عامل شرکتی بزرگ با مسئولیت های سنگین بودید زندگیتان چگونه می شد؟ با طرح این سوال ها می توانید به پاسخ های مناسب و احساس بهتر نسبت به زندگی خود دست یابید.

نی نی کده

کودک فراری از حمام

بعضی کودکان از آب می ترسند و از حمام گرفتن به دلایلی از جمله ترس از این که آب داخل دهان و بینی شان برود یا شامپو چشمشان را بسوزاند گریزانند، این در حالی است که به گزارش «نی نی نما» می توانید با رعایت نکاتی ترس کودک از حمام را از بین ببرید. می توانید استحمام را با استفاده از اسباب بازی تبدیل به نوعی بازی و تفریح کنید و اجازه دهید کودکتان در حمام بازی و کف و حباب درست کند. همچنین برای آشتی دادن کودک با آب و حمام برای یکی دو بار استحمام را به آب بازی خلاصه و از آب ریختن روی سر کودک و چنگ زدن موهایش خودداری کنید و در دفعات بعد به شکل بازی این کار را انجام دهید و توجه داشته باشید اختیار در عمل، کودکان را از بحرانی و ترس آور تلقی کردن موقعیت ها یا محرک های ناشناخته دور می کند و استقلال عمل آنان سبب تسلط شان بر محرک های ترس آور آن ها می شود.

داروخانه

مبتلایان گلوکوم هیوسین نخورند

بهبود دردهای روده ای و تسکین برخی دردهای شکمی از جمله موارد مصرف داروی هیوسین است. به گزارش «پزشکان بدون مرز» این دارو انقباض و گرفتگی های عضلات جداره روده را رفع می کند و به طور مستقیم روی دستگاه گوارش تاثیر می گذارد ضمن این که یکی از روش های کمکی درمان اسهال استفاده از داروی هیوسین است. در عین این کاربردها نباید از عوارض این داروی پر مصرف غافل شد که شامل بروز خشکی دهان و کاهش موقت تطابق چشم است و در مبتلایان به بیماری گلوکوم منع مصرف دارد. در افراد سالخورده با بیماری انسداد مجاری ادرار یا بزرگی پروستات، نارسایی قلبی و فعالیت هایی مانند رانندگی که لازمه آن هوشیاری است باید با احتیاط مصرف شود.

سلامتکده

تسکین اعصاب با بهار نارنج

بهار نارنج دارای فواید بسیاری برای جسم و روح است اما به گزارش «هفت گنج» مهم ترین خاصیت دارویی آن، تاثیر روی سیستم عصبی بدن است طوری که می توان گفت بهار نارنج آرام بخش و ضد هیجانات دستگاه عصبی بوده و برای بی خوابی، اضطراب و تسکین اعصاب مفید است و سردردهای عصبی و همچنین میگرنی را هم کاهش می دهد. علاوه بر این بهار نارنج برای رفع ضعف اعصاب مفید و نشاط آور است و افرادی که مشکل اختلال خواب دارند، می توانند پیش از خواب، مقداری عرق بهار نارنج با چای مصرف کنند چرا که اگر از این محلول دو ساعت قبل از خواب استفاده کنند خواب بسیار آرامی خواهند داشت. عرق بهار نارنج برای رفع غم و افسردگی هم مفید است و دم کرده گل درخت آن برای برطرف کردن قولنج های عصبی کاربرد دارد. بهار نارنج همچنین تپش نامنظم قلب را از بین می برد و ضد تشنج است.

چی بپزم؟

باقلا فسنجان

• مواد لازم:

گردو: ۲۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی: یک قاشق سوپ خوری
رب انار: یک و یک دوم پیمانه
دانه انار: یک دوم پیمانه
پیاز داغ: چهار قاشق سوپ خوری
پاچ باقلا (لوبیا کشاورزی): ۲۰۰ گرم
برنج: ۲ پیمانه
نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

• طرز تهیه:

در قابلمه روغن بریزید و گردوهای ساییده و نرم شده در غذاساز را در آن تفت دهید و زردچوبه، رب گوجه فرنگی، رب انار و پیاز داغ را به آن بیفزایید و کمی آب در آن بریزید و در مدت پخت چند بار آب سرد یا یخ به خورش اضافه کنید. اواسط پخت پاچ باقلا را بیفزایید و صبر کنید تا خورش جا بیفتد و در مراحل پایانی نمک و فلفل آن را اندازه و روی خورش را با دانه انار تزیین و آن را همراه با کته سرو کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۹/۲۵]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

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.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

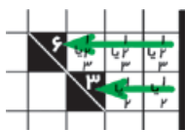
خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

«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 اا 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 این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

برای حل کافی است:

* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.
* رقم تکراری در تکه ای نباشد.

* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.
* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



* بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

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
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۳۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

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-(۷ حرفی) در آستانه شب یلدا بد نیست بدانید که خوردن زیاد هندوانه برای افراد ..... یا کسانی که معده سرد دارند، مضر است.
۲-(۳ حرفی) آنتی اکسیدان که مورد نیاز پوست است را در سبزی، هویج، سیب زمینی، تره فرنگی، نخود سبز، گریپ فروت، پرتقال، لیموها، گوجه، سیب، زردآلو، انگور و انواع ..... پیدا کنید.
۳-(۲ حرفی) پزشکان می گویند با رایج شدن برنزه کردن پوست، به صورت مکرر با مراجعانی مواجه هستند که از عوارض ناشی از آفتاب گرفتن مانند پیدایش لک و پیس، لک های نافرم و زشت در پوست بدن و ..... شدن پوست رنج می برند.
۴-(۵ حرفی) مصرف هندوانه در حالت ناشتا، برای رفع ..... و گرسنگی مضر است.
۵-(۳ حرفی) اندرز
۶-(۳ حرفی) داشتن تغذیه متعادل و متکی بر مواد طبیعی و سرشار از سبزی و میوه و استفاده نکردن از محصولات غذایی ..... شده، ضامن حفظ سلامت و شادابی پوست است.
۷-(۳ حرفی) مصرف هندوانه بلافاصله بعد از خوردن غذا باعث اختلال ..... می شود.
۸-(۳ حرفی) تیغ باید ..... باشد تا پوست صدمه نبیند، قبل از تراشیدن ریش هم بهتر است چند دقیقه با آب گرم و خمیر ریش یا صابون اصلاح، پوست صورت و گردن را ماساژ دهید.
۹-(۵ حرفی) تربیت نفس
۱۰-(۳ حرفی) پرده دری
۱۱-(۵ حرفی) مبهم و اسرارآمیز
۱۲-(۳ حرفی) کمانگیر اساطیری ایران
۱۳-(۴ حرفی) برای ..... تان برنامه ریزی کنید تا سلامت و شادابی پوستتان حفظ شود.
۱۴-(۴ حرفی) خوراکی برای پرندگان
۱۵-(۵ حرفی) پدیدآوری چیزهای نو
۱۶-(۶ حرفی) مقامی در دستگاه قضایی
۱۷-(۶ حرفی) بیشترین عاملی که می تواند در فرایند پیری و چین و چروک خوردن پوست موثر باشد، اشعه ماوراءبنفش نور ..... است.
۱۸-(۴ حرفی) ابزار ماهی برای شنا کردن
۱۹-(۵ حرفی) تبسم
۲۰-(۵ حرفی) نقل کردن مطلبی
۲۱-(۴ حرفی) طب سنتی می گوید، بهترین زمان خوردن هندوانه، بین دو ..... غذایی است.
۲۲-(۵ حرفی) جانی
۲۳-(۶ حرفی) صفتی برای چای

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.

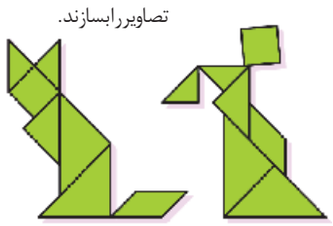
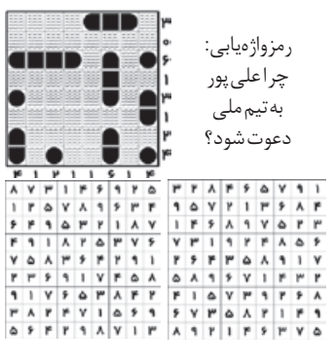
		۹			۲			
				۹			۳	
				۷			۹	
	۳	۵		۷				
	۵	۲			۸	۱		
۷								۵
		۶	۷			۳	۲	
	۴			۶		۷	۱	
	۶			۳				
			۹			۲		

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

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

پاسخ ها

تکه ها به این ترتیب می توانستند در کنار هم هریک از تصاویر را بسازند.



رمزواژه یابی: چرا علی پور به تیم ملی دعوت شود؟