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

اگر نمی خواهید، نه بگویید

این که والدین علاقه زیادی به سر و سامان گرفتن فرزندان خود دارند، قابل انکار نیست و اصرارشان برای ازدواج هم کاملاً طبیعی است. اما گاهی ممکن است اصرار والدین از حد طبیعی خود خارج شود و حالت اجبار و زور بگیرد یا حتی فرزندان برای خاتمه دادن به این اصرارها و رهایی از برزخی که در خانواده دارند، تن به ازدواج با فرد مورد نظر والدینشان بدهند.

اما واقعیت این است که ازدواج های چنینی به دلیل نبود عشق و علاقه طرفین به یکدیگر و حتی تنفر از هم در بیشتر مواقع به سردی و جدایی می انجامد.

گاهی خانواده ها گمان می کنند که تنها کسانی هستند که می دانند خوشبختی و سعادت فرزندشان در گرو چه چیزهایی است.

بعضی از خانواده ها از ایجاد فشارهای روانی به فرزندان بهره می گیرند، به حال خودشان رهایشان می کنند، به خشونت زبانی روی می آورند و... وعده ای از والدین هم فرزندانشان را از حقوق طبیعی یا فرصت ها و خواسته هایشان محروم می کنند.

فرزندان باید توجه داشته باشند که مسئولیت زندگی آینده شان بر عهده خودشان است. یعنی آن ها باید به تنهایی تمام خوشی ها و غم های آن را تجربه کنند و والدین و اطرافیانشان نمی توانند در پیمودن این راه به آن ها کمک زیادی کنند.

در این زمینه برای مقابله با سرسختی و مقاومت والدین می توان از راهکارهای زیر استفاده کرد:

داشتن صبر فراوان در این راه و توکل به خدا، مشورت با مشاوران متخصص یا بزرگان فامیل، صحبت با والدین و طرح بحث با آن ها در کمال آرامش و احترام، یادآوری تجربیات تلخ دوستان و آشنایان از زندگی مشترک. این را در نظر بگیرید که خطبه عقد با بله گفتن به پایان می رسد. اگر واقعا فکر می کنید که انتخاب والدین شما را بدبخت خواهد کرد و این انتخاب از نظر مشاور یا اطرافیانتان هم غلط است، به جای بله، نه بگویید تا شاید با میانجی گری و صحبت های عاقد، روحانی یا بزرگ تر مراسم، پدر و مادرتان بیشتر روی تصمیم شان تجدید نظر کنند.

سلامتکده

سرم درد می کنه

خوب است بدانید کودکان هم مانند بزرگ ترها سردرد می شوند، البته شیوع آن در کودکی به اندازه دوران بزرگ سالی نیست اما کیفیت زندگی کودک را تحت تاثیر قرار می دهد و بر اشتها و خواب وی تاثیر منفی می گذارد.

کودکان از زمانی که قدرت تکلم پیدا می کنند ممکن است عنوان کنند که دچار سردرد شده اند. در سنین پایین تر نیز از طریق برخی علایم مثل بی قراری، بی خوابی یا بی اشتهایی می توان به سردرد مشکوک شد بنابراین یک کودک دو ساله هم ممکن است سردرد بگیرد. بروز سردرد علل بسیار متفاوتی دارد. گاه ممکن است ناشی از سینوس های فک و پیشانی و عفونی شدن آن ها باشد. در سنین پایین این سینوس ها هنوز به خوبی تشکیل نشده است ولی در سنین هفت تا هشت سالگی التهاب سینوس ها سردردهای آزار دهنده را به کودک تحمیل می کند.

همچنین بیماری های عصبی - عضلانی ممکن است به سردرد در کودکان منجر شود. حتی میگرن در سنین پایین هم گزارش می شود و بچه ها ممکن است به این عارضه مبتلا شوند. به طور کلی سردردها به دو دسته حاد و مزمن تقسیم می شود. سردردهای حاد به طور ناگهانی اتفاق می افتد و کودکی که سردرد نداشته است به یکباره دچار سردرد شدید می شود. این دسته از سردردها باید به طور اورژانسی بررسی شود. دسته دیگری از سردردها مزمن است و کودک مدت هاست از سردرد شکایت می کند. گاهی کودک به علت مشق نوشتن به صورت دراز کشیده به سردرد مبتلا می شود. آویزان ماندن سر در این حالت باعث کم خونی و خستگی عضلانی می شود و کودک در ناحیه پیشانی احساس سردرد می کند.

گاهی اختلالات بینایی در کودک به سردرد منجر می شود. اگر کودک پس از یک تنش یا فشار عصبی اظهار سردرد کرد، نباید آن را دست کم گرفت. بهتر است تلاش کنیم که استرس موجود را رفع و محیط را آرام کنیم. در مواردی اگر درد شدید است بی اعتنایی به کودک در هیچ موردی قابل توجیه نیست.

در موارد بسیاری ابتلای کودکان به سردرد به دلیل سابقه فامیلی است. به این ترتیب گرفتن شرح حال بیمار و دانستن سابقه فامیلی خانواده کمک بسیاری به شناسایی علت سردرد می کند. در مجموع باید اظهار سردرد از سوی کودک را جدی گرفت و ریشه یابی کرد. بسیاری از سردردها با یکسری اقدامات ساده قابل حل و کافی است طرز نشستن کودک پای تلویزیون یا هنگام انجام تکالیف اصلاح شود تا سردرد بهبود پیدا کند.

گاهی معاینه چشم و تشخیص ضعف بینایی کودک یا آستیگماتیسم وی به رفع سردرد کمک می کند.

چی بپزم؟

قورمه سبزی گیلانی

گیلانی ها یک قورمه سبزی ویژه دارند که داخل آن از بادمجان و گوجه استفاده می شود و در طعم و مزه از قورمه سبزی اصلی چیزی کم ندارد.

• **مواد لازم:**

سبزی قورمه (۵۰۰ گرم)، گوشت خورشی (۵۰۰ گرم)، لیمو عمانی (۴ تا ۵ عدد)، لوبیا چشم بلبلی یا لوبیا قرمز (۳/۱ لیوان)، پیاز داغ (۳ تا ۴ قاشق غذاخوری)، آبغوره به مقدار لازم، بادمجان کوچک (۴ تا ۵ عدد)، گوجه فرنگی (۲ عدد)، نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم.

ابتدا گوشت خورشی را به اندازه دلخواه خرد کرده و با پیاز سرخ شده کمی تفت می دهیم و سپس زردچوبه و فلفل را اضافه کرده و باز کمی مواد را با هم تفت می دهیم. حالا لوبیا چشم بلبلی یا لوبیا قرمز را به گوشت اضافه می کنیم. بعد حدود پنج لیوان آب جوش به مواد اضافه کرده و در قابلمه را می گذاریم و شعله را کم می کنیم تا گوشت و لوبیا با حرارت ملایم بپزد. بعد سبزی را یکنواخت سرخ می کنیم و همراه با لیمو عمانی به خورش اضافه می کنیم و سپس به میزان لازم نمک و آبغوره در آن می ریزیم. بادمجان را هم سرخ می کنیم و در ۱۵ دقیقه انتهایی جا افتادن خورش به آن اضافه می کنیم تا طعم بگیرد. در آخر و پس از خالی کردن آن در ظرف گوجه های سرخ کرده را روی قورمه سبزی می گذاریم.

صمغ سدر برای شوره سر

شوره سر یکی از مشکلاتی است که علل بسیاری دارد اما یکی از درمان هایی که می توان برای آن در نظر گرفت، سدر است.

گیاه سدر صمغی دارد که می توان آن را در آب حل و برای موی سر استفاده کرد. این ترکیب در افرادی که شوره سر دارند اثری معجزه آسا دارد.

سدر مقوی موست و آن را تقویت می کند و از ریزش موجلوگیری می کند اما برای ریزش آن باید مورا طبقه بندی کرد.

افرادی که منافذ گشادی در پوست سرشان دارند و قطر موهایشان زیاد است، از آن جا که گیاه سدر حالت قابض دارد، برای این تیپ ریزش ها ایده آل است اما افرادی که پوست خشک دارند و منافذ موهایشان تنگ است و معمولا موهای نازکی دارند نباید از سدر استفاده کنند و به جای آن از ترکیباتی که عصاره گرم دارند مانند سیر، فلفل یا عصاره بادام به کار ببرند.

وقتی بدانید که سدر پوست را خنک می کند و موها را حالت می دهد و کلی فواید دیگری برای پوست و مو دارد دیگر آسان از کنار این گیاه نمی گذرید.

تانا میگرن

کپسول تانا میگرن به عنوان پیشگیری کننده حملات میگرنی به کار می رود.

کپسول تانا میگرن حاوی ۱۲۵ میلی گرم پودر؛ نوعی گیاه داودی است.

مقدار مصرف روزانه آن یک تا دو کپسول بعد از غذاست و اثرات مثبت دارو چهار تا هشت هفته بعد از مصرف ظاهر می شود.

در صورت بروز زخم های دهانی مصرف دارو باید قطع شود. این فراورده نباید بیشتر از چهار ماه مصرف شود مگر با دستور پزشک.

این کپسول در کودکان زیر دو سال و افرادی که به گیاهان تیره کاسنی نظیر بابونه حساسیت دارند نباید مصرف شود، همچنین در دوره حاملگی و شیردهی مصرف آن ممنوع است.

شیرینی پسته و کشمش

• **مواد لازم:**

کره (۱۰۰ گرم)، شکر (۱۵۰ گرم)، تخم مرغ یک عدد، وانیل (۲/۱ قاشق چای خوری)، عسل یک قاشق سوپ خوری، آرد (۱۲۵ گرم)، جوی پرک شده (۱۲۵ گرم)، پسته خرد کرده (۱۰۰ گرم)، کشمش (۱۰۰ گرم).

• **روش تهیه**

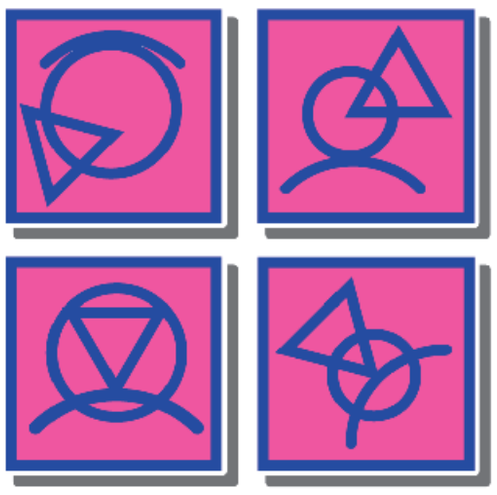
فر را با دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. کره و شکر را با همزن برقی هم بزنید تا لطیف و یکنواخت شود. سپس تخم مرغ، وانیل و عسل را افزوده و در حد مخلوط شدن هم بزنید. آرد و جوی پرک شده را به مواد افزوده و با قاشق مخلوط کنید. در پایان پسته و کشمش را اضافه کرده و در صورتی که خمیر خشک بود با افزودن کمی شیر خمیر را لطیف کنید. از خمیر به اندازه گردو برداشته و آن را در دست گرد کنید و داخل سینی چرب کرده قرار دهید و کمی سطح آن را فشار دهید تا تخت شود، آن گاه به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در فر بپزید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۲/۲۱]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج شنبه ها

به نظر شما کدام یک از چهار شکل زیر، شباهت بیشتری با شکل بالایی دارد؟ به چه دلیل؟!



ناویاب

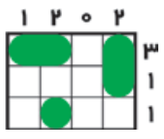
دوشنبه ها و پنج شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

قانون:

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).

۱ ۶ ۲ ۴ ۲ ۲ ۲ ۱

۵ ۰ ۳ ۲ ۱ ۵ ۰ ۴

رزم ناو ..... ■■■■

ناوشکن ..... ■■■ ■■■

اژدرافکن ..... ■■■ ■■■

زیردریایی ..... ● ● ● ●

نکته ها:

- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُر شدگی آن ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست وجو کنید.

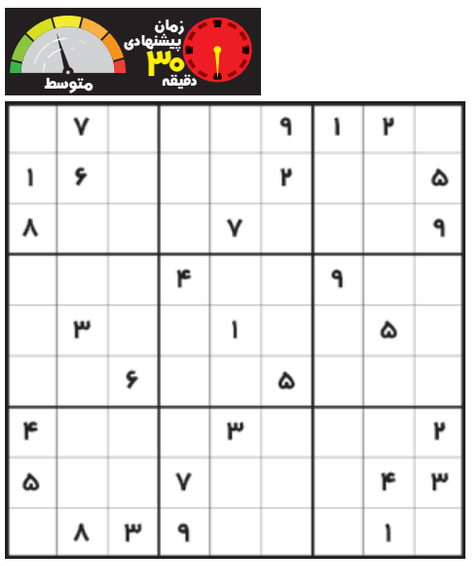
سودوکو

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.

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



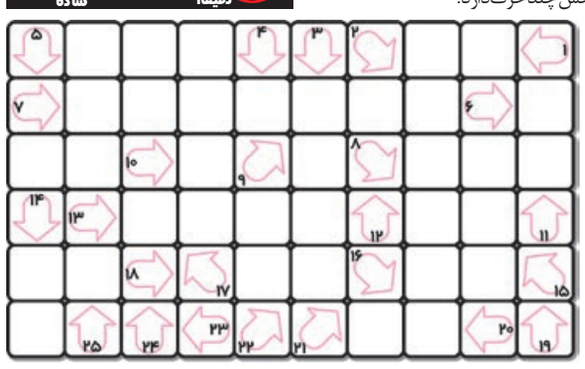
	۷				۹	۱	۲	
۱	۶				۲			۵
۸				۷				۹
			۴			۹		
	۳			۱			۵	
		۶			۵			
۴				۳				۲
۵			۷				۴	۳
		۸	۳	۹			۱	

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

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) رنگ های مصنوعی موجود در فست فودها از جمله بنزوات سدیم، شما را در معرض خطر ..... قرار می دهد.

۲-(۴ حرفی) از ابتدا بخش بندی کردن حافظه رایانه

۳-(۴ حرفی) تحریک سیستم ..... قلب، دلیل اصلی بالا رفتن تعداد ضربان قلب است.

۴-(۴ حرفی) خوردن غذاهای فست فودی باعث بروز مشکلات پوستی مانند ..... می شود.

۵-(۵ حرفی) ضعف ..... در کسانی که به مقدار زیاد فست فود مصرف می کنند، مشهود است.

۶-(۲ حرفی) دانه گیاهی خوشبو

۷-(۴ حرفی) از رودهای مرزی ایران

۸-(۴ حرفی) فرنشین و کارفرما

۹-(۳ حرفی) نیم

۱۰-(۳ حرفی) کودکانی که به شیر گاو حساسیت دارند با خطر کوتاه قدی و ..... پایین در طول دوره پیش از نوجوانی روبه رو هستند.

۱۱-(۴ حرفی) غذاهای فست فودی از محصولات حیوانی و بسیار سرخ شده آماده با پنیر فراوان و سس چرب سرو می شود. مقادیر بالای چربی در فست فودها باعث افزایش کلسترول و در پی آن ..... شرایین می شود.

۱۲-(۳ حرفی) بچه گوسفند

۱۳-(۵ حرفی) دسته جمعی

۱۴-(۳ حرفی) نیمروز

۱۵-(۴ حرفی) قسمت کوچکی از مغز

۱۶-(۲ حرفی) ورزش مادر

۱۷-(۳ حرفی) گستردنی روی زمین

۱۸-(۷ حرفی) مصرف مداوم فست فودها به تغییر خلق و خو منجر می شود و شما را در معرض ابتلا به استرس های شدید و ..... قرار می دهد.

۱۹-(۳ حرفی) جهت

۲۰-(۵ حرفی) مصرف غذا در رستوران های سالم، باعث کند خوری و دریافت حداقل ..... کالری کمتر از رستوران های فست فود می شود.

۲۱-(۴ حرفی) یک ساندویچ همبرگر بزرگ ممکن است حاوی ۹۷۰ میلی گرم ..... باشد که بیش از یک سوم میزان مصرف مجاز روزانه است.

۲۲-(۵ حرفی) با سبزی های خام می خوریم

۲۳-(۴ حرفی) از نام های مبارک خداوند

۲۴-(۶ حرفی) ترکیبات موجود در فست فودها و هله هوله هامی تواند قدرت ..... انسان را کم کند.

۲۵-(۶ حرفی) از زیور آلات دست

پاسخ ها

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