

ترک عادت موجب مرض نیست!

عادت دارم بازنگ موبایل از خواب بیدار شوم، عادت دارم چای را با پولکی بخورم، عادت دارم شب‌ها دیر بخوابم و...

بر خلاف ضرب المثل «ترک عادت موجب مرض است» عادت‌ها همیشه خوب و قابل قبول نیست و ترک مطلق آن‌ها ضروری است؛ با این وجود به گزارش «نمناک» تغییر یک عادت کار آسانی نیست و تصور این که بتوان به‌طور هم‌زمان روی سه یا چهار عادت تمرکز کرد و آن‌ها را به‌یود بخشید، خیالی باطل است و بر این اساس بهتر است تغییر عادت‌های بد را کم‌کم و یکی‌یکی پیش برد.

علاوه بر این در مسیر تغییر یک عادت باید به آرامی پیش رفت و انرژی خود را برای تمام مسیر تقسیم کرد چون فشار وارد کردن به خود برای ترک عادت

همسرانه

اول خونه کی بریم؟

«مادر من بزرگ‌تر است، اول باید برویم خانه مادر من» ، «مادر من تنهاست، من تنها فرزندش هستم، اول باید برویم خانه مادر من» و...

امان از روزی که دیدن پدر و

مادر و نزدیکان زمینه اختلاف همسران شود؛ مقوله‌ای که به گزارش «فردا» ویژه‌سال‌های اول زندگی است که هنوز زوجین با اخلاقیات هم زیاد آشنا نیستند و فکر می‌کنند باید همان اول کار میخ‌شان را خوب بکوبند تا روال سال‌های بعد زندگی مشترکشان را از همان ابتدا مشخص کنند غافل از این که این طرز تفکر درست نیست و زوجین در این موارد نباید سخت بگیرند چرا که هر دو خانواده در یک جایگاه هستند و باید به دیدن آن‌ها رفت.

بر این اساس توصیه می‌شود زوجین در این موضوع کوتاه بیایند و حتی اگر طرف مقابل حاضر نیست از موضعی کمی کوتاه بیاید، با احترام نظرش را بپذیرند و مطمئن باشند این پذیرش خاضعانه در دل و ذهن همسرشان می‌ماند و چه بسا در موارد بعد خودش پیشنهاد رفتن به خانه پدر و مادر طرف مقابل را بدهد.

چی بیزم؟

کدو پلو

کدو پلو از غذاهای سنتی آمل است که به آن کی‌پلا می‌گویند و مواد لازم برای پخت آن به این شرح است:

برنج سفید: سه پیمانه
پیاز متوسط: دو عدد
کدو کمبلی خردشده: ۳۰۰ گرم
سیر له‌شده: شش عدد، سینه مرغ: یک چهارم عدد، نمک، زردچوبه و دارچین: به میزان لازم

• طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد کرده سرخ کنید، سپس سیر له‌شده را به آن بیفزایید و کمی نفت دهید و بعد از آن کدوی خردشده را اضافه کنید و با زردچوبه و دارچین تفت دهید.
حرارت را کم کنید و گوشت مرغ را هم به کدو اضافه کنید و در ظرف را بگذارید تا آرام بپزد، اگر کدوی مزه بود می‌توانید یک قاشق غذاخوری شکر به کدو اضافه کنید.
برنج سفید را دم کنید و یک لایه برنج را در ظرف بکشید و روی آن از مواد کدو بریزید و تا تمام شدن این مواد لایه لایه این کار را انجام دهید، مقداری برنج زعفرانی هم درست کنید و در پایان روی برنج سفید لایه آخر بکشید.

زندگی بهتر

هم خواب هم ورزش

بسیاری از افراد مشغله زیادی در زندگی دارند و نمی‌توانند بین خواب و ورزش کردن خود تعادل برقرار کنند و این سوال برای آن‌ها پیش می‌آید که کدام یک از خواب و ورزش اولویت دارد.

به گزارش «فردا» خواب کافی و ورزش هر دو برای داشتن یک زندگی سالم لازم است چون ورزش کردن از پیری زودرس، بروز بیماری های قلبی و دیابت جلوگیری می‌کند و خواب کافی باعث افزایش تمرکز و سلامت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

هر چند میزان خواب در افراد مختلف متفاوت است اما به طور کلی باید بین هفت تا ۹ ساعت در شبانه روز خوابید با این حال اگر در طول روز مجبور شدید یک ساعت از خواب لازم شبانه روز خود را قربانی ورزش کنید، ارزشش را دارد؛ البته باید در نظر داشته باشید که یک ساعت کمتر خوابیدن فشاری به شما وارد نکند و بر سوخت و ساز و انرژی بدن شما تاثیر چندانی نگذارد.
فراموش نکنید اگر ورزش را به صورت منظم انجام دهید خواب بهتری نیز خواهید داشت.

نی نی کده

برد و باخت بازی های کودکانه

برخی کودکان ظرفیت پذیرش باخت در بازی را ندارند؛ این در حالی است که به گزارش «کودک آنلاین» کودک باید بداند نوبت باخت او خواهد رسید و صرف نظر از احساس بد مربوط به باختن، این مشکل را خواهد داشت که بقیه با مسخره کردن یا شادی های اغراق آمیز به زخم او نمک بیشتری بزنند.

همچنین وقت بازی با دیگران آن زمان که کودک برنده می‌شود باید به او فرصت شادی داد اما باید به او کمک کرد که با این شادی موجب ناراحتی دیگران نشود.
در این گونه موارد مهم است که اهمیت برد و باخت را به مقدار زیادی کم کنیم و از طرف دیگر به او فرصت بدھیم که بداند که گرچه حق او و حق هر برنده‌ای است که شادی کند اما معنای این کار، پیروزی در کاری است که با موفقیت به انجام رسیده نه تحقیر کسی که بازنده شده است.

کودک باید بداند که لذت بردن وجود دارد و آن قدرها در دورنج باختن در کار نیست.

داروخانه

عوارض لوودوپا

لوودوپا در درمان بیماری پارکینسون مصرف می‌شود و کندی حرکات و سختی عضلات مبتلایان پارکینسون را بهبودمی‌بخشد، البته این دارو در موارد حرکات غیر ارادی و اختلالات روانی، تهوع، گیجی، تپش قلب، سوء هاضمه، عصبانیت، گیجی، توهم و گلوکوم بازایوبه بسته نباید مصرف شود.

همچنین در صورت ابتلا به بیماری شدید قلبی –عروقی، سابقه ملانوم، افسردگی روانی، سایکوز، سابقه انفارکتوس میوکارد و آریتمی دهلیزی و بطنی، زخم گوارشی و نارسایی کلیه این دارو با احتیاط فراوان مصرف شود ضمن این که مقدار مصرف این دارو باید برای هر فرد به‌طور جداگانه تعیین شود. مصرف همزمان لوودوپا با داروهای کاهنده فشار خون ممکن است منجر به کاهش شدید فشار خون شود ضمن این که شاید برای دستیابی به پاسخ درمانی مطلوب با این دارو به چند هفته تا چند ماه وقت نیاز باشد.

کدبانو

نکات نگهداری آب در یخچال

برای حفظ سلامت آب از نگهداری و فریز کردن آن در ظروف پلاستیکی خودداری کنید چون این نوع ظروف دارای ترکیب‌های پلیمری هستند و اثر فشار، خم‌شدگی یا ساییدگی، مواد سمی و خطرناکی آزاد می‌کنند که زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های گوارشی، بدخلی و کم‌حوصلگی در طولانی مدت خواهد شد.

به گزارش «آکا» گاهی آب طعم مواد داخل یخچال را به خود می‌گیرد که در این صورت باید آب را دور ریخت چون اگر چه طعم گرفتن آب به معنی غیر بهداشتی بودن یا وجود آلودگی، باکتری یا میکروب نیست اما بهتر است از مصرف آن اجتناب شود. علاوه بر این هر چند وقت یک‌بار باید بطری‌های آب را تعویض کرد و اگر یخچال مجهز به آب سردکن مخزن دار است هر دو روز آب آن را عوض کنید چون احتمال انباشته‌شدن مواد پلاستیکی را درون آب افزایش می‌دهد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۱/۱۵]

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (تا خواسته) در این جدول، سایه‌افزایش بار آموزشی آن ششده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان و روزهای قبل طرحی شده‌است.

۱- (۷ حرفی) در بیماران چاق و مبتلا به دیابت نوع ۲، مصرف صبحانه بر انرژی موجب کاهش وزن، بهبود دیابت و کاهش نیاز به می‌شود.

۲- (۴ حرفی) مطالعات نشان داده‌است که تجویز مکمل ویتامین D باعث کاهش خطر در سالمندان می‌شود.

۳- (۵ حرفی) جذاب و جلب توجه کننده

۴- (۲ حرفی) قلعه و دیوار محکم

۵- (۲ حرفی) در مطالعه‌ای برای اولین بار مشخص شد که تنها ۱۰ درصد از احساسات انسان به هایش وابسته‌است.

۶- (۴ حرفی) از نظر طب سنتی حجامت در برای همه مزاج‌ها توصیه می‌شود.

۷- (۵ حرفی) مصرف یک برش نان در زمان صبحانه به کاهش واکنش منجر می‌شود و در مقایسه با مصرف یک برش نان در شب کمتر چاق کننده‌است.

۸- (۴ حرفی) از نظر طب سنتی در فصل زمستان به صورت عام، غلبه یا افزایش رطوبت بدن و غلبه سردی و تری اتفاق می‌افتد.

۹- (۴ حرفی) گمراه کردن

۱۰- (۳ حرفی) مطالعات جدید نشان داد که تماس با حیوانات خانگی باعث ابتلای کودکان به این

۱۱- (۳ حرفی) سرزنش کردن

۱۲- (۳ حرفی) سالمندان به علت شیوع بیشتر بیماری‌های مزمن حدود سه برابر افراد جوان، دریافت می‌کنند.

۱۳- (۳ حرفی) آن چه دیده‌نشود

۱۴- (۴ حرفی) حجامت سیستم عروقی، ایمنی، حرارتی و رطوبتی بدن در تمام افراد با هر مزاجی را تنظیم می‌کند.

۱۵- (۴ حرفی) نرنده

۱۶- (۷ حرفی) کالبدشناسی

۱۷- (۵ حرفی) مخموم و منجر شده

۱۸- (۳ حرفی) استخوان پندگامیا

۱۹- (۶ حرفی) کشوری در قاره آمریکا شمالی

۲۰- (۷ حرفی) خاطر

۲۱- (۴ حرفی) ویتامین D در مواجهه با نور خورشید در ساخته می‌شود و در کبد و کلیه به شکل فعال درمی‌آید.

۲۲- (۳ حرفی) صدای گریه

۲۳- (۷ حرفی) جذاب فرانسوی

۲۴- (۳ حرفی) تند

۲۵- (۷ حرفی) دزدی

پاسخ‌ها

۱- (۷ حرفی) سرپاز سفید ردیف ۵ به ۴ پیشروی می‌کند.

۲- (۴ حرفی) اگر شاه سیاه به ۴ یا ۶ برود، همین سرپاز سفید به ۵ می‌رود تا سیاه مات شود.

۳- (۳ حرفی) اگر اسب بالایی سیاه به ۴ برود و زیر سفید به ۱ یا ۵ می‌رود تا سیاه مات شود.

۴- (۲ حرفی) اگر هم اسب بالایی سیاه به ۶ برود و فیل سفید به ۳ یا ۵ می‌رود تا سیاه مات شود.

سودو کو

هر روز

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه

بسیار ساده

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه

متوسط

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه

بسیار سخت

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

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه

بسیار ساده

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه

متوسط

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه

بسیار سخت

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹