نی‌نی‌کده

دنیای وسواسی کودکان

بهترین نوع درمان اختلال وسواس در کودکان استفاده از روش‌های رفتاردرمانی است.
ابتدا رفتار درمان گر، کودک را تشویق می‌کند تا افکار وسواسی خود را به طور دقیق و جزء به جزء شرح دهد تا او بتواند اجزای کلیدی این رفتارها را شناسایی کند. آن گاه از او می‌پرسد که انجام دادن کدام یک از رفتارهای وسواسی اش ضروری نیست و آیا می‌تواند بدون آن که نگران و مضطرب شود، از انجام آن بخش از رفتارهایش صرف نظر کند. در این مرحله درمان گر، ضمن پذیرش حالات، افکار و رفتار کودک سعی می‌کند به او بفهماند که هر فردی ممکن است در مواردی دچار خشکی رفتار و مشغولیت ذهنی شود که به دلایل نامفهومی مدام آن‌ها را تکرار می‌کند. هدف او از این کار این است که تا حدود زیادی افکار وسواسی کودک را متزلزل کند تا حدی که رفته رفته بتواند گام‌های موثری برای حذف این گونه رفتارها بردارد. زمانی که کودکی دچار مشکل وسواس می‌شود، اطرافیان او باید به این نکته توجه داشته باشند که کودک گناه و تقصیری ندارد. وقتی قصد درمان و بهبودی کودک را دارید، باید از هر جهت او را مورد حمایت خود قرار دهید.

داروخانه

فلوکستین و چند عرضه جانبی

«فلوکستین» برای درمان افسردگی، اختلال وسواسی جبری، بعضی از اختلالات خوردن و حملات ترس و بعضی از انواع سندرم پیش از قاعدگی استفاده می‌شود. سایر موارد مصرف فلوکستین از قبیل استفاده برای درمان الکلیسم (اعتیاد به الکل)، اختلال نقص توجه، اختلال شخصیت مرزی، اختلالات خواب، سردرد، بیماری‌های روانی، اختلال استرس پس از سانحه و... است. بسیار مهم است که مصرف دارو را تا زمانی که پزشک تجویز کرده ادامه دهید، حتی اگر فکر می‌کنید که مشکل شما بهبود یافته است. تهوع، خواب آلودگی، سرگیجه، اضطراب، مشکل در بینایی، کاهش اشتها، خستگی، عرق کردن یا خمیازه کشیدن، ضعف، کاهش وزن، تغییر در میل و توانایی جنسی، گلودرد، گرفتگی عضلات و خشکی دهان ممکن است هنگام استفاده از این دارو رخ دهد.

ترفند

براق مثل روز اول

یکی از ظروف قدیمی که امروزه دوباره به فضای آشپزخانه‌ها وارد شده است ظروف مسی است. این ظروف علاوه بر رنگ و ظاهر منحصر به فردی که دارد تاثیرات بسیار مناسبی بر بدن می‌گذارد و در درمان برخی از بیماری‌ها می‌تواند تا حد زیادی موثر باشد. در این مطلب شما را با روش تمیزکردن ظروف مسی با پاک کننده‌های خانگی آشنا می‌کنیم. وسایل مورد نیاز برای تمیزکردن ظروف مسی: سرکه سفید، نمک دانه درشت، اسفنج سخت، پاک کننده ملایم. در مرحله اول روی سطح ظرف مسی کمی نمک بپاشید، سپس سرکه سفید را روی آن بپاشید و کمی صبر کنید، در مرحله بعد مجدد روی ظرف نمک بریزید. در ادامه روی اسفنج سرکه بریزید و بخش‌های مختلف ظرف را با اسفنج تمیز کنید تا زنگارها از بین برود. پس از تمیز کردن ظروف مسی آن را به خوبی با یک پاک کننده ملایم مثل مایع ظرفشویی بشویید تا بوی نامطبوع سرکه برطرف شود.

استرس دارید؟

استرس، یکی از بیماری‌های شایع قرن است و متخصصان معتقدند که اگر راه‌های مقابله با آن را یاد نگیریم و برای کم کردنش کاری نکنیم، زمینه برای افسرده شدن فرد فراهم می‌شود و وضعیت جسمی، روابط اجتماعی و ارتباطات فردی را هم گرفتار مشکلات متعددی می‌کند.
به خیال خودتان همه چیز طبیعی است و اثری از استرس ناتوان کننده در زندگی نمی‌بینید؟
به گزارش «بیتوته» محققان می‌گویند ۸۳ درصد کسانی که هر روز با استرس درگیر هستند، برای خلاص‌شدن از این وضعیت، کاری انجام نمی‌دهند. این افراد تصور می‌کنند که همه آدم‌ها، دنیا را همین طور می‌بینند و نیازی به درمان وجود ندارد.
اگر برای تصمیم‌گرفتن مشکل دارید و همیشه برای انجام کارها نیازمند تایید و حمایت دیگران هستید، به احتمال زیاد استرس دارید. به باور متخصصان، کسانی که از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند، با بحران تصمیم‌گیری درگیر هستند و به شدت از شکست‌خوردن یا تایید نشدن توسط دیگران هراس دارند.
روابط اجتماعی و خانوادگی‌تان آسیب دیده، اما کاری برای بهبود آن‌ها انجام نمی‌دهید؟ کسانی که با استرس درگیر هستند، سهم خود را در ویران‌شدن روابط شان نادیده می‌گیرند و با متهم‌کردن همسر، دوستان و همکاران‌شان همه مشکلات را بر گردن آن‌ها می‌اندازند.
پذیرفتن این که بخشی از مشکل، خود آن‌ها هستند، آن قدر به آن‌ها استرس وارد می‌کند که سعی در انکار این واقعیت دارند.

از کاه، کوه می‌سازید؟

وقتی استرس در وجود شما خانه کرده باشد، هر اتفاق ساده‌ای را یک فاجعه قلمداد می‌کنید.
کسانی که توان مدیریت اضطراب را ندارند حتی وقتی سنگی کوچک مقابل خود می‌بینند احساس می‌کنند که به صخره‌ای اصابت کرده‌اند و به همین دلیل، نمی‌توانند درک واقعی از موقعیت‌ها داشته باشند و به میزان طبیعی در مواجهه با شرایط مختلف دچار اضطراب می‌شوند.
نگران نباشید. آلزایمر ندارید! شما تنها به نوعی اختلال اضطرابی دچار شده‌اید و باید با کمک متخصصان، ریشه‌های آن را پیدا کرده و برای درمانش تلاش کنید.
استرس، یکی از عوامل اصلی ضعیف‌شدن حافظه و قدرت یادگیری است و فراموش نکنید که در صورت درمان نکردنش، ضعف حافظه‌تان هر روز بیشتر می‌شود. مشکلات گوارشی، یکی از نشانه‌های شایع ابتلا به استرس هستند. اگر روده‌های‌تان بیش از اندازه پرکار یا کم‌کار شده‌اند، یا این که معده‌تان دچار دردهای اسپاسمی، سوزش مداوم یا ریفلاکس اسیدی شده، احتمالا از اختلالات اضطرابی رنج می‌برید.

سرآشپز

ترشی انار و لبو

ابتدا یک عدد لبوی سایز متوسط را بگذارید تا بپزد در حدی که کمی نرم شود، نباید لبو کامل پخته شود، بعد پوست آن را بگیرید و درشت رنده یا ساتوری کنید تا ریز شود سپس به اندازه یک و نیم لیوان انار قرمز دانه شده را با آن مخلوط کنید و داخل شیشه بریزید و آب لبوی پخته را هم به آن اضافه کنید.
در آخر روی آن سرکه بریزید تا همه مواد را پوشش دهد، البته می‌توانید به جای سرکه از آب انار ترش هم استفاده کنید.
علاوه بر این دو یا سه قاشق شکر و کمی نمک روی آن بریزید و در ظرف را محکم ببندید.
می توانید به جای شکر لابه لای مواد آن تکه‌های نبات بگذارید.
این ترشی بمب آنتی اکسیدان است، از آن غافل نشوید، ترشی بعد از یک هفته آماده است، حتما در جای سرد و خنک نگهداری کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۲]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبت‌اش هم رسیده است می‌تواند حریف‌اش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می‌تواند حریف‌اش را مات کند؟!

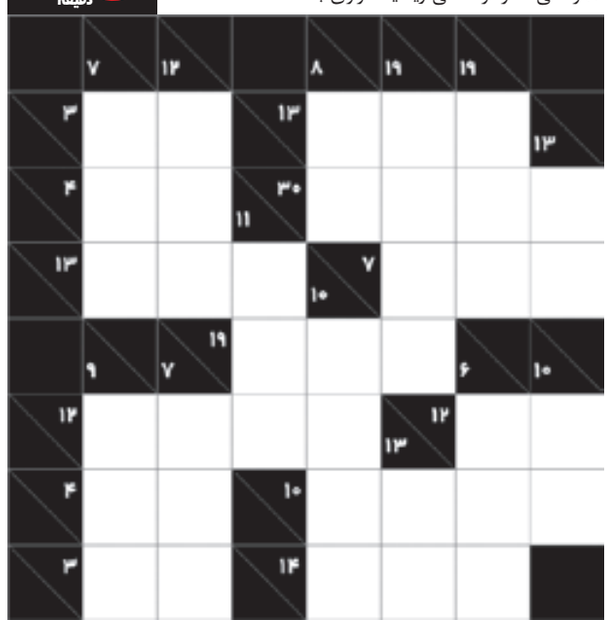
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپ‌اش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می‌نویسید تکراری نباشند.



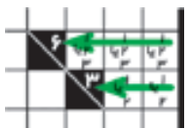
برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

«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 برمی‌گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی‌ها قرار گرفت به‌طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب‌شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی‌های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می‌برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی‌ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می‌کنند.

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 منطقی‌مان 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 هاخط 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	۱و۲
۴	۲	۱و۳
۱۵	۲	۷و۹
۱۷	۲	۸و۹
۶	۳	۱و۲و۳
۷	۳	۱و۲و۴
۲۴	۳	۷و۸و۹
۲۳	۳	۶و۸و۹
۱۶	۴	۱و۳و۵و۷
۱۱	۴	۱و۲و۳و۵
۲۹	۴	۵و۷و۸و۹
۳۰	۴	۶و۷و۸و۹

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

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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

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

۱-(۵ حرفی) چون ایرانیان شب یلدا را شب تولد ..... (مهر) می‌دانسته‌اند آن را با تلفظ سریانی‌اش پذیرفته‌اند و در واقع یلدا با نوئل (noel) اروپایی که در ۲۵ دسامبر تثبیت شده، معادل است.
۲-(۵ حرفی) اگر دانش آموز هستید، به اتاقی با رنگ مناسب نیاز دارید که در آن ..... کنید.
۳-(۶ حرفی) از سنت های شب یلدا، شب نشینی، دیدو بازدیدو ..... است.
۴-(۶ حرفی) صبور
۵-(۶ حرفی) وسیله‌ای برای دیدن اجسام کوچک
۶-(۴ حرفی) جانوری که در خشکی زندگی نکند.
۷-(۴ حرفی) واژه یلدا، سریانی و به معنای «میلاد» است و چون شب یلدا را با تولد حضرت ..... تطبیق می کردند آن را به این نام خوانده‌اند.
۸-(۲ حرفی) ماه پس از شب یلدا
۹-(۵ حرفی) ابزاری برای مکش مایع یا گاز
۱۰-(۴ حرفی) آیت ا... جوادی درباره رابطه انسان با خدا می فرمایند: «اگر خواستیم ببینیم آیا با خدا مأنوسیم یا نه، باید ببینیم از خواندن قرآن که سخن خدا با ماست و از خواندن نماز که سخن ما با خداست، احساس ..... می کنیم یا نشاط.
۱۱-(۴ حرفی) فرمانده و دستور دهنده
۱۲-(۳ حرفی) رنگ ..... بهترین رنگ برای اتاق مطالعه است چون علاوه بر این که به جای استرس به آدم بی‌خیالی تزریق می کند، به شدت باعث افزایش یادگیری هم می‌شود.
۱۳-(۴ حرفی) آبگوشت و ظرف آن
۱۴-(۳ حرفی) برای کاهش نیاز مصرف ..... از سبزی‌های معطر در غذاها استفاده کنید.
۱۵-(۴ حرفی) خنک کننده هوا
۱۶-(۳ حرفی) شرم و آبروداری
۱۷-(۴ حرفی) برای پیشگیری از بروز انواع سرطان های دستگاه گوارش، در روز ۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم میوه و ۴۰۰ تا ۷۰۰ گرم انواع ..... میل کنید.
۱۸-(۳ حرفی) متخصصان تغذیه می گویند: تا حد ممکن از مواد قندی تصفیه شده مثل .....، قند و نوشابه های قنددار استفاده نکنید.
۱۹-(۴ حرفی) بهره گیری علمی از فرصت شب یلدا، با طرح مسائل علمی و تاریخی، خواندن اشعار به ویژه شعر ..... سنت است.
۲۰-(۲ حرفی) نت چهارم موسیقی
۲۱-(۵ حرفی) مدرک ها
۲۲-(۴ حرفی) جانشین و بازمانده
۲۳-(۹ حرفی) منطقه ایران و همسایه هایش

سودوکو

هر روز

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.

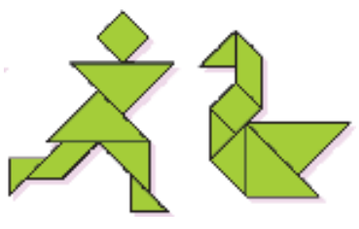
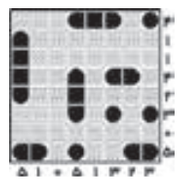
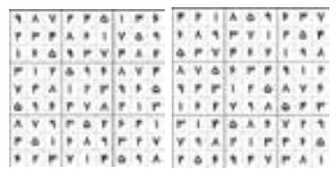
۷				۵				۴
۹	۶				۲			
		۳	۶	۷				
۱	۴					۶	۳	
	۵			۱			۲	
	۹	۶					۴	۱
				۴	۳	۵		
			۹				۸	۶
۸				۶				۳

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

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

پاسخ ها

تکه‌ها به این ترتیب می‌توانستند در کنار هم هریک از تصاویر را بسازند.



رمزواژه‌یابی: افشاگری پشت افشاگری