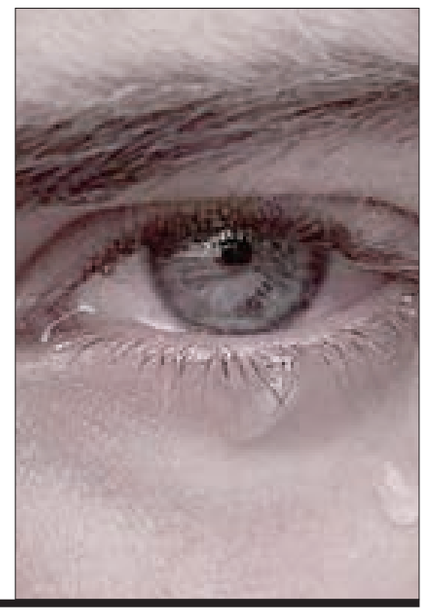
گریه کن



بغض گلویتان را گرفته و اشک تا پشت پلک‌های‌تان هجوم آورده، کافی است پلک بزنید تا اشک های‌تان سرازیر شود اما به هر دلیل که فقط خودتان می‌دانید، بغضتان را فرو می‌خورید و به خانه که می‌رسید این قدر گریه می کنید که چشم‌هایتان دیگر توان دیدن ندارد اما باز هم حالتان خوب نمی‌شود چون به موقع ابراز احساسات نکرده و واکنش نشان نداده‌اید.

به گزارش «فرادید» گریه کردن بین خیلی از مردان و زنان وجهه خوبی ندارد. اگر یک خانم گریه کند همه می گویند ثبات ندارد و بیش از حد احساسی است و اگر یک مرد گریه کند اوضاع بدتر و گفته می‌شود او هنوز بزرگ نشده و به والدین خود وابسته است و همین برداشت‌ها مردان و زنان را به سرکوب کردن گریه خود تشویق می کند.

خودتان را گول نزنید

در حالی گریه کردن در نظر خیلی از ما تجربه‌ای ناخوشایند و نشانه ضعف است که افرادی که گریه و ناراحتی خود را پنهان می‌کنند، در حقیقت خودشان را گول می‌زنند چرا که جاری شدن اشک به منزله رهایی از استرس، اضطراب، غم و ناامیدی است و ذهن را آرام می کند بنابراین اگر شرایط خوبی ندارید و همه چیز را درون خودتان ریخته‌اید، بدانید که از نظر روانی و جسمی به بدن خود آسیب وارد کرده‌اید.

بد نیست بدانید گریه کردن از نظر درمانی هم مفید است، اشک ریختن علاوه بر آرام کردن شما به تقویت بینایی کمک می کند و می‌تواند ۹۰ تا ۹۵ درصد باکتری‌های چشمی را در ۱۰ دقیقه از بین ببرد. مطالعات روان‌شناختیِ اخیر نشان می‌دهد گریه کردن می‌تواند میزان ترشح اندورفین مغز را افزایش دهد، هورمونی که مربوط به ایجاد حسِ خوب در بدن است و می‌تواند مسکنی طبیعی باشد، گریه کردن همچنین از میزان منیزیم بدن می‌کاهد و از این طریق مانع آسیب دیدن مغز و بدن می‌شود بنابراین زمانی که ما با بدنمان صادق هستیم، بدن نیز با تمام ظرفیت به عملکرد خود ادامه می‌دهد. البته درست است با گریه کردن مشکل شما حل نمی‌شود اما حداقل می‌دانید که برای لحظاتی آرامش را تجربه کرده‌اید و این کار باعث می‌شود با تمرکز بیشتری به تمام ابعاد مشکلات خود نگاه کنید و به پاسخی برای حل آن برسید.

در حالی گریه کردن در نظر خیلی از ما تجربه‌ای ناخوشایند و نشانه ضعف است که افرادی که گریه و ناراحتی خود را پنهان می‌کنند، در حقیقت خودشان را گول می‌زنند چرا که جاری شدن اشک به منزله رهایی از استرس، اضطراب، غم و ناامیدی است و ذهن را آرام می‌کند

باور غلط را دور بریزید

پس هر چه باور درباره گریه نکردن، فرو خوردن غم، حفظ آرامش، غرور و... شنیده‌اید، دور بریزید و هر وقت از موضوعی غمگین و دلخور شدید، حس خود را به شکلی که احساس می کنید از غم رها می‌شوید همان لحظه بروز دهید و آن را مانند کوله‌باری با خودتان حمل نکنید، فراموش نکنید گریه کردن نشانه ضعف نیست، بلکه نشانه قدرت درونی و آگاهی از فواید آن است و نشان می‌دهد شما هم احساس دارید.

داروخانه

B کمپلکس

B کمپلکس یک گروه ویتامینی بوده که شامل ۸ ویتامین است اما به گزارش «نسخه» قبل از دریافت مکمل‌های B کمپلکس برای تعیین دوز مناسب باید با پزشک مشورت کرد چون ویتامین‌های گروه B محلول در آب است و مازاد این ویتامین‌ها در بدن از طریق ادرار دفع می‌شود.

توجه داشته باشید دریافت دوز بالای این ویتامین‌ها می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد که شامل نقرس، افزایش قند خون، مشکلات پوستی و عوارض قلبی و کبدی است. در واقع ویتامین‌های B برای تبدیل غذا به گلوکز به بدن کمک کرده و انرژی مورد نیاز را برای بدن فراهم می کند ضمن این که متابولیزه کردن پروتئین و چربی و همچنین عملکرد سالم سیستم عصبی به کمک این ویتامین‌ها انجام می‌شود. تاکید می‌شود قبل از استفاده از ویتامین B کمپلکس یا نیاسین برای کاهش کلسترول با پزشک خود مشورت کنید.

سلامت‌کده

گردو؛ غذای مغز

گردو را با نام غذای مغز هم می‌شناسند و این عنوان فقط به دلیل شباهت گردو با مغز نیست، بلکه به دلیل وجود امگا ۳ فراوان آن است که برای درست عمل کردن مغز وجودش ضروری است. به گزارش «بیتوته» مصرف روزانه ۳۰ گرم گردو سلامت قلب را تضمین می‌کند و کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب بدن را افزایش می‌دهد و مصرف آن برای تنگی نفس مفید است. از دیگر فواید گردو افزایش قدرت ذهنی و هوش است، همچنین این ماده غذایی از ورم مفاصل جلوگیری می‌کند و در درمان بیماری‌های پوستی مانند اگزما کاربرد دارد. از خاصیت‌های مهم گردو ضد سرطانی بودن آن است چرا که گردو در بین آجیل‌ها از آنتی اکسیدان بیشتری برخوردار است. از دیگر خواص گردو مانند محافظت از سیستم ایمنی، حفاظت از استخوان، جلوگیری از لخته خون، تنظیم سوخت و ساز و فشار و قند خون، جلوگیری از پارکینسون و آلزایمر و سنگ کیسه صفرا هم نباید غافل شد.

نی‌نی‌کده

کودک‌تان به کیفتان سرک می‌کشد!

این رفتار شاید ابتدا قابل تحمل باشد اما به مرور به ویژه وقتی پای غریبه‌ها به میان می‌آید، برای والدین مسئله ساز می‌شود. به گزارش «آکا» سرک کشیدن کودکان به کیف و. .. به سن آن‌ها وابسته است. آن طور که دکتر «امیری»، فوق تخصص روان پزشکی کودک می گوید: کودکان زیر ۳ سال از روی کنجکاوی به همه چیز دست می‌زنند، اما بعد از ۳ سال متوجه مالکیت و ممنوعیت‌ها می‌شوند ولی به دلیل خواسته‌هایی که دارند، قوانین را زیرپا می‌گذارند. بنابراین قبل از هر چیز باید به کودک آموزش داد هر فرد مالک وسایل خود است و بعد از درک این موضوع در صورت شکسته شدن قوانین، او را جریمه کرد البته منظور از جریمه فقط اعمال محدودیت و نه تنبیه بدنی است. توجه داشته باشید برای انجام ندادن کار بد نباید کودک را تشویق کنید بلکه برای خوب بودن و انجام دادن کارهای خوب باید او را تشویق کنید و این از نکته‌های ظریف تربیتی است.

چی بپزم؟

پای سیب خانگی راحت

مواد لازم:

سیب: دو عدد
شکر: یک لیوان سرخالی
تخم مرغ: سه عدد
آرد شیرینی پزی: یک و نیم پیمانه
شیر: یک سوم پیمانه
بیکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری سرپر
کره: صد گرم
وانیل: نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

سیب‌ها را پوست کرده و قاچ می‌کنیم و با یک قاشق غذاخوری شکر و مقداری دارچین و کمی آب روی حرارت می‌گذاریم تا بپزد.

در ظرفی زرده و سفیده تخم مرغ را جدا کرده و سفیده را هم می‌زنیم تا پف کند سپس زرده تخم مرغ، وانیل و بعد شکر را اضافه کرده و هم می‌زنیم تا کرم رنگ شود بعد کره و شیر را اضافه می کنیم و دوباره هم می‌زنیم، آرد و بیکینگ پودر را هم الک کرده و با هم مخلوط می کنیم. کف قالب کاغذ روغنی پهن می کنیم و مقداری از مواد را می‌ریزیم و سیب‌ها را که پخته و سرد شده است روی آن می‌چینیم و باقی مانده مواد را روی سیب‌ها می‌ریزیم و قالب را در فر قرار می‌دهیم، بعد از ۴۵ دقیقه تا یک ساعت پای سیب آماده است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۱۰]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — سخت

در این صفحه بازی شطرنج نیمه کاره رها شده، 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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

قانون

خانه‌های 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 ستون‌ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می‌نویسید تکراری نباشند.

	۲۰	۱۱		۴	۲۴	۹	
۱۰			۱۸				۱۴
۴			۲۰ ۷				
۲۱				۸ ۱۰			
	۱۱	۸ ۱۶				۱۰	۱۷
۱۰					۱۰ ۱۷		
۴			۲۰				
۱۷			۲۰				

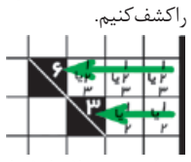
برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

«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 برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری 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 می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی‌ها 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 سفیدنشان می‌دهد.

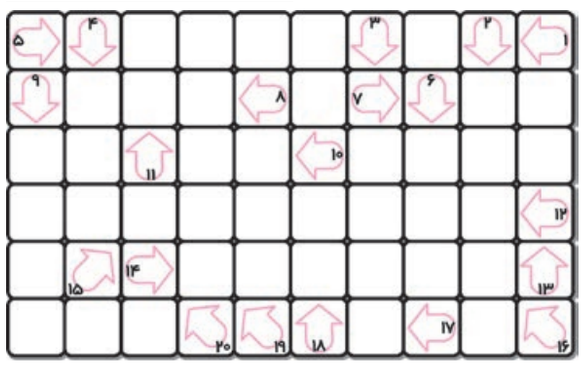
جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

جدول ورزشی

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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



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-(۶حرفی) مهاجم اروگوئه‌ای پی اس جی که به بهترین گلزن تاریخ این باشگاه و شکستن رکورد همتای سوئدی‌اش رسید.
۲-(۶حرفی) در شرایطی که هفته‌هاست بحث درباره انتقال اوبامیانگ به ..... مطرح شده ولی هنوز دو باشگاه بر سر انتقال به توافق نرسیده‌اند.
۳-(۵حرفی) این مهاجم تیم ملی ایران از برنامه ویدئوچک که از شبکه ورزش پخش می‌شود شکایت کرد.
۴-(۴حرفی) چند روزی است که بحث همکاری کارلوس کی‌روش با یک ..... خصوصی ایرانی نقل محافل ورزشی است.
۵-(۵حرفی) نوعی شعر
۶-(۵حرفی) کمک رسانی
۷-(۴حرفی) با گریه می شنوید
۸-(۵حرفی) یک سال از فسخ قرارداد درک بائرمن (مربی اهل این کشور) با فدراسیون بسکتبال می گذرد.
۹-(۵حرفی) این مهاجم برزیلی تیم فوتبال پاری‌سن‌ژرمن در خصوص موضوع پنالتی‌های تیمش شفاف‌سازی کرد.
۱۰-(۴حرفی) نام پیامبر خاتم(ص)
۱۱-(۳حرفی) درجه حرارت
۱۲-(۷حرفی) دومین نشست هیئت اجرایی کمیته ملی المپیک برگزار شد که موضوعات مربوط به بازی‌های آسیایی این کشور در دستور کار جلسه قرار داشت.
۱۳-(۵حرفی) کم نور
۱۴-(۵حرفی) اسطوره‌ای‌ترین دروازه‌بان کنونی دنیای فوتبال که هر چقدر سنش بالاتر می‌رود گران‌تر می‌شود!
۱۵-(۵حرفی) این مهاجم کامرونی که دو روز پیش برای پیوستن به تیم استقلال وارد تهران شده بود، تست پزشکی داد و مشکلی نداشت.
۱۶-(۴حرفی) بعد از نامه اش به اعضای شورای فنی تیم‌های ملی کشتی آزاد، خودش سرمربی شد.
۱۷-(۸حرفی) از حیوانات منقرض شده
۱۸-(۵حرفی) کشوری در جنوب شرقی اروپا
۱۹-(۳حرفی) روشنایی
۲۰-(۴حرفی) بسیار رقیق خودمانی

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.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

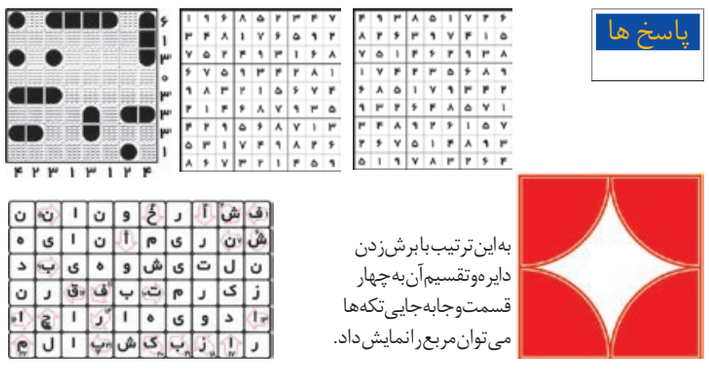
زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها



به این ترتیب با برش زدن دایره و تقسیم آن به چهار قسمت و جابه‌جایی تکه‌ها می‌توان مربع را نمایش داد.