

روبه راه

خشمتان را بخورید



کنترل بد عصبانیت می تواند سلامت شما و روابط کاری و ارتباطاتتان را به خطر بیندازد. روش های زیر برای کنترل عصبانیت و حفظ سلامتی شماست. ورزش کنید ؛فعالیت جسمی به شما کمک می کند مدت عصبانیت شما کوتاهتر باشد. - کلماتی که موقع عصبانیت بیان می کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاخره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید.

-در مراحل شدید عصبانیت بهتر است از مواجهه با فردی که از دست او عصبانی هستید دور شوید ،به جای این چند لحظه به خود فرصت دهید تا آرام شده و در مورد روش های ابراز عصبانیت کمی فکر کنید.

-در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده یا آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابلتان هم می گوید گوش کنید.

-اگر می بینید ترا فیک و شلوغی خیابان ها شما را عصبانی می کند، از وسیله دیگری به غیر از خودروی خود برای رفت و آمد استفاده کنید.

-با خود فکر کنید و راه حل های دیگری را به غیر از عصبانیت برای رفع مشکل پیدا کنید.

حکیم باشی

خیلی ساده وزن کم کنید

خیلی از ما هر چند وزن خود را کاهش می دهیم اما نسبت به آنچه می خوریم و ورزش می کنیم دقت نداریم. خیلی کارها هست که یا نباید انجام دهیم یا باید بیشتر انجام دهیم تا سلامتی خود را بهبود ببخشیم. تا می توانید بختندید.

خندیدن هم کالری مصرف می کند و هم برای سلامت شما اثرات مفیدی دارد.

غذاهای فرآورده و تصفیه شده کمتر مصرف کنید.

از خوردن غذاهای طبیعی استفاده کرده ضمن این که باید فیبر به اندازه کافی مصرف شوت.

از نوشیدنی های قندی استفاده نکنید. در عوض آب زیاد بنوشید.

به طور عمیق نفس بکشید و بیشتر بخوابید؛ وقتی غذا میل می کنید به آرامی بجوید.

فرهنگ ما همه را تشویق می کند فقط وقتی که نشسته ایم و آرام هستیم غذا بخوریم.

نوشیدن آب علاوه بر فوایدی که دارد می تواند جلوی اشتها را گرفته و به کاهش وزن کمک کند.

همچنین ورزش همراه با خوب غذا خوردن و روحیه خوب داشتن مفید است.

همسرانه

همسرم داغدار است

در طول زندگی مشترک، گاهی داغدار شدن یکی از زوجین می تواند برای مدتی در خانه چالشی ایجاد کند.

فرقی نمی کند زن عزادار است یا مرد؛سلامت نیز» توصیه هایی در این باره ذکر می کند. اولین مرحله بعد از فوت یک عزیز برای اغلب افراد، باور نکردن موقعیت جدید است. اگر همسر تان یک سکوت و بهت زدگی پیدا کرده یا سوگوار و عصبانی است، بدانید که شرایط طبیعی دارد. هیچ کس مثل همسر یک فرد داغدار نمی تواند پشتوانه عاطفی خوبی برای او باشد چرا که احساس تنهایی و رهاشدگی فرد داغدار با وجود محبت و همراهی یک همسر مهربان، تسکین پیدا می کند. اجازه دهید همسر تان تا مدتی که حتی شاید تا ۴۰ روز هم ادامه داشته باشد در فضای خانواده داغدار باشد و از او توقعات خاص نداشته باشید.

وقتی فرد نتواند واقعیت فوت عزیزش را قبول کند و خود را برای ادامه زندگی بدون او قوی بداند ممکن است دچار افسردگی شود. پس برای کمک به سرعت بهبودی اش با این شیوه رفتار کنید.

-وقتی شروع به بیان حرف های منفی می کند بیشتر شنونده باشید و حتی با بروز یک رفتار محبت آمیز ساده مثل گذاشتن سر او روی شانه های تان نشان دهید که حوصله احساساتش را دارید.

- به نامه غذایی و ورزشی خوبی برایش در نظر داشته باشید.

-اگر شدت افسردگی اش توان ساده ترین امور زندگی را از او گرفته به متخصص مراجعه کنید.

- باور های مذهبی در تحقیقات روانشناسی مهم ترین عامل دور شدن از این فشار های روانی است.

املت

بورقی ترکی

• مواد لازم

پنیر فتا ۲۰۰ گرم

تخم مرغ درشت یک عدد

جعفری،نعناع وشوید ساطوری شده هر کدام یک قاشق غذاخوری

خمیر یوفکا ۲تا۳ ورقه

روغن مایع به میزان لازم

• طرز تهیه

- در یک کاسه تخم مرغ و سبزیجات را ریخته، سپس پنیر را با چنگال له کرده و با مواد مخلوط کنید.

-یک قاشق غذاخوری از مایه پنیر را روی خمیر به فاصله

یک سانتی متر از لبه بریزید، سپس دو طرف آن را جمع کرده و خمیر را لوله کنید. لبه خمیر را با انگشت خیس کرده و آن را ببندید، این کار باعث می شود خمیر در روغن باز نشود.

-روغن را روی شعله متوسط داغ کرده و بسته به اندازه ظرف، بورقی ها را ۲ یا ۳ تایی در روغن ۵ تا ۶ دقیقه سرخ کنید تا خمیر برشته و ترد شود.

- با قاشق سوراخ دار، بورقی ها را خارج کرده و سرو کنید.

جدول، سر گرمی، ورزش ذهن

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده

است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰سال در آمریکایمری گردد اما از ۳۰سال 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) پر طرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

• حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۱+۲ باشد و ۳ مجبوریم خانه ای تقاطع را با رقم ۱ پر کنیم. پس جای ۲ و ۳ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم «خانه» را پر کرد. جدول ویژه می گوید: در سطر یک که مجموعش ۶ است، باید ۳ و ۱ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود. ستونی که جمعش ۱۳ است دورقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۲ راه داریم: ۸+۴ و ۷+۱+۹. که البته ۹ و ۷ و ۱ هیچ کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود؛ پس ۱ در خانه پایینی می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

• برای حل هر معما کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا

بالایش باشد.
• از ارقام تکراری

در یک تکه استفاده نکنیم.

• هرگز برای حل کردن این معما

حدس زنیم اقبل از نوشتن هر رقم،

دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن

رقم، مرور کنیم.

حالا تکلیف ۲ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.

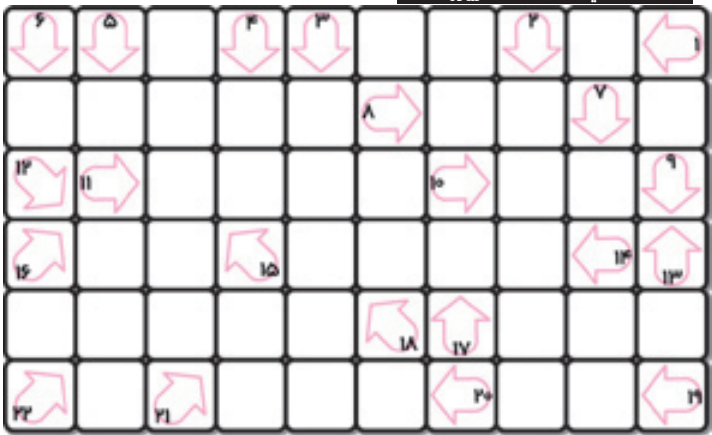
دورقم باقیمانده سیاه هم ۳ و ۹

حالا در آخرین خانه از سطر یک که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش در آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ چند حرف دارد. اما کلمات هرز (ناخواسته) به آن تحمیل نشده است. لذا از بار آموزشی مناسبی به رخوردار است. بسیاری از سوال ها، از مطالب روز های گذشته روزنامه خراسان طراحی شده است.



- ۱- (۸ حرفی) مدیر عامل صندوق تامین خسارت بدنی بیمه مرکزی گفت: با وجود سهم بالای موتور سیکلت ها در تصادف های رانندگی، ۹۰ درصد آن ها فاقد این ملزک هستند.
- ۲- (۵ حرفی) وزیر صنعت در مراسم آغاز خط تولید ساسونگ در کرج، فعال شدن صنعت را مشروط به وارد کردن چنین افرادی از خارج دانست.
- ۳- (۶ حرفی) آری آری به خروجش از اتحادیه اروپا، آن قدر آسمان اتحادیه را اغبار آلود کرده که برخی از اعضای اتحادیه از نفس های آخر آن می گویند.
- ۴- (۵ حرفی) کاوشگر Juno از ناسا با فاصله ۲۴۰۰ کیلومتری اتمسفر ابری این سیاره عبور کرد. تاکنون فضاپیمایی تا این حد به این سیاره نزدیک نشده.
- ۵- (۶ حرفی) جشن روز ملی یوزپلنگ آسیایی عصر چهارشنبه گذشته در بوستان توحید این شهر از استان خراسان جنوبی برگزار شد.
- ۶- (۶ حرفی) پهلوان دلاور
- ۷- (۵ حرفی) دارایی های هر شخص
- ۸- (۴ حرفی) حرف مثلثی الفبای یونانی
- ۹- (۴ حرفی) محققان کشور با استفاده از عصاره این ریشه خوراکی و «مریم گلی» پمادی برای در مان سوختگی عرضه کردند.
- ۱۰- (۳ حرفی) خراش و جراثحت پوستی
- ۱۱- (۵ حرفی) جارو کش و سپور
- ۱۲- (۴ حرفی) گمانه زنی ها حاکی از این است که این سرکرده فرقه تروریستی منافقین به عناصر خود در آلبانی ملحق شده است.
- ۱۳- (۴ حرفی) صفت خداوند بسیار بخشنده
- ۱۴- (۴ حرفی) تکه ای برای دوختن پارگی پارچه
- ۱۵- (۵ حرفی) دوست و هممنشین
- ۱۶- (۴ حرفی) عاروی روی زخم
- ۱۷- (۵ حرفی) محققان آمریکایی سامانه ای طراحی کرده اند که ۱۰ ثانیه قبل از وقوع این حادثه، به کاربران گوشی های هوشمند، هشدار بدهد.
- ۱۸- (۵ حرفی) جوانز امو غیر طبیعی
- ۱۹- (۴ حرفی) محققان ایران به سرپرستی دکتر ابوعلی گلزاری موفق شدند از پودر این گیاه؛ در مدت ۲۰ دقیقه، نفت خام تولید کنند.
- ۲۰- (۵ حرفی) (این عنصر علاوه بر استحکام استخوان و دندان، با تاثیر در «موتور خانه سلول» (میتوکندری) نقش در حافظه، یادگیری و توانایی شناختی ایفا می کند.
- ۲۱- (۴ حرفی) خواسته و رغبت
- ۲۲- (۳ حرفی) عار، خفت، بدنامی

رمز	۵	۹	۷	۳	۴	۱	۶	۸	۲
سرگرمی	۶	۳	۱	۸	۷	۳	۴	۱	۹
واژه یابی:	۸	۳	۱	۷	۳	۴	۱	۹	۶
جمهوری	۱	۵	۳	۹	۷	۳	۴	۱	۶
اسلامی	۹	۷	۳	۱	۸	۷	۳	۴	۱
	۴	۱	۹	۷	۳	۴	۱	۶	۸
	۳	۱	۹	۷	۳	۴	۱	۶	۸
	۷	۸	۶	۲	۳	۴	۱	۹	۶

۱۰	۳	۱۰	۳	۱۰	۳	۱۰	۳	۱۰	۳
۱۱	۶	۷	۹	۱۱	۶	۷	۹	۱۱	۶
۴	۵	۸	۲	۴	۵	۸	۲	۴	۵
۱۲	۱	۱۲	۱	۱۲	۱	۱۲	۱	۱۲	۱

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

قانون: لرقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید کدر هر سطر، هر ستون و در هر مربع ۳×۳ رقمی تکراری نباشد.

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

قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۶ پر کنید

طوری که هیچ رقمی:

در سطر خودش تکراری نباشد.

در ستون خودش تکراری نباشد.

در مستطیل قرمز تکراری نباشد.

پیشنهاد به کلاس چهارمی ها تا ششمی ها

		۳	۶		
		۱		۵	۲
		۲		۵	
۳	۶				
۵		۲		۱	
				۳	
۱					

پاسخ های شماره گذشته

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهاد تان را

در باره بخش جدول و سرگرمی

به شماره ۹۹۹۰۰۲۰ پیامک کنید.