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

مانند آب خوردن بگویید «نه»

یکی از مهارت‌های مهم زندگی، مهارت «نه» گفتن است. کسی که این مهارت را می‌آموزد به راحتی و بسیار مؤدبانه می‌تواند در مقابل خواسته‌های غیرمنطقی اطرافیان، پاسخ منفی دهد و از استرس، نگرانی و خشم ناشی از پذیرش اجباری درخواست‌های اطرافیان در امان بماند.

به گزارش «سیمرغ» برای تقویت مهارت‌های نه گفتن به دیگران مشخص کردن اهداف و برنامه‌ها، گام اول در این راه است. اعتماد به نفس خود را تقویت کنید؛ نه گفتن را با تمرین در مسائل جزئی‌تر تکرار کنید و به افرادی که قاطعیت و مهارت‌های خوبی در این زمینه دارند دقت کنید و ویژگی‌های آن‌ها را مورد توجه قرار دهید.

همچنین اطلاعات و آگاهی‌های خود را افزایش دهید و مطمئن باشید که نه گفتن، روابط اجتماعی شما را مختل نخواهد ساخت.

چند جمله ساده که به نه گفتن کمک می‌کند:

- نه، الان سرم شلوغ است و نمی‌توانم این کار را انجام بدهم.
- «الان وسط انجام فلان کار هستم. چه‌طوره در زمان X در این باره حرف بزنیم؟» خیلی پیش می‌آید که شما در حال انجام کاری هستید که ناگهان درخواست کمکی از شما می‌شود. اول، به او اجازه بدهید که دریابد «الان زمان خوبی نیست»؛ چرا که شما در حال انجام کاری هستید. دوم با پیشنهاد زمانی دیگر به او بفهمانید که شما مشتاق به کمک هستید. از این طریق او احساس بدی نخواهد کرد.

- «اجازه بده ابتدا درباره آن فکر کنم، بعدا به تو خبر خواهم داد.» این جمله بیشتر شبیه «شاید» گفتن است تا گفتن یک «نه» صاف و پوست کنده. اگر علاقه‌مند هستید اما نمی‌خواهید همین الان «بله» را بگویید، از این جمله استفاده کنید.
- «این ملاقات آن چیزی نبود که من دنبالش بودم.» اگر کسی در حال ایجاد یک معامله یا فرصتی است که از قضا آن چیزی نیست که شما به‌دنبال آن هستید، اجازه دهید که او بداند این ملاقات آن چیزی نبود که به آن نیاز داشتید؛ در غیر این صورت، مذاکره می‌تواند خیلی طولانی شود.
- «من بهترین فرد برای کمک در این باره نیستم. چرا آقا/خانم X را از درخواستت مطلع نمی‌کنی؟» - «نه، نمی‌توانم.» راحت‌ترین و ساده‌ترین راه برای «نه» گفتن استفاده از این جمله است.

ویزیت

ترک سیگار با این شیوه

دو راهکار ساده برای ترک سیگار این است که ابتدا از یک روز معین ترک سیگار را شروع کنید و دیگر سیگار نکشید و در این تصمیم خود محکم باشید. در این صورت یکباره سیگار را ترک خواهید کرد.

بنا بر اعلام دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، راه دوم آن است که سیگار را کم کم و به تدریج ترک کنید. برای این کار می‌توانید سیگار را وقتی نصفه شد خاموش و میزان مصرف روزانه آن را کم کنید.

- مکان همیشگی سیگار کشیدن را تغییر دهید و زمان همیشگی انجام این کار را به تاخیر بیندازید. - اگر نیاز دارید دست‌ها مشغول باشند؛ گرفتن قلم، کلید یا تسبیح در دست را امتحان کنید. زمانی که هوس می‌کنید سیگار بکشید موارد زیر کمک کننده است: - دو بار پشت سر هم نفس عمیق بکشید و یک لیوان آب یا نوشیدنی دیگر بنوشید یا کار دیگری انجام دهید. به عنوان مثال از خانه بیرون بروید، قدم بزنید و به ضررهای سیگار کشیدن فکر کنید.
- اگر پس از ترک سیگار، بار دیگر سیگار کشیدن را شروع کردید دلسرد نشوید و در وقت مناسب دیگری مجدد ترک آن را آغاز کنید.

حکیم باشی

راه های پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا

بعضی افراد فکر می‌کنند که استفاده از دستگاه تهویه هوا، همه ویروس‌ها مثل ویروس آنفلوآنزا را از بین می‌برد و ما را از رعایت نکات بهداشتی دیگر بی‌نیاز می‌کند.

به گزارش «سلامت نیوز» باید گفت که برخلاف این باور رایج، دستگاه تهویه هوا اصلا نمی‌تواند سطوح آلوده و کثیفی که به طور معمول علت اصلی ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا است را تمیز کند. بنابراین، حتی اگر در خانه یا محل کارتان از دستگاه تهویه هوا استفاده می‌کنید، حتما صندلی خودتان و تمام وسایلی که بیش از حد با آن‌ها تماس دارید را به‌خوبی تمیز کنید. این کار باید با استفاده از اسپری‌ها و دستمال‌های ضدباکتری انجام شود وگرنه تاثیر چندانی به‌جا نمی‌گذارد. وسایلی مثل انواع کنترل‌ها، تلفن همراه، موس، کیبورد و...، همگی در گروه همین سطوح آلوده و کثیف قرار می‌گیرند.

یکی از مشکلاتی که باعث گسترش ویروس‌ها در فضاهای مختلف می‌شود، عطسه کردن بدون استفاده از دستمال است. اگر به هر دلیلی، دستمال همراه خودتان نداشته باشید، حداقل موقع عطسه کردن فضای بین آرنج و بازو را جلوی دهان‌تان بگیرید. عطسه کردن در دست‌ها بدون استفاده از دستمال، احتمال پخش شدن ویروس‌ها را تا حد زیادی افزایش می‌دهد.

نی نی کده

کودک و مسئولیت

اگر وظیفه ای که برای کودک در نظر می گیرید، متناسب با سنش نباشد ناامید و دلزده خواهد شد.

به گزارش «تبیان» اگر کارها طوری باشد که کودک از عهده انجام آنها به خوبی برآید، تشویق می شود و می خواهد کارهای بیشتری انجام دهد.

واگذاری برخی امور شخصی و حتی کارهای خانه به فرزندان با توجه به میزان توانمندی هایشان از جمله روش های مؤثر در آموزش و تقویت حس مسئولیت پذیری در کودکان است.

جمع و جور و مرتب کردن را به شکل بازی و تفریح انجام دهید.

به عنوان مثال بگویید «ببینم چه کسی زودتر می‌تونه همه چیز رو جمع کنه؟»

برای سهولت در جمع‌آوری وسایل سبدهای رنگارنگ و متفاوت تهیه کنید و هر کدام را به گروهی از وسایل اختصاص دهید.

وقتی کودکان بزرگ‌تر می‌شوند به این درک می‌رسند که در مورد مرتب بودن اتاق‌ها و خانه قوانینی را در نظر گرفته‌اید، بنابراین مکان‌هایی از منزل را مشخص کنید تا بچه اجازه داشته باشد محیط آن را به هم بریزد.

املت

تخم مرغ در ابر

• مواد لازم

تخم مرغ: ۴ عدد
پیازچه خرد شده: یک چهارم پیمانه
پنیر پارمیزان رنده شده: یک چهارم پیمانه
فلفل خرد شده: دو قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به میزان کافی

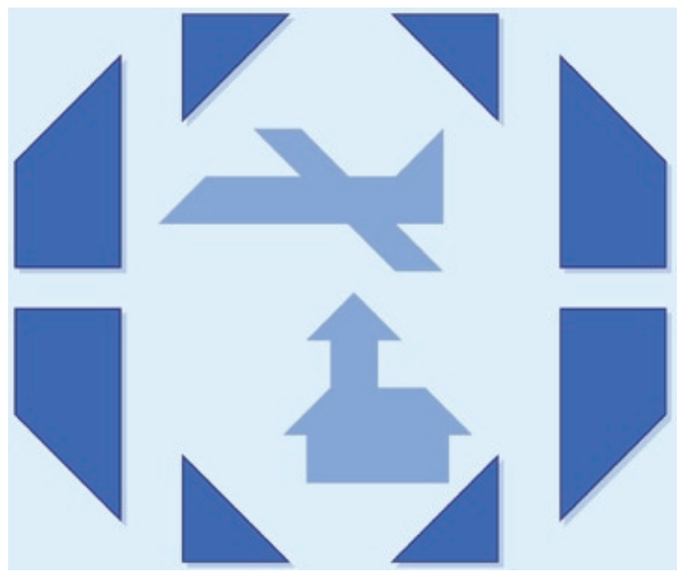
• طرز تهیه:

زرده را از سفیده جدا کنید.
زرده‌ها را جدا از هم قرار دهید.
سفیده را با همزن هم بزنید تا فرم بگیرد.
به آرامی پنیر، فلفل و پیازچه را به سفیده اضافه کنید و آرام هم بزنید.
در سینی حاوی کاغذ روغنی، مواد را با فاصله از هم توسط قاشق بریزید.
وسط هر یک حفره ای ایجاد کنید. سپس به مدت سه دقیقه در فر که از قبل روی ۲۳۰ درجه سانتی گراد تنظیم شده است، قرار دهید.
پس از این که کمی طلایی شود و کامل بپزد، از فر در بیاورید و یک زرده در وسط هر یک قرار دهید و مجدد به مدت ۴ دقیقه در فر بگذارید.
در صورتی که دوست دارید زرده سفت‌تر باشد، آن را یک تا ۲ دقیقه بیشتر در فر قرار دهید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۹/۱۵]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



به نظر شما، چطور می توان این هشت تکه پُر رنگ را کنار هم قرار داد تا با هر بار چینش، یکی از شکل های کم رنگ وسط تشکیل شود؟! سعی کنید خطوط مرز تکه ها را روی شکل های وسط رسم کنید. یا حتی یک پیشنهاد بهتر اینکه: هشت تکه را برش بزنید و دست به کار شوید تا بتوانید هریک از شکل های وسطی را بسازید. ما عمدا تکه ها را بزرگتر چاپ کردیم تا بتوانید این معما را عملی حل کنید.

متوسط
زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه

ناویاب

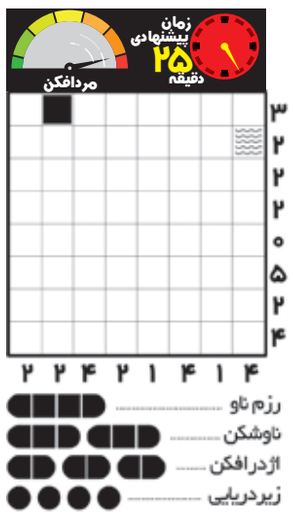
دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم‌ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

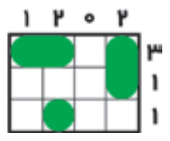
نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم‌ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه‌ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه
مردافکن



قوانین:

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 هیچ‌وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه‌ها).

نکته ها:

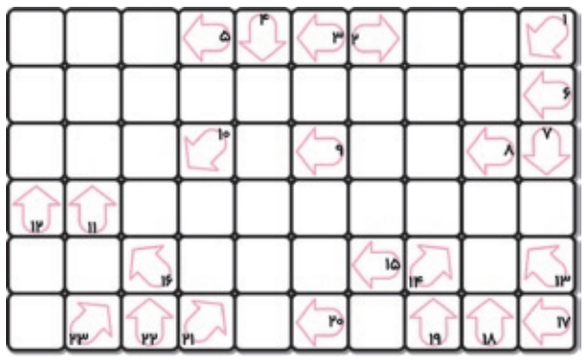
- شکل پُرشدگی خانه‌ها مهم است و پُر بودن خانه‌ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت‌ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین و با استناد به خانه‌های معلوم، کم کم ماهیت خانه‌های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه‌هایی را که مطمئنید حاوی هیچ‌یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی‌شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ‌تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ‌ها 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.

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 شده‌است.

۱-(۶حرفی) رئیس سازمان تعزیرات حکومتی گفت: بیشترین کشفیات قاچاق در کشور، مربوط به لوازم خانگی، صوتی و تصویری و این وسیله است.
۲-(۴حرفی) آواز خوانی
۳-(۳حرفی) حالت خوابیدن به روی آن، علاوه بر عوارض گوارشی و تنفسی، می‌تواند روی فرم صورت تاثیر منفی بگذارد و باعث ایجاد خطوطی روی پوست شود.
۴-(۴حرفی) بالابودن کراتین در ادرار می‌تواند نشانه بیماری طولانی این عضو یا آسیب دیدگی آن باشد.
۵-(۴حرفی) بدون همسر
۶-(۱۰حرفی) گاز منواکسید کربن بی‌رنگ و بی‌بو است و ۲۵۰ برابر اکسیژن قابل حل در خون است و فرد را به مرور زمان دچار این احساس می‌کند.
۷-(۴حرفی) لقب امام پنجم شیعیان
۸-(۳حرفی) ابزار هیزم‌شکن
۹-(۳حرفی) ناراستی و انحراف
۱۰-(۴حرفی) ماکارونی، پاستا و لازانیا از دیدگاه طب ایرانی، غذای غلیظ محسوب می‌شود و مصرف آن به افرادی که دچار غلظت یا.....خون هستند یا افراد دچار ضعف هضم، توصیه نمی‌شود.
۱۱-(۴حرفی) ترمز دستی کشتی!
۱۲-(۴حرفی) افراد سردمزاج بهتر است برنج را با زیره یا ..... طبخ کنند و از گوشت گوسفند به جای گوشت گاو استفاده کنند.
۱۳-(۳حرفی) نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد که بدبین بودن، سلامتی این عضو بدن را به خطر می‌اندازد.
۱۴-(۳حرفی) این شهر از سوریه در آستانه خروج از چنگال تروریست‌های تکفیری است و این گام بلند را به رهبری، ارتش و مردم سوریه تبریک می‌گوییم.
۱۵-(۷حرفی) ورزش کردن حداقل چند ساعت قبل از خواب توصیه نمی‌شود زیرا آدرنالین موجود در خون باعث می‌شود دچار این احساس شوید.
۱۶-(۳حرفی) میوه‌ای مناسب لواشک
۱۷-(۴حرفی) دانشمندی از اهالی ری
۱۸-(۴حرفی) غذایی از تخم مرغ
۱۹-(۳حرفی) از سیارات منظومه شمسی
۲۰-(۵حرفی) شکننده گی ناخن و مو می تواند زمانی رخ دهد که بدن با کمبود ویتامین B و این عنصر مواجه است.
۲۱-(۶حرفی) ناطق و خطیب
۲۲-(۴حرفی) اعانت و حمایت
۲۳-(۶حرفی) عوارض و خراج

پاسخ ها

اسب سفید به d۴ می رود. سیاه با هر حرکتش در حرکت بعدی مات است: اگر اسب سیاه سمت چپ حرکتی انجام دهد یا اسب سیاه سمت راست به یکی از خانه های f۶ یا f۸ برود اسب سفید به f۳ می رود. اما اگر سرباز سیاه باز دن فیل به g۴ برود رخ سفید به h۱ می رود. اگر هم اسب سیاه سمت راست سرباز سفید را بزند اسب سفید به f۵ می رود.

سودوکو

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۶۰ دقیقه
مردافکن

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه
بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

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