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

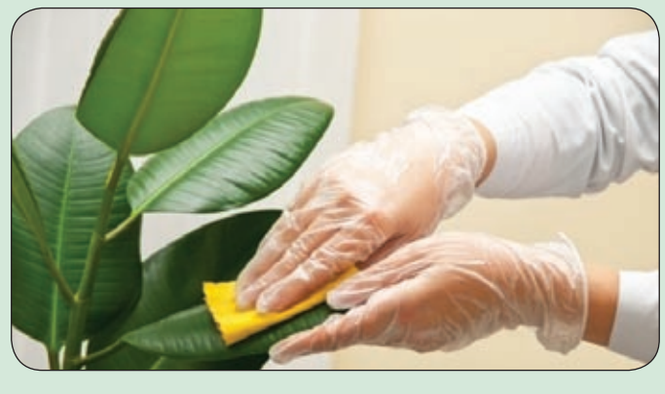
قوانین رابطه با دوستان

آداب معاشرت و یادگیری آن به عنوان یکی از پایه‌های اصلی برقراری «ارتباط موفق» در جامعه محسوب می شود و فردی که به اصطلاح مبادی آداب باشد، به عنوان شخص موفق در ارتباطات از وی یاد می شود.
به گزارش «تبیان» با رعایت نکاتی ساده می توانید فردی خوش محضر محسوب شوید.
ـ مودب و بانزاکت باشید و با صدای بلند صحبت نکنید، بلند صحبت کردن بیانگر آن است که شما قادر به بحث منطقی با دیگران نیستید. همچنین بلند صحبت کردن، سبب جلب توجه اطرافیان می شود، البته توجه منفی.
ـ کنترل خود را از دست ندهید، زمانی که شما کنترل اعصاب خود را از دست می دهید و از کوره در می روید، به همه نشان می دهید که قادر به کنترل احساسات و هیجانات خود نیستید.
ـ صحبت کسی را قطع نکنید. پیش از آن که اظهار نظر کنید، اجازه دهید صحبت دیگران به پایان برسد. میان صحبت کسی پریدن می تواند نشانه‌ای از نداشتن مهارت های اجتماعی فرد تلقی شود.
ـ همیشه وقت شناس باشید، مهم است که به وقت دیگران احترام بگذارید.
ـ اسرار زندگی خصوصی خود را فاش نکنید، جزئیات زندگی شما باید محرمانه بماند.
ـ حرمت بزرگ ترها را نگه دارید و همان طور که دوست دارید مورد احترام دیگران باشید، خودتان نیز باید به دیگران احترام بگذارید.
ـ به اشتباهات دیگران نخندید؛ این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد.
ـ فخر فروشی نکنید و از اغراق کردن بپرهیزید.

بیلچه

گردگیری گیاهان آپارتمانی

این که با وجود آب دادن منظم و تقویت گیاهان باز هم هر روز شاهد زرد شدن برگ ها هستید دلیلش کمبود اکسیژن حاصل از تجمع گرد و غبار و تار عنکبوت است و باید گیاهان را گردگیری کنید.
گیاه را به جایی خارج از منزل، حمام یا پشت بام ببرید. روزی را انتخاب کنید که هوا ملایم است و آفتاب در شعاع ملایم می تابد. با استفاده از یک بطری اسپری تمام گرد و غبار روی برگ ها را بشویید.
فراموش نکنید که زیر برگ هم مهم است. اگر منافذ زیر برگ بسته شود، اکسیژن رسانی مختل می شود. زیر برگ را هم تمیز کنید.
نیروی اسپری مهم است. برگ بعضی گیاهان شکننده است و توان فشار آب مستقیم اسپری را ندارد. اسپری را در فاصله دورتر و در حالت پخش کنندگی بیشتر تنظیم کنید.
برای تمیز کردن برگ های شکننده، حتما کف یک دست را زیر برگ قرار دهید و با دست دیگر آن را تمیز کنید. بهتر است پس از شست وشو، برگ با چکه کردن خشک شود.
پس از چند ساعت خشک شدن در هوای آزاد آنها را به منزل ببرید.
برای تمیز کردن برگ های کلفت تر و پهن تر، استفاده از اسفنج توصیه می شود.



املت

کوفته مرغ

• مواد لازم
گوشت سینه مرغ چرخ کرده: ۶۰۰ گرم
سیب‌زمینی: دو عدد متوسط
پیاز: یک عدد
تخم‌مرغ: دو عدد
نمک و فلفل: به اندازه لازم
سبزی معطر خشک شامل ترخون و مرزه: یک قاشق غذاخوری
زرشک: یک قاشق غذاخوری
آلوبخارای خیس شده: نصف لیوان
پیاز سرخ شده: دو قاشق غذاخوری
روغن: نصف قاشق غذاخوری

• طرز تهیه
سیب‌زمینی ها را بپزید و رنده کنید.
پیاز را هم با رنده ریز، رنده کرده و آب آن را بگیرید و همراه نمک و فلفل، سبزی خشک و تخم‌مرغ با گوشت مرغ چرخ کرده مخلوط کنید و ورز دهید.
مواد کوفته را به دو یا سه قسمت تقسیم کنید و روی یک کیسه پلاستیکی این مواد را باز کنید و مقداری زرشک، آلو و پیاز سرخ شده داخل آن بگذارید و آن را ببندید و به صورت گلوله درآورید.
دقت کنید مواد کوفته از آن خارج نشود.
در یک قابلمه کمی روغن بریزید و باقیمانده پیاز سرخ شده را داخل آن ریخته و رب گوجه را در آن تفت دهید.
کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید و دو لیوان آب روی آن بریزید و بگذارید جوش بیاید.
بعد کوفته‌ها را به آرامی در آن قرار دهید. صبر کنید ۲۰ دقیقه زمان بگذرد تا کوفته‌ها پخته و آب آن هم تبخیر و به سس غلیظی تبدیل شود.

نی نی کده

بازی با کودکان

کودکان از بازی کردن با بزرگ‌ترها به شدت لذت می‌برند؛ البته در صورتی که بزرگ‌ترها هنگام بازی، بچه شوند. بچه‌ها به بزرگ‌ترهای بچه شده علاقه زیادی دارند.
به عبارت دیگر بچه‌ها دوست دارند با کسانی بازی کنند که از نظر سنی فاصله زیادی با آن‌ها دارند؛ به شرطی که بزرگ‌ترها از نظر روحی خود را به سطح کودکان برسانند.
شما به عنوان پدر یا مادر همبازی فرزندتان نیز هستید، این مسئله به‌ویژه تا یک سالگی که کودک فرصت چندانی برای تقابل با دیگر کودکان ندارد صدق می کند . هر بازی شما با فرزندتان قدرت جادویی دارد و به عنوان یک درس برای آموختن به او ارزشمند است .
بنابراین زمانی را که صرف بازی با کودکتان می کنید او با اشتیاق در حال فراگیری و کسب توانایی هاست . اهمیت بازی برای فرزندتان را دست کم نگیرید، بازی، سرگرمی همیشگی اوست که نیاز به تمرکز و صرف انرژی بسیار بالایی دارد، چرا که هر لحظه موضوعات نوینی به کودک آموخته می شود.
اگر کودک از بازی با والدینش به عنوان همبازی لذت ببرد این آموزه ها ساده تر و جذاب تر نیز می شوند. کودک شما دنیای اطرافش را در بازی هایش جستجو می کند.
بازی کودکتان را به هیجان و شوق وا می دارد و بهترین راه بهره گیری از لحظه های اوست .
بازی تنها راه آموزش به کودکان در سال های نخستین زندگی است . بازی بخش تکاملی از رشد جسمی و فکری کودک است.

کدبانو

اصول نگهداری دارو

بیشتر افراد جعبه بزرگی از داروهای نصفه و نیمه در کابینت یا یخچال دارند که برخی از این داروها باقیمانده داروهای ایام بیماری بوده اند و برخی دیگر را برای روز مبادا خریده اند و معلوم نیست این روز مبادا کی سر می رسد. دارو برای شفای بیماری هاست و نگهداری از آنها اصول خاصی دارد اگر از داروها با دقت نگهداری نشود زودتر از موعد خراب می شود و در نتیجه درمان شکست می خورد.
– داروها را در جعبه مخصوص خودش نگهداری کنید و هرگز بر چسب نحوه مصرف دارو را از آن جدا نکنید.
– جویدن، شکستن و خرد کردن قرص یا حل کردن آن در آب موقع مصرف اشتباه است. از این کارها اجتناب کنید مگر اینکه پزشک نحوه مصرف کردن را تجویز کرده باشد.
اغلب داروها باید در یخچال نگهداری شوند. زیرا به طور طبیعی اثر داروها با گذشت زمان و نزدیک به تاریخ انقضا کمتر می شود و این کاهش اثر بخشی در گرما سرعت بیشتری به خود می گیرد.
از یخ زدن داروها در یخچال جلوگیری کنید و آنها را در طبقات پایین قرار دهید. شربت ها را هرگز در فریزر قرار ندهید. نور و حرارت مستقیم هم به داروها آسیب می زند. داروها را در کابینت های نزدیک به اجاق گاز یا کابینت های بالای هود آشپزخانه قرار ندهید.
هر سه ماه یک بار همه داروها را جمع و تاریخ انقضای آنها را بررسی کنید. داروهایی که تاریخ انقضای آنها گذشته یا نزدیک به تمام شدن است را دور بریزید.
بهتر است از نگهداری آنتی بیوتیک و مصرف خودسرانه هر نوع دارو به خصوص آنتی بیوتیک ها خودداری کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱/۱۶]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — ساده

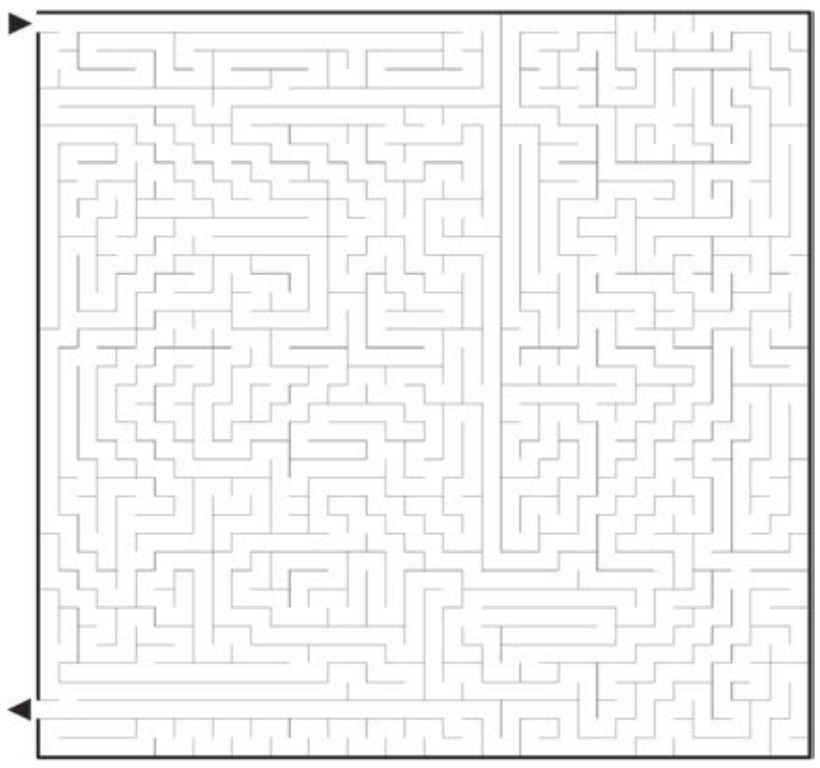
قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

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.

نقش یاب مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — ساده



قانون: در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.
برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

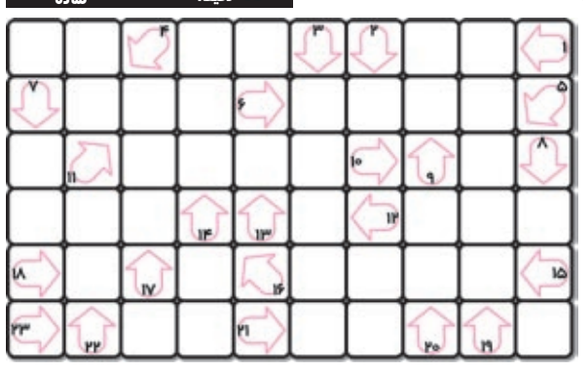
پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها 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.



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

۱-(۷ حرفی) سازمان جهانی بهداشت (WHO) می گوید آمار مبتلایان به این عارضه در سطح بین المللی، در دهۀ گذشته، تقریباً ۲۰ درصد افزایش یافته است.
۲-(۳ حرفی) حیوان دست آموز
۳-(۵ حرفی) با توجه به افزایش بازی های رایانه‌ای و استفاده از تبلت و تلفن های هوشمند، این بیماری به همراه افزایش وزن و دیگر بیماری های متابولیک، همنشین کودکان در آینده خواهد بود.
۴-(۳ حرفی) موی گردن اسب
۵-(۳ حرفی) سیب سبز یا سیب فرانسوی، به دلیل داشتن اسیدهای آلی فراوان، برای رفع گرمی و حرارت بدن، التهاب این عضو داخلی بدن و کاهش تهوع ناشی از گرم مزاجی یا گرمازدگی مفید است.
۶-(۲ حرفی) پیاده روی زیر نور ملایم خورشید بهترین روش برای تامین این ویتامین مورد نیاز بدن است.
۷-(۵ حرفی) از ابزار آشپزی
۸-(۴ حرفی) ورزش زمستانی
۹-(۳ حرفی) واحد شمارش چهارپایان
۱۰-(۴ حرفی) در سفره صبحانه هست
۱۱-(۲ حرفی) آب بند
۱۲-(۵ حرفی) قدم زدن در ..... در یک روز آفتابی نسخه‌ای موثر برای رهایی از رخوت روحی است.
۱۳-(۳ حرفی) از استان های مرکزی ایران
۱۴-(۴ حرفی) از غذاهای گرم برای صبحانه
۱۵-(۴ حرفی) به توصیه متخصصان طب سنتی، دمنوش پوست سیب قرمز و زرد با اندکی عسل برای پاکسازی این عضو داخلی بدن مفید است.
۱۶-(۵ حرفی) مصرف زیاد سیب سبز برای سردمزاجان مناسب نیست و..... را ضعیف می کند.
۱۷-(۵ حرفی) مسئول و مامور
۱۸-(۴ حرفی) محققان هشدار می دهند با قلا می تواند در برخی افراد باعث نابودی این گلبول در خون شود.
۱۹-(۵ حرفی) میوه‌ای با نام دیگر آمرود
۲۰-(۳ حرفی) وقتی از خانه خارج می شویم، با طیف گسترده‌ای از رنگ ها مواجه می شویم و نور طبیعی باعث بهبود..... ما می شود.
۲۱-(۶ حرفی) مطالعات نشان می دهد در یک روز عادی که هوا پاک است، میزان ..... هوای منزل ۷۰ برابر هوای بیرون است.
۲۲-(۶ حرفی) خجل و روسیاه
۲۳-(۵ حرفی) اختاپوس

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

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهاد تان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.