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

با این کارها از چشم بقیه می افتید

هر کسی دلش می خواهد جذاب و مهربان به نظر برسد تا بتواند در جامعه دوستان بیشتری داشته باشد.
اما چند عادت و رفتار اشتباه وجود دارد که بدون اینکه خودتان متوجه شوید، جذابیت را از شما می گیرد و شما را از چشم‌ها می اندازد. به گزارش «بیتوته» وقتی که شما فقط به فکر خودتان هستید و فقط راجع به خود حرف می زنید هیچ کس دلش نمی خواهد با شما دوست باشد.

• دوست یا دشمن

اگر دائم در حال رقابت هستید و احساس می کنید باید از همه بهتر باشید شما فرد جذابی نیستید. باید بیشتر به دوستان‌تان اهمیت بدهید و برای موفقیت‌های آنها خوشحال باشید.
اگر می خواهید جذاب به نظر برسید باید یاد بگیرید که دوستان شما دشمن‌تان نیستند و طرف شما هستند.
اگر نگرانید که شاید برای دیگران اهمیتی نداشته باشید و این موضوع همیشه برای‌تان دغدغه شده که چرا دیگران آن‌طور که باید و شاید به شما اهمیت نمی دهند و به آن اندازه‌ای که توقع دارید به شما توجه نمی کنند، یک آدم نچسب به تمام معنا هستید.

• رئیس بازی ممنوع

در گروه دوستانه همیشه همه به یک اندازه سهم دارند. اگر شما یکی از آن افرادی هستید که همه تصمیم‌ها را می گیرید، احساس می کنید دائم باید دستور بدهید و سعی دارید کارهای دیگران را کنترل کنید باید بدانید این رفتارتان هیچ جذابیتی ندارد.
بیشتر افرادی که رفتار ناخوشایندی دارند، به طور معمول صادق نیستند، درباره همه چیز دروغ می بافند. از کوچک‌ترین سوالی که از آنها پرسیده می‌شود گرفته تا احساس‌شان درباره مسائل مختلف.
گستاخی باعث می شود از چشم همه بیفتید؛ اگر فردی هستید که با رفتارها و سخنان بی ادبانه یا گستاخانه دوستان‌تان را در جمع خجالت زده می کنید، همین حالا این عادت را کنار بگذارید. هیچ کس دلش نمی‌خواهد کنار چنین آدمی باشد.
بدبینی ویژگی جذابی نیست. اگر دائم با دید ناامیدانه و منفی به همه چیز نگاه می کنید، سعی کنید دیدگاهتان را عوض کنید. هیچ کس دلش نمی‌خواهد با آدمی دوست باشد که به جای لذت بردن از جنبه‌های مثبت زندگی دائم در حال آه و ناله از جنبه‌های منفی است.

حکیم باشی

جوانه‌ها؛ مولتی ویتامین های طبیعی

این روزها در بیشتر فروشگاه‌ها و مغازه‌های شهر بسته‌های حاوی انواع جوانه‌ها مانند جوانه ماش، گندم، شبدر، یونجه و حتی جوانه حبوباتی چون عدس و نخود دیده می‌شود.
به گزارش «همشهری» این جوانه‌ها آماده مصرف با ماست، انواع سالاد کاهو، کلم یا سالاد شیرازی بوده یا به همراه ساندویچ و برگرها استفاده می‌شود. برخی خانواده‌ها این جوانه‌ها را به صورت خام می‌خورند و بعضی هم به مدت کوتاهی در روغن تفت می‌دهند، اما هر جوانه هزار مزیت دارد...
ارزش غذایی چهار قاشق غذاخوری جوانه گندم معادل یک کف دست نان است. این جوانه نسبت به دانه آن سه تا ۱۲ برابر ویتامین B و سه برابر ویتامین E دارد و به واسطه سلنیوم، منیزیم و ویتامین E رادیکال‌های آزاد مضر بدن را حذف می کند و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش فعالیت‌های مغزی می‌شود. سمنو، سوهان و حلیم به شرطی که با جوانه گندم تهیه شده باشد تا حدودی خواص این جوانه را دارد.
خاصیت بارز جوانه ماش نیز برطرف کردن خستگی و رخوت است و باعث از دیاد شیر مادران شده و ادرار آور خوبی است. این جوانه سموم بدن را دفع کرده و صفرابر است.
جوانه شبدر هم کلسیم فراوانی داشته و کم کالری است و باعث تنظیم هورمون‌های بدن می‌شود، برای آرامش اعصاب مفید است و تصفیه کننده خون و تقویت کننده کبد است.
جوانه یونجه هم به دلیل دارا بودن منگنز و کروم در ساخت انسولین طبیعی بدن نقش مهمی دارد، کلسیم بالای آن برای استخوان سازی کودکان در حال رشد مفید است و دو برابر اسفناج آهن دارد. به یاد داشته باشید که این جوانه تا حدودی نفاخ و ملین است.
جوانه عدس شستشو دهنده کلیه‌ها و افزاینده انرژی است و به دلیل پروتئین زیاد، خاصیت سیر کنندگی بالایی دارد. جوانه عدس قرمز در مقایسه با انواع دیگر آن آهن و کلسیم بیشتری دارد.

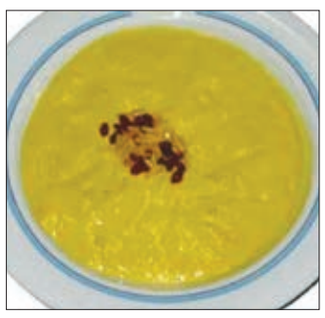
نی نی کده

بهترین برخورد با کودک بد دهن

در برخورد با کارهایی مانند فحش دادن و نظیر آن، توسط کودکان نباید با آنها مقابله به مثل کرد. اگر کودکی به شما گفت: "بد ریخت بدقواره" شما به او بگویید "حق با تواست من زشت هستم ولی در عوض تو خیلی زیبایی"، این برخورد موجب برانگیخته شدن احساسی خوش در کودکان می شود و به فحش دادن ادامه نخواهد داد.
به فرزندتان فرصت دهید تا علت استفاده از این کلمات را برای شما توضیح دهد.
وقتی کودکی برای نخستین بار کلمه ای رکیک را به زبان می آورد، می توانید کمی به او فرصت دهید تا شاید دیگر از آن کلمه استفاده نکند ولی اغلب چنین نخواهد شد، از این رو بهتر است به محض شنیدن یک کلمه رکیک، قوانینی را برای ترک آن وضع کنید.
از طریق محبت سعی کنید به فرزندتان بیاموزید که احترام افراد با دشنام دادن خدشه دار می شود و هیچ گاه نباید از کلمات توهین آمیز استفاده کرد.
مواظب سخن گفتن خود باشید زیرا کودکان از والدین خود تقلید می کنند.
اگر فرزندتان "بدزبانی" را از شما یا یکی از اعضای خانواده نیاموخته است با مهد کودک یا مدرسه او تماس بگیرید تا منشاء آن را بیابید و بتوانید آن را از میان ببرید.
هرگاه فرزند شما به کسی فحش داد، از خودتان بپرسید چه چیزی موجب خشم او شده است؟ زیرا کودکان گاهی برای ابراز خشم خود از این ابزار استفاده می کنند.
درباره کودکانی که ساده هستند حساس باشید، آنها ممکن است چنین تصور کنند که دشنامی که شنیده اند تنبیه مناسبی برای آنها بوده است.
سعی کنید راه هایی بیابید تا اعتماد به نفس فرزندتان را تقویت کنید در این صورت فرزند شما با روش هایی پسندیده از خود دفاع خواهد کرد.

املت

خورشت ماست هندی



• مواد لازم

مرغ پاک کرده=یک عدد (در حدود ۱/۵ کیلوگرم)
ماست کیسه آب گرفته=یک کیلوگرم
پیاز سرخ کرده=۲ قاشق سوپخوری
گشنیز=۲۵۰ گرم
زیره نیمه کوب=۱/۲ قاشق غذاخوری
سیر=۳ تا ۴ پر
زعفران ساییده=یک قاشق چایخوری
روغن=۱۰۰ گرم
نمک و فلفل به اندازه کافی

• طرز تهیه:

مرغ را بعد از تمیز کردن و شستن، با یک لیوان آب و پیاز سرخ کرده و با حرارت ملایم می پزیم. گشنیز را تمیز کرده، می شوییم و ریز خرد می کنیم.
سیر را کوبیده با گشنیز در روغن کمی سرخ می کنیم و آن را در ظرف مرغ می ریزیم. زیره را اضافه کرده، زعفران را در کمی آب جوش حل می کنیم و نصف آن را در مرغ می ریزیم. به حد کافی نمک و فلفل به آن اضافه کرده و می گذاریم آب آن در حدود ۲ تا ۳ قاشق بماند.
مرغ را از ظرف خارج می کنیم، کمی که سرد شد، آن را قطعه قطعه می کنیم و استخوان های درشت آن را بیرون می آوریم. مرغ را دوباره در ظرف می ریزیم؛ حرارت را ملایم می کنیم؛ ماست را با بقیه زعفران و کمی نمک مخلوط کرده و هم می زنیم تا کاملا صاف شود و داخل ظرف مرغ می ریزیم و دوباره هم می زنیم.
باید دقت کرد بعد از ریختن ماست، خورشت نجوشد؛ کافی است فقط ماست داغ شود؛ در غیر این صورت ماست به علت جوشیدن می برد و خورشت آب انداخته و به صورت دلخواه در نمی آید.
در صورتی که مرغ با مقدار آب اولیه شده پخته نشد، کمی آب اضافه می کنیم. این خورشت را می توانیم با گوشت تهیه کنیم؛ در این صورت ۵۰۰ گرم گوشت بدون استخوان کافی است.
البته گوشت برای پختن به آب بیشتری احتیاج دارد.

کدبانو

پاک کردن لکه خود کار از روی دیوار

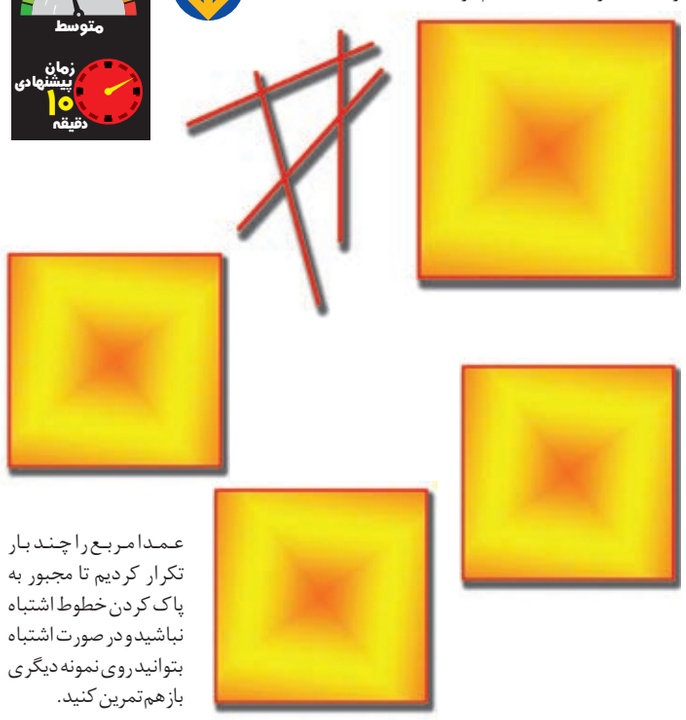
به طور حتم برای شما هم پیش آمده که با داشتن کودکی نوپا در یک چشم به هم زدن با منظره کشیده شدن نقاشی های او روی دیوار روبه‌رو شوکه شده و راه های مختلف را برای پاک کردن آن امتحان کرده باشید.
با آن که روش های مختلفی برای پاک کردن لکه جوهر از روی دیوار وجود دارد از جمله اسپری مخصوص اما نیاز چندانی به آن نیست.
به راحتی می توانید با کمی الکل سفید، لکه خود کار را از روی دیوار پاک کنید.
چیزهایی که نیاز دارید، الکل سفید است و پارچه سفید تمیز و مقداری پنبه.
برای این منظور پنبه را به کمی الکل سفید آغشته کنید. البته نه آن قدر زیاد که الکل از پنبه بچکد و از خود روی دیوار لکه باقی بگذارد.
پنبه را روی لکه فشار دهید. در صورتی که جوهر به پنبه منتقل نمی شود، از الکل بیشتری استفاده کنید.
پنبه را روی قسمت های لک شده نمالید. لکه در اثر مالش روی سطح دیوار پخش خواهد شد. هر موقع نیاز باشد، پنبه ها را عوض کنید. از پنبه های استفاده شده که باعث پخش شدن جوهر می شود، خودداری کنید.
به این کار تا پاک شدن لکه ادامه دهید. در مرحله بعد از یک دستمال سفید تمیز استفاده کنید.
پارچه سفید را به الکل آغشته کنید و روی لکه بمالید. هر بار از قسمت های تمیز پارچه استفاده کنید و تا محو کامل به این کار ادامه دهید. در پایان، این قسمت از دیوار را با یک پارچه تمیز پاک کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱/۲۸]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

به نظر شما چطور می توان این مربع را با کشیدن چهار خط راست، به یازده قسمت تقسیم کرد؟

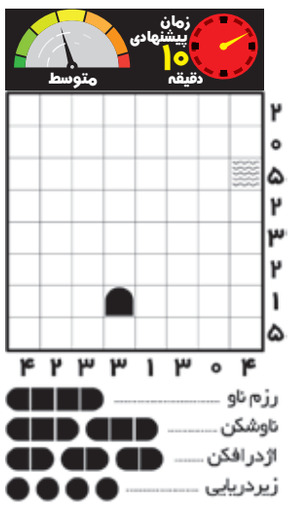


عمدا مربع را چند بار تکرار کردیم تا مجبور به پاک کردن خطوط اشتباه نباشید و در صورت اشتباه بتوانید روی نمونه دیگری باز هم تمرین کنید.

ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «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 خانه ها از ابتدا مشخص شده است.



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 هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

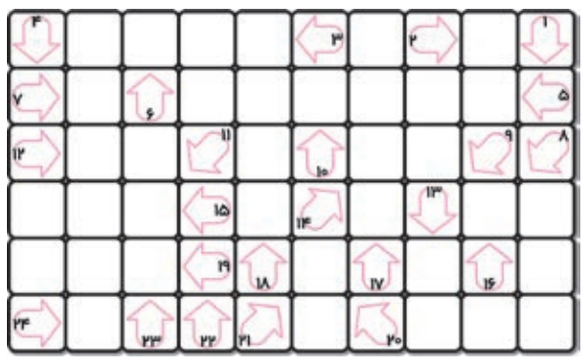
نکته ها:

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

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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-(۶ حرفی) خانم‌ها در مصرف گیاه مفید یونجه باید مراقب باشند چرا که مصرف زیاد آن باعث جلو افتادن دوران ..... می‌شود.
۲-(۳ حرفی) فالوده ارزش غذایی بالایی دارد و برای رفع برخی ناراحتی های ریه و ..... به‌ویژه در فصول گرم سال مفید است.
۳-(۵ حرفی) گیاه شیرین پُر کاربرد
۴-(۴ حرفی) روغن تخم هویج مزایای فراوانی برای جلوگیری از پیری ..... دارد و نباید با روغن هویج له شده اشتباه گرفته شود.
۵-(۷ حرفی) کاهش اشتهایکی از عوارض جانبی .....بالینی است و یکی از مواردی است که می تواند باعث کاهش وزن چشمگیر شود.
۶-(۲ حرفی) دودل بودن
۷-(۴ حرفی) حمله کننده خطرناک
۸-(۳ حرفی) بهتر است برای افراد سالمند یا سردمزاجان از ..... به جای شکر به منظور شیرین کردن فالوده استفاده شود.
۹-(۳ حرفی) واحد طول دستی
۱۰-(۳ حرفی) آلیاژ آهن و کربن
۱۱-(۳ حرفی) این قطره خوراکی در نوزادان باعث تیرگی دندان ها می شود ولی سطح دندان با آن نرم و آهکی و حفره دار نمی شود.
۱۲-(۵ حرفی) از نظر طب سنتی، عارضه «فساد هضم» اگر درمان یا پیشگیری نشود، ممکن است به بیماری هایی مثل برص (ویتیلیگو) و ..... منجر شود.
۱۳-(۳ حرفی) پوسته
۱۴-(۴ حرفی) از ادعیه مورد توجه شیعیان
۱۵-(۴ حرفی) فرصت باقی برای انجام کار
۱۶-(۴ حرفی) ماه گرفتگی
۱۷-(۵ حرفی) نوعی دیسک برای ذخیره فیلم
۱۸-(۵ حرفی) از نشانه های ابتلا به بیماری دیابت می توان به تکرر ادرار و احساس ..... شدید اشاره کرد.
۱۹-(۴ حرفی) از مفاصل بدن
۲۰-(۳ حرفی) انبار غله
۲۱-(۴ حرفی) تمرینات ورزشی با شکم ..... تأثیر بیشتری در کاهش میزان چربی بدن دارد و در دراز مدت به سلامت بدن کمک می کند.
۲۲-(۶ حرفی) امتحان
۲۳-(۳ حرفی) صفتی عامیانه به معنای زیبا
۲۴-(۱۰ حرفی) آمار نشان داده پوسیدگی دندان بعد از ..... شایع ترین بیماری انسان است.

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.

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

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

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

پاسخ ها

فیل سفید به a۱ می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر وزیر سیاه فیل سفید را بزند وزیر سفید وزیر سیاه را می زند. اما اگر وزیر سیاه به هریک از خانه های b۲c۳d۴e۵f۶ برود فیل سفید وزیر سیاه را می زند. اما اگر رخ سیاه با زدن رخ سفید به a۸ برود وزیر سفید رخ سیاه را می زند. واگر رخ سیاه به هریک از خانه های دیگر ردیف ۸ برود رخ سفید آن را می زند. اگر هم سرباز سیاه حرکتی کند وزیر سفید آن را می زند.