رفتارهایی که نباید در اولین برخورد داشته باشید

به طور کلی در اولین ملاقات ها شما تنها چند ثانیه زمان دارید تا نظرات مثبت یا منفی دیگران را نسبت به خودتان جلب کنید.

همه چیز در نگاه اول اهمیت دارد از نام خانوادگی تا بوی عطر. اما چه چیزهایی باعث می شود تا افراد در همان برخوردهای اول از شما خوششان نیاید؟ به گزارش «سیمرغ» افشای چیزهای بسیار شخصی در اوایل رابطه نتیجه عکس می دهد. افشای مسائل بیش از اندازه خصوصی در شروع آشنایی واکنشی منفی در پی دارد. جزئیات ساده در مورد سرگرمی های خود یعنی خاطرات دوران کودکی می تواند به گرم و صمیمی تر شدن روابط کمک کند.

• سوال پرسیدن بدون صحبت کردن در مورد خودتان

جنبه دیگر از خود افشایی آن است که اگر شما در مقابل صداقت فرد مقابل حرفی از خودتان نزنید، ذهنیت منفی برای او ایجاد می کنید.

اگر چه که ممکن است افراد خجالتی یا مضطرب برای پرت کردن توجه از خود، از دیگران سوال بپرسند، اما تحقیقات نشان داده این استراتژی خوبی برای شروع رابطه نیست. روابط نیاز به تعامل و نزدیکی متقابل دارد.

• بیش از حد خوب رفتار کردن

منطقی است که افراد خوب با رفتارهای دوستانه تر شخصیت های محبوبی باشند، اما نتایج علمی چیز دیگری می گوید. بیشتر مردم برخلاف ظاهر، تمایل به دوستی با افراد بیش از اندازه فداکار و بدون خودخواهی ندارند.

• خودنمایی از نوع فروتنانه

رفتاری که برای تحت تأثیر قرار دادن دوستان و اطرافیان خود به صورت غیر مستقیم در مورد خود و موفقیت هایتان اغراق می کنید بسیار مورد انتقاد مردم است.

در مطالعه زمانی که از افراد خواسته شد در مورد بزرگترین نقطه ضعف خود در کار صحبت کنند، بیش از سه چهارم افراد بسیار کمالگرا و سخت کوش خود را نشان دادند. اما زمانی که وعده استخدام به افراد صادق داده شد، نتایج به طرز باورنکردنی دوست داشتنی تر شد.

• عصبی بودن بیش از حد

هرگز اجازه ندهید که دیگران عرق شما را ببینند و یا بوی آن را حس کنند. دیدن عرق و یا حس کردن بوی آن به صورت ناخودآگاه قضاوت مردم از شما را تحت تأثیر قرار می دهد. مردم با دیدن استرس بیش از اندازه عصبی می شوند و سعی می کنند که از این گونه افراد دوری کنند.

• لبخند نزدن

زمانی که شما وارد اجتماعی می شوید و افراد جدیدی را ملاقات می کنید، سخت است که تمام مدت لبخند بزنید. اما سعی خودتان را بکنید. زمانی که شما در اولین ملاقات، لبخند می زنید، آن افراد شما را بعدها به یاد خواهند آورد.

زمانی که از مردم انتظار داریم که ما را قبول کنند، نسبت به آنها گرم تر رفتار می کنیم و در واقع شانس اینکه ما را دوست داشته باشند بیشتر می شود.

بنابراین زمانیکه مطمئن نیستید دیگران در مورد شما چه احساسی دارند، طوری رفتار کنید که نشان دهد رابطه را دوست دارید، آنها نیز این رفتار را به شما برمی گردانند. برعکس این رفتار، اگر شما احساس خود را در ملاقات نشان ندهید، طرف مقابل هم همین رفتار را خواهد داشت.

املت

دسر پودینگ وانیلی

• مواد لازم

شکر ۱/۲ پیمانه
شیر ۲ و ۱/۴ پیمانه
نشاسته ذرت ۲ قاشق غذاخوری
آرد ۳ قاشق غذاخوری
تخم مرغ یک عدد
کره ۲ قاشق غذاخوری
وانیل ۱/۴ قاشق چایخوری

• طرز تهیه:

نشاسته، آرد و نصف شکر را داخل تابه ریخته و شیر را کم کم به آن اضافه کرده و هم می زنیم تا یکدست شود.

سفیده تخم مرغ را خوب هم بزنید تا کف کند و فرم بگیرد. در یک ظرف جداگانه، زرده تخم مرغ و وانیل را با همزن برقی بزنید تا کرم رنگ شود. نصف شکر را روی تخم مرغ بریزید و هم بزنید.

مخلوط شیر و نشاسته و آرد را روی حرارت بگذارید و مدام هم بزنید تا کمی غلیظ شود. مخلوط سفیده و زرده تخم مرغ را هم با هم مخلوط کنید.

مقداری از مخلوط شیر و نشاسته را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. سپس آن را در شیر جوش بریزید و چند دقیقه روی حرارت ملایم گذاشته و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود و سپس کره را اضافه کنید.

پودینگ را در ظرف مورد نظر بریزید و در یخچال قرار دهید تا خنک شود.

نکته: برای جایگزین کردن نشاسته ذرت می توانید از نشاسته گندم استفاده کنید.

حکیم باشی

کم خون ها، انگور و مویز بخورند

خوردن انگور مواد زاید موجود در خون را که باعث ایجاد رسوبات مضر در اعضای بدن می شود، دفع کرده و باعث تصفیه خون می شود.

انگور طبیعتی گرم دارد و یکی از مقوی ترین میوه ها و بهترین مرمت کننده اعضای بدن بوده و از نظر تولید انرژی در بدن بسیار قابل توجه است. البته می توان به جای استفاده از داروهای شیمیایی برای رفع کم خونی و ضعف عمومی بدن از انگور یا آب انگور و در فصولی که انگور وجود ندارد، از شیره انگور استفاده کرد.

خواص انگور خشک شده (مویز) نیز مورد توجه است و بهترین مویز نوع چاق و پر گوشت، شیرین و کم دانه آن است. طبیعت مویز گرم و مایل به اعتدال است، اعصاب و قلب را تقویت و مواد نامناسب و غلیظ را دفع کرده و از بدن خارج می کند. جالب است بدانید، بیشتر قند مویز از نوع فروکتوز است که برای جذب در بدن به انسولین نیاز ندارد. به همین دلیل، مصرف کشمش و مویز به جای قند همراه چای از قدیم به خصوص در افراد دیابتی مرسوم بوده است. بعلاوه از خرید مویز و کشمش به صورت فله ای و باز اجتناب کنید و محصولاتی را که دارای بسته بندی بهداشتی، تاریخ مصرف و مجوز وزارت بهداشت هستند بخرید.

کدبانو

راه های تمیز کردن تخته آشپزخانه

تخته های آشپزی یکی از پرکاربردترین وسایل آشپزخانه است که خانم ها همیشه با تمیز کردن آنها مشکل دارند. برخی فکر می کنند تخته پلاستیکی بهتر از نوع چوبی است چون منافذ و خلل و فرج ندارد، اما نباید این نکته را از یاد برد که پلاستیک از مواد مصنوعی ساخته شده اما چوب خود یک بافت زنده و سازگار با محیط است.

اما چند راه برای تمیز کردن این وسیله وجود دارد، اگر می خواهید تخته چوبی آشپزخانه تان همیشه تمیز و عاری از هرگونه میکروب باشد توصیه های زیر را به کار ببرید.

_پس از استفاده از تخته، سریع آن را زیر آب بگیرید تا سطح آن شست وشو داده شود.

_بدترین راه شست وشوی تخته چوبی آشپزخانه، شستن آن در ماشین ظرفشویی است. زیرا تخته در حجم زیادی از آب غوطه ور می شود و باکتری های موجود روی آن در آب پخش و باعث آلوده شدن بقیه ظروف می شود.

-آلودگی های روی تخته را می توانید با جوش شیرین تمیز کنید. به این ترتیب که سطح تخته را شسته و به طور کامل خشک کنید و روی آن مقداری جوش شیرین بپاشید. با یک اسفنج یا برس که آن را در آب گرم زده اید، جوش شیرین را روی تخته بمالید.

_بوی بد تخته را با استفاده از سرکه سفید از بین ببرید. هر چندوقت یکبار با یک اسفنج تمیز و خشک که روی آن سرکه سفید ریخته اید روی تخته را تمیز کنید.

_با یک سفید کننده رقیق شده تخته را ضدعفونی کنید. هر چند وقت یکبار تمیز کردن اساسی تخته لازم است. به خصوص زمانی که گوشت، مرغ یا ماهی را روی آن خرد کرده باشید. یک قاشق مرباخوری سفید کننده را به یک لیوان آب اضافه کنید و تخته را در آن غوطه ور کنید و اجازه دهید تا در آن بماند، سپس تخته را با آب داغ آبکشی کنید.

نی نی کده

اهمیت یادگیری در ماه های اول زندگی کودک

یاددهی و یادگیری از همان اول کودکی شروع می شود. مرحله رشد مغز کودک در طول ماه های اول زندگی بسیار حساس است که در چگونگی یادگیری تمام سال های عمر او اثر می گذارد.

در این ماه ها مغز کودک به سرعت زیادی رشد می کند و این مرحله درست زمانی است که پدر و مادر، هوشیار و آگاه با فعالیت هایی بسیار ساده و برقراری ارتباط های اثرگذار می توانند چگونگی یادگیری فرزند دلبندشان در سال های آتی را به خوبی رقم بزنند و تاثیرات ماندگار خود را بر ذهن و مغز او برجای بگذارند.

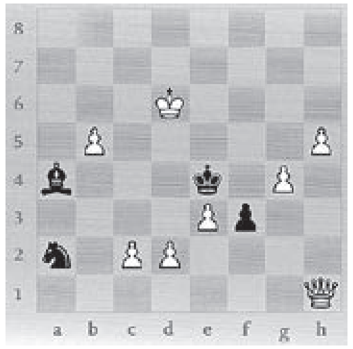
نقش پدر و مادر به ویژه مادر و یا هر فرد دیگری که بیشتر با کودک سر و کار دارد در این یادگیری، بسیار مهم است. وقتی مادری هنگام شیر دادن طفل کوچک خود در حالی که او را در آغوش دارد یا هنگام غذا خوراندن به او در حالی که با عشق و علاقه این کار را می کند با او به گفت و گو بپردازد و بگوید: عزیزم توجه کن! تو داری شیر می خوری تا سیر بشی، زود بزرگ بشی، بتونی راحت بخوابی، بتونی بازی کنی و ... او را به خوردن شیر، غذا، میوه و... برای دفعات بعد راغب تر می کند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱/۳۰]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه
سخت



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

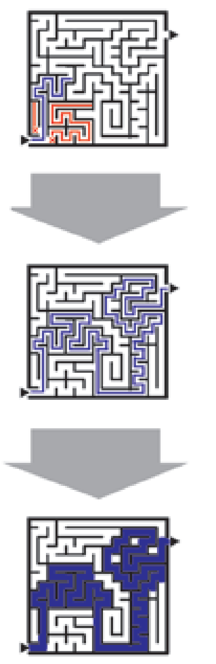
قانون: در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.

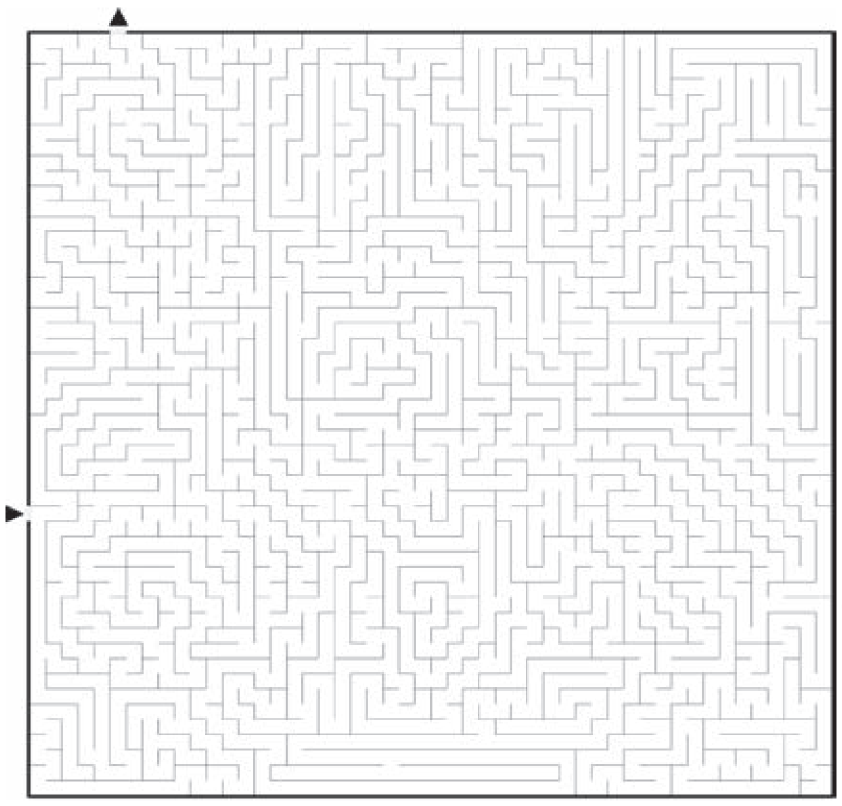
برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

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.





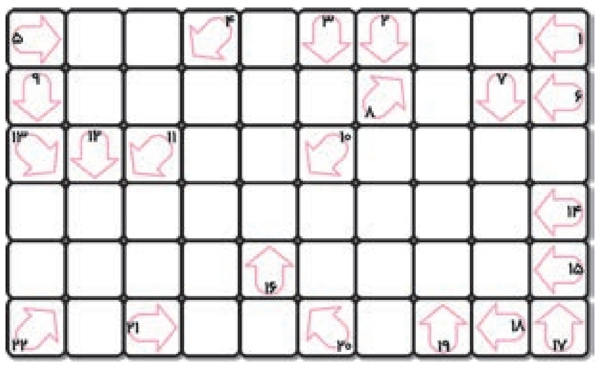
جدول ویژه خراسان

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-(۶حرفی) کلنگ احداث ۱۸۰۰ واحد روستایی آسیب دیده در زلزله هفته گذشته در خراسان، در مناطق زلزله زده این شهرستان به زمین زده شد.
۲-(۴حرفی) برخی کودکان اوتیستیک نمی توانند صداهای ناخواسته یا مزاحم را حذف کنند. بنابراین با انجام اقداماتی تا حد ممکن صداها را کاهش دهید. مثلا به جای پارکت، از ......استفاده کنید.
۳-(۵حرفی) آفت دهان بیشتر به سیستم ...... بیمار مرتبط است، بنابراین برای درمانش در ابتدا باید این سیستم بدن تقویت شود که مصرف ویتامین هایی مثل ویتامین C در این زمینه موثر است.
۴-(۴حرفی) علم بررسی داده های عددی
۵-(۵حرفی) ابزاری برای ساییدن چوب یا فلز
۶-(۷حرفی) وزن مناسب و ایده آل خوب است اما اگر بدون رژیم یا کاهش مصرف کالری وزنتان کاهش پیدا می کند، به پرکاری .... مشکوک شوید.
۷-(۴حرفی) این رژیم غذایی (که خطر مشکلات قلبی را افزایش می دهد) به معنای به سرعت وزن کم کردن و بلافاصله بازگشت به وزن قبلی است.
۸-(۲حرفی) او
۹-(۵حرفی) محافظ پوشالی مزرعه
۱۰-(۴حرفی) مصرف یونجه خام باعث ایجاد نفخ می شود بنابراین می توان آن را برای مصارف دارویی به صورت دم کرده، پخته یا .... مصرف کرد.
۱۱-(۲حرفی) سیب و این میوه را رنده و خشک و به عنوان چای دم کنید؛ این کار به تقویت اعصاب و کاهش افسردگی کمک می کند.
۱۲-(۴حرفی) سفت کننده پارچه
۱۳-(۴حرفی) اگر بعد از غذا، علایمی چون آروغ بدبو، سوزش معده، مدفوع بدبو یا این حالت وجود داشته باشد، نشانه «فساد هضم» در بدن است.
۱۴-(۴حرفی) برخی میدان های ورزشی
۱۵-(۵حرفی) خطوط هم راستا
۱۶-(۴حرفی) به درجه بلند رسیدن
۱۷-(۵حرفی) میوه پخته در شربت قند
۱۸-(۳حرفی) بدن در ابتدا می تواند سنگینی هضم ناشی از خوردن غذای ......را تعدیل کند، اما اگر این کار به صورت عادت درآید، آسیب های مزمن ایجاد می کند.
۱۹-(۴حرفی) جانوری که دفاعش بوی بد است
۲۰-(۶حرفی) از خودروهای حمل و نقل جمعی
۲۱-(۵حرفی) یونجه برای رفع ضعف عمومی و کم خونی و تقویت .... مفید است.
۲۲-(۵حرفی) واحد اندازه گیری انرژی و گرما

سودوکو

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه
ساده

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

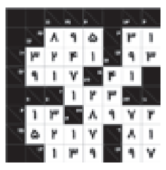
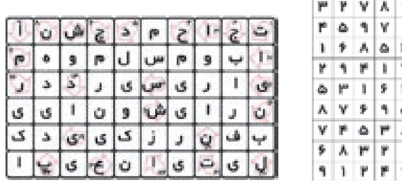
زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه
بسیار ساده

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

پاسخ ها

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

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

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