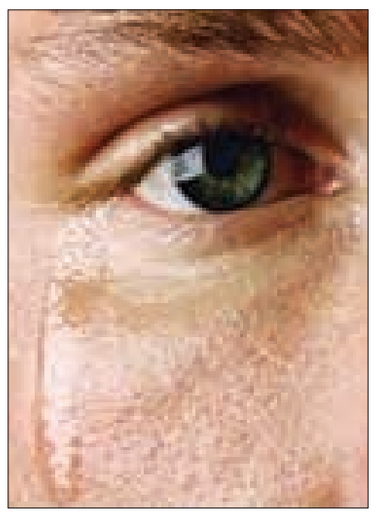
خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

چگونه جلوی گریه خود را بگیریم؟



چگونه جلوی گریه خود را بگیریم؟ چگونه زمانی که احساساتی می شویم مانع از گریه کردن شویم؟ این شرایط در محیط های عمومی و در حضور دیگران ممکن است چندان مورد پسند و خوشایند ما واقع نشود بنابراین اولین و مهم ترین قدم حفظ آرامش است که یکی از راه های خوب برای حفظ آرامش تمرکز کردن برروی تنفس است.

به گزارش سایت «چگونه ها» زمانی که احساس کردید اشک ها در حال سرازیر شدن هستند، با استفاده از بینی یک نفس عمیق بکشید، با این کار علاوه بر آرامش باعث جلوگیری از بغض خودهم خواهید شد.

سعی کنید تا ۱۰ بشمارید و هر عدد را که می شمارید هوا را از طریق بینی به داخل بکشید، در این میان هوا را با استفاده از دهان به بیرون هدایت کنید. با این کار کم کم حواس شما از احساسات به شمردن و تنفس معطوف می شود.

حتی یک تنفس معمولی به تنهایی هم می تواند به شما برای جلوگیری از گریه کمک کند. تنفسی که به داخل می دهید را برای مدتی نگه داشته و سپس به بیرون هدایت کنید.

شاید شما به گریه افتاده باشید ولی روش هایی وجود دارد که می توانید حداقل جلوی اشک های خود را بگیرید. برای جلوگیری از خارج شدن اشک هایکی از روش ها و ترفندها چرخاندن چشم ها به اطراف است. چشم های خود را به چپ و یا راست حرکت دهید و یا بچرخانید، شاید بهتر باشد این کار را جلوی دید افراد دیگر انجام ندهید.

• حواس خود را پرت کنید

یک وسیله را بفشارید. این وسیله هر چیزی مانند کیف، خودکار، لباس و ... می تواند باشد.

زبان خود را به سقف دهان بفشارید یا زبانتان را آرام بین دندان های خود قرار دهید.

هنگامی که قطرات اشک از چشمان شما خارج شده است می توانید این اشک ها را به مورد دیگری ربط دهید. هر چند خود شما بهتر از هر کس با این ترفند آشنا هستید ولی با این حال می توانید این اشک ها را به یک آلرژی فصلی و یا وجود چیزی در چشمان خود نسبت دهید یا می توانید با متعجب شدن بگویید دلیل این موضوع که اخیرا اتفاق می افتد چیست؟

شاید هم چشمان شما کم کم به عینک برای ادامه کار نیازمند است. قبل از خارج شدن اشک ها و سرازیر شدنشان، باید به نحوی آن را از دید دیگران مخفی کنید. سعی کنید نشان دهید که در حال خارج کردن چیزی از گوشه چشمتان هستید و بدین وسیله اشک خود را قبل از دیده شدن پاک کنید.

همچنین در این حین کمی با انگشت گوشه چشم خود را بفشارید تا بقیه اشک ها را نیز خارج کنید و با انگشت پاکشان کنید. همچنین می توانید حالت عطسه به خود بگیرید و با دو دست چشمان را پوشانده و سپس اقدام به پاک کردن آن کنید.

اگر امکان پذیر باشد شاید ترک کردن محیط یکی از بهترین و ساده ترین کارها باشد تا بدین صورت با هیچ یک از مشکلات بالا رو به رو نشوید و بتوانید خود را از این شرایط به سرعت خارج کنید.

زنبیل

راهنمای خرید اتو بخار

در بین اتوهای خشک و پرسی اتو بخار را که هم سبک تر، کوچک تر و هم برای اتوکشی انواع پارچه و پوشاک راحت تر است، انتخابی مناسب تر بدانید و قبل از خرید به این نکات توجه کنید: به گزارش «بیتوته» جنس کفی این اتوها به طور معمول از سرامیک یا تفلون و در بعضی مدل های ارزان تر، استیل است. اتو با کفی فلز و استیل نخرید، زیرا سبب برق افتادن پارچه (به ویژه پارچه های مشکی) می شود.

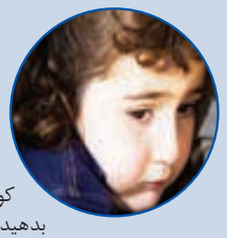
- بهتر است تعداد سوراخ هایی که زیر کفی قرار دارد، بیشتر و در همه کف، به خصوص نوک اتو پخش شده باشد.
- اگر لباس های زیادی برای اتوکشی دارید، اتویی انتخاب کنید که گنجایش مخزن آب آن بیشتر باشد.
- از داشتن سیستم ضد آهک در آن مطمئن شوید، زیرا سبب طول عمر اتو خواهد شد. اگر سیستم سردکننده عمودی داشته باشد بهتر است.

برخی اتوهای بخار سیستم خاموش کن خودکار هم دارد (پس از دقایقی ثابت ماندن در حالت افقی یا به شکل عمودی جریان برق قطع می شود) و بعضی مجهز به سیستم پرز گیر خودکار است.

- از داشتن دکمه قطع و وصل بخار، عایق بندی مناسب برای جلوگیری از بیرون ریختن آب حین تکان دادن اتو... مطمئن شوید.
- به توان مصرفی و طول مناسب سیم انتقال برق و کیفیت کابل دقت کنید.
- معیار اصلی در خرید را بر ارزانی یا گرانی، فلان سیستم دهان پرکن و... نگذارید و بسته به امکانات جیب و آینده نگری خود هزینه کنید.

نی نی کده

خجالت نکش، بچه !



کودکان خجالتی از اینکه مورد قضاوت دیگران قرار بگیرند، ترسانند و اضطراب ناشی از این موضوع سبب بروز حس حقارت در آنها می شود.

به گزارش «سلامت نیوز» لازم است به طور مرتب به حرف های کودک و آن چه از اطرافیانش شنیده گوش کنید. به او اعتماد به نفس بدهید. هر چه شما بیشتر با او صحبت کنید، برقراری ارتباط با دیگران نیز برای او راحت تر خواهد شد.

از واژه های تمسخرآمیز مانند ترسو، خجالتی، دست و پاچلفتی و بی عرضه استفاده نکنید.

از سرزنش کودک به دلیل بازی نکردن با همسالان بپرهیزید.

او را با دیگران مقایسه نکنید و اجتماعی بودن اطرافیانش را به رخ او نکشید.

در کودک احساس امنیت ایجاد کنید و او را از دیگران نترسانید.

به کودک برچسب خجالتی بودن نزنید.

به کودک مسئولیت های کوچک بدهید و اعتماد به نفس او را تقویت کنید.

رفتار مثبت و واقعی در کودک پیدا و آنها را برجسته و تشویق کنید.

فرزندتان را همان طور که هست، بپذیرید و توقع و انتظار بی مورد و بیش از حد نداشته باشید.

درباره تجربیات خوب فرزندتان با همبازی هایش صحبت کنید.

متناسب با سن و توانایی فرزندتان یکی دو هنر و تردستی به او بیاموزید (نظیر بازی با طناب یا حلقه پلاستیکی). این کار به کودک کمک می کند برای نشان دادن خود به همسالانش فرصت داشته باشد.

بازی های دسته جمعی که در آن بزرگسالان با کودکان مشارکت می کنند، انجام دهید.

شکلات

فراپوچینو

اگر یک نوشیدنی پرکالری و شیرین برای شما ضرری ندارد می توانید این نوشیدنی را امتحان کنید.

• مواد لازم برای یک نفر:

یخ ۲ پیمانه
قهوه تلخ یک چهارم پیمانه
شیر یک دوم پیمانه
سس شکلات یک قاشق غذاخوری
سس شکلات سفید ۲ قاشق غذاخوری
شکر ۳ قاشق غذاخوری
خامه زده شده و مقداری سس شکلات برای تزئین
خرده شکلات

این مقادیر فقط یک پیشنهاد است. می توانید به دلخواه آن ها را تغییر دهید. به عنوان مثال ممکن است قهوه کمتر و شیر بیشتر استفاده کنید.

• دستور تهیه:

در ابتدا شکلات ها را پوست کن بتراشید و کنار بگذارید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

تمام موادرا داخل مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یخ ها به طور کامل خرد شوند مخلوط کنید. اگر دوست دارید می توانید تراشه های شکلات را به آن اضافه کنید.

سپس آن را داخل لیوان و روی آن خامه زده شده بریزید. روی نصف خامه سس شکلات و روی نصف دیگر تراشه های شکلات بریزید.

همسرانه

همسران کم حرف!

قبل از هر چیز یک اصل مهم نباید را فراموش کرد و آن تفاوت زیستی-تکاملی خانم ها و آقایان در صحبت کردن است. خانم ها در صحبت کردن و ارتباط کلامی، بهتر از آقایان عمل می کنند و به دلیل نقش هایشان در خانه و محیط اطرافشان این ویژگی در آن ها تقویت می شود؛ به عنوان مثال از همان کودکی برای یک دختر بچه قابل قبول تر است اگر عروسکش شکست، گریه کند و در مورد غم و ناراحتی اش حرف بزند و احساسش را مطرح کند، اما برای یک پسر این کار یک رفتار مردانه به حساب نمی آید و او یاد می گیرد نباید زیاد در مورد احساسش حرف بزند.

سعی کنید تفاوت های دنیای مردانه و زنانه را درک کنید و این موضوع را بپذیرید.

اگر همسرتان فردی درونگرا است و خود شما یک آدم برونگرا، شما با هم متفاوت هستید و باید سعی کنید انتظارتان متناسب با روحیه، شخصیت و توانایی های او باشد. دست از مقایسه بردارید و مدام نگویید شوهر دوستم همیشه با او مهربان است و با او زیاد حرف می زند. او خیلی بهتر از توست. او خوش صحبت است و ... گاهی لازم است او را درک کنید و شما نیز از سطح انتظاراتتان بکاهید.

• فضا را برای صحبت کردن او فراهم کنید

وقتی سکوت می کند، برای به حرف آوردنش عجله نکنید و به جای غر زدن برای سکوتش و پرسش های مدام و پی در پی به او فرصت دهید.

یک فضای آرام و حمایتگر در خانه فراهم و با محبت و آرامش با او صحبت کنید تا آرام آرام خودش حرف بزند و موضوع را با شما در میان بگذارد و وقتی با شما صحبت می کند، سعی کنید به خوبی گوش کرده و با او همدلی کنید. وسط حرف هایش نپرید و تلاش کنید صحبت ها را به جر و بحث نکشانید. گاهی هر دوی شما، آن قدر غرق خود و کارهایتان شده اید که انجام فعالیت ها و علایق مشترکتان را به فراموشی سپرده اید. همین علایق و فعالیت های مشترک می تواند موضوع مشترکی باشد برای صحبت کردن و نزدیک شدن بیشتر شما به همدیگر. حتما در یک فضای آرام و لذت بخش، شما حرف های بیشتری برای گفتن با هم دارید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۳]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — بسیار 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.

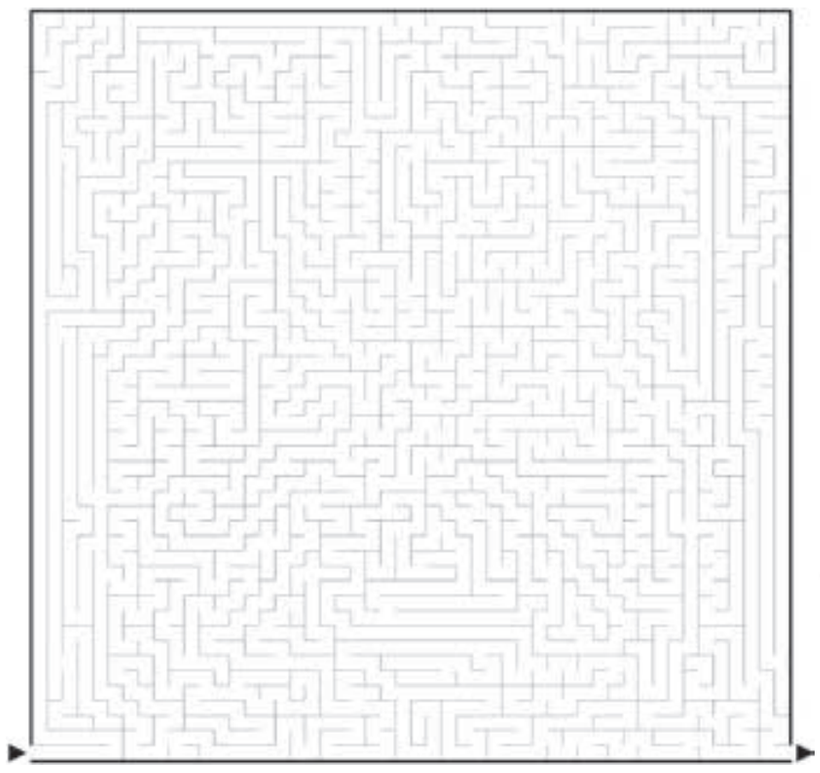
شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش یابِ 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.

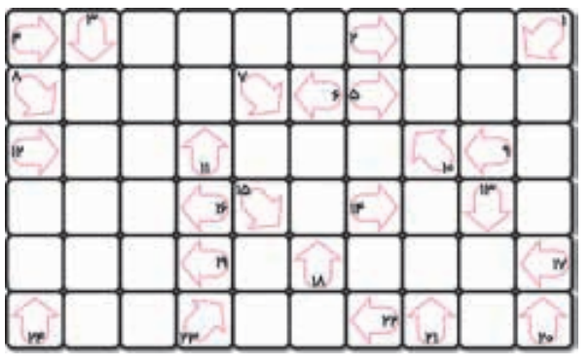
پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

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-(۴ حرفی) آب گازدار یا آب کربناته یا آبی است که در آن دی اکسید کربن تحت فشار حل شده باشد و منابع منیزیم و کلسیم بدن را خالی می کند.
۲-(۳ حرفی) رود
۳-(۵ حرفی) از فواید این میوه کاهش کلسترول و تنظیم سطح قند خون است و برای افرادی که در معرض خطر بیماری های قلبی هستند مفید است.
۴-(۸ حرفی) نمایشگاه نقاشی
۵-(۴ حرفی) این نوع از حبوبات، منبع ایزوفلاون ها است و برای کاهش سرطان های حاصل از افت هورمون ها و علایم خونریزی زنان مفید است.
۶-(۵ حرفی) ساده سازی روال
۷-(۲ حرفی) هنگامی که در گیر بیماری هستید، ویتامین ..... مصرف کنید تا قدرت سیستم ایمنی بدنتان افزایش پیدا کند.
۸-(۵ حرفی) سالن
۹-(۵ حرفی) چای پررنگ، فست فود، خوب نجویدن غذا، قاطی خوری، استفاده از ..... و نمک و آب همراه غذا از عوامل ریفلاکس معده است.
۱۰-(۳ حرفی) از قله های ایرانی
۱۱-(۳ حرفی) نیمروز
۱۲-(۵ حرفی) انجام ورزش هوازی با افزایش اندازه هیپوتالاموس ارتباط دارد. هیپوتالاموس منطقه ای از مغز است که با یادگیری و..... ارتباط دارد.
۱۳-(۳ حرفی) درختی در انواع مجنون و عاقل!
۱۴-(۴ حرفی) این میوه اسپرم را در برابر تخریب رادیکال های آزاد محافظت و احتمالا از بروز سرطان دهانه رحم در زنان پیشگیری می کند.
۱۵-(۳ حرفی) یاری کردن
۱۶-(۳ حرفی) روغن ناسالم غذاهای سرخ شده عمرتان را کوتاه می کند، موجب مسدود شدن شریان های.... و افزایش کلسترول بدنیز می شود.
۱۷-(۴ حرفی) کرم ابریشم تولید می کند.
۱۸-(۳ حرفی) ریفلاکس معده یا بازگشت غذا به .....، همراه با احساس درد و سوزش سر معده، شایع ترین عارضه گوارشی در ایران است.
۱۹-(۴ حرفی) دردناک عربی
۲۰-(۵ حرفی) از مناصب و مدارج نظامی
۲۱-(۴ حرفی) کشوری در شمال غربی اروپا
۲۲-(۷ حرفی) متخصص و خبره در رشته ای
۲۳-(۳ حرفی) زنانی که در معرض عفونت های قارچی هستند با محدود کردن مصرف ..... و غذاهای شیرین، بهبود قابل توجهی می یابند.
۲۴-(۳ حرفی) مُصر و پیگیر

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 ۲۰ دقیقه — ساده

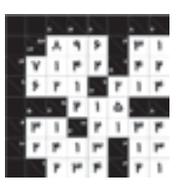
	۳				۵			
۲			۸			۷		
۵			۹				۴	
۹		۵					۸	
				۶				
	۱					۲		۳
	۴				۶			۵
		۳			۷			۱
			۳				۹	

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

پاسخ ها

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