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

رانندگی شما نشانه شخصیت شماست!

برخلاف تصور برخی نحوه رانندگی با خودرو می تواند فرهنگ و سطح اجتماعی فرد را نمایان سازد، به عبارتی چگونگی رانندگی با اتومبیل نشان دهنده وجوه مختلف شخصیتی، رفتاری و درک اجتماعی افراد است.

به گزارش «بیتوته»، رعایت قانون و مقررات، احترام به حقوق دیگران، افزایش آستانه تحمل فردی در مقابل محرک های ترافیکی، ایجاد فضای آرام برای سرنشینان و رانندگان دیگر و حتی پاکیزگی اتومبیل همگی نمونه هایی از رفتار اجتماعی راننده است که هنگام رانندگی ناخودآگاه از شخصیت واقعی او منعکس می شود.

بر اساس بررسی های متعددی که در زمینه رابطه بین ویژگی های شخصیتی و رفتار رانندگی صورت گرفته به نظر می رسد عناصر خاصی از شخصیت باعث بروز رفتارهای قانون شکنانه در رانندگی می شود چون این رفتارها هر چند با سیستم قانونمند محیط اطراف مغایرت دارد اما منجر به برآورده شدن برخی نیازهای شخصی فرد می شود.

رانندگی خطرناک شامل رانندگی رقابت جویانه (لذت بردن از مانور دادن میان دیگر رانندگان)، رانندگی خطرپذیر (پذیرش خطرات رانندگی برای هیجان و لذت)، رانندگی همراه با خطرپذیری بالا (سرعت و سبقت ناگهانی) و رانندگی پرخاش جویانه (رانندگی با فاصله کم با خودروهای دیگر که بیشتر به منظور تنبیه رانندگان صورت می گیرد، گاز دادن از روی خشم و ژست های خشمناک) از ویژگی های شخصیتی است که گسترش این رفتارها، ایمنی را به طور جدی تهدید می کند.

با افزایش توجه ها به اتومبیل، رفتارهای جالبی از بعضی رانندگانی که سعی دارند با اتومبیل یا شیوه رانندگی خود نظر دیگران را جلب کنند،

سر می زند. این رانندگان به طور معمول با سرعت و سبقت غیر مجاز و هراس انگیز و انجام حرکات نمایشی، لجبازی با دیگر رانندگان سعی در جذب افراد خاص و جلب توجه اطرافیان دارند اما این کار نه تنها جذاب و شاهکار نیست بلکه نشانه ضعف فرهنگی و نبود کنترل فردی نیز به شمار می رود.

همچنین در هیچ جای قوانین رانندگی یا اجتماعی درج نشده که استفاده از سیستم صوتی پرقدرت، استفاده از شیشه های تیره یا لامپ های غیر مجاز، سرعت و سبقت های حادثه آفرین و خطرناک، نصب بوق های گوش خراش اتومبیل و رانندگی افراد را به نوعی هنر و افتخار تبدیل می کند.

برخلاف تصور این افراد، احترام به قانون و مقررات رانندگی نوعی هنر و خودنمایی است که شخصیت رانندگان را نزد دیگران زیبا و کامل جلوه می دهد و معتبر می سازد.

فراموش نکنید بی توجهی به فرهنگ رانندگی موجب بروز اشتباهات متعددی می شود که جوانب مختلف رفتاری را خدشه دار می کند.

به عنوان مثال فردی که به قانون و مقررات رانندگی توجه نمی کند، از ضعف فرهنگی و تربیت غلط اجتماعی خود نشان به میان آورده است.

و این که رعایت نکردن حقوق دیگر رانندگان و تجاوز به حریم آنها یا ایجاد وحشت و اضطراب در بین دیگران نشانه خشونت و بدرفتاری فرد می باشد و او را شخصی گستاخ و متجاوز معرفی می کند.

پس این باور را در ذهن خود بپرورانیم که از رعایت نکردن قانون و مقررات راهنمایی و رانندگی نمی توان برای نمایش توانمندی ها و استعدادهای نهفته خود استفاده کرد چرا که با این کار تنها شخصیت ما نزد دیگران تضعیف می شود و موجب ترویج و توسعه فرهنگ غلط رانندگی در بین اطرافیان و اعضای خانواده خود می شویم.

نی نی کده

قشنگ و راحت برای پای کودک

کفش کودک در هر سن و سالی هم باید زیبا باشد و هم استاندارد تا مشکلی برای پاهای کوچکش ایجاد نکند. به گزارش «نی نی بان» شاید فکر کنید جنس و فرم کفش برای نوزادی که راه نمی رود و فقط جنبه زیبایی یا گرم نگه داشتن پا را دارد مهم نیست اما سخت در اشتباه هستید چون ماهیچه و استخوان پای نوزاد نرم است و توانایی تطبیق با کفش را ندارد پس برای نوزادان زیر ۶ ماه باید کفش های نرم و مناسب انتخاب کنید.

کودک نوپا علاقه زیادی به راه رفتن دارد بنابراین برای حفظ سلامت و همچنین بالا بردن اعتماد به نفسش در راه رفتن باید کفشی را انتخاب کرد که کف آن لیز نباشد و موجب سر خوردن او نشود. کفش های شیاردار که اصطکاک خوبی با زمین ایجاد می کنند، مناسب این سن هستند.

کفشی را انتخاب کنید که بند یا چسب داشته باشد تا بتوانید متناسب با اندازه پا بند یا چسب ها را اندازه کنید. کفش های جلوباز زیبا است اما می تواند باعث پیچ خوردن پای کودک یا زخمی شدن آن در اثر برخورد پنجه ها با سنگ و دیگر اشیای خطرناک کف خیابان شود. کف کفش هم باید محکم و رویه آن نرم باشد. برای همین وقتی به خرید می روید کفش را با دست خم و راست کنید تا از راحتی خم شدن آن مطمئن شوید.

برای کودک هرگز کفش های نوک باریک که فقط ظاهر زیبایی دارند نخرید. این کفش ها باعث فشردگی پاها و به وجود آمدن انحرافات در انگشتان پا از کودکی می شود، سر کفش باید حتما گردیا چهارگوش باشد.

خرید کفش را به ساعات آخر روز موکول کنید زیرا پا در متورم ترین حالت روزانه قرار دارد.

ترفند

ولخرجی نکنید

ولخرجی را خیلی ها خرج کردن پول های زیاد، برای هر چیزی پول دادن، جنس بنجل را گران خریدن و تعاریفی از این دست می دانند در حالی که ولخرجی تنها خرج کردن پول زیاد نیست و هر مصرف زیادی می تواند ولخرجی تلقی شود.

ولخرجی مصرف گرایانه در واقع استفاده بیش از حد از کالاها و اجناسی است که می توان آن را با اسراف یکی دانست البته این نوع ولخرجی آنقدر ها محسوس نیست که به یکباره زندگی را تحت تاثیر قرار دهد.

«نیک صالحی» راهکارهایی برای مقابله با ولخرجی ارائه می دهد:

■ ۱- غیر ضروری ممنوع

باور کنید بسیاری از خریدهای شما ضرورت استفاده ندارد. کالای غیر ضروری خریداری شده چه از سر چشم و هم چشمی باشد، چه به دلیل وسوسه شخصی و چه تفریحی! پولتان را به باد می دهد و تنها خاصیتش گوشه خانه خاک خوردن است. پس همت عالی برای ترک غیر ضروری ها را فراموش نکنید.

■ ۲- فروشگاه و دالان های چشمک زن

فروشگاه های بزرگ یک خوبی دارند و چند بدی. خوبیشان این است که هرآن چه می خواهید بخرید، در آن وجود دارد. اما از بدی هایشان همین بس که دالان های مواد غذایی آن خیلی بیخود و بی جهت جیبتان را خالی می کند. یا به این دالان ها نروید یا چشمتان را ببندید.

■ ۳- کیف پول با خود نبرید

اگر قرار است تفریح یا برای کار مشخصی بیرون از خانه بروید، مقدار پول مشخصی را با خود حمل کنید و کارت بانکی تان را با خود نبرید. وجود کارت بانکی یا کیف پر از پول یعنی وسوسه خرج کردن یا همان ولخرجی.

املت

آش دوغ

آش دوغ از آش های خوشمزه و معروف اردبیل است که طعم و بوی فوق العاده ای دارد.

• مواد لازم

نخود ۲۵۰ گرم
سبزی (تره، جعفری و شوید) ۷۰۰ گرم
برنج یک پیمانه
دوغ تازه ترش ۲ لیتر
نمک، فلفل و سیر تازه خرد شده به مقدار لازم

• طرز تهیه

نخودها را از شب قبل خیس و چند بار آب آن را عوض کنید. برنج را نیز از شب قبل با آب و مقداری نمک خیس کنید.

نخودها را در ظرف مناسبی بریزید تا همراه ۶ لیوان آب بپزد. بعد از اینکه نخودها نرم شد برنج را به آن اضافه و صبر کنید تا برنج مغز پخت شود. دقت کنید که آب آش زیاد نباشد و جا برای اضافه کردن دوغ داشته باشید.

بعد از اینکه برنج مغز پخت شد، سبزی خرد شده را به آش بیفزایید و در ظرف را نیمه باز بگذارید تا سبزی ها رنگشان تیره نشود.

۱۵ دقیقه قبل از آماده شدن آش، دوغ را به آن بیفزایید و مرتب هم بزنید تا به طور کامل با آش مخلوط شود. وقتی دوغ را اضافه کردید، در ظرف باید به طور کامل باز باشد تا دوغ دچار تغییر شیمیایی نشود. بعد از حدود ۱۵ دقیقه، نمک و فلفل را اضافه کنید. موقع سرو کردن می توانید سیر تازه خرد شده را به آن اضافه کنید. آش را می توانید با نعناع داغ تزئین کنید.

گلخانه

یوکا

گیاهی زیبا با برگ های کشیده خنجری نوک تیز و به رنگ سبز.

این گیاه دو گونه دارد یکی که فاصله برگ ها در آن زیادتر است و گل نمی دهد و برای آپارتمان بیشتر توصیه می شود و نوع دیگر که فاصله برگ های آن کمتر است و گل هایی به شکل زنگوله واژگون و سفید و کرم رنگ می دهد و برای کشت در باغچه مناسب تر است.

البته هر دو گونه را می توان هم در آپارتمان و هم در باغچه نگهداری کرد.

این گیاه نسبت به شرایط نامساعد نور، دما و هوا بسیار مقاوم است و در هر جای خانه می توان از آن استفاده کرد و به همین دلیل در بیشتر خانه ها دیده می شود.

نور: در آفتاب کامل می توان یوکا را نگهداری کرد و در سایه پس از مدتی گیاه بدشکل و فاصله برگ ها زیاد می شود.

درجه حرارت: در تابستان باید خارج از اتاق نگهداری شود.

آبیاری: در تابستان آن را همیشه مرطوب نگه دارید و هر ۲ تا ۳ روز یک بار آبیاری کنید.

خاک: خاک مناسب خاک لوم است که مخلوطی از شن رس و مواد آلی است.

جدا کردن پاجوش ها (پا گیاه) در بهار از گیاه مادر و کاشتن آن ها. کاشتن قلمه در شن و ریشه دار کردن آن که در اوایل بهار بهتر جواب می دهد. البته اگر جوانه انتهایی گیاه را ببرید گیاه پس از مدتی در قسمت جوانه انتهایی دو یا سه شاخه می شود که از آن ها می توان برای قلمه زدن استفاده کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۲۳]

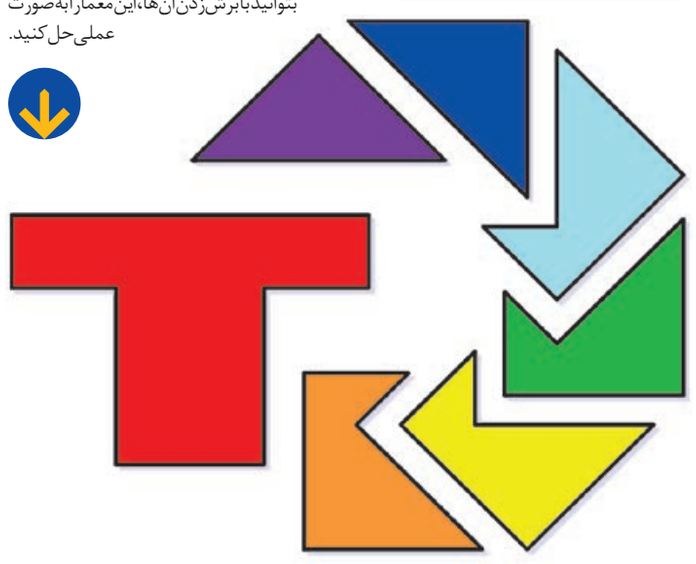
معمای هوش

دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها

به‌نظر شما چطور می‌توان با استفاده از تمام این تکه‌ها، یک علامت بعلاوه (+) ساخت؟! می‌توانید یک علامت بعلاوه توخالی رسم کنید و سعی کنید طریقه چینش تکه‌ها را روی آن مشخص کنید. برای این کار مجاز به چرخش تکه‌ها و هم‌چنین پشت‌ورو کردن آن‌ها هستید.

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

عمدا تکه‌های رنگی را بزرگ‌تر درج کردیم تا بتوانید با برش زدن آن‌ها، این معما را به‌صورت عملی حل کنید.



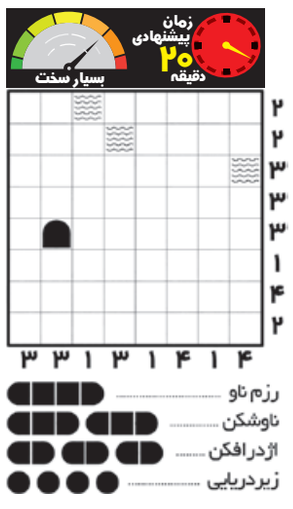
ناویاب

دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی‌های منطقی جهان است.

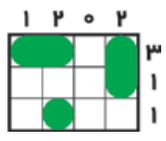
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم‌ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می‌کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه‌ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — بسیار سخت



قوانین:

ارقام بیرون جدول، می‌گویند 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).

نکته‌ها:

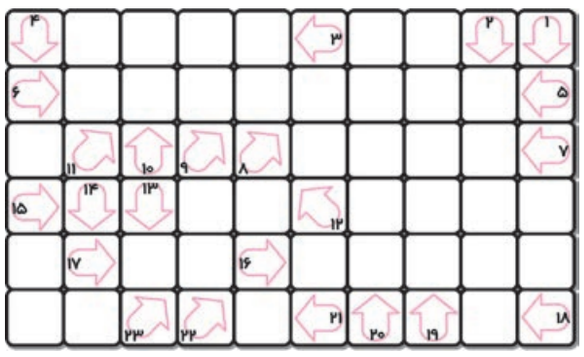
- شکل پُرشدگی خانه‌ها مهم است و پُر بودن خانه‌ها با «دایره»، «نیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت‌ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین و با استناد به خانه‌های معلوم، کم کم ماهیت خانه‌های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه‌هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه‌هایی 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 فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



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

۱- (۵ حرفی) تقریبا ۸۰ درصد افراد مبتلا به ام‌اس، در مرحله‌ای از زندگی از..... مفرط رنج می‌برند.
۲- (۶ حرفی) همیشه در پی انتقام و خباثت است
۳- (۶ حرفی) حریر
۴- (۵ حرفی) در طب سنتی در مان‌های ریزش مو به دو گروه تقسیم می‌شود؛ درمان‌های..... و درمان‌های خوراکی.
۵- (۳ حرفی) برای به جریان انداختن خون در سر، می‌توان موها را ماساژ داد؛ به شرطی که صابون و شامپو قلیایی نباشد. مقدار کمی..... را نیز می‌توان رنده و به آن مقداری عسل اضافه کرد و بر سر مالید.
۶- (۶ حرفی) آغاز سوره ۸۹ قرآن است
۷- (۶ حرفی) در دسترس بودن انواع خوراکی‌ها و البته تولید انبوه..... متنوع، در بی‌اشتهاشدن کودکان موثر است.
۸- (۳ حرفی) یک عامل احتمالی ریزش موها، کمبود گوگرد در بدن است، این ماده معدنی در پیاز و هم‌چنین در انواع سبزی‌ها مثل..... سیر و موسیر به‌وفور یافت می‌شود.
۹- (۳ حرفی) کدام مکان؟
۱۰- (۳ حرفی) مربوط به تمام مردم
۱۱- (۳ حرفی) گازی از گروه هالوژن‌ها
۱۲- (۳ حرفی) چرخش ملایم گردن و انجام ورزش و نرمش‌های ساده می‌تواند تا حد زیادی از بروز دردهای.....، گردن و کمر پیشگیری کند.
۱۳- (۲ حرفی) یکی از علل ریزش مو کمبود ویتامین..... در بدن است.
۱۴- (۳ حرفی) بادی که از سمت مشرق می‌وزد
۱۵- (۴ حرفی) شایع‌ترین علل بی‌اشتهایی در کودکان مسائل.....، خلقی و روحی است و کمتر علل جسمی دارد.
۱۶- (۶ حرفی) ترکیب قرمز و زرد
۱۷- (۳ حرفی) ترس
۱۸- (۳ حرفی) بهتر است مادران سر سفره از.....، سبزی و ماست هم اضافه کنند تا کودک امکان بیشتری برای انتخاب داشته باشد و بی‌اشتها نشود.
۱۹- (۳ حرفی) اندرز
۲۰- (۵ حرفی) خودرو بار بر حجیم و سنگین
۲۱- (۶ حرفی) صفت دروغ خیلی بزرگ
۲۲- (۳ حرفی) ورزش مناسب، صرف کمتر انرژی، مصرف داروهای تجویز شده، قرار گرفتن در محیط.....، داشتن ساعت خواب منظم و استراحت کافی به بیماران ام‌اس توصیه می‌شود
۲۳- (۶ حرفی) کفش راحتی پشت باز

سودوکو

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

پاسخ‌ها

اسب بالایی سفید به f۵ می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر اسب پایینی سیاه این اسب را بزند، رخ سفید به g۴ می‌رود. اما اگر اسب پایینی سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد سرباز سفید ردیف d به d۳ پیشروی می‌کند. اگر شاه سیاه به e۵ برود یا سرباز سیاه ردیف h پیشروی کند، همان اسب سفید به g۳ می‌رود. اگر هم اسب سیاه بالایی حرکتی انجام دهد، همان اسب سفید به d۶ می‌رود.