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

کلافه منفی باف ها نشویم

تصورشان بر این است که ابر و باد و مه و خورشید و فلک دست به دست هم داده اند تا آنها شکست بخورند و روی خوشبختی را نبینند، کافی است چند لحظه ای را با آن ها سر کنید تا نا امیدی و بی انگیزگی تمام وجودتان را فرا بگیرد.

به گزارش «افکارنیوز» این آدم های بدبین و منفی باف می توانند چنان از موانع و مشکلات سخن بگویند که جوانه های امید در وجودتان پرپر شود و ابرهای سیاه تردید تمام فکر و ذهنتان را در بر گیرد.

شاید ساده ترین راه آن باشد که از نشست و برخاست با این آدم های بدبین و منفی باف بپرهیزید تا تحت تاثیر افکار و رفتارشان قرار نگیرند اما گاهی این را هکار شدنی نیست به ویژه در مواردی که یکی از این شخصیت ها از نزدیکان شما باشد.

در چنین شرایطی باید به دنبال راه و روش جایگزین باشید که در این بین بی توجهی و جدی نگرفتن افراد بدبین و منفی باف، یکی از راه های موثر است. بنابراین به جای اینکه مدام در مقام پاسخگویی به حرف و حدیث های افراد بدبین باشید، بهتر است از ابتدا حرف های آنها را جدی نگیرید.

علاوه بر این اگر شما کاری که انجام می دهید را باور داشته باشید و هدف تان را با ارزش و با اهمیت بدانید، بعید است گفتار چنین افرادی روی شما تاثیر گذار باشد و شما را از ساختن خانه رؤیاهایتان باز دارد.

به هر حال گاهی اوقات به حدی از دست آدم های بدبین و منفی باف کلافه می شوید که دلتان می خواهد هر طور شده از دست شان راحت شوید اما یادتان باشد افراد بدبین هرگز نمی خواهند شاهد شکست و ناکامی شما باشند. آنها حاضر نیستند زمین خوردن تان را ببینند بنابراین از روی خیرخواهی تجربیات تلخ و ناگوارشان را بیان می کنند، پس آن ها را به خاطر گفتارشان سرزنش نکنید.

درست است که آدم های بدبین و منفی باف مرتب از تجربیات تلخ شان سخن می گویند، اما اگر خوب دقت کنید در گفتارشان رگه هایی از حقیقت نیز می یابید، به بیان دیگر شاید تجربیاتی که آن ها داشته اند در برخی موارد برای شما سودمند و راهگشا باشد بنابراین گاهی حتی باید سپاسگزارشان باشید که تجربیات خود را بدون هیچ گونه چشمداشتی در اختیار شما قرار می دهند.

با این حال، همواره به خاطر داشته باشید که گفتار آدم های بدبین نباید شما را تحت تاثیر قرار بدهد؛ شما می توانید در همان حال که به مطالب آن ها گوش می دهید، به خودتان یادآور شوید که آن ها تنها می خواهند تجربیات شخصی خود را بازگو کنند.

بنابراین هر بار که با این افراد برخورد می کنید، به یاد داشته باشید که این تجربیات شخصی است و نباید هیچ گاه تحت تاثیر گفتار افراد بدبین و منفی باف قرار بگیرید و در یک کلام سعی کنید از خانه آرزوها و رؤیاهایتان در برابر توفان بدبینی ها و اندیشه های منفی گرایانه آن ها محافظت کنید.

املت

سوپ شیر

سوپ شیر با برخورداری از مقدار قابل توجهی کلسیم و انواع ویتامین ها، غذایی مقوی و بسیار مفید برای کودکان و سالمندان محسوب می شود. این سوپ با ساده ترین مواد اولیه و هزینه کمی تهیه می شود.

• مواد لازم:

جو: ۲۵۰ گرم
آب مرغ یا گوشت بدون نمک: یک پیمانه
هویج نگینی شده: ۱۵۰ گرم
ذرت: ۵۰ گرم
سیب زمینی: ۲ عدد متوسط
شیر: یک لیتر
خامه: ۱۰۰ گرم
نمک و آب لیمو: به مقدار لازم
جعفری یا گشنیز برای تزئین

• طرز تهیه:

جو، آب مرغ، هویج و سیب زمینی را در قابلمه می ریزیم و صبر می کنیم تا کامل پخته شود. بعد از طبخ کامل شیر و خامه را یکدست کرده و به مواد اضافه و بعد از جوشیدن شیر اجاق را خاموش کرده، نمک و آب لیمو را هم هنگام سرو به سوپ اضافه و در پایان سوپ را با جعفری و گشنیز تزئین می کنیم.

دقت کنید اگر قبل از خاموش کردن اجاق نمک را اضافه کنیم سوپ به دلیل داشتن شیر بریده می شود.

زیر یک سقف

پول من، پول تو

زن، مرد و یک ارتباط و این نحوه ارتباط زوجین است که تعیین می کند آیا پول، خانه و ماشین باعث اختلاف می شود و یا وسیله ای برای ادامه زندگی.

به گزارش «بیتوته» در مورد مسائل مالی در زندگی مشترک هم مثل دیگر موارد باید گفت و گو کرد، فکر نکنید اگر درباره موضوعات مالی صحبت کنید یعنی انسان مادی هستید و همسرتان ناراحت می شود چون وقتی نارضایتی ها تلمبار می شود و هر کدام از زوجین روش خود را پیش می گیرند، آسیب جدی تری به زندگی مشترک وارد می شود. بنابراین پس از این که توانستید ارتباطی مناسب با همسرتان برقرار کنید و در این مورد یک گفت و گوی اصولی داشته باشید می توانید اهداف و برنامه های مالی تان را بدون پیش داوری با حفظ احترام، اعتماد، لطمه نزدن به اقتدار و اعتبار یکدیگر بررسی کنید.

فراموش نکنید، وقتی دو نفر زیر یک سقف می روند با توجه به این که دو انسان هستند یک «ما»ی مشترک را می سازند که با خود الزاماتی را می آورد.

داشتن حساب بانکی مشترک می تواند به همراهی مالی بیشتر کمک کند البته این حساب به این معنی نیست که هر کدام از همسران نمی توانند هیچ پولی را برای خود داشته باشند بلکه می شود بخشی از درآمد را در حساب مشترک گذاشت و بخشی را در یک حساب فردی.

زوجین می توانند با هم قرار بگذارند که آن چه بعد از تشکیل زندگی و به کمک هم به دست می آورند را به اسم هر دو نامگذاری کنند، البته این قرارها نباید به صورت اجبار باشد اما یک قول و قرار زن و شوهری است که با رعایت آن هر دو احساس بهتری دارند. فراموش نکنید حساب حساب اما کاکا برادر در زیر یک سقف درست نیست.

حکیم باشی

رانیتیدین

بیشتر افرادی که از ناراحتی های معده و التهاب آن رنج می برند قرص رانتیدین و یا داروهای هم خانواده آن را در سبد دارویی خود دارند، در حالی که عوارض این دارو خود بسیار خطرناک است و بسیاری از مردم به صورت خود تجویزی به وفور آن را استفاده می کنند.

به گزارش «نماناک» این دارو با مهار گیرنده های H۲ (هیستامین نوع دو) سلول های محیطی مخاط معده، ترشح اسید معده را هر چند کم می کند ولی دارای عوارض خطرناکی است.

این دارو باعث کاهش جذب ویتامین B۱۲ می شود و جذب موادی که نیاز به محیط اسیدی معده دارند را کم می کند و ضمن کاهش هضم و جذب پروتئین ها خطر ذات الریه را افزایش می دهد.

بنگاه

نکات کلیدی خرید خانه

خرید خانه را می توان یکی از اتفاقات مهم زندگی هر فرد دانست، اتفاقی که حداقل یک بار در زندگی هر فرد رخ می دهد و از اهمیت بالایی برخوردار است.

دنیای اقتصاد، چند نکته مهم و کلیدی را برای خرید خانه ارائه می دهد:

در وهله اول به پایداری و مقاومت سازه ساختمان در برابر حوادث طبیعی و... توجه داشته باشید. به نمای ساختمان توجه کنید چون اولین تصویری است که جلب توجه می کند. نمایی را انتخاب کنید که دوام و زیبایی را با هم داشته باشد که در این زمینه انواع مختلف سنگ مانند گرانیت و... پیشنهاد می شود که قابل شست و شو، مقاوم و ساده و کم هزینه تر باشد.

به ورودی ساختمان توجه کنید، برای رفت و آمد بهتر حداقل عرض استاندارد آن رعایت شود که باید بیشتر از ۱۱۰ سانتی متر باشد.

عرض راه پله ها نیز باید حداقل ۹۰ سانتی متر باشد تا عبور و مرور به راحتی انجام شود. سعی کنید خانه هایی با بیش از چهار طبقه بدون آسانسور را برای خرید انتخاب نکنید، چون حتی اگر در طبقات پایین باشید یا بتوانید بالا و پایین رفتن روزمره را تحمل کنید، مهمان های شما شاید چنین تحملی نداشته باشند.

به تعداد واحدها در هر طبقه نیز توجه کنید، ایده آل آن است که در هر طبقه یک واحد باشد یا حداقل هر واحد در هر طبقه را هروی مخصوص به خود را داشته باشد.

یکی دیگر از نکات مهم برای خرید یک ملک سیستم گرمایش و سرمایش آن است از شوفاژخانه یا موتورخانه بازدید و دقت کنید موتورخانه دارای پنجره تهویه و اعلام حریق باشد. همچنین به نفع شماست که از سیستم های پیشرفته سرمایش و گرمایش استفاده شده باشد.

بازدید ملک یا ساختمان مورد نظر در چند نوبت شبانه روز برای اطمینان از دید، نوردهی و عوامل محیطی دیگر مهم است. فراموش نکنید انباری هم یکی از ضروریات یک خانه مسکونی مطلوب است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۲۵]

معمای شطرنج

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — مردافکن

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.

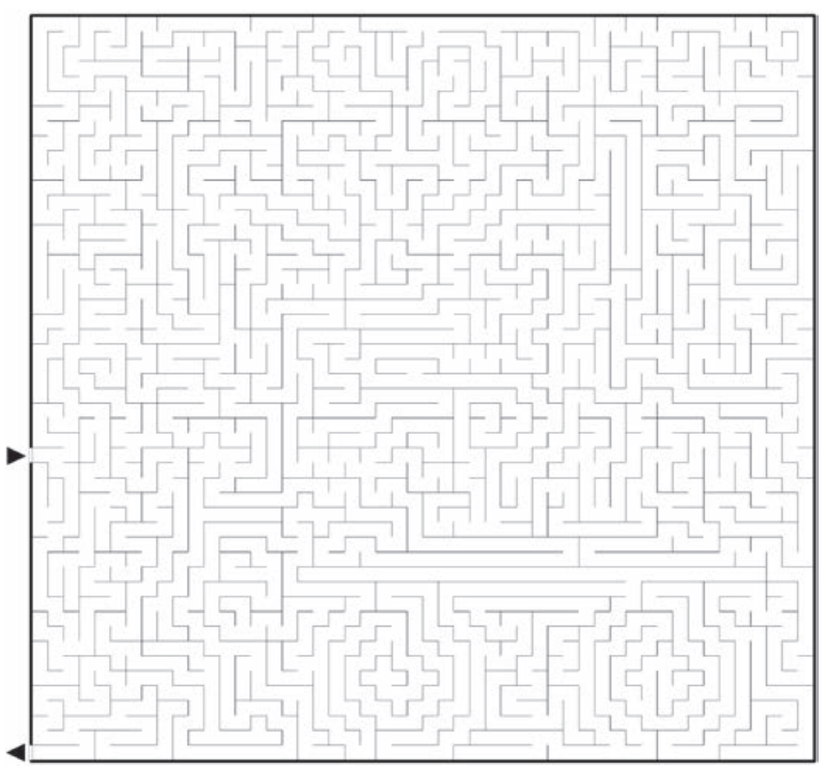
شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

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.

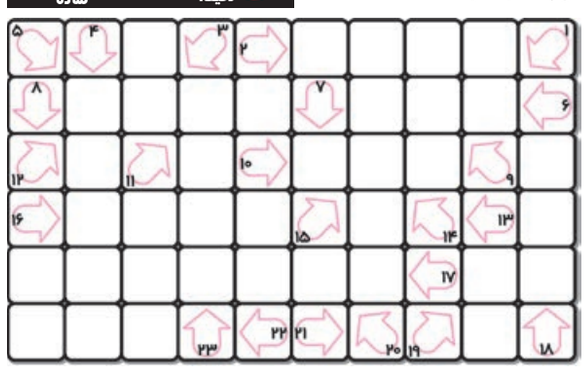
پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

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-(۵حرفی) میزان کورتیزول یا همان هورمون .....باید در طول روز تغییر کند؛ سطح یکنواخت این هورمون در بدن در طول روز، با مشکلات جسمی چون التهاب، چاقی و سرطان همراه است.

۲-(۵حرفی) آماده برای کار و سازندگی

۳-(۳حرفی) عسل را در محیط طبیعی نگه دارید البته گرمای بالاتر از .....در جه بر کیفیت عسل اثر می گذارد و خواص طبیعی آن را کاهش می دهد.

۴-(۶حرفی) لقب جلال الدین محمد مولوی

۵-(۵حرفی) ابن سینا می گوید: «عسل بسیار خوب آن است که کاملاً شیرین و.....بوده و رنگش متمایل به سرخی باشد».

۶-(۷حرفی) یک عسل خوب، میزان ..... فوق العاده ای دارد. انگشتان سبابه و شست عسلی را باز و بسته کنید و کیفیت عسل را بررسی کنید.

۷-(۲حرفی) از آلات موسیقی

۸-(۵حرفی) هویج دارای خواص بسیاری چون حفظ زیبایی پوست، استحکام.....، ایجاد لاغری و کاهش چربی و فشار خون است.

۹-(۳حرفی) نیلگون

۱۰-(۶حرفی) آغاز کردن

۱۱-(۳حرفی) سرازیری

۱۲-(۳حرفی) پیامبری با عمر طولانی

۱۳-(۴حرفی) برخلاف باور رایج بسیاری از مردم، .....زدن عسل نشانه بد بودن آن نیست؛ برخی از انواع عسل، در سرما به این حالت تبدیل می شود.

۱۴-(۲حرفی) یار شلوار

۱۵-(۴حرفی) نوشته شده

۱۶-(۳حرفی) خیلی گرم

۱۷-(۷حرفی) هویج دارای هورمونی است که مانند .....عمل می کند و باعث تنظیم قند خون می شود؛ لذا برای بیماران دیابتی بسیار مفید است.

۱۸-(۴حرفی) حشره در اکولانه نیش می زند و نه گاز می گیرد، بلکه ترکیبات سمی و محرکی را..... می کند که باعث ایجاد زخم می شود.

۱۹-(۳حرفی) حرکت هوا

۲۰-(۵حرفی) کافی

۲۱-(۵حرفی) برای درمان این عارضه، آب هویج و عصاره آن را با هم مخلوط کنید و یک قطره روغن زیتون و مقداری عسل به آن بیفزایید.

۲۲-(۵حرفی) از سوره های قرآن

۲۳-(۳حرفی) شیر مادر نه تنها ارزش غذایی دارد بلکه چون نوزاد می تواند صدای.....مادر را بشنود و بوی او را استشمام کند، باعث امنیت نوزاد است.

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

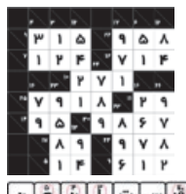
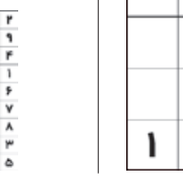
زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

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

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

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

پاسخ ها

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