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

نقل مجلس شوید

همه ما دوست داریم در نگاه دیگران جذاب و دوست داشتنی باشیم و از آن جا که بخش عمده ای از جذابیت اکتسابی است «برترین ها» در این مطلب نکاتی را توصیه می کند که با رعایت آن ها می توانید در جمع فردی محبوب و چهره ای دوست داشتنی به نظر برسید.

• تماس چشمی

اولین چیزی که دیگران در نگاه شما جست وجو می کنند، حس اعتماد است و یکی از تاثیرگذارترین راه های انتقال این حس، تماس چشمی است پس هنگام صحبت با دیگران به چشم هایشان خیره شوید تا بیشتر به شما اعتماد کنند.

• لبخند بزنید

قدرت لبخند را نادیده نگیرید. خندیدن یکی از تاثیرگذارترین راه های برقراری ارتباط با دیگران است. پس لبخند بزنید و این حس مثبت را به دیگران نیز انتقال دهید تا در برقراری ارتباط با شما راحت تر عمل کنند.

• با اطمینان دست دهید

دست دادن یکی دیگر از راه های شناخت شخصیت طرف مقابل است. اگر شل و بی حال دست دهید، انرژی منفی را به طرف مقابل تان انتقال می دهید، از طرف دیگر خیلی محکم هم دست دیگران را نفشارید که احساس ناراحتی و خفقان کنند.

• دیگران را با نام بخوانید

روانشناسان می گویند هنگام صحبت با دیگران، نام آن ها را مکرر به زبان بیاورید، به زبان آوردن نام دیگران، چه در محیط خانه، چه در محیط کار یا حتی در رابطه عاطفی، پیوند مستحکم تری را میان شما می سازد. به علاوه این کار نشانه ای از احترام و هوش شماست که حس اطمینان را به طرف مقابل نیز انتقال می دهد.

• به حرف های دیگران گوش دهید

بیش از این که حرف بزنید، خوب به حرف های طرف مقابل تان گوش دهید. شما دو گوش دارید اما تنها یک لب، پس باید به تناسب از آن ها استفاده کنید.

• از مکالمه های کوتاه بپرهیزید

اگر می خواهید سر صحبت را با فردی باز کنید، موضوعی را انتخاب کنید که هر دوی شما به آن علاقه مند هستید. در این صورت مکالمه شما دلنشین تر خواهد بود.

• به حالت بدنی تان دقت کنید

هنگام بلند شدن، نشستن یا صحبت کردن، به حالت بدن تان دقت کنید. محکم و با اعتماد به نفس راه بروید و طوری وانمود کنید که با دیگران راحت هستید.

• هنگام صحبت به همه نگاه کنید

اگر در حال صحبت در جمعی هستید، به تمام افرادی که به شما گوش می دهند، نگاه کنید.

• شکایت نکنید

به طور حتم خود شما هم دوست ندارید با افرادی که مدام در حال شکایت و غرزدن هستند، ارتباط برقرار کنید. این کار دیگران را از شما دور می کند.

• تلفن همراه را در جیب تان بگذارید

تا زمانی که مکالمه شما با طرف مقابلتان به پایان نرسیده است، تلفن همراه خود را از کیف یا جیب تان در نیاورید چون این کار انگیزه صحبت کردن بیشتر را از طرف مقابل تان می گیرد.

• مکالمه را عاقلانه به پایان برسانید

کلماتی که شما در انتهای مکالمه بیان می کنید، تاثیر زیادی بر دیگران خواهد گذاشت، جملاتی مانند «من از این گفت وگو بسیار لذت بردم» یا «هیچ وقت این مکالمه مان را فراموش نخواهم کرد» می تواند حس خوبی را در طرف مقابل ایجاد کند.

نی نی کده

کوچولوی گوشه گیر

گوشه گیری و انزوا یکی از مهم ترین مشکلات کودکان است که در این اختلال کودک ترجیح می دهد همیشه فعالیت های خود را به تنهایی و بدون حضور دیگران انجام دهد.

به گزارش «کودک و نوجوان» گوشه گیری کودکان دلایل متفاوتی دارد که شامل کمرویی، افسردگی، کمبود توجه یا حتی عوامل ژنتیکی در کنار نحوه ارتباط و تعامل کودک با پدر و مادرش است که برای درمان این اختلال در کودکان بین دو تا پنج سال نیاز است علت گوشه گیری مشخص و با اصلاحاتی در سبک فرزندپروری و نحوه تعامل کودک با والدین نسبت به تقویت روابط اجتماعی کودک اقدام شود. باید توجه داشت مهم ترین اشتباه تربیتی والدین در مورد کودک گوشه گیر به زبان آوردن این اختلال در جمع و در حضور کودک است همچنین نباید کودک را به دلیل کارهایش مورد تمسخر قرار داد یا او را با کودکان دیگر مقایسه کرد چون اعتماد به نفس او را به شدت کاهش می دهد.

سلامتکده

گل گاوزبان فشار خون را بالا می برد

گل گاوزبان گیاهی طبی، نشاط آور، مقوی تمام بدن و آرام بخش است و به گزارش «بیتوته» دم کرده آن به همراه کمی لیمو عمانی، یک دمنوش مناسب برای مقابله با سرماخوردگی است و در معالجه تب های دانه ای مانند سرخک و آبله مرغان اثر شفابخشی دارد. این دم کرده در درمان دردهای ناشی از سنگ کلیه و دفع سنگ مثانه، درمان جوش های دهان و آفت دهانی بسیار موثر است. علاوه بر این گل گاوزبان و برگ های آن تصفیه کننده خون است و به دلیل برخورداری از منیزیم از سرطان پیشگیری می کند ضمن این که گل گاوزبان در درمان اختلال حواس و بهبود وضعیت مو، ناخن و پوست تاثیر فراوانی دارد. البته مادران باردار و شیرده و کودکان باید از مصرف این گیاه طبی خودداری کنند همچنین گل گاوزبان چون فشار خون را افزایش می دهد نباید مبتلایان این بیماری از آن استفاده کنند.

داروخانه

عوارض پروپرانولول

پروپرانولول علاوه بر کاهش فشار خون باعث می شود ضربان قلب آهسته و پیوسته شود البته به گزارش «پیام سلامت» این دارو در درمان یا جلوگیری از سردردهای شدید و میگرن، درد مزمن قفسه سینه و درمان یا جلوگیری از حملات قلبی نیز کاربرد دارد.

پروپرانولول علاوه بر مزایایی که دارد ممکن است دارای عوارض جانبی شامل خشکی چشم، حالت تهوع، خواب آلودگی، اسهال، خس خس سینه یا علایم برونشیت، خستگی، احساس ضعف و ریزش مو هم باشد که برخی از علایم خفیف است و در مدت چند هفته و پس از این که بدن خود را با دارو تنظیم کرد از بین می رود. بنابراین هر نوع علایم شدید یا علایمی که پس از چند هفته استفاده از بین نمی رود باید به پزشک اطلاع داده شود.

همچنین در صورت بروز علایمی مانند مشکلات تنفسی، ضربان قلب آهسته، واکنش های آلرژیک، افزایش وزن ناگهانی، تورم پاها و ... باید به پزشک مراجعه شود.

چی بپزم؟

کباب ترش

کباب ترش یک غذای محلی مخصوص گیلان است که به گزارش «آرگا» ترشی دلچسب آن به دلیل آب انار ترشی است که در مواد اولیه آن وجود دارد.

• مواد لازم:

گوشت کبابی و بدون استخوان گوسفندی یا گوساله: نیم کیلوگرم
پیاز: ۲ عدد
جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
آب انار ترش: ۲ لیوان
نمک، فلفل، گلپر و سماق: به میزان لازم

• طرز تهیه:

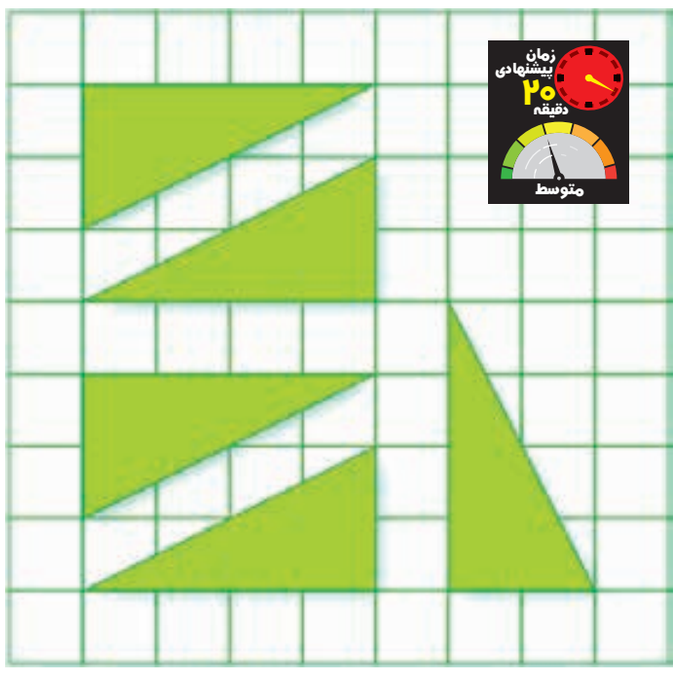
گوشت بدون استخوان را مانند گوشت کباب چنجه خرد کرده و با گوشتکوب، کمی گوشت ها را له کنید تا نازک شود، پیاز را رنده و همراه جعفری خرد شده و دو لیوان آب انار ترش به گوشت اضافه کنید و به مدت یک شب بگذارید در یخچال یا هوای خنک بماند.

گوشت ها را با نمک و فلفل مخلوط کنید و آن ها را به سیخ بکشید و روی کباب پز و یا آتش قرار دهید و پس از کباب شدن آن را با گلپر و سماق تزیین و همراه برنج یا نان سرو کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۱۶]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



پنج مثلث قائم الزاویه با طول اضلاع ۴ و ۲ داریم که می خواهیم از کنار هم چیدن تمامی این قطعات یک مربع بسازیم. برای این کار مجازیم فقط یکی از این مثلث ها را برش بزنیم. اما باید از چهار مثلث دیگر به طور کامل استفاده کنیم. به نظر شما این کار چطور ممکن است؟ پیشنهاد می شود این معما را عملی حل کنید.

ناویاب

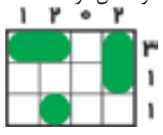
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

قانون:

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).

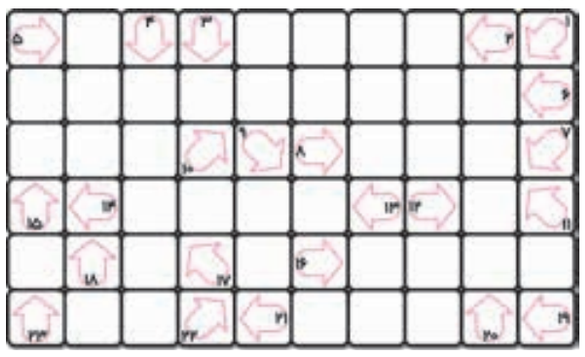
نکته ها:

- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُر شدگی آن ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست وجو کنید.

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-(۴ حرفی) استفاده از .....روش درمانی قطعی برای جوش صورت نیست ولی می تواند برای لایه برداری موثر باشد.
۲-(۵ حرفی) قالی بسیار فرسوده
۳-(۵ حرفی) یک ..... خوب باعث کاهش درد ناشی از تنگی کانال نخاعی کمر می شود، زیرا عضلات سفت را تسکین می دهد.
۴-(۶ حرفی) نتایج آزمایش ها نشان می دهد، رژیم های غذایی حاوی کلسترول بالا سرعت رشد تومورهای .....را تا ۱۰۰ برابر افزایش می دهد.
۵-(۳ حرفی) برش شاخه زاید درخت
۶-(۸ حرفی) مردان اغلب دچار کمبود مواد معدنی نمی شوند با این حال آن دسته از افرادی که ..... هستند یا افرادی که دوی استقامت انجام می دهند، ممکن است به مواد معدنی بیشتر نیاز داشته باشند.
۷-(۴ حرفی) گروهی از جانوران بندپا
۸-(۳ حرفی) فرمانده بدن
۹-(۴ حرفی) زیر نامه اداری می آید
۱۰-(۳ حرفی) سردرد خوشه ای از سردردهای خوش خیم است که معمولا در دهه ..... زندگی آغاز می شود و شیوع آن در آقایان سه برابر خانم هاست.
۱۱-(۴ حرفی) از گازهای سوختنی
۱۲-(۳ حرفی) سردرد خوشه ای یک طرفه است و بیشتر اطراف ..... را می گیرد. همچنین همیشه همراه با سنگینی پلک، ترشح اشک و ترشح مخاط بینی در طرف درد است.
۱۳-(۳ حرفی) توان و نا
۱۴-(۲ حرفی) برخی مواد معدنی در بدن زنان کم است. زنان ورزشکار به آهن، زینک و ..... نیاز دارند.
۱۵-(۴ حرفی) محققان می گویند کشیدن تنها یک نخ سیگار در روز هم می تواند با خطر بروز بیماری قلبی و ..... مرتبط باشد.
۱۶-(۵ حرفی) شایع ترین علت تنگی نخاع، پوکی استخوان است که در آن ..... که بین مفاصل قرار دارد به دلیل افزایش سن تخریب می شود.
۱۷-(۴ حرفی) پوشاک بالاتنه جلوباز
۱۸-(۵ حرفی) آن ها که در یک شغل مشترکند
۱۹-(۵ حرفی) خبر داشتن
۲۰-(۴ حرفی) زنان به صورت کلی کمتر از مردان ..... مصرف می کنند که این موضوع بر کارایی ورزشی آن ها تاثیر می گذارد.
۲۱-(۵ حرفی) جمعه
۲۲-(۶ حرفی) شهری باسوغات پسته
۲۳-(۳ حرفی) میل و شوق

سودوکو

هر روز

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.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

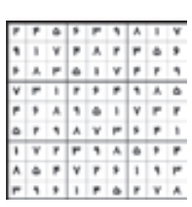
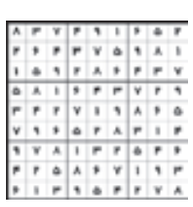
۷				۶	۱	۹		
					۵		۸	۱
	۱			۹				۵
		۱	۴					۸
	۸						۶	
۵					۸	۱		
۴				۲			۷	
۱	۳		۹			۶		
		۷	۳	۵				۲

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

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