

## مشاور



## رابطه‌ای توأم با احترام

چه‌بخواهید مکالمات‌بهتری در زندگی شخصی‌تان داشته باشید، یا ایده‌هایتان را بهتر در محل کارتان ارائه دهید، یا ارتباط صمیمانه‌تر و بهتری با اعضای خانواده‌تان داشته باشید؛ در هر صورت باید مهارت‌های ارتباطی‌تان را بهبوددهید.

زبان بدن: به‌طرف مقابل‌تان می‌گویید برای صحبت کردن آماده هستید، اما همچنان دست به سینه ایستاده‌اید. ادعا می‌کنید به حرف‌های او گوش می‌دهید، اما سر‌تان از روی گوشی موبایل بلند نمی‌شود. زبان بدن، احساسات و افکار واقعی‌مان را براملا می‌کند.

کلمات و صدا‌های نامناسب: به‌کار بردن آوا‌هایی چون «اُمم» یا «اُا» هیچ‌کمکی‌به‌بیشترت ارتباطات روزانه و گفت‌وگو‌های شما نمی‌کند. بهتر است این آوا‌های اضافه را حذف کنید تا با اعتماد به نفس بیشتری به‌نظر برسید.

نمایش نامه‌ای در ذهن: وقتی با افرادی که شناخت زیادی از آن‌ها ندارید رو به‌رو می‌شوید و سکوت‌های گاه به‌گاه و ناراحت‌کننده بینتان به وجود می‌آید، داشتن یک نقشه ذهنی بسیار مؤثر و کمک‌کننده است. این هنر شماست که بدانید چطور سر صحبت را با دیگران باز کنید.

سؤال بپرسید: سؤال کردن و تکرار چند کلمه آخر طرف مقابل نشان می‌دهد به صحبت‌های او علاقه دارید و برایتان جالب است. علاوه بر آن، شما را وادار می‌کند توجه و تمرکز بیشتری داشته‌باشید عوامل پرت‌کننده حواس: وقتی با کسی صحبت می‌کنید یا قرار است برای او وقت بگذارید، کلنچار رقتن یا گوشی موبایل کار درست و مؤدبانه‌ای نیست.

پیام متناسب با مخاطب: افرادی که بهترین مهارت های ارتباطی را دارند، با توجه به اینکه طرف مقابلشان در چه جایگاهی است، صحبت‌هایشان را متناسب می‌کنند.

مختصر و مفید باشید: این راه‌حل به‌شما کمک می‌کند تا ارتباط کلامی و نوشتاری خوبی برقرار کنید. همدلی: اگر بتوانید دیدگاه‌های مخالف را در نظر بگیرید، به‌راحتی می‌توانید بر اضطراب برقراری ارتباط با دیگران فائق‌آیید.

گوش کنید: بهترین قدمی که می‌توانید در راستای بهبود مهارت‌های ارتباطی‌تان بردارید، این است که یاد بگیرید واقعا گوش دهید، بدون این که صحبت طرف مقابل را قطع کنید، اجازه دهید حرفش را کامل بزند.



## ۷ دلیل آبریزش بینی



موجب آبریزش زیاد بینی شود. اسپری خاصی برای کاهش تحریک عصب‌ها و در نتیجه کاهش تولید موکوس، که ناشی از مصرف موادتند و بوی قوی است، وجود دارد.

\* گریه باعث آبریزش بینی می‌شود زیرا اشک‌ها به داخل بینی از طریق مجاری اشک تخلیه می‌شوند. خوب است که در این موارد، خود را با یک حمام آب گرم آرام کنید و یک تکه از شکلات مورد علاقه‌تان را گاز نرئید. همین چیزهای کوچک می‌تواند به بهبود خلق و خویشان کمک کند.

\* پولیپ بینی، زائده نرم زرد رنگی است که می‌تواند در بینی و سینوس‌ها رشد کند. آن‌ها یک حالت زله‌ای دارند و از سلول‌های التهابی ساخته شده‌اند و می‌توانند باعث آبریزش بینی مزمن شوند.

گاهی اوقات پولیپ‌های خوش‌خیم می‌توانند با داروهایی مانند استروئیدها درمان شوند. اما اگر آن‌ها همچنان رشد کنند و یا مانع تنفس یا حس بویایی شما شوند، جراحی‌هایی وجود دارد که می‌تواند برای آن‌ها در وهله اول برای متوقف کردن پاسخ هیستامین تلاش می‌کنند. و ریه‌ها می‌شود زیرا آلرژی التهاب و جریان خون به سمت این مناطق افزایش می‌یابد. هوای سرد و خشک به ویژه سینوس‌ها و ریه‌ها را، که ترجیح می‌دهند گرم و مرطوب بمانند، تحریک می‌کند.

اگر می‌خواهید در هوای سرد ورزش کنید، قبل از تنفس هوای سرد، بینی‌تان را با شال گردن بپوشانید و گرم نگه‌دارید.

## پای مرغ

سینه مرغ دو عدد، هویج خرد شده و نخود فرنگی هر کدام یک فنجان، کرفس باریک خرد شده، کره و پیاز ساطوری شده هر کدام نصف فنجان، آرد یک سوم فنجان، نمک نصف قاشق چایخوری، فلفل سیاه و دانه کرفس هر کدام یک چهارم قاشق چایخوری، یک و نیم فنجان آب مرغ، دو سوم فنجان شیر و خمیر پای دو عدد.

تکه‌های مرغ، هویج، نخود فرنگی و کرفس را با هم مخلوط کنید. مقداری آب درون قابلمه ریخته تا سطح روی مواد را بگیرد و اجازه دهید برای مدت ۱۵ دقیقه بجوشند و سپس در آتش بریزید.

در ادامه پیاز و کره را در قابلمه بریزید و نفت دهید تا پیازها حالت شفاف پیدا کنند. آرد، نمک، فلفل و دانه کرفس را به این مواد بیفزائید. آب مرغ را با شیر مخلوط کنید و به آرامی هم نرئید. سپس مواد را روی گاز با شعله ملایم قرار دهید تا آهسته بجوشند و غلیظ شوند.

طرف مورد نظر را برداشته و بخشی از خمیر را درون آن پهن کنید مخلوط مرغ را روی خمیر خام بریزید. اکنون نوبت به مایع داغ است آن را روی بقیه مواد بریزید. سپس مابقی خمیر خام را روی مواد بگذارید، کاملاً لیه‌ها را با

## نشانه‌های خاموش افت شنوایی



به قبل بیشتر سکندری می‌خورید، ممکن است این مسأله یکی از نشانه‌های افت شنوایی در شما باشد. کسانی که دچار مشکلات شنوایی هستند، به قدری برای شنیدن تلاش می‌کنند که مغزشان کمتر می‌تواند به چیزهای ساده‌ای مثل حفظ تعادل بدن توجه کند.

بخش عمده حافظه از شنیده‌های ما شکل می‌گیرد. اگر نتوانید بشنوید، کار یادآوری سخت خواهد شد. بالا رفتن سن، افت شنوایی تبدیل به یکی از شاخصه‌های افت ذهنی می‌شود.

درست است که صداهایی مثل حرکت قطارها در مترو و بوق ماشین‌ها بلند و آزار دهنده است، اما نباید برایتان در داور باشد. اگر صداهای بلند را برایتان در داور است، این مسأله می‌تواند یکی از نشانه‌های افت شنوایی باشد.

اگر در مکان‌هایی مثل رستوران که سر و صدای آن صدای بلند همه‌مه یا آکوستیک بودن محل نیست. اگر در شنیدن مشکل دارید، این مسأله می‌تواند یکی از علائم اولیه افت شنوایی در محدوده‌های بالاتر باشد.

افت شنوایی منحصر به افراد مسن نیست. در حقیقت، فقط ۳۵ درصد کسانی که دچار افت شنوایی هستند بیشتر از ۶۴ سال سن دارند. متأسفانه سلامت گوش‌ها عمدتاً مورد غفلت قرار می‌گیرد و احتمال بروز افت شنوایی بسیار جدی است بنابراین لازم است از علائم افت شنوایی آگاه باشیم

وقتی همه جا ساکت باشد ممکن است در پس گوش کنید: بهترین قدمی که می‌توانید در راستای بهبود مهارت‌های ارتباطی‌تان بردارید، این است که یاد بگیرید واقعا گوش دهید، بدون این که صحبت طرف مقابل را قطع کنید، اجازه دهید حرفش را کامل بزند.

## سلامتکده

## خیلی شیرین نشوید



شمار زیادی از مردم یک مشکل سلامتی جدی دارند که باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و دیابت نوع دو می‌شود و ۹۰ درصد از آن‌ها از این مشکل خود بی‌خبرند. این مشکل، پیش‌دیابت نامیده می‌شود. پیش‌دیابت یک علامت هشدار دهنده مبنی بر این است که شما مدتی است دچار مقاومت به انسولین شده‌اید. با این حال می‌توانید از دیابت جلوگیری کرده و یا زمان ابتلا به آن را به تعویق بیندازید.

یک یا دو ساعت بعد از بیدار شدن، صبحانه بخورید. بعد از آن هر سه تا شش ساعت یک اسنک یا وعده غذایی کوچک میل کنید. حدود چهار تا شش ساعت طول می‌کشد تا بدن شما یک وعده غذایی را هضم کند. در این صورت قبل از اینکه بدنتان بخواهد برای تنظیم قند خون تقلا کند، کمی غذا خورده‌اید. نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات غیر نشاسته‌ای پر کنید.

نیمه دیگر را بین پروتئین و کربوهیدرات‌هایی مانند دانه‌ها و حبوبات و ... تقسیم کنید. این کربوهیدرات‌های پیچیده دارای فیبر و مواد مغذی بیشتری نسبت به کربوهیدرات‌های فرآوری شده مانند نان و ماکارونی هستند و این فیبر باعث کنترل قند خون می‌شود. بهتر است بزرگ‌ترین وعده غذایی‌تان صبحانه و کوچک‌ترین آن شام باشد. باید مطمئن باشید که شامتان را حداقل چهار ساعت قبل از استراحت شبانه میل می‌کنید. خوردن غذای زیاد در پایان روز ممکن است خطر ابتلا به چاقی و دیابت را افزایش دهد. علاوه بر خوردن وعده‌های غذایی کوچک در شب، بهتر است که غذاهای پخته شده با ماکارونی، برنج، شکر و سایر مواد غذایی را محدود کنید.

اگر تمرکزتان را بر روی بخش مواد کربوهیدراتی در طول وعده‌های غذایی شبانه‌روز بگذارید، فشار کمتری بر پانکراس برای ترشح مداوم انسولین وارد می‌آید. اگر دچار اضافه‌وزن هستید، کاهش وزن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دو را در شما کاهش دهد. مصرف وعده‌های کوچک می‌تواند میزان کالری مصرفی را کاهش داده و در عین حال شما را راضی نگه‌دارد.

هیدراته نگه داشتن بدن با مصرف آب، شما را از انتخاب مایعات غیر ضروری پر کالری دور نگه می‌دارد. اگر نیاز به کاهش وزن دارید، رژیم غذایی را بیابید که بتوانید همیشه آن را دنبال کنید. هر برنامه‌ای که موجب کاهش وزن پایدار شما شود، برنامه خوبی خواهد بود.

## ترفند

## زعفران تقلیبی را بشناسید



تقلب در زعفران منحصر به مخلوط کردن یک گیاه شبیه زعفران با این محصول نیست، بلکه زعفران تقلیبی حتی شامل سنگین کردن وزن آن هم می‌شود. یکی از راه‌های تقلب در زعفران این است که کلاله‌های آن را با نوعی چربی، شکر، نمک یا عسل آغشته می‌کنند، به طوری که بر وزن آن اضافه شود. معمولاً در این روش متقلبان حرفه‌ای هستند و به صورت تخصصی تقلب می‌کنند.

متقلبان معمولاً این مواد را به صورت محلول روی کلاله‌های زعفران می‌پاشند و هنگامی که مواد خشک می‌شوند وزن زعفران افزایش می‌یابد. اگر کلاله‌های زعفران بسیار براق

باشد باید به آن شک کرد یا در صورت مشاهده این ظاهر غیر طبیعی آن را بین انگشتان دست باروی کاغذ له کنید اما ده خاصی از آن روی کاغذ نقش بست و کاغذ و انگشتان دست چرب شد در این صورت مشخص می‌شود که زعفران به چربی خاصی آغشته شده تا وزنش بیشتر شود.

راه دیگر تقلب در زعفران استفاده از رنگ مصنوعی است؛ البته نباید از نظر دور داشت که اگر رنگ‌های مصنوعی در زعفران به کار رفته باشد در آزمونگاه قابل تشخیص است چرا که پایین بودن قدرت رنگ‌دهی آن نشان دهنده این تقلب خواهد بود. استفاده از رنگ طبیعی یکی دیگر از راه‌های تقلب در زعفران است، چرا که استفاده از رنگ طبیعی این گیاه، برای رنگ کردن دیگر قسمت‌های سفید زعفران و مخلوط کردن آن با این محصول است، متأسفانه این روش بسیار رایج شده است.

## • ظاهر زعفران باید چگونه باشد؟

شکل ظاهری زعفران یکی از روش‌های شناسایی خالص بودن آن است چرا که ظاهری شبیه به میخک دارد؛ به گونه‌ای که پایین گیاه میله‌ای و انتهای آن دندان‌دار، پهن و پیچی شکل است. همچنین رنگ زعفران باید قرمز تند باشد نه روشن و کلاله‌های آن نیز نباید براق باشد.

## کودکانه

## وقتی کودک به کيفتان سرک می‌کشد!



کودکان کنجکاو و دوست‌دارند هر جایی سرک بکشند و بفهمند داخل کیف و ساک و کتو چه خبر است. البته این موضوع به سن آن‌ها بستگی دارد. کودک زیر سه سال از روی کنجکاوی به همه چیز دست می‌زند، اما بعد از سه سال متوجه مالکیت و ممنوعیت‌ها می‌شوند ولی به دلیل خواسته‌هایی که دارند، قوانین را زیر پا می‌گذارند.

قبل از هر چیز باید به کودک آموزش داد که هر فرد مالک وسایل خود است. بعد از آن که این موضوع را درک کرد، باید حواس جمع بود و در صورت شکسته شدن قوانین، کودک

را جریمه کرد. منظور از جریمه فقط اعمال محدودیت است نه تنبیه بدنی، مثلاً محرومیت از حضور در جمع و... گاهی کودکان در دوران دبستان شروع به برداشتن پول از کیف مادر می‌کنند. مادر هم متوجه این موضوع نیست و با هشدار مثلاً اولیای مدرسه تا زه متوجه می‌شود. این موضوع به دلیل آموزش ندادن در ست اصل مالکیت است. در واقع کودکان تصور می‌کنند که در فقط شخصی است که در فیلم‌ها دیده می‌شود و نقاب به صورت می‌زند. باید به کودک فهماند که این کار هم نوعی دزدی است. مثلاً می‌توان به او گفت: این کار تو زشت است و همان دزدی محسوب می‌شود. اگر کودک متوجه اشتباه خود شد، تشویق هم لازم است. اما گفتن جمله‌هایی مانند «چون دزدی نمی‌کنی یا دوست تو کیف مامان نمی‌کنی، جایزه می‌گیری» کاملاً اشتباه است. برای انجام ندادن کار بد نباید کودک را تشویق کرد بلکه برای خوب بودن و انجام دادن کار‌های خوب باید تشویق شود و این از نکته‌های ظریف تربیتی است.

# مشترک خراسان شوید

روزنامه صبح ایرا

**مزایای ویژه مشترکین:**

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

**مزاای ویژه مشترکین:**

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نصب صندوق با تسهیلات ویژه

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان

**آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳**

**تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲**