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

همسرانه

رازداری همسران

زن و شوهر، شریک زندگی یکدیگرند؛ در خوبی‌ها و بدی‌ها، سختی‌ها و راحتی‌ها و در همه مراحل زندگی، چه خوب باشد و چه بد، آن‌ها باید کنار هم و همپای هم و محرم اسرار هم باشند و چیزی را از دیگری مخفی نکنند و همسرشان را غریبه ندانند در واقع رازداری میان زن و شوهر حرکت در یک جاده دوطرفه است.

براساس گزارش «تبیان» در این باره بعضی زوج‌ها انگار نمی‌توانند یا نمی‌خواهند با هم همراه و همراز باشند و حتی به‌هیچ‌وجه بلد نیستند رازداری کنند.

از نظر کارشناسان نیز تنها راه حفظ و ادامه زندگی زناشویی، در صداقت و رازداری همسران است. حالا بعضی ممکن است بگویند حرف دیگر اعضای خانواده و به‌ویژه همسرشان را پیش غریبه‌ها باز گو نمی کنند و فقط با خانواده یا دوستان نزدیک خودشان در میان می گذارند. از نظر این افراد، چنین کاری اشتباه نیست و فاش کردن راز به حساب نمی‌آید. درصورتی که همین مساله هم می‌تواند موجب اعتماد نداشتن همسران نسبت به یکدیگر شود. در چنین شرایطی، طبیعی است افراد، دیگر رازهای خود را با اعضای خانواده‌شان در میان نگذارند و نحوه برخوردشان را تغییر دهند.

گاهی همسران ترجیح می‌دهند با یکدیگر درباره مشکلات و مسائلی که در زندگی دارند، صحبت نکنند. در این هنگام، شاید تا مدتی بتوانند این موضوعات را پیش خودشان نگه‌دارند و با کسی در این باره حرفی نزنند، ولی دیر یا زود، خسته و ناچار خواهند شد تا درباره این مسائل با فرد دیگری صحبت کنند. اگر همسرشان آماده شنیدن یا پذیرش این نکات نباشد یا اگر نتوانند رازهای او را پیش خودشان نگه دارند، طبیعی است که به غریبه‌ترها رو می آورند و با آن‌ها درد دل می کنند.

از طرف دیگر، کسی که دائم درباره راز دیگران با همسرش صحبت می کند و حرف‌هایی را که مردم به‌عنوان راز با او در میان گذاشته‌اند به همسرش می گوید، شاید نداند ولی به‌طور غیر مستقیم، همسرش را تشویق می کند که رازهای خود را به او نگوید. او با افشای راز دیگران، به نوعی باعث ایجاد حس بی‌اعتمادی در همسرش می‌شود و طبیعی است که دیگر همسر او تمایل نداشته باشد با چنین فردی هم‌صحبت شود. البته بعضی وقت‌ها زن یا شوهر با تعریف کردن راز دیگران می‌خواهند صداقت و صمیمیتشان را نشان دهند، ولی این کار بیشتر از آن که بتواند تأثیر مثبتی بر روابط میان همسران داشته باشد، باعث ایجاد حس بی‌اعتمادی میان آن‌ها خواهد شد.

نی نی کده

برخورد با کودک لوس

تکنیک هایی وجود دارد که می تواند به شما کمک کند تا رفتار بی ادبانه کودک را محدود، کنترل و شرایطی مساعدتر برای خودتان و کودک ایجاد کنید.

به گزارش «تبیان» به نقل از «مریم عطاران» کارشناس خانواده، از سنین اولیه قوانین اساسی و انتظارات خود را از کودک پی ریزی و مقرر کنید.

اگر برای رفتارهای بد کودک اجرای پیامدها بلافاصله بعد از ارتکاب عمل نادرست رخ ندهد و کودک این فرصت را داشته باشد که چند بار عمل بدش را تکرار کند احتمال کمی وجود دارد که قوانین شما را اجرا کند. وقتی که برای کودکتان تنبیهی در نظر می گیرید نسبت به آن محکم و استوار باشید و نوع مجازات و تنبیه شما با نوع رفتار بی ادبانه کودک متناسب باشد. درست زمانی که رفتار بد از کودک سر می زند با او برخورد کنید. اجازه دادن به کودک برای انجام کار بی ادبانه و تنبیه او پس از ساعت‌ها و یا روزها چاره اندیشی باعث می شود او نتواند وابستگی بین تنبیه و کار بدش را تشخیص دهند.

کودک را به خاطر رفتارهایی که بی ادبانه و یا لوس بازی نیست تشویق و به طور شفاهی و یا با خرید یک هدیه از کارهای خوب او قدردانی کنید تا به او نشان دهید که چه رفتاری ستودنی و مقبول است.

کدبانو

کوکوی مرغ

• مواد لازم برای ۴ نفر

ماست یک پیمانه (چکیده)
مرغ یک عدد (سینه)
تخم مرغ ۸ عدد
آبلیمو یک قاشق غذاخوری
پیاز یک عدد (متوسط و رنده شده)
دارچین یک چهارم قاشق چایخوری
زعفران یک قاشق چایخوری (ساییده شده)

• طرز تهیه:

ابتدا مرغ را با نمک و پیاز و سایر افزودنی ها آبپز کنید. بعد آن را به صورت ریش ریش درب‌اورید.

– در ظرفی جداگانه تخم مرغ‌ها را با همزن برقی خوب مخلوط کنید تا پف کند و در یک ظرف جدا ماست چکیده، آب زعفران، آبلیمو، نمک، زعفران و دارچین را مخلوط کنید.

– پیاز را رنده کنید و آبش را کاملا بگیرید و به مواد اضافه کنید و بعد مرغ را به مواد اضافه کرده و خوب هم بزنید.

بعد تخم مرغ‌ها را به آرامی به مواد اضافه کنید و دورانی هم بزنید تا پفش زیاد نخوابد.

– ظرف نچسبی را انتخاب و داخلش را کاملا چرب کنید و مایع کوکو را داخلش بریزید، سطح آن را خوب صاف کنید و روی ظرف کاغذ فویل بکشید و کوکو را در طبقه وسط فری که از ۱۰ دقیقه قبل با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد گرم شده به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.

سعی کنید آب پیاز رنده شده را تا حد ممکن بگیرید. برخی افراد در تهیه این غذا از سیب زمینی استفاده می کنند، در این صورت ۲ عدد سیب زمینی را آبپز کنید و با مواد مخلوط کنید البته قبل از اضافه کردن تخم مرغ.

می توانید مواد را روی گاز هم سرخ کنید اما برای این کار مواد باید خیلی سفت تر باشد و حتما سیب زمینی آبپز را هم به آن اضافه کنید.

حکیم باشی

بخور و نخورهای جوش های پوستی

آکنه نوعی جوش است که در سنین جوانی شیوع بیشتری دارد و اغلب جوانان بین ۱۵ تا ۲۵ سال آن را تجربه می کنند.

عوامل متعددی در ایجاد آکنه موثر است که رژیم غذایی یکی از آن‌هاست.

به گزارش «تبیان» محققان دریافته اند که مصرف برخی مواد غذایی باعث بیشتر شدن آکنه و مصرف برخی مواد موجب از بین رفتن و کاهش آن می شود.

وقتی از رژیم ناسالم (نان سفید و غلات فرآوری شده، غذاهای آماده، فست فودها و ...) به رژیم سالم تر مدیترانه ای که شامل غلات کامل، گوشت لخم، میوه‌ها و سبزیجات باشد، تغییر رویه دهید وضعیت بهتر خواهد شد.

چه چیزهایی را نباید خورد؟

در اینجا مواد غذایی که آکنه را بدتر می کنند آورده شده است. از این مواد به مدت یک هفته اجتناب کنید و اثر آن را روی پوست خود ببینید.

• شیر گاو

شیر گاو باعث افزایش قند خون می شود و می تواند التهاب ایجاد کند، همچنین سطح انسولین را بالا می برد که تولید چربی پوست را افزایش می دهد.

شیر گاو همچنین حاوی هورمون رشد است که تولید سلول های پوستی را تشدید می کند.

• شکر

مصرف زیاد مواد غذایی شیرین مانند انواع نوشیدنی های شیرین شده، کیک، کلوچه، بیسکوئیت، شیرینی، شکلات و ... ممکن است باعث آکنه شود.

• هله هوله ها و فست فودها

غذاهای آماده مصرف، غذاهای فست فودی، سرخ کردنی ها یا هله هوله ها مانند پفک، کراکر، چیپس و ... به علت تشدید عوامل التهابی، بدن را بیشتر در معرض تولید آکنه قرار می دهد.

• شکلات

سلول های خونی بعد از مصرف شکلات مقدار بیشتری از اینترلوکین -1B تولید می کند که یکی از مارکرهای التهابی است و باعث آکنه می شود.

چه چیزهایی را باید خورد؟

• ماهی یا بذر کتان

امگا ۳ برای پوست مناسب می باشد. سعی کنید مقادیر بیشتری از روغن امگا ۳ را از طریق ماهی، گردو، بذر کتان و ... به دست آورید.

• چای سبز

مصرف مداوم چای سبز به مدت ۸ هفته موثر است. قرار دادن چای سبز کیسه ای سرد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی محل جوش هم بسیار مفید می باشد.

• آب میوه ها

میوه ها و سبزیجات به طور طبیعی باعث برطرف شدن آکنه می شوند. بسیاری از آن‌ها دارای بتاکاروتن هستند که به طور طبیعی چربی پوست را کاهش می دهند.

• پروبیوتیک ها

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که التهاب و استرس اکسیداتیو در دستگاه گوارش را کاهش می دهند و از بروز آکنه پیشگیری می کنند. ماست، کفیر، پنیر و ... و نیز غذاهای تخمیری سرشار از پروبیوتیک‌ها هستند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی‌ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب‌شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی‌های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می‌برد. به همین دلیل محققان از آن‌ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می‌کنند.

• قانون

خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

• اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

به خانه تقاطع ۱۶ و ۱۷ دقت کنید و با کمک جدول ویژه، رقمش را بیابید.

با دقت به سطر ۳۰ و جدول ویژه، جای ۸ و بعد جای ۲ رقم دیگر پیداست.

وقتی گوشه بالا-راست جدول کاملا پر شد، به تقاطع ۲۳ و ۳۰ و جدول اعداد ویژه دقت کنید تا رقم این تقاطع هم پیدا شود.

برای پر کردن سطر ۲۱ سه گزینه دارید. با دقت به آن‌ها رقم تقاطعش با ستون ۵ پیداست و بعد سطر ۲۱ پر خواهد شد.

به ستون ۱۱ و سطر ۲۰ دقت کنید تا پر شوند.

• برای حل هر معما کافیست:

* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سمت چپ یا بالایش باشد.
* ارقام تکراری در یک تکه ننویسیم.
* حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برایش مرور کنیم.

* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه‌ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.
* اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده‌ست.
* از حل تکه‌های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.
* بدانیم هر معمای مجموع ارقام فقط و فقط یک جواب دارد.

• حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می‌تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.

جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

ستونی که مجموعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچ‌کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می‌آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در اردر مورد بعضی از اعداد سفید نشان می‌دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردنش ۲ رقم می‌خواهیم که جمع آن‌ها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره‌ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.

حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.

این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبزرنگ برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

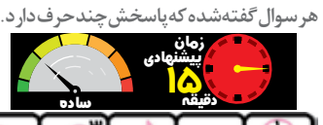
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

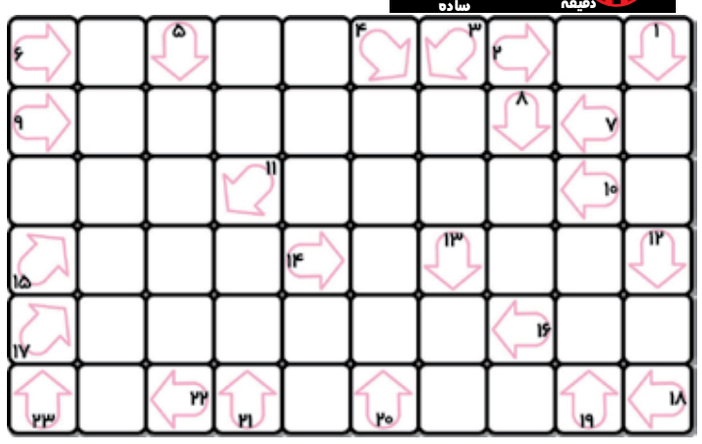
دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

جدول ویژه خراسان جنوبی

شنبه تا چهارشنبه

پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.





۱-(۴ حرفی) پایتخت کشور سوریه
۲-(۳ حرفی) به گفته صندوق حمایت از کودکان، یونیسف، روزانه ۷ هزار دختر به دلیل فقر فرهنگی و تبعیضات جنسی در این کشور سقط می شوند
۳-(۶ حرفی) اجداد
۴-(۴ حرفی) ترکیب آلی متبلور سفیدرنگی که در ادرار از بدن دفع می شود
۵-(۲ حرفی) این عضو از بدن به دلیل اینکه نگه دارنده وزن بدنمان است به قلب دوم معروف شده
۶-(۸ حرفی) تحقیقات نشان داده که نقطه شروع اکثر آتش سوزی های خانگی این بخش خانه است.
۷-(۵ حرفی) تایید کردن و نهایی کردن
۸-(۳ حرفی) به گفته محققان، شب ادراری در کودکان می تواند نشانه این بیماری باشد
۹-(۴ حرفی) یک مسیر کامل جریان برق
۱۰-(۵ حرفی) به ضربه های ناشی از تصادفات یا سقوط می گویند که سومین عامل مرگ و میر در دنیا و اولین عامل مرگ و میر در جوانان شناخته شده
۱۱-(۳ حرفی) این ماده غذایی بعد از آب، حیاتی ترین ماده موجود در کره زمین است
۱۲-(۳ حرفی) به گفته محققان کاهش قد در سالمندان، باعث به خطر افتادن سلامت این عضو از بدن آنها می شود
۱۳-(۳ حرفی) درخت انگور
۱۴-(۳ حرفی) واژه و کلمه
۱۵-(۴ حرفی) نسیم صبحگاهی و نام غلام معروف سلطان محمود غزنوی
۱۶-(۴ حرفی) کفش لاستیکی
۱۷-(۴ حرفی) ترمز دستی کشتی!
۱۸-(۷ حرفی) این بانک ذخیره در برخی بیمارستان های دنیا وجود دارد و شیر مازاد مادرانی که توانایی شیر دادن به کودکانشان را ندارند در آن ذخیره می شود و به مصرف دیگر کودکان می رسد
۱۹-(۴ حرفی) شکوه و بزرگی
۲۰-(۴ حرفی) مصرف این ریشه گیاهی به دلیل خواص تصفیه کنندگی برای پیشگیری از سرما خوردگی و یا عفونت های ریوی سفارش می شود
۲۱-(۴ حرفی) در صورتی که دندان دارای شکستگی بزرگتر از حد معمول باشد و قابل پر کردن نباشد، دندان پزشک از این وسیله استفاده می کند
۲۲-(۳ حرفی) بت
۲۳-(۶ حرفی) نام دیگر این عارضه لک حاملگی است که علت اصلی آن مشخص نیست اما در بیشتر موارد دارای تباط واضحی با فعالیت هورمونی دارد

این جدول واژگان کمتری نسبت به انواع کلاسیک دارد، اما کلمات هرز (ناخواسته) به آن تحمیل نشده است، لذا از بار آموزشی مناسبی برخوردار است. برخی سوال‌های جدول از مطالب روزهای گذشته روزنامه خراسان طراحی شده است.

سودوکو و کیلو کو (سودوکوی کودکان)

هر روز

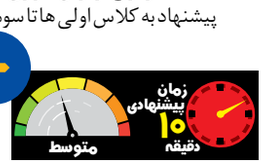
• قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ رقمی تکراری نباشد.

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

• قانون: خانه‌های خالی را با ۱ تا ۶ پُر کنید طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس چهارمی ها تا ششمی ها

	۱		۴	۲	
		۶		۱	
	۵		۱		
	۳				۴
۲				۶	۵
۵					۱

• قانون: خانه‌های خالی را با ۱ تا ۴ پُر کنید طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مربع قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس اولی ها تا سومی ها



	۲		
۴			
		۳	۲
		۴	

پاسخ جدول و سرگرمی شماره قبل

در شماره‌های آینده، در این قسمت پاسخ سرگرمی‌ها را خواهید دید.

لطفا پیشنهادها و دیدگاهایتان درباره بخش جدول و سرگرمی را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید