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

نی نی کده

یک دلیل برای فرستادن کودک به مهد

کیفیت رابطه با کودک، بسیار مهم‌تر از کمیت آن است. مادرانی که کودکانشان را به مهد می‌فرستند، به این کیفیت توجه ویژه‌ای دارند؛ اما مادرهای غیر شاغل که تمام روز را با فرزندشان در خانه می‌گذرانند کمتر به کیفیت توجه می‌کنند و زمانی را که در کنار کودک هستند، کافی می‌دانند.
باید گفت وقتی مادر فرصت‌هایی برای خود دارد، انرژی و آرامش بیشتری خواهد داشت و خدمات بهتری را به فرزندش ارائه می‌دهد و بیشتر با کودک بازی می‌کند.
به نقل از هفته‌نامه «سلامت» گاهی مادرهایی که فرزندانشان را در خانه نگه می‌دارند، به دلیل اضطراب زیاد خود یا این اعتقاد که اگر کودک به مهد برود، بی‌ادب می‌شود، مانع پرورش درست کودک می‌شوند.
به هر حال در کنار تمام مزیت‌هایی که مهد کودک برای کودکان دارد، نمی‌توان از این مسئله غافل شد که حضور در هر محیط اجتماعی و در هر سنی، مزایا و معایب زیادی دارد و به این بهانه، کودک را از حضور در مهد و بودن در کنار گروه همسالان محروم کرد.
البته اگر خانواده نسبت به رفتار زشت کودک بی‌تفاوت باشد و به آن توجه نکند به مرور این کلمات زشت و رفتارهای ناپسند از ذهن کودک پاک می‌شود.
از سوی دیگر، کودک می‌آموزد که چه کلماتی با فرهنگ خانوادگی او هماهنگ است و یاد می‌گیرد که چگونه آن را به کار ببرد.

املت

جوجه کباب تابه ای

• **مواد لازم:**
دو عدد سینه مرغ کامل
آب لیمو یک چهارم لیوان
پیاز ۲ عدد بزرگ
نمک و فلفل به مقدار لازم
ادویه وزردچوبه به میزان لازم
زعفران آب کرده به مقدار لازم

• **طرز تهیه**
ابتدا مرغ را تکه تکه و سپس پیاز را رنده و آب لیمو، نمک و ادویه جات و زعفران آب کرده را به آن اضافه کنید، مرغ ها را در این سس به دست آمده بچینید و بگذارید از شب تا صبح داخل سس بماند.
صبح تابه را روی شعله ملایم قرار دهید، روغن به میزان کافی ریخته، مرغ ها را از سس در آورید و به سیخ های کوچک (سیخ های چوبی) بزنید و داخل تابه بچینید و شعله را کم کنید و در ظرف را بگذارید تا بخار کند و بپزد و در آخر در تابه را بردارید تا جوجه ها سرخ شود.
نکته: برای پخت جوجه کباب تابه ای دیگر نیازی به آب نیست، خودش آب می افتد و پخته و سرخ می شود.

همسرانه

روش های شاد کردن همسر

اگر دوست دارید همسرتان شادتر از همیشه باشد این ترفندها را به کار گیرید.
به یاد بیاورید اولین روزهایی را که چقدر مشتاقانه منتظر بودید تا پیامی یا یادداشتی از یکدیگر دریافت کنید. باز هم این کار را انجام دهید.
وقتی همسر شما در مورد کار، دوستان، سیاست، ورزش یا خاطره ای صحبت می کند یا عقیده یا فکرش را می گوید، به او توجه کنید. این کار نشان می دهد شما به مسائل، نگرانی ها، علایق و عقاید او احترام می گذارید.
• **مثل روزهای اول ازدواج میز بچینید**
غذای مورد علاقه همسرتان را درست کنید. بعد از یک روز معمولی که همسرتان از سر کار برگشت، او را با غذای مورد علاقه اش متعجب کنید.
• **به چشمانش نگاه کنید**
وقتی با همسرتان صحبت می کنید، اطمینان حاصل کنید که تماس چشمی دارید. این کار موجب اطمینان خاطر او از توجه و احترام شما می شود و به هر مردی قدرت می بخشد.
گاهی خانواده اش را در تعطیلات آخر هفته به خانه تان دعوت کنید. خانواده همسرتان برای او مفهوم عمیقی دارد.
بعد از یک روز خسته کننده کاری به همسرتان پیغامی زیبا بدهید. هنگامی که همسرتان مشغول تماشای یک فیلم است برایش میوه یا تنقلات ببرید. برای او بلیت تماشای بازی فوتبال بخرید و او را شگفت زده کنید.

معاشرت

زندگی خصوصی خود را به محیط کار نبرید

راه هایی است که می توانید برای محرمانه نگه داشتن مسائل شخصی و خانوادگی تان در محیط کار از آنها استفاده کنید تا تاثیر منفی بر کارتان نگذارد. حریم خصوصی تان را در خانه نگه دارید و خودِ حرفه ای تان را سر کار ببرید؛ مطمئناً نمی خواهید رئیستان تصور کند که نمی توانید زندگی خصوصی تان را از کارتان جدا کنید و اعتماد خود به توانایی های شما را از دست بدهد.
به نقل از «مردمان» اگر می خواهید زندگی خصوصی تان در محل کار محرمانه باقی بماند، در گیر مکالمات و غیبت کردن های همکارانتان نشوید. شاید شما هم بدتان نیاید که مسائل زندگی خصوصی تان را با کسی مطرح کنید اما مطمئن باشید بعد از آن پشیمان خواهید شد.
دوستانتان و کسانی که می توانید به آنها اعتماد کنید را در محل کار بشناسید. زمان ناهار می تواند فرصتی عالی برای صحبت کردن در مورد مسائل شخصی و خانوادگی باشد. بهتر است فرد مثبتی را برای شنیدن درددل هایتان انتخاب کنید.
اگر مشکلات خصوصی تان تا این اندازه برایتان آزار دهنده شده اند و نیاز دارید که با کسی در مورد آن حرف بزنید، مشاوره تسکین فوق العاده ای بر استرس شما خواهد بود.
عضو گروه های پشتیبانی اداره یا شرکتتان شوید. در این اجتماعات می توانید حرف هایتان را با آزادی بیشتری به زبان آورده و نگران درز کردن اطلاعاتتان و تاثیر منفی آن بر کارتان نباشید.
کنترل مشکلاتتان را در محل کار به دست گیرید و اطمینان یابید که از کارتان در برابر حل مشکلات شخصی تان محافظت می کنید. حتی در مورد مرگ یکی از عزیزان یا طلاق، هنوز هم می توانید برای مقابله با آن مشکلات برنامه ای برای خودتان داشته باشید. واقعیت این است که اگر کارتان برای شما مهم است، باید راهی پیدا کنید که بتوانید استرستان را کنترل کرده و کار خود را از دست ندهید.

حکیم باشی

خوردنی های آرام بخش و ضد استرس

تغذیه تاثیر چشمگیری بر خلقیات و احساسات انسان می گذارد؛ با خوردن این مواد مفید و مغذی علاوه بر داشتن اندامی متناسب، از استرس و اضطراب دور خواهید بود.
از مغزها استفاده کنید؛ کمبود سلنیوم در بدن باعث اضطراب، افسردگی و خستگی می شود. مغزها سرشار از سلنیوم هستند، منیزیم باعث آرامش اعصاب و عضلات می شود؛ اسفناج یک موتور خانه منیزیم بوده و به علاوه سرشار از ویتامین های C، A و اسید فولیک و کمی آهن است. سعی کنید روزانه یک پیمانه اسفناج تازه و خام یا نیم پیمانه اسفناج پخته بخورید. بادرنجبویه و بابونه هم از سبزی های معروف در رفع استرس و کاهش اضطراب است. تلخ های مفید را فراموش نکنید؛ شکلات تلخ جدا از خواص آنتی اکسیدانی آن سبب تقویت قلب می شود، بر این اساس هنگام خرید شکلات دقت کنید تا میزان کاکائوی آن زیاد و شکرش کم باشد. به لبنیات «نه» نگویید! شاید برایتان جالب باشد که بدانید شیر اثر آرام بخشی دارد. فقط کافی است شب هایی را به یاد آورید که مادرتان شیشه شیر گرمی را در دهانتان می گذاشت!
شیر از آنجا که حاوی تریپتوفان است، در ساخت سروتونین نقش دارد، باعث تسکین و باعث آرامش مغز می شود.
غذاهای دریایی را فراموش نکنید؛ میگو ممکن است ظاهری کوچک داشته باشد ولی از نظر ارزش غذایی ماده ای کامل به حساب می آید که برای حفظ آرامش و اعصاب بدن ضروری می باشد.
مصرف گل های خوردنی را افزایش دهید؛ کمبود پتاسیم سبب خستگی عضلات، بی حوصلگی و ضعف، تند مزاجی و اضطراب می شود، اما با مصرف کلم بروکلی می توانید مقدار مناسبی از پتاسیم لازم را دریافت کنید. منابع دیگر پتاسیم شامل آواکادو، موز، کلم پیچ، کلم بروکلی، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و بادمجان هستند. روز را با نوشیدن آغاز کنید؛ برگ های چای حاوی یک اسید آمینه ضروری برای بدن است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — متوسط

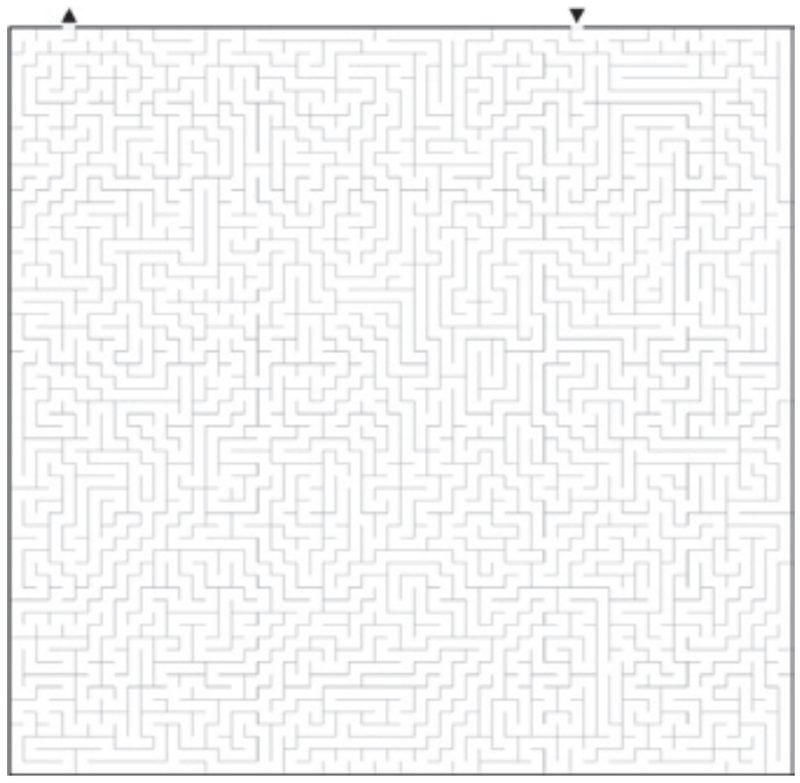
قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

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 ۳۵ دقیقه — متوسط



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.

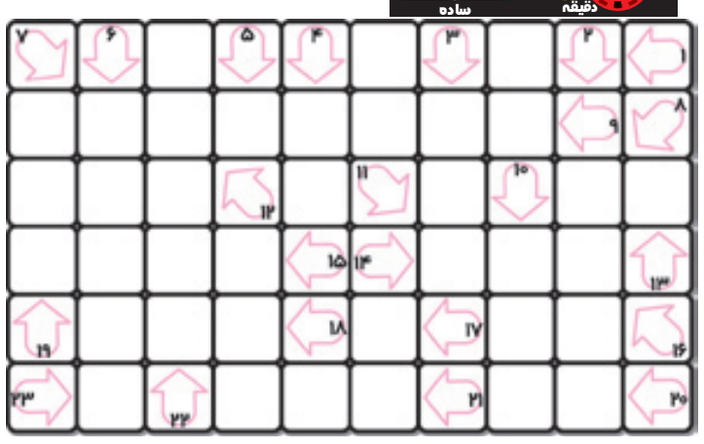
این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

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



پاسخ ها 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-(۸حرفی) ترکمنستان که مرز مشترکش با ایران را در این منطقه مرزی بسته بود، حالا نمایشگاه اقتصادی ایران در ترکمنستان را یک سویه لغو کرد.
۲-(۶حرفی) بازیکن راگبی این کشور، با نواخته شدن سرود ملی نشست و گفت: نمی تواند به پرچمی احترام بگذارد که به رنگین پوستان ظلم می کند.
۳-(۴حرفی) پُرقیمت
۴-(۴حرفی) عابد مسیحی
۵-(۶حرفی) رهبری فرمودند: این سامانه موشکی ابزاری دفاعی است نه تهاجمی، اما آمریکایی ها تمام تلاش شان را کردند که ایران از آن برخوردار نشود.
۶-(۶حرفی) رییس جمهور زیمبابوه، که پس از مدال نگرفتن کاروان کشورش در ریو ۲۰۱۶، دستور بازداشت اعضای کاروان المپیکش را صادر کرد.
۷-(۵حرفی) از پهلوانان نامی ایران باستان
۸-(۴حرفی) وزارت خارجه این کشور، از عربستان خواست تا سفیرش را که اظهارات خصمانه ای علیه طرف های شیعی دارد، تغییر دهد.
۹-(۵حرفی) عنوان شاهزادگان و بزرگان
۱۰-(۴حرفی) این گروه تروریستی، چند روز پس از انتشار اعدام هولناک اسرای کرد تبارش در سوریه توسط کودکان، ویدئوی جدیدی از اعدام زندانیانش توسط سالمندان را منتشر کرد.
۱۱-(۴حرفی) ریاض که یک سال است وعده فتح این شهر از یمن را می دهد، اکنون شاهد تسلط یمنی ها بر ارتفاعات شهر نجران عربستان است.
۱۲-(۳حرفی) مقام برنز گرفته
۱۳-(۴حرفی) حجمی با شش سطح مربعی
۱۴-(۵حرفی) دستاوردهای جنگی
۱۵-(۵حرفی) مریض
۱۶-(۴حرفی) لقب امام علی(ع) به معنای شیر
۱۷-(۳حرفی) نماز از وقت گذشته
۱۸-(۵حرفی) رسیدن تیر به هدف
۱۹-(۵حرفی) نامزد حزب جمهوری خواه ریاست جمهوری آمریکا که تاکید کرد: با ساخت دیوار مرزی، کنترل سراسری در ورود مهاجران ایجاد می کند.
۲۰-(۴حرفی) لقب جد پیامبر اسلام(ص)
۲۱-(۴حرفی) نخستین بازی تدارکاتی تیم های ملی فوتسال ایران و ازبکستان، با پیروزی تیم ملی ایران در سالن شهید بهشتی این شهر برگزار شد.
۲۲-(۶حرفی) نخست وزیر چند ماه پیش انگلستان که عکسی با پای برهنه روی دیوارِ کوتاه یک پارکینگ در جنوب شرق انگلیس از او منتشر شده است.
۲۳-(۵حرفی) روستا و قریه

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. بسیاری از سوال ها، از مطالب روزهای گذشته روزنامه خراسان طراحی شده است.

سودوکو و کیدوکو (سودوکوی کودکان)

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — متوسط

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

قانون: خانه های 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

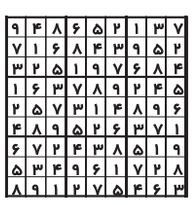
	۲	۴			۶
	۶			۳	۴
۵			۶		
۶		۱	۵		۳
۲		۳			
				۱	

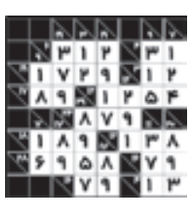
قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۴ پُر کنید
طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مربع قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس اولی ها تا سومی ها

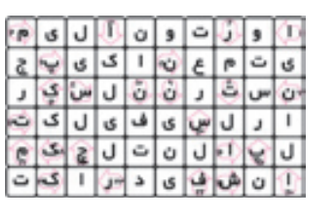
زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — متوسط

		۴	
	۳		
		۱	۳

پاسخ های شماره گذشته







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