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

۴ دلیل بی پولی

۴ دلیل اصلی وجود دارد که نمی گذارد مردم پولدار شوند. به گزارش «مردمان» مهمترین این دلایل، این است که فرد در خانواده‌ای بزرگ شده است که هیچ وقت کسی که پولدار باشد را نمی شناخته و ندیده است. هیچ الگوی پولداری روبه روی خود ندارد.
به همین دلیل است، کسانی که در خانواده هایی که والدینشان پولدار هستند به دنیا می آیند، احتمال اینکه در بزرگسالی افرادی ثروتمند شوند بسیار بیشتر است.

• تصمیم بگیرید!

دومین دلیل که باعث می شود پولدار نشویم این است که هیچوقت برای آن تصمیم نمی گیریم. حتی اگر فردی کتاب بخواند، در جلسات سخنرانی شرکت کند، یا با افرادی که از نظر اقتصادی موفق بوده اند نشست و برخاست کند، تا زمانیکه برای متفاوت شدن تصمیم نگیرد، هیچ اتفاقی نمی افتد.

• شاید فردا

سومین دلیل پولدار نشدن آدم ها انداختن کار امروز به فرداست. آدمها همیشه برای شروع نکردن کاری که لازم است برای رسیدن به استقلال مالی انجام دهند، بهانه دارند.
برای به تعویق انداختن کارها همیشه دلیل هست. درنتیجه، ماه به ماه و سال به سال این کار را عقب می اندازند تا جایی که دیگر دیر می شود.

• چشم‌انداز بزرگتر را ببینید

چهارمین دلیل که به اندازه بقیه دلایل مهم می باشد نداشتن چشم انداز زمانی است.
زوج جوانی که ۱۵۰ هزار تومان در ماه را برای هزینه تحصیل فرزند خود کنار می گذارند، زوجی با چشم انداز زمانی درازمدت هستند.
آنها حاضرند برای اطمینان از گرفتن نتیجه بهتر در طولانی مدت، در کوتاه‌مدت خود را قربانی کنند. افرادی که چشم انداز درازمدت دارند در مسیر زندگی شان رشد اقتصادی خواهند داشت.

همسرانه

وارد حریم خصوصی من نشو

بعضی افراد تصور می کنند بعد از ازدواج، حریم خصوصی زن و شوهر صفر می شود و آن ها نباید هیچ ناگفته ای بین خود داشته باشند.
طبیعی است که هیچ کسی به اندازه همسر به انسان نزدیک نیست. این بدان معناست که شعاع حریم خصوصی بین زن و شوهر در کمترین حد خواهد بود؛ اما هیچ گاه به صفر نخواهد رسید.
هر فردی باید بپذیرد که طرف مقابل هم انسان است و هر انسانی به فضا و حریم خصوصی نیاز دارد. انتظار این که همسرتان همه چیز را به شما بگوید و هیچ رازی نداشته باشد، بی مورد است. باید قبول کرد فرد مقابل می تواند موضوعات یا وسایل شخصی مانند کیف، گوشی تلفن همراه و... داشته باشد.
در واقع بسیاری از افراد چون به مفهوم حریم خصوصی توجه ندارند در روابط اجتماعی به خصوص روابط زناشویی دچار مشکل می شوند. وجود حریم خصوصی در هر ارتباطی الزامی و ضرورت رعایت این مهم، بین زوجین هم از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ البته باید متذکر شد در روابط هم مالکیت بسیار مهم است، به این معنا که اگر در رابطه خود با دیگران حد و مرزها را بشناسیم، می توانیم درک کنیم چه کسی مالک کدام احساس، نگرش و رفتار است.
به طور خاص در رابطه ای مانند ازدواج لازم است هر کدام از زوجین حریم خودش را تشخیص دهد و مطابق آن رفتار کند. رعایت حد و مرز در چنین رابطه ای، مساوات برقرار کرده و رابطه دو نفر را متوازن می کند.

املت

رول مرغ انگشتی با سبزیجات

• مواد لازم:

سینه مرغ ۲ عدد
پیاز یک عدد
زعفران دم کرده، نمک، فلفل و سرکه به اندازه کافی
تخم مرغ یک عدد
آرد سوخاری به اندازه لازم
سس کچاپ برای صرف غذا
سیب زمینی خلال سرخ شده برای تزئین

• طرز تهیه:

ابتدا مرغ را به اندازه انگشت برش می زنید. بعد آن را در پیاز خرد شده، کمی آبلیمو و یا بهتر از آن سرکه، زعفران، نمک و فلفل به مدت نیم ساعت در یخچال می خوابانیم.
بعد مرغ ها را از مواد بیرون آورده، دور زیتون یا هویج یا لوبیا سبز یا دور انگشت خودمان می پیچیم و با خلال دندان آن را وصل می کنیم و در تخم مرغ و زعفران و کمی نمک و فلفل سیاه زده و در آرد سوخاری می غلطانیم و در روغن سرخ می کنیم. می توانید از آرد سوخاری خانگی استفاده کنید.

کدبانو

نکاتی برای بهداشت دمکنی برنج

دم کنی برنج از جمله اقلامی در آشپزخانه است که محل تجمع انواع آلودگی ها می باشد و بر این اساس باید بعضی از نکات اولیه بهداشتی را در این زمینه رعایت کنیم.
بعضی خانم ها عادت نادرستی دارند و مواقعی که دم کنی بزرگ در دسترس ندارند از روزنامه برای دم کردن برنج استفاده می کنند؛ استفاده از روزنامه به ویژه نیازمندی های روزنامه که در مواردی ممکن است از کاغذهای نامرغوبی تهیه شود و سرشار از سرب می باشد، حتی در موارد اضطراری نیز مناسب نمی باشد.
برای دم کنی بهتر است از پارچه ای استفاده شود که قابلیت جذب بخار آب را داشته باشد و با توجه به اینکه از این دم کنی برای دم کردن انواع پلوها، ماکارونی و ... استفاده می شود، ممکن است رب یا گوجه فرنگی یا سبزی موجود در پلو هنگام استفاده به دم کنی بچسبد و چون دم کنی تا مدتی بعد از پخت برنج، حالت نمدار بودن را دارد می تواند محیط مناسبی برای تجمع آلودگی ها و باکتری ها باشد بنابراین بعد از هر بار استفاده، دم کنی را در مکان خشک و خنکی قرار دهید تا رطوبت آن به خوبی خشک شود و بعد از چند بار استفاده، دم کنی را با مایع ظرفشویی شسته و در آفتاب یا هوای آزاد قرار دهید تا به خوبی خشک شود.

نی نی کده

وسواس در کودکان

بهترین نوع درمان اختلال وسواس در کودکان استفاده از روش های رفتار درمانی است. فرزندتان را چند جلسه نزد روان شناس کودک و نوجوان ببرید چرا که درمان کودکان دارای روش های خاص خود است.
به گزارش «بیتوته» بر طبق این روش ها، ابتدا رفتار درمانگر، کودک را تشویق می کند تا افکار و آیین های وسواسی خود را به طور دقیق و جزء به جزء شرح دهد، تا او بتواند اجزای کلیدی این رفتارها را شناسایی کند. آن گاه از او می پرسد انجام دادن کدام یک از رفتارهای وسواسی اش ضروری نیست و آیا می تواند بدون آن که نگران و مضطرب شود، از انجام آن بخش از رفتارهایش صرف نظر کند.
در این مرحله درمانگر، ضمن پذیرش حالات، افکار و رفتار کودک، سعی می کند به او بفهماند که هر فردی ممکن است در مواردی دچار خشکی رفتار و اشتغالات ذهنی وسواسی شود که به دلایل نامفهومی مدام آن ها را تکرار می کند. هدف او از این کار آن است که تا حدود زیادی افکار وسواسی کودک را متزلزل کند تا حدی که رفته رفته بتواند گام های موثری برای حذف این گونه رفتارها بردارد.

زمانی که کودکی دچار مشکل وسواس می شود، اطرافیان او باید از هر جهت او را مورد حمایت خود قرار دهند.
شما باید بتوانید کمترین بهبودی کودک را تشخیص دهید و او را مورد تشویق و حمایت خود قرار دهید.
تمام اعضای خانواده باید نسبت به این موضوع حساس و هوشیار باشند.
آنان باید تا حد امکان شرایط را برای کودک آرام و عادی نگه دارند تا او بتواند مشکلات و سختی های درمان را راحت تر تحمل کند. خانه ای پرتنش و اضطراب هیچ گاه نمی تواند به کودک کمک کند تا با نگرانی و تشویش ناشی از شیوه های درمانگری مقابله کند.

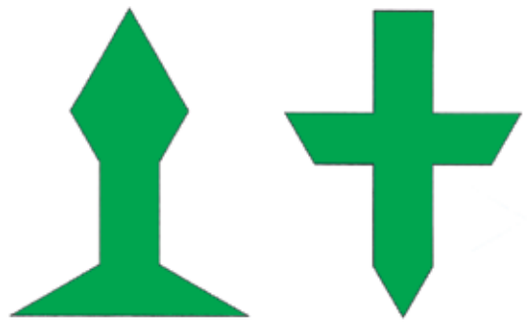
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۲/۲۳]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

متوسط | زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه

اگر این مستطیل را از روی خطوط قرمز رنگ برش بزنیم، چطور می توانیم با جابجا کردن این هفت تکه، هریک از شکل های سبز را بسازیم.
سعی کنید مرز تکه ها را روی شکل های سبز رنگ مشخص کنید.
شکل ها را بزرگ تر از حد معمول مطرح کردیم تا بتوانید معما را حل کنید و صحت پاسخ را بررسی کنید.



ضمنا برای چینش تکه ها، شما مجاز هستید در موارد دلخواه تکه ها را پشت و رو کنید.

ناویاب

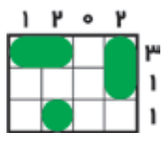
دوشنبه ها و پنجشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه | بسیار سخت

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم‌ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.
نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم‌ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

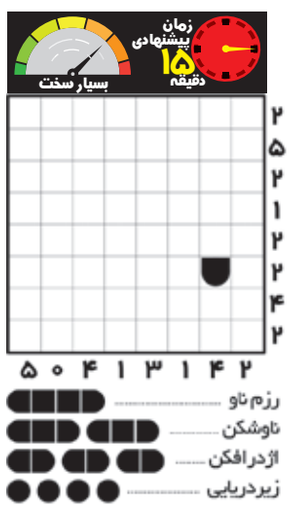
قوانین:

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:

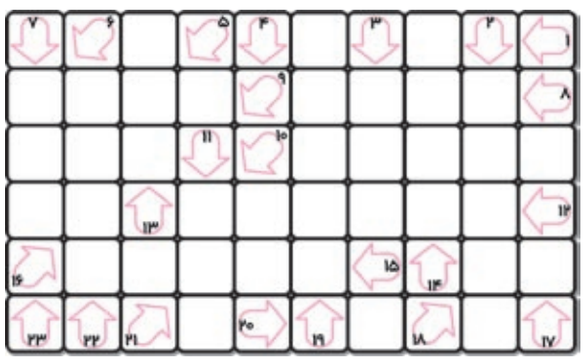
- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≋) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

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-(۸حرفی) آب ذخیره شده در ظروف ..... باعث کاهش سطح هورمون تستوسترون در بدن می شود، در حالی که آب نگهداری شده در ظروف سفالی باعث بهبود روند سوخت و ساز بدن می شود.
۲-(۳حرفی) عصاره گل سرخ را می توان به این بخش داخلی دهان مالید چون برای تقویتش بسیار مفید است.
۳-(۶حرفی) بد نیست به جای مشغول شدن با تلفن همراه و تبلت در خودرو، که در حال حرکت، اتفاقا باعث تهوع و ..... می شود، با معاشرت، به هم نزدیک تر و با هم صمیمی تر شوید.
۴-(۵حرفی) انواع میوه های فصل که خوردنشان از ..... ناشی از بی تحرکی در سفر جلوگیری می کند، از بهترین خوردنی های داخل خودرو است.
۵-(۴حرفی) برجستگی های قرمز رنگ و خارش دار روی پوست است که به سرعت گسترش می یابد.
۶-(۲حرفی) شهری زیارتی در ایران
۷-(۴حرفی) میوه، حاوی ..... و دیگر مواد مغذی است که احساس سیری بیشتری را ایجاد می کند و در پی آن بدن به آرامی قند را جذب می کند.
۸-(۴حرفی) فراوان عربی
۹-(۳حرفی) تازه وجدید
۱۰-(۴حرفی) بهترین شیوه برای رسیدن به تناسب اندام و بازوهای عضلانی، تغذیه سالم و ..... منظم است. لذا نیازی به مصرف مکمل نیست.
۱۱-(۴حرفی) در ظروف فلزی مانند آلومینیم، نیکل و .....، احتمال نشت فلز به غذا وجود دارد؛ در حالی که این خطر در ظروف گلی وجود ندارد.
۱۲-(۴حرفی) قائم مقام وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بیماری های ....., هفتمین عامل مرگ و میر در کشور است.
۱۳-(۳حرفی) شُش یا جگر سفید
۱۴-(۵حرفی) سنگ سُرمه
۱۵-(۲حرفی) پدر بزرگ
۱۶-(۴حرفی) سوره ۱۰۶ قرآن
۱۷-(۵حرفی) بی نور یا کم نور
۱۸-(۳حرفی) رشته باریک
۱۹-(۶حرفی) علوم مربوط به داستان و شعر
۲۰-(۶حرفی) میوه هایی با کمترین میزان قند اینها هستند: آووکادو، لیموترش، ریواس، تمشک و .....
۲۱-(۴حرفی) از پیامبران اولوالعزم
۲۲-(۶حرفی) شاعر علی ای همای رحمت
۲۳-(۴حرفی) نیشش نه از ره کین است

سودوکو

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 هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه | سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه | متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه | ساده

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

پاسخ ها

رخ سفید به e4 می رود. اگر سرباز سیاه ردیف b به b1 برسد و به هر مهره ای تبدیل شود یا اگر شاه سیاه به d5 برود، رخ سفید به d4 می رود تا سیاه مات شود. اما اگر شاه سیاه به c6 برود، رخ سفید به e6 می رود تا سیاه مات شود. اگر هم سرباز سیاه ردیف d بازدن اسب سفید به c6 برود، وزیر سفید به d1 می رود تا سیاه مات شود.