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

راز خوب صحبت کردن افراد موفق

چگونه خوب صحبت کنیم تا دیگران را مسحور خود کنیم؟ راز اینکه افراد موفق بدون استرس خوب صحبت کردن را بلد هستند، چیست؟
راز افراد اجتماعی و موفق، آن ها که عالی ارتباط برقرار می کنند چیست؟
به گزارش «مردمان» یکی از مهمترین دلایل، شیوه صحبت کردن آن ها است. تن صدا، شدت، لحن و توجه به حرف هایی که از دهانمان بیرون می آید مهمترین موارد تاثیر گذار در این موضوع هستند.
اگر شما هم می خواهید در این فن استاد باشید، باید بدانید که چه گفتن و چگونه گفتن، فاکتور های بسیار مهم و موثر در برقراری یک رابطه است.

• شمرده صحبت کنید

یکی از مهمترین مواردی که توسط آن می توانید وضوح پیام خود را بالاتر ببرید، شمرده صحبت کردن است. هنگامی که اشخاص در مورد آنچه می گویند نامطمئن و عصبی هستند، تمایل به سریع صحبت کردن دارند.
شمرده تر صحبت کردن نه تنها باعث می شود شنوندگان درک بهتری از گفته های شما داشته باشند، بلکه علائم اعتماد به نفس و خویشتن داری نیز در لحن شما نمود پیدا خواهد کرد.

• تنفس عمیق

اگر هنگام صحبت به جای تنفس عمیق از ناحیه شکم، تنفس سطحی در قفسه سینه داشته باشید، صدای شما ضعیف تر و شاید وحشت زده و عصبی به نظر برسید.
کار سختی است که هنگام حالت های عصبی و استرسی یاد مان باشد نفس های عمیق بکشیم، در این مواقع یک نفس عمیق آرامش بخش می تواند عمق صدای شما را بهبود بخشیده و کمک کند که اعتماد به نفس بیشتری از خود در لحن تان بروز دهید

• مراقب ژست تان باشید

اینکه نشسته اید یا ایستاده، می تواند روی صحبت شما تاثیر بگذارد. ایستادن یا صاف نشستن نه تنها به شما اجازه می دهد که بهتر تنفس کنید، بلکه در این حالت ها صدای شما قدرت و وضوح عالی تری خواهد داشت. با کمی بالاتر بردن چانه صدای شما واضح تر به گوش خواهد رسید.

• آب بنوشید

پر آب نگاه داشتن سلول های بدن نیز می تواند به کیفیت صدای شما کمک کند. اگر شما در طول روز به جای آب، چای و قهوه و نوشابه می نوشید، تارهای صوتی تان رطوبت لازم برای ایجاد بهترین صدایی که می توانید داشته باشید را ندارد.

• دقت به تن صدا

صداهای با فرکانس بالا و تودماغی ممکن است دلیل بر عصبی یا نامطمئن بودن سخنران باشد. استفاده از فرکانس درست صدا به شما کمک می کند ارتباطات موثرتری برقرار کنید.

شکلات

سمنو

• مواد لازم:
یک کیلوگرم گندم
۳ کیلوگرم آردنان سنگک

• طرز تهیه:
گندم را تمیز کرده و بشویید. مدت سه روز آن را در آب خیس و طی این مدت چند بار آب آن را عوض کنید تا گندم جوانه بزند. سپس آن را در دستمالی تمیز و خیس بریزید تا ریشه درآورد.
بعد از درآوردن ریشه آن را در چند عدد سینی پهن کرده و پارچه ای خیس روی آن بیندازید تا گندم ساقه نقره ای بزند و سپس گندم نقره ای شده را آسیاب کنید.
مقداری آب روی آن بریزید و خوب مخلوط کرده و سپس از صافی رد کنید طوری که شیره از پوسته گندم درآید. چون شیرینی سمنو از همین شیره سفید رنگ می باشد.
باید دقت کنید که گندم خوب نرم شده و شیره آن گرفته شود. آرد را در قابلمه مناسبی ریخته و شیره گندم را کم کم به آن اضافه کنید تا آرد در شیره حل شده و به صورت مایع رقیقی درآید.
ظرف را روی شعله اجاق قرار دهید و آن را مرتب هم بزنید تا مایع جوش آمده، کم کم غلیظ شود. مایع سمنو را باید مرتب هم بزنید تا ته نگیرد و مثل حلوا شود. وقتی آب سمنو کشیده شد، آن را کمی تفت دهید و در این مرحله مقداری آب سرد به سمنو اضافه کنید تا کمی رقیق تر و خوش رنگ تر شود.

سمنو را در ظرف گردی ریخته و مدت نیم ساعت در فر یا روی اجاق با حرارت ملایم قرار دهید تا قوام بگیرد. در صورت تمایل می توانید مقداری خلال پسته و بادام به سمنو اضافه کنید. هرگز در سمنو شکر نریزید، زیرا شیره گندم به اندازه کافی شیرین است.

ترفند

دلایل خراب شدن گیاهان آپارتمانی

بیشتر افراد گل ها و گیاهان آپارتمانی را به طور منظم آبیاری نمی کنند. کافی است از میزان آب مورد نیاز در شرایط آب و هوایی مختلف برای هر کدام از گلدان های خود آگاهی داشته باشید.
البته قانون کلی برای اکثر گل ها و گیاهان آپارتمانی این است که وقتی سطح خاک گلدان خشک شد و رطوبت کمی داشت باید به آن آب بدهید.
برای بیشتر گل ها و گیاهان آپارتمانی، آب پاشی سطحی باعث تقویت ریشه و ساقه گیاه می شود ولی برای سالم ماندن و حفظ طراوت برگ ها حتماً باید روزانه یک یا دو بار این کار انجام شود.
همه گلدان ها در انتها یک منفذ برای تخلیه آب اضافه دارند ولی این منفذ به هیچ عنوان کافی نیست و برای تخلیه کامل آب اضافه گلدان باید حتماً ته آن با سنگریزه و شن پر شود.
به این ترتیب آب اضافه در اطراف ریشه نمی ماند و باعث فاسد شدن آن نمی شود. برای سالم ماندن گیاه باید فقط انتهای تارهای ریشه مرطوب باشند و قسمت اصلی ریشه بهتر است خشک بماند.
همیشه از فروشندگان گل ها و گیاهان آپارتمانی میزان نور مورد نیاز برای هر گیاه را سؤال کنید و محل قرار دادن گلدان های خود را بر اساس این اطلاعات مشخص کنید. بیشتر گل ها و گیاهان آپارتمانی نور زیادی لازم ندارد. برای موارد استثنا هم نور خورشید نباید غیر مستقیم یا از پشت شیشه به آن ها بتابد.
گل ها و گیاهان آپارتمانی بهتر است همیشه جای ثابتی داشته باشند و تغییر مکان مداوم آن ها به ریشه آسیب می رساند. ریشه گیاهان در برابر ضربه بسیار آسیب پذیر است و اگر نیاز به جابه جا کردن آن ها دارید این کار را به آرامی و با احتیاط زیاد انجام دهید.

همسرانه

همسرتان را چگونه صدا می زنید

سعی کنید هنگام صدا زدن همسرتان از کلمات مناسب استفاده کنید تا در بیان این کلمات احترام به همسرتان را رعایت کرده باشید زیرا با صدا زدن محترمانه همسرتان سبب افزایش اعتماد به نفس او و افزایش میزان علاقه او به خود می شوید . اگر شما چنین رفتاری داشته باشید مطمئن باشید بیش از آن چیزی که فکر می کنید از سوی همسرتان احترام متقابل دریافت می کنید.
سعی کنید از لحنی آرام و محبت آمیز برای بیان حرف ها و صدا زدن همسرتان استفاده کنید، زیرا افراد می توانند از لحن حرف زدن سایرین بفهمند که آنها برای حرف های محبت آمیز آماده می شوند یا برای دعوا، پس روی حرف زدن و نحوه بیان کلمات خود تمرکز بیشتری داشته باشید.
هنگامی که شما مورد خطاب همسرتان قرار می گیرید به جای استفاده از کلماتی همچون هان و بله از واژه هایی مانند جانم و عزیزم استفاده کنید تا او نیز بفهمد مورد توجه شما قرار دارد.
رفتار هایی مانند استفاده از کلمات عاشقانه در صدا زدن همسر و سایر سیاست های رفتاری می تواند به تبدیل شدن زندگی به یک بهشت دنیایی کمک کند و با این کارها شما محبت و علاقه را در زندگی مشترک خود برقرار می کنید.

کدبانو

رفع زردی وسایل برقی

برخی وسایل برقی سفید، پس از مدتی به دلیل تماس با نور، مواد غذایی، چربی و سایر موارد در آشپزخانه کم کم هاله ای زرد پیدا می کنند.
هر چند این حالت ربطی به کارایی دستگاه ندارد، اما به هر حال ظاهر آن را ناخوشایند می کند.
سفید کننده، جوش شیرین و آب گرم را با هم مخلوط و برای جلوگیری از آسیب به دستهایتان به دلیل استفاده از مواد شوینده از دستکش استفاده کنید.
اسفنج تمیز را در محلول بزنید و محکم روی وسیله زرد شده بکشید و اجازه دهید ده دقیقه روی آن بماند.
پس از ده دقیقه وسیله را به خوبی بشویید یا در صورت نبود امکان شستشو با پارچه خیس تمیز کنید و اجازه دهید قبل از استفاده مجدد در معرض هوا خشک شود. در صورتی که وسیله شما هنوز زرد است، این مراحل را تکرار کنید و به میزان سفید کننده و جوش شیرین در آب بیفزایید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۲/۲۵]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — سخت

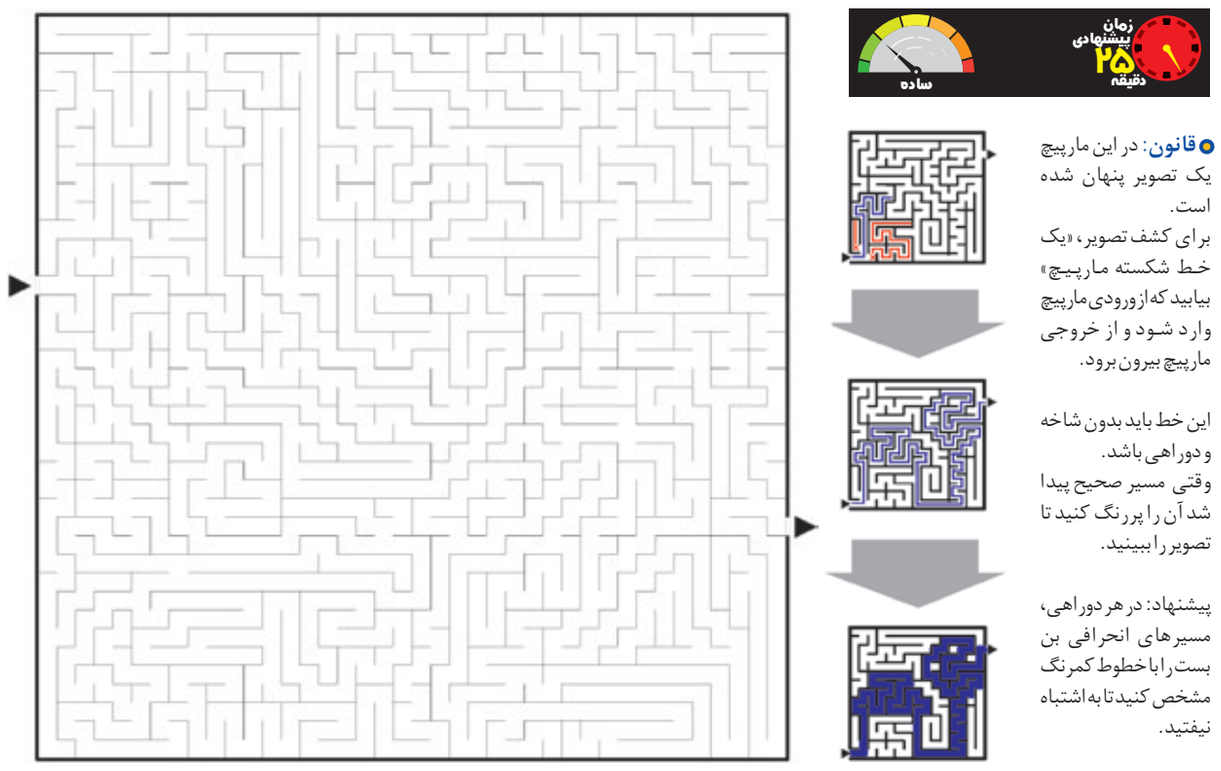
قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

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 ۲۵ دقیقه — ساده



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.

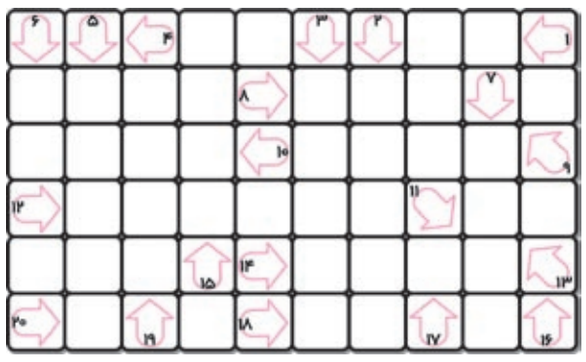
پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را احرف 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-(۷ حرفی) بعد از جدایی تلخش از خندوانه، همان طور که به نظر می رسید، برنامه یکی از جذاب ترین بخش هایش را از دست داد.
۲-(۶ حرفی) اگر در سفر با خودرو ..... دارید، روکش مناسب برای جلوگیری از خیس شدنِ از باران و کش های محکم همراه ببرید.
۳-(۵ حرفی) برای سفر در تعطیلات نوروزی، .....شخصی، یکی از اولین و جذاب ترین انتخاب ها برای تجربه یک سفر به یادماندنی است.
۴-(۳ حرفی) بدن و پیکر
۵-(۶ حرفی) پایین تر از صاحب امتیاز در نشریه
۶-(۵ حرفی) از کشورهای جنوب شرق آسیا
۷-(۵ حرفی) آش ساده با برنج و سبزی
۸-(۵ حرفی) وقتی غذاهای اسیدی در ظروف سفالی پخته می شود، طبیعت قلیایی ظروف سفالی طبیعت اسیدی را خنثی می کند. به این ترتیب، باعث حفظ سلامت بدن و دستگاه .....می شود.
۹-(۳ حرفی) قلمه درخت یا بوته تازه سبز شده
۱۰-(۵ حرفی) بی باک و جسور
۱۱-(۳ حرفی) بادی که از مشرق می وزد
۱۲-(۵ حرفی) در سفرهای نوروزی حتما یک پلاستیک مخصوص آن در خودرو داشته باشید تا باقیمانده مواد غذایی نه در خودرو ریخته شود و نه در جاده.
۱۳-(۴ حرفی) برودت
۱۴-(۴ حرفی) در این بیماری، مجموعه ای از جوش های قرمز رو به افزایش تاول دار بروز می کند؛ از آن جا که این بیماری یک مسیر عصبی واحد را دنبال می کند، این شرایط اغلب با احساس سوزش یا درد همراه است و تنها در یک سمت از بدن رخ می دهد.
۱۵-(۵ حرفی) علاوه بر مصرف کننده اش، افرادی که در معرض دود آن هستند نیز دچار آسیب شدید می شوند.
۱۶-(۶ حرفی) سبزی آهن دار معروف
۱۷-(۳ حرفی) برای درمان ایمپلنت افرادی که دارای بیماری های.....هستند، حتما باید ابتدا با پزشک شان مشاوره قبل از درمان انجام دهند.
۱۸-(۳ حرفی) هم اکنون، بسیاری از مردم جهان بیش از اندازه .....مصرف می کنند که موجب التهاب، اضافه وزن و مشکلات جسمی دیگر است.
۱۹-(۵ حرفی) همراه نداشتنش در سفر با خودروی شخصی ممکن است موجب جریمه سنگین یا حتی خواباندن خودرو در پارکینگ پلیس راهور شود.
۲۰-(۵ حرفی) نمونه و الگو

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

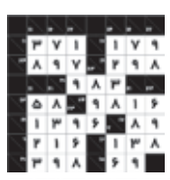
زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

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.

پاسخ ها

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