

از همسر تان عذر خواهی کنید تا سگته نکند!

وقتی اشتباهی بین زوجین صورت می گیرد، به طور معمول زنان زودتر از مردان عذر خواهی می کنند. شاید گفتن جمله « مرا ببخش» یا « معذرت می خواهم» از جملاتی است که مردان کمتر از آن استفاده می کنند.

به گزارش «تبیان» نتایج یک مطالعه نشان می دهد که زنان در مقایسه با مردان بیشتر عذر خواهی می کنند. زنان در مواجهه با برخوردهای توهین آمیز، آستانه تحمل پایین تری دارند و به همین دلیل مجبور می شوند بیشتر عذر خواهی کنند.

همچنین محققان معتقدند مردان کمتر تمایل به چنین کاری دارند زیرا اغلب حس می کنند فردی که عذر خواهی می کند در موضع پایین تری قرار می گیرد. آقایان ممکن است به دلیل ترس از اعتراف به اشتباه خود، کمتر رغبت به عذر خواهی کردن داشته باشند. شاید گفتن کلمه «متأسفم» سخت ترین کار برای مردان باشد تحقیقات نشان می دهد عذر خواهی کردن از زنان می تواند سلامت آن ها را بهبود ببخشد. زنانی که در قبال رفتار بی ادبانه یا آزار دهنده دیگران عذر خواهی دریافت نمی کنند، فشار خونی شان بالا می رود و این موضوع می تواند خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را در آن ها افزایش دهد.

• درست عذر خواهی کنید

به کار بردن کلماتی مانند «بخشید»، «معذرت می خواهم» یا «وای؛ اشتباه کردم» و ... به هیچ وجه عذر خواهی واقعی محسوب نمی شود.

حکیم باشی

این دانه شگفت انگیز دشمن میگردن است

تخم کنان حاوی ۷۲ درصد اسیدهای چرب امگا۳ و ۲۵ درصد اسیدهای چرب امگا۶ است که در تسکین میگرن تاثیر بسیاری دارند.

به گزارش «جام جم آنلاین»، یکی از دلایل اصلی میگرن مربوط به واکنش های بدن نسبت به برخی از ترکیبات موجود در مواد غذایی است و استرس و ژنتیک نیز جزو عوامل اصلی بروز این بیماری هستند و شما باید از خیر مصرف مواد غذایی ایجاد کننده میگرن بپرهیزید.

تخم کنان به عنوان یکی از منابع غذایی حاوی ویتامین B برای تسکین میگرن فوق العاده است و مصرف روزانه دو قاشق غذاخوری از این دانه های ریز

برای تامین ویتامین B مورد نیاز شما به منظور تسکین سر دردهایتان لازم است. همچنین تخم شربتی نیز یکی از بهترین مواد غذایی است و برای افرادی که نیاز به مکمل های غذایی دارند و حتی افرادی که می خواهند لاغر شوند فوق العاده است، شما با افزودن این دانه های ریز به برنامه غذایی خود گام بزرگی در تسکین سر دردهایتان بر خواهید داشت. افزودن این دانه ها به برنامه غذایی مانند مکمل غذایی عمل کرده و به بهبودی شما کمک می کنند و توصیه می شود روزانه دو قاشق غذاخوری از این دانه ها را به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنید.

اگر نمی توانید به زبان بیاورید، بنویسید؛ گاهی اوقات غرور یا خجالت اجازه نمی دهد از کسی عذر خواهی کنید بنابراین یک یادداشت و یا نامه بهتر از حرف زدن است زیرا باعث می شود بتوانید همه احساساتتان را بدون فراموش کردن حرف هایتان بیان کنید.

در صورت لزوم از شوخ طبعی استفاده کنید. بعضی شوخی ها، اگر درست باشد، می تواند فشار موجود را بشکند و سبب خنده هر دو شود. البته دقت کنید که گفتیم شوخی که در ست مناسب باشد.

یک عذر خواهی بدون جدیت بدتر از عذر خواهی نکردن است، ناراحتی و عصبانیت فرد از شما با این رفتار بیشتر می شود. بگویید که فهمیده اید چرا اشتباه کرده اید.

وقتی می خواهید عذر خواهی کنید، کارتان را توجیه نکنید و بهانه نیاورید.

این کار ارزش و جدیت اعتراف و عذر خواهی شما را از بین می برد.

و در آخرین که متعهد شوید که جبران می کنید.

این یک قسمت بسیار مهم از فرآیند عذر خواهی کسی تنه می زنیم یا به میان حرف کسی می پریم.مهمر باشد اما اگر احساسات فردی را شدید جریحه دار کرده ایم، به هیچ وجه موثر نیست.

به فرزندان خود، آزادی عمل بدهید



والدین باید به فرزند خود آزادی عمل بدهند و به این نکته توجه داشته باشند که فرزند آنها به یک کتاب می ماند؛ اگر به شما خیلی نزدیک یا خیلی دور باشد، نمی توانید او را بخوانید.

بسیاری از والدین بیش از اندازه به فرزندان خود می چسبند و بعد به شرایطی می رسند که کار از کار گذشته است؛ فرزندان خود را با نخ به خود گره زنند؛ بگذارید از شما فاصله بگیرند و کارهای مختلفی را انجام دهند؛ بگذارید در باره کارهایی که می خواهند در زندگی شان انجام دهند، تصمیم بگیرند، اما توجه داشته باشید که نگذارید این فاصله بسیار زیاد شود.

هر شکلی که دارید و حرفه شما هر چه که هست، بی جهت فرزندان خود را زیر فشار نگذارید تا حرفه شما را دنبال کنند، ممکن است فرزندان تان به این کارها کمترین علاقه ای هم نداشته باشند.

تا حدی که می توانید فرزند خود را در معرض موقعیت های مختلف قرار دهید؛ بگذارید برای خود دوست انتخاب کند، شنا کردن، گوهوردی و فایق سواری را یاد بگیرد، درس موسیقی بخواند و بگذارید در رشته های هنری تحصیل کند و خلاصه بگذارید در هر کاری که به آن علاقه دار فعالیت کند و از دور مراقبتش باشید.

• برای حل هر معما کافی است:

- از رقم صفر استفاده نکنیم.
- جمع ارقام هر تکه برابریاعددسفید سمت چپ یا راست
- بالایش باشد.
- از ارقام تکراری دریک تکه استفاده نکنیم.
- هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

در این ستون که مجموعه‌ش ۲۱ است جای ۲و ۳ از قبل مشخص است پس باید دورقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷و 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 دورقم ناتمامی دلیلی شدند که این سبزه تکرار برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

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

دورقم باقیمانده به رقم قبیل مشخص هستند با استفاده از سطر ی که می شوند تا این نمونه کامل حل شود.

در ستونی که مجموعه‌ش ۲۰ است،

قبلا جای ۳و ۱ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره‌ای جز نوشتن ۷و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جا می گیرد.

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

«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 پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم بانام کاکرو (Kakuro) طرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیهه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

● **حل گام به گام یک نمونه**
جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۱+۳ باشد و ۲ هم فقط می تواند ۱+۲ باشد. پس مجبوریم خانه ای تقاطع را با رقم ۱ پر کنیم. پس جای ۲و ۳ قطعی است. همین تقاطع ۴و ۴ در آن سوی جدول هم خانه را پر کرد.
جدول ویژه می گوید: در سطر ی که مجموعه‌ش ۱۶ است، باید ۳و ۱ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا درستونش تکراری نشود. ستونی که جمعش ۱۲ است دورقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ اعداد داریم: ۸+۲و ۶+۴و ۹+۱. اما ۸و ۲و ۹و ۶ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایینی می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

● **تنها گزیده**
موجود:
۱+۲
۱+۳
۲+۴
۲+۵
۳+۴
۳+۵
۳+۶
۳+۷
۳+۸
۳+۹
۴+۵
۴+۶
۴+۷
۴+۸
۴+۹
۵+۶
۵+۷
۵+۸
۵+۹
۶+۷
۶+۸
۶+۹
۷+۸
۷+۹
۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزیده موجود

را در مورد بعضی از اعدادسفید نشان می دهد.

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

بیلبچه

روش تعویض گلدان



گلدان عوض کردن هم قلق خاص خودش را دارد. موقع تعویض گلدان نباید خاک آن خشک باشد.

زیرا وقتی قصد دارید گیاه را از گلدان بیرون آورید، خاک خشک که خاصیت چسبندگی ندارد، از ریشه جدا می شود و یا خودش تارهای کشنده گیاه را می کند. اول بایک دست، خاک گلدان را انگه داشته و سپس گلدان را وارونه می کنید و آهسته به لبه میز یا پله می زنید، تا ریشه گیاه با توده خاک از جای قدیمی اش بیرون بیاید. حالا باید پای گیاهتان آب بریزید تا خاک جدید و قدیمی به هم بچسبد.

• زمان تعویض گلدان

وقتی رشد گیاه ثابت شده و ریشه از زیر گلدان بیرون می زند یعنی باید گلدان را تعویض کرد.

اگر اوایل اردیبهشت ماه هر سال گلدان را عوض کنید، بهترین زمان ممکن برای این کار را انتخاب کرده اید. شرایط دمایی اردیبهشت به گیاهان کمک می کند تا فعالیتشان را از نو شروع کنند. یک گلدان استاندارد گلدانی است که دهانه اش حداکثر دو تا سه سانتی متر بزرگتر از وسعت گیاه باشد. اگر می بینید گیاهتان در گلدان بزرگ و جدیدش در ابتدا رشد خوبی ندارد به دلیل این است که همه توان گیاه صرف ریشه دهی می شود.

کدبانو

نکاتی برای پخت بهتر برنج



برای پخت بهتر برنج خوب است چند نکته کلیدی را رعایت کنید.

– برای سفید شدن برنج می توانید چند قاشق ماست، داخل ظرف برنج در حال جوشیدن بریزید.

– اگر برنج بیش از حد معمول جوش خورده بود می توانید ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آبلیمو به آن اضافه کنید تا خراب نشود.

برای از بین بردن بوی سوختگی برنج ؛ یک تکه نان روی برنج قرار دهید و موقع کشیدن، نان را بردارید همچنین می توانید یک عدد پیاز را پوست کنده و در داخل برنج فرو کنید، پیاز بوی سوختگی را به خود می گیرد.

اگر بر اثر فراموشی برنجتان بی نمک شد، نگران نباشید، موقع کشیدن برنج به میزان لازم نمک را با مقدار بسیار کمی آب و روغن مخلوط کنید و روی برنج بریزید. با این کار بی نمکی برنج شمارف می شود، هرگز نمک را مستقیم در روغن نریزید، زیر آنمک در روغن حل نمی شود.

پخت برنج برای خانم های کارمند: خانم هایی هستند که بیرون از خانه کار می کنند و وقتی ظهر به خانه می آیند، فرصت پختن برنج را ندارند و یا این که دوست ندارند از شب قبل برنج آماده کنند.

این بانوان می توانند صبح یا شب قبل برنج را آبکش کنند البته کمی آن را خشک بردارند، سپس ته دیگ برنج را آماده کرده برنج را داخل قابلمه بریزند و قابلمه را داخل یخچال قرار دهند، ظهر کمی آب و روغن به برنج اضافه و آن را دم کنند تا سالا در آماده کنند برنج هم دم کشیده است.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲
۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شدست. برخی سواال ها، از مطالب روزهای خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

- ۱- (۷ حرفی) در کشورهای شمالی، مثل و نروژ، فقط ۳۰ درصد مردم به دلتنگی غروب پایان هفته دچار می شوند، چون از هر فرصتی برای تفریح و خوش گذرانی استفاده می کنند.
- ۲- (۴ حرفی) با افزایش سن، آهسته تر تخلیه می شود و بر همین اساس، به مدت طولانی تر احساس سیری می کنید.
- ۳- (۵ حرفی) اگر تخم با تخم شربتی به فالوده اضافه شود، در تقویت معده و قطع اسهال بهتر عمل می کند.
- ۴- (۶ حرفی) اما مصرف مداوم فالوده به افراد مبتلا به معده سرد و ترو بیماری های کبدی مثل توصیه نمی شود.
- ۵- (۶ حرفی) تمیز کردن دندان نوزاد با گاز تمیز یا مسواک های بدون استفاده از خمیر دندان تا ۳ سالگی انجام می شود.
- ۶- (۶ حرفی) می گوینده یابنده است
- ۷- (۴ حرفی) بدون شک از ماندگارترین شاعران زبان فارسی است که تأثیری شگرف در فکر و اندیشه عرفانی و ادبی فارسی پدید آورده است.
- ۸- (۴ حرفی) واسطه ای بین پیچ و مهره
- ۹- (۳ حرفی) گرو گذاشتن چیزی

پاسخ ها	<p>لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول سرگرمی به شماره ۰۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.</p>
<p>مهره ها را می توانستیم به این شکل در جدول قرار دهیم.</p>	<p>رمز واژه یابی: حساسیت دیدار پیکان</p>
<p>جدول ویژه</p>	<p>جدول ویژه</p>

• قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید. به طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.