

# محترم باشید در محیط کار

شما نه تنها به خاطر کاری که انجام می دهید بلکه با توجه به برداشت دیگران از توانایی هایتان ، ترفیع می گیرید.

به گزارش «بیتوته» اقدامات شما توسط تمام افراد حاضر در محل کارتان تفسیر می شود و برخی مواقع باید تصمیم بگیرید که می خواهید چه روابلی را در محل کار ادامه دهید. اگر می خواهید دیگران دوست تان داشته باشند یا به شما احترام بگذارند به این توصیه ها توجه کنید.

#### • آرام و شمرده صحبت کنید

آرام، واضح و با سرعت ثابت صحبت کنید، مانند یک گوینده اخبار. تند صحبت کردن و پشت سر هم حرف زدن باعث می شود شنونده متوجه منظور شما نشود به خصوص زمانی که هیجان زده یا استرسی هستید سرعت صحبت کردن شما افزایش پیدا می کند. آرام صحبت کردن به شنونده این امکان را می دهد تا تمام نکاتی را که می گویند درک کند.

#### • کلمات را درست تلفظ کنید

تند صحبت کردن ممکن است باعث شود شما به انتهای لغات توجه نکنید یا کلمات را درست ادا نکنید. این کار باعث می شود درک آنچه که می گویند برای شنونده سخت تر شود. این اتفاق باعث می شود شما توجه آنها را از دست

#### از بین بردن لکه سوختگی موکت و فرش

اگر لکه سوختگی فرش و موکت عمیق نباشد می توان در منزل آن را رفع کرد اما چگونه ؟

اگر بر اثر افتادن تکه ای زغال روی فرش، سوختگی سطحی در آن ایجاد شد، برای از بین بردن لکه سوختگی ابتدا پرزهای سوخته را با قیچی کوتاه کنید و یک لایه ضخیم شامپو فرش روی آن قسمت بریزید و بعداز خشک شدن کامل

شامپو، آن را جارو بکشید. در صورتی که آثار سوختگی باقی ماند، رنگر ضعیفی به کار ببرید. اما هرگز

فرش یا موکت را زیاد خیس نکنید و صابون نیز به کار نبرید.

سرانجام یک جسم سنگین زیر محل شسته شده فرش بگذارید و فرش را روی آن باز کنید تا بالاتر از

کف قرار گیرد و زودتر خشک شود.

اما اگر سوختگی فرش شما عمیق باشد باید به فروگری مراجعه کنید.

اگر محلی از فرش یا موکت در اثر افتادن آتش سیگار سوخت، می توانید با استفاده از یک ریش تراش یا

موچین، مقداری پرز از قسمت سالم فرش جدا و آن را با قسمت سوخته متناسب کنید.

#### • به فایل صوتی خود گوش دهید

حتی اگر از صدای خود متنفر هستید گوش کردن به صدای ضبط شده تان به شما کمک می کند الگوهای

صحبت کردن خود را اصلاح کنید.

یک کاغذ و قلم بردارید و هر آنچه که فکر می کنید خوب است را یادداشت کنید.

نکات ضعف خود را نیز حتما یادداشت کنید. باور نخواهید کرد که این کار چقدر روی صدای شما، نحوه

#### هنگام ورزش آب فراموش نشود

آب، بهترین انتخاب برای آبرسانی هنگام ورزش است، البته نوشیدنی های ورزشی و انرژیزا از جایگاه خاصی برخوردارند.

به گزارش «سیمرغ» اگر پیش از تمرین، در هنگام ورزش و پس از آن به مقدار کافی چیزی ننوشید، بر روی تمرینتان تأثیر گذار خواهد بود! بی آبی، باعث خواهد شد عضلاتتان به راحتی خسته شوند، که هم بر قدرت و هم بر هماهنگی آن تأثیر گذار خواهد بود.

همچنین اگر بدنتان بی آب شود، نمی تواند به خوبی خود را خنک کند، که منجر به گرم زدگی بدنتان خواهد شد. اگر می خواهید از تمرینتان بیشترین بازدهی بدنی را کسب کنید، باید تا ۳۰ ساعت پیش از ورزش حدود ۳ لیوان، ۲۰ دقیقه پیش از شروع تمرین یک لیوان، در حین تمرین، هر ۲۰ دقیقه یک لیوان و پس از تمرین نیز یک لیوان دیگر نوشیدنی بنوشید.

در مورد اینکه حین ورزش بهتر است چه بنوشیم، پیشنهاد می شود که آب، بهترین گزینه برای اکثر انسان هاست. نه تنها ارزان بوده بلکه عاری از کالری است. وقتی به خاطر کاهش وزن یا نگهداری از وزنتان ورزش می کنید، حتی کالری چیزهایی که می نوشید نیز محاسبه می شود! خیلی ها نوشیدن آب برایشان سخت و خسته کننده است، چرا که آب هیچ مزه ای ندارد.

اگر استفاده از آب های طعم دار به شما کمک می کند تا آب بنوشید، همین کار را انجام دهید و مشکلی نیست. حتی می توانید برای طعم دار کردن آب قمقمه تان برش های خیار یا لیموترش به آن بیفزایید که هم ارزنده و هم بدون کالری.

صحبت کردن تان، گرمای صدایتان و قدرت صوت شما تأثیر خواهد گذاشت.

#### • به صرف فعل ها توجه کنید

تغییرات نامحسوسی که شما در حروف صدا دار می دهید تأثیر بسزایی در درک مردم از بیان شما دارد.

توجه به زیر و بم صدای حروف و همین طور توجه به پایان جملات تان می تواند تا حد زیادی توجه مخاطب را به خود جلب کند. با تلفظ درست کلمات و گذاشتن تاکید ها روی کلمات مناسب نه تنها منظور خود را بهتر منتقل می کنید، بلکه از گنگ بودن مفهوم توسط مخاطب جلوگیری می شود.

#### • گرمای بخش کنید

گرم بودن و به جوش بودن یکی از نقاط قوت افراد موفق است.

کسانی که دیگران را تحت تأثیر قرار می دهند، آنها را رهبری می کنند و دیگران به آنها اعتماد می کنند. یک خنده آرام و ملیح هنگام صحبت کردن به صورت ناخودآگاه تن صدایتان را گرم می کند.

همچنین همدلی باعث ایجاد رابطه با مردمی می شود که تنها می خواهند صدایشان شنیده شود. کمی مکث کنید تا دیگران هم حرف خود را بزنند و تنها شما متکلم وحده نباشید. تنها با کمی زمزمه و تاله همدردی خود را با آنها و آنچه که می گویند ابراز کنید.

## دوره راه

# خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

#### املت

## کتلت شکم پر

#### • مواد لازم

سیب زمینی پخته و رنده شده ۴ عدد تخم مرغ ۲ عدد نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم زرشک یک سوم لیوان پیاز یک عدد جعفری خرد شده ۳قاشق غذاخوری

#### • طرز تهیه

پیاز را نگینی خرد کنید و تفت دهید تا طلایی شود. زردچوبه، گوشت، نمک، ادویه و فلفل را به آن اضافه کنید. وقتی خوب گوشت تفت خور، زرشک شسته شده را اضافه کرده و در آخر، جعفری را بریزید و حرارت را خاموش کنید.

زرده های تخم مرغ را با سیب زمینی رنده شده و نمک و فلفل خوب مخلوط کنید.

از مواد به اندازه یک نارنگی بر دارید و کف دست را باز کنید و از مواد گوشتی داخل آن بریزید و جمع کنید و در دست فرم دهید.

سپس در سفید تخم مرغ زده شده، بغلطانید و در روغن داغ سرخ کنید.

حرارت متوسط رو به بالا باشد، چون مواد پخته شده و فقط نیاز به سرخ شدن دارد.

در صورتی که مواد سیب زمینی را دو برابر کردید، نیازی نیست مواد گوشتی را بیشتر در دست کنید.

#### حکیم باشی

## درمان خانگی ترک کف پا

ترک کف پا عارضه شایعی است که در صورت بی توجهی و درمان نشدن می تواند به عفونت باکتریایی و درشدید منجر شود، اما با چند راهکار خانگی و ساده می توان ترک پا را در کمترین زمان ممکن درمان کرد.
به گزارش «بیتوته» با شروع فصل بهار و تابستان و استفاده از صندل و کفش روباز، ترک کف پا شیوع بیشتری پیدا می کند.
مهمترین علت آن خشکی پوست کف پا است؛ زیرا کف پا فاقد هر گونه غده چربی است و همین امر باعث می شود مستعد خشکی باشد.

استفاده از سنگ پا یکی از روش های حذف پوست اضافه و مرده از کف پااست. برای این کار کافی است کف پا را چند دقیقه در آب ولرم قرار دهید، سپس با سنگ پا پوست مرده را حذف کنید. استفاده از روغن زیتون، نارگیل و بادام بهترین روش برای نرم کردن کف پااست. برای این کار کافی است شب قبل از خواب پای خود را بشویید و سپس به روغن آغشته کنید و جوراب بپوشید و بخوابید. صبح شاهد نرمی کف پا خواهید بود.

مخلوط سر که سفید و آب ولرم یک روش مناسب دیگر برای اسکراب کف پا و از بین بردن لایه های مرده پوست است. ترک کف پا و نرم و عسل یک معجون مناسب برای ضد عفونی کردن کف و درمان ترک پااست. استفاده از این روش سه بار در هفته توصیه می شود.

#### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

●**قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودخانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

واژگان کمتر اما

پرهیز از پرسش

هرز (ناخواسته)

در این جدول،

مابه افزایش

بار آموزشی آن

شده است.

برخی سوال ها،

از مطالب روزنامه

خراسان روزهای

قبل طرحی

شده است.

۱- (۱۰ حرفی) با توجه به ممنوعیت جدی «دار و

درمانی» در دوران بارداری، استفاده از ..... برای

رفع مشکلات زنان باردار اهمیت زیادی دارد.

۲- (۴ حرفی) از مفاصل بدن

۳- (۶ حرفی) همه افراد در طول عمر خود گاهی

دچار دردهایی شوند، اما وجود علایم دائمی ممکن

است نشانه ..... یا باشد.

۴- (۲ حرفی) اگر چه طی فرایند خشک شدن میوه ها

این ویتامین آنها از بین می رود اما بریز مغذی ها، مواد

معدنی و عناصر دیگر حفظ می شود.

۵- (۴ حرفی) کسانی که در روده باشان شده یا

گرفتگی در عروق وجود دارد، یعنی مبتلا به انسداد

لوله گوارشی هستند، مصرف نان ..... برایشان

مناسب نیست.

۶- (۳ حرفی) مظهر سختی

۷- (۳ حرفی) اگر قبل از بارداری درد ..... در مان

نشود با بزرگ تر شدن جنین، فشار هایی از جهات

مختلف به ستون فقرات زن باردار وارد می شود که به

طور حتم سبب تشدید دردی شود.

۸- (۳ حرفی) نوشیدنی گرم معروف

۹- (۵ حرفی) سردرد نخاعی دردی است که به طور

معمول با بلند شدن و ..... بدتر می شود ولی زمانی

که فرد دراز می کشد بهبود می یابد.

۱۰- (۴ حرفی) گلی خوشبو

۱۱- (۳ حرفی) از ضمائر جمع

۱۲- (۵ حرفی) کتاب اشعار شاعر

۱۳- (۴ حرفی) با ۳۰۰ کیلو کالری در هر ۱۰۰

گرم، میوه ای پر کالری به حساب می آید که برای

ورزشکاران بسیار عالی است اما برای افراد تحت

رژیم غذایی نه!

۱۴- (۴ حرفی) تلیت یا ترد کردن نان در بعضی

خوراکی های مایع، باعث نفخ شدید و ضعف ..... و

بیوست در برخی افراد می شود.

۱۵- (۴ حرفی) زره یا حلقه های فلزی

۱۶- (۶ حرفی) سازمان کمک بهداشت کودکان

۱۷- (۵ حرفی) پایان و آخر

۱۸- (۵ حرفی) کسانی که با خوردن نان دچار نفخ

می شوند، می توانند نان را با ..... گرم بخورند.

۱۹- (۶ حرفی) آرایشگر مرد

۲۰- (۳ حرفی) حرکت هوا

۲۱- (۳ حرفی) داشتن عضلات قوی در ستون

فقرات، ناحیه ..... و لگن موجب تثبیت موقعیت

جنین و تسهیل زایمان است.

۲۲- (۶ حرفی) مخفیانه و بدون جلب توجه

لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را

در باره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۰۰۰۹۹۹۰ پیامک کنید.

### پاسخ ها

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳