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

حرف دل آقایان به خانم ها

هم آقایان و هم خانم ها هر کدام خصوصیات منحصر به فرد خودشان را دارند. همانطور که برخی از رفتارهای آقایان برای خانم ها آزار دهنده است، «برترین ها» به برخی از بارزترین رفتارهای خانم ها که برای آقایان غیر قابل تحمل است اشاره کرده است.

«ما نمی توانیم ذهن شما را بخوانیم» آقایان قادر به خواندن ذهن خانم ها نیستند بنابراین انتظار نداشته باشید که ناراحتی شما را بی آنکه در مورد آن کلامی به زبان آورید، تشخیص دهند. اگر مشکلی هست یا ناراحت نشوید یا این که در مورد آن با شریک زندگی تان سخن بگویید.

زمانی که خانم ها گریه می کنند، آقایان دیگر کاری جز گوش دادن به حرف خانم ها یا بند آوردن گریه آنها نخواهند داشت، بنابراین بهتر است که به جای گریه با آرامش حرف خود را بزنید. گریه سلاح خوبی نیست زیرا تنها در کوتاه مدت جواب می دهد.

• **«بله» یا «خیر»**

اگر مردزندگی تان سوالی از شما پرسید که جواب آن آره یا خیر است، بهتر است که بدون توضیحات اضافه جواب صریح خود را در یک کلمه بدهید. گفتن «نمی دانم» یا «خودت می دانی» کار به جایی نمی برد. نپرسید که چاقم یا لاغر؛ اگر از همسرتان می پرسید که چاقید یا لاغر و انتظار دارید که او حقیقت را به شما بگوید، پس چرا از شنیدن جواب ناراحت می شوید؟ اگر از مردی خواستید که وسیله ای را تعمیر کند یا کاری را برای شما انجام دهد به شیوه آن کاری نداشته باشید. بالای سر آنها ایستادن و دستور دادن باعث می شود که آنها کار را رها کرده و به خودتان محول کنند.

تنها در زمان های پیام بازرگانی صحبت کنید؛ آقایان وقت کافی برای تماشای برنامه مورد علاقه شان ندارند، بنابراین اگر دیدید که همسرتان در حال تماشای یک بازی فوتبال یا فیلم مورد علاقه اش است، با او صحبت نکنید. بهتر نیست تا شروع پیام بازرگانی صبر کنید؟

رنگ صورتی، صورتی است؛ دانستن تنها چند رنگ اصلی برای آقایان کافی است. آنها علاقه ای ندارند که تونالیته های مختلف رنگ ها را بشناسند، بنابراین رنگ صورتی چرک با صورتی ملیح برای آنها هیچ فرقی ندارد.

هر چه دوست دارید بپوشید و به شیوه لباس پوشیدن ما هم گیر ندهید؛ خیلی برای آقایان فرقی نمی کند که شما چه لباسی به تن کنید. بنابراین آنها خودشان هم دوست ندارند که شما به شیوه لباس پوشیدن آنها گیر دهید. آنها با هر لباسی که احساس راحتی بیشتری کنند، ارتباط برقرار می کنند.

حکیم باشی

غذاهایی که ارزش خوردن ندارند

هر کدام از ما در شروع سال جدید تصمیم هایی را می گیریم. یکی از این تصمیم های مشترک، داشتن اندامی متناسب توأم با سلامتی روحی و جسمانی است. اما لازمه این هدف، تغذیه سالم است و باید توجه داشت همه غذاهای به ظاهر سالم، ممکن است در واقع سالم نباشند.

به گزارش «ایده آل» بسیاری از این غذاها حاوی قند، چربی، کربوهیدرات و افزودنی های پنهان زیادی است که باید در کاربرد آنها احتیاط بیشتری کنیم.

ماست به عنوان ماده غذایی سالم و کاربردی برای سیستم گوارش به کار می رود اما باید توجه داشت ماست هایی با عنوان «طعم دار» حاوی قند زیاد است.

مصرف مکمل های پروتئینه به دلیل خاصیت سیر کنندگی برای افراد دارای رژیم لاغری آزاد است و برای ورزشکاران حرفه ای تا حدی مناسب بوده چرا که غنی از کالری قند و چربی است اما برای افراد معمولی آزاد نیست.

غذاهای کنسروی به ویژه سوپ ها به نظر سالم و اقتصادی می آیند اما سوپ های آماده حاوی نگهدارنده و نمک فراوان بوده و در نتیجه ارزش غذایی پایینی دارند.

غذاهای منجمد شاید از نظر زمان به صرفه باشند، اما از نظر نمک و نگهدارنده های غذایی برای سلامتی مضر هستند.

بسیاری از شرکت های آبمیوه سازی، ادعای تولید آبمیوه های طبیعی و سالم از میوه ها را می کنند. شاید این ادعا در همه موارد دروغ نباشد، اما بیشتر آبمیوه های صنعتی غنی از قند و نگهدارنده هستند و برای افراد با هدف کاهش وزن انتخاب مناسبی نخواهد بود.

نوشیدنی های حاوی آب گازدار دارای شیرین کننده های مصنوعی مثل آسپارتام هستند که برای سلامتی مضر بوده، پس بهتر است به جای آب گازدار از آب معمولی استفاده شود.

املت

خورشت گوجه سبز

گوشت گوسفند نیم کیلوگرم (اگر با استخوان بود ۷۵۰ گرم)
سبزی (شامل تره، جعفری و نعناع) نیم کیلوگرم
گوجه سبز نیم کیلوگرم
پیاز سرخ شده ۴ قاشق سوپ خوری
ادویه (زردچوبه- زعفران و مقدار کمی دارچین) به اندازه لازم
نمک و فلفل به اندازه لازم
روغن به مقدار لازم

• **طرز تهیه:**

گوشت را تکه تکه می کنیم و می شوییم. سپس آن را با پیاز سرخ کرده و با ۳ تا ۴ لیوان آب می گذاریم بپزد. سبزی را تمیز کرده و می شوییم. آب آن که رفت، خرد کرده و با روغن سرخ می کنیم. سپس به گوشت اضافه کرده و می گذاریم تا خورشت جا بیفتد (حرارت ملایم باشد تا گوشت و سبزی به طور کامل بپزد) سپس نمک، فلفل و گوجه سبز را به آن اضافه کرده و می گذاریم بپزد. برای ترشی خورشت از آبلیمو یا آبغوره می توان استفاده کرد.

زنبیل

هندوانه به شرط چاقو

بهار و تابستان فصل میوه های خوش طعمی مانند هندوانه است. اگر می خواهید یک هندوانه شیرین، زبر و آبدار خریداری کنید به شما پیشنهاد می کنیم با این ترفندها هندوانه رسیده و شیرین را تشخیص دهید.

معمولا بهترین علامت رسیدگی هندوانه تغییر رنگ پوست آن است. اگر دقت کرده باشید در اغلب هندوانه های راه راه در قسمتی از پوست شان لکه بزرگ تغییر رنگ یافته ای دیده می شود که نشان دهنده سطح تماس پوست هندوانه با زمین است.

اگر رنگ این قسمت سفید متمایل به سبز باشد، هندوانه نارس است اما اگر به رنگ زرد روشن متمایل به کرم باشد و خطوط هندوانه موازی و صاف و تیره تر باشد نشان دهنده رسیدگی میوه است. معمولا هندوانه های راه راه رسیده هر چه گردتر باشند شیرین تر و هر چه کشیده تر باشند آبدارتر هستند و هندوانه های با پوست مات از انواع براق آن بهترند.

روش دیگر برای تشخیص یک هندوانه خوب، توجه به دم یا همان ساقه متصل به هندوانه است. اگر دم هندوانه خشک باشد یعنی رسیده است اما اگر سبز باشد به این معناست که هندوانه زود چیده شده و نارس است.

هر چه هندوانه سبک تر باشد پوست نازک تری دارد و اگر در اثر ضربه زدن به هندوانه، صدای بم و خفه ای شنیدید آن هندوانه نارس و پوست آن ضخیم یا خیلی رسیده و پوک است که بسته به فصل عرضه آن این موضوع قابل تشخیص است، اما اگر ارتعاشات ضربه وارده به پوست هندوانه در تمام بافت آن پخش شد نشان دهنده تردی و آبدار بودن هندوانه است. یکی دیگر از راه های تشخیص هندوانه رسیده فشردن هندوانه بین دو دست است که لزوما باید زور بازو داشته باشید تا بتوانید با اعمال فشار و ایجاد شکافی در داخل بافت هندوانه متوجه تردی آن شوید.

نی نی کده

کودک حقیقت گو

وقتی کودک دروغی می گوید، همواره عکس العمل شما خشم و عصبانیت است. به یاد داشته باشید او در حال یادگیری است. زمانی که شما زود عصبانی می شوید و تنبیه می کنید، کودک چیزی یاد نخواهد گرفت. بنابراین با او صحبت کنید که چرا دروغ گویی رفتار مناسبی نیست و فرصت بدهید تا تمرین کند.

با مچ گیری، به کودک می فهمانید که شما در کنار او نیستید، بلکه در مقابل او هستید و او برای نجات خودش مجبور خواهد شد دروغ های بیشتری بگوید تا کمترین آسیب را از شما ببیند.

به هیچ عنوان بر چسب دروغ گویی به او نزنید. بلکه علت ها را پیدا کنید. اگر او احساس ناامنی و یا ترس هایی دارد، آن ها را از بین ببرید. به خاطر داشته باشید هر گونه برچسبی چه مثبت و چه منفی، کودک آن را در مسیر رشد خواهد پذیرفت.

کودک نیاز دارد بفهمد و سپس روش های اصلاحی را استفاده کند و در صورتی که شما این فرصت را به او ندهید فرآیند آموزش و درک را از او خواهید گرفت. اگر متوجه شدید دروغی گفته است فرصتی بدهید تا اصلاح کند. از روش های تنبیهی سخت گیرانه استفاده نکنید.

برای حذف فرآیند دروغ گویی بهتر است راست گویی او را تحسین کنید و پاداش بدهید. بگویید: من می دانم گاهی مواقع راست گویی سخت است، ولی زمانی که حقیقت را می گویی به تو افتخار می کنم.

دقت زیادی روی گفتار خود داشته باشید. گاهی مادران و پدران از دروغ گویی های فرزندان خود شکایت دارند ولی همین والدین در سطح خانوادگی و اجتماعی دروغ می گویند و کودکان می آموزند. از طرفی زمانی که والدین دروغ گو، از کودک خود راست گویی می خواهند برای کودک این فرآیند ظالمانه به نظر می رسد چرا که خود والدین آن را اجرا نمی کنند.

بنابراین در این مسیر بهتر است الگوی مناسبی برای فرزند خود باشید.

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
منصور	بلوار جوادیه بین خ ایثار وحدت	دولت	نبش دولت ۳۴ بعد از چهارراه	موسوی	بلوار شعبانیه حد فاصل دولت و نیروی هوایی
سارینا	مهرشهر،بلوار ولیعصر نبش خ امام حسین(ع)	علی آبادی	بین خ ۱۷ شهریور ۱۴ و ۱۶	بهار	بین جمهوری ۳ و ۵
د که رهگذر	سه راه اسدی	سلیملی	مهرشهر ،خ حافظ غربی	ایده آل	بین خ قائم ۶ و ۸
سلام	بین نرجس ۱۵ و چهارراه	اشراق	بلوار شعبانیه،بین دولت و موعود	کاظمی	بین دولت ۴۰ و ۴۲
خورشیدی	بلوار جوادیه نبش خ وحدت پ ۸۳	شعبانیه	بلوار شعبانیه بین نرجس و بقیه اله	قیمت شکن	ابتدای خ نیروی هوایی
سروش	مهرشهر،بین خ ولیعصر ۲۶ و ۲۸	سید	ترمینال	خاطره	خ غفاری ،خ نسرین
گلچین	خ غفاری،روبروی دانشگاه آزاد	حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	آبنوس	خ غفاری، ۲۰متری جرجانی
شبدیز	خ غفاری ۲۶	حسینی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	استانستی	خ غفاری،خ زکریای رازی
رز مارکت	نبش معلم ۵ کنار کانال	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین(ع)
همندی	نبش باهنر شرقی ۱۸	فروغ	نبش معلم ۴۳	همشهری ۲	نبش معلم ۵۴
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	ستاره	نبش غفاری ۲	مرتضوی	خ غفاری ،خ شهید آوینی ،نبش پونه ۲
لوازم التحریر ۲۰	نبش معلم ۱۱	لویزان	خ غفاری،بلوار شهید آوینی،اول پونه	نوری مقدم	خ غفاری ،زکریای رازی
سوپر ۷۲۴	نبش معلم ۴۸ نبش کوچه	بزرگمهر	خ غفاری،خ بزرگمهر ،خ دانش	تحریر سیاه و سفید	نبش معلم ۲۱
احسانی	دشت علی آباد نبش نارنج ۷	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	نادی	خ شهید آوینی ،بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲
خراشادی	خ غفاری،روبروی بیمارستان	جردن	نبش معلم ۴۲	شهروند ۷۲۴	نبش ۷ تیر ۶
ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	دکه معلم	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری	نیلوفر	خ غفاری،خ پامچال ۸
مروارید	خ ۱۲ فروردین،نبش ۷ تیر	نوفرستی	خ غفاری ،خ قدس شرقی	لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها
احمد	خ غفاری ۲ خ نصر	مهیا	خ غفاری نبش پرستار ۴	بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷

سوپر مارکت شکوه ۱
حاجی آبادی ۰۹۱۵۳۶۲۰۶۳۵

نام سوپر: شکوه ۱
آدرس: خ معلم روبروی مسجد امام حسن(ع)
تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۰۶۳۵