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

کار، جدای از زندگی مشترک

این که با همسرتان در یک محیط کار کنید و او یکی از همکارانتان باشد جالب و هیجان انگیز است اما با توجه به تصویری که از خودتان در کار ارائه می دهید خواه تصویر خوب یا بدی باشد روی رابطه شما و همسرتان تأثیر دارد و نوع ارتباط کاری شما با شریک زندگی‌تان می‌تواند باعث بهبود رابطه باشد یا ممکن است به رابطه شما آسیب بزند.

به گزارش «بیتوته» ارتباط شما با هم در محیط کار و در زندگی خانوادگی دو مسئله متفاوت هستند.

به همین ترتیب رفتار شما نیز با همسرتان در این دو محیط متفاوت است بنابراین آنچه در رابطه عاطفی وجود دارد نباید در محیط کار تأثیری داشته باشد، اگر در خانه سر هر موضوع مشترک زناشویی اختلاف و جر و بحثی داشته‌اید، نباید آن را وارد مسائل کاریتان کنید.

همچنین عواطف و احساسات شما نباید کیفیت انجام کاری را که بر عهده شماست تحت تأثیر قرار بدهد.

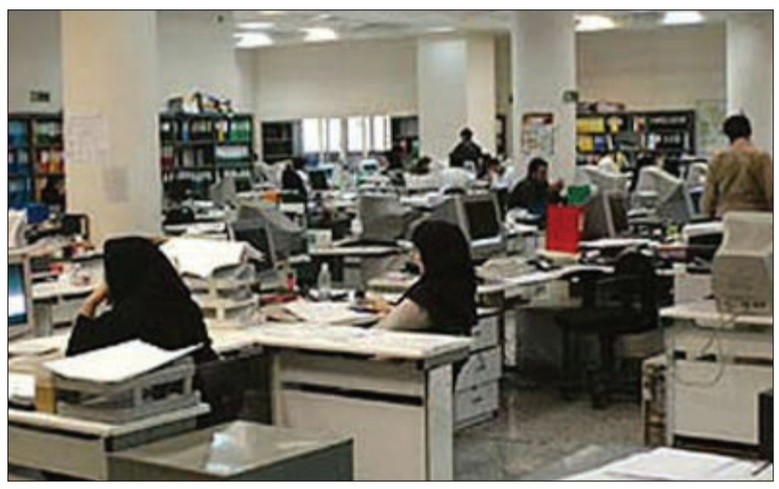
• فردیت خود را از دست ندهید

زمانی که زن و شوهر همکاری نزدیکی در محیط کار دارند به سختی می‌توانند هویت و شخصیت مستقل خود را حفظ کنند. راهکارهای زیادی برای حفظ فردیت هر کدام از شما وجود دارد و باید با توجه به نوع راه، حفظ هویت خودتان را پیدا کنید. توانایی گرفتن تصمیم‌های شخصی و داشتن ایده‌های مجزا و حذف وابستگی در تصمیم گیری‌ها می‌تواند راهکارهای خوبی برای شما باشد.

• فضای کار را از هم جدا کنید

یکی از راه های حفظ هویت و حریم خصوصی جداکردن محیط کار از همسرتان است.

اگر هر دو در خانه کار می کنید زمان و مکان کار را تا جایی که برایتان امکان دارد از هم جدا کنید، زمانی که هر دو روی یک موضوع کار می کنید نیز باید فضای کاری هر کدام از شما جدا باشد. مدارک، اسناد و وسایل مورد نیاز برای کار را از هم جدا کنید، حتی اگر لازم است برنامه‌های کاری را با نامه به هم اطلاع بدهید و واسطه‌ای برای کار مشترک خود داشته باشید. اگر کار شما مشترک و بسیار نزدیک به هم است در امور یکدیگر دخالت نکنید. تا زمانی که همسرتان از شما مشاوره به‌عنوان یک همکار نخواسته است در امور کاری اش دخالت نکنید. اگر احساس می کنید نمی‌توانید مداخله نکنید در بخش‌های متفاوت کار کنید، شرکت یا مؤسسه می‌تواند کارهای متفاوتی را به شما پیشنهاد بدهد.



زن و شوهرهای همکار معمولاً تنش و اختلاف نظرهای بیشتری باهم دارند؛ کم کردن اختلاف نظرها و رسیدن به توافق جمعی کار سختی است اما شما باید یاد بگیرید با همدلی، درک تفاوت‌ها و تلاش برای رسیدن به یک توافق مشترک تنش‌ها را کم کنید.

به دلیل این که همکار هستید نباید مسئولیت‌هایتان را به دوش همدیگر بیندازید، هر کدام از شما باید به وظایف تان دقیقاً پایبند باشید و همان مناسباتی که با همکاران دیگرتان دارید با همسر خود نیز داشته باشید.

• به پیشرفت فکر کنید

همکار بودن با همسرتان و احساس صمیمیت و نزدیکی همیشه هم خوب نیست، همسرتان ممکن است نقص‌ها و ناتوانی های شما را نادیده بگیرد یا جبران کند اما از همسرتان بخواهید صرف نظر از این که چقدر دوستتان دارد به شما بگوید ایراد کارتان کجاست و به‌جای جبران، شما را برای بهبود مهارت‌هایتان تشویق کند. کار کردن با همسر در یک محیط ممکن است با چالش همراه باشد اما فایده‌های ویژه‌ای هم دارد؛ درک شما از موقعیت کاری یکدیگر، کار کردن با عشق و در کنار کسی که دوستش دارید و اعتماد و تعهدی که نسبت به کار مشترک احساس می کنید همگی مزیت به حساب می‌آیند.

حکیم‌باشی

جعفری گیاهی مملو از خاصیت های متفاوت

یکی از سبزی‌هایی که در بین مردم ایران از محبوبیت بالایی برخوردار است، جعفری است که خواص مختلفی از جمله تقویت کننده معده و روده و کبد، هضم کننده غذا، باز کننده انسداد کبد و طحال، گرم کننده کلیه و مثانه و چاق کنندگی دارد. به گزارش «تبیان» خوردن جعفری برای برطرف کردن سرماخوردگی، دفع رطوبت، سردی مغز و سرفه خشک مفید است. علاوه بر این ها، ضماد جعفری برای تسکین درد و ورم بواسیر هم مفید است. همچنین جعفری خاصیت ضدسرطانی دارد و از متاستاز سلول های سرطانی هم جلوگیری می کند. حتی مصرف آن در افراد مبتلا به بیماری دیابت، به محافظت از کبد آنان کمک می کند.

امروزه ثابت شده است که مصرف این سبزی از تجمع اگزالات کلسیم در ادرار هم جلوگیری می کند و مانع تشکیل سنگ کلیه می شود. به علاوه نباید غافل شد که جعفری ضد نفخ شکم است و شریان ها و رگ ها را تمیز می کند، همچنین دم کرده ریشه جعفری برای درمان تنگی نفس و درمان سرخک مفید است.

می توانید برای رفع لک ها و جوش های صورت، دم کرده جعفری را روی پوست صورت بمالید، برای روشن شدن رنگ پوست، مقداری جعفری را در نیم لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و صبح و شب صورت خود را با آن بشویید. بعد از یک هفته پوست صورت شما روشن می شود. دم کرده جعفری ضد تب و برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است.

خوردن چای جعفری هم به هضم غذا کمک می کند. می توانید بعد از خوردن سیر برای برطرف کردن بوی دهان از جعفری استفاده کنید. جعفری نفس را نیز خوشبو می کند.

شکلات

کیک شکلاتی فوری

کیک شکلاتی یکی از خوشمزه‌ترین مدل های کیک است که طرفداران زیادی دارد. این بار با دستور زیر یک کیک شکلاتی فوری و خوشمزه درست کنید.

• مواد مورد نیاز

آرد: یک پیمانه سرپر، آب جوش: یک پیمانه، شکر: یک پیمانه سرخالی، بکینگ پودر: یک قاشق چایخوری، جوش شیرین: یک قاشق چایخوری، تخم مرغ: یک عدد، پودر کاکائو: یک چهارم پیمانه، کره آب شده: ۵۰ گرم

• طرز تهیه:

در یک کاسه مواد خشک شامل آرد و بکینگ پودر و جوش شیرین و پودر کاکائو را با هم مخلوط کرده و آب جوش را به این مواد اضافه کنید و با دور کند هم بزنید، بعد تخم مرغ و کره ذوب شده را افزوده و دوباره کمی هم بزنید و سپس داخل یک قالب ۲۰ سانتی متری را کاغذ کاهی بیندازید و مایه کیک را در آن بریزید.

در فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت حدود ۳۵ دقیقه زمان پخت دهید.

می توانید برای تزیین آن از مخلوط ۱۵۰ گرم خامه صبحانه و شکلات تخته ای که به روش بن ماری ذوب کرده اید استفاده کنید.

نی نی کده

ناخن نوزاد را چطور کوتاه کنیم

ناخن کودک نرم‌تر و قابل انعطاف‌تر از ناخن های شماست، اما اشتباه نکنید چون آنها تیز هستند! یک نوزاد کنترل کمی بر روی اندام‌های خود دارد و به راحتی از خراشیدن صورت خودش و شما خسته می‌شود. ناخن کوچک معمولا خیلی سریع رشد می کند و شما ممکن است مجبور شوید چند بار در هفته آن را کوتاه کنید اما ناخن های پا نسبت به ناخن های دست کمتر نیاز به کوتاه کردن دارند. به گزارش «بیتوته» بهترین زمان برای انجام این کار وقتی است که نوزاد خوابیده باشد. یک وقت خوب دیگر هم دقیقا بعد از حمام است که ناخن های نوزادتان نرم‌تر هستند اما مطمئن شوید که نور کافی برای دیدن آنچه انجام می‌دهید دارید. از یک جفت قیچی نوزاد استفاده کنید یا ناخن گیری را بردارید که مخصوص انگشتان کوچک باشد. نوک انگشت را در ناحیه دورتر از ناخن فشار دهید تا از ریش ریش شدن پوست جلوگیری شود و همچنین یک وسیله محکم مانند گیره یا کلیپس تان را در دست کودک نگه دارید. ناخن ها را با توجه به انحنای انگشت کوتاه کنید. ناخن های پا را مستقیم و از عرض کوتاه کرده و سپس از سوهان ناخن برای صاف کردن لبه‌های تیز استفاده کنید. پزشکان توصیه می کنند در هفته‌های اول زندگی نوزاد، تنها از یک سوهان استفاده کنید چون ناخن ها خیلی نرم هستند و کسانی که به تازگی پدر و مادر شده‌اند هم خیلی تصادفی پوست نوزادشان را می گیرند. اگر تصمیم گرفتید زمانی که نوزادتان بیدار است به ناخنش شکل بدهید، از همسر یا دوستتان بخواهید که او را محکم نگه دارد تا هنگام کارتان تکان نخورد یا کسی باشد و حواسش را پرت کند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۴/۳۱]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«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 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 محبوب‌شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه 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.

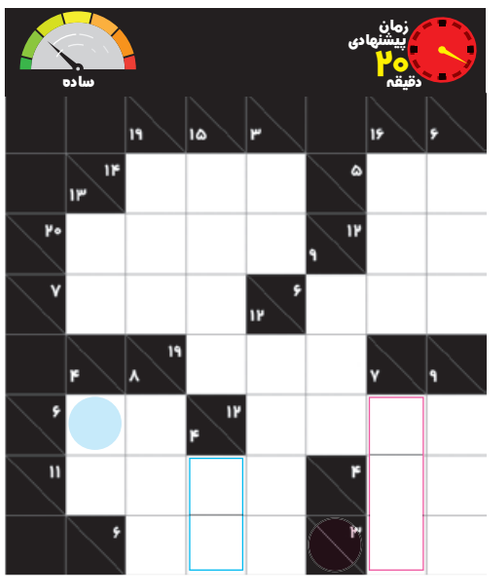
قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.



اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

جدول ویژه می گوید ستون ۷ باید با ۴+۲+۱ پُر شود. رقم ۴ که در سطرهای ۴ و ۳ ممنوع است، حتما در خانه بالای ستون است. حالا همین ستون به ۲ و ۱ هم نیاز دارد. ۲ که در سطر ۴ ممنوع است، در خانه پایین می آید تا کل این محدوده پُر شود.

جدول ویژه می گوید ستون ۴ باید با ۳+۱ پُر شود. اما در سطر ۶ نمی توان ۳ نوشت. پس ۱ در تقاطع است و سطر و ستونش پُر می شوند.

جدول ویژه می گوید ستون ۴ باید با ۳+۱ پُر شود. ۳ اگر در بالای این ستون باشد، در سطرش تکراری است. پس ۱ بالا و ۳ پایین است.

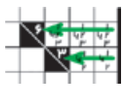
برای حل هر معما کافی است:

*از رقم صفر استفاده نکنیم.

*جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.

*از ارقام تکراری در یک 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.



*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.

*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.

*از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.

*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.

جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۳۶	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در اد مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و 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 دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبزرنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره‌ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.

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

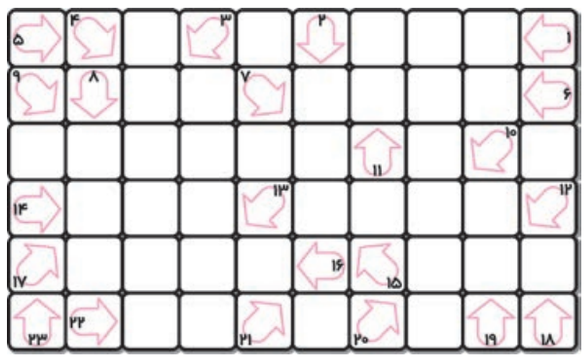
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل 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.



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-(۶حرفی) مشکلات..... می تواند دلیل درد معده صبحگاهی باشد. همچنین بیماری سلیاک که طی آن فرد توانایی دریافت درست گلوتن را ندارد، می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

۲-(۳حرفی) وقتی این ماده غذایی شیرین وارد جریان خون می شود با کلاژن و الاستین که جوانی پوست را تامین می کند، ارتباط شیمیایی برقرار می کند که تخریب کلاژن و الاستین به خشکی و چین و چروک پوست منجر می شود.

۳-(۴حرفی) با .....خوب شبانه و پرهیز از استرس، به بهبود روح و جسم خود کمک کنید.

۴-(۳حرفی) این میوه یک ماده غذایی خوب برای کاهش درد شکمی است چون سرشار از پتاسیم است که به تسکین ناراحتی معده کمک می کند.

۵-(۴حرفی) پرده گوش

۶-(۵حرفی) مکانی با فاصله کم

۷-(۴حرفی) سیب زمینی، ..... یا جو دوسر به تسکین معده درد کمک می کند. چون این غذاهای نشاسته‌ای ریفلاکس معده را تحریک نمی کنند.

۸-(۴حرفی) موسس

۹-(۳حرفی) کلاه شاه

۱۰-(۴حرفی) واحد شدت جریان الکتریکی

۱۱-از ترکیب یا خوردن همزمان چند غذای ناسازگار با هم جلوگیری کنید. مثل .....با ماهی یا مثلا ماهی با تخم مرغ.

۱۲-(۳حرفی) در طب سنتی، دو رکن سلامت، «هضم درست غذا» و «..... کامل فضولات» است.

۱۳-(۳حرفی) از دیدگاه طب سنتی کیفیت مناسب غذا مهم است، یعنی این که غذا دیر هضم نباشد و مواد..... آن زیاد نباشد.

۱۴-(۴حرفی) جنس نامرغوب

۱۵-(۵حرفی) پاکدامن و زاهد

۱۶-(۶حرفی) نوع B این بیماری در افراد زیر ۲۳ سال نیست، اما با رفتارهای پرخطر و غیر بهداشتی که با خون سر و کار دارد، احتمال ابتلا به آن هست.

۱۷-(۵حرفی) کودکان ساعت های زیادی را کنار هم سپری می کنند و همین موضوع، احتمال انتقال بیماری از طریق راه‌های..... را افزایش می دهد.

۱۸-(۶حرفی) تمامی سهام و مالکیت چیزی

۱۹-(۴حرفی) درختی بلند شبیه چنار

۲۰-(۴حرفی) آبراه و کانال

۲۱-(۴حرفی) قصد و عزم

۲۲-(۹حرفی) گذران زندگی

۲۳-(۵حرفی) آرامگاه امامان شیعه

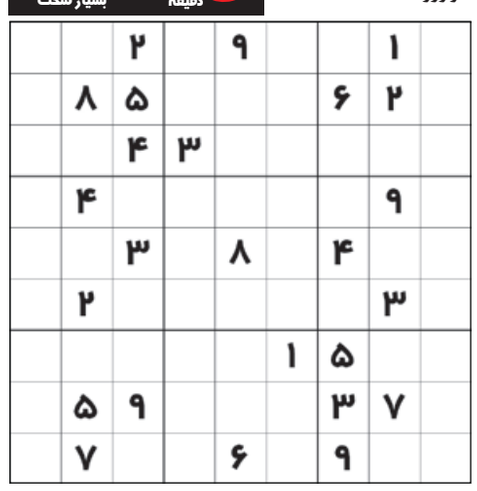
پاسخ ها

شاه سفید به g۳ می رود.
شاه سیاه مجبور است به e۱ برود.
رخ سفید به c۱ می رود تا سیاه مات شود.

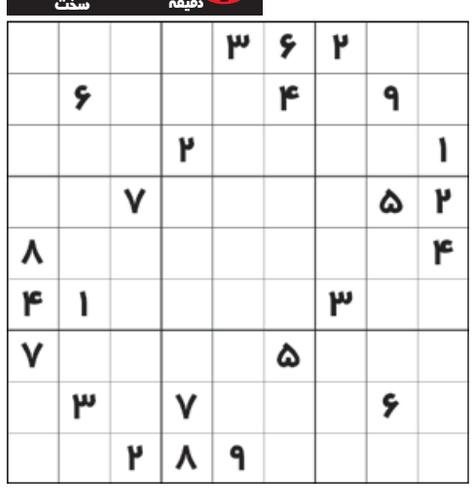
سودوکو

هر روز

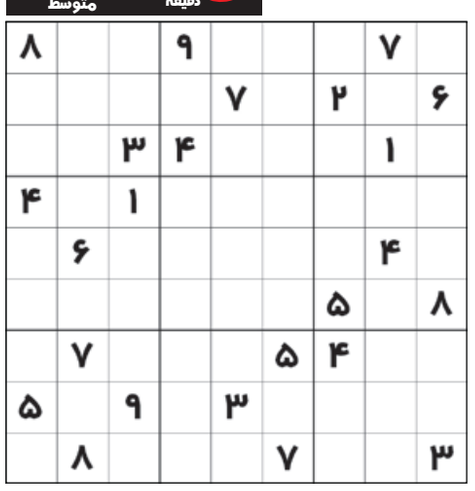
قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید به‌طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.



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



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



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