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

فضول کیه!

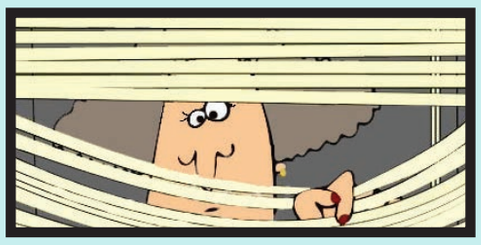
چند خریدی؟ از کجا؟ دیر شد چرا از دواج نمی کنی؟ چرا بچه دار نمی شوی؟ چرا، چرا و چراهایی که فقط از آدم های خاصی بر می آید. خودشان معتقدند فقط کمی کنجکاو هستند و البته خیر خواه دیگران. اما دیگران آن ها را با عنوان دیگری می شناسند، فضول.
به طور حتم شما هم بارها گیر آدم های فضول افتاده اید. آدم هایی که در کارهایی که به آن ها مربوط نمی شود مدام دخالت و به حریم شخصی دیگران ورود می کنند.

• چرا فضولی؟

به گزارش «بیتوته» دلایل متفاوتی پشت فضولی کردن وجود دارد. برخی که از وضع و شرایط زندگی خود راضی نیستند به افرادی که فکر می کنند زندگی بسیار خوبی دارند، حسادت کرده و سعی در نابودی شان دارند، به همین دلیل شروع به مداخله در امور آن ها و سپس شایعه پراکنی می کنند و با این کار اندکی احساس بد خود را تسلی می دهند. اما برخی این کار را بسیار هیجان انگیز می دانند. آن ها به جای این که سر خود را با کارهای سودمند گرم کنند مدام به زندگی این و آن سرک می کشند و اطلاعات کسب می کنند و از این کار خود هم به شدت لذت می برند.

• برخورد با فضول ها؟

وقتی با فردی برمی خورید که فضول است، به جای این که اجازه دهید با رفتارش بقیه روزتان را خراب کند با چند روش موثر می توانید از چراهای بدون دلیل و منطق او خلاص شوید: ۱-وقتی با رگبار سوال های افراد فضول مواجه شدید با زبردستی از پاسخ دادن طفره بروید و موضوع را عوض کنید. ۲-اگر احساس کردید کسی با فضولی هایش اعصاب تان را به هم می ریزد، نگاهتان را از او برگردانید و تماس چشمی با او را قطع کنید. ۳-مجبور نیستید بابت هر پرسش، پاسخی واضح و روشن بدهید. به عنوان مثال اگر از شما پرسیدند: «چقدر حقوق می گیرید؟» می توانید بگویید: آن قدر هست که امورم بگذرد. ۴- حد و حدودشان را مشخص کنید به عنوان مثال اگر فردی به قصد فضولی وارد خانه تان می شود، به او اجازه ندهید به تمام قسمت های خانه سرک بکشد و او را فقط در اتاق مهمانی نگه



دارید. ۵- ارتباط اجتماعی تان با افراد فضول را کم کنید و تا آنجا که می توانید از آن ها دوری کنید. با این کار آن ها متوجه می شوند اگر بخواهند با شما ارتباط داشته باشند باید دست از فضولی بردارند. ۶- وقتی در مورد دیگران خبرچینی می کنند، علاقه ای نشان ندهید، کسی که در مورد دیگران پیش شما حرف می زند مطمئن باشید مسائل خصوصی شما را نیز به دیگران می گوید. ۷- روراست باشید و خیلی راحت و بدون رودربایستی بگویید دوست ندارید در مسائل زندگی تان دخالت کنند و سوال های شخصی بپرسند.
به نظر می رسد درک متقابل یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است. در واقع، اگر ما به جای دخالت و فضولی در کار دیگران، خود را به جای فرد مقابل بگذاریم و این احساس منفی را که در او ایجاد می کنیم، به خودی خود درک کنیم، دست به دخالت در مسائل مربوط به او نمی زنیم.

کد بانو

تمیز کردن پارکت



یکی از متداول ترین کف پوش های خانگی، پارکت های چوبی است. پارکت ها با رنگ ها و طرح های مختلف وجود دارند. اما شاید شما هم در تمیز کردن پارکت خانه تان دچار مشکل شده باشید. «نمناک» بهترین روش تمیز کردن پارکت های چوبی را آموزش می دهد. اول گرد و خاک پارکت را بگیرید. این کار را می توانید با یک جارو برقی یا تی شو که آب آن به خوبی گرفته شده باشد انجام دهید به هیچ عنوان از شوینده های قوی مثل محلول های حاوی کلر یا سرکه استفاده نکنید. هر مایع و رطوبت باقی مانده را به خوبی خشک کنید، چرا که جذب پارکت می شود. برای پاک کردن از مواد مرطوب استفاده نکنید. از محصولات مناسب پارکت استفاده و دستورالعمل آن ها را رعایت کنید. لکه ها را می توانید با محلول الکلی پاک کنید. مراقب باشید، چرا که اشتعال زاست. یا اینکه به جای آن سرکه سفید روی لکه ریخته و بعد از ۳-۴ دقیقه با یک دستمال نرم و خشک پاک کنید. از پولیش های مخصوص پارکت برای برق انداختن و برگرداندن جلای اولیه اش استفاده کنید. جلوی ورودی هر در یک پادری بگذارید که از ورود گرد و خاک جلوگیری کند.

حیکم باشی

سس های فست فودی با طعم خطر



امروزه انواع مختلفی از سس ها وجود دارند که در بین آن ها سس های کچاپ و مایونز بیشترین مورد استفاده را در فست فودها دارند این در حالی است که مصرف بیش از حد این سس های خوشمزه با خاصیت طعم دهندگی مضرات زیادی هم به دنبال دارد.
به گزارش «افکارنیوز» سس مایونز حاوی میزان بالایی از چربی است که دشمن شماره یک تمام رژیم های غذایی به شمار می رود.
طوری که هر قاشق سس مایونز حاوی حدود صد کیلوکالری و به طور تقریبی ۱۰ تا ۱۱ گرم چربی است و به همین دلیل از نظر متخصصان تغذیه، مصرف در از مدت آن نوعی خودکشی تدریجی محسوب می شود. به همه این موارد، وجود سدیم را هم اضافه کنید که باعث افزایش فشار خون می شود.
بر این اساس توصیه متخصصان تغذیه این است که در صورت امکان، هنگام مصرف سس مایونز آن را با ماست رقیق تر و از لیموترش استفاده کنید.
شاید بعضی فکر کنند کچاپ علاوه بر بی ضرر بودن، مفید هم هست. استدلالشان هم این است که کچاپ از عصاره گوجه فرنگی تهیه شده غافل از این که لیکوپن که موثرترین و البته مفیدترین ماده تشکیل دهنده گوجه فرنگی بوده که یک ماده آنتی اکسیدان و در واقع ضد سرطان است در این سس وجود ندارد.
کچاپ همچنین حاوی مقدار زیادی شکر و چربی است که نیاز به توضیح دوباره درباره مضرات آنها وجود ندارد.

نی نی کده

کودک و جعبه جادویی



اگر برنامه ای برای کودک نداشته باشیم او پای تلویزیون روز را شب می کند و تلویزیون جزئی از زندگیش می شود که می تواند مشکل زا باشد اما وقتی به طور صحیح و سازنده از تلویزیون استفاده شود، جعبه جادویی می تواند تاثیرات مثبتی بر بیننده های کوچک داشته باشد. به گزارش «بیتوته» تلویزیون نگاه کردن کودک آدابی دارد که باید توسط والدین مورد توجه قرار بگیرد و پدر و مادرها باید بدانند چطور از تلویزیون استفاده کنند تا برای بیننده های کوچک بیشترین بهره وری را داشته باشد. ۱-زمان تماشای تلویزیون را برای فرزندتان محدود کنید. تماشای زیاد تلویزیون فرصت کتاب خواندن، بازی با دوستان و صحبت با اعضای خانواده را از بین می برد. ۲- هر وقت فرصت داشتید در کنار کودکتان به تماشای تلویزیون بنشینید و با او درباره آنچه می بیند صحبت کنید. به سوالاتش پاسخ دهید. کمک کنید برنامه تلویزیون را توضیح دهد. این روش باعث می شود کودک یاد بگیرد که سوال کند و با دیدی انتقادی به تماشای تلویزیون بنشیند. ۳-اگر برای تماشای تلویزیون در کنار کودکتان فرصت ندارید حداقل نگاه سریعی بیندازید تا ببینید او چه برنامه ای را نگاه می کند. بعد از اتمام برنامه از او سوالاتی بپرسید. ببینید چه چیزهایی را یاد گرفته و به خاطر می آورد، یا چه چیزهایی او را به هیجان آورده و یا نگران کرده است. فراموش نکنید بسیاری از کودکان از تماشای تلویزیون لذت می برند و از برنامه های آن نکات جدیدی یاد می گیرند چون کودک به طور معمول آن چه را که می بیند، چه خوب و چه بد، تقلید می کند. بنابراین شما باید آداب تماشای تلویزیون را رعایت کنید و تصمیم بگیرید که او چه برنامه ای را برای چه مدتی تماشا کند.

ترفند

ته دیگ سیب زمینی خوشمزه



بیشتر خانم ها وقتی می خواهند ته دیگ سیب زمینی درست کنند، سیب زمینی ها را برش می دهند و در کف قابلمه می گذارند و روی آن برنج یا ماکارونی می ریزند.
اما گاهی ته دیگ به قابلمه می چسبد و شکل و ظاهری که انتظار دارید را پیدا نمی کند.
«بیست ستون» راهکارهای موثری برای درست کردن ته دیگ سیب زمینی ارائه می دهد.
برای این که سیب زمینی های شما برشته شود، بعد از این که آن را برش دادید از دو طرف تفت دهید و کمی زعفران و نمک روی سیب زمینی ها بریزید. با این روش یک ته دیگ سیب زمینی برشته، خوش رنگ و خوشمزه خواهید داشت.
همچنین باید شعله گاز را خیلی کم و از قابلمه نچسب استفاده کنید.
می توانید برای این که ته دیگ خوشمزه تر و بهتر شود زیر سیب زمینی ها کمی کنجد بریزید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۲۸]

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 محبوب شان (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 ۱۷ باید با ۹+۸ پُر شود ولی در سطر ۱۱ نمی توان ۹ نوشت. پس ۹ در خانه بالا و ۸ در خانه پایین قرار می گیرد.
بزرگترین رقم که در ستون ۵ می توان نوشت، ۴ است که کوچکترین رقمی است که در سطر ۲۱ مقدور است! پس تقاطع ۴ است و زیر آن ۱ داریم.



برای تکمیل سطر ۲۱، به ۹+۸ نیاز داریم. ۹ در خانه راست (که ستون ۱۱ است) ممنوع است. پس ۸ در خانه راست و ۹ هم وسط می آید.
حالا ستون ۱۱ به ۲+۱ نیاز دارد، ۱ در خانه وسط این ستون در سطرش تکراری می شود پس وسط است و ۲ پایین است. کل محدوده پُر شد.

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.

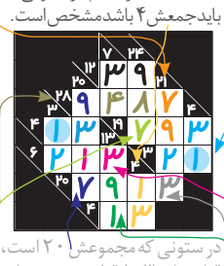
حل گام به گام یک نمونه

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
۳۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

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

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



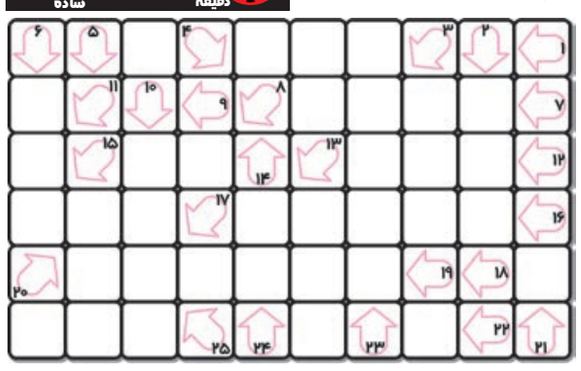
در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.
این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبز رنگ را برای تکمیل 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 چاره ای 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.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف 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.





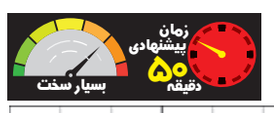
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۸حرفی) مدیر نظارت بر محصولات بهداشتی گفت: عرضه شیر خشک اطفال تنها در .....و با برچسب اصالت و کدرهگیری مجاز است.
۲-(۵حرفی) اگر دچار افزایش سردی بدن هستید، از مصرف ترشی، کدو، هندوانه و ماهی بپرهیزید و از دمنوش های گرم مانند.....استفاده کنید.
۳-(۲حرفی) گلی پرطرفدار
۴-(۳حرفی) اگر از سیاهی و چروک دور چشم رنج می برید، از مصرف بی رویه.....خودداری کنید.
۵-(۵حرفی) گیاه دارویی خودرو با گل های آبی
۶-(۴حرفی) رزماری خواص بسیاری، از جمله خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد و کاهش دهنده.....و قند خون است.
۷-(۵حرفی) شفقت و مرحمت کردن و تفقد
۸-(۴حرفی) نتایج بررسی ها نشان می دهد نوزادانی که دچار افت قند خون هستند، در دوران کودکی با مشکلات.....مواجه می شوند.
۹-(۴حرفی) سقف فروریخته
۱۰-(۳حرفی) صدای مگس
۱۱-(۲حرفی) کاهش وزن افراد در سه حالت ممکن است اتفاق بیفتد، از بین رفتن توده چربی، از دست دادن.....بدن و از دست رفتن عضلات.
۱۲-(۴حرفی) هوس زن حامله
۱۳-(۴حرفی) ابزار گرمایش خانه های قدیم
۱۴-(۳حرفی) مرغ سعادت
۱۵-(۲حرفی) برای درمان های مبتنی بر «اصلاح سبک زندگی»، پیشنهاد شده است که افزایش فعالیت بدنی، حداقل.....دقیقه باشد متوسط، در بیشتر روزهای هفته داشته باشیم.
۱۶-(۵حرفی) برای سالم غذا خوردن، می توان به کاهش مصرف چربی های.....، چربی های ترانس و کلسترول اشاره کرد.
۱۷-(۳حرفی) پایتخت یونان
۱۸-(۲حرفی) غرغر کردن
۱۹-(۴حرفی) مصرف کنندگان این نوشیدنی افزایش ۱۰۹ کالری را در میزان کالری های دریافتی روزانه خود تجربه می کنند.
۲۰-(۴حرفی) جهان فانی
۲۱-(۶حرفی) قله بلند ایران
۲۲-(۹حرفی) می گویند کور از خدا می خواهد
۲۳-(۴حرفی) کاهش وزن در حالت طبیعی باید در ماه «حدود دو تا.....کیلوگرم» باشد.
۲۴-(۴حرفی) رفیق پیچ
۲۵-(۳حرفی) از مصالح ترکیبی ساختمانی

سودوکو

هر روز

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



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



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

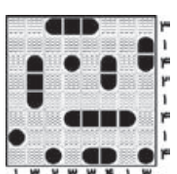


	۳	۵			۷	۱	۸	
۶		۲				۳		۹
۸			۴		۵			
				۷				
			۳		۱			۸
۵		۴				۲		۱
	۷	۱	۹			۴	۳	

پاسخ ها

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

رمزواژه یابی: رفتار کارلوس کی روش!





تکه های مشابه در این تصویر مشخص هستند.

