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

امان از همسر غرغرو

انگار از هر دری وارد شوید فرقی نمی کند و او همیشه دلیلی برای غر زدن یا مؤاخذه کردن تان دارد. از یک پیراهن اتو نشده بگیرید تا یک فراموش کاری کوچک، آرامش را از خانه تان فراری می دهد.

در چنین شرایطی گاهی خودتان را مقصر می دانید و فکر می کنید اگر این اشتباه یا آن اشتباه را نمی کردید همه چیز آرام می شد، البته گاهی هم حاضر نیستید اشتباهاتتان را ببینید و با این توجیه که همسرتان همیشه در حال غرولند است حاضر نمی شوید ذره ای در خودتان و رفتارهایتان تغییر ایجاد کنید.

به گزارش «بیتوته» اگر شما هم یک همسر غرغرو دارید، به جای فراموش کردن خودتان یا گناهکار دانستن او بهتر است به راه حل های تازه تر و عملی تر فکر کنید.

• کلمات ویرانگر

از این جمله ویرانگر پرهیز کنید. «وای چقدر غر می زنی!» نگذارید او هم باور کند که یک فرد غرغروست بلکه در مقابل شکوه هایش نکات مثبت زندگی و ارتباط تان را بیان کنید و اگر احساس می کنید به شکلی اغراق آمیز همه چیز را سیاه می بیند آرام آرام به او بگویید که به چه دلایلی در اشتباه است.

او را به نشستن و صحبت کردن تشویق کنید و با پیش گرفتن یک رویه منطقی به او نشان دهید که زندگی آن طور که فکر می کند آزار دهنده و شایسته غرولند نیست.

• به حرف هایش گوش دهید

به حرف های همسرتان با تمام وجود گوش کنید و اگر او بی وقفه در حال حرف زدن است و شما نمی توانید موضوع اصلی بحث را متوجه شوید، این موضوع را به او بگویید و بخواهید که پس از کمی آرام شدن و نوشیدن یک لیوان آب خنک واضح تر و آرام تر بگوید که اوضاع از چه قرار است و دلیل این همه عصبانیت چیست.

• حمایت کننده باشید

از او حمایت کنید حتی اگر با او موافق نیستید، اعلام مخالفت تان را برای زمانی بگذارید که آرام تر شده و او می تواند منطقی تر بحث کند همچنین به او اطمینان دهید که عصبانیتش را درک می کنید.

• بپرسید چه می خواهد

از او بپرسید برای شاد کردن و آرام کردنش چه کاری می توانید انجام دهید، اگر او هنگام بیان کردن مشکلاتش، شما را مورد حمله قرار داد، مهم ترین کاری که می توانید انجام دهید این است که حالت تدافعی به خودتان نگیرید و با آرامش گوش کنید بهترین راه برای خلاص شدن از موقعیت هایی که همسرتان را ناراحت می کند این است که با یکدیگر راهی برای رهایی از آن شرایط پیدا کنید.

• خانه را امن کنید

شرایطی فراهم کنید که او فکر کند برای شما خاص و ارزشمند است تا با کسب اطمینان از شما و احساس تان بتواند آرامش درونی اش را به دست بیاورد و از غر زدن دست بردارد.

خریدن یک شاخه گل، یک هدیه بی مناسبت، یک شام بیرون و... می تواند برای دادن این احساس به همسر موثر باشد.

چرا کودک موهایش را می کشد؟

کشیدن مو توسط خود کودک در دخترها بیشتر از پسرها رواج دارد، به گزارش «نی نی نما» برخی کودکان این کار را از روی عمد انجام می دهند تا از هیجانات و تنش هایی که در آن لحظه دارند بکاهند، اما تعدادی نیز این کار را به صورت غیر ارادی انجام می دهند به عنوان مثال وقتی خسته هستند یا زمانی که تلویزیون تماشا می کنند.

برای پایان دادن به این دغدغه می توانید از روش های خلاقیتی بهره گیری کنید به عنوان مثال برخی والدین ترجیح می دهند مدتی موی فرزند خود را بسیار کوتاه نگه دارند اما بهترین کار این است که دقت کنید فرزندتان در چه شرایطی دست به این کار می زند چون شناخت و تشخیص موقعیت ها کمک می کند راحت تر شرایط را تغییر دهید.

توجه داشته باشید از بین بردن یک عادت، نیاز به زمان زیادی دارد، بنابراین صبور باشید.

نی نی کده

نرگسی کدو

نرگسی کدو از غذاهای رژیمی و خوشمزه ای است که مواد لازم برای تهیه آن به گزارش «نمناک» به این شرح است:

کدو: سه عدد
تخم مرغ: سه عدد
شیر: یک چهارم پیمانه
آرد: یک قاشق غذاخوری
پیاز داغ: پنج قاشق غذاخوری
نمک و ادویه: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

کدوها را با پوست به صورت حلقه ای بریده و بعد از شستن، خشک و در روغن سرخ کنید. کف تابه را چرب کنید و کدوهای سرخ شده را با پیاز داغ داخل آن بریزید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بپزد، سپس تخم مرغ ها را هم زده و با شیر، آرد، نمک و ادویه مخلوط کنید و روی کدوها بریزید تا خودش را بگیرد.

نرگسی کدو را در ظرف مورد نظر بریزید و با فلفل های رنگی آن را تزیین کنید.

چی بپزم؟

پاییز را به خانه تان بیاورید

دکوراسیون

با سرد شدن هوا و فصل پاییز می توانید با ایده های ساده و ارزان قیمت نمودی زیبا از این فصل را به منزل آورده و با به کارگیری رنگ های پاییزی مانند نارنجی و زرد و اقلام دکوری با تم پاییزی از زیبایی های تغییر فصل بهره بگیرید.

به گزارش «برترین ها» می توانید از جلوی در و قسمت ورودی شروع کنید. روی در حلقه ای از کاج ها و برگ هایی با رنگ های مختلف آویزان کنید و در قسمت ورودی یا دو طرف در ورودی، گلدان هایی با رنگ ها و اندازه های مختلف قرار دهید.

رنگ و بافت و بوی پاییز را با فضای زندگی خود ترکیب کنید. روکش های مبل و صندلی و پرده با طرح و رنگ پاییز را به کار بگیرید و برای روی میز هم از کدو تنبل و حلقه گل و شمع های معطر پاییزی استفاده کنید یا سبدی پر از مخروط های کاج و میوه های درخت بلوط و گردو و کدو تنبل و گل های معطر روی میز بگذارید. هماهنگی با تغییرات فصول علاوه بر ایجاد تنوع در دکوراسیون منزل و ایجاد حس و حال فصل جدید تاثیر بسیار عمیقی بر روحیه شما می گذارد.

خوردنی های ممنوعه برای آرتروزی ها

عوامل زیادی از جمله رژیم غذایی بر احتمال و شدت علایم آرتروز تاثیر گذار است، طوری که تغییرات غذایی می تواند نشانه های التهابی در بدن بیمار را کاهش و آرتروز را تسکین دهد.

باید توجه داشت مصرف نوشابه های قندی، شیرینی و قند و شکر، غذاهای سرخ کردنی، اسنک های بسته بندی شده، کره و... از خوردنی هایی است که التهاب را افزایش می دهد و شرایط آرتروز را بدتر می کند، همچنین لبنیات و گوشت قرمز می تواند محرک های اصلی غذایی برای آرتروز باشد طوری که پژوهش ها نشان داده بیماران پیر و مبتلا به آرتروز که به دنبال رژیم گیاه خواری هستند، علایم بیماری شان تسکین یافته است.

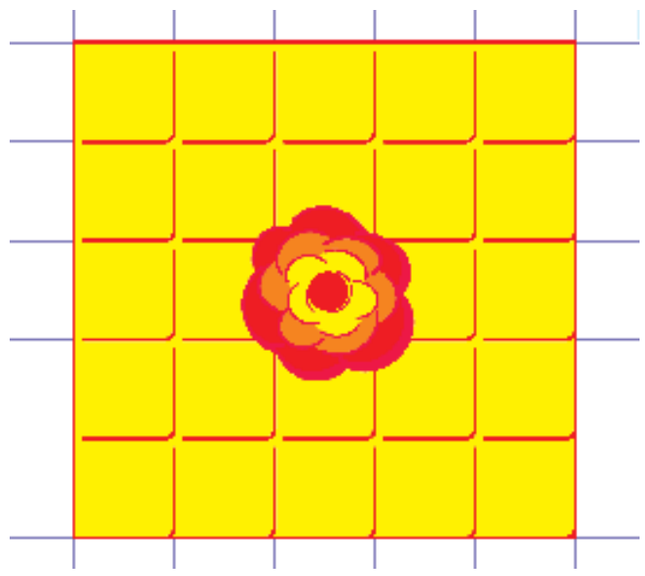
در این بین توصیه می شود مبتلایان آرتروز تغذیه ای سرشار از امگا ۳ داشته باشند و در رژیم غذایی خود میوه ها و سبزی ها را فراموش نکنند، همچنین در بین خوردنی ها زردچوبه یک ضد التهاب قوی بوده و برای تسکین علایم آرتروز بسیار مفید است و روغن زیتون می تواند تولید عوامل التهاب برانگیز در بدن را متوقف کند.

سلامت کده

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۸/۱۵]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



یک کیک تولد مربعی داریم و همان طور که می بینید اگر آن را روی صفحه شطرنجی بگذاریم، مساحت آن برابر با ۲۵ مربع می شود. فرض کنید که شما باید این کیک را به پنج قسمت مساوی تقسیم کنید و هیچ ابزار اندازه گیری هم ندارید. ضمنا برش هایی هم که می زنید باید به شکل یک خط مستقیم از مرکز کیک به سمت کناره آن باشد. این کیک تولد را چطور تقسیم می کنید؟!

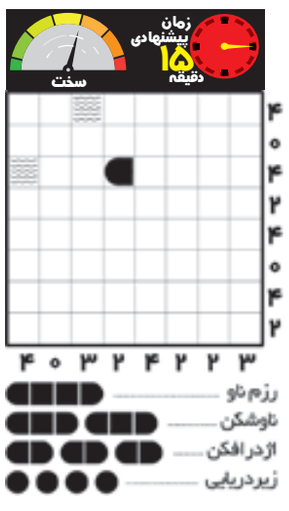
متوسط — زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه

ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم‌ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهان اند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.



قانون:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته‌ها:

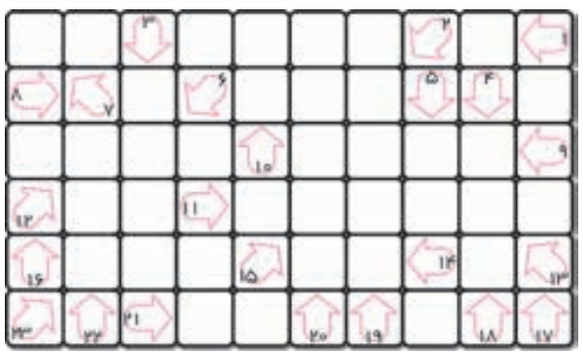
- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (▨) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند دولی شکل پُر شدگی آن ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست و جو کنید.

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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

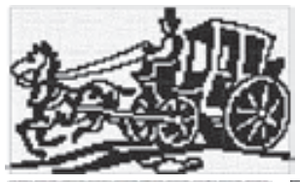


واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۱۰ حرفی) پژوهش نشان داد: فرزندان زنانی که قبل از بارداری تحت..... قرار می گیرند، قدرت باروری شان در آینده دچار اختلال خواهد شد.
۲-(۵ حرفی) اسرارآمیز
۳-(۵ حرفی) مهم ترین عامل بروز سینوزیت در افراد بزرگ سال، بیماری های تنفسی فوقانی ویروسی و همچنین..... است.
۴-(۳ حرفی) سبزی هایی مثل فلفل، اسفناج و..... بتاکاروتن دارد و برای جلوگیری از تاثیر آلودگی هوا مناسب است.
۵-(۴ حرفی) طب سنتی می گوید: افزایش..... در بدن سبب ایجاد یبوست می شود و ایجاد یبوست، باعث خشکی در مخاط حلق خواهد شد.
۶-(۳ حرفی) منابع مناسب ویتامین D شامل شیر، ..... و زرده تخم مرغ است که باید در برنامه غذایی روزانه تان باشد.
۷-(۲ حرفی) در مواقع آلودگی هوا از مواد غذایی مثل کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیموشیرین، نارنگی، پرتقال و برگه سبز کاهو استفاده کنید که غنی از ویتامین..... است.
۸-(۴ حرفی) راه و مرام
۹-(۳ حرفی) زمانی که مشکل یبوست در افراد بر طرف شود، مشکل خشکی..... هم تا حد زیادی برطرف خواهد شد.
۱۰-(۳ حرفی) مثل پیاز و تره فرنگی، هر قدر هم که بوی آزار دهنده ای داشته باشد حاوی مقدار زیادی گوگرد است که از مخاط دستگاه تنفس محافظت می کند.
۱۱-(۴ حرفی) ندای شادی
۱۲-(۴ حرفی) شغلش شغل پیامبران است
۱۳-(۴ حرفی) مرطوب
۱۴-(۴ حرفی) میوه هایی مثل طالبی، .....، کدو تنبل و زردآلو برای جلوگیری از تاثیر آلودگی هوا مناسب است.
۱۵-(۴ حرفی) ترس
۱۶-(۵ حرفی) مدام تغییر ایده می دهد
۱۷-(۶ حرفی) در طباخی بخواهید
۱۸-(۳ حرفی) نام
۱۹-(۳ حرفی) مصرف دم کرده گل سرخ و برگ .....تا حدودی مشکل یبوست را برطرف می کند.
۲۰-(۶ حرفی) آن که روح بزرگ دارد
۲۱-(۸ حرفی) شاه اسطوره ای توران
۲۲-(۳ حرفی) هر بخش کوچک قرآن
۲۳-(۵ حرفی) خاصیت

پاسخ ها

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



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.

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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