

خجالت نکشید



• نقش آفرینی کنید

بر خورد هایتان در جمع را در خلوت خودتان و مقابل آینه تمرین کنید. تمرین های مکرر این چینی، ناخود آگاهتان را به همان سمتی می برد که بیشتر انجام می دهید و کم کم شما همانی خواهید شد که دلتان می خواهد.

• یاد بگیرید

وقتی با کسی روبه رو می شوید که برون گرا، اجتماعی و خوش سروزبان است، به طرز رفتار، گفتار و حرکات بدنش توجه کنید. چهره او هنگام صحبت کردن چه حالاتی دارد؟ چگونه عقاید و تفکراتش را منتقل می کند؟ سعی کنید بعضی از این نکات را در زندگی خود پیاده کنید.

• خوش بین باشید

بسیاری از خجالتی هانسیب به زندگی و سایر افرادنگاهی بدبینانه دارند و این بدبینی که به عزت نفس صدمه می زند را با خود به همه جامی برند، پس خوش بین باشید و تفکرات منفی را کنار بگذارید.

• حرف آخر

با انجام تکنیک های ضد خجالت قرار نیست که یک شبه متحول و ناگهان به آدم بذله گو و پرحرفی تبدیل شوید که مجلس آرای می کند و... این حتی با تلاش شما هم به سرعت به دست نمی آید اما معاشرتی شدن، یک مهارت است که با تمرین به دست می آید مثل پیش دستی در سلام گفتن را تمرین کنید و وقتی به آن تسلط پیدا کردید، صحبت کردن با لبخند، ارتباط چشمی، کمک به دیگران، تعریف های به جا و... را تمرین کنید.

اگر شما هم جزو آدم هایی هستید که با خجالت و کمبود اعتماد به نفس روبه روهستند، تأیید می کنید که این ویژگی رفتاری بر سطوح مختلف زندگی شما تأثیر منفی می گذارد. بعضی از افراد بسیاری از موقعیت های خوب زندگی خود را فقط به این دلیل که خجالتی هستند از دست می دهند، مثل از دست دادن یک فرصت شغلی یا فرصت آشنایی با افراد جذاب و... به گزارش «بیوته» خجالتی بودن و کمروبی، عیب و اشکال نیست بلکه یک عارضه است بنابراین اگر می خواهید بر خجالتان چیره شوید، گام های زیر را دنبال کنید، فقط قول دهید هنگام اجرای این راهکارها با یکی دو شکست، میدان را خالی نکنید زیرا تسلط بر تکنیک های ضد خجالت و کسب مهارت های معاشرتی نیازمند پشتکار و تمرین مداوم است.

• تظاهر کنید

تظاهر کنید که خجالتی نیستید، برای شروع به عنوان مثال به

سوپ خوشمزه برای سرماخوردگی

فلفل سیاه و نمک: به میزان لازم

• طرز تهیه:

داخل قابلمه دو پیمانه بزرگ آب بریزید و سپس سیر، پیاز و گوجه فرنگی های خرد شده و زنجبیل رنده شده را اضافه کنید، در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید مواد با حرارت ملایم بپزد، وقتی پیاز ها نرم شد گاز را خاموش کنید و قابلمه را کنار بگذارید تا سرد شود. سپس مواد پخته شده را داخل مخلوط کن بریزید یا با همزن بز نید تا یک دست شود و دوباره آن را داخل قابلمه بریزید و گرم کنید. در مرحله آخر نمک و فلفل را به دلخواه اضافه و سوپ سیر و زنجبیل را سرو کنید.

سوپ سیر و زنجبیل از غذاهای سالمی است که مواد تشکیل دهنده آن سیستم داخلی بدن را پاکسازی و به هضم غذا کمک می کند، اشتها را بالا می برد، در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارد و برای درمان سرماخوردگی مفید است. به گزارش «برترین ها» مواد لازم برای تهیه این سوپ به این شرح است:
پیاز و گوجه فرنگی: هر کدام سه عدد
سیر: ۲۰ حبه
زنجبیل بزرگ: یک عدد

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۸/۲۷]

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 پیش 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) پر طرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان ورزش ذهن و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

• برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.
• جمع ارقام هر تکه افقی، عمودی یا مورب برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.
• ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
• حل جز تکه هایی که فقط یک یا دو مربع دارند، آغاز کنیم.
• ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی و کم رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.

• رقم تکراری در تکه ای نباشد.

• هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جستجو کنید.

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها



در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره باشد، است، یکی از بازیکنان که اتفاقاً نوشتن هر سیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چگونه می تواند حریفش را مات کند؟!



جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

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.

سخت ترین خدا حافظی!

اگر بدانید شیر خوردن برای کودک با چه احساساتی همراه است می توانید حال کودک را در دوران گرفتن او از شیر درک کنید و با رعایت اصول این کار بد قلقی های این دوران را تا حد زیادی کاهش دهید. به گزارش «نی نی نما» مهم ترین نکته برای گرفتن کودک از شیر این است که این کار یک باره انجام نشود، بعضی مادرها از شیر گرفتن و کاستن میل کودک به خوردن شیر را یکی می دانند در حالی که هر کدام به مدت زمان خاصی برای قطع وابستگی نیاز دارد، بنابراین باید والدین برای رسیدن به نتیجه به اندازه کافی صبر کنند و به جای استفاده از ابزارهای تنبیهی حواس کودک را پرت و تفریحات او را بیشتر کنند. علاوه بر این باید توجه داشت ترک عادت شیر خوردن برای کودک شرایط پر استرسی است و بر این اساس باید به گونه ای برنامه ریزی شود که موضوع آزار دهنده دیگری مثل سفر چند روزه پدر یا این تصمیم همزمان نشود. همچنین توصیه بر این است که برای کاهش استرس والدین در آغوش گرفتن کودک را فراموش نکنند و تا حد امکان او را از دیدن صحنه شیر خوردن دیگر کودکان دور نگه دارند.

نی نی نما

دشمنان چرم را بشناسید

هزینه های بالای خرید کت، کیف یا کفش با چرم طبیعی نگهداری از این وسایل را حائز اهمیت بالایی می کند. به گزارش «بیوته» چرم باید از خوردن با هر شیء نیز محافظت شود چون در صورتی که روی آن خراش بیفتد، دیگر قابل بازگشت نخواهد بود همچنین لکه ناشی از خود کار هیچ گاه از روی چرم پاک نخواهد شد. عطر، اسبیری و ادکلن را نباید مستقیماً روی لباس چرمی، جیرو نیوک زد و به هیچ وجه نباید البسه چرم را در ماشین لباسشویی شست، چون پودر لباسشویی و آب می تواند چرم را خراب کند. همچنین سعی نکنید لکه های خیلی عمیق یا لکه هایی که به سختی پاک می شود را خودتان بر طرف کنید، در این مواقع بهتر است از شخصی متخصص با فروشنده ای که چرم را از آن خریداری کرده اید راهنمایی بخواهید. چرم طبیعی را باید به چوب لباسی آویزان کرد و به ویژه اگر قصد دارید مدتی از آن استفاده نکنید، چون ممکن است چرم شکل اصلی خود را از دست بدهد و این تغییر شکل دیگر قابل برگشت نیست. برای نگهداری چرم بهتر است دمای محیط بین ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

زیاد

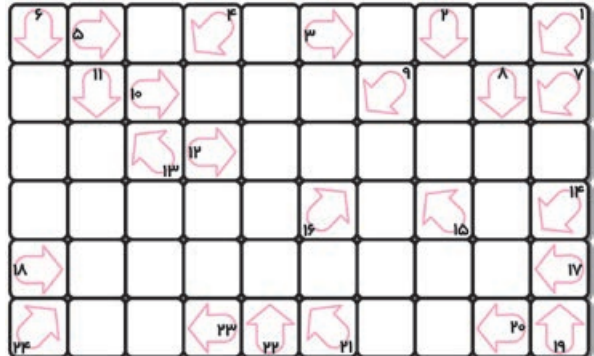
نان برشته سفارش ندهید

سلامت خود را فدای طعم لذیذ نان های برشته نکنید و اگر قصد خرید نان های نازک برشته شده ای را دارید که حاوی کتچد، تخمه و... است آن هایی را که رنگ روشن دارد و در اصطلاح برشته نشده است انتخاب کنید. به گزارش «نمناک» آکریلامید ماده اسیدی سرطان زایی است که زمانی خود را نمایان می کند که نان بر اثر حرارت زیاد و مستقیم تغییر حالت دهد و به رنگ قهوه ای یا سیاه درآید. در این بین برخی به دلیل طعم مطلوب تر سفارش نان های برشته می دهند در حالی که مصرف نان های برشته ای که رنگ آن متمایل به قهوه ای شده است و ظاهری مطلوب و خشک و طعمی لذیذ دارد و همچنین مصرف قسمت های سوخته آن هر چند کوچک و ناچیز، می تواند به میزان زیادی سم خطرناک آکریلامید را وارد بدن کند که به محض ورود به بدن تجربه می شود و ماده ای تولید می کند که می تواند با اثر بر DNA و ایجاد جهش در ژن ها موجب بروز سرطان، انواع عفونت ها و آسیب به سیستم ایمنی و عصبی شود.

سلامت

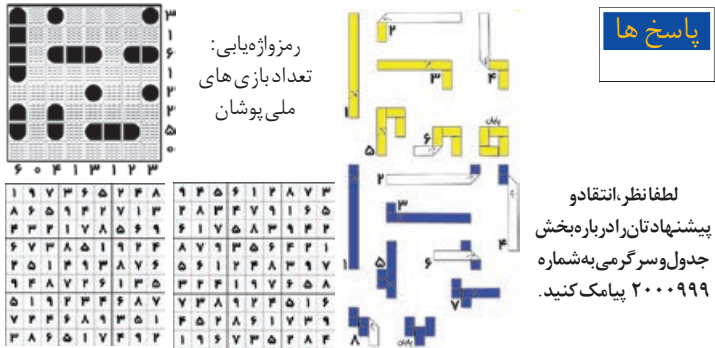
جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هزن (تا خواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان و روزهای قبیل طراحی شده است.

تامل دوجانبه و نافع و وجود داشته است و اهالی این کشور در برقراری تعامل پیش قدم بوده اند. ۱۲- (۴ حرفی) حتی اگر پوست دچار خیم باز نباشد، تماس با بعضی از قارچ ها می تواند باعث عفونت یا لکه های قارچی یا..... شود. ۱۳- (۳ حرفی) نصف..... ا به محل میخچه بز نید و اجازه دهید پوست خشک شود. آن را با یک نوار زخم بپنید تا یک شب بماند. ۱۴- (۴ حرفی) فرزند ذکور..... ۱۵- (۴ حرفی) آب..... ی: تازه را روی میخچه بز نید سپس صبر کنید تا خشک شود؛ روزانه حداقل سه بار این کار را انجام دهید. ۱۶- (۴ حرفی) حلال رنگ روغن ۱۷- (۴ حرفی) همسر فرعون ۱۸- (۳ حرفی) کلاه شاهی ۱۹- (۶ حرفی) منمقل ۲۰- (۵ حرفی) قطع کردن و جدا کردن ۲۱- (۳ حرفی) گاؤ و گوسفند و امثال آن ۲۲- (۵ حرفی) کشتی جنگی کوچک ۲۳- (۴ حرفی) بی توجهی به زردی نوزادان می تواند گاهی به عقب افتادگی..... منجر شود. ۲۴- (۳ حرفی) خاطر



پاسخ ها

لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را در باره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.