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

حسود هرگز نیاسود

وقتی به یک درجه بالا از موفقیت و خوشبختی می‌رسید متوجه می‌شوید برخی از آن‌ها که پیش از این دوست، همکار یا شریکتان بوده‌اند از شما فاصله گرفته و به انحای مختلف آزارتان می‌دهند. از آن جا که حسادت یک اتفاق میان فردی متداول است، کنار آمدن با افراد حسودیکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که باید یاد بگیرید البته به گزارش «مردمان» قبل از این که در مورد حسودها فکر کنید باید به این سوال پاسخ دهید: «آیا این افراد واقعا به شما حسادت می‌کنند؟» جواب این سوال بسیار مهم است چون در بسیاری از موارد، حسادت یک تشخیص اشتباه بوده و واقعیت این است که فرد چون تصور بهتری از مهارت‌ها یا موفقیت های خود دارد به همین دلیل دچار غرور می‌شود و انتظار برخورد خاصی از دیگران دارد و وقتی این نوع برخورد صورت نمی‌گیرد به اشتباه تصور می‌کند که دیگران به او حسادت می‌کنند.

• ۲ جعبه برای حسودها

اگر نتیجه گرفتید که با یک مورد حسادت واقعی سروکار دارید، قدم بعدی این است که به قدرت واقعی فرد حسود برای گذاشتن تاثیر منفی بر خودتان فکر کنید و بر این اساس، این افراد را در یکی از این دو جعبه قرار دهید: جعبه بی‌آزارها، افرادی که جز کمی مسخره کردن شما و دوست نداشتن‌تان قدرت کافی برای آسیب رساندن به شما را ندارند و جعبه تهدیدهای احتمالی برای حسودهایی که قدرت لازم را دارند که به یک جنبه از زندگی شما صدمه بزنند.

• نادیده بگیرید

افرادی که در جعبه اول قرار گرفته‌اند را باید نادیده بگیرید و مسخره کردن‌ها و نظرات حسودانه را از یک گوش گرفته و از گوش دیگر بیرون کنید. آن‌ها نمی‌توانند هیچ آسیب جدی به شما بزنند و اگر ببینند حرف‌هایشان تاثیری روی شما ندارد، به طور حتم عقب می‌کشند و در خفا به متنفر بودن از شما ادامه می‌دهند. با دفاع کردن از خودتان و خشمگین شدن در مورد این گروه از حسودها در واقع بیشتر از آن چه لیاقتشان است به آن‌ها اهمیت می‌دهید ضمن این که خیلی از آن‌ها می‌خواهند چنین چیزی اتفاق بیفتد و بتوانند شما را عصبانی کنند.

• وارد عمل شوید

آن‌ها که در جعبه دوم قرار گرفته‌اند داستان متفاوتی دارند. از آن جا که این افراد می‌توانند به زندگی و کار شما ضربه بزنند باید به محض مشاهده نظرات و رفتارهای حسودانه آن‌ها وارد عمل شوید.

اولین رویکرد توصیه‌ای در این زمینه حرف زدن با آن‌هاست این که نظراتتان را صادقانه با آن‌ها مطرح کنید و نظر آن‌ها را هم بخواهید، اگر مهارت ارتباطی شما به اندازه کافی خوب باشد، می‌توانید آنان را قانع کنید اما اگر این رویکرد موثر نبود باید با مهارت سلطه این افراد را بر خودتان از بین ببرید و کاری کنید که نتوانند سلطه‌ای روی شما داشته باشند به عنوان مثال محیط‌تان را تغییر دهید.

• حرف آخر

فراموش نکنید هر چند افراد حسود می‌توانند آزاردهنده باشند اما اگر بدانید که چطور هوشمندانه با آن‌ها برخورد کنید و اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی لازم برای این کار داشته باشید، می‌توانید خیلی راحت آن‌ها را از سر راه پیشرفت خود بردارید.

آش ماسوآ

آش ماسوآ غذای محلی شهر دزفول در استان خوزستان و شهر بروجرد در استان لرستان بوده که به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه این آش خوشمزه برای ۱۵ نفر به این شرح است:

بلغور گندم: یک کیلوگرم
اسفناج خرد شده: ۸۰۰ گرم
نخودپخته: ۳۰۰ گرم
پیاز متوسط: ۳ عدد
روغن: ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
کشک ساییده غلیظ: ۵۰۰ گرم
نمک و فلفل قرمز و زردچوبه: به مقدار دلخواه

• طرز تهیه:

پیازها را خرد و با کمی زردچوبه سرخ می‌کنیم، سپس بلغور را با ۱۷ تا ۱۸ لیوان آب به پیاز اضافه کرده و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد و در حین پخت مرتب بلغورها را هم می‌زنیم که ته نگیرد.

بعد از پخت بلغور اسفناج و نخودپخته شده را اضافه می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا آش جا بیفتد سپس کشک را همراه با ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری روغن به آش اضافه می‌کنیم و وقتی چند جوش زد روی آن نعناع داغ می‌ریزیم و سرو می‌کنیم.

چی بپزم؟

اکسپکتورانت برای زیر ۲ سال فقط با تجویز پزشک

اکسپکتورانت از داروهای بدون نسخه بوده که برای درمان سرفه و احتقان بینی ناشی از سرماخوردگی کاربرد دارد و مصرف آن به گزارش «مجله پزشکی» برای کودکان زیر دو سال فقط با تجویز پزشک ممکن است البته در بزرگ سالان هم در مواردی که سرفه‌ها مزمن شود و دلیل مشخصی برای آن شناخته نشود باید از مصرف خودسرانه اکسپکتورانت خودداری و به پزشک مراجعه کرد.

همچنین در عفونت‌های تنفسی، تومورهای قفسه سینه و ریه و... که ممکن است تنها با سرفه خود را نشان دهند اکسپکتورانت منع مصرف دارد چون در صورت استفاده تنها درمان علامتی این بیماری‌ها از دست می‌رود که نتیجه آن پیشرفت بیماری و از دست دادن زمان مناسب برای درمان است.

ضمن این که باید توجه داشت مصرف اکسپکتورانت باعث خواب‌آلودگی می‌شود بنابراین مصرف آن هنگام کار با وسایل خطرناک و رانندگی ممکن است عواقب جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته باشد.

داروخانه

وسوسه خطرناک عکاسی از کودک

ثبت لحظه لحظه زندگی، آن هم وقتی یک تازه وارد آمده باشد، هر مادر و پدری را وسوسه می‌کند این در حالی است که به گزارش «نی نی سایت» شبکیه چشم نوزادمانند دیگر اعضای بدن او، در مرحله ای بسیار حساس قرار دارد و هر گونه بی احتیاطی ممکن است عواقب جبران ناپذیری از جمله کاهش دید و حتی نابینایی به دنبال داشته باشد.

بنابراین عکاسی با فلاش دوربین قوی، آن هم از روبه‌رو در روزها و ماه‌های اول حیات، یکی از خطرناک‌ترین کارهایی است که هر پدر و مادری ممکن است انجام بدهند. توصیه می‌شود وقتی نوزاد خواب است یا نگاهش به زاویه دیگری است از او عکاسی شود، هر چند در این مورد هم باید به شدت احتیاط کرد چون بعضی نوزادان حتی با چشم‌های بسته به فلاش دوربین واکنش نشان می‌دهند. همچنین هنگام عکاسی از نوزادان و حتی کودکان، بهتر است فاصله دوربین از صورت و به ویژه چشم نوزاد را حفظ و از فلاش غیرمستقیم استفاده کرده و از فلاش‌های پی در پی به صورتشان خودداری کنید.

نی نی کده

گلودرد را با آب انار درمان کنید

انار یک میوه پر خاصیت و در عین حال بسیار خوشمزه است. به گزارش «هفت گنج» این میوه محبوب دارای خواص آنتی اکسیدانی بوده و یک منبع غنی ویتامین به حساب می‌آید که سرشار از ویتامین های «آ»، «ث» و «ای» و همچنین اسیدفولیک است.

انار برای حفظ گردش خون بسیار مفید است و خوردن این میوه برای به دست آوردن دوباره انرژی بدن افرادی که از بیماری طولانی مدت برخاستند بسیار توصیه می‌شود. از دیگر خواص درمانی این میوه نیز می‌توان به بهبود مشکلات قلبی، اختلالات معده، انواع سرطان، مشکلات دهان و دندان، آرتروز، کم خونی و دیابت نیز اشاره کرد. همچنین از زمان های قدیم از پوست این میوه برای تمیز کردن دندان ها استفاده شده و آب آن برای درمان گلودرد بسیار مفید است.

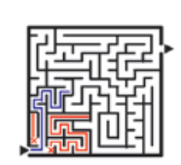
سلامتکده

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۹/۸]

نقش یاب مارپیچ

یکشنبه‌ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



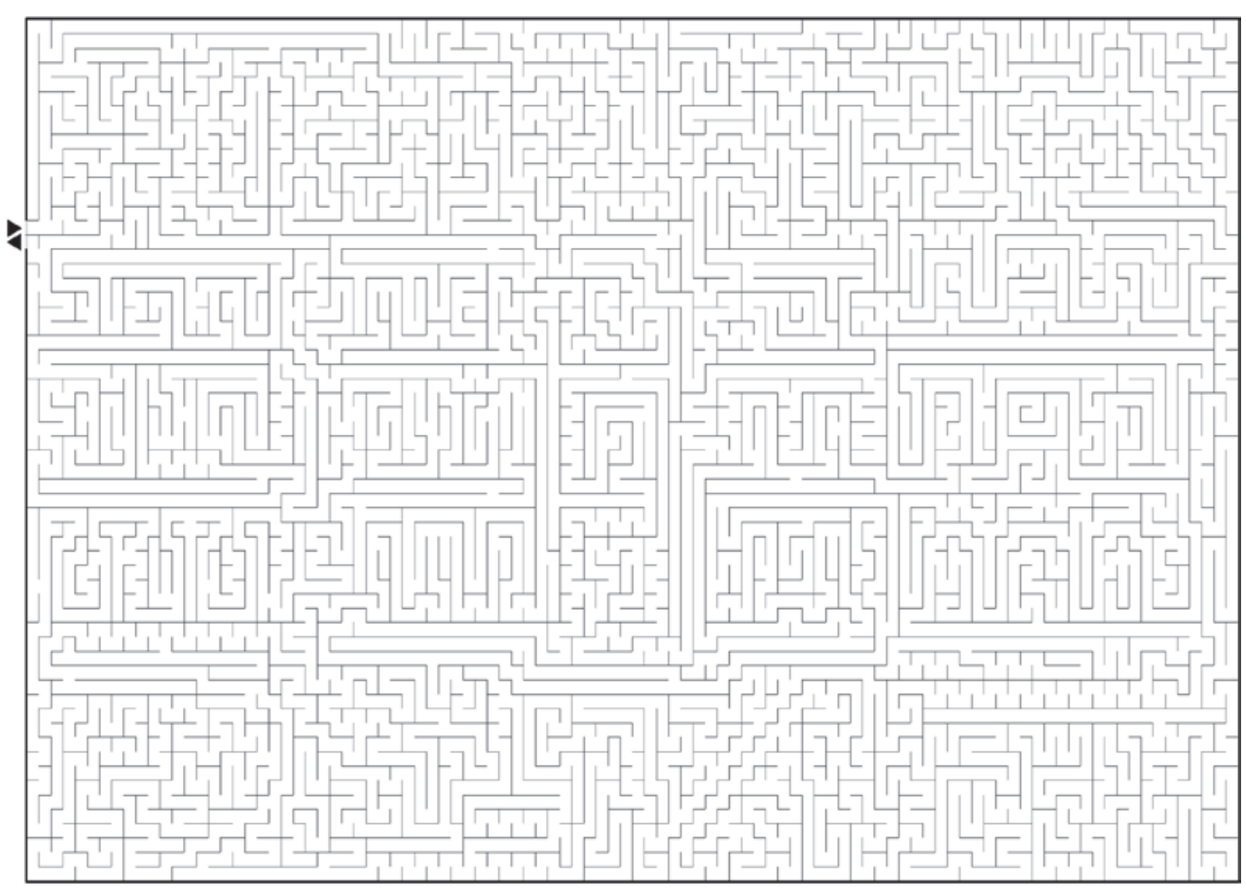
فرق این مارپیچ با دیگر نمونه‌های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می‌شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.



سودوکو

هر روز

• قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های 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

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

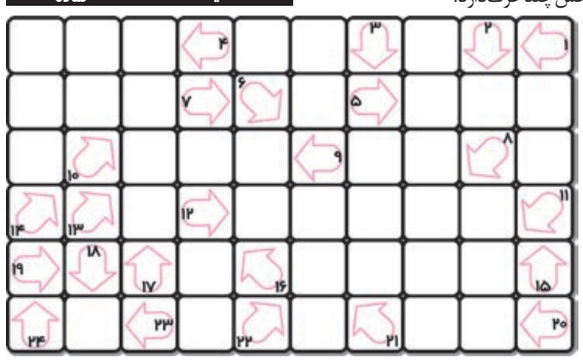
۷		۶	۵				۴	
			۹		۶			۸
		۲	۱		۳		۹	
۴		۹	۷	۳		۸		
۶	۱					۷	۲	
		۷		۲	۸	۹		۴
	۳		۲		۴	۷		
۲			۳		۷			
	۷				۵	۲		۶

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

• قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار 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 سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶حرفی) تنوع غذایی در..... برای دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد چرا که روز با نشاط تری خواهند داشت و این موضوع در کسانی که فعالیت ذهنی بیشتری دارند، تاثیر گذارتر است.
۲-(۵حرفی) سیرترشی، تنها چاشنی غذایی است که برای همه طبایع و برای هر فردی با هر مزاجی چه بلغمی، چه سودایی، چه صفرایی و چه دموی مزاج مناسب است و به دلیل اعتدال طبعی که دارد، حتی افراد..... نیز می‌توانند بدون مشکل از آن میل کنند.
۳-(۵حرفی) مقدار کمی از این نوع فشار می‌تواند برای سلول های بدن خوب باشد چرا که موجب افزایش انعطاف پذیری می‌شود.
۴-(۴حرفی) باکتری‌های موجود در.....دهان سگ باعث ایجاد عفونت‌های خونی و پوستی می‌شود.
۵-(۴حرفی) از مواد پر از پروتئین گیاهی
۶-(۴حرفی) نه سر دو نه گرم
۷-(۳حرفی) نمایش جزئیات در فیلم برداری
۸-(۴حرفی) از پیامبران اولوالعزم(ع)
۹-(۳حرفی) سگ‌ها محبت شان را با.....زدن نشان می‌دهند و به این ترتیب عامل انتقال بیماری هستند.
۱۰-(۳حرفی) از مواد منفجره جنگی
۱۱-(۳حرفی) با صفا و سرسبز
۱۲-(۳حرفی) خوشحال و خنده‌رو
۱۳-(۴حرفی) سگ‌ها برای بو کردن،.....شان را به زباله‌ها و مناطق غیربهداشتی می‌کشند.
۱۴-(۲حرفی) مایه حیات
۱۵-(۵حرفی) نام دیگر سوره توحید
۱۶-(۵حرفی) قدردانی کردن از کار خوب کسی
۱۷-(۴حرفی) ستاره‌شناسی
۱۸-(۲حرفی) چاشنی قرمز رنگ غذا
۱۹-(۴حرفی) اگر کودک تمایلی به مصرف شیر ندارد، مواد مغذی آن را در قالب.....، پودینگ، خلال بادام و میوه خشک به او برسانید.
۲۰-(۷حرفی) مسابقه جهانی علمی سالیانه
۲۱-(۶حرفی) نگهداری از سگ، خطر ابتلا به سرطان سلول های.....را چند برابر می‌کند.
۲۲-(۵حرفی) حساسیت بدن نسبت به چیزی
۲۳-(۳حرفی) سیرترشی، پاک کننده خون است و.....را از اخلاط فاسد و سوخته پاک می‌کند.
۲۴-(۵حرفی) قندها انرژی زیادی دارد ولی فاقد مواد غذایی ارزشمند برای رشد، نمو و تقویت سیستم.....بدن است.

پاسخ ها

رخ سفید به d۶ می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر فیل سیاه سمت چپ به یکی از خانه‌های b۵ یا c۵ یا d۳ یا e۲ یا f۱ برود یا اگر سرباز سیاه ردیف b حرکتی کند یا اگر فیل سیاه سمت راست به یکی از خانه‌های e۷ یا g۷ یا h۶ برود، رخ سفید به d۵ می‌رود. اما اگر فیل سیاه چپ به یکی از خانه‌های b۷ یا c۴ برود، اسب سفید به c۴ می‌رود. اگر هم فیل سیاه سمت راست رخ سفید را بزند اسب سفید به c۶ می‌رود.