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

بالاخره دست رو میشه!

امان از آقایان و خانم های متاهلی که دروغ را پایه زندگی مشترک خود قرار داده اند و در حالی با پنهان کاری سعی در فریب یکدیگر دارند که ستون های اعتماد و امنیت زندگی مشترکشان روز به روز سست تر می شود. به گزارش «افکار نیوز» پنهان کاری علل مختلفی دارد و همیشه بدان معنا نیست که علت آن خیانت باشد، بلکه خیانت کردن زوجین فقط یکی از عوامل «پنهان کاری» بوده و نکته مهم این است که نباید زوجین کاری کنند که خودشان عامل پنهان کاری همسرشان شوند.

• خودتان مقصرید!

برخی همسران آن قدر چارچوب و ضوابط سختی برای زندگی مشترک در نظر می گیرند که نیازهای همسرشان در این بین نادیده گرفته می شود به عنوان مثال وقتی مردی نمی گذارد همسرش حتی به دیدن خانواده خود برود ممکن است در نتیجه این رفتار سختگیرانه همسرش به طور پنهانی نه تنها به دیدن خانواده خود برود بلکه دوستان دیگری هم برای خود انتخاب کند. البته این مورد همیشه در مورد آقایان صدق نمی کند و در این عامل هر دو طرف می توانند به دلیل پاسخگو نبودن به انتظارات منطقی یکدیگر مقصر باشند به عنوان مثال خانمی که به حضور همسرش در جمع های دوستانش واکنش نشان می دهد ممکن است با پنهان کاری های همسرش برای پاسخگویی به این نیاز خود مواجه شود.

• این همه ماجرا نیست...

اما این همه ماجرا نیست و گاهی زوجین به ویژه آقایان با وجود این که هیچ گونه قصوری از طرف مقابلشان وجود ندارد باز هم اقدام به پنهان کاری می کنند که در این مورد مشاوره و درمان ضروری است. برخی هم چون در دوران مجردی دور از چشم پدر و مادر در موارد مختلف پنهان کاری می کنند وقتی ازدواج می کنند مدام در استرس هستند که مبادا همسرشان پنهان کاری کند و حتی اگر همسر خوب و صادقی داشته باشند به دلیل سال ها این گونه زندگی کردن، ذهن بیمارگونه ای دارند که البته هم خودشان و هم همسرشان را اذیت می کند و توصیه این است که این گروه افراد به روانشناس مراجعه و خودشان را درمان کنند.

• اضطراب لو نرفتن

در هر حال پنهان کاری به هر دلیلی که باشد به علت این که انرژی روانی زیادی را از افراد می گیرد باعث می شود فرد مدام در اضطراب و استرس باشد، تا موضوع برای طرف مقابلش افشا نشود و به طور حتم اگر این قضیه کنترل نشود ممکن است فرد دچار بیماری های سخت روانی شود.

نباید فراموش کرد که آن چه از پرونده های دادگاه و مشاوره ها می توان دریافت کرد این است که پنهان کاری مقطعی بوده و دیر یا زود دست طرف مقابل رو خواهد شد.

اسباب بازی زیر یک ساله ها

کودکان زیر سه ماه مفهوم اسباب بازی را نمی فهمند و نیاز به اسباب بازی ندارند و فقط اشیاء را به طور غریزی چنگ می زنند اما به گزارش «نی نی نما» بعد از سه ماهگی کودک شروع به شناخت اشیاء با دهان می کند و هر چه دستش بیاید را به سمت دهان می برد بر این اساس این حرکت نه نشانه گرسنگی است و نه نشانه خارش لثه. به همین دلیل در این سنین اسباب بازی باید قابل شست وشو باشد و اسباب بازی های پلاستیکی البته پلاستیک نو بهتر از پارچه ای است.

دوم این که اسباب بازی در این سنین نباید آن قدر بزرگ باشد که کودک نتواند آن را بگیرد و نه آن قدر کوچک مانند تیله که کامل در دهان کودک جا شود.

در این سنین حتی قطعات اسباب بازی باید یک پارچه باشد ضمن این که در سنین زیر یک سالگی از خرید اسباب بازی های دارای قطعات نوک تیز باید خودداری کرد.

نی نی کده

پوست موز را دور نریزید

موز میوه پر فروشی است که پوست آن کاربردهای زیادی دارد. به گزارش «بیتوته» می توانید پوست موز را در یک ظرف بدون منفذ پر از آب غوطه ور کرده و از این مایع موزی برای آب دادن به گیاهان خانگی و تغذیه آن ها استفاده کنید.

پوست موز همچنین مرهم مناسبی برای تسکین بسیاری از ناراحتی های پوستی مثل جزئی از یک خراش، گزیدگی حشره و ... است علاوه بر این پوست موز مرطوب کننده و تردکننده طبیعی مناسب برای گوشت است و از سفت و خشک شدن آن جلوگیری می کند.

علاوه بر این خواص کافی است پوست موز را روی لباس یا مبل چرمی بمالید و سپس با پارچه نرم براق کنید. همچنین برای جلا دادن نقره هم می توانید از پوست موز استفاده کنید.

ترفند

خطر مصرف بالای گل گاوزبان

گیاه گاوزبان یکی از پر مصرف ترین گیاهان در طب سنتی است که گل و برگ های آن تصفیه کننده خون بوده و به طور معمول برای تسکین اضطراب و استرس و تپش قلب تجویز می شود.

به گزارش «نمناک» گل گاوزبان مزاجی سرد و معتدل دارد و از گیاهان دارویی است که به تغییر مزاج بدن کمک می کند و علایم سودا وی را در بدن کاهش می دهد و اثرات خواب آوری و آرامش بخشی را به همراه دارد ضمن این که گل گاوزبان نسبت به گل بنفشه برای درمان کم خوابی موثرتر است.

اما باید توجه داشت این گیاه با وجود برخورداری از خواص درمانی بالا در صورت مصرف بالا و مداوم باعث مسمومیت کبدی می شود.

سلامت کده

بروسکتای سیر

بروسکتای سیر یک نان خوش طعم برای آن هایی است که طعم سیر را دوست دارند.

به گزارش «نمناک» این نان در کنار غذاهای گوشتی و سبزیجات، مکمل بسیار مناسبی در برنامه غذایی است.

• مواد لازم:

قارچ ورقه شده: ۲ پیمانه
نان تست: ۴ ورقه
سیر: یک حبه
روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری
جعفری تازه و خردشده: یک قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را در تابه با حرارت متوسط گرم کنید و سپس قارچ ها را به آن بیفزایید و به مدت پنج دقیقه تفت دهید.

برش های نان را تست کنید تا هر دو طرف آن طلایی شود سپس سیرها را پوست کرده و دو نیم کنید و یک نیم آن را روی نان ها بمالید و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون روی آن بریزید و بقیه سیرها و روغن زیتون را با نمک، فلفل و جعفری خردشده و قارچ مخلوط کنید و روی هر یک از نان ها به اندازه مساوی از این مخلوط بریزید و بروسکتای سیر را در ظرف مناسبی سرو کنید.

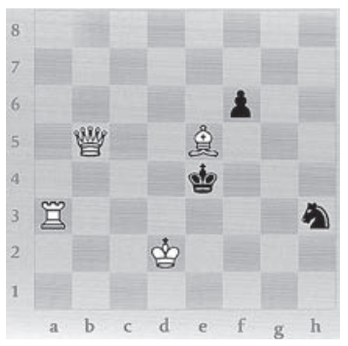
چی بپزم؟

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۹/۱۱]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — ساده



در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

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

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

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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.

	۲۰	۱۱		۴	۲۴	۹	
۱۰			۱۸				۱۴
۴			۲۰ ۷				
۲۱				۸ ۱۰			
	۱۱	۸ ۱۶				۱۰	۱۷
۱۰					۱۰ ۱۷		
۴			۲۰				
۱۷			۲۰				

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

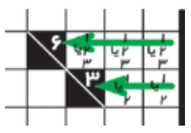
«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام 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 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، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

* رقم تکراری در تکه ای نباشد.
* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی آن را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



* بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

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
۲۶	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

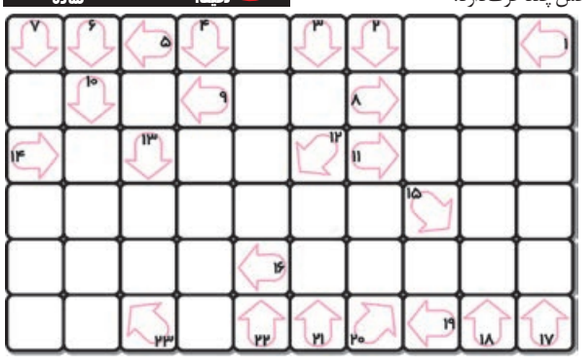
▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

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



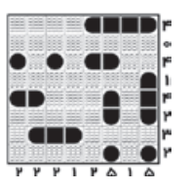
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

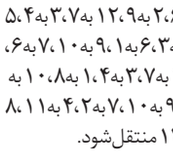
۱-(۷ حرفی) کسانی که برنزه کرده اند و از حمام آفتاب، .....، داروهای اتو برنزه استفاده کرده اند، بهتر است حداقل دو ماه برای لیزر موها صبر کنند.
۲-(۵ حرفی) از دود کردنی ها
۳-(۴ حرفی) اگر موها کرکی و ..... و بلوند و به خصوص در زمینه پوست تیره باشد، لیزر آن ها را از بین نمی برد.
۴-(۴ حرفی) فسفات در توانمندی سلول های قرمز خون در اکسیژن رسانی به بافت های بدن نقش مهمی دارد و در مواد سرشار از پروتئین مانند گوشت قرمز، مرغ و ..... یافت می شود.
۵-(۳ حرفی) موی بدن گوسفند
۶-(۶ حرفی) آخر پاییز
۷-(۶ حرفی) نوعی لامپ
۸-(۴ حرفی) مایع مشترک انواع ترشی ها
۹-(۴ حرفی) میوه زرد رنگ هندوستانی
۱۰-(۲ حرفی) ویتامین ..... موجود در دانه های آفتابگردان به تغذیه سیستم عصبی کمک می کند.
۱۱-(۴ حرفی) برای از بین بردن بوی سوختگی برنج، یک عدد ..... را پوست کنده و داخل برنج فرو کنید تا بوی سوختگی را به خود بگیرد.
۱۲-(۳ حرفی) بعد از نوشیدن .....، فردسیگاری تمایلی به کشیدن سیگار ندارد.
۱۳-(۳ حرفی) غرش ابرها
۱۴-(۴ حرفی) بهترین حالت برای لیزر موهای زاید، پوست روشن و موهای ضخیم و ..... است.
۱۵-(۳ حرفی) مجلس قانونگذاری برخی کشورها
۱۶-(۳ حرفی) اگر چه هیچ سند علمی نشان نداده است لیزر روی سلامت جنین اثر سوء دارد و می توان پوست شکم یا ناحیه تناسلی را در بارداری لیزر کرد اما اضطراب و ..... برای مادر بسیار زیاد است.
۱۷-(۵ حرفی) شهرت
۱۸-(۶ حرفی) نتایج تحقیقات متعدد نشان داده است که مصرف دانه های آفتابگردان اثری مشابه اثر ..... روی ذهن فرد می گذارد و بهانه ای برای ترک سیگار است.
۱۹-(۶ حرفی) درختچه ای با گل های معطر
۲۰-(۳ حرفی) نتیجه مطالعه جدید نشان می دهد وجود میزان پایین فسفات در خون، ..... را در معرض خطر شدید قرار می دهد.
۲۱-(۳ حرفی) از مصالح ساختمانی
۲۲-(۵ حرفی) متعلق به زمان قبل
۲۳-(۳ حرفی) نماز به موقع

پاسخ ها

با انجام ۲۲ حرکت، می توان جای مهره های سفید و سیاه را عوض کرد. اگر خانه های این صفحه را به این ترتیب شماره گذاری کنیم، باید مهره خانه شماره ۱۰ به خانه شماره ۱، ۵ به ۱۱، ۸ به ۲، ۶ به ۱۲، ۹ به ۳، ۷ به ۱۲، ۹ به ۱، ۱۰ به ۷، ۶ به ۴، ۱۲ به ۹، ۳ به ۷، ۴ به ۱، ۸ به ۱۰، ۸ به ۱۱، ۴ به ۲، ۷ به ۱۰، ۹ به ۱، ۶ به ۵، ۱۲ به ۸، ۱۱ به ۴، ۵ به ۳ و ۵ به ۱۲ منتقل شود.

رمزواژه یابی:
ایران
هفتمین تیم جوان
جام جهانی





سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

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.