

زود از کوره در نروید

با فردی که ناراحتان کرده چه رفتاری می کنید؟ چار و جنجال راه می اندازید، با تندخویی پاسخش را می دهید و در اقدامی تلافی جویانه به خشونت کلامی روی می آورید، غافل از این که بانیش و کنایه زدن فقط خودتان را ناراحت تر می کنید یا این که می سوزید و می سازید و خودتان را قربانی رفتار نادرست دیگران می کنید.

چرا ناراحت هستید؟

به گزارش «چطور» اولین قدم برای برخورد حساب شده با فردی که ناراحتان کرده این است که فکر کنید تا به این نتیجه برسید که آیا طرف مقابل به عمد ناراحتان کرده یا این که قصد و نیتی در کارش نبوده فقط یک سوء تفاهم ساده بوده است یا این کار می توانید بدون موضع گیری و با گفت و گوی دوطرفه به مصالحه برسید.

دقت در انتخاب کلمات

قبل از این که با شخصی که ناراحتان کرده روبه رو شوید، به صحبت هایتان خوب فکر کنید و در انتخاب کلماتتان نهایت دقت را به خرج دهید.

صادقانه و روراست حرفتان را بزنید و به جای این که حاشیه بروید یا خیلی کلی صحبت کنید روی موضوع اصلی متمرکز شوید.

وقتی علت دلخوری تان را به شخصی که ناراحتان کرده توضیح می دهید، تا حد امکان سعی کنید جملات تان را با کلمه «تو» شروع نکنید تا طرز بیان تان اتهام گونه به نظر نرسد و طرف مقابل حالت تدافعی به خود نگیرد.

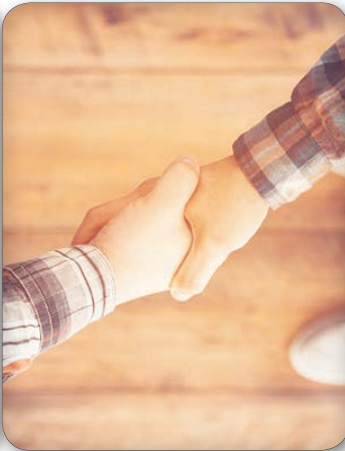
به عنوان مثال این طور شروع کنید: «راستش بد جور از تو دلخور شدم، اما چون دوستی مان خیلی برای من ارزشمند است، می خواهم روراست در موردش با تو حرف بزنم تا با هم حل کنیم.» به این ترتیب کاری می کنید که طرف مقابل مجاب شود بدون عصبانیت به صحبت های تان گوش کند.

نامه بنویسید

گاهی وقت ها بد نیست به شخصی که ناراحتان کرده نامه بنویسید، به این ترتیب می توانید هر فکر یا احساسی را که اذیتان می کند به طرف مقابل انتقال دهید در ضمن می توانید مطمئن باشید کسی حرفتان را قطع نمی کند.

رفتار آشتی جویانه

اگر آشتی جویانه برخورد کنید، طرف مقابل هم رغبت می شود خشم و کینه را کنار بگذارد. منظور از رفتار آشتی جویانه این نیست که مجبورید خطای طرف مقابل را توجیه کنید یا تمام حق را به شخصی بدهید که باعث



تمامش کنید. اگر هم طرف مقابل از روی عمد ناراحتان کرده و خودش طلب بخشش دارد، گذشت کنید و بیشتر از این ها خودتان را در حالت ناراحتی باقی نگذارید.

اما اگر هنوز نتوانسته اید خطای عمدی طرف مقابل را ببخشید، به خودتان بگویید: «با این که خیلی ناراحتم کرده می بخشمش تا بتوانم از این حالت ناراحتی در بیام.» و ناراحتی را کنار بگذارید و تصمیم بگیرید خوشحال تر زندگی کنید.

ناراحتی تان شده است. رفتار آشتی جویانه یعنی این که در آشتی را باز بگذارید و به طرف مقابل فرصت بازگشت بدهید.

کلام آخر

این که چه پاسخی به رفتار ناراحت کننده طرف مقابل بدهید، دست خودتان است، هم می توانید از کوره در بروید، هم می توانید حساب شده عمل کنید، اگر فهمیدید طرف مقابل قصد و نیتی نداشته قضیه را بیهوده کش ندهید و

وقتی در آسانسور گرفتار می شوید



ترفند

برخی هنگامی که در آسانسور گیر می کنند دچار وحشت می شوند نمی دانند چه باید بکنند، «بیتوته» با ارائه راهکارهایی به این دغدغه پایان می دهد. آرامش خود را حفظ کنید تا بتوانید در ست فکر کنید. نفس عمیق بکشید و بدن خود را شل کنید. در صورتی که برق آسانسور خاموش شده و فضای داخل کابین تاریک است، سعی کنید منبع نوری پیدا کنید به عنوان مثال می توانید از نور گوشی همراه خود استفاده کنید اما مدت طولانی گوشی خود را روشن نگه ندارید چون باتری آن تمام می شود.

دکمه تلفن بازنگ را فشار دهید تا دیگران را متوجه کنید و اگر آنتن دارید با گوشی خود تلفن کنید یا با کفش خود یا اشیای دیگر به در آسانسور بزنید تا صدا ایجاد شود. دکمه باز و بسته شدن در را بفشارید، همچنین می توانید دکمه یک طبقه پایین تر از جایی که هستید را فشار دهید.

توجه داشته باشید وضعیت شما خطرناک نیست پس منتظر بمانید و تا حد امکان با گوشی همراه خود کار غیر ضروری انجام ندهید.

اگر می خواهید کوچولو راحت روی صندلی آرایشگاه بنشیند



نی نی کده

کوتاه کردن مو در کودکان کار آسانی نیست، دیدن فردی غریبه که در دستش فیچی دارد و مدام دور و بر آدم حرکت کند برای کودک خوف انگیز است پس باید دنبال راه حل بود چرا که به گزارش «منناک» به زور نشان دادن یک کودک برای اصلاح موهایش نه تنها موثر نیست بلکه کار را خراب تر و از چند جهت کودک را دچار شوک و ضربه روحی می کند.

بر این اساس یکی از راهکارها طراحی بازی است که در آن عروسک کودک را بنشانیم و موهایش را کوتاه کنیم تا کودک کم کم با این مسئله کنار بیاید و ترس او از بین برود.

علاوه بر این اصلاح موی کودک با حفظ آرامش فضا و خشنودی کودک باعث می شود او کم کم یاد بگیرد بر ترسش از آرایشگاه و اصلاح مو غلبه کند.

اگر تلاش تان مثمر نبود و حتی کودک تان اجازه نداد یک اصلاح موی اجمالی و سرسری انجام دهید، بهتر است عقب نشینی کنید تا ترس و نگرانی او فروکش کند. موهای کودک تان بلند و نامرتب البته به طور موقت باشد بهتر از این است که بخواهید هر روز با او جنگید و ترس را در وجودش گسترش دهید.

قارچ جای گوشت را نمی گیرد



سلامت کده

با وجود خواص سرشاری که در قارچ وجود دارد به گزارش «بیتوته» متخصصان تغذیه تاکید دارند اشخاصی که نمی خواهند از گوشت استفاده کنند برای تامین پروتئین مورد نیاز بدنشان نمی توانند قارچ را جایگزین آن کنند چون قارچ جای گوشت را نمی گیرد.

با این وجود قارچ ها منبع غنی از ماده معدنی پتاسیم هستند که به کاهش فشار خون و همچنین خطر سکته مغزی کمک می کند و برای تقویت استخوان ها مفید است. قارچ همچنین خستگی را رفع و کمبود ویتامین «B۱۲» را جبران می کند علاوه بر این برای این که تمام مواد مغذی به بهترین صورت جذب شوند، بدن نیاز به ویتامین های گروه «B» دارد و قارچ یک دسته از این ویتامین ها را می تواند تامین کند. قارچ ها همچنین منبع مهمی از اسید فولیک هستند که در دوران بارداری اهمیت ویژه ای دارند.



چی بیورم؟

سس کچاپ: یک چهارم فنجان

سس خردل: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

روغن زیتون را در ماهیتا به بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید و کمی تفت دهید، سپس گوشت چرخ کرده، سیر و پیاز خرد شده را به آن بیفزایید و حدود ۵ دقیقه گوشت را تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند، بعد از سرخ شدن گوشت، رب گوجه فرنگی، ماکارونی فرمی و سس های کچاپ و خردل را اضافه کنید و به میزان دلخواه نمک و فلفل بزنید و با کمی آب بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بپزد و پس از تبخیر شدن آب ۲ فنجان پنیر چدار به پاستا اضافه کنید.

پاستا را می توانید با گوجه فرنگی و پیاز چه تزیین و بلافاصله به صورت گرم سرو کنید.

یک پاستای خوشمزه در سه سوت

مواد لازم برای تهیه یک پاستای خوشمزه در مدت زمان کوتاه ۳۰ دقیقه ای به گزارش «بهترین ها» به شرح زیر است:

روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری

گوشت چرخ کرده: ۴۵۰ گرم

پیاز خرد شده: یک عدد

سیر رنده یاریز خرد شده: ۳ حبه

رب گوجه فرنگی: ۲۰۰ گرم

ماکارونی فرمی: ۹۰۰ گرم

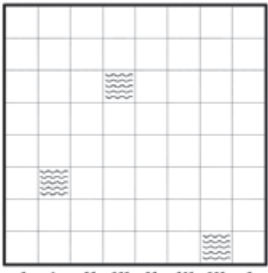
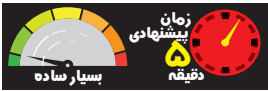
پنیر چدار رنده شده: ۲ فنجان

آب گوشت: یک فنجان (اختیاری)

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۹/۱۳]

ناویاب

دوشنبه ها و پنج شنبه ها



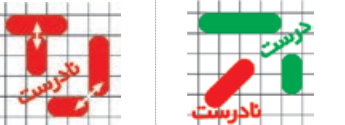
رزم ناو
ناوشکن
الزرافکن
زیر دریایی

«ناویاب» از پر طرفدارترین 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 فرونده «رزم ناو»، دو «ناوشکن»، سه «الزرافکن» و چهار «زیر دریایی» در آن پنهان هستند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «ارهنما» ی شماست.

قانون:

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



نکته ها:

- دقت کنید که خانه های «ارهنما» به چه شکلی هستند. زیرا بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملاً 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 استفاده به هم آن ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.



سودو کو

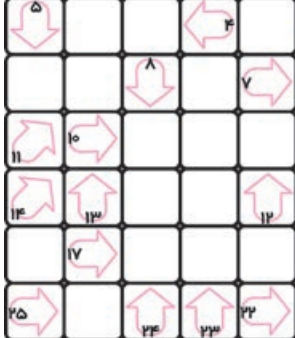
هر روز

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.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

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

- ۱- (۶ حرفی) وزیر بهداشت از وجود ۲۵ هزار بیمار نیازمند به پیوند عضو در کشور که در فهرست قرار دارند، خبر داد.
- ۲- (۴ حرفی) تاریکی
- ۳- (۳ حرفی) زرشک که در گروه میوه ها قرار گرفته است، انواع مختلفی دارد. دو گونه زرشک پولویی و زرشک در ایران معروف است.
- ۴- (۴ حرفی) عنوان
- ۵- (۶ حرفی) رهبر و پیشوا
- ۶- (۳ حرفی) زرشک عوارضی هم دارد و برای مبتلایان به قولنج روده، معده و کلیه و افراد با مزاج محدودیت مصرف دارد.
- ۷- (۵ حرفی) شیطان
- ۸- (۲ حرفی) یکی از بهترین ترکیبات موجود در زرشک ویتامین فراوان آن است که می تواند عوارض عصبی و حتی پر خاشگری را برطرف کند.
- ۹- (۴ حرفی) متخصصان طب ایرانی مصرف زرشک را به خانم هایی که دوره یائسگی آن ها نزدیک است و آن هایی که اختلالات دارند، توصیه می کنند.
- ۱۰- (۴ حرفی) اثر بازدارندگی عصاره زرشک بر رشد سلول های سرطانی و به گزارش شده است.



لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهاد تان را در بار بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



پاسخ ها

