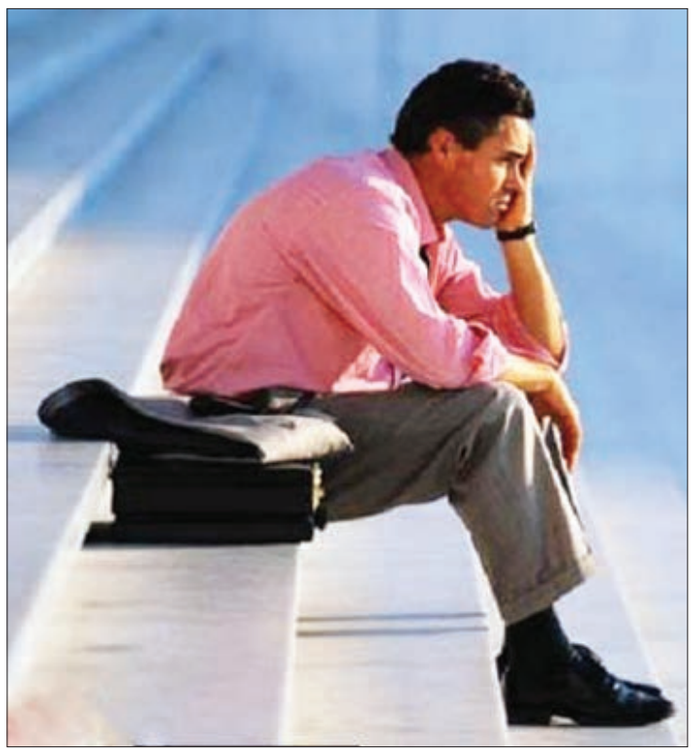
خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

وقتی بیکار شدیم



از دست دادن شغل، از کار بیکار شدن، اخراج شدن، مشکلات حقوقی و ...، هر کدام از این موارد می‌تواند برنامه‌های مالی شما را به هم بریزد.
اگر به عنوان یک زوج نتوانید با احتیاط و دقت، شرایط را پردازش و رفتار کنید، ممکن است شکست‌های بدتری اتفاق بیفتد.
مشکلات مالی، پرسش‌های زیادی به همراه دارد؛ حالا چکار کنیم؟ قبض‌ها را چطور پرداخت کنیم؟ اگر فلان اتفاق بیفتد چطور؟ وقتی این سوال‌ها مدام در ذهن‌تان می‌چرخند، با همسرتان گفت‌وگو و هدف و مسیری را مشخص کنید که هر دوی شما آن را دنبال می کنید.
چه چیزهایی برایتان از همه مهم‌تر است؟ اولین هزینه را به آیتم شماره یک اختصاص دهید که از همه مهم‌تر است.
نیازهایتان را لیست کرده و سپس نیمی از آن ها را از فهرست حذف کنید، چون باید از پولتان بیشترین استفاده ممکن را ببرید. شاید هم زمان خوبی برای فروختن چیزهایی باشد که واقعا دیگر نیازی به آن‌ها ندارید.
با احساسات زیادی در این شرایط روبه رو خواهید شد وقتی در مورد احساسات خود حرف می‌زنید حتما جملات خود را با «من احساس می کنم» شروع کنید تا تاثیر تهاجمی بر دیگران نداشته باشد و آن‌ها هم موضع دفاعی نگیرند.

در این موقعیت، هر چند خیلی چیزها آسیب دیده، اما زمان آن نیست که به دنبال مقصر بگردید.
حالا که مشکلاتی پیش آمده و شما در موقعیتِ نیاز داشتن قرار گرفته‌اید، چه ایرادی دارد کَه کمک بگیرید. گاهی به تنهایی ایستادن در مقابل مشکلات از توان انسان خارج می‌شود.
دور کردن نگرانی‌ها تا حد ممکن و حفظ آرامش و خونسردی، کمک‌تان می کند تا کمی از بار فشاری که روی شما و خانواده‌تان است کم شود.
حضور خداوند را فراموش نکنید. با اطمینان و دلگرمی که به منبع قدرت دارید، تحمل مشکلات برایتان ساده‌تر خواهد شد.
فقط روی مشکلات تمرکز کردن و کمبودها را دیدن، شما را افسرده می کند. یادتان نرود که در هر گوشه‌ای از زندگی‌تان نعمت‌هایی دارید، فقط باید خوب نگاه کنید.
اگر کارتان را از دست داده‌اید، فرصت بسیار خوبی برای رویاپردازی است! شاید وقت آن باشد که یک سردرگمی را به کسب و کار تبدیل یا حتی راه جدید پول درآوردن را تجربه کنید.
وام و قرض گرفتن راه حل شما در این شرایط نیست. یادتان باشد فقط این شما نیستید که در بحرانید، همسر و فرزندان‌تان هم با شما هستند و هر تصمیمی که می گیرید به طور مستقیم روی آن ها نیز تاثیر دارد.

نی نی کده

قیچی ترس نداره

شاید فرزند شما همیشه هنگام رفتن به آرایشگاه یا سلمانی و کوتاه کردن موهایش گریه کند، جیغ بکشد و با تکان دادن سرش به آقا یا خانم آرایشگر اجازه این کار را ندهد. نتیجه ممکن است عصبانیت شما، کلافگی آرایشگر و در نهایت موهایی نه چندان یکدست باشد.
دلایل متفاوتی برای این ترس و ناخرسندی برای فرزند شما وجود دارد. صدای ماشین موتراش، ترس از تیغه‌های قیچی، دیدن خود در آینه، پاشیده شدن آب اسپری روی صورت و حضور افراد غریبه می تواند از جمله دلایل ترس وی باشد.
می‌توان با استفاده از راه حل هایی این مسئله را به موضوعی شیرین تبدیل کرد.
یکی از اولین کارها این است که فرزندتان حس کند شما طرف او هستید، در غیر این صورت یک کوتاهی ساده مو می‌تواند برای خودش، شما و البته آرایشگر، به یک شکنجه حسابی تبدیل شود. سعی کنید از آرایشگری مهربان و صبور کمک بگیرید که با روحیه بچه‌ها آشنایی دارد. زمان مناسبی را برای این کار انتخاب کنید.
معمولا هنگامی که بچه‌ها مشغول تماشای کارتون و بازی با تبلت هستند زمان خوبی است.
از یک سیستم جایزه‌ای استفاده کنید ولی افراط نکنید.

سلامتکده

چای زرد چوبه بنوشید

میزان مصرف روزانه زردچوبه، تا حدود زیادی بستگی به هدف و بیماری دارد که مدنظر شماست. بیشتر تحقیقات انجام شده روی بزرگ سالان نشان داده که مصرف ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم پودر زردچوبه، سه بار در روز یا یک تا ۳ گرم ریشه آسیاب شده زردچوبه خشک، بی خطر است.
کاهش علایم آرتروز، تقویت سیستم ایمنی، کاهش عوارض قلبی و عروقی، کمک به پیشگیری و درمان سرطان، پیشگیری و درمان آلزایمر، محافظت در برابر آسیب کبد، سنگ کیسه صفرا و کنترل بیماری‌های کبد، پیشگیری و کنترل دیابت و کمک به درمان و کنترل بیماری‌های ریه از جمله مزایای استفاده از زردچوبه است. چای زردچوبه را می‌توانید هم با پودر خالص زردچوبه و هم با زردچوبه آسیاب شده تهیه کنید. چهار فنجان آب را به جوش بیاورید، یک تا دو قاشق چایخوری زردچوبه پودر شده را به آن اضافه کنید و اجازه دهید این ترکیب به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و بعد از خنک شدن بنوشید. می توانید از عسل برای شیرین کردن چای و افزودن بر خواص ضد میکروبی آن استفاده کنید.

داروخانه

مفنامیک اسید را خودسرانه نخورید

مفنامیک اسید به دسته‌ای از داروها تعلق دارد که داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی نام دارند. این دارو برای تسکین دردهایی مانند دندان درد، دردهای عضلانی، دردهای ناشی از قاعدگی، سردرد، کاهش تب و... مصرف می‌شود و تنها درد و التهاب را کاهش می‌دهد و تاثیری در درمان بیماری ندارد.
اگر به یکی از ترکیبات مفنامیک اسید آلرژی داشته باشید نباید از این دارو استفاده کنید. علاوه بر این مصرف مفنامیک اسید به افرادی که دچار واکنش‌های آلرژیک پوستی هستند یا از مشکلات تنفسی ناشی از مصرف آسپرین یا دیگر داروهای مسکن یا ضدالتهابی با نام داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی رنج می برند، توصیه نمی‌شود.
زنان باردار که در سه ماهه سوم بارداری هستند و خانم‌های شیرده نیز نباید مفنامیک اسید مصرف کنند.

چی بپزم؟

پیتزا ماکارونی

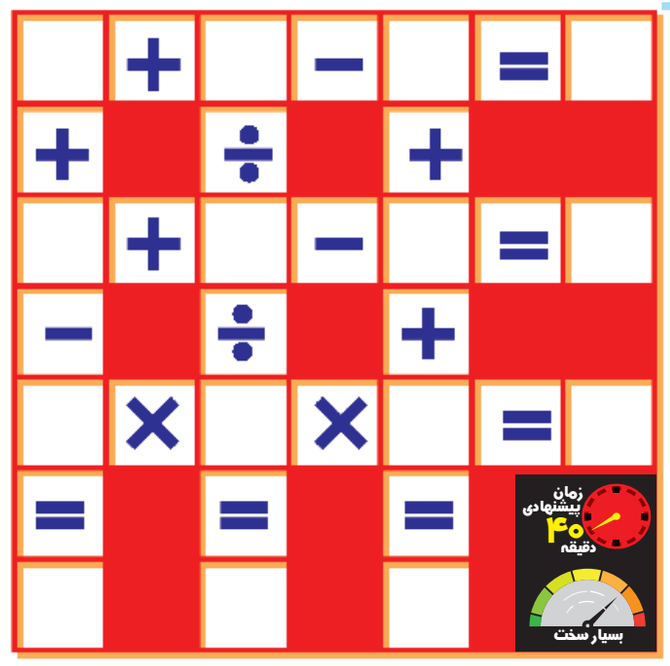
مواد لازم: یک بسته ماکارونی و مایه ماکارونی شامل گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم، نصف فلفل دلمه ای، پیاز، رب، قارچ، نمک، فلفل، آویشن، پنیر پیتزا و ژامبون در صورت دلخواه.

• **طرز تهیه:**
۲۵ گرم کره و ۲ قاشق آرد را خیلی کم تفت بدهید و بعد یک و نیم لیوان شیر را به صورت کم کم به آن اضافه کرده و با همزن دستی تند تند روی حرارت هم بزنید تا مثل ماست غلیظ شود و سپس مقداری نمک، فلفل و آویشن را اضافه و شعله را خاموش کنید.
ماکارونی را بعد از پخت آبکش کنید و حواستان باشد کمی نرم‌تر بردارید و داخل ظرف مورد نظر بریزید.
بعد کمی مایه گوشتی و پنیر گودا (در صورت دلخواه) و سپس کمی پنیر پیتزا و ماکارونی و دوباره مایه گوشتی و بعد سس و ماکارونی را با هم مخلوط کنید و در آخر با پنیر پیتزا روی آن را بپوشانید. اگر دوست داشتید می‌توانید روی آن کمی فلفل دلمه ساطوری بریزید و داخل فر که از قبل گرم شده با ۲۰۰ درجه دما به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید و در آخر ۱۰ دقیقه گریل را روشن کنید تا طلایی شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۶/۱۰/۱۱

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



به‌نظر شما چطور می‌توان اعداد ۱ تا ۱۵ را در این ۱۵ خانه سفید قرار داد تا هر عملیات ریاضی از بالا به پایین و از چپ به راست درست باشد.
فراموش نکنید که از هر عدد فقط باید یک بار استفاده کنید.

ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

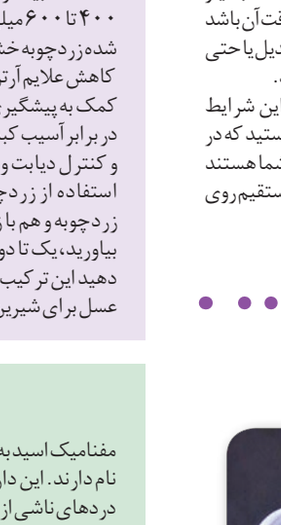
«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی‌های منطقی جهان است که رقابت حرفه‌ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم‌ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه‌ها 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 هیچ‌وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه‌ها).

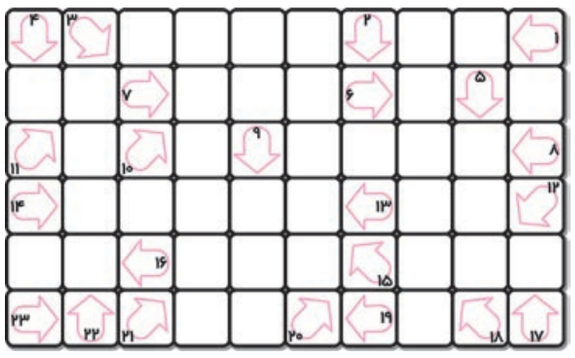


نکته‌ها:
- دقت کنید که خانه‌های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه‌ها با «دایره»، «نیم‌دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می‌آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه‌ها، به ماهیت خانه‌های دیگر برسید.
- خانه‌هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ‌یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه‌هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی آن‌ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه‌های تمرینی متنوع‌تر را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.



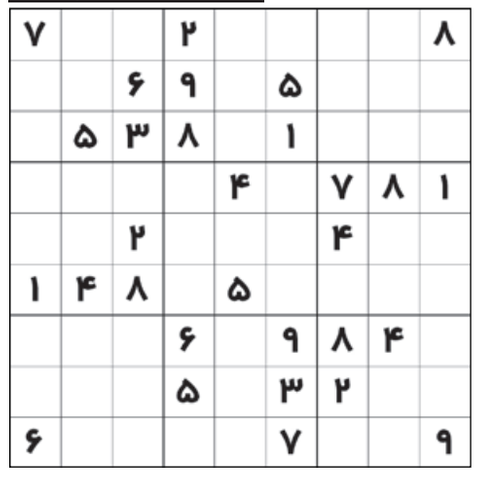
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

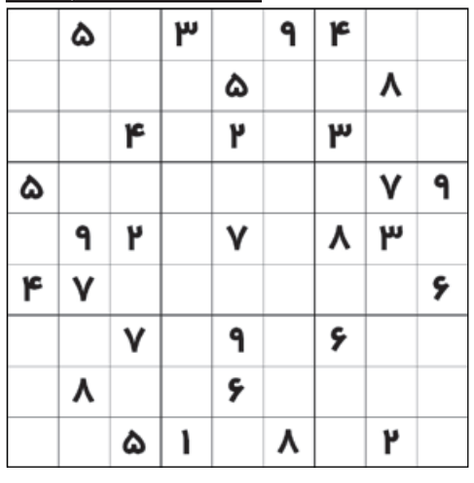
۱-(۱۰ حرفی) افرادی که در نوجوانی ورزش می کنند، در دوران پیری فعال‌تر هستند و ..... بیشتری دارند.
۲-(۴ حرفی) مهم نیست که نوجوانان چه ورزشی می کنند، می‌خواهند فوتبال بازی کنند یا هر ورزش دیگری؛ همه این ورزش‌ها به هماهنگی، استقامت، ..... و قدرت نیاز دارند.
۳-(۵ حرفی) از لوازم نقاشی
۴-(۵ حرفی) پاچه گوسفند دیر هضم است اما خوردنش برای تقویت..... مفید است.
۵-(۴ حرفی) بازی و ..... از حقوق کودک است اما متاسفانه در زندگی مدرن کنونی به علت ترس از وقوع حوادث و تجربه ناکافی مادر، محدود می‌شود.
۶-(۴ حرفی) باز گوینده سخن
۷-(۴ حرفی) توان و قدرت
۸-(۴ حرفی) تنگی نفس در افرادی که به استرس یا حملات پانیک مبتلا می‌شوند ممکن است به تنفس‌های..... منجر شود.
۹-(۴ حرفی) رهایی دهنده
۱۰-(۳ حرفی) والدین باید از همان اوایل، کودکان را با ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، ..... و ژیمناستیک آشنا کنند.
۱۱-(۳ حرفی) گندم آسیاشده
۱۲-(۳ حرفی) آب دیده
۱۳-(۴ حرفی) در مبتلایان به «تنگی نفس»، به دلیل دفع بیش از حد دی‌اکسید کربن از بدن، امکان افزایش قلیایی بودن خون، ایجاد گرگرفتگی، پرش عضلانی و حتی ..... وجود دارد.
۱۴-(۳ حرفی) خالص و بی آلایش
۱۵-(۳ حرفی) بناگوش و ..... گوسفند سرشار از چربی اشباع است و مصرف زیاد آن توصیه نمی‌شود.
۱۶-(۳ حرفی) دهل و کوس
۱۷-(۶ حرفی) آلرژی
۱۸-(۶ حرفی) در ایام نوروز ببینید
۱۹-(۴ حرفی) زمینی که در آن زراعت نشود
۲۰-(۴ حرفی) دست‌افزاری برای تعمیر کار
۲۱-(۴ حرفی) از واحدهای اندازه‌گیری وزن
۲۲-(۴ حرفی) ..... و مغز گوسفند، چرب‌تر از دیگر قسمت‌هاست و در افرادی که دچار نقرس هستند، استفاده از این مواد غذایی، اسید اوریک را افزایش می‌دهد و سبب بروز مشکلاتی می‌شود.
۲۳-(۴ حرفی) ۱۰۰ گرم مغز گوسفند، ..... میلی گرم کلسترول دارد، این در حالی است که ۱۰۰ گرم تخم مرغ ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کلسترول دارد.

سودوکو

هر روز

قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.





پاسخ ها

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