آروم باش

عصبانیت و خشم یک واکنش طبیعی است اما اگر کنترل نشود می تواند منجر به بروز مشکلات اساسی و جدی در روابط شخصی و حتی درگیری و تهدید سلامت شود.

بر این اساس «باشگاه خبرنگاران جوان» قلق هایی برای آرام کردن افراد عصبانی و به حداقل رساندن نتایج منفی خشم ها و عصبانیت های کنترل نشده ارائه می دهد.

• تن صدایتان را کم کنید

به طور معمول وقتی یک نفر عصبانی است و با صدای بلند حرف می زند شخصی که می خواهد او را آرام کند نیز ناخودآگاه با صدای بلند با او صحبت می کند و حتی گاهی بلندتر از فرد عصبانی حرف می زند چون بر این تصور است که با این کار فرد عصبانی بیشتر به حرف های او توجه خواهد کرد غافل از این که با صدای بلند حرف زدن کار را بدتر می کند و باعث می شود فرد عصبانی صدایش را بلندتر کند و حتی داد بزند.

بنابراین با تن صدای معمولی و همیشگی تان با فرد عصبانی صحبت کنید چون در بیشتر موارد وقتی با فرد عصبانی آرام صحبت می کنید او هم صدایش را پایین می آورد تا صدای شما را بشنود.

در واقع صدا نوعی انرژی است که باعث ایجاد هیجان در فرد می شود، وقتی ما صدایمان را بلند می کنیم انرژی زیادی را به مخاطب القا کرده و باعث برآشفتن او می شویم اما وقتی صدایمان را پایین می آوریم جدا از این که فرد برای شنیدن صحبت ما خود به خود مجبور است صدای خود را پایین بیاورد وقتی می بیند ما آرام صحبت می کنیم، دلیلی برای بلند صحبت کردن و به در و دیوار کوبیدن نمی یابد و صدای خود را پایین می آورد.

• شنونده باشید

به طور معمول آدم ها وقتی احساس می کنند کسی به حرفشان گوش نمی دهد عصبانی می شوند بنابراین برای آرام کردن فرد عصبانی می توانید از جمله هایی مانند «حرف هایت را می شنوم، متوجه هستم که عصبانی هستی، فکر نکن برای کسی اهمیت نداری» استفاده کنید و حتی اگر حرفی که فرد عصبانی به زبان می آورد درست نیست به هیچ عنوان با او بحث نکنید.

شما می توانید وقتی فرد عصبانی آرام شد با او صحبت کنید چون اگر در زمان عصبانیت به او بگویید حرفش درست نیست او عصبانی تر می شود و به طور معمول بحث کردن با آدم عصبانی به هیچ جا نمی رسد و ثمره ای ندارد پس به حرف های او گوش کنید و از عبارت های تسلی دهنده استفاده کنید تا کم کم آرام شود.

• درباره اشتباهات حرف نزنید

وقتی فردی عصبانی است، حل کردن مشکلات غیر ممکن است زیرا احساساتی که در اثر خشم زیاد در او ایجاد شده باعث می شود آن فرد نتواند عاقلانه و منطقی فکر کند. بنابراین هرگز درباره اشتباهاتی که باعث خشم او شده صحبت نکنید و به او نگویید که رفتار و حرف هایش غیر منطقی است و اجازه بدهید او بفهمد که شما دوست دارید در حل مشکل پیش آمده به او کمک کنید اما ترجیح می دهید وقتی وی آرام شد درباره آن حرف بزنید.

نی نی کده

کوچولوی بد غذا

بی اشتهایی یا بد غذایی کودکان از مشکلات جدی تغذیه‌ای است که بیشتر والدین در حالی با آن درگیر هستند که به گزارش «نی نی بان» با رعایت نکاتی می توان این دغدغه را برطرف کرد.

کودک برای خوردن باید احساس گرسنگی کند، فعالیت پیش از غذا، مصرف نکردن شیرینی، شربت و مایعات شیرین در بین وعده‌های غذایی و خواب آلوده نبودن کودک به این امر کمک می کند، همچنین برای تغذیه این کودکان باید از غذاهای مورد علاقه آن ها با تزیینات خاص استفاده شود و در دادن غذا به این گروه کودکان صبور بود و برای غذا خوردنشان جایزه در نظر نگرفت. همچنین باید توجه داشت ساعات برنامه غذایی کودک متغیر نباشد و فاصله زمانی بین مصرف میان وعده با وعده اصلی رعایت شود و اجازه داد کودک خودش در مورد سیر شدنش تصمیم بگیرد چون اگر در یک وعده مقدار کمتری غذا بخورد در وعده دیگر جبران خواهد کرد.

سلامت کده

چهار تخمه و سرماخوردگی

چهار تخمه یکی از مهم ترین اجزای مشهور گنجینه دارویی است که به علت آسانی استفاده به عنوان آرام کننده سرفه و باز کننده نفس کاربرد دارد.

به گزارش «بیتوته» دانه های قدومه که از نظر طبیعت گرم و تر است پس از خیس کردن لعاب فراوان دارد و برای نرم کردن سینه، رفع گلودرد و صاف کردن صدا مفید است. دم کرده این گیاه برای سرماخوردگی و گرفتگی صدا سودمند است و سرفه های خونی و خشک را تسکین می دهد.

بارهنگ سرد و خشک است و خوردن عصاره آن برای سل، خون روی ریه و تنگی نفس مؤثر و مفید است همچنین ریشه، برگ و تخم بارهنگ قابض بوده و اثر نرم کننده دارد.

از میوه سیستان هم به عنوان قابض، ضد انگل معده و نرم کننده سینه استفاده می شود و به دانه هم برای رفع التهاب مخاط داخلی و درمان سرفه استفاده می شود و اثر نرم کننده دارد.

* * *

چی بپزم؟

لذت یک صبحانه خوشمزه

تست فرانسوی شکم پر یک صبحانه بسیار خوشمزه و در عین حال آسان است که به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه آن به این شرح است:

موز: ۳ عدد
عسل: ۲ قاشق غذاخوری
گردو: ۱۰۰ گرم
نان تست: ۴ عدد
تخم مرغ: ۴ عدد
شیر: یک فنجان
کره: یک قاشق غذاخوری
پودر قند و ماست: به میزان لازم

• طرز تهیه:

موزها را باریک حلقه حلقه کرده و با گردوی خرد شده و عسل ترکیب کنید و از مخلوط به میزان مساوی روی دو برش نان قرار دهید و کناره های نان را خالی بگذارید و ۲ برش نان باقی مانده را روی آن ها قرار دهید.

تخم مرغ ها را به همراه شیر در ظرفی بریزید و هم بزنید و سپس هر دو طرف ساندویچ های موز را به آن آغشته کنید.

کره را در ماهیتابه بریزید و ساندویچ ها را برای ۳ تا ۴ دقیقه در روغن بگذارید تا کمی تغییر رنگ بدهد و مواد داخل آن ها گرم شود، در مرحله آخر پودر قند را روی ساندویچ ها بپاشید و با ماست سرو کنید.

داروخانه

دپاکین فقط با تجویز پزشک

دپاکین از داروهای مورد استفاده برای درمان تشنج و اختلالات رفتاری و ذهنی بوده که در تسکین سردردهای میگرنی هم کاربرد دارد، دپاکین که فقط با تجویز پزشک قابل مصرف است به گزارش «آرگا» ممکن است عوارض خطرناکی برای کبد به همراه داشته باشد ضمن این که این دارو به هیچ عنوان نباید برای کودکان زیر دو سال تجویز شود. بروز سردرد، مشکلات خواب، ضعف، استفراغ و حالت تهوع، لرزش، سرگیجه و ناراحتی های معده، تاری دید یا دوتایی شدن دید، اسهال، افزایش اشتها و وزن، ریزش مو و مشکل در راه رفتن یا هماهنگی اعضا هم از عوارض احتمالی دپاکین است.

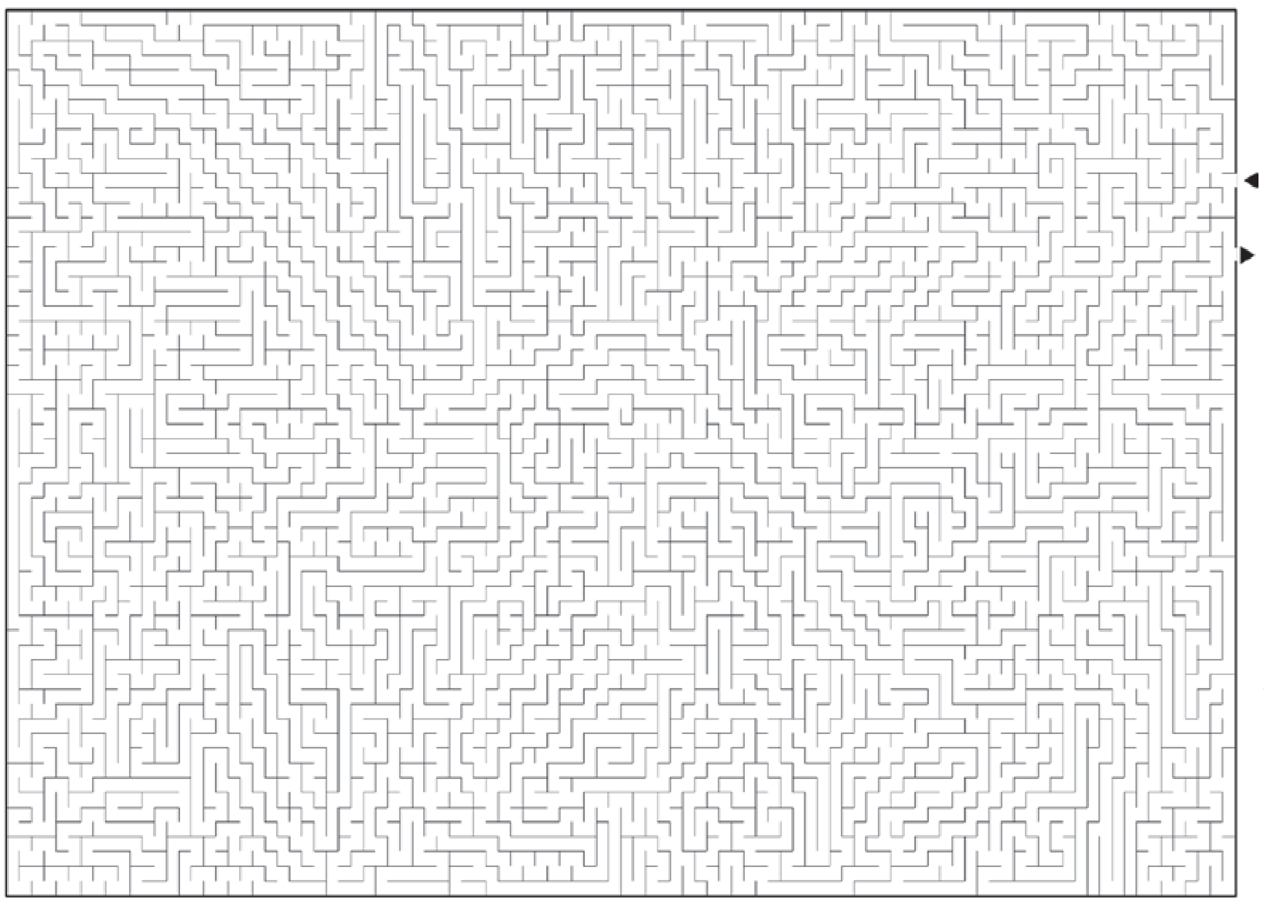
دوز مصرف این دارو هم به سن، وزن، شرایط پزشکی، واکنش به دارو و دیگر داروهایی که همراه با آن مصرف می شود بستگی دارد. توصیه و تاکید می شود اگر از دپاکین برای درمان تشنج مصرف می شود بدون مشورت با پزشک مصرف آن قطع نشود چون قطع خودسرانه دپاکین شرایط را بدتر می کند.

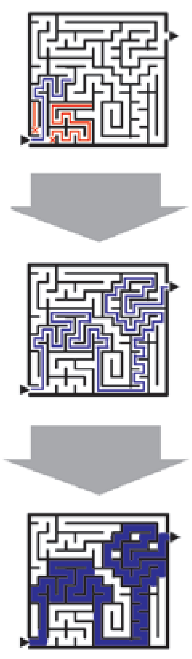
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۱۳]

نقش‌یابِ مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه
متوسط





فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های 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 می شود 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 درخانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه
بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه
بسیار ساده

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

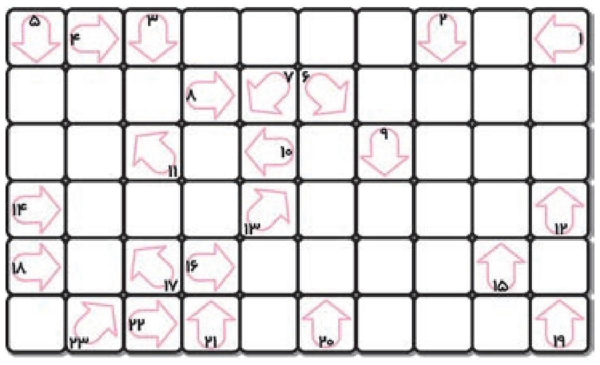
جدول ویژه خراسان

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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه
ساده

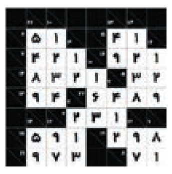
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب‌روزنامه خراسان‌روزهای قبل‌طراحی شده‌است.



۱-(۷حرفی)چکاندن چندین قطره آب........در آب و مصرف آن در صبحگاه می‌تواند به سم‌زدایی بدن کمک کند.
۲-(۶حرفی) اگر احساس خستگی و افسردگی مفرط می کنید، بدانید خوراکی‌های حاوی .... می‌تواند افسردگی و خستگی شما را برطرف کند.
۳-(۳حرفی) برهم‌زدن معامله
۴-(۳حرفی) پاافزار
۵-(۳حرفی) مصرف غذاهای چرب می‌تواند در عملکرد.......تاثیر منفی بگذارد و به بیماری‌های این عضو بدن منجر شود.
۶-(۳حرفی) لزج و لغزنده
۷-(۵حرفی) رشته کوه معروف ایران
۸-(۶حرفی) آلزایمر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های افراد......است که شمار مبتلایان به آن در جهان رو به افزایش است و هنوز پزشکان نتوانسته‌اند به درمان قطعی آن دست یابند.
۹-(۴حرفی) اسب از نژاد پست
۱۰-(۴حرفی) پروانه حرکت دهنده هواپیما
۱۱-(۳حرفی) صابون دارای ترکیبات قلیایی است و پوست نیز حاوی PH اسیدی است. بنابراین، استفاده بیش از حد صابون می‌تواند محرک باشد به‌ویژه برای کسانی که پوست.......دارند.
۱۲-(۴حرفی) از میان خوراکی‌های حاوی پروتئین می‌توان به موادی مانند........ها، دانه‌های روغنی، تخم‌مرغ و پنیر اشاره کرد.
۱۳-(۳حرفی) یکی از بیماری‌های شایع در هنگام استفاده از تلفن همراه و تبلت، البته اگر از حد مجاز آن عبور کند، سندروم خشکی........است.
۱۴-(۳حرفی) در افرادی که پوست.......دارند استفاده از صابون برای یک یا دو بار در روز منعی ندارد.
۱۵-(۵حرفی) کسانی که دچار آکنه هستند، باید از صابون‌های......استفاده کنند زیرا استفاده از آن، تا حدودی به درمان پوستشان کمک می کند.
۱۶-(۶حرفی) شیرینی ماه رمضان
۱۷-(۳حرفی) اگر در منطقه فوق العاده.....زندگی می کنید، به مصرف غذاهای پرچرب روی بیاورید.
۱۸-(۳حرفی) بیم
۱۹-(۴حرفی) وضع دستگاه گوارش
۲۰-(۴حرفی) کوشش کردن
۲۱-(۳حرفی) زمان بی ابتدا
۲۲-(۸حرفی) نمایش بدون سخن گفتن
۲۳-(۴حرفی) به برترین دین ایمان آورده

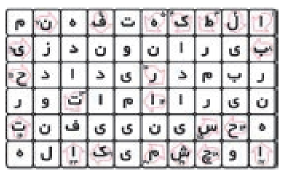
پاسخ ها

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



وزیر سفید به h۴ می رود. شاه سیاه مجبور است به e۵ برود. وزیر سفید به e۷ می رود تا سیاه مات شود.

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

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