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

موذی ها

مستقیم حرف نمی‌زند و به صورت آشکار عمل نمی کند، با صراحت خواسته هایش را نمی گوید اما به بهای ضرر زدن به دیگران به دنبال تحقق خواسته هایش است، خودش را در ظاهر مایل به کمک و همراهی با شما نشان می دهد و اغلب گلایه ای نمی کند، به شما لبخند می زند و آرام است اما با ایجاد اختلال در برنامه ها و با صحبت کردن پشت سر شما مقاصدش را پیش می برد به عنوان مثال پروژه ای را که مربوط به شماست نیمه کاره انجام می دهد یا به تاخیر می اندازد یا آن را با ایراد انجام می دهد و چنین بهانه هایی می آورد: «فراموش کردم»، «نمی دانستم باید برای آن تاریخ انجام شود» و ...

به گزارش «پرشین وی» در مواجهه با این آدم های به اصطلاح موذی دو راهبرد اساسی توصیه می شود اول این که برای انجام هیچ کار حساسی به آن ها اعتماد نکنید چون رو راست نیستند و هیچ وقت نمی توانید بدانید چه زمانی احساسات واقعی شان را نسبت به شما نشان خواهند داد و دوم این که هرگز نسبت به ترفندهای این اشخاص واکنش عاطفی نشان ندهید، همچنین تاکید بر این است تا حد امکان از این افراد دوری کنید اما با این وجود اگر مجبورید بیشتر وقتتان را با افراد موذی بگذرانید توصیه های زیر را جدی بگیرید.

• جای حرف نگذارید

از افراد موذی قبل از انجام کار مورد نظرتان بخواهید تمام انتظارات شما را یادداشت کنند، یا بهتر این که خودتان چنین کاری انجام دهید تا بهانه ای دستشان ندهید و آن ها دیگر نتوانند به بهانه هایی مثل «نمی دانستم» یا «به خاطر نداشتم» و ... در کارتان اختلال ایجاد کنند.

• عواقب کار را گوشزد کنید

حتی اگر رئیس این شخص نیستید، باز هم می توانید عواقب ایجاد اختلال در کارتان را به این فرد موذی گوشزد کنید، می توانید تهدید ملایمی کنید، به عنوان مثال بگویید: «اگر تا این تاریخ این آمار را تحویل ندهی، دیگر مایل نیستم کارهایم را به تو بسپارم یا در کارهایت به تو کمک کنم» و ...

• پیگیری کنید

نگذارید آدم های موذی زمان زیادی به حال خودشان باشند، اگر قرار است کاری را به شما تحویل بدهند مدام به آن ها گوشزد کنید تا نتوانند به بهانه فراموش کردن، کار شما را دچار اختلال کنند، اگر این افراد تا حد زیادی در روابطشان با شما از موذی گری و دروغ استفاده می کنند مکالماتتان با آن ها را ضبط کنید تا در مواقع ضروری بتوانید از خودتان دفاع کنید.

• اجازه دهید دچار تردید شوند

مثبت باشید و سعی کنید افراد موذی را به سمتی سوق دهید که متوجه خطایشان شده و در مورد روش مواجهه شان با افراد دچار تردید شوند و به فکر اصلاح خودشان بیفتند.

نی نی کده

لباس پوشیدن کودک بد قلق

برخی والدین هنگام عوض کردن لباس کودک همیشه با مشکل روبه رو می شوند و در نهایت کودک با گریه و داد و فریاد حاضر به پوشیدن لباس های خود می شود بر این اساس «کودک آنلاین» به والدین توصیه می کند برای پوشاندن یا درآوردن لباس کودک حوصله به خرج دهند و اگر قرار است یک دست کامل لباس را عوض کنند برای هر لباس به آن ها زمان بدهند چون اگر کودک زمان زیادی را بین دستان والدین بگذراند جز کلافگی برای او چیزی به همراه نخواهد داشت. همچنین والدین باید لباس هایی که قرار است کودک بپوشد را از قبل آماده کنند و کودک را هم در عوض کردن لباس هایش مشارکت دهند و حس استقلال او را در نظر بگیرند همچنین در مورد این کودکان بد قلق نباید تفریح و تعریف و تمجید را فراموش کرد و توجه داشت تعریف و تمجید از کودک همیشه و در هر زمان می تواند راهگشا باشد.

سلامتکده

پوستی شفاف با زنجبیل

زنجبیل فواید بسیار زیادی برای سلامتی و زیبایی دارد. به گزارش «بیتوته» آنتی اکسیدان قوی موجود در زنجبیل برای درمان لکه ها، جای زخم ها و لکه های پیری مفید است. برای استفاده از این کاربرد می توانید مقداری زنجبیل را رنده و با یخ خرد شده ترکیب کنید و یک بار در هفته استفاده کنید.

علاوه بر این با زنجبیل به راحتی می توانید اسکراب صورت و بدن خود را در خانه بسازید. بافت ریگ مانند زنجبیل بهترین راه برای از بین بردن سلول های مرده است برای این کار زنجبیل را با عسل ترکیب کنید و به پوست بمالید.

همچنین زنجبیل به دلیل برخورداری از خاصیت ضدعفونی کننده ای که دارد شوره سر را برطرف می کند، برای این کاربرد هم می توانید کمی زنجبیل رنده شده را در بطری آب بریزید و مستقیم به کف سر بزنید. همچنین زنجبیل با تقویت جریان خون در فولیکول های مورشد موها را بیشتر می کند.

چی بپزم؟

پاکورای مرغ

پاکورای مرغ یک غذای خوشمزه و خیلی راحت بوده که مواد لازم برای آن به این شرح است:

نصف سینه مرغ

پیاز: یک عدد

آرد نخودچی: ۵ قاشق غذاخوری

آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری

آب: نصف لیوان

شوید و جعفری: ۳ قاشق غذاخوری

پاپریکا، زردچوبه، آویشن و نمک: به میزان لازم

فلفل سبز تند خرد شده: اختیاری

مرغ را به اندازه های دلخواه برش بزنید و داخل پیاز، ادویه ها، آردها، شوید و جعفری و آب بغلتانید طوری که تمام مرغ به مواد آغشته شود سپس برای یک تا دو ساعت مرغ را داخل یخچال بگذارید تا مزه دار شود.

بعد از این مدت مرغ را با حرارت ملایم در روغن سرخ کنید، می توانید به دلخواه برای تند شدن مزه پاکورای مرغ از فلفل سبز تند خرد شده هم استفاده و آن را در ظرف مناسب سرو کنید.

داروخانه

نوافن را خودسرانه نخورید

نوافن یک نوع مسکن قوی است که برای تسکین درد از خفیف تا متوسط مثل دندان درد، سردردهای عصبی، دردهای مفصلی و ماهیچه ای و ... کاربرد دارد و بر این اساس برخی اقدام به مصرف خودسرانه این دارو می کنند این در حالی است که به گزارش «آرگا» نوافن دارای عوارض جدی است و مصرف خودسرانه آن منجر به بروز مشکلات کبدی می شود. همچنین اگر این دارو برای مدت زمان طولانی استفاده شود منجر به بثورات جلدی، اختلالات خونی، ایجاد آلرژی و اختلال در عملکرد لوزالمعده یا پانکراس می شود.

علاوه بر این توصیه می شود افراد درگیر اختلال در بینایی و مشکلاتی مثل تنبلی چشم قبل از مصرف نوافن با پزشک مشورت کنند چون این دارو می تواند باعث تشدید چنین اختلالاتی شود ضمن این که باید توجه داشت نوافن در دوران بارداری و شیردهی و برای مبتلایان زخم معده منع مصرف دارد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۱۶]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده، 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

«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 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.

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.

	11	13		5	15	11	
4			21				17
3			15 / 7				
19				11 / 20			
	11	14 / 16				24	6
12					9 / 4		
4			18				
17			13				

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

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.

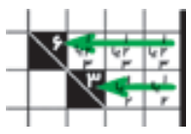
*رقم تکراری در تکه ای نباشد.

*هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان 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
۴۳	۳	۵+۶+۹
۲۲	۳	۷+۸+۹
۳۰	۴	۵+۶+۸+۹
۱۱	۳	۱+۳+۷
۲۹	۳	۶+۸+۹
۴۰	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.

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-(۸حرفی) خانم ها بهتر است از ..... برای پاک کردن آرایش خود استفاده کنند، زیرا مواد شوینده سبب بروز یا تشدید عارضه خشکی پوست می شود.

۲-(۳حرفی) آلودگی هوا باعث کاهش رشد این عضو داخلی در بدن کودکان در حال رشد می شود که در محیط آلوده زندگی می کنند.

۳-(۳حرفی) ریشه گیاه با با آدم را بجوشانید و مصرف کنید تا..... شما را پاک کند و از بروز جوش تا حد بالایی جلوگیری کند.

۴-(۴حرفی) نیلی رنگ

۵-(۵حرفی) داروی «وارنیکلین» که به طور معمول برای ترک ..... توصیه می شود، می تواند خطر مشکلات قلبی عروقی را افزایش دهد.

۶-(۳حرفی) سالخورده

۷-(۳حرفی) خالی

۸-(۵حرفی) تبدیل شدن مایع به گاز

۹-(۳حرفی) سرانه مصرف ..... در کشور ۶۶ گرم در روز است در حالی که به توصیه سازمان بهداشت جهانی، باید ۲۵ گرم در روز باشد.

۱۰-(۶حرفی) برای پخت غذای رژیمی خود تا حد امکان از ماهیتابه ..... پاپلوپز استفاده کنید.

۱۱-(۳حرفی) استفاده از این ماده مقوی برای درمان جوش های بزرگ مفید است؛ چون خاصیت ضدباکتریایی قوی دارد و عفونت را درمان می کند.

۱۲-(۴حرفی) عارضه خشکی پوست بیشتر در فصل ..... شیوع دارد و اغلب برای خانم ها اتفاق می افتد.

۱۳-(۳حرفی) گوشت زیر گلوی خروس

۱۴-(۴حرفی) چاقو

۱۵-(۴حرفی) اشاره کردن

۱۶-(۴حرفی) استفاده از بخور زیاد توصیه نمی شود چون بخور محیط را برای رشد ..... فراهم می کند.

۱۷-(۶حرفی) آشفتگی و انقلاب

۱۸-(۴حرفی) بلیغ و زبان آور

۱۹-(۳حرفی) ..... درصد مردم کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند حتی در کودکان زیر ۵ سال نیز چاقی شیوع زیادی دارد.

۲۰-(۳حرفی) لجن ورسوب

۲۱-(۳حرفی) طایفه و قبیله

۲۲-(۸حرفی) بیمارستان اعراب

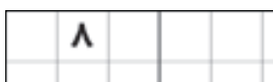
۲۳-(۳حرفی) خاطره

۲۴-(۵حرفی) قبل از نقاشی برای ساخت نمای داخلی ساختمان نیاز است.

سودوکو

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.



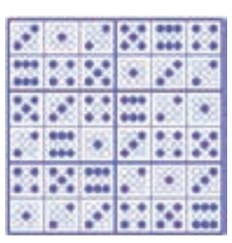
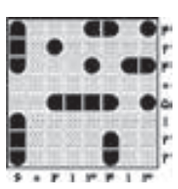
	۸				۷			
						۳	۱	
	۶		۱			۴		۸
۱								۳
۶	۲	۴		۵		۹	۷	۱
۹								۴
۳		۲			۶		۸	
	۹	۵						
			۷				۴	

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

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

پاسخ ها

اگر جای گذاری به این ترتیب انجام شود، از هر نماد در هر سطر و هر ستون فقط یک بار استفاده می شود و همچنین در هر مستطیل پررنگ هم هر نماد فقط یک بار وجود خواهد داشت.



رمزواژه یابی: ماموریت شفر برای ساناک