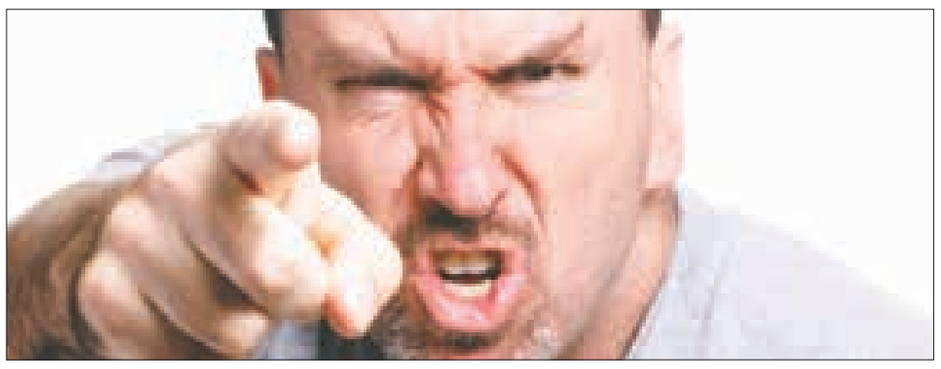
خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

همسر بد اخلاق



از هر دری وارد می‌شوید تغییر نمی‌کند، بهانه می‌گیرد و با رفتارها و حرف‌های آزاردهنده‌اش تنها در چند لحظه تمام پل‌های پشت سرش را خراب می‌کند. مهم نیست اشتباهی از شما سر زده یا آگاهانه او را عصبانی کرده باشید، همسر بداخلاق شما بدون دلیل بهانه می‌گیرد و... اگر با چنین فردی زیر یک سقف زندگی می‌کنید تا رسیدن به آرامش راه درازی در پیش دارید پس قبل از ناامید شدن راهکارهای «بیتوته» را از دست ندهید.

• سناریوی مشترک

اختلاف نظر در زندگی مشترک اتفاقی طبیعی است اما میزان این اختلاف نظر، سطح تنش‌هایی که قرار است با آن‌ها روبه‌رو شوید را تعیین می‌کند پس سعی کنید یک سناریوی مشترک بسازید و به نقطه‌ای برسید که توان پذیرش حرف یکدیگر را داشته باشید، رسیدن به این نقطه، نیاز به تلاش هر دوی شما دارد.

• قرارداد ببندید

چند قرارداد بنویسید و تمام مواردی که آزارتان می‌دهد را مطرح کنید و در مورد شان با همسرتان به توافقی نسبی برسید و سپس آن را امضا کنید، البته نوشتن این قراردادها راه‌حل نهایی نیست و تنها نقطه شروعی است که به کمتر شدن تنش‌ها کمک می‌کند علاوه بر این باید به خودتان و همسرتان یاد بدهید که حق نادیده گرفتن قرارداد را ندارد.

• نه به راهکارهای اطرافیان

اگر برای اطرافیان‌تان درد دل و از بداخلاقی همسرتان صحبت کرده باشید، به احتمال زیاد راهکارهای متفاوتی را از آن‌ها شنیده‌اید. برخی می‌گویند کم محلی کن و عده‌ای هم می‌گویند هر رفتاری با تو کرد را به خودش برگردان.

نمی‌گوییم همه توصیه‌های آن‌ها نادرست است اما واقعیت این است که راهکار هر فردی در مهار خشونت، با دیگری متفاوت است و شمایی که نظاره‌گر خشم و پرخاشگری همسرتان بوده‌اید، به شناخت بهتری از او رسیده‌اید و می‌توانید به او کمک کنید.

آسان‌ترین راه برای رسیدن به آرامش، پیدا کردن قلق یا به قول قدیمی‌ها، رگ خواب همسرتان است. ببینید او با چه رفتاری و در چه شرایطی آرام می‌شود و همان رفتار را در پیش بگیرید. اگر هم در پیدا کردن این شیوه موفق نبوده‌اید، از همسرتان بخواهید در فهمیدن قلقش به شما کمک کند.

• سکوت کنید

شاید بعد از رفتن این راه‌ها، به این نتیجه برسید که سکوت شما، تنها راه تغییر رفتارهای اوست، اگر کوتاه آمدن شما آسیبی به خودتان نمی‌رساند دلیلی ندارد از این سکوت بترسید اما اگر سکوت به شما احساس قربانی شدن و مورد ظلم قرار گرفتن می‌دهد و باعث می‌شود همسرتان را بدون آن که بداند، به بی‌رحمی متهم کنید حتی اجازه یک لحظه سکوت کردن را ندارید.

• کلام آخر

با برداشتن این راهکارها شاید بتوانید همسرتان را سر به راه‌تر و زمینه را برای رسیدن به روزهای آرام فراهم کنید اما به این نکته هم توجه داشته باشید که قدم‌های شما در همه موارد تاثیرگذار نخواهد بود به عنوان مثال اگر همسرتان به شما آسیب جسمی یا کلامی شدید می‌رساند، دیگر مشکل به دست خودتان حل شدنی نیست و باید از روانشناس کمک بگیرید.

نی نی کده

کوچولوی قلدر

برای بسیاری از والدین پی بردن به این که کودک آن‌ها قلدر بوده و به سختی می‌تواند با همسالان خود کنار بیاید، ناراحت کننده است. «آفتاب» برای پایان دادن به این دغدغه به والدین توصیه می‌کند در مقابل رفتارهای زورگویانه کودک محکم وجدی بوده و توجه داشته باشند که محروم کردن کودک قلدر از برخی تفریحات به دلیل تکرار رفتارهای نادرست می‌تواند در ترک رفتارهای اشتباهش بسیار کارساز باشد. همچنین والدین باید الگوی خوبی باشند و به فرزندان خود بیاموزند با دیگران با مهربانی رفتار کنند و درست نیست به دلیل تفاوت‌های ظاهری و فیزیکی دیگران را مورد آزار و اذیت قرار دهند و خودشان هم این موارد را رعایت کنند.

تشویق رفتارهای خوب کودک هم برای ترک این رفتار قلدرانه او بسیار کارساز است ضمن این که بعضی وقت‌ها لازم است نظم و انضباط را به این قلدرهای کوچک یادآوری یا از رفتار آن‌ها انتقاد کرد تا متوجه رفتارهای اشتباه خود شود.

داروخانه

کم خون‌ها کوتریموکسازول نخورند

کوتریموکسازول در درمان عفونت ادراری، عفونت گوش میانی، برونشیت مزمن و... کاربرد دارد که به گزارش «دروانا» مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند موجب بروز علایمی از قبیل حالت تهوع، استفراغ، اسهال، گیجی، تورم صورت، سردرد و کاهش فعالیت مغز استخوان شود. کوتریموکسازول در دوران بارداری و شیردهی، نوزادان کمتر از ۲ ماه و مبتلایان اختلالات شدید کلیه و کبد منع مصرف دارد و در افراد مسن که دچار اختلالات خفیف کلیه و کبد هستند و مشکل انسداد دستگاه ادراری، آسم، آلرژی و کم خونی دارند باید با احتیاط مصرف شود. سردرد، افسردگی، تشنج، توهم، بثورات پوستی، حساسیت به نور، کهیر، خارش، بی‌اشتهایی، استفراغ، اسهال، کرامپ‌های شکمی و یرقان هم از جمله عوارض جانبی کوتریموکسازول بوده و تاکید می‌شود در صورت بروز علایمی مانند راش پوستی، گلودرد، تب، زخم‌های دهان، خونریزی یا خون مردگی غیر عادی باید به پزشک مراجعه شود.

سلامتکده

درمان خانگی تبخال

خیلی‌ها وقتی درگیر ویروس تبخال می‌شوند برای کاهش درد و درمان آن حاضرند هر کاری انجام بدهند، این در حالی است که به گزارش «بیتوته» استفاده موضعی از خوراکی‌هایی که طعم تند و تیز دارند مثل سیر، پیاز چه و پیاز به دلیل اثرات ضد ویروسی آن برای رفع تبخال بسیار کارساز است البته باید توجه داشت که این مواد حالت خورندگی دارند و مصرف زیاد آن‌ها ضایعه را زخمی و خشک می‌کند.

علاوه بر این استفاده از سرکه نیز به صورت موضعی در خشک شدن تبخال موثر است همچنین روغن اسطوخودوس اگر به مدت یک هفته روی تبخال قرار بگیرد، علاوه بر ضدعفونی کردن محل موجب درمان آن نیز می‌شود.

شیر، ویروسی که سبب ایجاد تبخال می‌شود را مهار و دردهای تبخال را کم می‌کند برای این کار پنبه را در شیر زده و چند بار در روز روی زخم بزنید.

چی بپزم؟

کباب دنده کرمانشاهی

کباب دنده از غذاهای بسیار معروف کرمانشاه است که به گزارش «آرگا» با روش بسیار ساده و راحت از دنده گوسفند تهیه می‌شود.

مواد لازم:

دنده گوسفند: یک کیلوگرم

سیر: یک حبه

فلفل سیاه: نصف قاشق چای‌خوری

سماق: یک و نیم قاشق چای‌خوری

رب گوجه فرنگی: نصف قاشق سوپ‌خوری

روغن زیتون: سه قاشق سوپ‌خوری

پیاز خرد شده: ۲ عدد

طرز تهیه:

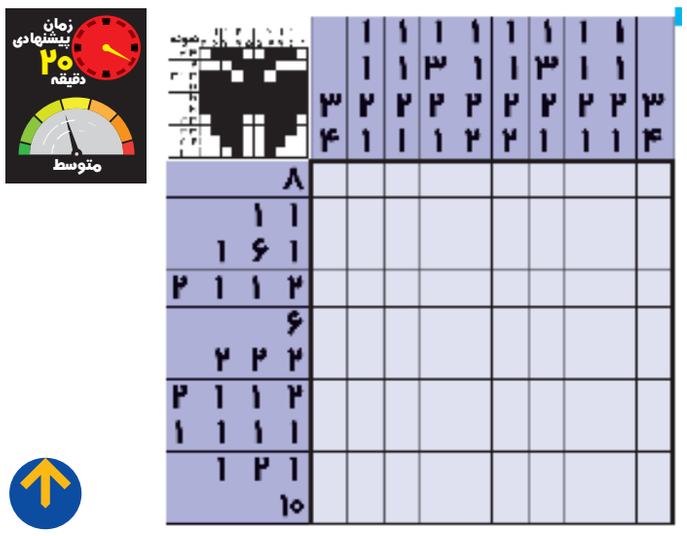
پیاز خرد شده را در کاسه گودی بریزید و سیر له شده، فلفل سیاه، نصف سماق، روغن زیتون و رب گوجه فرنگی را به آن بیفزایید و همه مواد را مخلوط کنید تا یکدست شود سپس دنده گوسفندی را در ابعاد ۱۰ در ۱۵ سانتی متری خرد و گوشت را از هر گونه چربی پاک سازی کنید و در کاسه بریزید و با دست تمام قسمت‌های گوشت را به این مایع آغشته کنید و سپس آن را به مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا گوشت نرم و طعم‌دار شود.

کباب را به سیخ بکشید و روی شعله ملایم قرار دهید تا رنگ گوشت قرمز قهوه‌ای شود، می‌توانید کباب را با دورچین گوجه کبابی، لیموترش و سبزی تزیین و آن را با باقی مانده سماق میل کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۱۸]

معمای هوش

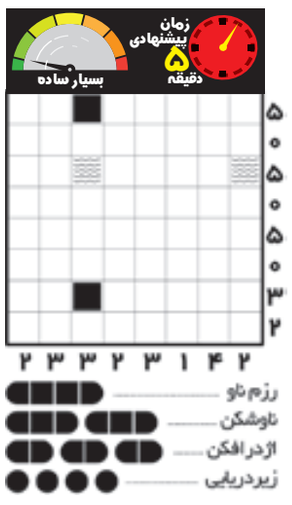
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



شما باید با راهنمایی گرفتن از اعداد بالا و سمت چپ، بعضی خانه‌های این جدول را سیاه کنید تا تصویری در آن تشکیل شود. اعداد سمت چپ به شما می‌گویند که در هر ردیف، به ترتیب چند گروه خانه سیاه پیاپی وجود دارد. همین طور اعداد بالای جدول هم نشان می‌دهند که به ترتیب چند گروه خانه سیاه پیاپی در هر ستون قرار دارد. به نمونه حل شده توجه کنید. مثلا در ردیفی که سمت چپ آن (۳۲۳) نوشته شده، به این معنی است که: سه خانه سیاه پیاپی در سمت چپ، دو خانه سیاه پیاپی در وسط و سه خانه سیاه پیاپی در سمت راست وجود دارد. بین هر دو گروه خانه سیاه پیاپی، ممکن است یک یا چند خانه خالی وجود داشته باشد. اگر مطمئن شدید که خانه‌ای نباید سیاه شود، آن را با نقطه علامت گذاری کنید.

ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

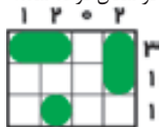


«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی‌های منطقی جهان است که رقابت حرفه‌ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

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، می‌گویند 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 چاره‌حل 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 و لی 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 گفته شده که پاسخ‌اش چند حرف دارد.

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

۱-(۷ حرفی) نیرویی است که خون با هر پمپاژ قلب به دیواره شریان‌ها وارد می‌کند.

۲-(۲ حرفی) همه باید هر.....ما یک بار به دندان پزشک مراجعه کنند؛ با رعایت این موارد می‌توان از پوسیدگی دندان تا میزان ۷۰ درصد جلوگیری کرد.

۳-(۴ حرفی) باقی ماندن مواد غذایی بین دندان‌ها باعث تغذیه باکتری‌های حفره‌دهانی و تولید..... می‌شود.

۴-(۶ حرفی) دهن دره

۵-(۳ حرفی) مطالعه‌ای نشان داد که مرگ و میر ناشی از سرطان معده هم در مردان و هم در زنان ارتباط نزدیکی با مصرف.....داشته است.

۶-(۵ حرفی) آلت موسیقی سنگین‌وزن

۷-(۴ حرفی) از کشورهای آمریکای جنوبی

۸-(۵ حرفی) بسیاری از مواد غذایی به دندان‌ها آسیب می‌زند اما رژیم غذایی مناسب و استفاده از .....، سلامت دندان‌ها را تضمین می‌کند.

۹-(۵ حرفی) مصرف ماری‌جوانا موجب اختلالات خلقی مانند افسردگی، روان‌پریشی، .....، بی‌حوصلگی و التهاب ریه خواهد بود.

۱۰-(۵ حرفی) قاعده و ملاک

۱۱-(۵ حرفی) آن‌ها که بر یک عقیده‌اند

۱۲-(۳ حرفی) سود و بهره

۱۳-(۲ حرفی) منطقه زیارتی جنوب تهران

۱۴-(۴ حرفی) ولایات و دیارها

۱۵-(۳ حرفی) کمبود برخی از ویتامین‌ها و نیز برخی مواد معدنی مانند آهن و..... در روند ترمیم نسوج دهانی تاثیر منفی می‌گذارد.

۱۶-(۴ حرفی) سدیم از طریق ارسال سیگنال‌هایی به این عضو بدن، برای تعیین این که چه زمانی آب را حفظ و چه زمانی آن را دفع کند، نقشی کلیدی در متعادل کردن سطوح مایع در بدن دارد.

۱۷-(۳ حرفی) گروه ورزشی

۱۸-(۵ حرفی) روز آخر هفته

۱۹-(۶ حرفی) محبوس شده

۲۰-(۶ حرفی) پارچه‌ای که با ماشین تولید نشده

۲۱-(۳ حرفی) تقویت کننده زمین کشاورزی

۲۲-(۳ حرفی) نوشابه‌های گازدار به علت اسیدی بودن و داشتن میزان بالای.....، موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.

۲۳-(۵ حرفی) زمینه و پیشینه

۲۴-(۴ حرفی) مصرف مخدر ماری‌جوانا یا گل می‌تواند احتمال ابتلا به این نوع سرطان را در مردان تا سه برابر افزایش دهد.

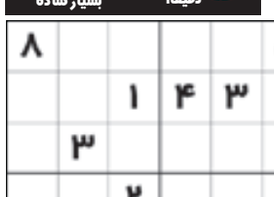
سودوکو

هر روز

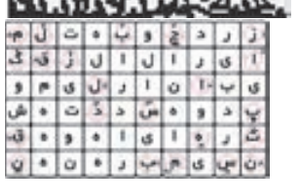
قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

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

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



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

پاسخ ها

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