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

# روی دیگر آدم های دورو

بسیاری از ما صبح که از خواب بیدار می شویم، یک نقاب بر چهره می‌زنیم و از خانه بیرون می‌رویم، یکی نقاب آدم مهربان، یکی نقاب آدم مرفه، یکی نقاب آدم راستگو و ...

انسان ها دارای دو رو هستند که یک رو ظاهر افراد و روی دیگر باطن آن هاست و زمانی که ظاهر و باطن افراد با یکدیگر همخوانی نداشته باشد و هر کدام به شیوه خودش عمل کند، دورویی نمود پیدا می کند.

به گزارش «نماناک» همان طور که وقتی احساس خطر می کنیم، قایم می شویم، می توان گفت دورویی به گونه ای قایم شدن یا قایم کردن واقعیت است که به علت ترس و واهمه و گاهی برای فریفتن دیگران یا سودجویی خود را نشان می دهد پس واضح و مبرهن است که باید از دو روها دوری کرد و گول حرف ها و رفتارهای آن ها را نخورد.

**• انواع دوروها**

دوروها به چهار گروه تقسیم می شوند یک گروه آدم هایی هستند که ادعایشان با رفتار و اعمال شان در تضاد است یعنی وقتی میان مردم هستند یک چیز می گویند و در عمل خلاف آن رفتار می کنند اما این ها در عین حال صادق نیز هستند چون آن چه انجام می دهند را باور دارند.

دسته دوم آن هایی هستند که مثل گروه قبل باورهایشان با رفتارشان در تضاد است با این تفاوت که با خود صادق هستند و می دانند در باطن چه آدمی هستند.

گروه سوم پیچیده تر از دو گروه دیگر هستند، آن ها نه فقط ادعایشان با رفتارشان در تضاد است بلکه ادعای این افراد نیز با باورهایشان یکی نیست. آن ها ادعا می کنند مسائلی را باور دارند در حالی که در درون هیچ اعتقادی به آن مسائل ندارند، آن ها نه تنها راستگو نیستند بلکه راستگویی را هم باور ندارند.

دسته چهارم هم افرادی هستند که به آن چه می گویند عمل می کنند اما آن را باور ندارند، این گروه چون سعی دارند همیشه دیگران را از خود راضی نگه دارند، حتی اگر لازم شد دست به کارهایی می زنند که به آن اعتقاد ندارند.

**• زبان بدن دوروها**

از طریق ارتباطات غیر کلامی می توان افراد دورو را شناسایی کرد، آن ها مهارت خاصی در دروغگویی دارند و به دلیل همین خصلت فراموشکارند و حالات این افراد متفاوت است به عنوان مثال هنگام نشستن روی صندلی کمی به راست یا چپ متمایل می شوند و گاه کمی به جلو برای ارتباطی صمیمانه خم می شوند، مردمک چشم های افراد دورو باز است و هنگام صحبت کردن رنگ صورت آن ها از حالت عادی تغییر می کند یا به سفیدی می گراید یا قرمز و گلگون می شوند.

به طور معمول دوروها شدت صدای بلندتری دارند و با حرکات دست بیشتری صحبت می کنند و گاهی نیز هنگام صحبت دست ها را پشت کمر مخفی می کنند.

**• دوروها خطرناکند**

توجه داشته باشید افرادی که از دورویی برای پیمودن پله های ترقی استفاده می کنند موجب می شوند کارایی و بهره وری پایین آمده و در جامعه کارشکنی زیاد شود.

ضمن این که فرد دورویی که دستش برای همه رو شده می تواند آدم خطرناکی باشد چون او برای بازسازی روابط از دست رفته اش به دورویی و رفتارهای ریاکارانه بیشتری رو می آورد پس گول این آدم ها را نخورید.

نی نی کده

## ای وای ها از این وای فای!

نتیجه جدیدترین تحقیقات درباره تماس با وای فای نشان می دهد کودکان به دلیل کوچک بودن جمجمه شان بیشتر در معرض آسیب های ناشی از چنین امواج و انرژی هایی هستند.

به گزارش «نی نی بان» از مهم‌ترین آثار مخرب وای فای روی مغز کودک نبود تمرکز و حافظه کوتاه مدت مناسب، سردرد، اختلال در خواب و کم خوابی، افسردگی، انزوای اجتماعی و خستگی مزمنی است که کودک را در تمام روز رها نمی کند.

همچنین باید توجه داشت کودکانی که از تلفن همراه زیاد استفاده می کنند، سلامتشان در معرض خطر است؛ چاقی، کوتاه ماندن قد، بی خوابی و آسیب عضلانی از جمله پیامدهای استفاده زیاد از تلفن همراه و تبلت برای کودکان است.

بر این اساس توصیه می شود والدین زمان استفاده از این ابزارها و امکانات را برای کودک محدود کنند.

داروخانه

## گلی کلازید

گلی کلازید از مشتقات سولفونیل اوره است که در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ استفاده می شود و به گزارش «دروانا» در موارد حساسیت شدید به دارو، استرس های شدید مانند جراحی اخیر، کمای دیابتی، دیابت نوع یک و عفونت شدید منع مصرف دارد و در نارسایی کلیوی یا کبدی، سالمندان و بیماران ناتوان باید با احتیاط مورد استفاده قرار گیرد.

عوارض جانبی گلی کلازید هم شامل تهوع، استفراغ، یبوست، ضعف و گیجی است و از آن جا که تغییر سطح گلوکز خون طی دوره بارداری ممکن است بروز اختلالات مادرزادی را افزایش دهد، بهتر است از انسولین برای کنترل دقیق سطح گلوکز خون استفاده شود چرا که گاهی اوقات در نوزادان مادرانی که طی دوره بارداری و نزدیک زایمان از سولفونیل اوره استفاده کردند، هیپوگلیسمی شدید و طولانی مشاهده شده است، مصرف قرص گلی کلازید در شیردهی نیاز به مطالعات بیشتر دارد.

شکلات

## کیک هویج

**• مواد لازم**

شکر: یک لیوان
آرد: ۱.۵ لیوان
تخم مرغ: ۴ عدد
هویج رنده شده: ۲ عدد
روغن مایع: سه چهارم لیوان
وانیل: یک چهارم قاشق چای خوری
دارچین: ۲ قاشق چای خوری
بیکینگ پودر: ۱.۵ قاشق چای خوری
مغز گردو: نصف پیمانه
نمک: یک هشتم قاشق چای خوری

**• طرز تهیه:**

ابتدا در ظرفی مناسب تخم مرغ ها را با شکر و وانیل هم بزنید و سپس روغن را اضافه کنید، در مرحله بعد آرد الک شده را همراه با بیکینگ پودر و نمک به تدریج به مخلوط بیفزایید و سپس گردوی خرد شده و هویج های رنده شده را اضافه و به صورت دورانی مواد کیک را به خوبی با هم مخلوط کنید تا مواد یکدست شود.

قالب فر را به خوبی چرب کنید و سپس آن را با مقداری آرد بپوشانید و مایع کیک را در قالب بریزید و به مدت ۴۵ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه قرار دهید. وقتی کیک پخت آن را با خامه تزیین و سرو کنید.

سلامتکده

## ۲ روش خانگی برای درمان میخچه

میخچه از مشکلات رایجی است که در نقاط مختلف پا و به ویژه در انگشتان پا ایجاد می‌شود و مهم‌ترین علت آن پوشیدن کفش های تنگ و نامناسب است. میخچه همان قدر که آزار دهنده است راه های درمان ساده ای دارد. به گزارش «بیتوته» یکی از درمان های خوب و موثر میخچه استفاده از زردچوبه است، برای این کار دو تا سه بار در روز برای یک هفته یک قاشق چای خوری زردچوبه و کمی عسل را مخلوط کنید و به محل آسیب دیده بزنید.

جوش شیرین به دلیل از بین بردن پوست مرده و خاصیت ضد باکتریایی آن راهکار مناسبی برای از بین بردن میخچه است. در این روش ۳ قاشق غذاخوری جوش شیرین را به مقداری آب گرم اضافه کنید و پای خود را برای ۱۵ دقیقه در این محلول فرو ببرید و میخچه را با سنگ پا مالش دهید تا پوست مرده از بین برود.

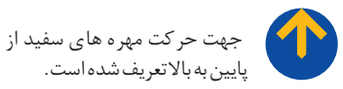
# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۲۳]

## معمای شطرنج

**شنبه ها و سه شنبه ها**

در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، 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**

**قانون**

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطر ها 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.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۱۶ | ۶ | ۱۹ | | ۲۳ | ۸ | ۱۱ |
| ۲۲ | | | | ۸ | | | |
| ۱۲ | | | | ۲۴ ۲۲ | | | |
| | ۲۳ | ۲۴ ۱۲ | | | | ۱۷ | |
| ۸ | | | ۹ ۲۴ | | | | ۴ |
| ۲۶ | | | | | ۳ ۱۷ | | |
| ۲۰ | | | | ۱۶ | | | |
| | ۱۵ | | ۱۶ | | | | |

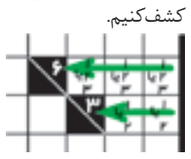
برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست و جو کنید.

«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.

**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 کم رنگ 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.

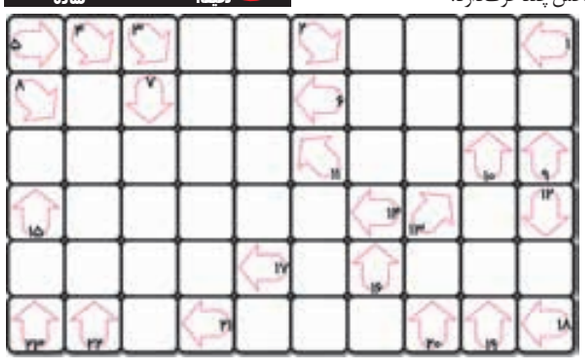
| مجموع | تعداد خانه | تنها گزینه موجود |
|---|---|---|
| ۳ | ۲ | ۱و۲ |
| ۴ | ۲ | ۱و۳ |
| ۱۵ | ۲ | ۷و۸ |
| ۱۷ | ۲ | ۸و۹ |
| ۶ | ۳ | ۱و۲و۳ |
| ۷ | ۳ | ۱و۲و۴ |
| ۲۳ | ۳ | ۶و۸و۹ |
| ۲۴ | ۳ | ۷و۸و۹ |
| ۱۰ | ۳ | ۱و۳و۶ |
| ۱۱ | ۳ | ۱و۴و۶ |
| ۲۱ | ۳ | ۴و۶و۱۱ |
| ۳۰ | ۳ | ۶و۸و۹ |

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

## جدول ویژه خراسان

**شنبه تا چهارشنبه**

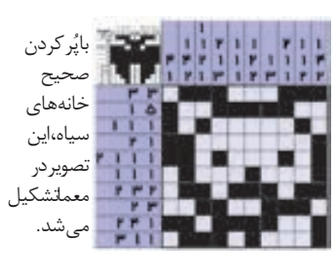
**قانون**: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



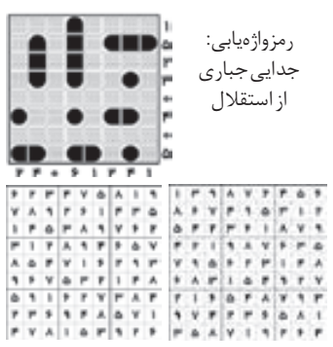
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶حرفی) برای نرم شدن پاها، روغن کرچک و ..... را خوب با هم مخلوط کنید و هر شب قبل از خواب پاها را به مدت ۱۵ دقیقه با آن ماساژ دهید.
۲-(۵حرفی) زشت و ناپسند
۳-(۴حرفی) انجام یک روز در میان حرکات ورزشی حداقل برای مدت ۳۰ دقیقه می تواند عضلات .....را قوی و به کاهش علایم ظاهری بالا رفتن سن کمک کند.
۴-(۵حرفی) سیب زمینی، پیاز و سیر را در قسمت های خنک و ..... منزل ، نگهداری کنید.
۵-(۴حرفی) به هم پیوسته
۶-(۶حرفی) وسیله قدیمی برای شخم زدن
۷-(۴حرفی) زنان مبتلا به جوش های ..... بر این باورند که با نزدیک شدن به دوران قاعدگی، دچار جوش های بدتری می شوند.
۸-(۵حرفی) روغن این گیاه برای تمدد اعصاب پا مفید است. هر هفته پاهای خود را با این روغن ماساژ دهید.
۹-(۳حرفی) زمانی این فلز برای ساخت اجزای مصنوعی دندانی به کار می رفته است.
۱۰-(۳حرفی) در دوران قاعدگی به واسطه بالا رفتن هورمون پروژسترون پوست ..... تر می شود.
۱۱-(۳حرفی) نهنگ
۱۲-(۳حرفی) خدای بی نیاز
۱۳-(۳حرفی) موندارد
۱۴-(۵حرفی) میوه، گاز .....زیادی پخش می کند و می تواند باعث زودتر فاسد شدن سبزی های مجاورش بشود.
۱۵-(۳حرفی) کودکانی که بیش از ۱۲ عدد هات داگ در هر ماه مصرف می کنند، ۹ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به این نوع از سرطان در دوران کودکی هستند.
۱۶-(۵حرفی) قارچ ها باید در کیسه های .....در یخچال نگهداری شود.
۱۷-(۵حرفی) از دستگاه های هفت گانه موسیقی
۱۸-(۷حرفی) گروهی و کاروانی
۱۹-(۳حرفی) کوزه سفالی
۲۰-(۵حرفی) قومی در آسیای میانه
۲۱-(۴حرفی) نام پیامبری و سوره ای
۲۲-(۳حرفی) چسبناک از شیرینی
۲۳-(۳حرفی) یکی از سه رنگ اصلی

## پاسخ ها



باپُر کردن صحیح خانه های سیاه، این تصویر در معمانشکیل می‌شد.



رمزواژه‌یابی: جدایی جباری از استقلال

## 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 هیچ رقمی تکراری نباشد.

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

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

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