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

کاج مطبق؛ گیاه پرطرفدار بدقلق

کاج مطبق در عین حال که از گیاهان پرطرفدار است اما خیلی ها در نگهداری آن به مشکل بر می خورند، اولین اشتباه در نگهداری کاج مطبق تعویض گلدان بعد از خرید است چون این کار به گیاه شوک وارد می کند، عامل دیگر بی توجهی به نور است، کاج مطبق به محیط پرنور احتیاج دارد و نور کم باعث ریزش برگ های آن می شود علاوه بر این این گیاه به خاک تا حدودی مرطوب احتیاج دارد اما این به معنی خیس و غرقابی بودن دایم خاک نیست که منجر به زرد شدن و ریزش برگ ها می شود.

باید توجه داشت اسپری آب در حد خیس شدن برگ ها می تواند تا حدودی رطوبت را تامین کند اما زیاده روی در این کار باعث شیوع بیماری های قارچی می شود. دمای مناسب نگهداری این گیاه هم ۱۵ تا ۳۲ درجه و خاک مناسب آن ترکیب پیت ماس و شن یا ترکیبات سبک دیگر است.

همچنین در هوای خیلی سرد باید گلدان را به محل گرم تر و اگر هوا گرم و خشک است، گلدان را به محل خنک تر با اکسیژن فراوان منتقل کرد.

تنها در خانه

گاهی شرایطی پیش می آید که باید کودک را در خانه تنها گذاشت بنابراین باید از قبل کودک را برای چنین موقعیتی آماده کرد.

به گزارش «نی نی سایت» برای این کار باید توانایی های فرزندتان را برای تنها ماندن در خانه پرورش دهید به این صورت که هر روز کار کوچکی در خانه را متناسب با سن و توانایی هایش به او بسپارید تا از این طریق اعتماد به نفس خود را بالا ببرد همچنین باید به تدریج مهارت هایی را به او بیاموزید که در صورت تنها ماندن به آن ها نیاز خواهد داشت مانند گرفتن شماره تلفن های ضروری و تماس با آشنایان ضمن این که باید به فرزند خود بیاموزید در غیاب شما، جواب تلفن یا زنگ در خانه را چطور بدهد که کسی متوجه تنها بودنش در خانه نشود همچنین با فراهم کردن یک آیفون تصویری، می توانید به کودکتان امکان دیدن فردی که پشت در است را بدهید تا او در صورت وجود این فرد جواب ندهد.

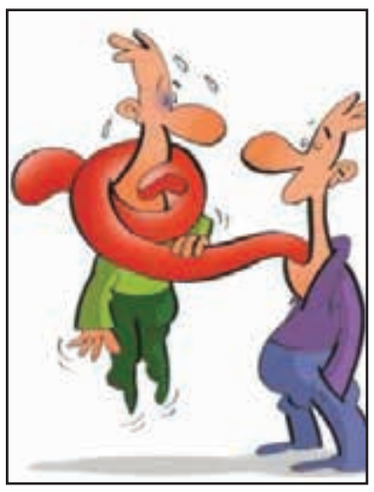
رک گویی مودبانه

رک گویی یعنی صراحت لهجه و جسارت در بیان حقیقت نه جسارت در بی احترامی به دیگران؛ بر این اساس افرادی که به بهانه رک گویی هر چه به ذهن شان می رسد را می گویند باید بدانند بی ادبی را با رک گویی اشتباه گرفته و نشانه بارزی از نبود اعتماد به نفس و دست کم گرفتن خود را به نمایش گذاشته اند. به گزارش «عصر ایران» ادب و احترام در گفتار از هر چیزی مهم تر است و صراحت و صداقت یعنی روشن گویی و روشنی در گفتار که دور از هر گونه طعنه و منظور خاصی باشد و موجب رنجش نشود.

به نظر می رسد آقایان رک گوتر از خانم ها باشند به عنوان مثال، اگر عقیده یک مرد را درباره موضوعی بخواهید او راحت تر و با صراحت بیشتری ابراز عقیده می کند در حالی که یک خانم با حاشیه پردازی همان مضمون را بیان می کند.

بد نیست بدانید یکی از ویژگی های اشخاص باهوش توانایی آن ها در پیش بینی آینده است، بنابراین به راحتی عواقب رک گویی های بی پرده را می توانند در ک کنند.

رک گویی می تواند کلامی یا عملی باشد و اگر فرد در ک گو در صدد رنجاندن دیگری باشد و از روی قصد و عمد به آن مبادرت ورزد در حقیقت نوعی آسیب روانی به شخص وارد می کند و این عمل به طور معمول مواقعی رخ می دهد که شخص در صدد انتقام از دیگری باشد یا حسادت باعث شود پرخاشگری خود را در قالب بی پرده گویی نمایان سازد و به شخصیت فرد خدشه وارد کند.



بر این اساس اگر رک گویی به آسیب روانی منجر شود از شأن و اعتبار شخصیت فرد رک گو می کاهد و روابط اجتماعی او را به خطر می اندازد. پس باید با کنترل زبان و گفتار در نظر دیگران پخته تر، باهوش تر، مودب تر و خوش مشرب تر جلوه کرد و مورد پذیرش و احترام همگان قرار گرفت. برای این منظور باید مثبت اندیشید و نیمه پر لیوان را دید، شکیبایی را تمرین کرد و آستانه تحمل خود را افزایش داد. سریع از کوره در نرفت و بردباری به خرج داد.

«دوستت دارم» را به زبان بیاورید

اگر از افرادی هستید که زبانشان در ابراز احساسات به همسرشان نمی چرخد به گزارش «تبیان» برای دوام زندگیتان باید از هم اکنون به دنبال ایجاد یک تغییر باشید و همسرتان را از این تصمیم مطلع کنید تا هم بیشتر متوجه اهمیتی که خودش و زندگی مشترکتان برای شما دارد، شود و هم این که ناخواسته تلاش شما برای تغییر را با بی ذوقی پاسخ ندهد و موجب نیمه کاره ماندن تصمیمتان نشود.

از کارهای ساده تر شروع کنید به عنوان مثال در کنار همسرتان آلبوم عکس را ورق بزنید و درباره احساسی که در زمان گرفتن فلان عکس خاطره انگیز داشته اید با او صحبت کنید بعد کم کم حرف را به زمان حال بکشانید و از احساس فعلی تان نسبت به زندگی و همسرتان صحبت کنید.

رابطه درد دست چپ و مشکل قلبی

خیلی ها می دانند بین درد دست چپ و حمله قلبی رابطه مستقیمی وجود دارد و باید جدی گرفته شود اما به گزارش «آرگا» گاهی تشخیص بین علت واقعی درد دست چپ و مشکلات قلبی سخت می شود این در حالی است که درد قفسه سینه یا ناراحتی هایی مانند احساس فشار یا سنگینی روی قفسه سینه شایع ترین نشانه یک حمله قلبی است بنابراین درد دست چپ که با درد در قفسه سینه یا ناراحتی در این قسمت توام می شود، احتمال مواجهه با حمله قلبی یا یک مشکل قلبی جدی دیگر را به طور قابل توجهی بالا می برد.

همچنین تنگی نفس، عرق کردن غیر طبیعی، رنگ پریدگی پوست، حالت تهوع، استفراغ، سوءهاضمه، سرگیجه، احساس سبکی سر، غش کردن و نبود هوشیاری که با درد دست چپ همراه باشد باید جدی گرفته شود.

مادران باردار و شیرده دیفنوکسیلات نخورند

قرص دیفنوکسیلات دارویی شبه مخدر و برطرف کننده علایم اسهال است که به هیچ وجه علت زمینه ای این بیماری را درمان نمی کند.

به گزارش «دکتر سلام» عوارض این دارو در مصرف طولانی مدت و مقدار زیاد آن متفاوت بوده و بیشتر شامل علایمی نظیر خشکی دهان، گرگرفتگی، تاری دید، یبوست های مزمن، خواب آلودگی، بی اشتهایی، خارش، مشکلات تنفسی، تشنج، اشکال در دفع ادرار، تاول های شدید عفونی، تیک های عصبی و ... است.

دیفنوکسیلات را هرگز نباید با داروهای ضد درد مخدری، خواب آورها، ضد افسردگی، شل کننده عضلات و داروهای کاهش فشار خون استفاده کرد و در صورت ابتلا به بیماری های اختلال کلیه و کبد و مشکلات ریوی باید پزشک را مطلع کرد.

خورش لوبیای ارومیه

• مواد لازم:

گوشت خورشی: ۳۰۰ گرم
لوبیا چیتی: دو و نیم پیمانه
بادمجان: دو عدد
سیب زمینی: یک عدد بزرگ
گوجه فرنگی: دو عدد
رب گوجه فرنگی: یک قاشق سوپ خوری
پیاز: یک عدد
غوره: دو قاشق سوپ خوری
نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران به میزان لازم

• طرز تهیه:

لوبیا را از شب قبل خیس و چند بار آب آن را عوض کنید و سپس بپزید. پیاز را خرد کنید و با گوشت تفت بدهید و کمی فلفل، زردچوبه و زعفران اضافه کنید و روی گوشت آب بریزید و بگذارید بپزد.

بادمجان ها را دو نیم کرده و سرخ کنید. گوجه فرنگی را هم دو نیم کرده و تفت بدهید. سیب زمینی ها را هم خلال کرده و سرخ کنید.

رب را در کمی روغن تفت بدهید. نیم ساعت آخر پخت خورش، بادمجان ها و لوبیا چیتی را همراه غوره و رب گوجه فرنگی تفت داده شده به خورش اضافه کنید و وقتی خورش جا افتاد آن را در ظرف بکشید و با سیب زمینی سرخ کرده و گوجه فرنگی تفت داده شده تزیین و با برنج سرو کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۲/۵]

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 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.

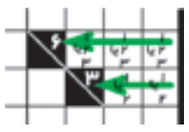
	۲۰	۱۱		۴	۲۴	۹	
۱۰			۱۸				۱۴
۴			۲۰ ۷				
۲۱				۸ ۱۰			
	۱۱	۸ ۱۶				۱۰	۱۷
۱۰					۱۰ ۱۷		
۴			۲۰				
۱۷			۲۰				

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 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 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 بر می 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.

مجموع	تعداد خانه	تعداد گزینه موجود
۳	۲	۱و۲
۴	۲	۱و۳
۱۶	۲	۷و۹
۱۷	۲	۸و۹
۶	۳	۱و۲و۳
۷	۳	۱و۲و۴
۲۳	۳	۶و۸و۹
۲۴	۳	۷و۸و۹
۱۰	۳	۱و۳و۶ و ۱و۴و۵ و ۲و۳و۵
۱۱	۳	۱و۳و۷ و ۱و۴و۶ و ۲و۳و۶
۲۶	۳	۶و۸و۱۲ و ۷و۸و۹
۳۰	۳	۶و۷و۱۷ و ۶و۸و۱۶ و ۷و۸و۱۵

▲ «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.

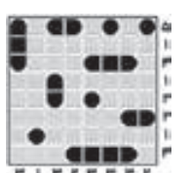
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

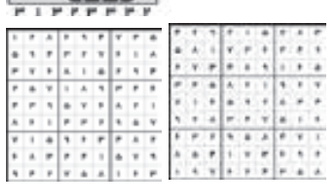
۱-(۷حرفی) اگر گیاهان نرم و لطیفی مانند ریحان، جعفری و گشنیز را در کیسه پلاستیکی یا ظرف نگهداری کنید، باعث..... می شود.
۲-(۵حرفی) کسانی که دچار حملات تنگی نفس شدید می شوند، این گیاه را (به صورت خوردنی، بخور، دم کرده) مصرف کنند.
۳-(۳حرفی) واهمه
۴-(۴حرفی) در رژیم غذایی روزانه باید ۵۰ درصد مواد قندی، ۳۰ درصد مواد..... و ۲۰ درصد مواد پروتئینی موجود باشد تا مغز سوخت مورد نیاز خود را فراهم کند.
۵-(۵حرفی) کاکل ذرت را به میزان ۱۰ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب بجوشانید و مصرف کنید، تا حجم ..... را بالا ببرد و سنگریزه های کلیه را دفع کند.
۶-(۴حرفی) مسیر گردش دور چیزی
۷-(۲حرفی) برای درمان موخره لازم است حداقل به مدت یک سال موها را هر ..... ماه یک بار کوتاه کنید.
۸-(۴حرفی) افسانه و حکایت
۹-(۴حرفی) یم
۱۰-(۳حرفی) آلیاژی از آهن و کربن
۱۱-(۴حرفی) درخت کم سال
۱۲-(۳حرفی) خزنده گزنده
۱۳-(۶حرفی) پایین آمدن هموگلوبین و هماتوکریت به معنای ..... است که در کودکان دارای علت های فراوانی است.
۱۴-(۳حرفی) شهوت و هوس
۱۵-(۶حرفی) مصرف پروتئین هم به صورت خوراکی و هم مکمل باعث قوی تر و بزرگ تر شدن ..... می شود.
۱۶-(۴حرفی) سبزی ریحان باید بیرون از یخچال بماند تا برگ هایش ..... نشود.
۱۷-(۷حرفی) عبور کالا از کشوری بدون توقف
۱۸-(۵حرفی) صاحب فرهنگ لغتی معتبر
۱۹-(۵حرفی) دلیل ایجاد موخره مراقبت ضعیف از موها، استفاده زیاد از ..... برای صاف کردن یا حالت دادن مو و همچنین استفاده زیاد از مواد شیمیایی است.
۲۰-(۶حرفی) هوای مناسب در تقویت حافظه نقش مهمی دارد. هوایی که وارد ریه انسان می شود باید عاری از ..... باشد تا به حافظه کوتاه مدت و بلندمدت آسیبی نرسد.
۲۱-(۵حرفی) تصویر و منظره
۲۲-(۳حرفی) نماز یک رکعتی

پاسخ ها

پنجره در سمت چپ در واقع شده است. پس ما هم باید حجمی را انتخاب کنیم که پنجره آن در مستطیل سمت چپ در ورودی اش قرار داشته باشد. بنابراین شکل شماره ۳ صحیح است.

رمزواژه یابی: پاس های اسنایدر و گل های طارمی





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.

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

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

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