روی دیگر آدم‌های دورو

بسیاری از ما صبح که از خواب بیدار می‌شویم، یک نقاب بر چهره می‌زنیم و از خانه بیرون می‌رویم، یکی نقاب آدم مهربان، یکی نقاب آدم مرفه، یکی نقاب آدم راستگو و...
انسان‌ها 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 می‌کند.
به گزارش «نمناک» همان طور که وقتی احساس خطر می‌کنیم، قایم می‌شویم، می‌توان گفت دورویی به گونه‌ای قایم شدن یا قایم کردن واقعیت است که به علت ترس و واهمه و گاهی برای فریفتن دیگران یا سودجویی خود را نشان می‌دهد پس واضح و مبرهن است که باید از دو روها دوری کرد و گول حرف‌ها و رفتارهای آن‌ها را نخورد.

انواع دوروها

دو روها به چهار گروه تقسیم می‌شوند یک گروه آدم هایی هستند که ادعایشان با رفتار و اعمال شان در تضاد است یعنی وقتی میان مردم هستند یک چیز می‌گویند و در عمل خلاف آن رفتار می‌کنند اما این‌ها در عین حال صادق نیز هستند چون آن چه انجام می‌دهند 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 می‌دانند در باطن چه آدمی هستند.
گروه سوم پیچیده تر از دو گروه دیگر هستند، آن‌ها نه فقط ادعایشان با رفتارشان در تضاد است بلکه ادعای این افراد نیز با باورهایشان یکی نیست. آن‌ها ادعا می‌کنند مسائلی را باور دارند در حالی که در درون هیچ اعتقادی به آن مسائل ندارند، آن‌ها نه تنها راستگو نیستند بلکه راستگویی را هم باور ندارند.
دسته چهارم هم افرادی هستند که به آن چه می‌گویند عمل می‌کنند 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 می‌زنند که به آن اعتقاد ندارند.

زبان بدن دوروها

از طریق ارتباطات غیرکلامی می‌توان افراد دورو را شناسایی کرد، آن‌ها 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 می‌شوند و گاه کمی به جلو برای ارتباطی صمیمانه خم می‌شوند، مردمک چشم‌های افراد دورو باز است و هنگام صحبت کردن رنگ صورت آن‌ها از حالت عادی تغییر می‌کند یا به سفیدی می‌گراید یا قرمز و گلگون می‌شوند.
به طور معمول دوروها شدت صدای بلندتری دارند و با حرکات دست بیشتری صحبت می‌کنند و گاهی نیز هنگام صحبت دست‌ها را پشت کمر مخفی می‌کنند.

دوروها خطرناکند

توجه داشته باشید افرادی که از دورویی برای پیمودن پله‌های ترقی استفاده می‌کنند موجب می‌شوند کارایی و بهره وری پایین آمده و در جامعه کارشکنی زیاد شود.
ضمن این که فرد دو رویی که دستش برای همه رو شده می‌تواند آدم خطرناکی باشد چون او برای بازسازی روابط از دست رفته اش به دو رویی و رفتارهای ریاکارانه بیشتری رو می‌آورد پس گول این آدم‌ها را نخورید.

داروخانه

گلی کلازید

گلی کلازید از مشتقات سولفونیل اوره است که در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود. به گزارش «دروانا» در موارد حساسیت شدید به دارو، استرس‌های 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.

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 مهم ترین علت آن پوشیدن کفش‌های تنگ و نامناسب است.
میخچه همان قدر که آزاردهنده است راه‌های درمان ساده‌ای دارد. به گزارش «بیتوته» یکی از درمان‌های 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 ضدباکتریایی 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.

نی‌نی‌کده

ای وای‌ها از این وای فای!

نتیجه جدیدترین تحقیقات درباره تماس با وای فای نشان می‌دهد کودکان به دلیل کوچک بودن جمجمه‌شان بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از چنین امواج و انرژی‌هایی 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 نمی‌کند.
همچنین باید توجه داشت کودکانی که از تلفن همراه زیاد استفاده می‌کنند، سلامتشان در معرض خطر است؛ چاقی، کوتاه ماندن قد، بی‌خوابی و آسیب عضلانی از جمله پیامدهای استفاده زیاد از تلفن همراه و تبلت برای کودکان است.
بر این اساس توصیه می‌شود والدین زمان استفاده از این ابزارها و امکانات را برای کودک محدود کنند.

چی بپزم؟

کیک هویج

مواد لازم

نمک: یک هشتم قاشق چای خوری
مغز گردو: نصف پیمانه
روغن مایع: سه چهارم لیوان
دارچین: ۲ قاشق چای خوری
بکینگ پودر: ۱/۵ قاشق چای خوری
وانیل: یک چهارم قاشق چای خوری
آرد: ۱/۵ لیوان
هویج رنده شده: ۲ عدد
شکر: یک لیوان
تخم مرغ: ۴ عدد

طرز تهیه:

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

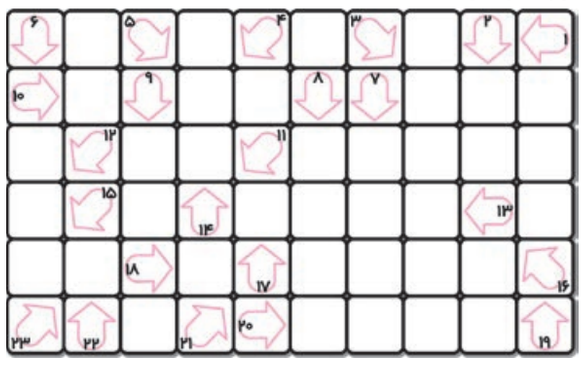
قالب فر را به خوبی چرب کنید و سپس آن را با مقداری آرد بپوشانید و مایع کیک را در قالب بریزید و به مدت ۴۵ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه قرار دهید. وقتی کیک پخت آن را با خامه تزیین و سرو کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۲۵]

جدول ویژه

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 پاسخش چند حرف دارد.

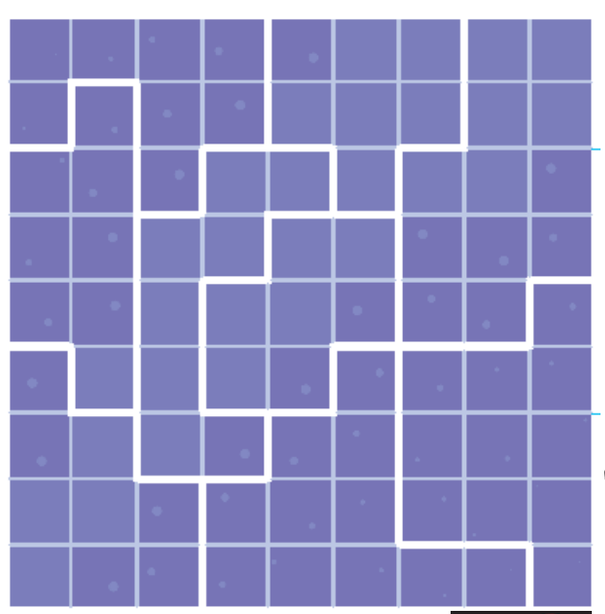


واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶حرفی) پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای که حاوی میوه و سبزی، غلات کامل،.....و مغزهای آجیلی است، ضعف را در سالمندان کاهش می‌دهد.
۲-(۶حرفی) یکی از قسمت‌هایی که تقریبا همه آن را دور می‌ریزند و خاصیت اش را از دست می‌دهند برگ این نوع از کلم است.
۳-(۴حرفی) سختی و آشوب
۴-(۳حرفی) در هفته بیست و دوم بارداری شکم مادر به شکل محسوسی بزرگ‌تر شده و.....های نمایانی هم روی پوستش افتاده است.
۵-(۴حرفی) به طور طبیعی پوست انسان همزمان با افزایش سن، خاصیت ارتجاعی،..... و کلاژن سازی خود را به تدریج از دست می‌دهد و دچار خشکی به ویژه در ناحیه صورت، دست و پا می‌شود.
۶-(۶حرفی) برگ‌های هویج سرشار از کلروفیل است که منبع غنی این عنصر است که به قوی شدن استخوان و عضله کمک می‌کند.
۷-(۵حرفی) خشکی پوست می‌تواند سبب ایجاد زخم و حتی در برخی موارد ایجاد..... شود.
۸-(۵حرفی) پیامبری از نسل نوح(ع)
۹-(۵حرفی) صبور
۱۰-(۳حرفی) ابزار دفاعی برخی حشرات
۱۱-(۴حرفی) پدر
۱۲-(۲حرفی) با «تیز» شنیده‌اید
۱۳-(۴حرفی) پوست زبر و خشن این میوه سرشار از فیبر است. حتی اگر خوردن و جویدن آن برایتان مشکل است، به فکر سلامتی‌تان باشید و تلاش کنید آن را با پوست بخورید.
۱۴-(۴حرفی) بالای چشم
۱۵-(۲حرفی) کمبود ویتامین.....یکی از دلایل ایجاد چین و چروک، افتادگی پوست، بروز آکنه، اگزمای پوستی و تیره شدن رنگ چهره است.
۱۶-(۳حرفی) از مناطق عملیاتی دفاع مقدس
۱۷-(۵حرفی) آرامگاه امامان شیعه
۱۸-(۶حرفی) پیش بهای معامله
۱۹-(۶حرفی) کتاب ادعیه معروف
۲۰-(۶حرفی) بدون خمیدگی و انحراف
۲۱-(۴حرفی) بیشتر افراد مسن انرژی کمتری دارند و با کاهش وزن و ماهیچه های..... مواجه هستند.
۲۲-(۶حرفی) شهری در شمال غربی ایران
۲۳-(۳حرفی) مصرف تریاک احتمال ابتلا به سرطان..... را ۴۷۱ درصد و سکته مغزی را ۴۱ درصد افزایش می‌دهد.

معمای هوش

دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه ها



در ۱۸ خانه از این خانه‌های مربعی، ۱۸ ستاره رسم کنید تا در آخر، در هر سطر و هر ستون فقط دو ستاره داشته باشیم و در هر تکه‌ای که با مرز سفید از بقیه تکه‌ها جدا شده است هم فقط دو ستاره داشته باشیم.

فراموش نکنید که هیچ دو خانه ستاره‌دار نباید در همسایگی یکدیگر قرار بگیرند، حتی اگر این همسایگی به اندازه یک نقطه مشترک در قطرهای مورب باشد.

ناویاب

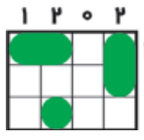
دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه ها

«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 پنهان‌اند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه‌ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

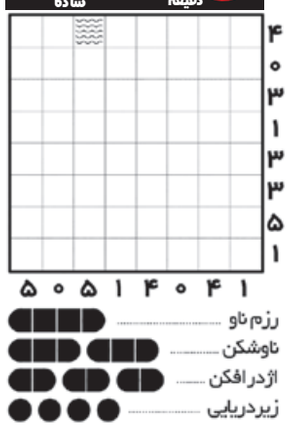
قانون:

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 چاره حل 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.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه‌هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند و لی شکل پُر شدگی 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.

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.

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

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

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

پاسخ ها

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