آروم باش

عصبانیت و خشم یک واکنش طبیعی است اما اگر کنترل نشود می‌تواند منجر به بروز مشکلات اساسی و جدی در روابط شخصی و حتی درگیری و تهدید سلامت شود.
بر این اساس «باشگاه خبرنگاران جوان» قلق‌هایی برای آرام کردن افراد عصبانی و به حداقل رساندن نتایج منفی خشم‌ها و عصبانیت‌های کنترل نشده ارائه می‌دهد.

تن صدایتان را کم کنید

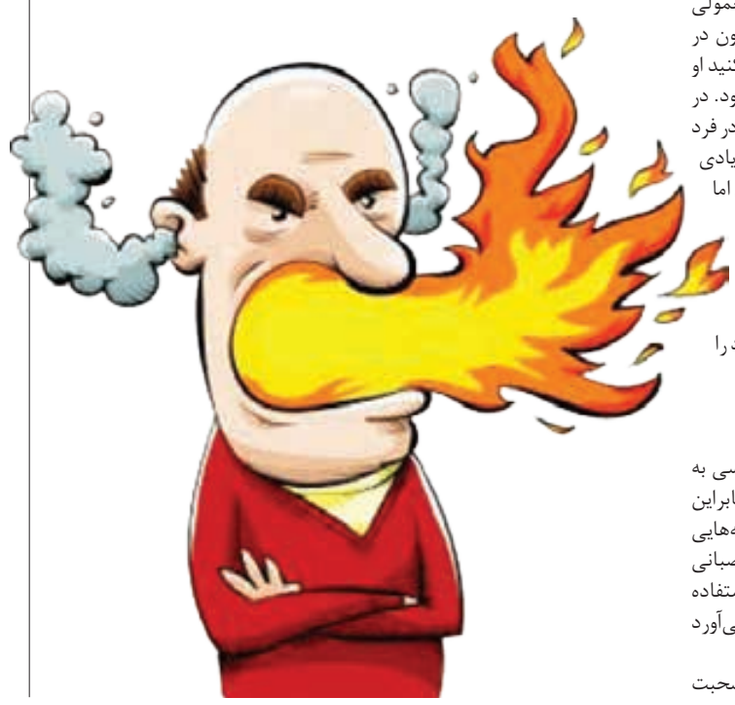
به طور معمول وقتی یک نفر عصبانی است و با صدای بلند حرف می‌زند شخصی که می‌خواهد او را آرام کند نیز ناخودآگاه با صدای بلند با او صحبت می‌کند و حتی گاهی بلندتر از فرد عصبانی حرف می‌زند چون بر این تصور است که با این کار فرد عصبانی بیشتر به حرف‌های او توجه خواهد کرد غافل از این که با صدای بلند حرف زدن کار را بدتر می‌کند و باعث می‌شود فرد عصبانی صدایش را بلندتر کند و حتی داد بزند. بنابراین با تن صدای معمولی و همیشگی تان با فرد عصبانی صحبت کنید چون در بیشتر موارد وقتی با فرد عصبانی آرام صحبت می‌کنید او هم صدایش را پایین می‌آورد تا صدای شما را بشنود. در واقع صدا نوعی انرژی است که باعث ایجاد هیجان در فرد می‌شود، وقتی ما صدایمان را بلند می‌کنیم انرژی زیادی را به مخاطب القا کرده و باعث برآشفتن او می‌شویم اما وقتی صدایمان را پایین می‌آوریم جدا از این که فرد برای شنیدن صحبت ما خود به خود مجبور است صدای خود را پایین بیاورد وقتی می‌بیند ما آرام صحبت می‌کنیم، دلیلی برای بلند صحبت کردن و به در و دیوار کوبیدن نمی‌یابد و صدای خود را پایین می‌آورد.

شنونده باشید

به طور معمول آدم‌ها وقتی احساس می‌کنند کسی به حرفشان گوش نمی‌دهد عصبانی می‌شوند بنابراین برای آرام کردن فرد عصبانی می‌توانید از جمله‌هایی مانند «حرف هایت را می‌شنوم، متوجه هستم که عصبانی هستی، فکر نکن برای کسی اهمیت نداری» استفاده کنید و حتی اگر حرفی که فرد عصبانی به زبان می‌آورد درست نیست به هیچ عنوان با او بحث نکنید.
شما می‌توانید وقتی فرد عصبانی آرام شد با او صحبت کنید چون اگر در زمان عصبانیت به او بگویید حرفش درست نیست او عصبانی تر می‌شود و به طور معمول بحث کردن با آدم عصبانی به هیچ جا نمی‌رسد و ثمره‌ای ندارد پس به حرف‌های او گوش کنید و از عبارت‌های تسلی دهنده استفاده کنید تا کم کم آرام شود.

درباره اشتباهات حرف نزنید

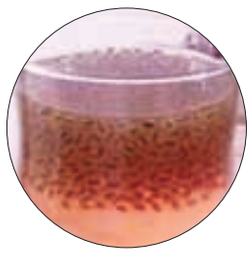
وقتی فردی عصبانی است، حل کردن مشکلات غیر ممکن است زیرا احساساتی که در اثر خشم زیاد در او ایجاد شده باعث می‌شود آن فرد نتواند عاقلانه و منطقی فکر کند. بنابراین هرگز درباره اشتباهاتی که باعث خشم او شده صحبت نکنید و به او نگویید که رفتار و حرف هایش غیر منطقی است و اجازه بدهید او بفهمد که شما دوست دارید در حل مشکل پیش آمده به او کمک کنید اما ترجیح می‌دهید وقتی وی آرام شد درباره آن حرف بزنید.



داروخانه

دپاکین فقط با تجویز پزشک

دپاکین از داروهای مورد استفاده برای درمان تشنج و اختلالات رفتاری و ذهنی بوده که در تسکین سردردهای میگرنی هم کاربرد دارد، دپاکین که فقط با تجویز پزشک قابل مصرف است به گزارش «آرگا» ممکن است عوارض خطرناکی برای کبد به همراه داشته باشد ضمن این که این دارو به هیچ عنوان نباید برای کودکان زیر دو سال تجویز شود. بروز سردرد، مشکلات خواب، ضعف، استفراغ و حالت تهوع، لرزش، سرگیجه و ناراحتی‌های معده، تاری دید یا دوتایی شدن دید، اسهال، افزایش اشتها و وزن، ریزش مو و مشکل در راه رفتن یا هماهنگی اعضا هم از عوارض احتمالی دپاکین است. دوز مصرف این دارو هم به سن، وزن، شرایط پزشکی، واکنش به دارو و دیگر داروهایی که همراه با آن مصرف می‌شود بستگی دارد. توصیه و تاکید می‌شود اگر از دپاکین برای درمان تشنج مصرف می‌شود بدون مشورت با پزشک مصرف آن قطع نشود چون قطع خودسرانه دپاکین شرایط را بدتر می‌کند.



سلامت‌کده

چهار تخمه و سرماخوردگی

چهار تخمه یکی از مهم ترین اجزای مشهور گنجینه دارویی است که به علت آسانی استفاده به عنوان آرام کننده سرفه و بازکننده نفس کاربرد دارد.
به گزارش «بیتوته» دانه‌های قدومه که از نظر طبیعت گرم و تر است پس از خیس کردن لعاب فراوان دارد و برای نرم کردن سینه، رفع گلودرد و صاف کردن صدا مفید است. دم کرده این گیاه برای سرماخوردگی و گرفتگی صدا سودمند است و سرفه‌های خونی و خشک را تسکین می‌دهد.
بارهنگ سرد و خشک است و خوردن عصاره آن برای سل، خون روی ریه و تنگی نفس مؤثر و مفید است همچنین ریشه، برگ و تخم بارهنگ قابض بوده و اثر نرم کننده دارد.
از میوه سیستان هم به عنوان قابض، ضد انگل معده و نرم کننده سینه استفاده می‌شود و به دانه هم برای رفع التهاب مخاط داخلی و درمان سرفه استفاده می‌شود و اثر نرم کننده دارد.

نی‌نی‌کده

کوچولوی بد غذا

بی‌اشتهایی یا بد غذایی کودکان از مشکلات جدی تغذیه‌ای است که بیشتر والدین در حالی با آن درگیر هستند که به گزارش «نی نی بان» با رعایت نکاتی می‌توان این دغدغه را برطرف کرد.
کودک برای خوردن باید احساس گرسنگی کند، فعالیت پیش از غذا، مصرف نکردن شیرینی، شربت و مایعات شیرین در بین وعده‌های غذایی و خواب آلود نبودن کودک به این امر کمک می‌کند، همچنین برای تغذیه این کودکان باید از غذاهای مورد علاقه آن‌ها با تزیینات خاص استفاده شود و در دادن غذا به این گروه کودکان صبور بود و برای غذا خوردنشان جایزه در نظر نگرفت. همچنین باید توجه داشت ساعات برنامه غذایی کودک متغیر نباشد و فاصله زمانی بین مصرف میان وعده با وعده اصلی رعایت شود و اجازه داد کودک خودش در مورد سیر شدنش تصمیم بگیرد چون اگر در یک وعده مقدار کمتری غذا بخورد در وعده دیگر جبران خواهد کرد.

چی بپزم؟

لذت یک صبحانه خوشمزه

تست فرانسوی شکم پر یک صبحانه بسیار خوشمزه و در عین حال آسان است که به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه آن به این شرح است:

موز: ۳ عدد
گردو: ۱۰۰ گرم
تخم مرغ: ۴ عدد
کره: یک قاشق غذاخوری
عسل: ۲ قاشق غذاخوری
نان تست: ۴ عدد
شیر: یک فنجان
پودر قند و ماست: به میزان لازم

طرز تهیه:

موزها را باریک حلقه حلقه کرده و با گردوی خرد شده و عسل ترکیب کنید و از مخلوط به میزان مساوی روی دو برش نان قرار دهید و کناره‌های نان را خالی بگذارید و ۲ برش نان باقی مانده را روی آن‌ها قرار دهید.
تخم مرغ‌ها را به همراه شیر در ظرفی بریزید و هم بزنید و سپس هر دو طرف ساندویچ‌های موز را به آن آغشته کنید.

کره را در ماهیتابه بریزید و ساندویچ‌ها را برای ۳ تا ۴ دقیقه در روغن بگذارید تا کمی تغییر رنگ بدهد و مواد داخل آن‌ها گرم شود، در مرحله آخر پودر قند را روی ساندویچ‌ها بپاشید و با ماست سرو کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۱۳]

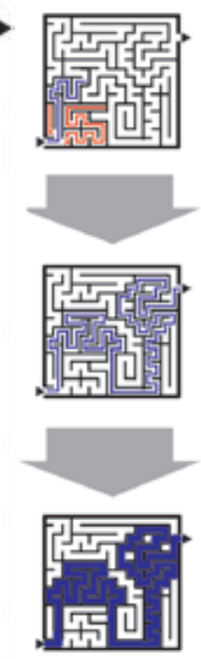
نقش‌یابِ مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

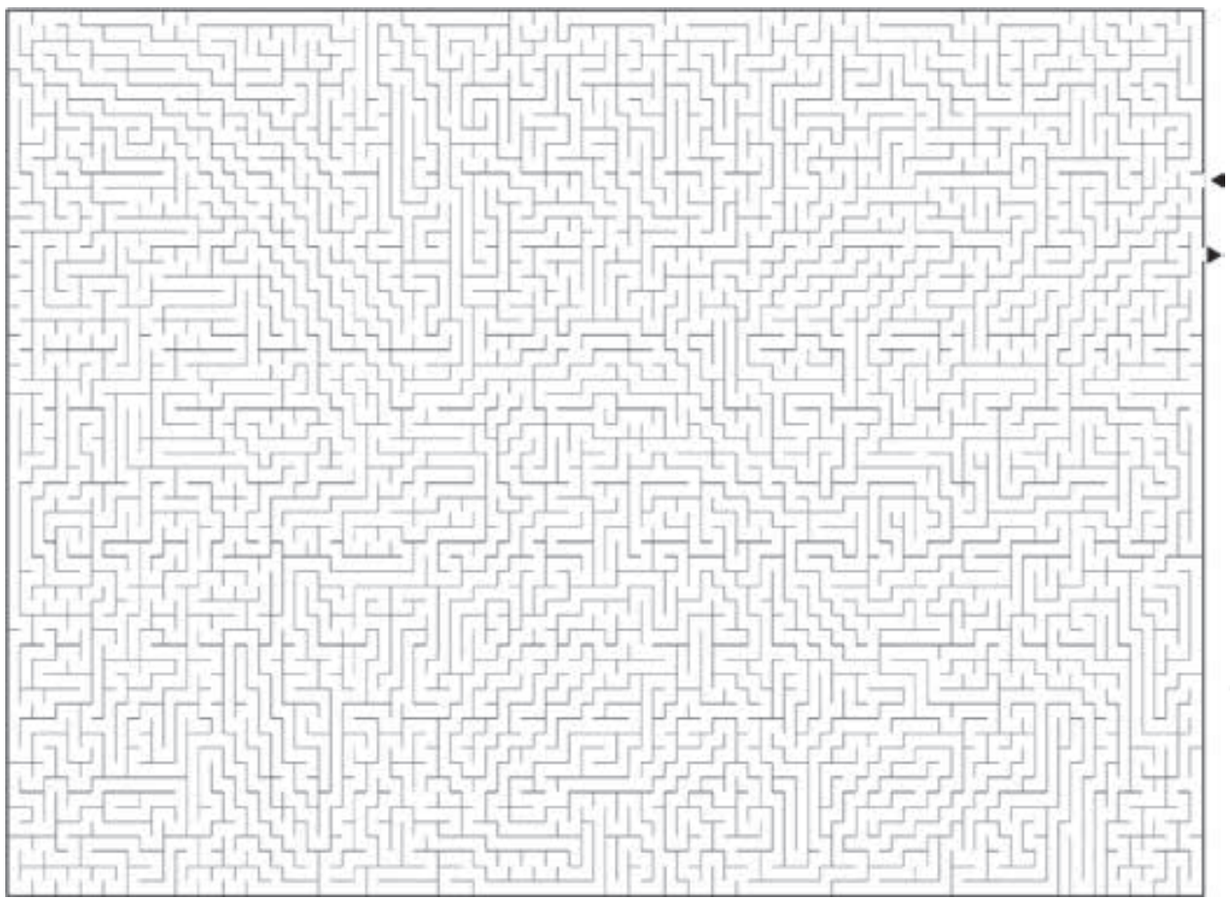
زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.
این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.



پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

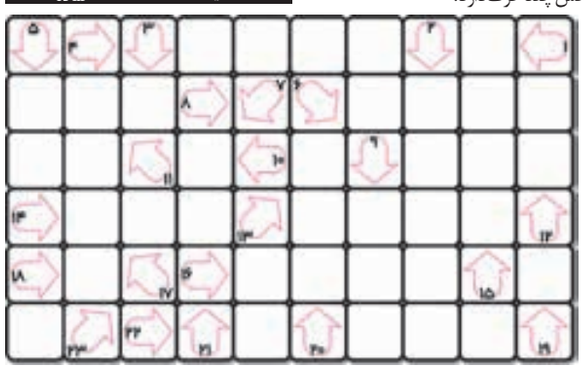


جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ‌ها 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 سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۷ حرفی) چکاندن چندین قطره آب..... در آب و مصرف آن در صبحگاه می‌تواند به سم زدایی بدن کمک کند.
۲-(۶ حرفی) اگر احساس خستگی و افسردگی مفرط می کنید، بدانید خوراکی‌های حاوی ..... می‌تواند افسردگی و خستگی شما را برطرف کند.
۳-(۳ حرفی) برهم زدن معامله
۴-(۳ حرفی) پاافزار
۵-(۳ حرفی) مصرف غذاهای چرب می‌تواند در عملکرد..... تاثیر منفی بگذارد و به بیماری‌های این عضو بدن منجر شود.
۶-(۳ حرفی) لزج و لغزنده
۷-(۵ حرفی) رشته کوه معروف ایران
۸-(۶ حرفی) آلزایمر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های افراد..... است که شمار مبتلایان به آن در جهان رو به افزایش است و هنوز پزشکان نتوانسته‌اند به درمان قطعی آن دست یابند.
۹-(۴ حرفی) اسب از نژاد پست
۱۰-(۴ حرفی) پروانه حرکت دهنده هواپیما
۱۱-(۳ حرفی) صابون دارای ترکیبات قلیایی است و پوست نیز حاوی PH اسیدی است. بنابراین، استفاده بیش از حد از صابون می‌تواند محرک باشد به‌ویژه برای کسانی که پوست..... دارند.
۱۲-(۴ حرفی) از میان خوراکی‌های حاوی پروتئین می‌توان به موادی مانند..... ها، دانه‌های روغنی، تخم مرغ و پنیر اشاره کرد.
۱۳-(۳ حرفی) یکی از بیماری‌های شایع در هنگام استفاده از تلفن همراه و تبلت، البته اگر از حد مجاز آن عبور کند، سندروم خشکی..... است.
۱۴-(۳ حرفی) در افرادی که پوست..... دارند استفاده از صابون برای یک یا دو بار در روز منعی ندارد.
۱۵-(۵ حرفی) کسانی که دچار آکنه هستند، باید از صابون‌های..... استفاده کنند زیرا استفاده از آن، تا حدودی به درمان پوستشان کمک می‌کند.
۱۶-(۶ حرفی) شیرینی ماه رمضان
۱۷-(۳ حرفی) اگر در منطقه فوق العاده..... زندگی می‌کنید، به مصرف غذاهای پرچرب روی بیاورید.
۱۸-(۳ حرفی) بیم
۱۹-(۴ حرفی) وضع دستگاه گوارش
۲۰-(۴ حرفی) کوشش کردن
۲۱-(۳ حرفی) زمان بی ابتدا
۲۲-(۸ حرفی) نمایش بدون سخن گفتن
۲۳-(۴ حرفی) به برترین دین ایمان آورده

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.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

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

وزیر سفید به h۴ می رود. شاه سیاه مجبور است به e۵ برود. وزیر سفید به e۷ می رود تا سیاه مات شود.