آدم های رو اعصاب

همه ما در زندگی با افرادی برخورد کرده ایم که مصاحبت با آن ها دشوار است اما به اقتضای شرایط باید به هر نحو ممکن با آن ها کنار آمد.
یک گروه از این افراد آدم های فضول هستند که به زندگی همه سرک می کشند و شایعه پراکنی می کنند.
دسته دیگر افراد همیشه مخالف و همچنین آدم های مرددی هستند که صراحت ندارند. برخی هم همیشه در حال شکوه و گلایه هستند و کار مثبتی انجام نمی دهند.
در این بین نباید از منفی باف ها و افراد تنبل و ترسو که از ریسک کردن واهمه دارند و همنشینی با آن ها خسته کننده است، غافل شد. عقل کل ها و آدم های از خود راضی، آن ها که تظاهر به خوبی می کنند، افراد نیش و کنایه زن و سوءاستفاده گر هم از دیگر آدم های مخل اعصاب هستند که «مردمان» در این مطلب قلق برخورد با این افراد را عنوان کرده است.

چه باید کرد؟

توصیه می شود در برخورد با هر کدام از این افراد مخل اعصاب، اعتماد به نفس خود را از دست ندهید و عصبانی نشوید چون واکنش شدید تنها کارها را بغرنج تر و وخیم‌تر می کند. علاوه بر این در مصاحبت با این افراد باید انتظارات واقع بینانه داشته باشید و بپذیرید قادر به تغییر دادن این آدم ها نیستید و فقط می توانید واکنش خود را نسبت به رفتار این افراد تغییر دهید.
تاکید بر این است که به هیچ عنوان اجازه ندهید این افراد مخل اعصاب شما را بازی دهند، آن ها ممکن است با برانگیختن احساسات از شما سوء استفاده کنند پس با خود صادق باشید و بیاموزید که چگونه به این آدم های روی اعصاب «نه» بگویید.
توصیه می شود روحیه و رویه مناسب خود را در برخورد با این افراد حفظ کنید و اجازه ندهید خشم، نفرت و تلخ کامی در شما ریشه بدواند. در واقع با این افراد باید بی درنگ مقابله کنید چون به تعویق انداختن مقابله با فرد، تنها مسئله را وخیم تر می کند البته توجه داشته باشید مقابله شما در خلوت و خصوصی و نه در انظار عمومی باشد و تنها درباره یک موضوع در آن واحد بحث و گفت وگو کنید و هنگامی که نظر خود را بیان کردید آن را مرتب تکرار نکنید.
همچنین تاکید می شود در برخوردهایتان تنها به رفتار فرد اشاره کنید نه خود او و از کنایه و طعنه زدن بپرهیزید ضمن این که بهتر است انتقاد خود را در قالب پیشنهاد یا پرسش مطرح کنید وظرفیت خود را بالا ببرید.

توصیه می شود در برخورد با افراد مخل اعصاب، اعتماد به نفس خود را از دست ندهید و عصبانی نشوید چون واکنش شدید تنها کارها را بغرنج تر و وخیم‌تر می کند

داروخانه

هشدارهای آ اس آ

قرص آ اس آ به عنوان داروی ضد انعقاد، باعث کاهش خطر مرگ در بیماران با سابقه سکته یا درد قلبی و نیز ممانعت از بروز حمله های مغزی می شود.
به گزارش «آسان طب» برخی مبتلایان آسم و کهیر مزمن نسبت به قرص آ اس آ حساسیت های قابل ملاحظه ای نشان می‌دهند و از دیگر عوارض این قرص می توان به عوارض گوارشی، وزوز گوش، کاهش شنوایی و طولانی شدن زمان انعقاد خون اشاره کرد. آ اس آ در بیماران هموفیلی مبتلا به زخم معده، در صورت خونریزی در بیمار و در موارد حساسیت شدید به آسپرین نباید استفاده شود و مصرف آن در سه ماهه آخر بارداری، به علت ایجاد عوارض در جنین ممنوع است و در دوران شیردهی هم به علت ترشح در شیر مجاز نیست. توجه داشته باشید آ اس آ با داروهای ضد انعقاد، ضد دیابت و داروهای مورد استفاده در آرتریت و نقرس باید تحت نظر پزشک مصرف شود.

سلامت کده

هل؛ چاشنی ضد افسردگی

هل از چاشنی های معطر با خواص درمانی زیاد است که به گزارش «نمناک» ضد افسردگی بوده و انرژی را در بدن افزایش می دهد، نشاط و شادمانی را زیاد می کند و بر این اساس مصرف آن در این دنیای پُر سر و صدا و اضطراب توصیه می شود. علاوه بر این هل خواب آور بوده و در رفع دل به هم خوردگی و آشفتگی موثر است.
مکیدن هل در دهان بوی بد دهان و بوی سیر را از بین می برد و تقویت دستگاه گوارش، کبد و قلب از دیگر خواص درمانی این چاشنی است.
هل لثه را تقویت و زخم های دهان را برطرف می کند با این وجود باید توجه داشت از آن جا که مزاج هل گرم و خشک است مصرف افراطی آن برای گرم مزاجان ضرر دارد و می تواند موجب سردرد شود این در حالی است که روغن هل برای رفع برخی سردردها به ویژه سردردهای ناشی از باد، سرما و سینوزیت مفید است.

نی نی کده

کوچولوی دست بزن دار

کتک زدن والدین توسط کودکان به طور معمول در موقعیت هایی که کودک رنجیده می شود، خجالت می کشد یا خسته است اتفاق می افتد. «میگنا» به والدین توصیه می کند هر زمان کودک اقدام به زدن آن ها کرد محیط را با قاطعیت و بدون پرخاشگری ترک کنند.
همچنین توصیه می شود اگر کودک پدر یا مادر را زد، والد دیگر برای مدتی کودک را نادیده بگیرد و به همسر خود توجه کند. اجابت نکردن خواسته کودک هنگام کتک زدن والدین از تاکیدهای دیگر است تا این رفتار شیوه و عادتی برای رسیدن کودک به خواسته هایش نشود. همچنین توصیه می شود والدین دریک گفت وگوی دوستانه آسیب های این رفتار را به کودک گوشزد کنند. کلام آخر این که والدینی که با کتک زدن کودک خواسته شان را به او تحمیل می کنند باید انتظار چنین رفتاری را هم از کودکشان داشته باشند.

چی بپزم؟

خورش گل کلم

خورش گل کلم از انواع خورش خوشمزه و مجلسی است که برای تهیه آن به موارد زیر نیاز دارید.
گوشت خورشی (مکعبی خردشده): ۲۵۰ گرم
گل کلم کوچک (گل گل شده): یک عدد
پیاز (نگینی خردشده): یک عدد
چوب دارچین: ۳ تکه
پودر لیمو عمانی: یک قاشق چای خوری
آب غوره: یک قاشق سوپ خوری
زردچوبه، نمک، فلفل و روغن مایع: به میزان لازم
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپ خوری

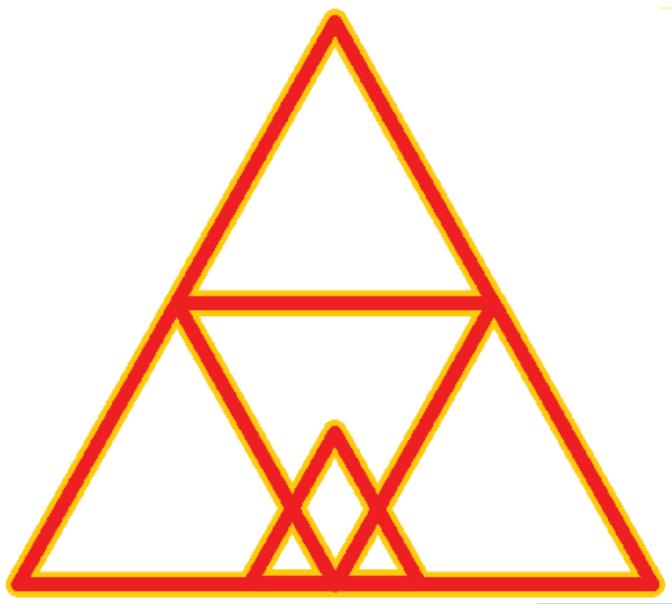
طرز تهیه:

گوشت، پیاز، زردچوبه و فلفل را با یک قاشق سوپ خوری روغن تفت دهید و با مقداری آب و چوب دارچین روی حرارت بگذارید تا گوشت بپزد، سپس پودر لیمو عمانی، آب غوره و نمک را به آن اضافه کنید و رب گوجه فرنگی را هم پس از تفت دادن به گوشت بیفزایید. گل کلم را داخل تابه ای با روغن تفت دهید (اگر می خواهید رژیمی باشد، می توانید آن را سرخ نکنید) و سپس آن را به مواد افزوده و بگذارید خورش جا بیفتد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۲]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



چطور می توان این شکل را بدون برداشتن قلم از روی کاغذ رسم کرد؟! البته با رعایت این شرط که هیچ خطی را بیش از یک بار رسم نکنیم. اما اجازه داشته باشیم خط خودمان را قطع کنیم.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — متوسط

ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای 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 خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شما است.

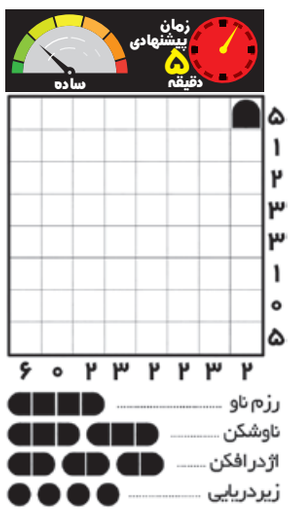
قانون:
ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

۱ ۲ ۰ ۲
۳ ۱ ۱

تمام ادوات در این معما یا «عمودی» هستند یا «افقی» و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته‌ها:
- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی 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 نمونه های تمرینی متنوع‌تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست‌وجو کنید.

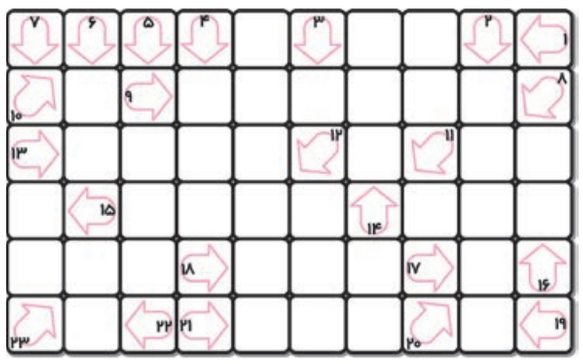


جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها 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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



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-(۷ حرفی) کمر درد به دلیل افزایش وزن، ضربه دیدگی کمر، حمل بار سنگین، نشستن بیش از حد روی صندلی غیر استاندارد و..... ایجاد می شود.
۲-(۶ حرفی) ترکیبات دانه کنجد، از جمله این عنصر، به حفظ میزان سالم انسولین و گلوکز کمک می کند و احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.
۳-(۴ حرفی) گفته می شود تغذیه..... موبا کنجد که حاوی اسیدهای چرب امگاست، موجب رشد مومی شود.
۴-(۴ حرفی) کنجد از پوست در مقابل اشعه های ..... خورشید و همچنین رادیکال های آزاد محافظت می کند.
۵-(۵ حرفی) مصرف روغن کنجد برای افرادی که تحت درمان رادیوتراپی به دلیل این بیماری هستند، مفید است.
۶-(۴ حرفی) نشان مخصوص و علامت
۷-(۵ حرفی) دانه های کنجد سرشار از ویژگی های ضد التهابی است که برای بهبود..... و دیگر مشکلات پوست صورت از طریق رهایی از پاتوژن ها و دیگر عوامل مسبب عفونت های پوستی مفید است.
۸-(۵ حرفی) فرخنده و مبارک
۹-(۶ حرفی) پوشش کشیده شده بر میز
۱۰-(۲ حرفی) ترس حیوان
۱۱-(۴ حرفی) ویژگی های آنتی اکسیدانی موجود در دانه کنجد با..... مقابله می کند.
۱۲-(۴ حرفی) داروی آشامیدنی
۱۳-(۵ حرفی) کنجد به..... سازی پوست سر کمک می کند و روند جریان خون به سمت فرق سر را بهبود می بخشد که باعث جوان سازی فولیکول های مومی می شود.
۱۴-(۳ حرفی) از درندگان
۱۵-(۲ حرفی) بوی پشم سوخته
۱۶-(۵ حرفی) برای پختن بلال آماده کنید
۱۷-(۳ حرفی) تظاهر به پاک دامنی
۱۸-(۶ حرفی) بیماری سندروم تخمدان پلی کیستیک (POC) در زنان بیشتر در سنین..... ایجاد می شود و گاهی تاپس از یائسگی نیز بروز می یابد.
۱۹-(۴ حرفی) پایان هفته
۲۰-(۳ حرفی) نقیصه
۲۱-(۴ حرفی) پژوهش های جدید نشان می دهد که کمر درد می تواند نشانه ابتلا به سرطان..... در بانوان باشد.
۲۲-(۳ حرفی) گروه فرنگی
۲۳-(۵ حرفی) ایستادگی کننده

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.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

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