

من کتاب می خوانم

عادت به مطالعه کمی دشوار است، اما با اندکی تلاش می توانیم این فرهنگ خوب را در خود زنده کنیم.

در اینجا چند پیشنهاد به ما کمک می کند تا نه تنها پس از مدتی کوتاه کتابخوانی، حرفه ای شویم، بلکه مطالعه تبدیل به یکی از مفرح ترین سرگرمی های ما شود.

– انتخاب کتاب در زمینه ای که به آن علاقه مند هستید؛ اگر شما به رشته بازمینه خاصی علاقه مندید و از آن لذت می برید به دنبال انتخاب کتاب هایی باشید که در مورد آن رشته هستند. با این کار عادت مطالعه در شما کم کم نهادینه می شود و پس از مدتی از هر کتابی در هر زمینه ای و با هر محتوایی لذت می برید.

– ادبیات داستانی و یا غیر داستانی؛ تعدادی از کتاب ها ساخته و پرداخته تخیلات نویسند و از حقیقت به دورند که به آنها نام کتاب های داستانی داده شده است. رمان ها، داستان های کوتاه و افسانه ها نمونه خوبی از این دسته هستند. اینگونه کتاب ها می توانند شما را به جاهای دیگری ببرند و به قدرت تخیل شما کمک کنند. این دسته از کتاب ها برای برداشتن گام های نخست لذت بردن از



کتاب بسیار مناسب هستند.

– از دیگر اعضای خانواده کمک بگیرید؛ از پدر و مادر و کسانی که به آنها علاقه مند هستید یا خصوصیات مشترکی با آنها دارید بخواهید تا کتاب هایی را که خوانده اند و از آن لذت برده اند به شما معرفی کنند.

– کتابخانه مکان خوبی است که شما می توانید کتاب هایی را که دوست دارید پیدا کنید و مجبور نیستید تا خودتان در باره آن تحقیق کنید. در باره علایق تان با کتابداران صحبت کنید تا آنها در این زمینه شما را یاری کنند.

– برپایی جلسه کتابخوانی؛ با دوستانتان قرار بگذارید تا هر کسی کتابی مشخص را بخواند و پس از مطالعه در باره آن کتاب ها با هم صحبت کنید.

– همه افراد به مطالعه به عنوان نوعی سرگرمی نگاه و فکر می کنند اگر آن را انجام ندهند کار اشتباهی مرتکب نشده اند. اما اگر به مطالعه به عنوان یکی از نیازهای ضروری زندگی نگاه کنیم یاد می گیریم مانند غذا خوردن آن را هرگز نباید فراموش کنیم.

بردو باخت



باید با بچه ها بازی کنیم و وقتی که برنده می شویم، برد خودمان را مهم نکنیم. باید با آنها بازی کنیم و وقتی که می بازیم، وانمود کنیم که هیچ اتفاقی نیفتاده است، باید تا کید بر این باشد که؛ چه اندازه کوشش کردیم، با چه سرعتی دویدیم، چقدر عرق کردیم، چقدر تشنه شدیم، چقدر راه آمدم.

یعنی باید به محتوای بازی توجه داشت تا به جنبه رقابتی آن، تا بچه ها بتوانند راحت و آسوده باشند. وقتی میوه فروشی می روید یک پلاستیک بد دهید دست کودک تان یک نوع میوه را جدا کند به اونهاش دهید و خودش با ارزش است. اگر بچه مشق ننوشت تذکر ندهید، یادآوری هم نکنید، اجازه دهید برود مدرسه و با نتیجه عمل خود روبرو شود.

جرم گیری طبیعی دندان ها



جرم گیری یکی از روشهای سفید شدن دندانهاست که به دلیل عوارض و مشکلاتی که به بار می آورد دمنی توان به طور مداوم از آن استفاده کرد در عین حال هر قدر هم مسواک و دندان به طور منظم استفاده شود باز هم خواه ناخواه در گوشه و کنار دندانها پیمان جرم با آن رنگ زرد ناخوشایند وجود دارد.

«اکایران» به راه طبیعی برای جرم گیری دندان به شما معرفی کرده است. برای داشتن دندانهایی سفید و براق تنها کافی است توت فرنگی را به دندانهایتان بمالید و اجازه دهید چند ثانیه بر روی دندانهایتان بماند و مانند یک سمباده عمل کرده و جرم های دندان ها را از بین ببرد.

بهترین دمنوش ها برای جلوگیری از سرماخوردگی

از بروز سرماخوردگی پیشگیری می کند. برای کاهش خارش و آلرژی های فصلی استفاده از دمنوش های گل بنفشه، کاسنی، خارخاسک و تخم گشنیز توصیه می شود. مصرف دمنوش بابونه، سنبل الطیب، گل گاوزبان و بادرنجبویه، هم در فصل سرما توصیه می شود.

در فصل سرما به دلیل افزایش آلرژی و حساسیت های فصلی استفاده از دمنوش های گیاهی برای کاهش عوارض ناشی از سرما موثر است. دمنوش زنجبیل و دارچین به همراه تخم گشنیز در فصل سرما موجب ایجاد گرما در بدن می شود

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۸/۲۹]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

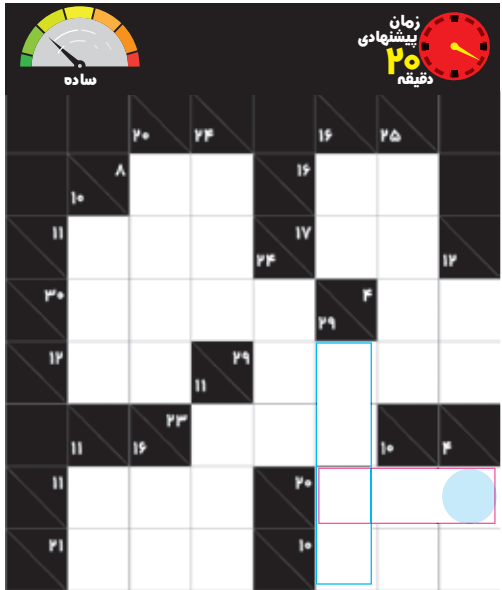
خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

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.

اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

طبق جدول ویژه، ستون ۴ باید با ۱+۳ شود اما در سطر ۲ رقم ۱ ممکن نیست پس در ستون ۴ باید ۳ در بالا و ۱ در پایین بیاید. حالا سطر ۲ به ۸+۹ نیاز دارد. اما در ستون ۱۰ نمی تواند بیاید! چرا که برای تکمیل ستون ۱۰ باید ۱ را زیر ۹ نوشت که در سطر ش



تکراری می شود. پس در سطر ۲۰ باید ۹ را در چپ و ۸ را در راسته نوشت تا محدوده پر شود. به گفته جدول ویژه برای تکمیل ستون ۲۹ که دو خانه پایانش قیلا پر شده است باید ۸+۱ را اضافه کرد. اما در سطر ۲۳ رقم ۵ ممنوع است. پس ۵ را بالا و ۸ را پایین می آوریم.

«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 آمریکای 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) طرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» با سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت برداش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۱+۳ باشد و ۲ هم فقط می تواند ۱+۲ باشد. پس مجبوریم خانه ای تقاطع را با رقم ۱ پر کنیم. پس جای ۲ و ۳ هم قطعی است. همین تقاطع ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پر کرد. جدول ویژه می گوید: در سطر ۱ که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا درستش تکراری نشود. ستونی که جمعش ۱۲ است دورقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۱۳ راه داریم: ۸+۲ و ۴+۹ و ۶+۶ و ۷+۵ و ۹+۳ اما ۲ و ۹ و ۶ و ۷ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند پس مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایینی می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

● برای حل هر معما کافیتست: از رقم صفر استفاده نکنیم. جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا راست باشد. از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم. هرگز برای حل کردن این معما حدس نزیم! قبل از نوشتن رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

● ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کم رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم قطعی را کشف کنیم.

● اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است. از تکه تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم. بدانییم معما فقط یک جواب دارد.

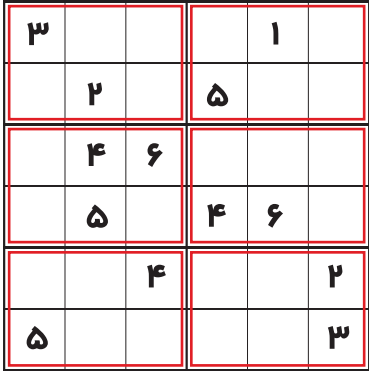
در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید ۷ و ۹ و ۹ و ۷ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود. این دورقم تاریخی دلیلی شدند که این ۷ نیزنگر برای تکمیل سطر ۱۹ است بنویسیم. برای تکمیل سطر ۱ که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۴ و ۸ را اضافه کنیم اما ۸ انمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد. دورقم باقیمانده سه هم که ۹ و ۳ هستند با استاندارد ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملاً حل شود.

حالت کلی ۱ و ۳ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است. پرکنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چهاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد. حالا در آخرین خانه از سطر ۱ که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

کیدو کو (سودوکو کودک)

هر روز

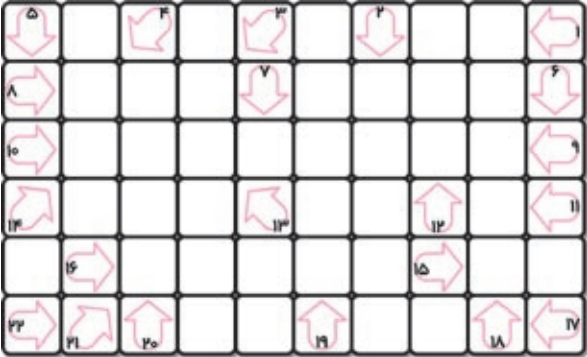
● قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۹ پر کنید، طوری که رقمی در سطر خود، در ستون خود و در مستطیل قرمز ش تکراری نباشد.



نمونه های تخیلی کیدو کو را برای گروه های سنی مختلف در اینترنت جستجو کنید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



۱- (۷ حرفی) تماشا ای این فیلم به کارگردانی اصغر فرهادی در آمریکا در چندین شد و با درجه بندی PG-۱۳ اکران می شود که برای افراد زیر ۱۳ سال توصیه نمی شود. ۲- (۶ حرفی) از مشکلات بارداری بیوست است که لازم است در رژیم غذایی از شوربا های ساده بسیار چرب استفاده شود و در صورتی که بیوست شدید باشد، می توان از این گیاه دارویی استفاده کرد. ۳- (۵ حرفی) نوع ۱ این بیماری، در کودکان و نوجوانان شایع می شود که در صورت تشخیص و درمان به موقع، می توان به زندگی سالم امیدوار بود. ۴- (۳ حرفی) منطقه عملیاتی والفجر در جنگ ۵- (۵ حرفی) افراد مبتلا به این عارضه بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری کلیوی قرار دارند. ۶- (۳ حرفی) محققان ادعا می کنند که افزودن میوه و سبزی فراوان به برنامه غذایی، مانع از بروز این بیماری شایع ربوی می شود. ۷- (۴ حرفی) در پاییز، به علت مزاج سرد و خشک، هفته ای دو تا سه بار بعد از که منافذ پوست باز است، با روغن مناسب بدن را به آرامی ماساژ دهید. ۸- (۴ حرفی) موسس و سازنده ۹- (۵ حرفی) جرم آسمانی متحرک دور خورشید

پاسخ ها

رمزواژه یابی: ورزشکار ایرانی

اگر مربع های رنگی را به این ترتیب بچینیم، دایره های سفید، کنج های ۴ مربع دیگر را تشکیل می دهند.

