

سالی که نکوست...

۹۶ با همه تلخی و شیرینی هایش رو به پایان است و سه روز دیگر سال نو آغاز می شود.

خیلی از ما هر سال در آستانه سال جدید تصمیم می گیریم سالی خوب متفاوت را برای خود رقم بزنیم اما به هزاران دلیل این طور نمی شود.

برای این که بدانید در سال جدید چه کارهایی باید انجام دهید تا یک سال خوب و متفاوت را برای خود بسازید، راهکارهای زیر را جدی بگیرید.

• برنامه ریزی کنید

از همین حالا شروع کنید یک کاغذ و قلم بردارید، برنامه ریزی و مشخص کنید در سال جدید چه کارهایی باید انجام دهید و به چه چیزی می خواهید، برسید.

• روی خودتان کار کنید

روی خودتان کار کنید و شخصیتی که دارید را بهبود ببخشید به عنوان مثال اگر شخصیت عصبانی دارید

روی خودتان کار کنید تا خودتان را هنگام عصبانیت کنترل کنید، کار سختی نیست فقط کافی است که خودتان را بخواهید وقتی تغییر کنید ضمن این که کتاب خواندن در راه خودسازی بسیار مهم است.

• شاد باشید

شاید از آدم هایی باشید که در زندگی مشکلات زیادی دارند و می گویند وقتی برای شاد بودن ندارند، این یک تفکر منفی است که نه تنها دردی از شما را دوا نمی کند بلکه به مشکلاتتان اضافه هم می کند پس شاد باشید و مشکلات خود را به فراموشی بسپارید.

• زندگی کنید

در هر لحظه از زندگی لذت ببرید، در مشکلات و سختی ها کم نیاورید، به دیگران کمک کنید و از بودن در کنار دیگران استفاده کنید، بر علم و دانش خود بیفزایید و در یک کلام با خدا باشد تا بهترین زندگی را داشته باشید.

سلامتکده

سر که همیار لاغری

سر که از فر آورده های طبیعی بوده که بیشترین کاربرد آن به عنوان چاشنی غذا و تهیه ترشی و سالاد است به گزارش «منماک» اضافه کردن سر که به مواد غذایی باعث ایجاد احساس سیری بعد از غذا می شود و به این ترتیب در طولانی مدت جذب کالری ها را کاهش می دهد همچنین مصرف سر که سیب همراه با رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی کاهش وزن را به دنبال دارد پس اگر قصد لاغر شدن دارید می توانید روی سر که حساب کنید اما مراقب میزان مصرف آن باشید. علاوه بر این سر که با کستورل بالا مقابله و به هضم غذا کمک می کند و با مقابله با باکتری هایی که منشاء مشکلات گوارشی هستند احتمال مسمومیت غذایی را کاهش می دهد.

سر که در تنظیم میزان قند خون هم موثر است و ترکیب آن با عسل گلو درد را تسکین می دهد. سر که با پوکی استخوان مقابله می کند و خواص ضد پیری دارد. در مصرف سر که اگر میزان مصرف پیشنهادی را رعایت کنید و دچار زخم معده شدید یا ورم معده نباشید منعی وجود ندارد.

همسرانه

۵ جمله ای که حال مرد ها را می گیرد!

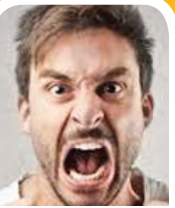
شاید خودتان هم متوجه نشوید اما برخی حرف ها تاثیر زیادی روی آقایان می گذارد طوری که به گزارش «بیوتوه» از رابطه شان ناامید می شوند.

«تو حسودی» یکی از این جمله هاست بر این اساس حتی اگر احساس کردید شریک زندگی تان فرد حسودی است، نباید مستقیم به رویش بیاورید.

«اگر در این شرایط نبودم، می توانستم ...» جمله دیگر است، توجه داشته باشید همسر شما نباید احساس کند مانع پیشرفت شما یا رسیدن به اهداف و علاقه مندی هایتان شده است چون این فکر به او حس ناامنی می دهد.

جمله «مرد باش» هم حس ناامنی به مرد زندگی تان می دهد و او فکر می کند گریه کردن، درد دل کردن یا ناراحت بودن، از قدرت مردانه اش در نگاه شما می کاهد.

جمله «تو هم مثل بقیه ای» هم این حس را به طر ف مقابل تان می دهد که هیچ وقت نمی تواند خودش را پیش شما ثابت کند. «چرا نمی توانی یک کار را درست انجام دهی» با گفتن این جمله هم حس اعتماد به نفس را از همسر تان می گیرید.



شکلات

شیرینی نوروزی

مواد لازم رز شکری آرد الک شده : ۲۲۰ گرم، کره ذوب شده و شکر ریز: از هر کدام ۲۰۰ گرم، تخم مرغ: یک عدد، وانیل و پو ست پرتقال رنده شده : هر کدام یک چهارم قاشق چای خوری، شکلات چیپسی: یک دوم پیمانه، شکر رنگی: به میزان لازم

شکر و کره را با همزن برقی هم بزیند تا کر م رنگ شود سپس تخم مرغ، وانیل و پو ست پرتقال را به آن بیفزایید و هم بزیند و به تدریج آرد را اضافه و با لیسک مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست بیاید. روی خمیر را بپوشانید و یک ساعت در یخچال بگذارید و بعد از این مدت از خمیر به اندازه یک فندق بردارید و در دست گلوله کنید و با چاقوی نیز یک برش به علاوه (+) روی آن ایجاد کنید و داخل سینی فر که با کاغذ روغنی پوشیده شده است با فاصله بچینید. روی شیرینی ها را شکر رنگی (مخلوط شکر دانه درشت و رنگ خوراکی) بزیند و سینی را در فر تا زمانی که زیر شیرینی ها طلایی شود، بگذارید، سپس سینی را از فر خارج کنید و وسط هر شیرینی یک شکلات چیپسی قرار دهید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۲/۲۶]

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 یا عدد سفید سمت چپ اش برابر شود.

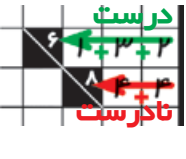
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها یا عدد سفید بالا یاش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

برای راهنمایی، معمای مجموع ارقام را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جستجو 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 بالای باشد.
● رقم تکراری در تکه ای نباشد.



● هر گز حدس نز نیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

● بدانیم هر معما فقط فقط سفید نشان می دهد.

● 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.

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

نی نی کده

پینوکیوی کوچولو

برخورد والدین با کودکانی که به راحتی دروغ می گویند متفاوت است در حالی که باید علت دروغ گفتن کودک را ریشه یابی و سپس برای درمان اقدام کرد. به گزارش «نی نی نما» ترس در کودکان می تواند یکی از علل دروغ گویی باشد و گاهی دلیل آن خیال پردازی های کودک است، در مواردی هم آرزو ها در کودکان به صورت دروغ در می آید و در

مواردی کودک به علت نداشتن تمرکز و توجه به محیط، اشتباه صحبت می کند که در این موارد نباید گفت کودک دروغ گو ست. گاهی کودک برای جلب توجه دروغ می گوید، زیرا فکر می کند والدینش به اندازه کافی او را دوست ندارند و علت دیگر را هم می توان بی اعتمادی کودک به والدین دانست و این که کودک فکر می کند آن ها را از او افاش می کنند و مهم تر از همه این که دروغ گویی والدین و انتظارات آن ها هم در دروغ گویی کودک تاثیر گذار است.

داروخانه

هشدارهای آتروپین

آتروپین در درمان اختلال های اسپاسمی مجاری صفراوی، قولنج کلیه، شب ادراری، کاهش ترشحات بزاق و دستگاه تنفسی پیش از بیهوشی و ... کاربرد دارد و به گزارش «مجله پزشکی» بیوست، خشکی دهان، یبونی، اشکال در بلع و گشاد شدن مردمک ها از عوارض شایع این دارو ست. همچنین باید توجه داشت در موارد مصرف آتروپین احتمال بروز اختلال دید یا حساسیت به نور، خشکی دهان، یبونی یا گلو وجود دارد. آتروپین در بیماران مبتلا به گلوکوم باز آویه، منع مصرف دارد و خودداری از رفتن به محیط های گرم و انجام فعالیت های بدنی شدید از نکات قابل توجه در مصرف این داروست. از هشدار های مهم آتروپین این که نوزادان و کودکان به عوارض سمی آتروپین حساس تر هستند و احتمال بروز هیجان و تحریک پذیری در سالخور دگان با مقدار دیر درمانی وجود دارد. این دارو در مبتلایان اریتمی قلبی و همچنین در دوران بارداری با احتیاط مصرف شود.

زنبیل

خرید اینترنتی مطمئن

برای بسیاری از ما که با وقت کافی نداریم یا شلوغی مراکز خرید و ترافیک خیابان ها کلافه مان می کند، خرید اینترنتی بهترین راه حل است. به گزارش «چطور» در خرید اینترنتی علاوه بر صرفه جویی در وقت مقایسه قیمت ها نیز بسیار آسان است و می توان نظرات و دیدگاه های مشتریان را قبل از خرید محصول بررسی کرد اما در کنار این مزایا، فقط یک نگرانی از خرید آنلاین وجود دارد و آن احتمال سرقت پول و اطلاعاتتان از سوی سارقان و کلاهبرداران اینترنتی است بر این اساس برای یک خرید اینترنتی مطمئن باید از وب سایت های معتبر خرید کنید توجه داشته باشید در یک وب سایت معتبر نشانی ایمیل، شماره تلفن یا آدرس واقعی محل شرکت یا فروشگاه قرار داده شده است. همچنین اگر در یک وب سایت محصولی را یافتید که قیمتش بیش از حد پایین است، ابتدا تصویر و مشخصات محصول را در چند وب سایت مشابه مقایسه کنید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



۱۳- (۴ حرفی) استاد شهید مطهری فرمودند: باور اشتباه بعضی از مردم این دور موز مانه که خود را متعلق به قرن صنعتی امروز می دانند و تصور می کنند دیگر دین و باور های مذهبی شده است.

۱۴- (۲ حرفی) باوقار و بهنجار

۱۵- (۳ حرفی) ایرانی ها در صد بیش از حد

۱۶- (۳ حرفی) شیشه آب لیموی خانگی را قبل از پر کردن، کاملاً خشک کنید و آب لیمو را در جای خشکو نگهداری کنید.

۱۷- (۷ حرفی) لقب محمدرضا پهلوی

۱۸- (۶ حرفی) سریع السیر فرانسوی

۱۹- (۵ حرفی) سرنگون شده

۲۰- (۶ حرفی) تکرار سال به سال واقعه ای

۲۱- (۶ حرفی) دستیار پزشک در مداوای بیمار

۲۲- (۴ حرفی) در گذشته، بعضی ها

اعتبار داشت طوری که با گرو گذاشتن یک تار آن، می توانستند دوام بگیرند.

۲۳- (۶ حرفی) در بدن خانم ها خروجی سه دستگاه

ادراری، تناسلی و گوارش در فاصله کم قرار دارد که باعث رشد و میکروب های بیماری زامی شود.

۲۴- (۴ حرفی) از کشورهای اروپایی



رمزواژه یابی:

سر می تی

جام ملت ها

می ماند

اگر عرض هر کادر برابر با طول هر کادر برابر باشد فرض کنیم هر حقیقت مسا است این مستطیل برابر

است ۵b=۵b هر دو برابر همان ۱۸۰ سانتی متر

است از طرفی هم چون یکی از ضلع های بزرگ مستطیل با عرضی ۵ کادر تو

یکی دیگر از ضلع های بزرگان با طول ۴ کادر برابر شده است می توان گفت که

b=۵b پس کافی است در رابطه بالا هر دو را برابر پنج در فرض کنیم با

حل این معادله یک مجهولی!

برابر با چهار برابر با پنج می

شود و محیط مستطیل برابر با

۵۸ سانتی متر می شود.

پاسخ ها

