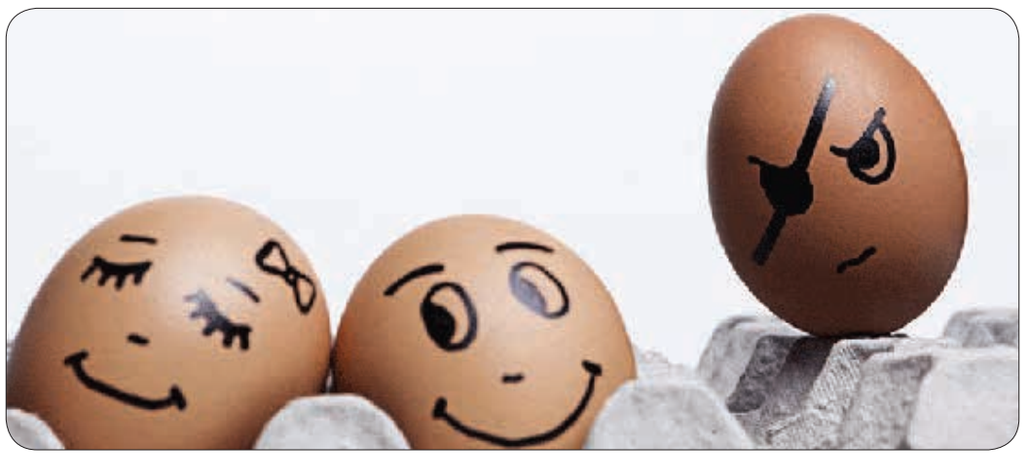
خودتان را با دیگران مقایسه نکنید



به هیچ عنوان خود را با دیگران مقایسه نکنید، مثلا اگر کسی زودتر به موفقیت رسیده است، آن را ملاک قرار ندهید و خود را نیز با آن نسنجید.
باید توجه داشت شرایطی که افراد مختلف در آن قرار گرفته اند شرایط یکسان و برابر نیست تا نتایج به دست آمده در مورد همه آن ها یکسان باشد.
به گزارش «سیمرغ» هر کسی تحت شرایط درونی و بیرونی خاص خود قرار دارد و مسئولیت او نیز مناسب با آن شرایط و امکانات است و طبیعی است کسی که به چنین امکاناتی دسترسی ندارد چنان مسئولیتی ندارد.
همواره به این نکته توجه داشته باشید که آیا مسئولیت هایی که برعهده شماست و توانایی انجام آن را دارید، به جای آورده اید یا نه؟ و گرنه مقایسه خود با دیگران چه بسیار اختلالات مهمی از نظر فکری و معنوی پیش می آورد که شما قادر به مهار کردنش نخواهید بود.
البته مطالعه در احوال دیگران و درک و دریافت اسرار موفقیت یا شکست آن ها و درس گرفتن از زندگی دیگران و کشف و شناخت نقاط ضعف و قوّت خویش از این راه، نه تنها مانعی ندارد، بلکه لازم است ولی این امر به معنای مقایسه خود با دیگران نیست.
با غبطه خوردن نسبت به آن چه دیگران دارند و شما ندارید، حس نداشتن بیشتر را به سمت خودتان جذب خواهید کرد. اگر بتوانید برای شادی و موفقیت دیگران جشن بگیرید به جهان این پیام را می دهید که «من هم این موفقیت ها را به دست می آورم.»
نکته دیگر این است که همه چیز در این دنیا موقتی و به طور مداوم در حال تغییر است.
اینکه بفهمید همه چیز موقتی است در همه قسمت های زندگی تان معجزه می کند به ویژه در مقابله با حسادت.
ثروتی که می بینید دوستتان تجربه می کند ممکن است طی یک سال از بین برود. رابطه احساسی فوق العاده ای که دوستتان دارد ممکن است طی یک ماه بر هم بخورد. شرایط ناهمواری که خودتان با آن دست و پنجه نرم می کنید، ممکن است طی یک روز از این رو به آن رو شود.
اگر بتوانید قدر تجربیاتی که الان دارید را بدانید حتی اگر در ظاهر تجربیاتی منفی باشند ظرفیت بزرگتری در شما ایجاد می کند که تجربیات مثبت را بهتر تشخیص دهید.
شاید وضعیت کاری یا ارتباط احساسی تان نسبت به اطرافیانتان بهتر نباشد، اما با تلاش برای چیزهایی که در زندگی تان ایده آل نیستند، به چیزی بسیار بزرگ دست پیدا می کنید و رشد برای تغییری که به دنبال آن هستید، در زندگی تان جا باز می کند.

حکیم باشی

خواص تخم بلدرچین برای کودکان

تخم بلدرچین با توجه به خواصی که دارد نسبت به تخم مرغ معمولی مقوی تر است و مصرف آن برای کودکان مبتلا به کم خونی، دچار فقر آهن و کمبود ویتامین دی توصیه می شود.
به گزارش «سیمرغ» تخم بلدرچین واکنش های حساسیتی و آلرژی زایی کمتری نسبت به تخم مرغ دارد و بر این اساس کودکانی که به تخم مرغ حساسیت نشان می دهند ممکن است با مصرف تخم بلدرچین با مشکلی مواجه نشوند.
تخم بلدرچین سرشار از ویتامین های A، B1، B2، B6، B12 و ویتامین D، آهن، منیزیم، روی، مس و فسفر می باشد.
میزان پروتئین موجود در تخم بلدرچین نسبت به تخم مرغ بیشتر بوده و میزان کلسترول خوب در آن بیشتر از تخم مرغ است.
– نکته مهم میزان استفاده از تخم بلدرچین برای کودکان است که بهتر است بیش از ۲ عدد تخم بلدرچین روزانه برای کودکان استفاده نشود.
– بهترین زمان شروع مصرف تخم بلدرچین بعد از پایان ماه ششم در کودکان است. البته باید خاطر نشان کنیم که در سنین زیر یک سال از زرده تخم بلدرچین استفاده شود نه سفیده و در ماه اول یک روز در میان می توانید مصرف آن را شروع کنید و در ماه های بعد به روزی یک عدد زرده تخم بلدرچین برسانید.

– بهترین روش برای مصرف تخم بلدرچین آب پز کردن آن است.
– هرگز تخم بلدرچین یا تخم مرغ نمی تواند تمام نیازهای کودک به آهن را تامین کند، بنابراین مصرف قطره آهن هم ضروری است.

زنبیل

راهنمای خرید صندل

امروزه استفاده از کفش های باز و نیمه باز بین مردان، بانوان و کودکان در همه سنین، به ویژه در فصل گرم تابستان رواج دارد.
اگر شما هم از مشتری های این قبیل کفش ها هستید، باید در انتخاب و استفاده از آن دقت لازم را داشته باشید. هنگام خرید صندل، توجه کنید جلوی صندل پوششی وجود داشته باشد تا از وارد شدن هر نوع ضربه به انگشتان جلوگیری شود.
– صندل باید به میزان کافی بندهای محافظ داشته باشد تا بتواند تعادل پا را حفظ کرده و از جلو و عقب رفتن زیاد پا در آن جلوگیری کند.
– بهترین جنس برای یک صندل خوب، چرم است که هم با دوام است و هم زیبا، ضمن این که بوی عرق هم نمی گیرد.
– به خانم ها توصیه می شود صندل هایی را نخرند که پاشنه اش بلندتر از ۳ سانتی متر باشد؛ چون هر چه پاشنه صندل بلندتر باشد، فشار به کف پا بیشتر شده و این فشار به پنجه و انگشتان پا منتقل و سبب بیرون زدن انگشتان از ناحیه مشخص صندل می شود که آسیب و زخم در انگشتان پا را به دنبال دارد.
از خرید صندل های لاانگشتی تا حد ممکن خودداری کنید. بند این صندل ها به طور معمول بین انگشت شست پا و انگشت دوم قرار گرفته و سبب زخم شدن این ناحیه می شود.
سعی کنید همیشه برای کودکان صندل های سبک و مقاوم خریداری کنید. بیشتر پدر و مادرها برای فرزندانشان یکی دو سایز بزرگ تر خرید می کنند. این کار سبب می شود پای کودک در صندل لغزیده و نتواند به خوبی بدود یا بازی کند، در این صورت احتمال پیچ خوردگی و آسیب به پا وجود دارد.

املت

روش های مزه دار کردن ماهی

جنوب ایران برای مزه دار کردن ماهی از روش هایی استفاده می کنند که ماهی را بسیار خوشمزه و تر می کند. برای مزه دار کردن ماهی می توان از سبزیجات و ادویه های گوناگونی استفاده کرد که مزه دار کردن ماهی با گشنیز یکی از این روش هاست، همچنین مزه دار کردن ماهی با سیر و پیاز طعم دوست داشتنی به ماهی می دهد، سیر و پیاز از نظر طب سنتی گرم و خشک هستند. سیر کاهش دهنده فشار خون و آنتی بیوتیکی طبیعی و پیاز هم به عنوان پایین آورنده قند خون و یک انسولین طبیعی بسیار محبوب است. رزماری نیز یک گیاه خوشبوی مدیترانه ای است که برای از بین بردن بوی بد و تند ماهی، میگو و مرغ بهترین انتخاب است. برای نگهداری رزماری تازه برگ های آن را از ساقه جدا کنید و درون دستمال کاغذی گذاشته و بعد در یک کیسه فریزر قرار دهید و داخل یخچال بگذارید.

استفاده از زنجبیل نیز طعم خوشایندی به ماهی می دهد، زنجبیل علاوه بر خاصیت انرژی زایی، کلسترول خون را پایین می آورد و به هضم غذا کمک می کند و از همه مهم تر اینکه خاصیت ضدسرطانی دارد. مزه دار کردن ماهی با تمبر هندی نیز طرفداران زیادی دارد، تمبر هندی یک خوراکی آفریقایی است و صدها سال پیش به وسیله کشتی به هند منتقل شد و در آنجا پرورش یافت.
پس از آن، این گیاه در سراسر جهان پخش شد. این روزها شما با سر زدن به بازار، تمبر هندی را در دو نوع شور و شیرین پیدا می کنید. تمبر هندی رسیده و شیرین به عنوان میوه مصرف می شود.

ایده آل

سواد هیجانی داشته باشیم

نتایج تحقیقات گسترده نشان می دهد که مهارت های هوش هیجانی در زندگی تحصیلی، شخصی و اجتماعی کردن کودکان نقش مهمی ایفا می کند.
هیجان ها قادرند توجه را به هر سمت سوق دهند که این خود بر یادگیری، حافظه و رفتار تاثیر می گذارد.
به گزارش «جام جم» برای مثال، توانایی کنترل هیجان ها می تواند به کودکان کمک کند در کلاس درس تمرکز حواس داشته باشند و موقعیت های اضطراب زا را اداره کنند.
در واقع کودکانی که مهارت های بالاتری از لحاظ هوش هیجانی دارند، در مقایسه با کودکانی که از این لحاظ دارای مهارت های کمتری هستند، تمایل دارند موقعیت های تحصیلی بالاتری را تجربه کنند.
این آموزش عاطفی فقط از طریق گفتار و رفتار مستقیم پدر و مادر با فرزندان اتفاق نمی افتد، بلکه رفتار پدر یا مادر در واکنش به احساسات خود با همسر نیز سرمشق فرزندان قرار می گیرد.
برخی از این والدین، آموزگاران با استعداد و درخشانی در زمینه عواطف به شمار می آیند و برخی دیگر نیز از این لحاظ بسیار ضعیف هستند.
آموزش در زمینه مهارت های هیجانی می تواند به توفیق بیشتر شاگردان در امر تحصیل منجر شود. مثلا یک شاگرد بسیار باهوش ممکن است در آزمونی دچار اضطراب شده و مردود شود چرا که این دانش آموز مهارت های پرداختن به حل مشکل را نیاموخته است. کودکان دارای هوش هیجانی بیشتر علاقه مند هستند در مدرسه به شیوه ای که از نظر اجتماعی مناسب تر و غیرپرخاشگرانه است، رفتار کنند.

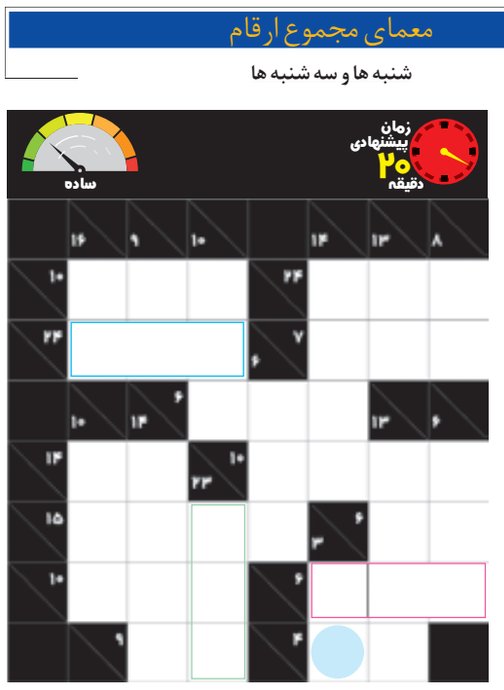
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۹]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

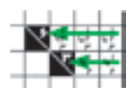
قانون
خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:
جدول ویژه می گوید سطر ۴ از ۳+۱ تشکیل می شود و ستون ۳ باید با ۲+۱ پُر شود. پس تقاطع با ۱ پُر می شود و این سطر و ستون پُر است.
حالا به گفته جدول ویژه برای تکمیل سطر ۶ به ۳+۱ نیاز داریم اما ۳ در خانه وسط در ستونش تکراری می شود پس در راست می آید.
جدول ویژه گفته سطر ۲۴ باید با ۹+۸+۷ پُر شود اما ۹ در خانه راست و وسط ممنوع است پس در خانه چپ است و بالایش ۷ قرار می گیرد.
طبق جدول ویژه، ستون ۲۳ باید با ۹+۸+۶ پُر شود. اما ۹ در خانه وسط و پایین مجاز نیست پس در خانه بالایی این ستون باید نوشته شود.



«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 قبل در آمریکا برمی 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) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

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



*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ 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 حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.
*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

حل گام به گام یک نمونه
جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.
جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.
ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچکدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۳	۲	۱+۲
۱۵	۲	۷+۸
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۶	۳	۱+۶+۹
۱۱	۳	۱+۴+۶
۲۹	۳	۵+۸+۹
۲۰	۳	۶+۷+۸

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در مورد بعضی از اعداد سفیدنشان می دهد.

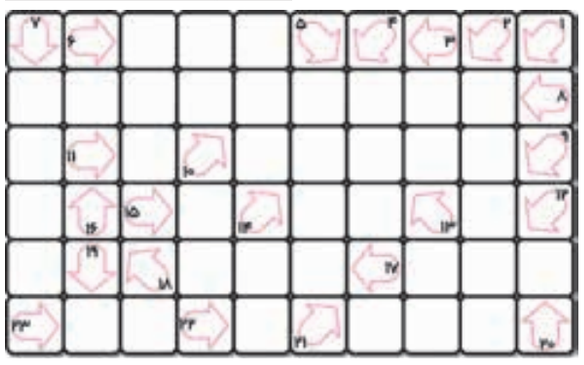
حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

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 از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.
این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبز رنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.
در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره 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 سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.
دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

جدول ویژه خراسان

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.



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-(۵حرفی) آمارها می گویند ..... درصد مردم ایران اضافه وزن و بیماری هایی مانند کبد چرب، دیابت و فشار خون دارند.
۲-(۴حرفی) رای مجتهد
۳-(۶حرفی) قرمزی، تاری، سوزش، سردرد و گردن درد، درد پشت، خستگی عمومی، تحریک پذیری چشم به همراه ..... از پیامدهای سندروم بینایی است.
۴-(۴حرفی) وزیر بهداشت تأکید کرد برای داشتن طول عمر بیشتر و زندگی سالم تر به تحرک فیزیکی و ..... نیاز داریم.
۵-(۴حرفی) بی موقع و نادرست
۶-(۳حرفی) حمام معروف کاشان
۷-(۶حرفی) پیگیری کننده امور مالی
۸-(۱۰حرفی) نوری که از مانیتور ساطع می شود سبب خستگی چشم و سردرد است. می توانید از عینک هایی با شیشه های ..... استفاده کنید.
۹-(۴حرفی) بدذات و خبیث
۱۰-(۲حرفی) مصرف برخی ویتامین ها همچون ویتامین A، ویتامین ..... و امگا ۳ برای مبارزه با سندروم بینایی توصیه می شود.
۱۱-(۳حرفی) سنگ بالای سر مرده در قبر
۱۲-(۳حرفی) زمان بی آغاز
۱۳-(۳حرفی) از دلایل بروز سندروم بینایی، ضعیف بودن ..... محیط و فاصله نامناسب با رایانه است.
۱۴-(۴حرفی) ابزار باز کردن قفل
۱۵-(۴حرفی) استفاده طولانی مدت از رایانه، تلفن همراه و تبلت، باعث مشکلات چشمی و ..... چشم می شود که سندروم بینایی نام دارد.
۱۶-(۳حرفی) زمانی که به صفحه رایانه خیره می شویم فراموش می کنیم ..... بزنیم که باعث می شود چشم های ما آسیب ببینند.
۱۷-(۷حرفی) به مردگان می گویند
۱۸-(۳حرفی) «مواظب باش» خودمانی
۱۹-(۲حرفی) تکیه کلام تعجب خانم ها
۲۰-(۵حرفی) پرقدرت و نیرومند
۲۱-(۴حرفی) آشیانه جانوران
۲۲-(۷حرفی) متاسفانه ایرانیان ۱۰ تا ۱۲ سال پایانی عمر را همراه با دردهای استخوانی، کمر درد، زانو درد و به نوعی با ..... سپری می کنند.
۲۳-(۴حرفی) فرد ..... کسی است که بیماری جسمی نداشته باشد و شرایط بهداشت روانی اش زمینه ساز بیماری نشود.

سودوکو

هر روز

قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

متوسط — زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه

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

ساده — زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه

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

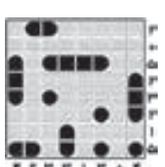
بسیار ساده — زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه

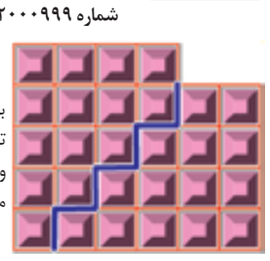
۳			۷	۴	۱			۸
		۷		۲		۹		
	۵						۳	
۴				۳				۲
۶	۲		۱		۵		۷	۹
۵				۶				۳
	۸					۶		
		۲		۷		۸		
۹			۲	۱	۸			۷

پاسخ ها

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

رمزواژه یابی: استقلال تقریبا صعود کرد





با این برش، دو تکه هم مساحت و قابل انطباق می توان داشت.