خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

مثبت فکر کن

تفکر مثبت به فرد کمک می کند که وقتی در مسیر سختی های زندگی قرار می گیرد، با داشتن یک چشم انداز و نگرش سالم از زندگی لذت ببرد.

• افکار منفی را بشناسید

به گزارش « سیمرغ » افکار منفی، شما را از دیدن جنبه مثبت زندگی بازمی دارند. با شناخت افکار منفی می توانید آن ها را دور بریزید.
افراد منفی باف تمایل دارند که روز خود را با فکر کردن به اینکه مشکلی پیش خواهد آمد، شروع کنند. به جای آن، بر جنبه هایی از روزتان که می تواند خوب پیش برود و آنچه که در آن روز به دنبال آن هستید، تمرکز کنید.
داشتن یک سبک زندگی که بر غذا خوردن سالم و رهایی از استرس تمرکز دارد به شما کمک می کند تا روحیه خود را مثبت کنید. سه بار ورزش کردن در هفته موجب یک روحیه مثبت تر می شود.

• اعتراف روزانه

اعترافات، افکار مثبتی هستند که شما با صدای بلند می گویید تا خودتان را تشویق و ترغیب کنید. اعتراف شما می تواند هر چیزی باشد، از جمله

«من یک روز خوب خواهم داشت» گرفته تا نقل قول مورد علاقه خودتان.
بررسی کنید که چه چیزی را می توان تغییر داد؛ بخش هایی از زندگی تان را که دوست دارید تغییر کنند، مثل یک شغل نامتناسب را شناسایی کنید. جمع کردن افراد مثبت در اطراف خودتان می تواند کمک کند تا حمایت و رغبتی را که برای یک زندگی مثبت نیاز دارید به دست آورید.

• خوش گذرانی کنید

دیدن یک فیلم خنده دار، خواندن یک کتاب لطیفه یا دیدن یک استندآپ کمدی و خندیدن و خوش گذرانی کردن می تواند به شما کمک کند تا حس مثبت تری داشته باشید.

• کارهایی را که دوست دارید انجام دهید

وقتی چیزی را پیدا می کنید که شما را خوشحال می کند و به انجام آنچه که دوست دارید ادامه می دهید، احساس نشاط پیدا می کنید. خواه دنبال کردن یک سرگرمی جدید باشد و یا فروش ابتکاری، چیزی را امتحان کنید که همیشه خواسته اید انجام دهید و به خودتان اجازه موفقیت بدهید. به موارد منفی یا اینکه چگونه می توانید شکست بخورید فکر نکنید.

نی نی کده

برای کودک خود نامه بنویسید

نوشتن نامه برای کودکتان می تواند اعجاب انگیز و جادویی باشد! این نامه؛ عشق، غرور و تعهد را فراتر از قدرت کلمات محاوره روزانه انتقال می دهد.
هر نامه، یک تجلی ملموس از عشق و محبت همراه با امید و آرزوهای شما برای کودکتان است.
به مناسبت های مختلفی مانند سالروز تولد و یا تعطیلات، برای کودکتان نامه بنویسید.
به گزارش «سیمرغ» وقتی نامه ای برای کودکتان می نویسید، چیزی را که به تازگی توجه شما را به خود جلب کرده است، بیان کنید.
به عنوان مثال سخاوت و محبتی را که فرزند شما نسبت به خواهر و برادر خود نشان می دهد.
توضیح دهید که از انجام چه چیزی با هم لذت می برید. این برای کودک شما اهمیت بسیاری دارد و وقتی که فرزندتان این نامه را در سال های بعد مطالعه کند، این نامه معنا و مفهوم خاصی پیدا خواهد کرد.
در هر نامه ای به فرزندتان، تعدادی از خاطرات به یاد ماندنی و ارزشمند خود را به اشتراک بگذارید. داستان های شما، حقیقت را به شکلی به یاد ماندنی تر به فرزندتان انتقال می دهد.
علاوه بر این ها، بهترین امیدها و آرزوهای خود را در نامه بنویسید. به عنوان مثال امید و آرزوهای شما برای مشاهدات خود فرزندتان از توانایی ها و استعدادهایش.

حکیم باشی

گوجه فرنگی بخورید تا سکته مغزی نکنید

گوجه فرنگی می تواند از ابتلا به سرطان پیشگیری کند، سکته مغزی را از شما دور کند، باعث خوش اندامی شما شود و ...
به گزارش « بیتوته » لیکوپن ها ترکیبات اصلی گوجه فرنگی هستند که خواص فوق العاده ای دارند.
این رنگدانه های قرمز - نارنجی رنگ که به خانواده کاروتنوئیدها تعلق دارند خواص آنتی اکسیدان فوق العاده ای دارند.
یعنی اینکه تمام قد در برابر رادیکال های آزاد آسیب رسان مقابله می کنند.
گوجه فرنگی خطر سکته مغزی را کاهش می دهد.
می پرسید چرا؟ به خاطر اینکه لیکوپن موجود در این میوه اکسایش چربی ها را کاهش می دهد.
این اکسایش باعث تشکیل پلاک های عروقی می شود و رسوب چربی ها موجب مسدود شدن رگ ها شده و خطر سکته مغزی را بالا می برد. اگر از فشار خون بالا هم رنج می برید به طور حتم گوجه فرنگی بیشتری میل کنید. توصیه می کنیم صبح ها به صورت ناشتا یک لیوان آب گوجه فرنگی بنوشید.
گوجه فرنگی خستگی هایتان را به دست باد می دهد.
گوجه فرنگی سرشار از ویتامین C و کاروتنوئیدهاست و برای همین هم یک میوه ضدپیری محسوب می شود. اگر می خواهید همیشه جوان و شاداب بمانید گوجه فرنگی را دریابید.

شکلات

ژله تخم شربتی

• مواد لازم

ژله به رنگ دلخواه یک بسته
شربت تخم شربتی بدون شکر یک لیوان
آب جوش یک لیوان
گلاب یک قاشق غذاخوری (در صورت تمایل)

• طرز تهیه

ژله را با یک لیوان آب جوش مخلوط می کنیم و هم می زنیم تا شفاف شود.
سپس شربت تخم شربتی و گلاب را اضافه کرده و در قالب می ریزیم و در یخچال می گذاریم تا بسته شود.
با این کار تخم شربتی ته نشین می شود و ژله حالتی دولایه و زیبا به خود می گیرد.

• نکته

اگه دوست دارید تخم شربتی ها ته نشین نشود، باید بعد از افزودن تخم شربتی، ژله را در یخچال بگذارید تا کمی نیم بند شود، بعد با قاشق هم بزنید و در قالب بریزید، در نهایت در یخچال بگذارید تا به طور کامل بسته شود. می توانید به جای تخم شربتی از خاکشیر استفاده کنید.

زنبیل

راهنمای خرید لوستر

ابتدا باید مشخص کنید هدفتان از خرید لوستر چیست. آیا کاربرد لوستر در منزل شما روشنایی است و یا صرفا یک وسیله تزئینی محسوب می شود که فقط زمان حضور مهمان به عنوان مکمل نوری مورد استفاده قرار می گیرد؟
اگر از لوستر هم به عنوان زینت و هم به عنوان وسیله روشنایی استفاده می کنید، اینکه چه میزان نور تامین می کند و اینکه چند لامپ دارد و میزان مصرف لامپ ها چه میزان است و ... بسیار حائز اهمیت خواهد بود.
پس پیش از هر چیز، مشخص کنید که هدف اصلی از خرید لوستر چیست؟!
اینکه مکان مورد استفاده لوستر کجاست بر انتخاب شما تاثیر به سزایی دارد. استفاده از لوسترهای حبابی در اتاق نشیمن و پذیرایی اصلا توصیه نمی شود. اما همین لوسترها در فضای هال، اتاق خواب و آشپزخانه بسیار مناسب هستند. لوسترهایی که از چوب در طراحی آنها استفاده شده، همخوانی بسیار خوبی با فضای آشپزخانه یا اتاق خواب خواهند داشت؛ چرا که در هر دوی این فضاها به میزان زیادی چوب مصرف شده و هارمونی لازم بین فضا و لوستر انجام می شود. به طور معمول در فضای نشیمن و پذیرایی لوسترهای حجیم و سنگین و در دیگر فضاها لوسترهای کم حجم و سبک مورد استفاده قرار می گیرد. میزان نوردهی نیز برای فضای مورد نظر بسیار اهمیت دارد. در صورتی که لوستر تنها نور موجود در محیط باشد، باید به طور حتم توجه کنیم که تعداد شاخه ها بیشتر و نور بدون واسطه باشد در نتیجه لوسترهای شیدار برای محیط هایی مناسب هستند که نور مخفی و یا نور پشتیبان برای نوردهی کافی به محیط وجود دارد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۶/۲/۲۰

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — متوسط

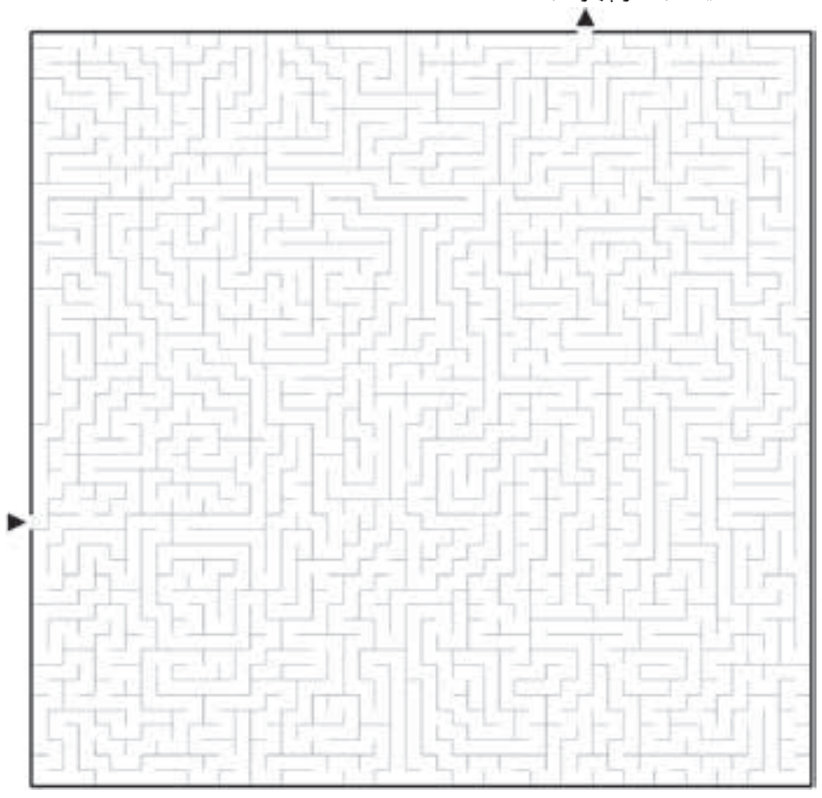
قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش یاب مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — ساده



قانون: در این مارپیچ 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.

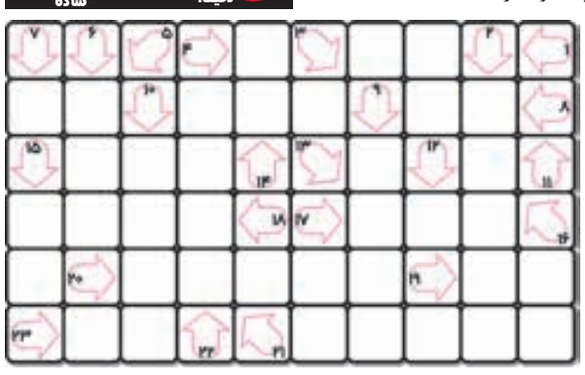
این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودخانه 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-(۴ حرفی) این حرکات به کاهش انقباض عضلات وتنش در ناحیه گردن و شانه ها کمک می کند.
۲-(۳ حرفی) به افراد مبتلا به میگرن، توصیه می شود روش های زیر را انجام دهند: دوچرخه سواری، .....و پیاده روی.
۳-(۵ حرفی) نشستن روی زمین در وضعیت چهار زانو و غذا خوردن در این حالت برای دستگاه..... بدن انسان خوب است.
۴-(۳ حرفی) فوت کردن
۵-(۳ حرفی) مصرف میوه در این وعده به کاهش وزن افراد کمکی نمی کند و مبتلایان به چاقی نیز باید این وعده را مختصر و سبک (که حاوی پروتئین باشد) میل کنند.
۶-(۵ حرفی) بنا بر آمارهای موجود سهم چای داخلی از بازار چای کشور حدود ۲۵ درصد است و مابقی این ظرفیتِ ویژه در انحصار محصولات وارداتی و.....است.
۷-(۳ حرفی) طبق دیدگاه طب سنتی برای داشتن فرزند پسر باید رژیم غذایی پدر و مادر، مزاج..... داشته باشد.
۸-(۷ حرفی) بررسی انجام شده روی گروهی از ورزشکاران که از آب این میوه استفاده می کردند، نشان داد مصرفش در لاغری موثر است.
۹-(۵ حرفی) از قطع های کتاب
۱۰-(۵ حرفی) گلدوزی و برش به شکل «د»
۱۱-(۳ حرفی) از مصالح ساختمانی
۱۲-(۴ حرفی) دشمنان پیامبر (ص) هستند
۱۳-(۴ حرفی) نوعی لوبیا
۱۴-(۳ حرفی) نزد ایرانیان است
۱۵-(۳ حرفی) تا زمانی که از نظر پزشکی، مرگ تمامی سلول های ..... تایید نشود، هیچ اهدای عضوی انجام نمی گیرد.
۱۶-(۴ حرفی) سرزمین و جایگاه
۱۷-(۴ حرفی) میوه سرشار از ویتامین و..... است
واشخاص باید بر حسب جنسیت و سن خود، روزانه بین سه تا پنج واحد از انواع میوه ها استفاده کنند.
۱۸-(۵ حرفی) رساندن پیام به کسی
۱۹-(۳ حرفی) برخلاف باور رایج در بین مردم، مصرف مواد غذایی..... مانند لواشک در چربی سوزی و لاغری افراد تاثیری ندارد.
۲۰-(۵ حرفی) گروه مردم یک نژاد و طایفه
۲۱-(۵ حرفی) صندلی چرخ دار
۲۲-(۵ حرفی) لرزش به زبان عامیانه
۲۳-(۱۰ حرفی) اثر عاشقانه نظامی گنجوی

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

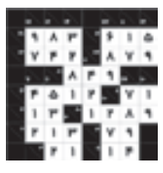
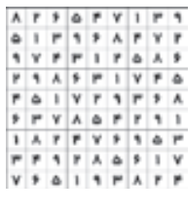
زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

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.

پاسخ ها

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