

تصمیمت رو بگیر



همه ما بر اساس نیاز هاو انگیزه هایمان مدام در حال تصمیم گیری هستیم، این که چه بخوریم، چه بپوشیم، کجا برویم، چه کار کنیم، چه بخواهیم، چگونه رفتار کنیم، چه رشته ای بخوانیم، وقتمان را چگونه بگذرانیم، کدام هدف را دنبال کنیم و... در این بین اگر چه بعضی تصمیم گیری ها کوچک و کم اثرند اما برخی چنان مهم هستند که جریان زندگی را تحت تاثیر قرار داده و جهت حرکت و مسیر تلاش هایمان را معین می کنندو به همین دلیل است که گفته می شود زندگی انسان هر چه هست نتیجه مجموعه گزینش های اوست.

به گزارش «آکا» تصمیم گیری و گزینش ها تنها زندگی مادی و بیرونی ما را تحت تاثیر قرار نمی دهد بلکه بر درون ما و تصویری که از خود می سازیم هم اثری عمیق دارد به عنوان مثال نتیجه ناخوشایند چند گزینش ممکن است این باشد که خود را ناتوان بدانیم و سزاوار وضعی بهتر از آن چه داریم، نشناسیم و بر عکس نتیجه دلخواه چند گزینش مناسب و تفسیر مثبتی که از آن می کنیم می تواند موجب افزایش اعتمادمان به خود شده و بر قدرت عمل، ابتکار و تلاشمان بیفزاید و از ما فرد دیگری بسازد.

با این وجود هر فردی با توجه به تعریف خود برای تصمیم گیری از شیوه ای خاص استفاده می کند، گروهی به احساس خود تکیه می کنند، جمعی اولین انتخاب را بر می گزینند، بعضی آن قدر در مورد تصمیم هایشان فکر می کنند که به طور کلی تصمیم گرفتن را فراموش می کنندو حتی دیده می شود عده ای اجازه می دهند دیگران برایشان تصمیم بگیرند، در این بین گروه های دیگری نیز هستند که تصمیم گیری را هر چه بتوانند به عقب می اندازند یا آن را به سر نوشت واگذار می کنند.

- مواد خمیر:**

سفیده وز زده تخم مرغ: هر کدام ۶ عدد، شکر: یک دوم پیمانه، آرد: سه چهارم پیمانه، پودر کاکائو: یک چهارم پیمانه، بیکینگ پودر: یک قاشق چای خوری و کره آب شده: یک چهارم پیمانه

- مواد لایه میانی:**

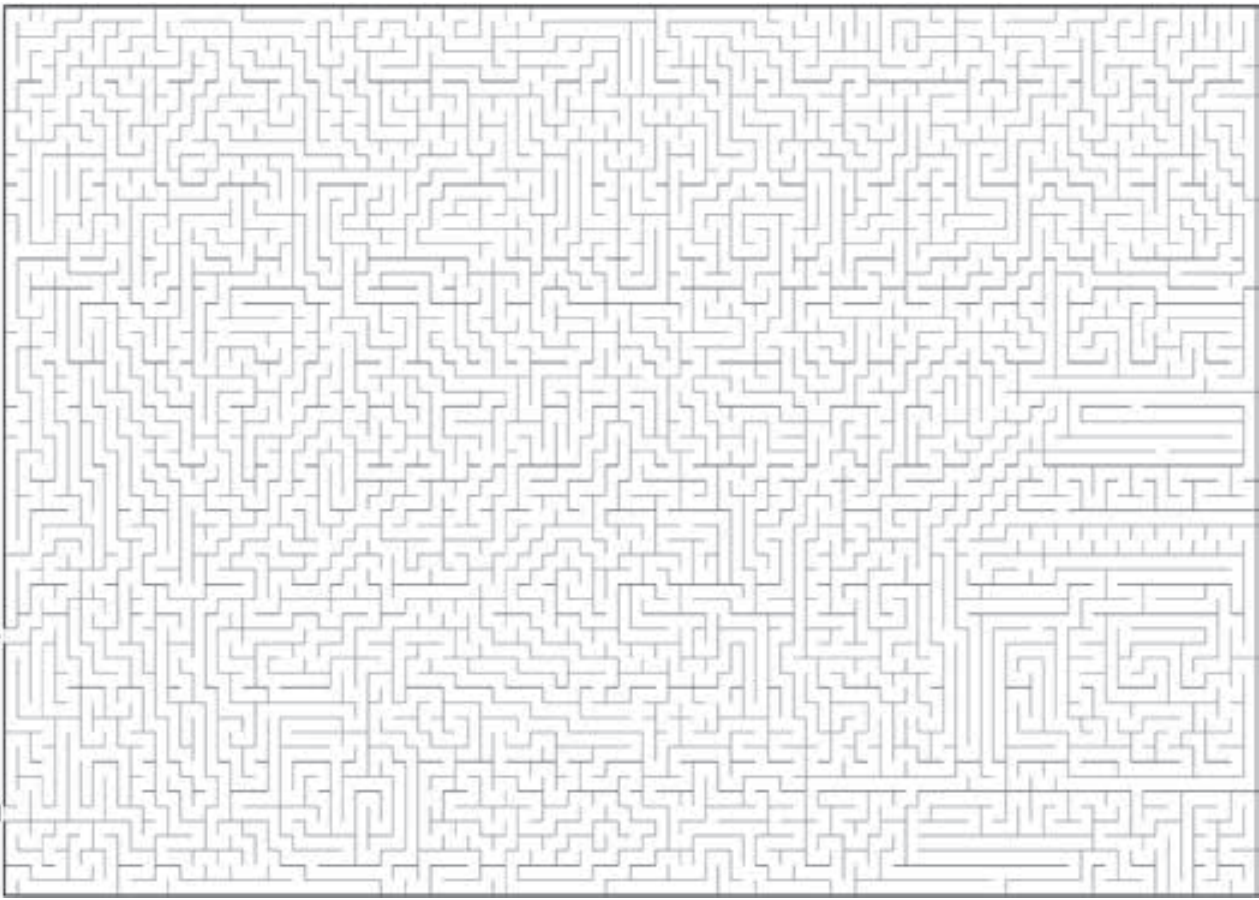
پنیر خامه ای: ۴۵۰ گرم، پودر شکر: یک چهارم پیمانه، خامه فرم گرفته: یک پیمانه و مربای آناناس: یک پیمانه

- مواد رویه:**

شکلات تلخ: ۳۰۰ گرم، خامه: یک پیمانه، عسل: یک قاشق سوپ خوری و کره: ۶۵ گرم سفیده ها وز زده های تخم مرغ را در ظرف های جداگانه با نصف شکر در هر ظرف هم بزنید و سپس با یکدیگر مخلوط کنید و آرد، بیکینگ پودر و پودر کاکائو را همراه کره به آن بیفزایید و دوباره هم بزنید.

خمیر به دست آمده را در سینی فر روی کاغذ روغنی بریزید و روی آن را صاف کنید و در فر قرار دهید تا کیک بپزد. کیک گرم را روی پارچه

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۲۰/۱۰/۱۳۹۶]



نقش یاب مارپیچ
یک شنبه ها و چهار شنبه ها

زمان پیشنهادی
۲۵ دقیقه

فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن 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 می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

سودوکو

هر روز

- قانون:**

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هرسطر، در هرستون و در هر مربع ۳×۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

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

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

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

جدول ویژه خراسان	
شنبه تا چهارشنبه	
<p>● قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ چند حرف دارد.</p> <p>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 قبیل طراحی شده است.</p>	
<p>۱- (۷ حرفی) مصرف ماهی شوریده، شیر و حلوا که جزو ماهی های جنوب است به ویژه در دوران..... که مشکلات اسید معده و گوارشی پیش می آید به همضم مواد غذایی مشکل می شود، مفیدتر است.</p> <p>۲- (۶ حرفی) مادران نباید به هیچ وجه تب نوزاد پس از واکسن زدن را سرسری بگیرند چون ممکن است به مغز نوزاد نرسد و کودک تشنج کند.</p> <p>۳- (۲ حرفی) ماهی های جنوب از نظر مواد معدنی به ویژه..... غنی تر از ماهی های خزر هستند.</p> <p>۴- (۳ حرفی) به تخلیه ناگهانی الکتریسیته نورو ن های مغز، «تنشج» گفته می شود که در صورت تکرر،.....، یالپی لپسی خوانده می شود.</p> <p>۵- (۵ حرفی) ۷۲ درصد وزن این نوع ماهی را آب تشکیل می دهد و کالری کمتری را به بدن می رساند و توصیه می شود در رژیم های لاغری لحاظ شود.</p> <p>۶- (۵ حرفی) برای پایین آوردن تب شیرخوار توصیه می شود لباس های..... او را در بیاورید.</p> <p>۷- (۴ حرفی) اگر فردی به هر دلیلی اصلا ماهی نمی خورد، توصیه می شود در رژیم غذایی اش این مغز گنجانده شود؛ چون هم تر از با گوشت ماهی امگا۳ دارد.</p> <p>۸- (۴ حرفی) در غذاهای ایرانی پر مصرف است</p>	
<p>۹- (۴ حرفی) بیمار</p> <p>۱۰- (۴ حرفی) به این جانور موش خرما هم گفته اند</p> <p>۱۱- (۳ حرفی) سوگ و ماتم</p> <p>۱۲- (۳ حرفی) رنگی نزدیک به زرد</p> <p>۱۳- (۴ حرفی) استخوانی در صورت</p> <p>۱۴- (۴ حرفی) روانه کردن</p> <p>۱۵- (۴ حرفی) مشرووع واذن داده شده</p> <p>۱۶- (۴ حرفی) این عنصر در قسمت های چرب ماهی های غیر پرورشی، مثل زیر پوست، گوشت و کبد بیشتر وجود دارد.</p> <p>۱۷- (۳ حرفی) در انواعی از تشنج، فرد بیمار، هوشیاری خود را از دست می دهد و علایم حرکتی مانند انحراف.....، گاز گرفتن زبان، خروج کفاز دهان و بی اختیاری ادرار او درید می شود.</p> <p>۱۸- (۳ حرفی) یک پنجم شرعی</p> <p>۱۹- (۳ حرفی) سرخی هنگام غروب</p> <p>۲۰- (۴ حرفی) جسم مخروط شکل در آشپزخانه</p> <p>۲۱- (۶ حرفی) شستنتق</p> <p>۲۲- (۴ حرفی) زینت پدرش علی (ع) بود</p> <p>۲۳- (۵ حرفی) از معروف ترین ماهی های جنوبی می توان به شیر،.....، و شوریده اشاره کرد.</p> <p>۲۴- (۵ حرفی) همگانی</p>	

قیل سفید به b۷ می رود.

اگر شاه سیاه به d۳ یا f۲ برود رخ سفید به c۳ می رود

تا سیاه مات شود. اما اگر شاه سیاه به d۵ برود اسب سفید به

c۳ می رود تا سیاه مات شود. و اگر شاه سیاه به f۵ برود همین

اسب به e۳ می رود تا سیاه مات شود.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

نی نی کده

یکی یک دونه ها

با توجه به این که در سال های اخیر تعداد قابل توجهی از خانواده ها تمایل به تک فرزندی داشته و این مسئله به امری رایج، تبدیل شده است «نی نی بان» به والدین دارای تک فرزندان تاکید می کند نسبت به والدینی که دارای بیش از یک فرزند هستند، کودک خود را در مراودات اجتماعی بیشتری با گروه همسالان خود قرار دهند تا از این طریق کودک چگونگی تعامل صحیح را بیاموزد.

توصیه روانشناسان هم برای تعدیل حس انحصار طلبی تک فرزندان این است که کودکان تک فرزندان در فعالیت های اشتراکی از قبیل باشگاه ورزشی، مهد کودک و کلاس های گروهی شرکت کنند و در جمع هم سن و سالان خود بیشتر حضور داشته باشند. یکی دیگر از راهکارها این است که خانواده های تک فرزندان با خانواده هایی رفت و آمد کنند که فرزندان هم سن و سال داشته باشند تا بتوانند جمعی دوستانه فرام کنند و انحصار طلبی کودک را کاهش دهند.

داروخانه

خط قرمز کلوناز پام برای مادران باردار

کلونازپام از انواع قرص هایی است که برای درمان و کنترل صرع، تشنج و هراس مصرف می شود و باید فقط توسط پزشک تجویز شود.

به گزارش «آرگا» این قرص برای مادران باردار و شیرده منع مصرف دارد و بروز پیوست، مشکلات تنفسی، تورم صورت، لب های یابان، تغییرات رفتاری، افسردگی، عصبانیت، گیجی، توهم، رفتارهای غیر معمول پر خطر بدون ترس از خطر، ضعف یا تنگی نفس، حرکات چشمی غیر معمول، تپش قلب یا لرزش قفسه سینه، ادرار در دناک یا ادرار کمتر از حد معمول، پوست رنگ پریده، کبودی، خونریزی، خواب آلودگی، سرگیجه، احساس خستگی، نبود تعادل و هماهنگی، خشکی دهان، لته در، لکنت زبان، گرفتگی بینی، از دست دادن اشتها، حالت تهوع، اسهال، تاری دید، سر درد، مشکلات خواب، بثورات پوستی و تغییرات وزن از جمله عوارض جانبی قرص کلونازپام است.

بعد از غذا چای کاکوتی بنوشید

کاکوتی از جمله گیاهان دارویی بوده که چای آن از نوشیدنی های گوار است. به گزارش «بیوته» کاکوتی برای تقویت معده بسیار مناسب است و اگر بعد از غذا همراه با چای میل شود تاثیر دوچندانی خواهد داشت علاوه بر این برگ های کاکوتی سینه را ملایم کرده و اسهال را بند می آورد، دستگاه تنفسی را ضد عفونی می کند و مقوی معده است. همچنین کاکوتی خاصیت بادشکنی داشته و می توان در موارد نفخ معده جوشانده آن را مصرف کرد.

نوشیدن چای کاکوتی بعد از غذا مانند چای سیاه بدن را دفع نمی کند

بلکه هضم غذا را آسان می کند.

همچنین برای جلوگیری از خونریزی بینی هم می توان از دم کرده کاکوتی

استفاده کرد و پنبه ای را آغشته به کاکوتی کرد و در بینی گذاشت.

برای درمان برونشیت مزمن هم دم کرده کاکوتی مفید است و می توان کاکوتی را به صورت ضماد در محل سیاتیک قرار داد.

شکلات



ای بر گردانید و همراه پارچه رول کنید و اجازه دهید حدود ۱۵ دقیقه خنک شود. برای لایه میانی رولت پنیر خامه ای، پودر شکر و خامه فرم گرفته را با هم مخلوط کنید.

سپس رول کیک را باز کرده و مخلوط پنیر خامه ای را روی آن پخش و مربای آناناس را اضافه و کیک را رول کنید و کنار بگذارید. برای تهیه رویه هم خامه را گرم کرده و شکلات تلخ، کره و عسل را مخلوط کنید و پس از حدود ۱۰ دقیقه آن را روی رولت بریزید و حدود ۳۰ دقیقه رولت را در یخچال قرار دهید و سپس آن را سرو کنید.