

# چرامن؟!!

همه ما در مقاطع مختلف زندگی با سختی ها و مشکلات زیادی روبه روی شویم، در این بین برخی طاقت خود را از دست می دهند و لب به شکایت باز می کنند و بارها با خود می گویند: «خدا یا از میان این همه آدم، چرامن؟!»، سوالی که در هر ثانیه انسان های زیادی از خداوند می پرسند این در حالی است که به گزارش «بیتوته» همیشه سردترین و تاریک ترین لحظه ها در ست قبل از طلوع و تابش آفتاب است و بر این اساس در سر بالایی مشکلات اگر کمی صبر از خود نشان دهیم به سرازیری موفقیت و خوشبختی می رسیم.

## • قانون طلایی زندگی

یک قانون طلایی در زندگی وجود دارد این که درست قبل از یک پیروزی بزرگ همه چیز تیره و تار و نا امید کننده به نظر می رسد. شخصی که سال ها صبر و استقامت از خود نشان داده بود، می گفت وقتی به موفقیت رسیدم که لبه پرتگاه ناامیدی در توفان های یاس گرفتار شده بودم که ناگهان اوضاع تغییر کرد و خورشید امید و موفقیت در زندگی من طلوع کرد نمونه ای دیگر ورزشکارانی هستند که با تلاش و شکتار صوری پیشه می کنند و پس از شکست در مسابقات مختلف بالاخره قله شیرین موفقیت و پیروزی را فتح می کنند.

وقتی ما علت سختی ها و مشکلات را در زندگی بررسی می کنیم زندگی تا حد زیادی برای ما شیرین و لذت بخش می شود، وقتی درک کنیم اوضاع از چه قرار است و قانون زندگی چطور اجرا می شود در حقیقت یک گام به جلو بر می داریم و سختی ها و مشکلات را با جان و دل می خیریم و پذیرای آن ها می شویم.



قانون زندگی به ما می گوید که سختی ها و مشکلات؛ دایمی و همیشگی نیست و اگر مدتی با آن ها دست و پنجه نرم کنیم بالاخره مشکلات تمام می شود و روزگار خوشی برای ما رقم خواهد خورد. در واقع مشکلات و سختی های یک سوم از زندگی انسان را تشکیل می دهد و اگر بتوانیم آن ها را به خوبی پشت سر بگذاریم دو سوم دیگر زندگی را پیروزی ها و موفقیت ها رقم خواهند زد و

این مشکلات و سختی هاست که انسان را به پیروزی های بزرگ می رساند و کمتر کسی را می توان یافت که بدون تلاش و کوشش و استقامت در برابر سختی ها به پیروزی رسیده باشد. پس اگر گاهی زندگی با آجر به سر شما می کوبد، صبور باشید چون در برابر مشکلات زندگی تنها آن هایی می توانند سرفراز بیرون بیایند که صبر و استقامت داشته باشند.

## نی نی کده

### معذرت خواهی کن



گاهی اوقات کودکان کار خطایی انجام می دهند و والدین در جمع مصرانه از آن ها می خواهند که عذر خواهی کنند این در حالی است که به گزارش «نی نی نما» پدر و مادر نباید برای یک اشتباه کوچک از کودک بخواهند یک عذر خواهی جدی انجام دهد و او را سرزنش کنند یا برعکس اگر کودک، کار بسیار بدی انجام داده، بی تفاوت باشند و هیچ واکنشی نشان ندهند.

بنابراین اگر کودک کار بدی انجام داد و این کارش عمدی بود، باید خیلی محکم و نه با احساس خشم و تنفر از او خواست که عذر خواهی کند اما اگر کار کودک غیر عمدی بود و درک درستی از آن نداشته است، باید غیر مستقیم از او خواست عذر خواهی کند. به عنوان نمونه گفت: «خاله، من به جای پویا می گویم ببخشید، حواسم نبود».

برخی والدین عذر خواهی کردن را به فرزندشان یاد نمی دهند اما در جمع برای این که دیگران نگویند چه پدر و مادر بی تفاوتی، در مورد هر اشتباه کوچک فرزندشان او را وادار به عذر خواهی می کنند که این کار اشتباه است و کودک دچار عقده می شود.

## داروخانه

### منع مصرف و الزارتان در بارداری



والزارتان برای درمان پر فشاری خون تجویز می شود و نکته مهم در مصرف این دارو به گزارش «پزشکان بدون مرز» این است که فرد باید به طور مرتب توسط پزشک معاینه تا روند در مانش بررسی شود. این دارو در کنار اثرات مفید دارایی عوارضی است که اگر چه تمام این اثرات ناخواسته در یک فرد بروز نمی کند اما در صورت بروز هر مشکلی باید به پزشک مراجعه شود.

عوارض جانبی مصرف و الزارتان شامل افزایش پتاسیم خون، سر درد و سرگیجه بوده و بر این اساس در صورت مصرف دارو باید از رانندگی و کار با ماشین آلای که نیاز به هوشیاری دارند تا حد امکان خودداری شود.

از عوارض دیگر این دارو می توان به دل درد، درد مفصل، درد پشت، سرفه، اسهال، خستگی، عفونت های ویروسی و مجاری تنفسی اشاره کرد و توجه داشت در صورت تشخیص بارداری، باید تحت نظر پزشک مصرف این دارو قطع شود ضمن این که مصرف و الزارتان با توجه به عوارض بالقوه آن در شیردهی توصیه نمی شود.

## سلامت کده

### کاربردهای روغن بادام تلخ



روغن بادام تلخ برطرف کننده آثار لک و چین و چروک پوست است همچنین به گزارش «بیتوته» مالیدن مخلوط روغن بادام تلخ با سرکه روی پشانی و اطراف سر، سردردهای افراد سرد مزاج را آرام می کند. علاوه بر این اگر هر شب پوست سر را با روغن بادام تلخ ماساژ دهید از ریزش مو جلوگیری می کند. علاوه بر این پس از باز کردن گچ از محل شکستگی، اگر محل را با روغن بادام تلخ مالش و ماساژ دهید، زودتر به حالت اولیه بازمی گردد و این روغن گرفتگی عضلات را بازمی کند.

همچنین اگر روغن بادام تلخ را کمی گرم کنید و در گوش بچکانید و سپس کمی پشم تمیز را نیز گرم کرده و در گوش بگذارید و آن را ببندید؛ اگر آب در گوش رفته باشند را خشک می کند و برای تسکین درد گوش و رفع صدای داخل آن مفید است.

## چی بپزم؟



پياز چه ها را به صورت حلقه های باریک خرد کرده و در کمی روغن تفت دهید و بعد از خنک شدن روغن آن را جدا کرده و کنار بگذارید. تخم مرغ ها را با چنگال هم زده، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید.

روغن را در تابه داغ کرده و ماهی کوک را قاشق قاشق در کف تابه بریزید. وقتی یک طرف سرخ شد طرف دیگر را هم سرخ کنید.

## • نکته

می توانید از نصف پیمانه گوجه فرنگی خرد شده هم در کوکوی پیاز چه استفاده کنید.

## کوکوی پیاز چه

برگ های سبز پیاز چه باعث تسکین بیماری های روحی می شود بر این اساس کوکوی پیاز چه را می توان در دیرف غذا های سالمی قرار داد که در مدت زمان کوتاهی آماده می شود. به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه کوکوی پیاز چه به این شرح است:

پیاز چه: ۴۰۰ گرم

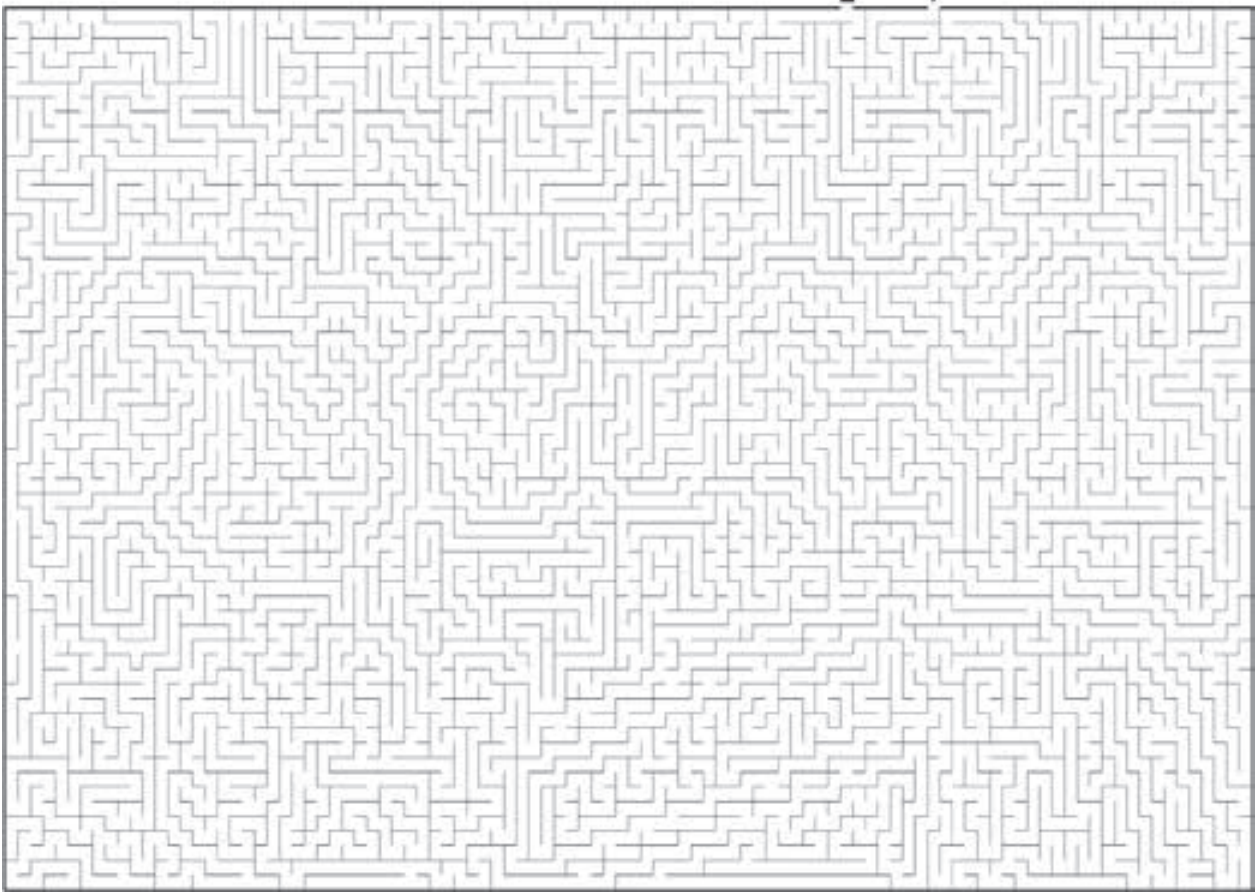
تخم مرغ: ۴ عدد

آرد: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه و روغن: به میزان لازم

## • طرز تهیه:

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۲۷]



### نقش یاب مارپیچ

یک شنبه ها و چهار شنبه ها



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»

بباید 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



۲							

## • 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.







### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه




• **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز 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 طرحی شده است.

۱۴- (۶ حرفی) زغال اخته علاوه بر شادابی پوست،

در سلامت ..... افراد هم تاثیر گذار است و از ابتلا به

آب مروارید و زتراسیون ماکولا جلوگیری می کند.

۱۵- (۳ حرفی) جویدن آدامس می تواند شکم شمارا

بزرگ کند؛ با جویدن آدامس کالری و چربی وارد بدن

نمی شود؛ اما با بلعیدن هوای زاید و جمع شدن آن در

معدة تولید ..... می کند.

۱۶- (۴ حرفی) طب سنتی می گوید دمنوش

افسنیتین کم خونی را رفع و خون را تصفیه می کند

و برای افرادی که غلبه ..... دارند، مناسب است.

۱۷- (۴ حرفی) در نانوائی ببینید

۱۸- (۳ حرفی) جنبش و ضربان رگ

۱۹- (۶ حرفی) زنان ..... و شیرده باید از مصرف

دمنوش افسنیتین خودداری کنند. همچنین استفاده

از این دمنوش برای افرادی که زخم معده و روده دارند و

نیز مبتلایان به افسردگی ممنوع است.

۲۰- (۵ حرفی) فضاپیما

۲۱- (۵ حرفی) ماشین ظرفشویی محل مناسبی

برای رشد برخی از باکتری هاست که برای افراد سالم

خطری ندارد، اما می تواند در بدن افرادی که سیستم

..... ضعیف تری دارند، عفونت هایی ایجاد کند.

۲۲- (۴ حرفی) کشمش سیاه بر خاصیت

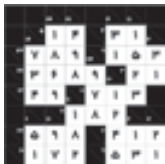
وزیر سفید به ۳ می رود.

اگر شاه سیاه به ۵ برود وزیر سفید به ۶ می رود تا سیاه مات

شود. اما اگر شاه سیاه به ۵ برود یا سرباز سیاه پیشروی کند،

وزیر سفید به ۵ می رود تا سیاه مات شود. اگر هم اسب سیاه

حرکتی انجام دهد وزیر سفید به ۴ می رود تا سیاه مات شود.



## پاسخ ها