

## هر روز از خودتان بپرسید...

اگر درست بودن مسیر پیش روی خود را ارزیابی نکنید، ممکن است سال های سال به تلاش در جهتی نادرست بپردازید. به گزارش «بیتوته» برای ارزیابی صحیح مسیر زندگی و سطح پیشرفت تان هر روز از خودتان بپرسید «آیا امروز بهتر شده ام؟» در پاسخ به این پرسش هر تغییر کوچکی اهمیت دارد چون اگر هر روز اندکی نسبت به روز قبل بهتر شوید، بدون شک در مسیر پیشرفت قرار دارید. سوال دیگری که زمینه پیشرفت شما را هموار می کند این است که «آیا با نهایت توان کار کرده ام؟» علاوه بر این سوال ها هر روز از خودتان بپرسید «آیا به اطرافیان و دوستانم ابراز محبت کرده ام؟» افرادی که پاسخشان به این سوال مثبت است هدف اصلی زندگی را پیدا کرده اند.

## زندگی بهتر

## اتاقی سرشار از آرامش

اتاق خواب باید فضایی سرشار از آرامش و سکوت باشد پس برای تامین این آرامش هرگز لوازم غیر ضروری را وارد اتاق خواب نکنید. به گزارش «بیتوته» هر چیزی که به کارتان مربوط می شود از جمله رایانه را در اتاق دیگری بگذارید و سعی کنید هر گونه صفحه نمایشی را از اتاق خواب دور کنید زیرا این صفحات نور آبی و میدان های الکتریکی و مغناطیسی از خود منتشر می کنند، تنها چیزی که می توانید در اتاق خواب نگه دارید یک سیستم صوتی برای گوش دادن به یک موسیقی آرام بخش است. توجه داشته باشید انباشته کردن کتاب ها در اطراف تخت و خاک خوردن آن ها انرژی منفی ایجاد می کند و آرامش را از اتاق خواب می گیرد.

## دکوراسیون

## دکسترومتورفان را به زیر ۲ سال ها ندهید

شریت دکسترومتورفان به عنوان داروی سرماخوردگی برای درمان سرخه های خشک و گلودرد در داروخانه ها بدون نسخه به فروش می رسد این در حالی است که به گزارش «آرگا» این دارو برای مبتلایان به اختلالات کبدی و آسمی توصیه نمی شود و برای مبتلایان دیابت، پرکاری تیروئید، اختلال عملکرد کلیه و فشار خون بالا باید با احتیاط بیشتری مصرف شود. علاوه بر این دکسترومتورفان برای کودکان زیر دو سال به هیچ عنوان توصیه نمی شود و در سنین بالاتر هم باید زیر نظر پزشک استفاده شود. مصرف شریت دکسترومتورفان در دوران شیردهی ممنوع است و در دوران بارداری هم این دارو باید با اطلاع پزشک مصرف شود.

## داروخانه

## چند گام تا یک سخنرانی عالی

برای خیلی از ما صحبت کردن در جمع در حالی کار دشواری است که اگر این کار اصولی انجام شود اعتبارمان را تا حد زیادی بالا می برد و اعتماد به نفسمان را افزایش می دهد. به گزارش «شفاف» برای یک سخنرانی عالی در جمع ابتدا باید به خاطر بسپارید که حتی سخنرانی خیلی خوب نیز، به طور حتم بی عیب نخواهد بود و مهم تر از یک سخنرانی بی عیب و نقص این است که خودتان باشید و از تقلید کردن پرهیز کنید. دومین گام این است که تصویری کلی از سخنرانی خود تهیه کنید تا نکته ای را از خاطر نبرید همچنین تا کنید می شود سخنرانی خود را چند بار تمرین کنید تا به آن مسلط شوید. برای شروع سخنرانی می توانید سخنان خود را با گفتن نکته جالبی آغاز کنید که توجه مخاطبان را به شما جلب کند به عنوان مثال صحبت های خود را با تعریف یک خاطره شروع و طوری با مخاطبان خود ارتباط برقرار کنید که هر یک از آن ها احساس کند شما به او نگاه می کنید و با او حرف می زنید. در مدت سخنرانی به بدن خود تکیه کنید چون حرکات بدن شما می تواند در تاثیر کلمات تان بر ذهن دیگران موثر باشد و گام آخر این که فقط سخنرانی نکنید و به گفت و گوی دو جانبه با مخاطبان بپردازید و برای انجام این کار از قبل سوال هایی را آماده کنید و اجازه دهید مخاطبانتان در این گفت و گو شرکت کنند و در لذت آن سهیم باشند.



## برای پس انداز کردن باید خرج کنید! گاو صندوق



صرفه جویی می تواند با حفاظت از منابع مالی، پس انداز و سرمایه گذاری را ممکن کند. اما گاهی اوقات صرفه جویی نه با کنترل هزینه بلکه با خرج کردن پول امکان پذیر می شود، به این معنا که شما در ابتدا مقادیر بیشتری از پول را صرف می کنید تا در ادامه ناچار نباشید پول بیشتری را صرف جبران مشکلات ناشی از خرید ارزان کنید. به طور مثال، اگر در زمان خرید خانه یا دیگر نیازمندی های زندگی از مشاوره افراد متخصص برخوردار شوید و برای این کار پول پرداخت کنید، در نهایت موجب صرفه جویی شما خواهد شد یا اگر شما لیباسی نامناسب را با هزینه ای بسیار ارزان خریدار آن را چند هفته آن را کنار بگذارید، مجبور خواهید شد پول بیشتری را برای لباس دیگری بپردازید در حالی که با خرید لیباسی گران تر اما با دوام می توانید ماه ها یا سال ها از همان خرید خود استفاده کنید و صرفه جویی قابل توجهی را در بلندمدت انجام دهید. همین نکته برای اغلب نیازهای مصرفی و کالاهای خانگی کاربر دارد.

## مدام نگویید «مراقب باش»

برخی والدین هر بار کودکشان برای بازی از خانه بیرون می رود برای ایجاد حس احتیاط در او مدام تکرار می کنند «مراقب باش»؛ این در حالی است که به گزارش «برترین ها» این جمله مبهم است و تنها زمانی می تواند موثر باشد که به درستی توضیح داده شود کودک چرا و باید مراقب چه چیزی باشد در غیر این صورت او عادت می کند به همه چیز به چشم تهدید نگاه کند، تزریق این دیدگاه در ذهن کودک باعث می شود در سنین بالاتر به هیچ چیزی اعتماد نکند و چون ترس از آسیب دیدن دارد در فعالیت های فیزیکی کمتر شرکت کند و از منطقه امن خود بیرون نیاید. در واقع کودکان باید در اشتباه کردن آزاد باشند و از آن نکته های جدیدی یاد بگیرند در غیر این صورت باور می کنند تنها راه برای نجات پیدا کردن ریسک نکردن است که جلوی پیشرفت را می گیرد.

## نی‌ن‌کده

## آش شیر

آش شیر از غذاهای محلی آذربایجان است که می توان آن را به عنوان پیش غذا و حتی غذای اصلی سرو کرد. مواد لازم: شیر: یک لیتر گندم پوست کنده: ۳۰۰ گرم نخود: ۶۰ گرم نمک و قفل: به میزان لازم کشمش بی دانه، گردو بادام برای تزئین طرز تهیه: گندم خیس شده از شب قبل را با یک لیتر آب و نخود روی حرارت قرار دهید تا نخود بپزد و گندم لعاب دار شود سپس کمی نمک به آن بیفزایید و در مرحله بعد شیر را اضافه و شعله را ملایم کنید تا آش غلیظ شود و جا بیفتد. آش شیر آماده شده را در ظرف مناسبی بریزید و با کشمش، گردو و بادام تزئین و سرو کنید.

## چی بپزم؟

## کم خون ها میگو بخورند

میگو بر خلاف ظاهر نه چندان جذابش از منابع غنی آهن است و مصرف آن به مبتلایان کم خونی توصیه می شود. به گزارش «میکو» همچنین سرشار از امگا ۳ است و به همین دلیل به کنترل فشار خون کمک می کند و علاوه بر این میگو غنی از پروتئین بوده و حاوی مواد مغذی است. میگو نسبت به سایر غذاهای دریایی کالری کمتری دارد و برای بهره مندی از حداکثر خواص آن بهتر است میگوها را کباب یا بخارپز کنید ضمن این که میگو چربی اشباع بسیار کمی دارد، مگر این که سرخ یا به روشی طبخ شود که به آن چربی تراش اضافه شود. با این وجود میگو در فهرست آلرژن های عمده غذایی قرار دارد و مصرف آن و حتی لمس میگو باعث واکنش شدید از جمله آنافیلاکسی می شود که بسیار خطرناک است.

## سلامتکده

## 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 هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (تا خواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزهای خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

- ۱- (۶ حرفی) در بیماری ام اس، بدن به اشتباه، به نخاع، مغز و این عصب حمله می کند. حدود ۸۵ درصد موارد، ام اس با حمله های عودشونده و بهبود دوباره شناسایی می شود.
- ۲- (۴ حرفی) گیاه به لیمو، درختچه ای است به ارتفاع ۶ تا ۱۰ متر با برگ های ساده سبزین های به طول ۷ تا ۱۰ سانتی متر به برگ ها بخش دارویی گیاه را تشکیل می دهد و بویی شبیه..... دارد.
- ۳- (۶ حرفی) اطراف کسی را احاطه کردن
- ۴- (۴ حرفی) ابرو در هم کشیده
- ۵- (۳ حرفی) حیوان اهلی گیاهخوار
- ۶- (۳ حرفی) خوابیدن باعث می شود..... مکانی برای ذخیره اطلاعات جدید فراهم کند.
- ۷- (۳ حرفی) اسپیدموی
- ۸- (۳ حرفی) گروهی از تیم ها با مسابقات منظم
- ۹- (۵ حرفی) تردید و شبهه مدام
- ۱۰- (۵ حرفی) خوردن فیبر فراوان در غذاها به روند..... سرعت می بخشد و باعث می شود زودتر از شر انگل خلاص شوید.
- ۱۱- (۴ حرفی) میوه تخم مرغی شکل
- ۱۲- (۳ حرفی) بارداری به خودی خود باعث کاهش حمله های عصبی به ویژه در سه ماهه..... می شود.
- ۲۳- (۴ حرفی) قبل از سلام نماز

- ۱۳- (۴ حرفی) مجهز و پیشرفته
- ۱۴- (۵ حرفی) دادگاه و عدالت خانه
- ۱۵- (۵ حرفی) حالت شروع مبارزه در ورزش ها
- ۱۶- (۳ حرفی) بدهی
- ۱۷- (۵ حرفی) گیاه به لیمو، تب بر، ضد اسپاسم و ضد خستگی بدن و آرام کننده..... است.
- ۱۸- (۴ حرفی) در زمان..... علاوه بر تغییرات خلق و خو، فیزیولوژی بدن نیز تغییر می کند و برخی بیماری ها در این دوران بروز می کند.
- ۱۹- (۳ حرفی) اگر دچار انگل هستید، چغندر، خربزه درختی (پاپایا)،..... تخم کدو و هویج را وارد رژیم غذایی تان کنید و آب فراوان بنوشید.
- ۲۰- (۴ حرفی) ورزش باعث کاهش خستگی می شود و علاوه بر این که به حفظ سلامت عضلات و مفاصل کمک می کند، باعث تولید اندروکورتین و افزایش..... هم می شود.
- ۲۱- (۵ حرفی) آرایشگر مرد
- ۲۲- (۵ حرفی) به لیمو گیاه بومی آمریکای جنوبی است و به علت زیبایی، عطر و خواص بی شماری که دارد، معمولاً در استان های..... ایران کشت می شود.
- ۲۳- (۴ حرفی) قبل از سلام نماز



1	A	F	6	F	7	V	9	P		
2	F	9	P	W	9	A	1	P		
3	F	9	V	A	P	1	6	F	9	
4	A	F	9	1	P	6	P	9	P	
5	P	9	1	V	P	P	9	6	A	
6	P	V	6	9	A	F	P	P	1	
7	V	1	A	P	9	6	P	P	P	9
8	P	9	P	P	1	V	9	A	9	6
9	P	6	F	P	9	A	1	P	V	