

چطور در برابر مشکلات قوی باشیم؟

خیلی از مادر برابر مشکلات زندگی در حالی کم می آوریم که شکست و گذر از چالش های زندگی کار سختی نیست.
به گزارش «مردمان» اگر می خواهید مشکلات زندگی به چشم شما کوچک بیاید و در برابر مشکلات زندگی قوی باشید، باید اول دلیل ضعیف بودنن را پیدا و برای رفع آن تلاش کنید.
وابستگی یکی از مهم ترین عوامل ضعیف بودن انسان ها در برابر مشکلات زندگی است چون هر چه به چیزی وابسته تر شوید، ضعیف تر خواهید شد پس وابستگی ها را رها کنید و قدرت و آگاهی خود را افزایش دهید، هر چه بیشتر در مورد زندگی بدانید، مهارت های زیادی پیدا می کنید و در برابر مشکلات زندگی می توانید از ترندهای بیشتری

استفاده کنید.
همچنین یکی از مهم ترین عواملی که می تواند هم شمارا در زندگی فوق العاده قوی و هم به ضعیف ترین موجود تبدیل کند، اعتقاد و باورهای شماست پس باید باورهای خود را اصلاح کنید، وقتی باور داشته باشید که می توانید کاری را انجام دهید، هیچ چیز نمی تواند جلوی شما را بگیرد.
توجه داشته باشید فرد ضعیف به گذشته خود می چسبد و نمی تواند جلو برود در حالی که یک فرد قوی تصمیم می گیرد گذشته را فراموش کند و در مشکلات راهی دیگر برای رسیدن به آن چه می خواهد پیدا کند. همیشه به یاد داشته باشید گاهی اوقات ذهنتان یک راه فرار برایتان فراهم می کند که بدون احساس گناه از مشکلات فرار کنید پس واقع بین باشید و خودتان را گول نزنید.

زندگی بهتر

«کاشکی» بی «کاشکی»!

«کاش ما مان نفهمه»، «کاش بیشتر درس خوانده بودم»، «کاش فلان خانه یا ماشین را

خریده بودم»...
«ای کاش»، «کاشکی» و «کاش» از واژه هایی است که کاربردش را از کودکی تا دوران پیری از دست نداده است و چه بسا خیلی ها در حسرت همین «ای کاش» ها از دنیا رفته اند، این در حالی است که به گزارش بیتوته «کاشکی» را خود ما آدم ها خلق کرده و به آن بها داده ایم غافل از این ضرب المثل که «کاش را کاشتند، سبز نشد».

پس از هم اکنون برای مبارزه با «کاشکی» ها دست به کار شوید و به آرزوهایتان از همان دوران کودکی فکر و مقدمات لازم برای رسیدن به آن را فراهم کنید، اگر لازم است دانشی را فرا بگیرید، تجربه ای به دست بیاورید و...

قدم اول همیشه مشکل است اما اگر قدم اول را با صبر، انگیزه و تلاش بردارید ادامه مسیر هموار و «کاشکی ها» یکی یکی پشت سر گذاشته می شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۱/۱۸]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها



در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقاً نوبتش هم رسیده است می تواند حریف خود را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چگونه می تواند حریفش را مات کند؟!

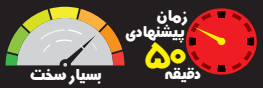
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

سودوکو

هر روز

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.



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



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



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

نی نی کده

چطور کودک را به کتاب علاقه مند کنیم؟

در عصر حاضر در حالی تلویزیون و بازی های رایانه ای زمان زیادی از اوقات فراغت کودک را پر می کند که عادت دادن کودک به کتاب و کتاب خوانی یکی از روش های موثر رشد فکری و روحی اوست.
به گزارش «نی نی بان» برای داشتن یک کودک کتاب خوان؛ موقع خواب برای او داستان بخوانید و حتی اگر هر شب این کار را انجام ندادید در طول روز برای کودک نوار قصه بگذارید و توجه داشته باشید کتاب خواندن قبل از خواب، راه خوبی برای دل کندن از بازی های حرکتی و خیز و پدیزش زمان استراحت و خواب است.

همچنین سعی کنید از سنین پایین در مناسبت های مختلف به کودک کتاب هدیه بدهید و به این شیوه به او بیاموزید کتاب هدیه ای ارزشمند است.
فراموش نکنید هر چقدر پدر و مادر به مطالعه اهمیت دهند کودک نیز به همان میزان به آن اهمیت می دهد و مانند سایر رفتارها از والدین خود پیروی می کند.

داروخانه

عوارض قرص آرام بخش کلوبازام

کلوبازام دارویی است که خاصیت آرام بخشی دارد و به شکل قرص موجود است. به گزارش «هروانا» این قرص که ضد اضطراب، خواب آور و ضد تشنج است فقط باید با تجویز پزشک استفاده و دوز مصرف آن تعیین شود. از شایع ترین عوارض کلوبازام می توان به خواب آلودگی، بی هوست و گیجی اشاره کرد همچنین سردرد و سر گیجه، خستگی، لرزش، افسردگی، از دست دادن تعادل، تهوع و استفراغ، طعم فلز در دهان، بی هوست، راش و کهیر، ضعف تنفسی، دو بینی و واکنش های آلرژیک از عوارضی است که در صورت بروز باید سریع به پزشک مراجعه شود. ضمن این که باید توجه داشت کلوبازام در دوران بارداری و شیر دهی و همچنین حساسیت شدید به دارو و ابتلا به گلوکوم زاویه بسته منع مصرف دارد و در موارد اختلال های عملکرد کبد و کلیه، مشکلات شدید ریوی و همچنین در سالمندان و کودکان باید با احتیاط مصرف شود.

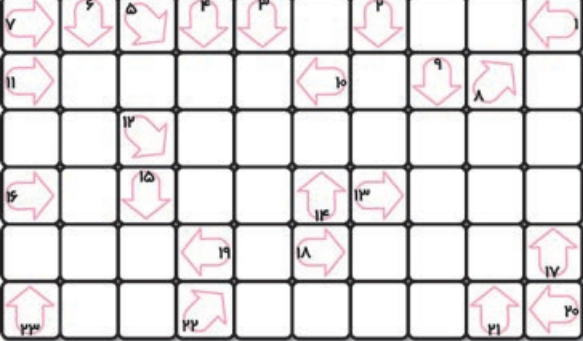
ترفند

پوست موز را دور نیندازید

همه ما در مورد فواید موز می دانیم اما شاید برایتان جالب باشد که حتی پوست آن هم دارای کاربردهای فراوانی است. به گزارش «نمناک» پوست موز دارای خاصیت آنتی بیوتیکی و ضد قارچی بوده و غنی از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی است. بر این اساس پیچیدن یک پوست موز به دور گیاه گوجه فرنگی و تجزیه آن موجب می شود گوجه فرنگی هنگام رشد از مواد مغذی آن استفاده کند، همچنین با غوطه ور کردن پوست موز در یک ظرف بدون منفذ پر از آب، می توان برای آب دادن به گیاهان خانگی و تغذیه آن ها استفاده کرد. علاوه بر این کافی است پوست موز را روی لباس یا میل چرمی بمالید و سپس با پارچه نرم براق کنید، همچنین برای جلا دادن فرقه هم می توانید از پوست موز استفاده کنید.
از دیگر خواص پوست موز تسکین ناراحتی های پوستی جزئی مثل خراش، گزیدگی حشره و... است و عملکرد ضد التهابی پوست موز هم باعث کاهش کبودی ها می شود.

جدول ویژه خراسان

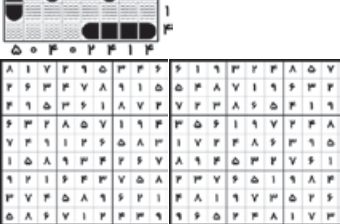
شنبه تا چهارشنبه



پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان و روزهای قبل طرحی شده است.

- ۱- (۶ حرفی) برای رفع عفونت ادراری رعایت.....
- ۲- (۵ حرفی) نکته مهم در ارتباط با ورزش شنا در بارداری این است که باید در انتخاب یک..... تمیز دقت لازم داشته باشید.
- ۳- (۴ حرفی) خنک کردن چشم باعث کاهش تورم زیر چشم می شود..... به همین دلیل هم بسیاری از افراد برای از بین بردن تورم از برش های..... و تأثیر خنکی آن روی چشم استفاده می کنند.
- ۴- (۴ حرفی) رنگی نزدیک به آبی.....
- ۵- (۴ حرفی) پیاده روی سریع به..... شدن عضلات مادر باردار کمک زیادی می کند.
- ۶- (۵ حرفی) استفاده از بارهنگ همراه عرق..... و خارش بیشتر برای رفع سوزش و عفونت ادراری مفید است.
- ۷- (۵ حرفی) پشت سرم بودن.....
- ۸- (۵ حرفی) صحرایی نزدیک مکه.....
- ۹- (۷ حرفی) بی عقل.....
- ۲۰- (۷ حرفی) برادر یوسف نبی (ع).....
- ۲۱- (۵ حرفی) کارگردان «تنهایی لیلا» و «یادری».....
- ۲۲- (۴ حرفی) وقت و مجال.....
- ۲۳- (۴ حرفی) در سفر به بینین.....

رمزواژه ایی:
هزنه بازی
دو ستانه بزرگ



البته که هیچ کدام از پله های نردبان داخل آب نمی رود چرا که کشتی هم به همراه آب دریا بالامی آید و طبیعتاً نردبان طنابی هم همین طور بالا می آید و بنابراین باز هم پله اول نردبان در سطح آب قرار می گیرد.



معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها



	۸	۱۷	۱۵	۷	۸		
۱۴			۷				۶
۴			۱۳		۶		
۱۹						۴	۱۵
			۶				
۱۴		۱۷	۷				۱۱
				۸		۳	
۷			۱۲				۱۱
۴							

برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست و جو کنید.

برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.
• جمع ارقام هر تکه افقی، عمودی یا مورب برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.



• رقم تکراری در تکه ای نباشد.
• هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن

آن، با خودمان مرور کنیم.
• ابتدا سراغ سطرها و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
• از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
• ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کم رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.

• بدانی هم معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.



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