+ باش

چشم انداز و تفکر مثبت نسبت به زندگی کمک می‌کند نه تنها میزان استرس خود را کاهش و عزت نفس تان را افزایش دهید بلکه سلامتی خود را هم بهبود ببخشید؛ از کاهش افسردگی و مقاومت در برابر برخی بیماری‌ها مانند سرماخوردگی معمولی گرفته تا کاهش خطر بیمارهای قلبی، این در حالی است که افکار منفی شما را حتی از دیدن جنبه‌های مثبت زندگی باز می‌دارد.
پس برای این که از مزایای مثبت اندیشی برخوردار شوید باید منفی نگری را بشناسید و دور بیندازید.
به گزارش«بیتوته» ۴ نوع فکر منفی وجود دارد، فیلترکردن یا فقط توجه به جنبه‌های منفی، شخصی‌سازی یا سرزنش کردن خودتان برای اتفاقات بدی که رخ می‌دهد، فاجعه سازی یا بدتر نشان دادن شرایط از آن چه که هست و قطبی سازی که در آن رویدادها یا مثبت هستند یا منفی. پس از شناخت افکار منفی می‌توانید با این ترفندهای ساده چشم انداز خود را نسبت به زندگی مثبت کنید.

روزتان را مثبت شروع کنید

افراد منفی باف به طور معمول روز خود را با فکر کردن به این که چه مشکلی در طول روز پیش خواهد آمد، شروع کنند. به جای این طرز تفکر بر جنبه‌هایی از روزتان که می‌تواند خوب پیش برود، تمرکز و روز خود را مثبت شروع کنید.

سبک زندگی سالم

انتخاب یک سبک زندگی که بر غذا خوردن سالم و رهایی از استرس تمرکز دارد به شما کمک می‌کند تا روحیه خود را مثبت کنید.
فراموش نکنید سه بار ورزش کردن در هفته روحیه شما را شاد و مثبت تر می‌کند.

یک اعتراف روزانه

اعترافات، افکار مثبتی هستند که شما با صدای بلند می‌گویید تا خودتان را تشویق و ترغیب کنید مثل گفتن جمله «من یک روز خوب خواهم داشت».

خوش باشید

دیدن یک فیلم خنده‌دار، خواندن یک کتاب لطیفه یا دیدن یک استندآپ کمدی و خندیدن می‌تواند به شما کمک کند تا حس مثبت‌تری داشته باشید و کمتر به مسائل و مشکلات فکر کنید.

کارهای مورد علاقه

کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید چون وقتی چیزی را پیدا می‌کنید که شما را خوشحال می‌کند و به انجام آن چه که دوست دارید ادامه می‌دهید، احساس نشاط پیدا می‌کنید.

متفاوت ببینید

وقتی صحبت از تفکر مثبت می‌شود، دیدگاه و نوع نگاه به مسائل اهمیت دارد.
با ارزیابی یک وضعیت که آن را منفی می‌دانستید و فکر کردن به این که چگونه می‌توانید به شکل مثبتی به آن برسید، می‌توانید یاد بگیرید که یک دیدگاه سالم‌تر به زندگی انتخاب کنید.
همچنین توجه داشته باشید هرچه تفکر مثبت را در خود بیشتر تقویت کنید، احتمال این که این خط فکری را دنبال کنید بیشتر است.

دوستان مثبت

جمع کردن افراد مثبت در اطراف خودتان کمک می‌کند حمایت و رغبتی را که برای یک زندگی مثبت نیاز دارید، به دست آورید.

نی‌نی‌کده

هووی کوچولو!

برخی بزرگ‌ترها فکر می‌کنند برای آماده‌سازی فرزند اول و پذیرش نوزاد جدید بهتر است به او بگویند یک خواهر یا برادر در راه است و مدام هم توصیه می‌کنند که مواظب او باش، با او دوست باش و...، گاهی هم اسباب بازی می‌خرند و به اسم قدم نورسیده به فرزندشان می‌دهند در حالی که به گزارش «نی نی نما» این قبیل رفتارها فقط بین نوزاد اول و جدید فاصله می‌اندازد.
توصیه می‌شود در این موارد والدین با لحنی ساده به فرزندشان بگویند خواهر یا برادری در راه است که می‌خواهد با تو دوست و همبازی شود و تو را از تنهایی دربیاورد تا در عین توجه، مسئولیتی را متوجه فرزندشان نکنند.
بازگو کردن اتفاقات شیرین با آمدن فرزند جدید و بیان توقعات با لحن آرام و شنیدن احساس فرزند از این اتفاق هم در این زمینه می‌تواند موثر باشد تا اگر مشکلی وجود داشت از ابتدا حل شود.
کمک گرفتن از فرزند برای خرید لباس نوزاد و احترام به انتخاب او هم کارگشاست.

ترفند

از بوی بد سیر فرار نکنید

سیر یکی از مواد غذایی خوشمزه با خواص زیاد است که بوی ناخوشایندش خیلی‌ها را از آن فراری می‌دهد این در حالی است که به گزارش «چطور» روش‌های ساده‌ای برای خنثی کردن بوی بد سیر و خوشبو کردن دهان وجود دارد. طوری که برای از بین بردن بوی بد دست‌ها بعد از پوست کردن سیر؛ مالیدن دست‌ها به فلزات، گذاشتن خمیر دندان یا دهان شویه یا جوش شیرین روی آن‌ها و شستن دست‌ها با کمی آب لیمو موثر است.
همچنین برای رفع بوی بد دهان به دلیل مصرف سیر می‌توانید علاوه بر جویدن نعناع، رازیانه، دانه قهوه، میخک و جعفری و نوشیدن چای سبز یا چای نعناع یک قاشق چای‌خوری خردل را به‌مدت یک دقیقه در دهان‌تان بچرخانید و بیرون بریزید و سپس یک‌دوم قاشق چای‌خوری از آن را در دهان‌تان بگذارید و ببلعید.

داروخانه

منع مصرف سفازولین در بارداری

تجویز آمپول سفازولین برای سرماخوردگی‌هایی است که علت باکتریایی دارد و منجر به عفونت‌های ریوی شدید می‌شود، همچنین این دارو در عفونت‌های دستگاه ادراری، پوست، استخوان و مفاصل و.. تجویز می‌شود البته به گزارش «دروانا» سفازولین برای افرادی که حساسیت شدید به هر یک از انواع پنی سیلین‌ها یا سفالوسپورین‌ها دارند، منع مصرف دارد.
همچنین باید توجه داشت هر دارو به موازات اثرات درمانی مورد نظر ممکن است سبب بروز عوارض ناخواسته‌ای شود که در این زمینه سرگیجه، سردرد، تشنج، اسهال، تهوع، کرامپ‌های شکمی، آنمی و افزایش حساسیت شامل راش، کهیر، لرز، تب، ادم وآنافیلاکسی از جمله عوارض جانبی سفازولین است که در صورت بروز حساسیت یا اسهال شدید مصرف دارو باید قطع شود.
علاوه بر این مصرف سفازولین در بارداری توصیه نمی‌شود و در زمان شیردهی هم باید با احتیاط مصرف شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۹/۲۲]

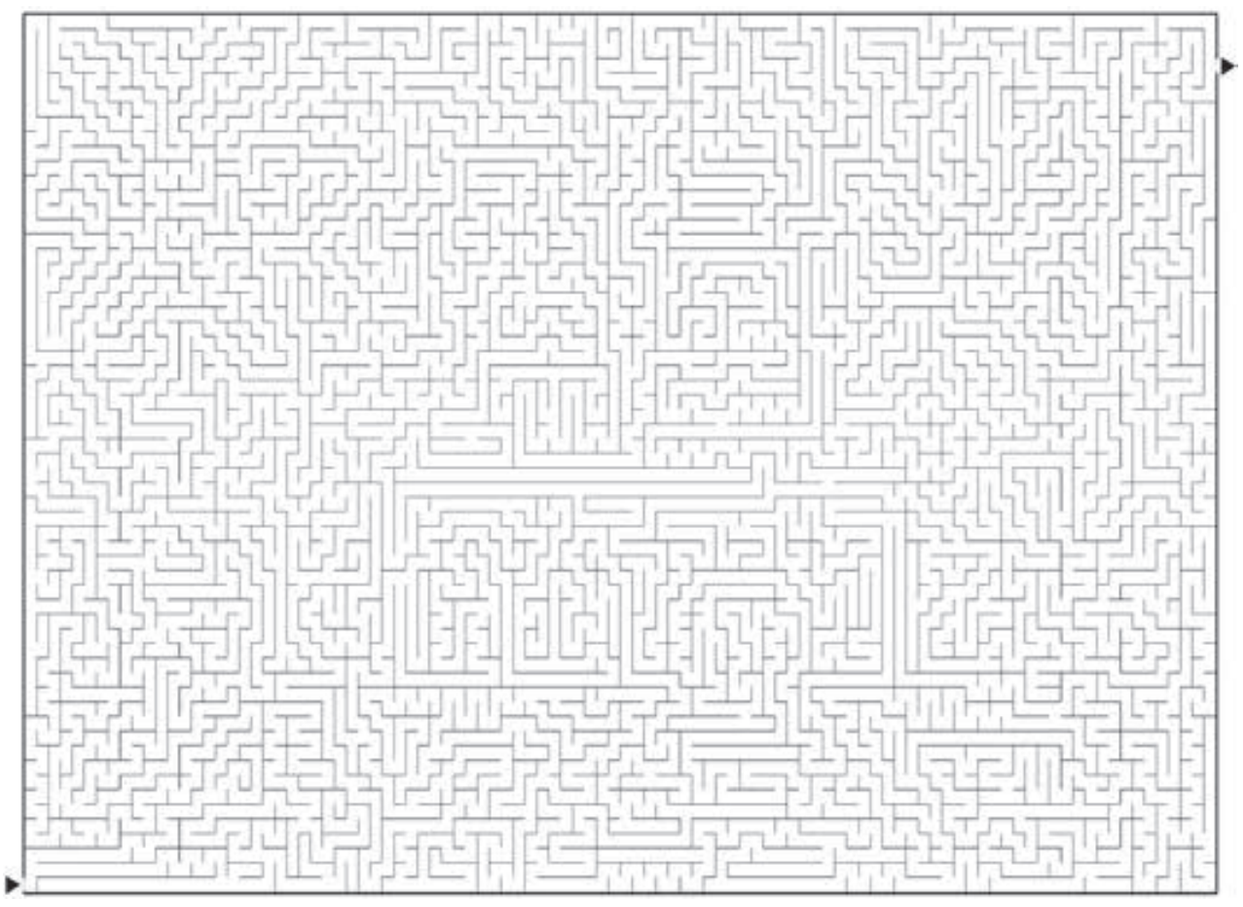
نقش‌یاب مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه 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» 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 کم‌رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

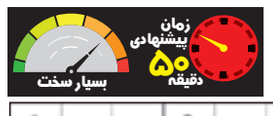


سودوکو

هر روز

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

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



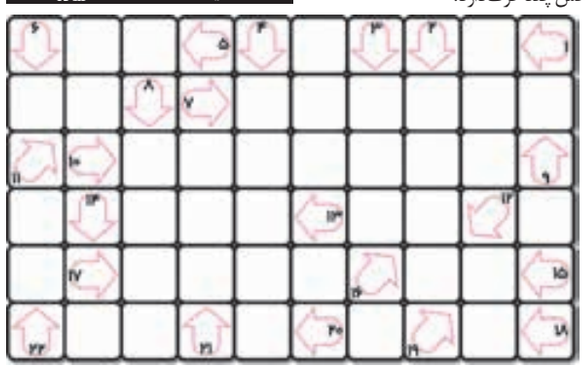
۸			۶				۵	۴
		۶				۳	۲	۸
								۹
۶			۳	۴			۱	
		۹		۶		۸		
	۱			۹	۸			۷
۱								
۹	۵	۳				۲		
۷	۶				۴			۱

قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۷ حرفی) سبک زندگی سالم باعث می‌شود بیماران ام‌اس، ۵۰ درصد کمتر دچار .....شوند و میزان خستگی و درد در آنان کمتر شود.
۲-(۴ حرفی) پزشکان معتقدند اتخاذ رژیم غذایی سالم که حاوی میوه،..... وغلات کامل است، علایم بیماری ام‌اس را در مبتلایان کاهش می‌دهد.
۳-(۵ حرفی) دزد سر گردنه
۴-(۵ حرفی) پیاز سرشار از این عنصر است که باعث بوی تند آن می‌شود.
۵-(۳ حرفی) قطعه زا پاس
۶-(۵ حرفی) اگر به‌واسطه مشکلات تنفسی مشکلی در به‌خواب‌رفتن دارید یا خوابیدن روی یک.....برای شما راحت‌تر است، می‌تواند نشانه‌ای از وجود مشکل در ریه‌ها باشد.
۷-(۶ حرفی) مادر رستم
۸-(۵ حرفی) محل سوار شدن به کشتی
۹-(۳ حرفی) مادر بشر
۱۰-(۵ حرفی) احساس..... بیش از اندازه حتی پس از خواب کافی از نشانه‌های بروز مشکل در بدن است.
۱۱-(۳ حرفی) اگر چه ممکن است عجیب به نظر برسد، اما تورم،..... و حساسیت در پاها می‌تواند نشان‌دهنده وجود مشکل در ریه‌ها باشد.
۱۲-(۳ حرفی) براساس ارزیابی‌های سازمان جهانی بهداشت «WHO» آمار مبتلایان به بیماری‌های ریوی به بیش از ۶۴ میلیون نفر در جهان می‌رسد و تا سال ۲۰۳۰ بیماری ریوی، عامل.....مرگ‌ومیر در جهان معرفی خواهد شد!
۱۳-(۵ حرفی) پیاز در افزایش.....استخوان موثر است، به‌ویژه در زنانی که در سنین یائسگی هستند.
۱۴-(۳ حرفی) حیله‌ونیرنگ
۱۵-(۵ حرفی) بیماری‌های ریوی یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در جهان است که عوامل زیادی مانند سیگار کشیدن، .....، ژنتیک، استرس و آلودگی هوا در ابتلای به آن موثر است.
۱۶-(۴ حرفی) زور و قدرت
۱۷-(۳ حرفی) گاز گندزدای آب
۱۸-(۵ حرفی) سقز پیشرفته
۱۹-(۳ حرفی) کرانه آسمان
۲۰-(۴ حرفی) این عمل به محافظت از مسیرهای هوایی در برابر تحریک کننده‌های استنشاقی کمک می‌کند و خلط گذرگاه‌های تنفسی را پاک می‌کند.
۲۱-(۴ حرفی) از رودهای عراق
۲۲-(۳ حرفی) آب ویرانگر

پاسخ ها

وزیر سفید به a۳ می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر فیل سیاه حرکتی انجام دهد، وزیر سفید به a۸ می‌رود. اگر سرباز سیاه ردیف b حرکتی انجام دهد، اسب سفید به c۳ می‌رود. اگر شاه سیاه به اسب حمله کند، فیل سفید به g۲ می‌رود. اگر اسب سیاه حرکتی انجام دهد اسب سفید به f۶ می‌رود. اگر سرباز سفید ردیف f به اسب حمله کند، وزیر سفید به b۳ می‌رود.