

خاصیت خواب خوش

بدن انسان بر ای این که بتواند به فعالیت خود ادامه دهد، نیاز به خواب دارد. این یک واقعیت است و در آن شکی نیست. اما منظور از خواب، خواب کامل و مفیدی است که باعث بهبود عملکرد مغز و دیگر اندام‌های بدن می‌شود. به گزارش «همشهری آنلاین» کم‌خوابی باعث اختلال در عملکرد سیستم عصبی بدن می‌شود. این موضوع نه تنها روی حافظه اثر می‌گذارد، بلکه باعث اختلال در یادگیری هم می‌شود. ترشح هورمون رشد در خواب بیشتر است و هر گونه اختلال در خواب باعث به هم خوردن نظم این هورمون و در نهایت اختلال رشد بدن می‌شود.

کم‌خوابی تأثیری مستقیم روی مغز دارد و به

مرو باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود و با کاهش قدرت دفاعی بدن، احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها بیشتر می‌شود. تصمیم‌گیری، نشان دادن واکنش و بهره‌گیری از قوه تشخیص برای افرادی که کمتر از هفت ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، دشوارتر است. اختلال در خوابیدن ، باعث بی نظم شدن هورمون‌ها می‌شود که به دنبال آن بیماری‌هایی مثل چاقی بروز خواهد کرد.

بداخلاقی و اختلال در تکلم و حواس‌پرتی از مهم‌ترین عوارض کم‌خوابی است که باعث به هم خوردن ریتم زندگی آدم‌ها، به ویژه افرادی می‌شود که در حال یادگیری هستند.

گفته می‌شود در افرادی که بانور خور شید بیدار



می‌شوند، احتمال ابتلا به بیماری افسردگی کمتر از کسانی است که چند ساعت پس از طلوع خورشید بیدار می‌شوند. ملا تونین،

با جنین خود حرف بزنید



می‌شود. نه تنها مادر بلکه پدر نیز لازم است به جنین داخل شکم مادر توجه کند، و وقتی که پدر و مادر هر دو این کار را انجام می‌دهند، رشد مغزی و حواس اصلی پنجگانه نوزاد سریعتر اتفاق می‌افتد. این کار به شما کمک می‌کند مطمئن شوید که جنین داخل شکم تان وضعیت مناسبی دارد. صدای مادر برای جنین شفاف‌ترین و واضح‌ترین صداست. اغلب صداها از طریق هوا انتقال می‌یابند و به جنین می‌رسند، ولی صدای مادر بدون واسطه و واضح به او می‌رسد.

آواز خواندن برای جنین و حرف زدن با او باعث می‌شود که نوزاد بعد از متولد شدن با صدای شما ارتباط برقرار کند.

سکوت‌م از رضایت نیست

اگر همسر شما جزو آن دسته از افرادی است که بیش از حد ابرادرمی‌گیرد همیشه بهانه‌ای برای انتقاد و نارضایتی دارد، اولین نکته ای که در خانه باید رعایت کنید، سکوت به موقع است. طبیعی است شما هم می‌خواهید از خودتان، عملکردتان و آن چه که مورد بهانه‌جویی واقع شده دفاع کنید. این میل شما صحیح است اما در مقابل فردی که دوست دارد بهانه بگیرد، روش نامناسبی است. در زمان بهانه‌گیری جملات شما هر قدر هم که منطقی و مستدل باشد، در نظر چنین فردی تنها توجیهی برای رفتار و عمل نامناسب‌تان است.

به گزارش «همشهری آنلاین» می‌توانید با

شناختی که از همسر تان دارید موقعیت‌ها را پیش‌بینی کنید. زمانی که همسر شما می‌گوید: «باز هم غذا به موقع حاضر نیست» یا هر بار که میوه‌می‌خرید از او می‌شنوید: «چرا همیشه میوه‌های خراب را به تو می‌دهند؟» بهترین روش این است که با او وارد بحث نشوید. اگر در پاسخ به این سوال که چرا غذا به موقع حاضر نیست، بگویید: در این هفته هر بار که به خانه آمدی، غذا حاضر بود و امروز به دلیل فلان اتفاق هنوز آماده نشده است، مطمئن باشید او به خاطر نمی‌آورد که روزهای قبل در دست‌رأس ساعت غذا حاضر بوده است. در حقیقت فردی که بهانه‌گیری می‌کند، با گفتن حرفش آرام می‌شود.



همسرانه

دزدی در کودکان

کودکان وقتی به سن ۶ تا ۷ سالگی می‌رسند رفتارهایی از خود بروز می‌دهند که برای والدین تعجب‌برانگیز است. یکی از این رفتارها برداشتن اشیاء و اموال دیگران است که در عرف به آن دزدی می‌گویند.

در مورد بچه‌های کوچک، باید به آن‌ها بفهمانید که این کار نادرست است و بگویید اگر چیزی را بدون اجازه یا پرداخت پول آن برداریم، دیگران ناراحت می‌شوند به عنوان مثال اگر یک کودک پیش دبستانی، یک آب‌نبات از فروشگاه‌ی برداشته، به او کمک کنید تا آن را برگرداند. اگر کودک آب‌نبات را خورده است، او را به فروشگاه ببرید و به او یاد دهید عذرخواهی کند و پول آب‌نبات را بپردازد.

در مورد کودکان دبستانی هم برگرداندن شیء دزدیده شده بسیار مهم است. کودکان کلاس اولی یا دومی باید بدانند که دزدی کار نادرستی است، ممکن است در ک بهتری از عواقب دزدی هم برای

آنها لازم باشد. به عنوان مثال اگر دختر شما دستبند دوستش را بدون اطلاع او برداشته، به او بگویید: «اگر دوست وسایل مورد علاقه تو را بدون اجازه برمی‌داشت، ناراحت نمی‌شدی؟» او را تشویق کنید به دوستش زنگ بزند، ماجرا را توضیح دهد، عذرخواهی کند و قول بدهد که دستبند را برمی‌گرداند.



کبابونه

شور ترد خانگی

کند و اجازه بدهید تیک روز همان باقی بماند و به طور کامل خشک شود. سپس مواد را درون ظرف بریزید. حدود ۸ لیتر آب جوش بیاورید و ۲۴ قاشق نمک (در ازای هر یک لیتر، ۳ قاشق) و یک لیوان سرکه سفید را به مواد اضافه کنید. حدود ۵ تا ۸ دقیقه بعد از خاموش شدن آب در حال جوش، یعنی وقتی که دمای آب حدود ۸۰ درجه بود، شوراب را روی مواد بریزید و در ظرف را باز بگذارید. اگر لازم بود بعد از نیم ساعت باز هم شوراب را روی مواد بریزید و در نهایت اجازه دهید تا آب و مواد به طور کامل خنک شود. ظرف را ۲ روز در دمای آشیپ‌خانه نگه دارید و به مدت ۲ هفته در محل خنک قرار دهید. بعد از این زمان، شور شما آماده است.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودخانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴

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

- ۷) حرفی) با شروع علایم زایمان و نیز نشستن در آبی که در آن جوشانده‌ای از مخلوط شنبلیل‌ه و شیدو تخم کتان باشد، توصیه می‌شود.
- ۲- ۵) حرفی) تذکر ۱۰ نماینده مجلس به ظریف درباره تسریع در تعیین سفیر ایران در این کشور با توجه به وضع حساسش انجام شد.
- ۳- ۳) حرفی) رها کردن
- ۴- ۵) حرفی) این گیاه برای مقابله با آنژین، گریپو و برونشیت موثر است. تقویت‌کننده سیستم دفاعی بدن و ضد سرفه است و در درمان گلودرم موثر است.
- ۴- ۵) حرفی) باتامین ۵۰ هکتار زمین توسط دولت ۵۰ هکتار زمین توسط خیرین ورزشی بزرگترین دهکده المپیا د ورزشی جوانان و دانش آموزان، در این شهر ایجاد می‌شود.
- ۶- ۵) حرفی) فرسودم و کهنه
- ۷- ۵) حرفی) کلیه و خانه کوچک
- ۸- ۶) حرفی) رامید جوان اعلام کرد این خواننده قطعه‌ای با شعر «مولانا» به صورت اختصاصی برای «خوانده» ساخته است.
- ۹- ۵) حرفی) هر چیز نادر و کمیاب
- ۱۰- ۴) حرفی) او که برای چهارمین بار قصد تصدی صدر اعظمی آلمان را دارد، بار دیگر ریاست حزب

ل	م	و	ت	ر	ش	ج	ف	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	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



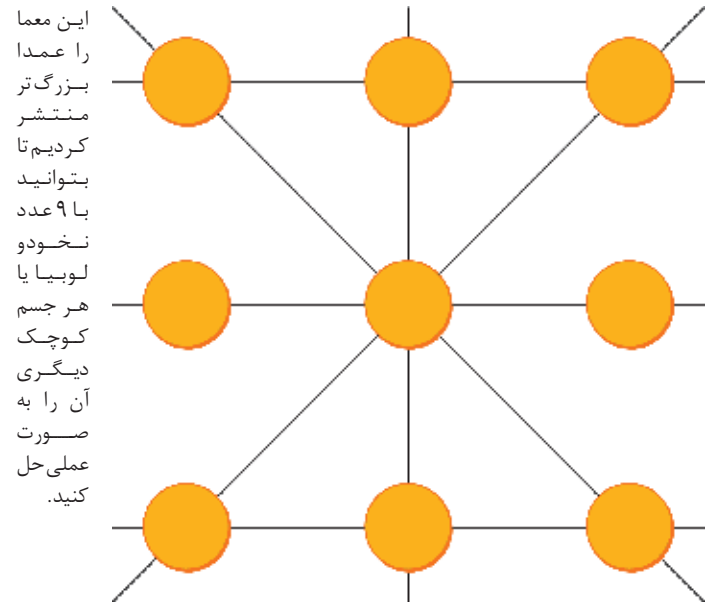
لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را در باره این بخش به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

پاسخ‌ها

وزیر سفید به ۹ می‌رود و کیش می‌دهد. رخ سیاه این وزیر را می‌زند. رخ سفید با زدن رخ سیاه باعث مات شدن سیاه می‌شود.

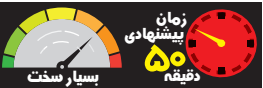
معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



۹ سکه داریم که اگر آنها را به این شیوه پنجینیم، هشت ردیف داریم که در هر ردیف سه سکه دیده می‌شود (سه ردیف افقی، سه ردیف عمودی و دور دیف مورب).

به نظر شما چطور می‌توانیم با انجام کمترین جابجایی در وضعیت سکه‌ها، کاری کنیم که ۱۰ ردیف داشته باشیم و در هر ردیف سه سکه دیده شود.



سودوکو
هر روز

● **قانون:**

ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

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



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



	۸		۱	۵	۷						
						۹					۵
							۵				
								۲			۷
									۹		۱
										۳	

۲	۵	۹	۱	۷	۳	۴	۶	۸	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	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

۲	۵	۹	۱	۷	۳	۴	۶	۸	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	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----