

شکلات

هات چاکلت مخصوص

شکلات خورهای داند شکلات داغ چقدر می چسبد، حالا تصور کنید این نوشیدنی از مخلوط چندین ماده شیرین و مقوی هم درست شده باشد، چه می شود...

• مواد لازم

۲ قاشق سوپ خوری پودر کاکائو
دو قاشق سوپ خوری شکر
یک پیمانه شیر
یک قاشق سوپ خوری پودر پسته
یک قاشق سوپ خوری پودر فندق
مقداری پودر دارچین
مقداری خامه فرم گرفته

• طرز تهیه

دارچین، پودر کاکائو و شکر را با شیر در یک شیرجوش ریخته و خوب بایکدیگر حل کنید. شیرجوش را روی حرارت بگذارید و مواد را بجوشانید.

پودر پسته و پودر فندق را هم اضافه کرده و شیرجوش را از روی حرارت بردارید. نوشیدنی را داخل لیوان یا فنجان مورد نظر تان بریزید. در صورت دلخواه با دارچین، پودر پسته و پودر فندق و یا خامه تزئین کنید.

نی نی کده

مراقب حسادت فرزندان خود باشید

مراقب نشانه های حسادت در فرزندان خود باشید؛ اگر می بینید فرزند شما به آنچه دوستانش دارند، حسادت می کند، این احساس را در او نابود کنید.

شما می توانید با انتقال تجربه های شخصی به فرزندان خود از شدت این صفت منفی بکاهید. سعی کنید قصه ها و حکایت های آموزنده برای فرزندان خود تعریف کنید و بردانش واگاهی آنها درباره زندگی آینده بیفزایید.

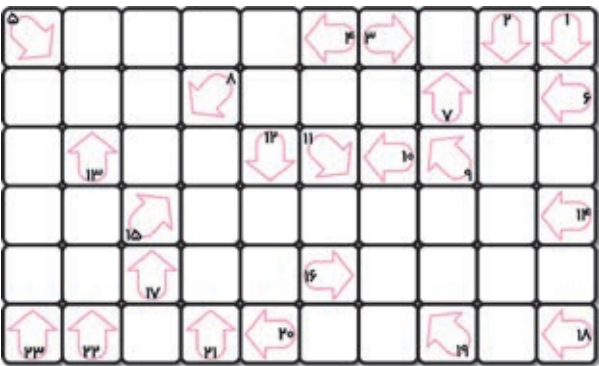
بسیاری از والدین فرزندان خود را بیش از اندازه مورد حمایت خود قرار می دهند و با این کار در حق آنها ظلم می کنند. بزرگ شدند،

وقتی فرزندان شما به اندازه کافی به آنها مسئولیت هایی واگذار کنید؛ به آنها کارهایی در منزل بدهید؛ تصمیم گیری برخی امور را به آنها واگذار کنید و در کار تصمیم گیری نیز به آنان کمک کنید و شرايطی را فراهم کنید تا در آینده نیز تصمیمات عاقلانه تری بگیرند.

والدین باید برای تربیت هر چه بهتر فرزندان خود به همدیگر احترام بگذارند و در حضور فرزندان نق نزنند و گلایه نکنند.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



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 طراحی شده است.

- ۱- (۶ حرفی) منقلب ووژگون
- ۲- (۵ حرفی) همیشه کیف مخصوص..... شامل جعبه کمک های اولیه، لباس گرم، خوراکی، چراغ قوه خود کار و کاغذورادیو آماده داشته باشید.
- ۳- (۴ حرفی) مرزوکرانه
- ۴- (۶ حرفی) شرکت کردن با همدیگر در کار
- ۵- (۶ حرفی) به آرامی و آهستگی
- ۶- (۶ حرفی) به گفته متخصصان طب سنتی برای جلوگیری از سوء مزاج سردوتر، جایگزین کردن گوشت..... به جای گوشت گاو مفید است.
- ۷- (۲ حرفی) موقع زلزله در نقاط امن و محکمی بنشینید و زانوهارا در بغل بگیرید و..... را بین دو زانو قرار دهید.
- ۸- (۴ حرفی) در دنیا هیچ کشوری به اندازه این کشور زلزله خیز نیست و در عین حال، هیچ کشوری هم به اندازه آن برای مقابله با زلزله آماده نیست.
- ۹- (۳ حرفی) راه نفش قطع شده
- ۱۰- (۷ حرفی) محققان دانشگاه کلرادو طی تحقیقاتی دریافتند..... یکی از عوامل خطر ساز برای تشکیل شدن استخوان هاست.
- ۱۱- (۳ حرفی) در عارضه «تبلی چشم».....، یکی از چشم ها به شکل هماهنگ با هم ارتباط



پاسخ ها



به این ترتیب باید چهار تکه را در کنار هم قرار دهید تا از دایره، مربع بسازیم.



دو خوراکی برای جنگ با آلرژی



مصرف پیاز و سیر موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می شود و از آلرژی های فصل بهار پیشگیری می کند.

در بهار گرده افشانی درختان و گل ها باعث ایجاد حساسیت می شود که بیشتر به صورت آب ریزش بینی، اختلالات تنفسی به شکل خس خس، یبورات پوستی مثل کهیر، خارش و در نهایت آگزمای مخاطی به صورت تورم و التهاب بروز می کند. پیاز به علت داشتن ماده ای به نام کوئرستین مانند یک ضد آلرژی عمل می کند و خوردن مرتب آن به افرادی که به گرده گیاهان در فصل بهار حساسیت دارند، کمک فراوانی می کند.

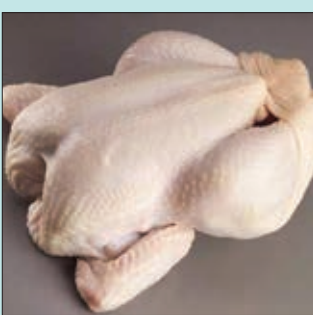
سیر نیز تقویت کننده بسیار قوی سیستم ایمنی بدن است و به عنوان یک ماده غذایی ضد باکتری، ضد ویروس و سرطان موجب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می شود.

این سبزی با افزایش لنفوسیت های T و ماکروفاژها، عوامل و ابزارهای جنگی سیستم دفاعی را تقویت می کند.

در این بین دیگر سبزی ها چون هویج، اسفناج و سایر سبزی های رنگی حاوی بتا کاروتن، سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز حساسیت های فصلی جلوگیری می کنند و به طور کلی افرادی که بیشتر گیاه خوار می کنند، سیستم ایمنی قوی تری دارند.

زنبیل

نکاتی برای خرید مرغ سالم



پوست مرغ بسته بندی شده تازه باید درخشنده، مرطوب، یکدست، صاف، بدون تورم و خون مرگی باشد.

ماهیچه های ران و ساق و گوشت سینه مرغ باید از زیر پوست برجسته و محکم باشد.

لازم است بدانید، کبودی ها به طور معمول هنگام گرفتن مرغ بر اثر ماندن زیر دست و پای کارگران در مرغداری یا ارسال مرغ به کشتارگاه ایجاد می شود که در صورت وجود خون مرگی در بال و ران و هر قسمت دیگر از بدن مرغ، باید آن را جدا کنید و دور بیندازید.

قسمت شکمی و زیر بال مرغ را بو کنید.

این قسمت ها سریع تر از نواحی دیگر بدن مرغ، علایم فساد را نشان می دهد. بوی تعفن و گندیدگی این قسمت ها نشان دهنده فساد یا کهنگی مرغ است.

پوست و بدن مرغ تازه به رنگ زرد کهربایی است. برخی خانواده ها تصور می کنند، بدن مرغ باید سفید باشد. به همین دلیل، برخی کشتارگاه ها مرغ ها را برای سفید شدن، مدتی در آب های حاوی درصد بالایی کلر نگهداری می کنند که تقلب محسوب می شود.

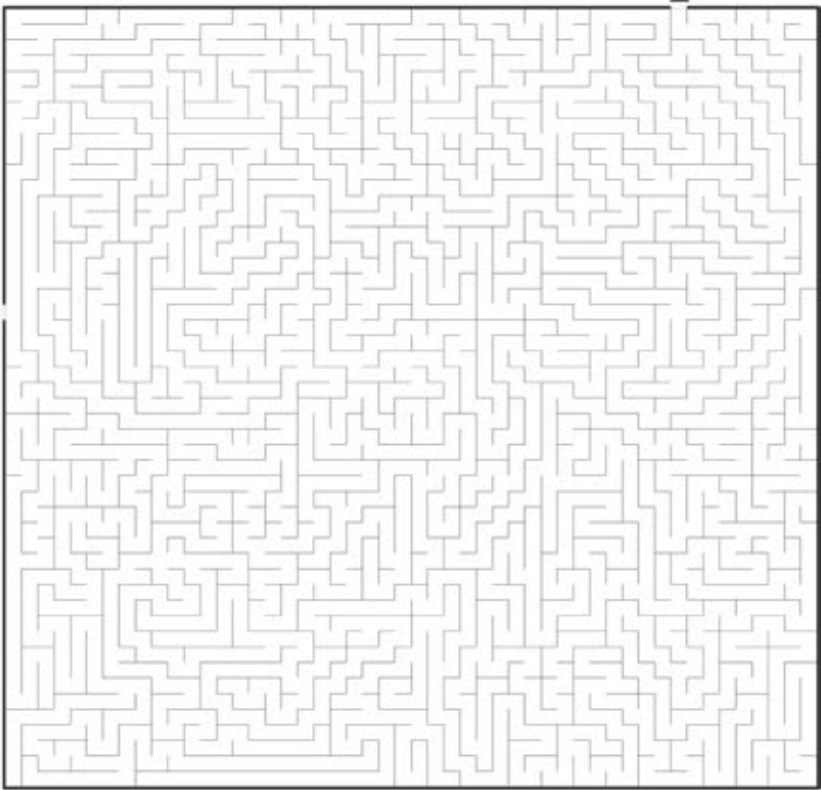
از نظر بهداشتی، درون شکم مرغ باید بدون ته روده، دل، جگر و طحال بوده و حفره شکمی به رنگ سفید یا متمایل به زرد و شفاف باشد. لازم است بدانید، حفره شکمی در مرغ کهنه و فاسد تغییر رنگ می دهد و متمایل به آبی و سبز است.

مرغ با وزن حدود هزار و ۲۰۰ تا هزار و ۸۰۰ گرم در بهترین وضعیت سلامت است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۶/۱/۲۳

نقش یاب ماریچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها



• **قانون:** در این ماریچ یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، یک خط شکسته ماریچ «بیابید که از ورودی ماریچ وارد شود و از خروجی ماریچ بیرون برود».

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد. وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها



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

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

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

سودوکو

هر روز



• قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

