

آنتی اکسیدان های خوشمزه برای شادابی پوست

به طور حتم بارها برایتان این سوال پیش آمده که چطور می‌توانید جوانی و درخشش پوستتان را حفظ کنید؟ هیچ چیزی قابل مقایسه با پوست سالم و درخشان نیست، اما عوامل زیادی وجود دارند که می‌توانند فرآیند پیری پوست را تسریع و آن را مات و کدر کنندو شمارا خسته وبی‌حال نشان دهند. به گزارش «تینا» لازم نیست سراغ درمان‌های پرهزینه بروید تا سالم‌تر و شاداب‌تر به نظر برسید. مراقبت‌های مناسب پوست و ایجاد تغییرات سالم در سبک زندگی می‌توانند پیامدهای شگفت‌انگیزی به همراه داشته باشند.

وقتی پای سلامت پوست به میان می‌آید، چیزی که به طور معمول بیشتر از همه در موردش بحث می‌شود، استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها است. در این مطلب آنتی‌اکسیدان‌هایی را به شما توصیه می‌کنیم که به حفظ طراوت پوست کمک می‌کنند.

- انواع توت:**

توت‌ها، غنی‌ترین منابع آنتی‌اکسیدان هستند و غذایی ایده‌آل برای جوانی و شادابی پوست به شمار می‌روند.

بلوبری، توت‌سیاه و توت‌فرنگی حاوی اسید گالیک، اسیدوانیلیک و اسیدالازیک، کوئرستین و سایر انواع فلاونول‌ها و فلاونوئیدها هستند.

اسیدالازیک موجود در توت‌ها می‌تواند از تخریب کلاژن و واکنش التهابی که دلیل اصلی چروک است پیشگیری کند. در ضمن توت‌ها منابع شگفت‌انگیزی

آرامش را به خانه بیاوریم

هر شخصی در خانه خودش آرامش و راحتی بیشتری دارد و این به خاطر احساس تعلقی است که به خانواده و محیط اطرافش دارد. اما گاهی اوقات این حس را ممکن است در خانه دیگران هم تجربه کنید. جدا از ساکنان آن خانه به طور حتم محیط، وسایل و دکوراسیون آن جا هم تا حدود زیادی در ایجاد این حس نقش دارد. با رعایت برخی نکات و قواعد می‌شود خانه‌ای زیبا و در عین حال راحت و آرامش‌بخش داشت.

رنگ های پاستلی

هر رنگ شادی که با رنگ سفید ترکیب و روشن تر شود، رنگ پاستلی را ایجاد می‌کند. امروزه استفاده

آنتی‌اکسیدان های خوشمزه برای شادابی پوست

آنتی‌اکسیدان‌ها به بدن کمک می‌کنند تا با آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا، تابش آفتاب و سایر عوامل مخرب مبارزه کند. این مواد به سلامت پوست و شادابی آن کمک می‌کنند.

- سیر:**

مطالعات نشان داده که مصرف سیر می‌تواند رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و نقش بزرگی به عنوان یک عامل ضد پیری پوست داشته باشد. مصرف مداوم سیر استخوان‌ها را تقویت کرده و به سم‌زدایی بدن کمک می‌کند.

- سبب:**

سبب سرشار از فیبر و ویتامین «ث» و آنتی‌اکسیدان‌های گوناگون است. برخی از ترکیبات موجود در سبب شامل کوئرستین و کاتچین است.

- انار:**

انار حاوی پونیکالاجین است که یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است.

انار به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان می‌تواند با التهاب ناشی از بروز آکنه مبارزه کند. انار هم مانند توت‌ها منبعی سرشار از ویتامین «ث» است.

- چای سبز:**

چای سبز دارای اپیگالو کاتچین گالات است که یک کاتچین‌بلی فنول و یک نوع آنتی‌اکسیدان قدرتمند است.

این ترکیب به دلیل فوایدش در کاهش احتمال سکنه قلبی و مغزی، کلسترول بالا و آب‌سیاه چشم معروف است. مطالعات و شواهد زیادی نشان داده‌اند که چای سبز می‌تواند

پوست را جوان‌سازی کند. دم کرده چای سبز یک نوشیدنی قوی برای داشتن پوستی بسیار زیبا محسوب می‌شود و دارای خواص ضدالتهابی برای روشن کردن بافت پوست و کاهش حلقه‌های تیره دور چشم، چروک و آکنه است.

- سیب:**

سیب سرشار از فیبر و ویتامین «ث» و آنتی‌اکسیدان‌های گوناگون است. برخی از ترکیبات موجود در سیب شامل کوئرستین و کاتچین است.

از فواید دیگر سیب می‌توان به کنترل وزن، کاهش قند خون و پیشگیری از سرطان اشاره کرد.

- انگور قرمز:**

انگور قرمز حاوی رزوراترول است که یک آنتی‌اکسیدان فیتوالکسکین است و تأثیرات درمانی در برابر بسیاری از بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها دارد.

انگور قرمز می‌تواند به میزان قابل توجهی از ناهنجاری‌های پوستی جلوگیری کرده و پروسه پیری پوست را کند کند.

- شکلات تلخ:**

شکلات تلخ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی چون پلی‌فنول‌ها، فلاونول‌ها و

اضافه کردن فرش به معنای واقعی کلمه باعث می‌شود تا شما فضای آرام‌تری داشته باشید و همچنین ابعاد و اندازه فضا را هم برای دکوراسیون تعیین و مشخص می‌کنند.

- آرامش طبیعت در خانه**

گیاهان پیش از آن که باعث ایجاد زیبایی در منزل تلان شوند هوار آتمیز کرده و خلق و خوی شما را بهتر می‌کنند. اضافه کردن سایر عناصر طبیعی مانند چوب خام و نور طبیعی در کنار گل‌ها و گیاهان باعث ایجاد فضایی گرم و خنک در کنار هم می‌شود.

- پرده‌هایی با رنگ روشن**

پرده‌ها می‌توانند جلوه زیبایی از انواع رنگ‌ها و طرح‌ها را به نمایش بگذارند و دکوراسیون خانه را تحت تأثیر قرار دهند علاوه بر آن، شما با انتخاب پرده

کاتچین هاست. مصرف مرتب شکلات تلخ از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از پرتو یو وی محافظت می‌کند، در حالی که شکلات‌های شیرین متداول چنین خواصی را ندارند.

- هندوانه:**

هندوانه یکی از بهترین منابع لیکوپن و ویتامین «ث» است که برای تولید چربی پوست ضروری بوده و پوستتان را مرطوب نگه می‌دارد.

- گوچه فرنگی:**

گوچه فرنگی هم مانند هندوانه منبع غنی لیکوپن است که نوعی آنتی‌اکسیدان بوده و از بروز چین و چروک پوست پیشگیری کرده و احتمال ابتلا به سرطان پوست را هم کاهش می‌دهد. در ضمن گوچه فرنگی محتوای آب بالایی دارد که تأثیرش روی پوست فوق‌العاده است.

- بروکلی:**

بروکلی سرشار از کاروتنوئید، کوئرستین و کامپفرول است که آنتی‌اکسیدان‌های مهمی هستند.

این سبزی همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان گلوکورا فانتین است که از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از پرتو یو وی محافظت می‌کند.

برای پنجره‌ها ضمن ایجاد زیبایی در خانه روحیه و سلیقه خود را هم نشان می‌دهید. پرده‌هایی بلند و رنگارنگ که پارچه‌های نازک دارند و نور را از خود عبور می‌دهند انتخاب‌های مناسب برای پنجره‌ها هستند و حس نرمی، آرامش و راحتی را به افراد القا می‌کنند. با ایجاد روشنایی در سمت می‌توانید فضای داخلی زیبایی خلق کنید.

برای این کاریک نور ملایم و روشن انتخاب کنید که به طور غیر مستقیم بر روی اشیاء و وسایل بتابد نه یک نور خشن و مستقیم.

لبه‌های سخت می‌توانند باعث ایجاد فضایی سرد و ناخوشایند شوند. اضافه کردن لوازمی مانند میز پذیرایی و عسلی‌ها با لبه‌های منحنی به فضای داخلی می‌تواند آرامش و راحتی را به شما القا کند.

- برای حل هر معما کافیتست:**

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.
• از ارقام تکراری ناگزست.
• دریک تکه استفاده نکنیم.
• هرگز برای حل کردن این معما حدس زننیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

• اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده‌ست.
• از حل تکه‌های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.
• بدین‌هم معما قاطب یک جواب دارد.

حالا تکلیف ۱ و ۲ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.
در این ستون که مجموعه‌ش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می‌گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می‌شود را پایین می‌نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می‌رود.
این دورقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبز رنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می‌توانیم ۸ را اضافه کنیم اما ۸ نمی‌شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس از خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.
دورقم باقیمانده سیاه هم ۳ و ۹ هستند با استاندارد ارقام قبل مشخص می‌شوند تا این نمونه کاملاً حل شود.

زمان پیشنهادی	دقیقه	ساده
۱	۸	۳
۳	۵	۷
۲	۹	۱
۴	۷	۶
۱	۳	۵
۲	۴	۷
۹	۷	۱
۵	۲	۸
۴	۹	۳

زمان پیشنهادی	دقیقه	متوسط
۸	۳	۵
۲	۹	۶
۱	۳	۵
۲	۱	۷
۵	۱	۱
۴	۷	۹
۷	۴	۳

زمان پیشنهادی	دقیقه	بسیار سخت
۳	۱	۶
۶	۹	۴
۷	۷	۲
۳	۱	۹
۸	۲	۵
۷	۴	۶
۵	۱	۸

- 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.

خراسان جنوبی

- نی نی کده**

اتاقی زیبا برای کودک



در دیزاین فضایی مختص به کودک باید به همه جنبه های زیبایی، امنیت و تهویه مناسب آن مکان فکر و توجه کرد و ترکیب همه این ویژگی ها در کنار هم واقعا کار ساده ای نیست زیرا بچه ها بیشتر ساعات شبانه روز و گاهی تمام طول روز را در اتاقشان می گذرانند. یک اتاق بازی خوب باید طراحی خلاقانه و رنگارنگ داشته باشد تا توجه کودک کان را جلب کرده و آن ها را مشغول کند.

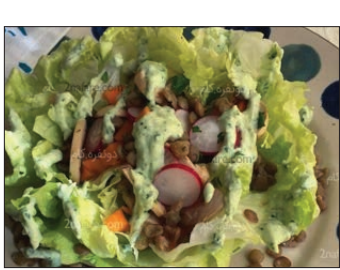
به گزارش سایت «دونفره» بچه ها عاشق انجام کار های مختلف هستند و خیلی سریع از یک کار خسته می

شوند و به سراغ یک کار دیگر می روند، بنابراین شما نیاز به طراحی مناطق مختلف فعالیت در اتاق بازی دارید تا آن ها را سرگرم کنید. ایجاد مناطق جداگانه برای هر فعالیت به بچه ها کمک می کند تا هر چیزی که نیاز داشته باشند به راحتی در دستر شان باشد. از مهمترین و پراهمیت ترین فضا ها ایجاد مکانی برای مطالعه، نقاشی، طراحی و فضایی برای بازی می باشد که برای هر کودک کی ضروری است.

بچه ها نیاز به اسباب بازی ها و لوازم زیادی برای گذراندن وقت خود دارند و این وسایل فضای زیادی را اشغال می کند. برای حفظ نظم اتاق باید مکان های مناسبی را به منظور نگهداری از اسباب بازی ها آماده کرد. برای مرتب کردن ماشین های اسباب بازی می توانید از یک نوار مغناطیسی بر روی دیوار استفاده کنید. ذخیره سازی جیبی از جنس پارچه ها و با طرح های مختلف برای نگهداری از عروسک ها و جعبه ها بسیار مناسب است. قفسه های چوبی و فلزی هم برای قرار دادن وسایل مختلف و کتاب ها بهترین مکان است. برای پوشش دیوار ها از طرح های ابتکاری و خلاقانه استفاده کنید. به عنوان مثال از برچسب های رنگارنگ بر روی دیوار استفاده کنید یا نقاشی های کودک ان را روی دیوار به نمایش بگذارید.

- املت**

سالاد قارچ و عدس



مواد لازم برای تهیه سالاد قارچ و عدس

یک عدد کاهوپچ

۱۰۰ گرم عدس

۳ عدد هویج

۱۰۰ گرم قارچ

یک مشت جعفری یا هر سبزی دلخواه دیگر

کمی ترچه

۳ قاشق ماست چکیده

۳ قاشق پنیر پازمیران رنده شده

یک عدد لیموترش

یک قاشق چایخوری سیر رنده شده

- تهیه سالاد**

تمام سبزیجات را به جز کاهو خرد می‌کنیم.

کاهو را برگ برگ کرده و برگ ها را داخل هر وی ظرفی که می‌خواهیم سالاد را سر و کنیم می‌گذاریم تا کاهوها شکل یک کاسه شوند و بتوانیم بقیه سبزیجات را روی آن بگذاریم.

سپس سبزیجات خرد شده را روی برگ های کاهو می‌ریزیم و عدس را هم که از قبل پخته ایم به سالاد اضافه می‌کنیم.

برای تهیه سس ابتدا آبلیمو و جعفری را در هزن می‌ریزیم تا جعفری ریز و خرد شود و بعد ماست، سیر و پنیر را هم اضافه کرده و خوب هم می‌زنیم.

این سس را می‌توانید با بقیه مواد سالاد مصرف کنید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ ها 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.

زمان پیشنهادی	دقیقه	ساده
۱	۳	۵
۲	۷	۶
۳	۵	۷
۹	۱۵	۱۱
۱۲	۱۴	۱۳
۱۸	۱۹	۲۱
۲۳	۲۵	۲۲

۱- (۳ حرفی) مرتب رانندگی کردن برای بیش از دو تاسه ساعت در روز برای سلامت.....مضر است.

۲- (۲ حرفی)عقرب

۳- (۴ حرفی) یک کیف دستی معمولی از سرویس بهداشتی یک اداره معمولی کیف تر و آلوده تر است.

بخش های آلوده تر کیف دستی، بخش.....بیش

۱- (۵ حرفی) کیف است.

۴- (۶ حرفی) سلول های مرده پوست، کرم های ریز، خاک و قارچ در بالش پنهان است. بالش های.....

نسبت به بالش های طبیعی آلودگی بیشتری دارد. ۵- (۵ حرفی) خود گردان و جداگانه

۶- (۴ حرفی) لباس های..... و ویژه شلوار و پیراهن، هر کسی را اگر نشان می‌دهدو چربی های اضافی را مخفی می‌کند.

۷- (۵ حرفی) کاغذ رو نوشت برداری

۸- (۵ حرفی) محققان توصیه می‌کنند ظرف

نگه دارند..... را با آب داغ و صابون بشوید یا دو بار در هفته آن را در ماشین ظرف شویی بگذارید.

۹- (۶ حرفی) مطالعه جدید نشان می‌دهد مغز افراد مبتلا به آلزایمر در مقایسه با مغز افراد سالم

میزان.....بیشتری دارد.

۱۰- (۴ حرفی) صاف ایستادن، شمارا اگر نشان

پاسخ ها

لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

تکه ها به این ترتیب می

توانستند کنار هم قرار

بگیرند و پاسخ معماری

بسانند.