

ترس‌های شبانه کودک



ترس‌های شبانه کودک کان شامل؛ ترس از تاریکی و کابوس‌های وحشتناک است. ترس از تاریکی حدود ۲ تا ۳ سالگی ظاهر می‌شود و در میان کودکان متفاوت است.

یک شب از هیولاو شب دیگر از دزدو چیزهای دیگر می‌ترسند. این ترس‌ها همیشه هم در کودکی باقی نمی‌ماندو شاید در بزرگسالی نیز گریبانگیر شود. بسیاری از این گونه ترس‌ها که اثر روانی بدی روی کودک داشته؛ در بزرگسالی نیز برای او آزاردهنده خواهد بود.

اصولا ترس از تاریکی همیشه بد نیست و نشانه هوش کودک است. زیرا این ترس از ذهن خلاق کودک بیرون آمده است و این خلاقیت نشانه هوش کودک است. بنابراین والدین باید بدانند که هرگز کودک هر اسانشان را مورد تمسخر قرار ندهندو به ترس او احترام بگذارند حتی اگر از نظر آن‌ها آن ترس کاملاً بی‌مورد باشد. بهتر است به جای مسخره کردن کود کتنان با او صحبت و ریشه ترس او را پیدا کنید. با همین گفت و گو ی ساده می‌توانید قوه تخیل کودک تان را محک بزنید و او را متوجه کنید از چیزهایی که تخیل می‌کند، هراس نداشته باشد.
کودکان قوه تخیل بسیار قوی دارندو تا آنجا که به آن‌ها مربوط است؛ از دها،

کدبانو

ماشین ظرف شویی تمیز



بهترین دما برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن فضای داخل ماشین ظرف شویی حدود۴۹ درجه سانتیگراد است.

در مدل های امروزی ماشین های ظرف شویی به جای فیلتر از استوانه جداشونده‌ای در پایین دستگاه استفاده می شود کافی است آن را جدا کرده تخلیه کنید و با آب و مواد شوینده پاک سازی کنید. فضای زیرین قفسه ها به ویژه منطقه ای که نزدیک به محل تخلیه آب است را به دقت بررسی کنیدو در صورت لزوم آن را پاک کنید.

بهتر است برای تمیز کردن ماشین ظرف شویی از مواد شوینده صنعتی استفاده نکنید. با استفاده از یک پارچه ویا اسفنج مرطوب می‌توانید به سادگی فضای داخلی ماشین ظرف شویی خود را تمیز کنید. از درمان های خانگی مانند سرکه نیز می‌توانید برای حذف بو و لکه های محفظه داخلی ماشین ظرف شویی استفاده کنید کافی است یک فنجان سرکه را در بخش بالایی ماشین ظرف شویی بپاشیدو در بخش پایین آن یک فنجان جوش شیرین بپاشید و اجازه دهید دستگاه شروع به کار کند.

خراسان جنوبی

شکلات



غذاخوری

برای شروع فراروی دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. آرد گندم سیاه،سیوس گندم، بادام زمینی،دانه کتان،بکینگ پودر و نمک را برای یک تا ۲ دقیقه خوب مخلوط کنید. سپس سفیده تخم مرغ و ماست را اضافه کنید و چنددقیقه کاملاً مخلوط کنید.

داخل قالب لوف کاغذ روغنی بگذارید و مواد نان را که خمیری شبیه به خمیر یک هست داخل آن پخش کنید و روی نان را با دانه آفتاب گردان بپاشانیدوقالب را داخل فر گرم شده برای مدت ۵۰ تا ۶۰دقیقه قرار دهید.

سلامتکده



سبک، کوسن ها و بالش های کوچک که ممکن است بیشتر از سایر کالاها مورد استفاده تان قرار گیر در ا طبقات پایین تر و در دسترس تر قرار دهید و پتو و لحاف های ضخیم را متناسب با فصل در طبقات بالاتر و دور از دسترس قرار دهید.

یکی از پر طرفدارترین روش های مرتب کردن کمد رختخواب استفاده از بقیچه های زیپ دار است. با این روش به سادگی می‌توانید رختخواب های خودتان را برحسب فصل استفاده دسته بندی کنید و همیشه رختخواب مرتب داشته باشید، همچنین بقیچه های زیپ دار برای مرتب کردن رختخواب در خانه های کوچکی که کمد دیواری زیادی ندارد می‌تواند ایده بسیار خوبی باشد.

سر و سامان دادن به رختخواب

برای مرتب کردن رختخواب در خانه های بدون کمد و یا فضاهایی که کمد های کوچک و کمی دارند و جایی برای قرار دادن رختخواب ها ندارند، استفاده از فضای زیر رختخواب می‌تواند گزینه بسیار مطلوبی محسوب شود.

برای مرتب کردن و چیدمان کمد رختخواب بهتر است در صورت امکان فضای داخلی کمدتان را بخش بندی کنید با این کار می‌توانید به سادگی تمام لوازم را از هم تفکیک کنید و در زمان استفاده هر وسیله، به سادگی آن را در اختیار داشته باشید. برای این منظور لوازمی مثل پتوهای مسافرتی و

عطاری

سندج



در سندج ۱۷ نوع آمینواسید و مقداری پروتئین وجود دارد که هر یک از این آمینواسیدها خواص دارویی بسیار مفیدی دارند این میوه در معالجه بیماری های دندان، لثه و اسهال و در درمان زخم معده موثر است و می‌تواند از خون ریزی جلوگیری کند.

اگر آرد و هسته میوه سندج با هم آسیاب شود مصرف خوراکی آن بیماری آرتروز را درمان می‌کند.

مصرف سندج برای درمان و جلوگیری از عوارضی مثل «قی»، اسهال فراوی، زخم روده، سرفه های حاد گرم، سرد و اثر رطوبت نافع است. سندج مقوی قلب و بر طرف کننده تب و لرزهای سرد در بیماری های سینه مثل تنگی نفس، زخم ریه و عوارض دماغی محسوب می‌شود.

سندج برای درمان بیماری های کبدی مانند زردی و یرقان نیز مفید است و سندج پخته شده به طور کامل (پوست – گوشت – هسته) در روغن زیتون به صورت خوراکی برای در مفاصل، خارش پوست و رشد مو توصیه شده است.

یکی از دانشمندان گفته است میوه سندج گوشت به استخوان می‌رواندو انسان را فربه می‌کند. پوست را تمویت کرده و کلیه ها را گرم نگه داشته و مانع از تکرار ادرار می‌شود.

میوه سندج از نظر طب سنتی،طبیعت سرد و خشک دارد.

جوشانده گل سندج برای بیماری های دماغی مانند فلج و کزاز و نیز برای قلب و زخم های ریبوی و تنگی نفس مفید است و برای تقویت مددو کبدو باز کردن گرفتگی ها و تحلیل گاز معدو ویرقان نافع است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۲۹]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش توجه زیادی را به خود جلب کرد طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه زاین منتشر شدو حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم بانام کاکرو (Kakuro) پر طرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلایمر» یاد می کنند.

● **برای حل کافی است:**
* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول جمع ارقام هر تکه اقتی»، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

درست

نادرست

* رقم تکراری در تکه ای نباشد.
* هرگز حدس نز نیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها



در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره ها شده، یکی از بازیکنان که اتفاقاً نوشتش هم رسیده است می‌تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می‌تواند حریفش را مات کند؟!

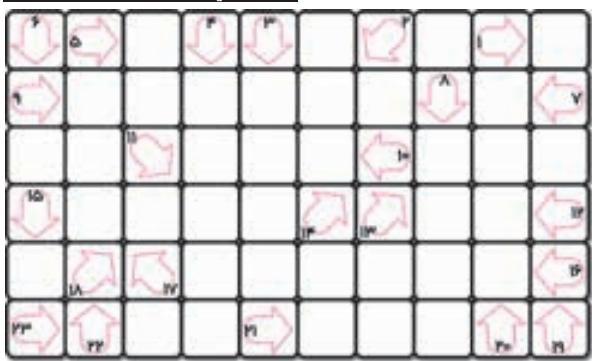
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

جدول ویژه خراسان

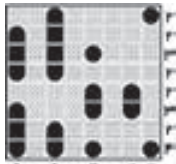
شنبه تا چهارشنبه



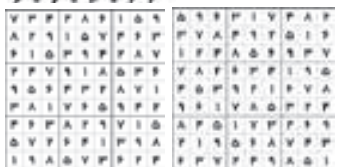
● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



۱- (۲ حرفی) انجام مداوم ورزش و به مدت حداقل دقیقه در روز، موجب سوختن چربی می‌شود و اهمیتی ندارد در چه ساعتی از روز انجام شود.
۱۲- (۳ حرفی) بخار غلیظ شده در آسمان
۱۳- (۴ حرفی) در شهر های بزرگ مانند تهران به دلیل مسائل و مشکلات خاص شهرنشینی، در دهای شیوع بیشتری دارد.
۱۴- (۴ حرفی) واهمه
۱۵- (۳ حرفی) سنگ سبز از شمشند
۱۶- (۵ حرفی) از نوشت افزار
۱۷- (۳ حرفی) بهترین پاک کننده صورت برای کسانی که پوست و منافذ پوستی بزرگ دارند، محصولات حاوی رتینول است.
۱۸- (۵ حرفی) میوه تاک
۱۹- (۴ حرفی) راه صحبت با خدا
۲۰- (۴ حرفی) در مثل به اسب شاه نگویید!
۲۱- (۶ حرفی) قهوه سبز، پخته نشده و به همان شکل که از مزرعه قهوه برداشت شده، بسته بندی می‌شودو سرشار از خواص مختلف است که حاوی خالص و قوی و اسید کلروژنیک (از خانواده آنتی اکسیدان ها) است.
۲۲- (۳ حرفی) از نزولات جوی
۲۳- (۵ حرفی) فرخنده



رمز و از هبابی: رویای سرخ تمام شد



لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



علامت مثبت با پر کردن این محدوده ها به دست می آید.

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.