منویی برای یک همسر آشپزباشی

اگر دست پخت مادرتان فوق العاده و در فامیل غذاهایش زبانزد است، مطمئن باشید از روز اول چنین دست پختی نداشته و بهترین آشپزهای دنیا هم چند بار غذایشان شور یا بی نمک شده است. به گزارش «بیتوته» آشپزی یک مهارت است که باید آموخته شود و با تمرین جا بیفتد پس اگر تازه ازدواج کرده اید، توقع نداشته باشید همسرتان مانند مادر شما یا مادر خودش آشپزی کند. کمی صبر کنید همه چیز درست می شود اما اگر مدت زیادی از ازدواجتان می گذرد و همچنان دست پخت همسرتان خوب نیست، راهکارهای زیر را امتحان کنید.

• تشویق کنید

سخت ترین کارها هم با تشویق صحیح و به موقع آسان می شود، اگر می خواهید همسرتان روز به روز آشپزی بهتری داشته باشد، او را به این کار تشویق کنید. به عنوان مثال وقتی از در خانه وارد می شوید به او بگویید خانه را بوی دست پخت خوب تو بر داشته یا وقتی غذایی می خورید که طعم خوبی دارد، از او تشکر کنید و بپرسید که چگونه این غذا را درست کرده ای که از همیشه بهتر شده است؟ همسرتان زمانی که نتیجه کارش را در رضایت شما ببیند، با شوق بیشتری کارش را انجام خواهد داد.

• خواسته های خود را بگویید

خواسته های خود را بگویید اما به روش مخصوص. خانم ها بیشتر مثل مادرشان آشپزی می کنند و پختن غذا به نوعی موروثی است به عنوان مثال پسری که در خانواده ای بزرگ شده که مادرش همیشه برنج را آبکش می کرده اگر با دختری ازدواج کند که مادرش همیشه برنج را به صورت کته می پخته اوایل ازدواج ممکن است فکر کند همسرش از روی تنبلی و بی سلیقگی برنج را آبکش نمی کند در صورتی که چنین نیست. در این موارد باید خواسته خود را مطرح کنید البته قبل از انتقاد، تعریفی را ضمیمه کار کنید تا نتیجه بگیرید.

• تو بهترین آشپزی

بدترین و بی فایده ترین روشی که یک مرد می تواند برای بهتر شدن آشپزی زنش انجام دهد این است که از دست پخت زن های دیگر تعریف کند تا همسرش هم دست به کار شود و کار خود را ارتقا دهد به ویژه اگر زنی که مورد تایید شما قرار می گیرد از خانواده خودتان مثل خواهر شوهر و جاری همسرتان باشد.

• کمک کنید

این قانون نانوشته برخی هاست که آشپزی را وظیفه خانم خانه می دانند این در حالی است که مردان زیادی در کار آشپزی به همسرشان کمک می کنند یا حتی خودشان در مواقعی این کار را به تنهایی انجام می دهند.

اگر روش طبخ غذاهای مختلف را توسط همسرتان نمی پسندید، می توانید به بهانه همکاری در کنار او غذا درست کنید و نه دستوری و نه انتقادی فقط به صورت پیشنهادی روش مورد نظرتان برای طبخ غذا را پیاده کنید تا همسرتان نتیجه آن را ببیند و دفعه بعد به شیوه شما عمل کند.

نی نی کده

چشم در چشم نوزاد

چشم دوختن به چشم نوزاد کاری بیشتر از محکم کردن پیوند عاطفی بین شما دو نفر انجام می دهد، به گزارش «نی نی بان» چشم دوختن والدین به چشمان نوزادشان به همسان سازی امواج مغزی شان کمک می کند.

در واقع وقتی بزرگ سالان و نوزادان به هم نگاه می کنند، این پیام را به هم می فرستند که برای همدیگر در دسترس هستند و قصد برقراری ارتباط با یکدیگر را دارند به عبارتی چشم دوختن مادر و نوزاد باعث می شود مغز هر دوی آن ها به نگاهشان نسبت به هم واکنش نشان دهد و با مغز دیگری همگام تر شود.

این مکانیسم می تواند والدین و فرزندان را از طریق همگام سازی زمان صحبت کردن و زمان گوش دادن، برای برقراری ارتباط آماده کند که منجر به یادگیری اثربخش تری خواهد شد.

پژوهش های قبلی نشان داده بود ارتباط برقرار کردن والدین و فرزندان سبب نگاه کردن آن ها به هم یا بروز احساسات و بالا رفتن ضربان قلب می شود.

داروخانه

خطر «ارگوتامین سی» برای مادران باردار

ترکیب ارگوتامین و کافئین برای درمان سردردهای عروقی مانند حملات حاد میگرن یا انواع میگرن که به سایر داروهای ضد درد پاسخ نمی دهد، استفاده می شود و به گزارش «دارویاب» مصرف آن در مادران باردار به دلیل احتمال مرگ یا نقص عضو جنین ممنوع است.

بی حسی و گزگز انگشتان دست، پا یا صورت، گرفتگی عضلانی، خارش پوست، درد در ناحیه بازو، سرد شدن یا رنگ پریدگی دست ها یا پاها، اسهال، سرگیجه، تهوع یا استفراغ را هم می توان در فهرست عوارض جانبی ارگوتامین سی قرار داد.

همچنین باید توجه داشت مصرف دارو با شروع اولین علایم میگرنی بیشترین اثربخشی را دارد و توصیه می شود پس از مصرف دارو بیمار به مدت یک تا دو ساعت در اتاق تاریک استراحت و در صورتی که مصرف مقادیر معمول دارو سبب رفع سردرد نشد به پزشک مراجعه کند.

چی بپزم؟

ماهی فویج

ماهی فویج از غذاهای محلی گیلان است که به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه آن به این شرح است:

ماهی سفید یا آزاد یا کفال: یک عدد

گردوی خرد شده: ۵ قاشق غذاخوری

رب انار: یک و نیم قاشق غذاخوری

سبزی های معطر (جعفری، نعناع و گشنیز): ۳ قاشق غذاخوری

زعفران، نمک، آب لیمو یا آب غوره: به مقدار لازم

طرز تهیه:

داخل شکم ماهی را خالی کرده و خوب بشویید و سپس آن را آغشته به آب لیمو و نمک کنید و به مدت ۲ ساعت داخل یخچال بگذارید. برای تهیه مواد داخل شکم ماهی؛ سبزی، گردو و رب انار را مخلوط کنید و تفت دهید و آن را داخل شکم ماهی به اندازه ای بریزید که مواد بیرون نریزد و سپس شکم ماهی را با نخ و سوزن بدوزید.

در آخر روی بدن ماهی را با روغن چرب کرده و با زعفران آب شده بپوشانید و داخل یک ظرف را چرب و فویل فلزی گذاشته و ماهی را داخل آن بگذارید و در فر به مدت ۲ تا ۳ ساعت قرار دهید تا ماهی برشته شود.

ترفند

انرژی منفی را از خانه بیرون کنید

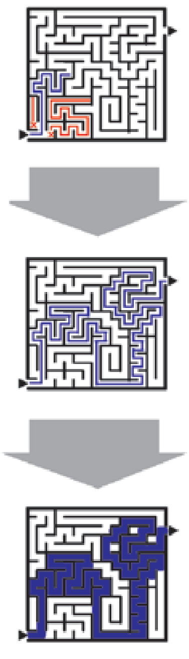
انرژی های موجود در خانه نقش بسیار مهمی در سلامت ایفا می کند. به گزارش «بیتوته» تکنیک های زیادی برای بیرون کردن انرژی منفی از خانه وجود دارد. فضای خانه انرژی منفی را از خیلی چیزها می گیرد به عنوان مثال مشاجرات و به هم ریختگی ها. پس از یکسری اتفاقات مهم مثل طلاق یا تغییر شغل که در زندگی می افتد باید تمام سعی خود را در از بین بردن انرژی منفی ایجاد شده در خانه انجام داد تا به آرامش درونی رسید. گیاهان دارویی هر کدام انرژی های متفاوتی ایجاد می کنند که بر اساس انرژی مورد نیاز خود می توانید یکی از آن ها را تهیه و یک دسته در خانه نگهداری کنید به عنوان مثال اسطوخودوس برای تعادل، آرامش و تمدد اعصاب، سدر برای تصفیه، درمان و جذب انرژی مثبت، رزماری برای نظم دادن به چالش ها و جذب عشق و مریم گلی سفید برای تغییر و دگرگونی.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۶]

نقش یابِ مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه
متوسط



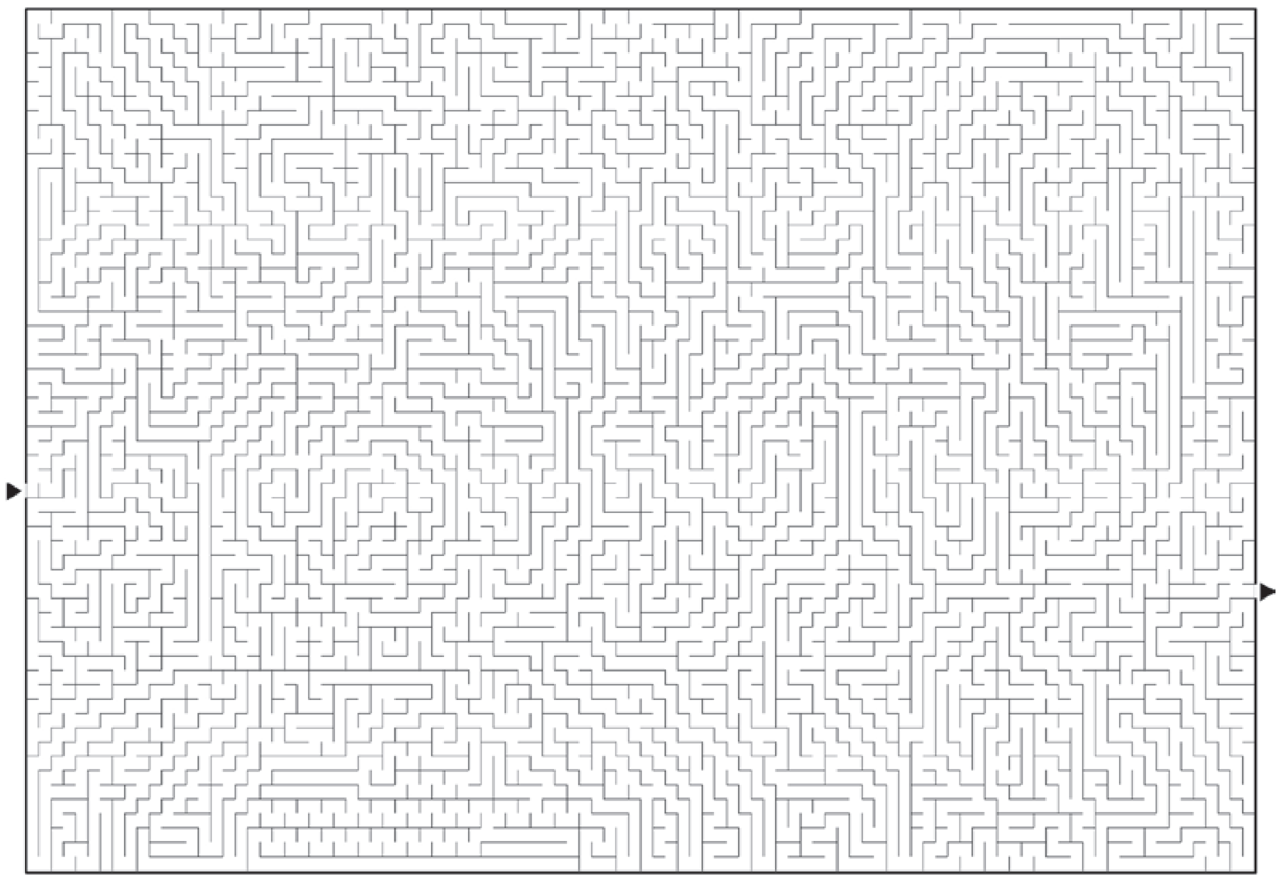
فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

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 کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.



سودوکو

هر روز

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.

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه
ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه
بسیار ساده

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

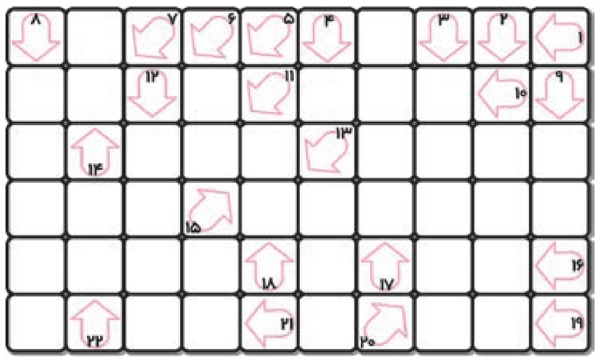
جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه
ساده

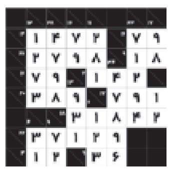
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

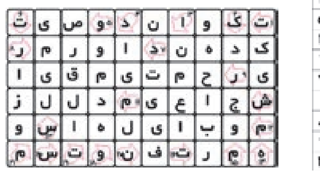


۱-(۶حرفی) مصرف سبزی هایی چون ...... خام یا پخته، کلم، کلم بروکلی و کاهو به همراه سبزی هایی همچون جعفری و نعناع به افراد سالمند توصیه می شود.
۲-(۳حرفی) خیار به دلیل داشتن طبع ......و خاصیت آب رسانی، پوست را نرم می کند.
۳-(۵حرفی) برای حفظ سلامتی، مردم در زمان آلودگی باید از ماسک های........دار استفاده کنند.
۴-(۶حرفی) اگر افراد مجبورند در هوای آلوده از منزل خارج شوند، سعی کنند از ماسک استفاده کنند و به ویژه بیماران تنفسی کپسول های......کوچک به همراه خود داشته باشند.
۵-(۴حرفی) مصرف روزانه سالاد و گنجاندن این میان وعده سالم در رژیم غذایی افراد سبب تقویت حافظه و......ماندن سلول های مغزی به میزان ۱۱ سال می شود.
۶-(۴حرفی) از علایم ناراحتی
۷-(۳حرفی) توصیه می شود که بیماران مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی در روزهای آلوده در خانه بمانند و ورزشکاران نیز در فضای......ورزش نکنند.
۸-(۶حرفی) ظروف سفالی می سازد
۹-(۵حرفی) نیروی نظامی ویژه
۱۰-(۳حرفی) مسیر حرکت قطار
۱۱-(۴حرفی) تنه درخت تنومند برش خورده
۱۲-(۵حرفی) از رسانه های پرطرفدار
۱۳-(۳حرفی) با مصرف منظم سالاد دستگاه گوارش که وظیفه هضم مواد غذایی و خروج مواد......از بدن را به عهده دارد سالم می ماند.
۱۴-(۳حرفی) گلی با عطر معروف
۱۵-(۳حرفی) با آغاز فصل سرما پوست صورت ....می شود و برای رفع این عارضه و داشتن پوستی نرم که از دغدغه های بانوان است، باید از ماسک های مناسب استفاده کرد.
۱۶-(۵حرفی) حرکات نمایشی با خودرو
۱۷-(۵حرفی) نوعی خوشبو کننده بدن
۱۸-(۴حرفی) میوه ای شبیه توت
۱۹-(۵حرفی) بابونه و.......را با هم بجوشانید و در یک ظرف اسپری دار بریزید و در روز چندین مرتبه روی صورت و دستان خود بزنید تا پوستتان نرم شود.
۲۰-(۴حرفی) از پرندگان شناگر
۲۱-(۵حرفی) یار تبعیدی پیامبر اسلام(ص)
۲۲-(۴حرفی) انجام ورزش و تمرین های ......و مصرف برخی از خوراکی ها، نکاتی است که به بیماران آلزایمری و اطرافیانشان توصیه می شود.

پاسخ ها

وزیر سفید به e۴ می رود.
اگر فیل پایینی سیاه به h۲ برود وزیر سفید به f۵ می رود تا سیاه مات شود. اما اگر سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد، وزیر سفید به g۲ می رود تا سیاه مات شود.





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

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