

زندگی بهتر

زبان عشق



آن گروه از افرادی که کلمات مثبت را ترجیح می دهند، با شنیدن عبارتهایی مانند «دوست دارم» و عبارتهای احساسی دیگر خوشحال می شوند و ارزش خاصی برای این عبارتهای قائل هستند. در وقت گذرانی با کیفیت همه چیز به معطوف کردن کامل توجه به همسر بستگی دارد و کلمات در این زبان از اهمیت و ارزش خاصی برخوردار نیستند.

زبان عشق برای بعضی از افراد، بر اساس دریافت کردن هدیه تعریف می شود. این ویژگی لزوماً به معنای مادی گرا بودن نیست، بلکه یک هدیه کوچک باعث خوشحالی این افراد می شود. افرادی که زبان عشق را بر اساس اولویت دهی به عمل تعریف می کنند، هرگز نمی توانند به راحتی از شکستن قول ها بگذرند یا تنبلی همسرشان را درک کنند.

سلامتکده

سبزی های سم زدا

برخی از سبزی ها هستند که می توانند بدن شما را در برابر هر گونه بیماری بیمه کنند.

سیر به دلیل داشتن ترکیبات فراوان، یک سم دای فوق العاده محسوب می شود. این ماده غذایی کمک می کند تا سموم و مواد زاید از بدن خارج شود. علاوه بر این، سیر دارای خواص ضدباکتریایی است و می تواند روده ها را به خوبی تمیز کند.

کلم سبز، گل کلم، کلم برگ و ... جزو بهترین سبزیجات موجود برای سم زدایی بدن هستند. می توانید انواع کلم ها را به صورت خام یا پخته شده در سالاد یا در غذاهای دیگر به صورت رنده یا خرد شده استفاده کنید. جغفری یک ضد عفونی کننده عالی و ادرار آور بسیار خوب است. این سبزی معطر و البته پر طرفدار، عملکرد کلیه ها را تحریک می کند و نقش مهمی در دفع سموم بدن دارد. چغندر قند نیز جزو مواد غذایی سم زد محسوب می شود. در واقع چغندر قند حاوی «متیونین» است که به رفع مواد زاید بدن کمک می کند. «یتانین» موجود در آن باعث می شود که اسیدهای چرب موجود در کبد زودتر تجزیه شود. اگر یک دوره سم زدایی در پیش گرفته اید چغندر قند را به صورت خام یا آب لیمو ترش و ورقه های نازک پیاز میل کنید.

کودکتان را سرزبون دار کنید

وقتی کودک اولین کلمات را به زبان می آورد دل پدر و مادر ضعف می رود و وقتی آن ها کلماتی مثل ماما و بابا را به زبان می آورند یک حس ناب به پدر و مادر دست می دهد اما ممکن است فرزند دلبنده شما بعد از گذشت ماه ها نتواند کلمات را به درستی ادا کند آن گاه شما نگران می شوید و ممکن است این سوال در ذهنتان مطرح شود که چگونه باید زبان کودک ان را باز کرد؟

کودکان از سه یا چهار ماهگی شروع به تولید یکسری صداهای بی معنای می کنند، حتی سرو صداهایی در قالب بازی یا حرکات لب که در حقیقت به آن ها صدا گفته می شود نه فقط آوا. در پنج یا شش ماهگی نوزاد به مرحله ای از تولید صداهای می رسد که به اصطلاح آن «بیلینگ» گفته می شود. در این مرحله بچه ها حرفوی مثل «ب، پ و د» را بدون این که بشناسند یا تا کید و پشت سر هم تکرار می کنند. این روند به مرور تا حدود ۹ ماهگی تکامل پیدای می کند. بچه ها در این سن می توانند خطاب به یک مخاطب خاص صدایی را تولید کنند.

تکلم جزئی از رشد به حساب می آید که هم به ژنتیک کودک و هم به محیط او بستگی دارد. بنابراین نشان

چپ بپزم؟

مواد لازم: کدو سبز (۴ عدد)، بادمجان (۲ عدد)، نمک و فلفل به میزان لازم، آرد سفید یک دوم پیمانه، تخم مرغ (۲ عدد)، آرد سوخاری یک پیمانه و روغن به میزان لازم، مواد لازم برای تهیه سس سیر: سس مایونز یک سوم پیمانه، سیر له کرده ۳ حبه، آب لیمو یک قاشق چای خوری، نمک و فلفل به میزان لازم کدو و بادمجان را به صورت حلقه ای خرد کرده و با نمک و فلفل مزه دار کنید و کنار بگذارید. سپس حلقه های کدو و بادمجان را ابتدا در آرد سفید، سپس در تخم مرغ و در نهایت در آرد سوخاری بغلتانید و در روغن سرخ و به همراه سس آن را سرو کنید. روش تهیه سس سیر: سس مایونز، سیر، آب لیمو، نمک و فلفل را در بشیشه ریخته و خوب تکان دهید.



شگفتانه ها برای افزایش شیر مادر

تغذیه نوزاد با شیر مادر یکی از بزرگ ترین و مهم ترین دغدغه های یک مادر بعد از تولد نوزاد به شمار می رود. در ادامه مطلب با برخی از مواد غذایی و داروهای گیاهی که به افزایش شیر مادر کمک می کند آشنا شوید. جوی دوسر سرشار از انرژی است و به دلیل داشتن فیبر هضم آسانی دارد، در برای استفاده از جوی دوسر می توانید از بلغور یا آرد آن کلوچه درست کنید و تاثیر فوق العاده آن را در افزایش شیر ببینید. برگ های اسفناج و چغندر حاوی آهن، کلسیم و اسید فولیک هستند. سیر به عنوان بهترین ماده غذایی و یک لیوان آب هویج همراه با صبحانه یا ناهار هم تاثیر زیادی در افزایش شیر خواهد داشت.



حرف زدن با کودکان و کتاب خواندن برای آن ها از دوران نوزادی حتی اگر هیچ واکنشی را در پی نداشته باشد برای آن ها حکم محرک هایی را دارد که توان کلامی شان را بالا می برد. صحبت کردن برای آن ها به صورت آهنگین و همراه با حرکات دست یک روش پیشنهادی بسیار کارآمد است. از همان زمان که نوزادان با صداهای اطراف نگاه می کند اقدام کنید. با او صحبت کنید و او را در راه پاسخ حتی با یک لبخند قرار دهید. در ابتدا شاید او پاسخ و صدای خاصی ندهد اما به مرور زمان یاد می گیرد که با صدا و نگاه حتی لبخند پاسخ شما را بدهد.

تلویزیون را خاموش کنید، اجازه دهید تا با صداهای زنده اطرافش را بشنود تا قدرت تمرکز او بالا برود.

شکلات

حلوای شیر عسلی

آرد گندم (یک و یک سوم لیوان)، روغن نصف لیوان، شیر عسلی یک قوطی، زعفران دم کرده غلیظ به مقدار لازم، هل ساییده نرم یک قاشق چای خوری و گلاب یک چهارم لیوان. طرز تهیه: ابتدا آرد الک شده را داخل قابلمه می ریزیم و روی شعله ملایم تفت می دهیم تا حدی که کمی تغییر رنگ بدهد و بوی خامی آرد گرفته شود بعد روغن را اضافه می کنیم. کمی هم آرد را با روغن تفت می دهیم و سپس از روی حرارت برداشته و هل، گلاب، زعفران و شیر عسلی را اضافه می کنیم. فقط در این مرحله باید خیلی تند و سریع مواد را هم بزنید تا حلوای گلوله گلوله نشود و کاملاً یکدست شود. اگر مواد خیلی شل بود به مدت کمی روی حرارت می گذاریم.



آچیق

دوشنبه ۲۷ فروردین ۱۳۹۷. ۲۹ رجب ۱۴۳۹. شماره ۲۶۹۰

کدبانو

معجزه سر که سفید



سرکه سفید به عنوان یکی از ضروری ترین لوازم خانه یک تمیز کننده طبیعی و بی ضرر است که به لباس ها هیچ آسیبی نمی رساند و برای شست و شوی لباس های بچه نیز مناسب است. در این جا باروش های استفاده از سر که در شست و شوی لباس ها آشنا شوید. اگر می خواهید هنگام شست و شوی لباس ها از سفید کننده استفاده کنید قبل از شست و شو به لباس یک دوم پیمانه سر که بزنید. با این کار نه به رنگ لباس ها آسیبی می رسد و نه اثر پودر لباسشویی روی لباس ها می ماند. به جای استفاده از نرم کننده های گران قیمت از سر که سفید استفاده کنید. سر که سفید پارچه ها را نرم می کند و هیچ موادی روی لباس باقی نمی گذارد. اگر در مرحله آبکشی یک دوم پیمانه سر که استفاده کنید دیگر موپرز به لباس نمی چسبند. در آخرین مرحله آبکشی لباس های یک دوم پیمانه سر که استفاده کنید تا لباس ها سفید شود و لکه های زرد روی لباس ها از بین برود. برای ثابت نگه داشتن رنگ لباس ها قبل از شست و شو به مدت ۲۰ دقیقه لباس ها را در محلول آب و سر که به نسبت مساوی بریزید.

مطب خانه

رفع سنگ صفراوی با ترب سیاه

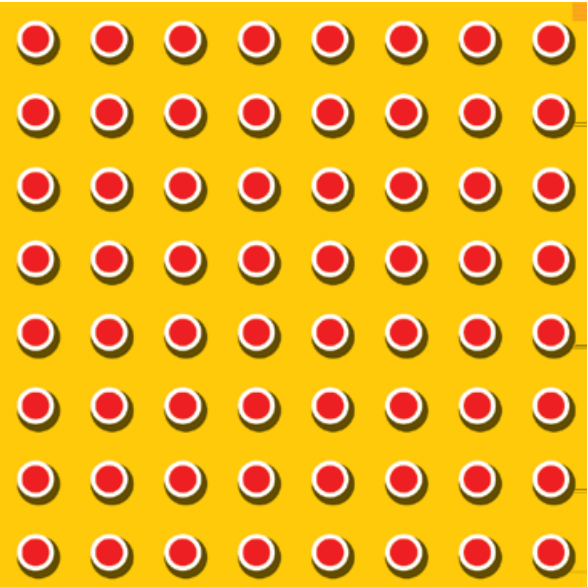


یکی از داروهای مفید برای بیماران مبتلا به سنگ های صفراوی، ترب سیاه است. ترب سیاه، سم دای خوبی است و ترب سفت و سالم بدون لک بخرد و همراه غذا گاهی میل کنید، گاهی چند برش ترب سیاه همراه غذا، میل کنید به ویژه هنگام صرف غذا، اها را چرب چرا که چربی ها را پاک می کند. برای رفع سنگ های صفراوی، یکی از سه روش زیر را استفاده کنید. * آب ترب سیاه رنده شده را که یک قاشق غذاخوری شکر به آن اضافه کرده اید مصرف کنید. * قسمت داخلی یک ترب سیاه بزرگ را به نحوی خالی کنید که مقدار کافی آب در آن جا بگیرد؛ بعد سوراخ کوچکی در ته آن به وجود آورید طوری که آب درون حفره بتواند به تدریج از آن خارج شود، پس از انجام این کار، مقدار کمی آب و شکر وارد حفره ترب کنید و ترب را در دهانه ظرفی جا دهید به نحوی که آب درون حفره ترب به صورت قطره قطره وارد ظرف شود، مصرف روزانه شربتیی که به این طریق به دست می آید در دفع رسوبات صفراوی کمک مؤثری می کند. * ترب را با چاقو ورقه ورقه کنید، چاقو را به عسل آغشته کنید و به ورقه های ترب بمالید، سپس آن ها را در آبکش ریخته و آبکش را روی کاسه ای قرار دهید، تا به تدریج آب زلالی از آن تراوش کند، آن گاه آب به دست آمده را به بیمار بدهید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۱/۲۷]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



قلم تان را روی یکی از این نقطه ها قرار دهید و سعی کنید با رسم ۱۴ خط به متصل به هم، از تمام نقطه ها گذر کنید. توجه داشته باشید که: خطوط باید افقی، عمودی یا مورب (۴۵ درجه ای) باشد. هیچ کدام از این خطوط نباید از مربع خارج شود. نقطه شروع و نقطه پایان یکی باشد.



ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

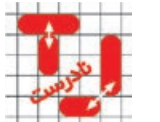
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مرعبی است که یک فروند «رزم ناو» و «ناوشکن»، سه «ژدر افکن» و چهار «زیر دریایی» در آن پنهان هستند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

قانون:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطری یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).



نکته‌ها:

- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. ژریدون این خانه ها با «ایدره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب دریا» سخی که به دست می آید کاملاً موثر است.

- ناویاب «منطقی» است پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف و اطمینان منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.



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



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



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

سودو کو

هر روز

قانون:

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

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را

در باره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



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	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸
۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷
۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶
۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴
۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳
۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲
۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵	۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱
۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰
۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷	۱۸۸	۱۸۹
۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۴	۱۹۵	۱۹۶	۱۹۷	۱۹۸
۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴	۲۰۵	۲۰۶	۲۰۷
۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰	۲۱۱	۲۱۲	۲۱۳	۲۱۴	۲۱۵	۲۱۶
۲۱۷	۲۱۸	۲۱۹	۲۲۰	۲۲۱	۲۲۲	۲۲۳	۲۲۴	۲۲۵
۲۲۶	۲۲۷	۲۲۸	۲۲۹	۲۳۰	۲۳۱	۲۳۲	۲۳۳	۲۳۴
۲۳۵	۲۳۶	۲۳۷	۲۳۸	۲۳۹	۲۴۰	۲۴۱	۲۴۲	۲۴۳
۲۴۴	۲۴۵	۲۴۶	۲۴۷	۲۴۸	۲۴۹	۲۵۰	۲۵۱	۲۵۲
۲۵۳	۲۵۴	۲۵۵	۲۵۶	۲۵۷	۲۵۸	۲۵۹	۲۶۰	۲۶۱
۲۶۲	۲۶۳	۲۶۴	۲۶۵	۲۶۶	۲۶۷	۲۶۸	۲۶۹	۲۷۰
۲۷۱	۲۷۲	۲۷۳	۲۷۴	۲۷۵	۲۷۶	۲۷۷	۲۷۸	۲۷۹
۲۸۰	۲۸۱	۲۸۲	۲۸۳	۲۸۴	۲۸۵	۲۸۶	۲۸۷	۲۸۸
۲۸۹	۲۹۰	۲۹۱	۲۹۲	۲۹۳	۲۹۴	۲۹۵	۲۹۶	۲۹۷
۲۹۸	۲۹۹	۳۰۰	۳۰۱	۳۰۲	۳۰۳	۳۰۴	۳۰۵	۳۰۶
۳۰۷	۳۰۸	۳۰۹	۳۱۰	۳۱۱	۳۱۲	۳۱۳	۳۱۴	۳۱۵
۳۱۶	۳۱۷	۳۱۸	۳۱۹	۳۲۰	۳۲۱	۳۲۲	۳۲۳	۳۲۴
۳۲۵	۳۲۶	۳۲۷	۳۲۸	۳۲۹	۳۳۰	۳۳۱	۳۳۲	۳۳۳
۳۳۴	۳۳۵	۳۳۶	۳۳۷	۳۳۸	۳۳۹	۳۴۰	۳۴۱	۳۴۲
۳۴۳	۳۴۴	۳۴۵	۳۴۶	۳۴۷	۳۴۸	۳۴۹	۳۵۰	۳۵۱
۳۵۲	۳۵۳	۳۵۴	۳۵۵	۳۵۶	۳۵۷	۳۵۸	۳۵۹	۳۶۰
۳۶۱	۳۶۲	۳۶۳	۳۶۴	۳۶۵	۳۶۶	۳۶۷	۳۶۸	۳۶۹
۳۷۰	۳۷۱	۳۷۲	۳۷۳	۳۷۴	۳۷۵	۳۷۶	۳۷۷	۳۷۸
۳۷۹	۳۸۰	۳۸۱	۳۸۲	۳۸۳	۳۸۴	۳۸۵	۳۸۶	۳۸۷
۳۸۸	۳۸۹	۳۹۰	۳۹۱	۳۹۲	۳۹۳	۳۹۴	۳۹۵	۳۹۶
۳۹۷	۳۹۸	۳۹۹	۴۰۰	۴۰۱	۴۰۲	۴۰۳	۴۰۴	۴۰۵
۴۰۶	۴۰۷	۴۰۸	۴۰۹	۴۱۰	۴۱۱	۴۱۲	۴۱۳	۴۱۴
۴۱۵	۴۱۶	۴۱۷	۴۱۸	۴۱۹	۴۲۰	۴۲۱	۴۲۲	۴۲۳
۴۲۴	۴۲۵	۴۲۶	۴۲۷	۴۲۸	۴۲۹	۴۳۰	۴۳۱	۴۳۲
۴۳۳	۴۳۴	۴۳۵	۴۳۶	۴۳۷	۴۳۸	۴۳۹	۴۴۰	۴۴۱
۴۴۲	۴۴۳	۴۴۴	۴۴۵	۴۴۶	۴۴۷	۴۴۸	۴۴۹	۴۵۰
۴۵۱	۴۵۲	۴۵۳	۴۵۴	۴۵۵	۴۵۶	۴۵۷	۴۵۸	۴۵۹
۴۶۰	۴۶۱	۴۶۲	۴۶۳	۴۶۴	۴۶۵	۴۶۶	۴۶۷	۴۶۸
۴۶۹	۴۷۰	۴۷۱	۴۷۲	۴۷۳	۴۷۴	۴۷۵	۴۷۶	۴۷۷
۴۷۸	۴۷۹	۴۸۰	۴۸۱	۴۸۲	۴۸۳	۴۸۴	۴۸۵	۴۸۶
۴۸۷	۴۸۸	۴۸۹	۴۹۰	۴۹۱	۴۹۲	۴۹۳	۴۹۴	۴۹۵