خواستگار محترم

یکی از مراحل سخت ازدواج برای جوان ها، مرحله خواستگاری است که ممکن است در این مرحله با جواب رد مواجه شوند اما با این وجود رعایت برخی موارد در این موضوع مهم زندگی لازم است.

• در خواستگاری چه بگوییم؟

قرار است در جلسه اول خواستگاری کمی با سلایق و علایق هم آشنا شوید نه این که همان اول بحث نظر طرف مقابل را در رابطه با حرکت جوهری ملاصدرا و اصالت اخلاق بپرسید.

• لابی کنید

خانواده تان را نفروشید اما اگر نظرتان درباره هم مثبت بود، یکسری قرار و مدار را همان جا در جلسه دو نفره تان بگذارید. مثلا همان جا سر مهریه با هم به توافق برسید، البته توافق نهایی به طور قطع با نظر والدین انجام می شود.

• چی بپوشیم؟

خواستگاری به ویژه جلسه اول، یک مجلس بی نهایت رسمی است. برای همین بی خیال تیپ های اسپورت شوید. خواستگاری است، پارک که نمی روید! پوشیدن کت و شلوار یا شلوار با کت تک به شدت پیشنهاد می شود.

• کی خواستگاری برویم؟

قرار را برای بعد از ظهر بگذارید. مثلا اگر در نیمه نخست سال هستید، ساعت پنج و شش و اگر در نیمه دوم سال هستید، ساعت سه و چهار.

• با چی خواستگاری بروم؟

اگر ماشین دارید که هیچ، اما اگر ماشین ندارید، بهترین راه گرفتن آژانس است. نه این که سوار موتور شوید و گل و شیرینی را هم در خور جین موتور بگذارید. فکر اتوبوس و مترو را هم از سرتان بیرون کنید.

• با کی خواستگاری برویم؟

خودتان و پدر و مادر و در نهایت خواهر و برادر بزرگ تر کافی است. از همراه بردن هر گونه بچه هم خودداری کنید، به ویژه بچه ای که به شما علاقه وافری دارد.

• چه ببریم؟

یک دسته گل کوچک و شیک، به علاوه یک جعبه شیرینی تر، کارتان را راه می اندازد. خسیس بازی هم در نیاورید که شیرینی تر ضرر دارد و کیک یزدی برای سلامتی مفید است!

• چکار کنیم؟

فقط عادی باشید. نه آن قدر ساکت و سر به زیر که همه فکر کنند خدای نکرده لال هستید، نه آن قدر خودمانی شوید که با هر جمله بی مزه پدر عروس، هار هار بخندید و با دست به پشتش بزنید.

• چند بار خواستگاری؟

مذاکرات ۱+۵ نیست که همیشه جلسه بگذارید و شیرینی و گل و میوه و چای. سه جلسه برای آشنایی کافی است.

• زیاد حرف نزنید

اصلا بزرگ تر برده اید برای چه؟ بگذارید آن ها بیشتر صحبت کنند و هر جا نظرتان را خواستند وارد بحث شوید تا در مورد همان باقالی ها که گفتیم حرف بزنید.

• آرایشگاه بروید

همسر آینده به ظاهر شما اهمیت می دهد. برای او مهم است که شما هم «مرد» باشید هم خوش تیپ.

برای همین سعی کنید قبل از خواستگاری آرایشگاه بروید و صفایی به سر و رویتان بدهید.

• عطر بزنید

واقعا مهم است. در خواستگاری این که بوی خوبی بدهید در نظر طرف مقابل تاثیر بسیار زیادی دارد. حالا اگر عطر و ادکلن دم دستتان نبود، لااقل یک ضد عرق بخرید، به ویژه در فصول گرم سال.

• پوآرو نشوید

تحقیق کنید اما به اندازه. نروید توی تمام نقاطی که خانواده طرف مقابل یک روز از آن جا رد شده و از مردم پرس و جو کنید. هیچ کس در طول زندگی اش بدون اشتباه نبوده، برای همین بی خودی مته به خشخاش نگذارید.

• جنبه داشته باشید

یک درصد احتمال دهید که خانواده عروس، با این وصلت مخالفت کند. برای همین جنبه داشته باشید و از خودتان ژانگولر در نیاورید.

• کم بخورید

قبل از این که بخواهید بروید خواستگاری همه کارهایتان را در خانه انجام دهید. آن جا آن قدر نخورید که مجبور شوید با خجالت آدرس دستشویی را بپرسید.

نگران فرزند خجالتی نباشید

وقتی خجالتی بودن بچه‌ها شروع می‌شود اصلا لازم نیست نگران باشید؛ در شرایط طبیعی مانند ورود به یك مهد کودك یا محیط جدید، خجالت کشیدن بچه‌ها کاملا طبیعی است.

به کودك‌تان بیاموزید از دیگر کودکان سوال کند و به جواب‌هایشان گوش دهد. با او صحبت کنید که چطور باید موقعیتی را که باعث عصبی شدن او شده است مدیریت کند.

«ببخشید، این پسر من خیلی خجالتی است» یا «دخترم خجالت می کشد...» این‌ها همان جملاتی است که مادر و پدر یك کودك خجالتی به زبان می‌آورند. گفتن این که فرزندتان خجالت می کشد یا خجالتی است، به او این پیام را می‌دهد که چیزی غیرطبیعی در وجودش هست و شما از این بابت شرمنده یا نگران هستید.

با کم‌رویی فرزند خود همدردی کنید. دادن این تصور که چیز بدی در رفتار او وجود دارد باعث می‌شود او حس بدی پیدا کند و در نتیجه خجالتی‌تر شود.

کودك خجالتی شما باید اطمینان داشته باشد که شما او را همان طور که هست، دوست دارید. او راه و روش خودش را برای روبه‌رویی با موقعیت‌های جدید دارد و دوست دارد اول مشاهده کند و بعد وارد بازی شود.

اولین قدم برای کمك به کوچولوی خجالتی‌تان این است که او را به زور مجبور به کاری نکنید و زمان کافی را اختصاص دهید.

خجالتی بودن همیشه هم ویژگی بد و نامطلوبی نیست؛ این ویژگی به همراه خود صفات دیگری را هم می‌آورد مثلا احتیاط بیشتر، مشاهده دقیق‌تر و گوش دادن بهتر به گفته‌های اطرافیان.

نرگسی لوبیا سبز

نرگسی لوبیا سبز یکی از غذاهای فوق العاده ساده است که با کمترین مواد غذایی قابل تهیه است اما بسیار مقوی است.

مواد لازم: تخم مرغ: ۴ عدد، پیاز متوسط: ۲ عدد، لوبیا سبز: نیم کیلو، جوش شیرین: یک قاشق مرباخوری، روغن: ۱۵۰ گرم و نمک، فلفل و ادویه به میزان لازم.

• طرز تهیه

ابتدا لوبیا سبزهای تازه را بشویید. اجازه دهید آب لوبیا سبزها کشیده شود. آن گاه سر و ته لوبیاها را بگیرید و لوبیاها را به شکل نازک خرد کنید و آن ها را در آب جوش بریزید و بعد از دو تا سه دقیقه، نمک و جوش شیرین به آن اضافه کنید. آن گاه لوبیا پخته را در صافی بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود.

در مرحله بعدی تابه را بر روی حرارت قرار دهید و روغن در آن بریزید. پیاز خرد شده را بعد از داغ شدن روغن در آن بریزید و صبر کنید تا پیاز تغییر رنگ دهد و طلایی شود. آن گاه لوبیا را به پیاز اضافه و مخلوط کنید.

منتظر بمانید تا آب آن ها کاملا کشیده شود. در ادامه با پشت قاشق لوبیا را صاف کنید و تخم مرغ ها را به طور منظم روی آن بشکنید و کمی هم نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید سفیده تخم مرغ ها بسته شود.

درباره سیاه‌دانه

تبیان - نفخ یکی از شایع‌ترین اختلال هایی است که امروزه بسیاری از مردم آن را تجربه می کنند. مصرف سیاه‌دانه می تواند نفخ و دردهای ناشی از آن را در بیشتر افرادی که به نفخ معده دچار هستند درمان کند.

در برخی متون طب سنتی اشاره شده که استفاده موضعی از تخم سیاه‌دانه و روغن کنجد برای درمان جوش های زیرپوستی بسیار موثر است. روغن کنجد و پودر سیاه‌دانه را با یکدیگر ترکیب کرده و آن را روی پوست صورت ماسک کنید. استفاده از این ترکیب به مدت دو هفته به بهبود جوش ها منجر می‌شود.

سیاه‌دانه از جمله بهترین داروهای گیاهی و طبیعی برای بیمارانی محسوب می‌شود که به دلیل شیمی درمانی یا مصرف داروهای شیمیایی دچار نارسایی و اختلال در عملکرد کلیه‌ها شده‌اند. با مصرف روغن سیاه دانه می‌توان مانع از دفع پروتئین از ادرار شد.

مخلوط پودر سیاه‌دانه و عسل به ترتیب به میزان ۲۵ و ۱۰۰ گرم و میل کردن آن هنگام سردرد به تسکین دردهای ناحیه سر کمک می کند.

افرادی که بعد از ابتلا به سرماخوردگی مدام عطسه می کنند می توانند جوشانده مخلوط سیاه دانه بوداده و روغن زیتون را به مدت یك دقیقه روی پیشانی خود مرهم کنند. یکی دیگر از روش هایی که می‌توانید به کمك آن سیاه‌دانه را به سبد غذایی خانواده اضافه کنید استفاده از پودر تخم سیاه‌دانه با پنیر در وعده صبحانه یا میان‌وعده عصر است.

نسخه ای برای گرمازدگی

علایمی که نشان می دهد در معرض گرمازدگی هستید، شامل ضعف و خستگی، کشیدگی و درد عضلات، استفراغ و تهوع، پوست رنگ پریده و چسبناک، گرفتگی عضلات، سرگیجه، ضعف و غش، ادرار زرد تیره یا نارنجی و سردرد و اسهال است.

برای رفع گرمازدگی بهتر است عناب را در آب جوشانده و با کمی شکر به صورت خنک میل کنید. همچنین خوردنی های سرد و تر مانند گل بنفشه و خاکشیر توصیه می‌شود. البته بهترین دارو برای رفع گرمازدگی دم کرده عناب و زرشک است که همراه با مقداری شکر میل می‌شود.

استفاده از خاکشیر یخ زده و شربت آب لیمو برای جلوگیری از گرمازدگی موثر است. برای جلوگیری از اسهال و تأثیر خنکی، خاکشیر باید به شکل یخ زده یا همراه خرده یخ مصرف شود. تخم شربتی به علت داشتن ترکیبات لعاب دار به صورت محلول در آب (شربت) استفاده می شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب، می‌تواند برای رفع عطش استفاده شود.

هندوانه یک میوه خنک کننده، آرام بخش و مسکن التهابات درونی است که اصولا برای رفع عطش در اوج گرمای تابستان مصرف می‌شود.

برای معالجه اشخاص گرمازده، بهترین راه خوراندن گلاب همراه با مقداری یخ است، به قدری که باعث استفراغ شده و صفرا را خارج کند. نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می‌برد و بدن را تقویت می کند. بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بیهوشی و تقویت حواس باطنی مفید است.

خواصی از تخم پرنده‌ها

تخم مرغ: منبع غنی از پروتئین و حاوی ۹ اسیدآمینه ضروری است. زرده تخم مرغ نیز سرشار از چربی هاست. تخم مرغ منبع غنی از ویتامین B۱۲ است که ماده مفید و ضروری برای متابولیسم بدن است. علاوه بر این تخم مرغ را باید منبع عالی از مواد معدنی مانند منیزیم، فسفر، پتاسیم، کلسیم، آهن و ید دانست. تخم بلدرچین: تخم بلدرچین با وجود اندازه کوچک، سرشار از ویتامین A و کولین است که این ماده در سلامت اجزای سلولی و محافظت از سیستم عصبی به ویژه برای رشد مغزی جنین و کودکان نقش دارد. البته منبع ویتامین D و B۱۲ و B۵ و فولات و مواد معدنی مانند آهن، سلیوم سدیم، پتاسیم، فسفر، ید و سدیم است.

تخم شترمرغ: از لحاظ پروتئین و چربی ها منبعی غنی است. ویتامین A و E آن کمتر از تخم مرغ است اما منبع خوبی از ویتامین B۱ محسوب می شود. تخم کبک: منبع بسیار غنی از ویتامین ها و مواد معدنی محسوب می شود. همچنین سرشار از پروتئین و اسیدهای آمینه است و منبع بسیار خوبی از فسفر، آهن، ویتامین های B۱ و B۲ است و ید، منیزیم و مس از جمله مهم ترین مواد معدنی موجود در سفیده تخم مرغ این پرنده محسوب می شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۴/۲۶]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — سخت

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

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

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

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 ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار 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 آلزایمر» یاد می کنند.

ساده — زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه

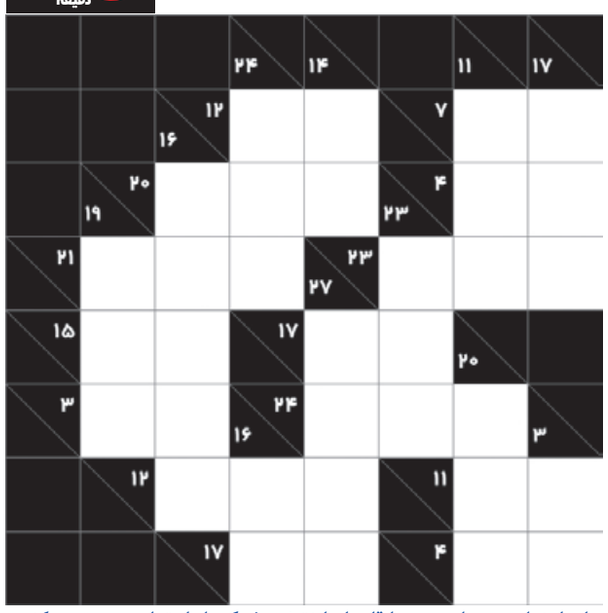
قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.



برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست‌وجو کنید.

برای حل کافی است:

*از رقم صفر استفاده نکنیم.

*جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

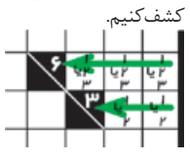
*رقم تکراری در تکه ای نباشد.

*هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

*ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.

*از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.

*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی و کم‌رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



*بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۶	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

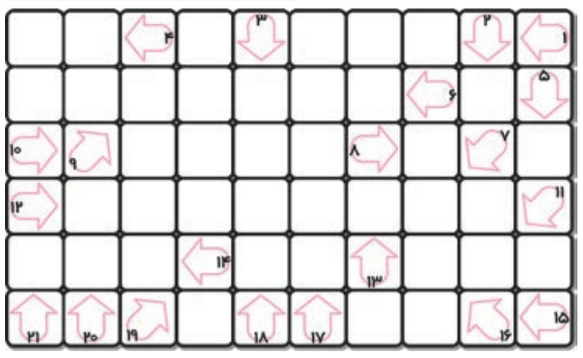
جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

جدول ورزشی

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

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.



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-(۷ حرفی) تیم های ملی فرانسه و کرواسی از ساعت ۱۹:۳۰ در استادیوم..... در بازی فینال به مصاف هم رفتند.

۲-(۵ حرفی) او با حضور در بازی فینال، به پنجمین بازیکن فرانسوی تبدیل شد که در یک سال هم در فینال لیگ قهرمانان و هم در فینال جام جهانی بازی کرده است.

۳-(۳ حرفی) با پایان یافتن جام جهانی او توانست با ۶ گل زده، عنوان آقای گلی جام جهانی را از آن خود کند.

۴-(۳ حرفی) شوخی ندارد

۵-(۵ حرفی) آویز تزئینی از سقف

۶-(۵ حرفی) مُسری

۷-(۴ حرفی) متاسفانه از بی ارزش ترین پول هاست

۸-(۴ حرفی) قطار زیرزمینی

۹-(۳ حرفی) بسیاری از افراد معتقدند که مسئولیت حذف تیم ملی آرژانتین از مرحله حذفی جام جهانی برعهده اوست.

۱۰-(۵ حرفی) استانی در شرق تهران

۱۱-(۳ حرفی) رسوم و آداب

۱۲-(۵ حرفی) اولین بازیکن تاریخ منچستر یونایتد است که در فینال جام جهانی گلزنی کرد.

۱۳-(۵ حرفی) تبدیل شدن مسعود اوزیل، بازیکن مطرح تیم ملی این کشور به سپر بلای این تیم و شکستن کاسه کوزه های حذف غافل گیر کننده از مرحله گروهی بر سرش، ناعادلانه بود.

۱۴-(۴ حرفی) شگفتی های این جام جهانی از جایی آغاز شد که ایتالیا و..... را در خود ندید!

۱۵-(۷ حرفی) او که در اولین حضورش در جام جهانی در سال ۲۰۰۶ با تیمش به جمع ۴ تیم پایانی رسید، در ۳ جام بعدی حتی در رسیدن به جمع ۸ تیم نهایی هم ناکام بود.

۱۶-(۴ حرفی) رسیدن به یکدیگر

۱۷-(۶ حرفی) رئیس فدراسیون فوتبال اسپانیا با اتخاذ موضعی حق به جانب پس از اخراج او در حالی که تنها ۲ روز تا آغاز جام جهانی ۲۰۱۸ باقی مانده بود؛ بدون ابراز هیچ گونه پشیمانی اذعان کرد که بهترین تصمیم را گرفته است.

۱۸-(۴ حرفی) او بعد از زاگالو و بکن بائر به سومین فردی تبدیل شد که هم به عنوان بازیکن و هم به عنوان سرمربی قهرمان جام جهانی می شود.

۱۹-(۴ حرفی) روستاها

۲۰-(۶ حرفی) در شت هیکل

۲۱-(۶ حرفی) روی پاکت نامه بنویسید

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 هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

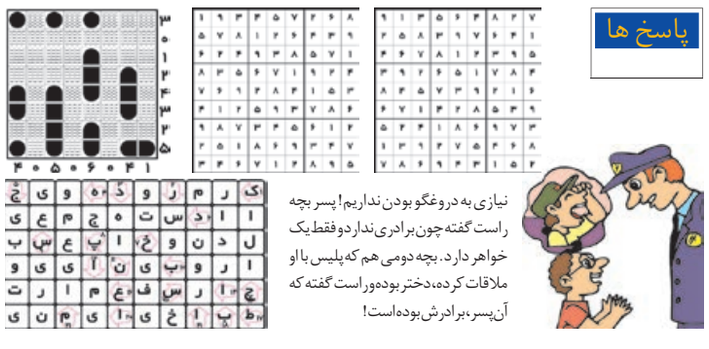
زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

پاسخ ها



نیازی به دروغگو بودن نداریم! پسر بچه راست گفته چون برادری ندارد و فقط یک خواهر دارد. بچه دومی هم که پلیس با او ملاقات کرده، دختر بوده و راست گفته که آن پسر، برادرش بوده است!