چگونه پاسخ سلام را بدهیم؟

جامعه پویا، جامعه ای است که رفتارهای اجتماعی مردم سرشار از محبت و مهرورزی باشد اما برای افزایش محبت در جامعه چه باید کرد؟ به گزارش تبیان سلام کردن به یکدیگر نمونه ای از رفتار محبت آمیز است که با پس دادن آن می تواند این مهر و محبت را ماندگار کند. اما شایسته تر آن است که برای افزایش مهرورزی، اندکی بر گرمای این رابطه عاطفی بیفزاییم و پاسخی پر محبت تر را باز گردانیم.
بنابراین اگر می خواهیم شاهد رشد صعودی محبت در جامعه باشیم باید هر لحظه بر قدرت آن بیفزاییم و محبتی را که به ما رسیده تقویت کنیم و در نهایت به دیگران بسپاریم.

گاهی پاسخ نیکوتر، با اضافه کردن گپ و گفت ها صورت می پذیرد و گاهی با افزودن رفتاری گرم و محبت آمیز. گاهی در پی داشتن چهره ای گشاده و یا صدایی پر محبت همین تاثیر را خواهد داشت و بعضی اوقات هم کمی تامل و ایستادن و احترام کردن دیگران، مصداق پاسخ نیکوتر خواهد بود.
پاسخ نیکوتر به سلام می تواند مصادیق گوناگونی داشته باشد بنابراین افزودن بر کلمات محبت آمیز در پاسخ به سلام می تواند پاسخی نیکوتر به حساب آید.
بدین ترتیب احوال پرسی های روزمره و چاق سلامتی هایی که میان مردم متداول است نیز می تواند از این قبیل مصادیق باشد.

نی نی کده

کودک از چه زمانی آجیل بخورد؟

آجیل منبع تامین مواد معدنی، اسیدهای چرب و برخی ویتامین های مفید است و اگر به میزان مناسب در برنامه غذایی روزانه کودکان قرار داده شود، می تواند در کنار تامین میزان قابل ملاحظه ای انرژی به تکامل مغز کودک نیز کمک کند. اما نکته مهم این است که کودک تا ۶ ماهگی باید از شیر مادر تغذیه و تا یک سالگی هم شیر مادر را در کنار غذاهای کمکی مصرف کند بنابراین سوال اینجاست که از چه زمانی آجیل باید در برنامه غذایی کودک قرار گیرد؟
به گزارش "بیتوته" به دلیل اینکه کودک توانایی کمی در جویدن و بلعیدن بعد از یک سالگی به دست می آورد بهتر است تا ۳ سالگی آجیل مورد استفاده کودک به صورت پودر شده باشد.
در این گزارش آمده است بهترین میزان برای مصرف آجیل یک مشت است و تفاوتی نمی کند فرد بزرگسال یا خردسال باشد، هر فردی متناسب با مشت بسته خود می تواند آجیل مصرف کند. باید توجه داشت مصرف بی رویه آجیل ها و دانه های روغنی می تواند موجب تجمع بیش از حد چربی در بدن و اضافه وزن شود بنابراین اگر این عادت از زمان کودکی در روند زندگی نهادینه شود مشکلات زیادی را در بزرگسالی به همراه خواهد داشت .

سلامت کده

پیشگیری از گرفتگی عضله

حتی اگر مردم دلیل گرفتگی عضلات را بدانند و به آنها اطمینان دهید که پس از مدت کوتاهی بهبود پیدا می کنند، باز هم در دناشی از گرفتگی عضلات آنقدر شدید است که کلافه شان می کند و به دنبال راه حلی بر می آیند.
"بیتوته" در گزارشی توصیه هایی برای پیشگیری و بهبود گرفتگی عضله ارائه می دهد.
بهترین راه درمان این عارضه، کشش آرام و ممتد عضله است، طوری که اگر عضلات پشت ساق پای شما گرفته است، بنشینید، پاها را دراز کنید و انگشتان پا را به سمت بالا بکشید و عضله آسیب دیده را به آرامی و آهسته ماساژ دهید.
از گرما یا سرما استفاده کنید، به عنوان مثال گذاشتن حوله ای گرم یا یک حمام آب گرم یا گذاشتن بسته ای یخ روی عضله می تواند به آرام شدن درد گرفتگی عضله کمک کند. دقت کنید تا بدن تان با کم آبی روبه رو نشود.
به همین دلیل هر روز به مقدار کافی آب بنوشید، به ویژه زمان هایی که مشغول فعالیت بدنی شدید هستید یا در هوای گرم قرار دارید و زیاد عرق می کنید، اگر شما هنگام خواب دچار این وضعیت می شوید، قبل از رفتن به رختخواب این کشش های بدنی را انجام دهید. ورزش سبک قبل از خواب می تواند در پیشگیری از این وضعیت مفید باشد.

رشته پلو

رشته پلو یکی از خوش طعم ترین غذاهای ایرانی است. ترکیب این غذای خوشمزه با خرما و کشمش گرمای دلپذیری در این شب های زمستانی به سفره تان می دهد.

برنج ۲ فنجان
رشته پلویی ۱۰۰ گرم
نمک و روغن و زردچوبه به میزان دلخواه
پیاز یک عدد بزرگ
کشمش نصف فنجان
خرما ۱۰ عدد
زعفران دم کرده نصف قاشق چایخوری
نان لواش، سنگک یا تافتون یک عدد
دارچین نصف قاشق چایخوری

• طرز تهیه

برنج را حداقل از نیم ساعت قبل در مقداری آب و نمک بخیسانید.
خرماها را نصف کنید و هسته آن ها را در بیاورید. پیازها را به شکل دلخواه خرد کنید.
مقداری روغن داخل ماهیتابه بریزید. زمانی که روغن داغ شد پیازهای خرد شده را داخل آن با زردچوبه و دارچین تفت دهید تا طلایی شود. کشمش و خرما را نیز اضافه کنید و هم بزنید تا نرم شود. سپس ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. قابلمه ای را پر آب کنید و روی حرارت قرار دهید زمانی که آب جوش آمد برنج را داخل آن بریزید. حرارت را کم کنید و هر از گاهی هم بزنید.

چند دقیقه آخر قبل از آبکشی، رشته ها را به آب جوش اضافه کنید. یک دانه برنج بین انگشتانتان فشار دهید، اگر اطراف آن نرم و مغز آن کمی سفت بود یعنی برنج آماده آبکشی است. برنج و رشته را آبکشی کنید. قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید و ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری روغن داخل آن بریزید. نان را به اندازه کف قابلمه برش بزنید و لایه لایه از مخلوط برنج، رشته، پیاز، کشمش و خرما داخل قابلمه بریزید.
با ته کفگیر چند سوراخ در برنج ایجاد کنید تا بهتر بخار کند. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید رشته پلو به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه آرام دم بکشد. در ۱۵ دقیقه آخر زعفران دم کرده را با مقداری روغن یا کره ترکیب کنید و روی پلو بریزید.
وقتی رشته پلو آماده شد، آن را در دیس بکشید. ته دیگ نان را با کفگیر جدا کنید و کنار پلو قرار دهید. با کمی پیازداغ روی رشته پلو را تزئین و سرو کنید.

ایده آل

ترفندهای بزرگ نشان دادن خانه های نقلی

بزرگتر نشان دادن خانه های نقلی ترفندهایی دارد که با ایجاد تغییرات کوچک در دکور اسیون و چیدمان داخلی منزل می توان به آن رسید.
به گزارش "بیتوته" یکی از این ترفندها استفاده از خطوط عمودی است، این خطوط چشم ها را به سمت بالا هدایت می کنند و ارتفاع فضا را بیشتر نشان می دهند، یکی دیگر از راه های بزرگتر نشان دادن خانه های کوچک استفاده از آینه در فضای داخلی خانه است همچنین می توان با نصب یک تصویر تیره و تا حدودی بزرگ در مرکز دیوار تمرکز را از گوشه ها برداشته و توجه چشم را به تصویر معطوف کرد. توجه داشته باشید استفاده از خطوط افقی نیز باعث بیشتر نشان دادن پهنا و عرض اتاق می شود.

عیدانه

کاشت سبزه روی کوزه

به طور حتم انواع و شکل های مختلف و جالب سبزه را در بازار نوروز دیده اید که نمونه ای از آن کاشت سبزه روی کوزه است.
برای این نوع سبزه احتیاج به بذر شاهی دارید. یک کوزه یا ظرف سفالی به سلیقه خود بخرید.
روی کوزه جوراب نازکی بکشید و مقداری از بذر شاهی را برای لعاب انداختن چند ساعت خیس کنید. سپس با یک قاشق یا انگشت بذرها را روی جوراب بکشید. بذرهایی که ژله ای و لعاب دار شده اند به راحتی روی جوراب باقی می مانند. جالب است بدانید که آبیاری این نوع کوزه باید از درون انجام شود، یعنی کوزه را پر آب کنید.
بذر شاهی بعد از سه روز جوانه می زند و ریشه اش درون بافت جوراب نفوذ می کند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۲/۷]

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 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 آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

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.

اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

چپ می آید تا کل این محدوده پُر شود.
جدول ویژه می گوید ستون ۳ باید با ۲+۱ پُر شود. اما ۱ در سطر ۱۹ ممکن نیست! پس ۲ را باید در خانه بالا و ۱ را در خانه پایین بنویسیم.
حالا سطر ۱۹ برای تکمیل به ۹+۸ نیاز دارد. ۸ نباید در ستون ۱۶ بیاید چون ۸+۸ ممنوع است! پس ۹ در خانه راست و ۸ در خانه چپ می آید تا کل این محدوده پُر شود.
جدول ویژه می گوید سطر ۱۶ باید با ۹+۷ پُر شود و ستون ۱۷ هم با ۹+۸ پُر شود. پس خانه تقاطع ۹ است و سطر و ستون پُر می شود.
برای تکمیل سطر ۲۴ به ۹+۷ نیاز است. برای تکراری نشدن، ۷ را در چپ می نویسیم.

حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.
جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.
ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچ کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.
حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.
در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.
این دو رقم 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 می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.
دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

برای حل هر معما کافی است:

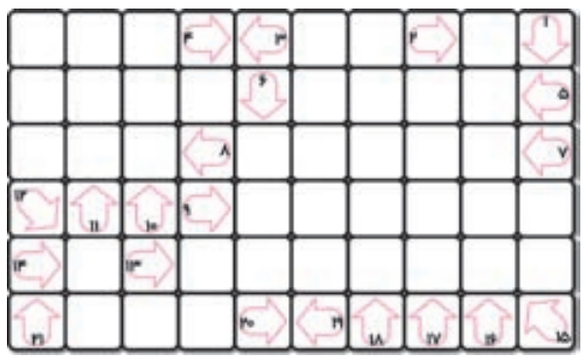
* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.
* از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.

* هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.
* اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.
* از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.
* بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

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.



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.

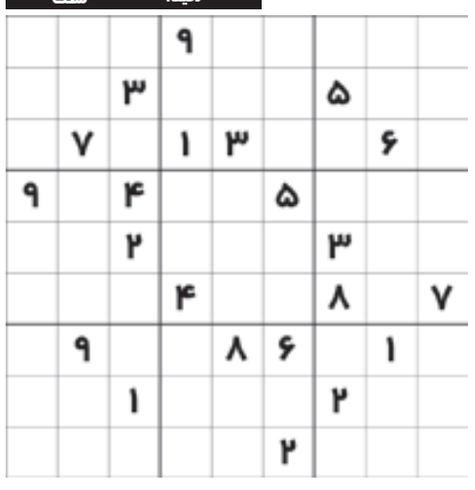
۱-(۵ حرفی) پزشکان معتقدند روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت فیزیکی لازم است تا ..... اضافی بدن سوزانده شود.
۲-(۳ حرفی) از مصرف مغز گردوهای سیاه شده که عمدتا سیاهی آنها به دلیل رشد.....و قارچ بوده و در اثر رشد این عوامل سموم خطرناکی مانند مایکوتوکسین ها ایجاد می شود، خودداری کنید.
۳-(۵ حرفی) سرکرده سپاه فیل که نابود شد
۴-(۵ حرفی) کم پهنا
۵-(۱۰ حرفی) این تخمه ممکن است با رنگ مشکی شیمیایی رنگ شود. بنابراین هنگام خرید و مصرف فش توجه کافی داشته باشید.
۶-(۳ حرفی) افرادی که دچار استرس و افسردگی هستند از دیدگاه طب سنتی باید غذاهایی مصرف کنند که دارای طبع ..... و تر است و خون خوب وسالم تولید می کند.
۷-(۵ حرفی) جوک
۸-(۳ حرفی) بعضی از باکتری ها مانند هلیکوباکتر پیلوری می تواند وارد بدن انسان شود و در دستگاه گوارش زندگی و پس از سال ها، در آستر مخاط معده یا قسمت بالای روده کوچک، ..... ایجاد کند.
۹-(۵ حرفی) کیف بزرگ مسافر
۱۰-(۴ حرفی) یکی از معضلات امروز جامعه ما مواد ..... است که مخرب جدی مغز به شمار می آید.
۱۱-(۳ حرفی) حالت اغما و بیهوشی
۱۲-(۳ حرفی) از رنگ های طبیعی
۱۳-(۷ حرفی) این بیماری با علایمی از جمله از دست دادن حافظه، گم شدن، تکرار سؤالات و وسایل را در مکان نادرست قرار دادن بروز می کند.
۱۴-(۳ حرفی) ساختمان
۱۵-(۳ حرفی) سده
۱۶-(۴ حرفی) چوب تراش
۱۷-(۵ حرفی) بسیاری کودکان مایلند با پاهایی در وضعیت W بنشینند زیرا احساس..... بیشتری دارند اما مشکلات ارتوپدی برای آنها پیش می آید.
۱۸-(۳ حرفی) ظاهر نمایی و نفاق
۱۹-(۵ حرفی) دقت بسیار در جزئیات
۲۰-(۵ حرفی) برای تهیه نخودچی ممکن است از نخودهای آفت زده استفاده شده باشد. در هنگام خرید دقت کنید، علامت آفت زدگی و..... در نخودچی دیده نشود.
۲۱-(۶ حرفی) افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب بهتر است که در وعده .....، کره محلی همراه با انواع مربا مصرف کنند.

سودوکو

هر روز

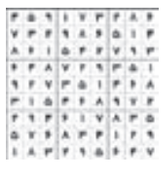
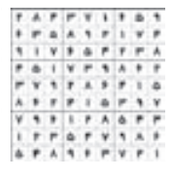
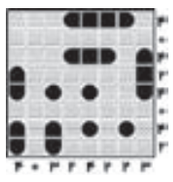
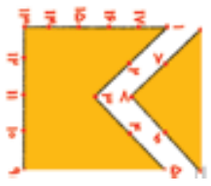
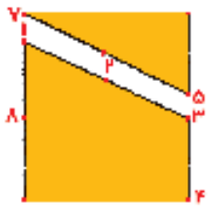
قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

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



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

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

پاسخ ها

رمزواژه یابی: امتیاز سرخ ها