

خانه‌تکانی با حضور بچه‌ها

فصل خانه‌تکانی است و یکی از مشکلات مهم والدین به‌ویژه

مادران مرتب و تمیز کردن خانه با حضور بچه هاست که در این صورت کار کمی سخت می‌شود.

در این صورت می‌توانید کودکان را برای چند ساعت به شخص دیگری بسپارید تا در خانه نباشد. اگر هم قرار است در خانه بماند از همسران یا هر شخص دیگری برای نگهداری اش کمک بگیرید. خانه‌تکانی را در روزهای تعطیل انجام دهید تا همه کمکتان کنند.

برای این که بچه‌ها کلافه‌تان نکنند می‌توانید آن‌ها را با کارهای کوچک سرگرم کنید. به‌عنوان مثال یک دستمال و

شیشه‌شو به آنها بدهید تا مشغول شوند. اگر بچه‌تان آن قدر بزرگ است که می‌تواند کمکتان کند، فهرستی از همه کارها تهیه کنید و با او برای انجامشان مشورت کنید.

تمیز کردن اتاق کودکان را می‌توانید به خودش بسپارید و

در نهایت خودتان کارهای تکمیلی را انجام دهید. کارها را می‌توانید به بازی تبدیل کنید. به‌عنوان مثال بازی سرعت (چه کسی زودتر اتاقش را جارو می‌زند و …).

برای شستن سرویس‌های بهداشتی از مواد شوینده بدون بو استفاده کنید. در این قسمت از کار بچه‌ها را شرکت ندهید. کابینت‌های آشپزخانه را که خالی می‌کنید حواستان باشد وسایل خطرناکی مثل چاقو و … را از دسترس بچه‌ها دور نگه دارید.

اگر از نردبان استفاده می‌کنید حواستان باشد که بچه‌ها در غیبت‌تان از آن بالا نروند.

مواد شوینده و ضد عفونی‌کننده را دور از دسترس بچه‌ها قرار دهید.

از صبح و قبل از شروع کار، غذای بچه‌ها را درست کنید تا گرسنه نمانند.

بیایچه

خانه بهاری با گیاهان آپارتمانی

حالا که قرار است خانه خود را برای نوروز آماده کنیم، می‌توانیم با آوردن گیاهان آپارتمانی کوچک به گوشه گوشه خانه، حال و هوای بهاری را به دکوراسیون داخلی منزل خود منتقل کنیم.

تراپوم‌ها گیاهانی هستند که در شیشه‌های کوچک شرایطی مانند شرایط گلخانه‌را خواهند داشت تا بتوانند در آن رشد کنند. برای استفاده روی میز تحریر، میز غذاخوری و… نوع دیگر این گیاهان را می‌توان به صورت آویز در قسمت‌های مختلف خانه مورد استفاده قرار داد.

میزی را در خانه به گیاهان اختصاص دهید؛ یک میز با طول زیاد و عرض کم در کنار دیوار و در زیر پنجره (با نورگیری مناسب) می‌تواند جلوه خاصی به نشیمن خانه شما بدهد.

اگر در خانه ویلایی زندگی می‌کنید و حیاط خانه شما پر است از باغچه و گیاهان زیبا می‌توانید با قرار دادن گلدان‌های کوچک و بزرگ در کنار پنجره‌ای که روبه حیاط خانه باز می‌شود ارتباط بصری میان فضای بیرونی و داخلی خانه را تقویت کنید. گیاهانی که دارای گل هستند و رنگ‌های متنوعی دارند می‌توانند گزینه‌های خوبی باشند.



آتاپیچ



املت

سیب زمینی تنوری با تخم مرغ

- مواد لازم برای ۸ نفر:**

سیب زمینی، فلفل دلمه‌ای و پیاز رنده شده: ۲ پیمانه

سبزیجات مخلوط آب‌پز و آب گرفته شده مانند هویج، کرفس، کدو: ۲ پیمانه
آرد: یک چهارم پیمانه

تخم مرغ هم‌زده شده: ۸ عدد

شیر کم چرب: نصف پیمانه

پنیر چدار رنده شده: یک پیمانه

نمک و فلفل: به اندازه کافی

- طرز تهیه:**

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم و کف ظرف پیرکس مناسب را کمی چرب کنید و مخلوط

سیب‌زمینی را ته ظرف بریزید.

سبزیجات و آرد را با هم مخلوط کنید و روی سیب

زمینی بریزید.

تخم مرغ، شیر، نمک و فلفل را هم بزنید و روی آن نصف پنیر رنده شده را بریزید و روی مواد را با کاغذ فویل بپوشانید و در هنگام پخت ۲ بار آن را هم بزنید تا غذا خود را بگیرد.

ظرف را از فر بیرون بیاورید و فویل را بردارید و باقی مانده پنیر را روی آن

بریزید.

توجه داشته باشید این غذا را می‌توان روی گاز نیز تهیه کرد.



جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۲/۹]

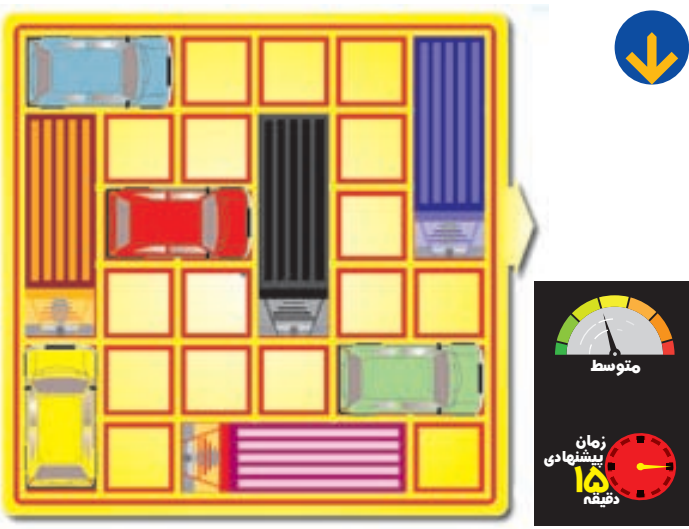
معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

در تصویر پارکینگی داریم که تعدادی خودروی سواری (کوچک) و باری (بزرگ) در آن پارک شده است. همان‌طور که مشاهده می‌کنید عرض تمام خودروها به اندازه یک واحد است اما طول سواری‌ها دو واحد است و طول خودروهای باری سه واحد است.

با فرض اینکه فرمان تمام خودروها قفل است، هر خودروی موجود در این پارکینگ فقط می‌تواند به اندازه تعداد واحدهای مشخصی به سمت جلوی‌ا عقب برود (البته به شرطی که برای این حرکت، به دیوارهای پارکینگ و خودروهای دیگر برخورد نکند).

به نظر شما با انجام چه حرکات و جابجایی‌هایی، خودروی سواری قرمز رنگ می‌تواند از در فلش‌دار خارج‌شود؟



قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را

در خانه‌های خالی

بنهوسید

به‌طوری‌که

در هر سطر،

در هر ستون

و در هر مربع ۳ در ۳

هیچ‌رقمی

تکراری نباشد.

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

ژنیل

نکاتی برای خرید مکت



مکت یکی از کفپوش‌های منزل به حساب می‌آید که برای فضاهایی چون اتاق کودک، اتاق نشیمن و… به کار می‌رود. البته مکت از نظر طرح، رنگ و نوع تنوع بالایی دارد. نکاتی وجود دارد که باید در هنگام خرید مکت از آنها مطلع باشیم تا خریدی با کیفیت و هوشمندانه داشته باشیم.

ابتدا باید بدانید قصد دارید مکت طرح برجسته بخردید یا ساده؟ مکت‌های طرح برجسته بسیار زیبا و شیک هستند اما جابو کشیدن و تمیز کردن آنها بر خلاف مکت‌های ساده بسیار کار سختی است.

باید مکت را از نمایندگی‌های معتبر بخردید تا موکتی با مواد نامرغوب خریداری نکنید.

قبل از این که مکت بخردید، پشت آن را از نظر کیفیت مواد و نوع گر به خوبی بررسی کنید. هر چقدر گر به هم نزدیکتر و فشر دگی بافت بیشتر باشد، مکت استحکام و دوام بیشتری دارد.

هنگام خرید مکت از فروشنده بخواهید نحوه چسباندن آن را برایتان توضیح دهد و حتی در باره نحوه شست و شوی آن نیز اطلاعات کافی را به دست آورید.

در حین نصب مکت باید حواستان باشد جهت خواب تمام تکه‌ها به یک طرف باشد.

قبل از این که اقدام به خرید مکت کنید باید اندازه دقیق اتاق مورد نظر‌تان را داشته باشید. اگر اتاق تان بستنی و بلندی دارد، یک کروکی تهیه کنید تا با کمک فروشنده بتوانید بهترین متر از مورد نیاز را خریداری کنید.

نصب مکت را بر عهده نصاب‌های توانمند بگذارید و خودتان اقدام به بریدن مکت نکنید.

کدبانو

جادوی خمیر دندان

مصرف خمیر دندان می‌تواند فراتر از سفید و تمیز کردن دندان‌ها باشد. در این جا کاربردهای غیر منتظره خمیر دندان را که ممکن است کمی برای شما عجیب باشد امتحان کنید.

– جرم گرفتگی‌های نفوذ جات را می‌توان با مقدار کمی خمیر دندان از بین برد.

– خمیر دندان‌های جدید حاوی برخی مواد ساینده هستند که چراغ‌های جلوی ماشین را بسیار تمیز و براق می‌کنند.

– کفش‌هایی که کفی سفید دارند مثل آلستار به راحتی با خمیر دندان تمیز می‌شوند.

– با کمی خمیر دندان می‌توانید از لکه‌های روی چوب خلاص شوید. دیگر برای تمیز کردن آن نیازی به مواد شوینده شیمیایی ندارید.

– شیر آلات را هم می‌توانید با خمیر دندان تمیز و براق کنید. برای این کار فقط کافی است کمی خمیر دندان روی شیر آلات با دستمال بمالید.

– صفحه موبایل خیلی زود خراشیده می‌شود. به خصوص اگر روی آن از لیبل محافظ استفاده نکرده باشید. برای از بین بردن خراشیدگی‌ها کمی خمیر دندان روی دستمال بمالید و روی قسمت‌های خراشیده بکشید. سپس خمیر دندان را پاک و صفحه را خشک کنید.

– خمیر دندان حتی می‌تواند ناخن‌ها را هم تمیز کند. فقط کافی است کمی خمیر دندان روی ناخن‌ها بمالید. بگذارید چند دقیقه بماند سپس با آب تمیز بشویید.

– بعضی بوها مثل بوی سیر، ماهی یا بوی پیاز به سختی از روی دست از بین می‌رود. اما اگر دست‌ها را با مقدار کمی خمیر دندان بشویید خیلی زود این بوها از بین می‌رود.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

- قانون:** پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن از خودخانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ چند حرف دارد.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه ساده

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

۱– (۷ حرفی) مصرف مداوم این میان وعده سیرکننده از عوامل ایجاد غلظت خون و ضعیف کننده معدو کیداست.

۱۰– (۴ حرفی) آشوب و غوغا

۱۱– (۴ حرفی) استارت در اتومبیل قدیمی

۱۲– (۶ حرفی) در مانگاه

۱۳– (۳ حرفی) آینه

۱۴– (۶ حرفی) محصولات غذایی حیوانی مانند گوشت و … و همچنین مواد غذایی سرشار از شکر

تصفیه شده باعث اسیدی شدن PH خون است.

۱۵– (۴ حرفی) فصل آغاز

۱۶– (۵ حرفی) رنگ زرد کم رنگ

۱۷– (۴ حرفی) دستگاه سوراخ کننده است، برای افزایش قد او از میان وعده‌های غنی از پروتئین مثل … و دانه‌های روغنی استفاده کنید.

۱۸– (۵ حرفی) مملو و پر

۱۹– (۵ حرفی) بسیاری از افراد در سراسر دنیا

عاشق و طرفدار این برند شکلات هستند، اما در رسانه‌های اروپا از مضر بودنش صحبت شده.

۲۰– (۳ حرفی) این عضو بدن به دفع اسید مضر بدن

کمکم می‌کند به همین دلیل هنگام ورزش یا انجام

کارهای فیزیکی به تندی، نفس می‌کشیم.

۲۱– (۵ حرفی) خراب و از بین رفته

پاسخ‌ها

لطفا نظر، انتقاد و

پیشنهادات را در باره

این بخش به شماره

۰۹۹۹ ـ ۲۰۰ پیامک

کنید.



سرباز سفید ردیف b به b۷

پیشروی می‌کند تا سیاه کیش

شود. شاه سیاه مجبور است

به d۷ فرزند کند. سرباز سفید

به b۸ می‌رود و تبدیل به اسب

می‌شود تا سیاه مات شود.

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

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