حکیم باشی

۶ خوراکی که جوان تان می کند!

اگر می خواهید جوانی تان حفظ شود روغن زیتون، ماست، ماهی، شکلات، آجیل و توت سیاه را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

چربی های اشباع نشده تک ظرفیتی در زیتون به طور بارزی موجب کاهش سرعت ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان شده و آنتی اکسیدان های قوی موجود در آن مانع ابتلا به بیماری های مرتبط با سن فرد می شود.

خوردن ماست نیز که منبع غنی کلسیم است کمک موثری در حفظ سلامت دستگاه گوارش است و خطر ابتلا به بیماری های گوارشی مرتبط با سن را کاهش می دهد.

ماهی نیز منبع فراوان امگا ۳ است که مانع رسوب کلسترول در شریان ها و آرتیمی قلب می شود.

کاکائو منبعی غنی از فلانوول هاست که سلامت عملکرد رگ های خونی را حفظ می کند و در نتیجه خطر ابتلا به فشار خون، دیابت و بیماری های کلیوی را کاهش می دهد.

خوردن آجیل هم سبب طول عمر می شود. آجیل منبع غنی از روغن های اشباع نشده است بنابراین خاصیتی شبیه روغن زیتون دارد. همچنین آجیل ها حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین، مواد معدنی و فیتوشیمیایی ها مثل آنتی اکسیدان ها است.

تأثیر مصرف توت سیاه نیز در افزایش طول عمر به اثبات رسیده است ،ترکیبات موجود در توت التهاب و آسیب های احتراقی را تسکین می دهد. همچنین مانع کاهش حافظه و عملکرد مغزی می شود.

کدبانو

اشتباهات بزرگ در استفاده از یخچال

یکی از اشتباهات رایج در استفاده از یخچال قرار دادن غذای داغ یا ولرم درون آن است. چون گرمای غذای داغ یا حتی ولرم دمای داخل یخچال را بالا می برد و در نگهداری از مواد غذایی دیگر اختلال به وجود می آورد به این ترتیب خطر آلوده شدن مواد غذایی که به درستی بسته بندی نشده اند افزایش پیدا می کند.

قرار دادن غذای داغ در یخچال، نبستن در آن، تمیز نکردن یخچال و ... از اشتباهاتی است که بیشتر خانم ها در استفاده از یخچال مرتکب می شوند.

بر این اساس هر قدر هم که عجله داشته باشید باید توجه کنید که چیدن مواد غذایی خریداری شده در یخچال اهمیت دارد. بهتر است قبل از قرار دادن خریدهایتان داخل یخچال آن ها را از پلاستیک ها یا کارتن ها خارج کنید چون ممکن است این پلاستیک ها یا کارتن ها تمیز نباشند و یخچال نیز به میکروب های موجود در آن ها آلوده شود.

در یخچال برای چیدن هر ماده غذایی مناسب نیست. این قسمت از یخچال برای نگهداری تخم مرغ، سس ها و نوشیدنی ها اختصاص داده شده است. بنابراین نمی توان هر ماده غذایی که دم دستتان باشد در این قسمت قرار دهید.

توصیه می شود از باز و بسته کردن زیاد در یخچال نیز خودداری کنید چون تعادل دمای داخل آن به هم می ریزد. همچنین از باز نگه داشتن طولانی در آن خودداری کنید.

لازم است هر ماه یکبار یخچالتان را تمیز کنید به ویژه اگر گوشت زیادی در آن نگهداری می کنید. توصیه می کنیم بعد از تمیز کردن یخچال ۴ تا ۵ قطره لیموترش را روی یک دستمال نم دار ریخته و آن را روی سطوحی که با مواد غذایی تماس دارد بکشید. همچنین می توانید از جوش شیرین نیز برای ضدعفونی کردن یخچالتان استفاده کنید.

بهتر است مواد غذایی را کم خریداری کنید و تازه مصرف کنید. یخچال برای تازه نگه داشتن مواد غذایی و نه برای نگهداری طولانی مدت از آن ها است.

تثبیت وزن بعد از لاغری

شاید مهم تر و یا سخت تر از کاهش وزن، حفظ وزن کاهش یافته است؛ حفظ وزن به کمک عادات خوردن سالم در کنار عادات ورزشی منظم قابل دستیابی است. «سیمرغ» نکاتی برای حفظ وزنی که کم کرده اید توصیه می کند:

می توانید با خوردن میان وعده های سالم وزن کاهش یافته را تثبیت کنید، برای تثبیت کاهش وزن پس از رژیم لاغری، باید مراقب آن چه که می خورید باشید. پنیر کم کالری، ماست، میوه و سبزیجات گزینه های عالی برای میان وعده هستند.

برای حفظ وزن کاهش یافته بهتر است حتی اگر مقداری غذا در بشقاب تان باقی مانده، هنگامی که احساس سیری کردید دیگر غذا نخورید. غذای باقی مانده را برای ناهار یا یک وعده دیگر کنار بگذارید.

خوردن آب با فعال نگه داشتن متابولیسم تان، کمک می کند که کالری بسوزانید. همچنین یک جایگزین سالم برای نوشابه های رژیمی و نوشیدنی های شیرین می باشد.

آب کالری، کربوهیدرات یا چربی ندارد. همچنین سریع تر و بهتر از هر چیز دیگری، تشنگی شما را برطرف می کند.

برای تثبیت وزن کاهش یافته حتی اگر در باشگاه ورزش می کنید، ایده خوبی است که از هر فرصتی برای ورزش کردن استفاده کنید. می توانید با استفاده از پله ها به جای آسانسور وزن جدیدتان را حفظ و همچنین در طول زمان ناهارتان کمی پیاده روی کنید.

بهترین راه برای حفظ وزن، ایجاد یک برنامه ورزشی و پایبندی به آن است. هر چه فعال تر باشید، احتمال بیشتری وجود دارد که وزن از دست رفته تان را حفظ کنید.

هوشمندانه خرید کردن نیز تاثیر زیادی در حفظ وزنتان دارد، از بخش هایی که شما را وسوسه می کنند دوری کنید.

از قبل فهرستی از مواد غذایی سالمی که مناسب شما هستند تهیه کنید. از اضافه کردن کیک، آب نبات و چیپس به این لیست خودداری کنید. به جای آن پروتئین خالص، میوه ها، سبزیجات و اسنک های کم کالری را انتخاب کنید.

برای حفظ وزن کاهش یافته کودکان بهترین برگ های برنده تان هستند. آن ها را برای چند ساعت بازی کردن در بعدازظهر یا آخر هفته، بیرون ببرید.

بازی هایی انتخاب کنید که به تحرک زیادی نیاز دارند. گرگم به هوا، طناب زدن، قائم موشک و توپ بازی های فوق العاده ای هستند که می توانید با کودکان تان انجام دهید.

با فعال بودن و درست غذا خوردن، وزن از دست رفته تان را حفظ کنید.

کاهش وزن، قسمت سخت ماجرا بود اما اضافه کردن تمام وزنی که از دست داده اید، بسیار آسان تر است.

نی نی کده

تلاش کن!

هیچکدام از ما انسان کاملی نیستیم، به همین دلیل هیچوقت نمی توانیم کاری را کامل انجام دهیم، به ویژه اگر دفعه اولی باشد که آن را امتحان می کنیم.

پشتکار به کودک کمک می کند هیچوقت دلسرد نشده و برای چیزهایی که می خواهد به تلاشش ادامه دهد.

کودکان وقتی خیلی کوچک هستند کارهایی مثل راه رفتن، بازی کردن، غذا خوردن و از این قبیل را نمی توانند به خوبی و کامل انجام دهند.

اما آنقدر تلاش می کنند که موفق می شوند زیرا هنوز با معنی دلسردی و ناامیدی آشنا نشده اند. اما این مسئله با بالا رفتن سنشان تغییر می کند.

دچار ترس هایی می شوند و شروع به مقایسه خود با همسالان می کنند. فشارهای مدرسه و درس هایشان هم هست.

شما به عنوان والدین باید به طور مداوم تشویقشان کنید که به راهشان ادامه داده و بیشترین تلاششان را به کار گیرند. باید به آنها نشان دهید که چقدر به وجودشان افتخار می کنید.

وقتی می بینید خسته و ناامید شده اند، با هدایت و راهنمایی و سوال پرسیدن از آنها به جای ارائه پاسخ سوالاتشان، به آنها کمک کنید.

اگر در سن کم پشتکار داشتن را بیاموزند، در بزرگسالی افرادی پرتلاش و سخت کوش شده و یاد می گیرند که در هر کاری نهایت تلاششان را به کار گیرند.

بیلچه

اصول آبیاری گیاهان آپارتمانی

چنانچه درجه حرارت محیط و شدت نور به هر دلیلی در آپارتمان بیشتر شود نیاز گیاه به آب به طور طبیعی بیشتر می شود.

هنگام آبیاری از آبی که سرد نبوده و دمای آن با درجه حرارت محیط زیست آن یکسان و کلر آن نیز خارج شده باشد استفاده کنید.

جمع شدن آب در زیر گلدانی مضر است و آب اضافی بلافاصله باید تخلیه شود و هر چند ماه یک بار نیز اطمینان حاصل کنید که آب از سوراخ تحتانی آن به آرامی خارج شود.

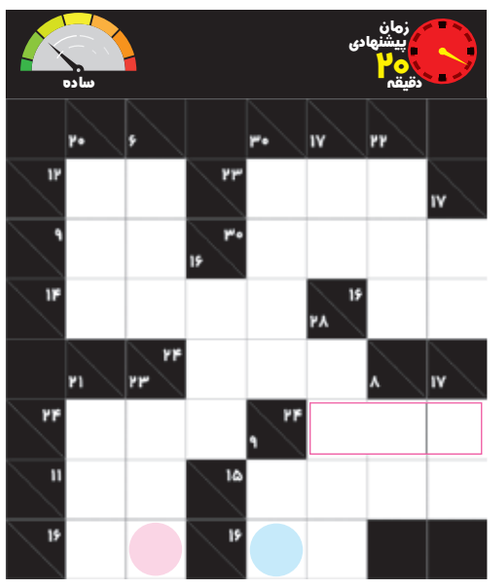
خیس نگه داشتن مداوم خاک گلدان، هوای موجود در خاک را به بیرون می راند و سبب می شود ریشه های آن در اثر نبود تنفس پوسیده و در نتیجه گیاه تلف شود.

درجه حرارت محیط زیست گیاهان، جنس گلدان، فصل و نوع خاک آن تأثیر مهمی در تنظیم آبیاری دارد. یکی از علائم اولیه افراط در آبیاری، زرد شدن برگ های تحتانی نظیر دیفن باخیا و در برخی از گیاهان مانند لینداالخت و شُل شدن برگ های فوقانی آن است. توجه داشته باشید افراط در آبیاری علت مرگ بیشتر گیاهان آپارتمانی است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱/۱۹]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها



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:

جدول ویژه می گوید سطر ۱۶ از ۷+۹ تشکیل می شود اما طبیعتا ۹ در ستون ۹ ممنوع است! پس این سطر و ستون پُر شدند.

جدول ویژه می گوید سطر ۲۴ با ۷+۸+۹ پُر می شود. اما ۱۹ اگر در خانه چپ باشد، در ستونش تکراری می شود و در ستون وسط هم مجاز نیست. چون جمع ستون باید ۸ شود. پس در خانه سمت راست است.

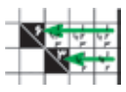
حالا باید جای ۸ را در این سطر پیدا کرد که طبیعتا در ستون ۸ نیست. پس کل ارقام محدوده پُر شد.

جدول ویژه می گوید سطر ۱۶ به ۷+۹ نیاز دارد و ستون ۲۳ به ۶+۸+۹. پس تقاطع به ۹ نیاز دارد.

برای حل هر معما کافیست:

* 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.

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.

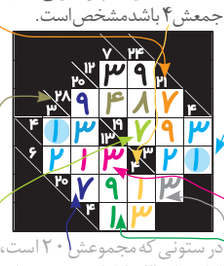
ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد: فقط ۳ راه داریم: ۲+۸، ۴+۶ و ۱+۹.

اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچکدام 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.

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
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در مورد بعضی از اعداد سفیدنشان 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 ۷ 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.

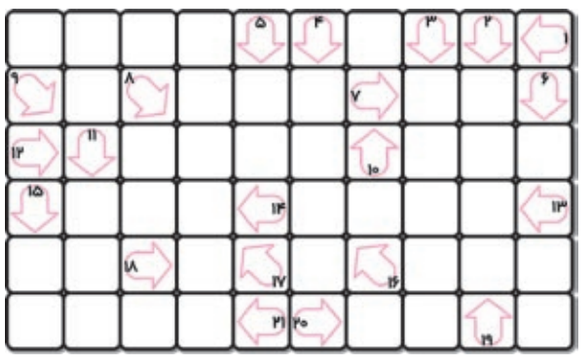
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

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-(۹حرفی) در صورتی که در ساختمانی ..... حضور دارید، موقع زلزله هرگز به خروج فکر نکنید و سریع پناه بگیرید.

۲-(۲حرفی) چنانچه موقع زلزله در خودروی شخصی هستید، خودرو را جایی که زیر .... نباشد، متوقف کنید و منتظر اتمام زلزله بمانید.

۳-(۶حرفی) این بیماری، اختلالی است که در روند رشد به ویژه رشد مغز به وجود می آید و دو علامت مهم دارد؛ یکی ضعف ارتباط اجتماعی و دیگری رفتارهای اضافه.

۴-(۵حرفی) این گیاه مانند آویشن و ریحان عمل می کند، یعنی به تثبیت ماستوسل ها و جلوگیری از ترشح هیستامین کمک می کند.

۵-(۶حرفی) برای آمادگی در برابر زلزله، برای این نوع از لامپ ها، حفاظ بگذارید تا در هنگام لرزش از جای خود نیفتند.

۶-(۵حرفی) نیکوکاری

۷-(۴حرفی) رابط بین در و چهارچوب

۸-(۴حرفی) ماشین قدیمی محبوب سیتروئن

۹-(۴حرفی) مبتلایان به ام اس هنگامی که از خواب بر می خیزند احساس می کنند که ..... جلوی چشمانشان را فرا گرفته است.

۱۰-(۳حرفی) دروازه بان

۱۱-(۴حرفی) جوان

۱۲-(۵حرفی) پس از زلزله به بوی گاز یا نشت دیگر مواد قابل اشتغال حساس باشید. در صورت احساس بوی گاز، از روشن کردن ..... یا حتی چراغ قوه، خودداری کنید.

۱۳-(۴حرفی) هیستامین ماده ای است که بدن در یک واکنش حساسیت زا ترشح می کند. گلبول های ..... ، هیستامین را ترشح می کنند.

۱۴-(۵حرفی) گرداندن امور

۱۵-(۳حرفی) اقامتگاه مسافر

۱۶-(۵حرفی) رییس جمهور روسیه

۱۷-(۵حرفی) مشایعت مهمان یا مسافر

۱۸-(۳حرفی) افراد مبتلا به صرع نباید از غذاهای ترش یا بسیار ..... استفاده کنند، زیرا این مواد غذایی بیماری آن ها را تشدید می کند.

۱۹-(۵حرفی) هشتمین سوره قرآن

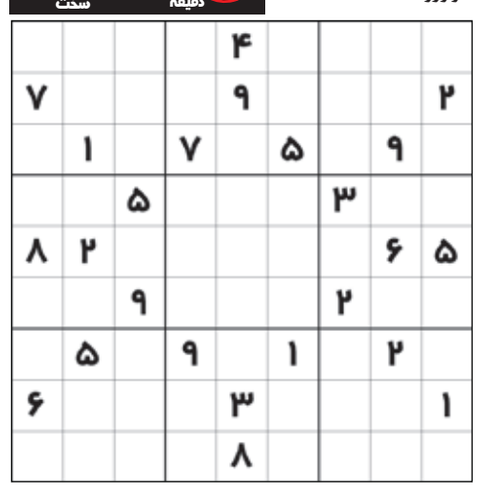
۲۰-(۵حرفی) پس از انتشار خبر قرارداد بوئینگ و این شرکت ایرانی، بوئینگ اعلام کرد که فروش ۳۰ فروند هواپیما، ۱۸ هزار فرصت شغلی در آمریکا ایجاد می کند.

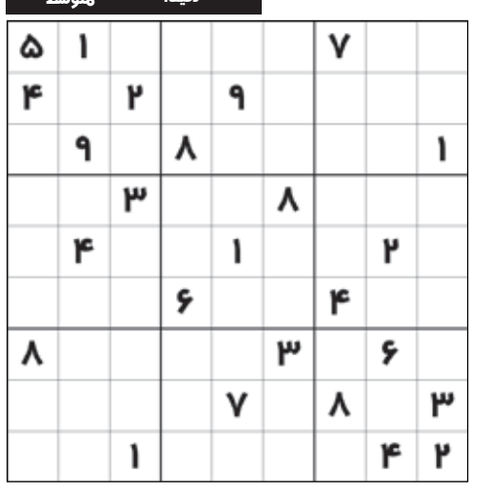
۲۱-(۵حرفی) محفظه سرد نگهداری غذا

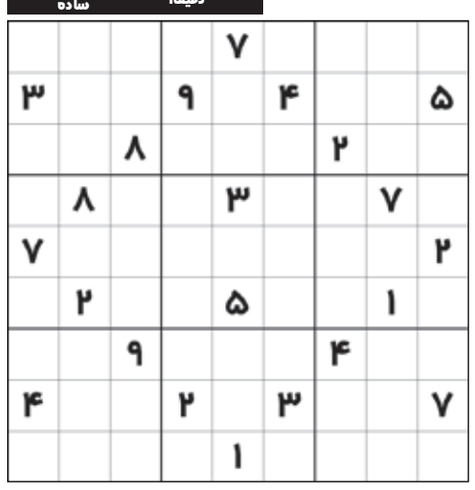
سودوکو

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.

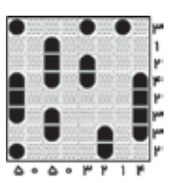






پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



رمزواژه یابی: گلزن موفق در لیگ هلند

تکه ها را باید به این ترتیب کنار هم قرار می دادیم تا هریک از شکل های سبز رنگ ساخته شوند.