

در دسرهای حیوانات خانگی

هم خانه‌ای‌های آلوده!

ماهی، پرنده، سگ، گربه... حیواناتی هستند که بسیاری از افراد علاقه خاصی به نگهداری از آنها در خانه دارند، البته امروزه نگهداری از حیوانات در خانه به این چند مورد ختم نمی‌شود و برخی این روزها حتی در خانه به نگهداری انواع و اقسام خزندگان روی آورده‌اند. به گزارش جام‌جم آنلاین، نگهداری از حیوانات اگر چه در نگاه اول بدون دسر به نظر می‌رسد، ولی واقعیت این است که حیوانات خانگی می‌توانند باعث انتقال بسیاری از بیماری‌ها شوند.

• **جریحه‌دار شدن احساسات**

نگهداری از حیوانات در خانه، به غیر از بیماری‌هایی که برای بدن می‌تواند به وجود بیاورد، بر سلامت روان افراد نیز تاثیر می‌گذارد. اما این یک طرف قضیه است و در صورت مرگ حیوان خانگی، بار هادیده

شده است که افراد به مشکلات روانی جدی به‌ویژه افسردگی‌های شدید دچار شده‌اند.

نگهداری از حیوانات در محیط خانه، زندگی طبیعی و



ایده آل

تلگرام همسر تان را چک نکنید



در مهمانی در خانه پدری، کنار اقوام، خواهرزاده و برادرزاده‌ات نشست‌ای، همسرت در آشپزخانه مشغول کمک کردن و شستن ظرف‌های شام است، با خیال راحت گوشی تلفن همراه خود را در دست می‌گیری، تلگرام یا دیگر صفحه‌های مجازی را باز و شروع می‌کنی به چت کردن، همان طور که غرق نوشتن و خواندن هسنی ناگهان سایه‌ای بالای سرت می‌بینی، چشم که می‌اندازی همسرت ایستاده و می‌گوید باز هم که سرت را فرو کردی داخل گوشی، با چه کسی چت می‌کنی؟ به گزارش تبیان، کار به مطالعه گوشی و چک کردن چت‌ها می‌رسد، حالا تو مانده‌ای و انتخاب میان سپردن گوشی به دست همسر یا مقاومت و کوتاه‌نیامدن در برابر این خواسته. متأسفانه هر چقدر حساسیت بیشتری به خرج دهید، بدبینی‌تان بیشتر می‌شود و در دام وسواس فکری گرفتار می‌شوید. در چنین شرایطی شروع می‌کنید به ایجاد محدودیت‌های غیر ضروری برای همسر تان و این ممکن است باعث ناراحتی و دلخوری او شود و نتیجه عکس داشته باشد.

با ایجاد محدودیت و کنترل بیش از حد همسر تان چند پیام غیر مستقیم به او می‌دهید؛ به تو اعتماد ندارم، اعتماد به نفس کافی ندارم، تو مستعد خیانت کردن هستی و...

فراموش نکنید در زندگی مشترک هم باید به حریم خصوصی همسر مان احترام بگذاریم و آن را جدی بگیریم. درست است که حریم خصوصی افراد با هم متفاوت است اما نمی‌توان نادیده‌اش گرفت و انکارش کرد. به جای چک کردن تلفن همراه و حتی کیف و دیگر وسایل شخصی که ممکن است تنش‌هایی را در رابطه‌تان ایجاد کند ه همسر تان راحت صحبت کنید و به او بگویید که تغییر رفتار ش آزار تان می‌دهد و او بخواهید در باره بر خی‌موار توضیح دهد.

غریزی آنها را هم با مشکل مواجه می‌کند و حتی خود حیوانات نیز دچار افسردگی می‌شوند. با این اوصاف نگهداری از حیوانات در محیط خانه به‌ویژه آپارتمان، منطقی به نظر نمی‌رسد.

• **کوچولوهای در دسر ساز**

نگهداری از سگ و گربه در خانه این روزها خیلی رایج شده و برخی افراد حتی اجازه ورود این حیوانات را به آشپزخانه یا تختخواب خود می‌دهند و تصور می‌کنند که هیچ مشکلی آنها را تهدید نمی‌کند، درحالی‌که سگ و گربه می‌توانند بیماری‌های زیادی را به انسان منتقل کنند. به عنوان مثال سگ و گربه می‌توانند باعث انتقال «کامپیلوباکتر» به انسان شوند و یکی از شایع‌ترین ناراحتی‌های گوارشی را موجب شوند که با تب، ضعف، بی‌حالی و شکم درد همراه است. سگ‌ها و گربه‌های زیر شش ماه، با کتری بیشتری از طریق مدفوع دفع می‌کنند. علاوه بر این، سگ و گربه با لیسیدن بدن خود، لارو نوعی کرم پهن را از پوست به روده‌شان انتقال

می‌دهند و لارو این کرم به‌راحتی می‌تواند از سگ و گربه به کودک کان منتقل شود.

• **پرنده‌های تدب‌ار**

همه پرنده‌ها به‌ویژه طوطی معمولی، طوطی کاکل سفید، دم‌بلند و بوقلمون وارد ک‌می‌توانند باعث ابتلا به تبی به نام تب طوطی در انسان شوند. ۱۰ روز بعد از استنشاق ذرات معلق مدفوع یا ادرار پرنده، علائم بیماری مانند تهوع، استفراغ، خستگی، اسهال، درد قفسه سینه و تنگی نفس ایجاد می‌شود و در موارد شدید احتمال ابتلا به ذات‌الریه نیز وجود دارد.

• **حساسیت**

حساسیت نسبت به هر نوع حیوان خانگی (سگ، گربه، پرنده و خزنده) می‌تواند به‌وجود بیاید. آلرژی‌ش بینی، خارش چشم و عطسه و در موارد شدید تنگی نفس از علائم آلرژی نسبت به حیوانات خانگی است. علاوه بر این سرفه‌هایی که در کودکان درمان نمی‌شود، می‌تواند ناشی از آلرژی به پرندگان باشد.

کدبانو

بوی بد کفش

بوی بد کفش و پا را چگونه باید از بین برد؟ پس از فعالیت‌های روزانه و قرار گرفتن پا داخل کفش بوی ناخوشایندی از پا و کفش استشمام می‌شود. «فردا» راه حل‌هایی برای از بین بردن بوی بد کفش و پا پیشنهاد می‌دهد.

• **چای سیاه کیسه‌ای**

چای سیاه دارای ماده‌ای به نام تانین بوده که در از بین بردن باکتری‌ها و سم‌زدایی بسیار موثر است. برای از بین بردن بوی نامطبوع کفش و پا می‌توانید یک عدد چای کیسه‌ای را در آب در حال جوش بگذارید. سپس بعد از چند دقیقه کیسه چای را از ظرف خارج کرده و بگذارید مایع به مدت ۵ دقیقه خنک شود. در نهایت کفش را به مدت یک ساعت یا بیشتر در ظرف حاوی مایع قرار دهید تا بوی بد کفش بر طرف شود.

• **پودر بچه**

پودر بچه در موارد مختلفی به کار می‌رود که یکی از آنها مقابله با بوی بد کفش است. فراموش نکنید که این پودر به خوبی بوی بد مدفوع نوزادان را بر طرف می‌کند. بنابراین می‌تواند در رفع رایحه نامطبوع کفش‌ها هم مفید باشد. بدین منظور قبل از اینکه کفش‌های تان را بپوشید، مقداری از پودر بچه روی پاهایتان بریزید. اگر پاهایتان زیاد عرق می‌کند، گاهی اوقات پاها را از کفش در آورده و مجدد مقداری پودر روی آنها بریزید، بدین ترتیب پاهای تان بوی بدی نخواهد داد.

• **فریزری کردن**

اگر همه کارهای گفته‌شده در بالا را انجام دادید ولی باز هم از شر بوی بد کفش‌تان رها نشدید، کفش‌ها را در یک پاکت و یا کیسه در بسته بگذارید و آن را در فریزر و دمای بسیار پایین قرار دهید. این کار را هر شب تکرار کنید زیرا بیشتر باکتری‌های موجود به‌ویژه آنهایی که در کفش‌ها قرار می‌گیرند، هر گز نمی‌توانند در دمای بسیار پایین زنده بمانند. بنابراین با فریزری کردن کفش‌ها می‌توانید به خوبی این بوی نامطبوع را بر طرف کنید. وقتی کفش‌ها را از فریزر در آوردید و بوی بد نمی‌داد، بگذارید تا یخ‌آب شود و سپس بپوشید.

خراسان جنوبی

نی نی کده

کودک مستقل تربیت کنید



ریتم بچه‌ها از ریتم ما کندتر است. وقتی بی حوصله می‌شویم کار را از دستشان می‌قاییم و به جایشان انجام می‌دهیم. سعی کنید ریتم‌تان را با هم هماهنگ کنید. به عنوان مثال اگر قرار است بروید بیرون ده دقیقه زودتر از آنها بخواهید آماده شوند تا بتوانند خودشان را به شما که دو دقیقه‌ای آماده می‌شوید، برسانند. به گزارش فردا، فرزندتان سر مسئله ریاضی گیر کرده و یا با دوستش مشکلی پیدا کرده، به شمار بطی ندارد! به همین‌راحتی، مسئله‌شمانیست، رابطه‌شمانیست، زندگی شما نیست! نگرانید؟ به عنوان والدین می‌خواهید به فرزندتان کمک کنید؟ قبول!! اما به جای او فکر نکنید بلکه هدایتش کنید. با سوال کمک کنید خودش مشککش را حل کند. از او بپرسید به نظرش در مسئله ریاضی چه چیزی را باید پیدا کند؟ در رابطه با دوستش چه مشکلی دارد؟ چه راهکاری به ذهن خودش می‌رسد؟

چه اشکالی دارد رنگ لباس‌شان را خودشان انتخاب کنند؟ چه اشکالی دارد خودش کلاس‌های تابستانی‌شان را انتخاب کنند؟ بچه‌های کوچک وقتی گزینه‌های زیادی برای انتخاب پیش رو دارند

در انتخاب گیج می‌شوند، می‌توانید چند گزینه محدود پیش روی آنها بگذارید و با مشورت همدیگر یکی از آنها را انتخاب کنید!

فرزند شما صبح دیر از خواب بلند می‌شود و ممکن است از سروسو جا بماند برای همین شما هر روز کفش را مرتب می‌کنید و دستش می‌دهید. این کار را نکنید! شما نگران آنهاید که جا بمانند اما این نگرانی، نگرانی زندگی شما نیست. تا زمانی که اجازه ندهید خودشان مسئولیت کارهایشان را بر عهده بگیرند و نگران انجام دادن یا ندادن آنها باشند و با عواقبش روبه‌رو شوند مستقل بار نمی‌آیند.

حکیم باشی

تخم مرغ‌های قهوه‌ای سالم ترند ؟



از آنجا که تخم مرغ سرشار از مواد مغذی است و منبعی از پروتئین به حساب می‌آید یکی از غذاهای اصلی در بسیاری از خانه‌ها محسوب می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز، تخم مرغ از منابع نادر حاوی ویتامین D و سلنیوم است.

جالب است بدانید رنگ پوسته تخم مرغ هانمی‌تواند بر ارزش مواد مغذی آن تاثیری بگذارد.
بنابر این بر خلاف آنچه بسیاری فکر می‌کنند تخم مرغ‌های قهوه‌ای رنگ هیچ گونه برتری نسبت به تخم مرغ‌های سفید ندارد.

تخم مرغ‌های قهوه‌ای به طور معمول از تخم مرغ‌های سفید گرانتر هستند اما چون فقط این تخم مرغ‌ها قیمت بالاتری دارند بدان معنا نیست که سالمتر نیز هستند.

تخم مرغ‌ها می‌توانند طیف‌های رنگ مختلفی داشته باشند نه فقط سفید یا قهوه‌ای. چیزی که باعث تفاوت رنگ تخم مرغ‌ها می‌شود نوع مرغ و به طور مشخص رنگ نر مه گوش‌شان است. بدون دخالت رنگ، مرغ‌های جوانتر به طور معمول تخم مرغ‌هایی با پوسته ضخیم‌تر می‌گذارند.

برخی افراد می‌گویند تخم مرغ‌های قهوه‌ای طعمی متفاوت نسبت به تخم مرغ‌های سفید دارند. شاید این مورد درست باشد اما دلایلش به خاطر تفاوت رنگ پوسته نیست. تخم مرغ‌های قهوه‌ای سالمتر نیستند و یا طعمشان بهتر نیست. مرغ‌هایی که تخم مرغ قهوه‌ای رنگ می‌گذارند به‌طور معمول متعلق به مرغ‌داری‌های کوچک و یا حیاط خانه خود افراد هستند. دلیل اینکه چنین تخم مرغ‌هایی طعمشان متفاوت است رنگ پوسته نیست، بلکه تفاوت در غذایی است که این مرغ‌ها می‌خورند.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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

(نوشتن را از خود‌خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.

<div> <div>زمان پیشنهادی</div> <div>۱۵ دقیقه</div> <div>ساده</div> </div>	<div> <div>واژگان کمتر اما</div> <div>پرهیز از پرسش</div> <div>هرز (ناخواسته)</div> <div>در این جدول،</div> <div>مایه‌افزایش</div> <div>بار آموزشی آن</div> <div>شده‌است.</div> <div>برخی سوال‌ها،</div> <div>از مطالب روزنامه</div> <div>خراسان‌روزهای</div> <div>قبیل طراحی</div> <div>شده‌است.</div> </div>
---	--

- ۱- (۴ حرفی) دانه‌های قهوه باید بوداده شود که قهوه‌ای شوند، اما اگر در این کار زیاده‌روی کنید، دانه‌ها..... می‌شود و بوی سوختگی می‌گیرد.
- ۲- (۲ حرفی) قرآن می‌گوید به پدر و مادر نگویند.
- ۳- (۴ حرفی) نام متداول بیماری مولتیپل اسکلروزیس است که به مبتلایانش، ورزش‌هایی از جمله حوضچه آب‌خنک، نرمین باوزنه، حرکات کششی و پیلاتس توصیه می‌شود.
- ۴- (۴ حرفی) خوی شهرنشینی
- ۵- (۴ حرفی) استاندارد خوش‌پوست
- ۶- (۴ حرفی) کم
- ۷- (۱۰ حرفی) دانای علم آثار تاریخی
- ۸- (۴ حرفی) تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افکار تأثیر خود را بر ساختارهای DNA بر جای می‌گذارد و باعث تخریب آنها می‌شود.
- ۹- (۴ حرفی) قطار برقی زیرزمینی
- ۱۰- (۴ حرفی) مهیار منشی‌پور از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ قهرمان دسته خروس وزن اتحادیه جهانی این رشته ورزشی بود.
- ۱۱- (۴ حرفی) یکی از اتفاقات مهم بازی ایران و ازبکستان حضور این سرمربی ایرانی تبار تیم ور در برمن در کشور مان بود.

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را

در باره بخش جدول و سرگرمی به‌شماره ۹۹۹۰۰۰ 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

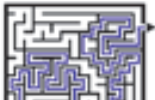
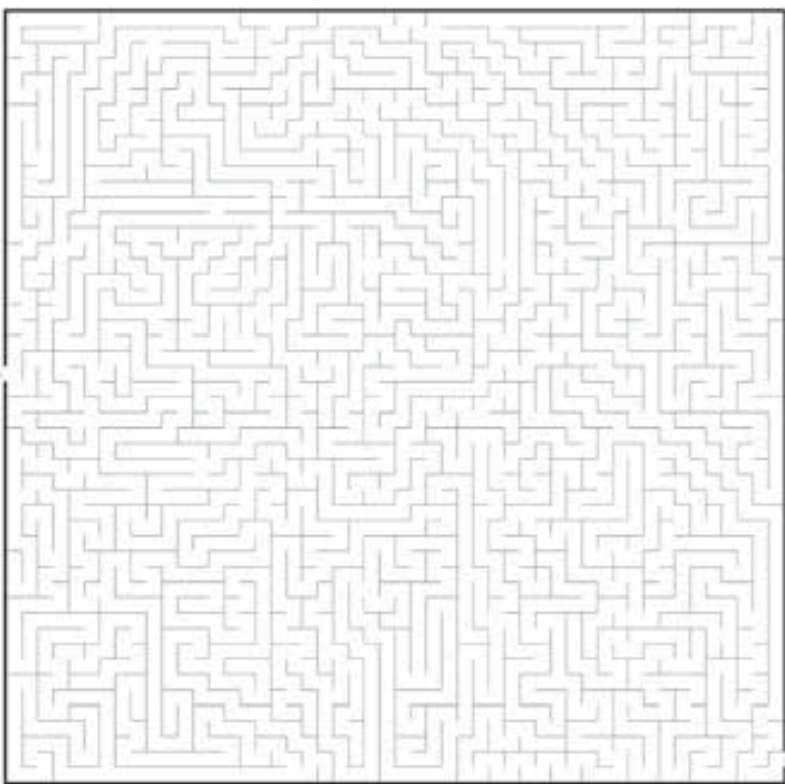
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸

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

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۳۱]

نقش یاب ماریچ

یک‌کشنه‌ها و چهارشنبه‌ها



☛ **قانون:** در این ماریچ

یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته ماریچ» بیابید که از ورودی ماریچ وارد شود و از خروجی ماریچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن‌بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

معمای شطرنج

یک‌کشنه‌ها و چهارشنبه‌ها



☛ **قانون:** در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقاً نوبتش هم رسیده است می‌تواند حرفیش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می‌تواند حرفیش را مات کند؟! جهت حرکت مهره‌های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

☛ **قانون:**

از قام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

سودوکو

هر روز

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

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

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