

بهترین انتخاب برای یک عطر تابستانی

عطر و ادکلن از نیازهای غیر انکار روزهای گرم تابستان است تا علاوه بر رفع بوی بد بدن، باعث خنکی و حفظ طراوت فرد شود.

در واقع چون میزان تعرق بدن در این فصل بیش از هر زمان دیگری است، انتخاب یک ماده خوشبو کننده مناسب برای بدن در کنار نکاتی برای ماندگاری آن مسئله‌ای مهم است.

«برترین ها» نکاتی را برای بهترین انتخاب عطر و ادکلن در روزهای گرم تابستان ارائه کرده است.

گرانی مساوی با کیفیت نیست!ادکلن از جمله مواردی است که استاندارد و یا نشانه خاصی برای انتخاب ندارد به همین خاطر قیمت‌های متعددی برای آن ارائه می‌شود اما پیشنهاد این است که با معیار گرانی و قیمت بالا، در مورد عطر و ادکلن قضاوت نکنید و از فروشگاه‌های معتبر خرید کنید.

عطرهای سرد انتخاب کنید عطرهای شیرین ماندگارتر هستند زیرا سردی هوا به ماندگاری آنها کمک می‌کند به همین دلیل کاربرد این گونه عطرها در زمستان توصیه می‌شود اما وقتی پای عطر تابستانی به میان می‌آید موضوع متفاوت می‌شود به عبارتی استفاده از عطرهای گرم و شیرین در روزهای گرم باعث ایجاد گرمای بیشتر و کلافگی می‌شود. در واقع گرمای هوا به پخش بیشتر رایحه کمک می‌کند و همین باعث می‌شود اثر عطر در روزهای

گرم خیلی زود کمرنگ شود. از طرف دیگر تعریق زیاد در روزهای تابستانی نیاز به استفاده از عطر و ادکلن را افزایش می‌دهد چون رایحه دلنشین انتخابی شما به دلیل همین تعریق خیلی زود اثرش را از دست می‌دهد بنابراین عطرهای خنک برای فصل گرما توصیه می‌شود.

البته برای ماندگار شدن عطرهای خنک تابستانی تنها راهکار تکرار استفاده از ادکلن است در غیر این صورت هر نوع عطر و ادکلنی در دمای بالای هوا از بین می‌رود.

احساس خنکی دلچسبی ایجاد کند.

• کرم مرطوب کننده را فراموش نکنید

یک راه ساده برای آن که عطر تابستانی که انتخاب می‌کنید ماندگاری بیشتری داشته باشد، این است که غلظت روغن آن بالا باشد.

به طور معمول عطرهایی با غلظت روغن بین ۱۲ تا ۳۰ درصد ماندگاری بیشتر و قابل قبولی دارند. همچنین پوست خود شما هم می‌تواند تضمین کننده ماندگاری عطر باشد.

به طور معمول پوست‌های خشک ظرفیت مناسبی برای نگه داشتن مولکول‌های عطر ندارند بنابراین اگر پوست خشکی دارید، بهتر است قبل از

پاک کردن نیازی به تعویض ندارد.

• محلول گاز پاک کن

این محلول‌ها در فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها در دسترس است و با استفاده از این محصول می‌توان هود آشپزخانه را سریع و آسان تمیز کرد.

پودرهای

مخصوص

شست و شوی

ماشین لباسشویی دارای

مسوادی هستند که چربی را

به راحتی در خود حل کرده و کار را آسان می‌کنند، توجه داشته باشید که پودرهای دستی این قابلیت را ندارند.

با استفاده از دستگاه بخارشو و قرار دادن بخار متمرکز داغ روی لکه‌ها می‌توان به

ترفندهای

تمیز کردن هود آشپزخانه

چربی‌های روی بدنه هود آشپزخانه گاهی به قدری چسبنده می‌شود که تمیز کردن هود را مشکل می‌کند.

گاهی این مواد چرب و چسبناک حتی با مایع ظرفشویی هم پاک نمی‌شود و به کار بردن اسکاچ‌های زیرهم خط‌هایی روی بدنه هودهای استیل ایجاد می‌کند.

این مشکل خانم‌های خانه در حالی است که به آسانی و با به کارگیری ترفندهایی می‌توان هود آشپزخانه را تمیز کرد.

هودهای آشپزخانه به‌طور معمول دونوع فیلتر آلپاف و مشبک فلزی دارند که در این زمینه بهتر است هر چند ماه یک بار مدل الپاف که جنسی مشابه بشیم شیشه‌دارد، تعویض شود اما نوع مشبک فلزی را می‌توان با مواد شوینده

بروید.

ادکلن را روی نبض اسپری کنید!این که عطر را به کدام قسمت پوست‌تان اسپری کنید یکی از فاکتورهای مهم در ماندگاری آن است.

برای اینکه عطرهای سرد و تلخ تابستانی ماندگاری بیشتری روی پوست‌تان داشته باشد باید آن را روی نقاطی از پوست که نبض دارند مثل مچ دست، کنار گردن، پشت گوش، پشت آرنج، زیر گلو و حتی پشت زانو روی مچ پا اسپری کنید چون ضربان نبض در این نقاط باعث حرارت و پخش بیشتر و بهتر رایحه عطر می‌شود.

موها را هم دست‌کم نگیرید، اسپری کردن عطر روی موها باعث می‌شود تا رایحه عطر تمام‌روز همراه شما باشد.

• کرم مرطوب کننده را فراموش نکنید
یک راه ساده برای آن که عطر تابستانی که انتخاب می‌کنید ماندگاری بیشتری داشته باشد، این است که غلظت روغن آن بالا باشد.
به طور معمول عطرهایی با غلظت روغن بین ۱۲ تا ۳۰ درصد ماندگاری بیشتر و قابل قبولی دارند.
همچنین پوست خود شما هم می‌تواند تضمین کننده ماندگاری عطر باشد.
به طور معمول پوست‌های خشک ظرفیت مناسبی برای نگه داشتن مولکول‌های عطر ندارند بنابراین اگر پوست خشکی دارید، بهتر است قبل از

پاک کردن نیازی به تعویض ندارد.

ترفند

حکیم باشی

وقتی عقل راهش را گم می کند

دندان عقل، این دندان کمی دیرتر از دندان‌های دیگر رشد می‌کند و در سنین ۱۷ تا ۲۱ سالگی می‌روید.
بارشد و کوچک شدن فک، فضا برای رشد دندان عقل محدود شده و در نتیجه دندان عقل خود را به شکل نهفته و نیمه نهفته نشان می‌دهد و در بسیاری از موارد مشکل‌ساز می‌شود.

گاهی دندان عقل به صورت افقی در استخوان فک قرار گرفته و به‌جای این که عمودی بالا بیاید به سمت جلو حرکت می‌کند.
در این شرایط ریشه دندان آسیای دوم را قربانی حرکت نادرست خود می‌کند.

اگر در این شرایط برای جراحی دندان عقل تان اقدام نکنید، پس از مدتی ریشه دندان آسیای دومتان تحلیل می‌رود و باید ریشه این دندانان را نیز در مان کنید.

دندانپزشکان می‌گویند بهترین سن برای جراحی دندان عقل زیر سن ۲۰ سالگی است، چرا که عوارض درد کمتری دارد.

البته خارج کردن دندان عقل نهفته می‌تواند با موفقیت برای بیماران در تمام گروه‌های سنی انجام شود و شرایط سنی خاصی ندارد.
تحقیقات نشان داده‌است که افراد سن‌تر در معرض خطر بیشتری از نظر عوارض این اقدام هستند.

• 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 **تأثیر مثبت**

در یک تکه استفاده نکنیم.

• هرگز برای حل کردن این معما حدس زنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

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

حالا تکلیف ۱ و ۳ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.
• 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 تأثیر مثبت
در یک تکه استفاده نکنیم.
• هرگز برای حل کردن این معما حدس زنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

در این ستون که مجموعش ۲۰ است، جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می‌گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس این سبزرنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می‌رود.
این دو رقم تاریخی دلیلی شدند که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ به بالا و ۷ در خانه پایینی جامی گیرد.
حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می‌گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۲ هم فقط می‌تواند ۱+۲ باشد. پس مجبوریم خانه‌ای تقاطع این رقم ۱ بگیریم. پس جای ۲ و ۳ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۲ خانه‌ایز کرد.
جدول ویژه می‌گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۳ و ۱ 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 جمعشان ۱۰ باشد: فقط ۲ را داریم: ۲+۸ و ۶+۴. اما ۴ و ۸ و ۶ هیچ‌کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایینی می‌آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع ارقام	تنها گزینده موجود
۱۰	۲ ۳
۱۱	۲ ۴
۱۲	۲ ۵
۱۳	۲ ۶
۱۴	۲ ۷
۱۵	۲ ۸
۱۶	۲ ۹
۱۷	۳ ۴
۱۸	۳ ۵
۱۹	۳ ۶
۲۰	۳ ۷
۲۱	۳ ۸
۲۲	۳ ۹
۲۳	۴ ۵
۲۴	۴ ۶
۲۵	۴ ۷
۲۶	۴ ۸
۲۷	۴ ۹
۲۸	۵ ۳
۲۹	۵ ۴
۳۰	۵ ۵

▲ (جدول ویژه) که تنها گزینه موجود در

مورد بعضی از اعداد سفید نشان می‌دهد.

املت

خورشت هویج تبریزی

• مواد لازم

پیاز سرخ شده: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

گوشت گوساله یا مرغ: ۷۵۰ گرم

آلوی خشک: ۲۵۰ گرم

هویج: یک کیلو گرم

روغن: ۱۵۰ گرم

نمک: به میزان کافی

شکر: یک تا ۲ قاشق غذاخوری

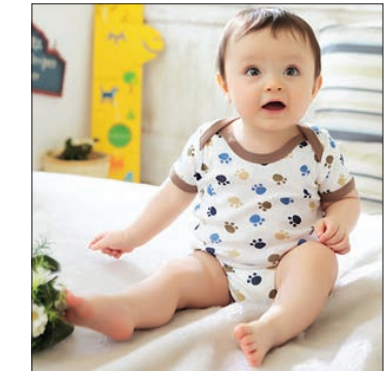
زعفران ساییده: یک تا ۲ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه

ابتدا گوشت گوساله یا گوشت سینه مرغ را به اندازه گوشت خورشت قیمه خرد می‌کنیم و با پیاز در روغن تف می‌دهیم تا رنگ گوشت تیره شود سپس دوتا سه لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم گوشت بپزد.
هویج‌های شسته و پوست گرفته را به صورت خلالی خرد و در روغن سرخ می‌کنیم و با آلوها به گوشت پخته شده اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم هویج ها و آلوها با آبگوشت یا مرغ خوب بپزد.
زعفران را در مقدار کمی آب جوش حل می‌کنیم و با کمی نمک و شکر داخل خورشت هویج می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا روغن بیندازد.
در صورتی که بخواییم خورشت هویج ترش مزه شود می‌توان از کمی آبلیمو استفاده کرد.

نی نی کده

چه لباسی تن نوزاد کنیم؟



انتخاب لباس مناسب برای نوزاد دغدغه خیلی از والدین به ویژه برای فرزندان اول است در واقع با توجه به این که در طول روز چند بار لباس نوزاد عوض می‌شود یک انتخاب خوب در این زمینه بسیار حائز اهمیت است بنابراین توجه داشته باشید که به طور کلی، پوشاک نوزاد باید نرم و راحت بوده و هیچ گونه دکمه یا درز آزار دهنده‌ای نداشته باشد.
با توجه به این که نیاز است لباس های نوزاد چند بار در روز عوض شود لباسی را باید انتخاب کرد که دکمه‌های آن به راحتی باز و تعویض پوشک به آسانی انجام شود.
همچنین توجه داشته باشید کودک خیلی سریع رشد و اندازه‌های او تغییر می‌کند بنابراین بهتر است لباس‌ها کمی بزرگتر انتخاب شود، حداقل به اندازه‌ای که تا دو ماه بعد نیازی قابل استفاده باشد البته یکی دو لباس هم در دست به اندازه خود نوزاد برای وقت‌هایی که می‌خواهید زیباتر جلوه‌کند تهیه کنید.
انتخاب تعداد لباس‌ها هم به سلیقه و شرایط خودتان بستگی دارد اما باید توجه داشت لباس‌های یک تکه که سرهمی هم نامیده می‌شود لباس

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.



۵	۴	۳	۲	۱
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

بازیکنان تیم فوتبال پانیونیوس این کشور، مقابل تیم‌مکابی رژیم اشغال‌قدس بازی کردند.
۱۰- (۳ حرفی) واحد طول دستی!
۱۱- (۳ حرفی) سرمربی دورتموند که مدعی شد تیمش در جریان بازی سوپر کاپ آلمان ۲ بار و در پالتلی‌های یک بار از حریف پیش افتاد و باید روند خود را به پیروزی تغییر دهند.
۱۲- (۴ حرفی) منچستر سیتی اسمال برای خرید بازیکنانی مثل.....، واکر، سیلوا، ادرسون، دنیلوو لوئیز هرینه ۲۲ میلیون یورویی داشته.
۱۳- (۳ حرفی) قطار فرنگی
۱۴- (۶ حرفی) باعاطفه و مهربان
۱۵- (۶ حرفی) پریشان حالی‌و ترس مبهم
۱۶- (۴ حرفی) ریسمان ضخیم
۱۷- (۴ حرفی) اوتابستان امسال پس از ۱۳ سال حضور در منچستر یونایتد به تیم سابقش اورتون برگشت.
۱۸- (۴ حرفی) پایه و شالوده
۱۹- (۴ حرفی) افسانه‌این سریع‌ترین مرد جهان در دوی ۱۰۰ متر شنبه شب به پایان رسید و این بار دیگر خبری از مدال طلا نبود!
۲۰- (۶ حرفی) شرکت تولید و توزیع برق ایران

پاسخ‌ها

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

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

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

تکه‌ها به این ترتیب می
توانستند کنار هم قرار
گیرند و پاسخ معمارا
بسازند.