خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

املت

قلیه ماهی

قلیه ماهی غذایی تند و خوشمزه است که به گزارش «نمناک» از محبوب ترین و معروف ترین غذاها در اهواز، خوزستان و دیگر مناطق جنوبی کشور به شمار می رود. پیشنهاد می کنیم فرصت حداقل یک بار امتحان کردن این غذای خوشمزه و پرخاصیت را از دست ندهید.

• مواد لازم:

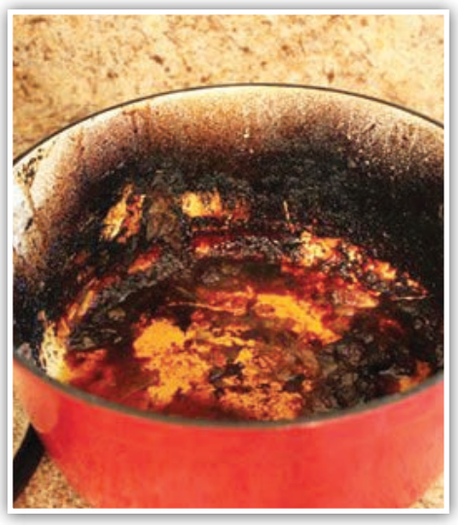
ماهی ۲ کیلوگرم (از نوع ماهی های شیر، سنگسر، شوریده)
پیاز متوسط ۳ تا ۴ عدد
گشنیز یک کیلوگرم
شنبلیله ۲۵۰ گرم
تمبر هندی ۲۰۰ گرم
زردچوبه ۲ قاشق مرباخوری
فلفل قرمز کوبیده شده به نسبتی که می خواهید غذا تند باشد
سیر یک بوته متوسط
روغن ۲۰۰ گرم

• طرز تهیه

پیاز خرد شده را با روغن سرخ کنید تا طلایی شود، سپس سیر کوبیده را به آن اضافه کنید بعد سبزی خرد شده را به آن بیفزایید و صبر کنید آب آن تبخیر و کمی سرخ شود.
ماهی را با یک استکان آب و کمی نمک در حرارت ملایم بپزید و سپس به قطعات درشت خرد کرده و به سبزی اضافه کنید.
تمبر هندی را در یک دوم لیوان آب جوش خیس کرده و در پارچه نازکی بریزید و شیره آن را بگیرید و به سبزی و ماهی اضافه کنید و در این مرحله زردچوبه و کمی نمک به خورش بیفزایید و سپس تمام مواد را با یکدیگر کمی سرخ کنید و در مرحله بعد اجازه بدهید خورش با ۲ تا ۳ لیوان آب در حرارت ملایم آهسته بجوشد و جا بیفتد.
در اواخر طبخ ترشی و نمک خورش را می توانید اندازه کنید.

کدبانو

براق کردن قابلمه سوخته



خیلی از خانم های خانه از تمیز کردن و برق انداختن قابلمه و تابه های سوخته به عنوان یک کار سخت یاد می کنند که به گزارش «بیتوته» به راحتی می توان این ظروف را مثل روز اول سفید و براق کرد.
برای پاک کردن ماهیتابه یا قابلمه هایی که سوخته و ته گرفته، هرگز با قاشق یا دیگر وسایل فلزی به جان آنها نیفتید چون نتیجه ای جز خراشیده شدن کف ماهیتابه یا قابلمه ندارد.
اگر میزان سوختگی غذا زیاد است که بعد از گذشت زمان قادر به شستن ظرف نیستید کافی است ته ظرف سوخته مقدار زیادی جوش شیرین بریزید و در حد مرطوب شدن به آن آب اضافه کنید و بگذارید چند ساعت بماند.
به طور معمول با این کار می توانید قسمت سوخته را بلند کنید و ظرف را به راحتی بشویید.
همچنین می توانید مقداری آب جوش و سرکه داخل ظرف ریخته و در آن را ببندید و یک تا ۲ ساعت صبر کنید و بعد آن را بشویید.

«شوخی» راجدی بگیرید

به طور حتم با افرادی مواجه شده اید که سرعت عملشان در تبدیل هر موقعیت و اتفاقی به دست مایه ای برای شوخی، خنده و شادی آن ها را در کانون توجه قرار می دهد این افراد شوخ طبع با رفتار خود، دیگران را به خوبی جذب می کنند و به آن ها نیرو و انرژی می بخشند.
البته شوخی بیش از هر چیز باید همراه با خوش اخلاقی و ادب باشد و نیش زدن و کوچک کردن دیگران شاید باعث خنده افراد حاضر شود ولی دور از ادب و اصول اخلاقی و انسانی است و این شوخی های آزاردهنده که ریشه در ترس یا انتقام جویی از دیگران دارد، پوچ و بی ارزش بوده و از خوشی های منفی به شمار می رود.
به گزارش «برترین ها» شوخ طبع بودن کار سختی نیست و در فواید آن همین بس که اضطراب را کم و به سلامت روح و جسم شما و انتقال انرژی مثبت به اطرافیان و شاد شدن آن ها کمک می کند.

• چند توصیه

*سعی کنید با لبخند و شوخی های لطیف همیشه روی خوش داشته باشید حتی اگر خود شما موضوع شوخی قرار بگیرید.
*وقتی همراه با خانواده بیرون می روید تمام افکار مربوط به کار یا نگرانی های خانواده را از خود دور کنید و فقط شاد باشید.
*حس شوخ طبعی خود را با خواندن کتاب های خنده دار تقویت کنید.
*به اشتباهات تان بخندید و دیگران را تشویق کنید به اشتباهات شان بخندند.
*هیچ پیش آمد و ناراحتی روحی را خیلی سخت نگیرید و با خوش رویی، آرامش و شوخ طبعی هیچ وقت اجازه ندهید چیزی اعصابتان را خرد کند.
*هیچ وقت اجازه ندهید کنترل تان را از دست بدهید. به عبارت دیگر در همه حالات و به ویژه هنگام ناراحتی روحی بر خود تسلط داشته باشید و آرامش و نزاکت با دیگران را تمرین کنید.
*آرامش خود را در زندگی حفظ کنید و به جای خشم مشکلات را کم اهمیت تلقی کرده و با خنده و شوخی آن را حل کنید و احساسات خود را متعادل نگه دارید.
*از درون قلب تان لبخند بزنید. اجازه دهید لبخندی که در قلب شما شکل می گیرد در چشم شما جاری شود و به بیرون از وجودتان تراوش کند، افرادی که لبخندشان از روی غرور است هیچ گاه معنای شادمانی و شوخ طبعی حقیقی را درک نمی کنند.
*خنده و شوخی کردن را آن قدر تمرین کنید تا نسبت به آن دیدی مثبت پیدا کنید طوری که هر گاه افکار ستیزه جویانه، خشم یا بدبینی به سراغ تان آمد، بدون اراده، احساس خوب، مثبت و شادی آور خنده به شما دست بدهد.

سمساری

مبلمان دست دو

خرید مبلمان دست دوم در عین حال که شما را از یک تخفیف استثنایی بهره مند می کند با کمی ریسک همراه است. «استودیو پارچوب» اطلاعات لازم برای یک خرید مطمئن را در اختیار شما می گذارد.

• حضوری بخرید

هر چند خرید اینترنتی مبلمان دست دوم بسیار آسان تر است، اما توجه داشته باشید پنهان کردن ایرادات یک مبل در تصویر کار سختی نیست بنابراین قبل از خرید، مبلمان را از نزدیک ببینید و به دقت بررسی کنید.

• اندازه ها را بسنجید

بیشتر سرویس ها امکانی برای بازگرداندن محصولات دست دوم در نظر نگرفته اند به همین دلیل قبل از خرید باید به دقت از تناسب ابعاد منزل خود با مبلمانی که قصد خرید آن را دارید، مطمئن شوید و با خیال آسوده تری خرید کنید.

• هزینه های جانبی

این که هر کالای دست دومی ارزان است یک باور اشتباه است.
خرید یک دست مبلمان دست دوم ممکن است هزینه هایی مانند هزینه ترمیم، مرمت، تعویض رومبلی و... را به همراه داشته باشد و گاهی همین هزینه های اضافی ممکن است به اندازه و یا بیشتر از هزینه خرید یک دست مبلمان جدید باشد.

• اطلاع از قیمت روز

قبل از این که شروع به زیر و رو کردن فروشگاه های مبلمان دست دوم کنید، بهتر است کمی از قیمت های روز مبلمان اطلاع داشته باشید.
برخی از فروشندگان ممکن است از بی اطلاعی خریداران استفاده کرده و قیمت بالاتری را (در حد مبلمان نو) ارائه کنند.

نی نی کده

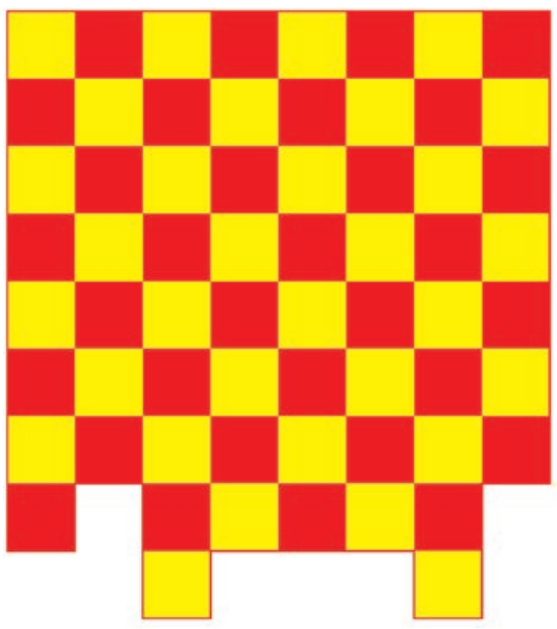
یک اسم قشنگ

انتخاب نام برای فرزند دغدغه خیلی از پدر و مادرها می باشد چون قرار است فرزند شما در تمام طول عمرش اسمش را همراه خود داشته باشد. «نی نی بان» نکات و راهکارهایی برای انتخاب بهترین نام ارائه می دهد. اسمی را انتخاب کنید که وقتی فرزندتان بزرگ تر می شود این اسم مناسب سنش باشد.
اسم به گونه ای باشد که وقتی در کنار فامیل تلفظ می شود، نتیجه اش زیبا باشد اگر فامیل تان طولانی است، سعی کنید اسم بلند انتخاب نکنید. ترکیب اسم و فامیلی بلند، چندان جالب نخواهد بود.
انتخاب اسم های معنی دار، تصمیم بسیار خوب و درستی است، اما در این مورد دقت به خرج دهید و معنی نام ها را کنترل کنید و به شنیده ها اکتفا نکنید.
فرهنگ و ملیت خود را نیز در انتخاب اسم ها در نظر داشته باشید.
اگر قصد دارید اسمی مرکب از دو اسم برای فرزندتان انتخاب کنید، سعی کنید به گونه ای باشد که تلفظش زیبا و گوش نواز باشد.
توجه داشته باشید اگر اسم، خیلی عجیب وغریب و دور از ذهن باشد، ممکن است فرزندتان مورد تمسخر قرار بگیرد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۳۰]

معمای هوش

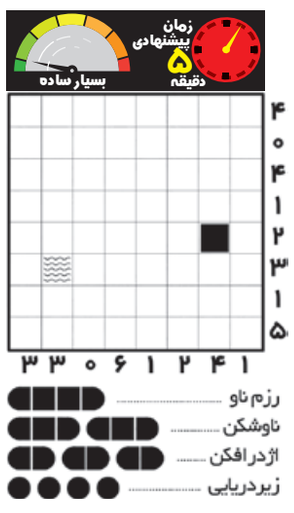
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



یک صفحه شطرنج ۸در۸ داشتیم که با برش زدن آن را به دو تکه تقسیم کردیم. سپس همان تکه ها را دوباره با چینش دیگری کنار هم قرار دادیم تا به این شکل رسیدیم. نوع برش را تشخیص دهید و خطوط برش را روی این شکل مشخص کنید.
قطعا این برش از روی مرزخانه های مربعی کوچک زده شده است و طریقه چینش جدید هم به حالتی بوده است که خانه های همرنگ صفحه شطرنج در کنار هم قرار نگرفته اند.

ناویاب

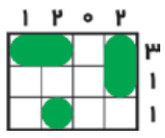
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها



«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

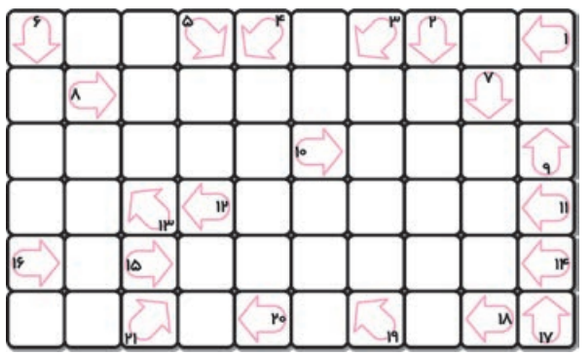
نکته ها:

- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



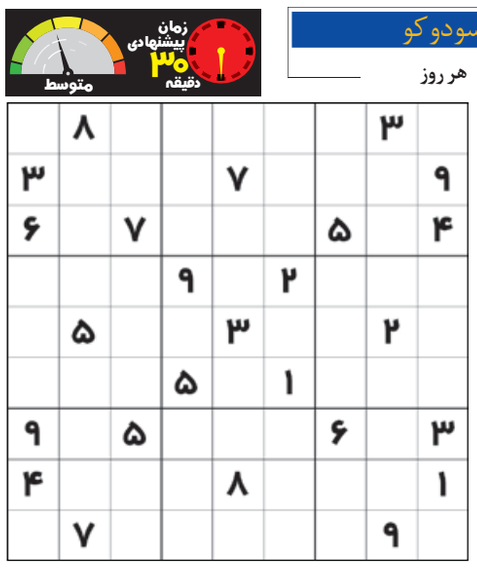
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۸حرفی) برای جلوگیری از کم خونی نوزاد، مادر باید رژیم غذایی غنی از آهن در دوران بارداری داشته باشد که ..... بهترین منبع آهن است.
۲-(۶حرفی) بیشترین مقدار آهن در اوایل دوران ..... (حدود یک تا سه هفته اول) در شیر مادر وجود دارد که ۹۷ صدم میلی گرم در یک لیتر شیر است.
۳-(۴حرفی) میوه ای ترش مزه، شبیه شاه توت
۴-(۳حرفی) از علایم کم خونی می توان به کاهش .....، رنگ پریدگی، خستگی زودرس، یبوست، استعداد ابتلا به عفونت و کاهش هوش اشاره کرد.
۵-(۳حرفی) به روی بسیار زیبا می گویند
۶-(۶حرفی) عفونت ها، آب مروارید، ROP و ..... از جمله علل کم بینایی به شمار می رود.
۷-(۴حرفی) نوزادان ..... ذخیره آهن کمتری دارند زیرا مقدار زیادی از این ماده معدنی در سه ماه آخر بارداری جذب جنین می شود.
۸-(۶حرفی) حادثه و واقعه
۹-(۳حرفی) سه گُردان در ارتش
۱۰-(۵حرفی) دوست و رفیق
۱۱-(۵حرفی) از ابزار شیرینی پزی
۱۲-(۴حرفی) مادران در معرفی غذای جامد به کودک تاخیر نکنند و در پایان شش ماهگی یا ۱۸۰ روزگی کودک، غذای .....وی را شروع کنند.
۱۳-(۳حرفی) محل ویزیت پزشک
۱۴-(۵حرفی) از دلایل کم خونی فقر آهن می توان به نوع مزمن این بیماری یا بیماری سلیاک اشاره کرد.
۱۵-(۴حرفی) مصرف این ادویه برای جبران فشار خون پایین و کم خونی مناسب است و برای کسی که فشار خون بالا دارد، مضر است.
۱۶-(۳حرفی) حرف اول!
۱۷-(۳حرفی) مادران توجه کنند که به کودکان زیر یک سال خود شیر ..... به عنوان شیر اصلی ندهند.
۱۸-(۵حرفی) آهن موجود در منابع حیوانی نسبت به منابع ..... بهتر جذب می شود.
۱۹-(۶حرفی) مسابقه ورزشی چهار سال یک بار
۲۰-(۵حرفی) تنها و یکتا
۲۱-(۳حرفی) در دو رنج عربی

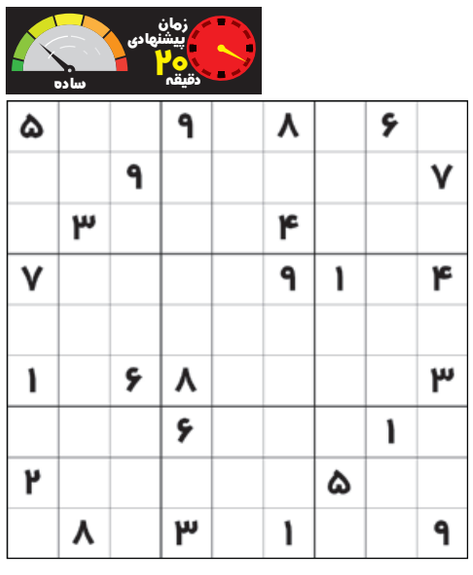
سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳در۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.



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



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

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

پاسخ ها

اسب سفید به b۴ می رود.
اسب سیاه هر حرکتی انجام دهد وزیر سفید به b۳ می رود تا سیاه مات شود. اما اگر شاه سیاه به b۴ برود وزیر سفید به d۴ می رود تا سیاه مات شود. اگر هم سرباز سیاه اسب سفید را بزند، وزیر سفید به a۸ می رود تا سیاه مات شود.