

کدبانو

ترفندهایی برای خانه ای همیشه خوشبو



• روغن های ضروری معطر

می توانید به جای اسپری های خوشبو کننده شیمیایی از روغن های معطر طبیعی استفاده کنید به عنوان مثال از روغن نعناع برای فصل زمستان و روغن بهار نارنج در فصل بهار استفاده کنید.

• جوش شیرین را دست کم نگیرید

مقداری جوش شیرین را در فضای اتاق، ریخجال یا سطل زباله قرار بدهید تا بوهای بد و ناخوشایند را جذب کند همچنین با استفاده از جوش شیرین داخل دستگاه بخور می توانید بوی بد اتاق را به سرعت از بین ببرید.

• شمع غیر سمی بسوزانید

برای این کار از شمع غیر سمی که از موم زنبور عسل یا موم های گیاهی مثل موم نارگیل و سویا ساخته شده، استفاده کنید.

املت

بز قورمه

بز قورمه یا همان قورمه بز غاله از انواع خورش های بومی کرمان بوده که به دلیل دارا بودن نخود، کشک و گوشت سرشار از پروتئین است. به گزارش «نمناک» مواد لازم برای تهیه این خورش خوشمزه و مقوی به این شرح است:
کشک ساییده شده ۳ پیمانه
گوشت سردست و ماهیچه پر چربی بز غاله یک کیلو گرم
نخود نیم کوب ۲ پیمانه
سیر کوبیده یک بوته
زعفران دم کرده یک قاشق غذاخوری
پیاز ساتوری شده ۵ عدد
نمک، فلفل، زردچوبه، سیر داغ و روغن به میزان لازم

• طرز تهیه:

گوشت، پیاز، سیر کوبیده و نخود را با مقداری آب روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید و سپس حرارت را ملایم کنید.

پس از ۲ ساعت کشک را همراه زردچوبه و کمی نمک و فلفل به آن اضافه کرده و در قابلمه را نیمه باز بگذارید و شعله را بسیار کم کنید تا به آرامی بپزد و لعاب دار و غلیظ شود.

خورشت بز قورمه را در ظرف ریخته و روی آن را با سیر و زعفران تزیین کنید. این خورش را می توانید همراه برنج یا نان میل کنید.

مراقب پاییز باشید



دارند و یا تغییر تابش نور خورشید، استرس بیشتر با شروع مدرسه، دانشگاه و ... و در نتیجه احساس افسردگی و ایجاد خلق و خوی پایین اشاره می کند

• نگران نباشید

این روان شناس همچنین یادآوری می شود خیلی

که پاییز به تنهایی عامل ایجاد افسردگی و مشکلات خلقی نیست و باید به دنبال یافتن عامل دیگری بود. او در بحث عوامل موثر در بروز افسردگی فصلی به نظریه های متفاوتی در این زمینه از جمله تغییرات خاص در انتقال دهنده های عصبی که وظیفه انتقال مواد شیمیایی مغز به سایر بخش ها را بر عهده

• فصل غم خوردن و ...

به گفته «راحله شهرپاری» خیلی ها قبول کرده اند پاییز فصل غم خوردن و غصه دار شدن است و حتی اگر بخواهند، در این فصل نمی توانند شاد باشند اما در مقابل، گروهی هم هستند که در این فصل از سال نسبت به فصول دیگر احساس بهتری دارند و زندگی شادتری را می گذرانند بنابراین باید به این باور رسید

نی نی کده

صندلی ماشین کودک لوکس نیست



واقعیت این است که در یک تصادف احتمال پرت شدن کودک از صندلی عقب به سمت شیشه در مقایسه با افراد بزرگسال ۶ تا ۷ برابر است و حتی اگر پرت نشوند احتمال گیر کردنشان بین دو صندلی زیاد است.
در این میان صندلی ماشین مخصوص کودک این امکان را فراهم می کند که هنگام ترمز شدید و بروز حوادث احتمالی خطر صدمه به کودک به حداقل برسد بنابراین بر خلاف برخی تصور ها صندلی ماشین کودک کالایی ضروری و نه لوکس است.
به گزارش «نی نی بان» برای انتخاب صندلی ماشین باید به نکات زیادی توجه کرد، از قد و وزن و سن کودک تا برچسب استاندارد صندلی و
توجه داشته باشید که صندلی ماشین کودک زیر یک سال شما باید همیشه رو به عقب باشد چون کودکان ستون فقراتی به شدت آسیب پذیر دارند و نشستن کودک در این حالت باعث تکیه کودک ک صندلی شده و در نتیجه در ترمزهای ناگهانی و تصادفات خطر شکستگی گردن و ستون مهره ها کمتر می شود.
اما مانی که کودک به اندازهای بزرگ شود که بتواند رو به جلو بنشیند می توانید در صورت دو وضعیتی بودن صندلی، وضعیتش را تغییر دهید یا یک صندلی رو به جلو برای بچه تهیه کنید.

ناویاب

دوشنبه ها و پنج شنبه ها

<div> <div> زمان پیشنهادی</div> <div>۲۰ دقیقه</div> </div> <div> <div>بسیار سخت</div> <div>ساده</div> </div>

۲۰

۲۵

۳۰

۳۵

۴۰

۴۵

۵۰

۲

۱

۲

۲

۲

۲

۲

رزم ناو

ناوشکن

ازدر افکن

زیر دریایی

●**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 احداث کنید؛ 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.

<div> <div>زمان پیشنهادی</div> <div>۱۰ دقیقه</div> </div> <div> <div>بسیار ساده</div> <div>ساده</div> </div>

۱۰

۱۵

۲۰

۲۵

۳۰

۳۵

۴۰

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

<div> <div>زمان پیشنهادی</div> <div>۲۰ دقیقه</div> </div> <div> <div>ساده</div> <div>بسیار سخت</div> </div>

۲۰

۲۵

۳۰

۳۵

۴۰

۴۵

۵۰

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

<div> <div>زمان پیشنهادی</div> <div>۵۰ دقیقه</div> </div> <div> <div>بسیار سخت</div> <div>ساده</div> </div>

۵۰

۵۵

۶۰

۶۵

۷۰

۷۵

۸۰

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

سودوکو

●**قانون:**

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

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

<div> <div>زمان پیشنهادی</div> <div>۱۵ دقیقه</div> </div> <div> <div>ساده</div> <div>بسیار سخت</div> </div>

۱۵

۲۰

۲۵

۳۰

۳۵

۴۰

۴۵

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۱– (۶ حرفی) مدیران هیئت ها باید در قبول دنور به صورت غذای آماده دقت داشته باشند و از قبول غذای آماده از افراد خودداری کنند.

۲– (۵ حرفی) جارو کشیدن یا پاک کردن شیشه چون باعث افزایش تحرک بدنی سالمندان می شود، به تناسب انجام کاهش..... کمک می کنند.

۳– (۶ حرفی) سالمندان به ویژه زنان به دلیل یائسگی دچار کاهش توده استخوانی می شوند پس لبنیات و سبزیجات برگ سبز مانند..... توصیه می شود.

۴– (۶ حرفی) خوردنش یا لنگر انداختن آمده

۵– (۳ حرفی) خوگرفتن

۶– (۳ حرفی) از فلزات سنگین

۷– (۶ حرفی) برای سالمندان باید هنگام پختن مرغ، آن را کاملاً بگیرد تا از میزان چربی و کالری موجود در غذا کاسته شود.

۸– (۲ حرفی) خورد روی مسافر بر

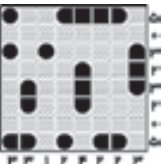
۹– (۴ حرفی) محل پخت نان

۱۰– (۴ حرفی) فعالیت جسمی تاثیر زیادی در ارتقای سلامت روحی و روانی افراد مسن دارد؛ بنابراین بهتر است افراد مسن به انجام امور منزل و پیاده روی یا در بیرون از خانه بپردازند.

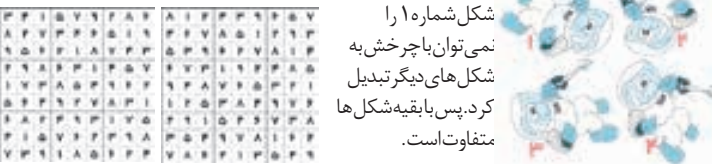
۱۱– (۴ حرفی) عمل بدل از وضو

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



رمز و ازمیایی:
باقری افشاگر



شکل شماره ۱ را نمی توان با چرخش به شکل های دیگر تبدیل کرد. پس باقی به شکل ها متفاوت است.