

املت

نان پیتا

نان پیتا از نان های لذیذی است که می توان داخل آن را با مواد غذایی مختلفی مثل

انواع کباب، فلافل و... پر کرد.

به گزارش «دوفره» موادلزم برای تهیهٔ ۸ قرص از نان پیتا به این شرح است:

آردسفید: یک و یک دوم پیمانه

آب ولرم: سه چهارم پیمانه

پودر خمیر مایه فوری، شکر و نمک: از هر کدام یک قاشق چایخوری

روغن مایع: یک قاشق غذاخوری

• **طرز تهیه:**

ابتدا آرد، پودر خمیر مایه فوری، نمک و شکر را با یکدیگر مخلوط و ۲ تا ۳ بار الک و سپس روغن مایع را به آن اضافه می کنیم و با قاشق هم می زنیم تا شبیه خرده نان شود.

آب ولرم را کم کم به مواد اضافه می کنیم و با قاشق هم می زنیم تا مواد حالت خمیری بگیرد و خمیر به دست آمده را ۵ تا ۱۰ دقیقه ورز می دهیم و سپس آن را داخل کاسه ای که کمی چرب کرده ایم قرار می دهیم و روی ظرف را با کیسه پلاستیک پوشانده و به مدت ۲ ساعت در یک مکان به نسبت گرم می گذاریم بعد از این مدت خمیر را مجدداً کمی ورز می دهیم تا پف آن بخوابد.

خمیر را به ۸ قسمت مساوی تقسیم می کنیم، روی سینی کمی آرد می پاشیم و خمیر را باور دهنه روی آن پهن می کنیم طوری که ضخامت آن ۲ تا ۳ میلی متر شود. خمیر های نان را روی کاغذ نسوز گذاشته و داخل فر که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده می گذاریم، همین که خمیر پف کرد نان پیتا حاضر است.

حکیم باشی

نوشیدنی گران اعجاز انگیز



چای سفید از نوشیدنی هایی است که نسبت به سایر چای های سنتی کمیاب تر و گران تر است. هر چند این چای مشابه چای سبز تحت فراوری بسیار اندک و بدون تخمیر حاصل می شود اما تفاوت قابل توجهی در مزه با هم دارند. در واقع طعم چای

سفید بسیار لطیف تر و ملایم تر است. به گزارش «تیبان» چای سفید دارای فواید زیادی بوده و برای سلامتی بسیار سودمند است.

اولین خاصیت چای سفید غنی بودن آن از آنتی اکسیدان هاست ضمن این که چای سفید به طور موثری به افزایش متابولیسم بدن و در نتیجه سوزاندن کالری های اضافه در طول روز کمک می کند که نتیجه آن کاهش وزن است.

علاوه بر این نوشیدن چای سفید نه تنها فشار خون را پایین می آورد بلکه کمک می کند فرد از عوارض جانبی داروهای کاهنده فشار خون در امان بماند. فواید بی شمار دیگری از نوشیدن مرتب و منظم چای سفید نصیب شما خواهد شد که می توان به اثرات آنتی باکتریایی و آنتی ویروسی آن اشاره کرد و دیگر این که پاک سازی و سلامت پوست را می توانید با نوشیدن این چای با طعم منحصر به فرد بر آورده سازید.

ماساژ کودکانه



ماساژ دادن یکی از راه های آرام کردن کودک است، بر این اساس «نی نی سایت» روش صحیح ماساژ کودک را به چند حرکت آسان تقسیم کرده که هر قسمت باید به آرامی حدود یک دقیقه و با فشار ملایم سرانگشتان دست انجام شود، توجه داشته باشید

قبل از هر چیز با بالا بردن دمای اتاق یک فضای گرم و راحت برای کودک کتان فراهم کنید.

کودک را به آرامی روی شکم بخوابانید طوری که سرش در یکی از طرفین قرار بگیرد، دست هایتان را با روغن بچه یا روغن زیتون آغشته کنید و آن ها را به هم بمالید و به آرامی شروع کنید از پیشانی تا بالای سر را با سرانگشتان ماساژ دهید و این کار را تا پشت گردن ادامه دهید. از وسط گردن به سمت شانه ها تا بازوها ماساژ دادن با سر انگشت را ادامه دهید، از بالا تا انتهای کمر را به آرامی با دو دست ماساژ دهید اما از ماساژ دادن ستون فقرات خودداری کنید. از انگشتانتان برای ماساژ پشت پاها ی دلبندتان استفاده کنید و به طور همزمان از بالا تا پایین پاها را ماساژ دهید و این کار را چند بار تکرار کنید. کودک را به آرامی به پشت بخوابانید. همین روش ماساژ آرام این بار از بالا به پایین سینه و جلوی بازوها و پاها انجام دهید.

از زمین و زمان توقع دارد؛ پدر، مادر و همسرش که جای خودشان را دارند، کارمند بانک، فروشنده سوپرمارکت، همسایه ها و ...، خلاصه همه باید آماده خدمت و سرویس دهی به او باشند، البته داستان به همین جا ختم نمی شود و او گاهی از اشیاء و عناصر موجود در زمین هم توقع همراهی و همکاری دارد.

این آقا یا خانم از آن دسته آدم هایی هستند که بعد از یکی دو بار رفت و آمد با آن ها از دستشان خسته می شویم زیرا از همه طلبکارند و شما را فقط برای خدمت کردن و سرویس دهی می خواهند. به گزارش «جام جم» البته این طبیعی است که دوست داشته باشیم دیگران هم در قبال کارهایی که برایشان انجام می دهیم برای ما خدماتی انجام دهند، اما این که فقط از آن ها انتظار خدمت رسانی داشته باشیم و این رابطه را یک طرفه بخواهیم، سرآغاز مشکلات است.

این افراد همان هایی هستند که به طور معمول در دوران کودکی و نوجوانی در محیط خانه و میان اعضای خانواده محبت زیادی دریافت کرده اند و هیچ وقت خودشان چنین محبتی را نسبت به دیگران نداشته یا خود را مکلف به انجام کاری برای دیگران نکرده اند.

به گفته روان شناس و مدرس دانشگاه البته گاهی اصل قضیه چیز دیگری است و یکی از علایمی که افراد خودشیفته بروز می دهند همین توقع داشتن بیش از حد از دیگران است. این افراد فکر می کنند همیشه حق با آن هاست و در نتیجه از بقیه مردم انتظار دارند در هر شرایطی در خدمتشان باشند.

• متوقع ها سرخورده می شوند

به گفته «ناظمی» هیچ کس حوصله ندارد به کسی خدمت کند که به فکر دیگران نیست و دایم از بقیه انتظار دارد. برای همین هم طبیعی است که این افراد بعد از گذشت مدتی تنها بمانند و

آدم ها هم مبتنه طلابکار



چون توقعات شان بر آورده نمی شود، سرخورده شوند.

خواسته ها و نیازها و انجام ندادن در خواست های غیر منطقی

آن ها تا حدی بر این رفتار نادرست تاثیر بگذاریم.

و حرف آخر این که شاید پدر و مادر هیچ وقت از توقعات بیش از حد فرزندان خسته نشوند و تا جایی که امکان دارد به او خدمت کنند. شاید دوستان هم کمی بتوانند این شرایط را تاب بیاورند ولی همسر این افراد در یک عمر زندگی مشترک چه باید بکند؟

فراموش نکنید روابط اجتماعی مختلفی که در طول زندگی آن ها را تجربه می کنیم یا رابطه خانوادگی فرزندی و پدر و مادری تفاوت دارد و نباید این مورد را نادیده بگیریم.

مادران باردار و شیرده در مصرف بتامتازون احتیاط کنند

ضعف استخوانی، ضعف عضلانی، نازک شدن پوست و تأخیر در رشد کودکkan شود.

همچنین در صورت اختلال ذهنی و روانی، ناراحتی قلبی، فشار خون بالا، سابقه صرع، زخم معده، سل، عفونت، دیابت و مصرف داروهای دیگر باید در مصرف بتامتازون احتیاط کرد، ضمن این خانم های باردار و شیرده هم باید از مصرف خودسرانه این دارو به جد خودداری کنند. همچنین برای اطفال و کودکان و افراد بالای ۶۰ سال در صورت لزوم مقدار مصرف بتامتازون باید کم و با نظر پزشک باشد.



داروی بتامتازون با خواص ضد التهابی و سرکوب کننده سیستم ایمنی به صورت پماد، لوسیون، آمپول و ... برای درمان خارش، قرمزی، خشکی و پوسته پوسته شدن، التهاب و ناراحتی پوست مثل اگزما تجویز می شود و مورد استفاده قرار می گیرد.

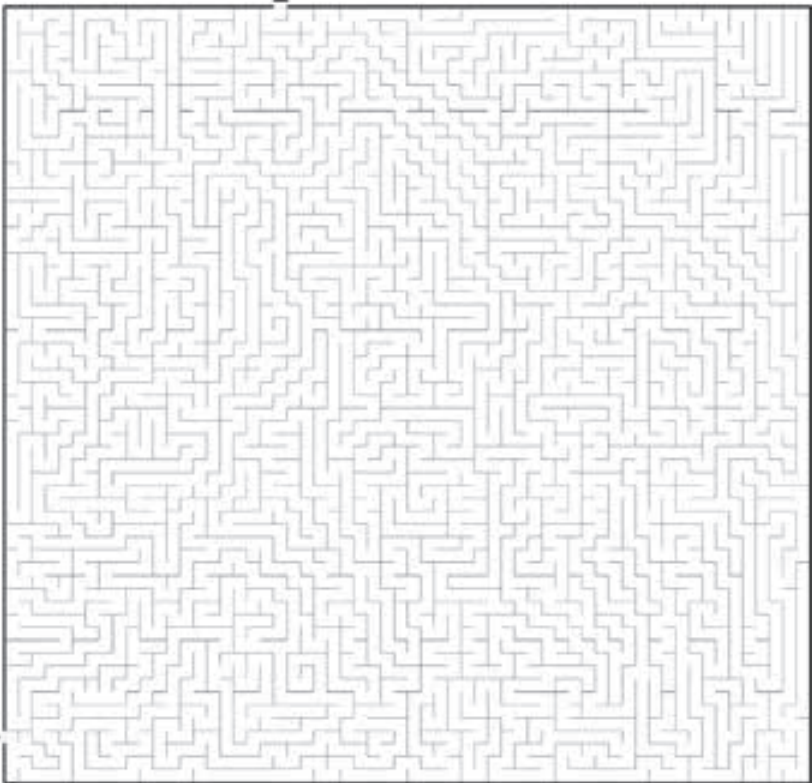
به گزارش «نماک» این دارو را به دلیل تداخل های دارویی نباید بدون تجویز پزشک مصرف یا آن را ترک کرد.

بد نیست بدانید استفاده طولانی مدت یا مقدار مصرف زیاد بتامتازون می تواند منجر به بروز مشکلاتی مانند زخم معده،

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۱۹]

نقش یاب ماریپج

یک شنبه ها و چهار شنبه ها



● **قانون:** در این ماریپج یک تصویر پنهان شده است. برای کشف تصویر، «یک خط شکسته ماریپج» بیابید که از ورودی ماریپج وارد شود و از خروجی ماریپج 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 بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

معمای شطرنج

یک شنبه ها و چهار شنبه ها



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

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریش را مات کند؟ جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

سودوکو

هر روز

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

● **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.



لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را

در باره بخش جدول و سرگرمی

به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.



پاسخ ها