

حساب حساب، کاکا برادر!

«پول داری بهم قرض بدی، قول میدم، زود برگردونم» این جمله را خیلی از ما از دوست، فامیل و آشناهایمان شنیده ایم و برای این که به اصطلاح روی آن ها را زمین نیندازیم به درخواستشان پاسخ مثبت داده ایم بدون این که خیالمان از برگشت پولمان راحت باشد، این در حالی است که به گزارش «باشگاه خبرنگاران» برای قرض دادن پول قبل از هر چیز باید رودربایستی را کنار بگذارید و از خوش حساسی طرف مقابل مطمئن شوید.

همچنین باید به مقدار پول مورد درخواست فرد مقابل هم توجه و در مورد مبالغ بالا دقت بیشتر و ریسک کمتری کنید و به هیچ عنوان به دلیل رودربایستی تمام ذخیره مالی خود را قرض ندهید، برای این کار باید سقفی برای خودتان در نظر بگیرید در غیر این صورت خودتان هم دچار



یک آبگوشت متفاوت

آبگوشت مغزدار با آبگوشت هایی که در خانه درست می کنید کمی متفاوت است. به گزارش «برترین ها» این آبگوشت را در زمان های قدیم در تهران می پختند.

• مواد لازم برای چهار نفر:

گوشت آبگوشتی: ۳۰۰ گرم
لوبیا سفید: یک چهارم پیمانه
گردو، مغز بادام، پسته و فندق: یک دوم پیمانه
قیسی: چهار عدد، آلو خورش: شش عدد، سیب درختی متوسط و پیاز: از هر کدام یک عدد
زعفران دم کرده، نمک و فلفل: به میزان لازم

• طرز تهیه:

چهار لیوان آب، گوشت و پیاز چهار تکه شده را در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید و وقتی گوشت نیم پز شد لوبیای سفید را اضافه کنید و بگذارید بپزد سپس پوست مغز گردو، بادام، پسته و فندق را که از قبل در آب گذاشته اید، جدا کنید و همراه سیب درختی خرد شده، قیسی، آلو خورش، نمک و فلفل به آبگوشت بیفزایید و حرارت را کم کنید و بگذارید آبگوشت جا بیفتد و در پایان زعفران دم کرده را اضافه کنید و هم بزنید.

چی بپزم؟



خواص روغن آرگان

آرگان، روغنی با مصرف غذایی و دارویی است که به گزارش «بیوته» به دلیل غنی بودن از ویتامین A برای بهبود بسیاری از اختلالات پوستی از جمله التهاب پوستی، اکزما، زخم و سوختگی ها مفید است و چین و چروک های پوست را برطرف می کند.

افراد درگیر جوش و آکنه هم می توانند با کاربرد روغن آرگان این مشکل پوستی را به طور ریشه ای درمان کنند.

همچنین از آن جا که روغن آرگان حاوی ترکیباتی از قبیل اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۹، ویتامین A و... است برای حفظ سلامتی و زیبایی مو گزینه بسیار خوبی محسوب می شود؛ از دیگر خواص این روغن تقویت و تحکیم ناخن همراه با رطوبت رسانی مناسب به پوست اطراف ناخن و رفع خشکی آن است. علاوه بر این روغن آرگان برای تقویت عضلات و مفاصل هم کاربرد دارد.

سلامتکده



خط قرمزهای کاپسیکوم

کاپسیکوم باغیر حساس کردن پوست و مفاصل نسبت به درد برای درمان موقت دردهای عصبی از قبیل دردهای متعاقب بیماری تبخال و آرتريت روماتوئید به کار می رود البته به گزارش «پرسشکده» کاپسیکوم برای نواحی ترک خورده یا ملتهب پوست و در نوزادان و اطفال زیر دو سال باید با تجویز پزشک مصرف شود.

از دیگر نکات قابل توصیه در مصرف کاپسیکوم خودداری از تماس دارو با چشم هاست ضمن این که باید از استنشاق باقی مانده داروی خشک شده روی پوست خودداری و در صورت بروز اشکال در تنفس یا ورم سریع به پزشک مراجعه کنید.

همچنین تاکید می شود پس از استعمال دارو دست ها سریع شسته شود مگر این که استفاده از کاپسیکوم برای درمان خود دست ها باشد و چنان چه پس از ۲۸ روز درمان با کاپسیکوم وضعیت بدتر شد یا بهبود نیافت مصرف دارو قطع و به پزشک مراجعه شود.

داروخانه



تمیز کردن میل پارچه ای

تمیز کردن میل پارچه ای کار ساده ای نیست و اگر به طور صحیح انجام نشود علاوه بر کیفیت تر کردن میل به پارچه آن هم آسیب می رساند. به گزارش «پطور» قبل از این که یک پارچه و کمی شوینده بردارید و به جان میل هایتان بیفتید ابتدا روی سطح میل را جارو کنید تا از هر گونه گردوغبار و خرده ریزه ها تمیز شود.

سپس مقدار کمی از شوینده یا شامپو را روی پارچه تمیزی بریزید و گوشه ای از میل را با آن تمیز و پس از ۱۰ دقیقه آن را بررسی کنید.

آیا رنگ پارچه میل تغییر کرده است؟
یک حوله کاغذی روی آن قسمت بگذارید و فشار دهید. اگر رنگ پارچه میل به حوله کاغذی نشت نکند، استفاده از این شوینده مشکلی ندارد و می توانید از آن استفاده کنید، پس از تمیز کردن میل با مواد شوینده پارچه تمیز دیگری را بردارید و با آب مرطوب و سطح میل را با آن تمیز کنید.
اجازه بدهید میل با جریان هوا خشک شود.

ترفند



جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



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

۱- (۶ حرفی) ویتامین ث از ویتامین های اساسی برای رشد و افزایش قد است که منبع مهم غذایی آن، خانواده..... است.

۲- (۳ حرفی) تحقیقی که روی کودکان آمریکایی انجام شد، نشان داد کودکانی که..... خورده اند ضریب هوشی پایین تری از دیگر کودکان دارند.

۳- (۴ حرفی) زن بار ساوا کدامن

۴- (۵ حرفی) در کل بدن انسان حدود ۱۲۰ گرم کلسیم وجود دارد. کلسیم برای رشد و افزایش.....

۵- (۴ حرفی) گیاه کوتاه قد

۶- (۳ حرفی) آرامگاه امامان (ع)

۷- (۲ حرفی) گلی پر طرفدار

۸- (۵ حرفی) سوره چهل و ششم قرآن

۹- (۳ حرفی) منطقه ای در خراسان

۱۰- (۳ حرفی) محققان دانشگاه میشیگان بین کم بودن..... محیط و کاهش توانایی مغز در یادآوری و یادگیری ارتباط هایی پیدا کرده اند.

۱۱- (۳ حرفی) مدرک

۱۲- (۶ حرفی) ساختار اصلی استخوان از کلسیم و فسفر است. فسفر بیشتر در مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت سفید مثل ماهی و مرغ، لبنیات، تخم

مرغ و برخی..... وجود دارد.

۱۳- (۳ حرفی) فرزندان ده

۱۴- (۳ حرفی) پرنده ای شکاری

۱۵- (۳ حرفی) ویتامین A موجب رشد و ساخته شدن بافت ها و استخوان ها می شود و منابع غذایی مهم آن عبارت است از..... تخم مرغ، پنیر، سبزی های نارنجی مثل هویج و کدو حلوایی.

۱۶- (۳ حرفی) ویتامین B۹ از بدن در مقابل بیماری نقصان مادرزادی و یوکی استخوان حفاظت می کند که منابع آن سبزی های برگ..... و آب پرتقال است.

۱۷- (۳ حرفی) باریک بینی

۱۸- (۴ حرفی) چوب سوختنی

۱۹- (۵ حرفی) ویتامین D به رشد استخوان و جذب..... و رشد قد کمک می کند.

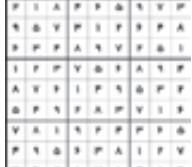
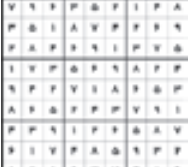
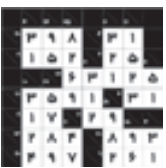
۲۰- (۳ حرفی) ارندگی بیش از..... ساعت در روز ضریب هوشی افراد کاهش می دهد.

۲۱- (۷ حرفی) سبکی در نقاشی

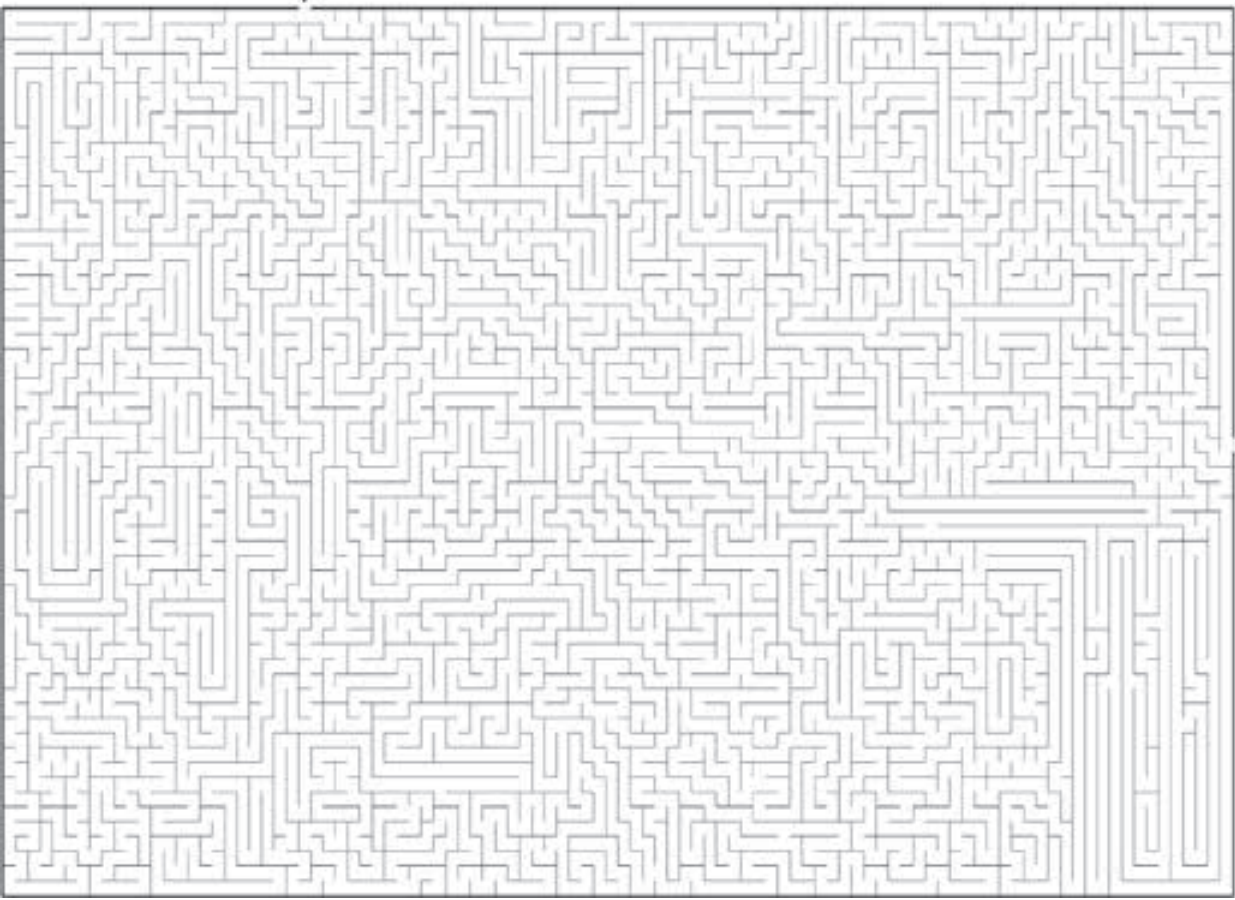
۲۲- (۶ حرفی) مطالعه نشان داد کودکانی که در سه سالگی عمدتاً از غذاهای..... شده استفاده می کردند، میانگین هوش کمتری داشتند.

۲۳- (۳ حرفی) ورودی دستگاه گوارش خودمانی

۲۴- (۵ حرفی) تازه کار



جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۲/۹]



فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ»

بباید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی

مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی»

باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا

تصویر را ببینید.

پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای

انحرافی به بست را با

خطوط کم رنگ مشخص

کنید تا به اشتباه نیفتید.

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 ۳ در ۳

هیچ رقمی

تکراری نباشد.



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



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



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