زندگی بهتر

گزینه نامطلوب برای همسران

همسران در اختلاف نظرهایی که منجر به جر و بحث بین آن ها می شود، به این فکر می کنند که اگر طرف مقابلشان به طور دقیق همان چیزی بود که آن ها می خواستند این میزان از درگیری بین شان هرگز به وجود نمی آمد. این فضای تنش زا یک گزینه انتخابی در زندگی است که نباید هرگز سراغ آن رفت. بدیهی است افرادی که با هم زندگی می کنند، اختلافات بی شماری با یکدیگر دارند اما نزاع ها و کشمکش ها نه تنها آزار دهنده، بلکه مخرّب است. جملاتی از قبیل «من آزادی بیشتری می خواهم»، «تو نسبت به من بی توجّه و بی ملاحظه هستی»، «هیچ کس قدر زحمات مرا نمی داند»، «باز اتاقت کثیف است»، «تو مرا درک نمی کنی»، «من از دوستان تو خوشم نمی آید»، «خوشم نمی آید کسی به من دستور بدهد» و «زیر نظر گرفتن من کافی است!» از نزاع ها و بگومگوهای تکراری، قدیمی و متداول در خانواده هاست.

اگر واقعاً مایلید صحنه های جنگ و مجادله را از محیط خانه خود محو و نابود کنید، در درجه اول شما باید تصمیم بگیرید. نباید منتظر شوید که بچه ها خودشان را تغییر دهند یا اگر فکر می کنید باید منتظر باشید تا همسرتان خودش را تغییر دهد، فکر بیهوده ای است.

چی بپزم؟

پیتزا زبان

اگر طرز تهیه یک خمیر پیتزای خوشمزه و با کیفیت را بدانید آن وقت است که می توانید انواع و اقسام پیتزاهای خوشمزه با گوشت، مرغ یا سبزیجات را در خانه بپزید.

مواد لازم: خمیر پیتزا، زبان پخته، پیاز، زیتون، پنیر پیتزا، نمک و فلفل قرمز به مقدار لازم.

برای تهیه پیتزا زبان ابتدا باید زبان را مزه دار کنیم سپس زبان پخته را ریش ریش می کنیم و همراه کمی کره، فلفل قرمز و به مقدار لازم نمک داخل ماهیتابه تفت می دهیم تا کمی سرخ شود و مزه هم بگیرد. خمیر پیتزا را داخل ظرف پهن می کنیم و نیم ساعت به آن استراحت می دهیم. در این مدت سس پیتزا را درست می کنیم به این صورت که کره (۲۰ گرم)، فلفل قرمز (۲/۱ قاشق چایخوری)، زیره (۲/۱ قاشق مربا خوری) و نمک را فقط کمی با هم تفت می دهیم. بعد سس گوجه را هم به کره اضافه کرده و باز کمی تفت می دهیم. سپس خمیر را به سس آغشته می کنیم و تکه های زبان، زیتون و پیاز را روی سطح خمیر پخش می کنیم. در نهایت سطح خمیر را کاملا با پنیر می پوشانیم و باز هم کمی پیاز و زیتون را روی پنیر پخش می کنیم و ظرف پیتزا را برای مدت نیم ساعت تا سه ربع داخل فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه گرم شده می گذاریم. پنج دقیقه نهایی هم گریل را روشن کنید تا روی پیتزا برشته شود.

چقدر حرف می زنی!

این که نوجوانی زیاد حرف بزند، موضوع عجیب و غریبی نیست، حتی اگر شما همین چند سال قبل او را جزو کودکان کم حرف دسته بندی می کردید. پرحرفی نوجوان هر چه باشد بهتر از گوشه گیری و افسردگی دوران نوجوانی است.

نوجوان ممکن است فکری در سرش داشته باشد؛ راهی، ایده ای و برنامه ای که دلش می خواهد درباره آن پرحرفی کند بنابراین یکی از دلایل پرحرفی نوجوانان به خاطر فکرهای جدید و ایده های خلاقانه ای است که حرف زدن از آن فقط با یک هم سن و سال جذاب است نه با بزرگ سالانی که در بیشتر موارد حوصله شنیدن حرف های فرزند نوجوان خود را ندارند.

نوجوان دوست دارد دیده شود، تحسین و ستایش شود و از زیبایی های ظاهری اش به به و چه چه بشنود. گروه همسالان، به ویژه میان دختران نوجوان، این نیاز را هم به خوبی ارضا می کنند. بیشتر به همین علت است که آن ها علاقه دارند ساعت ها از آخرین خریدهای رنگی شان، آخرین مانتو و ... صحبت کنند.

تا کنون نشده که دلتان از چیزی گرفته باشد، یا عصبانی و ناراحت باشید و نیاز به حرف زدن داشته باشید؟ این حق را به فرزندتان هم بدهید که نیاز دارد با کسی که او را درک می کند، از احساسات و افکارش صحبت کند. اگر فرزند شما دو ساعت با تلفن صحبت کند و شما را بی قرار، نگران و کلافه کند، هرگز این مسئله را دستمایه یک دعوای خانگی نکنید.

خودتان را کنترل کنید و با خوش رویی و لحنی صمیمانه سوال هایتان را بپرسید. در زمانی غیر از زمان حرف زدن فرزندتان با دوستانش، درباره خودکنترلی و این که یکی از نشانه های باشخصیتی آدم ها، کنترل احساسات است با نوجوان تان به اندازه سن و سالش صحبت کنید.

اگر خودتان آدم پرحرفی هستید و کنترلی روی احساسات تان ندارید، پس چطور توقع دارید نوجوان شما چیزی خلاف آن چه هستید بشود؟ اول در رفتار خودتان دقیق شوید. دختر یا پسر نوجوان شما به حرف زدن نیاز دارد و شما نمی توانید این نیاز را نابود کنید اما می توانید راه های جایگزین را به او پیشنهاد کنید.

مثلا نوشتن ، خاطره نویسی ، داستان نویسی و... راه جایگزین خوبی برای حرف زدن بیش از حد است.

گلخانه

اسپاتی فیلوم

اسپاتی فیلوم بومی مناطق گرمسیری آمریکا و جنوب شرقی آسیاست و به عنوان گیاهی آپارتمانی طرفداران بی شماری دارد. در تابستان به آبیاری و غبارپاشی منظم نیاز دارد.

خاک گلدان نباید خشک شود و همیشه باید مرطوب نگه داشته شود اما این به معنی خیس و غرقاب شدن خاک نیست. محیط خیس و آبیاری بیش از اندازه موجب پژمردگی حاشیه و سپس تمام برگ ها و افتادن آن ها و گاهی سوختن و سیاه شدن نوک و حاشیه برگ ها خواهد شد. اسپاتی فیلوم در محیط های پر نور به آبیاری بیشتر و در محیط هایی با نور کمتر به آبیاری کمتر نیاز دارد. زمانی که سطح خاک تا عمق ۲/۵ سانتیمتری در حال از دست دادن رطوبت است باید گیاه را آبیاری کرد.

داروخانه

توسیان

شربت توسیان حاوی عصاره آویشن به میزان ۷۵۰ میلی گرم در هر پنج میلی لیتر است که ضد سرفه و خلط آور است.

بهتر است افراد دیابتی قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنند.

این دارو در افراد حساس به گیاه آویشن منع مصرف دارد.

ایمنی مصرف این فراورده در دوران بارداری و شیردهی به اثبات نرسیده است با این وجود منافع آن در برابر ضررهای آن باید سنجیده شود.

. این شربت ممکن است در افراد حساس به فراورده های گیاهی موجب حساسیت مختصری شود.

مصرف شربت توسیان در خانم های باردار یا شیرده منعی ندارد.

نوبرانه

خوشمزه پر طرفدار

گوجه سبز یکی از نوبرانه های بهار است و خواص گوجه سبز این میوه سبز رنگ و خوشمزه بی شمار است، از جمله تعادل سطح چربی خون، اسید معده، تنظیم دستگاه گوارش، دارای آنتی اکسیدان، اثر دهی بر کم خونی، بهبود بیماری روماتیسم، بهبود عملکرد کلیه، کاهش افسردگی، جلوگیری از چربی خون بالا و تنظیم گردش خون. خواص ضد میکروبی گوجه سبز هم بر ارزش های غذایی این میوه افزوده است. میزان مصرف گوجه سبز بستگی به شرایط سیستم گوارشی افراد دارد و در هر حال مصرف بالای آن می تواند سبب دل درد یا نفخ شدید شود به همین دلیل توصیه می شود گوجه سبز را همراه با آب مصرف کنید.

مصرف گوجه سبز سبب تنظیم اسید معده می شود.

نی نی کده

نور خورشید بعد از دو ماهگی

خیلی از پدر و مادرها این سوال را دارند که آیا نور خورشید برای کودک تازه متولد شده مضر است یا خیر یا این که نکند به نور خورشید نیاز داشته باشد و اگر جواب مثبت باشد این نور باید مستقیم باشد یا غیر مستقیم و در چه ساعتی از روز برای کودکان بی خطر است؟

آخرین بررسی ها نشان می دهد پس از گذشت دو ماه اول که نباید اجازه بدهید نور خورشید به طور مستقیم به نوزاد بتابد، نور خورشید ضروری است چرا که باعث تقویت رشد و استحکام استخوان های بدن می شود ولی نباید ظهر تابستان یا زمانی که آفتاب شدید است آن ها را زیر نور خورشید ببرید چون در آن صورت ضررش بیشتر از منفعتش خواهد بود. بهترین ساعت، ابتدای صبح و در زمان طلوع خورشید است.

بهتر است والدین در این زمان کودک خود را در مکانی که نور خورشید می تابد ببرند تا سبب شود کودک استخوان های قوی پیدا کند و بدن او ویتامین D لازم را جذب کند. کودک تا زیر شش ماه نیاز به استفاده از کرم ضد آفتاب ندارد اما بعد از شش ماه می توان کرم های ضد آفتاب مخصوص نوزادان را برای آن ها استفاده کرد.

مطب خانه

چرا مچ درد؟

درد مچ دست می تواند در انجام بسیاری از فعالیت های روزانه مشکل ایجاد کند.

بسیاری از بافت های مچ دست می تواند منشاء درد باشند .اگر شما از درد مچ دست رنج می برید، برخی علت های مرتبط با آن ها را بشناسید.

سندروم تونل مچ دستی به علت تحت فشار قرار گرفتن عصب مدیان در ناحیه مچ دست ایجاد می شود. این بیماری می تواند موجب درد مچ دست شود.

گانگلیون هم یک کیست خوش خیم بافت نرم است که معمولا در پشت مچ دست خانم ها ایجاد و به صورت یک برجستگی سفت دیده می شود.

در بیماری دکرون هم که موجب احساس درد در سمت خارجی مچ دست می شود مشکل اصلی تورم غلاف تاندون هایی است که از این ناحیه عبور می کنند. این بیماری بیشتر در خانم ها به ویژه آن هایی که کارهای مکرری را با مچ دست انجام می دهند دیده می شود.

استفاده مکرر از دست و انگشتان به ویژه در مشاغلی که مستلزم حرکات تکراری در مچ دست است، باعث تاندونیت آن می شود. تایپیست ها، کاربران کامپیوتر، آرایشگران، تکنسین ها و کارگران صنایع و کارخانجات از جمله افراد در معرض درد مچ دست ناشی از التهاب تاندون هستند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۱/۲۲]

نقش‌یاب مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

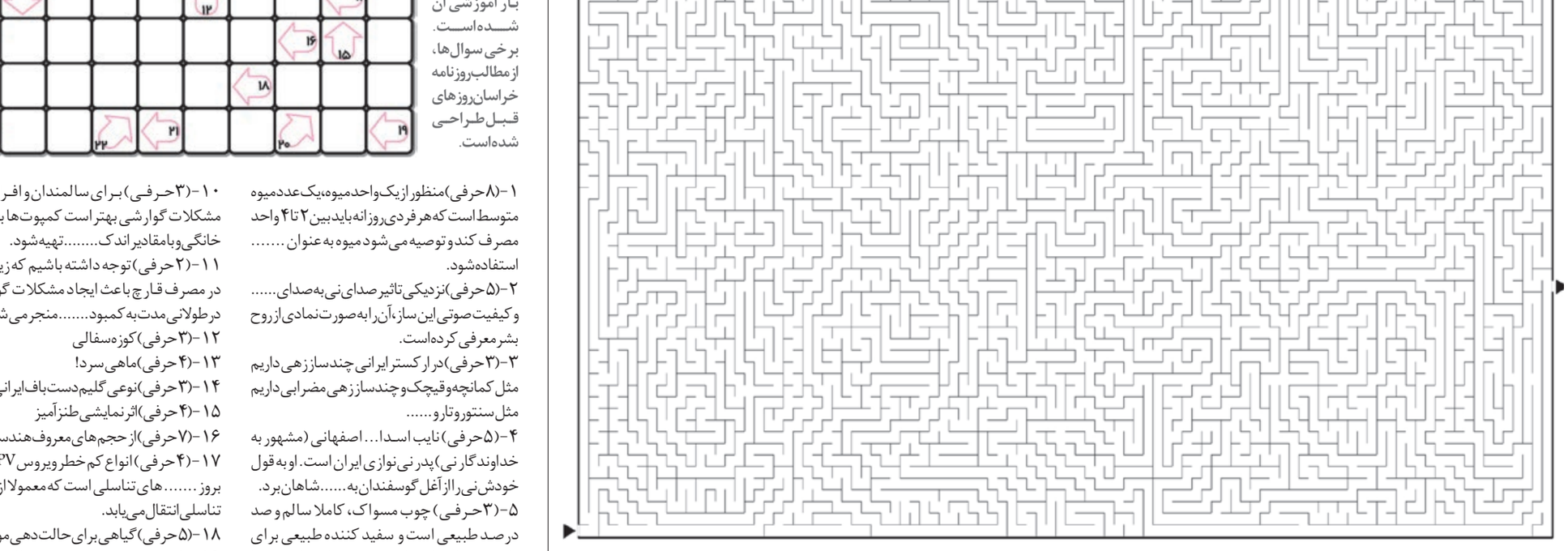
فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید 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 بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.



سودوکو

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

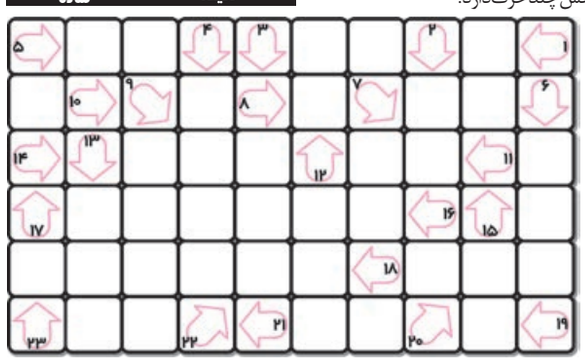
جدول ویژه خراسان

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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



۱-(۸حرفی) منظور از یک واحد میوه، یک عدد میوه متوسط است که هر فرد در روز نه باید بین ۲ تا ۴ واحد مصرف کند و توصیه می شود میوه به عنوان ..... استفاده شود.

۲-(۵حرفی) نزدیکی تاثیر صدای نی به صدای..... و کیفیت صوتی این ساز، آن را به صورت نمادی از روح بشر معرفی کرده است.

۳-(۳حرفی) در ارکستر ایرانی چند ساز زهی داریم مثل کمانچه و قیچک و چند ساز زهی مضرابی داریم مثل سنتور و تار و.....

۴-(۵حرفی) نایب اسدا... اصفهانی (مشهور به خداوندگار نی) پدر نی نوازی ایران است. او به قول خودش نی را از آغل گوسفندان به.....شاهان برد.

۵-(۳حرفی) چوب مسواک، کاملا سالم و صد در صد طبیعی است و سفید کننده طبیعی برای داشتن دندان های براق و درخشنده است که.....ها را محکم می کند.

۶-(۵حرفی) ابزار ذکر گفتن

۷-(۴حرفی) ورزش زمستانی و غیرزمستانی

۸-(۳حرفی) از بیماری های عفونی واگیردار

۹-(۵حرفی) در جنگ جهانی اول و دوم، بیش از ۲۰۰ هزار..... برای ارسال پیام به کار گرفته شدند.

۱۰-(۳حرفی) برای سالمندان و افراد دارای مشکلات گوارشی بهتر است کمپوت ها به صورت خانگی و با مقادیر اندک.....تهیه شود.

۱۱-(۲حرفی) توجه داشته باشیم که زیاده روی در مصرف قارچ باعث ایجاد مشکلات گوارشی و در طولانی مدت به کمبود.....منجر می شود.

۱۲-(۳حرفی) کوزه سفالی

۱۳-(۴حرفی) ماهی سرد!

۱۴-(۳حرفی) نوعی گلیم دست باف ایرانی

۱۵-(۴حرفی) اثر نمایشی طنزآمیز

۱۶-(۷حرفی) از حجم های معروف هندسی

۱۷-(۴حرفی) انواع کم خطر ویروس HPV عامل بروز .....های تناسلی است که معمولا از راه های تناسلی انتقال می یابد.

۱۸-(۵حرفی) گیاهی برای حالت دهی مو

۱۹-(۵حرفی) «نی» ساز جالب و به ظاهر ساده ای است و ساختار پیچیده ای ندارد و در نواختن آن..... نقش ویژه ای دارد.

۲۰-(۳حرفی) گریبان

۲۱-(۵حرفی) جای انبار کردن پول و طلا

۲۲-(۶حرفی) نوعی از رنگ سبز

۲۳-(۵حرفی) ولگرد بودن

پاسخ ها

فیل پایینی سفید به e۳ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر اسب بالایی سیاه حرکتی انجام دهد، وزیر سفید به d۴ می رود. اگر اسب سیاه پایینی به e۶ برود فیل سفید این اسب را می زند. اما اگر همین اسب هر حرکت دیگری انجام داده بود سرباز سفید به e۷ پیشروی می کرد. اگر شاه سیاه به c۵ برود وزیر سفید به a۵ می رود. اگر شاه سیاه به e۵ برود، اسب سفید به e۴ می رود. اگر شاه سیاه به c۵ برود، اسب سفید به e۴ می رود تا سیاه مات شود.