دنیای رایانه

ادامه مطالعه یك فایل help

فایلهای help ویندوز و برنامه های دیگر را که پسوند hlp. دارند، صفحات آن فاقد شماره هستند و به دلیل این که درون آنها ممکن است لینک به صفحه دیگر وجود داشته باشد ممکن است شما پس از شروع مطالعه با کلیک بر روی لینک ها به چندین صفحه پرش کرده باشید. حال اگر فایل را ببندید پیدا کردن مکان قبلی برای ادامه مطالعه مشکل خواهد بود. به همین دلیل می توانید قبل از بستن منویbookmark گزینه define را انتخاب کنید . بعد یک نام دلخواه برای آن صفحه به منظور یادآوری خودتان انتخاب کرده و ok کنید .در دفعه آینده اگر مجدداً به منوی bookmark بروید ، گزینه ای با نام دلخواه شما ایجاد شده است که با کلیک بر روی آن به صفحه مورد نظر خواهید رفت.

پاك کردن فولدرها و زیرفولدرها در خط فرمان

گاهی اوقات شما ناچار هستید که تعداد زیادی فایل و فولدر را از طریق خط فرمان Dos انجام دهید.فرمان Del تمام فایل های موجود در یک فولدر را پاک می کند. اما این فرمان به زیر فولدرها کاری ندارد و آنها را به حال خود رها می کند. مگر اینکه وارد تک تک آنها شده و فرمانDel را برای آنها اجرا کنید. زمانی که فولدرها خالی شدند با فرمان RD (مخفف directory Romove)نیز می توانید فولدرهای خالی را پاک کنید. فرمانRD تنها فولدرهایی را که درونآنها خالی باشد پاک می کند.دستوری به نام Deltree وجود دارد که یک فولدر را با تمام فایلها و زیرفولدرهای آن پاک می کند. بنابراین با دستوری چونDeltree C:windows قادر هستید کل پوشه ویندوز خود را پاک کنید.

نمایش ندادن هشدار فضای دیسك

هنگامی که حجم فضای خالی هر یک از درایوهای منطقی دیسک سخت به میزان مشخصی برسد ویندوز به طور خودکار پیامی را به صورت موقت بر روی Taskbar نمایشی می دهد که با کلیک بر روی آن برنامه disk cleanup اجرا می شود تا بتوانید فایلهای زائد را پاک کنید.اما این پیام ها گاهی خسته کننده می شوند. در این صورت می توانید آنها را برای همیشه از کار بیندازید. برای این منظور از داخل رجیستری وارد مسیر زیر شوید.

stem/CurrentContrololset/Control/FileSystem Hkey-local-Machine/Sy سپس مقدار دستور DisablelowdiskspaceBroadcast را به FF FF FF FF تغییر دهید تا دیگر این پیام را مشاهده نکنید.

تلفن : ۲۲۴۶۳۸۴ - ۲۲۴۳۷۳۴

رایانه در اورژانس

گاهی اوقات رایانه ها هم به دکتر نیاز پیدا می کنند و باید در اورژانس بستری شوند. همیشه در حال دریافت و مشاهده پیغام های خطا از بخشهای مختلف ویندوز یا در حال جنگ و جدال با هنگهای پیاپی سیستم هستید.

اگر با چنین مشکلاتی مواجه هستید سیستم شما باید مورد معاینه سلامتی قرار بگیرد که این کار نیز در تخصص یک دکتر است.

نرم افزار Error Doctor به همین منظور طراحی شده است و در چنین مواردی بهترین دکتر برای رایانه شماست.این نرم افزار سیستم شما را از همه نظر چک می کند و مورد معاینه قرار می دهد و پس از تجویز داروهای لازم ، آنها را به کار گرفته و در رفع عیوب رایانه تان به شما کمک می کند. برای دانلود این نرم افزار به لینک زیر مراجعه کنید.

www.errordoctor.com/downloads/ErrorDoctorSetup.exe

ساعت مچی مجهز به بلوتوس

شرکت سونی اریکسون با همکاری شرکت فسیل،اولین ساعت مچی مجهز به فناوری بی سیم بلوتوس را به بازار عرضه کردند.

بلوتوس فناوری است که این امکان را فراهم می آورد که دستگاههای مختلف مجهز به این فناوری با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و به تبادل اطلاعات بپردازند. این ساعت مچی تماس های گرفته شده با تلفن همراه کاربران را به اطلاع آنها می رساند.

کاربران گوشی های همراه، بعد از شناساندن این ساعت به دستگاه خود، به هنگام هر تماس اولاً برقراری ارتباط را با یک لرزش به صاحب خود یادآوری می کنند و ثانیاً اطلاعات به هنگام دریافت پیام کوتاه نیز ساعت این مساله را به صاحب خود اعلام می کند.

در ضمن در صورت پاسخگویی کاربر به یک تماس، آن را به ایمیل صوتی ارسال خواهد کرد.

فایل های فلش و صفحات وب

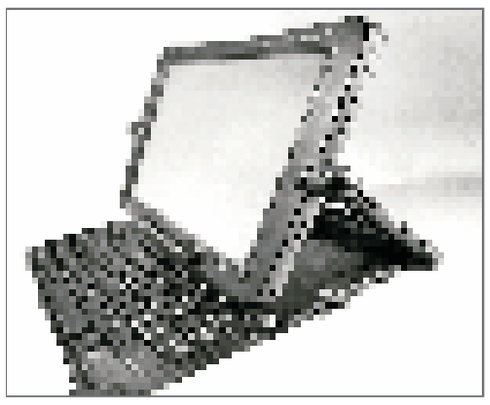
استفاده از انیمیشن های فلش در صفحات وب روز به روز بیشتر می شود چرا که این انیمیشن ها دارای حجم بسیار کمی هستند و از جذابیت زیادی نیز برخوردارند.

از فایلهای فلش برای نمایش لینک دوستان، بنرهای تبلیغاتی، لوگوها و ... می توان استفاده کرد. برای نمایش یک فایل فلش در وبلاگ خود می باید به روش زیر عمل نمایید:

وارد نرم افزار فرانت پیج شوید، سپس گزینه web component از منوی Insert را انتخاب کنید. در پنجره جدید وارد بخش Advanced controls شده و گزینه Movie in flash format را انتخاب کنید.

حالا فلش مورد نظر خود را مشخص کنید. فایل فلش شما در بخش Design قابل مشاهده است و با دو بار کلیک روی آن می توانید به تنظیمات بیشتری در رابطه با آن دسترسی داشته باشید.

نوک بوک های گیگابایت همراه با آنتی ویروس کسپرسکی عرضه می شوند



هفته گذشته سمیناری با موضوع معرفی کامپیوترهای همراه گیگابایت و نحوه عرضه این محصولات در هتل آزادی تهران برگزار شد.

شرکت آواژنگ که نماینده رسمی گیگابایت در ایران محسوب می شود با برگزاری این سمینار همراه با معرفی آخرین مدل از نوت بوک های گیگابایت به بحث و تحلیل تکنولوژی ها و پلاتفورم های این محصولات پرداخت.

در این سمینار "باقر بحری" مدیرعامل شرکت آواژنگ سیستم ورئیس کمیسیون سخت افزار سازمان نظام صنفی رایانه ای، با بیان اینکه، عرضه این دسته از محصولات با قیمتی مناسب ، با گرایش قیمتی رو به پایین و با کیفیت خدمات بالا از اهداف اصلی شرکت آواژنگ است، گفت: بخش خصوصی نمی تواند بدون وحدت و یکپارچگی به اهداف خود و همچنین سرویس دهی مناسب به مصرف کنندگان برسد.

"بحری"، ایجاد کنسرسیوم ها را بهترین راه برای رسیدن به این هدف دانست و گفت: تلاش ما در گروه شرکت های آواژنگ موفق و توانمند نشان دادن بخش خصوصی است.

در ادامه خانم "کلی" مدیر فروش منطقه ای شرکت G-Style تایوان در رابطه با این شرکت گفت: شرکت G-Style یکی از شرکت های تابعه گیگابایت تکنولوژی است که در سال ۲۰۰۵ به صورت شرکتی مجزا با نام G-Style با هدف تولید و فروش نوت بوک های Gigabyte و ارائه سرویس به مصرف کنندگان این سری محصولات تاسیس شد.

پس از آن که یکی از کارشناسان شرکت آواژنگ سیستم، آخرین اطلاعات در مورد آنتی ویروس های کسپرسکی را مطرح کرد و همچنین مطالبی در مورد نحوه گارانتی و شرایط خدمات پس از فروش نوت بوک های گیگابایت، بعنوان مزیت رقابتی این کالا در بازار ایران توسط یکی از کارشناسان فنی شرکت خدمات آواژنگ مطرح شد. همچنین "محمد بحرالعلوم" مدیر فروش نوت بوک های گیگابایت در ایران خبر از ورود و عرضه آخرین مدل از نوت بوک های گیگابایت در سال ۲۰۰۷ به بازار ایران داد و افزود: این نوت بوک ها از آخرین تکنولوژی و پلاتفورم های خاص کامپیوترهای همراه بهره می برند که از مهمترین این ویژگیها، پلاتفورم سانتا روزا (rosa Santa) است که سخت افزار خاص ویندوز ویستارا همراهی می کند وجدیدترین پلاتفورم کامپیوترهای همراه پس از ناپا محسوب می شود. لازم به ذکر است؛ تکنولوژی سانتاروزا را می توان در نوت بوک های w٥٦٦u گیگابایت مشاهده کرد.

گفتنی است؛ از ابتدای سال ۲۰۰۷ میلادی، نوت بوک های گیگابایت در سراسر دنیا همراه با یک نسخه از آنتی ویروس کسپرسکی عرضه خواهند شد.

دایره المعارف جدید

موسس وب سایت مشهور دایره المعارف عمومی "ویکی پدیا" در پی راه اندازی وب سایت دایره المعارف جدیدی است که تمامی مقالات و مطالب ارائه شده در آن مورد تایید کارشناسان قرار می گیرد .

وب سایت مشهور ویکی پدیا(www.wikpedia.org) مورد استقبال گسترده کاربران اینترنت قرار گرفته؛ اما این موضوع که بسیاری از مطالب ارائه شده در آن از سوی خود کاربران قابل ویرایش است، سبب شده بسیاری از این مطالب به طور صد در صد قابل اطمینان نباشد.

هم اکنون یکی از موسسان اصلی ویکی پدیا در حال راه اندازی وب سایت دایره المعارف جدیدی در آدرس اینترنتیwww.citizendium.org است که تمامی مقالات موجود در آن مورد بازبینی و ویرایش کارشناسان قرار می گیرد و در نهایت از لحاظ علمی دارای اعتباری مشابه دایره المعارف های مشهور جهان خواهد بود.

وب سایت "سیتیزن دیوم" تاچند هفته دیگر به صورت محدود برای کاربران برگزیده ای که از پیش برای عضویت در این طرح ثبت نام کرده اند راه اندازی شده و احتمالاً تا پایان سال میلادی به صورت عمومی منتشر خواهد شد.

در این وب سایت نیز ارائه مقالات برای عموم آزاد خواهد بود؛ اما این مقالات پیش از قرار گرفتن در سایت، از سوی هیاتی از کارشناسان بررسی می شوند و بر خلاف ویکی پدیا که کاربران می توانستند از نامهای مستعار برای عضویت ، ارائه و ویرایش مقالات استفاده کنند، در سیتیزن دیوم نام و مشخصات واقعی هر کاربر ثبت خواهد شد.

تراشه ۶۵ نانومتری AMD

شرکت AMD ، یکی از بزرگترین طراحان و تولیدکنندگان تراشه و پردازنده در جهان از عرضه تراشه ٦٥ نانومتری خود خبر داد.

این شرکت وعده داده است که این تراشه را در ۳ ماهه آخر امسال به بازار عرضه خواهد کرد.این تراشه ها در کشور آلمان تولید می شوند و در بسیاری از رایانه های شخصی و همراه و سرورها استفاده خواهد شد.

به گفته مدیران شرکت AMD ، این شرکت تراشه های ٤٥ نانومتری خود را نیز در سال ۲۰۰۸ وارد بازار خواهد کرد.

شرکت اینتل ، یکی از بزرگترین رقبای AMD نیز به زودی تراشه ٦٥ نانومتری خود ارائه خواهد کرد. هم اکنون شرکت های AMD و IBM با همکاری یکدیگر به منظور طراحی و ساخت تراشه های ۲۲ نانومتری تلاش می کنند.

ایمیل با موضوع از پیش تعیین شده

در اکثر سایتها و وبلاگ ها گزینه ای برای تماس با مدیریت سایت یا بخش پشتیبانی و ...وجود دارد.

در مقالات هفته های پیش درباره نحوه اختصاص یک لینک به متن، توضیحات لازم را دادیم و چگونگی ایجاد یک پیوند از نوع ایمیل را نیز آموزش دادیم. در برخی از موارد اگر موضوع ایمیلی که قرار است دریافت کنیم را خودمان به صورت پیش فرض مشخص کرده باشیم، بهتر است.

مثلاً برای تماس با بخش پشتیبانی کاری کنیم که تمامی ایمیل های ارسالی با موضوع support ارسال شوند.

برای انجام چنین کاری کافی است از کد رمز برای ایجاد پیوند به عبارت مورد نظر خود استفاده کنیم:

a href="mailto:yourdomain.com?subject=support"»support«/a»»

راه اندازی موسیقی آن لاین

شرکت سامسونگ در نظر دارد به منظور رقابت با ITUNES-IPOD تولید شرکت AOOLE و MUSIC ZUNE تولید شرکت مایکروسافت، سرویس موسیقی آنلاین مخصوص خود را وارد بازار الکترونیک جهانی کند.

شرکت سامسونگ با همکاری شرکت MUSICNET بزودی سرویس دانلود موسیقی آنلاین را تا پایان امسال در انگلستان، آلمان و فرانسه داه اندازی خواهد کرد و بزودی آن را در تمام اروپا و آسیا گسترش خواهد داد.

بنا بر گفته مقامات سامسونگ، این سرویس موسیقی آنلاین با جدیدترینMP۳PLAYER ساخت این شرکت هماهنگ است؛ اما این شرکت هنوز جزییات بیشتری از سرویس جدید منتشر نکرده است.

معرفی سایت

آشنایی با مار

اگر چه اعداد نمی توانند حرف بزنند، اما به اندازه ی هر انسانی می توانند به ما چیز بگویند. همانطور که از انسانها سئوال می کنیم تا یاد بگیریم، از اعداد هم باید چیزهایی بپرسیم !

در این سایت می توانید با اصول اولیه ی علم آمار آشنا شوید و مثلاً تفاوت بین میانگین ، میانه و معدل را پیدا کنید.

www.nilesonline.com/stats

پرسش و پاسخ

اگر دنبال فکر تازه ای می گردید یا می خواهید پاسخ پرسشی را پیدا کنید، می توانید از این سایت کمک بگیرید.

کتابدار این سایت، می تواند شما را به منابع خوبی که نیاز دارید هدایت کند.

www.ala.org/ICONN/AskKC.html

سرگرمی و داستانهای خنده دار

انواع سرگرمی و داستانهای کودکانه. بازی، رنگ کردن شکل، نکته ها، داستانهای مصور بامزه و بخشی برای راهنمایی والدین.

www.ncpc.org/child.html

سایت پروانه ها

به همراه پروانه های زیبای این سایت ، بر فراز گلها پرواز کنید.

آیا می دانید که انواع بسیار زیادی پروانه وجود دارد؟ ببینید که پروانه ها چندین نوع هستند، چه کارهایی می کنند و چطور این کارها را می کنند.

www.butterflywebsite.com

شترگاوپلنگ

می دانید به کدام حیوان، شترگاوپلنگ می گویند؟ جواب: زرافه. تازه ترین تصاویر زرافه ها را می توانید در این سایت ببینید.

هر پنج دقیقه یک بار تصویر جدیدی نمایش داده می شود.

http://c.unclone.com/zoocam.html

اینترنت ۱۰۱

آشنایی با مقدمات اینترنت. برای کسانی که تازه می خواهند به سراغ اینترنت بروند و کارشان را در آن آغاز کنند، این سایت بسیار مناسب است.

www.internet۱۰۱.org

بازیهای کامپیوتری و ویدئویی

دنیایی از بازیهای کامپیوتری و ویدئویی. می توانید با بازیهای مختلف آشنا شوید، بازیهای برتر را بشناسید و ببینید که چه بازیهایی در راه هستند .

در ضمن، نمونه هایی هم برای دریافت رایگان از اینترنت در آن پیدا می شود.

www.happypuppy.com

چگونه اتاق خود را بزرگتر جلوه دهیم؟

اگر خانه شما خیلی بزرگ و روشن نیست ، ترفندهای زیادی وجود دارد و شما می توانید با کاربرد رنگهای خاص، اتاق ها را بزرگتر یا کوچکتر کنید یا برعکس اگر شما در خانه ای جادار و بزرگ که گرمای کافی ندارد زندگی می کنید می توانید با انتخاب رنگ مناسب به راحتی گرما و صمیمیت لازم را به خانه بدهید.

به منظور تبدیل فضای خانه به محیط رویایی و دلخواهتان بهتر است قوانین طراحی را دنبال کنید.

برای بزرگتر جلوه دادن اتاق بهتر است رنگهایی از رنگهای سرد کمرنگ انتخاب کنید. تمام سطح اتاق را با همان رنگ نقاشی کنید. برای کف اتاق از رنگ تیره و دیوارها از رنگ روشن استفاده کنید، چون این کار باعث می شود که اتاق به طور وسیع تر به نظر آید.

اگر سقف کوتاه اتاق روشن تر از دیوارها باشد، اتاق خیلی بزرگتر به نظر می رسد یا اینکه با گچبری سقف و نقاشی آنها با رنگهایی تیره تر نسبت به بقیه سقف، اتاق وسیع تر دیده می شود.

تندترین تن رنگ مورد نظر را برای کف اتاق و ملایمترین تن همین رنگ را برای سقف و دیواره ها استفاده کنید تا اتاق شما بزرگتر به نظر برسد.

اگر این انتخاب رنگی را برعکس کنید، خواهید دید که اتاق موردنظر چقدر کوچکتر می شود.

مبلمان و وسایل بزرگ اگر تقریبا همرنگ دیوارها باشند، کوچکتر به نظر می رسند. لازم نیست که یک اتاق کوچک حتما با رنگ های روشن نقاشی شوند. شما با استفاده از رنگ آبی یا قرمز تیره می توانید به اتاق، صمیمیت و گرمای بیشتری دهید.

چگونه اتاق شما می تواند راحت و صمیمانه تر به نظر برسد

از میان رنگ های چرخه زندگی، رنگ گرم مورد نظر را انتخاب کنید.رنگ زرد، گرما و صمیمیت خاصی به اتاق می دهد اما هیچ وقت این رنگ رابه تنهایی برای کل اتاق استفاده نکنید ، مثلا اگر دیوارها زرد رنگند، حتماً سقف اتاق را سفید کنید تا فضای اتاق تازه و راحت به نظر برسد.

استفاده از رنگ های کرم برای نقاشی سقف موجب می شود سقف اتاق ، کوتاه و محیط صمیمی به نظر برسد.

اگر شما از رنگهای روشنی چون نارنجی و قرمز خوشتان می آید به خاطر داشته باشید با استفاده از رنگ های خنثی ، کف اتاق را رنگ یا فرش کنید تا تعادل حفظ شود.

دانستنی های غذایی

غذا مخلوطی از مواد شیمیایی است که برخی از آنها برای عملکرد طبیعی بدن ضروری اند. این ترکیبات ضروری، مواد مغذی نام دارند.

- رژیم غذایی فاقد مقادیر کافی آب و فیبر و سرشار از چربی شایعترین علت یبوست است.

- سلامت غذایی مستلزم کسب همه مواد مغذی در مقادیر مورد نیاز فرآیندهای بدن است.

- رژیم غذایی متعادل شامل کالری لازم و مساوی میزان مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزانه است.

- رژیم های غذایی سرشار از سیزیجات و فعالیت بدنی مهمترین عوامل موثر در کاهش سرطان کولون هستند.

- فیتوکمیکال ها یا ترکیب شیمیایی گیاهی موادی هستند که اگر چه اهمیت حیاتی ندارند اما به حفظ سلامت کمک می کنند.

این مواد شامل هزاران ترکیب، پیگمان و آنتی اکسیدان های طبیعی است که بسیاری از آنها در پیشگیری از بیماریهای قلبی، فشارخون بالا، سرطان و دیابت مؤثرند.

ترکیبات فوق با خنثی کردن رادیکال های آزاد و با تغییر نحوه اثر هورمون ها از سرطان جلوگیری می کنند. رادیکال های آزاد دائماً در سلول های بدن تولید می شوند و با گذشت زمان به ژتوم و غشای سلول و سایر اجزاء مهم سلولی صدمه می زنند.

- کربوهیدرات ها مواد مغذی متشکل از کربن، هیدروژن و اکسیژن است و یک منبع سوختی مهم برای بدن محسوب می شوند.

-لیپیدها شامل چربی ها و روغن ها هستند اما به مواد شبیه به چربی در غذا مانند کلسترول و فسفولیپیدها اطلاق می شود.

- ویتامین ها ترکیبات آلی هستند که از کربن، هیدروژن و احتمالاً نیتروژن، اکسیژن، فسفر، گوگردو سایر عناصر تشکیل شده اند.

- مواد معدنی به ترکیبات ساده و غیرآلی گفته می شودکه نقش تنظیمی و ساختاری در بدن دارند.

- تغذیه سالم عبارت از کسب همه مواد مغذی در مقادیر مورد نیاز فرآیندهای بدن است.

- اگر کسی به علت عدم دریافت مواد مغذی تغذیه نامناسبی داشته باشد، دچار سوء تغذیه می شود.

- مصرف مواد غذایی بیش از حد مورد نیاز برای سلامت بدن، معمولاً منجر به ابتلا به بیماری های مزمن می شود.

- با اینکه در قرن بیست و یکم زندگی می کنید اما باید همان توصیه های غذایی را که طی دهه های پیش شنیده اید دنبال کنید مبنی بر اینکه تغذیه سالم نیازمند میانه روی، رعایت تنوع غذایی و تعادل مواد دریافتی است.

عسل، شفای بماریهای مزمن

عسل، راه حل درمان بیماریهای مزمن است و مانند ماده ای جادویی عمل می کند.

قرآن کریم و احادیث نبوی نیز بارها به اهمیت عسل برای درمان و یا پیشگیری انواع بیماری ها اشاره کرده اند.

دکتر "محمد عماره" از دانشگاه المنصوره با انجام تحقیقی درباره فواید زنبور عسل گفت: عسل باعث معالجه ویروس هربس که از خطرناک ترین ویروس های موجود به شمار می رود، است.

وی افزود: این ویروس باعث التهاب شدید چشم و برخی اوقات نابینایی مطلق می شود.

ویروس یاد شده در اغلب کشورهای عربی و برخی از کشورهای جهان وجود دارد و می توان با استفاده از عسل، از انتشار و ابتلا به این ویروس جلوگیری به عمل آورد.

دکتر "عماره" افزود: در آغاز و یا هنگام ابتلا به این ویروس می توان روزی ٤ بار، ۳ قطره عسل به چشم ریخت و به هفته نمی انجامد که بیماری مذکور از بین می رود.

این محقق افزود: حتی نیش زنبور نیز باعث پیشگیری از برخی از بیماری ها مثل سرطان، بیماری کبد، کلیه، معده و غیره می انجامد که بیماری مذکور از بین می رود.

زعفران

زعفران گیاهی است پایا با ارتفاع تقریبا ۳۰ سانتیمتر که دارای برگهای دراز و سبز مانند تره است.

ساقه زیرزمینی آن از دو پیاز تشکیل می شود.

این پیازها سخت ومدور و گوشتدار و پوشیده از غشاهای نازک قهوه ای رنگ می باشد.

گلهای زعفران؛ ارغوانی، منظم و شامل لوله ای دراز است که به ۳ گلبرگ و کاسبرگ منتهی می شود.

زعفران خیلی مرغوب قسمت کلاله گل یعنی قسمت انتهایی خامه است و میله خامه، زعفران درجه دو و نامرغوب را تشکیل می دهد.

زعفران باید دور از نور و رطوبت باشد. بهتر است نگهداری زعفران در ظرف شیشه ای یا فلزی دربسته بوده که در حرارت معتدل نگهداری شود.

با توجه به اینکه اسانس (مواد معطر) زعفران قابل تبخیر شدن است در صورت نگهداری نامناسب ، به مرور زمان اسانس آن تبخیر شده و از اثرات دارویی و طعم و مزه آن کاسته می شود ومرغوبیت آن از دست می رود.

مواد معطر گیاه یعنی اسانس در حالت پودر شده، بسیار سریع تر از پودر نشده آن تبخیر می شود، بهتر است زعفران را تا موقع مصرف پودر نکنیم و یا در صورت پودر کردن در ظرف دربسته نگهداری شود.

خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می شود، اثر مسکن درد دارد، قاعده آور است و باعث تحریک اعصاب می شود.

زعفران، خونساز است و گردش خون را آسان می سازد، مصرف زعفران خونریزی های بعد از زایمان را از بین می برد، کبد را تصفیه و قوی می سازد، سرفه را رفع و اثر مفیدی روی درمان برونشیت دارد. کلیه ومثانه را پاک می کند، آرام بخش و خواب آور است، گاز معده را برطرف می کند و ادرار آور است و اگر بالاخره می خواهید همیشه شاد و خندان باشید، زعفران بخورید.

سفره دریا

شام مخصوص آخر هفته

مواد لازم:

برنج برای هر نفر یک پیمانه، ماش تفت داده و پوست گرفته یک پیمانه، خرمای زرد یا مضافتی ۱۰ عدد، ۳ قاشق روغن، پیاز متوسط ۲ عدد.

طرز تهیه:

ابتدا ماش را در تابه ریخته و روی حرارت قرار می دهیم و مرتب تکان داده تا موقعی که سبزی ماش تبدیل به قهوه ای روشن شود. آنگاه از روی حرارت برداشته و در هاون ریخته و با دسته چوبی هاون ماش را کمی می کوبیم. بعد باد گرفته و پوسته ها را جدا می کنیم و با کمی آب می پزیم. پیازها را با خرما و روغن و ماش تفت داده و وقتی برنج ها برای دم کردن آماده شد، یک لایه برنج و یک لایه از پیازها و خرما و ماش ریخته و به مدت ۳۰ تا ٤٥ دقیقه دم نمایید. توجه داشته باشید این برنج شیرین بوده و احتیاج به نمک ندارد. این غذا پرانرژی و زود هضم است و تمام خانواده می توانند آن را مصرف نمایند.

این هم یک نوع غذای غیرگوشتی برای آفرادی که نباید گوشت بخورند.

پارچ تزئینی

کاردستی

مرحله اول: سطح پارچ سفالی را با سمباده لطیف کنید.

مرحله دوم: توسط خمیر ایتالیایی که به شکل اشک طراحی کرده اید، برجسته بالا و پایین ظرف را پوشش دهید.

مرحله سوم: بدنه را با رنگ آکرولیک قرمز تیره بعلاوه قهوه ای پوشش داده، بگذارید خشک شود. در صورت نیاز این مرحله را تکرار کنید.

مرحله چهارم: قسمت خمیرکاری شده را با رنگ آکرولیک طلایی پوشش دهید. پس ازخشک شدن، روی آن رنگ آنتی کوئین قهوه ای زده و با دستمال روی آن بکشید.

مرحله پنجم: توسط قلم مو و رنگ آکریلیک نقاشی سطح ظرف را اجرا کنید. در صورت عدم مهارت از دکوپاژ با برچسب هایی که روی ظروف چینی استفاده می شود بهره بگیرید.

برچسب را داخل ظرف آب انداخته ، پس از چند دقیقه آن را بیرون آورده، لایه نازک نقش دار را جدا کرده و روی ظرف بچسپانید.

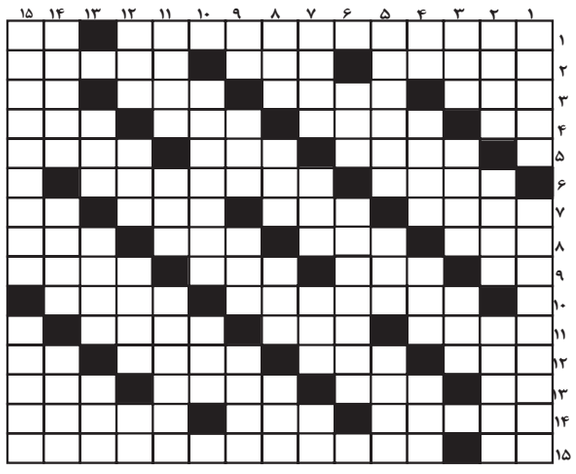
سبزی ها، غذای مغز

بر اساس تازه ترین مطالعات انواع سبزی - به استثنای میوه ها- غذای مغز هستند که مصرف آنها می تواند در پیشگیری از تحلیل رفتن توان ذهنی در دوران سالمندی موثر باشد.

به گفته محققان مرکز پزشکی دانشگاه "راش" در شیکاگو در مقایسه با افرادی که در روز کمتر از یک وعده سبزیجات مصرف می کنند، در افرادی که حداقل ۳ نوبت روزانه از این ماده خوراکی استفاده می کنند،میزان تغییرات و کاهش توان ذهنی تا ٤٠ درصد کمتر می شود.

این درصد به معنی حدود ٥ سال جوانتر شدن است. در این تحقیق دانشمندان روی ۳۷۱۸ نفر یک دوره ٦ ساله بررسی کرده و دریافته اند که برگ پهن و سبز، روند تحلیل رفتن توانایی ذهنی و ادراکی را در مغز آرام می کند.

جدول ۳۷۰



افقی:

۱- خلیجی در مشرق کشور آرژانتین - مخزن مهر و کین.

۲ - بسنده کردن- ترس و هراس - بهشت و جنت.

۳- دوری و جدایی- از شهدای صدر اسلام- ماهوت پاک کن- پسوند شباهت.

٤- حرف تعجب- خانه روستایی- از مزه ها- کیش و آیین.

٥- از ماشین های راه سازی- صندوقچه - علامت تفریق.

٦- عزیز همه- زیبا چون ماه.

۷- رویان- گندم سوده- شکننده- پیشوای زرتشتی.

۸- اثر چربی- فرومایه- نگاه کوتاه- همسر و شوهر.

۹- مایه روشنایی- ضربه با پا به توپ- عقیده و نظر- ادب آموخته.

۱۰- کتابی از "تونی موریسون" برنده نوبل ادبی ۱۹۹۳ - از اوراق بهادار.

۱۱- سالک- جای امن و خلوت- دانا.

۱۲- چاشنی غذا- دانه نهان زایان- خشنودی خاطر- برابر و مساوی.

۱۳- واحد سطح- نهر بزرگ- بلندی- فرزندزاده.

١٤- اشاره شده- جدا از هم- آرزوی بزرگ.

۱۵- عزم و اراده- طویل ترین رود قاره آسیا که به دریای چین می ریزد.

عمودی:

۱- از آهنگ های موسیقی ایران- کتابی از "قائم مقام فراهانی".

۲- همه با هم- کتف و شانه- رفیق و همراه در جنگ.

۳- زه کمان- هر طبقه زمین- کلاهخود.

٤- ساز کوبه ای عرفا- نادان و ابله- نویسنده شوخ طبع ایرلندی- فلز چهره. ٥- نویسنده آمریکایی کتاب "شام طولانی کریسمس" - فرزند پسر- فریاد تشویق.

٦- مادر باران- خودرایی و خودسری. ۷- دمل چرکین- دفعه و مرتبه- قاعده و قانون- حیوان باوفا.

۸- سالخورده- قسط و عدل- درد و الم- واحد طول انگلیسی.

۹- تکیه بر پشتی- گندنا نام دیگر این سبزی است- گلو - بالکن و مهتابی.

۱۰- برتری و امتیاز- شهری در استان فارس. ۱۱- این هم شهری در استان مرکزی -رفیق مشهدی- نویسنده نامدار"باباگوریو".۱۲- رود مرزی شمالی- یاری دهنده- پسندیده- شهر رازی.

۱۳- قله ای در استان فارس- ماه قمری- ظاهر ساختمان.

١٤- پرونده - دوستی- پول چین.

۱۵- لقب حافظ شیرازی- علم و معرفت.