

لایه ضخیمی که بر سطح آغفوره و سرکه تشکیل می‌شود، مضر است؟



معمول روی سطح برخی از انواع ترشی به خصوص آبغوره و سرکه به مرور زمان یک لایه ضخیم لزج و ژله‌ای تشکیل می‌شود که این لایه، بی‌ضرر بوده و آسیب زندنه نیست. این را برداشت و برای تهیه سرکه دیگری استفاده کرد، البته چون این لایه می‌تواند مستعد تجمع باکتری‌های غیربیماری را داشته باشد که عطر و طعم و کیفیت سرکه ای از گوگردی در رژیم غذایی می‌دهد. بهتر است این لایه از سطح ترشی جدا شود.

ایا من دانستید؟

### فواید مصرف لبو



صرف چند قمرز ایامان لبو به شکل‌های مختلف جهه عنوان می‌باشد. جهه همراه سالاد با ماست یا حتی به عنوان خوش‌بوی سرمه‌ای مخصوصیت دارد. بدلیل این که سرمه از فولات و منگنز، ویتامین‌های گروه B، مینرال‌ها، فسفر، پتاسیم، روی، مس و سلیوم است، فواید زیادی برای سلامتی به همراه دارد.

### جرعه گوارا

### گرمابخش روزهای سود

چای ماسلاکه این روزهای زیاد به گوش مان می‌خورد. ترکیب سنتی چای شامل دارچین، هل، ریشه زنجبیل و میخک با چای مرغوب سیلان است که می‌تواند گرمابخش خوبی در روزهای سرد زمستان باشد. می‌توانید به این نوشیدنی دلچسب شیر و عسل اضافه کنید یا ان را به نهایی با طعمی آدویه‌ای تراویت و تندت امتحان کنید. چای سیان از رایه افزایش می‌دهد و جایگزینی کم‌کافیان برای قهوه است، زنجبل به نشستن خاتمه تهوع و کمک به هضم غذا کمک می‌کند و در این حین با تقویت سیستم ایمنی بدین.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

### سودوکو

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

  

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

  

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

  

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



ورزش‌های هوازی را به صورت منظم در برنامه خود بگنجانید

غذایی خاصی محدود نمایند

پرهیزید

از رژیم‌های غذایی که فقط به مصرف ماده

غذایی

محدود نمایند

پرهیزید

غذایی

محدود نمایند

پرهیزید