

## آلاچیق | ۷



### دستپخت

## خورش تره و گوجه

### مواد لازم:

لوبیا سفید یا قرمز: نصف پیمانه  
پیاز متوسط: یک عدد  
گرد لیمو، نمک، فلفل قرمز، زردچوبه، روغن و  
زعفران: به میزان لازم  
گوشت گوسفندی: ۴۰۰ گرم  
تره: ۵۰۰ گرم  
گوچه فرنگی: دو عدد

### طرز تهیه:

در ظرفی مناسب کمی روغن بریزید و پیاز خرد شده را در آن تفت دهید، به طوری که نیمه طلایی شود. گوشت را به پیاز و بعد از حدود پنج دقیقه زردچوبه و لوبیا سفید را به آن اضافه کنید. به گزارش «پارسینه» پس از کمی تفت دادن حدود نیم لیتر آب به آن اضافه کنید و اجازه دهید آب جوش بیاید. زیر شعله را کم و صبر کنید خوب بپزد. در تابه ای جداگانه کمی روغن بریزید و تره و جعفری ساطوری شده را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید. وقتی گوشت پخت، تره سرخ شده را به آن اضافه کنید و نمک بزنید. در پنج دقیقه آخر گرد لیمو و زعفران را به خورش اضافه کنید.



### ترفند

## حذف لکه روغن از لباس

ممکن است پیراهن یا شلوار مورد علاقه شما روغنی شود و ندانید که چگونه باید این لکه روغن را پاک کنید. به گزارش «بیوتونه» چند قطره مایع ظرفشویی روی لکه روغن بریزید. برای این که مایع ظرفشویی به طور کامل در پارچه نفوذ کند از مسواک استفاده کنید. برای تمیز کردن لکه چربی، حدود پنج تا ۱۰ دقیقه با مسواک روی لکه را تمیز و بعد لباس را برای شستن آماده کنید. ماشین لباسشویی را روشن و آن را طوری تنظیم کنید که برای شستن لباس از آب گرم استفاده کند. به اندازه کافی پودر و مایع شست و شوی لباس در آن بریزید. لباس را داخل ماشین بیندازید تا مطابق معمول شسته شود.



## به بچه ها چه نگوید!

دلیل قرار گرفتن در یک موقعیت جدید احساس خجالت کند یا این که راحت نباشد. به جای این که رفتاری نشان دهید تا ساکت شود و ناراحت، اجازه دهید احساساتش را بروز دهد تا بتوانید به او جهت درستی بدهید.

**توزیادی خجالتی هستی:** چه طبیعت فرزند شما به طور کلی خجالتی باشد و چه نباشد، ممکن است در موقعیت خاصی احساس راحتی نکند اما قرار نیست این حالت معذب بودن که به خجالتی بودنش تعبیر می شود برای همیشه دوام بیاورد.

**دلیلی برای گریه کردن وجود ندارد:** وقتی بچه ها ناراحت هستند، به هر دلیل موجه و غیر موجهی این ناراحتی وجود دارد، بنابراین آن ها به همدردی و کمک برای آرام شدن نیاز دارند نه چیز دیگری. **بسیار باهوش هستی:** شاید به نظر عجیب بیاید اما گفتن مرتب این موضوع به کودک که «تو بسیار باهوش هستی» در واقع می تواند انگیزه های او را کاهش دهد.

والدین باید بدانند که گفتن چه جمله هایی به فرزند و وقتی از اندازه بگذرد می تواند تاثیر منفی از خود بر جا بگذارد. با این تفاسیر نکاتی است که در گفتن آن ها به فرزند و نباید افراط کرد تا ز بروز احساسات آزار دهنده و کلیشه های مضر محفوظ بمانند. به گزارش «برترین ها» جمله های زیر را به فرزندتان نگوئید.

**تو یاد نداری، بگذار نشان دهم چطور این کار را انجام دهی:** کودکان نیاز دارند بارها شکست بخورند تا در نهایت یک مهارت جدید را یاد بگیرند. وقتی در برنامه شان مداخله می کنید مثل این است که به آن ها نشان دهید خودشان ظرفیت انجام دادن این کار را ندارند.

**کار احمقانه ای انجام دادی:** شاید فرزندتان به یک فرد سلام نکند یا جواب احوال پرسى او را ندهد. در چنین موقعیتی واکنش بزرگ ترها جمله هایی از قبیل این که «کار احمقانه ای انجام دادی» خواهد بود. باید یادتان باشد که ممکن است کودک به

### زیباکده

## چندرازطبیعی جوانی

**بیوتونه** – راه های ساده بسیاری وجود دارد که به شما کمک می کند جوان و زیبا بمانید و از آن چه هستید لذت ببرید.

**مراقبت از مو:** برای شفافیت و جلای موهای خود کمی تخم مرغ را با یک موز مخلوط کنید. این ماسک طبیعی را روی موها قرار دهید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. سپس موها را مثل همیشه بشویید. یک چهارم فنجان سرکه سیب را با یک فنجان آب مخلوط و از این ترکیب به عنوان یک نرم کننده



### نسخه

## دمنوشی برای لاغری

برای تهیه دمنوش زیره، یک قاشق مربا خوری زیره سبز یا زیره سیاه را با یک لیوان آب جوش در یک قوری چینی بریزید و اجازه دهید پنج تا ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم دم بکشد. برای تاثیر بیشتر این دمنوش در لاغر شدن می توانید آن را با دارچین و لیمو عمانی نیز آماده کنید. به گزارش «ستاره» این دمنوش را روزی سه بار و نیم ساعت قبل از غذا میل کنید، افراد مبتلا به ناراحتی معده بهتر است دمنوش زیره را بعد از غذا مصرف کنند. استفاده زیاد از دمنوش زیره برای لاغری در دوران بارداری مجاز نیست و زیاده روی در مصرف آن باعث کاهش قند خون می شود، بنابراین اگر دیابت دارید یا دارو مصرف می کنید در مصرف آن احتیاط کنید. زیاده روی در مصرف زیره و دمنوش آن می تواند باعث آسیب به کبد و کلیه ها شود.

### کدبانو

## نکات ظریف آشپزی

**پختن حبوبات:** هنگام پختن حبوبات، داخل قابلمه چند قطره سرکه یا آب لیمو بریزید تا هم ظرف سفید بماند و هم طعم حبوبات بهتر شود. **آب برنج:** وقتی می خواهید برنج را آبکش کنید یک لیوان از آب آن را بردارید و با یکی دو قاشق ماست مخلوط کنید. آب برنج در صورتی که شور نباشد برای بچه ها خیلی مفید است. **سرخ کردن پیاز:** برای سرخ شدن سریع تر پیازها، نصف قاشق چای خوری نمک به روغن درون تابه اضافه کنید.

**برنج پخته:** اگر یک لیوان برنج پخته دارید با گوشت چرخ کرده و پیاز رنده شده مخلوط و مواد را با ادویه و سبزی های معطر سرخ کنید تا یک شامی خوشمزه داشته باشید.

منبع: بیوتونه



### سلامتکده

## خون دماغ

احتمال بروز خون دماغ در فصل گرما و در زمان قرارگیری فرد زیر نور آفتاب بیشتر می شود، گرما سبب انبساط و گشاد شدن رگ های می شود و بر اثر کوچک ترین ضربه یا وجود خشکی در بینی، فرد مستعد بروز خون دماغ است. خشکی و دستکاری بینی و ضربه به سر و بینی از جمله علل شایع خون دماغ است و فشار خون بالا و استفاده از داروهای رقیق کننده خون نیز می تواند در بروز خون دماغ موثر باشد و در برخی موارد نادر هم وجود تومور عاملی برای بروز خون دماغ است. به گزارش «گهر» برای بند آوردن خون دماغ افراد باید بینی خود را سفت بگیرند و یخ روی پیشانی و گردن خود بگذارند و ۱۰ دقیقه به همین حالت بمانند. بالا بردن سر هنگام خون دماغ که بسیار مرسوم است می تواند بسیار خطرناک باشد، زیرا در این هنگام خون وارد حلق فرد می شود و سپس به داخل ریه می رود که در مواردی به مرگ فرد منجر می شود.



### عطاری

## درمان تورم و درد

آرنیکا یا همیشه بهار برای مقاصد درمانی استفاده می شود. رایج ترین کاربرد آرنیکا، آرام کردن التهاب است. برای درمان التهاب ناشی از ورزش یا آسیب های ورزشی، استفاده از عصاره یا ژل آرنیکا روی منبع درد می تواند شگفت انگیز باشد. به علت ترکیبات ضد التهابی ارگانیک این گیاه، می توانید به سرعت کاهش تورم را مشاهده کنید و خیلی زود کاهش درد را در اطراف محل آسیب دیده حس خواهید کرد. به گزارش «ستاره» برای افراد مبتلا به آرتروز یا دیگر بیماری های التهابی که به صورت طبیعی در اثر افزایش سن اتفاق می افتد، استفاده از ژل یا خمیر آرنیکا کوهی می تواند به سرعت مفاصل ملتهب را آرام کند و تورم و درد را تسکین بخشد، در نتیجه راحت تر می توانید مفاصل را حرکت دهید. در موارد بارداری و شیردهی، پوست باز، مشکلات گوارشی، تیش قلب، فشار خون و جراحی باید در مصرف این گیاه دقت و با پزشک مشاوره کرد.

### داروخانه

## کلرپرومازین



قرص کلرپرومازین (Chlorpromazine) از داروهایی است که آزادسازی هورمون های هیپوتالاموس و هیپوفیز را در مغز کاهش می دهد و به منظور درمان اختلالات روانی مانند اسکیزوفرنی، افسردگی و مشکلات رفتاری شدید در کودکان و بزرگسالان تجویز می شود. این دارو برای درمان سکسکه، حالت تهوع، استفراغ و رفع اضطراب قبل از عمل جراحی نیز استفاده می شود. به گزارش «ستاره» استفاده طولانی مدت از کلرپرومازین با مصرف بیش از حد آن می تواند یک اختلال حرکتی جدی ایجاد کند که ممکن است برگشتناپذیر باشد. نشانه های این اختلال

# لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان



آدرس: خ محلاتی، تقاطع شهید محلاتی

۰۹۱۵۹۶۱۱۱۵۸

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نبش غفاری ۲	لويزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	فروغ	نبش معلم ۴۳
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	سوپر ۷۲۴	نبش معلم ۴۸ نبش کوچه
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفرستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	دکه معلم	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری
خرآشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نبش پرستار ۴	شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
مرتضوی	خ غفاری خ شهید آوینی نبش پونه ۲	نادی	خ شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲	ثنایی فرد	بین عدل ۱۸ و ۲۰
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نبش نارنج ۷	بهاران	خ قدس بین قدس ۵ و ۷
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	پروما	خ پاسداران نبش باهنر شرقی
شب	غفاری خ آوینی نرسیده به خ نیلوفر	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	برادران	پاسداران چهارراه شهدای گمنام
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نبش پونه ۲	رحمتی	غفاری بین ظفر ۱۴ و ۱۶	جماران	آخر خیابان پاسداران تقاطع جماران
بوشادی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	اکرمی	خ صدف ۸	مواد غذایی کمالی	نبش پاسداران ۱۵
شب فروغ	نبش غفاری ۱۱	ایلیا	خ غفاری، خ نارنج	قدس	نبش پاسداران ۱۰
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	همشهری ۲	نبش معلم ۵۴	پرستو	نبش ۴۰ متری کاوه
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نبش معلم ۱۱	الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	پائیزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین
لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها	فروشگاه معلم	نبش معلم ۵	پروما ۲	خ مدرس تقاطع محلاتی
هایپر پونه	خ نارنج روبروی نارنج ۱۰	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	ستاره شب	خ مدرس تقاطع شهید محلاتی
یهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	شهروند ۷۲۴	خ ۷ تیر، نبش ۷ تیر ۶
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	جردن	نبش معلم ۴۲	مدرس ۲۵ پلاک ۴	