

## آلاچیق | ۷

#### چی بیزم؟

### خورش لوبیا سبز

جلوگیری از عفونت، حفظ سلامت پوست و مو، تقویت استخوان ها، سم زدایی از بدن و تقویت سیستم ایمنی، فقط قسمتی از خواصی است که با مصرف لوبیا سبز از آن بهره مند می شوید.

#### مواد لازم

**گوشت مرغ یا گوسفند:** نیم کیلو

**پیاز ساطوری:** دو عدد

**لوبیا سبز:** یک کیلو

**گوچه فرنگی:** سه عدد

**رب گوجه فرنگی:** یک قاشق غذاخوری

**روغن و نمک:** مقداری

#### طرز تهیه

چهار قاشق روغن را در قابلمه روی حرارت ملایم داغ کنید و پیاز های ساطوری شده را در آن نفت دهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را مرغ را به پیاز اضافه و خوب سرخ کنید سپس گوچه فرنگی و رب را به آن بیفزایید و مخلوط را هم بزنید. شش پیمانه آب جوش روی گوشت بریزید، شعله را کم کنید و در قابلمه را ببندید. به گزارش «پارسینه»، اگر برای تهیه این غذا از گوشت قرمز استفاده می کنید، باید حدود سه ساعت برای پخت آن وقت بگذارید و اگر از مرغ استفاده می کنید بعد از نیم ساعت می توانید بقیه مراحل پخت را طی کنید. بعد از پخت گوشت، لوبیا سبز را اضافه کنید و به خورش نمک و فلفل بیفزایید. سپس شعله را کم و برای پختن لوبیا سبزها و جا افتادن خورش حدود یک ساعت و نیم صبر کنید. وقتی آب خورش به حدود یک پیمانه رسید، آن را سرو کنید.



#### نسخه

#### مسکن هایی برای کاهش درد

برای کاهش و التیام دردهای خود می توانید مسکن های گیاهی به کار ببرید. مواد غذایی تخمیری مانند ماست، کفیر یا سبزی های ترش، دارای با کتری های زنده ای است که می تواند اسهال، اگزما و آلرژی را درمان کند به علاوه این مواد چربی های اضافی بدن را می سوزاند. همچنین می توان از چای ترش برای کاهش فشار خون بالا استفاده کرد.
نعناع در شل شدن عضلات صاف دستگاه گوارش و افزایش صفرا (کاهش ترشح اسید معده) مفید است و در نهایت می تواند با اثر ضد اسپاسم در اختلالات عضلانی-عصبی نقش موثری ایفا کند.
به گزارش «اکا»، برای درمان بیماری های التهابی مانند آرتрит (التهاب مفصل)، زردچوبه مصرف کنید. این ماده خطر ابتلا به آلزایمر را نیز کاهش می دهد. با اضافه کردن فلفل سیاه خواص ضد بیماری آن را افزایش دهید. برای درمان وزوز گوش، سه قطره روغن بادام تلخ را با قطره چکان در هر گوش بچکانید.



#### عطاری

#### دمنوش آرامش بخش

دمنوش های گیاهی تاثیر به سزایی در عملکرد پخش های مختلف بدن دارد. مصرف نامناسب دمنوش های طبیعی نیز می تواند مضر واقع شود بنابراین در مصرف آن ها افراط نکنید. همچنین اگر در شرایط خاص مثل بارداری یا مبتلا به بیماری خاصی مثل فشار خون، دیابت و ... هستید حتما قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید. برای رسیدن به آرامش و از بین رفتن استرس، می توانید دمنوش مصرف کنید. به گزارش «بیوته»، برای تهیه دمنوش آرامش بخش، بادرنجبویه، چای کوهی، استوقودوس، به لیمو، سنبل الطیب و نعناع را به همراه دو لیوان آب سرد در یک قوری بریزید که بهتر است چینی باشد سپس روی حرارت کم قرار دهید تا در مدت ۳۰ دقیقه به آرامی دم بکشد؛ پس از آن، دمنوش را صاف و مصرف کنید. از جمله خواص دیگر این دمنوش می توان به خاصیت ضد افسردگی، رفع مشکلات کم خوابی و بی خوابی و ... اشاره کرد.



#### کدبانو

#### نگهداری میوه و سبزیجات

برای این که سیب یا آووکادوی قاچ شده، قهوه ای یا سیاه نشود بهتر است کمی آبلیمو به سیب قاچ شده یا آووکادو بزنید. این کار سبب می شود که آن ها بیشتر تازه مانند، اگر سبزیجات تا نژمرده شدند، می توانید از تکنیک آب سرد استفاده کنید. ابتدا، برگ های قهوه ای و پلاسیده را جدا و سپس سینک ظرف شویی یا یک ظرف بزرگ را با آب سرد پر کنید و سبزیجات را به مدت حداقل ۲۰ دقیقه درون آب بگذارید بعد با حوله های کاغذی، آن ها را خشک کنید. اگر دوست دارید که موز، زود برسد، آن را درون پاکت های کاغذی قهوه ای رنگ بگذارید اما اگر می خواهید که زرد درخشان باقی بماند، انتهای موز را درون یک سلفون بیچید. به گزارش «اکا»، بهتر است قاچ را در محیطی خشک نگهداری کنید. قاچ ها را درون پاکت کاغذی بگذارید، سپس درون پتخچال قرار دهید. سبزیجات سالادی را بشوید، خشک کنید و همراه با یک حوله کاغذی، درون یک ظرف بی منفذ قرار دهید.

#### زیباکده

#### شفافیت پوست با موز

یکی از موثرترین ماسک های خانگی برای روشن شدن و شفافیت پوست صورت، تهیه ماسک شیرین بیان و موز است. این ماسک در صاف شدن پوست نیز موثر است. برای تهیه این ماسک ۲۰ گرم ریشه شیرین بیان پودر شده را با ۳۰ سی سی گلاب به خوبی مخلوط کنید. نصف موز رسیده را در ظرفی دیگر به طور کامل له و با یک زرده تخم مرغ ترکیب کنید. سپس این دو ترکیب را با هم مخلوط و در آخر ۲۰ گرم عسل طبیعی را به آن اضافه کنید. قبل از این که از این ماسک استفاده کنید، صورت خود را به خوبی بشوید سپس ماسک را برای مدت ۳۰ دقیقه بر روی پوست خود قرار دهید. در طول این مدت بدون حرکت بمانید و استراحت کنید. پس از گذشت ۳۰ دقیقه صورت خود را با آب گرم به صورت کامل بشوید. به گزارش «ستاره»، برای اثرگذاری این ماسک در روشن شدن صورت، به مدت چهار هفته و هر هفته دو بار از آن استفاده کنید. میزان شیرین بیان و دوز مصرف آن برای برطرف کردن و درمان لک صورت بهتر است یک گرم در روز باشد.



حد و مرز رفتاری می کردید و دچار مشکل بودید، واضح و روشن برای او بیان کنید که از این نقطه به بعد همه چیز متفاوت خواهد بود و گفته های خود را عملی کنید. اولین و مهم ترین قانون می تواند این باشد که با یکدیگر با احترام برخورد کنید و این یعنی اگر به شما احترام بگذارند شما هم به نظر ها و نیازهایشان احترام می گذارید.

در شرایط غیر بحرانی، شوخ طبع و همدل باشید؛ در شرایطی که نوجوان سر سختی کمی از خود نشان می دهد، به جای ششم و فریاد با ابراز همدلی به او واکنش نشان دهید. به جای اخم، با لبخند پاسخ دهید. با کمی شوخی با خودتان بگویید: «خب دوباره شروع کرد» و بعد به کارتان ادامه دهید. پرخاش نکنید. از این که مدام به نوجوان لجباز بگویید چه کار کند، اجتناب کنید. توصیه و نصیحت مداوم، ممکن است به طور ناخواسته به عنوان تهدیدی علیه شخصیت او تعبیر شود و در بدترین حالت او شمارا دشمن خود بداند.

**به نوجوان تان شانس حل مسئله و اظهار نظر دهید:** زمانی که فرزند نوجوان تان را ناراحت می بینید، به او بگویید: «هر زمان که بخواهی این جا هستم تا به صحبت هایت گوش کنم.» در دسترس باشید و به او بگویید که حمایتش می کنید، ولی در این باره اصرار نکنید. به او اجازه دهید که هر وقت خواست به سمت شما بیاید.

نوجوانان برای اثبات خود تلاش می کنند و در عین حال تاثیرپذیرند. آن ها طوری رفتار می کنند که انگار همه چیز را می دانند در حالی که تجربه زیادی ندارند. به گزارش «ستاره»، رفتار با نوجوان لجباز کار ساده ای نیست. در ادامه با چند کلید موفقیت در رفتار با نوجوان لجباز آشنا می شوید.

**خونسرد باشید و در موضع قدرت بمانید:** یکی از رایج ترین ویژگی های نوجوانان لجباز این است که مدام شما را عصبانی می کنند و به دنبال واکنش شما هستند. این کار به روش های مختلفی انجام می شود مانند طفره رفتن، مخالفت کردن، عصبانیت، شکستن قوانین، چانه زدن و ... در این لحظات هر چه بیشتر واکنش های ناگهانی نشان دهید و ناراحت شوید، او فکر می کند که روی شما تسلط دارد و موفق به عصبانی کردن شما شده است. بنابراین اولین قدم در رفتار با نوجوان لجباز این است که خونسردی خود را حفظ کنید. هر چه واکنش بیشتر و شدیدتری نشان دهید، تاثیر کمتری خواهد داشت. زمانی که با فرزند نوجوانتان دچار مشکل می شوید قبل از هر حرف و عمل شدیدی، یک نفس عمیق بکشید تا ۱۰ بشمارید و اگر هنوز هم عصبانی هستید صحبت را به زمان دیگری موکول کنید.

**مرز های مشخص ایجاد کنید:** در رفتار با نوجوان لجباز، مرز ها یا قوانینی موثر است که منصفانه و منطقی باشد. اگر برای مدتی با نوجوان تان بدون

#### ترفند

#### شیشه پاک کن خانگی

خودتان می توانید در منزل یک شیشه پاک کن تهیه کنید. دو پیمانه آب، نصف پیمانه الکل و یک قاشق چای خوری مایع ظرف شویی، محلولی مناسب برای تمیز کردن شیشه ها و آینه است. محلول را روی شیشه اسپری و با دستمال آغشته به سر که از بین برد.

کنید. به گزارش «پارسینه»، شیشه هایی را که لکه و رسوبات آب روی آن مشاهده می شود با مخلوط آب و سر که سفید تمیز کنید. همچنین شوره و سفیدک روی کاشی و سرامیک را می توان با استفاده از یک تکه لیموترش یا دستمال آغشته به سر که از بین برد.

## لیست نمایندگی های مجاز آگهی،فروش و اشتراک روزنامه خراسان در استان خراسان جنوبی

|                          |   |                         |                  |   |                             |
|--------------------------|---|-------------------------|------------------|---|-----------------------------|
| بیرجند (دفتر سرپرستی)    | خیابان مدرس، ۲۰ متری سوم شرقی(خیابان باهنر) پلاک ۷۷ (پذیرش آگهی ، فروش ، اشتراک ) |                         |                  |   | ۳۲۴۴۸۰۵۲<br>۳۲۴۴۸۰۵۳        |
| بیرجند(مطلبی پور)        | مدرس ۱۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)   | ۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵<br>۳۲۲۲۹۹۲۲ | بیرجند (قلندری)  | (پذیرش آگهی و اشتراک)   | ۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱<br>۳۲۴۴۸۰۷۱     |
| بیرجند (علیپور)          | خیابان معلم ،نبش خیابان فردوسی<br>(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک )                      | ۰۹۱۵۳۶۲۱۲۱۸<br>۳۲۴۳۲۳۸۷ | بیرجند (قربانی)  | (پذیرش آگهی و اشتراک)   | ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷                 |
| نهبندان (اکبری)          | خیابان امام رضا(ع) کیوسک مطبوعات شهر<br>(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک )                | ۰۹۱۵۱۶۴۵۶۹۸<br>۳۲۶۲۰۶۲۳ | خوسف (مشمولی)    | بلوار امام خمینی (ره) ۴ پلاک ۳۲<br>(پذیرش آگهی )  | ۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷<br>۳۲۴۷۳۴۶۸     |
| نهبندان (مردنی)          | (پذیرش آگهی )   | ۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸             | فردوس(ضامن)      | خیابان امام خمینی (ره)،مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه<br>(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک )   | ۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵<br>۳۲۷۲۲۲۴۶     |
| بشرویه(مرتضوی)           | (پذیرش آگهی،فروش، اشتراک )  | ۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵             | فردوس(باکمال)    | (پذیرش آگهی )   | ۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷<br>۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس |
| قاین (صادقی)             | بعد از میدان طالقانی،ابتدای بلوار بسیج<br>(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک )              | ۰۹۱۵۵۶۲۸۰۱۸<br>۳۲۵۳۰۹۸۴ | طبس(بابایی)      | بلوار امام خمینی (ره)،جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک<br>(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک ) | ۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳<br>۳۲۸۳۴۲۱۴     |
| قاین (حقانی)             | (پذیرش آگهی )   | ۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹<br>۳۲۵۲۶۳۰۰ | آیسک(عرب نجات)   | (پذیرش آگهی )   | ۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰                 |
| سده، آرین شهر(حسین زاده) | آرین شهر،خیابان کشاورز،پلاک ۲<br>(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک )                       | ۰۹۱۵۹۶۱۸۱۶۶<br>۳۲۵۹۳۰۳۸ | بشرویه(پورغزنین) | بلوار قائم آل محمد(ص) جنب نمایندگی نوشابه<br>(پذیرش آگهی )                                      | ۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱<br>۳۲۷۷۲۱۲۱     |
| ارسک (رحیمیان)           | ارسک بلوار امام رضا (ع) ،امام رضا(ع) ۹<br>(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک )              | ۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱<br>۳۲۷۶۳۶۴۷ | سرایان (موسوی)   | (پذیرش آگهی،فروش، اشتراک )  | ۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴                 |
| اسدیه(حیدری)             | بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱،کالای برق بهروز<br>(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک )              | ۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲             | مود(خسروی)       | (پذیرش آگهی )   | ۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲                 |
| زهان (دروگر)             | (پذیرش آگهی )   | ۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰             | خضری(سدیدی)      | (پذیرش آگهی )   | ۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹                 |
| سده(سالخورده)            | (پذیرش آگهی )   | ۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵             | دیوک(استاد)      | (پذیرش آگهی )   | ۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳                 |