

آلاچیق | ۷

چی بیزم؟

خورش فسنگان

مواد لازم

مرغ: سه تکه
رب انار بسیار ترش: یک قاشق غذاخوری سرپر
گردو: دو پیمانه قبل از ساییدن
پیاز: یک عدد کوچک
نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

طرز تهیه

مرغ را با یک پیاز کوچک ریز شده و نمک و فلفل و زردچوبه درون قابلمه بریزید و صبر کنید تا به جوش آید. سپس رب را اضافه کنید و اجازه دهید مرغ ها نیم پز شود. به گزارش «گهر» مرغ ها را که رنگ و طعم گرفت و نیم پز شد از آب درآورید و گردوی ساییده شده را اضافه کنید. مواد را خوب هم بزنید تا یکدست شود. سپس دو ساعت با حرارت ملایم بگذارید و صبر کنید تا روغن ببیند از د. مرغ را در این مرحله به غذا اضافه کنید و نیم ساعت بعد فسنگان جا افتاده و حاضر است.

نسخه

تسکین معده

زنجبیل می تواند به کاهش علائم ترش کردن معده مانند نفخ و پتووع کمک کند. از این ماده می توان برای درمان سوء هاضمه، زخم، تسکین معده و التهاب دستگاه گوارش استفاده کرد. یکی از ساده ترین راه ها برای استفاده از زنجبیل برای تسکین ترش کردن معده نوشیدن دمنوش آن است. به گزارش «گهر» یک سانتی متر زنجبیل را رنده کنید و در یک فنجان آب جوش بریزید. برای جلوگیری از فراتر تریکبات ضد التهابی آن از طریق بخار، در فنجان را بپوشانید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دم بکشد. نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل در حدود ۲۰ دقیقه قبل از هر وعده غذایی برای کمک به آرام کردن معده موثر است.



توصیه های خوراکی به دیابتی ها

بهترین انتخاب برای افراد دیابتی است. منابع ویتامین سی برای قندخونی ها: گریپ فروت و پرتقال، منبع غنی از فیبر است و مصرف میوه نسبت به نوشیدن آب آن تاثیر بیشتری بر سلامت دارد. مرکبات کم ترین خطر را برای خانم های دیابتی دارد، اما نوشیدن آب میوه به افزایش خطر منجر می شود.

حبوبات یکی از مواد مغذی طبیعی است که مقدار زیادی فیبر و پروتئین دارد و بهترین انتخاب برای گیاه خواران محسوب می شود، این گروه از افراد با مصرف حبوبات می توانند مواد معدنی مورد نیاز از جمله منیزیم و پتاسیم را از این خوراکی دریافت کنند.

رژیم غذایی متفاوت از مشکلاتی است که دیابتی ها با آن مواجه هستند و برای جلوگیری از شدت بیماری باید داشته باشند. «پارسینه» در زیر توصیه هایی خوراکی برای دیابتی ها دارد که سبب افزایش طول عمرشان می شود.

گوچه فرنگی بخورید تا بیماری قلبی نگیرید: گوچه فرنگی خام یا پخته، حاوی مقدار زیادی لیکوپن است که این ماده به کاهش ابتلا به انواع سرطان و بیماری های قلبی کمک می کند. گوچه فرنگی در کاهش خطر های بیماری قلبی در افراد مبتلا به دیابت نوع دو موثر است.

گزینیه ویژه برای دیابتی ها: بلوبری حاوی آنتی اکسیدان های قوی و از مشکلات التهابی جلوگیری می کند، توت فرنگی و تمشک هم

عطاری

خستگی را برطرف کنید



نوشیدنی که نیاز چندانی به دم کشیدن ندارد، بدن را هم خوشبومی کند اما ممکن است سبب تپش قلب و سردرد شود بنابراین افرادی که سابقه تپش قلب یا سردرد های ضربان دار دارند، نباید از این دمنوش استفاده کنند. مصرف این دمنوش در سیکل های ماهانه خانم ها نیز توصیه نمی شود.



ترفند

رفع سوختگی از ظروف استیل

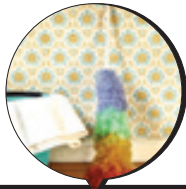
ظروف استیل یکی از ظرف های پرکاربرد در آشپزی است و به دلیل نازک بودن ممکن است هنگام پخت و پز، بسوزد و سیاه شود. برای تمیز کردن سوختگی از آن، «بیتوته» توصیه می کند ظرف را از آب گرم و مقداری مایع ظرفشویی پر کنید. سپس کمی پودر صابون درون آن بریزید و روی شعله گاز قرار دهید. ظرف را برای ۱۵ دقیقه بجوشانید تا قسمت های سوخته از کف تابه جدا شود. هنگامی که تمام سوختگی ها جدا شد، تابه را خالی کنید و با یک پد تمیز آن را کامل بشویید. می توانید در انتها از تمیز کننده مخصوص ظروف استیل استفاده کنید. در هنگام جوشیدن بهتر است شعله گاز بسیار ملایم باشد تا همه سوختگی از ظرف جدا شود. بعد از این مدت می توانید با یک اسکاچ و مایع ظرفشویی به راحتی سوختگی های ماهیتابه یا قابلمه خود را پاک کنید.



زیبا کده

درمان جوش با گلاب

گلاب دارای اثرهای ضد باکتریایی عالی است و تعادل اسیدی پوست را حفظ می کند. همچنین از چربی بیش از حد پوست جلوگیری می کند و تجمع چرک در منافذ را کاهش می دهد. برای درمان جوش ها به وسیله گلاب صورت خود را با پاک کننده صورت تمیز و به آرامی خشک و یک بطری اسپری را از گلاب خالص پر کنید. گلاب را روی صورتان اسپری و ۲۰ ثانیه صبر و سپس با یک دستمال لطیف خشک کنید. پوست خود را با یک مرطوب کننده غیر آرایشی مرطوب کنید. به گزارش «بیتوته» برای تمیز کردن لکه روی کاغذ دیواری از خمیر کاغذ دیواری استفاده کنید. این خمیر ها با نام خمیر کاغذ دیواری در رنگ فروشی ها فروخته می شود. یک مقدار از این خمیر را از تیوپ خارج کنید و به شکل توپ در بیاورید، سپس آن را به سطح مد نظر بمالید و اجازه دهید تا خشک شود وقتی که خمیر کثیفی را به خود جذب کرد آن را از دیوار جدا کنید.



خانه داری

تمیز کردن کاغذ دیواری

بهترین راه برای این که بتوانید کاغذ دیواری ها را در هر قسمت خانه، تمیز کنید، استفاده از جاروبرقی است. از بالا شروع کنید و به پایین بیاوید و هر قسمت را دو بار جارو بکشید. اگر بخواهید بافرچه کاغذ دیواری را تمیز کنید بافت ها از بین می رود و بعد از گذشت چند ماه گرد و غبار را به خود جذب می کند. برای جارو کشیدن دیوار ها به گونه ای که آسیبی به کاغذ وارد نشود یک پارچه سفید به دسته جارو برقی بیاورید. به گزارش «بیتوته» برای تمیز کردن لکه روی کاغذ دیواری از خمیر کاغذ دیواری استفاده کنید. این خمیر ها با نام خمیر کاغذ دیواری در رنگ فروشی ها فروخته می شود. یک مقدار از این خمیر را از تیوپ خارج کنید و به شکل توپ در بیاورید، سپس آن را به سطح مد نظر بمالید و اجازه دهید تا خشک شود وقتی که خمیر کثیفی را به خود جذب کرد آن را از دیوار جدا کنید.



سلامتکده

کاهش وزن با شیر شتر

شیر شتر به دلیل تغذیه شتر از خار و دیگر بوته های بیابانی در مقایسه با شیر گاو سدیم بیشتری دارد و کمی شور تر است و برخلاف طبع سرد شیر گاو، طبع گرم رو به اعتدالی دارد. خواص آنتی باکتریال و ضد ویروسی شیر شتر ۱۰ بار بیشتر از شیر گاو است و بر اساس پژوهش ها پادتن های موجود در شیر شتر سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و مقاومت بدن را در برابر سرطان، ایدز، آلزایمر، زخم معده، سل و هپاتیت C بالا می برد. به گزارش «گهر» این نوشیدنی التهاب لوزالمعده را کاهش می دهد و ساخت انسولین را تحریک می کند و مصرف مداوم و منظم آن در برنامه غذایی سبب کنترل قند خون می شود. مصرف مداوم شیر شتر در بهبود دیابت، کنترل فشار خون، گرفتگی عروق و پوکی استخوان نقش دارد. شیر شتر، غذای رژیمی است و خاصیت لاغر کننده گی دارد و همچنین در درمان کم خونی، یرقان، بواسیر و بهبود زخم ها موثر است.



کودکانه

بازی های حسی و حرکتی

می دانید یادگیری اگر در هنگام بازی اتفاق بیفتد، تاثیر ماندگاری می گذارد. از تاثیر بازی های حسی حرکتی برای کودکان می توان به تقویت مهارت بازی مستقل، رشد مهارت های ریاضی (شمارش و ظرفیت)، رشد قوه تخیل، تقویت مهارت های زندگی (ریختن، برداشتن، انتقال دادن)، رشد مهارت های حرکتی ظریف، تقویت حس لامسه و تقویت خود کنترلی اشاره کرد. به گزارش «ستاره» پوشیدن کت، یک مدل بازی حسی حرکتی است که والدین می توانند آن را در خانه اجرا کنند. کت را روی زمین یا میز کوتاهی بگذارید. به گونه ای که داخل آن طاق باز باشد. از کودک بخواهید رو به طرفی از کت که یقه دارد بایستد. اگر کت روی زمین است از کودک بخواهید که روی پاهایش بنشیند و دست هایش را داخل آستین ها کند. از کودک بخواهید در حال برخاستن، دست هایش را به بالا و طرفین حرکت دهد تا کت بر تنش بنشیند.

فروش اقساطی کلیه محصولات شرکت مدیران خودرو (ام وی ام و چری) به تعداد محدود آغاز شد

آغاز فروش ویژه به مناسبت عید سعید فطر

نمایندگی ناصری کد ۴۴۸

تنها نمایندگی رسمی در مرکز استان خراسان جنوبی

آدرس خدمات پس از فروش:

بلوار مسافر-سایت کارگاهی همراه: ۰۹۰۲۵۶۱۰۹۹۹

تلفن: ۳۲۲۲۰۰۳۵

تلفن: ۳۲۲۱۸۶۹۶

نمایشگاه ام وی ام: حد فاصل معلم ۹ و ۱۱

نمایشگاه چری: ابتدای بلوار معلم

تبلیغات

با اطلاعات زیاد و اضافی در خاطر مخاطب جا نمی افتد.

حوب سوال کردن یکی

از مهارت های مهم

فروندگان حرفه ای است

یکی از دلایل مهم

اثر بخش نبودن بعضی تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است

۰۹۸۰۲۷۷۲

مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش نصب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

