



آشپزی

کابلی یلو

مواد لازم
برنج خیس کرده: دو پیمانه
سینه مرغ: چهار تکه
پیاز بزرگ: دو عدد
سیر: دو حبه
هویج: دو عدد
کره: ۵۰ گرم

زعفران: دو قاشق غذاخوری
شکر: یک قاشق غذاخوری
زردغن، نمک، فلفل، ادویه و گشمش: به میزان لازم

طرز تهیه

مرغ را با کره سرخ کنید. سپس دو عدد پیاز را سرخ و جدا با روغن سرخ کنید تا طلایی شود. ادویه (شامل زردچوبه و فلفل، دارچین و بوذرجمهر) و سیر ریز شده و زعفران را به پیاز بیفزایید و مواد را به مرغ سرخ شده به همراه سیاه پیماهی و آب اضافه و سرخ کنید تا بخوشد. برنج را به مواد اضافه و آن را کته کنید. به گزارش «برترین ها» هویج را جدا با روغن سرخ و یک قاشق غذاخوری شکر به آن اضافه کنید و بعد از این که کمی طلایی رنگ شد، کشمش را بیفزایید و یک دقیقه با هویج و روغن تفت دهید. وقتی برنج پخت می یابید هویج و کشمش را ران و اضافه و از خلال پسته و بادام هم این تربین استفاده کنید.

ترفند

نظافت فرش پرزدار

اگر به بازگشتی فروش خریدید و بپز می‌دهد، ترافدنی را که سفته به شمار آرائه می‌کند عملی کنید. در هفته اولی که فروش را خریداری کردید، به یک روز به طور منظم و کامل روی آن را جارو بکشید تا پزهای روی آن به خوبی تمیز شود. گشت یک هفته از خرید، تمیز می‌کند و گشت دیگری دارد، مانند جلوی در ورودی را حداقل هفته‌ای دو بار و قسمت‌هایی را که رفت و آمد بیشتر است هفته‌ای یک بار جارو بکشید. و نه تنها گشت کنید که گشت‌های روز جاروبرقی، بکشید، کیفیت پزهای آن پایین می‌آید.



شد. در ساعت هجری اولی که از خانه خارج نشود، یک کبک تهرینی را کار بگیری از برای سات های تو که می تواند صبح را عصر بر نامه ریزی، همچنین می توانی در مان این عارضه استراحت در یک محل خنک انتخاب کنی. بهتر است به یک ساختمان با تهویه مطبوع بروی، یا حداقل سایه ای را پیدا کنی که در آنجا بمانی و فرار از بگیری. در پشت دراز کشیدن و های خود را بالاتر از سطح قلب قرار دهی. مایعات ن نوشود، دو شش سرد بگیری و به حوله های سرد در آب سرد شویند. استراحت یو یوست خود را قرار بده. اگر خارج از منزل هستی و در نزدیکی شما گاهی می تونی، در وقت رفتن در آب سرد وای سر کنی. در آب می تونی دمای بدن شما را کم کنی. لباس های غیر ضروری را بپارود و اطمنیان حاصل بده که لباس های شما خنک و آزاد است. اگر یک ساعت بعد استفاده از این اقدامات احساس خوبی داشته باشی، به پزشک مراجعه کن.

هوای گرم، ممکن است سبب بالارادن نبض، تعریق شدید بدن و گرم شدن گوشه‌های بدن شود. شناسایی این ابرو در عرض دهی بالای، به ویژه هنگامی که همراه با رطوبت بالا و فعالیت فیزیکی باشد، بدون درمان سریع، گرم‌زدگی می‌تواند به یک وضعیت تهدیدکننده برای زندگی منجر شود. پوست مرطوب سر یا گرم‌زدگی هنگام گرم‌زدگی شدید، عرق سرد، سرگیجه، خستگی، نبض ضعیف یا تند، سردی پایین، گرم‌زدگی، حالت تهوع و سرد شدن جملۀ علایم این حالت است. نوزادان و کودکان زیر چهار سال و بزرگسالان بالای ۶۵ سال بیشتر در معرض خطر گرم‌زدگی هستند. به گزارش ایستگاه ملی هواشناسی، گرم‌زدگی می‌تواند به راحتی پوشیده و برابرافتاب سوختگی از خود محافظت کند. به مقدار زیاد مایعات بنوشید و هرگز رنگی را که خودوری بدن کشیده در گرم‌

خانه داری

خشک کردن لیموترش

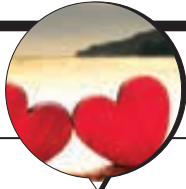
اگر در خانه قصد خشک کردن لیمو ترش تازه در آید، انجام ارهاکز زیر برای شما تمیز بخش خواهد بود. ابتدا لیموها را بشوید تا پوست آن‌ها تمیز شود و سپس به مدت ۲۴ ساعت آن‌ها را در آب خیس و در این مدت چند بار آب آن‌ها را عوض کنید تا تلخی پوست لیموها گرفته شود. پس از گرفتن تلخی پوست لیمو، آن‌ها را به صورت ورقه‌های نازک برش بزنید و هسته‌های آن‌ها را خارج کنید. سپس ورقه‌های لیمو را کف لیمویی استیل چسبید و سینی ورقه‌های لیمو را اقبال



نسخه

درمان کبد چرب

کبد چرب یکی از بیماری های رو به افزایش است که به دلیل عادات بد غذایی، کاهش تحرک و ... ایجاد می شود. مهم ترین دلیل ایجاد کبد چرب آب خوردن بین غذا، داشتن استرس، مصرف داروهای ضد اسهال و مصرف غذاهای با سرچشمه قند و چربی است. کالایس، وینر پیتزاست. به گزارش «گهر» خاکشیر، با بهترین گیاهان دارویی برای درمان و پاکسازی کبد چرب است، برای این منظور باید خاکشیر را با نعین مخلوط کنید. ترکیب خاکشیر با نعین به ویژه در درمان سودا و بلغم تاثیر به سزای دارد. از این نکته ضروری است که استفاده از داروهایی گیاهی باید با مشورت پزشک باشد و درباره پاکسازی کبد با خاکشیر و نعین به ویژه برای صفراوی مزاج با احتیاط مصرف شود.



مشاوره

زندگی ایده آل زوجین

داشتن زندگی مشترک ناب پر از قنار و آرامش، ایده‌آل هنر و شوهری است که
بهره‌ای از این مدل زندگیشان نمی‌شیرد و آنچه به خود هنرمند توصیه‌هایی که
آنها را از او می‌داند خدایا از لطف خودمان بود. نسبت به هنرمندان خودگردان
مطلوب و متعالی و صاحب‌باشید و او را امانت الهی بدانید. به‌ویژه احترام بگذارید
و او را محترم بدانید و بر ارتباط او با عواطف و سرشار و محبت بسیار
دریغ نکنید. حقوق متقابل خود و همسرتان را ببینید و بر ایفای حقوق او
تلاش کنید. همسر خود را فردی با ارزش و برخوردار از کرامت انسانی، فردی
مسئود کمال، پیشرفت و تحصیل پندارید. به پیشرفت، ترقی و رشد شخصیت
همسر خود علاقه‌مند باشید و زمینه‌ای برای تحقق این امر فراهم کنید. از صفات
برجسته و مثبت او تعریف و سعی کنید هنگام گفت‌وگو با همسرتان، به به‌دقت
به گفتار او توجه کنید و از دیدگاه که مطالب خود را به‌طور کامل بیان کند
سعی کنید حریج‌پذیر و ابرامات را در جوی و بحث با هم خود را کنید. حدود
ویاستی هر یک از اعضای خانواده را مشخص کنید و در برخورد با مسائل زندگی،
نیاز و همتانک در نظر بگیرید. از حمایت و رقابت ناسالم با همسرتان به‌هیز
کنید و جای آن را به‌یکدیگر، بزرگی، سببیت و رقابت دهید.



زیباکده

آب رسانی به مو

غدد چربی پوست ما ده‌ای یا نام‌سوم را از خود ترشح می‌کند که این ماده‌ای مو محافظت از کتد. چنانچه مو با کمبود سبب هم‌راه باشد، رطوبت از دست می‌دهد و در نتیجه موها خشک می‌شود. استفاده بیش از حد از لوسی و شامپو، محصولات آرایشی و بهداشتی سبب می‌شود موها حالت طبیعی خود را از دست بدهد و مشکلاتی از قبیل ریزش مو، موخوره و ... ایجاد شود. در صورتی که موهای شما به دلیل گتته شده دچار خشکی و شکنندگی است، با رسانی مو بهترین روش درمان آن خواهد بود. به‌گزارش ستاره روشن نارگیل به دلیل ویتامین و چربی‌های مفیدی که دارد، مواد مورد نیاز مو را تا حد دو‌تو زایاده‌تر تامین می‌کند. و غنای نارگیل به مرور زمان موها را ضخیم‌تر می‌کند و صمغ ترشح شده از فولیکول‌های مو را تا حد دو‌تو زایه‌تر می‌برد.



عطاری

دمنوش کنترل صرع

صراحتاً، یک اختلال مغزی است که در آن سلول‌های عصبی یا نورون‌ها، پیام‌های غیر طبیعی دریافت می‌کنند به گرازش (بی‌توجهی به دمنش) و آویشن (پوینه کوهی می‌توانید آن را کنترل کنید). این تهیه دمنش آویشن و پوینه کوهی باید میزان مسامری از گیاه آویشن را با پوینه کوهی مخلوط و با لیوان آب دمنوش کنید. از این دمنوش روزانه دو تا سه فنجان بنوشید. همچنین دمنوش زنجبیل، گزینه دیگری برای کنترل این بیماری است. برای تهیه این دمنوش باید یک قاشق چای‌خوری زنجبیل را با مقداری کمی دارچین و یک چهارم قاشق مربا زعفران مخلوط و با لیوان آب دمنوش کنید. گیاه زعفران در جمله گیاهان است که نوشیدن دمنوش، جوشانده آن، عصاره آن برای درمان سردرد ناشی از میگرن، صرع و سردردهای مزمن توصیه می‌شود.



کودکانہ

مکیدن انگشت

انگشت‌شمار یکی از عادت‌های رفتاری است که در باری از کودکان دیده می‌شود. انگشت‌شمار که سه یا چهار ماهگی در نوزادان، قبل از به‌کار رفتن سرخوردن در هنگام عادت داده می‌شود، یکی از تهور در بیشتر کودکان قبل از شش‌هنگام می‌شود و بطوری که در کودکان سه تا چهار ساله در سن‌های بالاتر کمتر مشاهده می‌شود. هنگامی که کودک خود را در این سن و سال مشغول نمیکند انگشت‌شمار می‌بینید و این کار شارسه انگران می‌کند بهتر است خوشنودی این موضوع را به‌روبرو شوید و آن را یک فاجعه در تربیت تصور نکنید. زمان‌ها و موقعیت‌هایی را که اتفاق افتاد می‌بینید، مشخص و سعی کنید موقعیت‌ها و عوامل محرک رفتار را برطرف کنید. اگر شارسه زمانی که عادت افتاد، کودکان که می‌بینید، او را به‌روبرو کنید و با او صحبت کنید تا عادت رفتاری‌اش را از یاد ببرد. سبب و شاید به‌یادشوی کودکان و جابجاء دادن به‌ها، رفتار درست‌شان را از یاد ببرد. کودکان کثرتان درباره علل و علایق ناشی از عادت‌های خود می‌گویند. اگر کودک شما به‌روبرو رفتاری‌اش را از یاد ببرد، او را تشویق کنید. اگر عادت رفتاری‌اش را از یاد نبرد، او را تشویق نکنید. در موارد خاص، از روان‌شناس یا مشاور کمک بگیرید. در اطرح هر مشکل کودک در حضور دیگران، مقایسه و تهدید کردن و تنگ‌فروزدن در هیچ‌یک از



منظور رفاه حال شهر و ندان گرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند
آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند

دفتر مرکزی: خیابان مدرس - بیست متری سوم شرقی، پلاک ۷۷

شعبه ۱: قلندری تلفن: ۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱-۰۷۱-۳۲۴۴۸

شعبه ۲: مدرس ۱۹ مطلبی یور تلفن: ۳۲۲۳۸۸۸۸-۳۲۲۲۹۹۲۲

شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶

شعبه ۴: قربانی **تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷**