

آلاچیق | ۷



چی بیزم؟

زیره پلو کرمانی

مواد لازم:

گوشت: ۵۰۰ گرم
نمک و فلفل: به مقدار لازم
برنج: چهار پیمانه
پیاز: یک عدد

رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری
زیره: دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برنج را آبکش کنید و درون قابلمه بریزید. کمی روغن و زیره شسته شده را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا پلو دم بکشد. به گزارش برترین ها، گوشت را با مقداری پیاز، نمک و فلفل به همراه مقداری آب روی حرارت بگذارید تا بجوشد. بعد از پخته شدن و کم شدن آب آن، گوشت را به همراه مقداری ادویه و رب و تابه بگذارید تا سرخ شود. سپس مقداری از آب گوشت اولیه را به آن اضافه کنید و چند دقیقه روی حرارت قرار دهید. به جای استفاده از گوشت قرمز می توانید از گوشت مرغ نیز در تهیه این پلو استفاده یا آن را بدون خورش و گوشت با چاشنی هایی مانند ماست یا سالادها میل کنید.

زیباکده

رفع خشکی و ترک لب

در برخی مواقع لب ها به دلیل حساسیت، کم آبی بدن، برخی از بیماری ها مانند تیروئید و ... دچار خشکی و ترک خوردگی می شود. تشخیص علت خشکی و ترک خوردگی لب ها به شما در انتخاب بهترین روش درمان کمک می کند. در صورتی که ترک خوردگی لب ناشی از کمبود ویتامین B، آهن و اسیدهای چرب باشد مصرف مکمل ها و تغییرات کوچک در رژیم غذایی بهترین شیوه برای درمان ترک خوردگی لب هاست. با این حال استفاده از ماسک گلیسرین و روغن کرچک می تواند مفید باشد. به گزارش ستاره، این دو ماده را به نسبت مساوی با یکدیگر ترکیب کنید و به لب هایتان بزنید. این ماسک لب خانگی علاوه بر نرم کردن لب ها و رفع ترک آن می تواند تیرگی لب ها را نیز برطرف کند.



دردسرهایی از جنس آب یخ

بر بدن و بهتر است از مصرف آب یخ پس از انجام تمرینات ورزشی پرهیز کنید. همچنین آب خنک به جای تسریع روند آب رسانی مجدد بدن، آن را کند می کند. در شرایطی که نوشیدن آب یخ در کوتاه مدت احساس بهتری در شما ایجاد می کند، در بلند مدت سبب افت سطوح انرژی بدن می شود چرا که بدن برای کاهش دمای آب مصرفی باید انرژی بیشتری مصرف کند. اگر به میگردن یا یک عفونت سینوسی جدی مبتلا هستید، باید از مصرف آب یخ پرهیز کنید. مصرف مایعات خیلی خنک سبب انسداد مسیرهای هوایی و بینی می شود که به طور مکرر کار می برای میگردن است.



آرد برنج را با آب بپزید و با قوام سفت تری از روی اجاق بردارید تا پس از مخلوط کردن با شیر مادر به قوام مطلوب برسید. روزهای اول که نوزاد فقط یک یا دو قاشق مرقاخوری فرنی می خورد بهتر است فرنی تهیه شده را که هنوز شیر مادر به آن اضافه نکرده اید در یخچال بگذارید و دفعات بعد، هر بار کمی از آن را گرم و سپس با شیر خود مخلوط کنید و به فرزندتان بدهید.

در این هوای گرم نوشیدن یک لیوان آب یخ عطش تان را رفع می کند اما آب یخ و حتی نوشیدنی های سرد دیگر می تواند سبب منقبض شدن رگ های خونی شود و فرایند طبیعی جذب مواد مغذی از غذای مصرفی در گوارش را مختل کند. به دلیل نوشیدن آب یخ، تمرکز بدن از گوارش بر تنظیم دمای بدن معطوف می شود که می تواند حتی سبب از دست رفتن آب و احساس تشنگی شود. به گزارش پارسینه، نوشیدن آب یخ، به ویژه پس از یک وعده غذایی می تواند به تجمع مخاط اضافه در دستگاه تنفسی منجر و سبب عفونت گلو شود. مصرف نوشیدنی های بسیار خنک عامل کندی ضربان قلب و شوک

نی نی کده

فرنی با شیر مادر

فرنی با شیر مادر، شیر خشک یا شیر پاستوریزه از جمله غذاهای کمکی رایجی است که می توانید از شش ماهگی به بعد برای نوزاد آماده کنید. نوزاد شش ماهه می تواند این غذای کمکی را برای رشد بهتر دریافت کند. فرنی جزو غذاهای ساده ای است که راحت آماده می شود و به سیستم گوارشی نوزاد آسیب نمی زند. می توانید این غذای نوزاد را با شیر مادر یا شیر خشک آماده کنید و برای رشد بهتر نوزاد از آن کمک بگیرید. به گزارش «نی نی سایت» برای تهیه فرنی با شیر مادر به دو قاشق سوپ خوری آرد برنج و نصف استکان آب نیاز دارید. بهتر است ابتدا



نسخه

درمان خارش گوش

یکی از روش های درمان خانگی برای رفع خارش گوش، چکاندن چند قطره روغن در آن است. روغن زیتون، روغن درخت چای و روغن نارگیل مناسب این کار است. روغن را از این فهرست انتخاب کنید و به آن حرارت دهید. دقت کنید روغن مد نظر آن قدر داغ نباشد که گوش تان را بسوزاند و آن قدر نیز خنک نباشد که در رفع خارش گوش تان به اندازه کافی تاثیر نداشته باشد. به گزارش بیتوته، بهترین روش برای گرم کردن این است که آن را در ظرفی بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه روی ظرفی بزرگتر حاوی آب داغ قرار دهید؛ به هر حال، پیش از چکاندن روغن در گوش تان، حرارت آن را بررسی کنید.

مشاوره

جلوگیری از حسادت فرزندان به یکدیگر

گاهی اوقات در مواردی یکی از فرزندان توانایی قابل تری نسبت به خواهر و برادرش دارد و این مورد توجه شما قرار می گیرد. این می تواند زمینه ساز حسادت در فرزندان نسبت به یکدیگر شود پس بهتر است به موفقیت های خاص هر یک از فرزندان توجه کنید و هرگز فرزندان را با هم مقایسه نکنید. مقایسه خواهر و برادرها فقط سبب ایجاد رقابت منفی و تفرقه می شود. به توصیه بیتوته وقتی یکی از فرزندان را تشویق می کنید بقیه را هم درگیر کنید و به فرزند دیگری موفقیتی کسب کرده یا بدید که چگونه باید استفاده کنید. این میوه قادر است بدون آسیب رساندن به سلول های سالم در بدن، حتی بدترین و پرخطرترین سلول های سرطانی را از بین ببرد و سس سلامت قلب و چشم شود.



خانه داری

نگهداری آب لیمو

آب لیموی تازه یکی از چاشنی هاست که به دلیل خواص بسیار برای بدن، باید در برنامه غذایی روزانه تان قرار گیرد. اگر آب لیموی خانگی تهیه کرده اید برای نگهداری اش به این نکات دقت کنید. آب لیموی تازه را در ظرف های شیشه ای و نه یکبار مصرف پلاستیکی به طور کامل سرپرو با کمی روغن زیتون نگهداری کنید و در صورت امکان ظرف های کوچکی را انتخاب کنید که مدت کمی از یاز شدن در این بطری ها و مصرف آن نگذشته باشد. به گزارش پارسینه، ظروف شیشه ای بهتر است تیره باشد و باید آن را در بطری های تیره یا محل های تاریک از جمله کابینت و یخچال نگهداری کرد چرا که ویتامین C موجود در آن به نور و حرارت حساس است و از بین می رود.



ترفند

نظافت حمام

تمیز کردن حمام و دست شویی کار ساده ای نیست و نیاز به زمان و تلاش زیادی دارد. از بین بردن موها، اثر رطوبت، جرم دوش و ... کارهایی است که هر روز نمی توان آن ها را انجام داد. برای پاک کردن شیشه و آینه داخل حمام می توانید مخلوطی از جوش شیرین و آب اکسیژنه در دست و آن را روی آینه اسپری و با اسفنج آن را پاک کنید. به گزارش ستاره، یکی از راه های خلاصی از میکروب های کف حمام، استفاده از مخلوط نصف فنجان سرکه، یک فنجان الکل و یک چهارم فنجان جوش شیرین است. تمام مواد تشکیل دهنده را به ۴ لیتر آب اضافه و سپس مخلوط را به طور یکنواخت روی قسمت های کثیف پخش کنید. بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه بماند و سپس به خوبی بشویید.

سلامتکده

میوه تابستانی با خواص فراوان



میوه های هسته دار مثل هلو، شفتالو، شلیل و ... خواص زیادی برای بیماری های مرتبط با چاقی مثل دیابت، سندرم متابولیک و بیماری های قلبی عروقی دارد. این میوه ها دارای ترکیبات زیست فعال و فنولی با خواص ضد چاقی و ضد التهابی است که می تواند کلسترول بد مرتبط با بیماری های قلبی و عروقی را نیز کاهش دهد. هلو و شفتالو به عنوان یک منبع عالی از آنتی اکسیدان ویتامین C قادر است با شکل گیری رادیکال های آزاد که علت ایجاد سرطان است مبارزه کند. به گزارش ستاره، ویتامین C هنگامی که به شکل طبیعی آن مصرف (به صورت حاضر در میوه ها و سبزیجات) یا زمانی که به صورت موضعی روی پوست استعمال می شود، می تواند چروک ها را کاهش دهد، بافت پوست را بهبود بخشد و با آسیب های پوستی ناشی از نور خورشید و آلودگی

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

**مواد غذایی
رمضانی**

۰۹۱۵۷۲۴۸۰۵۱

خراسان

نام سوپر: مواد غذایی رمضانی

آدرس: مهرشهر، بین ابن سینا ۵ و ۷

تلفن: ۰۹۱۵۷۲۴۸۰۵۱

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نیش غفاری ۲	لویزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	فروغ	نیش معلم ۴۳
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	سوپر ۷۲۴	نیش معلم ۴۸ نیش کوچه
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفروستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	دکه معلم	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری
خرآشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نیش پرستار ۴	شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
بهدانی	خ غفاری، نیش پرستار ۱۰	نادی	خ شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲	همشهری ۲	نیش معلم ۵۴
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نیش نارنج ۷	منصور	بلوار جوادیه بین خ ایثار وحدت
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	موسوی	بلوار شعبانیه حدفاصل دولت و نیروی هوایی
استاستی	خ غفاری، خ زکریای رازی	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	دولت	نیش دولت ۳۴ بعد از چهارراه
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نیش پونه ۲	پیا ۲	نیش معلم ۴	خورشیدی	بلوار جوادیه نیش خ وحدت پ ۸۳
حسینی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	رزمارکت	نیش معلم ۵ کنار کانال	شعبلیه	بلوار شعبانیه بین نرجس و بقیه اله
شب فروغ	نیش غفاری ۱۱	فروشگاه معلم	نیش معلم ۵	کاظمی	بین دولت ۴۰ و ۴۲
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	قیمت شکن	ابتدای خ نیروی هوایی
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نیش معلم ۱۱	تحریر یاس	بلوار شعبانیه، بین نرجس ۵ و ۳
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	سلام	بین نرجس ۱۵ و چهارراه
لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها	استار	نیش معلم ۲۰	سروش	مهرشهر، بین خ ولیعصر ۲۶ و ۲۸
شبذیز	خ غفاری ۲۶	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	سارینا	مهرشهر، بلوار ولیعصر نیش خ امام حسین (ع)
یهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	تحریر سیاه و سفید	نیش معلم ۲۱	سلیمانی	مهرشهر، خ حافظ غربی
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	جردن	نیش معلم ۴۲	رمضانی	مهرشهر، بین ابن سینا ۵ و ۷