

املت

## کباب سلطانی

- مواد لازم:**

فیله گوساله یا گوسفند ۱۵۰ گرم
سینه مرغ بدون استخوان ۱۵۰ گرم
پیاز یک عدد متوسط
لفل دلمه ای سبز یک عدد کوچک
آلبومیو تازه یک قاشق سوپخوری
زعفران دم کرده یک قاشق سوپخوری
روغن زیتون یا روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری
کره آب شده یا کره نرم شده یک قالب ۲۵ گرمی
نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

- طرز تهیه**

برای نرم کردن یک کیلو گوشت قرمز باید آب یک عدد پیاز، ۲ قاشق سوپخوری سس سویا، یک یا نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه یا نیم کیوب، ۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون یا مایع را ۱۲ تا ۲۴ ساعت به گوشت اضافه کنیم.
گوشت سینه مرغ را با زعفران هم می زنیم، بعد آب پیاز، ۲ قاشق روغن مایع یا روغن زیتون و نمک و فلفل اضافه می کنیم و ۱۲ تا ۲۴ ساعت می گذاریم تا مزه دار شود.
۵،۴ ساعت قبل از به سیخ کشیدن مرغ و گوشت، پیاز و فلفل دلمه ای را خلال می کنیم و داخل مواد قبلی می ریزیم.
آلبیمو را نیم ساعت قبل از پخت به هر دو نمک را هم به گوشت قرمز اضافه می کنیم.
در سیخ یکی در میان یک عدد فیله گوشت قرمز و یک عدد فیله مرغ می گذاریم و روی آتش و یا در تابه ای که با کره چرب کرده ایم می پزیم.

ننی کده

# کودک بدون پوشک

اگر بخواهید از سنین پایین تر به کودک آموزش بدهید تا دستشویی برود، زمان بیشتری باید صرف کنید.
به گزارش «بیوته» برای آنکه کودک دستشویی رفتن را بیاموزد ابتدا باید مغز او تکامل یابد و سیستم عصبی مرکزی بتواند مثانه او را کنترل کند.
فصل تابستان، بهترین زمان برای گرفتن کودک از پوشک است. برای کودکان یک صندلی توالت کوچک بخردید و به او یاد دهید چطور و چه وقت روی آن بنشیند.
او را همراه با خواهر یا برادر زاده هایتان به مسافرت ببرید. بودن در کنار کودک آن بزرگ‌تر و دیدن آنها باعث می‌شود کودک شما نیز از رفتارهای آنها تقلید کند.
اجازه ندهید بیش از ۱۰ دقیقه روی صندلی بنشیند اما اگر ۱۰ دقیقه گذشت و دستشویی نکرد، مجبور ش نکند تا همچنان روی صندلی بماند.
برخی کودکان از مدفوع یا ادرار کردن می‌ترسند چون هنوز نمی‌دانند بدن آنها مواد مضر را دفع می‌کند و فکر می‌کنند قسمتی از بدنشان را از دست می‌دهند. ماجرارا برای آنها توضیح دهید تا ترسشان از بین برود.
برای آموختن پا گیزی باید کودک را تشویق کرد. تشویق‌های زبانی مثل «تو بزرگ شده‌ای» و «مایه افتخار هستی» در کنار تشویق‌های عملی‌ا مثلاً هر بار که کودک‌تان خودش به دستشویی رفت، به او امتیاز بدهید و بعد از هر ۵، ۱۰ امتیاز برایش هدیه بخرید. اگر کودک در مواردی در این زمینه موفق نشد او را سرزنش نکنید و فقط مرتب دستشویی رفتن را به او یادآوری کنید.

تعطیلات نوروز نزدیک است و برنامه‌ریزی برای سفر و رفت و آمد با خانواده خود و خانواده همسر، از دغدغه‌های مهم زوج‌های بسیاری است.
به گزارش «بیوته» شما تمایل دارید بیش از سایر روزهای سال به ملاقات مادر تنهایتان بروید ولی همسرتان با خانواده‌اش برنامه‌ریزی دیگری کرده است، شوهرتان می‌گوید: «برنامه‌ریزی کن برای تعطیلات عید قرار است با خانواده‌ام به شیراز برویم.»
اینکه این ارتباطات چگونه برنامه‌ریزی شود تا لطمه‌ای به رابطه‌ن و شوهر نزند، یک مهارت است.
شما طابق عادت رفتاری همسرتان می‌دانید که این حرف یعنی سپری کردن سیزده روز تعطیلات عید با خانواده همسرتان و از دست دادن فرصت ملاقات با مادرتان.
لذا شما هم جواب می‌دهید: «بین من خیلی خسته‌هستم یک سال است که هر روز سرکار بوده‌ام. دوست دارم تعطیلات عید استراحت کنم، به مادرم سرزنم، به کارهای عقب افتاده‌ام برسم. در ضمن یک سال است که مادر تنهایم را راه کرده‌ام و نهایت یک تا دو ساعت در هفته به او سرزده‌ام، نگرانش هستم. چقدر به خانواده تو بچسبم. مگر من

کدبانو

## لکه‌زدایی فرش

پاک کردن هریک از لکه‌های روی فرش روش مخصوص به خودشان را دارند و در صورت توجه نکردن ممکن است فرش از آنچه هست خراب‌تر شود. به گزارش «سبک زندگی» لکه‌چای و قهوه روی فرش و موکت با آب نیم گرم و مقداری پودر لیاشویی و اسفنج تمیز می‌شود.
لکه چسب از جمله سمج‌ترین لکه‌هایی است که می‌تواند فرش را از بین ببرد چرا که وارد تار و پود فرش می‌شود. برای پاک کردن این لکه‌ها ابتدا به اندازه یک قاشق غذاخوری مایع تمیز کننده با PH متوسط را با مقداری آب ولرم مخلوط و همچنین می‌توانید مقداری نیز آمونیاک به آن اضافه کنید تا چسب‌ها به راحتی پاک شود.
برای از بین بردن آثار دوده از روی فرش یا موکت تیره هم باید مقداری نمک روی لکه بپاشید.
لکه آدامس از روی فرش با قطعات یخ یا سفیده تخم مرغ قابل رفع است.
در خانه‌هایی که دانش آموز دارند لکه جوهر روی فرش بسیار دیده می‌شود.
برای این منظور مقدار زیادی اسپری موی مخصوص روی لکه بپاشید.
بگذارید خشک شود سپس به آرامی با محلول آب و سرکه آن را تمیز کنید. البته توجه داشته باشید که میزان سرکه ای که استفاده می‌کنید به اندازه ای نباشد که تارهای فرش را خراب کند.

## خراسان جنوبی

# مسافرت نوروزی با خانواده همسر

باز شود»، «خواه تا به دست‌آوری» و... همگی نشان از این دارند که اگر آنچه می‌خواهیم با انگیزه قوی و عمیق همراه باشد اوضاع به نفع ما تغییر می‌کند.

اگر به گذشته خود توجه کنیم، همه ما در طول زندگی، موفقیت‌هایی داشته‌ایم. اگر موفقیت‌های به دست آمده را تجزیه و تحلیل کنیم، متوجه خواهیم شد که در میان آن‌وه آرمان‌ها و آرزوهای خود، فقط به آنچه که با انگیزه قوی می‌خواستیم، رسیده‌ایم، بنابراین با انگیزه قوی و کافی، باید دست به کار شد و پذیرفت که زندگی

حکیم باشی

## تشخیص بیماری با نوشیدن آبغوره

علم پزشکی در حال پیشرفت است و در کنار آن، تشخیص بیماری‌ها به روش‌های گوناگون و ساده ممکن می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، اگر می‌خواهید بدانید چه مشکلی در سلامت شما وجود دارد، کافی است تنها یک استکان آبغوره بنوشید و در صورت اتفاقات زیر بیماری خود را تشخیص دهید.

- روش تشخیص بیماری با نوشیدن آبغوره:**

در فرصتی مناسب یک استکان آبغوره بنوشید و ۵۰ ثانیه صبر کنید.
بعد از خوردن آبغوره کمی صبر کنید تا مایع داخل لیوان خود را به معده و بدن شما برساند.
آن‌گاه این تغییرات را در خودتان بررسی کنید:
اگر دهانتان آب افتاد قندتان بالا است.
اگر دهانتان خشک شد مشکل کبدی دارید.
اگر دهانتان کف کرد یا چسبناک شد چربی خون دارید.
اگر دچار سردرد شدید اختلال فشار خون دارید.

این تست را ایگان و در دسترس به شما کمک می‌کند تا به راحتی از بیماری‌های خود با خبر شوید.

### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودخانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

	۱ <sup>۱</sup>				۱ <sup>۲</sup>	۱ <sup>۳</sup>				۱ <sup>۴</sup>	۱ <sup>۵</sup>				۱ <sup>۶</sup>				
۱ <sup>۷</sup>				A		۱ <sup>۸</sup>	۱ <sup>۹</sup>		۱ <sup>۱۰</sup>		۱ <sup>۱۱</sup>		۱ <sup>۱۲</sup>						۱ <sup>۱۳</sup>
				۱ <sup>۱۴</sup>			۱ <sup>۱۵</sup>												۱ <sup>۱۶</sup>
							۱ <sup>۱۷</sup>												