

بهترین بودن



حد تعادل را رعایت کنید.

اهداف همسر خود را تشویق کنید: همسران خوب همسرانشان را در رسیدن به اهدافشان تشویق می کنند.

را درک کنید، علاقه و ارتباط بیشتری نسبت به همسران احساس خواهید کرد.

رفتار با همسران بهتر از رفتار باقیه باشد: خود را وقف همسر خود کنید، البته در این رابطه هم

اختلافاتی درباره کودکان می تواند برای متاهل ها بسیار مضر باشد.

درباره همسران به دوستان و خانواده تان شکایت نکنید: اگر لازم است با کسی درباره از دواج خود صحبت کنید، یک مشاوره حرفه ای را پیدا کنید.

احترام بگذارید و مراقب تنبیه هایتان باشید: هرگز همسرتان را برای تنبیه، از خواسته هایش محروم نکنید.

وفادار باشید و زمانی را با دوستان مشترکتان سپری کنید: دنبال کردن دوستی های بیرون، با افراد مجرد یا زوج های دیگر، برای زندگی متاهلی بسیار خوب است.

همدیگر را ببخشید: همسران را به دلیل اشتباهاتش عفو و به جلو حرکت کنید.

به مشارکت یکدیگر در زندگی زناشویی توجه کنید: سعی کنید از مشارکت های فرد دیگر

تشکر کنید، چه مالی باشد و چه احساسی. قبل از صحبت، فکر کنید: قبل از صحبت با

عصبانیت تا ۱۰ بشمارید.

خوبی ها را پررنگ تر کنید: هر چه بیشتر خوبی

همسر خوب بودن ساده نیست و باید برای رسیدن به این امر تلاش بسیار کرد. «آکا» توصیه هایی برای کسانی که می خواهند همسر خوب باشند ارائه می کند.

حداقل روزی یک بار از همسرتان تعریف کنید: این به یک رابطه سالم منجر می شود.

سخت کار کردن با همسران برای ایجاد امنیت مالی؛ به شما اجازه می دهد نسبت به یکدیگر و جهان احساس خوبی داشته باشید.

شریک همسر خود باشید: درباره فعالیت هایی که در آن درگیر هستید از جمله روزهای کاری و آن چه در خانه انجام می دهید آگاه باشید و همیشه در پایان روز با هم حرف بزنید.

بدی ها را نادیده بگیرید و خوبی ها را ستایش کنید: زوج هایی که بر ویژگی های منفی یکدیگر تمرکز می کنند؛ توانایی دیدن ویژگی های خوب

همسرشان را از دست می دهند. همیشه او را بهترین همسر تصور کنید: اگر

کارهای همسران شما انا راحت می کند کمی صبر و سعی کنید انگیزه خود را بیابید.

با همسران سر کودکانتان دعوا نکنید:

نسخه



تیرگی دور چشم

گلاب را روی یک لایه پنبه بهداشتی بریزید و حدود سه دقیقه صبر کنید تا گلاب جذب پنبه شود. سپس به مدت ۱۵ دقیقه آن را روی تیرگی های چشمتان بگذارید. به گزارش نمناک، شما باید از این روش هر روز برای نتایج قابل مشاهده استفاده کنید.

چی بپزم؟



کوکوی بادمجان

مواد لازم

بادمجان متوسط: سه عدد

تخم مرغ: چهار عدد

روغن، نمک و فلفل: به میزان لازم

زردچوبه: یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

بادمجان را پوست کنید و به صورت حلقه برش بزنید و

در روغن سرخ کنید. یک تابه را چرب کنید و بادمجان ها را کف آن بچینید. به گزارش «ویکی کتاب» تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید تا یک دست شود. تابه را روی شعله متوسط داغ و سپس تخم مرغ ها را اضافه کنید و آن را بپزید تا تخم مرغ بپزد. پس از ۱۰ دقیقه، آن را برش بزنید و پشت و رو کنید تا هر دو طرف آن بپزد. این غذا را با گوچه فرنگی، ماست و کته سرو کنید.

ترفند



سوپ شور: می توانید یک حبه قند را با قاشق غذاخوری داخل سوپ فرو ببرید. وقتی قند شروع به ذوب شدن کرد قاشق را بردارید و همین فرایند را با حبه قندی دیگر تکرار کنید.

گوشت نرم: اگر می خواهید استیک های نرم و فوق العاده در دست کنید قبل از پخت، گوشت را در نسیم مایونز بچسبانید تا نرم شود.

منبع: [الامتو](#)

عطاری



عناب برای اعصاب

عناب دارای خاصیت شست و شو دهنده سلول های مغزی، نشاط آور، آرام بخش و تقویت کننده اعصاب است و آن را می توان در مواردی از جمله دفع اخلاط، تب، رفیق نمودن خون، تقویت عمومی بدن، خارش جلدی، تقویت کلیه ها و... نیز به کار برد. به گزارش «آکاایران»، زیاده روی در عناب و مصرف بی رویه آن سبب ناراحتی معده، سوء هاضمه و... می شود.

شاد باشید



افراد شاد عاداتی بسیار ساده و موثر دارند که سبب شاد شدن آن ها می شود. به گزارش «نی نی سایت»، لازم نیست همه این عادت ها را انجام دهید. با چند تا از آن ها شروع کنید و ادامه دهید تا بعد از مدتی تاثیر آن را بر خود و زندگی تان ببینید.

سعی کنید از روی اجبار هم که شده مثبت فکر کنید و احساس شادی را به خود تلقین کنید.

انتخاب ها و کار هایتان را اولویت بندی کنید و شاد زیستن، سلامتی و عشق و علاقه

را در اولویت خود قرار دهید.

از اتفاقات و رویدادهای بسیار جزئی نیز شاد شوید

و عادت کنید که برای شادی های کوچک تان جشن

بگیرید و از آن لذت ببرید.

خود را بیشتر بشناسید و تشخیص دهید چه چیزی سبب شاد شدن شما می شود و در شرایطی که خوشحال نیستید با انجام کاری مسرت بخش یا فکر کردن به آن چه خوشحال تان می کند شاد شوید.

سلامتکده



صبح با نشاط

اگر صبح ها با احساس خستگی از خواب بیدار می شوید به احتمال زیاد بدن تان می خواهد چیزی به شما بگوید. به گزارش «چطور»، در ابتدای صبح با خوردن خوراکی های زیر سر حالی و نشاط را به بدنتان هدیه دهید.

کلم: صبح ها این گیاه فوق العاده را به صورت آب میوه یا

اسموتی مصرف یا به املت صبحانه خود

اضافه کنید.

موز: موز رسیده در مقایسه با موز خام انرژی بیشتری را به صورت قند،

در خود جای داده است.

اسفناج: می توانید برای صبح تخم مرغ را با اسفناج سرخ شده مصرف

کنید و کمی آب لیمو روی آن بریزید تا جذب آهن افزایش یابد.

خرما: دو عدد از آن را برای ایجاد طعم شیرین در اسموتی خود بریزید یا

آن را به بادام اضافه و میان وعده ای خوشمزه آماده کنید.

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 ۴۳، جنب حج و زیارت (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)				۳۲۴۴۸۰۵۲ ۳۲۴۴۸۰۵۳
بیرجند (مطلبی پور)	مدرس ۱۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵ ۳۲۲۷۹۹۲۲	بیرجند (قلندری)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۲۱۲۱۸ ۳۲۴۳۲۳۸۷	بیرجند (قربانی)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۵۶۹۸ ۳۲۶۲۰۶۲۳	خوسف (مشمولی)	بلوار امام خمینی (ره) پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸	فردوس (ضامن)	خیابان امام خمینی (ره) مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۲۸۰۱۸ ۳۲۵۳۰۹۸۴	طبس (بابایی)	بلوار امام خمینی (ره)، جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹ ۳۲۵۲۶۳۰۰	آیسک (عرب نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه (پورغزنین)	بلوار قائم آل محمد (ص) جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱ ۳۲۷۶۳۶۴۷	سرایان (موسوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵	دیپوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳