

عطاری

لکه شکلات



برای تمیز کردن لکه شکلات از روی لباس ابتدا اشکلات باقی‌مانده بر روی لکه‌های لباس را بتراشید و قسمت‌های لک شده را با آب سرد آبکشی کنید. به گزارش «نی نی سایت»، محلولی از آب و صابون آماده کنید و بایک تکه اسفنج مرطوب آغشته به محلول صابون، به محل لکه‌ها ضربه بزنید. لباس را آبکشی و محلولی از سرکه و آب آماده و دستمالی را به آن آغشته کنید و روی قسمت‌های لکه شده بمالید.

خانه‌داری

معجزه لیموترش



گاهی اوقات بوی مرغ و ماهی آن قدر آزار دهنده می‌شود که نمی‌دانید باید چه کنید! در چنین مواقعی پیش می‌آید که این بوی آزار دهنده فضای یخچال و آشپزخانه را در بر می‌گیرد و چه بسا تا چند روزی هم باقی می‌ماند. با این اوصاف نگران این موضوع نباشید چون راه حل بسیار ساده‌ای در همین رابطه وجود دارد. به گزارش «نمناک»، کافی است یک لیموترش را از وسط نصف و مرغ یا ماهی را با آن آبکش کنید. بهتر است آب لیموترش را با کمی آب مخلوط کنید و بعد مرغ و ماهی را با آن بشوید. در مرحله بعد، کمی نمک به لیموترش اضافه کنید و آرام آرام روی مرغ و ماهی بمالید.

چی بپزم؟

طاس کباب بادمجان و گوجه فرنگی



مواد لازم

گوشت: ۲۰۰ گرم

بادمجان: دو عدد متوسط

گوجه فرنگی: دو عدد متوسط

سیب زمینی: دو عدد متوسط

پیاز: سه عدد متوسط

نمک، ادویه و زردچوبه: به مقدار لازم

طرز تهیه

گوشت را به صورت ورقه‌های نازک درآورید و پیاز، سیب زمینی و بادمجان را پوست و آن‌ها را ورقه کنید. ته قابلمه یک قاشق روغن بریزید و روی آن سیب زمینی ورقه شده بچینید و به آن نمک، ادویه و زردچوبه بزنید. روی آن یک ردیف پیاز بچینید و گوشت را اضافه کنید و به آن نمک و ادویه بزنید. به گزارش «پرشین وی»، سپس یک ردیف دیگر پیاز بگذارید و روی آن گوجه فرنگی ورقه شده بچینید و به آن نمک بزنید. بادمجان ورقه شده را روی آن بچینید و به آن نمک و ادویه بزنید. به همین ترتیب ادامه دهید تا مواد تمام شود، یک استکان آب ته قابلمه بریزید و پس از به جوش آمدن آب حرارت را کم کنید تا با حرارت ملایم طاس کباب بپزد.

حساس نباشید

مسائل اطرافتان را حتی اگر به شما ربطی نداشته باشد، شاید با تمام وجود حس کنید. به گزارش «چطور»، برای کنترل حساسیت و به خود نگرفتن مسائل و رفتار اطرافیان، می‌توانید راه‌های مختلفی را به کار ببرید.

ارزش خودتان را بشناسید: اگر خودتان را بشناسید و به ارزش وجودی‌تان واقف شوید، دیگر می‌توانید زود قضاوت کردن درباره دیگران را متوقف کنید. پنج مورد از ویژگی‌های شخصیتی خود را که به داشتنتش مفتخرید فهرست کنید و هر وقت نسبت به رفتار دیگران حساس می‌شوید، آن‌ها را به خود یادآوری کنید.

محرک‌های احساسی‌تان را بشناسید: در گذشته برای همه ما مواردی پیش آمده است که اکنون احساسات‌مان را تحریک می‌کند؛ مثلاً وقتی دچار عصبانیت یا هیجان می‌شویم، این محرک‌ها را حتماً شناسایی کنید. **سعی کنید خودتان باشید:** باید آن‌چه را که الان هستید از ته دل بپذیرید تا به خود واقعی‌تان برسید. در هر کاری اول به خودتان توجه کنید و واقعاً بفهمید انجام چه کاری برای‌تان بهتر است.

از اشتباه کردن نترسید: خیلی خوب است که در قبال کارهایتان مسئولیت بپذیر باشید، ولی اگر کسی با شما مخالفت کرد، خودتان را



مشاوره

به جای پدر و مادر!



برای کودکان زیر دو سال تماشای تلویزیون به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. به گزارش «ا‌کا»، تماشای تلویزیون یا هر وسیله مشابهی مانند رایانه یا پلی استیشن بر ارتباط دو طرفه کودک و والدین که با بازی و آموزش همراه است تأثیر منفی می‌گذارد و کسب و ارتقای مهارت‌های شناختی، عملی، اجتماعی و احساسی طفل را دچار وقفه می‌کند. زمینه را

برای تخلیه انرژی از طریق بازی‌های پر تحرک کاهش می‌دهد و در حد افراطی گاه سبب ایجاد پر خاشگری و عصبانیت به دلیل همین تخلیه نشدن انرژی می‌شود. البته تماشای تلویزیون به صورت معقول و متعادل تأثیرات مثبتی می‌گذارد از جمله این که کودکان در سنین پیش از دبستان می‌توانند از طریق آن الفبا را بیاموزند و گنجینه لغات خود را افزایش دهند. حتی کودکان می‌توانند از این طریق بسیاری از مهارت‌های اجتماعی را فرا بگیرند.

نسخه



پف زیر چشم

نوشیدن آب به میزان زیاد تورم زیر چشم‌ها را برطرف خواهد کرد. از نوشیدن نسکافه و قهوه اجتناب کنید. خیاری را که از چند ساعت قبل در یخچال بوده و خنک شده است حلقه حلقه کنید و روی چشم‌های خود بگذارید و به آن‌ها استراحت دهید. به گزارش «نوداد»، می‌توانید به جای خیار از یک تا دو چای کیسه‌ای که از قبل در یخچال یا فریزر خنک کرده‌اید استفاده کنید و آن‌ها را زیر چشم‌ها قرار دهید تا پف آن بین برود.

سلا متکده



ماشین گرفتگی

بیماری مسافرت یا ماشین گرفتگی به دلیل حرکت مداوم و تکراری مناظر اطراف هنگامی که فرد سوار خودرو می‌شود، پدید می‌آید. سرگیجه و حالت تهوع را از جمله علائم این بیماری و دیمن هیدرینات دارویی که به نام «قرص سفر» هم معروف است می‌توانید چند ساعت قبل از شروع حرکت استفاده کنید. به گزارش «بیوتته»، استفاده از دم کرده ریشه زنجبیل و کمپرس آب سرد برای رفع مشکل کمک می‌کند. کمپرس آب سرد البته نه خیلی یخ را روی چشم‌ها و همین‌طور روی گردن بگذارید. سعی کنید در طول مسیر کاملاً به صدای خودرو تکیه و صدای را به حالت نیمه خوابیده قرار دهید. از مطالعه کردن خودداری کنید. نفس‌های عمیق و آهسته بکشید.

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)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آرن شهر (حسین زاده)	آرن شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدییه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳