

خانه‌داری



شستن دیوار

برای تمیز کردن و شستن دیوارهای روغنی می‌توان از محلول سرکه، آمونیاک و جوش شیرین در یک ظرف آب استفاده کرد و با یک پارچه یا ابر روی آن کشید. دقت داشته باشید که از هر کدام از مواد اضافی فقط مقدار کمی در آب بریزید. به گزارش «پرشین وی» برای تمیز کردن دیوارهای گچی، مخلوط جوش شیرین و آب را استفاده کنید. برای تمیز کردن دوده‌ها از روی دیوار، استفاده از آب و مقداری پودر لباسشویی به همراه پارچه توصیه می‌شود. می‌توانید مقداری آب گرم را با مایع ظرف‌شویی نیز برای این کار امتحان کنید.

سلامت‌کده



دندان قروچه

عادت دندان قروچه رفتن را نه تنها با کمک دندان پزشک، بلکه با وقت گرفتن از یک روان پزشک در مان کنید. اگر نا آرامی هایتان سبب می‌شود در خواب دندان هایتان را روی هم بسایید و دندان قروچه بروید، زمینه را برای ساییده شدن دندان‌های خود آسیب دیدن‌شان فراهم خواهید کرد. به گزارش «نمناک»، به اعصاب‌تان برسید! از کلاس یوگا گرفته تا ماساژ درمانی و حتی در صورت نیاز رفتن به جلسه‌های روان درمانی، هر کاری باید برای دور شدن فکر دندان قروچه از سر‌تان انجام دهید. راه ساده‌تر هم این است که از کسانی که به دلیل این عادت‌آزار دهنده‌شما بی‌خواب می‌شوند، بخواهید هر وقت دندان قروچه رفتید، شمارا بیدار کنند.

چی بپزم؟



سوپ زمستانی

• مواد لازم

روغن زیتون: دو قاشق غذاخوری / کدو حلوايي: نصف کدو به صورت مکعبی خرد شده / هویج: یک عدد تکه‌تکه شده / کرفس: دو شاخه قطعه قطعه شده / پیاز: یک عدد خرد شده / سبب زمینی: یک عدد خرد شده / سیر: چهار حبه کاملاً ریز شده / آب سبزیجات: چهار پیمانه / نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم / پیازچه: دو قاشق غذاخوری خرد شده

• طرز تهیه

روغن را در قابلمه بریزید و کدوهای مکعبی شکل، هویج‌ها، کرفس‌ها و پیازها را در روغن زیتون حدود چهار دقیقه سرخ کنید تا نرم و طلایی‌رنگ شود. به گزارش «پرشین»، سیر خرد شده را به مخلوط اضافه و دو دقیقه دیگر آن‌ها را سرخ کنید. آب سبزیجات را روی آن‌ها بریزید و قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید و بگذارید جوش بیاید. سپس حرارت را کم و ۳۰ دقیقه بگذارید آرام‌جوش تا سبزیجات نرم شود. نمک و فلفل را به محتوای قابلمه اضافه کنید. با استفاده از یک همزن، مخلوط را به صورت پوره درآورد و آن را در ظرف مخصوص سوپ که قبلاً آماده کرده‌اید، بریزید. روی آن را با پیازچه‌های خرد شده تزیین کنید.

نیمه گمشده



کسانی هستند که حاضرند برای سلامت رابطه‌شان از غرور خود کم کنند. تازمانی که هر دو نفر شما قدرت پذیرفتن اشتباهاتتان را داشته باشید و بتوانید به خاطر آن عذرخواهی کنید، می‌توانید نیمه گمشده هم باشید.

هر دو به یک میزان شوخ طبعی دارید: پیدا کردن راهی برای خندیدن در موقعیت‌های سخت، تنها چیزی است که زندگی شما را از بقیه متفاوت خواهد کرد. شما به کسی نیاز دارید که بتواند روی صورت‌تان لبخند بیاورد و البته بداند که چه زمان هم وقت خندیدن و شوخی نیست. اهداف مالی یکسانی دارید: این که پول نقش بسیار مهمی در رضایت یا رضایت‌نداشتن از یک رابطه بازی می‌کند قابل انکار نیست. نیمه گمشده شما کسی است که وقتی صحبت به این موضوع بحث برانگیز می‌رسد، بتوانید با هم کنار بیایید.

هر دو همدیگر را دوست دارید: نیمه گمشده هم بودن به این معنی نیست که در همه لحظات عاشق هم باشید (حتی نیمه‌های گمشده هم ممکن است یک روز دیگر هم را دوست نداشته باشند!). معنی آن این است که به اندازه‌ای هم را دوست داشته باشید که بتوانید با او بمانید تا دوباره عاشقش شوید، هر چقدر هم که این مدت طول بکشد.

نسخه



امگا ۳ برای سلامت قلب

از آثار مثبت امگا ۳، کاهش تری‌گلیسرید خون و تقویت سلامت قلب است. بسیاری از ماین اسید چرب مفید را به اندازه کافی در رژیم غذایی‌مان نداریم. به گزارش «چطور»، این اسید چرب در ماهی آب سرد مانند سالمون و ماهی تن یافت می‌شود. علاوه بر این ماهی جایگزین خوبی برای گوشت و مرغ است که دارای چربی اشباع است. امگا ۳ در گردو و گیاه‌کتان هم وجود دارد. امروزه می‌توان محصولات مختلف مانند تخم‌مرغ، لبنیات، محصولات سویا و پاستا را با امگا ۳ غنی کرد.

نی‌نی کده



پر خوری کودک کان

دلیل پر خوری کودک را با درک شرایط و اطلاعات تغذیه ای خود تکمیل کنید. با یک کارشناس یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا بدانی فرزندان چقدر باید غذا بخورد. به گزارش «نی‌نی‌بان» فرصت‌های وسوسه‌انگیز را حذف کنید. غذاهای پرچم و پرکالری و انواع میان‌وعده‌های ناسالم را در دسترس یا جلوی چشم کودک قرار ندهید. غذا خوردن را به سر سفره و میز غذا محدود کنید و اجازه ندهید کودک هر موقع و هر جا که دلش خواست خوراکی بخورد. به او یاد دهید که فقط از آن چه در بشقابش می‌گذارید بردارد و به طور مستقیم سریخچال نرود. جویدن آرام غذا و مکث کردن بین لقمه‌ها را به او یاد دهید. این کار به مغز کودک کمک می‌کند تا پیغام سیری را دریافت و آن را درک کند. غذا را سروقت آماده کنید و زمان غذا خوردن کودک را به تعویق نیندازید.

مشاوره



فریاد بر سر کودک

هنگامی که کودک اعتماد به نفس والدین را از بین می‌برد (به حرف والدین گوش نمی‌کند یا کارهایی انجام می‌دهد که می‌داند نباید انجام دهد)، این موضوع برای پدر و مادر قابل تحمل نیست و سر کودک داد می‌زند تا اعتماد به نفس دوباره را پیدا و اوضاع را به کنترل خود درآورند. به گزارش «بیوته» هوشمندانه‌ترین روش، بیرون آمدن از حالت جنگ و دعواست. بهتر است با یکدیگر همکاری کنید و برای حل موضوع پیش آمده چاره‌ای بیندیشید. ابتدا موقعیت درست را برای او توضیح دهید (ما برای صبحانه بستنی نمی‌خوریم). سپس چند پیشنهاد دیگر به او بدهید (آیا دوست داری شیر بخوری؟). به این ترتیب کودک متوجه می‌شود و نیز تا اندازه‌ای روی شرایط کنترل و حق انتخاب دارد. اگر این روش هم کار ساز نبود، باید سعی کنید این تنش را با کمی خنده، شوخ طبعی و به دست آوردن دل کودک از میان ببرید.

مسابقه تیراندازی
به اهداف پروازی

(قهرمانی استان خراسان جنوبی)

باشگاه کویران شهرستان طبس در نظر دارد یک دوره مسابقه تیراندازی به اهداف پروازی (تراپ) قهرمانی استان خراسان جنوبی در روز جمعه مورخه ۹۷/۱۱/۱۲ برگزار نماید.

از ورزشکاران و علاقمند به شرکت در این مسابقه، خواهشمند است جهت ثبت نام، حداکثر تا تاریخ ۹۷/۱۱/۱۰ (آخرین مهلت ثبت نام)

با آقای محمد اشرفیان تماس حاصل نمایند.
۰۹۱۳۹۵۲۰۶۶۲ - ۰۹۱۳۰۸۸۰۶۶۲

شروع این مسابقه روز جمعه مورخه ۹۷/۱۱/۱۲
راس ساعت ۸:۳۰ خواهد بود.
شرکت برای تمامی رده های سنی
(با وجود کارت بیمه ورزشی) بلامانع است.

واریز مبلغ ۵۰/۰۰۰ هزار تومان به عنوان ورودی مسابقه
(بدون در نظر گرفتن هزینه فشنگ)
به شماره کارت: ۵۸۵۹۸۳۱۱۳۱۱۰۵۵۷۸۰
بنام باشگاه کویران طبس
(تصویر فیش واریزی، به شماره ۰۹۱۳۰۸۸۰۶۶۲
۰۹۱۳۹۵۲۰۶۶۲ ارسال گردد)

محل برگزاری مسابقه :

شهرستان طبس، کیلومتر ۱۲ روستای گردشگری خرو، مجموعه ورزشی و تفریحی کویران (باشگاه کویران)

هیات تیراندازی استان خراسان جنوبی - هیات تیراندازی شهرستان طبس - باشگاه کویران طبس

قابل توجه

ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

* رستوران ها

* گل فروشی ها

* تابلوسازان

* تالارها

* مراکز طبخ غذا

* پارچه نویسان

* حکاکان

* فیلمبرداران و عکاسان

* ظروف کرایه، ظروف یک بار مصرف

برای درج آگهی در صفحات روزنامه

با تخفیف ویژه

با شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۱۸۹۰ - ۳۲۴۴۵۰۹۰