

## خانه‌داری



منبع: بیتوته

## نگهداری مواد غذایی

قارچ: کیسه های کاغذی برای نگهداری کارآمدتر از قارچ ها بهتر از همتایان پلاستیکی خود است. افزون بر این، نگهداری به این روش می تواند از بروز رطوبت که برای قارچ ها بسیار بد است، پیشگیری کند. فلفل دلمه ای: کل فلفل را در یک کیسه قرار دهید. اگر فلفل را برش زده اید تکه های آن را در دستمال حوله ای پیچید و در یک ظرف نگهدارنده قرار دهید، سپس به میزان کافی آب روی آن بریزید تا دستمال اشباع شود ظرف را درون یخچال قرار دهید. همچنین تکه های فلفل را برای ذخیره بلند مدت در کیسه فریزر بریزید و منجمد کنید.

## سلامتکده

## بهترین زمان شیر خوردن

شیر از مواد غذایی بسیار پر اهمیت است که مصرف منظم آن می تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها مانند پوکی استخوان را از شما دور کند و همچنین نقش مهمی در رشد کودکان و عضلات و سالم ماندن مفاصل بدن دارد. به گزارش «اکا» مصرف شیر قبل از خواب بسیار مناسب است، البته برای کودکان بهتر است هنگام صبحانه باشد چرا که به رشد مغزی آن ها کمک می کند. توصیه می شود که کودکان زیر هفت سال روزانه یک و نیم تا دو لیوان شیر و پسران در سن بلوغ سه لیوان و دختران در سن رشد و بلوغ دو و نیم لیوان شیر بنوشند. بزرگ سالان و سالمندان دو لیوان و زنان شیرده و باردار چهار لیوان شیر در کنار دیگر لبنیات مصرف کنند. برای راحت خوردن شیر در طول روز، این میزان را در فواصل مختلف میل کنید. افرادی که دچار دل پیچه و نفخ می شوند بهتر است شب ها شیر بنوشند. برای رفع طبع سرد شیر می توان آن را با عسل و دارچین مصرف کرد. مصرف شیر به طور کلی قبل از خواب، علاوه بر این که از نفخ کردن جلوگیری می کند، سبب افزایش آرامش در افراد و جذب بیشتر کلسیم می شود.

## چی بپزم؟

## کوکوی گل کلم

## • مواد لازم

گل کلم: متوسط یک عدد / تخم مرغ: شش عدد / پیاز سرخ کرده: سه قاشق سوپ خوری / روغن: سه قاشق سوپ خوری / زعفران: کمی / جوش شیرین: یک قاشق مربا خوری / نمک و فلفل: به میزان لازم

## • طرز تهیه:

گل کلم ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید و با آب و نمک بپزید. هنگامی که پخته شدن آن ها را در سبزی بریزید تا آب آن ها کاملاً گرفته شود. حالا با چنگال آن ها را کمی نرم کنید. در ظرفی دیگر تخم مرغ ها را بشکنید و کمی نمک و فلفل هم به آن اضافه کنید. آن ها را هم بزنید تا خوب با هم مخلوط شود. سپس زعفران را در کمی آب جوش و جوش شیرین را در مقداری آب سرد حل و به تخم مرغ ها اضافه کنید. به گزارش «الامتو» پیاز داغ و گل کلم هایی که کاملاً خنک شده است به مایه تخم مرغ اضافه و تمام مواد را به خوبی مخلوط کنید. سپس روغن را کمی داغ و مواد کوک را با حرارت کم سرخ کنید.

## تصمیم گیری صحیح



چشم تان باشد بگذارد تا در طول روز تا جایی که ممکن است، نگاه تان به آن ها بیفتد. پیشرفت تان را پیگیری کنید: اگر پیشرفت تان را برای ماندن روی برنامه تان دشوار خواهد بود. بهترین راه برای ماندن روی خط تصمیم جدیدتان، این است که سیستم یادآوری ایجاد کنید. تصمیم هایی را که روی کاغذ نوشته اید در محل کار، خانه، خودرو، روی تقویم، در کیف و خلاصه هر جای دیگری که جلوی

گاهی انسان در مسیر زندگی با چالش ها و موانعی رو به رو می شود که تصمیم گیری درباره آن سخت است. با برنامه ریزی زودتر و رعایت قوانینی که «چطور» ارائه می کند به جای دست و پا زدن و سپس تسلیم شدن، به راحتی این موانع را پشت سر بگذارید.

به تصمیم تان متعهد شوید: برای موفقیت، باید باور داشته باشید که می توانید به آن چه برای خودتان تعیین کرده اید برسید و این باور، با حمایت بی دریغی که از خودتان می کنید تقویت می شود. تجسم، روش قدرتمندی برای کمک به متعهد کردن شما به اهداف و تصمیم هایتان است. سعی کنید خودتان را در حالی تصور کنید که به هدف تان دست یافته اید.

واقع گرا باشید: کلید دستیابی به هدف، انگیزه همیشگی است. اگر هدف را خیلی دست بالا بگیرید، ریسک شکست و جود دارد و شکست مداوم در مسیر رسیدن به هدف، به طور عمیق دلسرد کننده است. آن را بنویسید: چیزی درون ما وجود دارد که وقتی این کار را می کنیم، با تعهد و انگیزه بیشتری واکنش نشان می دهد. تصمیم تان را روی کارتی بنویسید و آن را جایی بگذارید که بیشتر اوقات نگاه تان به آن

## مشاوره

## نقش موسیقی در یادگیری کودک



داشتن یک فرزند باهوش آرزوی هر پدر و مادری است. خیلی ها اعتقاد دارند که هوش کودکان یک اتفاق ژنی است. عده ای دیگر از والدین با استفاده از کلاس های کمک آموزشی و صرف هزینه های هنگفت می خواهند فرزندشان را به یک نابغه تبدیل کنند. به گزارش «بیتوته»، یک راه میانبر وجود دارد که مطالعات مختلف آن را به اثبات رسانده است و آن راه میانبر و سریع برای نابغه شدن فرزندان چیزی نیست جز موسیقی.

بهبود عملکرد مغز و تقویت اعتماد به نفس: وقتی کودک قادر به نواختن یک ساز باشد و بتواند در خلال نواختن شعر کوتاهی را نیز بخواند احساس غرور خاصی می کند و در نتیجه به خود و توانایی هایش ایمان پیدا خواهد کرد. علاوه بر این نواختن یک آلت موسیقی حس جسارت و شجاعت را در کودک پرورش خواهد داد. افزایش سرعت یادگیری با موسیقی: اگر بتوانید در سنین کودکی فرزندان را با موسیقی آشنا کنید و سرعت یادگیری و تاثیر عمیقی گذاشته اید. موسیقی قدرت حل موضوع کودکان را بالا می برد چون او در خلال نواختن و تمرین موسیقی قوه تفکر خود را به کار می اندازد و از طریق تمرکز و تفکر به تمرین می پردازد.

## نسخه



## جو دوسر برای التیام اگزما

برای التیام درد اگزما می توانید جو دوسر را به شکل خمیر استفاده کنید یا آن را در وان حمام بریزید. همچنین می توانید آن را پودر و در آب خیس کنید و ناحیه آسیب دیده را ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید. به گزارش «الامتو» جو دوسر علاوه بر کاهش التهاب، خواص آنتی هیستامین هم دارد. جو دوسر با پایین آوردن سطح هیستامین که التهابات را به عنوان بخشی از واکنش ریکواری سیستم ایمنی بدن تحریک می کند، قرمزی پوست را هم کاهش می دهد.

## گل و گیاه



## فیکوس بنجامین

فیکوس بنجامین که به نام بنجامین شناخته می شود، یکی از درختچه های زینتی در فضای داخلی است که ظاهری حاره ای دارد. به گزارش «چیدانه»، برگ بیضی شکل و نوک تیز این گیاهان زیبایی خاصی به آن بخشیده است. باید قبل از هر اقدامی بدانید که بنجامین نیاز به مراقبت و نگهداری بیشتری نسبت به گیاهان مقاوم دارد. آبیاری بین چهار تا هفت روز یک بار، نور زیاد و غیر مستقیم و غبارپاشی دوروز یک بار از نیازهای این گیاه است.

به مناسبت

شرایط ویژه فروش به مناسبت

315S X22 X33S

۴۰٪ پیش پرداخت

تسهیلات ۴۸ ماهه

مدت محدود / تحویل فوری

بیرجند - بلوار معلم - حد فاصل معلم ۹ و ۱۱

تلفن: ۳۲۲۲۰۰۳۵ - ۳۲۲۳۵۰۵۱ - ۰۵۶ همراه: ۰۹۰۲۵۶۱۰۸۸۸

مدیران خودرو

نماینده گی ناصری

کد ۴۴۸

قابل توجه

ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

\* 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