

## خانه‌داری

## شست و شو با دست یا ماشین؟



اگر ماشین لباسشویی شما مدرن و گزینه مخصوص به شست و شوی لباس‌های ظریف و حساس را دارد، می‌توانید با احتیاط از آن استفاده کنید. حتی می‌توانید لباس زمستانه‌تان را در یک کیسه پارچه‌ای سفید بگذارید و داخل ماشین بیندازید تا الیاف آن سالم‌تر بماند و به دیگر لباس‌ها گیر نکند. اما اگر ماشین تان قدیمی است، انواع لباس‌های پشمی سبک زمستانه را با دست بشویید. به گزارش و شوی لباس را در مقداری آب گرم داخل یک ظرف حل و سپس آن را با آب سرد ترکیب کنید. سپس پلیور یا بلوز پشمی‌تان را داخل آب قرار دهید و بگذارید کمی خیس بخورد و آب و مواد شوینده به عمق بافت آن نفوذ کند.

## سلامت‌کده

## تخم مرغ، انتخابی برای کاهش وزن



تخم مرغ یکی از بهترین انتخاب‌ها برای کاهش وزن سالم است. تخم مرغ سرشار از چربی‌های سالم، پروتئین‌های عضله‌ساز و املاح و ویتامین‌هاست و کمک‌تان می‌کند به شیوه‌ای سالم وزن کم کنید. به گزارش «برترین‌ها»، نکته اصلی این است؛ غذاهایی بخورید که بدون این که کالری زیادی وارد بدن‌تان شود سیرتان کند. تخم مرغ یکی از این مواد غذایی است. همچنین تخم مرغ به دلیل پروتئین زیادی که دارد مدت طولانی‌تری سبب می‌شود که سیر بمانید. تخم مرغ، میزان مناسبی از آمینو اسیدها را دارد است و به همین دلیل بدن شما می‌تواند به طور موثر از این پروتئین‌ها برای سوخت و ساز استفاده کند. تخم مرغ به دلیل خاصیت گرم‌مازایی، انرژی لازم برای تجزیه غذا را در اختیار بدن می‌گذارد و خوردن غذاهای پروتئین‌دار می‌تواند سرعت سوخت و ساز را به اندازه ۸۰ تا ۱۰۰ کالری در روز بالا ببرد. بنابراین خاصیت گرم‌مازایی تخم مرغ می‌تواند کالری سوزی بدن‌تان را افزایش بدهد.

## چی بپزم؟

## ترشی پوست لیمو ترش



- مواد لازم
- پوست لیمو ترش: یک کیلو گرم
- سرکه: سه کیلو گرم
- نمک: ۱/۲ قاشق غذاخوری

## طرز تهیه:

برای تهیه این ترشی می‌توانید از پوست لیمو ترش آب گرفته شده استفاده کنید. بدین ترتیب که داخل آن‌ها را کاملاً خالی و تمیز کنید. سپس آن‌ها را دو بار در آب جوش بجوشانید و چند بار با آب سرد آبکشی کنید تا تلخی آن کاملاً گرفته شود. پوست لیموها را روی پارچه پهن کنید و دو سه روز اجازه دهید تا آب آن کاملاً گرفته شود. به گزارش «بیتوته»، شیشه سرکه را آماده کنید و پوست لیموها را درون آن بریزید. سپس سرکه را بجوشانید و آن را به همراه نمک روی پوست لیموها بریزید.



بیش نیست.

**قدم سوم:** باید احساسات خود را با آغوش باز بپذیرید و هیچ وقت فرار نکنید. اولین کاری که باید بعد از انجام یک اشتباه یا خطا انجام بدهید این است که با خودتان صادق باشید و با مهربانی و آغوش باز خودتان را دلداری بدهید.

بدهید. با خودتان نیز این گونه صحبت کنید و مشفق خود باشید.

**قدم دوم:** فراموش نکنید که همه انسان‌ها ناقص هستند و زندگی‌های ناقصی دارند. نقص‌های خود را چه ببینید چه نه! این یک اصل است و شما از آن مستثنی نیستید و به کمال رسیدن دروغی

## ترفند



## رفع بوی بد با دانه برنج و سرکه سیب

دانه‌های برنج: قرار دادن برنج داخل کابینت یکی از حيله‌های قدیمی است که برای جذب رطوبت استفاده می‌شود و از رشد کپک و بوی نامطبوع داخل کابینت جلوگیری می‌کند. مقداری برنج را داخل کیسه‌ای بریزید و گوشه کابینت آویزان کنید، همچنین می‌توانید برنج را در بشقاب بریزد و داخل کابینت قرار دهید. سرکه سیب: برای رفع بوی بد کمد و کشوی لباس، لباس‌ها را از کشو خارج و با سرکه نم‌دار و داخل آن پخش کنید و کشوها را باز بگذارید تا چند ساعت هوا مبادله شود.

منبع: نمناک

## نسخه



## ماساژ ورزشی

ماساژ ورزشی، مناسب افراد دارای مصدومیت‌های تکرار شونده و ماهیچه‌ای مانند مصدومیت‌های ناشی از انجام ورزش‌های مختلف و ورزشکاران که با احتمال بالای مصدومیت روبه‌رو هستند، است. ماساژ ورزشی برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن و نیز تقویت عملکرد بدنی مفید و در تسکین درد، اضطراب و فشار عضلانی مؤثر است. به گزارش «نمناک»، این ماساژ را می‌توانید روی تمام بدن انجام دهید یا از ماساژور بخواهید تنها روی قسمت‌های خاصی از بدن تمرکز کند. بسته به نیاز درمانی شما، ممکن است ماساژور حرکات ملایم را با فشارهای عمیق جایگزین کند. مدت هر نوبت این ماساژ ۶۰ تا ۹۰ دقیقه است.

## مهربانی با خود

آیا جزو آدم‌هایی هستید که احساس تنفر و خشم نسبت به خود دارند، از خودشان بیزارند و هرگز خود را کافی نمی‌دانند؟ همواره با زبانی تحقیرکننده درباره خود سخن می‌گویند و دیدی بی‌رحمانه و طلبکار نسبت به خودشان دارند. به گزارش «هنر زندگی»، این افراد حق خسته شدن، ناراحت شدن، غمگین شدن، مضطرب شدن، خشمگین شدن و هیچ احساس انسانی دیگری را به خود نمی‌دهند. موضوع زمانی عجیب‌تر می‌شود که این افراد بسیار دلسوز دوستان و آشنایان خود هستند.

**ریشه نامهربانی افراد نسبت به خودشان:** بزرگ‌ترین ریشه نامهربانی نسبت به خود این است که بیشتر افراد مدام خودشان را در منگنه قرار می‌دهند چرا که فکر می‌کنند اگر با خودشان مهربانی و سهل‌گیر باشند تبدیل به یک موجود تنبل و بی‌فایده می‌شوند.

**پیامدهای نامهربانی افراد با خود:** زمانی که

## مشاوره

## این رازها را به کسی نگویند



افراد موفق همیشه ناگفته‌هایی با دیگران دارند که آن‌ها را از مهم‌زندگی خود می‌دانند. به گزارش «نمناک»، این رازهای مهم صحبت‌های خاصی نیست بلکه حرف‌هایی هست که شما بسیار با دوستان‌تان می‌گویید. اتفاقاتی که بین شما و همسرتان رخ می‌دهد: هرگز از خلوت خودتان با همسرتان چیزی به دوستان‌تان نگویند زیرا این روابط حکم راز بین شما و همسرتان است.

**مشاجرات خانوادگی:** شاید دوستی پیدا کنید که شمارا قضاوت نکند و به حرف شما گوش دهد اما بعد خودتان پشیمان می‌شوید چون علاوه بر این که همه‌جا از حرف‌های شما پراست دیگران نیز شروع به قضاوت خانواده‌تان می‌کنند. سعی کنید به جای درد دل با دیگران خودتان را برای کنترل احساسات‌تان قوی‌تر کنید.

**مشکلات و وضعیت مالی:** لزومی ندارد کسی از شرایط مالی شما آگاه باشد، میزان پس‌انداز پولی که به دیگران قرض داده‌اید گرفته‌اید جزو موارد شخصی است و نیاز نیست دیگران از آن مطلع باشند. **ترس‌های عمیق:** صحبت کردن درباره ترس‌ها و ناراحتی‌ها و اوضاع را بدتر می‌کند چون حمایت و کمک دیگران موقتی است. پس سعی کنید درباره ترس‌هایتان صحبت نکنید بلکه توانایی خود را در رویارویی با آن بالا ببرید.

## لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

سوپر  
مرورید

آدرس: خ دوازده فروردین نبش هفت تیر

۰۹۱۵۱۶۴۰۵۳۷

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نبش غفاری ۲	لويزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	نبش معلم ۴۳	نشانی
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	نبش معلم ۴۸ نبش کوچه	نشانی
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفروستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری	نشانی
خرشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نبش پرستار ۴	شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
مرتضوی	خ غفاری خ شهید آوینی نبش پونه ۲	نادی	خ شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲	بین عدل ۱۸ و ۲۰	نشانی
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نبش نارنج ۷	خ قدس بین قدس ۵ و ۷	نشانی
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	خ پاسداران نبش باهنر شرقی	نشانی
شب	غفاری خ آوینی نرسیده به خ نیلوفر	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	پاسداران چهارراه شهدای گمنام	نشانی
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نبش پونه ۲	رحمتی	غفاری بین ظفر ۱۴ و ۱۶	آخر خیابان پاسداران تقاطع جماران	نشانی
بوشادی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	اکرمی	خ صدف ۸	نبش پاسداران ۱۵	نشانی
شب فروغ	نبش غفاری ۱۱	ایلیا	خ غفاری، خ نارنج	نبش پاسداران ۱۰	نشانی
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	همشهری ۲	نبش معلم ۵۴	نبش ۴۰ متری کاوه	نشانی
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نبش معلم ۱۱	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت	نشانی
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین	نشانی
لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها	فروشگاه معلم	نبش معلم ۵	خ مدرس تقاطع محلاتی	نشانی
هایپر پونه	خ نارنج روبروی نارنج ۱۰	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	خ مدرس تقاطع شهید محلاتی	نشانی
بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	خ ۷ تیر، نبش ۷ تیر ۶	نشانی
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	جردن	نبش معلم ۴۲	مدرس ۲۵ پلاک ۴	نشانی

۷/۹/۱۳۹۷