

## عطاری

## جلوگیری از رشد غده پروستات



سر که سیب برای درمان جوش، افزایش سوخت و ساز بدن، شوره سر، آسم، رفع اسهال، کاهش وزن، سم زدایی بدن، مشکلات شکم، گلودرد، سوء هاضمه، شب ادراری، افسردگی، فشار خون، کلسترول خون، آرتروز، دیابت، بیماری های قلبی، سرطان و مشکلات پروستات مفید است. به گزارش «بیتوته»، سرکه سیب می تواند از بزرگ شدن غده پروستات جلوگیری کند و علائم پروستات بزرگ شده را تسکین دهد. البته توجه داشته باشید که باید از سرکه سیب طبیعی و اصل استفاده کنید.

## خانه داری

## تمیز کردن کولر گازی



کولر گازی را خاموش کنید. بدنه دستگاه را با استفاده از دمنده هوا تمیز کنید. در کولر را به آرامی باز کنید و پرده های آن را بیرون بیاورید. سپس با فشار هوای دمنده گرد و غبار و آلودگی های درون آن را تمیز کنید. به گزارش «بیتوته»، لوله های تخلیه آب کولر گازی را بررسی و خروجی لوله آب را بایک برس یا مسواک کوچک پاک و تمیز کنید. فیلتر تهویه را بردارید و آن را با آب گرم خوب شست و شوو سپس در چاه ها و فیلتر کولر گازی را سر جای خود قرار دهید. بار دیگر کل تهویه را با دمنده فشار هوا، از گرد و غبار پاک و بدنه دستگاه را با یک دستمال میکرو فیبر خوب تمیز کنید.

## چی پیزم؟

## شیرینی برنجی



- مواد لازم
- آرد برنج: ۵۰۰ گرم
- روغن جامد صاف: ۲۵۰ گرم
- پودر قند: ۱۷۵ گرم
- پودر هل: یک قاشق مربا خوری
- تخم مرغ: یک عدد
- گلاب: دو قاشق غذاخوری
- آب: یک سوم پیمانه
- تخم خرفه برای تزیین
- زعفران غلیظ: دو قاشق غذاخوری

## طرز تهیه

ابتدا پودر قند و روغن را با همزن خوب مخلوط کنید تا سفید شود. سپس زرد تخم مرغ و پودر هل را اضافه کنید و هم بزنید. سفیده تخم مرغ را که قبلاً هم زده بود و کمی اضافه و به آرامی مخلوط کنید سپس آرد برنج که دو بار الک شده است و گلاب را اضافه و مخلوط کنید. آب را کم کم اضافه کنید تا خمیر نرمی به دست آید. حال خمیر را دو قسمت کنید و به یک قسمت زعفران غلیظ اضافه و خوب مخلوط کنید تا یک دست شود. به گزارش «کوکید»، خمیر را داخل نایلون به مدت ۲۴ ساعت در دمای محیط استراحت دهید و بعد از این زمان از خمیر گلوله کوچک به اندازه فندق درشت بردارید و گرد کنید و مهر بزنید یا با چاقو روی آن چند تا خط بیندازید و داخل سینی یا فاصله بچینید. روی آن تخم خرفه بپاشید. آن را در طبقه وسط فر با درجه ۱۶۰ به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید.



## معجزه در زندگی با جملات

در شروع یک رابطه عاشقانه، همه چیز زیباست. زمانی که شما به چشم های طرف مقابل تان خیره می شوید، دیگر هیچ چیز و هیچ کس جز او، برایتان مهم نیست. به گزارش «اکا»، اگر شما دوست دارید که رابطه تان ادامه یابد، خیلی راحت با گفتن چند جمله می توانید آتش عشق را میان خود و محبوب تان روشن نگه دارید و از گرمای آن لذت ببرید.

تو خیلی زیبایی! اگر شما به عشق زندگی تان بگویید که چقدر زیبایی، در واقع ثابت می کنید که هنوز هم برای شما جذابیت دارد، حتی اگر زیبایی گذشته خود را از دست داده باشد. با دانستن این که شما نه درون او، بلکه ظاهر او را نیز دوست دارید، رابطه شما گرم و صمیمیت خود را حفظ خواهد کرد.

منوئم! گفتن یک کلمه «منوئم» اگر چه به ظاهر ساده است اما تاثیر زیادی بر طرز فکر و به تبع رفتارهای بعدی طرف مقابل تان دارد. در واقع شما با گفتن این جمله به او ثابت می کنید که شکر گزار هر کاری هستید که او برای شما انجام می دهد.

## مثبت نگر باشید



شاید در طول روز با افرادی معاشرت داشته باشید که سرشار از غم و اندوه بوده و به اصطلاح همه وجودشان را انرژی منفی فرا گرفته است. افراد مثبت نگر همواره مسئولیت آن چه را در زندگی شان اتفاق افتاده است، خود بر عهده می گیرند. این اتفاق اگر پیروزی یا شکست باشد، همواره اثری از افکار و اعمال خود آن ها نماند می شود. یک فرد مثبت نگر هرگز عوامل خارجی را مقصر نمی داند و روی موارد قابل دسترسی تمرکز می کند که بتواند شرایط را بهبود بخشد.

به گزارش «بیتوته»، افراد مثبت نگر می دانند اگر افکار خود را کنترل نکنند، کنترل اعمال و رفتارشان را نیز از دست می دهند؛ به همین دلیل آن ها به دنبال آموختن و تمرین روش های کنترل ذهن هستند. افراد مثبت نگر به خوبی درک می کنند که گاهی اوقات نیاز دارند به جای تلاش برای عالی بودن، آهسته تر به جلو حرکت کنند و اهداف و جاه طلبی های خود را کاهش دهند. آن ها با این کار از صرف انرژی که منجر به ایجاد انرژی منفی می شود، جلوگیری می کنند.

## نسخه



## دارچین و عسل برای لاغری

اگر به دنبال کاهش وزن هستید دارچین را فراموش نکنید. دارچین خواص فوق العاده و نقش بسزایی در لاغری دارد به ویژه اگر با گیاهان لاغر کننده دیگر مخلوط شود. یک قاشق چای خوری پودر دارچین و یک لیوان آب جوش و نیم قاشق چای خوری عسل را با هم مخلوط کنید. به گزارش «نمناک» این نوشیدنی را دو بار در روز مصرف کنید. (هر روز صبح به صورت ناشتا و دو ساعت بعد از شام و قبل از رفتن به رختخواب.)

## نی نی کده



## درمان حالت تهوع کودکان

زنجبیل، برای جلوگیری از تهوع و استفراغ مفید است. قطعه کوچکی از زنجبیل را بردارید و آن را رنده و سپس، آب لیمو را به همراه کمی عسل به آن اضافه و مخلوط کنید. به گزارش «نمناک» زنجبیل و عسل، نه تنها به درمان تهوع، بلکه به فرایند هضم کمک می کند.

## مشاوره

## لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
نوید	توحید ۳ حاشیه میدان	رضا	خ مدرس انتهای شهید تیمورپور	قدس	نبش پاسداران ۱۰
نگین	نبش توحید ۸	پردیس	۲۰ متری اول مدرس	کمالی	نبش پاسداران ۱۵
لوازم التحریر پارسه	بین توحید ۱۰ و ۱۲	عباسی	آخر ۲۰ متری اول مدرس پاساژ الماس	جماران	آخر خ پاسداران تقاطع جماران
لوازم التحریر قائم	بین توحید ۱۱ و ۱۳	بهشیران	۲۰ متری دوم شرقی مدرس پ ۶۷	آقا	۲۰ متری دوم خ مفتاح
گلستان	بین توحید ۱۳ و ۱۵	پامچال	خ مدرس خ خلیل طهماسبی ۲	بهاران	بین قدس ۵ و ۷ پ ۶۸
مهدی	نرسیده به توحید ۱۳	نیاوران	۲۰ متری سوم شرقی مدرس نبش چهارراه اول	مهنام	سجادشهر نبش امامت ۲۰
شقایق	بین توحید ۱۹ و ۲۱	آرش اسپورت	خ مدرس	چهکندی	نبش بهشتی ۴
خسروی	نبش توحید ۲۱	لوازم التحریر آسیا	نبش مدرس ۳	جلگه	خ بهشتی نبش شیرین شرقی
دالیا	نبش توحید ۲۵	لوازم التحریر به نر	مدرس ۲۵ پ ۴	دهکده	خ بهشتی ۱۹ پ ۱۰۳
پریا	نبش توحید ۴۴	احسان	خ میرزا کوچک خان غریبی رو بروی سوپر رسول	محمد	سجادشهر خ اندیشه ۳ پلاک ۵۶
امیر	نبش توحید ۴۴	مکت	۲۰ متری دوم شرقی مدرس نبش خ شهید تیمور	سبحان	سجادشهر خ گلستان شرقی
نظامی	خ توحید نبش رشادت	ستاره شب	خ مدرس تقاطع شهید محلاتی	سجاد	ابتدای سجادشهر
خرازی نابیی	میدان توحید بعد از داروخانه دکتر اربابی	مواد غذایی آسیا	۲۰ متری سوم مدرس نرسیده به سید جمال الدین	رضوی	سجادشهر ابتدای خ شاهد سمت چپ
شمس	ابتدای خیابان توحید	شقایق	محلاتی رو بروی رستوران مدائن	محمدی	سجادشهر فلکه نیک اختر
مواد غذایی علی	خ توحید نرسیده به توحید ۱	پاییزان	خ محلاتی رو بروی پمپ بنزین	عارف	سجادشهر نبش امامت ۱۵
الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی رو بروی پارک وحدت	پردلی	پاسداران چهارراه شهدا گمنام پارک	مواد غذایی مرتضی	سجادشهر فلکه سوم نبش فلسطین غربی پلاک ۱
یادگار	مدرس ۲۸ چهارراه اول	پروما	خ پاسداران نبش باهنر شرقی	عادل	سجادشهر خ ۱۵ خرداد پلاک ۲۴۰
پروما ۲	خ مدرس تقاطع محلاتی	علی	نبش عدل ۷	بلال	سجادشهر امامت ۳۹ نبش بلال پلاک ۱۱۰

## سوپر نیاوران

۰۹۱۵۷۵۶۱۶۱۱



## نام سوپر: نیاوران

آدرس: ۲۰ متری سوم شرقی مدرس

نبش چهارراه اول