

## رازهای تداوم خوشبختی

عاشق شدن کار ساده ای است، اما تداوم بخشیدن به آن مشکل است ولی اگر دقت کنیم در اطراف خود زوج هایی را می بینیم که با گذشت سالیان طولانی از زندگی مشترکشان هنوز زندگی عاشقانه خود را حفظ کرده اند. به گزارش «نمناک» اگر می خواهید شما نیز زوج خوشبخت و موفقی باشید نکات زیر را آویزه گوش خود کنید و در زندگیتان به کار ببندید.

❖ جمله معجزه کننده «دوستت دارم» را هر روز به همسرتان بگویید و به او نشان دهید همیشه برایتان جذاب است.

❖ از زندگیتان لذت ببرید و این لذت را برای آینده تلف نکنید زیرا عمر زندگی کوتاه است.

❖ اگر می خواهید به تفاهم برسید همیشه احساساتان را به یکدیگر بگویید.

❖ هر چند وقت یک بار بی مناسبت یا با مناسبت برای همسرتان هدیه یا بلیت مسافرت بگیرید و او را غافلگیر کنید.

❖ یادتان باشد که همسرتان تنها فردی است که شما انتخابش کرده اید تا تمام عمرتان را با او خوشبخت شوید.



❖ برای خود ارزش قائل شوید و وقت بگذارید زیرا اگر برای خودتان وقت نگذارید، شریک زندگی خوبی نخواهید بود.

❖ فعالیت های مشترک و هیجان انگیز مانند آشپزی، باغبانی و... را در کنار هم انجام دهید زیرا این گونه کارها پیوندتان را محکم تر می کند.

❖ از قضاوت همسران بپرهیزید و قبل از قضاوت او

خودتان را جایش قرار دهید و از انتقادهای منفی و بی جا خودداری کنید.

❖ اعتماد همسران را جلب کنید و مراقب باشید کاری نکنید که اعتماد او سلب شود.

❖ مشکلات بین خود و همسران را با مهربانی و عشق رفع کنید و حالت نهاجمی به خود نگیرید زیرا همسران دشمن شما نیست.

## خانه داری

## تمیز کردن کابینت

یک فنجان سرکه سفید را با یک فنجان آب مخلوط کنید. این محلول تمیز کننده ضعیف برای پاک کردن کابینت های چوبی مناسب است. این محلول رنگ چوب را تغییر نمی دهد و سبب باد کردن آن نمی شود. اگر نمی خواهید تمیزکاری را با سرکه انجام دهید، می توانید از مایع ظرفشویی رقیق شده استفاده کنید. یک قاشق چای خوری مایع ظرفشویی را با یک فنجان آب مخلوط کنید. به گزارش «اکا»، از پاک کننده های همه منظوره برای تمیز کردن کابینت های خود استفاده نکنید. زیرا ممکن است سبب تغییر رنگ و شکل آن شود. بعد از هر آشپزی بهتر است کابینت ها را تمیز کنید، زیرا در زمان آشپزی، ذرات روغن و غذای روی سطوح کابینت می نشینند. یک دستمال کهنه را در محلول آب و سرکه خیس کنید و با آن درها و زیر کابینت ها را تمیز کنید.

## دارو خانه

## گرین تیدین

قرص گرین تیدین (Green Tadin) از داروهای گیاهی کاهش دهنده وزن است که علاوه بر این به دلیل داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی، به منظور کاهش ریسک ابتلا به سرطان (به ویژه سرطان معده، روده کوچک، کولون، سرطان پانکراس و سرطان سینه)، مصرف می شود. این دارو با داشتن عصاره برگ چای سبز، شوید و زیره در درمان نفخ شکم و سوء هاضمه کاربرد دارد و دارای آثار مدر، کاهش دهنده وزن، چربی و قند خون است. به گزارش «اکا»، بهتر است میزان دقیق مصرف این دارو، توسط پزشک تعیین شود. به طور معمول در بزرگسالان روزی سه بار، هر بار یک تا دو قرص، با غذا مصرف می شود.

## نی نی کده

## بادام زمینی برای کودک



اگر فرزند شما به دلیل سابقه آلرژی به تخم مرغ یا آگزهای شدید ریسک بالای ابتلا به آلرژی را داشته باشد، با یک متخصص به منظور آزمایش آلرژی و مشاوره درباره مصرف بادام زمینی برای کودک صحبت کنید. اگر آزمایش آلرژی در زمینه بادام زمینی منفی بود، با متخصص درباره مصرف آن بین چهار تا شش ماهگی صحبت کنید و این که چطور اولین تغذیه کودک آغاز شود. اگر کودک شما به علت آگزهای خفیف یا متوسط، در معرض ابتلا به آلرژی خفیف تا متوسط است، شروع غذاهای حاوی بادام زمینی را برای کودک از ابتدای ماه ششم هنگام شروع مصرف غذاهای جامد آغاز کنید. به گزارش «بیوتوته»، اگر احتمال افزایش ریسک در کودک شما وجود ندارد، مصرف غذاهای حاوی بادام زمینی را پس از شروع غذاهای جامد آغاز کنید. هنگامی که می خواهید برای اولین بار به کودک بادام زمینی بدهید، زمانی را انتخاب کنید که کودک سالم باشد، سرمانخورده باشد یا مشکل دیگری نداشته باشد.

## سلامتکده

## ضعف پاها



ضعف پاها بیشتر توسط بسیاری از افراد نادیده گرفته می شود. ضعف پایی تواند نشانه ای از فلج شدن باشد که در اثر فشرده شدن اعصاب در قسمت پشت کمر ایجاد می شود. علائم ضعف پا، می تواند کشش، قرمزی و تورم، سوزن سوزن شدن یا بی حسی، فلجی، اسپاسم عضلانی یا احساس سوزش است. علائم در دیگر قسمت های بدن به صورت مور مور شدن یا احساس عجیب و غریب در دست و پاها و از دست دادن هماهنگی ماهیچه ها که می تواند باعث اختلال در تعادل بدن شود، بدن درد و گاهی سردرد، درد کمر با احساس بیماری های معمول و احساس درد در دست ها و پاها و انگشتان است. به گزارش «اکا»، یک روش خانگی برای درمان این عارضه این است که برخی از روغن های ضروری مانند خردل، روغن نارگیل یا زیتون را گرم کنید و به مدت ۱۵ دقیقه به آرامی روی پاها خود ماساژ دهید. این درمان را دو بار در روز تکرار کنید.

## ترفند

## حفظ رنگ جین



لباس جین را در کل هر چه کمتر بشوید رنگ آن بهتر می ماند. اگر لکه ای روی لباس بود بدون شست و شوی کامل لباس فقط قسمت لکه دار را تمیز کنید. اگر روی لباس پارچه چرم کار شده است برای جلوگیری از ترک خوردگی روی آن کلیسیرین بزنید. به گزارش «بیوتوته»، اگر شلوار جین چرم پوشیده است روی آن کمی آبپاشید سپس تا کنید و بپایانید. هنگام شست و شوی قبل از آبکشی برای حفظ رنگ لباس یک پیمانه سرکه به آب اضافه کنید. هنگام شست و شوی لباس جین یا ماشین لباسشویی شلوار را پشت و رو کنید و جیب ها را خالی کنید. دمای آب بیشتر از ۱۰۵ درجه نباشد و دور شست و شوری ۶۰۰ باشد.

## چی پیمز؟

## جوجه کباب حلزونی



## مواد لازم:

سینه مرغ: یک عدد / ماست: دو قاشق غذاخوری / پیاز: یک عدد / آب لیموی تازه: سه قاشق غذاخوری / پودر فلفل قرمز: یک قاشق مربا خوری / روغن: دو قاشق غذاخوری / نمک: به مقدار لازم / زعفران: در صورت تمایل

## طرز تهیه:

سینه مرغ را به صورت نوری برش دهید یا به اصطلاح فیله ای کنید. یک عدد پیاز را ریز خرد کنید و داخل کاسه بریزید. سپس روغن، نمک، فلفل، ماست و آب لیمو را هم به پیاز اضافه کنید. مرغ های فیله شده را در مواد بخیابانید و با هم مخلوط کنید. به گزارش «برترین ها»، سپس روی کاسه را بپوشانید و حدود پنج ساعت داخل یخچال نگهداری می کنید تا مرغ مزه بگیرد. سپس مرغ ها را دانه دانه به شکل حلزون درآورید و رول کنید. فیله های حلزونی را به سیخ چوبی بکشید و درون یک تابه مقداری روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. یخ های مرغ را داخل آن بگذارید و اجازه دهید تا روی حرارت ملایم سرخ و خوشایمی میخیزد شود. تا بهر انگذارید تا دو طرف مرغ ها طلایی شود.

## 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)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵ ۳۲۲۲۹۹۲۲	بیرجند (قلندری)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۲۱۲۱۸ ۳۲۴۳۲۳۸۷	بیرجند (قربانی)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۵۶۹۸ ۳۲۶۲۰۶۲۳	خوسف (مشمولی)	بلوار امام خمینی (ره) ۴۲ پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸	فردوس (فسامن)	خیابان امام خمینی (ره)، مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۲۸۰۱۸ ۳۲۵۳۰۹۸۴	طبس (بابایی)	بلوار امام خمینی (ره)، جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹ ۳۲۵۲۶۳۰۰	آیسک (عرب نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه (پورغزنین)	بلوار قائم آل محمد (ص) جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱ ۳۲۷۶۳۶۴۷	سرایان (موسوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهان (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵	دیپوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳