

سلامتکده

درست شستن صورت!



در طول روز دست های شما با همه چیز در تماس است. چربی، خاک و به احتمال زیاد میکروب ها روی دستان شما جا خوش می کنند و به طور حتم دوست ندارید این موادی صورت شما را بگیرد. بنابراین با شستن دست های خود شروع کنید اول دست هایتان را خوب و تمیز بشویید. هدف اصلی از تمیز کردن پوست، باز کردن منافذ آن است. قبل از شست و شوی صورت مواد آرایشی را با دستمال لطیف، پاک کنید. بهتر است برای پاک کردن آرایش چشم ها از مایع پاک کننده آرایشی استفاده کنید. برای پاکسازی کامل پوست بهتر است پاک کننده های بدون سولفات را انتخاب کنید. سولفات عامل پاک کننده پوست است اما باعث تحریک آن هم می شود. گزینه های گیاهی مانند محصولاتی که به حفظ طوبت کمک و آلودگی های پوستی را بر طرف می کند، مناسب است. بعضی کارشناسان شامپو یا چه را گزینه مناسبی برای شست و شوی پوست صورت می دانند. آب گرم باعث افزایش شکنندگی مویرگ های ریز، فرمزی گونه و اطراف بینی خواهد شد. برای آب کشی باید از آب خنک استفاده کنید تا منافذ پوست بسته شود. توجه کنید که هر محصول بهداشتی و شوینده ای را که برای صورت به کار می برید، باید برای گردن هم استفاده کنید. به عبارتی هر کاری که با صورت می کنید باید با گردن هم انجام دهید.

ترفند

کم کردن شر ملخ از اطراف خانه



با گرم شدن هوادر بسیاری از مناطق گرمسیری تعداد ملخ ها زیاد می شود. بوی سری می تواند ملخ ها و دیگر آفات شایع باغچه را دور نگه دارد. برای ساخت اسپری سیر، دو خوشه سیر با ۱۰ پیمانه آب مخلوط کنید و سپس مخلوط حاصل را روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید. سپس، مایع را ها کنید تا یک شب بماند. به گزارش «فرده»، برای استفاده از اسپری سیر، یک بطری را با یک بخش محلول سیر و سه بخش آب پر و سپس مایع را روی برگ های گیاهان آفت زده زیر برگ ها را نیز اسپری کنید. همچنین ملخ ها به چمن های بلند علاقه دارند. می توانید با رشد یک قطعه چمن کوتاه نشده در یک گوشه جداگانه از باغچه، آن ها را در یک ناحیه نگه دارید. این کار می تواند شکار و از بین بردن ملخ ها را نیز آسان کند. کمی آرد کامل معمولی تهیه کنید (از انواع دیگر آرد استفاده نکنید چرا که ممکن است حاوی موادی مانند نمک باشد) و یک لایه نازک از آن را روی برگ های گیاهان آفت زده بپاشید.

چی بپزم؟



خورش عدس طالقان

• مواد لازم:

گوشت گوسفندی: ۴۰۰ گرم / عدس: دو لیوان
سیب زمینی: دو عدد / رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری /
آلو بخارا: یک لیوان / پیاز: دو عدد / روغن، زعفران، ابغور، نمک
و فلفل، زردچوبه و دارچین: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا پیاز ها را خرد کنید و کمی تفت دهید. سپس زردچوبه را اضافه کنید و اجازه دهید پیاز ها طلایی شود. گوشت را اضافه کنید و مقداری هم بزنید و در این مرحله رب را هم اضافه کنید. اجازه دهید تفت بخورد تا رنگ آن عوض شود. سپس آب را درون آن بریزید و اجازه دهید تا نیم پز شود. به گزارش «بیوته» در این هنگام آلوها و عدس ها را بشوید و خیس و سیب زمینی را خرد کنید. وقتی گوشت نیم پز شد سیب زمینی و عدس را اضافه کنید و همراه نمک و ادویه بگذارید بپزد. آلو، زعفران و ابغور را اضافه کنید و بگذارید خورش جابیفند.

ممنوعه ها در دعوای زن و شوهری



خشم، عصبانیت، پر خاش، دعوای در کل دوران و بروز هیجانات منفی در هر فرد و رابطه ای رخ می دهد. به گزارش «ستاره ها» عبارت هایی هست که به دعوای کشمکش دامن می زند و تنورش را تندتر می کند. **چرا بخود عصبانی می شی؟** وقتی این عبارت را به کسی می گوئید، یعنی هیچ دلیلی برای عصبانیت نمی بینید و در حقیقت او را درک نکرده اید. این جمله شبیه ریختن بنزین روی آتش است و باعث می شود دعوای از آن چه هست، شدیدتر شود. جمله مناسب تر این است که از طرف مقابل بپرسیم «چرا به خاطر چنین موضوعی این قدر ناراحت شده ای؟»

استفاده از کلماتی مثل «هرگز» و «همیشه»: استفاده از عبارت هایی که کلماتی مثل «همه»، «هیچ» و «هرگز» در آن به کار برده می شود، بسیار اذراق شده هست برای همین زیاد هم منصفانه و دقیق نیست.

دیگه همه چی تموم شده: تهدید کردن، به ویژه تهدید به رفتن بدترین چیزی است که می تواند به شریک تان بگوید یا انجام دهد؛ وقتی که واقعا قصد چنین کاری را ندارید. جمله دیگری که حالت تهدیدی دار و نباید به زبان بیایرد این است «من دیگر تو را دوست ندارم» می خواهم ترکت کنم. «چنین جمله هایی که باعث از بین رفتن اعتماد بین دو طرف می شود، به اصل رابطه آسیب می زند و ممکن است هرگز نتوانید آن را جبران کنید.

عطاری

تارومار کردن استرس کنکور با یک دمنوش

برای کاهش استرس باید سبک صحیح زندگی رعایت شود که یکی از شاخص های اصلی آن رعایت تغذیه اصولی است.

به گزارش «بهداشت نیوز» مصرف دمنوشی از مخلوط بادرنجبویه، اسطوخودوس و گل گاوزبان به افراد سالمی که هیچ گونه بیماری زمینه ای ندارند، توصیه می شود و برای کاهش استرس کار ساز خواهد بود.

یک قاشق غذاخوری از مخلوط این گیاهان باید در یک و نیم لیوان آب مخلوط و به آرامی جوشانده شود و زمانی که یک سوم از آن بخار شد، مخلوط صاف و یا حل کردن تکه ای کوچک نبات داخل آن، ۳۰ دقیقه قبل از خواب استفاده شود.

همچنین کنکوری ها از خوردن غذاهای سنگین مانند حلیم، کله پاچه، فست هاها و غذاهایی که حاوی پنیر پیتزا است، خودداری کنند چرا که این غذاها باعث سنگینی شدن افرادی می شود و کیفیت یادگیری را کاهش می دهد. بهتر است از غذاهای آب پز و بخار پز مانند آبگوشت، تخم مرغ عسلی، شیر بادام و شیر عسل بیشتر استفاده شود.

نسخه

شکلات تلخ بخورید تا پیر نشوید



شکلات تلخ دارای آنتی اکسیدان هایی است که می تواند روند پیری را کاهش دهد. به گزارش «ستاره ها» به جای خریداری کرم های ضد پیری شما می توانید تنها با خوردن برخی مواد غذایی از روند پیری خود جلوگیری کنید و پوستی درخشان و جوان داشته باشید. خواص فلاوانول شکلات تلخ می تواند از پوست در برابر خورشید محافظت کند و به دلیل داشتن آنتی اکسیدان های زیاد برای سلامت پوست مفید است. چای سبز، قهوه و سبزیجات از دیگر مواد خوراکی هست که مصرفشان از پیری جلوگیری می کند.

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)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدی (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳