

زیباکده

رفع پف زیر چشم

بسیاری از افراد برای از بین بردن تورم زیر چشم از برش های خیار و تاثیر خنکی آن روی چشم ها استفاده می کنند. برای از بین بردن تورم چشم های خود از این روش استفاده کنید. خیار را که از چند ساعت قبل در یخچال بوده و خنک شده است بردارید و آن را حلقه حلقه کنید و روی چشم های خود بگذارید و به آن استراحت دهید. به گزارش «نوداد» می توانید به جای خیار از یک تادو چای کیسه ای که از قبل در یخچال یا فریزر خنک کرده اید استفاده کنید و آن ها را زیر چشم های خود قرار دهید. برای تاثیر بیشتر می توان از انواع چای آرام بخش مانند بابونه و نعناع استفاده کرد. در صورتی که چای کیسه ای هم در دسترس نبوده، دو قاشق فلزی را شب قبل در فریزر قرار دهید و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زیر چشم های خود بگذارید. مشاهده خواهید کرد که در رفع ورم زیر چشم موثر است. نمک موجود در آشک یا غذا سبب کشیده شدن آب به سمت صورت و در نتیجه جمع شدن آب زیر چشم هاست. برای دفع نمک به مقدار زیاد آب بنوشید این کار تورم زیر چشم ها را برطرف خواهد کرد.



کاسنی

کاسنی گیاهی ساقه دار است که فواید بسیاری برای سلامتی دارد؛ از جمله این فواید رفع مشکلات گوارشی، پیشگیری از سوزش معده، کاهش دردهای مفصلی، دفع سموم کبد و کیسه صفرا، جلوگیری از عفونت های باکتریایی، افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن و تقلیل ابتلا به بیماری های قلبی عروقی است. همچنین مسکنی طبیعی است و در برابر تشکیل سنگ های کلیوی محافظی قوی محسوب می شود و مزایای بسیاری برای کاهش وزن دارد. به گزارش «لامتو»، عصاره ریشه کاسنی به عنوان دارویی ادرار آور استفاده می شود که به دفع بیشتر ادرار و سموم بدن که در کبد و کلیه ها ذخیره شده است کمک می کند و مایع بیماری های خطرناکی که بر اثر انباشته شدن سموم در بدن پدید می آید، می شود.

عطاری



نسخه

درمان آکنه

پوست موز حاوی ویتامین های E و C است. همچنین مملو از بتاسیم، زینک و منگنز است. این مواد معدنی سبب تسکین پوست های ملتهب می شود و در نتیجه از شکل گیری آکنه جلوگیری می کند. به علاوه، پوست موز شامل لوتئین و کاروتنوئید نیز هست. این مواد در چربی حل می شود و از التهاب و جوش زدن پوست جلوگیری می کند. برای از بین بردن جوش و آکنه با پوست موز به این روش عمل کنید: پوست موز را روی پوست صورت بمالید و اجازه دهید پنج تا ۱۰ دقیقه بماند. سپس پوست را با آب و لرم بشوئید. این کار را دو بار در روز تکرار کنید. به گزارش «نوداد» پوست موز سبب کاهش چروک پوست هم می شود. پوست موز را روی پوست خود بمالید و بگذارید ۳۰ دقیقه یک شب تا صبح روی آن بماند. صورت را بشوئید و به طور حتم کرم مرطوب کننده بزنید. این کار را سه بار در هفته تکرار کنید.



کودکان بدرفتار

مسائل و مشکلات کودکان دامنه وسیعی را در بر می گیرد و بسته به موقعیت و بافت خانوادگی و نوع تعاملاتی که با او دارید متفاوت است. در این گزارش آکا، به برخی از این مسائل پرداخته است. **بی توجهی به کودک:** به دلیل توجه نکردن به کارهای مثبت و بازگو کردن رفتارهای منفی آن ها برای دیگران، کودک به مرور می آموزد با رفتارهای منفی بهتر می تواند جلب توجه کند. بهتر است توجه مثبتی به فرزند خود داشته باشید تا او با کارهای منفی آن را به دست نیاورد. توجه و تحسین کارهای مثبت کودک، او را از انجام کارهای منفی دور می کند. تغییرات کوچک او سبب تحسین کودک می شود تا متوجه شود که شما به کارهای مثبت او علاقه دارید. **ترس در کودک:** ترس، هراس و اضطراب کودک به شکل بد رفتاری ظاهر می شود. به صحبت های آن ها گوش دهید و از نگرانی شان بکاهید و روش های برطرف کردن ترس و هراس را به آن ها بیاموزید. **بی تجربگی والدین:** والدین آگاه سعی می کنند نیازهای رشدی هر مرحله را تشخیص دهند و درباره آن ها به کودک آموزش های لازم را بدهند. به عنوان مثال با ورود کودک به مدرسه ممکن است در ارتباط برقرار کردن با دیگران مشکلاتی داشته باشد. با صبر و حوصله و برطرف کردن موانع، او را در این مسئله یاری کنید.

خشم و پرخاشگری: باید به کودک اجازه دهید تا احساساتش را بیان کند. در عین حال با او تمرین کنید تا نحوه صحیح بروز احساسات خود را یاد بگیرد یعنی مهارت کنترل خشم را در خود کودک تقویت کنید. **انتظارهای نامتناسب:** به دلیل به بلوغ نرسیدن از نظر جسمانی شما شاهد دستپاچگی و ناشی گری کودک هستید، سطح انتظارتان را با توجه به شرایط جسمانی کودک تعدیل کنید و موقعیت او را در نظر بگیرید تا با انتظارهای بی جاسب بد رفتاری او نشوید. بازی ها و فعالیت هایی که در جهت بهبود آن هاست، انجام دهید. به عنوان مثال بازی دارت، دقت و توجه کودک و هماهنگی حرکتی چشم و دست را افزایش می دهد. کودک به دلیل نابلدی، احساس و رفتار خود را به شکل نادرستی بیان می کند. زمینه بیان احساسات او را فراهم کنید. از طریق آموزش حل مسئله و دادن مسئولیت مناسب سنش، شایستگی او را تقویت کنید و افزایش دهید.

• تعیین حدود رفتاری

کودکان حدودی لازم دارند. این حدود باید روشن، با چار و بدون دگرگونی باشد. دگرگونی این حدود سبب می شود که کودکان مطمئن نباشند که چه کاری را می توانند و چه کاری را نمی توانند انجام دهند. مقرراتی را که تعیین می کنید ساده و برای همه باشد و دلیل وجودی این مقررات را هم بیان کنید. بدانید که چرا یک محدودیت خاصی را قائل می شوید و منطقی بودن آن ها را رعایت کنید. دایم به فرزندتان خود این مقررات و حدود را یادآوری کنید.

بوی خوش در خانه

پنبه را به عصاره وانیل آغشته کنید و آن را در قفسه یخچال بگذارید تا بوی خوش و مطبوع به آن اضافه شود. همچنین می توانید به جای آن عصاره لیمو را روی پنبه بزنید. به گزارش «بیتوته» برای این که بوی زباله را به راحتی از بین ببریم باقی مانده پرتقال یا لیموترش را با پوست در آب بریزید. این کار را ماهی یک بار انجام دهید تا همه چیز بوی تازه بگیرد. می توانید خانه را بدون روشن کردن شمع های گران یا آفتانگر ها خوشبو کنید. چند پوست لیمو و پرتقال را به یک یا دو فنجان آب اضافه کنید و بگذارید چند ساعت بجوشد و در صورت نیاز آب اضافه کنید. می توانید این ترند را با مقداری میخک امتحان کنید، آن را نیم ساعت آهسته بجوشانید. برای از بین بردن بوی سیگار می توانید کاسه ای از سرکه در منزل قرار دهید و یک سوم آن را بزنید، سرکه بوها را خنثی می کند همچنین می توانید آن را به لباس بپاشید.



خانه داری

روغنی برای تمیز کردن آشپزخانه

نوداد- روغن زیتون علاوه بر این که یک روغن سالم برای پخت و پز است، برای تمیز کردن سطوح و از بین بردن لکه ها و چربی ها کاربرد دارد. اما از روغن زیتون برای تمیز کردن چه سطوحی می توان استفاده کرد؟ **صندلی چرمی:** روغن زیتون و دیگر روغن های اشباع شده و سرد از جمله موم نبور عسل می تواند به از بین رفتن خراش ها کمک و رنگ را بازبایی کند و جلوه ای تازه به صندلی های چرمی دهد. **کابینت آشپزخانه:** از روغن زیتون برای پاک کردن سطوح چوبی نیز استفاده می شود. آن را با آب لیمو مخلوط و کمی آب به آن اضافه کنید و با یک پارچه، کابینت ها و همچنین قرنیز ها و صندلی های چوبی را تمیز کنید. **ظروف نقره:** با یک پارچه نرم که به روغن زیتون آغشته شده است، روی سطوح ظروف نقره را تمیز کنید. حواستان باشد برای این کار به میزان خیلی کمی روغن زیتون نیاز دارید.



ترتند

خورش تره

• مواد لازم:

گوشت گوسفندی: ۴۰۰ گرم / تره ساطوری شده: ۵۰۰ گرم
لوبیا سفید با قرمز: نصف پیمانه / پیاز متوسط خرد شده: یک عدد / گرد لیمو، نمک، فلفل قرمز، زردچوبه، و روغن و زعفران: به میزان لازم / گوجه فرنگی: دو عدد

• طرز تهیه:

در ظرف مناسبی مقداری روغن بریزید و پیاز خرد شده را در آن کمی تفت دهید، به طوری که نیمه طلایی شود. گوشت را به پیاز و بعد از حدود پنج دقیقه زردچوبه و لوبیا سفید را به آن اضافه کنید. (دقت کنید لوبیا را از شب قبل خیس و آب آن را دو بار عوض کنید). به گزارش «ویکی کتاب» پس از کمی تفت دادن حدود نیم لیتر آب به آن اضافه کنید و اجازه دهید آب جوش بیاید. زیر شعله را کم و صبر کنید خوب بپزد. در تایه ای جدا گانه کمی روغن بریزید و تره و جعفری ساطوری شده را به آن اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید. وقتی گوشت پخت تره سرخ شده و نمک و در پنج دقیقه آخر گرد لیمو و زعفران را به خورش اضافه کنید.



چی بپزم؟

یادواره سردار شهید کاوه

و شهدای وابسته به همکاران نیروگاه قاین

سردار شهید محمود کاوه

زمان: دو شنبه ۹۸/۲/۹ ساعت ۷:۳۰ صبح

مکان: نیروگاه گازی قاین - روبروی پارک جنگلی

ستاد بزرگداشت یادواره شهدای وابسته به همکاران نیروگاه قاین

کارتوکارگر گرامی باد هفته

چهارشنبه ۱۳۹۸/۲/۲۲

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