

زیباکده

روشن کننده پوست

نشاسته به دلیل چسبندگی خاصیت تمیز کردن پوست را دارد و جرم های پوستی را می گیرد و در ترمیم جوش هانیز بسیار موثر است. برای تهیه ماسک نشاسته می توانید از یک قاشق غذاخوری ماست کم چرب و یک قاشق چای خوری نشاسته استفاده کنید و هم می توانید به جای ماست از یک قاشق شیر استفاده کنید، پس از مخلوط کردن آن را به آرامی روی پوست بزنید و صبر کنید به طور کامل جذب و خشک شود و ابتدا با آب ولرم و سپس با آب خنک و سرد بشویید. از این ماسک نیز هفته ای یک تا دو بار استفاده کنید. به گزارش «ایران ناز» از این ماسک می توانید به عنوان شیر پاک کن برای پاک کردن کرم و کرم پودر از روی صورت نیز استفاده کنید. در همه این ماسک ها از صحت کردن و خندیدن و حرکت کردن خودداری کنید زیرا هم بهتر است ماسک ها را در آرامش کامل و با فکری آرام استفاده کنید تا تاثیر بیشتری روی پوست داشته باشد و هم از به وجود آمدن چین و چروک های صورت جلوگیری کند.



ترفند

تهیه گلاب

نمناک – گلاب، معروف ترین نوع عرقیات است که از گل سرخ گرفته می شود و این ماده خوشبو و پر خاصیت را می توانید در خانه به روش های زیر تهیه کنید. **روش اول:** گلبرگ ها را در یک قابلمه و تا بالاتر از سطح آن آب بریزید. روی حرارت کم بجوشانید تا آب رنگ گل ها را بگیرد. ترکیب را در آبکش صاف کنید و بگذارید خنک شود. در این روش مقداری از عصاره گلاب با آب تخمیر می شود. **روش دوم:** گلبرگ ها را داخل یک ظرف شیشه ای ضد حرارت بریزید. دو فنجان آب مقطر را بجوشانید. آب را روی گلبرگ ها بریزید. روی آن را بپوشانید و بگذارید برای ۳۰ دقیقه بماند. با کمک یک پارچه تر کیب را داخل یک کاسه شیشه ای دیگر صاف کنید و بعد باقیف داخل شیشه ها بریزید. شیشه ها را در یخچال نگه دارید. این گلاب برای یک هفته باقی خواهد ماند.



گل و گیاه

«پاپیتال» گیاهی زینتی

پاپیتال نسبت به دیگر گیاهان آپارتمانی امتیاز های زیادی دارد. بسیار کم توقع و کم غذاست. خشکی خاک را دوست دارد و از سرما لذت می برد. هر چند یک گیاه آپارتمانی است اما در باغچه هم سبزی می شود. در باغچه آن قدر سریع رشد می کند که طی چند سال همه باغچه را می گیرد. به گزارش «پارسینه» نه تنها به عنوان یک گیاه پوششی و رونده مورد توجه همگان است بلکه گیاهی است بالا رونده که از در و دیوار خانه بالا می رود. دوستدار نور زیاد است اما آفتاب گرم تابستان، نوک لبه برگ هایش را می سوزاند. در زمستان هر هفته یک بار و در تابستان دو بار در هفته به آن آب بدهید، خاک مناسب پاپیتال، خاک نرم و سرشار از کمپوست و مواد غذایی است، در صورتی که ساقه های پاپیتال را روی زمین بچوبانید ریشه های نا به جامی زند. روش تکثیر پاپیتال استفاده از قلمه ساقه در فصل بهار است.



رهایی از افکار زیاد

آیا شما نیز در طول روز به همه چیز فکر و جنبه های یک موضوع را با دقت تجزیه و تحلیل می کنید؟ آیا در این زمان ها احساس خستگی و اضطراب دارید؟ تفکر بیش از حد یک بیماری شایع و همه گیر است که می تواند به ایجاد اختلالاتی همچون افسردگی و اضطراب در فرد منجر شود. به گزارش «دلگرم»، افرادی که تفکر بیش از حد دارند نمی توانند خود را از نگرانی های زیادی که در درونشان وجود دارد جدا کنند. بی خوابی یک مشکل رایج در این افراد است. ممکن است تمام شب را به تجزیه و تحلیل یک موضوع خاص بپردازند بدون این که راه حلی برای آن بیابند. این افکار به طور مداوم در ذهن آن ها تکرار می شود. از آن جا که این افراد خواب و استراحت کافی ندارند، بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می گیرند. اگر شما نیز همین حالت را دارید می توانید از توصیه های سلامتی استفاده کنید. افکار خود را قبل از رفتن به رختخواب روی یک کاغذ بنویسید. خلق کردن آثار هنری، نقاشی کشیدن یا انجام یک سرگرمی خاص می تواند ذهن شما را آرام تر و شمارا از شر افکار مزاحم خلاص کند. افرادی که تفکر بیش از حد دارند، دچار اضطراب و نگرانی نیز خواهند شد افسردگی همیشه در کنار آن ها خواهد بود. زمانی که احساس کردید افکار زیادی به سمتتان هجوم آورده است، یک نفس عمیق بکشید. چشمان خود را ببندید و چند دقیقه آرام باشید. به یک مکان خاص فکر کنید که دوست دارید در آن جا باشید. از فکر کردن به آینده بپرهیزید، شما نمی توانید اتفاقاتی را که هنوز رخ نداده است کنترل و مدیریت کنید.

شست و شوی لباس نوزاد

برای شست و شوی صحیح لباس نوزاد در گام اول باید لباس نوزاد را با آب سرد بشویید. استفاده از آب گرم در ابتدای کار اشتباه است. برای این کار بهتر است در ابتدا لباس را در آب بخیسانید، این کار در صورتی که میزان لباس کم باشد ۱۵ دقیقه زمان می برد. در این روش لباس نوزاد شما از هر گونه لک که در اثر خوردن شیر ایجاد شده است بر طرف خواهد شد. در صورتی که آثار لک روی لباس نوزاد دیده شود می توانید از فرچه های نرم که با عنوان فرچه شست و شوی لباس نوزاد در بازار عرضه می شود استفاده کنید. به گزارش «بیتوته»، از صابون ملایم برای شست و شو استفاده کنید. استفاده از شوینده های معطر را فراموش کنید این شوینده ها در نهایت سبب بروز حساسیت روی بدن نوزاد شما خواهد شد. بهترین مواد برای شست و شوی لباس نوزاد، استفاده از شوینده های بدون رنگ و اسانس است. در آبکشی پس از شستن لباس نوزاد دقت کنید، به یک بار آبکشی قانع نباشید.



عطاری

روغن کندر

روغن کندر از روغن های معطری است که به عنوان در مان کاربرد دارد. این روغن علاوه بر نقش کلیدی که در آروماتراپی (رایحه درمانی) دارد، دارای خواص ضد التهابی و ضد سرطانی نیز است. استفاده منظم و مداوم از این روغن پوست را نرم و صاف می کند و می تواند آکنه، جای عمل های جراحی و زخم ها حتی ترک های پوستی را از بین ببرد. این روغن یک ماده ضد عفونی کننده است و روند بهبود زخم ها را تسریع می بخشد. به گزارش «نمناک»، این روغن را دو بار در روز و به مدت چند هفته روی زگیل بزنید و در مان آن را نظاره گر باشید. همچنین یک فرچه روغن کندر را برای کاهش ورم ناشی از گزش حشرات استفاده کنید. تقریباً همه روغن های معطر مانند روغن کندر، اگر به طور منظم استفاده شود به رفع شوره سر کمک می کند.



چی بپزم؟

نخود پلو

• مواد لازم:

برنج: هفت پیمانه / پیاز: یک عدد / سیر: دو حبه
روغن مایع: مقداری / فلفل دلمه سبز، قزمز، نارنجی: از هر کدام یک عدد / ران و سینه: ۴۰۰ گرم / قارچ: هشت عدد
آپیشن: یک قاشق سوپ خوری / نخود فرنگی: یک پیمانه
نمک و فلفل: به مقدار لازم / زعفران: یک قاشق چای خوری
جعفری خرد شده: دو قاشق سوپ خوری

• طرز تهیه:

برنج را از شب قبل خیس کنید. پیاز و سیر را به صورت خلال برش بزنید و هر کدام را جداگانه در مقداری روغن سرخ کنید. فلفل دلمه ها را به صورت لوزی خرد و به پیاز اضافه کنید و تفت دهید. ران و سینه مرغ را به قطعات درشت خرد و در مقداری روغن ذرت سرخ کنید تا طلایی شود. قارچ را پس از شستن خرد کنید و در کمی روغن تفت دهید. نخود فرنگی، نمک و فلفل را به مواد بالا اضافه کنید. زعفران دم کرده را روی آن بریزید. به گزارش «کدبانو»، برنج را آبکش و با مواد بالا مخلوط و آن را دم کنید.



لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان



نام سوپر: خلیج فارس
آدرس:

خ امام موسی صدر غربی نرسیده به تملای باران
تلفن: ۰۹۹۰۸۶۳۴۷۰۰

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نبش غفاری ۲	لویزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	فروغ	نبش معلم ۴۳
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	سوپر ۷۲۴	نبش معلم ۴۸ نبش کوچه
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفروستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	دکه معلم	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری
خرآشادی	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	ثنایی فرد	بین عدل ۱۸ و ۲۰
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نبش نارنج ۷	بهاران	خ قدس بین قدس ۵ و ۷
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	پروما	خ پاسداران نبش باهنر شرقی
شب	غفاری خ آوینی نرسیده به خ نیلوفر	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	برادران	پاسداران چهارراه شهدای گمنام
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نبش پونه ۲	رحمتی	غفاری بین ظفر ۱۴ و ۱۶	جماران	آخر خیابان پاسداران تقاطع جماران
بوشادی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	اکرمی	خ صدف ۸	مواد غذایی کمالی	نبش پاسداران ۱۵
شب فروغ	نبش غفاری ۱۱	ایلیا	خ غفاری، خ نارنج	قدس	نبش پاسداران ۱۰
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	همشهری ۲	نبش معلم ۵۴	پرستو	نبش ۴۰ متری کاوه
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نبش معلم ۱۱	الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	پانیزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین
لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها	فروشگاه معلم	نبش معلم ۵	پروما ۲	خ مدرس تقاطع محلاتی
هایپر پونه	خ نارنج روبروی نارنج ۱۰	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	ستاره شب	خ مدرس تقاطع شهید محلاتی
بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	شهروند ۷۲۴	خ ۷ تیر، نبش ۷ تیر ۶
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	چردن	نبش معلم ۴۲	لوازم التحریر به نشر	مدرس ۲۵ پلاکت ۴