نی نی کده

لجبازی کودک در لباس پوشیدن

اولین قدم برای کمک به کودک در تعویض لباس، حفظ آرامش است، باید به کودک زمان داد، اگر به دلیل دیر شدن مدام هولش کنیم معمولا کارها را آرام تر انجام می دهد، پس ۱۰ دقیقه زودتر بیدار شویم تا زمان بیشتری داشته باشیم. در تمام مدت با او صحبت کنید و بگویید که می خواهید چه کاری انجام دهید و در هنگام کار تعریف و تمجید کنید. اجازه دهید کودک لباس مورد علاقه اش را انتخاب کند، اول به او دو انتخاب دهید، در صورت همکاری نکردن، اجازه دهید با لباس منزل به مهد برود، تنها لباس مناسب را همراه داشته باشید، کودک به محض ورود متوجه نامناسب بودن لباسش می شود و از شما کمک می خواهد در نتیجه اعتمادش به شما بیشتر خواهد شد. به گزارش «بیتوته» برای مقابله با لجبازی کودکان در لباس پوشیدن در حین پوشاندن لباس، برایش قصه بگویید، ترانه و سرود هم بخوانید.

عطاری

شربت های ضد عطش

بهترین شربت ها برای رفع تشنگی در ماه رمضان ماالشعیر، شربت لیمو، شربت نارنج یا بالنگ و شربت سکنجبین است. همچنین آب انواع میوه ها مانند انار، سیب، به و گلابی علاوه بر تقویت معده برای رفع تشنگی توصیه می شود. دمنوش های گیاهی نیز از دیدگاه طب سنتی برای ایام روزه داری مفید است و بیشتر نوشیدنی های گازدار و قندی توصیه می شود. به عنوان مثال دمنوش شیر بادام برای روزه داران مناسب است و می توان بادام را با عسل و آب سرد مخلوط و مصرف کرد. به گزارش «میهن امروز» شیر خرما نوشیدنی مناسب دیگری برای رفع عطش است که بادام به همراه عسل، خرما و شیر می تواند معجونی برای رفع خستگی و عطش باشد. خوردن شیر با مغز بادام خام، مغز گردو، مغز پسته خام، کنجد و پودر نارگیل نیز نوشیدنی مناسب دیگری برای این ایام است. شربت زرشک، خاکشیر و لیمو برای رفع عطش روزه داران توصیه می شود.

خانه داری

چند نکته در خانه

جلوگیری از سیاه شدن ظروف آلومینیومی: هنگام پختن حبوبات داخل قابلمه چند قطره سرکه یا آب لیمو به آن اضافه کنید؛ با این کار هم ظرف شما سفید می ماند و هم طعم حبوبات بهتر می شود.

استفاده از سویا: برای آن که طعم سویا به گوشت نزدیک شود باید آن را پس از چرخ کردن با گوشت چرخ کرده در فریزر نگهداری کنید.

لیموترش برای غذای تند: به گزارش «پارس ناز» اگر فلفل بیش از اندازه به غذایتان زده اید و خیلی تند شده است، چند دقیقه قبل از آن که غذا را از روی حرارت بردارید، آب یک عدد لیموترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید.

خطرهای عشق در نگاه اول

آیا عشق در نگاه اول می تواند یک عشق واقعی باشد؟ برای آغاز یک زندگی مشترک ایده آل نیاز به شناخت طرفین از یکدیگر است و هیچ گاه یک زندگی مشترک موفق در یک نگاه و عجولانه اتفاق نمی افتد. به گزارش «ایران ناز»، عشق ناگهانی و در نگاه اول خطرها و مشکلات بسیاری به دنبال دارد.

نداشتن یک رابطه دوستی: هنگامی که یک زوج به سرعت بر اساس احساسات و جذابیت ظاهری وارد رابطه می شوند، بین آن ها رابطه دوستی به وجود نمی آید و بعد از فروکش کردن احساسات شدید جذابیت ظاهری، رابطه حالت سطحی به خود می گیرد.

ارزش قائل نبودن برای ارزش ها: وقتی که در نگاه اول عاشق می شویم؛ بسیار ساده از کنار رویاها و ارزش های خودمان عبور می کنیم اما وقتی به زندگی طبیعی خود باز می گردیم، نمی توانیم کسی را در کنار خود تحمل کنیم که برای خواسته هایمان ارزش قائل نیست یا کارهایی که ما انجام می دهیم برای او لذت بخش نیست.

شناخت ناکافی: برای شناخت طرف مقابل، گذشت زمان نیاز است و تنها نمی توان شخصیت افراد را در زمان کم و با یک نگاه دریافت چرا که هر کسی می تواند برای مدت زمان کوتاهی نقاب بر چهره بزند و فقط شخصیت مثبت خود را نشان دهد.

احساسات هیجان زده: همه افراد در آغاز رابطه هیجان زده و عاشق هستند به طوری که احساسات آن ها بر عقل و منطق شان غلبه می کند و سبب می شود کارهای احساسی و غیر عاقلانه ای انجام دهند.

احساس رضایتمندی دروغین: هنگامی که به سرعت عاشق می شویم، این حس در ما ایجاد می شود که خاص تر از بقیه هستیم و عشق ما شکست ناپذیر است. چنین احساسی در ما سبب می شود که برای حفظ یک رابطه سالم و طولانی مدت تلاش نکنیم و آن را نادیده بگیریم و بدین طریق رابطه خود را نابود کنیم.

نادیده گرفتن مشکلات موجود: هنگامی که در نگاه اول عاشق می شویم، همه مشکلات را نمی بینیم و برای همه چیز بهانه می آوریم.

ترفند

نکات سرآشپز

*برای این که گوشت قلقلی مزه بهتری داشته باشد، پیاز خرد شده را با روغن گیاهی کمی تفت دهید سپس با گوشت چرخ کنید. این کار نه تنها طعم بهتری به غذا می دهد، بلکه از دیده شدن پیاز خام درون قلقلی ها هم پیشگیری می کند. *برای این که برنج شفته نشود و به هم نچسبد، اول آن را دورن تابه با کمی روغن تفت دهید سپس آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد.

*اگر می خواهید برنج عطر سیر داشته باشد، یک حبه سیر درون قابلمه بگذارید و پس از پخته شدن برنج، آن را درآورید و دور بیندازید.

*فلفل چیلی دوست دارید، اما دلتان می خواهد کمتر زبان و دهانتان را بسوزاند؟ فلفل را با چاقوی تیز از وسط دو نیم کرده، تخمه ها و رگ داخلی آن را بگیرید. سپس در آب سرد بیندازید. با این کار، تندی شدید فلفل چیلی گرفته می شود اما در طعم آن تغییری ایجاد نمی کند.

منبع: برترین ها

نسخه

رفع واکس یا موم گوش

وقتی که گوش واکس «موم» زیادی تولید می کند، با یک روش ساده می توانید از گرفتگی آن پیشگیری کنید. کمی روغن زیتون را حرارت دهید و آن را با کمک قطره چکان درون گوش بریزید. به گزارش «پارس ناز»، پس از ۱۰ دقیقه واکس های ته نشین شده در گوش نرم می شود و با کمک گوش پاک کن می توانید آن را از گوش خارج کنید.

کدبانو

آش دوغ

• مواد لازم:

دوغ محلی: دو پارچ / رشته آشی: نصف بسته
تره محلی: نیم کیلو گرم
نخود: یک پیاله ماست خوری / برنج: یک پیاله ماست خوری
سیر: چند حبه / جعفری و شوید خرد شده تازه: چهار قاشق غذاخوری
آرد: یک قاشق غذاخوری / تخم مرغ: یک عدد
فلفل سبز: سه عدد

• طرز تهیه:

نخود را از شب قبل خیس و دو سه بار آب آن را عوض کنید سپس بپزید. بعد تره را بپزید تا آب آن تمام شود و به نخود اضافه کنید. به گزارش «کوکپد»، برنج را بشویید و به نخود اضافه کنید. چهار لیوان آب بریزید و بگذارید بجوشد و جعفری و شوید را هم اضافه کنید و هم بزنید تا مواد مخلوط شود. یک قاشق غذاخوری آرد و یک عدد تخم مرغ را مخلوط کنید و آن قدر هم بزنید که تخم مرغ باز و با آرد مخلوط شود. مخلوط آرد را به دوغ اضافه کنید و هم بزنید تا آرد و تخم مرغ با دوغ مخلوط شود و آرد گلوله نماند. مخلوط دوغ را به آش اضافه کنید، حرارت بالا باشد و مدام هم بزنید اگر هم نزنید دوغ بریده بریده و آش شما بد شکل می شود. بعد از جوشیدن دوغ می توانید آن را رها کنید و هر از گاهی هم بزنید تا مواد به ته ظرف نچسبد. رشته آش و سیر و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید تا رشته ها به هم نچسبد. در آخر نمک را بریزید و هم بزنید. بعد از پختن رشته ها آش شما آماده سرو است.

تحلیل های روز را رصد کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان
۹۸۰۲۱۶۰۳/ج

آگهی اخطاریه افراز پلاک ۳۵۴ فرعی از یک-اصلی بخش ۲ بیرجند

نظر به اینکه آقای علیرضا ملکیان (به وکالت از ورثه مرحوم علی اکبر چهکندی نژاد) و احمد یوسفی مالکین مشاع ششدانگ زمین ۳۵۴ فرعی از یک -اصلی واقع در بخش ۲ بیرجند درخواست افراز سهام مشاعی خود را از پلاک مذکور نموده و اعلام نموده اند دسترسی به آدرس سایر مالکین مشاعی پلاک فوق مقدور نمی باشد لذا به وسیله این آگهی مراتب به کلیه مالکین مشاعی اعلام که در تاریخ ۹۸/۳/۱۳ ساعت ۱۰ صبح در محل این اداره یا وقوع ملک مذکور به آدرس بیرجند خیابان انقلاب ۱۹ حاضر تا نسبت به افراز ملک مورد تقاضا اقدام گردد .ضمنا عدم حضور مانع از اقدامات قانونی نخواهد بود.

علی فضلی-رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بیرجند

۹۸۰۲۱۴۶۲/ج

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای نوبت اول

موضوع مناقصه : اداره کل بهزیستی خراسان جنوبی در نظر دارد انجام امور خدماتی (خدمات رانندگی، تاسیسات- خدمات خودرویی استیجاری) ستاد و واحد های تابعه را به شرکتهای دارای مجوز فعالیت و صلاحیت از وزارت کار و امور اجتماعی از طریق مناقصه واگذار نماید . کلیه اسناد مناقصه به شماره ۲۰۹۸۰۰۳۵۴۵۰۰۰۰۰۱ از طریق (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) www.setadiran.ir قابل دریافت می باشد و کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد و بازگشایی پاکتها از طریق همین سامانه صورت خواهد پذیرفت . لازم به ذکر است متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه تدارکات ، می بایست مراحل ثبت نام در سایت مذکور ودریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند .

مدت زمان اجرای کار :

مدت زمان ارائه خدمات و اجرای برنامه مذکور از تاریخ ۹۸/۳/۱ لغایت ۹۹/۳/۱ به مدت یکسال کامل می باشد.

مبلغ سپرده تضمین : ۲۳۱/۲۲۳/۰۸۰ ریال ضمانت نامه معتبر بانکی به مدت سه ماه پس از تاریخ افتتاح پیشنهاد و قابل تمدید برای سه ماه دیگر باشد

مهلت دریافت اسناد مناقصه : از تاریخ درج آگهی لغایت پایان وقت اداری روز یکشنبه مورخ ۹۸/۲/۲۹

مهلت تحویل اسناد مناقصه : حد اکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۸/۳/۱۱

گشایش پیشنهادها: روز یکشنبه مورخ ۹۸/۳/۱۲ ساعت ۱۰ خواهد بود

زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه می باشد

دفتر امور حقوقی این اداره کل با شماره تلفنهای ۳۲۴۰۰۰۷۰-۹ در ساعات ۸ الی ۱۴ روزهای اداری تا مورخ ۹۸/۳/۱۱ آماده پاسخگویی به سوالات احتمالی شما می باشد

روابط عمومی اداره کل بهزیستی خراسان جنوبی

۹۸۰۲۱۳۵۵/ج

قابل توجه
ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت
* تالارها
* رستوران ها
* مراکز طبخ غذا
* گل فروشی ها
* پارچه نویسان
* تابلوسازان
* حکاحان
* فیلمبرداران و عکاسان
* ظروف کرایه، ظروف یک بار مصرف
برای درج آگهی در صفحات روزنامه
با تخفیف ویژه
با شماره های زیر تماس بگیرید:
۳۲۴۴۵۰۹۰-۳۲۴۴۱۸۹۰
۹۸۰۱۱۵۹۶/ج