

مشاوره

وقتی خوشبختی دور می شود

همه ما به طور طبیعی خواهان فراهم کردن یک زندگی راحت و بی دغدغه هستیم. مشکل این است که گاهی اوقات انتخاب‌های ما برخلاف انتظار، اندوه و اضطراب ما را بیشتر می‌کند. به گزارش اپار سینه، عواملی وجود دارد که خوشبختی را از ما دور می‌کند.

مقایسه کردن: مقایسه دائمی خودمان با دیگران به نارضایتی از زندگی منجر می‌شود. اگر می‌خواهید خودتان را با دیگران مقایسه کنید، سعی کنید سنجیده قضاوت کنید.

ناسیاسی: اگر در کنکند که در زندگی از چه نعمت‌هایی برخوردار هستید و قدر آن‌ها نباشید در زندگی احساس ر ضایت نخواهید کرد. قدر دانی از استرس شما می‌کاهد، به ذهن آرامش می‌دهد و از شما یک شخصیت منعطف و مهربان می‌سازد.

گرفتار ترس یا نفرت شدن: ترس از شکست، مانع پیگیری رویاهايمان می‌شود و بر تصمیم‌هایی که دوست داریم بگیریم اثر منفی می‌گذارد. نوشتن افکار تان را جدی بگیرید تا با این احساسات منفی مبارزه کنید. به نحوه رفتار و برخورد تان با دیگران اهمیت بدهید و نگذارید پای خصوصیت به زندگی تان باز شود.

تمرکز محض بر گذشته یا آینده: اگر توجه شما معطوف به گذشته یا آینده باشد، احتمال دارد دچار بی‌ثباتی و فرصت‌هایی را که در دست مقابل چشمان تان است، نادیده بگیرید. باید در لحظه زندگی کنید تا توجه تان را معطوف به شرایط و اطرافیان کنید. چشم‌دوختن به داری‌ها: وقتی تمرکز زندگی روی پول و مادیات باشد، نمی‌توانید شادی‌های واقعی و حقیقی زندگی را ببینید.



زیباکده

خشکی پوست

خیار منبع عالی آهن، منیزیم، پتاسیم، فولات، سیلیسیوم دی‌اکسید و مولیبدن است. به ویژه این که خیار حدود ۹۰ درصد آب دارد و به همین دلیل غذای خوبی برای پوست خشک است. خیار برای تسکین دادن، پاکسازی و خنک کردن پوست عالی است و می‌تواند پوست را نرم و انعطاف‌پذیر نگه دارد. ترکیب آن با شیر یا لکه ورو می‌تواند بهترین اسکراب خانگی صورت برای پوست خشک شما باشد چرا که هر سه برای مراقبت از پوست خشک مهم است. به گزارش «ستاره»، برای تهیه این اسکراب، خیار را حلقه کنید. سپس شیر بر چربی را که از یخچال بیرون آورده‌اید در کاسه بریزید و حلقه‌های خیار را در آن قرار دهید. اجازه دهید حلقه‌ها برای ۲۰ دقیقه در شیر بماند. سپس آن‌ها را روی پوست تان بچینید و ۲۰ دقیقه در حالت آرامش قرار بگیرید. وقتی خیارها را از روی صورت تان برداشدید، یک پنبه را به شیر آغشته کنید و روی صورت تان بمالید سپس صورت تان را به خوبی بشویید. ماسکر اسه بار در هفته استفاده کنید.



ترفند

پاک کردن اثر انگشت

بسیار در خانه اتفاق می‌افتد که جای انگشت بچه‌ها یا گاهی بزرگ ترها روی دیوار بماند. به گزارش «پیتوته»، برای برطرف کردن اثر انگشت کودک و لکه‌های روی دیوار، یک سیب زمینی را نصف کنید و چند بار روی دیوار بمالید و سپس با یک اسفنج جای لکه را پاک کنید. توجه داشته باشید که این دستور برای دیوارهای رنگ روغنی و پلاستیکی مفید است.

نکاتی برای
روزه‌داری آسان

روزه‌داری، فرصت خوبی برای پاکسازی بدن و حفظ سلامت است البته مشروط بر این که به اصول تغذیه صحیح و تامین نیازهای بدن توجه کنید. یکی از مهم‌ترین مسائل مربوط به روزه داری، خشکی و کاهش رطوبت بدن است که با افزایش طول روز و گرم شدن هوا بیشتر می‌شود. به گزارش اپار سینه، بهتر است روزه‌داران برای تامین رطوبت مورد نیاز بدن به چند نکته مهم توجه داشته باشند.

* از مصرف مواد غذایی به شدت خشک از جمله ادویه، پرهیز یا کمتر مصرف کنند. امروزه استفاده از ادویه‌ای مانند فلفل، زنجبیل، دارچین، زعفران، زردچوبه و نمک، بسیار کاربر ددارد در حالی که ادویه دار و ست و نباید در مصرف آن افراط کرد.

* شیر و لبنیات، جزو بهترین منابع تامین رطوبت بدن محسوب می‌شود و افرادی که هنگام مصرف دچار مشکل می‌شوند، بهتر است از فرآورده‌های شیر مانند شیر برنج و فرنی استفاده کنند.

* یکی از اشتباه‌های رایج این است که در وعده سحری فقط آب به مقدار فراوان نوشیده می‌شود در حالی که آب به سرعت دفع می‌شود و سبب تشنگی در طول روز خواهد شد. برای جلوگیری از تشنگی توصیه می‌شود بین وعده افطار تا سحر، علاوه بر مصرف آب و نوشیدنی‌ها، میوه‌های آبدار مانند هندوانه، طالبی، پرتقال و... میل شود. زیرا فیبر بالای موجود در این میوه‌ها سبب تامین و حفظ رطوبت بافتی در طولانی مدت می‌شود. همچنین شربت سکنجبین و تخم شربتی و شربت‌های تهیه شده از میوه‌ها نظیر شربت آلبالو، ریواس، لیمو و... از نوشیدنی‌های مناسب برای جلوگیری از تشنگی است. شربت مناسب در این ایام باید با توجه به شرایط گوارشی هر فرد انتخاب شود. به عنوان مثال در صورت وجود درد سوزش معده، استفاده از شربت‌های ترش و حاوی سرکه توصیه نمی‌شود.

* نوشیدن آب دوغ خیار، شربت سکنجبین و خیار، دوغ طبیعی همراه با تخم خرفه نیز در فاصله افطار تا سحر مناسب است. انواع سوپ‌ها و آش‌های رقیق حاوی سبزیجات فصل مانند کرفس، هویج، کدو، گشنیز، خرفه، اسفناج و جعفری همراه با میزان کمی مرغ و استفاده از جویا ماش، نمونه خوبی از سوپ‌های مناسب افطار است. افزودن کمی آب نارنج، بزرشک یا آب لیمودر انتها توصیه می‌شود. بهتر است در تهیه خورش‌ها از سبزیجات سرخ نشده آب‌پز مانند کرفس، هویج، ریواس، کدو، اسفناج و... استفاده کنید.

* روزه خود را با یک نوشیدنی افطار کنید. بهترین گزینه‌ها برای باز کردن روزه، چای کم رنگ، شیر گرم و آب‌جوش است. مایعات به سرعت قوای بدن را بازی می‌گرداند، همچنین دستگاه گوارش را برای دریافت مواد غذایی آماده می‌کند. به هیچ عنوان از نوشیدنی‌های سرد و تگرگی استفاده نکنید.

جوانه زدن پیاز

پیاز را نیز مانند دیگر سبزیجات ریشه‌ای، می‌توان به مدت طولانی نگهداری کرد اما اگر به درستی نگهداری نشود، ریشه و ساقه در آن شروع به جوانه زدن می‌کند. «ستاره» به راه‌های جلوگیری از جوانه زدن پیاز اشاره می‌کند.

* پیازها را در یک ردیف و در محلی خشک و گرم قرار دهید. سه هفته صبر کنید تا پیازها خشک یا گردن پیازهای گل به طور کامل خشک شود.

پیازهای خشک شده را درون یک کیسه توری یا سبد سیمی بریزید.

* از ظروف پلاستیکی یا هر وسیله دیگری که امکان گردش هوا در آن وجود ندارد، استفاده نکنید زیرا نبود گردش هوا به ایجاد رطوبت و سپس، جوانه زدن یا گندیدگی پیاز منجر می‌شود. پیازها را در مکانی خشک و با درجه حرارت ۳۲ تا ۴۰ درجه فارنهایت (صفر تا چهار درجه سانتی‌گراد) قرار دهید. انباری، زیرزمین و گاراژ بهترین مکان‌ها با چنین شرایطی است. * دمای گرم می‌تواند به جوانه زدن و گندیدگی پیاز منجر شود. از قرار دادن پیاز در مکان‌هایی که درجه حرارت آن‌ها زیر صفر است نیز اجتناب کنید.

* میوه و سبزیجات رسیده و پخته شده را دور از پیاز نگهداری کنید. میوه‌های رسیده یا تولید گاز اتیلن به جوانه زدن پیاز کمک می‌کند. همچنین از قرار دادن پیاز در نزدیکی سیب زمینی نیز خودداری کنید.

تصفیه هوا

سرخس برگ شمشیری نام یک گونه از آوندداران است. این گیاه متعلق به جنگل‌های گرمسیری و مرطاب‌هاست، از این رو به نور کم و رطوبت زیاد نیاز دارد. به گزارش «برترین‌ها» این گیاه گزینه خوبی برای سرویس‌های بهداشتی است. رطوبتی که از حمام، به ویژه در زمان‌هایی که دوش می‌گیرید، در هوا وجود دارد، این گیاه را هیدراته می‌کند. وجود این گیاه در خانه نشانه تنهاده کوراسیون را زیباتر، بلکه زیایلن موجود در هوا را نیز تصفیه می‌کند. علاوه بر این، این گیاه جزو یکی از بهترین تصفیه کننده‌های فرمالدهیدها به شمار می‌رود.

گل و گیاه



سوپ قارچ و خامه

• مواد لازم:

خامه زده شده: یک لیوان
قارچ خرد شده به شکل دلخواه: یک لیوان
پیاز تاحد ممکن ریز خرد شده: یک عدد
کره: ۲۵ گرم / فلفل: به میزان لازم / آرد سفید: سه قاشق
غذاخوری / عصاره مرغ: یک بسته کوچک / شیر: چهار لیوان / نمک: به میزان لازم

• طرز تهیه:

پیازها را در کره کمی سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. قارچ‌های خرد شده را به همراه ادویه به آن اضافه کنید و زمانی که طلایی رنگ شد، عصاره مرغ را به همراه آرد به مواد اضافه کنید و هم بزنید. شیر را به مواد بیفزایید و هم بزنید تا آرد در شیر حل شود. مواد را روی حرارت ملایم بگذارید تا زمانی که کمی غلیظ شود. به گزارش «کدبانو»، در آخر خامه زده شده را به مواد اضافه کنید و هم بزنید.

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

**مواد غذایی
رمضانی**

۰۹۱۵۷۲۴۸۰۵۱



نام سوپر: مواد غذایی رخصانی

آدرس: مهرشهر، بین ابن سینا ۵ و ۷

تلفن: ۰۹۱۵۷۲۴۸۰۵۱

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نش غفاری ۲	لويزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	نیش معلم ۴۳	نیش معلم ۴۳
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	نیش معلم ۴۸	نیش کوچه
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفروستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری	
خرآشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نیش پرستار ۴	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)	
بهدانی	خ غفاری، نیش پرستار ۱۰	نادی	خ شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲	نیش معلم ۵۴	
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نیش نارنج ۷	منصور	بلوار جوادیه بین خ اینار وحدت
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	موسوی	بلوار شعبانیه حد فاصل دولت و نیروی هوایی
استانستی	خ غفاری، خ زکریای رازی	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	دولت	نیش دولت ۳۴ بعد از چهارراه
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نیش پونه ۲	بیا ۲	نیش معلم ۴	خورشیدی	بلوار جوادیه نیش خ وحدت پ ۸۳
حسینی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	رزمارکت	نیش معلم ۵ کنار کانال	شعبانیه	بلوار شعبانیه بین نرجس و بقیه اله
شب فروغ	نیش غفاری ۱۱	فروشگاه معلم	نیش معلم ۵	کاظمی	بین دولت ۴۰ و ۴۲
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	قیمت شکن	ابتدای خ نیروی هوایی
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نیش معلم ۱۱	نحیر یاس	بلوار شعبانیه، بین نرجس ۳ و ۵
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	سلام	بین نرجس ۱۵ و چهارراه
لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها	استار	نیش معلم ۲۰	سروش	مهرشهر، بین خ ولیعصر ۲۶ و ۲۸
شبدیز	خ غفاری ۲۶	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	سارینا	مهرشهر، بلوار ولیعصر نیش خ امام حسین (ع)
بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	تحریر سیاه و سفید	نیش معلم ۲۱	سلیمانی	مهرشهر، خ حافظ غربی
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	چردن	نیش معلم ۴۲	رمضانی	مهرشهر، بین ابن سینا ۵ و ۷