

مدیریت اقتصادی و مالی

این روزها موضوع دخل و خرج یا اقتصاد به اصلی ترین دغدغه فکری خانواده ها تبدیل شده است . برخی موفق شده اند به امور مالی خانواده تسلط پیدا کنند و عده دیگر همچنان می نالند که چرا دخل و خرجشان باهم هماهنگی ندارد. حذف خریدهای بیهوده: اگر از کنار مغازه های رد شوید و شی پشت وپنرین نظر تان را جلب کند به هیچ وجه بدون برنامه قبلی آن را نخرید.

ساعتی را در پارک می گذرانند، هم از فضای سبز لذت می برند و هم تعدادی دوست و آشنا پیدا می کنند. برخی دیگر با وسیله نقلیه شخصی یا اتوبوس به طبیعت اطراف شهر می روند وساعتی را در آن محیط به دور از دود و دمو صدای خودروهای شهری خوش می گذرانند . کارتی یا نقدی : شاید برایتان جالب باشد کسی که می خواهد پولش به هدر نرود باید تا حد امکان پول نقد بپردازد. روانشناسان می گویند پرداخت پول با اسکناس به مراتب دشوارتر از کارت است چون فرد احساس می کند در حال از دست

دادن چیزی است و این سبب می شود کمتر خرید کند. فروش غیر ضروری ها: لوازم غیر ضروری خانه گنج پنهان شماسیت. میلمانی که دیگر به کار نمی آید، ظرف و ظروف بی استفاده و دیگر موارد همگی می تواند به پول تبدیل شود. پیشتر این نوع فروش توسط سمساری ها انجام می شد و پول چندانی دست فروشنده را نمی گرفت.

اما الان به کمک انواع اپلیکیشن ها و نیازمندی های آنلاین می توان کوچک ترین اجناس را هم فروخت و البته به صندوق ذخیره خانواده انتقال داد.



کودک

کودک نماز خوان داشته باشیم

برای تشویق کودک به نماز خواندن بهتر است فرزند خود را به محافل و مراسم دینی ببرید. با فرزند خود رفتاری مناسب و مهربان داشته باشید. در هر شرایطی که وقت نماز شد، نماز اول وقت را به جا بیاورید. هنگام نماز لباس مرتب بپوشید و از مواد خوشبو استفاده کنید. به منظور بیدار کردن فرزند برای نماز از الفاظ و رفتارهای محبت آمیز استفاده کنید. در صورت دیر شدن نماز یا او تندی نکند. اگر نماز را ترک کرد، حتی به صورت موقت با او قهر نکند. نماز خواندن او را هیچ گاه در میان جمع مطرح نکند.



جلوگیری از خواب آلودگی هنگام مطالعه

خوابیدن یک فرایند طبیعی است که در فاصله های زمانی خاص رخ می دهد و بهترین راه برای استراحت بدن است. بعضی ها بعد از غذا خوردن در حال رانندگی یا هنگام مطالعه دچار خواب آلودگی می شوند. دلیل همه این ها ممکن است

به نوع غذایی که می خوریم، محیط و سلامتی بدن بستگی داشته باشد. دلایل خواب آلودگی هنگام مطالعه به وضعیت و حالت ما موقع خواندن و زمان و نوع کتابی که می خوانیم، بستگی دارد. بیشتر مردم هنگام خواندن یک مطلب، یک حالت

پوست موز بهترین مراقب پوست

موز در سراسر دنیا به دلیل فواید متعددی که دارد، میوه ای پر طرفدار است زیرا منبع غنی از انرژی است. متخصصان می گویند پوست این میوه دارای فواید متعددی برای سلامت است. سفید کننده دندان ها: پوست موز را به مدت دو هفته روی دندان هایتان بمالید و خیلی زود شاهد نتیجه آن خواهید بود.

از بین بردن زگیل های پوستی : اگر دارای زگیل روی پوست تان هستید، این مشکل به آسانی به وسیله پوست موز قابل رفع است. فقط

کافی است پوست موز را در محل زگیل بمالید. این کار از بروز دوباره زگیل در آینده پیشگیری می کند.

آکنه و چین و چروک: موز برای مراقبت از پوست مفید است، فقط کافی است پوست موز را روی صورت تان به ویژه قسمت های مشکل دار بمالید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. این کار را هر روز انجام دهید تا نتیجه آن را ببینید.

پوست موز به حفظ آب پوست هم کمک می کند. زرد تخم مرغ را به پوست موز له شده اضافه کنید. این مخلوط را روی پوست صورت تان بمالید و بعد از پنج دقیقه بشویید.

چی بپزم؟

مواد لازم:

سس مایونز را با برنج به خوبی مخلوط کنید. سس خردل را با نمک و فلفل به گوشت مرغ اضافه کنید و یک دقیقه دیگر تفت دهید. حالا مواد و سبزیجات را با هم مخلوط و درون فلفل یا گوجه را از مواد پر کنید.



طرز تهیه:

برنج را شسته و سپس کته کنید و بگذارید دم بکشد. سپس تابه ای را روی گاز گذاشته و کمی روغن در آن بریزید و مرغ های پخته و خرد شده را داخل گوجه فرنگی و فلفل دلمه را خالی کنید.

عطاری

مسکن های گیاهی

و پودر کنید، نصف قاشق چای خوری پودر فلفل را در یک لیوان آب جوش حل و سپس یک قاشق غذاخوری از این محلول را با آب جوش رقیق کنید و بنوشید که برای درمان موثر است.

مصرف حداقل سه گرم جوی دوسر در روز سطح بالای کلسترول «ال دی ال» در زبان عامه چربی بدر پایین می آورد. لوبیا سرشار از فیبر در کاهش قند خون و تنظیم کلسترول بالا موثر است. این ماده به کاهش وزن نیز کمک می کند. با مصرف آن در دراز مدت احساس گر سنگی نخواهید کرد. برای درمان ووزر گوش، با قطره چکان، سه قطره روغن بادام تلخ در هر گوش چکانده شود.



امروزه مصرف قرص های مسکن شیمیایی به دلیل سرعت عملی که در کاهش درد دارد، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است و روز به روز بر مصرف این قرص ها افزوده می شود.

اما به تازگی تعداد پزشکانی که داروهای گیاهی را به جای داروهای شیمیایی تجویز می کنند، افزایش یافته است. به طور حتم در کابینت شما هم یک شیشه عسل یافت می شود. عسل بهتر از شربت سرفه عمل می کند و برای کودکانی که سرفه های شبانه دارند، توصیه می شود.

مواد غذایی تخمیری مانند ماست، کفیر یا سبزیجات ترش دارای باکتری های زنده ای است که می تواند اسهال، آگزما و آلرژی را درمان کند، به علاوه این مواد چربی های اضافی بدن را می سوزاند. تحقیقات نشان می دهد که فشار خون بالا را با چای ترش می توان پایین آورد. تاثیر این ماده حتی از بلوبری نیز بیشتر است. برای درمان بیماری های التهابی مانند آرتریت (التهاب مفصل)، زردچوبه مصرف کنید. این ماده خطر ابتلا به آلزایمر را نیز کاهش می دهد. روغن نعناع فلفلی برای درمان گرفتگی های عضلات شکمی و سندرم روده تحریک پذیر تجویز می شود. برای تسکین درد دندان ها، فلفل قرمز را خشک

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)	بین مدرس ۱۷ و ۱۹ پلاک ۱۶۱ روبروی قنادی خوشه (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۱۴۷۵۴
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳
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
اسدیه (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