

عطاری

درمان بی خوابی با شقایق کالیفرنیا



شقایق کالیفرنیا، جزو نسخه های خاص طب سنتی برای درمان بی خوابی شبانه است، این گیاه یک متعادل کننده ملایم برای هیجانات و یک درمان آرام بخش برای مواقعی است که استرس دارید و دچار اضطراب شده اید. به گزارش «آکایران» این گیاه کمک می کند تا به راحتی به خواب بروید و برای استفاده از خاصیت آن می توانید داخل چای یا همراه با لوسیون ها و انواع روغن به صورت موضعی استفاده کنید.

خانه داری



تمیز کردن مشعل اجاق گاز

برای تمیز کردن مشعل اجاق گازتان کافی است آن ها را در ظرف آمونیاک به مدت نیم ساعت قرار دهید تا خیس بخورد سپس آن ها را بشویید و آب کشی کنید تا مثل روز اول تمیز و درخشان شود. برای درخشان کردن ظروف رنگ زده، ابتدا آن ها را با روغن نباتی چرب کنید، سپس روی آن ها نمک بپاشید و با کمک یک برش از سبب زمینی رنگاراز از سطح ظرف پاک کنید تا مثل روز اول تمیز شود.

چی بپزم؟

سوپ تره فرنگی با قلم گوساله



مواد لازم

قلم گوساله: یک عدد / تره فرنگی درشت: شش عدد
زرده تخم مرغ: یک عدد / کره: ۵۰ گرم
خامه: یک پیمانه / شیر: یک لیتر
آرد: سه قاشق غذاخوری / آب: دو پیمانه
نمک و فلفل: به مقدار نیاز

طرز تهیه

تره فرنگی ها را شست و شو دهید و قسمت سبز آن را خارج و بقیه قسمت هایش را به قطعات کوچک تر خرد کنید. سپس تره فرنگی ها را با دو پیمانه آب و قلم گوساله به مدت یک ساعت بپزید. بعد از این ساعت تره فرنگی ها را به همراه مغز قلم داخل غذا ساز بریزید و کاملاً له کنید تا به شکل پوره در بیاید و بعد داخل قابلمه بپزید. به گزارش «منماک»، در یک تابه آرد را با کره تفت دهید و بعد شیر را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا جوش بیاید. وقتی مخلوط آرد و شیر جوش آمد، داخل قابلمه سوپ بریزید تا با تره فرنگی ها بجوشد و به اصطلاح سوپ جا بیفتد. در آخر پخت سوپ هم نمک و فلفل را به بقیه مواد اضافه کنید. هنگام سرو سوپ در ظرفی که می خواهید سوپ را سرو کنید یک عدد زرده تخم مرغ را هم بزنید و سوپ داغ را کم کم روی آن بریزید و خوب هم بزنید تا کاملاً یکدست شود. سپس روی سوپ را با خامه تزیین کنید.



بشنوم، انتظار ندارم که خود را تغییر بدهی ولی گوش دادن به حرف های توری خودم تأثیر بدی می گذارد و من باید مراقب خودم باشم.

گل و گیاه



سانسوریا

سانسوریا گیاهی همیشه سبز و دایمی است که برگ های نیزه ای شکل از شاخه های اصلی آن به شمار می رود. برگ ها دارای خطوط و نقوش موازی است که با بزرگ شدن گیاه، ارتفاعشان بیشتر می شود. به گزارش «چیدانه»، این گیاه به کم آبی مقاوم است و به آبیاری ۱۰ تا ۱۵ روز یک بار و نور کامل نیاز دارد.

سلامتکده



سردردهای تنشی یا هیجانی

عواملی مثل فشار های روحی (شاید یک مشاغل با یک مشکل مالی) می تواند به کشش عضلانی و سردرد منجر شود. فعالیت هایی که سبب خستگی چشم می شود یا کار طولانی در وضعیت خمیده پشت می تواند باعث کشش عضلات صورت، چشم، گردن و جمجمه شود. سردرد تنشی، هم به شکل پراکنده و نامنظم بروز می کند و هم به شکل مزمن و حاد گریبان افرا می گیرد. به گزارش «بیتوته»، درد معمولاً ناحیه پیشانی، گردن یا شانه شروع می شود و به تدریج همه کاسه سر را فرا می گیرد. این درد ماهیت فشاری دارد، ولی خاصیت ضربانی ندارد. این درد می تواند ۳۰ دقیقه تا هفت روز ادامه داشته باشد. برای درمان سردردهای پراکنده و نامنظم می توان از قرص های مسکن استفاده کرد. علاوه بر آن، سرد گرم کردن پیشانی به کمک یک حوله یا ماساژ آرام شقیقه و گیج گاه می تواند تأثیر بسزایی در تسکین این نوع سردرد داشته باشد.

مشاوره

رفتار نادرست کودک



بچه ها از دوتاسه سالگی از محیط اطرافشان الگوبرداری می کنند و در این بین اگر رفتار نا به هنجاری انجام می دهند در بسیاری اوقات نمی دانند که آن رفتار زشت و نادرست است. به گزارش «نی نی سایت» در اولین برخورد با رفتار نادرست کودک باید قاطعانه برخورد شود. اسم کودک را صدا بزنید و سپس برایش با دلیل توضیح دهید که رفتاری که از او سر زده اشتباه است. در واقع در حد فهم و درک کودک این موارد را برایش توضیح دهید. در این مرحله به دلیل این که کودک بی به اشتباه بودن رفتارش برده است برای جلب توجه مجدد رفتارش را تکرار می کند. بعد از مرحله آگاهی دادن اگر آن رفتار نادرست مجدد در فرزندمان تکرار شد باید در آن بی توجهی کرد و حتی احساس ناخوشایند نسبت به آن رفتار کودک را بر چهره مان نیز نشان ندهیم. اما در مرحله بعدی اگر این تکنیک هم تأثیری نداشت تنبیه و محرومیت برای کودک در نظر می گیریم.

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
شیرآوران	بین امامت ۲۶ و ۲۸	بهین مارکت	نبش سپیده ۸	مهدی	خ کارگران جنب مسجد صدیقه طاهره
سجاد	ابتدای سجادشهر	ایوبی	نبش سپیده ۱۲	برتر ۷۲۴	بلوار شعبانیه نبش شعبانیه ۴
فرهنگی امام جعفر صادق (ع)	فلکه اول سجادشهر، جنب مسجد	ولیعصر	امیر آباد بین خ ولیعصر ۷ و ۹	لوازم التحریر ایوان	بین رجایی ۷ و ۵
بلال	سجادشهر امامت ۳۹ نبش بلال پلاک ۱۱۰	مواد غذایی صداقت	امیر آباد نبش امام علی (ع) ۱۱	دولت	نبش دولت ۳۴ بعد از چهارراه شعبانیه
مینوسا	خ سجادشهر روبروی خ مقداد شعبه ۲	پردیس	۲۰ متری اول مدرس	موسوی نژاد	بلوار شعبانیه بین دولت و نیروی هوایی روبروی پارک
تقوی	سجادشهر نبش خیابان رضوی	عباسی	آخر ۲۰ متری اول مدرس پاساژ الماس	سلام	تقاطع شعبانیه و نرجس بین نرجس ۱۵ و چهارراه
سپیده	نبش سپیده ۱۹ سوپر مارکت اولی	دانا	دکه میدان ابوذر	شعبانیه	بلوار شعبانیه بین نرجس و بقیه اله
جلگه	خ بهشتی نبش شیرین شرقی	سعید	طالقانی روبروی بیمارستان امام رضا (ع)	قیمت شکن	ابتدای خ نیروی هوایی
امامت	سجادشهر نرسیده به امامت ۱	انتشارات مدرسه	خ طالقانی جنب دادگستری	تحریر یاس	بلوار شعبانیه بین نرجس ۳ و ۵
سجاد	نبش سجاد ۲	ترش و شیرین	ابتدای طالقانی روبروی مهدیه	هایر معراج	بلوار مسافر حاشیه بلوار قائم
رضا	نبش انقلاب ۱۲	نوبین مارکت	بین طالقانی ۹ و ۱۱	غلامی نژاد	مهرشهر خ حافظ غربی
مواد غذایی آبشناس	نبش انقلاب ۷	بهار	خ جمهوری روبروی هتل مقدم	سروش	مهرشهر خ ولیعصر ۲۶ و ۲۸
هادی	چهارراه صمدی خیابان قائم	احسان	خ شهید منتظربین منتظری ۱۱ و ۱۳	نامن الحجج	مهرشهر بین حافظ غربی ۱۰ و ۱۲ جنب نانوايي
سادات	خ ۱۷ شهريور نبش ۱۷ شهريور ۳	ارنج	خ منتظری ۱۴	مرتقی	مهرشهر خ دکتر حسینی روبروی مدرسه شادروان کارگر
علی آبادی	خ ۱۷ شهريور بین ۱۴ و ۱۶	ناب	خ شهداء روبروی اداره ثبت	امیر	مهرشهر خ امام حسین (ع) بین امام علی (ع) و امام خمینی
سعدی	نبش سعدی ۲	حسین	میدان آزادی روبروی بانک ملی	گازاری	مهرشهر خ احمدی روشن ۱۱
ولیعصر (عج)	خ معلم چهارراه قنادی	منصور	بلوار جوادیه بین خ ایثار و وحدت	سارینا	مهرشهر بلوار ولیعصر نبش خ امام حسین (ع)
مارال	بین معلم ۲ و ۴	خورشیدی	بلوار جوادیه نبش خیابان وحدت پلاک ۸۳	آدیس	مهرشهر نبش خ ولیعصر حافظ غربی جنب بانک

سوپرمارکت

منصور



آدرس: بلوار جوادیه بین خیابان ایثار و وحدت

تلفن: ۳۲۳۱۳۱۵۱