

خانه‌داری

لکه سوختگی روی پارچه و فرش



با یک پارچه زبر (اسکاچ) روی لباس بکشید تا زردی اولیه از بین برود. اگر فرش شما دچار سوختگی شده است با یک سمباده بادرجه زیری پایین روی آن بکشید. به گزارش «پرشین وی» اگر پرزهای آن زیاد سوخته است با چچی روی پرزهای سوخته را خیلی کم بچینید و بعد سمباده بکشید. سپس یک عدد پیاز متوسط یا بزرگ را از وسط نصف کنید و روی محل لکه سوختگی یک تا دو دقیقه محکم بکشید؛ دست خود را محکم روی پیاز فشار دهید تا آب پیاز روی پارچه شما بریزد. حدود یک قاشق چای خوری نمک روی لکه بریزید و با دست محل لکه را ماساژ دهید. اجازه دهید پنج دقیقه بماند. برای سوختگی فرش هم همین کارها را انجام دهید.

سلامت‌کنده

چای داغ

چای داغ برای بیماری‌های متعددی از جمله آنفلوآنزا و سرماخوردگی مفید واقع می‌شود. مانند سوپ مرغ و چای داغ هم خاصیت درمان التهاب و احتقان دارد و سبب می‌شود تا مخاط سینوس ها تخلیه شود. به گزارش «چطور» داغ بودن چای به رفع التهاب کمک می‌کند اما حواس‌تان باشد که داغ بودن بیش از حد هم سبب آذردگی گلو خواهد شد. برخی از افراد فکر می‌کنند که کافئین موجود در چای سبب تخلیه آب بدن‌شان می‌شود، اما باید گفت که جای‌نگرانی نیست زیرا مقدار کافئین موجود در بعضی از انواع چای، آن قدر نیست که بخواد سبب بی‌آب شدن بدن شود. به عبارت دیگر، مصرف چای در طول روز نه تنها باعث انتقال مایعات و آب رسانی بهتر به بدن می‌شود، بلکه به رفع احتقان و التهاب هم کمک می‌کند. تانیک اسید موجود در چای سیاه می‌تواند مقدار یک نوع باکتری رایج در گلو را کاهش دهد. چای اکیناسه یا سرخار گل هم باعث کاهش دوره آنفلوآنزا و علائم آن می‌شود.

چی بیزم؟

گراتن سیب زمینی

• مواد لازم

سیب زمینی پخته: دو عدد بزرگ / کره: یک قاشق غذاخوری
برای سیب زمینی پخته / نمک و فلفل: به اندازه کافی
پیاز: ۱۰۰ گرم / کره: دو سوم یک قاشق غذاخوری / بیکن یا کالیاس: سه تکه / سس سفید: سه پیمانه / پنیر پیتزا: رنده شده: ۱۰۰ گرم

• طرز تهیه:

سیب زمینی پخته را با چاقو از وسط نصف کنید و سپس آن را برش خلال دهید. آن را در کره به همراه نمک و فلفل تفت دهید و پیاز را نیز به همین ترتیب خرد کنید و با کره تفت دهید. به گزارش «ویکی کتاب» یک سوم از سس سفید و تمام بیکن یا کالیاس خرد شده را با سیب زمینی و پیاز مخلوط کنید و مواد مخلوط شده را در ظرف مخصوص گراتن بریزید. سپس بقیه سس سفید را روی آن بریزید و پنیر رنده شده را روی سس سفید اضافه کنید.

هدیه لبخند به همسر



و احساسی راضی کننده است که می‌توانید آن را با همسران بدون هیچ محدودیتی شریک شوید. **نظر همسر تان را بخوانید:** با او به خرید بروید، با هم شام را بیرون بخورید و جایی که همسران دوست دارد بروید. بگذارید با دوستانش به تفریح و مسافرت برود و وقتی برگشت، شادی را در چهره اش ببینید.

با انجام کارهای محوله به همسر تان اور اغافلگیر کنید. **شادی را به او القا کنید:** می‌دانید که زوج‌های زیادی هستند که با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند اما عاشقانه‌ترین زندگی‌ها را دارند. پول، قدرت و زیبایی لزوماً تأثیری در لذت شما از زندگی ندارد. لذت و شادی از درون ناشی می‌شود

با انجام کارهای محوله به همسر تان اور اغافلگیر کنید.

شریک زندگی تان را واقعاً تحسین می‌کنید، پس باید بدانید «زیبایی» یا «زیبا خطاب شدن» چقدر برای یک زن اهمیت دارد.

خلاصیت داشته باشید: محبت و توجه شما چیزی است که همسر تان به آن نیاز دارد و اطمینانی که به شما دارد می‌تواند وادارش کند به خاطر شما با تمام دنیا بجنگد. پس همان مردی باشید که همسر تان بتواند به شما اعتماد کند و این اطمینان، لبخند بر لبانش بنشانند.

همسر تان را اغافلگیر کنید: سعی کنید هر روز یک پیامک، نامه، ایمیل یا هر متن دیگری با محتوای عاشقانه به همسر تان ارسال کنید. این کار به همسر تان یادآوری می‌کند که به فکر او هستید و عشق و علاقه بین شما با این اقدام هوشمندانه دوچندان می‌شود.

فرستی طلا بی برای جلب توجه همسر: بسیاری از زوج‌ها کارها و وظایف خانه را بین خود تقسیم می‌کنند؛ به عنوان مثال مرد خانه مسئولیت خالی کردن سطل زباله و شستن خودرو را بر عهده می‌گیرد و خانم شستن لباس‌ها و پختن غذا اما گاهی می‌توان

خوشحالی بر زندگی شخصی و ناشویی افراد تأثیر شگرفی می‌گذارد. روحیه شاد بین زوجین، روابط عاشقانه آنان را گرم تر می‌کند و سبب استحکام زندگی می‌شود. به گزارش «آکاایران»، با انجام فرایندهای زیر لبخند را به همسر تان هدیه دهید.

به او احساس خاص بودن دهید: برایش یادداشت کوچکی از تحسین و قدر دانی بگذارید و اعتراف کنید چقدر دوستش دارید و برایتان مهم است.

اظهار نظر های مثبت: چیزی که از بیشتر زندگی‌ها رخت بر بسته، عشق و هیجان است با کارهای کوچک مانند کمک به زن در انجام کارهای خانه، شرکت در شادی و خنده او، می‌توان الماس‌هایی را که زن روی آن حساب می‌کند، وارد زندگی کرد. با تمرکز روی جزئیات، یک مرد نشان می‌دهد به همسر خود توجه دارد و با علاقه به او نگاه می‌کند و این اظهار نظری است که در زن، احساس احترام به خود ایجاد می‌کند.

توجه به شریک زندگی: این که کسی برای شما اهمیت قائل شود به این معناست که شما در زندگی تنها نیستید. همسر تان انتظار دارد زمانی که به شما نیاز دارد کنارش باشید و در به دوش کشیدن

تفاوت افراد موفق و ناموفق

نمناک- یک فرد موفق می‌داند که برای رسیدن به هدف خود باید سخت تلاش کند و با همین طرز فکر به خواسته خود می‌رسد ولی برعکس یک فرد ناموفق همیشه خوشبختی و موفقیت خود را وابسته به شانس می‌داند. یکی دیگر از تفاوت‌های اساسی بین افراد موفق و ناموفق این است که انسان‌های موفق در تمام مراحل زندگی‌شان مسئولیت شکست‌هایشان را بر عهده می‌گیرند اما افراد شکست خورده ناموفق همیشه دیگران را مسئول شکست‌های خود می‌دانند و بهانه‌گیری و این‌و آن را سرزنش می‌کنند. افراد موفق سعی می‌کنند در باره ایده‌های کار بردی خود بگویند ولی افراد ناموفق همیشه در باره مردم موضوع‌های غیر ضروری بی اهمیت صحبت می‌کنند.



مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

مشاوره

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نیش غفاری ۲	لوپزان	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 معلم ۴۸
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفرستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری
خرشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نیش پرستار ۴	شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
مرتضوی	خ غفاری خ شهید آوینی نیش پونه ۲	نادی	خ شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲	ننای فرد	بین عدل ۱۸ و ۲۰
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نیش 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 نیش باهنر شرقی
شب	غفاری خ آوینی نرسیده به خ نیلوفر	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	پاسداران	پاسداران چهارراه شهدای گمنام
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نیش 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	نیش پاسداران ۱۵
شب فروغ	نیش غفاری ۱۱	ایلیا	خ غفاری، خ نارنج	قدس	نیش پاسداران ۱۰
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	همشهری ۲	نیش معلم ۵۴	پرستو	نیش ۴۰ متری کاوه
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نیش معلم ۱۱	الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	پائیزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین
لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها	فروشگاه معلم	نیش 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
یهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	شهروند ۷۲۴	خ ۷ تیر، نیش ۷ تیر ۶
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	چردن	نیش معلم ۴۲	مدرس ۲۵ پلاکت ۴	مدرس ۲۵ پلاکت ۴

سوپر مارکت

علی



آدرس: نیش عدل ۷

۰۹۱۵۱۶۳۹۶۳۴