

اخلاق خوش

انسان های خوش اخلاق همیشه در میان اقشار جامعه طرفدار بسیاری دارند. به گزارش «بیوتوته»، این یک قانون نانوشته است که هر چقدر یک فرد خوش اخلاق تر باشد، دوستان بیشتر و روابط بهتری را تجربه خواهد کرد.

همیشه لبخند داشته باشید: برای این که خوش اخلاق شوید، لبخند بزنید. حتی اگر وضع روحی خوبی ندارید باز هم لبخند بزنید تا انرژی آن را در روند زندگی خودتان و دیگران احساس کنید. **کینه توز نباشید:** این افراد کینه ای از دیگران به دل نمی گیرند. کوچک ترین کار خوب شما را تلافی می کنند. در عوض این که بخواهند شرایط را بدتر کنند یا به دیگران لطمه بزنند، به فکر پیدا کردن راهی برای بهتر شدن شرایط هستند.

کلمات منفی را دور بریزید: فهرستی از کلمات منفی را که ناخواسته به زبانتان می آید، تهیه کنید و با خودتان عهد ببندید که هر هفته یک یا چند مورد از آن ها را کنار بگذارید. **معرف خودتان باشید:** افراد خوش خلق تمایل زیادی برای برقراری ارتباط با افراد جدید دارند. پس اگر در جمعی ناشناس و تازه قرار گرفتید، خودتان را معرفی کنید و بگویید که هستید. اگر مکالمه را شروع کنید افراد مقابل شما هم به ادامه آن کمک خواهند کرد. **تمرین صبر کنید:** برای خوش خلق تر شدن نیاز دارید که بتوانید با آدم های مختلف کنار بیایید. به این مهارت مدارا می گویند و لازمه مدارا هم صبر است. **قضاوت نکنید:** انسان خوب نباید قاضی کارهای دیگران باشد، پس اگر می خواهید خوش خلق باشید بهتر است دست از قضاوت کردن دیگران بردارید تا هم ذهن خودتان آرام شود و هم زندگی دیگران در آرامش باشد. این کار سبب خواهد شد روح و روانی سالم داشته باشید و خوش اخلاقی تان تقویت شود. **مهربان باشید:** آدم های خوش خلق با دیگران مهربان هستند و اگر برای کسی کاری از دستشان برآید کوتاهی نمی کنند.

فردی مودب باشید: از راهکارهای خوش اخلاق شدن، با ادب بودن و مودبانه رفتار کردن با دوستان و افراد غریبه است. سعی کنید با مودب تر شدن، روابط اجتماعی تان را بهبود ببخشید. اگر نمی توانید به خاطر روز بدی که پشت سر گذاشته اید بخندید، حداقل بگویید که حالتان خوب نیست و نمی خواهید حرفی بزنید یا کاری کنید.



مطالعه کنید: شما هر چقدر که آدم آگاه تری باشید، آرامش روانی و خلقی بیشتری خواهید داشت و در نتیجه بهتر می توانید خلقتان را مدیریت کنید. **به دیگران کمک کنید:** اگر در موقعیتی قرار گرفتید

و مشاهده کردید که فردی نیازمند یاری است به او کمک کنید. لازم نیست کارهای چندان بزرگی انجام دهید فقط کافی است کمی مهربان و انسان گونه رفتار کنید.

خرید برنج مرغوب



برنج کهنه بهتر از برنج نواست.

هر چقدر دانه برنج خشک تر، سفت و فشرده تر باشد، هنگام پخت آب بیشتری جذب و به اصطلاح بیشتر وی می کند. هر چه دانه های شکسته یا به اصطلاح نیم دانه تر بیشتر باشد، برنج کیفیت کمتری دارد. به گزارش «بیوتوته»،

برنج مرغوب رنگ بلوری مات و عاج مانند دارد و نه خیلی زرد، سفید و شفاف است. ظاهر آن باریک و قلمی است و بعد از پخت عطر و طعم بی نظیری دارد. برای این که برنج مرغوب را از نامرغوب تشخیص دهید؛ یکی از راه های این است که تعدادی از دانه های آن را زیر دندان خرد کنید. اگر دانه ها به سختی خرد شد، نشانه این است که برنج خشک تر بوده است و کیفیت بالاتری دارد. همچنین برنج مرغوب مزه تقریباً شیرین تری دارد و نفاسته بیشتری در آن حس خواهید کرد.

مضرها برای صفاوی ها



صفاوی مزاج ها باید از مصرف نوشیدنی های گرم پرهیز کنند؛ نوشیدنی های گرم سبب برهم خوردن تعادل صفاوی مزاج ها می شود. به گزارش «آکا»، مصرف نوشابه، ادویه های تند، آب یخ، نوشیدن مایعات همراه غذا یا بلافاصله بعد از آن، شیرینی های قنادی و مصنوعی، آجیل شور، گوشت قرمز، همچنین بریده بریده غذا خوردن یعنی این که انسان مدام در حال خوردن باشد مانند تخمه شکستن برای افرادی که دارای طبیعت گرم و خشک هستند، مضر و مصرف موز، خربزه، آناناس و طالبی برای افراد صفاوی مزاج ممنوع است. چای، قهوه، نسکافه، لبنیات، تخم مرغ و غذاهای فریز شده، زودپز شده و سرخ شده، سس و رب، غذاهای چرب و پر حجم، ماکارونی، آش رشته، سیر و همه غذاهای با طبیعت گرم، از مواد غذایی زیان آور برای صفاوی مزاج هاست.

غاغت



غاغت، گیاهی است چند ساله، دارای ساقه و برگ های کرک دار با ظاهری بیضی و دندانه دار. گل های غاغت در انتهای ساقه ها به رنگ زرد به صورت سنبله ظاهر می شود. این گیاه در کوهستان های سردسیر رشد می کند. به گزارش «آکا»، تمام گیاه به ویژه برگ های آن قابض و گرم کننده و بند آورنده خون است. برای معالجه دیستازی کاری در دادر و در اسهال های ساده نیز داروی خوبی است. برای تسکین و آرام کردن ناراحتی رحم و برای معالجه بواسیر نیز نافع است. از ریشه آن برای معالجه سل استفاده می شود. این دارو برای تقویت قلب مؤثر است. در موارد حمله های ناگهانی قلبی ممکن است برای خوردن و استعمال داخلی تجویز شود. رشد گلبول های قرمز را تسریع و افزایش می دهد.

می کند. به گزارش «آکا»، تمام گیاه به ویژه برگ های آن قابض و گرم کننده و بند آورنده خون است. برای معالجه دیستازی کاری در دادر و در اسهال های ساده نیز داروی خوبی است. برای تسکین و آرام کردن ناراحتی رحم و برای معالجه بواسیر نیز نافع است. از ریشه آن برای معالجه سل استفاده می شود. این دارو برای تقویت قلب مؤثر است. در موارد حمله های ناگهانی قلبی ممکن است برای خوردن و استعمال داخلی تجویز شود. رشد گلبول های قرمز را تسریع و افزایش می دهد.

سلامتکده

داروخانه

مراقب پوست



آلوئه ورا بهترین گیاه برای مراقبت از پوست است. به همین دلیل، آن را بیشتر در محصولات از بین برنده لکه های پوستی صورت یا دیگر قسمت های بدن استفاده می کنند. به عنوان یک قارچ کش و مرطوب کننده عمل و به طور طبیعی پوست را احیا می کند. آلوئه ورا نیز خاصیت الاستیسه (حالت کششی) پوست را بهبود می دهد. به گزارش نمناک، شما می توانید ماسک آلوئه ورا را در شب بعد از پاک کردن و تمیز کردن پوست خود استفاده کنید. به یاد داشته باشید که صورت خود را در صبح روز بعد کامل بشوید.

کنترل کننده دیابت



زیپتین درمان کننده دیابت نیست بلکه کنترل کننده قند خون است که مصرف آن سبب افت قند خون نمی شود. به گزارش «آکا»، این دارو کنترل کننده قند خون با مکانیسم عمل وابسته به گلوکز در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو است و به عنوان تک درمانی یا همراه با دیگر داروهای ضد دیابت مثل متفورمین یا سولفونیل اوره ها مصرف می شود و امکان اضافه شدن به انسولین را دارد و روی وزن بدن تاثیر ندارد. این دارو روزانه یک بار مصرف می شود. در صورتی که درد شدید و مداوم در ناحیه شکم داشتید، مصرف زیپتین را قطع کنید.

شیرینی پزی

شیرینی فانتزی دورنگ



• مواد لازم:

کره یاروغن جامد: نصف پیمانه
وانیل: یک چهارم قاشق چای خوری
پودر قند: یک دوم پیمانه
پودر کاکائو: یک قاشق مربا خوری یا یک قاشق سوپ خوری و به علاوه کمی پودر شکر
تخم مرغ: یک عدد
آرد: به میزان لازم

• طرز تهیه:

کره را در ظرف بریزید و پودر قند را به آن اضافه و مخلوط کنید. احتیاجی به همزن برقی نیست ولی می توان از درجه یک (کند) همزن استفاده کرد. به گزارش «ریشین وی»، تخم مرغ و سپس کم کم آرد را اضافه کنید. قبل از این که تمام آرد را بریزید مقداری از خمیر را کائو مخلوط و سپس آرد را تا حدی اضافه کنید که به دست نجسید و بعد دست را به آرد آغشته کنید و ظرفی را که می خواهیم در فر قرار دهید روغن بزنید و با خمیر گلوله های کوچک درست کنید و کنار هم بگذارید و به شکل دایره ای در ظرف بچینید و در فر با حرارت ۱۸۰ درجه بگذارید.

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
نوید	توحید ۳ حاشیه میدان	رضا	خ مدرس انتهای شهید تیمورپور	پردلی	پاسداران چهارراه شهدا گمنام پارک
نگین	نبش توحید ۸	پردیس	۲۰ متری اول مدرس	پروما	خ پاسداران نبش باهنر شرقی
لوازم التحریر پارسه	بین توحید ۱۰ و ۱۲	بهدانی	آخر ۲۰ متری اول مدرس پاساژ الماس	قدس	نبش پاسداران ۱۰
لوازم التحریر قائم	بین توحید ۱۱ و ۱۳	بهشیران	۲۰ متری دوم شرقی مدرس پ ۶۷	کمالی	نبش پاسداران ۱۵
گلستان	بین توحید ۱۳ و ۱۵	پامچال	خ مدرس خ خلیل طهماسبی ۲	جماران	آخر خ پاسداران تقاطع جماران
مهدی	نرسیده به توحید ۱۳	نیاوران	۲۰ متری سوم شرقی مدرس نبش چهارراه اول	امین	خ بهشتی نبش بهشتی ۱۳
شقایق	بین توحید ۱۹ و ۲۱	آرش اسپورت	خ مدرس	چهکندی	نبش بهشتی ۴
خسروی	نبش توحید ۲۱	معمد	خ امام موسی صدر شرقی نبش خیابان بعث	جلگه	خ بهشتی نبش شیرین شرقی
دالیا	نبش توحید ۲۵	حسین	خ امام موسی صدر غربی چهارراه استقلال	دهکده	خ بهشتی ۱۹ پ ۱۰۳
پریا	نبش توحید ۴۴	کتابفروشی خوارزمی	نبش مدرس ۲	سیب	بین طالقانی ۷ و ۵
امیر	نبش توحید ۴۴	احسان	خ میرزا کوچک خان غربی روبروی سوپر رسول فیضیه	بین طالقانی ۶ و ۸	
نظلمی	خ توحید نبش رشادت	مکث	۲۰ متری دوم شرقی مدرس نبش خ شهید تیمور	نوبین	بین طالقانی ۹ و ۱۱
لوازم التحریر آسیا	نبش مدرس ۳	ستاره شب	خ مدرس تقاطع شهید محلاتی	آبی	بین طالقانی ۱۲ و ۱۴
لوازم التحریر به نثر	مدرس ۲۵ پ ۴	مواد غذایی آسیا	۲۰ متری سوم مدرس نرسیده به سیدجمال الدین	توش و شیرین	ابتدای طالقانی روبروی مهدیه
یادگار	مدرس ۲۸ چهارراه اول	خلیج فارس	خ امام موسی صدر غربی نرسیده به نمای باران	بهاران	بین قدس ۵ و ۷ پ ۶۸
الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت	شقایق	خ میرزا کوچک غربی نبش چهارراه نبش روبروی مسجد	انتشارات مدرسه	خ طالقانی جنب دادگستری
نوژا	نبش مدرس ۳۲	شقایق	محلاتی روبروی رستوران مدائن	بهاران	بین قدس ۵ و ۷ پ ۶۸
پروما ۲	خ مدرس تقاطع محلاتی	پاییزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین	عرفان	عدل ۲ پ ۳۷

نام سوپر: سروش

آدرس: مهرشهر، بین ولی عصر ۲۶ و ۲۸

تلفن: ۰۹۱۵۷۵۶۸۴۱۳

