

خانه داری

پاک کردن فوری لکه ها



اگر بیرون و سر سفره شام چیزی را روی لباستان ریختید، نگران نباشید و از نوشابه کمک بگیرید. مستقیم از بطری استفاده کنید. نوشابه یک لکه برآورز انسی و بسیار قوی است. برای استفاده از آن از یک پارچه تمیز و مرطوب کمک بگیرید. به گزارش «اکا»، برای پاک کردن لکه های سبز رنگ از علف ها در طبیعت، با استفاده از یک مسواک کهنه و خمیر دندان سفید می توان آن ها را به راحتی از بین برد. اما به طور حتم باید از خمیر استفاده کنید و نه ژل دندان. مقداری خمیر دندان را روی لکه قرار دهید؛ سپس، مسواک را در آن تمیز فروو از آن برای خراشیدن و از بین بردن لکه استفاده کنید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا آثار لکه ها پاک شود. در نهایت، قسمت لکه بگیرید و سپس، تمام لباس را بشویید. همچنین برای پاک کردن لکه های خون از لباس با استفاده از آب قسمت لکه را مرطوب کنید و مقداری نمک روی آن بپاشید و سپس نصف لکه را به نصف دیگر آن بسپاید تا نمک به خوبی آن را شل کند و سریع لباس را بشوید.

مشاوره

مداخله مادر همسر



اگر ابرادگیری مادر شوهرتان به شمارا چند نفر بی طرف و مطابق با اصول و سیاق خانواده هایتان، تایید کردند پذیرید که شاید شما اشتباه می کنید. اگر قضاوت عادلانه بود در فرصتی مقتضی با مادر همسر تان (در کمال ادب و احترام) گفت و گو کنید و بگویید موافق برخی از نظر های او هستید اما تمایل دارید خودتان تصمیم نهایی و مسئولیت زندگی تان را بر عهده بگیرید. به گزارش «پرشینوی» در جوی صمیمانه با همسر تان صحبت کنید، در خواست انتظارا تان را بگویید اما سعی کنید به طور صریح نام مادر همسر تان را به زبان نیاورید. دیگر مشکلات زندگی تان را هم به این نحو بیان و او را به همکاری و مشورت دعوت کنید. به او بگویید اگر معایبی در کار و رفتار تان می بیند خیلی محرمانه به شما گوشزد کند. به او بگویید در رفتار هایتان هم ثابت کنید که دخالت هیچ یک از اطرافیان خود را نمی پذیرید و به هیچ وجه هم اجازه دخالت به آن هانمی دهید؛ بی تردید به این طریق به طور غیر مستقیم می توانید استقلال نظر را در همسر تان پرورش دهید و تقویت کنید؛ فقط صبور باشید و بسیار ممارست کنید.

چی پیمز؟

کوکوی عدس



• مواد لازم:

عدس پخته شده: ۴۰۰ گرم / تخم مرغ: شش عدد / آرد گندم: دو قاشق سوپ خوری / سبزی معطر خرد شده: ۱۵۰ گرم / روغن مایع: ۱۰۰ گرم / ادویه: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

ابتدا عدس را بشوید و خیس کنید. دو ساعت بعد آن را با مقداری نمک بپزید. پس از پخته شدن داخل آبکش بریزید تا سرد شود. سبزی خرد شده را داخل یک ظرف بریزید و عدس، آرد، ادویه نمک را به آن اضافه کنید و هم بزنید. تخم مرغ را در ظرفی جداگانه بشکنید و با چنگال خوب هم بزنید و به مخلوط اضافه کنید. به گزارش «برترین ها» تا به را روی حرارت ملایم بگذارید و روغن را درون آن و پس از داغ شدن روغن، مواد کو کو را داخل تابه بریزید. هنگامی که یک طرف کو کو سرخ شد آن را برش دهید و بر گردانید تا طرف دیگر آن هم سرخ شود.

نی نی کده



کود کان همیشه بیمار

به گزارش «اکایران»، شاید متوجه شده باشید که بعضی کودکان در بین اطرافیان شما بیشتر اوقات بیمار هستند، می دانید علت آن چیست؟
مواد پروبیوتیک استفاده نمی کنید: فرآورده های پروبیوتیک حاوی باکتری های مفیدی است که بعد از مصرف در روده باقی می ماند و تأثیر های مفیدی بر سلامتی انسان می گذارد. برای استفاده از فرآورده های پروبیوتیک به عنوان یک مکمل روزانه، محصولات لبنی مانند شیر، ماست و حتی نوشیدنی های پروبیوتیک را می توان به راحتی در وعده های روزانه استفاده و آن را به یک شیوه آسان و کم هزینه برای تقویت سلامتی کودک تبدیل کرد.

خواب نا کافی: هیچ پدر و مادری آرزو نمی کند کودکش ز مان بیشتری را به بازی یا تلغن همراه بگذراند. علاوه بر یک برنامه منظم خواب، کودک شما به خواب شبانه مناسب هم نیاز دارد. یکی از راه های دستیابی به این هدف، تعیین محدودیت زمانی برای استفاده روزانه کودک کان از وسایل الکترونیک است. با استفاده از چراغ خواب و پرده های ضخیم، محیط را امش و بخش و دنجی را ایجاد کنید. برای کودک کان قصه بگویید تا آرامش یابد و به خواب برود. **کمبود ویتامین های ضروری:** کودک کان را مجبور به خوردن سبزیجات نکنید چون هرگز در این جدال پیروز نمی شوید. می توانید سبزیجات را با اضافه کردن آن ها به نوشیدنی ها پنهان کنید؛ مثلاً نوشیدنی هایشان را با میوه شیرین کنید. از مصرف چربی های مفید موجود در تخم مرغ و آووکادو یا طیف غذا با روغن زیتون خالص و با کیفیت و مصرف هفتگی ماهی غافل نشوید.

سلامتکده

کاهش فشار خون در خانه



- برای در مان فشار خون بالا عنباب را بجوشانید و آب آن را بفشارید و میل کنید.

- خیار تازه را روی سه عدد صبح ناشتا و عصر و شب قبل از خواب بی نمک میل کنید.

- تخم خیار ادم روزی یک مثقال تا ۱۰ روز عصر هامیل کنید.

- برای کاهش فشار خون بالا تخم شنبلیله را روی سه مثقال صبح عصر و شب میل کنید.

- در غذا مانند گو، آش و سوپ خود شنبلیله بگنجانید که در پایین آور دن فشار خون مفید است.

- برای کم کردن فشار خون نارنج را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

- کسانی که فشار خون دارند خرما کمتر مصرف کنند.

- پرتقال و سیب در ختی ضد فشار خون است.

- ریشه و برگ خشک توت فرنگی را به مقدار ۳۰ گرم یک لیتر آب بجوشانید و در طول روز هر قدر مایل بودید بنوشید.

- در فشار خون از خوردن بادمجان، گوجه فرنگی، نمک، اسفناج، شیرینی و مواد نفاخ و هندوانه و مایعات زیاد خودداری کنید. عصبانی شدن هم فشار خون را بالا می برد.

نسخه

جوش شیرین در زیبایی

برای این که دندان های تان سفید و درخشان شود، هر روز آن ها را با جوش شیرین مسواک بزنید یا آن را در آب حل و در دهان غرغره کنید تا باکتری های عامل بدبو شدن دهان نابود شود. با جوش شیرین و آب، خمیر درست کنید و دندان مورد نظر را با آن مسواک بزنید تا در ناشی از آسبه تسکین یابد. به گزارش «اکا» مقداری جوش شیرین را با آب ترکیب کنید و به نواحی از پوست که دچار آفتاب سوختگی شده است بزنید تا سوزش و قرمزی پوست تسکین پیدا کند. از جوش شیرین برای محو کردن استرچ مارک ها یا ترک های پوستی تان استفاده کنید. مقداری جوش شیرین را روی قسمتی از پوست پا یا رانج که زبر شده است بمالید تا نرم شود. کمی جوش شیرین به شامپوی تان اضافه کنید و موها را با آن بشوید تا میزان مو ظاهر آن بهتر شود. با جوش شیرین و آب خمیر در دست و از آن به عنوان اسکراب خانگی استفاده کنید تا هم لایه بر داری و هم مشکلاتی مانند جوش و آکنه بر طرف شود.

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نبش غفاری ۲	لويزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	نشانی	نبش معلم ۴۳
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	سوپر ۷۲۴	نبش معلم ۴۸ نبش کوچه
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفروستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	دکه معلم	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری
خرآشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نبش پرستار ۴	شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
مرتضوی	خ غفاری خ شهید آوینی نبش پونه ۲	نادی	خ شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲	ثنایی فرد	بین عدل ۱۸ و ۲۰
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نبش نارنج ۷	بهاران	خ قدس بین قدس ۷ و ۵
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	پروما	خ پاسداران نبش باهنر شرقی
شب	غفاری خ آوینی نرسیده به خ نیلوفر	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	برادران	پاسداران چهارراه شهدای گمنام
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نبش 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	نبش پاسداران ۱۵
شب فروغ	نبش غفاری ۱۱	ایلیا	خ غفاری، خ نارنج	قدس	نبش پاسداران ۱۰
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	همشهری ۲	نبش معلم ۵۴	پرستو	نبش ۴۰ متری کاوه
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نبش معلم ۱۱	الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	پانیزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین
لبنیت سادات	خ غفاری شهرک گلها	فروشگاه معلم	نبش 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
بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	شهروند ۷۲۴	خ ۷ تیر، نبش ۷ تیر ۶
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	جودن	نبش معلم ۴۲	لوازم التحریر به نشر	مدرس ۲۵ پلاک ۴

نام سوپر: شکوه ۱

آدرس: خ معلم روبروی مسجد امام حسن (ع)

تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۰۶۳۵