

خانه‌داری



نظافت در منزل

برای تمیز کردن بطری‌ها، شیشه‌ها یا تنگ‌ها، پوست تخم مرغ و آب و صابون ولرم داخل آن‌ها بریزید و خوب تکان دهید. برای آن‌که دستمال گردگیری بدون پرزی داشته باشید، آن را داخل آب داغ و کف دار بگذارید و چند قطره تربانتین داخل آن بریزید و بگذارید چند ساعت بماند. سپس دستمال را بچلانید و پهن کنید تا خشک شود. این دستمال بدون پرز به خوبی برق می‌اندازد و گرد و غبار را نگه می‌دارد. این کار را هر دو هفته یک بار انجام دهید. به گزارش «نمناک» اگر قابلمه آلومینیومی شما غذا در آن سوخته، کمی آب در آن بریزید و پیاز هم اضافه کنید. سپس بگذارید بجوشد و خیلی زود می‌بینید که مواد سوخته آن شل می‌شود و رو می‌آید و قابلمه تمیز می‌شود.

داروخانه

قرص منیزیم

منیزیم از مواد معدنی مورد نیاز بدن است که برای داشتن سلامت جسمانی لازم و ضروری است. حفظ ریتم عادی قلب تنها یکی از فواید وجود منیزیم در بدن است. در صورتی که بدن با کمبود این ماده مواجه شود، مشکلاتی را ایجاد می‌کند. قرص منیزیم (Magnesium) از مکمل‌هایی است که کمبود منیزیم را در بدن جبران می‌کند. به گزارش «دلگرم» منیزیم به حفظ سلامت قلب کمک و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند و از مکمل‌های موجود در داروخانه‌هاست که تحت نظر پزشک و در صورت کمبود منیزیم می‌توان از آن استفاده کرد. مصرف این مکمل سبب می‌شود کمتر استرس و افسردگی داشته باشید. جالب است بدانید که استرس می‌تواند باعث کمبود منیزیم در بدن شود. منیزیم به حفظ ریتم عادی قلب کمک می‌کند. مصرف این ماده معدنی احتمال فیبریلاسیون دهلیزی و آریتمی قلبی را کاهش می‌دهد.



ترفند

در خانه

شما می‌توانید با به کارگیری این ترفند، خانه خود را برای چند ساعت خوشبو نگه دارید. در دست کردن شمع با استفاده از پوست لیمو یا پرتقال، برای مدت طولانی منزل شما را معطر خواهد کرد. به گزارش «روزیاتو» برای جلوگیری از سرریز شدن قابلمه، یک قاشق چوبی را روی آن قرار دهید. اگر قابلمه بخواد سرریز شود، قاشق حباب‌ها را از بین می‌برد و به سرعت جلوی این اتفاق را می‌گیرد. برای تمیز کردن سردوش، یک کیسه را با سرکه سفید پر کنید و آن را با استفاده از کش یا طناب، دور سردوش ببیچید. بگذارید یک شب در سرکه خیس بخورد و سپس کیسه را بردارید.



بخور نخورهای

افطار و سحر

یکی از عادت‌های غذایی غلط روزه‌داران این است که به دلیل تشنگی زیاد، افطار را با آب یا نوشیدنی‌های سرد شروع می‌کنند. بهترین آغاز برای افطار یک لیوان شیر ولرم به همراه خرما، کشمش و عسل است؛ افرادی که به هر دلیلی تمایل به مصرف شیر ندارند می‌توانند از آب میوه‌های رقیق خانگی برای جبران کم‌آبی بدن در این ماه استفاده کنند؛ نکته مهم این است که سرعت نوشیدن مایعات باید آهسته باشد و به صورت جرعه جرعه از فاصله افطار تا سحر مصرف شود. به گزارش «نیوز» روزه‌داران توجه کنند که زمان سحر تا افطار چون فعالیت سیستم گوارشی کم است و دستگاه گوارش آمادگی دریافت میزان زیاد مواد غذایی را در یک زمان ندارد، غذاهای چرب به ویژه برنج و خورش مناسب نیست و بهتر است از سوپ سبزیجات که با آب مرغ یا آب گوشت تهیه شده باشد یا از نان و پنیر به همراه گردویا سبزیجات استفاده شود و اجازه دهید ولع شروع افطار فروکش پیدا کند و بعد از وعده کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای، شام سبک مصرف شود. بهتر است در این ماه مبارک، مواد غذایی چاق کننده مانند زولبیا و بامیه جای غذاهای سالم را نگیرد. روزه‌داران تمایل دارند از کباب کوبیده، چوجه کباب، ماهی، کتلت و کوکوسبزی در وعده سحر استفاده کنند بهتر است تجدد نظری بر تصمیم خود داشته باشند، چون این غذاها برای سحر مناسب نیست و به دلیل خشک بودن، عطش را بیشتر می‌کند.

بهتر است در وعده سحر به سراغ غذاهای دیر هضمی مانند حبوبات، سبزیجات و حلیم بروند که مدت بیشتری در معده می‌ماند؛ در واقع غذاهایی که از تلفیق حبوبات، غلات و سبزیجات پخته شده، تهیه می‌شود برای سحری مناسب تر است. غذاهایی که از گوشت گاو تهیه می‌شود، الویه، ماکارونی و سرخ کردنی‌ها هم برای هضم به آب بیشتری احتیاج دارد، بنابراین برای وعده سحری مناسب نیست. سیر، پیاز، فلفل و ادویه‌ها به ویژه نمک نیز بهتر است در حد اعتدال مصرف شود؛ همچنین مصرف خورش کدو، خورش بامیه، آلو اسفناج، خورش مرغ یا جوهر ک شده که در عین حال که مقوی است از تشنگی زیاد هم جلوگیری می‌کند برای وعده سحر پیشنهاد می‌شود. در ماه مبارک خیلی خوب است که از شربت‌های طبیعی خانگی مانند سکنجبین، شربت بیدمشک، بهار نارنج، شربت آب لیموی تازه و شربت خاکشیر برای رفع تشنگی استفاده و از مصرف نوشابه، نسکافه، چای، قهوه و آب یخ خودداری شود.

عطاری

دمنوش نعناع



دمنوش نعناع، برای بهبود اختلال سیستم گوارشی و نفخ بسیار موثر است، به همین دلیل مصرف آن در ماه رمضان که معده برای مدت طولانی خالی است توصیه می‌شود. علاوه بر آن از بوی بد دهان جلوگیری می‌کند همچنین برای کاهش دمای بدن استفاده می‌شود. می‌توانید این دمنوش را با استفاده از برگ‌های تازه نعناع آماده کنید. به گزارش «رکنا» چند برگ نعناع را در آب جوش بیندازید و حدود پنج تا هشت دقیقه در پوشی روی فنجان بگذارید تا دم بکشد. اگر برگ‌های تازه نعناع در دسترس شما نیست می‌توانید از بسته‌بندی‌های آماده این دمنوش که به صورت غیر کیسه‌ای و کیسه‌ای در بازار عرضه می‌شود، استفاده کنید.

نسخته

تسکین سردرد



چای نعناع، اثر بسیار آرام بخشی بر عضلات و کاهش درد آن‌ها دارد. همچنین چای بابونه می‌تواند سردرد در آنسکین دهد، البته از کمپرس سرد هم نباید غافل شد، قبل از هر کاری باید روی زمین دراز بکشید و یک کمپرس سرد را به مدت ۱۵ دقیقه روی محل درد بگذارید. به گزارش «فردا» استفاده از عسل و پیاز پیشنهاد دیگری است که به کمک شما می‌آید، تا با سردردتان خدا حافظی کنید، شما باید ابتدا یک پیاز را زنده و آن را با یک قاشق عسل ترکیب کنید، این دستور بخش‌های خاصی از مغز را دوباره فعال می‌کند و سبب رفع سردرد می‌شود.

چی بپزم؟

دسر رنگینک برای افطار



• مواد لازم:

آرد گندم: ۵۰۰ گرم

روغن: ۳۰۰ گرم

خاکه قند: ۱۲۵ گرم

مغز گردو: ۱۲۵ گرم

دارچین کوبیده نرم: یک قاشق سوپ خوری

هل کوبیده: یک قاشق مر یا خوری

پسته چرخ کرده: یک قاشق سوپ خوری

• طرز تهیه:

کمی روغن در یک تابه بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. سپس

آرد را در تابه بریزید، هم بزنید و حرارت را ملایم کنید. آرد را مرتب هم بزنید تا بوی

خامی آن از بین برود و به رنگ طلایی درآید. سپس حرارت را خاموش کنید. خاکه قند را الک کنید، دارچین و هل را

یکوید و به آرد اضافه کنید و هم بزنید. هسته خرما را بگیرد و یک مغز گردو در آن بگذارید. به گزارش «ستاره» نصف

آرد سرخ شده را روی یک سطح صاف پهن کنید و آن را با دست یا با پشت قاشق صاف و یکدست کنید، سپس خرماها

را روی آن بچینید. سپس باقیه آرد ها روی خرما را بپوشانید و با قاشق آن را صاف کنید. کمی خاکه قند الک شده

روی آن بپاشید، سپس کمی پودر دارچین و پسته چرخ کرده روی آن بریزید. رنگینک را به صورت لوزی یا مستطیل

برش دهید و در ظرف مورد نظر بچینید.

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)	مدرس ۱۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵ ۳۲۲۲۹۹۲۲	بیرجند (قلندری)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۳۱۲۱۸ ۳۲۴۳۲۳۸۷	بیرجند (قربانی)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۵۶۹۸ ۳۲۶۲۰۶۲۳	خوسف (مشمولی)	بلوار امام خمینی (ره) ۴ پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مروندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸	فردوس (ضامن)	خیابان امام خمینی (ره)، مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۲۸۰۱۸ ۳۲۵۳۰۹۸۴	طبس (بابایی)	بلوار امام خمینی (ره)، جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹ ۳۲۵۲۶۳۰۰	آیسک (عرب تجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آرن شهر (حسین زاده)	آرن شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه (پورغزین)	بلوار قائم آل محمد (ص) جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱ ۳۲۷۶۳۶۴۷	سرایان (موسوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵	دیپوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳