

آلاچیق | ۷

دستپخت

آش شیرازی

مواد لازم:

گوشت سردست گوسفندی با استخوان: ۵۰۰ گرم
سبزی (تره، ترخان، شویب): ۴۰۰ گرم
نخود: ۱۰۰ گرم
عدس: ۱۰۰ گرم
لوبیا قرمز: ۱۰۰ گرم
برنج نیم‌دانه: ۱۰۰ گرم
پیاز: یک عدد
پیاز داغ: سه قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و فلفل قرمز: به میزان لازم
ترخان خشک، دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

حبوبات را از شب قبل خیس و آب حبوبات را خالی کنید و دو بار آب تازه روی آن ها بریزید و با کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا بپزد. گوشت را در یک قابلمه دیگر با یک عدد پیاز و کمی زردچوبه، فلفل قرمز و یک لیتر آب روی حرارت قرار دهید تا بپزد. به گزارش «عصر ایران» برنج را نیز جداگانه بپزید و سبزی ها را خرد کنید و تفت دهید. پس از این که حبوبات پخت، آن را به برنج پخته و سبزی ها اضافه، گوشت را از قابلمه خارج و استخوان آن را جدا کنید و گوشت آن را بکوبید و به همراه آب به آش اضافه کنید و بگذارید چند جوش بزنند. در یک قابلمه کوچک کمی روغن را داغ کنید و نمیی از پیاز داغ را به همراه کمی زردچوبه و فلفل سیاه تفت دهید تا بوی خامی زردچوبه گرفته شود و آن را داغ در آش در حال جوشیدن بریزید. تر خان را به آش اضافه کنید. صبر کنید تا آش جابیفند.



نسخه

گرفتگی گوش

گرفتگی گوش می‌تواند مشکل بسیاری پس از شنا، حمام کردن یا حتی پرواز در هواپیما باشد. راه‌های زیادی برای از بین بردن درد وجود دارد و گوش‌های شما را باز می‌کند. به گزارش «بیتوته» زمانی که گرفتگی گوش‌ها توسط یک عفونت باکتری ایجاد می‌شود به یک تکه پنبه و مخلوطی از سرکه سفید و الکل برای قرار دادن در گوش خود نیاز دارید. توپ پنبه‌ای را داخل گوش قرار دهید و سر خود را برای چند دقیقه نگه دارید تا گوش خود را بدون درد احساس کنید. به یاد داشته باشید، این راه حل فقط زمانی استفاده شود که گرفتگی گوش شما یک مسئله ساده باشد. افرادی که گوش آن‌ها خون ریزی می‌کند، باید به دنبال درمان پزشکی باشند. همچنین یک راه درمانی دیگر برای گرفتگی گوش، قرقره آب نمک به مدت کمتر از یک دقیقه است که می‌تواند به کاهش درد گوش کمک کند.



کودکانه

رابطه صمیمانه با کودک

قبل از این که بتوانید عملکرد کودک را تصحیح کنید یا به او آموزش دهید، باید بتوانید با او رابطه برقرار کنید. حتی در زمانی که کودک را راهنمایی می‌کنید، لازم است رابطه خود را با او حفظ کنید، زیرا ارتباط در دست والدین با کودک به او انگیزه می‌دهد تا بهترین خودش باشد و احساس امنیت کند. به خاطر داشته باشید کودک کان‌وقتی دچار غم و خشم می‌شوند که در باره خودش احساس بدی پیدا کرده‌اند و ارتباط‌شان را با والدین‌شان گسسته می‌بینند. به گزارش اپار سینه، به چشمان کودک نگاه کنید و با مهربانی به او بگویید: «چرا عصبانی شدی؟ بهم بگو چی می‌خوای؟» تماس چشمی محبت‌آمیز در این مواقع ضروری و کارساز است.



عطاری

گل نسترن

گل نسترن نوعی رز وحشی است که گل‌های ریزی دارد و در رنگ‌های صورتی، سفید و زرد دیده می‌شود. گل نسترن دارای بوی کم اما بسیار مطبوع است. بخش‌هایی که می‌توان از گل نسترن استفاده کرد شامل میوه گل نسترن به صورت تازه یا خشک‌شده، گل نسترن و برگ آن است. به گزارش «ستاره» میوه گل نسترن می‌تواند باعث افت قند خون شود به همین دلیل افرادی که به دیابت مبتلا هستند باید در مصرف دمنوش میوه گل نسترن محتاطانه عمل کنند، همچنین مصرف دمنوش میوه گل نسترن برای زنان باردار ممنوع است. از جمله خواص گل نسترن می‌توان به آرامش اعصاب، رفع کمبود ویتامین C، لطافت و زیبایی پوست، ترمیم زخم و سوختگی، رفع بوی بدن، دفع سنگ کلیه، رفع تپش قلب و کاهش فشار خون اشاره کرد.



کدبانو

چند اصل خانه داری

تمیز کردن شیشه‌های تنگ: برای تمیز کردن بطری‌ها، شیشه‌ها یا تنگ‌ها، پوست تخم مرغ و آب و صابون ولرم داخل آن بریزید و خوب تکان دهید. در زمان کوتاهی داخل آن تمیز می‌شود. از بین بردن برق افتادگی اتو: برای رفع برق افتادگی اتو روی لباس مشکی سه قاشق سوپ خوری سرکه را در یک لیتر آب بریزید و فرچه نرمی را در آن خیس کنید و از راه پارچه روی لباس بکشید. خوشبو کردن خانه: یک تکه پنبه را به اکل مورد علاقه خود آغشته کنید و آن را داخل کیسه جارو برقی بگذارید. با روشن شدن جارو برقی رایحه خوش به آرامی کل فضای اتاق را پر خواهد کرد. جلوگیری از بو گرفتن لباس: در کمد لباس کیسه ای کوچک از تگ آویزان کنید تا لباس‌هایتان هرگز بوی بد نگیرد.

منبع: بیتوته

زیباکده

ماسک گلاب و سیب زمینی

سیب زمینی و گلاب از جمله موادی است که استفاده از هر کدام از آن‌ها به تهیهی فواید زیادی برای پوست به دنبال دارد. در صورتی که این دو ماده را با یکدیگر روی پوست خود قرار دهید، می‌توانید از خواص بی نظیر آن که شامل کمک به رفع جوش و آکنه، پاک سازی و رفع چربی‌های پوست، رفع چین و چروک پوست، به وجود آمدن پوست نرم و شفاف، درخشان شدن و سفید شدن پوست، رفع تیرگی و پف زیر چشم، کمک به از بین بردن التهابات پوستی، از بین بردن لکه‌های تیره پوست، درمان آفتاب سوختگی و دارای خاصیت چاق کنندگی صورت است، بهره ببرید. به گزارش «ستاره» برای تهیه این ماسک یک عدد سیب زمینی متوسط را رنده



دهان تلخ

طعم تلخ در دهان شما، صرف نظر از آن چه که می‌خورید یا می‌نوشید، طبیعی نیست و می‌تواند زندگی روزمره شما را تحت تاثیر قرار دهد و روی رژیم غذایی تاثیر بگذارد. سندرم سوزش دهان باعث حساسیت یا سوزش در دهان می‌شود که می‌تواند بسیار دردناک باشد. این علائم ممکن است در یک قسمت از دهان یا در سراسر دهان رخ دهد. همچنین می‌تواند احساس خشکی دهان و طعم تلخ یا فلزی ایجاد کند. «بیتوته» در زیر دلایلی برای احساس طعم تلخ در دهان را بیان می‌کند. بارداری: استروژن هورمون زنانه که در دوران بارداری نوسان می‌کند، می‌تواند جوانه‌های طعم را تغییر دهد. بسیاری از زنان وقتی که باردار هستند، طعم تلخ یا فلزی در دهان خود را مطرح می‌کنند. این مشکل معمولاً بعد از بارداری یا بعد از زایمان رفع می‌شود. دهان خشک: احساس خشکی دهان به نام زئوسومیا شناخته می‌شود و می‌تواند به علت کاهش تولید بزاق باشد. بدون تولید بزاق مناسب، طعم و مزه دهان تغییر می‌کند. علاوه بر این، کمبود



سلامتکده

گوجه سبز بخورید اما...

گوجه سبز میوه‌ای نوبرانه و خوش طعم در فصل بهار است که طبیعتی سرد دارد. گوجه سبز کاهنده چربی و در مانگر حالت اسیدی خون، مفید برای افراد مبتلا به نفرس، یبوست و روماتیسم، بهبود دهنده عملکرد سیستم دستگاه گوارش، تنظیم کننده عملکرد کلیه‌ها، کاهش دهنده افسردگی و استرس، بهبود دهنده سلامت پوست و دستگاه اعصاب، جلوگیری کننده از بیماری‌هایی مانند پیری سلولی، سرطان ها، عفونت‌ها و مفید برای درمان بیماری‌های تنفسی

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 ۷۷ (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)	۰۹۱۵۳۶۲۱۲۱۸ 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 (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸	فردوس (فصامن)	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 نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه (پورغزنین)	بلوار قائم آل محمد (ص) جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۳۱
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	دیهوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳