

آلاچیق | ۷

مشاوره

عادت هایی که دیگران را فراری می‌دهد

همه ما عادت های بدی داریم، اما به گزارش «برترین ها»، برخی از عادت‌ها بیشتر سبب آزار اطرافیان مان می‌شود. آدامس جویدن؛ بدون شک افرادی که در اطراف شما هستند، علاقه‌ای به شنیدن صدای آدامس جویدن شما ندارند. این بار که می‌خواهید در کنار دیگران آدامس بجوید، حواس تان باشد که با دهان بسته بجوید. **تکان دادن پاها:** تکان دادن پایکی از نشانه‌های عصبانیت است. در واقع زمانی که شما در جمعی نشسته اید و پاهایتان را تکان می‌دهید، این پیام را به دیگران منتقل می‌کنید که عصبانی و ناآرام هستید. **با صدا غذا خوردن:** غذا خوردن یکی از لذت بخش ترین کارهاست، به شرط این که سبب آزار دیگران نشود. هیچ کس دوست ندارد که صدای غذا خوردن دیگران را بشنود. **تکیه کلام:** برخی‌ها عادت دارند که هنگام صحبت کردن مدام از کلمه «ام» یا «در واقع» یا حتی «مثلا»... استفاده می‌تواند آن قدر آزار دهنده باشد که حتی تمرکز شونده را به هم بزند؛ بنابراین بهتر است که این عادت‌های آزاردهنده را با تمرین از خود دور کنید. ناخن جویدن؛ ناخن جویدن مانند نیکوتین عمل می‌کند. یعنی زمانی که افراد دچار استرس یا بی‌قراری می‌شوند، با جویدن ناخن به آرامش می‌رسند. اما از آن‌جا که این عادت ظاهر زیبایی ندارد، بهتر است که به‌جای آن به‌روش‌های دیگری برای رسیدن به آرامش پناه ببرید. **شکستن قلنج:** شکستن قلنج انگشتان دست، گردن، کمر و... شاید خستگی شمارا در کند و به شما حس خوبی دهد، اما برای اطرافیان‌تان چندان آفر است. **بازی با خودکار فشاری:** شاید شما حواس‌تان نباشد و به‌طور ناخودآگاه با خودکار فشاریتان بازی کنید و مدام نوک آن را به داخل و خارج ببرید، اما این صدا به قدری آزاردهنده است که می‌تواند دیگران را از اطرافتان بلند کند. **قطع کردن صحبت دیگران:** صحبت کردن با افرادی که مدام حرف‌های مارا قطع می‌کنند، آزاردهنده است. بهتر است همیشه صبر کنیم و منتظر باشیم تا صحبت‌های طرف مقابل مان تمام شود، آن وقت آن‌چه را که می‌خواهیم به زبان آوریم. بلند صحبت کردن با تلفن: از آن‌جا که بلند صحبت کردن شما تمام توجهات را به سمت خود جلب می‌کند، سبب تمرکز نداشتن اطرافیان می‌شود.



پرورش مسئولیت‌پذیری در کودکان

بازی و شیطنت مسئولیت‌پذیری را به کودک آموزش دهند. والدین از کودکان خود بخواهند که در ساعت مشخصی بخوابند، مسواک زدن را بر اساس قاعده نظم بدانند و هر کاری را با برنامه و قاعده خاصی انجام دهند. باید از دستورهای مبهم به کودک پرهیز و به‌صورت جزئی او را راهنمایی کنند. والدین نباید دستورهای پشت سر هم به کودک بدهند و در قبال هر رفتار مناسب به شیوه کلامی یا غیر کلامی کودک را تشویق و البته از باج دادن به فرزندشان هدیه داده نشود، اما چنان‌چه کودک در انجام مسئولیت ساده‌ای که بر عهده او بود موفق عمل کرد با گفتارهایی مثل آفرین، نوازش کردن و بوسیدن و دادن خوراکی‌های خوشمزه و ساده کمک کنند تا مسئولیت‌پذیری در کودک تقویت شود. والدین باید اجازه دهند کودک کارهای ساده و جزئی را تا جایی که به آن‌ها آسیبی وارد نمی‌کند خودشان انجام دهند و فقط مراقب امنیت فرزندان باشند که در انجام این کارها آسیبی به آن‌ها وارد نشود.

کودک‌انی که مسئولیت‌پذیری را نیاموزند در آینده در کارها به موفقیت نخواهند رسید، روابط دوستانه اشتباهی برقرار می‌کنند، اعتماد به نفس شان کاهش می‌یابد و خشم، استرس، افسردگی و اضطراب در آن‌ها بیشتر می‌شود. همچنین بزهکاری، ترک تحصیل، انزوای اجتماعی، سردرگمی، کاهش حس امنیت، قانون‌گریزی، نزول گرایش به نظم، کاهش روابط اجتماعی، کاهش انگیزه‌های پیشرفت، خشونت علیه همسر، گرایش به مواد مخدر و مشروبات، انتقام‌گیری و فرزندان در مسائل خانه و خانواده سبب پرورش مسئولیت‌پذیری در آنان می‌شود. می‌توان با توجه به سن و توانمندی کودکان، آن‌ها را در مرتب کردن اتاقشان مشارکت داد، اما پیش از این والدین باید خشم و استرس خود را کنترل کنند و بتوانند شیوه موثر ارتباط با فرزندان خود را بیابند. باید هنگام مرتب کردن اتاق کودک، کنار او بنشینند و همراه او

ترفند

درمان پف زیر چشم

یک یا دو عدد چای کیسه ای که از قبل در یخچال یا فریزر خنک کرده اید استفاده کنید و آن‌ها را زیر چشم‌های خود قرار دهید. برای تاثیر بیشتر می‌توان از چای‌های آرمش بخشی مانند بابونه و نعناع استفاده کرد و همزمان از آثار آرماترپنی این گیاهان دارویی نیز بهره برد. در صورتی که چای کیسه ای هم در دسترس نبود، دو عدد قاشق فلزی را شب قبل در داخل فریزر قرار دهید و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زیر چشم‌های خود بگذارید. مشاهده خواهید کرد که در رفع ورم زیر چشم معجزه می‌کند.



نسخه

درمان بی خوابی

بی‌خوابی از آزار دهنده‌ترین مشکلات است و بیشتر افراد برای رفع آن به مصرف دارو روی می‌آورند. مصرف مداوم داروهای خواب‌آور احتمال بدتر شدن این مشکل را بیشتر می‌کند، زیرا این داروها اعتیادآور و راه حل مناسبی برای طولانی مدت نیست. در واقع هنگامی که مصرف داروها را متوقف کنید، دوباره به بی‌خوابی دچار خواهید شد. در این میان یکی از خواص جوز هندی، درمان بی‌خوابی است. این گیاه دارویی به دلیل داشتن منتول، تنش‌های ذهنی شما را آرام می‌کند و می‌تواند فشار روانی را که مانع خواب شما می‌شود از بین ببرد. به گزارش «ستاره»، می‌توانید برای درمان بی‌خوابی مزمن یک قاشق پودر جوز هندی را به یک لیوان شیر گرم اضافه و قبل از خواب مصرف کنید.



سلامتکده

کدو مصرف کنید

کدو انواع مختلفی دارد و بهترین آن سفید، شیرین و نازک است که ریشه دار نباشد و از نظر بزرگی و کوچکی در حد متوسط باشد. طبیعت مطلق آن سرد، ادرارآور و نرم‌کننده شکم است. برای گرم‌مان جان و جوانان و در مناطق گرم مناسب است، خوردن آن به صورت پخته، خون‌خوبی در بدن تولید می‌کند اما سبب نفخ و سنگینی در معده می‌شود و اشتها را نیز کم می‌کند. مصلح آن پختن با روغن و اضافه کردن فلفل، خردل و نعناع است.

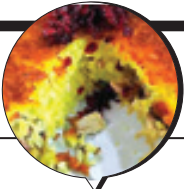
به گزارش «ایرنا» قسمت مورد استفاده کدو گوشت و تخمه آن است، کدو ضد یبوست، ملین و ادرارآور است و ورم‌های گرم را فرو می‌نشاند و در اختلالات کلیه و مثانه تجویز می‌شود. افراد با مشکلات پروستات می‌توانند از کدو به صورت آب‌پز یا خورش استفاده کنند. تخم کدو خواص ضد انگلی دارد و اشخاص لاغر را چاق می‌کند و برای رفع خشونت سینه، خون‌ریزی ریوی، سرفه، تب‌های شدید، زخم معده، مثانه و سوزش ادرار مفید است، همچنین روغن تخمه کدو برای رفع خشکی دماغ و بی‌خوابی دارویی بی‌نظیر است.



کدبانو

پیاز اشکتان را در نمی‌آورد

۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از خرد کردن، پیاز را در فریزر قرار دهید. این کار سبب کاهش مقدار آنزیم اسیدی می‌شود و بر طعم پیاز هیچ تاثیری نمی‌گذارد. این راهکاری ناب‌برای جلوگیری از اشک‌ریختن هنگام خرد کردن پیاز است. یخچال هم می‌تواند همین کار را انجام دهد، فقط باید مطمئن شوید که پیاز را کنار سبب‌زمینی یا سبب قرار ندهید. به علاوه نباید پیاز به مدت زیاد در یخچال بماند، ۲۰ دقیقه برای این کار کافی است زیرا پس از این مدت، تولید بوی بد در یخچال می‌کند. به گزارش «ستاره» خرد کردن پیاز، در کنار بخار کنتری با یک قابلمه آب نیز روشی دیگر برای خرد کردن پیاز بدون اشک ریختن است. دلیل این امر، ترکیب شدن بخار آب با گاز ناشی از پیاز است که اثر آن را از بین می‌برد و مانع از اشک ریختن می‌شود.



دستپخت

ته چین گوشت

مواد لازم

گوشت گوسفندی پخته شده: به اندازه لازم

برنج: چهار پیمانه

پیاز خرد شده: یک عدد متوسط

گرددغوره: دو قاشق مرباخوری

زردچوبه: نصف قاشق چای‌خوری

سماغ: نصف قاشق مرباخوری

مواد لازم برای ادویه

پودر زیره سبز: یک قاشق چای‌خوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

پودر پیاز: نصف قاشق غذاخوری

طرز تهیه

برنج را آبکش و مواد ادویه را مخلوط کنید. پس از گذاشتن ته دیگ در قابلمه، نصف برنج را در قابلمه بریزید و روی آن نصف پیاز ریز شده را پهن کنید. سپس کمی ادویه روی پیازها بپاشید. به گزارش «کهر» گوشت‌های خرد شده را ادویه بز نید تا رنگ گوشت دیده نشود و سپس آن را روی برنج و پیاز بچینید. باقی مانده پیاز و برنج را روی گوشت بریزید تا روی آن را به‌طور کامل بپوشاند و سپس دم کنید.

لیست نمایندگی های مجاز آگهی، فروش و اشتراک روزنامه خراسان در استان خراسان جنوبی

مدرس ۱۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵	بیرجند (قلندری)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱	۳۲۴۴۸۰۵۲	۳۲۴۴۸۰۵۳
بیرجند (مطلبی پور)	مدرس ۱۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵	۳۲۲۲۹۹۲۲	بیرجند (قلمندی)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱
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) ۴۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷
نهبندان (مروندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸		فردوس(ضامن)	خیابان امام خمینی (ره)،مقابل دانشگاه فرهنگیان،کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی،فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵
بشرویه(مرتضوی)	(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵		فردوس(باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷
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
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹	۳۲۵۲۶۳۰۰	آيسک(عرب نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده،آرین شهر(حسین زاده)	آرین شهر،خیابان کشاورز،پلاک ۲ (پذیرش آگهی،فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶	۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه(پورغزنین)	بلوار قائم آل محمد(ص) جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱
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
زهان (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰		خضری(سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده(سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵		دیوک(استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳