

پایان شب سیم، سپیداست



خواه ناخواه شرایط سخت در زندگی پیش می آید. ممکن است کارتان را از دست بدهید، در تجارت نتان شکست بخورید، دچار بیماری شوید یا ... اما در شرایط سخت هر چه باشد مهم این است که امید داشته باشید که از این شرایط عبور خواهید کرد که اگر این طور نباشد به گزارش «مردمان» فقط خودتان را ناامید و دلسرد می کنید و وارد چرخه ای می شوید که رویکرد منفی تان اوضاع را بدتر می کند و منفی تر خواهید شد.

پس با به کارگیری راهکارهای زیر از هم اکنون خودتان را برای رویارویی با شرایط سخت آماده کنید تا وقتی برایتان پیش آمد راحت تر برخورد کنید.

• ایمان داشته باشید

برای از دست ندادن امید، باید ایمان و باور داشته باشید که همه چیز در آخر در ست خواهد شد. باید به این باور برسید که کنترل زندگی شما دست خداست و او برنامه های خوبی برای شما دارد، با ایمان در شرایط سخت محکم تر می توان قدم برداشت.

• «چرا»یتان را فراموش نکنید

وقتی در شرایط سخت هستید، به خاطر داشته باشید که علت کاری که در وهله اول انجام می دهید چیست؟ دنبال چه هستید؟ به خاطر آوردن «چرا»یتان قدرت کافی برای ادامه راه به شما می دهد و این دلیل شما را به جلومی راند.

آنهاهی که «چراپی» برای زندگی کردن دارند، هر «چطور»ی را می توانند تحمل کنند.

پس در هر کاری همیشه یک علت داشته باشید و اگر چرایی ندارید، آن کار را انجام ندهید و دیگر این که همیشه علت آن کار را به خاطر داشته باشید.

• اطرافیان تان هم مهم هستند

پیش آمدن موقعیت های سخت، شرایط بسیار دشواری است اما به تنهایی تحمل کردن آن حتی سخت تر هم می شود. شما به گروهی از افراد مثبت در اطرافتان نیاز دارید که بتوانند از شما حمایت کنند.

باید بخشی از جامعه ای شوید که همدیگر را تشویق و ترغیب می کنند. اگر تا امروز این طور نبوده است، از این به بعد به دنبال آن باشید.

• کمک کنید

یکی دیگر از فواید بودن در جامعه خوب این است که باعث می شود به دیگران فکر کنید.

بودن در چنین جمع هایی شما را مجبور به کمک کردن به دیگران

می کند و در نتیجه به آن ها فکر خواهید کرد، این موجب می شود تمرکزتان از خودتان دور شود و در نتیجه موقعیت تان به آن اندازه که تصور می کردید بد به نظر نیاید.

بسیاری از وقت ها موقعیت تان به این دلیل بدتر به نظر می آید که خیلی به آن توجه می کنید پس بخشی از توجه تان را از موقعیت خودتان بردارید و آن را به دیگران معطوف کنید.

• حرف آخر

وقتی در شرایط سخت گیر می افتید، امیدتان را از دست ندهید. امید لازم به زندگی است؛ وقتی امیدتان را از دست بدهید، بازی را باخته اید. علاوه بر این، ناامید نشدن و قدم برداشتن در شرایط سخت مسئولیتی است که در قبال خودتان دارید. پس سعی کنید از مسئولیت شانه خالی نکنید.

تمیز کردن لکه دوده روی دیوار

باراه افتادن بخاری، شومینه و شومیز پاک کردن دوده های روی دیوار در حالی دغدغه خانم های خانه دار می شود که به گزارش «بیتوته» به راحتی می توان این لکه ها را پاک کرد. توصیه می شود اگر دوده روی دیوار در حد گرد و غبار سرگردان است ابتدا با جارو برقی آن را تمیز کنید و در مرحله بعد با بخارشوی به جنگ آن ها بروید و اگر موفق نشدید از مواد دیگری استفاده کنید.

مقداری پودر رختشویی را با آب مخلوط کرده و با اسفنج تمیزی روی دوده و لکه بمالید تا پاک شود و سپس با پارچه کتان دیوار را خشک کنید.

به دلیل این که لکه حاصل از دوده روغنی است، شاید تا این مرحله همچنان دوده بر جای بماند، می توانید از پاک کننده قلیایی استفاده کنید که یکی از بهترین آن ها سولفات تری سدیم است.

یک تا دو قاشق غذاخوری سولفات تری سدیم را در چهار لیتر آب ولرم حل کنید و با اسفنج تمیز روی لکه دوده بکشید تا تمیز شود. دقت کنید که اگر میزان سولفات تری سدیم بیشتر از دو قاشق غذاخوری شود، دیوار کدر و مات می شود.

بچه پر حرف

برخی والدین از پر حرفی کودک خود گلایه دارند بدون این که بدانند ریشه این رفتار در کجاست. به گزارش «نی نی نما» یکی از مهم ترین دلایل پر حرفی کودک کنایز به جلب توجه است و به همین دلیل زمانی که مادر به عنوان مثال با تلفن به مدت طولانی صحبت می کند یا در جمعی مشغول صحبت است، کودک با صحبت کردن طولانی یا پرسش های مکرر سعی می کند توجه مادر را به خود جلب کند.

از دیگر علل این موضوع حس کنجکاوی و تمایل به دانستن همه چیز است و همچنین گاهی ترس کودک که به زیاد صحبت کردنش منجر می شود، این اتفاق به ویژه در سنین پایین و برای کودکانی که شب ها از تنها خوابیدن در اتاق خود می ترسند، اتفاق می افتد.

حسادت هم به ویژه پس از به دنیا آمدن فرزند جدید در خانواده، برای کودکان بالای سه سال، می تواند عاملی برای زیاد صحبت کردن و جلب توجه والدین محسوب شود.

از اکالیپتوس غافل نشود

اگر می خواهید سرمای امسال را با ویروس و بیماری سر نکنید از اکالیپتوس غافل نشوید چون به گزارش «آسان طب» اکالیپتوس سیستم ایمنی بدن را تقویت و با ویروس ها، باکتری ها و آلودگی ها مبارزه می کند.

علاوه بر این اکالیپتوس برای درمان برونشیت و سرفه کار برد دارد و برای پایین آوردن تب بسیار موثر است و ضعف بدن را هنگام بیماری کاهش می دهد.

گفتنی است خلاص شدن از شوره سر، تسکین درد مفاصل و بر خورداری از خواص ضد التهابی از دیگر خواص اکالیپتوس است اما با همه این خواص مصرف بیش از حد آن ممکن است باعث ورم معده، کلیه، روده، سردرد و کاهش فشار خون شود. بنابراین در میزان مصرف این گیاه پر خواص نهایت دقت را به کار بگیرید و از مصرف افراطی آن خودداری کنید.

شکلات



• طرز تهیه:

در یک کاسه بزرگ، تخم مرغ ها را با سرعت بالا به مدت پنج دقیقه تازمانی که غلیظ شود هم بزنید سپس دور همزن را کم کرده و به تدریج شکر را اضافه کنید تا یاف دار شود، بعد آرد، وانیل و بکینگ پودر را مخلوط و سپس الک کنید و در دور کم همزن در سه مرحله به مواد اضافه کنید. در ظرفی شیر را گرم کرده و کره ها را در آن بیندازید تا آب شود و سپس آن را به مخلوط قبلی اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. مواد را در قالب چرب شده بریزید و آن را به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه در فر که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده بگذارید تا بپزد. بعد از خنک شدن کیک با کاردک یا چاقو دیواره کیک را از قالب جدا کنید و آن را روی قفسه سیمی قرار دهید تا خنک شود.

کیک شیر داغ

• مواد لازم:

شکر: دو پیمانه
آرد: دو ویک چهارم پیمانه
شیر کم چرب: یک و یک چهارم پیمانه
عصاره وانیل: یک قاشق چای خوری
بکینگ پودر: دو قاشق چای خوری
کره: سه قالب کوچک
تخم مرغ: چهار عدد

دبیر فدراسیون گلف کشور مطرح کرد

افتتاح اولین سالن مینی گلف خراسان جنوبی بارقه امیدی در دل گلف بازان



اولین سالن مینی گلف استان با حضور دبیر فدراسیون گلف کشور، رئیس انجمن گلف فدراسیون کشور، سرپرست شهرداری بیرجند و جمعی از ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی توسط خصوصی در مجتمع فرهنگی - ورزشی پوریای بیرجند افتتاح شد.

بارقه امید

دبیر فدراسیون گلف کشور در این مراسم با اعلام این که در سال های گذشته شاهد فعالیت های خیلی خوب هیئت گلف خراسان جنوبی بوده ایم که نتیجه آن حضور گلف بازان بانو و آقای استان در مسابقات قهرمانی کشور شده است، گفت: افتتاح زمین مینی گلف در بیرجند از سوی بخش خصوصی کار بسیار ارزشمندی است و با انجام این کار بارقه امیدی در دل جوانان و نوجوانان استان ایجاد می شود تا با استفاده از این سالن با آمادگی بیشتر بتوانند در مسابقات قهرمانی کشور شرکت و مقام های ارزنده ای کسب کنند. فریدون یوسف شاهی» با بیان این که در چند سال گذشته رشته ورزشی گلف رشد خوبی در کشور داشته است به طوری که ورزشکاران ۲۵ استان در مسابقات قهرمانی کشور شرکت می کنند، ادامه داد: با این که هیئت گلف خراسان جنوبی هبیتی است که چند سال از شروع فعالیت آن می گذرد در این مدت تلاش های خوبی داشته است و کارهای انجام شده نوید بخش آن است که با حمایتی که از رشته گلف استان می شود در آینده بتواند به جایگاه واقعی خود برسد.

تلاش برای کسب سهمیه المپیک

او گلف را رشته ورزشی مفرحی دانست که سلامت روحی و جسمی ورزشکاران را تامین می کند و با توجه به این که گلف ورزشی المپیکی است، افزود: امیدواریم با تلاش هایی که در این راستا انجام می شود و حمایت های بیشتر از این رشته ورزشکاران ما بتوانند سهمیه المپیک را کسب کنند.

نوید پیشرفت گلف استان

رئیس هیئت گلف استان هم در این مراسم با بیان این که امروز شاهد افتتاح اولین سالن مینی گلف استان و کشور هستیم، گفت: بهره برداری از این سالن با سرمایه گذاری بخش خصوصی و حمایت اداره کل ورزش و جوانان نوید بخش پیشرفت گلف استان در آینده است. «مریم بهدانی» با ارائه گزارشی از فعالیت های انجام شده در این هیئت ادامه داد: اعزام ورزشکاران آقا در رده سنی ۴۰ تا ۵۵ سال و ۵۵ سال به بالا به مسابقات قهرمانی کشور در شهریور ۹۶ به مجموعه ورزشی انقلاب تهران، حضور ۳ بانوی گلف باز استان در مسابقات قهرمانی کشور در مرداد ۹۶، برگزاری جشنواره استعدادیابی مینی گلف نوجوانان و جوانان استان با هدف شناسایی و انتخاب ورزشکاران مستعد و دارای پتانسیل لازم برای فعالیت در این رشته، استعدادیابی در دانشگاه ها و برگزاری مسابقات استانی گلف به مناسبت های مختلف مانند هفته وحدت و هفته تربیت بدنی و... از جمله فعالیت های انجام شده است.

او با اعلام این خبر که در گذشته زمین های مینی گلف را در پارک ها به مناسبت های مختلف برپا می کردیم تا علاوه بر هم استانی ها، مسافران و گردشگرانی که به خراسان جنوبی مسافرت کنند از آن استفاده کنند، ادامه داد: به دلیل محدودیت هایی که در زمینه استفاده از زمین های رو باز گلف وجود دارد و در خیلی از مواقع شاید نتوان از آن ها استفاده کرد، تصمیم گرفتیم تا سالن مینی گلف را راه اندازی کنیم. به گفته وی در خوسف با همکاری اداره دامپزشکی سالن گلف راه اندازی شده است و در سربیشه هم کارهای اولیه برای تحویل زمین انجام شد و تلاش می کنیم تا در شهرستان های دیگر استان هم در صورت اعلام آمادگی آن ها اقدامات لازم را انجام دهیم تا رشته ورزشی گلف در دو بخش آقایان و بانوان در دیگر شهرستان های استان نیز فعال شود.

خدمت به هم استانی ها

رئیس انجمن گلف استان هم که سرمایه گذاری در زمینه ایجاد سالن مینی گلف را انجام داده است نیز در این مراسم گفت: زمین مجتمع فرهنگی - ورزشی پوریا یک هزار و ۱۵۲ متر مربع با زیر بنای ۹۰۰ مترمربع است که برای احداث در دو طبقه حدود ۵۰۰ میلیون تومان هزینه شده است.

به گفته «علی مهرجویان» احداث سالن مینی گلف با زیر بنای ۲۵۰ متر مربع و با هزینه ۱۵ میلیون تومان از سال ۱۳۹۰ بدون استفاده از تسهیلات بانکی شروع شد و امروز با همکاری اداره کل ورزش و جوانان استان به بهره برداری می رسد.

وی هدف از انجام این کار را خدمت به هم استانی ها اعلام کرد و از برگزاری دوره آموزشی گلف همزمان با افتتاح این سالن خبر داد. او با بیان این که فعالیت در این رشته ورزشی شرط سنی خاصی ندارد و علاقمندان به فعالیت در این رشته با شرکت در دوره های آموزشی می توانند آمادگی لازم را پیدا کنند، افزود: بانوان از ساعت ۸ صبح تا ۱۸ بعد از ظهر و آقایان از ساعت ۱۸ تا ۲۳ می توانند از سالن مینی گلف مجتمع فرهنگی ورزشی پوریا واقع در خیابان تلاش بیرجند استفاده کنند.

