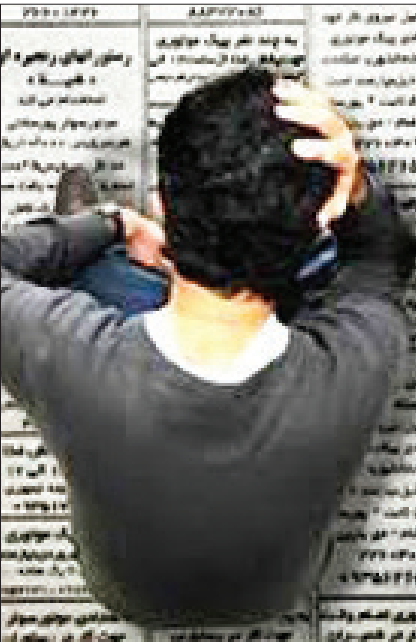


## بیکار شده‌ها بخوانند

با توجه به شرایط اقتصادی کشور، احتمال اخراج یا بیکار شدن نسبت به گذشته بیشتر شده است پس اگر دچار این مشکل شده اید یا هستید برای تقویت اعتماد به نفس و جلوگیری از افسرده شدن چند راهکار ارائه شده زیر را بخوانید.

از تنهایی و انزوادوری کنید: از دست دادن شغل، گاهی به معنای از دست دادن گروهی از دوستان و همکاران است. ارتباط خود را با آن ها حفظ کنید. درباره اتفاق پیش آمده با نزدیکان خود صحبت و از این فرصت برای صرف زمان بیشتر در جمع خانواده استفاده کنید.

به توانایی های خود اعتماد کنید: برای مقابله با خشم بعد از بیکاری انرژی خود را روی افکار مثبت قرار دهید تا رسیدن به موفقیت های آینده، راحت تر باشد. سطح اعتماد شما به خود و توانایی هایتان بر عملکرد دزدنگی شما تاثیر گذار خواهد بود. بپذیرید که اگر جامعه و در مثالی کوچک تر کارخانه، شرکت و ... توان استفاده از نیروی کار شما را به هر دلیلی ندارد، این به



سلامتی بسیار مفید است زیرا این ادویه دارای مواد مغذی است و می تواند با اضافه کردن آن به غذا درد ناشی از زخم ها، جراحات، تنش های التهابات شدید و بعضی ناراحتی ها مانند آرتروز و ورم مفاصل را کاهش دهد. خواص جوی هندی بیوست دیگر بیماری های روده را بر طرف می کند، زیرا فیبر موجود در آن اجابت مزاج را بهبود می بخشد. روغن های اسانسی جوی هندی نیز خاصیت ضدنفخی دارد.

از جوی هندی برای تقویت مغز، در

یونان و روم باستان استفاده می شد؛ روغن های اسانسی خستگی و استرس را کاهش می دهد، به همین علت مصرف آن برای درمان اضطراب و افسردگی نیز مؤثر است.

جوی هندی به شیوه های گوناگونی مانند دارویی شفا بخش عمل می کند و سلامت کلی بدن را افزایش می دهد و سموم ذخیره و انباشته شده در کبد و کلیه را از بین می برد و به سم زدایی بدن کمک می کند.

جوی هندی در مصارف دارویی سنتی، برای سلامت دهان، شاه ادویه ها

جوی هندی ادویه ای محبوب، خوشمزه و کمی شیرین است که سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی شامل آهن، پتاسیم، منیزیم و خانواده ویتامین B است.

مردم محلی هند از این ادویه برای خوش طعم کردن گوشت و دسر و از مغز میوه برای تهیه ترشی، خیار شور و ... استفاده می کنند.

با این که جوی هندی به مقدار خیلی کم و به عنوان ادویه و چاشنی در غذا مصرف می شود، ولی جالب است بدانید همان مقدار کم نیز برای

## جوز هندی و ۹ خاصیت درمانی



## اثرهای بد رفتاری والدین بر کودکان

بد رفتاری با کودک مانند ناسزا گفتن و بی توجهی؛ هر دوی می تواند بلافاصله یا در طولانی مدت اثرهای منفی روانشناختی، جسمی و رفتاری بر کودک بگذارد.

کودکانی که نسبت به آن ها بی توجهی می شود در کنار آمدن با درخواست های زندگی احساس حقارت می کنند و نسبت به دیگران بد گمان و متخاصم می شوند.

## سایه خودخواهی بر زندگی

خودخواهی انسان ها در زندگی پیامدهای منفی به همراه دارد که به برخی از آن ها اشاره می شود.

از دست دادن دوستان: فکر کنید خانواده و دوستانان همیشه مجبور شوند آن چه شما می خواهید بشوند. بعد از مدتی اطرافیان نمی توانند رفتار های خود خواهانه شما را تحمل کنند و کم کم خسته و بعد از شما متنفر می شوند و بعدتر رابطه خود را با شما قطع می کنند.

محروم شدن از محبت ها: وقتی شما نتوانید احساس ها و علایق دیگران را درک کنید و کمی گذشت و محبت نداشته باشید اطرافیان شما هم دیگر حس ایراد از محبت و علاقه به شما را از دست می دهند و دل هایتان از هم



دور می شود.

**ایجاد خشم و کینه توزی:** وقتی نمی گذارید بقیه هم نظر بدهند خشم دیگران را نسبت به خود تحریک کرده اید.

در مواقعی که خودخواهی شما اجازه نمی دهد دوستان، همکاران یا خانواده تان نظرشان را مطرح کنند نسبت به شما خشمگین و ناراحت می شوند و چون این احساس خشم را مطرح نمی کنند سبب ایجاد کینه و کدورت نسبت به شما می شود.

**انزوا و تنهایی:** بعد از این که دوستان را از دست بدهید اولین اتفاق بدی که برای شما می افتد تنهایی و انزواست که سبب ترس و وحشت شما می شود.

### قطعه زمین فروشی

در شمال شهر بیرجند بین بلوار بقیه الله و مهزیار مقابل آتشی نشانی با تراکم بالا به متر اژ ۴۴۸ متر مربع با قیمت توافقی

تلفن ۰۹۱۵۳۱۷۶۹۹۲

ش/۹۷۱۱۱۰۴۵

### محل فروش: در بیش از ۲۲۰ شعبه فروش در سطح شهر



آدرس دفتر سرپرستی: بیرجند، شهید باهنر غربی (بیست متری سوم شرقی مدرس) ۳۲۴۴۸۰۵۲

خراسان  
باوژه نامه های

### کدبانو

\* برای جلوگیری از حمله حشرات به داخل ظرف حیوانات، چند دانه میخک داخل آن قرار دهید یا کمی نمک داخل آن بریزید.

\* برای نگهداری کرفس، کاهو و کلم بروکلی در یخچال، آن ها را در فویل ببپیچید که ماندگاری آن را بین سه تا چهار هفته زیاد می کند.

\* برای جلوگیری از کپک زدن سیروپياز، آن را در پاکت های کاغذی سوراخ شده قرار دهید.

\* برای سریع تر رسیدن میوه های نارس، کافی است میوه را همراه برنج خام داخل یک ظرف بگذارید و در طول روز دو بار چک کنید تا میوه بیش از حد نرسد.

\* برای جلوگیری از کپک زدن نان و مربای خانگی به مر با کمی پودر دارچین اضافه کنید و در جعبه نان نیز یک چوب دارچین قرار دهید، دارچین ضد عفونی کننده و دشمن کپک است.

ترفند

### هیدروکسی زین

هیدروکسی زین دارویی ضد حساسیت از گروه آنتی هیستامین ها و خواب آور است و برای کاهش خارش های پوستی در اثر حساسیت ها استفاده می شود.

ارتباط با ماده حساسیت زا، حساسیت های فصلی و نیش حشرات می تواند در بدن انسان به آزاد شدن ماده ای شیمیایی به نام هیستامین منجر شود.

آزاد سازی هیستامین در بدن با بروز علایمی مانند لکه های قرمز پوستی همراه با خارش، عطسه، آبریزش بینی، التهاب گلو، قرمزی و خارش چشم ها و ... همراه است.

هیدروکسی زین با مهار کردن اثر هیستامین به کاهش علائم حساسیت به ویژه خارش ناشی از آن کمک می کند.

داروخانه

### اشکنه پیاز

#### • مواد لازم:

پیاز متوسط، دو عدد، خلالی - روغن، چهار قاشق غذاخوری - زردچوبه، یک قاشق مرباخوری - تخم مرغ دو تا سه عدد - نمک و فلفل قرمز، به میزان لازم

#### • طرز تهیه:

روغن را در یک قابلمه روی شعله متوسط داغ کنید و پیاز را هشت دقیقه در آن تفت دهید تا رنگ بگیرد.

زردچوبه را اضافه کنید و پس از یک دقیقه دو پیمانه آب جوش به آن بیفزایید و با در بسته، روی شعله ملایم ۲۰ دقیقه آن را بپزید.

تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید و هم بزنید، سپس به آرامی به اشکنه اضافه کنید و آن را هم بزنید.

نمک و فلفل آن را به میزان کافی اضافه و پس از پنج دقیقه آن را با نان سرو کنید.

چی بپزم؟

## استخدام

روزنامه خراسان جنوبی در نظر دارد برای تکمیل کادر تحریریه دفتر، یک

نفر صفحه آرا و یک نفر ویراستار جذب کند.

#### شرایط پذیرش:

- ۱- دارا بودن سابقه کار صفحه آرایی مطبوعات و ویراستاری
- ۲- دارا بودن حداقل مدرک کارشناسی و آشنا با نرم افزار ایندیزاین
- ۳- بومی و مقیم منطقه
- مدارک مورد نیاز:
- ۱- در خواست همکاری و سابقه کاری (با ذکر آدرس و شماره تلفن)
- ۲- تصویر همه صفحات شناسنامه و کارت ملی
- ۳- تصویر آخرین مدرک تحصیلی
- ۴- دو قطعه عکس

ش/۹۷۱۱۱۳۴۴

# مشارک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

- توزیع رایگان
- عدم محاسبه تعطیلات رسمی
- عدم تغییر قیمت طی دوره اشتراک، در صورت افزایش
- نسب صندوق با تسهیلات ویژه

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان

ش/۹۷۱۱۱۳۴۶