

زندگی موفق

برخی باید‌هاو نباید‌ها سبب پایداری بیشتر زندگی می‌شود که بار عایت آن، زندگی شادتر برای خانواده‌ها رقم می‌خورد.
گاهی پیش می‌آید که افراد سر مسائل ساده و بی ارزش با یکدیگر بحث و مشاجره می‌کنند. با این که این دست مسائل در رابطه‌های عاطفی گاهی غیر قابل کنترل هستند، اما می‌توان با انجام برخی کارها از تشدید شرایط منفی و ادامه دار شدن ناراحتی‌ها پیشگیری کرد.

حرف‌هایی که هنگام دعوا مطرح می‌شود را از ذهن خود پاک کنید: همه انسان‌ها خطا می‌کنند و ممکن است موقع عصیانیت حرف‌هایی به زبان بیاورند که شاید هیچ اعتقادی به آن نداشته باشند.
توصیه می‌شود که جملات یا واژه‌هایی را که هنگام دعوا از شریک عاطفی خود می‌شنوید نادیده بگیرید.

به آن‌ها اهمیت ندهید و بگذارید همان‌جا وسط دعوا خاک‌شود. استفاده از جمله‌های ناامیدکننده و سرشار از حس‌های منفی در یک دعوا بسیار عادی است. اما هر زمان حرف‌های ناراحت‌کننده فرد مقابل به ذهنتان رسید، یک نفس عمیق بکشید، کمی راه بروید و آب بخورید.
بحث را دوباره باز نکنید: سعی نکنید پس از تمام شدن دعوا، به‌طور غیر مستقیم و با نیش و کنایه موضوع دعوا را به یاد او بیاورید. از همه مهم‌تر این که چند روز بعد از مشاجره، دوباره پرونده آن را باز نکنید.
با هم سرد رفتار نکنید: پس از بحث و دعوا دو طرف حوصله حرف‌زدن با هم را ندارند. اما اگر پس از گذشت زمان، هنگامی که هر دو آرام‌تر بودید و همسرتان نزد شما آمد و به هر بهانه‌ای خواست با شما حرف‌بزنند، از پاسخ دادن به او امتناع نکنید.

این را به یاد داشته باشید که با پاسخ ندادن به طرف مقابل، این حس را به او می‌دهید که در حال تنبیه کردنش هستید و این سبب می‌شود تا او نتواند حرف‌هایش را راحت با شما در میان بگذارد. تکرار این مسائل، فاصله‌بزرگی میان زن و شوهر ایجاد می‌کند که شاید خسارت‌های جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد.

نی نی کده



کودکان حاضر جواب

وقتی از حاضر جوابی کودک آن حرف می‌نیم منظور زمانی است که از کودک پاسخی سریع و واکنش بی‌ادبانه مانند زبان‌درازی، حاضر جوابی و انواع و اقسام شکله‌ها شنیده می‌شود.

مصادق این کودکان دختر بچه‌ای است که وقتی از او می‌خواهید در تمیز کردن اتاقش شمارا همراهی کند می‌گوید: «دوست دارم اتاقم کثیف باشه اگر ناراحت می‌شی خودت تمیز کن». در این شرایط چه باید کرد؟ گاهی کودکان متوجه نیستند که این‌طور صحبت کردن آن‌ها بی‌ادبی و حاضر جوابی تلقی می‌شود اما برای مهار کردن این رفتار راه‌حل‌هایی وجود دارد.
به این منظور ابتدا باید رفتارهای جایگزین را به کودکان آموزش داد. باید با او درباره رفتارش صحبت کنیم و بگوئیم جملاتی که استفاده می‌کند مودبانه نیست و بهتر است جمله‌های دیگری به کار ببرد و برایش آن را تکرار کنید.

به او یاد دهید به جای آن که بگوید من اتاق کثیفم را دوست دارم، می‌تواند بگوید که الان برای تمیز کردن اتاق آمادگی ندارد یا چند ساعت دیگر این کار را انجام می‌دهد.

دومین راه این است که مراقب باشید در برابر بی‌ادبی او خشمگین نشوید و به او نشان دهید که در این شرایط با او صحبت نمی‌کنید.

اگر برای مدتی تنها و به حال خود بگذارید تا درباره رفتارش فکر کند و در صورتی که او رفتارش را در موقعیت‌های مشابه تکرار کرد در برابر خواسته‌هایش قاطعانه «نه» بگویید.

بد دهانی و پر خاشگری فیزیکی مانند پرت کردن اشیاء، مسخره کردن فیزیکی یا کلامی و بی‌تفاوتی و بی‌توجهی از نشانه‌های رفتارهای گستاخانه کودک است.

در برخورد با کودک گستاخ قدم اول آن است که برخی از نیازهای او را بی‌پاسخ بگذارید؛ به عنوان مثال به او بگویید به دلیل رفتار غیر قابل قبولت دیگر نمی‌توانم برای آخر هفته تو را به پارک ببرم. به قول تان وفادار باشید و حتی اگر کودک درباره رفتار زشتش عذرخواهی کرد، این کار را انجام ندهید اما بابت عذرخواهی‌اش با او مهربان باشید و از او تشکر کنید.

اشتباهات خود را تکرار نکنید: عذرخواهی کردن بدون پشیمانی واقعی و بدون توضیح، چندان قابل قبول نیست. باید سعی کنید اشتباه خود را تکرار نکنید.
به شریک عاطفی خود نگویید تو مرا درک نمی‌کنی و رابطه ما مثل قبل نیست. این جمله بسیار ناراحت‌کننده است و سبب سردی رابطه می‌شود.



آش کشک

مواد لازم:
اسفناج یا برگ چغندر: یک کیلو
گوشت: به مقدار لازم
پیاز سرخ‌شده: دو عدد
جوی پخته‌شده: یک و نیم لیوان
کشک: یک کیلو گرم
پونه کوهی: یک قاشق غذاخوری
طرز تهیه: جورا بپزید و با چرخ گوشت

یا مخلوط کن آن را له کنید. اسفناج را خرد کنید و بگذارید با جوی له شده بپزد، سپس کشک را به آن اضافه کنید و اگر سفت بود کمی آب به آن اضافه کنید. نعنای داغ یا پونه را هم درون آش بریزید و بگذارید با هم بجوشد و مرتب هم بزنید تا نه‌نگیرد.

بعد از پختن و جا افتادن، آش را در ظرف مناسبی بکشید و روی آن را با مقداری پیاز سرخ‌شده و نعنای داغ تزیین کنید.

عطاری

درمان سردرد با سرکه سیب



سردرد از اختلالاتی است که هر فردی ممکن است به آن مبتلا شود. ابتلا به سردرد می‌تواند فعالیت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. روش‌های مختلفی برای درمان و تسکین سردرد وجود دارد.

سرکه سیب حاوی آهن، پتاسیم و کلسیم است و خاصیت اسیدی و مواد معدنی آن می‌تواند به‌طور غیر مستقیم به درمان سردرد کمک کند. به‌طور مثال سرکه سیب با کمک به هضم بهتر غذا از سردردهای ناشی از مشکلات گوارشی کمی می‌کند.

همچنین با کاهش قند خون و تنظیم آن سبب جلوگیری از سردردهای ناشی از نوسانات قند خون به‌ویژه در افراد دیابتی می‌شود. همچنین استنشاق بخور سرکه سیب سبب تمیز شدن سینوس‌ها و کاهش سردردهای سینوسی نیز می‌شود. افزودن مقداری سرکه سیب به حجم زیادی آب و مصرف روزانه آن سبب می‌شود آب به لحاظ محتوای معدنی غنی‌تر شده و از کم‌آبی بدن و سردردهای ناشی از آن جلوگیری شود.

ترفند

ظروف سوخته



برای هر بانوی خانه‌داری پیش آمده است که نه مایه‌تا به یا قابلمه بسوزد، برای این کار اگر از ظروف غیر فلزون استفاده می‌کنید برای آن که هنگام پختن غذا ظروف تان سیاه نشود کمی آب لیمو به آن اضافه کنید.

اگر ظروف روی دارید و به دلیل جوشیدن آب یا آبیز کردن مواد غذایی ظرف‌های شما سیاه شده کافی است مقداری آب، نمک و آب لیمو داخل آن‌ها بریزید و آن را بجوشانید و بعد ظروف را با مایع بشوید تا دوباره سفید شود. اگر غذای شما سوخته و ظرف ته‌گرفته است مقداری آب جوش و سرکه داخل ظرف بریزید و در آن را ببندید و یک تا دو ساعت صبر کنید و بعد آن را بشوید. اگر میزان سوختگی غذا بسیار زیاد بود که بعد از گذشت زمان قادر به شستن آن نبودید مقدار زیادی جوش شیرین را در ظرف بریزید و کمی آب در حدی که مرطوب شود به آن اضافه و نیم ساعت صبر کنید، بعد با اسکاچ یا سیم ظرف‌شویی آن را به راحتی تمیز کنید.

سلامتکده

۷ خاصیت طلایی موزهای سیاه



موزهای به ظاهر خراب و سیاه بیش از موزهای سالم و زرد رنگ خاصیت دارد. در این مطلب به برخی خواص این موزها اشاره می‌شود. مبارزه با سرطان: نقاط سیاه روی موزهای سالم دارای نوعی پروتئین است که به کاهش رشد سلول‌های تومور و سرطان کمک می‌کند.

ضد فشار خون: موزهای لکه‌دار سیاه مملو از پتاسیم است که به طرز معجزه‌آسایی برای سلامت قلب موثر است. پتاسیم به تنظیم فشار خون کمک می‌کند و می‌تواند در جلوگیری از سکنه و حملات قلبی موثر باشد.

انرژی‌زا: موز یک میوه بسیار انرژی‌زاست و میزان زیادی کربن و آب دارد و غنی از کالری است. درمان سوزش معده: موز در کاهش سوزش معده، حالت‌ترش کردن و رفلاکس موثر است. ضد اضطراب و افسردگی: موز سبب تقویت حافظه و روحیه انسان می‌شود و از افسردگی پیشگیری می‌کند و این خاصیت در موزهای سیاه بیشتر است. هضم‌کننده غذا: موزهای سیاه هضم‌کننده بسیار خوبی برای غذاست.

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)	بین مدرس ۱۷ و ۱۹ پلاک ۱۶۱ روبروی قنادی خوشه (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵ ۳۲۲۷۹۹۲۲
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم ،نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی،فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۳۱۲۱۸ ۳۲۴۳۲۳۸۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا(ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی،فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۵۶۹۸ ۳۲۶۲۰۶۲۳
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی،فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی،ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی،فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۲۸۰۱۸ ۳۲۵۳۰۹۸۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹ ۳۲۵۲۶۳۰۰
سده، آرن شهر (حسین زاده)	آرن شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱ ۳۲۷۶۳۶۴۷
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی،فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵