

تقویت اعتماد به نفس با کارهای کوچک



داشتن اعتماد به نفس بالا راه افراد را برای رسیدن به موفقیت هموارتر می کند. اگر برای داشتن اعتماد به نفس به انگیزه خارجی نیاز دارید، در این جا ۱۴ راهکار برای افزایش آن پیشنهاد می شود.

با دیگران مهربان باشید: اگر گاهی حس می کنید که فایده چندانی برای دیگران ندارید، می توانید به دیگران کمک کنید و با آن ها مهربان باشید. با کمک کردن به دیگران در نهایت به این نتیجه می رسید که شما آن قدرها هم انسان بی فایده ای نیستید. لباس های زرد بپوشید: به گفته دکتر کارول کانچی از دانشگاه کانادا، پژوهش ها نشان می دهد که رنگ زرد با ایجاد آرامش و حالت های سرزنده و شاد ارتباط دارد و اعتماد به نفس بیشتری به افراد می دهد.

صاف بایستید: در مطالعه ای که در مجله روانشناسی سلامت منتشر شده است، پژوهشگران دریافته اند که بهبود وضعیت و طرز ایستادن به سرعت روحیه و حال افراد را بهتر می کند. وقتی صاف می ایستید و خمیده نیستید، بلافاصله اعتماد به نفس بالا، حاضر جوابی و جسارت را در خود حس می کنید.

چیزهای جدیدی یاد بگیرید: هر روز روی گویی تان برنامه جدیدی نصب کنید یا مطلب جدیدی بخوانید. با این کار بلافاصله حسی از رضایت به دست می آورید که سبب افزایش اعتماد کلی شما به خودتان می شود.

اتاق تان را تمیز کنید: اگر ذهنی روشن و پاک می خواهید، اتاق خوابتان را تمیز کنید.

سلفی بگیرید: سلفی گرفتن سبب می شود اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید.

هدف مشخصی را تعیین کنید و آن را انجام دهید: وقتی احساس موفقیت داشته باشیم، حس خوبی نسبت به خودمان پیدا می کنیم. به موسیقی شاد گوش دهید: شنیدن آهنگ های خوب از نظر روانی حالت ذهنی افراد را تغییر می دهد. اگر آهنگ پیام های شادی بخش داشته باشد، به سرعت سبب ایجاد احساس قدرت و اعتماد به نفس می شود.

چیزهای جدید را امتحان کنید: سعی کنید هر روز کار جدیدی

انجام دهید، حتی اگر کار کوچکی باشد.

از دیگران کمک بخواهید: این که از همکاران بخواهید در انجام پروژه بزرگی به شما کمک کند، بار بزرگی از دوش شما بر می دارد و انجام کارها را برای شما آسان تر می کند و شما نیز به دلیل داشتن شجاعت در خواست کمک از دیگران، احساس اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.

فهرستی از موارد خوب در زندگی تان بنویسید: بر گه ای کاغذ بردارید و چیزهای خوبی را که در زندگی دارید، بنویسید. این کار افسردگی و غم های شما را از بین می برد.

از عطر استفاده کنید: مطالعات نشان می دهد که ۹۰ درصد افرادی که کمی به خود عطر می زنند، نسبت به بقیه احساس اعتماد به نفس بیشتری دارند.

در زمان صحبت کردن از دست هایتان استفاده کنید: استفاده از

دست ها در زمان صحبت کردن سبب می شود آماده تر و با اعتماد به نفس بیشتری به نظر برسید.

به تصاویر نگاه کنید: احاطه کردن خود با تصاویر خاطره انگیز و شاد گذشته به طور ناخودآگاه لبخند بر چهره تان می نشانند و سبب احساس اعتماد به نفس بیشتری در شما می شود.



شکلات



• طرز تهیه

تخم مرغ، وانیل و شکر را به مدت پنج دقیقه با همزن هم بزنید بعد روغن را به مواد اضافه کنید و کمی هم بزنید و سپس شیر را

اضافه و با همزن مواد را مخلوط کنید.

آب و نشاسته را در یک ظرف دیگر مخلوط و به مواد اضافه کنید و دوباره با همزن مواد را بزنید، سپس زنجبیل رنده شده، بیکینگ پودر و آرد الک شده را به مواد اضافه و با همزن خوب مخلوط کنید.

در مرحله آخر خلال پسته را داخل مواد بریزید و آرام هم بزنید . قالب کیک را چرب کنید و مواد را داخل قالب کیک تان بریزید. دمای فر را روی ۱۶۵ درجه قرار دهید و قالب را به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه داخل فر بگذارید.

کیک پسته و زنجبیل

• مواد لازم

آرد: دو پنجم پیمانه

روغن مایع: یک دوم پیمانه

تخم مرغ: چهار عدد

شیر: یک دوم پیمانه

شکر: یک پیمانه

زنجبیل تازه رنده شده: یک قاشق مربا خوری

آب: یک چهارم پیمانه

نشاسته: یک قاشق غذا خوری

بیکینگ پودر: یک قاشق مربا خوری سرپر

وانیل: یک سوم قاشق چای خوری

خلال پسته: ۵۰ گرم

با خس خس سینه نوزاد چه کنیم؟

مقداری از مخاط بینی را خارج کنید تا نفس کشیدن برای نوزاد راحت تر شود. استفاده از داروهای رفع خس خس سینه نوزاد: می توان از داروهای سرما خوردگی یا ضد سرفه نوزادان ایمن و بی خطر استفاده کرد. استامینوفن سبب بر طرف کردن خس خس سینه نمی شود. روش آب رسانی را امتحان کنید: با مصرف مایعات میکروب ها و عفونت ها از بدن نوزاد خارج می شود و خس خس سینه او از بین می رود. بهتر است از مایعاتی مانند آب، شیر گاو و شیر مادر استفاده کنید.

سر نوزاد را به سمت بالا نگه دارید: ایستاده خواباندن نوزاد و صاف نگه داشتن او، تا حد زیادی خس خس سینه نوزاد را بر طرف می کند.

حساسیت به شیر است. در صورتی که خس خس سینه ناشی از برونشیت، آسم یا عوامل ژنتیکی باشد باید سریع اقدام به درمان کرد.

استنشاق بخار: این روش برای رفع خس خس سینه نوزاد، بسیار قوی عمل می کند. بهتر است نوزاد را به حمام پر از بخار ببرید و چند دقیقه او خود را در حمام قرار دهید. این بخار گرم سبب باز شدن خس خس سینه می شود.

استفاده از دستگاه های بخور: این دستگاه ها هوای محیط را مرطوب می کنند.

هنگامی که هوا مرطوب باشد، خس خس سینه بر طرف می شود. استفاده از سرنگ های

حباب دار: در صورتی که مجاری تنفسی باز نشود، با استفاده از این سرنگ ها می توانید

در فصل سرما شایع است. خس خس سینه در نوزادانی که دچار فلاکس معده هستند بسیار شایع تر است. یکی دیگر از علل آن، بیماری های قلبی است و گاهی نیز احتمال این وجود دارد که نوزاد دچار گرفتگی بینی شده است. در صورتی که صدای خس خس ناشی از گرفتگی بینی نوزاد باشد، بعد از یک ماهگی می توان از قطره بینی استفاده کرد. در مواردی برونشیت سبب عفونت قفسه سینه و ایجاد خس خس آن در نوزاد می شود. اگر نوزاد به برونشیت شدید دچار شود، باید در بیمارستان بستری شود. چنانچه نوزاد به برخی از مواد غذایی حساسیت داشته باشد، ممکن است دچار خس خس سینه شود. از شایع ترین حساسیت های غذایی نوزاد،

خس خس سینه نوزاد به دلیل در ست تنفس نکر دن نوزاد است و دلایل زیادی مانند عفونت، مشکلات گوارشی، گرفتگی بینی نوزاد و ... دارد. خس خس سینه نوزادان به دو دسته اصلی تقسیم می شود.

خس خس موقتی: خس خس موقتی نتیجه وجود اختلالی التهابی است و پس از درمان بیماری و بهبود نوزاد قطع می شود.

خس خس دائمی: اگر کودک دچار آلرژی یا بیماری هایی با عامل ارثی باشد، مدتی طولانی صدای خس خس مداوم از سینه اش شنیده می شود.

یکی از شایع ترین علل خس خس سینه در نوزادان عفونت های ویروسی است که بیشتر

روش نگهداری سیب



ترفند

نگهداری سیب در جای خنک و تاریک، آن را ترد و تازه نگه می دارد. بهترین مکان برای نگهداری سیب کشوهای خشک یخچال و پلاستیک های جداگانه است. گاهی هم یک حوله نم دار روی آن قرار دهید تا طویتنش را از دست ندهد. برای عمر طولانی سیب ها آن را جدا جدا بپیچید. وقتی سیب ها را جداگانه در پلاستیک یا روزنامه پیچید، اگر یکی از آن ها خراب باشد سبب خراب شدن سیب های اطرافش نمی شود. وقتی سیب را نصف کنید زود سیاه می شود. اگر می خواهید از سیاه شدن سیب جلوگیری کنید کمی روی آن آب لیمو بزنید تا میوه دیر تر تغییر رنگ بدد.

گلخانه

آگلونما



نگهداری گل و گیاه در منزل و آپارتمان، در ظاهر کار سختی به نظر می رسد و تنوع گیاهانی که متناسب با شرایط آپارتمان ها باشد هم بسیار زیاد است اما اگر نگران رسیدگی به گیاهان آپارتمانی، نور کم یا کمبود جاهستید، نگران نباشید؛ در این مطلب تعدادی از بهترین گیاهان آپارتمانی مقاوم معرفی می شود. آگلونما که با نام گل چینی همیشه سبز هم شناخته می شود به نور زیادی نیاز ندارد و در مقابل نور غیر مستقیم خورشید به زیباترین حالت خود می رسد. اگر آپارتمان تان کم نور است، آگلونما یکی از بهترین گزینه هایی است که می توانید انتخاب کنید. ر طویت زیاد یا کم محیط هم اثری در رشد این گیاه ندارد، حتی با وجود نور غیر طبیعی هم گل چینی همیشه سبز به حیاتش ادامه می دهد.

نسخه

درمان با ورزش



فشار خون بالا یکی از بیماری های شایع در میان بزرگ سالان است اما ورزش کردن می تواند پیشرفت فشار خون را کاهش دهد و از بیماری های مزمن ناشی از فشار خون بالا جلوگیری کند. ورزش کردن مداوم پیشرفت فشار خون را کاهش می دهد. یکی از بهترین ورزش های برای کاهش فشار خون ورزش های کوتاه مدت و شدید است.

برای انجام این نوع ورزش ها باید حرکات ورزشی را در مدت زمان کوتاه اما با شدت زیاد انجام دهید و بین هر ورزش چند ثانیه فاصله بیندازید که ریکاوری انجام شود. بلافاصله بعد از این ورزش ممکن است فشار خون بالا برود اما در طولانی مدت فشار خون کاهش می یابد. این نوع ورزش ها تعدا ضربان قلب را در حالت استراحت نیز کاهش می دهد.

به طور کلی ورزش هایی که سبب افزایش ضربان قلب و نفس کشیدن بیشتر شود تاثیر مثبتی بر فشار خون خواهد داشت. اگر آمادگی جسمانی خوبی ندارید و تاکنون ورزش نکرده اید بهتر است از ورزش های شدید شروع نکنید و از ورزش هایی با شدت کم و متوسط آغاز کنید و به تدریج به این ورزش ها بپردازید.

خواص لیمو شیرین



خواص لیمو شیرین به درمان سرما خوردگی، سلامت استخوان و کاهش کلسترول کمک زیادی می کند. در صورت مصرف لیمو شیرین با پوست داخلی بیش از ۷۷ میلی گرم ویتامین C به بدن می رسد.

این میوه سرشار از ویتامین C است. این ویتامین در بسیاری از واکنش های بدن نقش اساسی دارد و برای ادامه حیات بسیار مهم است. این میوه در دفع سموم بدن بسیار مؤثر است و می تواند تأثیر های مضر استرس و آلودگی ها را خنثی بکند.

لیمو شیرین منبع مناسبی از آنتی اکسیدان هایی است که به کاهش التهابات، تنظیم سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر عفونت ها کمک می کند و در پیشگیری و بهبود سرما خوردگی مؤثر است.

بر اساس بسیاری از مطالعات، مصرف این میوه از بروز یوکی استخوان و روماتیسم مفصلی جلوگیری و به سلامت استخوان ها کمک می کند.

همچنین به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد باکتری، از چشم هادر برابر عفونت ها محافظت می کند و مانع از پیشرفت آب مروارید می شود. حمام با آب لیمو شیرین می تواند از تعریق بیش از اندازه بدن و بوی بدن آن جلوگیری کند. این میوه برای درمان دیابت مؤثر است.

روزی دو یا سه بار آب آن را به لب های خود بمالید تا تیرگی لب را از بین ببرد و ترک خوردگی آن را کاهش دهد. آب لیمو شیرین همراه با عسل و آب داغ به کاهش خارش لوزه و بهبود خشکی گلو و عفونت آن و لوزه کمک می کند. لیمو شیرین یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از بروز مومخوره و ایجاد شوره سر است. این میوه محتوی عنصر مس است که این عنصر به تشکیل رنگدانه ملانین کمک می کند. ملانین رنگدانه اصلی مو است. از جمله خواص لیمو شیرین می توان به تأثیر در زیبایی پوست اشاره کرد. ویتامین ها و مواد مغذی موجود در آن به طراوت و شادابی پوست و درمان و رهایی از انواع جوش های پوستی کمک می کند و سبب جلوگیری از پیری پوست و استحکام و قدرت آن می شود.

مشترک خراسان شوید

مزایای ویژه مشترکین:

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

آدرس: ۲۰ متری سوم مدرس باهنر غربی پ ۴۳

تلفن: ۳۲۴۴۸۰۵۲

