

سوال هایی که موفق ها از خود می پرسند



موفقیت تصادفی نیست. شاید موفقیت بعضی از اطرافیان را به حساب شانس و اقبال بلندشان بگذارید یا فکر کنید که خیلی باهوش هستند اما اگر به زندگی نامه افراد موفق نگاهی بیندازید، متوجه می شوید که نه تنها همیشه در حال تلاش هستند بلکه دایم روی خودشان کار می کنند. اگر برای کارتان اشتیاق نداشته باشید، برای غلبه بر موانع و مشکلات عادی که زندگی در مسیر موفقیت شما قرار می دهد نیز انگیزه لازم را نخواهید داشت، حتی اگر کارتان را با شور و شوق زیادی شروع کرده باشید، ممکن است اشتیاق شما به تدریج کمرنگ و در نهایت محو شود.

به همین دلیل بسیار مهم است که خود و انگیزه تان را به طور مرتب بررسی کنید. اگر حس می کنید اشتیاق شما نسبت به کار کم شده است و بی انگیزه هستید، ممکن است به منظور افزایش انرژی و انگیزه تان برای کسب و کار به یک تغییر نیاز داشته باشید.

بیشتر الگوهای موفقیت، تعداد زیادی شکست دارند این کاملاً طبیعی است و ایرادی ندارد. در این حال موضوع مهم این است که شما از اشتباه ها درس بگیرید و به ندرت اشتباهی را دوبار تکرار کنید. هنگامی که با مانعی مواجه می شوید، زمانی را به ارزیابی آن اشتباه اختصاص دهید و ببینید که چه چیزی باید تغییر کند و چگونه می توانید از تکرار آن در آینده جلوگیری کنید.

سعی کنید از هر شکستی در مسیر موفقیت تان درس بگیرید و به دلیل آن اشتباه پی ببرید. برای آن که موفق شوید، باید دایم جد و مرز هایتان را گسترش دهید، نه این که همیشه بایک سرعت و در یک مسیر

همیشگی حرکت کنید. مطمئن باشید افرادی که در حرفه شما موفق هستند، دایم در حال پیشروی هستند و محدوده توانایی هایشان را گسترش می دهند. در نظر گرفتن اهداف جدیدتر و جسورانه تر

و تلاش برای دستیابی به آن ها، اشتیاق شما را شعله ور نگه می دارد و سبب می شود در راه رسیدن به موفقیت تان جا نمی گیرید.

در حالی که خودتان را به چالش می کشید، باید در باره راهکار هایی بیندیشید که به شما امکان برنامهریزی کارآمدتر و دقیق تری می دهد. اگر سعی درای سریع تر و بهتر کار کنید، به فکر روش هایی

ارزشی ندارد. اگر به توانایی انجام کاری باور نداشته باشید، نمی توانید دیگران را متقاعد کنید که از عهده آن برمی آید. قبل از آن که انتظار داشته باشید دیگران شما را باور کنند، باید اول به خودتان ایمان داشته باشید.

چی بپزم؟



آن بزنیذ تا صاف و نرم شود. با حرارت ملایم کمی سرخ کنید. پیاز را خرد و سرخ کنید و همراه با یک لیوان آب روی گوشت ها بریزید و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا بپزد. بعد از یک ساعت نمک، فلفل و برگ بو به آن بریزید. اگر گوشت نیخته بود، دوباره یک لیوان آب گرم بریزید، ولی سعی کنید حرارت کم باشد که گوشت بپزد و نیازی به آب ریختن دوباره نباشد.

رب گوجه را در کره سرخ کنید و آخر کار روی گوشت بریزید. سیب زمینی ها را بپزید، سپس خرد و در کمی کره سرخ کنید و دور بیفتک که در دیس کشیده اید، بچینید. سیب زمینی را می توانید در فر توری کنید.

بیفتک

• مواد لازم:

گوشت بی استخوان گوساله: ۷۵۰ گرم
پیاز: دو عدد
رب گوجه: یک قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل: به مقدار لازم
کره: ۲۵۰ گرم
سیب زمینی: نیم کیلو
برگ بو: چهار عدد

• طرز تهیه:

گوشت را به اندازه کف دست، ورقه ورقه ببرید و با تیزی کارد روی

تبلیغات

با اطلاعات زیاد و اضافی
در خاطر مخاطب جا نمی افتد.

۰۲۱۲۸۶۵۳

آگهی تغییرات شرکت به آب کشاورز باقران شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۲۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۸۹۳۷۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

۱ - مرکز اصلی شرکت از بیرجند به آدرس جدید: استان خراسان جنوبی، شهرستان سربان، بخش سه قلعه، شهر سه قلعه، امام خمینی، کوچه امام خمینی ۵، خیابان امام خمینی، پلاک ۶۸، طبقه همکف با کدپستی ۹۷۸۹۱۴۴۹۹۷ انتقال یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بیرجند

۰۲۱۲۸۶۵۳

آگهی مزایده اموال منقول نوبت اول

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۷۱۱۸۶ اجرایی آقای سیدحامد حسینی فرزند سیدمحسن محکوم به پرداخت مبلغ ۱۳۳/۹۸۸/۲۰۶ ریال متضامناً در حق تعاونی اعتبار ثامن و مبلغ ۲/۶۸۴/۰۷۳ ریال حق الاجراء در حق دولت گردیده است و در قبال بدهی محکوم علیه سیدحامد حسینی یک دستگاه خودرو سواری پراید مدل ۱۳۸۷ تیپ جی تی ایکس ای رنگ نقره ای به شماره انتظامی ۲۹۵۵۷۸ ایران ۳۲ (که حسب نظر کارشناسی منتخب وضعیت لاستیک های جلو ۷۰ درصد و لاستیک های عقب ۴۰ درصد سالم می باشد- خودرو تا مورخ ۱۳۹۷/۰۸/۲۵ با تخفیف کامل بیمه دارد. وضعیت اطاق، تجهیزات داخل خودرو شامل صندلی ها، آمپرجات خوب می باشد.) که به مبلغ ۱۳۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال کارشناسی گردیده و قرار است از طریق مزایده تاریخ ۹۷/۹/۲۱ از ساعت ۹ الی ۹:۳۰ صبح در دفتر اجرای احکام مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند به فروش برسد که قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به شخصی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد ده درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده مزایده دریافت و نامبرده مکلف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر این صورت ده درصد اولیه به نفع دولت ضبط و مزایده تجدید خواهد شد لذا متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا واقع در خیابان طالقانی- بین طالقانی ۱۶ و ۱۴ مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند مراجعه و از مورد مزایده بازدید به عمل آورده و در جریان قیمت تک تک اجناس قرار گیرند. هزینه نقل و انتقال به عهده خریدار خواهد بود. ضمناً آگهی مزایده از وبسایت دادگستری به آدرس www.dadgj.ir قابل مشاهده می باشد.

مهدی چاپاری

مدیر اجرای احکام مجتمع شوراهای حل اختلاف بیرجند

۰۲۱۲۸۵۵۴

رازهای تربیت دختری شاد و قوی



فراموش نکنید که والدین به ویژه مادران به شدت روی دختران تأثیر گذارند.

دختران جوان تر بیشتر به مادرشان گرایش دارند.

دختران در دوران راهنمایی با دوستانشان مشورت می کنند اما مادرشان، مطمئن ترین فرد برای آن هاست. سعی کنید در خانه یک مادر آکتیو باشید، وقتی دخترتان می بیند که شما برای ورزش بیرون می روید یا در خانه این کار را انجام می دهید در واقع به او یاد می دهید که بدنش را دوست داشته باشد. با تشویق شخصیت و فردیت دختر جوانتان، شما سکوها ی قدرتمند عاطفی را در وجودش پایه گذاری می کنید تا زمانی که به سن نوجوانی می رسد بتواند با پیچیدگی های آن سن به خوبی کنار بیاید.

بگذارید خودش را باور داشته باشد، به او اجازه دهید استعداد هایش را بشناسد و خودش تصمیم بگیرد که در چه زمینه ای استعداد دارد. به جای این که اسمش را در کلاس شنا بنویسید چون همه همکلاسی هایش این ورزش را انتخاب کرده اند و ورزش محبوبی است، فهرستی از گزینه هایی را که می تواند انتخاب کند برایش آماده کنید و اجازه دهید خودش از میان آن ها یکی را انتخاب کند.

یکی از بهترین راه های بالا بردن اعتماد به نفس دخترتان این است که اجازه دهید اشتباه کند. در باره اقدامات اشتباه زندگی خودتان با او صحبت کنید و به او فرصت اشتباه کردن بدهید حتی اگر این اشتباه ها از دید شما خیلی سیخ به نظر برسد. فهرستی از کارهای کوچکی که می توانید به او یاد دهید آماده کنید تا با کمک هم انجام دهید. بر خورد و عوداد زندگی کودکان اجتناب پذیر است و به همین دلیل نیاز است که به دخترتان یاد دهید که چگونه از پس این شرایط برآید. ورزش های تیمی به ویژه می تواند برای دختران بسیار سودمند باشد زیرا بر دو باخت انعطاف پذیری را به آن ها یاد می دهد.

نی نی کنده

اگر کودک به کیفتان سرک می کشد!

این که کودکان دوست دارند بدانند داخل کیف دیگران چیست، طبیعی است؟ این موضوع به سن آن ها بستگی دارد. کودکان زیر سه سال از روی کنجکاوی به همه چیز دست می زنند، اما بعد از سه سال متوجه مالکیت و ممنوعیت ها می شوند ولی به دلایل خواسته هایی که دارند، قوانین را زیر پا می گذارند. کودکان زیر سه سال تفاوت بین داشته های خود و دیگران را درک نمی کنند بنابراین توصیه می شود والدین برای پیشگیری از بروز خطر ها، چنین وسایلی را در دسترس آن ها قرار ندهند.

در دوره بعد از سه سالگی باید مسائل را جدی تر گرفت و اجازه نداد کودک به وسایلی که به او مربوط نیست، مانند کیف والدین یا چیزهایی که برای او ممنوع شده است (مانند شکلات) دست بزند. قبل از هر چیز باید به کودک آموزش داد که هر فرد مالک وسایل خود است. بعد از آن که این موضوع را درک کرد، باید حواستان جمع باشد و در صورت شکسته شدن قوانین، کودک را جریمه کنید. منظور از جریمه فقط اعمال محدودیت است نه تنبیه بدنی، مثلاً محرومیت از حضور در جمع و...

گاهی کودکان در دوران دبستان شروع به برداشتن پول از کیف مادر می کنند. مادر هم متوجه این موضوع نیست و با هشدار مثلاً اولیای مدرسه تازه متوجه می شود. این موضوع به دلیل آموزش ندادن صحیح اصل مالکیت است. در واقع کودک تصور می کند که در د، فقط شخصی است که در فیلم ها می بیند و نقاب به صورت می زند. باید به کودک فهماند که این کار هم نوعی سرقت است. اگر کودک متوجه اشتباه خود شد، تشویق هم لازم است. مثلاً باید به او گفت: «چون پسر خوب و مرتبی هستی و از وسایل خودت استفاده می کنی، این جایزه را به تو می دهم» اما گفتن جمله هایی مانند «چون دزدی نمی کنی یا دست تو کیف مامان نمی کنی، جایزه می گیری» کاملاً اشتباه است.

ترفند

آب پیاز برای ریزش مو



۳- یک راه دیگر هم این است که تکه های پیاز را در مخلوط کن بریزید و به شکل خمیر درآورید. خمیر را در پارچه درشت بافتی بگذارید و فشار دهید تا عصاره آن جدا شود.

۴- آب پیاز را به پوست سر و ریشه های مو بمالید. باید مراقب باشید آب پیاز وارد چشم هایتان نشود. اگر آب پیاز با چشم هایتان تماس پیدا کند سبب سوزش و قرمزی آن می شود. اگر چنین اتفاقی افتاد، سریع با آب سرد چشم ها را شست و شوئید. ممکن است بوی تند و ناخوشایند پیاز سبب شود برخی از افراد، از ادامه استفاده از آن منصرف شوند، اما باید بدانید اگر می خواهید تأثیر های آب پیاز را روی رشد موهای تان ببینید باید هر روز از آن استفاده کنید.

سلامتکده

صبحانه را فراموش نکنید



بیتوته - صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است که در صورت حذف، زیان هایی را در بر دارد.

چاقی: چاقی و عوارض متعاقب آن از قبیل دیابت، ناباروری، بیماری های قلبی و... از بزرگ ترین نگرانی هاست. نخوردن صبحانه در این میان می تواند خطر ابتلا به چاقی را تشدید کند. نخوردن صبحانه سبب می شود که شما در طول روز بر خوری کنید.

کاهش سطح حافظه: تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تأثیر منفی می گذارد. کودکانی که صبحانه نمی خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری می کنند و نمی توانند به درستی تمرکز داشته باشند.

کاهش سطح خلق و خوی: مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه سبب تأمین ویتامین ها و مواد معدنی بدن می شود و کمک می کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید اما مصرف نظر کردن از اولین وعده غذایی سبب می شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید.

عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه خطر کاهش قند خون را افزایش می دهد. علائم جسمی دیگر شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن و سریع شدن ضربان قلب است.

احساس گرسنگی مداوم: یکی از دلایل ضعف کردن و احساس گرسنگی مداوم، مصرف نکردن صبحانه است. افرادی که روز خود را با مصرف صبحانه آغاز می کنند کمتر گرسنه می شوند.

www.

از اولین دقایق صبح با شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل

khorasannews.com

خراسان

از صحت محتوای آگهی ها اطمینان حاصل کنید، کسب احراز هویت صاحبان آگهی با شماست.

خراسان