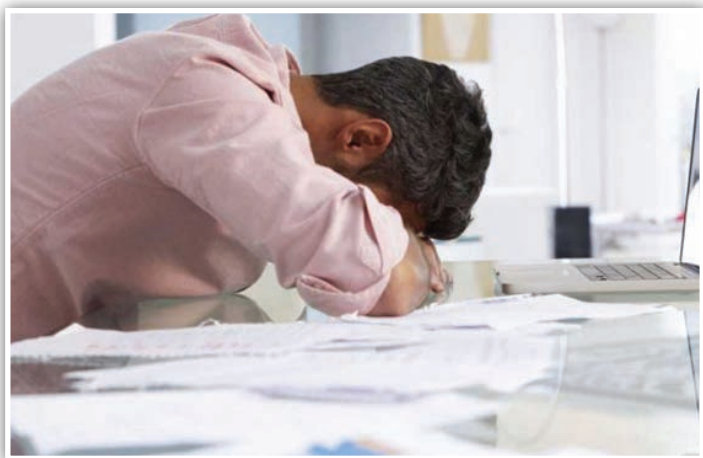


جلوگیری از خستگی هنگام کار



هر چه انرژی بیشتری داشته باشید، خلاق تر می شوید و هر چه خلاق تر باشید، در انتهای روز احساس رضایت بیشتری خواهید داشت. به گزارش «آکایران»، برای حفظ و افزایش انرژی در محل کار و جلوگیری از خستگی، روش های زیادی وجود دارد.

موفقیت های کوچک را یادداشت کنید: اگر شماروی پروژه طولانی مدتی کار می کنید انتظار طولانی برای موفقیت، برایتان سخت است بنابراین بهتر است ابتداروی موفقیت ها و پیشرفت های کوچک تمرکز کنید.

میان روز استراحتی داشته باشید: نشستن در طول روز به ذهن و بدن صدمه می زند، قبل از این که خسته شوید سعی کنید در طول کار استراحت ۱۵ دقیقه ای داشته باشید.

مرآق بدن و ذهنتان باشید: درد می تواند یکی از نشانه های خستگی از کار و استرس باشد، این دردها شامل خواب آلودگی، تمرکز نداشتن و اختلال خواب است. وقتی اهمیت درست غذا خوردن و ورزش کردن را می دانید پس به آن عمل کنید. تمرین یوگایی از راه های بهبود سلامتی است که پیشنهاد می شود.

بعد از ساعت کاری خاموش باشید: بدون شک ۲۴ ساعته در اختیار کار بودن خسته کننده خواهد بود. با مسئول تان هماهنگ باشید که بعد از ساعت کاری در دسترس نیستید، مگر در شرایط خاص. بهتر است محدودیتی برای خواندن پیام و ایمیل های خود تعیین کنید.

خواص آب کاکتوس

سنگ های صفاوی و عفونت های مثانه کمک می کند. **تقویت سیستم ایمنی بدن:** مصرف منظم آب کاکتوس به حذف ویروس های مرگبار در بدن کمک و سیستم ایمنی را تقویت می کند. سطح بالای فیتوکمیکال شیمیایی در کاکتوس سبب خنثی کردن تومورها و افزایش پاسخ ایمنی بدن می شود و آنتی اکسیدان های موجود در آن از پیری زودرس محافظت می کند. **پادزهر طبیعی برای بیماری های پوستی:** آب کاکتوس برای افرادی که مبتلا به بثورات پوستی هستند، تجویز می شود، همچنین به درمان چروک و زخم کمک می کند.

بیتوته - آب کاکتوس یک دوز مناسب برای تغذیه افراد فراهم می کند و ارزش های غذایی زیادی دارد. **التهاب مفصلی را تسکین می دهد:** آب کاکتوس حاوی ویتامین A و B۲ و C است و برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید بسیار مفید است و سفتی و درد ناشی از آرتریت را کاهش می دهد. **داشتن روده سالم:** آب کاکتوس به رشد باکتری های خوب در روده کمک می کند و یک عامل سم زدایی طبیعی است و با توجه به خواص ملین آور آن، می توان آن را به عنوان یک درمان طبیعی برای یبوست استفاده کرد. ماهیت ضد التهابی آب کاکتوس در کاهش التهاب مثانه به ویژه در



چی بپزم؟



به گزارش «برترین ها»، مقداری روغن سرخ کردنی داخل تابه بریزید و روغن را داغ کنید، سپس پیاز خالی و نازک را همراه با جگر، دل و قلوه به طور همزمان داخل تابه بریزید و آن را تفت دهید تا طلایی شود. یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی داخل تابه بریزید و بعد از آن نمک، زردچوبه و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید. نصف لیوان آب را روی جفول بغول بریزید و آب لیموی تازه به آن اضافه کنید و هم بزنید. گاز را خاموش و صبر کنید سرد شود.

جفول بغول؛ خوراک جگر

• **مواد لازم**
جگر، دل و قلوه گووسفند: ۲۰۰ گرم - پیاز درشت: یک عدد - هویج: دو عدد - سیب زمینی: دو عدد - رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری - آب لیموی تازه: یک عدد - نمک، زردچوبه، روغن سرخ کردنی، فلفل و آب: به مقدار لازم

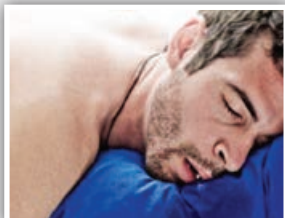
حریره بادام، مقوی برای کودک



شیر حاوی کلسیم و فسفر و یکی از غذاهای مناسب برای رشد کودکان است که مصرف آن به رشد استخوان ها، دندان ها و ناخن کودک کمک می کند. همچنین ویتامین های گروه «ب»، «د» و «ا» در شیر وجود دارد که مصرف آن برای کودکان توصیه می شود. به گزارش «نی نی سایت»، اگر کودک شیر ساده را دوست ندارد سعی کنید غذاهای تهیه شده با شیر را بیشتر برایش آماده کنید. یکی از این غذاها حریره بادام و فرنی است. برای تهیه حریره بادام کافی است مقداری آرد، شیر و پودر بادام داشته باشید تا غذایی خوشمزه و مقوی برای کودکان تهیه کنید.

نسخه

درمان آب ریزش دهان



گاهی تغییر حالت خوابیدن در افراد سبب ریختن آب دهان روی بالش می شود بنابراین اولین چیزی که باید برای جلوگیری از این موضوع امتحان کنید؛ این است که وضعیت خواب خود را تغییر دهید. با خوابیدن به پشت قادر خواهید بود جریان آب دهان را بهتر کنترل کنید تا روی صورت یا بالش نریزد. به گزارش «بیتوته»، اگر فکر می کنید نمی توانید در طول شب در یک حالت بمانید، سعی کنید با راهکارهایی مانند استفاده از پتو، بالش و ... بدن تان را ثابت نگه دارید.

نی نی کده

والدین مراقب حرف زدندان باشند



از آن جا که بر اساس نظر برخی کارشناسان، شنوایی نوزادان سه ماه قبل از تولد فعال است، بنابراین والدین باید مراقب صحبت هایشان باشند چرا که حس شنوایی نوزادان مبنای هوش زبانی آن هاست و در رده مهارت های شناختی، فکری و ارتباطی کودکان بسیار تاثیر گذار است. به گزارش «نی نی سایت»، پخش کتاب های صوتی کودکان در این مدت به فرزند انمان کمک می کند تا راحت تر ارتباط برقرار کنند، مفاهیمی مانند اعداد، رنگ ها و شکل ها را بیاموزند، مهارت شنیداری و حافظه شان تقویت شود و بهتر و سریع تر صحبت و جهان پیرامون شان را درک کنند.

گلخانه

آگلونما



آگلونما گیاه همیشه سبز آپارتمانی، با ساقه کوتاه و برگ های نیزه ای شکل است. لکه های موجود در برگ های آن متفاوت است و نظم خاصی را رعایت می کند. این گیاه مقاوم به سایه و خشکی است. زمانی که گیاه گل بدهد، به رنگ سفید نمایان می شود. به گزارش «چیدانه»، این گیاه به هفته ای یک بار آبیاری نیاز دارد و در صورت نبود رطوبت باید اسپری برگی انجام شود.

مدیر کل ورزش و جوانان در یازدهمین یادواره شهدای ورزشکار مطرح کرد

شهدا قهرمانان و پهلوانانی هستند که رکورد آنها غیر قابل جابه جایی است

زرین ترن برگ تاریخ انقلاب

جانشین نماینده ولی فقیه در سپاه انصار الرضا(ع) خراسان جنوبی نیز در این مراسم گفت: زرین ترین برگ تاریخ انقلاب ایران متعلق به زمانی است که شهدا از همه هستی خود برای حفظ و صیانت از کشور گذشتند و راد مردی این افراد بود که نگذاشت تا ارزش های ما زیر گام های نامردان لگد مال شود.

امن ترین کشور

حجت الاسلام «علی اکبر پور» افزود: در سال های گذشته ابر قدرت های جهان از طریق اجرای توطئه های خود درصدد نابودی انقلاب و ایران اسلامی بودند اما هرگز نتوانستند در این زمینه راه به جایی ببرند. امنیت موجود در کشور با دلآوری ها و از خود گذشتگی شهدا و رزمندگان دوران دفاع مقدس بدست آمده است. اگر هشت سال دفاع مقدس نبود امروز گرگ های که در لباس استکبار جهانی ظاهر شده اند ما را بلعیده بودند لذا به واسطه جان فشانی های شهدا امروز امن ترین نقطه در منطقه خاورمیانه ایران است.

به گفته وی هشت سال دفاع مقدس کشور را بیمه کرد و این امر موجب شد که تیر دشمنان برای شکست نظام جمهوری اسلامی ایران به سنگ بخورد و اگر چه امروز کشور دچار مشکلات اقتصادی است اما نباید برای حل مشکلات به بیگانگان متوسل شویم بلکه با روحیه و کار جهادی می توان مشکلات را حل کرد. «رضایی» رئیس هیئت کونگ فوی استان هم در این یادواره تاکید کرد باید به وصیت نامه شهدا عمل کنیم و برای انجام این کار نباید از ولایت فاصله بگیریم

تحلیل از خانواده ۶۲ شهید ورزش

در پایان یازدهمین یادواره شهدای ورزش استان از ۶۲ خانواده معزز شهدای ورزشکار خراسان جنوبی که زینت بخش این مراسم بودند، تحلیل شد. همچنین نمایشگاهی در این مکان در زمینه شهدای ورزشکار و ایثار گری های آنها در هشت سال دفاع مقدس بر پاشد.

