

آرامش ذهن وروح



رهاشدن از استرس هم کار چندان آسانی به نظر نمی رسد. به گزارش «آکاایران»، راهکارهایی وجود دارد که هر چند قادر به از بین بردن دلایل اصلی استرس شما نیست، اما می تواند در کنار آمدن و مسلط شدن به آن ها به شما کمک کند.

ماساژ: بی شک ماساژ دادن می تواند میزان زیادی از استرس تان را کاهش دهد و شمارا ریلکس تر کند.

تمرکز: مدیتیشن یکی از بهترین راهکارهای مبارزه با استرس است. در این نوع آموزش روندی طی می شود که در بدن احساس سنگینی و گرمی می کنید.

ورزش: میان بر رسیدن به ذهنی آرام، داشتن بدنی ریلکس و آرام است. یکی از راهکارهای آرام تر کردن جسم تان این است که تمرین ها و فعالیت های بدنی انجام دهید.

دوش آب گرم: اگر روز بسیار پر استرسی را در محل کارتان گذرانده اید، یک دوش آب گرم بگیرید. دوش آب گرم می تواند جریان خون را افزایش دهد و سبب کاهش میزان درد و برطرف کردن گرفتگی عضلانی شود.

سونای: می تواند سبب کاهش میزان استرس و تنش درونی شود و به ذهن کمک می کند که به آرامش برسد.

نفس عمیق: استرس سبب می شود که نفس های کوتاه تری بکشیم، بنابراین، با کشیدن نفس های عمیق در چنین مواقعی میزان اکسیژن بیشتری را به مغز می رسانید.

انگشتان نا آرام را آرام کنید: برای کم کردن استرس و خارج شدن تنش و نا آرامی از اندام های بدن از انگشتان شروع کنید. گفته می شود که بهتر است به مدت پنج دقیقه این انگشتان محکم گرفته و سپس رها شود.

چشم ها ی تان را ببندید و تعطیلات مورد علاقه خود را در ذهن تان متصور شوید: تمرکز کردن به یک احساس خوب به ویژه اگر قرار

دهید در معرض تاثیر مثبتی قرار دهد.

طراحی یا نقاشی: اگر انجام یک فعالیت دیداری می تواند حال شما را بهتر کند به یک بزرگ سال تبدیل شوید که در ارتباط با طرح ها و رنگ ها قرار دارد.

زمان هایی را هم با خودتان خلوت کنید: اگر چه تنها بودن به مدت طولانی می تواند سبب ایجاد استرس شود اما لحظه هایی از آن می تواند تکنیک خوبی برای کاهش استرس باشد.

گرفتن در یک مکان آفتابی هم باشد می تواند تا اندازه فراوانی به از بین بردن استرس کمک کند.

به یک تعطیلات واقعی بروید: حتما این موضوع را در نظر داشته باشید که این تعطیلات برای شما ایجاد آتش کننده این که آرامش را از شما بگیرد.

موسیقی: گوش دادن به موسیقی در زمان تجربه یک استرس می تواند سیستم عصبی را در مقایسه با زمانی که موسیقی گوش نمی

مشاوره



اجازه نگرفتن کودک

بچه ها به طور غریزی کنجکاوند و تقلید کردن، سعی می کنند رفتارهایی مشابه بزرگ ترها انجام دهند، پس به سمت وسایل تان می روند و می خواهند مثل شما از آن ها استفاده کنند. شما بایستی درن به علت رفتار کودک کتان بهتر می توانید رفتارهای آسیب زننده او را کاهش دهید. «بیثوته» نحوه رفتار در این موقع را به شما آموزش می دهد.

حفظ آرامش: هر زمان که متوجه دست زدن کودک به وسایل بزرگ ترها شدید، سعی کنید خونسردی خودتان را حفظ کنید. رفتارهای بیش از حد سختگیرانه به ویژه تنبیه بدنی سبب می شود کودک کتان بعدها برای اجتناب از

تنبیه به شما دروغ بگوید. متناسب با سن کودک در باره رفتارش به او توضیح دهید.

محروم کردن: اگر دست زدن کودک به وسایل بزرگ ترها دوباره تکرار شد، می توانید با اقتدار و بدون هیچ تنبیه بدنی او را از فعالیت مورد علاقه اش محروم کنید.

جبران اشتباه توسط کودک: می توانید شرایطی را فراهم کنید که کودک اشتباهش را جبران کند بدون این که او را سرزنش و تحقیر کنید یا برچسب دزدی به او بزنید.

الگوی مناسبی برای کودک باشید: کودکان خیلی رفتارها را از شما یاد می گیرند. سخن و رفتار تان یکی باشد. هنگام برداشتن یا استفاده از وسایل کودک کتان از او هم اجازه بگیرید.

داروخانه



ممکن است دسترسی به پزشک در بعضی از مناطق طبیعی و سفرهای طبیعت گردی به سادگی مقدور نباشد؛ از این رو «نی نی سایت» توصیه می کند که مقداری عسل و دارچین همراه داشته باشید و هر وقت با گزش حشرات روی پوستتان مواجه شدید، از آن استفاده کنید. در این شرایط یک قاشق غذاخوری عسل را با دو قاشق غذاخوری آب ولرم مخلوط و یک قاشق چای خوری دارچین هم به آن اضافه کنید تا خمیر درمانی شما آماده شود. سپس جای گزش حشرات را با این خمیر ماساژ دهید. به این ترتیب درد و خارش شما به سرعت فروکش می کند و التهاب پوست تان از بین می رود.

چی بپزم؟



مواد لازم
گندم: یک پیمانه- آب قلم یا آب معمولی: سه پیمانه- نمک: یک قاشق چای خوری روغن زیتون یا کنجد: یک قاشق سوپ خوری- دارچین برای تزئین: به میزان لازم ماهیچه یا گوشت گردن پخته شده: یک پیمانه

طرز تهیه

بلغور گندم را از شب قبل خیس کنید و داخل قابلمه بریزید و آب قلم یا آب را اضافه کنید و بگذارید بلغور گندم بپزد. در اواسط طبخ، گوشت های پخته شده را ریش ریش و به بلغور اضافه کنید. حلیم را با گوشت کوب بکوبید تا کش دار شود. به گزارش «آکاایران»، این مرحله را چندین بار تکرار و نمک، روغن و دارچین را اضافه کنید. مواد را روی حرارت بگذارید و صبر کنید تا حلیم جا بیفتد. اگر از آب قلم گوساله استفاده می کنید بهتر است روغن را حذف کنید.

سلامتکده



خواص تخم بلدرچین

«نی نی سایت»، خواصی از تخم بلدرچین را برشمرده است که در زیر می آید. تقویت بینایی: در تخم بلدرچین مقدار بسیار زیادی ویتامین A نهفته است که به سلامت چشم ها و تقویت بینایی کمک می کند.

تنظیم کلسترول: مقدار مناسبی از اسیدهای چرب مفید در تخم بلدرچین وجود دارد که سبب تقویت قلب در بسیاری از افراد می شود.

تحریک رشد: پروتئین های موجود در تخم بلدرچین به رشد و نمو طبیعی و سلامت بدن کمک می کند.

پوست و مو

پر پشت شدن ابرو با ماساژ

برای ماساژ دادن ابروها بهترین کار این است که با یک برس کوچک مخصوص، ابروها را در جهت رویش موها شانه کنید، علاوه بر این می توانید با نوک انگشت ها یا حرکاتی دوار به سمت گوشه های صورت، قسمت ابروها را باروغن بادام ماساژ و این کار را دوبار در روز انجام دهید. به گزارش «نمناک»، بهتر است روغن بادام حداقل ۱۵ دقیقه روی ابروها بماند و بعد صورت را بشوید. روغن بادام سرشار از ویتامین E، کلسیم، ویتامین D و منیزیم است که همه این مواد می تواند به رشد ابروها کمک کند.



درتبلیغ باید

تصاویر، کلمات و مفاهیم

روشن و گویا باشند

هنر سادگی

در این نیست که چه اندازه تبلیغ را

کوتاه کنید تا ساده شود، بلکه هنر

واقعی آن است که چگونه تبلیغ را

کوتاه و ساده بسازید تا نیازی به

کوتاه کردن نباشد

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند

آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند

تلفن: ۳۲۴۴۵۰۹۰-۳۲۴۴۱۸۹۰

دفتر مرکزی: خیابان مدرس- بیست متری سوم شرقی جنب حج و زیارت پلاک ۴۳

شعبه ۱: قلندری تلفن: ۳۲۴۴۸۰۷۱-۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱

شعبه ۲: مدرس ۱۹ مطلبی پور تلفن: ۳۲۲۲۹۹۲۲-۳۲۲۳۸۸۸۸

شعبه ۴: قربانی تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷

شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶