

حسادت درمانی

حسادت، یک واکنش هیجانی است که از دوران کودکی در افراد دیده می‌شود. در دوران کودکی، این واکنش ناآگاهانه است ولی در بزرگ سالی کاملاً آگاهانه ایجاد می‌شود. به گزارش «بیتوته»، حسادت کاملاً آموختنی است و اگر در فردی دیده شود، به طور قطع ریشه در نوع تربیت والدینش دارد. همین که والدین به طور مداوم کودکان را با دیگران مقایسه می‌کنند در واقع به او این موضوع را می‌فهمانند که همه خوبی باید برای تو باشد و این امر به مرور زمان در فرد تثبیت می‌شود.

حسادت یعنی آرزو کردن زوال نعمت از کسی که آن را به دست آورده است. شخصی که حسود است، از وجود هر گونه شادی، موفقیت و پیشرفت در حوزه های مختلف زندگی دیگران اعم از شغلی، تحصیلی، ازدواج، فرزندان و ... احساس نارضایتی می‌کند.

• **وقتی حسادت همراه است آثار هیجانی:** اگر فردی مبتلا به نشان دادن واکنش



• **در مانگاه حسادت**

شناخت نقاط ضعف و قوت: افراد باید به شناخت ویژگی های مثبت و منفی شخصیتی و رفتاریشان برسند و سعی کنند که به ویژگی های مثبت شان بیشتر اهمیت بدهند و ویژگی های منفی شان را بر طرف کنند.

توجه به ضرر هایی که حسادت ایجاد می‌کند: وقتی آثار زیان آور این هیجان نامطلوب روی زندگیمان را بشناسیم سعی می‌کنیم از این حالت بیشتر فاصله بگیریم.

توجه به منحصر به فرد بودن انسان ها: همه

انسان ها منحصر به فرد هستند و اگر افراد به این موضوع توجه داشته باشند، به موفقیت های دیگران حسادت نمی‌کنند. افراد باید به این درک برسند که مانند هیچ کس نیستند و نمی‌توانند باشند.

اهمیت قاتل شدن برای نعمت های زندگی: بهتر است افراد همیشه به نعمت های زندگیشان فکر و آن ها را در ذهنشان پررنگ کنند. برای این کار بهتر است هر ماه یک بار یک فهرست از این نعمت ها را تهیه کنند و آن را همراه خود داشته باشند تا هر زمان



عطاری

دمنوش قاصدک

نوشیدن و شستن چشم‌ها با جوشانده گیاه قاصدک به جلای چشم و تقویت بینایی کمک چشمگیری می‌کند. به گزارش «بیتوته»، برای تهیه این دمنوش ۳۰ گرم برگ خشک قاصدک را به همراه دو لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید سپس آن را صاف و روزانه سه فنجان از این جوشانده را به مدت یک ماه میل کنید. در صورت نظر متخصص طب سنتی به مدت ۲۰ روز دیگر نیز مصرف این جوشانده را ادامه دهید. همچنین نباید بیش از سه ماه از گیاه قاصدک مصرف کنید. مبتلایان به مشکلات کبدی، انسداد یا سنگ مجاری صفرا، انسداد روده، زخم اثنی عشر، نارسایی کلیوی و مشکلات قلبی باید از مصرف دمنوش قاصدک خودداری کنند.

ترفند

پاک سازی ظروف

خورش ها و غذاهایی که سس گوجه فرنگی دار به دلیل خاصیت اسیدی شان لکه زردی روی ظروف پلاستیکی برجامی گذارد که با شست و شوی عادی پاک نمی‌شود. به گزارش «نمناک»، برای رفع این مشکل می‌توانید از جوش شیرین یا آب لیمو استفاده کنید. کمی از آن را روی لکه بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید. سپس ظرف را در آفتاب قرار دهید تا کاملاً سفید شود. جوش شیرین سبب می‌شود بوی این ظروف هم از بین برود. برای پاک کردن لکه چای از قوری چینی یا لکه غذا از ظروف لعابی می‌توانید از خمیر دندان استفاده کنید. قوری را پر از آب کنید و کمی خمیر دندان در آن بریزید و آن را حل کنید. بعد از نیم ساعت قوری را بشویید.

مشاوره

افزایش اعتماد به نفس



به گزارش «پرشین وی»، برخی تغییرات در زندگی می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس در شما منجر و سبب شود زندگی شادتر و موفق‌تری داشته باشید.

با خود مهربان و خودت باش: مقایسه خودتان با دیگران آسیب زننده ترین کار ممکن است. سعی کنید روی اهداف و دستاوردهایتان تمرکز نه این که کارهایتان را با دیگران مقایسه کنید.

هر کسی اشتباه می‌کند: شما باید از اشتباه هایی که انجام داده اید تجربه بگیرید و رشد کنید و اجازه ندهید اشتباه ها، ضعیف تان کند. اشتباهات را همیشه به خاطر داشته باشید و از آن ها درس بگیرید. به خاطر داشته باشید موفق ترین آدم ها هم مرتکب اشتباهات زیادی شده اند.

روی آن چه می‌توانید تغییر دهید تمرکز کنید: احتمال این که در گیر مواردی شوید که از کنترل شما خارج است، زیاد است ولی به دردتان نخواهد خورد. سعی کنید انرژی تان را روی شناسایی مشکلاتی بگذارید که تغییر آن ها در اختیار شماست و روی این نکات تمرکز کنید.

کارهایی را که خوشحالتان می‌کند انجام دهید: اگر وقت خود را صرف چیزهایی کنید که از آن لذت می‌برید افکار تان به سمت مثبت پیش خواهد رفت. سعی کنید هر روز زمان کمی را به کارهای مورد علاقه تان بپردازید چه خواندن کتاب باشد یا آشپزی یا بیرون رفتن با دوستان تان، برای هر کاری که باعث خوشحالی شما می‌شود به طور حتم زمان بگذارید.

کاربردهای سشوار در خانه

جد کردن چسب از عکس ها، پرگه ها و ...: می‌توانید پشت عکس، کاغذ و ... سشوار با حرارت ملایم را نگه دارید و سپس چسب هایی را که ذوب می‌شود پاک کنید. **فرم دادن به کیک:** سشوار به کیک شما در خشدگی خاصی می‌دهد. می‌توانید گرمای سشوار را از بالا و کناره ها به آن وارد کنید. **تعمیر بدنه فرورفته خودرو:** در صورتی که فرورفتگی های جزئی را روی بدنه خودروی خود می‌بینید، می‌توانید با استفاده از سشوار و حرارت ملایم به صورت مداوم برای لحظاتی، بدنه را ابتدا تا حدی انعطاف پذیر کنید و سپس به جای اولیه برگردانید. برای بازگرداندن بخش فرورفته می‌توانید از بسته های سرد کننده استفاده کنید تا هنگام حرارت شدیدی که به آن بخش وارد شده است، فرورفتگی به جای اول خود باز گردد.

منبع: پرشین وی

سلامتکده

خواب بهتر در زمستان

بعد از ظهر ها چرت نزنید: بیشتر ما در روزهای سرد زمستان دوست داریم بعد از ناهار چرت بزیم یا صبح، دیرتر از رختخواب بیرون بیاییم. اما هیچ نیاز بیولوژیکی برای خواب بیشتر در زمستان وجود ندارد و اگر صبح دیرتر از خواب بیدار شویم یا بعد از ناهار چرت بزیم ممکن است به خواب رفتن مان در شب مشکل شود.

پر خوری نکنید: شاید فکر کنید خوردن یک وعده غذای سنگین، خواب آور هم هست اما پر خوری و افزایش وزن ناشی از آن در بلند مدت به ضرر کیفیت خوابتان عمل خواهد کرد. نزدیک به زمان خواب غذا خوردن هم سبب سوزش معده، ناراحتی معده و دیگر مشکلاتی می‌شود که خوابتان را مختل می‌کند.

خانه را زیاد گرم نکنید: اگر شب ها احساس بیقراری می‌کنید دمای اتاق را پایین بیاورید یا لباس و روانداز تان را سبک تر کنید.

از نور روز استفاده کنید: صبح ها بعد از طلوع خورشید از خانه بیرون بروید و از نور روز استفاده کنید. اگر این امکان برایتان وجود ندارد، دست کم سعی کنید ساعات اولیه روز، کنار پنجره بنشینید.

بعد از ناهار پیاده روی کنید: هر کاری که کمک تان کند چند دقیقه ای در معرض نور خورشید قرار بگیرید برای تان مفید خواهد بود و اثر مثبت بر خواب شبانه تان خواهد گذاشت.

چی بپزم؟

حلوای زعفرانی

• **مواد لازم:**

آرد گندم سفید نرم: یک پیمانه / کره یا روغن محلی: ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم / شکر: یک و نیم پیمانه / زعفران غلیظ: یک قاشق سوپ خوری / آب: یک و نیم پیمانه / گلاب: نصف پیمانه / هل: یک قاشق چای خوری

• **طرز تهیه:**

ابتدا شکر را با آب مخلوط کنید و روی شعله بگذارید تا شکر در آب کاملاً حل شود. در آخر گلاب، زعفران و هل را اضافه و زیر شعله را کم کنید تا گرم بماند. در ظرفی جداگانه کره را بریزید تا ذوب شود و آرد را اضافه کنید. زیر شعله را کم کنید تا بوی خامی آرد از بین برود ولی رنگش زیاد تغییر نکند. به گزارش «ویکی کتاب»، وقتی رنگ آرد کمی طلایی شد شهد را که آماده کرده بودید آرام آرام اضافه کنید. به هم زدن ادامه دهید تا آرد و شهد یک دست شود و گلوله نباشد. بعد از این که شهد کاملاً به خورد آرد دفت با دو دستمال کناره های ظرف را بگیرد و مدام به هم بزنید تا حلوای مثل یک توپ در وسط ظرف جا بگیرد و به اصطلاح روغنش را پس بدهد. سپس درون ظرف مورد نظر بریزید و تزیین کنید.

کاشی سمنان

نمایندگی
چسب، ساروج

کاشی کف و دیوار پخت سوم

در ابعاد مختلف از ۲۰*۲۰ تا ۵۰*۱۰۰

با طرح و لعاب ایتالیایی و اسپانیایی

چاپ دیجیتال

کاشی سرامیک رکتیفایه

کاشی با طرح های سنتی و قدیمی

کاشی های لوکس روز دنیا

آدرس: خیابان مدرس- بین مدرس ۱۶-۱۴

تلفن: ۳۲۲۳۹۸۲۸ بابائیان

منابع خوب بابائیان

با سابقه ۴۰ ساله

سازنده انواع:

کابینت ام دی اف - گمد - درب - نرده ی راه پله

بیرجند، بلوار مدرس، بیست متری دوم، بین ثواب ۵ و ۷ تلفن: ۳۲۲۳۷۵۲۵

۰۹۷۱۲۸۵۳۲

ALTA

LIFE WORTHY WITHIN

Luxury Doors

نمایندگه انحصاری آلتین درب ماد

در خراسان جنوبی

۰۵۶ ۳۲۴۴۶۷۷۰ -

۰۹۱۵۱۶۰۰۵۵۶

فرویان

خراسان جنوبی - بیرجند - خیابان مدرس - خیابان باهنر غربی - پلاک ۵۶

۰۹۷۱۲۸۵۳۲

مشارک خراسان شوید

روزنامه صبح ایرا

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

مدت	خراسان سراسری	خراسان جنوبی
۳ ماهه	۴۳/۲۰۰ تومان	۲۱/۶۰۰ تومان
۶ ماهه	۸۶/۴۰۰ تومان	۴۳/۲۰۰ تومان
۱۲ ماهه	۱۷۲/۸۰۰ تومان	۸۶/۴۰۰ تومان