

در لحظه زندگی کنیم

وقتی نتوانیم خود را با جریان زمان وفق دهیم با مشکلاتی مانند کمبود وقت مواجه خواهیم شد. در

این شرایط است که بی هدف ساعت ها و روز هایمان را سپری می کنیم. احساس بدی داریم و فکر می کنیم در زندگی شخصی و حرفه ای مان موفق نبوده ایم. به گزارش «الامتو» وقتی ارتباط مان را با زمان منطبق می کنیم و مرکز اصلی اهدافمان را می یابیم می توانیم مالکیت زندگی و تعهد هایمان را به دست گیریم و از زندگی که داریم بیشترین استفاده را ببریم. برای آن که در لحظه زندگی کنیم و از زمان حال لذت ببریم نکات زیر کارآمد خواهد بود.

سیاسگزاری واقعی زمان بر است: هر روز بخشی از وقت تان را برای شکرگزاری اختصاص دهید. این کار سبب می شود حس و حال بهتری داشته باشید و شادتر از قبل زندگی کنید.

زمان هایی برای فشار و زمان هایی برای استراحت: گاهی اوقات به استراحت کردن روی بیاورید و بخشی از زمان تان را به این موضوع اختصاص دهید. یک پتو و یک بالش بیاورید و دراز بکشید.

اضطراب باعث از دست رفتن زمان و انرژی تان می شود: نگران بودن می تواند لذت های زندگی تان



انرژی مان را تحلیل می برند و بدون این که مزیتی داشته باشند باشند زندگی را به کاممان تلخ

برایمان می کنند. اگر چنین افرادی را در زندگی تان دارید آن ها را کنار بگذارید.

زمان خوردن غذا باید احساس آرامش داشته باشید: باید وعده های غذایی را به عنوان فرصتی برای تغذیه بدن، جذب مواد مغذی و داشتن فرایند آرام به منظور هضم مواد بداندید و از این فرصت به بهترین شکل ممکن بهره ببرید.

افرادی را که دوست تان نیستند کنار بگذارید: همه ما در زندگی مان با افرادی مواجه می شویم که بیشتر از قبل به خودتان برسید.

رسانه های اجتماعی وقت تان را نگیرد: بررسی مداوم رسانه های اجتماعی شمارا از دنیای اطرافتان دور می کند و زمان خیلی زیادی را هم می گیرد. پس سعی کنید اعتدال را در این شرایط رعایت کنید.

خواب یک موضوع ضروری است: اگر برای طولانی مدت خواب کافی نداشته باشید آثار منفی آن را روی شغل، رابطه، سلامت و حس و حالتان خواهید دید. سعی کنید برای بهبود خواب تان تکنیک های موجود را امتحان کنید.

خانه داری



پودر جودر آشپزی

ابتدا آن را آسیاب کنید و بعد داخل هر خورشی که پختید نصف قاشق غذاخوری یا حتی یک قاشق غذاخوری بریزید. پودر جو آب خورش را غلیظ می کند و روی طعم آن تاثیری ندارد. به گزارش «بیتوته»، موهای تان پر پشت می شود و تمام ویتامین های گروه «ب» هر روز به بدن تان می رسد.

سلامتکده

کیوی را با پوست نخورید



مصرف کیوی با پوست برای دستگاه گوارش مناسب نیست و می تواند ورم معده را به همراه داشته باشد. کیوی به دلیل محتوای بالای ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است و استحکام لثه و کاهش کلسترول، اسید اوریک و تری گلیسرید را می توان از دیگر آثار مصرف کیوی دانست. به گزارش «آکا»، مصرف آن بعد از غذا می تواند به هضم آن کمک و آنتی اکسیدان موجود در کیوی از انواع سرطان ها به ویژه سرطان دستگاه گوارش پیشگیری کند. دانه های سیاه موجود در این میوه به دلیل فیبر بسیار بالایی که

دارد برای افرادی که دچار یبوست هستند نقش ملین دارد و استفاده از آن قبل از خواب می تواند به حرکات دودی دستگاه گوارش کمک کند. مصرف دو عدد کیوی متوسط در روز معادل یک واحد میوه با ۶۰ کالری انرژی است و مصرف زیاد از حد کیوی می تواند برای دستگاه گوارش مشکلاتی ایجاد کند. مصرف کیوی برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود.

مشاوره

ناسزاگویی کودکان



والدین باید به طور کلی ناسزاگویی را ترک کنند همچنین به کودک توضیح دهند که رفتار قبلی آن ها صحیح نبوده است. با دور کردن کودک از محیط های ناسال، دوستان و رفت و آمدهای مناسبی را نیز جایگزین کنند، در مقابل فحاشی کودک هیچ گونه واکنشی نشان

ندهید و کاملاً حرکات او را نادیده بگیرید تا حس کنترل کردن دیگران در او تقویت نشود. به گزارش «چطور»، با شنیدن حرف های زشت کودک نخندید، بلکه با او صحبت کنید و برایش توضیح دهید، هر روزی که حرف های ناپسند زنند یا در مهمانی ها این رفتار را نداشته باشد پاداش خواهد گرفت. باید در پی ایجاد کردن موقعیت هایی باشید که کودک احساس نشاط و دوست داشتنی بودن را تجربه کند.

نسخه

درمان سوختگی با روغن نارگیل



روغن نارگیل منبع غنی از ویتامین E مفید برای پوست و حاوی اسیدهای چرب ضد قارچ و ضد باکتری است. این روغن از بروز سوزش و عفونت در ناحیه سوخته پوست جلوگیری می کند. به گزارش «بیتوته»، اگر ناحیه سوخته پوست تاول بزند کافی است برای درمان آن مقداری آب لیمو را با روغن نارگیل ترکیب کنید و روی تاول های پوستی ماساژ دهید. خواص اسیدی آب لیمو کمک می کند تا این عارضه از بین برود و زخم زودتر بهبود یابد.

عطاری

شکر سرخ



شکر سرخ از انواع شکر و نوع طبیعی آن است. هیچ ماده افزودنی شیمیایی در فرایند تولید شکر سرخ دخالت ندارد به دلیل وجود بیشترین میزان ملاس، سرشار از انواع املاح، ویتامین ها و مواد معدنی به ویژه ماده معدنی کروم است. شکر سرخ طبعی گرم و تر دارد و برای رفع سردی مفید است. به گزارش «بیتوته»، برای دردهای شکمی و بیماری های مرتبط با دستگاه گوارش مفید است و بیماری های کبد را بهبود می بخشد. برای تمیز کننده خون، جلوگیری از بروز کم خونی و تنظیم فشار خون، رفع گرفتگی صدا کاربرد دارد.

چی بپزم؟

شیرینی تر حلوای هویج



مواد لازم

هویج: نیم کیلو گرم
شکر: یک استکان
زعفران: نصف استکان
گلاب: یک استکان
روغن: نصف استکان
آرد برنج: یک پیمانه
هل آسیاب شده: سه عدد
دارچین: به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا هویج رنده شده را بیزید و آن را از صافی پارچه ای رد کنید تا آب درون هویج خارج شود سپس آرد و روغن را با هم تفت دهید و خوب که طلایی شد زعفران، آب، روغن و شکر را به هویج ها اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید تا کمی سفت شود. به گزارش «ویکی کتاب»، حال گلاب و هل آسیب شده را نیز به آن اضافه کنید و پس از کمی سرد شدن آن را داخل ظرف بریزید و با دارچین و پودر نارگیل تزیین کنید.

لیست نمایندگی های مجاز آگهی، فروش و اشتراک روزنامه خراسان در استان خراسان جنوبی

بیرجند (دفتر سرپرستی)	خیابان مدرس، ۲۰ متری سوم شرقی (خیابان باهنر) پلاک ۴۳، جنب حج و زیارت (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)				۳۲۴۴۸۰۵۲ ۳۲۴۴۸۰۵۳
بیرجند (مطلبی پور)	مدرس ۱۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵ ۳۲۲۷۹۹۲۲	بیرجند (قلندری)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۳۱۲۱۸ ۳۲۴۳۲۳۸۷	بیرجند (قربانی)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۵۶۹۸ ۳۲۶۲۰۶۲۳	خوسف (مشمولی)	بلوار امام خمینی (ره) ۴۲ پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸	فردوس (فصامن)	خیابان امام خمینی (ره)، مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۷۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۲۸۰۱۸ ۳۲۵۳۰۹۸۴	طبس (بابایی)	بلوار امام خمینی (ره)، جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹ ۳۲۵۲۶۳۰۰	آیسک (عرب نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه (پورغزین)	بلوار قائم آل محمد (ص)، جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۳۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱ ۳۲۷۶۳۶۴۷	سرایان (موسوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهان (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵	دیپوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳