



مشاوره

خبرچینی کودک



بچه ها به دلایل مختلفی خبرچینی می کنند. به گزارش «بیتوته» اکثر آن هانمی دانند این کار اشتباه است و نباید تکرار کنند و معمولاً انگیزه های متفاوتی بچگانه دارند. در مورد خبرچینی، درباره این که در چه مواردی می توان با دیگران صحبت کرد و در چه مواردی نمی توان، با کودک گفت و گو کنید. نقش بازی کنید، تا کودک از جایگاه خود در ک کند که از پخش چه خبرهایی خوشحال می شود و پخش چه خبرهایی را دوست ندارد. فضولی کودک را نادیده نگیرید. دقت کنید که چه زمان هایی کودک بیشتر فضولی می کند به دنبال دلیل این کار او در شرایط محیط و زندگی خود باشید. برای اومشخص کنید که در هنگام صحبت بزرگ تر هانبايد میان حرف هایشان بپرد و باید ساکت باشد. برای ورود به اتاقی که در آن بسته است باید در بزند و اجازه بگیرد و به گوشی تلفن همراه و وسایل شخص دیگران دست نزنند. به کودک تان هشدار دهید که نباید این قوانین را زیر پا بگذارد، چرا که عواقب بدی برایش خواهد داشت.

سلامتکده

سلامتی با تره فرنگی



تره فرنگی دارای فواید فراوانی است که برخی از افراد آن را به دلیل خواص دارویی اش هم مصرف می کنند، البته مصرف تره فرنگی در وعده شام بسیار مفید است. تره فرنگی از در صد زیادی آب تشکیل شده است و کالری خیلی کمی دارد و حاوی مقدار زیادی فیبر و بنابر این برای کاهش وزن مناسب است. به گزارش «نماک» تره فرنگی یکی از معدود سبزی هایی است که حاوی پرو بیوتیک است، نوعی باکتری خوب که به جذب بهتر مواد غذایی کمک می کند. همچنین از فلور روده مر اقیبت و ترشح صفرا را تحریک می کند تا هضم را بهبود بخشد. تره فرنگی برای مبارزه با عفونت ها و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است.

نسخه

درمان کبد چرب



سیر، برای پاک سازی کبد عالی است. سیر به فعال سازی آنزیم هایی که کبد را از سموم پاک می کنند، کمک می کند. برای ارتقا دادن سلامت کبد، از سیر تازه به جای سیر فراینده شده، چرخ شده یا پودر سیر استفاده کنید. هر روز، دو تا سه حبه سیر تازه بخورید و در پخت غذا نیز از آن استفاده کنید. چغندر نیز، غذای مفید دیگری برای پاک سازی و بهبود عملکرد کبد است. به گزارش «نماک» با استفاده از یک فنجان چغندر خرد شده یا رنده شده، دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و نصف یک لیمو، سالادی مفید برای پاک سازی کبد تهیه کنید. همه مواد را مخلوط کنید و به مدت یک هفته هر روز، هر دو ساعت دو قاشق از این سالاد بخورید. همچنین مصرف یک سیب در روز، را از سلامت کبد است.



اگر زیاد فکر می کنید!

با تمرین و ممارست روی کنترل افکار تان می توانید افکار مزاحم و منفی را از خودتان دور کنید. برخی افراد عادت دارند نگران همه چیز باشند و هنوز اتفاقی نیفتاده به این که چه اتفاقی خواهد افتاد و چه کار باید بکنند فکر می کنند. «پرشین وی» درباره روش های رفع زیاد فکر کردن، راه های زیر ارائه می کند.

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید: اگر شبایستگی ها و توانایی هایتان را با دیگران مقایسه کنید، ترس و ناامیدی خود را افزایش می دهید. روی بهترین ویژگی ها و قابلیت هایی که دارید متمرکز شوید و از این روایت دروغین دنیایی که مفهوم کمال را برای مردم تعیین می کند، رد شوید. با افرادی در تماس باشید که به شما ایمان دارند: اغلب افرادی که می خواهند تفکر بیش از حد را کنار بگذارند، برای خاموش کردن صدای انتقاد درونی شان، به اعتماد به نفس بیشتر و حمایت نیاز دارند. کلید موفقیت این است که اطمینان حاصل کنید منتقد درونی تان، مانع از پیوستن شما به یک حلقه حمایتی نمی شود.

مطالعه کنید: نگارانی و شک، الگوهای رفتاری خود تحریبی محسوب می شود. یکی از بهترین راه حل های این مشکل، پرهیز از عوامل مزاحم و مطالعه مقالات و کتاب های هبران بزرگی است که الهام بخش شما هستند. این مطالب به شما کمک می کند به خودتان اعتماد بیشتری پیدا کنید و در راه موفقیت قدم بردارید.

کار روی نقشه پشتیبان را متوقف کنید: اگر از افرادی هستید که به تفکر بیش از حد معتادند، حتماً یاد برنامهریزی می کنید؛ زیرا می خواهید مشکلات بالقوه را پیش بینی کنید و مد نظر داشته باشید اما بیشتر مشکلاتی که برای آن ها برنامهریزی می کنید، طبق نقشه های شما اتفاق نمی افتد. به جای برنامه ریزی طرح های بعدی، همان طرح اولیه را اصلاح کنید و با تغییرات مطابقت دهید. تلاش کنید: بهترین راه غلبه بر عادت تجزیه و تحلیل بیش از حد و تفکر های تردیدآمیز، این است که ریسک تلاش کردن را بپذیرید. در صورتی می توانید در مبارزه افکار تان پیروز باشید که باز را را تست کنید و از مصرف کنندگان بازخورد بگیرید.

ورزش کنید، با دوستان تان مکالمه کنید، رانندگی آرام داشته باشید حتی بازی کنید. انجام یک کار دیگر که ذهن شما را درگیر کند بهتر است تا این که مدام به یک معضل فکر کنید.

حریره خرما



حریره خرما غذایی است که به دلیل طعم شیرینی که دارد با ذائقه بیشتر نوزادان جور در می آید. از این رو می توانید یک یا دو عدد خرما می بدون پوست و بدون هسته را در مقداری کره یا روغن تفت دهید تا نرم شود. سپس آرد کندم و بعد پودر مغز بادام را اضافه کنید. برای تهیه حلوائی خرما مقداری آرد را تفت دهید تا خامی آن از بین برود. سپس مقداری کره اضافه کنید و کمی تفت دهید. در مرحله بعد خرما می پوست گرفته و له شده اضافه کنید و هم بزیند تا حلوائی یکتواختی ایجاد شود. این دسر خوشمزه را بعد از سرد شدن برای کودک و نوزاد سرو کنید. به گزارش «نی نی سایت» از یک سالگی به بعد می توانید هسته خرما را بگیرد، آن را همراه با روغن کمی تفت دهید. سپس خرما را به صورت تکه های کوچک خرد کرده و با عدس مخلوط کنید.

ترفند

پاک سازی لکه های شکلات



قسمت های سفت شکلات را از روی لباس جدا کنید. می توانید شکلات را با یک قاشق خرد و از روی لباس جدا کنید. اگر همچنان سفت بود و جدا نشد یک بطری آب سرد روی شکلات بگذارید و اجازه دهید یک ساعت بماند. سپس آن را با قاشق یا کاردک که نوک تیز نباشد، خرد و از لباس جدا کنید. به گزارش «پرشین وی» اگر آدامس، آب نبات قیچی، گژی یا هر شکلات و شیرینی مشابهی که چسبناک بود روی لباس ریخت، ابتدا قسمت های قابل برداشتن را جدا کنید و روی لباس چند تکه یخ بگذارید. یک ساعت صبر و سپس بقیه مانده های شکلات را از لباس جدا کنید. حالا باید لکه مانده از شکلات را از روی لباس پاک کنید، برای این کار از یک قاشق چایخوری سر که، یک قاشق چایخوری مایع ظرف شویی و یک فنجان آب گرم استفاده کنید. یک اسفنج بر دارید به محلول آغشته کرده و روی لکه بکشید، سپس ۱۰ دقیقه منتظر بمانید.

چی بپزم؟



خورش سیرابیچ

• مواد لازم:
برگ سیر: ۲۰ دسته
تخم مرغ: ۳ عدد
روغن: به میزان لازم
زردچوبه، فلفل، نمک: به میزان کافی

طرز تهیه:

ابتدا برگ سیر ها را به طور یکتواخت خرد کنید و سپس آن ها را شسته و در آبکش بریزید تا آبش کاملاً رفته شود. برگ سیر ها را در مقداری روغن تفت دهید، فقط تفت دادن آن ها کافی است و نیازی به سرخ کردنشان نیست. سپس زردچوبه را به آن بیفزایید و فلفل و نمک را اضافه کنید. به گزارش «برترین ها» تخم مرغ ها را در یک کاسه بریزید و مخلوط کنید. سپس آن را در تابه و روی برگ سیر ها بریزید و هم بزیند تا جابیفشند. خورش زمانی آماده است که تخم مرغ ها به خورد سیر رفته باشد. پس از آن می توانید آن را در ظرف مناسبی سرو و نوش جان کنید.

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

پیروند (نقار سرپرستی)	خیابان مدرسه ۲۰ متری سوم شرقی (خیابان باهنر) پلاک ۴۳، جنب حج و زیارت (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۲۲۵۸-۵۲ ۲۲۵۸-۵۲
بیرجند (مظفری پور)	مدرسه ۲۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۲۲۲۴۲۱ ۳۲۲۲۹۹۲۲
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم بخش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی فروش اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۲۲۱۸ ۳۲۲۲۲۲۸۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی فروش اشتراک)	۰۹۱۵۶۱۵۶۹۸ ۳۲۶۲۰۶۲۲
نهبندان (امریندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۳۰۹۸
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی فروش اشتراک)	۰۹۱۵۵۲۱۱۹۸۵
فارس (صادقی)	بعد از میدان انقلاب ابتدای بلوار صبح (پذیرش آگهی فروش اشتراک)	۰۹۱۵۵۴۲۸۰۹۸ ۳۲۵۲۰۹۸۱
فارس (مظفری)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۲۲۹ ۳۲۵۲۹۴۰۰
سلمان (شیراحسنی (دام)	آیین شهر خیابان کشاورز پلاک ۴ (پذیرش آگهی فروش اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۱۸۱۱۶ ۳۲۵۱۴۰۴۸
ارمک (ارجمیان)	ارمک بلوار امام رضا (ع) امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی فروش اشتراک)	۰۹۱۵۳۲۵۵۰۴۱ ۳۲۶۴۴۶۴۷
اسدییه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱ کلاهی برق بیدرود (پذیرش آگهی فروش اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۱۵۶۲۲
زاهد (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰
سعدیه (مظفری)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۲۸۵۵