

مشاوره

بر خورد با همسر پر خاشگر



اگر همسران عصبی می شود و نسبت به شما پر خاشگری می کنند نکات زیر را مدنظر بگیرید:

موقعیت را ترک کنید: زمانی که فکر می کنید در صورت ادامه بحث، نمی توانید خشم خود را کنترل کنید، ادامه صحبت تا آن زمان دیگری موکول کنید، با این کار به خود و همسران فرصت می دهید تا از عصبانیت و خشم فاصله بگیرید و رفتار مناسب تری داشته باشید. برای این منظور می توانید به همسران بگویید: «الان شرایط روحی مناسبی نداریم، ممکن است حرف هایی بزنیم که بعد هر دو پشیمان شویم، بهتر است در شرایط بهتری با یکدیگر صحبت کنیم».

احساس منفی خود را بیان کنید: به جای نمایش خشم و پر خاشگری (به طور مثال اخم کردن، سخن نگفتن، داد و فریاد زدن، فحاشی و بددهنی) با استفاده از کلمات مناسب احساس خود را بیان کنید.

مراقب کلام خود باشید: تحقیر، توهین، تهدید، سرزنش و پر خاشگری نکنید. دقت کنید اگر صدای تان بلندتر از همسران است یا به تنندی و با پر خاشگری با او صحبت می کنید کمی مکث کنید تا آرام شوید. دشنام و ناسزا به شماجره تبدیل می کند. **بحث را عوض کنید:** گاهی می توانید موضوع بحث را تغییر دهید. برای مثال فرض کنید در خلال بحث به جای پاسخ «نه» از ناسزا استفاده شود. از این لحظه به بعد خواهید دید که موضوع بحث هر چه باشد، به رد و بدل دشنام میان دو فرد تبدیل می شود. **بی توتنه**

سلامتکده

آرامش اعصاب و روان



تنفس عمیق چیزی است که آن را «منفجر کننده استرس» می نامند. زمانی که مضطرب و عصبی هستید نفس هایمان کوتاه تر می شود و به این صورت اکسیژن کمتری به مغز می رسد. با عمیق نفس کشیدن، می توانید به بیشتر شدن اکسیژن مغز کمک کنید این به نوبه خود سبب تحریک سیستم عصبی می شود ضربان قلب را کاهش می دهد و سبب شل شدن عضلات معده می شود. به گزارش «پرشین وی» یکی از روش های تمدد اعصاب، ماساژ انگشت های پا است. برای پنج ثانیه انگشت ها را سفت بگیرید و سپس به آرامی عضلات را شل کنید. آرام سازی عضلانی سبب ایجاد آرامش در بدن می شود. همچنین ۱۵ دقیقه خیال باقی در روز نه تنها سبب افزایش تمرکز می شود، بلکه به عنوان یک روش مدیریت به کاهش استرس نیز کمک می کند. فقط مقداری از شکلات می تواند اعصاب شما را تا حد زیادی آرام کند. همچنین یک قاشق عسل یا جویدن آدامس با هر طعمی می تواند یاریگر شما باشد.

نسخه



مصرف روزانه سه بار، دمنوش پودر ریشه شیرین بیان برای درمان بزرگی پروستات بسیار مفید است. به گزارش «بیتوته» برای این منظور افراد باید یک قاشق چای خوری از پودر ریشه شیرین بیان را در یک لیوان آب جوش، دم پوس از ۱۵ دقیقه آن را میل کنند؛ در صورت در دسترس نبودن پودر ریشه شیرین بیان می توان از جوشانده ریشه های خرد شده آن نیز استفاده کرد.



تاثیر شکایت از

بی پولی

بر بچه ها

شکایت اقتصادی والدین مقابل کودک به شدت آسیب زننده بوده و در این شرایط بچه عزت نفس خود را از دست می دهد. در دنیای امروز، قدرت اقتصادی با میزان نفوذ در جامعه رابطه مستقیم دارد و کودک در این شرایط احساس می کند که دارای یک خانواده ضعیف است که به آن احترام گذاشته نمی شود و در نهایت، احساس حقارت می کند. از طرف دیگر کودک احساس ناتوانی خواهد داشت، چون می بیند که تلاش های والدینش عایدی چندانی ندارد و فکر می کند که دلیلی ندارد برای ساختن آینده اش تلاش کند. به گزارش «برترین ها» یکی دیگر از پیامدهای این موضوع، ایجاد احساس خشم در کودک است. فرزندی که از لحاظ مالی تحقیر می شود، پر خاشگر خواهد بود. او اول اسباب بازی دوستانش را خراب می کند و بعد سرعت های خودروی مدل بالا لاخت بیندازد چون مآدم بزرگ ها مدام در گوشش خوانده ایم که هر آدم پولداری یا سارق است یا از رابطه های خاصی بهره می برد. چون مدام در گوشش خوانده ایم که هر چقدر هم تلاش کنی اگر رابطه نداشته باشی به هیچ جانی نمی رسی! همیشه هر آدم ثروتمندی را اسارق و رانت خوار می بیند. در این شرایط فرزند ما ممکن است حس کند که لیاقت زندگی خوب را ندارد. صحبت کردن بیش از اندازه در باره مسائل اقتصادی آن هم مقابل کودکان آن ها را منزوی می کند و به ناکامی می کشاند. این ناکامی ممکن است خودش را با افت تحصیلی نشان دهد چون بچه با خودش می گوید من که پیشرفت نمی کنم. عده ای دیگر از بچه ها نیز به دروغگویی روی می آورند فقط برای این که خودشان را به دوستانشان ثابت کنند.

جرم گیری میله های اجاق گاز

بیشتر خانم ها به طور مرتب روی گاز را تمیز می کنند اما به تمیزی میله های آهنی روی گاز توجه چندانی نمی کنند. این میله ها به مرور زمان جرم می گیرند. تمیز کردن میله ها کاری سخت نیست و با استفاده از روشی که در زیر آمده، می توان کار را آسان تر کرد. به گزارش «پرشین وی» ابتدا از سرد شدن میله ها مطمئن شوید، سپس از روی گاز بردارید. میله ها را در ظرف بزرگی حاوی آب قرار دهید به گونه ای که آب روی آن را کاملاً بپوشاند. به آب، یک چهارم پیمانه آمونیاک اضافه کنید و بگذارید حداقل سه ساعت خیس بخورد. سپس آن ها را از آب در بیاورید و با آب ولرم بشوید، سپس با آب ولرم آبکشی و خشک کنید و دوباره روی گاز قرار دهید.

ترفند



عطاری

تسکین حساسیت های بهاری

درمان گران طب سنتی برای درمان عطسه های ناشی از آلرژی و حساسیت بهاری، استفاده از روغن بنفشه و یادام را به بیماران شان توصیه می کنند. این درمانگران به بیماران شان که از عطسه های بی وقفه کلافه می شوند توصیه می کنند روزی دوبار، یک قطره از روغن بنفشه را درون حفره های بینی خود بچکانند؛ علاوه بر این با استفاده از همین روغن پیشانی خود را نیز ماساژ دهند. این کار سبب می شود تا میزان بسیار زیادی از شدت عطسه ها کم و در مواردی نیز به طور کامل برطرف شود. در کنار استفاده از روغن بنفشه، پرهیز غذایی نیز یکی دیگر از راهکارهای برطرف کردن عطسه های فصلی است. درمانگران به بیماران شان توصیه می کنند از خوردن ادویه ها، غذاهای سرخ کردنی، شکلات و قهوه در فصل بهار پرهیز کنند و استعمال آن ها را به حداقل برسانند. خوردن گیاه خرفه به عنوان سبزی خوردن در وعده های غذایی، تاثیر بسیار زیادی در درمان خارش های فصل بهار و از بین رفتن تلخی دهان در این فصل دارد.



آشپزی

خوراک نودل و سبزیجات

• مواد لازم

پیاز: یک عدد / هویج: دو عدد / کدو: دو عدد / کرفس: سه ساقه / قارچ: ۱۵۰ گرم / سیته مرغ: یک عدد / سس سویا: سه قاشق غذاخوری / فلفل و ادویه: به میزان لازم / نودل: ۱۲۰ گرم

• روش پخت:

هویج، کدو و کرفس را کبریتی خرد کنید و هر کدام را جداگانه با شعله زیاد تفت دهید تا آب نیندازد. پیاز را رشته ای خرد و سرخ کنید و سینه های مرغ خرد شده را به شکل دلخواه یا پیاز تفت دهید. در انتهای آماده شدن مرغ، قارچ ها را حلقه ای خرد و به مرغ اضافه کنید. به گزارش «اگا» نودل ها را در آب جوش آمده بریزید و حدود ۱۵ دقیقه صبر کنید تا آماده شود. در یک تابه کمی روغن زیتون بریزید و روی حرارت خیلی ملایم بگذارید، سبزیجات را داخل تابه بریزید و مخلوط مرغ و قارچ را نیز اضافه کنید. سس سویا و ادویه و فلفل ها را بیفزایید. فلفل دلمه ای نگینی شده را به آن اضافه و سپس نودل های آماده شده را نیز با مواد مخلوط و در ظرف مورد نظر سرو 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)	۰۹۱۵۳۶۲۱۲۱۸ 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) ۴ پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸	فردوس (ضامن)	خیابان امام خمینی (ره)، مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
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، آرن شهر (حسین زاده)	آرن شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه (پورغزین)	بلوار قائم آل محمد (ص)، جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
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
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵	دیوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳