

بگذارید فرزندتان خسته شود

هر چند خیلی از والدین دوست ندارند بچه ها خسته و بی حوصله شوند اما تحقیقات مختلف ثابت کرده خستگی سازنده برای رشد ذهنی واحساسی کودک ضروری و واجب است.

به گزارش «دوفره» کودک نیاز به راهنمایی و کمک بزرگترها دارد تا از خستگی به عنوان عاملی سازنده و منجر به خلاقیت استفاده کند، فراموش نکنید خستگی مثل احساس شادی و هیجان می تواند یک روند مثبت برای رشد کودکان باشد.

افزایش خلاقیت

یکی از مزایای احساس خستگی برای کودکان، افزایش خلاقیت آنهاست. بین احساس خستگی و بی حوصلگی و قوه تخیل ارتباط وجود دارد بنابراین اینکه یک کودک دائم فعال باشد می تواند تاثیر منفی روی رشد خلاقیتش داشته باشد. البته باید بدانید بین یک ذهن منفی خسته



ترفند

۷ نکته برای خرید خودروی دست دوم

خرید اتومبیل دست دوم یکی از بزرگترین ریسک هایی است که ممکن است هر کس در زندگی مرتکب شود. خریداران تازه کار معمولاً شیفته وضع ظاهری خودرو می شوند و البته مکافات این زودباوری را نیز پس خواهند داد. موارد زیر به شما در خرید اتومبیل دست دوم کمک می کند.

• به خوردگی و زنگ زدگی بدنه ماشین توجه کنید، راه تشخیص آن حرکت دادن آهن ربا روی بدنه ماشین است. اگر آهن ربا به قسمت وسیعی از بدنه نچسبد نشانگر آن است که این قسمت از بین رفته و یا بتونه پر شده است.

• به همه جای ماشین به صورت عمودی فشار زیادی وارد کنید در حالت طبیعی باید ماشین به شکل اولیه خویش باز گردد.

• به کیلومتر شمار نگاه کنید، راننده معمولی در سال ۱۲ هزار کیلومتر ماشین می راند اما اتومبیلی که در خدمت شرکت است در سال ۴۰ هزار کیلومتر راه می پیماید.

• موتور را بررسی کنید تا هر گونه علامت



خوراکی هایی که حالتان را خوب می کند

آنتی اکسیدان ها و کاروتنوئیدهای موجود در کلم برگ همان چیزی هستند که به شما این توانایی را می دهند که با دیدی بهتر دنیا و مسائل آن را ببینید زیرا تحقیقات نشان داده آن هایی که در زندگی، افرادی بسیار خوش بین هستند و کمتر دچار یاس و دلسردی می شوند، آنتی اکسیدان و کاروتنوئیدهای خونشان بالاست.

البته کلم برگ تنها سبزی نیست که این خاصیت را دارد، می توانید به دنبال سبزیجات با رنگ تیره بروید.



• شکست افسردگی با توت ها

تمشک سیاه، تمشک آبی و انواع توت ها حاوی آنتی اکسیدان های زیادی هستند که به پیشگیری از استرس کمک کرده و حس و حال بهتری به شما می دهند.

فولات یا اسید فولیک موجود در انواع توت ها مهم ترین مواد ضروری برای سلامت روحی است و اگر شما دچار کمبود فولات باشید، ممکن است دچار افسردگی شوید.

در ضمن توت ها فیبر و مواد معدنی زیادی دارند که برای سلامت و کاهش وزن هم مفیدند. می توانید یک مشت از انواع توت را در مخلوط کن ریخته و همراه نصف فنجان شیر نارگیل و کمی یخ مخلوط کرده و یک نوشیدنی بسیار عالی میل کنید که هم خوش اخلاقتان می کند و هم برای سلامتتان بسیار سودمند است.



• عدس برای خوش فکر شدن

عدس، یک منبع بسیار مغذی و با ارزش است که فواید گوناگونی برایتان دارد. فولات موجود در عدس، در کمک به عملکرد مغز، نقش بسیار پررنگی دارد که حالتان را هم خوب می کند. حتی کمی کمبود فولات هم می تواند موجب به هم خوردن تعادل در احساسات شود پس مصرف روزانه فولات را فراموش نکنید. عدس منبع غنی فیبر است و اگر همراه با گوشت مصرف شود، وعده غذایی تان را متعادل کرده و تا ساعت ها شما را سیر نگه می دارد.



تغذیه مناسب در عملکرد مطلوب اعضای مختلف بدن نقش موثری دارد بنابراین با انتخاب مناسب مواد خوراکی و تغذیه ای می توانید از غلبه بر استرس گرفته تا مقابله با افسردگی حالتان را خوش کنید.

• غلبه بر استرس با شکلات تلخ

به گزارش «تیبان» افرادی که به شکلات علاقه زیادی دارند با خوردن شکلات تلخ نه تنها به اشتیاقشان برای خوردن شکلات پاسخ می دهند بلکه به کاهش استرس شان هم کمک می کنند چون شکلات باعث ترشح اندورفین در مغز شده و حالتان را خوب می کند و هم مان با کاهش تولید کورتیزول که هورمون استرس است، در کاهش استرس به کمکتان می شتابد.

البته لازم نیست زیاده روی کنید چون قند خونتان افزایش خواهد یافت. این را هم بدانید که شیر شکلات کمکی به خوش اخلاق شدنن نمی کند، پس اگر هدفتان از خوردن شکلات، بهتر کردن حال و هوایتان است، باید آن را بدون لبنیات مصرف کنید ولی می توانید با ریختن شکلات روی توت فرنگی یا انواع توت ها، فواید آن را چند برابر کنید.



• خلق و خوی بهتر با نارگیل

افزودن پودر نارگیل به یک غذای سالم، یکی از راه های خوش اخلاق تر شدن است. نارگیل حاوی مواد مغذی است که به احساس بهتر شما کمک می کند. پتاسیم یک ماده معدنی ضروری برای احساس خوب داشتن است اما نارگیل پروتئین و فیبر هایی هم دارد که ترکیبشان با پتاسیم می تواند شما را سیر نگه دارد و در نتیجه دچار بد خلقی ناشی از گرسنگی نشود.

اگر به دنبال کاهش وزن هم هستید می توانید از پودر نارگیل شیرین نشده استفاده کنید. شیر نارگیل، آب نارگیل و حتی آرد نارگیل انتخاب هایی هستند که پیش رو دارید.



• خوش بینی یا مصرف کلم برگ

چیزی بدتر از بدبینی وجود ندارد. اگر احساس ناامیدی کردید به طور حتم کمی کلم برگ بچوید تا ببینید که دیدتان چقدر تغییر می کند.

نان تونسی بدون فر

۲ پیمانه آرد سفید

۳ قاشق غذاخوری روغن مایع

یک پیمانه آب

یک قاشق غذاخوری پودر خمیر مایه فوری

یک قاشق مربا خوری شکر

یک قاشق چایخوری نمک

• مراحل تهیه

ابتدا ۲/۱ پیمانه از کل آب مورد نیاز را ولرم کرده و داخل

یک کاسه می ریزیم و بعد با شکر خوب مخلوط می کنیم.

سپس پودر خمیر مایه را فوری روی آب می پاشیم و کمی هم می زیم و صبر می کنیم خمیر ور بیاید. آرد و نمک را مخلوط کرده و در یک کاسه الک می کنیم و سپس روغن و مخلوط خمیر مایه به عمل آمده را به آن اضافه می کنیم و هم می زیم.

بقیه آب را کم کم اضافه کرده و مواد را با دست ورز می دهیم تا خمیر لطیف و نرم

شود و به دست نچسبد.

خمیر آماده شده را به ۸ چانه مساوی تقسیم می کنیم و

روی کاغذ روغنی که به طور کامل آردپاشی شده با فاصله



می گذاریم و آن را با پارچه می پوشانیم و برای یک ساعت در محل تا حدودی گرم

قرار می دهیم.

حالا دانه دانه چانه ها را بر می داریم و با

دست بدون فشار وارد کردن به خمیر کمی

صاف می کنیم و در ماهیتابه نجسب که

روغن در آن داغ شده می گذاریم و با حرارت

ملایم می پزیم. در قابلمه هم باید بسته

باشد تا نان مغز پخت شود و خشک نشود. بعد از چند دقیقه

زیر خمیر ها طلایی شده و خود را می گیرند، سپس آن را بر

می گردانیم تا هر دو طرف طلایی شود.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



		۱۰		۲																			۱
۸			۷	۶						۴	۳												
۱۱					۱۰																	۹	
										۱۲	۱۳											۱۲	
۴																						۱۲	
۱۲																						۱۵	
																						۱۸	