

شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت



مسئولیت پذیری به زندگی معنا می بخشد و به ما شخصیت می دهد. رابطه های معنا دار ایجاد می کند و زندگی را به خوبی جلو می برد. اگر می خواهید مسئولیت پذیر باشید، باید بدانید که در هر دوره از زندگی باید چگونه تصمیم گیری کنید و این تصمیم را پیش ببرید.

اگر موضوع فقط زندگی شخصی باشد، شاید مختار باشیم هر نوع تصمیمی بگیریم اما در صورتی که پای زندگی دیگران مانند همسر و فرزند به میان می آید حق نداریم از بار مسئولیت شانه خالی کنیم و خستگی را بهانه قرار دهیم و از آن فرار کنیم. برای مسئولیت پذیری در زندگی موارد زیر کارآمد خواهد بود.

تقسیم وظایف: برای انجام مسئولیت های مربوط به خانواده به ویژه فرزندپروری با همسرتان تقسیم وظایف کنید.

برای انجام کارهای مربوط به فرزندتان شامل تهیه غذای مناسب، تفریحات، بازی، رسیدگی به سلامت عمومی و... یک فهرست تهیه و به طور دقیق مشخص کنید که شما و همسرتان هر یک چه کارهایی باید انجام دهید.

انضباط فردی: انضباط یعنی بدانید هر کاری باید چه زمانی و چگونه انجام شود. کارهای روزانه خود را مدیریت کنید و اجازه ندهید عوامل بیرونی مانع کارهای شما شود.

قوانین تعیین کنید: باید تمرین کنید که چند کار را در یک روز با هم انجام دهید. به عنوان مثال چند ساعت از کودک مراقبت یا با او بازی کنید و او را به تفریح ببرید، سر کار بروید و در انجام کارهای خانه به همسرتان هم کمک کنید، هیچ کاری را به خاطر کار دیگر کنار نگذارید.

تعهد داشته باشید: تعهد داشتن را تمرین کنید. یعنی نسبت به مسائل خانه و خانواده، همسرتان و فرزندتان حساسیت به خرج

کاری را می پذیرید آن کار را انجام دهید. **آینه باشید:** به بازخوردها توجه کنید. به نکاتی که همسرتان به شما تذکر می دهد دقت کنید تا در کار خود پیشرفت کنید. از والدین کمک بگیرید: برای نگهداری از کودکتان می توانید از والدین یا همسرتان و حتی یک پرستار کمک بگیرید نه این که مسئولیت های کودک را به فردی غیر از خود یا همسرتان بسپارید.

دهید.

گاهی مرغتان یک پا داشته باشد: ثبات داشته باشید. یعنی روندی را که در برخورد با خانواده در پیش گرفته اید ادامه دهید و به آن پایبند باشید.

اعتماد یک تکیه گاه: قابل اعتماد باشید. در خانواده طوری رفتار کنید که همسر و فرزندتان به شما تکیه کنند و وقتی مسئولیت

عطاری

کاسنی؛ آرام بخش طبیعی

یکی از مفیدترین عرقیات گیاهی، عرق کاسنی است که سبب بهبود و جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری های می شود. عرق کاسنی دارای خواص مختلفی شامل درمان مشکلات گوارشی، جلوگیری از سوزش سردل، کاهش درد آرتروز مفاصل، سم زدایی کبد و کیسه صفرا، جلوگیری از عفونت های باکتریایی و تقویت سیستم ایمنی بدن و تقویت قلب است.

این گیاه همچنین یک داروی طبیعی آرام بخش و تقویت کننده اعصاب است و می تواند مانع از ابتلای افراد به بیماری سنگ کلیه شود. بهترین زمان برای نوشیدن عرق کاسنی صبح ناشتا قبل از صبحانه است و نوشیدن آن به همراه آب می تواند سبب افزایش دریافت مواد مغذی از گیاه کاسنی شود.



ترفند

فراری دادن حشرات با زیره

حشرات از بوی زیره سبز خوششان نمی آید، بنابراین این گیاه حشرات را دور می کند.

اگر حشراتی مانند سوسک، کنه و پشه در اتاقی وجود داشته باشد، کافی است مقداری زیره سبز را در ظرفی بریزید و گوشه اتاق بگذارید، با انجام این کار حشرات از آن جادور خواهند شد.

اگر زیره را در ظرفی خیس کنید و آب آن را به چوب بمالید، هرگز موربانه سمت آن چوب نمی آید. اگر این آب را به بدنتان بمالید، هیچ گاه شپش در لباستان نخواهد بود. قدیمی ها معتقدند اگر بدن نوزاد هنگام تولد با آب زیره شسته شود، در طول عمر، شپش در بدن او دیده نخواهد شد.



نی نی کده

چه کنیم کود کان زود بخوابند؟

کودک را از ساعت مشخص بخوابانید: برای کودک کان زمان خواب را با مشورت خودش تعیین و فرار سیدن آن را به او یادآوری کنید اما اجباری در کار نباشد و سعی کنید به جای جمله «برو به اتاق خوابت» به کودک کان بگویید «لازم نیست بخوابی، بلکه می توانی در تخت خودت استراحت کنی».

کودک را تشویق کنید: هر شب برای وقت شناسی او برای رفتن به رختخواب جایزه بدهید. این جایزه می تواند یک خوراکی، اسباب بازی، لباس و... باشد.

از برخی حرکات کمک بگیرید: به عنوان مثال می توان قبل از خواب او را کمی ماساژ دهید. ماساژ دادن، نوازش کردن و... شرایط مساعدتری برای خواب ایجاد می کند و سبب می شود کودک خواب عمیق و با کیفیت



تری داشته باشد.

موانع را بر طرف کنید: از خواب بیدار شدن های مکرر، خرویف کردن، مشکلات تنفسی هنگام خواب و... مواردی است که در خواب فرزند اختلال ایجاد می کند بنابراین لازم است ابتدا این موانع را بر طرف کنید.

قبل از خواب غذای مختصر و سبک به او بدهید: غذاهای سنگین و پرچرب روی خواب کودک کان به ویژه در سنین بالاتر تاثیر بدی دارد. شکم خالی و پر هر دو سبب بد خوابی یا بی خوابی می شود. همچنین برخی مواد غذایی مانند قهوه، چای یا نوشابه در شب سبب بروز اختلال در خواب می شود.

قبل از خواب کاری که دوست دار انجام دهید: بسیاری از کودکان بوسیدن پدر و مادر، در آغوش گرفتن آن ها، نوشیدن آب و شنیدن قصه و خواندن لالایی قبل از خواب را دوست دارند. اگر کودک شما هم این گونه است، سعی کنید با این روش شرایط بهتری برای خواب او فراهم کنید.

فعالیت های بدنی کودک مانند بازی کردن در پارک، ورزش و... را در طول روز افزایش دهید، البته این بازی ها باید تا غروب آفتاب ادامه داشته باشد و به تدریج فعالیت کودک را کاهش دهید و به جای بازی های پر تحرک، فعالیت هایی مانند مطالعه، شنیدن قصه یا تماشای تلویزیون را جایگزین کنید.

باید سعی کنید قبل از خواب بازی های هیجان انگیز مانند کامپیوتری انجام ندهد یا فیلم های هیجان انگیز نبیند. اگر کودک کان در شب به سختی به خواب می رود، به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید و با کاری سرگرمش کنید.

کدبانو

تلخی بادمجان

گاهی از ترس تلخ بودن بادمجان ممکن است سراغ آن نرویم اما راهکارهایی برای گرفتن تلخی آن وجود دارد.

آب لیمو: به این منظور یک کاسه بزرگ پر آب کنید و بادمجان های پوست کنده را داخل آن بگذارید و دوتا سه قاشق آب لیمو به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند، بعد بادمجان ها را از آب بیرون بیاورید و آن ها را فشار دهید تا آب اضافی آن ها خارج شود و در غذای مورد نظر از آن ها استفاده کنید.

نمک: برای گرفتن تلخی بادمجان کافی است آن ها را پوست کنید و به صورت درسته یا برش داده شده به نمک آغشته کنید و بگذارید برای نیم ساعت بماند و بعد با یکسبک تلخی آن ها از بین برود.

گرفتن تخم بادمجان: در صورتی که بادمجان تخم های بزرگ و تیره داشت می توانید تخم ها را از گوشت جدا کنید و بعد از بادمجان در پخت غذا استفاده کنید.

فریز کردن: بادمجان ها را پوست کنید و برای چهار تا پنج ساعت درون فریزر بگذارید تا یخ بزنند بعد آن را از فریزر در بیاورید و اجازه دهید تا یخ آن آب شود و با فشار دادن، آب اضافی آن را بگیرید تا تلخی بادمجان از بین برود.



از اولین دقایق صبح با شما
با نسخه قابل دریافت در موبایل
www.khorasannews.com

محل فروش: در بیش از ۲۲۰ شعبه فروش در سطح شهر
بایگ شده ۱۹ ژانویه ۲۰۲۵
آدرس دفتر سرپرستی: بیرجند، شهید باهنر غربی (بیست متری سوم شرقی مدرسه)
۳۲۴۴۸۰۵۲

طراح و مجری:
گروه مهندسی پارسیان سقف
مرکز خانه های پیش ساخته
سازه های سبک با پوشش UPVC
پارکینگ اداری و مسکونی، کانکس و سوله دگوراسیون داخلی سقف کاذب، دکوراتیو
فروش ورق ها PVC و UPVC - KNAUF و SIDING
مدیریت پروژه گانی
تلفنکس: ۰۵۶-۳۲۴۲۴۴۹
شماره تماس: ۰۹۱۵۳۱۱۷۱۱
حاشیه فلکه چهاران - بالاتر از کاشی فرزاد
۰۹۱۵۳۱۱۷۱۱

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند
آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند
دفتر مرکزی: خیابان مدرس - بیست متری سوم شرقی جنب حج و زیارت پلاک ۴۳
شعبه ۱: قلندری تلفن: ۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ - ۳۲۴۴۸۰۷۱
شعبه ۲: مدرس ۱۹ مطلبی پور تلفن: ۳۲۲۳۸۸۸۸ - ۳۲۲۲۹۹۲۲
شعبه ۳: علیپور مقدم تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶
شعبه ۴: قربانی تلفن: ۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷