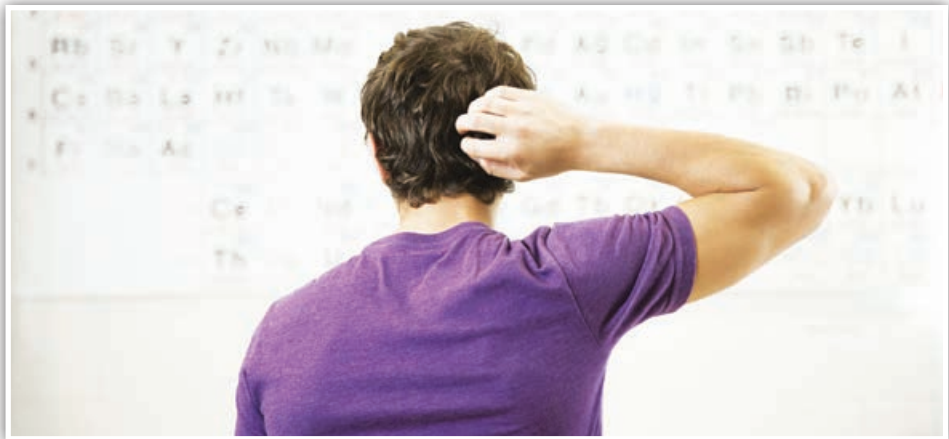


برنامه برای زندگی بهتر



اگر می خواهید بر زندگی تان مسلط شوید، اولین کار این است که برنامه ریزی اصولی داشته باشید چرا که افراد موفق با برنامه ریزی به جایگاه مورد نظر رسیده اند. به گزارش «بیتوته»، برای این کار رعایت مواردی، ضروری به نظر می رسد.

با دقت جلو بروید: به ندرت پیش می آید که مسائل، به طور دقیق مطابق برنامه ریزی یا انتظار فرد اتفاق بیفتد. بهتر است با گام های کوچک جلو بروید و همان طور که به هدفتان نزدیک تر می شوید، از تجربیات قبلی هم درس بگیرید.

برنامه بنویسید: نوشتن برنامه زندگی می تواند در رسیدن به اهداف خاص یا شناسایی بخش هایی از زندگی را که دوست دارید تغییر کند، شما را یاری دهد. آوردن برنامه زندگی روی کاغذ به شما کمک می کند اهداف و خواسته های مشابه تان را ببینید.

پشتیبان داشته باشید: هنگام تلاش برای ایجاد هر گونه تغییر در زندگی، بسیار مهم است که از سیستم پشتیبانی برخوردار باشید یا افرادی در دسترستان باشند که در صورت نیاز بتوانید از آن ها کمک بگیرید.

منابع برنامه را مشخص کنید: برای برخی تغییرات و برنامه های زندگی، به منابعی برای شروع هر مرحله نیاز خواهید داشت.

ممکن است لازم باشد بودجه ای تعیین کنید، مهارت های جدیدی یاد بگیرید یا از کمک دیگران استفاده کنید. بعد از شناسایی آن چه برای شروع نیاز دارید، برنامه مورد نظر تان را آغاز کنید و مرحله به مرحله پیش ببرید.

اوضاع را مدیریت کنید: باید روی مهارت های سازگاری تان کار

هدف واقعی تر از زمانی می کند که فقط در ذهن شما می گذرد. هدفان را بر حسب اولویت شان مرتب کنید. تصمیم بگیرید چه کاری دست یافتنی است و چه موضوعی را می شود کمی به تأخیر انداخت. اگر اهداف بزرگی دارید، آن ها را به اهداف کوچک تر تقسیم کنید تا با دستیابی به آن ها در بازه های زمانی مشخص، احساس موفقیت کنید.

کند تا بتوانید با ناراحتی مقابله کنید و به سمت اهداف تان گام بردارید. **اهمیت تعیین اهداف را بدانید:** تعیین هدف، شما را قادر می کند بهتر بر جزئیات تکمیل یک کار تمرکز کنید و به شما کمک می کند ابزارهای مورد نیاز را برای به انجام رساندن هدف تان به کار بگیرید. **اهداف خود را واقعی کنید:** در وهله اول، هدف تان را بنویسید. این،

گشنیز و سلامت دهان

گشنیز از نظر طب قدیم دارای طبع سرد و خشک است که مصرف آن سبب تقویت معده می شود و خوردن آن به هضم غذا کمک می کند. همچنین تخم گشنیز سبب افزایش شیر مادران می شود و جویدن آن



بورانی با قلا سبز

مواد لازم:
ماست ساده چرب: یک فنجان - پیاز داغ عسلی: دو قاشق سوپ خوری - سیر: یک عدد - باقلا: ۳۰۰ گرم - گرد لیمو: یک قاشق مربا خوری - شوید: یک قاشق سوپ خوری - زرد چوبه، فلفل و نمک: به میزان لازم

طرز تهیه:

به گزارش «اکاپیران»، باقلا سبز تازه را از پوست بیرون آورید و با مقداری نمک و آب داخل قابلمه ای در باز بگذارید تا پخته شود. ماست را در یک ظرف بریزید و باقلا پخته شده را به آن اضافه کنید و کمی هم بزنید. سپس نمک، فلفل و مقداری شوید را داخل آن بریزید و هم بزنید و با پیاز و سیر سرخ شده و گرد لیمو روی آن را تزیین کنید.



چی بپزم؟

دردهای رشد در کودکان

دردهای رشد بیشتر بین کودکان دوره پیش مدرسه ای و سال های قبل از نوجوانی بروز می کند. این دردهایی ضرر است و نشانه ای از اختلالی جدی به شمار نمی رود. به گزارش «اکاپیران»، دردهای رشد به طور معمول در ران و عضلات ماهیچه ساق یا پشت زانوها بروز می کند، اما گاهی این دردها در بازو ها نیز ظاهر می شود. دردهای رشد هنگام عصر یا شب بروز می کنند و هنگام صبح از بین می رود، این دردها آن قدر شدید است که سبب بیدار شدن بچه از خواب می شود و بیشتر با سر درد یا درد شکم همراه است. هیچ درمان ویژه ای برای دردهای رشد وجود ندارد اما می توان با رعایت برخی موارد به کاهش درد در فرزند کمک کرد.

حمام آب گرم: حمام کردن در آب گرم می تواند کسالت و دردا کاهش دهد و سبب تقویت خواب شود.

ماساژ دادن: ماساژ ملایم ناحیه آسیب دیده می تواند در کودک احساس بهتری ایجاد کند.

حرکات کششی: حرکات کششی ملایم در بازه ماهیچه های ساق یا ران در طول روز سبب فروکش کردن علائم یا پیشگیری از بروز آن ها در نوجوانان می شود.

گرد مادر مانی: استفاده از کیسه آب حوله گرم روی ناحیه آسیب دیده سبب فروکش کردن درد در نوجوانان می شود.



ضد عفونی کننده زخم ها

روغن درخت چای برای ضد عفونی کردن زخم ها و خراش های جزئی مفید است. این روغن با کتری های اس -اورئوس و دیگر باکتری ها را از بین می برد. این باکتری ها می تواند در زخم های باز سبب عفونت شود. به گزارش «چطور»، برای ضد عفونی کردن زخم ها و خراش ها ابتدا محل زخم را با استفاده از آب و صابون تمیز کنید.

سپس یک قطره روغن درخت چای را با یک قاشق چای خوری روغن نارگیل مخلوط کنید. کمی از این مخلوط را روی زخم بمالید و باند پیچی و این فرایند را روزی یک یا دو بار تکرار کنید تا زمانی که زخم ترمیم شود.



راه هایی برای حفظ شعر نو

حفظ کردن شعر در طول دوران تحصیل در مدرسه یک تکلیف است اما این کار برای بسیاری از افراد ساده و خوشایند نیست. شاید عجیب باشد اما حفظ کردن شعر هم مانند بسیاری موارد دیگر اصولی دارد. به گزارش «چطور»، می توان با رعایت مراحل زیر حفظ کردن شعر نورا به موضوعی لذت بخش تبدیل کرد. **با صدای بلند بخوانید:** وقتی شعر را با صدای بلند می خوانید، سعی کنید بیان خاص و متمایز شاعر آن را به خوبی درک و مجسم کنید. شعر را بارها و بارها با صدای بلند بخوانید تا زمانی که ریتم موسیقی بیان شاعر را بپذیرید و درک کنید.

معنای کلمات را پیدا کنید: شعر نو چون جدیدتر است، احتمال این که با کلمات قدیمی روبه رو شوید که معنی اش را ندانید، بسیار کم است اما چنان چه معنی برخی کلمات را نمی دانید برای حفظ بهتر، آن را بیابید. **دنبال لحظات به یاد ماندنی بگردید:** باید نکات اصلی و کلیدی شعر را پیدا کنید تا در ذهن تان بماند، زیرا نمی توانید تنها به «ریتم» و «وزن» برای به خاطر سپردن شعر نواکتفا کنید. شعر را زبر و رو کنید تا لحظه ها و موقعیت هایی را که دوست دارید یا شگفت زده تان می کند، بیابید.

داستان شعر را درک کنید: درست مانند شعر سنتی، باید قبل از تلاش برای حفظ کردن شعر، داستان نهفته در شعر نورا درک کنید. با این کار، اگر هنگام حفظ شعر، کلمه ای را فراموش کردید می توانید به خلاصه ای که در ذهن دارید برگردید و برای پیدا کردن آن کلمه به ذهن تان کمک کنید.



محل فروش: در بیش از ۲۲۰ شعبه فروش در سطح شهر



آدرس دفتر سرپرستی: بیرجند، شهید باهنر غربی (بسیتر متری سوم شرقی مدرس)

۳۲۴۴۸۰۵۲

روزنامه صبح ایران

خراسان