

محبوب باشیم



خواستنی بودن کار آسانی نیست، اما چه چیزی سبب می شود آدم های خواستنی از دیگر افراد متفاوت باشند؟ به گزارش «اکابران» رازهایی وجود دارد که می توان جذابیت شخصی را پرورش داد.

• **هر کسی می تواند دوست داشتنی باشد:**

هدف گذاری کنید که بتوانید دوست داشتنی تر شوید و بدانید که به راحتی با ایجاد عادات نوین می توانید به آن برسید.

• **زبان بدن:**

چیزهایی مانند نگاه کردن به افراد در زمان صحبت کردن، قرار دادن دستانتان در دو طرف بدن به صورت صحیح، نشستن یا ایستادن به صورت درست و ... نشان دهنده علاقه شما به موضوع مورد بحث است و به دیگران این پیام را منتقل می کند که شما علاقه مند هستید حرف های دیگران را گوش دهید.

• **مهارت های گفتاری:**

افراد دوست داشتنی عموماً در استفاده از مهارت های گفتاری از جمله زمان بندی و استفاده صحیح از احساسات، در صحبت هایشان حرفه ای هستند.

• **درک کردن:**

یکی از بهترین راه ها برای درک تفکرات، احساسات و رفتار دیگران این است که خودتان را جای آن ها بگذارید. با توجه و تفکر در باره دیدگاه های دیگران می توانید یک ارتباط قوی بین خودتان و دیگران ایجاد کنید.

• **شنونده خوب بودن:**

اگر افراد ببینند که شما به حرف هایی که می زنند علاقه مندید، احساساتشان را با شما به اشتراک خواهند گذاشت. برای این که بتوانید این گونه به افراد نزدیک شوید باید به حرف های طرف مقابل تان گوش دهید و نشان دهید به آن ها اهمیت می دهید.

• **اعتماد به نفس:**

افراد، مجذوب کسانی می شوند که جدا از موقعیت شان، عزت نفس و اعتماد به نفس بالایی دارند. زمانی که به دنبال ایجاد بر خود را اولیه با کسی هستید، از مهارت هایی مانند لبخند و ارتباط چشمی استفاده کنید و میزان علاقه تان را نشان دهید.

• **توانایی سازگاری با هر شرایط:**

سازگاری و توانایی شناخت موقعیت های گوناگون سبب می شود در هر موقعیتی جذاب به نظر برسید.

• **افراد جذاب خودشان هستند و از کسی تقلید نمی کنند:**

جذابیت، حاصل داشتن شخصیتی منحصر به فرد و متفاوت است. افراد معمولاً مجذوب کسانی می شوند که ذهن خلاق دارند و خارج از چارچوب های معمول فکر می کنند.

• **همیشه راهی برای ارتباط با دیگران بیابید:**

هر چه دیگران فکر کنند اشتراک های زیادی با شما دارند، بیشتر مجذوب شما می شوند و تنها انسان های جذاب هستند که می توانند بین خودشان و دیگران اشتراک های بسیاری پیدا کنند.

درمان گردن درد بعد از خواب



شاید وقتی مغزتان اطلاع می دهد که روز جدیدی در پیش است، بدن تان هنوز در حالت استراحت باشد. در چنین مواقعی بهتر است سریع و بایک حرکت تند از جاپتان بلند نشوید، چون گردن دردتان بیشتر می شود یک سمت بدن تان را بطوری بچرخانید که صورتتان رو به لبه تخت یا رختخواب قرار بگیرد. آنجی را که به لبه تخت نزدیک تر است، روی تخت قرار دهید. کف دو دست تان را در هم قلاب کنید و در حالی که کف دست هایتان را به هم فشار می دهید سعی کنید در حالت نشسته قرار بگیرید. هنگام بلند شدن از حالت خوابیده همین طور که کف دست هایتان را روی هم فشار می دهید، با آنج به تخت هم فشار بیاورید. این کار کمک می کند وقتی که از رختخواب بلند می شوید، به عضلات گردن فشاری وارد نشود. به گزارش «چطور»، سپس دوش آب گرم بگیرید و صبر کنید آب گرم روی همه عضلات گردن تان بریزد تا درد گردن نرم و آرام شود. چند قطره از روغن گیاهی مورد علاقه خود را در وان آب گرم یا روی پارچه ای بریزید و وقتی که دوش می گیرید نزدیک تان قرار دهید. روغن گیاهی باید روی پارچه جاذبی ریخته شود تا به راحتی با آبی که از دوش روی آن می ریزد، شسته و پاک نشود. کشش آرام عضلات گردن می تواند به کاهش فشار بی مورد کمک کند. چهار کشش مفید گردن عبارت است از حرکت به دو سمت، چرخش به یک طرف، بالا بردن چانه و چرخاندن شانه ها. عضلات را کم آرام کنید و در هیچ جهتی به گردن تان فشار نیاورید.

نی نی کده



درمان خانگی تب نوزاد

برای این که تب نوزاد سریع تر پایین بیاید و بدن او دچار کم آبی نشود؛ در دوران تب و لرز، مایعات کافی و مناسبی به نوزاد بدهید. مصرف مایعات کافی به نوزاد کمک می کند آبی را که بدنش از راه عرق کردن از دست داده است، جبران و به این ترتیب از کم آبی بدن و خطرات ناشی از آن پیشگیری شود. به گزارش «نی نی سایت»، ممکن است نوزاد به دلیل تب و لرز از نوشیدن آب خودداری کند. در این شرایط مایوس نشوید و در دفعات بیشتر، مقادیر کمتری آب به کودک بدهید. علاوه بر نوشیدن آب؛ مصرف شیر، آب میوه و ماست هم جزو درمان خانگی تب نوزاد به حساب می آید و به بهبودی هر چه سریع تر او کمک می کند. البته یادتان باشد که این خوراکی ها برای نوزادان بالای شش ماه مناسب است و مصرف آن برای نوزادانی که سن کمتری دارند، به هیچ وجه توصیه نمی شود.

چی بپزم؟



کرب لقمه گوشت

• **مواد لازم:**

تخم مرغ: دو عدد- شیر: دو پنجم لیوان- آرد: یک پنجم لیوان- نمک: یک قاشق چای خوری- روغن: یک چهارم لیوان- گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم قارچ: ۱۵۰ گرم فلفل دلمه ای کوچک: یک عدد- پودر آویشن: یک قاشق چای خوری نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم- پیاز: یک عدد- رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری- پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم

• **طرز تهیه**

تخم مرغ را با همزن بزنید. بعد روغن و شیر و سپس آرد را به همراه نمک اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً یک دست شود و آن را سرخ کنید. برای مواد داخلی هم ابتدا پیاز را نگینی خرد و سرخ و سپس فلفل دلمه نگینی شده را اضافه کنید و تفت بدهید. بعد گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و تفت بدهید و قارچ های خرد شده را اضافه کنید. رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و بگذارید خوب بپخته شود. در آخر مواد داخل کرب ها بریزید و آن را رول کنید. بعد از رول کردن کرب ها را کنار هم بچینید و روی آن پنیر بریزید و چند دقیقه داخل فر بگذارید که پنیر آب شود. نمک خورش را اضافه کنید و نیم ساعت قبل از خاموش کردن خورش، گل کلم ها را در آن بریزید.

ترفند



رفع بوی بد دهان

از یک قاشق چای خوری خردل استفاده و حداقل برای یک دقیقه غرغره کنید. سپس نصف قاشق چای خوری از خردل را قورت دهید، همین که خردل وارد معده شما شود، بوی سیرا از بین می برد. خوردن غذاهای نعنای، نفس شما تازه می کند. به گزارش «نمناک»، چای نعناع و جعفری تازه می تواند کمک کند که از بوی بد حاصل از سیر، خلاص شوید. برای از بین بردن بوی بد سیر، سبزیجات بخورید. خوردن هویج، لیمو، قارچ و پوره سیب زمینی می تواند کیفیت تنفس شما را بالا و بوی بد دهان را از بین ببرد.

گلخانه

شیپوری



گیاه شیپوری نور زیاد و غیر مستقیم را ترجیح می دهد اما در نور متوسط هم خوب دوام می آورد و هر وقت آب نیاز داشته باشد با برگ های پژمرده و فر افتاده شما را مطلع می کند. برگ های آن بعد از آب دادن دوباره شاداب و افراشته می شود. گاهی برای رطوبت بیشتر به آن، آب اسپری کنید. به گزارش «بازده»، گل شیپوری برای از بین بردن بنزن، فرمالدئید، ترشیلانتیلن، تولوئن و زایلین موجود در هوا مفید است و اگر آلات موجود در این گیاه می تواند سبب درمانیت تماسی شود. این یک اصطلاح تخصصی برای التهاب پوست است.

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)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۷۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۷۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آرن شهر (حسین زاده)	آرن شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۳۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳