

داشته‌هایتان را ببینید

ممکن است حتی این موضوع به دلیل مشکلاتی باشد که جامعه فرد را با آن درگیر کرده است؛ برای مثال ناتوانی در کسب درآمد کافی یا داشتن تفریحات سالم از این قبیل مسائل است. او می‌تواند با افزایش قابلیت‌های درونی‌اش مانند سرسختی و واقع‌بینی به‌جای ناامیدی و استفاده از شبکه‌های حمایتی همچون خانواده و دوستان، شدت آسیب‌های وارد شده از شرایط اجتماعی بیرونی را کاهش دهد. افراط در دیدن داشته‌ها ممنوع: گاه افراد تمایل به انکار ناگامی‌های خود دارند، بنابراین به شکل کاملاً اغراق‌شده‌ای به داشته‌هایشان توجه می‌کنند. یک انسان سالم در عین حال که برای داشته‌های خود شکرگزار و خرسند است، از نداشته‌های خود نیز آگاه است. چنین فردی قادر است تمام احساساتش را بپذیرد و به نیازهای درونی‌اش بدون این که گرفتار انکار یا بزرگنمایی شود، پاسخگو باشد.



مرضی بی صداست که هیچ‌گونه علامتی ندارد اما می‌تواند آسیب شدیدی به شما بزند. به گزارش «بی‌توته» این بیماری، مرض «عادی شدن نعمت» است که چند نشانه دارد: نعمت‌های فراوانی داشته باشی اما آن‌ها را نعمت ندانی و در قبالتش شکرگزاری نکنی. وارد خانه شوی و همه اعضای خانواده در سلامتی به سر برند اما «شکر خدا» را به جانی‌وری...

آسیب‌های شکرگزار نبودن: افرادی که به صورت درونی احساس رضایت از خود ندارند، تلاش می‌کنند با کسب کردن و صاحب شدن موقعیت‌های بیرونی چشم‌گیرتر و اشیای گران‌قیمت بیشتر، رضایت درونی به دست بیاورند و کمی شادتر باشند. وقتی فرد در چنین موقعیتی به لحاظ درون‌روانی قرار داشته باشد، قادر نیست از آن چه امروز متعلق به اوست لذت ببرد و بابت آن‌ها احساس رضایت درونی داشته‌ودر نهایت شکرگزار باشد.

زیاد مسائل درونی حل نشده، افراد را درگیر یک نارضایتی عمیق می‌کند. این افراد قادر نیستند از زندگی روزمره و بودن در کنار دچار سر در گمی می‌شوند. میزان

تقویت هوش نوزاد

والدین به دنبال راه‌هایی ساده هستند تا به کمک آن بتوانند در تقویت هوش نوزاد خود موثر باشند. «قطره» به تعدادی از روش‌های تقویت هوش نوزاد اشاره می‌کند. دوری از تلویزیون به منظور تقویت هوش نوزاد: بازی‌های فیزیکی ساده‌ای چون قل دادن توپ یا فوتبال بچگانه، به ایجاد مهارت‌های هماهنگی بدنی در نوزاد کمک می‌کند. تعامل و ارتباط بیشتر با نوزاد: در آغوش گرفتن، ابراز علاقه و بازی کردن با نوزاد، مغز او را تحریک می‌کند. شیر دادن به نوزاد تا دو سالگی: تار سیدن به سن دو سالگی در کنار شیر مادر به فرزندتان غذاهای سالم و مغذی مناسب نیز بدهید. تغذیه در تقویت هوش نوزاد موثر است. آشنا کردن نوزاد با دنیای کتاب: هیچ‌وقت برای آشنا کردن کودک با دنیای کتاب‌ها زود نیست. لغات و جملات را بلند بخوانید تا نوزاد آن‌ها را بشنود، روی تلفظ‌ها و لحن‌تان دقیق باشید. بهتر است از کتاب‌های مصور کمک بگیرید و شعرها و داستان‌ها را با صدای بلند بخوانید.



برق لباس هنگام اتو کشی

گاهی اوقات هنگام اتو کشی روی شلوار یا لباس‌های اتو شده برق می‌افتد، به گزارش «نمناک» برای جلوگیری از برق افتادن لباس هنگام اتو کشیدن مقداری آب به همراه سرکه به محلی که می‌خواهید اتو بکشید بپاشید. اتو را مستقیم روی لباس نگذارید و یک پارچه کتان روی آن قرار دهید. لباس را آرام و از قسمت داخلی اتو کنید. پارچه‌ای نخی و نرم در روی لباس بیندازید و اتو کشی را انجام دهید.

خانه‌داری



نسخه



سوزش کف پاها

درمان سوزش کف پا با سرکه سیب: یک فنجان آب با مقداری سرکه سیب ترکیب کنید و هر روز بنوشید. به گزارش «نمناک»، همچنین می‌توانید سرکه سیب را به مقداری آب گرم اضافه کنید و پای خود را به مدت ۲۰ دقیقه در آن بخیسانید. شما باید این روش را دو بار در روز انجام دهید یا پاهایتان را در یک لگن آب سرد بخیسانید و بعد از چند دقیقه بیرون بیاورید و استراحت کنید.

پوست زیبا با موز

موز و پوست آن به درمان جوش کمک و چین و چروک‌ها را برطرف می‌کند. پوست موز را روی قسمت جوش بمالید تا بخش داخلی آن تیره شود، بگذارید مدتی بماند و سپس با آب گرم صورت خود را بشویید. این کار را چند روز تکرار کنید. برای برطرف کردن چین و چروک‌ها یک موز کوچک را له کنید و روی قسمت مورد نظر قرار دهید. به گزارش «اکایران»، موز و پوست آن برای تغذیه و آبرسانی پوست مفید است زیرا حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم، فیبر و پروتئین است.

چی بپزم؟



آش عدس

• مواد لازم

عدس: یک و نیم پیمانه
برنج: سه چهارم پیمانه
گشنیز و جعفری: نیم کیلو گرم
پیاز بزرگ: یک عدد
سیر: چهار حبه

کشک یا ماست، زردچوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم
پیاز سرخ کرده: سه قاشق غذاخوری

• طرز تهیه

برنج را به عدس‌های نیم‌پز شده اضافه و صبر کنید برنج نیز پخته باشد. آب آش را اندازه‌وسیزی را به آن اضافه و صبر کنید تا آش جابیفند. به گزارش «پرشین‌وی»، پیاز را خالای خرد کنید و در روغن تفت دهید. سیر را له و به پیازها اضافه کنید و تفت دهید و سپس زردچوبه را هم اضافه کنید. پیازها را به آش اضافه کنید. یک ربع قبل از این که آش را بردارید به میزان دلخواه کشک اضافه کنید. کشک را قبل از استفاده ۲۰ دقیقه بجوشانید.

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 ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹ ۳۲۵۲۶۳۰۰
سده، آرن شهر (حسین زاده)	آرن شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱ ۳۲۷۶۳۶۴۷
اسدییه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲
زهان (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵