

هدف گذاری در زندگی



مشخص می کنید به دنبال چه چیزی هستید، راحت تر می توانید به آن برسید.

اهداف هوشمندانه تعیین کنید: منظورمان از اهداف هوشمندانه، اهداف ویژه‌ای است که قابل سنجش باشد، بتوانید به دست‌شان بیاورید، اهدافی که واقع بینانه باشد و برای دستیابی به آن‌ها زمان، اهمیت داشته باشد.

اهدافتان را بنویسید: هدف اگر مکتوب نباشد شبیه دود سیگار است. به‌هوامی رود و ناپدید می‌شود. اما وقتی هدف را می‌نویسید، می‌توانید آن را ببینید، لمس کنید، بخوانید و در صورت لزوم آن را احساس کنید. نوشتن اهداف باعث می‌شود بتوانید تصمیم‌های بهتری بگیرید و راحت‌تر آن را مدیریت کنید.

زمانی را برای رسیدن به هدف‌تان مشخص کنید: زمانی معین و معقول را در نظر بگیرید. زمانی را که می‌خواهید

اگر می‌خواهید موفق شوید، باید هدفی را برای خود مشخص کنید. بدون داشتن هدف تمرکز ندارید و از مسیر مشخصی برخوردار نیستید. به گزارش «بیتوته»، تنها راه رسیدن به توانایی تصمیم‌گیری معقول این است که بدانیم از آینده چه می‌خواهیم و چگونه باید به آن برسیم.

• روش‌های هدف گذاری

توضیح دهید که چه می‌خواهید: به‌طور مشخص صحبت کنید. اگر می‌خواهید درآمد خود را افزایش دهید، به‌طور دقیق بنویسید که چقدر درآمد می‌خواهید. نوشتن این که «درآمد بیشتری می‌خواهم» کافی نیست، باید رقم آن را کامل و دقیق مشخص کنید، وقتی به‌طور کامل

درمان آبریزش کودک



عسل، یکی از درمان‌هایی است که برای کودک بالای دو سال استفاده می‌شود. برای کودکان کوچک‌تر عسل نباید استفاده شود زیرا باکتری تولید می‌کند که سبب مسمومیت غذایی حاد می‌شود. خواص ضد باکتری، آرامش‌دهنده و ضد ویروسی عسل به کاهش علائم آبریزش بینی کمک می‌کند. همچنین برای سرفه و گلو درد مفید است. به گزارش «اکا»، یک تا دو قاشق چای خوری عسل خام را در یک لیوان آب گرم بریزید. محلول را روزی دو بار به کودک بدهید. یک قاشق غذاخوری عسل را با نصف قاشق چای خوری آب لیمو تازه در یک لیوان آب گرم بریزید. وقتی محلول گرم است آن را به کودک بدهید. روزی دو بار این کار را انجام دهید.

بهبودی باروغن زیتون



روغن زیتون ضد پیری، مفید برای پوست، مو و ناخن است و سبب بهبود عملکرد مغز و اعصاب می‌شود. همچنین فشار خون را کاهش می‌دهد و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند؛ مسکنی طبیعی است و از درد مفاصل و استخوان‌ها می‌کاهد. روغن زیتون از انواع روغن‌هایی است که مقاومت خوبی در مقابل گرما دارد. برای دم کردن برنج از آن استفاده کنید. به گزارش «بیتوته»، بعد از پخت خورش‌ها چند قاشق روغن زیتون به آن اضافه کنید. قبل از هر وعده غذایی یک قاشق روغن زیتون برای قلب، معده و روده‌تان و همچنین برای لاغری مفید است. می‌توانید برای نرمی پوست‌تان مخلوط روغن زیتون را با کمی نمک دریایی به محل‌های خشک پوست بزنید و ماساژ دهید و نوعی لایه برداری سریع و آسان را تجربه کنید.

مشاوره

تربیت کودک نوپا



کودکان در پی کشف جهان پیرامون همواره به دنبال چیزی هستند که به دست گیرند. پس از کلماتی استفاده کنید که با قوه لامسه مرتبط باشد. برای مثال به جای این که بگویید «این کار را نکن» بگویید «دست، نه»، «دست، یواش» و به این ترتیب در امر و نهی‌ها از کلمه دست استفاده کنید. وقتی کودک یک شیشه روغن را برداشته است و می‌داند که با ریختن آن زمین را آلود می‌کند یک دفعه شیشه را از دستش بگیرید زیرا او با شیشه مشغول است و به احتمال زیاد گریه خواهد کرد. به گزارش «اکا»، راه بهتر این است که به کودک نگاه‌و پس از ارتباط چشمی حواس او را به چیز دیگری معطوف کنید یا در باره کودک‌ها بزرگ تر به او بگویید «بگذار من کمک‌کنم تا در آن‌ها بازی کنی» سپس آن را به آرامی از او بگیرد و درش را باز کنید و وقتی او درون آن را دید سر جایش بگذارد. با قرار دادن مرزها و حدود، دامنه فعالیت‌هایش را ایمن کنید تا مجبور نباشید دایم به او امر و نهی کنید. برای مثال دور تخته‌خوابش یا کنار پنجره‌ها و راه‌پله‌ها امانی قرار دهید تا او در باره محیطش و آزادی‌هایی که دارد یاد بگیرد.

عطاری

درمان جوش‌های چرکی

اگر در گروه جوان‌هایی قرار دارید که از جوش‌های التهابی و ترشحات چرکی آن‌رنج می‌برید، می‌توانید با استفاده از خمیر سیاه دانه برای درمان این جوش‌ها که بیشتر بعد از بلوغ در نوجوانان به وجود می‌آید و در برخی موارد تا جوانی افراد ادامه می‌یابد، اقدام کنید. به گزارش «نمناک»، برای تهیه این خمیر کافی است دو قاشق پودر سیاه دانه را با مقداری سرکه ترکیب و آن را روی صورت خود ماسک کنید. این ترکیب کمک می‌کند جوش‌های التهابی و چرکی به مرور خشک و برطرف شود.

خانه‌داری

خانه‌تکانی

اگر سری به داخل کابینت‌ها بزنید به‌طور حتم ظروفی داخل آن‌هاست که به دلیل کمبود وقت یا... تمیز نشده‌اند و نیاز به باز شویی دارد. آن‌ها را جدا کنید و داخل سینک بریزید و بعد از شست‌و شویه درستی و باز هم با نظم سر جای خود بچینید. به حیوانات داخل کابینت‌ها سری بزنید. شیشه‌های خالی حیوانات را پر و بی مصرف‌ها را از داخل کابینت خارج کنید تا جایی که نباشد. به گزارش «بیتوته»، سراغ یخچال و فریزر بروید. به طبقات یخچال نظم بدهید و مواد غذایی بی مصرف و تاریخ گذشته را دور بریزید. حالا باید یک پلاستیک یا سطل زباله بردارید و به هر بخش از آشپزخانه که می‌رسید اضافه‌ها و دور ریختنی‌ها را در آن بریزید. اگر طبقات یخچال با لکه‌های مواد غذایی چسبناک شده است محتویات یخچال را بشویید و سپس وسایل داخل یخچال را تمیز کنید و با نظم بچینید.

چی‌پیزم؟

گراتن گوشت و بادمجان

• مواد لازم

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم / بادمجان: سه عدد متوسط / پیاز نگینی خرد شده: یک عدد متوسط سیر رنده شده: دو حبه / رب گوجه فرنگی: ۵/۱ قاشق غذاخوری / پنیر پیتزا: هفت ورق / قارچ ورقه شده: شش عدد بزرگ / آب لیمو: دو قاشق غذاخوری

نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن: به میزان کافی

• طرز تهیه

ابتدا بادمجان‌ها را پوست بگیرید و به صورت حلقه‌ای به قطر نیم سانتی متر برش بزنید. روی بادمجان‌ها مقداری نمک بپاشید تا تلخی آن گرفته شود و روغن کمتری مصرف کند. بعد از نیم ساعت بادمجان‌ها را با آب سرد آبکشی کنید و در صافی بریزید تا آب آن کشیده و خشک شود. سپس در روغن داغ سرخ کنید و کنار بگذارید. به گزارش «نمناک»، در یک تابه مقداری روغن بریزید تا داغ شود، بعد پیاز خرد شده را در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. بعد از تفت دادن پیازها گوشت چرخ کرده را داخل آن بریزید و همراه پیاز تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. بعد از تفت دادن گوشت قارچ‌های ورقه شده را اضافه کنید و با شعله زیاد چند دقیقه تفت دهید تا آب بنمزد. حرارت شعله را کم کنید و سیر رنده شده را به همراه کمی نمک، فلفل، آویشن، زردچوبه و رب گوجه فرنگی اضافه کنید و با بقیه مواد تفت دهید.

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)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵ ۳۲۲۲۹۹۲۲	بیرجند (قلندری)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۲۱۲۱۸ ۳۲۴۳۲۳۸۷	بیرجند (قربانی)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۵۶۹۸ ۳۲۶۲۰۶۲۳	خوسف (مشمولی)	بلوار امام خمینی (ره) پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸	فردوس (فسمان)	خیابان امام خمینی (ره)، مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۲۸۰۱۸ ۳۲۵۳۰۹۸۴	طبس (بابایی)	بلوار امام خمینی (ره)، جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹ ۳۲۵۲۶۳۰۰	آیسک (عرب نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه (پورغزین)	بلوار قائم آل محمد (ص) جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱ ۳۲۷۶۳۶۴۷	سرایان (موسوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهان (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵	دیهوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳