

ترک عادت های بد

ترک عادت های بد به سبب افزایش وقت و انرژی و در نتیجه رسیدن به موفقیت می شود. همچنین این کار تقویت جنبه های مثبت اخلاقی و پیشرفت شما را در پی خواهد داشت.

تعریف عادت: عادت، الگویی فکری یا رفتاری است که به حدی تکرار می شود که بروز آن تقریباً ناخودآگاه است. همان طور که می دانید عادت ها می توانند سودمند یا مخرب باشند. به گزارش «بیتوته»، عادت های خوبی مانند وقت شناسی یا مثبت اندیشی بدون این که لازم باشد به آن ها فکر کنیم، نیروی مثبتی در ما ایجاد می کند که ما را به جلو می راند. از سوی دیگر، عادت های بد تأثیری وارونه دارد! بدون این که متوجه باشیم درگیر این عادت ها می شویم و از آسیب هایی که به زندگی و شغل مان وارد می کند غافل می شویم.

• روش های غلبه بر عادت ها

برنامه ریزی: داشتن برنامه ای آگاهانه به ترک عادت های بد کمک می کند. این که بگویید دیگر وقت را بی خود در اینترنت تلف نمی کنم! کمکی نمی کند. باید برنامه ای محکم داشته باشید. بهترین راه این است که ترک عادت ها را به عنوان اهداف شخصی تان تعریف کنید. با



عادت های بد، از بین بردن موانع است. برای مثال، اگر عادت دارید در جمع همکاران هنگام صرف ناهار، از دیگران غیبت کنید، می توانید تازمان برطرف شدن این عادت بد، ناهار خود را در محلی دیگر و به صورت انفرادی صرف کنید.

رفتارهای مثبت: خیلی اوقات، جایگزین کردن عادت بد با رفتاری مثبت، به ترکان منجر می شود. مثلاً برای ترک عیب جویی از همکاران، می توانید به طور آگاهانه

اقدام به تشویق و قدردانی از آن ها کنید.

از حمایت دیگران بهره مند شوید: هر زمان که تصمیم به ترک عادت می گرفتید، با آدم هایی که در زندگی تان حضور دارند درباره آن صحبت کنید. اخبار خوب خود را از طریق شبکه های اجتماعی یا هر روشی که می شناسید با دیگران به اشتراک بگذارید. زیرا این کار شما را مسئولیت پذیرتر و موفقیت شما را بیشتر می کند.

پاک کردن لکه ها از مبیل

اگر نوشابه روی مبیل ریخت آن را خیلی زود تمیز کنید، برای این کار کمی نمک روی لکه بپاشید و سپس با اسفنجی خیس آن را پاک کنید تا اثری از لکه برجا نماند. اثر سوختگی یا زردی سیگار را هم می توانید با یک حبه زرد بمالید و آن قدر این کار را ادامه دهید تا پاک شود. اگر این لکه روی الباف مصنوعی ایجاد شده باشد، می توانید با آب لیمو آن را پاک کنید. اگر جنس رویه مبیل شما از پارچه کرکدار است با کمی شیر آن را خیس و با مقداری پنبه لکه آن را پاک کنید و در آخر با آب و صابون لکه شیر را هم از بین ببرید. برای از بین بردن لکه جوهر از روی مبیل ابتدا آن را خیس کنید و کمی نمک روی لکه بریزید، سپس با پنبه محل را تمیز کنید. برای پاک کردن لکه چربی روی مبیل باید کمی محلول نمک و الکل روی آن بمالید.

عشبه بیابانی

گیاه عشبه بیابانی به دلیل داشتن سایونین ها در اثر آوار موثر محسوب می شود. قدرت دفع مایعات از طریق این گیاه با دفع مایعات تجمع یافته در مفاصل سبب بهبود علائم بیماری های مربوط به مفاصل می شود. بنابراین عشبه می تواند سبب بهبود حرکت مفاصل شود و در دراز کاهش دهد. به گزارش «اا»، این گیاه همچنین به کنترل وزن، دفع توکسین ها و تصفیه خون، درمان بیماری های پوستی، کاهش میزان کلسترول خون و تسکین بیماری های تنفسی کمک می کند.

ویفر خانگی

• مواد لازم:
آرد سفید: ۱.۵ لیوان
پودر قند الک شده: ۱.۵ لیوان
روغن مایع یا کره ذوب شده: ۱.۵ لیوان
نان ویفر یا نان میکادو: ۱۵ عدد
اسانس: دو قطره

• طرز تهیه:

ابتدا آرد سفید را تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. سپس پودر شکر را با الک اضافه کنید. حال روغن مایع را اضافه کنید و اگر دوست دارید ویفر شما طعم و عطر هر میوه مثل موزو... یا هر ادویه مثل هل و... بگیرد، دو قطره از اسانس مورد نظر را در این مرحله به مواد اضافه کنید. به گزارش «برترین ها»، حال روی ویفری نان میکادو یک ملاقه از مواد بریزید. مواد را روی نان میکادو صاف کنید. دوباره نان میکادو بگذارید. تا چهار لایه نان این کار را انجام دهید، لایه آخر باید نان باشد. چند دقیقه صبر کنید که نان ها با گرمای مواد نرم شود. با چاقوی اره ای تیز به اندازه دلخواه نان برش بزنید.

خانه داری



عطاری



شیرینی پزی



مفید برای دیابتی ها



فیبر موجود در بامیه، نمایه گلیسمی پایینی به آن می دهد، یعنی به سرعت قند خون را بالا نمی برد. بدین ترتیب که سرعت جذب قند را کاهش می دهد و به حفظ قند خون کمک می کند، بنابراین برای افراد مبتلا به دیابت مفید است. اسید فولیک موجود در بامیه سبب کاهش هموسیستئین خون (ماده مسدود کننده رگ های خونی) می شود و می تواند در خونسازی موثر باشد. در واقع افرادی که دچار کم خونی هستند باید بامیه مصرف کنند. مصرف بامیه به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم در بیماران مبتلا به فشار خون بالا می تواند اثر کمک کننده ای داشته باشد. به گزارش «اا»، کلسیم موجود در بامیه نیز می تواند برای جلوگیری از پوکی استخوان موثر باشد. برای حفظ آثار مفید بامیه و آنزیم های هضمی آن، باید آن را خیلی کم بپزید، یعنی با حرارت کم یا با بخار ملایم پخته شود، ولی اگر خواستید آن را سرخ کنید، از مقدار کمی روغن زیتون یا روغن گیاهی برای سرخ کردن آن استفاده کنید.

مشاوره



به جای انتقاد و نشان دادن واکنش تند، با همسر تان صحبت کنید و به او بگویید قصدتان کمک به او و برطرف کردن سوء تفاهم هاست. به گزارش «چطور»، دقت کنید هنگام صحبت با همسر تان باید آرام باشید و به حرف های او گوش دهید تا بتواند از ترس ها و نگرانی هایش برای شما صحبت کند. در ادامه صحبت دوستانه تان، درباره احساسات خود مانند این که کنترل شدن ها قنچر آزارتان می دهد به او بگویید. در آخر راه حلی برای کاهش بدبینی همسر تان پیدا کنید و اگر برای کاهش شک و بدبینی اش پیشنهاد داد که روزانه چند بار از خودتان به او خبر بدهید، این پیشنهاد را بپذیرید اما اگر چیزی را از تحمل تان از شما خواست، قاطعانه به او «نه» بگویید و دلیلی منطقی از نپذیرفتن این پیشنهاد ارائه دهید. به او توضیح دهید که برای کاهش شک و بدبینی اش، نه تنها باید احساسات شما را در نظر بگیرد بلکه لازم است خواسته هایش را نیز تعدیل کند.

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نبش غفاری ۲	لویزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	فروغ	نبش معلم ۴۳
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	سوپر ۷۲۴	نبش معلم ۴۸ نبش کوچه
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفروستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	دکه معلم	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری
خراشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نبش پرستار ۴	شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
مرتضوی	خ غفاری خ شهید آوینی نبش پونه ۲	نادی	خ شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲	ثنایی فرد	بین عدل ۱۸ و ۲۰
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نبش نارنج ۷	بهاران	خ قدس بین قدس ۵ و ۷
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	پروما	خ پاسداران نبش باهنر شرقی
شب	غفاری خ آوینی نرسیده به خ نیلوفر	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	برادران	پاسداران چهارراه شهدای گمنام
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نبش پونه ۲	رحمتی	غفاری بین ظفر ۱۴ و ۱۶	جماران	آخر خیابان پاسداران تقاطع جماران
بوشادی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	اکرمی	خ صدف ۸	مواد غذایی کمالی	نبش پاسداران ۱۵
شب فروغ	نبش غفاری ۱۱	ایلیا	خ غفاری، خ نارنج	قدس	نبش پاسداران ۱۰
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	همشهری ۲	نبش معلم ۵۴	پرستو	نبش ۴۰ متری کاوه
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نبش معلم ۱۱	الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	پائیزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین
لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها	فروشگاه معلم	نبش معلم ۵	پروما ۲	خ مدرس تقاطع محلاتی
هایپر پونه	خ نارنج روبروی نارنج ۱۰	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	ستاره شب	خ مدرس تقاطع شهید محلاتی
بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	شهروند ۷۲۴	خ ۷ تیر، نبش ۷ تیر ۶
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	چردن	نبش معلم ۴۲	لوازم التحریر به نشر	مدرس ۲۵ پلاکت ۴

نام سوپر: کویر

آدرس: نبش توحید ۲۱

تلفن: ۰۹۳۶۵۶۱۹۱۴۶

