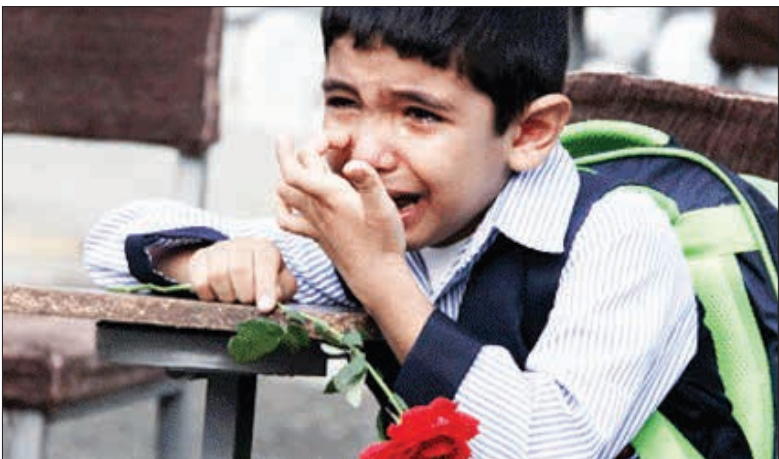


کلاس اولی را چگونه راهی مدرسه کنیم؟



رفتن نکنید.

همچنین وقتی کودک از مدرسه رفتن اجتناب می کند، پیام های هیجانی مانند «من دیگر مادرت نیستم» را به او منتقل و مسئله را شخصی نکنید چون کودک نباید حس کند برای خوشحالی مادر باید به مدرسه برود.

علاوه بر این لازم است با همسرتان در مورد لزوم حضور کودک در مدرسه، همسو باشید.

کدبانو

مبلمان تمیز

برای تمیز کردن مبلمان خانه علاوه بر استفاده از لکه برهای شیمیایی در فروشگاه ها، «نمناک» نکاتی مهم و کاربردی ارائه می دهد:

۱- اگر نوشابه روی مبل 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 بر جانماند.

۲- اثر سوختگی یا زردی سیگار را هم می توانید با یک حبه قند از بین ببرید، برای این کار قند را روی لکه بمالید و آن قدر این کار را ادامه دهید تا پاک شود. اگر این لکه روی الیاف مصنوعی ایجاد شده باشد، می توانید با آب لیمو آن را پاک کنید.

اگر جنس رویه مبل شما از پارچه کر کدار است با کمی شیر آن را خیس و با مقداری پنبه لکه آن را پاک کنید و در پایان با آب صابون لکه شیر را هم از بین ببرید.

۳- برای از بین بردن لکه جوهر روی مبل هم مراحل کار به این ترتیب است؛ اول آن را خیس کنید و کمی نمک روی لکه بریزید، سپس با پنبه محل را تمیز کنید. راه دیگری هم وجود دارد، ابتدا محلول گلیسرین و آمونیاک را روی لکه بمالید و سپس با آب و پودر دستری رویه مبل را شست و شود دهید.
۵- برای پاک کردن لکه چربی روی مبل هم باید کمی محلول نمک و الکل روی آن بمالید، اگر جنس رویه مبل پارچه ابریشمی باشد، راه ساده تری هم وجود دارد، با یک برگه کاغذ خشک کن روی قسمت لکه افتاده را بپوشانید و انوی داغ را محکم روی آن فشار دهید تا لکه ناپدید شود.

رفتن صحبت نکنید و از سفارش های مختلف بپرهیزید و توجه داشته باشید اضطراب والدین به فرزندآن منتقل می شود.

۳- وقتی کودک در مدرسه است: به او توانایی مراقبت از خود در مدرسه را بیاموزید و بررسی کنید در مدرسه مشکلی نداشته باشد ضمن این که آسان جلوه دادن مقررات مدرسه و وجود مربی که ارتباط خوبی با کودک برقرار کند به آسان شدن حضور او در مدرسه کمک می کند علاوه بر این کودک نباید به علت گریه کردن مورد تمسخر قرار بگیرد و مربیان مدرسه او را به علت گریه کردن به خانه نفرستند.

۴- وقتی کودک از مدرسه برمی گردد: وقتی کودک از مدرسه به منزل برمی گردد، باید یکی از اعضای خانواده در کنار او باشد. پس از انجام تکالیف و درس خواندن، اجازه دهید اوقات فراغت، بازی و استراحت داشته باشد و بگذارد در باره احساسش در مورد مدرسه صحبت کند.

کودک را برای مدرسه رفتن تشویق کنید و اگر در خانه ماند، اجازه بازی و تماشای تلویزیون را در ساعت هایی که باید در مدرسه باشد، به وی ندهید.

همچنین توجه داشته باشید که کودک ک به جزئیات همه قوانین و مقررات مدرسه واقف نیست و تهدید و ترساندن او می تواند مشکل آفرین باشد، به عنوان مثال هرگز به کودک نگویید: «اگر غذا نخوری به معلمت خواهیم گفت».

داروخانه

سفکسیم چیست؟

سفکسیم یک آنتی بیوتیک قوی و موثر بر طیف وسیعی از میکروب هاست که برای درمان کوتاه مدت عفونت های حاد یا کتریایی مانند مجاری ادرار، عفونت قفسه سینه و عفونت های گوش و حلق تجویز می شود.

به گزارش «داروآب» پیش از شروع مصرف سفکسیم باید در صورت سابقه هر گونه حساسیت دارویی (به ویژه حساسیت به آنتی بیوتیک ها) و مشکلات کلیوی به پزشک اطلاع داده و از آن جا که این دارو می تواند در عملکرد داروهای دیگر در بدن اختلال ایجاد کند قبل از استفاده فهرستی از داروهای مصرفی خود را در اختیار پزشک یا داروساز قرار دهید.

عوارض

۱- اسهال خفیف در ابتدای درمان از عوارض شایع سفکسیم است که خود به خود بر طرف می شود اما در صورت ادامه دار شدن اسهال بیشتر از ۲۴ ساعت و شدید تر شدن یا حاوی خون بودن آن باید به پزشک مراجعه کرد.

۲- احساس تهوع، در دشکمی و سوء هاضمه ممکن است در مدت درمان با این دارو ایجاد شود که برای بهبود آن مصرف غذاهای سبک و ساده و مصرف دارو پس از وعده غذایی می تواند کمک کننده باشد.
۳- سر درد در عارضه ای است که ممکن است در اثر مصرف این دارو رخ دهد در این موقعیت به مقدار کافی آب در روز مصرف کنید و در صورتی که سر درد شما شدید و طولانی شد، به پزشک مراجعه کنید.

ناویاب

دوشنبه ها و پنج شنبه ها

<div> <div><div> </div><div><div>زمان</div></div></div> <div> <div><div>۱۵ دقیقه</div></div> <div><div>متوسط</div></div> </div> </div> <div> <div><div> </div><div><div>زمان</div></div></div> <div> <div><div>۱۵ دقیقه</div></div> <div><div>متوسط</div></div> </div> </div> <div> <div><div> </div><div><div>زمان</div></div></div> <div> <div><div>۱۵ دقیقه</div></div> <div><div>متوسط</div></div> </div> </div>
--

نکته ها:

– شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»

«نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.

– «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.

زمان	پیشنهادی	دقیقه	ساده
۶	۲	۴	۱
۱		۸	۹
	۳	۲	۸
۶		۳	۵
۷		۱	۷
	۹	۷	
		۴	۳
		۱	۷
		۱	۲

زمان	پیشنهادی	دقیقه	ساده
۴	۸		۵
۱		۶	۹
۷		۲	
۸		۹	
	۱	۴	
	۲		۷
۳		۷	
۵		۹	۱
		۶	
	۸	۲	

زمان	پیشنهادی	دقیقه	متوسط
۷	۸		۲
۵		۱	
۹		۷	
	۴	۵	
۸	۳		۹
		۵	۷
	۶		
		۸	
	۱		۵
۴		۱	۳

قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

خراسان جنوبی

روژنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

شکلات

کیک کشمشی و گردو



کیک کشمشی و گردو انتخاب مناسبی برای صبحانه و عصرانه است، این کیک خوشمزه را می توانید با چای و شیر سرو کنید.

به گزارش «دونفره» مواد لازم برای تهیه کیک کشمشی و گردو به این شرح است:

آرد: ۲ لیوان

کره: ۱۵۰ گرم

شیر: نصف لیوان

شکر: یک لیوان

تخم مرغ: ۴ عدد

وانیل: یک قاشق چایخوری

بکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری

کشمش: یک لیوان

گردو: نصف لیوان

پوست پرتقال رنده شده در صورت تمایل

طرز تهیه:

ابتدا فر را روشن کنید تا گرم شود. کره و تخم مرغ ها را نیم ساعت بیرون بگذارید تا به دمای محیط برسد، سپس تخم مرغ ها را با همزن بزنید تا کف کند و بعد وانیل را اضافه کنید و دوباره کمی هم بزنید.

در ظرف جداگانه ای کره را در دمای محیط قرار دهید تا به طور کامل نرم شود سپس شکر را به آن بیفزایید و با همزن بزنید تا مخلوط و کرم رنگ شود.

شیر را به مخلوط کره و شکر اضافه کنید و هم بزنید و کم تخم مرغ ها را اضافه کنید و باز هم بزنید و در صورت تمایل پوست پرتقال رنده شده را به مایه کیک اضافه کنید.

حالا نوبت کشمش ها و گردو هست که بعد از اضافه کردن باید با قاشق چوبی به طور کامل با مایه کیک مخلوط شود. در مرحله بعد مخلوط آرد و بکینگ پودر را الک کرده و کم کم به مایه کیک اضافه کنید و خوب هم بزنید. مایه کیک را در قالب مورد نظر بریزید و در فر بگذارید تا با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد به مدت یک ساعت باقی بماند.

نیمکت

کیف مناسب مدرسه



مدل های کیف های مدرسه بسیار متنوع است و به همین دلیل انتخاب کیف مناسب برای کودک کار ساده ای نیست بر این اساس اگر برای خرید دچار تردید شده اید، به توصیه های «بیوتوه» برای داشتن بهترین انتخاب کیف توجه کنید.

۱- کیف مدرسه باید محکم، با دوام و سبک باشد و نباید بیشتر از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن کودک باشد.

۲- یک کیف خوب نباید بزرگ تر از شانه های کودک باشد و بهترین حالت این است که بندها کیف را در وضعیت مناسب روی شانه ها قرار بدهد و حرکات آن را کم کند و بهترین انتخاب برای بندهای کیف انواع چرمی است که این بندها با پنبه پُر شده باشد.

کیف چرخ دار یا بدون چرخ؟

حسن کیف های چرخ دار واضح و میرهن است، به شرطی که قرار نباشد کودک همراه با آن از پله ها بالا برود؛ بنابراین اگر شما در طبقه دوم آپارتمانی بدون آسانسور زندگی می کنید یا کلاس فرزند شما در طبقه دوم مدرسه واقع شده، ضررهای یک کیف چرخ دار بیشتر از فواید آن است، زیرا این نوع کیف ها سنگین هستند.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

زمان	پیشنهادی	دقیقه	ساده
۴	۳	۵	۱
	۲	۶	
	۱	۸	۹
		۷	
	۳	۵	۱
		۶	۷
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	
	۲	۱	۸
		۹	
	۴	۳	۵
		۶	۷
		۱	۸
		۹	