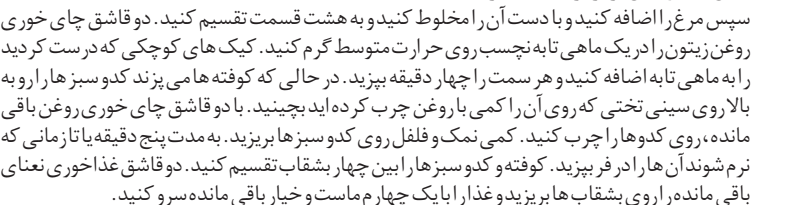
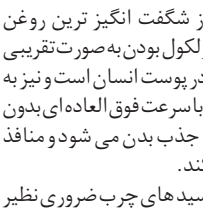
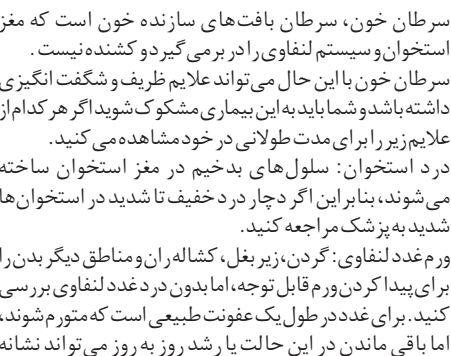


### مواد لازم:



برای این که مطمئن شوید کوچولویتان خواب شیرینی خواهد داشت باید از اشتهاها وقت خواب بپرهیزید. وقتی کودک شما سه ماهگی را گذراند بعد از آن خواب راحت‌تری برای او ساعت ها خواهد داشت. اگر شما از آن‌ها می‌خواهید تا بزرگتر شدن که خودش بخوابد را برسد آن‌ها را با اتاق‌شان هر وقت گریه کرد نند بپرهیزید زیرا این روش باعث می‌شود هیچ‌گاه یاد نگیرند که خودش، خود را از آن‌ها جدا کند و بخوابد. همچنین وقتی کودک تان گریه می‌کند پنج دقیقه صبر کنید قبل از این که با عجله سمتش بروید و هر روز زمان چک کردنش را بیشتر کنید. حتی تکنیک‌های تکراری آموزش خواب هم توصیه نمی‌کند که بچه تان در بازوهایتان بخوابد زیرا بچه‌ها از خوابی که با شومای خواب می‌شود آزار می‌خورند. بچه‌ها را به گهواره و یا تختش بر گردانید تا قبل از آن که خوابد گریه‌های آرام قطع کند. کودک شما می‌خواهد شده‌اش و وزن خوبی هم دارد احتیاجی نیست که وعده‌های بی‌انجام غذا را در این نشانه‌اش را ادامه دهید، حتی اگر گریه کند. خیلی وقت‌ها متوجه می‌شوید که کودک تان بیشتر به خاطر عادت می‌کند تا این که به‌طور واقعی گرسنه باشد.

شاید شما در طول روز و در راه‌ها در اتاق نوزاد کشید که مطمئن شوید گریه خوبی خواهد داشت اما این کار شما تاثیر منفی بر او خواهد داشت. بنابراین کودکان در اتاق کودک شما نمی‌گذارد تفاوت شب و روز را بفهمد. خواباندن بچه‌ها در شب بیشتر شیر در خوابخواه کردن او باعث می‌شود که کودک تان برای سلامتی‌اش می‌تواند مزه‌ها را



شما قرا را بگيرد سبب تحريك ر شد موهای صورتان خواهد شد. روغن شتر مرغ پوست را انعطاف پذير کرده و سفتی و کشیدگی آن را حفظ می کند.

اسیدهای چرب امگا ۳ در روغن شتر مرغ مانع خشکی پوست شده و اثر آیدئال های آزاد را کاهش می دهد. این روغن می تواند نیزم هایی که سبب چروک پوست می شود را از بین ببرد.

## چرا تفاهم کلامی ندارید؟

اگر در گفت و گویا همسران مشکل دارند، به احتمال قوی شما نوا نفعات آن را طرح نمی کنید بلکه به نوعی انتظارات تان از تحمیل می کنید یا بدتر از آن، همسران تان تهدید می کنید. در هنگام خشم و عصبانیت نه تصمیم بگیرید و هر چر می کنید. همیشه و بعد از آرام شدن، خواسته ها و انتظارات خود را بیان کنید. تهدید در طرح خواسته ها به خصوص ذاتی همسر خود به عنوان مرد یا زن دقت کنید و هرگز به نقاط حساس شخصیتی همسر خود نازید. به عنوان مثال اگر به عنوان یک خانم می خواهید به همسر خود گوشه خور شود که در مراسم خانه را به نحو مکتفی تامین نمی کند، نگویید که تو حتی عرضه خری خانه خودت را هم نداری. گفتن این موارد به طور دقیق تخریب کلیت زندگی مشترک شماست.

در طرح خواسته ها به خصوص ذاتی همسر خود به عنوان مرد یا زن دقت کنید. یک اشتباه رایج در آقایان، تهدید همسر خود به ترک رابطه حتی به شوخی و طنز و سبک بردن آن به صورت جدی است که در واقع برای مرد نشانه بی اعتنایی و بی اشتغال و قدرت است و برای زن نشانه بی اهمیت بودن و در نهایت ناامنی. علت دیگر نادیدن فاش نامی زوج، توجه افراطی آن ها به گذشته و طرح و نقشه رفتن و اشتغال و قدرت است که کمینه بگذرد است که نه تنها هیچ پردی را در او نامی کند بلکه به افزایش دفاع و خشم طرف مقابل می شود. هرگز تهدید نکنید و اگر ناخود آگاه اشتباهی رخ داد یا در سکوت و تحمل عذر خواهی کنید.

چای موز نه تنها نوشیدنی خوشمزه و سالمی است بلکه بتاسیموم و منیزیم آن احساس خواب آلودگی می دهد. پس بهترین زمان نوشیدن چای موز قبل از خواب است. به شدت کردن چای موز فقط ۱۰ دقیقه زمان می برد. در ابتدا باید مقدار آب آبجوشانید. قابلمه ای که آب را در آن می جوشانید یاد بزرگ نباشد فقط به اندازه ای باشد که یک عدد موز در آن جاشود.

و هر طر چای موز را با جاقوفه بریز و قتی آب جوشید موز را داخل آن ببندازید. بسیاری از فواید این چای به دلیل جوشانده شدن پوست موز است. پوست موز حاوی پتاسیم و منیزیم است و پتاسیم و منیزیم در آب جوشیده موز را دارد. بعد از این که موز را به مدت ۱۰ دقیقه جوشانید آب را با مایه داخل فنجان بریزید. سپس کمی دار چین داخل فنجان بریزید و هم بزنید. اضافه کردن دار چین اختیاری است و فقط برای خوشبو شدن چای نه آن اضافه می شود.

پوست موز به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم در آب جوشیده موز را دارد و پتاسیم و منیزیم به شدت خستگی را برطرف می کند و پتاسیم و منیزیم را در بدن خود می بخورد. به پخته شده موز تاثیر آبر بخش چای آبپشتر می کشد و خوشمزه است.

همیشه‌ری سلام  
خوابدنی‌ترین مطالب روز دنیا را در این صفحه مجله‌ای

V-59725