

تیم شدن برای تربیت فرزند



فهرستی تهیه کنید و در باره هر کدام از آن هایک موضع مشترک دریافت کنید. گمان نکنید که کودکان متوجه اختلاف نظرهای شما نمی شود. به خاطر داشته باشید که فرزندان به دنبال فرصتی است که یک اختلاف نظر تربیتی بین پدر و مادرشان پیدا کنند!! اگر باور ندارید یک شب شما به فرزندان بگویید: «ساعت خوابته» ولی همسرتان بگوید: «هر وقت خوابش بیاد خودش می ریه می خوابه». واضح است که کودکان کدام یک را انتخاب خواهد کرد!

• **به دنبال توافق باشید نه به کرسی نشاندن نظراتان:**
سعی کنید در تمام وقت تساهل پذیر باشید و به این فکر کنید که به دنبال چه هستید: توافق و مصالحه یا ...؟

• **در یک جبهه باشید:**
از تصمیم های مشترکی که باید برای تربیت فرزندان بگیرید،

آرام ترین منزل ها، خانه هایی است که زن و شوهر در یک تیم باشند. هم تیم ماندن پدر و مادر در موضوع های تربیتی کاری سهل است. «بیتوته» چندراکهار پیشنهادی برای رسیدن به چنین فضایی را در زیر بیان می کند:

• درباره اختلافات صحبت کنید:

هیچ اختلافی با خودخوری کردن یا بالعکس از کوره در رفتن رفع نمی شود بنابراین تصور نکنید که اگر مدام تسلیم سبک تربیتی همسرتان شوید یا بالعکس و همیشه شما برای سبک تربیتی همسرتان تعیین تکلیف کنید، اختلاف نظرتان فراموش خواهد شد. به همین دلیل باید به موقع با همسرتان حرف بزنید. پیشنهاد می شود زمانی را برای مذاکره انتخاب کنید که کودک نباشد. در باره این که چطور این موضوع را برای همسرتان بازگو کنید، هنر مذاکره خودتان حرف اول را می زند ولی به طور کلی احترام، اعتراض نکردن، تمرکز روی اصل موضوع و حرکت به سوی راه حل با عبارت «ما» می تواند کمک کننده باشد.

• به همدگر گوش کنید:

شرایطی را برای گفت و گو فراهم کنید که هم همسرتان مهلت اظهار نظر داشته باشد و هم مطمئن باشید که او به حرف های شما گوش می کند. برای شنیده شدن متقابل، دو مضمون ساده باید رعایت شود؛ اول این که قانون بگذارید که هیچ کدام وسط حرف همدیگر نپرید و دوم این که زود قضاوت نکنید.

بی انگیزگی

برای بسیاری از ما پیش آمده است که خواسته ایم کاری را انجام دهیم اما سرانجام دست از پیگیری آن کشیده چون انگیزه کافی نداشته ایم. «چطور» «دلیل این بی انگیزگی ها را در زیر بیان می کند.

• فرد جنبه منفی ر خدادها را می بیند:

افراد بی انگیزه معمولاً به شدت منفی باف هستند و احتمال ناچیزی برای موفقیت در نظر می گیرند. راز حفظ انگیزه این است که مهارت ها و چالش های پیش رویتان را صادقانه شناسایی کنید.

• فرد مزیت ها و پاداش ها را فراموش می کند:

چالش های سخت معمولاً افراد بی انگیزه را دچار حواس پرتی می کند. هر وقت احساس بی انگیزه بودن کردید، به پاداشی که انتظارتان را می کشد فکر کنید.

• فرد هدف های غیر منطقی تعیین می کند:

در دنیای کسب و کار این باور وجود دارد که تعیین اهداف بسیار بزرگ و دراز مدت، سبب افزایش انگیزه و در نتیجه احتمال موفقیت می شود. بهتر است وظایف و پروژه ها را به اهداف و چالش های کوچک تر تقسیم کنید.

• فرد از فرصت ها استفاده نمی کند:

افراد بی انگیزه بیشتر از این می نالند که شانس به آن ها رو نمی کند. یاد بگیرید از ناحیه امن تان خارج نشوید و نترسید و اقدام کنید.

کدبانو

سوپ انار

- کشمش: یک قاشق غذاخوری
- گوشت چرخ کرده قلقلی شده: ۴۵۰ گرم

• طرز تهیه

عذس ها را شست و شو دهید و آبکش کنید. به گزارش «بیتوته»، دو قاشق غذاخوری کره را داخل قابلمه آب و پیاز را اضافه کنید و تفت دهید. عذس، برنج، زردچوبه، نمک، قلقل، گوشت و آب را اضافه کنید. شعله را زیاد کنید و اجازه دهید بجوشد. سپس شعله را کم و در قابلمه را ببندید و اجازه دهید ۴۰ دقیقه غذا روی گاز بجوشد تا برنج و عذس کاملاً پخته و نرم شود. سپس آب انار، جعفری و پیاز سبز تازه خرد شده را اضافه و صبر کنید ۱۵ دقیقه دیگر بجوشد. یک قاشق غذاخوری کره را داخل یک تابه کوچک بریزید و آب، نعناع و کشمش را اضافه کنید و تفت بدهید و آن را به سوپ اضافه کنید.

ترشی قارچ

حرارت قرار دهید تا بجوشد. سپس شعله را خاموش کنید و منتظر سرد شدن کامل آن باشید. به گزارش «آکایران»، ظرف مورد نظرتان را آماده کنید. قارچ ها را درون ظرف بریزید و لایه لای آن از سبزی های معطر و سیرو قلقل قرار دهید تا ظرف پر شود. سرکه سرد شده را روی قارچ ها بریزید. در ظرف را به طور کامل ببندید و در جای خنک به مدت دو هفته قرار دهید.

قارچ: یک کیلو گرم - آب: سه لیتر - سرکه سفید: یک پیمانه - سبزیجات معطر شامل ترخون، سیر، قلقل سبز یا قرمز و نعناع: به میزان لازم - نمک: هشت قاشق غذاخوری

• مواد لازم

قارچ: یک کیلو گرم - آب: سه لیتر - سرکه سفید: یک پیمانه - سبزیجات معطر شامل ترخون، سیر، قلقل سبز یا قرمز و نعناع: به میزان لازم - نمک: هشت قاشق غذاخوری

• طرز تهیه

در ابتدا قارچ و سبزی ها را تمیز شست و شو و در آبکش قرار دهید. بعد نمک و سرکه را در آب حل کنید و روی

نسخه



تقویت مو با ماست و عسل

ترکیب ماست و عسل، مورا تقویت و ترمیم می کند. به گزارش «آکایران»، دو قاشق غذاخوری عسل و نصف فنجان ماست را مخلوط کنید تا بافتی غلیظ و نرم شکل بگیرد. این ترکیب را از ریشه ها به انتهای تارهای مو بمالید و اطمینان حاصل کنید که تمام تارهای مو پوش داده شده است. پوست سر را با استفاده از حرکات دایره ای برای فواید بیشتر ماساژ دهید. اجازه دهید این ترکیب به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی موی شما باقی بماند و سپس با یک شامپوی ملایم شست و شود. این کار را هفته ای یک بار انجام دهید.

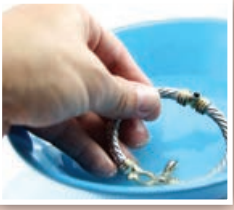
همسرانه



همسر بهانه گیر

ناسازگاری یا بهانه جویی زن یا شوهر جوان در زندگی مشترک، علتی دارد که باید ریشه یابی شود زیرا استمرار آن به تدریج به بروز چالش های عمیق تری منتهی می شود. به گزارش «نمناک»، بی توجهی به دلیل و ریشه ناراضی سبب ایجاد این ذهنیت برای طرف مقابل می شود که همسر او نسبت به تغییر رفتارهای وی، توجه ندارد. یکی از راهکارها توجه نشان دادن به همسر بهانه جوست که در صورت داشتن آرامش می توان تعامل و گوی سازنده ای با او داشت و سوء تفاهم ها رفع خواهد شد. بدترین روش برخورد، مقابله به مثل است. یکی از اقدامات مثبت، سکوت است که سبب حفظ آرامش در فضای خانواده و زمینه رفع مشکلات ایجاد خواهد شد. سعه صدر، صبوری و تلاش برای رفع مشکلات، به نحوی هوشمندانه و مدیریت شده، از بروز اختلافات جدی تر پیشگیری می کند.

ترفند



براق کردن نقره جات

ظروف نقره و جواهرات را به مدت دو تا سه ساعت در ترکیب حاوی نصف فنجان سرکه سفید و دو قاشق غذاخوری جوش شیرین قرار دهید تا براقی و درخشندگی آن بازگردد. سپس آن را با آب سرد بشویید و بلافاصله خشک کنید. به گزارش «چطور»، در صورتی که تمام شب نقره خود را در مخلوط حاوی یک قاشق غذاخوری آب لیمو، نصف فنجان آب و نصف فنجان شیر خشک قرار دهید، نقره درخشان خواهد شد.

گل و گیاه

برگ انجیری

این گیاه همیشه سبز و بالا رونده، برگ های پهنی دارد که بریدگی های عمیقی روی آن دیده می شود. این گیاه ریشه های هوایی دارد که از طریق آن می تواند به اطراف تکیه کند. به گزارش «چیدانه»، در ابتدای زندگی برگ قلبی شکل و بریدگی ها با بالا رفتن سن و به مرور زمان ظاهر می شود. رنگ برگ ها سبز تیره است که در گیاه بالغ به طول یک متر هم می رسد. هر ۱۰ تا ۱۵ روز یک بار نیاز به آبیاری دارد و باید در مقابل نور نیم سایه و غیر مستقیم قرار گیرد.



سلامتکده

پیشگیری از آنفلوآنزا



بیتوته - مواد غذایی زیر برای پیشگیری از آنفلوآنزا سرشار از روی است: جوی دوسر: یک دوم فنجان از بلغور جو حاوی ۱/۶ میلی گرم روی و منبع خوبی از فیبر و ویتامین ها محسوب می شود. شکلات تلخ: شکلات هر چه تلخ تر باشد، زینک بیشتری دارد. باید میزان قند و کالری آن را محاسبه و روزانه فقط یک تکه شکلات میل کنید. مرغ: برای جذب حداکثر مواد مغذی آن، از مرغ بدون پوست استفاده کنید. آجیل و دانه ها: مغزها و دانه های یکی دیگر از منابع بزرگ زینک هستند. مصرف هر اونس دانه کدو تنبل، ۱۵ درصد نیاز روزانه شما را به زینک برطرف می کند. ماست و شیر: محصولات لبنی ضمن این که سرشار از کلسیم است، زینک بسیاری دارد طوری که یک فنجان شیر و یک فنجان ماست کم چرب بخشی از نیاز روزانه را به این ماده معدنی تامین می کند.

عطاری

جوشانده گل بنفشه

بویدن بخار به دست آمده از جوشانده گل بنفشه در کودکان و خردسالانی که توانایی لازم را برای استفاده از این بخور داشته باشند، به برطرف شدن انسداد و گرفتگی بینی کمک می کند. در صورتی که کودک حوصله کافی برای استنشاق بخار این جوشانده را ندارد می توانید یکی دو قطره از این جوشانده را با کمک قطره چکان در حفره بینی او بریزید تا به این ترتیب به بهبود گرفتگی بینی او کمک شود. به گزارش «آکایران»، برای تهیه این جوشانده ۱۰ گرم گل بنفشه را در یک لیتر آب به مدت سه دقیقه بجوشانید و آن را صاف و استفاده کنید.

