نسخه

سوزش کف پاها

درمان سوزش کف پا با سرکه سیب: یک فنجان آب با مقداری سرکه سیب ترکیب کنید و هر روز بنوشید.
به گزارش «نمناک»، همچنین می توانید سرکه سیب را با مقداری آب گرم اضافه کنید و پای خود را به مدت ۲۰ دقیقه در آن بخیسانید. شما باید این روش را دو بار در روز انجام دهید یا پاهایتان را در یک لگن آب سرد بخیسانید و بعد از چند دقیقه بیرون بیاورید و استراحت کنید.

چی بپزم؟

خوراک راگو

• مواد لازم
گوشت مغزران بدون استخوان: ۲۵۰ گرم- هویج: دو عدد متوسط-سیب زمینی: سه یا چهار عدد کوچک-فلفل سبز دلمه ای: یک عدد متوسط-پیاز ریز متوسط سفید: پنج عدد- لوبیا چیتی: ۱/۲ پیمانه-رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری سرصاف-آرد: یک قاشق مرباخوری-نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

• طرز تهیه
گوشت خرد شده را با کمی روغن سرخ کنید تا آب گوشت کشیده شود. به آن رب و زردچوبه اضافه کنید و کمی تفت دهید. لوبیا و هویج حلقه شده را به گوشت اضافه کنید و با کمی آب بگذارید بپزد. به گزارش «پرشین وی»، در ساعت آخر طبخ راگو، سیب زمینی، پیاز و فلفل دلمه ای را همراه نمک و فلفل اضافه کنید. اگر راگو غلیظ نبود، آرد را با کمی کره سرخ کنید و آخر کار روی راگو بریزید و بگذارید دو سه جوش دیگر بزند.

خانه داری

نگهداری مواد غذایی

هویج را در یک محیط خنک، تاریک و خشک مانند یخچال نگه دارید. بهتر است کرفس را در بسته بندی های فویل آلومینیومی در کشوی یخچال نگهداری کنید. به گزارش «نمناک»، گوجه فرنگی هرگز نباید در یخچال گذاشته شود، زیرا سرما آن را نرم و خمیر مانند می کند. آن را در دمای اتاق دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید.

نی نی کده

پیشگیری از ناشنوایی نوزادان

برخی اوقات نوزاد بر اثر عوامل ژنتیکی یا دیگر شرایط غیر قابل اجتناب دچار ناشنوایی می شود، مواردی وجود دارد که می تواند خطر ابتلا به این مشکل را کاهش دهد. به گزارش «نی نی سایت»، هیچ وسیله‌ای را وارد کانال گوش نوزاد نکنید حتی گوش پاک کن. کودک را در برابر بیماری‌های دوران کودکی ایمن کنید چون برخی بیماری ها سبب ناشنوایی می‌شود. سرماخوردگی و عفونت گوش نوزاد را بررسی کنید. اگر کودک نشانه عفونت گوش را داشت با پزشک مشورت و از صداهای بلند دوری کنید.

رمزگشایی رفتارهای عجیب کودکان

کودکان برخلاف بزرگ سالان از بسیاری رفتارشان خجالت نمی کشند. در این سن هنوز اخلاقیات و باید و نبایدها در کودک شکل نگرفته است، به همین دلیل کاری که از نظر شما نباید انجام دهد، حس قدرتمند کنجکاوی و اکتشاف را در کودک ایجاد می کند.
وظیفه والدین تربیت کودک و کمک به رشد استقلال و آموزش مهارت های ارتباط اجتماعی است تا کودک یاد بگیرد در سنین بالاتر از کلماتی مانند «لطفا» و «ممنونم» استفاده کند، اسباب بازی هایش را به همسالانش بدهد، در صف منتظر بماند و قادر به کنترل هیجانات و احساساتش باشد. این آموزش ها باید به مرور انجام شود تا الگوهای رفتاری مناسب در کودک شکل گیرد. «آکاایران» در این زمینه توصیه هایی برای والدین دارد:

• با صدای آرام حرف بزنید:
در موقعیت هایی که رفتار کودک منجر به وضعیت زرد می شود، باید شفاف و روشن و در عین حال تاثیر گذار باشید.
برای مثال اگر کودک حرف بدی زد، برای تذکر از صدای خشک و جدی استفاده کنید و به او بگویید که اگر یک بار دیگر این کلمه را تکرار کنی، مجبور می شویم به خانه برگردیم.

• راه حلی را که برای شما کارآمد است انتخاب کنید:
در بسیاری از موارد به عنوان والدین متوجه خواهید شد که چه راهکارهایی برای فرزند شما مناسب است.

• رفتارهای مناسب را تقویت کنید:
وقتی کودک کار خوبی انجام می دهد، او را تشویق کنید. بیشتر وقتی کودک در اتاقش ساکت است، والدین از این فرصت برای انجام کارهای عقب افتاده استفاده می کنند اما بهتر است از این فرصت برای وقت گذرانی با کودک و آموزش استفاده کنید.

••••••

مشاوره

غیرتی

غیرت یکی از صفات و ویژگی های طبیعی انسان و هر کس به صورت غریزی و فطری از آن برخوردار است.
حال اگر غیرت مرد بیشتر از حد معمول شد چگونه با آن برخورد کنیم.
به گزارش «بیتوته» زن می‌تواند یک بار وقتی حال هر دو خوب باشد بیرون از منزل با او در این باره گفت وگو و محترمانه و به دور از هیجان از خودش دفاع کند.
مهم ترین عملکرد زن در این روند ایجاد حس حمایت، اطمینان و امنیت در همسرش است.
زن مراعات رفتار با نامحرم را بیش از پیش در دستور کار قرار دهد.
ارتقای نوع پوشش و حجاب و کنترل برخی از عادات و آداب و رسوم خانوادگی موثر است.
داشتن صفحه در فیسبوک و چت و پیامک بازی در هر نوعش با هر کسی مخرب این اطمینان است.
بدون اعلام وصول پیام بدبینی مرد، زن مخفی کاری نکند و در مسیر اطمینان سازی، شفاف سازی حرکت کند.

کلینیک تخصصی بیمه
بیمه شخص ثالث و بدنه خودرو
در اقساط ۶ تا ۱۰ ماهه
مزایای کارگزاری
* آگاهی از نرخ و تعهدات تمام شرکت های بیمه
* امکان ارائه بیمه نامه با بیشترین تخفیف
* پیگیری پرونده های خسارت تا زمان دریافت چک خسارت
کارگزاری رسمی بیمه کد ٦٣٩
آدرس: بیرجند - بلوار شهید مدرس - نبش مدرس ١٦ پلاک ١٠٣
تلفن: ٣٢٢١٠٤٩١ - ٣٢٢٢٧٣٤٦ نمابر: ٣٢٢٣٨٩١٠
دعوت به همکاری: این کارگزاری به منظور تکمیل نیروی انسانی خود از میان متقاضیان واجد شرایط ترجیحا مسلط به امور بیمه ای، کامپیوتر با روابط عمومی بالا تعداد محدودی نیرو استخدام می کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۲۲۱۰۴۹۱ تماس حاصل فرمایید.
۹۷۱۵۴۴۲۰/