

## مشاوره

## آموزش رفتار به کودک نوپا



هیچ گاه برای آموختن رفتار های خوب به کودک نوپا زود نیست. حتی کودک کانی که هنوز قادر به صحبت کردن نیستند یاد می گیرند که با کمک دستانشان ارتباط برقرار کنند و منظورشان را برسانند. آموزش کودک را از شش ماهگی می توانید شروع کنید. وقتی عبارت و اشاره هایی مانند «بیشتر، بخور» را یاد گرفتند، به معرفی و آموزش عبارت هایی چون «لطفاً، ممنونم و...» بپردازید. مزایای آموزش زبان نشانه به کودک بسیار زیاد است. وقتی آن ها بزرگ تر شدند از گوشه اتاق می توانند به آن ها بپنهانید که تشکر کنند یا در درخواست هایشان از عبارت «لطفاً» استفاده کنند. وقتی حواس کودک متوجه وسیله یا رفتار نادرست شده است به طور غیر مستقیم و به گونه ای که متوجه نشود، حواسش را از آن موضوع خاص پرت کنید. اگر کودک رفتار هایی انجام می دهد که برای شما قابل قبول نیست خود را با این رفتارها سازگار نشان دهید و از مخالفت علنی پرهیز و مثال های مناسبی برای کودک آماده و مثال ها را در مواقع مناسب برای او نقل کنید. هرگز کودک را تنبیه نکنید. این روش به هیچ وجه و در هیچ شرایطی جواب نمی دهد. همراه با تحسین، تمرین و صبر پیش بروید. الگوی رفتاری فرزندانتان باشید. کودک آن به طور کلی مثال های والدین شان را دنبال می کنند بنابراین مراقب باشید که الگوی خوبی برای فرزندانتان باشید.

## نی نی کده



## درمان آکنه نوزادی

جوش های نوزادی و بدو تولد معمولاً تا سه ماهگی ناپدید می شود اما جوش های بعد از سه ماهگی چند هفته باقی می ماند و محو شدن آن ها ممکن است طول بکشد ولی معمولاً خود به خود خوب می شود. اگر این علائم بیش از چند هفته و تا حدود چند ماه طول کشید، به طور حتم مشکل را با پزشک در میان بگذارید. به گزارش «چطور» مواد شیمیایی که سبب معطر شدن محصولات بهداشتی می شود، ممکن است پوست حساس نوزادان را تحریک کند. از محصولات شوینده و بهداشتی مانند لوسیون، شامپو و شوینده های لباس ضد آلودگی استفاده کنید. صورت نوزادان را به آرامی بشویید و هرگز پوست آن ها را با فشار مالش ندهید چون وارد کردن فشار به پوست سبب تحریک بیشتر و شدت علائم می شود. برای خشک کردن پوست صورت نوزاد از حوله های نرم و به آرامی استفاده کنید. ممکن است در کودک کانی که فعال تر و البته بزرگ تر هستند، روغن و آلودگی های مختلفی وارد منافذ پوست شود و جوش ایجاد کند؛ در ست مثل بزرگ سالان. پس کودک را مرتب حمام کنید زیرا این کار سبب کاهش علائم مشکلات پوستی می شود.

## سلامتکده



## کاهش وزن با تخم شربتی

دانه های کوچک تخم شربتی سرشار از فیبر های محلول و غیر محلول در آب است. اگر به طور مرتب از این دانه ها مصرف کنید تاثیر زیادی در افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش تدریجی وزن دارد. یادتان باشد تخم شربتی تاثیر زیادی در گردش خون دارد چون حاوی در صد زیادی از اسیدهای چرب امگا سه و امگا شش است. این اسیدهای چرب به کاهش کلسترول بد و تری گلیسرید و همچنین افزایش کلسترول خوب کمک زیادی می کند. به گزارش «آکا»، کافی است روزانه دو تا سه قاشق چای خوری تخم شربتی را به سالادها، ماست و میلک شیک اضافه یا این که از آن شربت تهیه کنید. البته حواستان به شیرینی آن باشد چون قرار است با این دانه ها لاغر شوید.

## درمان سرفه



## نسخه

بعضی مواقع پس از خوب شدن سرماخوردگی، تب و درد عضلات از بین می رود اما سرفه های ممتد ماندگار است. به جز سرماخوردگی، دلیل کهنه شدن سرفه ممکن است برونشیت، سینوزیت، آلرژی، ذات الریه و... باشد که در بیشتر مواقع این سرفه های عذاب آور به مدت حداقل سه هفته با بیمار می ماند. به گزارش «آکا»، از دستگاه مرطوب کننده استفاده کنید. این دستگاه با مرطوب کردن هوا، دستگاه تنفسی ملتهب را تسکین می دهد. آب ولرم و خنک برای رفع گلودرد مفید است اما آب خنک سبب کاهش ورم گلو نیز می شود. عسل طبیعی خاصیت ضد ویروسی دارد و در درمان سرفه موثر است. سیر و زنجبیل، هر دو خاصیت دارویی قوی دارد و سبب تسکین سرفه می شود. شما می توانید هر یک از این مواد را خام بجوید یا تکه ای از زنجبیل یا چند حبه سیر را با آب بجوشانید و روزی سه بار میل کنید.

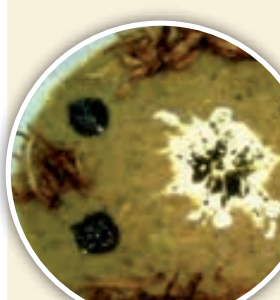
## رفع بوی از کفش



## ترفند

بوی پا و کفش؛ بیشتر افراد را آزار می دهد و آن ها از چگونگی از بین بردن این بو اطلاع ندارند. در ادامه با بهترین محلول ها و روش فوری برای از بین بردن بوی پا و کفش آشنا می شوید. شستن روزانه پاها با صابون برای پاک بودن و از بین بردن بوی آن بسیار مفید است و می توانید پا های خود را در محلول نمک اپسوم خیس کنید. این کار نه تنها باکتری ها را از بین می برد بلکه به آرام سازی ماهیچه ها نیز کمک می کند. به گزارش «نمناک»، دو قاشق چای خوری جوش شیرین را در کفش های خود بریزید تا به کاهش بوی آن کمک کنید یا به نسبت مساوی آب و سرکه را مخلوط و آن را در کفش های خود اسپری کنید تا باکتری ها از بین برود. حداقل ۳۰ دقیقه قبل از پوشیدن آن ها بگذارید تا خشک شود. مقداری میخک را در یک دستمال بریزید و گره بزنید و آن را در هر لنگه کفش قرار دهید. بگذارید چند ساعت بماند تا زمانی که بواز بین برود.

## شله ماش



## چی بپزم؟

• **مواد لازم:** ماش: ۲۰۰ گرم / برنج: ۱۵۰ گرم / گوشت قورمه شده: ۲۵۰ گرم / پیاز داغ: سه قاشق غذاخوری / زیره سیاه یک قاشق غذاخوری / نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

• **طرز تهیه:** ابتدا ماش و پیاز داغ را در ظرف و کمی آب روی آن بریزید و نمک، زردچوبه و فلفل را به آن اضافه و صبر کنید تا بپزد. بعد از نیم ساعت برنج را بشویید و داخل آن بریزید و گوشت قورمه را هم به آن اضافه و صبر کنید تا پخته شود. برنج آن باید به طور کامل له شود مانند شله. به گزارش «ویکی کتاب»، گاهی آن را هم بریزند تا ته نگیرد و اگر آب آن کم بود کمی آب جوش به آن اضافه کنید. این غذا آبدار نیست و مانند شله زردسفت می شود. در این غذا از گوشت قورمه شده استفاده می شود. بدون گوشت هم می توانید درست کنید.

## قورمه کردن گوشت

گوشت بدون استخوان را خرد کنید و با کمی آب بگذارید بپزد، وقتی گوشت پخت و آب آن خشک شد گوشت به روغن می آید که با چربی خود گوشت می توان آن را سرخ کرد. کمی نمک به آن اضافه کنید. اگر گوشت چرب نبود همان ابتدا کمی دنبه هم در آن خرد کنید.

## لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نبش غفاری ۲	لويزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	نبش معلم ۴۳	نبش معلم ۴۳
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	نبش معلم ۴۸	نبش کوچه
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفروستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری	
خرآشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نبش پرستار ۴	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	بین عدل ۱۸ و ۲۰	
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نبش نارنج ۷	خ قدس بین قدس ۷ و ۵	
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	خ پاسداران نبش باهنر شرقی	
شب	غفاری خ آوینی نرسیده به خ نیلوفر	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	پاسداران چهارراه شهدای گمنام	
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نبش پونه ۲	رحمتی	غفاری بین ظفر ۱۴ و ۱۶	آخر خیابان پاسداران تقاطع جماران	
بوشادی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	اکرمی	خ صدف ۸	نبش پاسداران ۱۵	
شب فروغ	نبش غفاری ۱۱	ایلیا	خ غفاری، خ نارنج	نبش پاسداران ۱۰	
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	همشهری ۲	نبش معلم ۵۴	نبش ۴۰ متری کاوه	
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نبش معلم ۱۱	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت	
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین	
لبنیت سادات	خ غفاری شهرک گلها	فروشگاه معلم	نبش معلم ۵	خ مدرس تقاطع محلاتی	
هایپر پونه	خ نارنج روبروی نارنج ۱۰	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	خ مدرس تقاطع شهید محلاتی	
بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	خ ۷ تیر، نبش ۷ تیر ۶	
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	چردن	نبش معلم ۴۲	مدرس ۲۵ پلاک ۴	

آدرس: خ محلاتی، تقاطع شهید محلاتی

۰۹۱۵۹۶۱۱۱۵۸