

کی بچه روتربیت کنه؟!

نبود تفاهم در آموزش و تربیت فرزندان یکی از موارد نزاع و کشمکش والدین است طوری که در برخی موارد، تفاوت های شدید و تقابل ها به جدایی زوجین ختم می شود این در حالی است که به گزارش «بیتوته» بحث در باره نحوه تربیت و شیوه آموزش و راهکار های آن موضوعی است که باید پیش از تولد و حتی پیش از شروع زندگی مشترک به آن پرداخته شود با این حال هیچ وقت برای حل مشکلات، سوء تفاهم ها یا اختلافات دیر نیست.

• حرف بزنید

برای رسیدن به یک درک مشترک حرف زن در باره دیدگاه هاو برداشت های شخصی یک ضرورت است البته یادتان باشد وقتی بحث و اختلافی وجود دارد رسیدن به یک توافق صد در صد غیر ممکن است اما همیشه حد وسطی وجود دارد که هر دو می توانید در آن نقطه بایستید. آن چه شما برای تربیت فرزندان در نظر دارید به احتمال زیاد به تجربه شخصی شما از شیوه و عملکرد والدین خودتان، دانشی که در این زمینه دارید و احساساتی که به عنوان پدر یا مادر با آن درگیر هستید مربوط است، بدون شک برای همسران نیز همین طور است پس هنگام گفت وگو در باره این موضوع این نکته را در نظر داشته باشید که شاید نظراتان اشتباه و راهکار و روش او بهتر باشد.

• قوانین مشترک بسازید

اگر دغدغه تربیت فرزندان را دارید و در عین حال نیازمند همراهی و کمک همسران هستید باید در تدوین قواعد تربیتی از مشارکت او هم



استفاده کنید. برای شروع از قوانین بسیار ساده استفاده کنید؛ در مورد ساعت خواب کودک، بازی کردن، نوشتن تکالیف و تغذیه کودک به توافق برسید و قوانین را وضع کنید. به مرور زمان می توانید در باره مسائل مهم تر تربیت فرزند خود نیز با همدلی و همکاری بیشتری به توافق برسید.

• به نفع فرزندان حرکت کنید

اگر دغدغه شما تربیت درست فرزندان است کاری را انجام دهید که به

نفع اوست. واقعیت این است که شناخت خیر دیگران به ویژه خیر فرزند کار چندان ساده ای نیست زیرا ممکن است آن چه پدر یا مادر به عنوان خیر فرزند در نظر می گیرند بر اساس یک باور یا تجربه شخصی اشتباه شکل گرفته باشد. در این موارد برای ثابت کردن این که راه و شیوه شما بهتر و به خیر فرزندان نزدیک تر است از یک کارشناس و یک شخص آگاه سوم کمک بگیرید.

• پشت پرده بچنگید

بهتر است پشت پرده در باره نبود توافق و تفاهم حرف بزنید و انعطاف پذیر باشید. فرزندان لازم نیست بدانند که شما در مورد نحوه تربیت او با هم اختلاف نظر دارید زیرا این می تواند ابزاری به دست او علیه شما و همسران باشد بنابراین در برابر فرزندان با هم مخالفت نکنید و خود را هم عقیده نشان بدهید.

• شانس دوباره بدهید

هر فردی ممکن است اشتباه کند. شاید روش همسران در یک یا چند مسئله تربیتی اشتباه بوده باشد اما اگر می خواهید مشکلی را حل کنید به شریک زندگی تان این فرصت را بدهید تا زمانی که متوجه اشتباهش شدن را اصلاح کند.

مسائل شخصی و مشکلات را رابطه خود را وارد این موضوع نکنید و به خودتان یادآوری کنید که همسران یک همراه است نه یک دشمن یا غریبه!

کدبانو

ترشی لیموترش



در مرحله بعد روی لیموها برشی به شکل + ایجاد کنید و داخل آن ها را از مخلوط دانه خردل، فلفل قرمز، زردچوبه و شکر قهوه ای پر کنید و در شیشه مناسبی بچینید. آب لیمو و سرکه را بچوشانید همان طور داغ روی لیموها بریزید، شیشه ترشی لیموترش را در آفتاب قرار دهید. پس از یک هفته ترشی آماده مصرف است.

سلامت کده

روزهای سرد را با آب گرم شروع کنید

نوشیدن آب گرم به ویژه اگر با لیموی تازه و عسل ترکیب شده باشد می تواند معجزه کند.

به گزارش «آفتاب» افزایش وزن یکی از مشکلات شایع و پاییز و زمستان است چون برخی به بهانه سرد یا زود تاریک شدن هوا ورزش را کنار می گذارند اما اگر روز را با آب گرم، کمی عسل و لیمو شروع کنید، بدنتان برای سوزاندن انرژی بیشتر در طول روز آماده می شود. همچنین نوشیدن این ترکیب برای درمان سینوزیت واز بین بردن عفونت های تنفسی مفید است.

علاوه بر این با جدی گرفتن این توصیه جلوی بوسیدگی دندان هایتان را هم می گیرید ضمن این که هضم بهتر غذا از دیگر فواید نوشیدن آب گرم، عسل و لیمو در شروع روز است چون آب گرم روده را تحریک می کند و دستگاه

گوارش را به تحرک بیشتر وامی دارد.

علاوه بر فوایدی که گفته شد توجه داشته باشید آب گرم، یک مسکن طبیعی است و با نوشیدن این ترکیب در آغاز روز جریان خون در بافت های بدن افزایش می یابد، عضلات را آرام احساس درد کمتر می شود.

جدول ، سرگرمی ، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۸/۱]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج شنبه ها



دو دوست به اتفاق همسرانشان برای صرف شام به رستوران رفتند. هریک از این چهار نفر غذایی متفاوت با دیگری سفارش داد و پس از شام هم این چهار نفر نوشیدنی های متفاوتی درخواست کردند. با توجه به اطلاعاتی که در زیر به شما داده ایم، نام، نام خانوادگی، غذای مورد علاقه و نوشیدنی سفارش داده شده توسط هریک از این چهار نفر را تعیین کنید.

- خانم کریمی آب پرتقال دوست ندارد و سعید سبزی پلو با ماهی سفارش داده.
- شخصی که حوجه کباب سفارش داده نسیکافه دوست ندارد.
- سارا که نام خانوادگی اش طاهری نیست شیشلیک سفارش نداده و محمد هم قهوه دوست ندارد.
- فامیلی سارا محمدی است.
- چهار نفری که دور میز ننشسته اند عبارتند از: شیما، کسی که چای سفارش داده، آقای واحدی و مردی که قورمه سبزی سفارش داده بود.
- شخصی که نسیکافه سفارش داده شیشلیک سفارش داده بود.



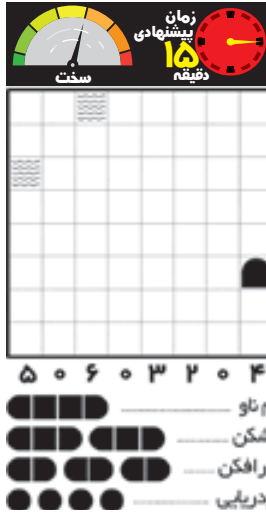
	۴	۶	۵		۱
۲			۴	۶	
	۷	۳			
		۵		۴	
۷					۶
	۳		۸		
	۸	۶	۵	۷	
۴					۹
			۳	۲	
	۱				



			۸	۹	
	۳	۲	۹	۵	
۵			۷		۴
۴				۱	
			۵		
	۸				۳
۱		۹			۸
	۴	۶	۲	۹	
۳	۵				

ناویاب

دوشنبه ها و پنج شنبه ها



زرم ناو
ناوشکن
ازدرافکن
زیردریایی

تاریست

تاریست

۱ ۲ ۰ ۲

«ناویاب» از پرتعدادترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «زرم ناو»، دو «ناوشکن»، سه «ازدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

•قانون:

ارقام پیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی»یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

• نکته ها:

-دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند، پُر بودن این خانه ها یا «دایره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملاً موثر است.

-ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس»دن «نیست»!ا

-کشفر وابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.

– خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (☹) مشخص کنید.

–خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی آن ها مشخص نیست، موقتاً با یک خال سیاه مشخص کنید.

–فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

-اطلاعات بیشتر در باره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست و جو کنید.

خراسان جنوبی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

دکوراسیون

فرش گرد مناسب خانه های مدرن

قالی و فرش دایره ای ماشینی یکی از راه های ساده و کم هزینه برای جذاب نشان دادن دکوراسیون داخلی است. به گزارش «برترین ها»، فرش های دایره ای باعث لطافت بیشتر محیط می شود چون اثر خطوط صاف و تیز در طرح های مدرن را با شکل دایره ای خود کاهش می دهد. یکی از بهترین مکان ها برای پهن کردن فرش های دایره ای زیر میز ناهارخوری دایره ای است، فقط توجه داشته باشید فرش به اندازه ای باشد که تمام صندلی ها هنگام عقب کشیدن برای نشستن روی فرش قرار بگیرد.

برای پهن کردن قالی و فرش دایره ای در اتاق نشیمن باید از قانون فرش های چهار گوش استفاده کرد یعنی فرش باید طوری پهن شود که قسمتی از آن با مبلمان تماس داشته باشد. برای فرش های دایره ای هر چه مبلمان بیشتری روی فرش قرار بگیرد تربیت زیباتری خواهید داشت.

برای دکوراسیون های مدرن بهتر است از فرش های دایره ای با رنگ های خنثی مانند کرم، بژ، سفید، قهوه ای و... استفاده کنید و طرح روی فرش هم می تواند ساده، هندسی و پیچیده باشد.



نی نی کده

کودک با مالیدن چشمانش چه می گوید؟



والدین نباید از مالیدن چشم ها توسط کودک خردسال یا نوزاد چند ماهه بی تفاوت بگذرند چون این کار همیشه نشانه خستگی و خواب آلودگی نیست.

به گزارش «نمناک» یکی از علت های اصلی و مهم مالیدن چشم ها توسط کودک می تواند خشکی چشم باشد همچنین ممکن است کودک چشم خود را به دلیل ورود گرد و غبار به آن بخاراند و گاهی اوقات هم او به دلیل خارش و درد چشم این کار را انجام می دهد.

از دیگر علل مالش چشم، درد و خارش ناشی از عفونت است البته باید توجه داشت نشانه های دیگر عفونت تورم، قرمزی و تب است. و دلیل آخر این که گاهی مالیدن چشم کودک راهی است برای شناختن جسم خود که تجربه جالبی برای اوست.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهار شنبه



۵	۱	۲	۳	۴	۵
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷
۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳
۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹
۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵
۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱
۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷
۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳
۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹
۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵
۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز(ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱۰- (۵-حرفی) اختلالات بینایی در کشور ای توسعه یافته در حقیقت بیشتر شامل ناهنجاری هایی است که در این قسمت از چشم ایجاد می شود.

۱۱- (۴ حرفی) با مصرف یک قاشق چای خوری از این ادویه می توان روند سوخت و ساز بدن را تا ۲۵ درصد افزایش داد.

۱۲- (۳ حرفی) کوزه سفالی

۱۳- (۳ حرفی) برای قوام یافتن برخی انواع رژ لب به آن اضافه می شود؛ که اگر خورده شود، مشکلات فراوانی برای خانم ها به ویژه خانم های باردار و جنین آن ها ایجاد می کند.

۱۴- (۳ حرفی) حوشچه حمام

۱۵- (۵ حرفی) زن گندمگون

۱۶- (۶ حرفی) از گیاهان دارویی خوشبوی هندی

۱۷- (۶ حرفی) قرن ۱۴ تا ۱۶ احیای علوم اروپا

۱۸- (۵ حرفی) گوشت قرمز سرشار از پروتئین و

هیچنین اسید..... است و مصرف زیاد آن باعث تشکیل سنگ کلیه می شود.

۱۹- (۵ حرفی) کشته در راه خدا

۲۰- (۵ حرفی) حاشیه و کوهپایه

۲۱- (۴ حرفی) مقابل «باز» در شیمی



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	
۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳
۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵
۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰																											

لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

پاسخ ها