

دروغ نگو!



سکوت وادار کنیم، او به دروغ گفتن روی می آورد؛ عملی که بعضی از والدین ناآگاهانه آن را انجام می دهند. *دروغگویی نشانه نبود امنیت روانی در کودک است و با دروغ گفتن به اشتباه سعی می کند احساس امنیت و آرامش پیدا کند. *اگر والدین الگوی خوبی نباشند و در مقابل کودک دروغ بگویند، طبیعی است که کودک مانند آن ها رفتار خواهد کرد. *گاهی بچه ها برای آزمودن والدین دروغ می گویند تا واکنش آن ها را ببینند. در چنین مواقعی لازم است والدین به جای نشان دادن واکنش تند و شدید، تلاش کنند تمرکز کودک را از روی موضوع دروغگویی به راستگویی معطوف کنند. *زمانی هم کودکان برای به دست آوردن چیزی که می خواهند یا وقتی می دانند کار اشتباهی کرده اند برای آن که تنبیه نشوند دروغ می گویند. چگونه تشخیص می دهید که فرزندتان دروغ می گوید؟ چندین راهنمایی وجود دارد؛ به چهره آنان نگاه کنید وقتی آنان واقعیت را می گویند آرامش دارند در

تنبیان -خوب است بدانید دروغ برای کودک زیر سه سال معنا ندارد، هر چه که به ذهنشان می رسد و هر چه را که نمی فهمند به زبان می آورند. کودکان تا قبل از سه سالگی معنی دروغ را نمی دانند و بین سه تا چهار سالگی می آموزند که بزرگ ترها آن چه که آنان در مورد آن فکر می کنند را در نمی کنند و نمی توانند راست و دروغ را تمیز دهند. کودکان متناسب با هوش، تخیل و موقعیت های محیطی و بنا به واکنش والدین در برخورد با آن ها از حدودش سالگی دروغ را می شناسند و در هشت یا ۹ سالگی تفاوت بین واقعیت و دنیای فانتزی را در می یابند و تا ۱۰ سالگی به طور کامل بین حقیقت گویی به عنوان یک کار صحیح و دروغگویی به عنوان یک کار نادرست تفاوت می گذارند. *تعداد زیادی از کودکان دروغ نمی گویند بلکه ذهنیات خود را بر زبان می آورند اما والدین با واکنش عجولانه و اشتباه سعی می کنند گفته کودک را تصحیح کنند. *گاهی والدین، دروغ را آموزش می دهند. اگر به کودک اجازه ندهیم در جمع اظهار نظر کند و او را به

گفته است از او نخواهید اعتراف کند چون این کار او را جری تر می کند. اگر کاری که خواسته بودید انجام نداده است درباره آن سوال نکنید تا مجبور به دروغ گفتن نشود. کافی است تذکر بدهید که کارش را هنوز انجام نداده است. به کودک اجازه دهید لذت راستگویی را بجشد تا مزه تنبیه دروغگویی را، همچنین بگذارد احساسات خود را به هنگام انجام رفتار در دست یا نادرست به زبان بیاورد. شاید در باره نمره اش دروغ می گوید زیرا احساس می کند تحت فشار قرار می گیرد. بنابراین او قربانی رفتار نادرست والدین خود شده است. اگر متوجه این وضعیت شدید با او صحبت کنید و دلایلش را بشنویید. واکنش شدید و تند والدین در مواجهه با دروغگویی کودک باعث می شود کودک نقطه ضعف والدین را پیدا کند و با شناخت حساسیت والدین نسبت به این موضوع، از دروغ برای جلب توجه آن ها استفاده کند. در بعضی موارد این والدین هستند که کودک آن را تشویق به دروغ گفتن می کنند.

صورتی که بسیاری از بچه ها وقتی دروغ می گویند عصبی و ناراحت هستند. دروغ تمرین شده و با آب و تاب گفته می شود. دروغ به دروغ بیشتری برای پشتیبانی شدن نیاز دارد بنابراین باهم تناقض پیدا می کنند و بی مفهومند. • **چه کنیم؟** لازم نیست بگویید این چندمین بار است که دروغ می گوید. کافی است بفهمید که کودکتان بدون اعتراف به دروغگویی، دروغ گفته است. اگر می دانید دروغ

وقت ها، کودک این گفته را این طور تفسیر می کند: «مادر انتظار دارد که من یک بار دیگر این کار را انجام بدهم، وگرنه ناامید خواهد شد.» این قبیل هشدار هانه تنها دردی را دوا نمی کنند، بلکه کار را بدتر هم می کنند. اگر آن وقت، نوعی از برخورد است که در آن، به طور آشکار به کودک گفته می شود که اگر کاری را انجام دهد یا ندهد، آن وقت به او پاداش خواهند داد. این نوع برخورد نیز همچون برخورد قبلی متناقض است: «اگر کار برادر کوچکت خوب باشی، آن وقت تو را به سینما خواهم برد.» و... این طرز برخورد ممکن است کودک را گاهی برای رسیدن به اهداف فوری و کوتاه مدت تحریک کند. گفتار ما به او می فهماند که ما به توانایی او برای تغییر یافتن و بهتر شدن تردید داریم. «اگر تو این شعر را یاد بگیری»، یعنی این که «ما یقین نداریم که تو بتوانی».

فلاونوئیدها هستند. سیر به عنوان آنتی بیوتیک در بدن عمل می کند و می تواند به کاهش عفونت های تنفسی و جلوگیری از آلودگی ریه ها کمک کند. مصرف سیر خام نیز نقش پیشگیری کننده از سرطان ریه دارد. زنجبیل یک پاک کننده طبیعی است که خواص ضد التهابی دارد. مصرف زنجبیل برای کاهش علائم آسم و سایر بیماری های تنفسی نیز مفید است. مصرف منظم چای سبزی می مؤثر بر ای حفظ سلامت ریه های شماست. ویتامین C آنتی اکسیدان دیگری است که برای سلامت تنفس و ریه ها مفید است. کیوی، چارچ، مرکبات، توت فرنگی، کلم بروکلی، آناناس و انبه غنی از این ویتامین هستند. زردچوبه ضد التهابی است و منجر به پاکسازی ریه ها و بهبود سلامت تنفس می شود.



در تابستان هر هفت روز یک بار و در زمستان هر دو الی سه روز یک بار آبیاری کنید. همچنین غبارپاشی هفته ای دو بار در تابستان و یک بار در زمستان توصیه می شود. مواد غذایی و عناصر مورد نیاز گیاه را با افزایش کودهای مایع یا جامد محلول در آب های مخصوص گیاهان زینتی طبق دستور هر دو هفته یک بار تامین کنید. خاک لیمونی بهترین محیط رشد ریشه گیاه برگ قاشقی است. ریشه های گیاه برگ قاشقی سطحی و ریز هستند، تر جیح می دهند در گلدان کوچک زندگی کنند، به هر صورت هر سال ریشه ها را بازدید کنید و در صورت لزوم آن را با یک اندازه بزرگ تر تعویض کنید. زمان مناسب برای گرفتن قلمه ساقه یا برگ در اواخر بهار یا تابستان و ریشه دار کردن آن ها در دمای ۱۸ تا ۲۴ درجه سانتیگراد است.

فرمول های اشتباه در تربیت کودک

الگوهای معینی که برای برقراری ارتباط با کودکان به کار می رود به طور تقریبی همواره در دست عمل نمی کنند یعنی گاه برعکس هدف و منظور ماننجه می دهند. وقتی کودکان را تهدید می کنیم، در واقع آنان را دعوت می کنیم که عمل ممنوع شده را مجدداً انجام دهند. وقتی به کودک می گوئیم: «اگر توبیکار دیگر آن را انجام بدهی ... او آوازه های «اگر تو» را نمی شنود. او فقط این قسمت از حرف ما را می شنود که «بیکار دیگر آن کار را انجام بده» بعضی

گزینه هایی برای پاکسازی ریه ها

یکی از بهترین گام ها برای بهبود سلامت ریه ها، استفاده از مواد غذایی پاک کننده ریه است. چند گزینه غذایی برای سمز دایی از ریه ها و تقویت سلامت سیستم تنفسی موثر در زیر است. بیشتر سبزیجات تیره رنگ حاوی آنتی اکسیدان هایی برای سمز دایی سموم از خون و ریه ها هستند. یکی دیگر از گروه های غذایی که به افزایش ظرفیت ریه ها کمک می کنند گوجه فرنگی، هویج، کلم و فلفل قرمز (حاوی کاروتنوئید) هستند. غذاهای حاوی امگا ۳ از قبیل ماهی قزل آلا، دانه ها، آجیل، تخم مرغ، دانه های کتان، و ... به کاهش التهاب بدن و افزایش قدرت شناختی کمک می کنند. بسیاری از میوه ها از قبیل انواع توت ها و مرکبات حاوی ترکیباتی به نام فلاونوئیدها هستند که نقش مؤثری در پاکسازی ریه ها دارند. سیب، زغال اخته، پرتقال، لیمو، گوجه فرنگی و کلم سرشار از

پیرومیا

پیئوته - پیرومیا دارای برگ های قلبی شکل، گوشتی و بلیق به رنگ های سفید گرمی و سبز است. نور مناسب گل برگ قاشقی، نیم سایه آفتاب است و نور کثرتنجره احتیاجات نوری آن را تامین می کند، احتیاج به مراقبت در برابر اشعه مستقیم آفتاب به خصوص در ظهر دارد. حداکثر درجه حرارت مورد نیاز در تابستان ۲۴ درجه و حداقل درجه در زمستان ۱۸ درجه است، گیاه تا ۱۰ درجه هم مقاومت نشان می دهد. در کل به هوای خنک نیاز دارد. اجازه دهید در بین دو آبیاری، خاک گلدان خشک شود، آبیاری بیش از اندازه به خصوص در زمستان باعث پوسیدگی گیاه می شود. در تابستان هر هفت روز یک بار و در زمستان هر دو الی سه روز یک بار آبیاری کنید. همچنین غبارپاشی هفته ای دو بار در تابستان و یک بار در زمستان توصیه می شود. مواد غذایی و عناصر مورد نیاز گیاه را با افزایش کودهای مایع یا جامد محلول در آب های مخصوص گیاهان زینتی طبق دستور هر دو هفته یک بار تامین کنید. خاک لیمونی بهترین محیط رشد ریشه گیاه برگ قاشقی است. ریشه های گیاه برگ قاشقی سطحی و ریز هستند، تر جیح می دهند در گلدان کوچک زندگی کنند، به هر صورت هر سال ریشه ها را بازدید کنید و در صورت لزوم آن را با یک اندازه بزرگ تر تعویض کنید. زمان مناسب برای گرفتن قلمه ساقه یا برگ در اواخر بهار یا تابستان و ریشه دار کردن آن ها در دمای ۱۸ تا ۲۴ درجه سانتیگراد است.

وقتی سیب زمینی و پیاز به خوبی پخته شد، آن ها را از روی حرارت بردارید، و با احتیاط به ترکیب تخم مرغ اضافه کرده با هم ترکیب کنید. سپس آن ها را به مایه تابه برگردانید و با حرارت کم برای حدود ۲۰ دقیقه بپزید تا تخم مرغ ببندد. با کمک لیسک کناره های املت را از مایه تابه جدا کنید و آن را در بشقاب قرار دهید، سپس آن را چرخانده، به مایه تابه بازگردانید و برای پنج دقیقه دیگر بگذارید تا مغز پخت شود.



خراسان جنوبی



۹ خاصیت از تیلایا



تنبیان -برخلاف تصور عموم مردم ماهی تیلایا مقدار حیوه کمتری نسبت به ماهی های شکارچی دارد بنابراین مصرف دو بار در هفته از این ماهی نه تنها مشکلی ایجاد نمی کند بلکه می تواند بسیار مفید باشد. * ماهی تیلایا به دلیل داشتن کلسیم و فسفر برای نگهداری و رشد استخوان ها مفید است. * گوشت این ماهی حاوی آنتی اکسیدان هایی است که در پیشگیری از سرطان بسیار مفید است و نه تنها از فعالیت رادیکال های آزاد جلوگیری می کند بلکه استرس، اکسیداتیو جهش سلول های سالم را کاهش می دهد. * مصرف آن عملکرد سیستم عصبی را تقویت می کند. تیلایا حاوی امگا ۳ است که از بیماری های مغزی جلوگیری می کند و موجب تقویت حافظه می شود. * امگا ۳ موجود در این ماهی به کاهش فشار خون کمک می کند و از سکت قلبی و تصلب شریان های قلب جلوگیری می کند. * اگر نگران بروز نشانه های پیری در خود هستید تیلایا مصرف کنید؛ زیرا حاوی آنتی اکسیدان هایی از قبیل ویتامین E است که برای پوست بسیار مفید بوده و التهاب و استرس را کاهش می دهد. * تیلایا به دلیل داشتن پروتئین بالا و کالری کم کمک کننده برای کاهش وزن است. * تیلایا حاوی سلنیوم است که نقش مهمی در تنظیم غده تیروئید و بهبود عملکرد هورمون های تیروئیدی دارد و از بیماری های مربوط به سوء عملکرد تیروئید مانند اضافه وزن و لاغری جلوگیری می کند. * کلاژن موجود در گوشت این ماهی در بهبود زخم بسیار مؤثر است. * این ماهی حاوی ترکیباتی است که فعالیت گلبول های سفید را بهبود می بخشد و از بدن در مقابل مواد مضر مراقبت می کند.

یک زندگی عاشقانه را تجربه کنید



برترین ها -برخی از مهارت های زناشویی وجود دارد که می تواند زندگی زناشویی شما را به یک زندگی عاشقانه تبدیل کند. یاد گرفتن و دانستن این مهارت ها از نان شب هم برای شما واجب تر است. همدلی یعنی این که بتوانید خودتان را به جای شخص دیگری تصور کنید و طبق این فرض و برداشت به او بازخورد دهید، حمایتش کنید، دلداریش دهید و با هم شادیاغمگین باشید. منظور از درک هیجانات این است که نه تنها وقتی همسرتان دچار دروسری شد باید خودتان را جای او بگذارید، بلکه باید حین دعواهاتان هم این کار را بکنید. به طور معمول یک چرخه معیوب در روابط شکل می گیرد. یکی از طرفین نشان می دهد که نه تنجید و ناراحت است، طرف مقابل هم همین کار را می کند و این باعث اختلاف جدی می شود. در چنین مواردی نشان دادن توجه و علاقه به طور مثال با یک دسته گل، با یک شام خوشمزه می تواند کمک کند تندی ها و دلخوری ها برطرف شده و این چرخه معیوب بشکند. برخی از همسران آن قدر به همدیگر عادت می کنند که انگار با هم هم اتاقی هستند! در چنین شرایطی در تصمیم گیری ها شراکتی وجود ندارد. باید در تصمیم گیری های مهم، نظر همسران را هم بخواهید. زیرا این تصمیم ها هم بر زندگی شما تاثیر می گذارند و هم بر زندگی همسران. وقتی همسران حرفی می زنند که خشنی است یا حتی حرف قشنگی می زند سعی نکنید کلماتش را بررسی و قضاوت کنید، با این کار جرقه اختلافی را می زنید که وجود ندارد. از هر فرصتی برای قدردانی از همسران استفاده کنید. همسر شما احساس خواهد کرد که مفید است، به او نیاز دارید و می فهمد که به صورت واقعی این طور فکر می کنید. شما نباید هیچ چیزی را در رابطه خود دست کم بگیرید. حرف ها و رفتارهای همسران را بی اهمیت فرض نکنید، چون او نیز همین کار را خواهد کرد. شما باید به عهده هیچ کس دیگر نیست، مسئول آن خود شما هستید. هرگز در غیاب همسران در موردش چیز بدی نگوئید. مشکل مدیر یا زود حل خواهد شد اما مادر یا دوستتان که از همسر خود پیش او شکایت کرده اید، حرف های بد شما پشت سر همسران را هرگز فراموش نخواهد کرد.

اگر موبایل خیس شد



*گوشی را به سرعت از آب در بیارید و آن را خاموش کنید. *باتری آن را در بیارید. این کار از اتصالی های داخل گوشی جلوگیری می کند. به دقت داخل گوشی را با حوله نرم یا یک دستمال نرم خشک کنید. *سیم کارت را در بیارید و خشک کنید. *هرگونه لوازم خارجی چون هندزفری، فلش یا هر نوع ابزار دیگری که به گوشی وصل می شود را از آن خارج کنید. *اگر جاوبرقی دستی دارید از آن برای خشک کردن گوشی استفاده کنید. *از ششو برای خشک کردن گوشی استفاده نکنید. ششو اجزای الکترونیکی هسته ای گوشی را نابود می کند. *می توانید برای خشک کردن گوشی آن را داخل یک پلاستیک پر از برنج قرار دهید. برنج رطوبت را جذب و از زنگ زدن گوشی جلوگیری می کند. *گوشی را در مقابل آفتاب قرار دهید تا تمام رطوبت آن را از بین ببرد. *پس از ۲۴ ساعت گوشی را امتحان کنید. تمام پورت ها و شکاف های گوشی را باید با اطمینان چک کنید اگر کامل خشک بود می توانید باتری را به داخل گوشی برگردانید و روشن کنید. به صداهایی که از گوشی شنیده می شود دقت کنید. هرگونه صدای عجیبی شنیدید یعنی گوشی شما خراب شده است. *اگر گوشی خشک شده باشد ولی روشن نشود ممکن است باتری خالی کرده باشد.

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند

آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشد

دفتر مرکزی: خیابان مدرس - بیست متری سوم شرقی جنب حج و زیارت پلاک ۴۳

تلفن: ۰۹۰۳۲۴۴۵ - ۰۳۲۴۴۱۸۹

شعبه ۱: حاشیه میدان اول توحید پلاک ۸۵ قلندری

تلفن: ۰۳۲۴۲۱۴۵۸ - ۰۳۲۴۴۸۰۷۱

شعبه ۲: حد فاصل مدرس ۱۷ و ۱۹ پلاک ۱۶۱ روبروی قنادی خوشه مطلبی پور

تلفن: ۰۳۲۲۳۸۸۸۸ - ۰۳۲۲۲۹۹۲۲

شعبه ۳: علیپور مقدم ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶