

اگر کودک خشن دارید



زورگوئی و عاقبت آن: برای خوش خلقی و بدخلقی، پاداش و تنبیه در نظر بگیرید. سعی کنید آگاهی کودک را نسبت به رنجی که بر اثر پر خاشگری او در افراد یا حیوانات به وجود می آید، افزایش دهید و به او بفهمانید که این رفتار چه عاقبتی دارد. اگر کودکان نسبت به هم پر خاشگری می کنند از کودک مورد خشونت قرار گرفته دلجویی کنید، نه از کودک پر خاشگر.

انجام تمرین های آرامش بخش: به رفتارهای منطقی و آرام کودک توجه زیادی نشان دهید و آن را تشویق کنید.

با او منطقی باشید: در برابر کودک پر خاشگر به زور متوسل نشوید تا او به جبران رفتار شما یا دیگران قلدری نکند.

ارتباط با مدرسه فرزندتان را بیشتر کنید: این موضوع سبب می شود کودک بداند که مراقبش هستید.

تماشا کردن فیلم های خشن: بازی های جنگی، فیلم های خشن و... را با جایگزین های جذاب دیگر عوض کنید.

گاهی احساس نداشتن یا کمبود، کودک را عصبانی و خشن می کند. اگر این فقدان عاطفی باشد کودک سخت تر می تواند آن را درک کند تا برای از دست دادن یک اسباب بازی.

به گزارش «بیتوته»، روان شناسان دلایل پر خاشگری را بیشتر بیرونی می دانند. اگر پر خاشگری کودک تلاقی جوپانه است باید کودک را از آزار و اذیت کردن دور کرد تا مجبور نباشد برای تلاقی و انتقام، افراد دیگر را اذیت کند.

اگر کودک سعی می کند پر خاشگری را وسیله جلب توجه قرار دهد باید راه های دیگری برای شاخص شدن به او نشان دهید تا ناچار نباشد از روش خشونت برای جلب توجه استفاده کند.

برنامه ضد قلدری داشته باشید: اعمال محدودیت برای کنترل پر خاشگری از توصیه هایی است که مشاوران خانواده و روان شناسان کودک پیشنهاد می کنند. به عنوان مثال کودک را به گردش روزانه ببرید.

عطاری

اسپند و خواص درمانی



دانه اسفند یا اسپند خواص درمانی زیادی از جمله درمان یبوست، درد سیاتیک، کچلی یا شپش سر، استرس و اضطراب، نرم کننده سینه، افزایش شیر مادران، جلوگیری از بروز حساسیت های پوستی، درمان بی اختیاری ادرار، رفع سنگینی و گری گوش و... دارد.

به گزارش «بیتوته» باتوجه به طبیعت گرم اسپند، این ماده می تواند در زمینه لاغری بسیار سودمند و اثرهای اعجاب انگیزی داشته باشد. حداقل خوراکی آن سه دانه و حداکثر یک قاشق غذاخوری است. اسپند، مغز را گرم می کند و سبب شادابی آن و وزداینده میکروب ها می شود.

خوراک اسپند سودا را دا و بلغم را دست (به شرطی که جویده نشود). جویدن اسپند سبب سمی شدن آن می شود. اسفند یا اسپند باید در یک دوره ۴۰ روزه، روزی یک قاشق مر باخوری مصرف شود.

سلامتکده

درمان شوره سر با روغن زیتون



استفاده از روغن زیتون برای یک شب، درمان خوبی برای رفع شوره سر است. برای این کار باید ۱۰ قطره از روغن زیتون را روی پوست سر بگذارید و سر را با کلاه بپوشانید.

صبح با شامپوی معمولی سرتان را شست و شوید.

به گزارش «آکایران» برای درمان سریع تر، بهتر است به دنبال یک شامپوی حاوی روغن زیتون باشید.

کدبانو

نگهداری هویج



هویج یکی از سبزیجات پر کاربرد در آشپزی است که در بیشتر غذاها استفاده می شود. به گزارش آکایران، اگر می خواهید برای مدت طولانی هویج های تر و تازه درون منزل داشته باشید، چهار راهکار پیشنهاد می شود.

نگهداری در شن: در زمستان می توانید با تهیه یک ظرف حاوی شن، هویج ها را زیر شن بگذارید و هر موقع نیاز داشتید بردارید و مصرف کنید. با این روش پنج تا شش ماه می توان آن ها را تازه نگهداری کرد. البته باید مکان سرد و خشک باشد.

نگهداری در یخچال: پس از خرید هویج های تازه و کوچک با جدا کردن قسمت های سبز و پوست گرفتن آن ها، با حلقه حلقه کردن و گذاشتن آن در یک ظرف در بسته بین چهار تا پنج روز می توان آن ها را تازه نگه داشت.

هویج را در کنار دیگر سبزی ها و میوه ها قرار ندهید تا گاز اتیلنی که از میوه ها متصاعد می شود، هویج ها را اسياه نکند.

نگهداری در فریزر: اگر بخواهید هویج را به مدت چند ماه نگهداری کنید فریزر بهترین راه است. هویج ها را پس از شستن و پوست گیری، به اندازه ای که مصرف می کنید حلقه حلقه یا خلال کنید. به مدت دو دقیقه آن ها را در آب جوش بگذارید. در ست بعد از دو دقیقه هویج ها را در یک ظرف حاوی آب سرد همراه با قطعات یخ قرار دهید و بعد آن ها را بسته بندی کنید.

نسخه

درمان گلودرد با سرکه



یک قاشق چای خوری سرکه سیب را در یک لیوان آب ولرم مخلوط و دو تا سه بار در روز قرقره کنید.

در صورت گلودرد شدید می توان هر ساعت یک بار این کار را انجام داد. به گزارش «آکایران»، نوشیدن ترکیب سرکه سیب، آب و عسل سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و به برطرف شدن گلودرد کمک زیادی می کند.

اگر دچار مشکلات گوارشی مانند زخم معده هستید از نوشیدن سرکه اجتناب کنید و بدانید که زیاده روی در مصرف آن می تواند به مینای دندان آسیب بزند.

همچنین برای درمان بی خوابی می توانید دو قاشق چای خوری سرکه سیب و عسل را در یک لیوان آب ولرم حل و قبل از خواب آن را میل کنید.

ترشی خرما



• مواد لازم

خرما: یک کیلو گرم (هسته های آن را جدا کنید) - سماق کوبیده شده: نیم کیلو گرم

تمبر هندی جوشیده: نیم کیلو گرم

آب لیمو: یک لیوان

پودر دارچین: یک قاشق سوپ خوری سرخالی

مغز گردوی خرد شده: ۱۰۰ گرم در صورت تمایل

دانه انار: ۵۰ گرم در صورت تمایل

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه

به گزارش «آکایران» ابتدا سبب زمینی ها را بپزید و در ظرفی رنده کنید. روغن تن ماهی را بگیرد و گوشت آن را با چنگال له و آن را به سبب زمینی اضافه کنید. سبزیجات شامل پیازچه و ریحان خرد شده را به مخلوط سبب زمینی و تن ماهی بیفزایید.

تخم مرغ، سیر له شده، نمک، فلفل و زردچوبه را به مخلوط شامی تن ماهی اضافه کنید و با چنگال مخلوط را هم بزنید تا مواد یک دست شود. از مواد به اندازه یک گلوله بردارید و با دست آن را پهن کنید. دو طرف شامی تن ماهی را با آرد یا پودر سوخاری بپوشانید و در روغن سرخ کنید.

شامی تن ماهی

• مواد لازم

سبب زمینی متوسط: دو عدد - تن ماهی: یک قوطی - تخم مرغ: سه عدد - پیازچه: سه ساقه

ریحان خرد شده: دو قاشق سوپ خوری

سیر: یک حبه

نمک، فلفل، زردچوبه، آرد یا پودر سوخاری و روغن: به مقدار لازم

چی بپزم؟



مصرف کنید تا باور کنید...

قرص فلش تانک تیرک



یک تیر و چند نشان

محصول جدید

تمیز کننده، ضد عفونی کننده

و خوشبو کننده کاسه توالت به طور اتوماتیک

WWW.Tizpak.com

تبلیغات
با اطلاعات زیاد
و اضافی در
خاطر مخاطب
جانمی افند.

طراح و مجری:

گروه مهندسی پارسیان سقف

مركز خانه های پیش ساخته

سازه های سبک با پوشش upvc

پارکینگ اداری و مسکونی، کانکس و سوله دکوراسیون داخلی سقف کاذب، دکوراتیو

فروش ورق ها PVC و UPVC KNAUF و SIDING

مدیریت: بزرگانی

تلفکس: ۰۵۶-۳۲۴۲۲۴۴۹

شماره تماس: ۰۹۱۵۳۶۱۷۱۱

حاشیه فلکه جماران - بالاتر از کاشی فرزاد ۹۷۱۲۲۲۰

مردم خواهان تبلیغاتی هستند که در آنها اصالت، انسان گرایی، واقع بینی، صداقت، همخوانی با دنیای مخاطب و همدلی با او بیشتر است

قابل توجه ارائه دهندگان خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت

* تالارها * رستوران ها * مراکز طبخ غذا

* تابلوسازان * حکاکان * گل فروشی ها * پارچه نویسان

* فیلمبرداران و عکاسان * ظروف کرایه، ظروف یکبار مصرف

برای درج آگهی در صفحات روزنامه با تخفیف ویژه به شماره های زیر تماس بگیرید:

۳۲۴۴۱۸۹۰ - ۳۲۴۴۵۰۹۰