

مادر بهتری باشید

داشته باشد «بچه من وقتی دو ساله بود می‌توانست بخواند». نزاع و جنگ بین مادران به هیچ وجه مقیاسی برای سنجش میزان خوب بودن شما نیست. تا آن جا که می‌توانید از این رقابت‌ها دور بمانید چون مادر خوب بودن به این معنی نیست که هر کاری که یک مادر دیگر انجام داد شما هم همان کار را انجام دهید.

به روابط‌تان بیشتر بپردازید: از همسران گرفته تا دوستان‌تان، در زندگی‌تان زمانی را به آن‌ها اختصاص دهید.

زمانی را برای خودتان در نظر بگیرید: یک مادر خوب می‌داند همان قدر که باید از دیگران مراقبت کند، باید از خودش هم مراقبت کند و به خودش هم اهمیت بدهد. با استفاده از برآورده کردن خواسته‌ها و نیازها و اهمیت دادن به خودتان، انرژی مادر بودن‌تان را تجدید و تازه کنید. زمانی که صرف خودتان می‌کنید به شما کمک می‌کند تا مادر بهتری باشید چون شما زیادی خسته نمی‌شوید و از پا در نمی‌آید، احساس نمی‌کنید تحت فشارید یا این که مانند پیشخدمت باید به دیگران سرویس دهید. به خاطر داشته باشید شما فقط «مادر شخصی نیستید. شما فردی هستید که به مراقبت و رسیدگی نیاز دارید. پس به خودتان هم رسیدگی کنید.

آکا - هر مادری می‌خواهد بداند که چطور می‌تواند مادر بهتری باشد، فراموش کنید مادر همسایه چه کاری انجام می‌دهد و به هیچ وجه سعی نکنید شبیه والدین فوق‌العاده‌عالی باشید که در تلویزیون می‌بینید شوید.

هر روز از بودن در کنار خانواده لذت ببرید: مادر خوب بودن به این معنی نیست که مدام برای فرزندتان خرید کنید و اسباب و وسایل برایش بخرید یا تک‌تک ثانیه‌های روز را با او باشید. وقت کافی برای بودن در کنار فرزندانتان در نظر بگیرید و از باهم بودن در کنار یکدیگر لذت ببرید.

نگران برنده‌شدن جنگ والدین نباشید: کودکان ممکن است بددهنی کنند، اتاقتان را مرتب نکنند و با این کار شما را به این فکر بیندازند که آیا کارتان را به عنوان یک مادر، خوب انجام می‌دهید یا خیر؟ این قدر نگران تک‌تک موضوع‌های تربیتی که با آن‌ها مواجه می‌شوید نباشید. به طور قطع چالش‌ها و نزاع‌های تربیتی وجود دارد که نباید در آن‌ها شما برنده باشید، این خبر خوبی است چون شما به اندازه کافی تلاش‌تان را به کار می‌گیرید بدون این که نیاز داشته باشید تا در هر جنگ و مبارزه‌ای برنده باشید.

وارد جنگ مادران نشوید: به هیچ وجه سعی نکنید وارد جنگ و نزاع مادران شوید. به دلایلی، در هر جایی که تصورش را کنید در بین مادران جنگ و نزاعی در جریان است. مادران شاغل در مقابل مادران خانه‌دار. مادران مسن‌تر در مقابل مادران جوان‌تر. بخشی از نزاع و کشمکش مادران که ممکن است در آن گرفتار شوید می‌تواند در این زمینه‌ها وجود

زنان بخوانند

مردها دو بار تر بیت می‌شوند؛ یک بار توسط والدینشان، طوری که بتوانند فرزند خوبی برای آن‌ها باشند و بار دوم توسط همسرشان به نحوی که بتوانند شوهر خوبی برای همسرشان باشند، اما اگر در این زمینه قدمی برداشته نشود، تحولی اتفاق نخواهد افتاد. «بیتوته» در این زمینه نکاتی را به زنان گوش‌زد می‌کند.

*** سعی کنید در طول زندگی، برای شوهرتان همسری کنید، هیچ لزومی ندارد برایش مادری کنید.**

*** برای این که همسرتان با شما روراست باشد سعی کنید او را درک کنید و برای افکار و احساساتش ارزش قائل شوید، اگر حرف‌ها و گفته‌های او مطابق میل شما نیست از خودواکنش تند نشان ندهید زیرا به این وسیله بذری اعتمادی را در زندگی خود می‌کارید.**

*** وقتی همسرتان با شما دردل می‌کند و راز دلش را با شما در میان می‌گذارد، احساساتش را بپذیرید و به او نگویید که اسرار درونش ناخوشایند و بی‌رحمانه است.**

*** او را به درک نکردن، نداشتن صمیمیت و بی‌احساس بودن متهم نکنید. زیرا او درک کردن، صمیمیت و با احساس بودن را به شیوه‌مرادانه نشان می‌دهد.**

*** نیازهای واقعی شوهرتان را دریابید.** این امر اتفاق نمی‌افتد مگر این که همسرتان این نیازها را بازنمود و به همین دلیل در مواقع مناسب با لحن ملایم درباره نیازهایش از وی پرسید و دیدگاه‌های واقعی وی را نسبت به خود و زندگی‌تان دریابد و در نهایت جوابی را که شوهرتان می‌دهد بدون انتقاد و جبهه‌گیری بپذیرد.



عطاری



روغن نعناع، مسکن سردرد

یکی از روغن‌های معروف برای تسکین هر نوع سردردی روغن نعناع است. برای پیشگیری از سردرد می‌توانید روغن نعناع را با روغن لیمو ترش استفاده کنید. برای تسکین هر چه سریع‌تر سردرد می‌توانید به آن روغن گیاهی اسطوخودوس نیز اضافه کنید. به گزارش «بیتوته» برای تسکین سردرد دو قطره از هر کدام از روغن‌های اشاره شده را با هم مخلوط کنید و یک قاشق غذاخوری روغن بادام یا روغن زیتون نیز به آن بیفزایید. سپس این روغن را روی شقیقه‌ها و پشت گردنتان بمالید و ماساژ دهید.

مشاوره



سرفه درمانی با عسل

خانه‌داری



یکی از مواد غذایی که ارزش غذایی بسیار بالایی دارد، عسل است. می‌توان یک قاشق مرباخوری عسل را در نصف لیوان شیر حل کرد و روزی دوبار آن را مصرف کرد. به گزارش «مناک» یکی دیگر از راه‌های مصرف عسل، حل کردن آن در چای و لیمو ترش است. روغن‌های گیاهی نیز به باز کردن راه‌های تنفسی و کاهش سرفه کمک می‌کند. روغن‌های نارگیل و اسطوخودوس را با چای آویشن ترکیب کنید و روی قفسه سینه را با آن به خوبی ماساژ دهید.

سلامت‌کده

ترب برای سلامتی

بهبود سیستم تنفسی: آب‌ترب علاوه بر این که خلط موجود در مجاری تنفسی را پاک می‌کند، با کتری‌ها و دیگر عوامل بیماری‌زا را نیز از بین می‌برد و سبب حفظ سلامتی سیستم تنفسی می‌شود. بهبود هضم غذا



و سم‌زدایی بدن: ترب با افزایش دفع سموم اضافی، چربی‌ها و حتی آب از طریق ادرار، به پاک‌سازی کلیه‌ها و بالا نگه داشتن سطح عملکرد آن‌ها کمک می‌کند. تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرطان: ترب علاوه بر مواد مغذی فراوان، از ترکیبات فنولی آنتی‌اکسیدانی خاصی نیز برخوردار است که سبب کاهش ابتلا به انواع گوناگون سرطان به‌ویژه سرطان معده می‌شود. بهبود سلامت استخوان‌ها

کاهش وزن: اگر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارید یا به تدریج در ده‌های مرتبط با پیری را احس می‌کنید، بدون شک افزودن مقداری ترب و کلسیم به رژیم غذایی‌تان می‌تواند شرایط شما را بهتر و فرایند طبیعی پیری را آهسته‌تر کند.

منبع: چطور

چی‌بپزم؟

خوراک گوشت گاو

مواد لازم

آویشن خشک: یک قاشق چای خوری / نمک: یک قاشق چای خوری / فلفل سیاه: یک چهارم قاشق چای خوری / گوشت گاو: یک کیلو گرم / روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری / پیاز قرمز: یک عدد قطعه قطعه شده / سس گوجه‌فرنگی: ۲۴۰ گرم / سرکه قرمز: نصف فنجان

طرز تهیه

به گزارش «آل‌متو»، ابتدا فراوری دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت قرار دهید. آویشن، نمک و فلفل سیاه را در یک کاسه کوچک بریزید و ماساژ دهید تا مخلوط شود. روغن زیتون را درون ماهیتابه روی حرارت بالا قرار دهید و گوشت را اضافه کنید و چهار دقیقه اجازه دهید تا رنگ گوشت قهوه‌ای شود. حال پیاز را درون ماهیتابه دیگر بریزید و دو دقیقه اجازه دهید تا تافت داده شود و پس از آن گوشت گاو، سس گوجه‌فرنگی و سرکه را اضافه کنید. حال تمام مواد را مخلوط کنید و هم‌پزیند حدود یک ساعت درون فر قرار دهید تا پخته شود.

لیست نمایندگی های مجاز آگهی، فروش و اشتراک روزنامه خراسان در استان خراسان جنوبی

بیرجند (دفتر سرپرستی)	خیابان مدرس، ۲۰ متری سوم شرقی (خیابان باهنر) پلاک ۴۳، جنب حج و زیارت (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)			۳۲۴۴۸۰۵۲ ۳۲۴۴۸۰۵۳
بیرجند (مطلبی پور)	مدرس ۱۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)	بیرجند (قلندری)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	بیرجند (قربانی)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	خوسف (مشمولی)	بلوار امام خمینی (ره) ۴ پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	فردوس (ضامن)	خیابان امام خمینی (ره)، مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	طبس (بابایی)	بلوار امام خمینی (ره)، جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	آیسک (عرب نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	بشرویه (پورغزنین)	بلوار قائم آل محمد (ص) جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	سرایان (موسوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهان (دروگر)	(پذیرش آگهی)	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	دیپوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳