

## جملاتی که نباید به بچه ها گفت!



هیچ چیزی نشده است: وقتی فرزند شما زمین می خورد و زانویش خراش برمی دارد و از شدت درد به گریه می افتد، شما به طور غریزی می خواهید به او اطمینان دهید که خیلی هم بد آسیب ندیده است. ولی گفتن این که حالش خوب است، او را بیشتر ناراحت می کند. اگر فرزند شما گریه می کند به این دلیل است که حالش خوب نیست. کار شما کمک به او برای فهم موضوع و کنار آمدن با هیجان است، نه این که او را دلسرد کنید.

او را در آغوش بگیرد و به او این طور بگوید: «خیلی خطرناک افتادی»، بعد از او بپرسید آیا می خواهد پای او را باند ببندید و او را ببوسید.

عجله کن!: فرزند در حال خوردن صبحانه چرت می زند می خواهد خودش بند کفش هایش را ببندد و ممکن است دوباره دیر به مدرسه برسد. با تاکید بیشتر برای این که عجله کند، فقط استرس او را بیشتر می کند. لحن صدایتان را ملایم

جمله های قدیمی نظیر «صبر کن پدرت به خانه بیاید» یا «کاش کمی مثل خواهرت بودی» نباید به فرزندان گفت. به گزارش «بیتوته» غیر از این موارد، جمله های زیادی است که باید از گفتن آن ها به فرزندان اجتناب کنید.

کاری که ردی حرف نداشت: تعریف و تمجید ها را برای وقتی که واقعا لازم است نگه دارید و تا جایی که می توانید در تعریف کردن های خود دقیق نظر دهید. به جای گفتن «چه بازی بزرگی» به فرزند خود بگویید «چه پاس خوبی به هم تیمی ات دادی».

تمرین کردن تو را عالی و بی نقص می کند: درست است که هر چه فرزند شما بیشتر تمرین کند، مهارت های او بهتر می شود ولی با این حال، گفتن این جمله سبب می شود فشاری که او برای پیرو شدن یا بهتر شدن احساس می کند، بالاتر رود. به جای گفتن این حرف فرزند خود را تشویق به سخت کار کردن کنید. در این صورت او پیشرفت و به خودش افتخار می کند.

در حال بازی است، خیلی اوقات احتمال افتادن او را بیشتر می کند. جمله های شما حواس او را از کاری که در حال انجام آن است، پرت می کند و تمرکزش را از دست می دهد. اگر احساس تنش و استرس دارید، به او نزدیک تر شوید تا اگر افتاد، بتوانید او را در آغوش بگیرید و تاجای ممکن آرام باشید.

بگذار کمکت کنم: وقتی بچه در حال درست کردن یک پازل است طبیعی است که می خواهید به او کمک کنید. این کار را نکنید. دخالت سریع شما ممکن است استقلال بچه را از بین ببرد برای این که او همیشه منتظر می ماند تا بقیه مشکل او را حل کنند. به جای آن از او سوالی با هدف راهنمایی کردن بپرسید: «فکر نمی کنی تکه کوچک باید پایین پازل برود؟ بگذار امتحان کنیم.»

## کودک با مالش چشم چه می گوید؟



مالیدن چشم کودک خردسال یا نوزاد چند ماهه یکی از نشانه هایی است که بیانگر نیازی مهم است و باید والدین به آن توجه داشته باشند. کودک سعی می کند با مالیدن اطراف چشم خستگی خود را تسکین دهد؛ بد خلقی، پهلو به پهلو شدن و گریه، نشانه های دیگر خستگی و خواب آلودگی کودک است پس زودتر او را بخوابانید که در این مواقع کارهایی مثل گوش دادن آهنگ آرامش بخش، در آغوش گرفتن کودک و تکان دادن او برای خوابیدن کمک کننده است. به گزارش «نمناک» گاهی اوقات کودکان به دلیل این که چشم شان خشک می شود چشم را می مالند، مالیدن چشم سبب جمع شدن اشک و رطوبت می شود. ممکن است کودک چشم خود را به دلیل ورود گرد و غبار مزه بخاراند، البته اشک و چشمک زدن از نشانه های دیگر ورود جسم خارجی به چشم است. اگر چیزی وارد چشم کودک نتان شد ابتدا دستمالی را خیس و اطراف چشم و صورت را پاک کنید سپس با آب گرم صورتش را بشوید. اگر دیدید چیزی گوشه چشم کودک مانده یا دستمال مرطوب یا پنبه خارج کنید و اگر نتوانستید به دکر م مراجعه کنید و از او کمک بگیرید.

## خانه داری



## تازه نگه داشتن کیک

\* اگر می خواهید باقی مانده کیک خود را نگه دارید، طوری که همچنان تازه بماند، باید برای کیک های معمولی یک قطعه نان را آب بزنید و همراه با آن در جعبه قرار دهید و در یخچال بگذارید. رطوبت نان سبب تازه ماندن کیک خواهد شد.

\* برای تازه نگه داشتن کیک میوه ای، چند قاچ سیب کنار کیک بگذارید و آن را در یخچال نگه دارید.

\* برای تازه نگه داشتن کیک خامه ای، باید آن را در جعبه اش بگذارید و جعبه را در یک کیسه پلاستیکی بزرگ قرار دهید.

منبع: بیتوته

## نی نی کده

## چی بپزم؟



## کباب قلقلی با ورقه بادمجان

## مواد لازم

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم

پیاز رنده شده: یک عدد

نمک، فلفل و ادویه: به میزان لازم

بادمجان: یک کیلو گرم

تخم مرغ: دو عدد

روغن سرخ کردنی، آرد سفید و آرد سوخاری: به میزان لازم

## طرز تهیه

بادمجان ها را پوست بگیرید و به صورت ورقه های نازک برش دهید.

روی بادمجان ها مقداری نمک بریزید و آن ها را داخل یک سبد قرار دهید

و بعد از نیم ساعت بادمجان ها را بشوید. در یک کاسه گوشت چرخ کرده را با پیاز

رنده شده، نمک، فلفل، ادویه دلخواه و یک قاشق سوپ خوری پودر سوخاری بریزید و با دست آن ها را خوب ورز

دهید. به گزارش «آکا» از مخلوط گوشت به اندازه یک گرد بردارید و آن را خوب گرد کنید به همین ترتیب ادامه

دهید تا مایه گوشتی تمام شود. ورقه های بادمجان را دور گوشت های قلقلی بپیچید، سپس آن ها را در سیخ

چوبی قرار دهید. آرد سفید را در یک کاسه مناسب بریزید. تخم مرغ ها را در یک کاسه دیگر خوب بزنید و در یک

کاسه دیگر هم آرد سوخاری را بریزید. حالا سیخ ها را ابتدا در آرد بغلتانید، سپس آن ها را آغشته به تخم مرغ کنید و

در انتها آن ها را داخل آرد سوخاری بغلتانید. در یک تابه مناسب مقداری روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید.

بعد از آن که روغن خوب سرخ شد، کباب ها را داخل آن سرخ کنید. بهتر است کباب ها در روغن شناور باشد.

## همه شرکت های بیمه در یک مکان

۶۳۹

طرح ملی بخشودگی ۱۰۰ درصد جرائم بیمه نامه

شخص ثالث کلیه وسائط نقلیه موتوری

کارگزاری رسمی بیمه کد ۶۳۹

آدرس: بیرجند - بلوار شهید مدرس - نبش مدرس ۱۶ - پلاک ۱۰۳

تلفن: ۳۲۲۱۰۴۹۱ - ۳۲۲۲۷۳۴۶ نمابر: ۳۲۲۳۸۹۱۰

