

## کودکانه

## کودکانی که از حمام می‌ترسند

ترس کودک از حمام در هر ده سنی ممکن است برای کودک دل‌بندتان پیش بیاید. «دلگرم» برای کم کردن یا از بین بردن این مشکل راه‌حل‌های بسیار راحت و کاربردی ارائه می‌کند.

\* ممکن است کودک‌کتان با دیدن وان پر از آب حمام نکند. او را ابتداء در وانی خالی از آب بگذارید و بعد آب را باز کنید.

\* بعضی از کلنجارهای حمام بردن کودکان با درآوردن لباس‌ها شروع می‌شود. سعی کنید وقتی کودک‌کتان در وان نشسته است لباس تنش باشد بعد با بالا آمدن آب در وان لباسش را از تنش در بیاورید. لباس اضافه استرس و اضطراب او را به آرامی کم و این تغییر حالت را برای او آسان می‌کند.

\* علاقه کودک‌کتان به حمام کردن را کشف و از آن به نفع خودتان استفاده کنید. شاید او به قایق، اردک، اقیانوس یا برکه علاقه داشته باشد. او را با اسباب‌بازی‌ها و کتاب‌های مربوط به حمام کردن آشنا کنید.

\* اگر کودک‌کتان در برابر لیف مقاومت نشان می‌دهد از دست‌هایتان استفاده کنید. به احتمال زیاد آن‌ها برای او ملایم تر است و از وسایل حمامی که او را ناراحت می‌کند یکی کم می‌شود. دلیل مخفی ترس او را پیدا کنید.



## نسخه

## درمان‌های خانگی بوی دهان

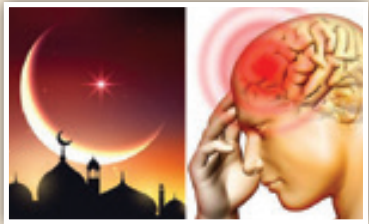
بهترین راه که بتوانید از بوی بد دهان دور بمانید رعایت بهداشت دهان و دندان است. برای از بین بردن باکتری‌های بدبوی دهان هم مسواک بزنید و هم از نخ دندان استفاده کنید. زبان را هم با مسواک تمیز کنید. این کار را پس از تمام شدن مسواک دندان‌های‌تان انجام دهید. به گزارش «پارس‌ناز» دهان شویه‌ها هم در از بین بردن بوی دهان موثر است. می‌توانید در خانه هم دهان شویه ساده‌ای برای خود درست کنید. در یک فنجان آب کمی جوش شیرین بریزید و به آن نعنای یاروغن بیفزایید. فقط بسیار احتیاط کنید که ترکیب حاصل را قورت ندهید. همچنین می‌توانید کمی از دانه‌های گیاه رازیانه یا میخک یا پوست میوه‌هایی مانند لیمو پرتقال را بجوید.



## عطاری

## درمان سردرد دروزه داری

برخی افراد روزها در طول روز به دلیل روزهداری و دمای هوا ممکن است سردردهایی را تجربه کنند. این سردرها در این روزهای گرم تشدید می‌شود و گاهی ممکن است مانع از انجام برنامه‌ها و فعالیت‌های روزمره آن‌ها شود. به گزارش «بیتوته»، برای پیشگیری و درمان این سردرها و تخفیف آن‌ها در طول روز پیشنهاد می‌شود یک تادوفنجان از عرق گیاهی سنبل‌الطیبر را بعد از افطار به صورت خنک میل کنید. نوشیدن این عرق علاوه بر کاهش سردردهای ناشی از گرمای هوا در ماه رمضان به کاهش تحریکات عصبی و درمان سردردهای میگرنی ناشی از گرگسنگی نیز کمک می‌کند.



## کاربرد نمک در خانه

از بین بردن چربی قابل‌مه‌ها: یک لیوان نمک داخل تابه یا قابلمه بریزید و سپس با اسکاچ روی لکه‌های چربی بمالید. در آخر به روش خودتان قابلمه را بشویید.

از بین بردن لکه‌های تخته چوبی: مقداری نمک روی تخته چوبی بپاشید و با نصف لیمو روی تخته بمالید. بعد از جذب مواد تخته را با آب ولرم بشویید.

تمیز کردن درز کاشی‌ها: نصف لیوان نمک را با پنج لیتر آب مخلوط کنید و مقداری هم مایع سفیدکننده بریزید. کاشی‌ها و درز بین کاشی‌ها را با این محلول تمیز کنید.

منبع بیتوته



## آرامش را به زندگیتان برگردانید

اگر شما می‌خواهید با عشق به همسرتان زندگی آرامی را تجربه کنید، راهکارهای پیشنهادی «نمناک» را در زندگی خود پیاده کنید.

نیاز و حرف دل‌تان را به شوهرتان بگویید: به جای مخفی کردن نیازهایتان، آن را با همسر خود در میان بگذارید.

همسرتان را تحسین کنید: شخصیت شوهرتان را بررسی کنید و دلایل تمایز او از دیگران را مورد توجه و تحسین قرار دهید.

گاهی به همسرتان عشق ندهید تا عشق بگیرد: زنان فکر می‌کنند همیشه برای جذب همسرشان و گرفتن عشق و عاطفه بیشتر از او باید به او محبت و توجه کنند، در گوش او کلمات عاشقانه بگویند، هدایایی برایش بخرند و بهترین غذاها را برای او تهیه کنند. این رفتارها سبب نمی‌شود تا همسرتان بیشتر شما را دوست داشته باشد زیرا در هر رابطه‌ای باید قانون دادن و گرفتن وجود داشته باشد.

فشار عصبی او را بالا نبرید: وقتی که همسرتان با مشکلی روبه‌روست و در فشار عصبی قرار دارد، اجازه دهید کمی تنها باشد و از لحاظ احساسی به او نزدیک نشوید چون این کار شما او را عصبی‌تر و اوی‌دور می‌کند.

همسرتان را درک کنید: اگر حرف‌ها و گفته‌های همسرتان مغایر با نظرهای شماست، واکنش تند از خود نشان ندهید زیرا سبب بی‌اعتمادی همسرتان می‌شود. هنگام دردل کردن همسرتان با شما احساسات او را بپذیرید و او را درک کنید.

از همسرتان انتقاد نکنید: انتقاد مداوم از همسر سبب می‌شود که شوهرتان از شما فاصله بگیرد پس به طور مداوم از شوهرتان انتقاد نکنید. در مواقع مناسب با لحن ملایم درباره نیازهای همسرتان از او سوال کنید تا بتوانید نیازهای واقعی شوهرتان را دریابید همچنین از او بخواهید دیدگاه‌های واقعی‌اش را به زندگیتان بیان کند، بعد از بیان دیدگاه او، بدون انتقاد و جبهه‌گیری نظرهای او را بپذیرید.

## خانه‌داری



## ترفند

## مقابله با لکه‌های ظروف تفلون



برای تمیز کردن پشت قابلمه تفلون و چدن دو قاشق غذاخوری بکینگ پودر را در ظرفی بریزید و با آب مخلوط کنید. به گزارش «نمناک»، بعد از مخلوط شدن کامل اسکاچ را در محلول فرو کنید و با آن به جنگ چربی‌ها بروید! می‌توانید سرکه سفید را هم به این محلول اضافه کنید.

## چی بپزم؟

## غذایی مناسب سحر

پلو مرغ و ترخون، غذای بسیار مناسبی برای سحر است چون علاوه بر سیرکننده و مقوی بودن به دلیل داشتن ترخون به هضم غذا و کاهش بوی بد دهان کمک می‌کند.



## مواد لازم:

سینه مرغ: یک عدد

سیب زمینی بزرگ: یک عدد

برنج: دو پیمانه

زرشک: یک دوم پیمانه

پیاز داغ: دو قاشق غذاخوری

ترخون تازه: دو قاشق مرباخوری

شکر: یک قاشق غذاخوری

کره: ۳۰ گرم

زعفران دم کرده، نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

## طرز تهیه:

ابتداء نمک، فلفل، زردچوبه، پیاز داغ و مرغ را با مقداری آب بگذارید تا بپزد. سیب زمینی را نگینی خرد و داخل روغن سرخ کنید. مرغ پخته شده را ریش کنید، داخل آب مرغ بریزید و حدود دو قاشق غذاخوری زعفران دم کرده هم به آن اضافه و مخلوط کنید. به گزارش «پارسینه»، کمی آن را تفت دهید تا آب مرغ تبخیر شود و مرغ مزه زعفران بگیرد. سیب زمینی سرخ شده و ترخون را اضافه و مواد را با هم مخلوط کنید. مواد را همراه برنج آبکش شده مخلوط و دم کنید.

## 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 ۳۲۷۷۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	طبیس (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، آرن شهر (حسین زاده)	آرن 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
اسدی (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	دیوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳