آشپزی

انواع کتلت گوشت

مواد لازم :

گوشت ۲۵۰ گرم
سیب زمینی ۳ عدد متوسط
پیاز ۱ عدد
نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
تخم مرغ در صورت تمایل ۱ عدد
آرد سوخاری ۱-۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

برای پخت کتلت با سیب زمینی خام، ابتدا سیب زمینیها را پوست بگیرید و با رنده ی ریز رنده کنید، سپس پیاز را با رنده ی ریز داخل ظرفی جدا رنده کنید و آب آن را جدا کنید و دور بریزید سپس خود پیاز را به سیب زمینیها اضافه کنید. بعد از آن گوشت چرخ کرده و نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید، و خوب ورز بدهید در این دستور می توانید تخم مرغ را حذف کنید می توانید هم ۱ عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید و خوب ورز بدهید اگه مایه ی کتلت شل بود به آن ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری آرد سوخاری یا آرد نخودچی اضافه کنید و باز ورز بدهید مدتی مایه ی کتلت را کنار قرار بدهید تا استراحت کند و همه ی مواد به خورد هم بروند.
سپس داخل تابه ای روغن بریزید و اجازه بدهید داغ شود، از مواد کتلت بردارید و آن را به شکل دلخواه در بیاورید و داخل روغن سرخ کنید، زمان سرخ کردن کتلت ها حرارت را ملایم کنید تا کتلت شما مغز پخت شود. و در پایان آن را با گوجه و خیارشور و جعفری میل کنید.

کتلت گوشت با سیب زمینی

مواد لازم :

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
سیب زمینی ۴ عدد متوسط
پیاز ۱ عدد بزرگ
تخم مرغ ۲ عدد
آرد سوخاری ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه :

برای پخت کتلت با سیب زمینی پخته، ابتدا سیب زمینی ها را بشویید و با پوست بپزید، بعد از پخته شدن آن را پوست بگیرید و با رنده ی ریز رنده کنید. سپس پیاز را هم با رنده ی ریز رنده کنید و آب آن را بگیرید و خود پیاز را به سیب زمینی ها اضافه کنید.
گوشت چرخ کرده و نمک و فلفل و زردچوبه و تخم مرغ را به آن اضافه کنید و خوب ورز بدهید اگر مایه ی کتلت شل بود به آن آرد سوخاری یا آرد نخودچی اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.
باید مواد کتلت را کناری قرار بدهید تا استراحت کند و همه‌ی مواد به خورد هم بروند. سپس روغن را در تابه بریزید و اجازه بدهید داغ شود.
برای اینکه روی کتلت شما ترد و خشک شود، از آرد سوخاری استفاده کنید. آرد سوخاری را داخل بشقاب بریزید، و از مواد کتلت مقداری بردارید و به شکل دلخواه در آورید و سپس دو طرف آن آرد سوخاری بزنید و داخل روغن با حرارت ملایم سرخ کنید.

زرشک پلو

مواد لازم :

مرغ ۳ تکه
برنج ۳ پیمانه
زرشک ۱ پیمانه
پیاز ۱ عدد
زعفران آبکرده به مقدار لازم
نمک و فلفل به مقدار لازم
هویج ۱ عدد
شکر به مقدار لازم

زرشک پلو با مرغ :

برای پخت زرشک پلو با مرغ، ابتدا مرغ ها را به نمک و فلفل و زعفران آغشته کنید و درون ظرف درداری چند ساعت قرار بدهید.
پیاز را خلالی خرد کنید و آن را با مقداری روغن تفت بدهید، سپس مرغ ها را به آن اضافه کنید و اجازه بدهید تا با هم سرخ شوند بعد مقداری رب را با کمی روغن سرخ کنید و نمک و زردچوبه و فلفل را به آن اضافه کنید. و مقداری آب جوش داخل آن بریزید.
به مرغ اضافه کنید مقداری زعفران آبکرده هم به مرغ در حال پخت تان اضافه کنید. هویج را خرد کنید و اجازه بدهید مرغ و هویج بپزند.
داخل قابلمه ای مناسب برای برنج آب بریزید و اجازه بدهید جوش بیاید، آب برنج تان را خالی کنید و برنج را داخل آبجوش بریزید. مقداری نمک به آن اضافه کنید تا حدی که برنج تان بی نمک و یا شور نشود.
زمانی که برنج مقداری نرم شد یکی را له کنید اگر وسط آن مقداری سفت بود زمان آبکش کردن برنج است. آن را آبکش کنید سپس کف قابلمه را روغن بریزید و اجازه بدهید داغ شود و ته دیگ مورد نظرتان را قرار بدهید. و برنج را روی آن بریزید و روی آن چند سوراخ بزنید و مقداری آب و روغن روی آن بریزید و در آب آن را دمی بگذارید زیر آن را زیاد کنید زمانی که بخار افتاد زیر آن را کم کنید.
برای طرز تهیه زرشک برای زرشک پلو، ابتدا زرشک را تمیز کنید و چوب های آن را بگیرید، سپس آن ها را داخل کاسه ای بریزید و روی آن آب بریزید زرشک های خوب روی آب می آیند و زرشک های بد و خراب زیر آب می روند. زرشک های روی آب را جمع کنید و داخل سبدی بریزید و سپس روی آن ها آب بریزید اجازه بدهید آب آن ها کشیده شود.
مقداری کره یا روغن داخل تابه ای بریزید و اجازه بدهید گرم شود سپس زرشک ها را با مقداری شکر تفت بدهید و بعد خلال پسته را به آن اضافه کنید می توانید الان زعفران را اضافه کنید اگر خواستید می توانید روی برنج زعفران بریزید.

برای جلوگیری از درماندگی ؛

برای میانسالی و پیری قدرت ذخیره کنید

هیچ چیز در زندگی انسان مهم‌تر از سلامتی و داشتن احساس خوب نیست. شما در هر سن و سالی که باشید همواره خواهان سلامتی و نشاط هستید. این چیزی نیست که با سفید شدن موها و افزایش سن از بین برود.
هر سال که از عمر ما می‌گذارد ما با تغییرات عمده‌تری در زندگی خود مواجه می‌شویم. این تغییرات در میانسالی و پیری بیشتر و جدی‌تر هستند. تغییرات شغلی، بازنشستگی، رفتن فرزندان از خانه، از دست دادن یار و تغییرات جسمی بسیار تاثیرگذار و مهم هستند..
سلامتی در دوران میانسالی و پس از آن یعنی کنار آمدن با این تغییرات به بهترین شیوه و با کمترین هزینه .
راه زندگی سالم را پیدا کنید و متناسب با سن و سال خود تلاش کنید با تغییرات مهمی که در زندگی‌تان ایجاد می‌شود کنار بیایید. کنار آمدن با برخی از تغییر و تحولات در هر سن و سالی دشوار است اما در میانسالی یا در آستانه پیری بسیاری از این تغییرات به معنای از دست دادن بخشی از چیزهایی است که داشته‌اید. این طبیعی است که احساس کنید هر روز چیزی را در زندگی گم می‌کنید اما شما فقط زمانی می‌توانید با این مساله کنار بیایید که توانایی ایجاد تعادل در زندگی‌تان را داشته باشید.
تعادل در زندگی شما به معنای آن است که همواره خود را در معرض چیزهای مثبت قرار بدهید.برای داشتن یک زندگی سالم در میانسالی و پیری همواره باید در جستجوی چیزهایی باشید که لذت‌بخش هستند.
آموزش سازگاری با تغییرات، مراقبت از جسم و روح، فعالیت‌های اجتماعی، پرورش احساس مفید بودن وعشق ورزی به یک نفر در زندگی سالم شما نقش دارند.
متاسفانه، پیر شدن در جامعه ایرانی همواره با اضطراب و ترس همراه است. بسیاری از افراد نگران این هستند که در پیری چه بر سر آنها خواهد آمد. شما از خودتان می‌پرسید چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟ اگر همسرم را از دست بدهم چه می‌شود؟ اگر پول درمان بیماری‌هایم را نداشته باشم چه خواهد شد؟ اگر فرزندانم مرا ترک کنند چه باید بکنم؟ آیا آبرومندانه خواهم مرد؟ آیا دیگران باز هم مرا دوست خواهند داشت؟ آیا کسی از من یاد می‌کند؟
اگرچه بسیاری از این نگرانی‌ها در شرایطی که شما احساس امنیت اجتماعی، اقتصادی و روانی نکنید طبیعی هستند اما هنوز هم چیزهای مثبتی وجود دارد که می‌تواند شما را از این ترس‌ها دور نگه دارد. این باور که شما از هرچیزی قوی‌تر هستید به شما کمک می‌کند در شرایطی که به نظر می‌رسد مطابق میل شما پیش نمی‌رود و ترسناک است همچنان و به خوبی مقاومت کنید.
* راهکارهایی برای کنار آمدن با تغییرات
زندگی آدمی مجموعه‌ای از لذت‌ها و ترس‌هاست. شما در دوران پیری ترس‌های بیشتری را تجربه نمی‌کنید بلکه مقاومت شما دربرابر تغییرات کم شده است. بسیاری از ترس‌هایی که شما در این دوران تجربه می‌کنید ناشی از القائات فرهنگی و عرفی است. فقط کافی است که ذهن و جسم خود را سالم و قوی نگه دارید تا بر این ترس‌ها غلبه کنید. پرورش این توانایی به شما کمک می‌کند بیشتر از زندگی لذت ببرید و دائما منتظر از دست دادن چیزی نباشید.
متاسفانه، پیر شدن در جامعه ایرانی همواره با اضطراب و ترس همراه است.
بنابراین : روی چیزهای تمرکز کنید که برایتان خوشایند و گرانقدر هستند. یادتان باشد آدمی هرچقدر بیشتر عمر می‌کند چیزهای بیشتری را از دست می‌دهد.
با این حال زندگی چیز ارجمندی است حتی اگر آدم‌ها و چیزها در آن از دست می‌روند. برای لذت بردن از زندگی کافی است ایده نگه داشتن آدم‌ها و چیزها را به عنوان ضمانت زندگی تغییر بدهید. در این صورت بسیار بیشتر از لحظات زندگی خود سود می‌برید.
علاوه بر این شما باید احساساتتان را بشناسید و آنها را بیان کنید. فروبردن احساسات باعث افزایش افسردگی و بی‌قراری می‌شود. هرگز چیزی را که در شما می‌گذرد انکار نکنید. به دنبال راه‌های سالمی برای ابرز احساسات خوشایند یا ناخوشایند خود باشید و به این ترتیب به خودتان کمک کنید که سلامت باقی بمانید.
یکی از چیزهایی که به شما کمک می‌کند در میانسالی و پیری زود از پا نیفتید این است که پذیرای تغییرات باشید و با آنها مقابله نکنید.
بسیاری از اتفاقات زندگی خارج از کنترل و اراده ما هستند. به جای دست‌وپا زدن در میان چیزهایی که از کنترل شما خارج هستند روی مواردی تمرکز کنید که در اختیار شما هستند.
مثلا نوع واکنشی که به مشکلات نشان می‌دهید کاملا در اختیار شماست.خوب است محدودیت‌هایتان را بپذیرید و تلاش نکنید بخاطر چیزی که در توان شما نیست بجنگید.
می‌گویند چیزی که مرا نکشد قوی‌ترم می‌کند. به تغییرات زندگی خود در دوران پیری به عنوان فرصت‌هایی برای رشد نگاه کنید. زندگی همواره فرصتی برای رشد و آموزش است. مادامی که در پیری نیز این رویکرد را حفظ کنید سالم باقی خواهید ماند.
بسیاری از افراد در دوران سالمندی سعی می‌کنند مشکلات را پنهان کنند. از آن دسته افرادی نباشید که فکر می‌کنند مبارزه با قند بالا و دیابت در ۷۰ سالگی بی‌فایده است و بی‌توجه به آن هر روز شکلات و شیرینی می‌خورند.
این کار باعث می‌شود دوران میانسالی و پیری شما دشوارتر بگذرد. این ایده را در ذهن پرورش بدهید که حتی اگر یک روز به زندگی‌ام باقی مانده باشد می‌خواهم سالم، شاد وخوشبخت باشم.
* آفریدن لذت‌های تازه
بدون شک چیزهایی در زندگی از دست رفته‌اند اما همواره چیزهایی نیز به دست می‌آیند. برای لذت بردن از زندگی در دوران پیری باید با برخی از کلیشه‌های رایج که باعث می‌شوند از عمر خود بهره‌ای نبرید مبارزه کنید .
شما بازنشست شده‌اید اما هنوز هم کارها و فعالیت‌هایی هست که به خوبی از عهده انجام آن برمی‌آیید.شما همسرتان را از دست داده‌اید اما با حفظ احترام به عمری که در کنار هم گذرانده‌اید حق دارید که فرد جدیدی را به زندگی‌تان دعوت کنید.

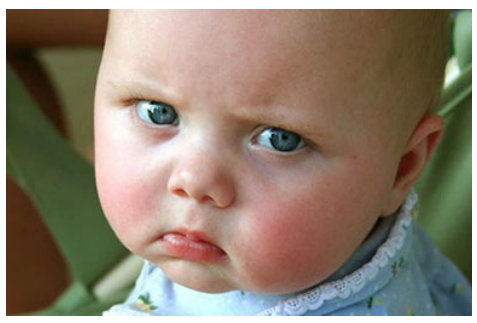
اگر به دنبال شریک ازدواج هستید ؛

مردانی که برای ازدواج مناسب نیستند

یک زن ممکن است مردی را ببیند و قبل از اینکه متوجه شود که برای ازدواج با او مناسب نیست، او به او علاقه مند شده و به او وابسته می شود.اگر هنوز در سن بیست سالگی هستید، نمی توانید هر مردی را که در این مقاله به شما معرفی شده است، بیابید. روابط شما برای به دست آوردن تجربه بد نیست. البته، این مردان ممکن است در نگاه اول منطقی باشند و حتی با شما با دوستی و محبت رفتار کنند، اما مطمئن باشید که هرگز برای ازدواج مناسب نیستند.
* مردهایی که حاضر نیستند استقلال خود را از دست بدهند
مردهایی به هیچ عنوان حاضر نیستند استقلال خود را که به این سختی حفظ کرده اند به این آسانی از دست بدهند. آنها دوست ندارند که کسی روال عادی زندگی آنها را مختل کند از فرزند خوششان نمی آید، هیچ گاه وعده ازدواج به کسی نمی دهند، بالای ۴۰ سال سن دارند و هیچ وقت با هیچ زنی زندگی نکرده اند. هیچ چیز نمی تواند این روحیه سفت و سخت را برهم بزند پس وقتتان را تلف نکنید تغییر دادن این مردها به این آسانی ها نیست و تقریبا غیرممکن است.
* مردی که به تازگی از زن قبلی جدا شده است
این همان مردی است که دوره نقاهت جدایی از همسر را پشت سر گذاشته است حال که زخم هایش بهبود یافته می خواهد جبران زمانی که از دست داده را بکند. یک ماشین اسپورت می خرد اگر موی سفید در سرش ببیند رنگ می کند و کمی هم به سر و وضع لباس هایش می رسد یعنی خود را برای آشنایی های جدید و یک زندگی جدید کاملا آماده می کند.
* مردی که در مورد آینده‌ی رابطه‌تان هیچ صحبتی نمی‌کند
این مورد کاملا واضح است. اگر مردی به‌هیچ‌وجه در مورد آینده و برنامه‌هایی که در ذهنش دارد با شما صحبت نمی‌کند، یعنی تمایلی به ازدواج با شما ندارد. چنین مردی چون به هیچ‌چیز متعهد نیست، می‌تواند به زندگی باب میلش ادامه دهد، بدون آنکه هیچ‌گونه احساس مسئولیتی در قبال شما داشته باشد. برای زنی که در آینده‌ی نزدیک به‌دنبال ازدواج است، این یک علامت هشدار جدی به‌حساب می‌آید. یک رابطه‌ی سالم باید شامل گفت‌وگوهای مستقیم و صادقانه در مورد اهداف و برنامه‌های آینده‌ی دو طرف باشد.
* مردی که با زن‌های دیگر بیش‌ازحد گرم می‌گیرد
مردی که با زن‌های اطرافش بیش‌ازحد گرم می‌گیرد، به این زودی‌ها قصد ازدواج ندارد. دلیلش این است که اگر در مورد طرف مقابلش واقعا جدی بود، می‌توانست از این کار دست بردارد و فقط با همان زن حرف بزند و شوخی کند. درحالی‌که شوخی و سرزندگی ایرادی ندارد اما مردی که در یک رابطه‌ی جدی است، نباید به‌هیچ‌وجه با زنان دیگر رفتاری گرم و صمیمانه داشته باشد. این یک علامت هشدار بزرگ است.
* مرد کنترل گر
مردانی که با خوش‌زبانی و عوام‌فریبی به هر چه که میخواهند، میرسند، مناسب ازدواج نیستند. حتی اگر او کنترل کردن دیگران را هر از گاه انجام میدهد، باز هم باید مراقب باشید. این واقعیت که او از مهارت کنترل کردن و فریب دادن دیگران برخوردار است و آماده است تا از این مهارت به نفع خودش استفاده کند، نشانه بسیار بدی است. مشکلی که در برخورد با انسان‌های فریبکار پیش می‌آید، این است که یا باید خواسته‌شان را برآورده کنید یا این که اوقات تلخیشان را تحمل کنید. به این ترتیب پایتان همیشه روی پوست خربزه است، باید تلاش کنید تا شوهرتان را راضی و شاد نگه دارید تا از خشم و غضبش در امان بمانید و خودتان را از تحت کنترل بودن او نجات دهید. اما این راه زندگی کردن نیست. اگر با مردی کنترل کننده و زبانباز دوست هستید، مطمئن باشید که ازواج کردن با او ناراحتی بیشتری را برایتان به بار خواهد آورد.
* مردان تنبل و بیکار
چنین مردی هرگز صورت حساب خود را نمی پردازد، نمی توان به او تکیه کرد، و وقتی او ازدواج می کند، او همیشه شما را ناراحت می کند. زندگی با این مرد خیلی سخت است که نمی توان آن را با دیگران به اشتراک گذاشت.
زنان اغلب فکر می کنند که می توانند این مردان را تغییر دهند و همسرانشان را ایده آل و کامل کنند. اما این طور نیست.
این مردان معمولا مواد مخدر، الکل، قمار را انجام می دهند و اگر این کار را نکنند، به شما وعده های ان را می دهند که باعث خستگی شما می شود. یکی از این وعده ها ازدواج با شما خواهد بود.
* مرد بی مسئولیت
مردی که تمام کارهایش را دقیقه نود انجام می‌دهد، مرد ایده آلی برای شما نخواهد بود. فردی که همیشه قبض هایش را دقیقه نود پرداخت می‌کند، سر قرار با شما دیر می‌رسد یا این که همیشه عجله دارد، نمی‌تواند مرد ایده آلی برای شما باشد از این رو که او شما را هم مانند دیگر وظایف اش در اولویت‌های آخر قرار می‌دهد. در واقع این فرد مسئولیت پذیر نیست و با این رفتارهایش تنها شما را نیز آزار می‌دهد. این فرد همان شخصی ست که به شما قول می‌دهد تا برای سالگرد ازدواج تان فلان هدیه را بخرد یا این که یک میهمانی برایتان ترتیب دهد، اما زمان موعود که فرا می‌رسد، زیر قولش می‌زند و برای آن هزار بهانه می‌آورد. آیا این رفتارها روی مخ شما نخواهد بود؟ اگر پاسخ شما مثبت است، بهتر است که دور این مردها را خط بکشید.
* مرد پنهان کار
مردان پنهان کار گزینه خوبی برای ازدواج نیستند. خوشبختانه یا متاسفانه، زنان حس ششم قوی دارند و خیلی سریع می‌فهمند که طرف مقابل شان با آن‌ها صادق است یا نه، اگر احساس می‌کنید که طرف مقابل تان چیزی را از شما پنهان می‌کند، از او سوال کنید و اگر باز هم جواب سر بالا از طرف مقابل تان شنیدید، بهتر است که هر چه سریع‌تر دور او را خط بکشید.
ما پیشنهاد نمی‌کنیم که گوشی او را چک کنید یا این که هر رفتار او را زیر ذره بین قرار دهید، اما طوری هم تظاهر نکنید که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. از او بخواهید که خیلی واضح و روشن جواب سوال هایتان را بدهد تا شما را از این شک بیرون آورد، اگر باز هم به نتیجه نرسیدید، بدانید که با این مرد آینده‌ای نخواهید داشت.
* مردی که اعتیاد دارد
منظور از اعتیاد هر نوع اعتیاد است. از اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی گرفته، تا اعتیاد به کار یا بازی های کامپیوتری.اگر پسر مورد نظرتان بیشتر از آن که در جهان واقعی با مشکلات بجنگد، در خانه سرش را با بازی‌های کامپیوتری گرم میکند، بهتر است خواستگاری را برای ادامه زندگی انتخاب کنید که بالغتر از این یکی باشد.
شکی در سرگرم کننده بودن بازی‌های کامپیوتری نیست، اما فردی که تمام روزش را به بازی کردن میگذراند، فرد سالمی نیست و نیاز به کمک دارد.
اعتیاد باعث میشود فرد اولویت‌هایش در زندگی مشترک را از یاد ببرد. سرمایه‌های مالی خانواده را به راحتی به باد بدهد و نتواند مسئولیت‌هایش را به درستی انجام دهد. مرد معتاد به هیچ وجه مرد مناسبی برای ازدواج نیست.

قابل توجه والدین ؛

کارهایی که باعث خشمگین شدن کودکان می‌شود



دلایل خشمگین شدن کودکان یکی از دلایلی که کودکان عصبانی میشوند موقعی است که میخواهید دندان های او را بشمارید
گاهی کودکان به خاطر رفتارهایی که با والدین با آنها دارند عصبانی میشوند و ممکن است عصبانیت خود را گریه کردن و یا جیغ زدن نشان دهند در ادامه رفتارهایی که باعث رنجش و خشمگین شدن کودکانتان میشود را جمع آوری نموده ایم.
مادرها توجه کنید فرزندتان همیشه دوست داشتن شما را پاسخ می دهد. این موضوع خیلی قبل تر از دوره پرخاشگری نوجوانی است. ما درباره زمان هایی صحبت می کنیم که کودک شما هنوز کودک است. اکثر ناسازگاریها به دلیل کارهایی است که برای فرزندتان انجام میدهید. در اینجا ۷ تا از موقعیت هایی که کودک شما را دوست ندارد ذکر میکنیم:
۱. هنگامی که سعی می کنید کودک را برای حمام یا ماساژ آماده کنید:
طول می کشد تا نوزاد به ماساژ (فواید ماساژ دادن نوزادان با روغن) یا حمام عادت کند. بنابراین هنگامی که سعی می کنید او را در وان قرار دهید، خود را از آب دور میکند.
۲. هنگامی که سعی می کنید کودک را بخوابانید:
اگر کودک تازه چرت زده باشد، ممکن است زود به خواب نرود. شما خیلی تلاش میکنید. اما آواز خواندن و لالایی ها کم کم بدتر می شوند.این ها فقط چند نمونه از زمانی بود که ممکن است نوزاد از شما متنفر شود. با این شرایط کنار بیاید، مهربان باشید و بگذارید بگذرد!
۳. هنگامی که چیزها را از دهان کودک می گیرید:
کودک دوست دارد چیزهایی را از روی زمین بردارد و در دهان قرار دهد. این راهی برای کاوش چیزهای جدید است. ممکن است این چیزها شامل سکه، اسباب بازی، و یا هر چیز کوچک دیگری باشد بنابراین به سرعت آن را از دهان کودک خارج کنید. این حالت باعث تنفر نوزاد می شود.
خشمگین شدن کودکان،عصبانی شدن نوزادان،دلایل خشمگین شدن کودکان هنگامی که چیزها را از دهان کودک میگیرید کودکان عصبانی میشوند
۴. هنگامی که سعی می کنید کودک را بلند کنید، در حالی که هنوز زانوهای او قدرت کافی ندارند:
این یکی از بدترین اشتباهات پدر و مادرها است. کودک نمیتواند پاهای خود را مستقیم نگه دارد – پاهای او هنوز هم می چرخند، زیرا رباط ها و ماهیچه ها به اندازه کافی قوی نیستند تا بتوانند آنها را مستحکم نگه دارند. بنابراین ایستاداندن کودک امری ناراحت کننده است.
۵. شمارش دندانهای جدید او:
نوزادان در هنگام شمردن دندان های آن ها صبر نمی کنند. آنها در هنگام دندان در آوردن خیلی اذیت می شوند (علائم دندان در آوردن نوزاد– طبیعی یا غیر طبیعی؟). اما این کار بیشتر آن ها را اذیت میکند.
۶. هنگامی که دهان کودکتان را پس از تغذیه پاک می کنید:
مطمئنا، ایده خوبی نیست که اجازه دهید مواد آلوده در دهان نوزاد باقی بماند. نه تنها این حالت کثیف و نامنظم به نظر می رسد، بلکه کودک تمیز کردن دهان را در حین رشد یاد نمی گیرد. اما هنگامی که دهان کودک را پاک می کنید، او با اعتراض سرش را بر می گرداند و یا با ضربه دست شما را دور می کند، اما کوچولو اینجوری تمیزتری!
۷. هنگامی که غذای خود را به کودک نمی دهید:
کودک شما میل طبیعی به خوردن غذای شما نشان میدهد (بهترین غذا برای کودک ۶ ماهه تا لیست غذاهای کودک یک ساله). اما اغلب موارد موادغذایی برای سیستم گوارشی کودک مناسب نیستند – تا جایی که آلرژی های ممنوعه ای وجود دارد.

فال روزانه

فروردین
احتمالا شما موفق شده‌اید که خودتان را از یک مخمصه نجات دهید، پس نگاهی مثبت به شرایط دشوار داشتن برای شما کار سختی نیست. فقط مطمئن باشید که اشتباهاً رفتار غیر طبیعی نداشته باشید. برای اینکه توانایی شما در دیدن جنبه مثبت هر موضوعی همچنین می‌تواند شما را به سمت تکذیب کردن سوق بدهد. موقع صحبت کردن مطمئن باشید که حرفهایتان نه فقط بر پایه تخیلاتتان بلکه بر اساس واقعیت پی‌ریزی شده باشند.

اردیبهشت
حتی اگر می‌توانید به روشنی حقیقت را ببینید –یا دست کم برداشتی از آن دارید– تصور نکنید که برداشت هر فرد دیگری از واقعیت نیز باید مشابه برداشت شما باشد. شما با دیدی درون گرایانه به جهان می‌نگرید که می‌تواند به اندازه خود جهان خیالی باشد، بنابراین نسبت به شخصی که ممکن است به نتیجه‌ای مغایر با نتیجه شما رسیده باشد، کمی بی‌توجه باشید.

خرداد
زندگی امروز برای شما مثل نفس کشیدن در هوای تازه می‌باشد و افکار شما مثل پرنده‌ها آزادانه در سرتاسر آسمان پرواز می‌کنند. اما همه چیز آن طور که به نظر می‌رسد آرامش بخش نیست. بری اینکه پشت این تصویر زیبا احساسات غیر قابل حل به آرامی در حال ظهور کردن هستند. تلاش کنید که به خودتان نگرانی راه ندهید، برای اینکه ممکن است شما در این چند روز توانایی سرکوب کردن آنها را پیدا کنید، اما بهتر است به جای اینکه صبر کنید که احساساتتان سرریز شوند، آنها را پردازش کنید.

تیر
با وجود اینکه ممکن است اینگونه به نظر برسد که شما در برابر اجبار تسلیم شده‌اید، ولی زیاد راضی نیستید که فقط به خاطر پیدا کردن یک نگرش مثبت، احساسات عمیق‌ترتان را از ذهنتان پاک کنید. اما شما اکنون یا می‌توانید از تخیلتان برای تقویت کردن روحیه خودتان استفاده کنید یا اینکه هیچ کاری نکنید.
انتخاب با شماست هر یک از این دو راه را که انتخاب کنید شاید مجبور شوید که بعدا در طول روز وقتی که ماه وارد برج عقرب شد دوباره جلوی احساسات خود را بگیرید.

مرداد
امروز شما وقتی که با شرایط جدید روبرو می‌شوید، به خصوص بعد از اینکه چند اتفاق عجیب باعث ناراحتی شما شده‌اند، احساس خوبی خواهید داشت. اما نباید خیلی هم احساس راحتی کنید، برای اینکه همه چیز در حال تغییر کردن است. حتی اگر استرسها تمام شده باشند، شاید شما امروز قادر نباشید که به هرچیزی که می‌خواهید برسید.

شهریور
به جای اینکه هر موضوعی را بارها و بارها تجزیه و تحلیل کنید، سعی کنید که با یک روش خوب شروع به فعالیت کرده و بعد ببینید که چه اتفاقی می‌افتد. افکارتان فقط می‌توانند شما را به دوردستها ببرند و واقعاً به هیچ روشی نمی‌توانند به شما بگویند که دیگران اکنون در مقابل عمل شما چه واکنشی نشان خواهند داد. بهترین نتایج ممکن را در ذهن تصور کنید؛ فقط زمان می‌تواند به شما نشان دهد که نقشه‌های شما مؤثر بوده است یا نه.

مهر
مثل اینکه درهای خوشبختی به روی شما بسته شده‌اند، بنابراین اکنون قبل از اینکه زمان را از دست بدهید کاری مثبت انجام بدهید. این کار نیز دردسرهایی دارد، برای اینکه خیلی سریع واکنش نشان دادن نیز مشکلات خودش را دارد. اگر شما کاملاً به خودتان مطمئنید دوباره فکر کنید و ببینید که در چند ساعت آینده چه احساسی خواهید داشت. اگر کم کم در حالیکه روز به جلو می‌رود شما این اطمینانتان را از دست دادید، فقط باید به مسائل مهم فکر کنید. به موضوعاتی که شما نسبت به آنها آگاهی ندارید باید بیشتر از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید توجه کنید.

آبان
امروز شما این توانایی را دارید که حجم زیادی از اطلاعات را زیر و رو کرده و می‌توانید از راه شهودی بفهمید که کدامیک از همه مهم‌تر است. به غریزه‌های خودتان اطمینان داشته باشد، برای اینکه شما می‌توانید گرفتاری احساسی پیچیده‌ای را به خوبی متوجه بشوید. خوشبختانه شما به سمت بحثهایی که از قبل در موردشان اطلاعات دارید نمی‌روید.

آذر
امروز برای شما سخت است که رویاهایتان را پیش خود نگه دارید، برای اینکه به همان اندازه که شما دوست دارید افکارتان را با دوستانتان در میان بگذارید آنها هم علاقه مندند که بفهمند در ذهن شما چه می‌گذرد. بخشی از حرفهای شما دیگران را شوکه خواهد کرد، اما قصد شما غافلگیر کردن دیگران نیست. صحبت‌های شما جادویی هستند و باعث می‌شوند که اطرافیانتان شما را تحسین کنند.

دی
تعلق خاطر شما به سنت امروز در زمینه کاری می‌تواند باعث موفقیت شما بشود. درک کردن این موضوع که یک سابقه بد چگونه می‌تواند مانع شما بشود، شما را قادر خواهد کرد که بتوانید با استعدادهایتان بر شرایط دشوار چیره بشوید. به دلیل توجه کردن به خود از روشی که درپیش گرفته‌اید خارج نشوید. اکنون برای شما زمانی است که عضوی از یک گروه باشید نه الزاما یک راهنما.

بهمن
ممکن است که امروز رقابت کردن نسبت به قبل برایتان اهمیت بیشتری داشته باشد، اما نه آنقدر مهم که فقط به خاطر شرکت کردن در یک مسابقه استراحت بعداز ظهرتان در خانه را از دست بدهید. اما هنوز هم کامل کردن خوشی‌هایتان با خندیدن و تفریح کردن با برنامه‌های قبلیتان ایده جالبی است.

اسفند
شما امروز بین آرزویتان برای انگیزش درونی و نیازهایتان برای یک استراحت آرام و ساده احساس آشفتگی می‌کنید. اما حتی زمانی که تنها هستید برای اینکه کتابی را برداشته و در مورد موضوعی که مورد علاقه‌تان است چیزی بیاموزید، تردید به خود راه ندهید. کسب کردن اطلاعات جدید به وسیله مطالعه و صحبت کردن با دیگران همچنین می‌تواند بذرهای هوشمندی را در شما بارور کند.