همسران پنهان کار

این که همسران با یکدیگر صداقت داشته باشند و همه مسائل را با یکدیگر در میان بگذارند نشان دهنده رابطه خوب بین آن هاست اما به گزارش «میگنا» برخی با این که با همسر خود صمیمی هستند، گاهی مسئله خاصی را از او مخفی می‌کنند. به عنوان مثال مردی که کار خود را از دست داده ممکن است مدتی این موضوع را به همسر خود نگوید و مانند گذشته صبح‌ها از خانه بیرون برود و عصر برگردد تا همسرش متوجه بیکاری او نشود. در این قبیل پنهان کاری ها، افراد دلایل خاصی را در نظر دارند به عنوان مثال نمی‌خواهند همسر خود را ناراحت کنند. همچنین باید توجه داشت مسائلی که زن و مرد گفتن آن را ضروری می‌دانند، یکسان نیست بنابراین نباید انتظار داشت صمیمی ترین همسران هم تمام مسائل مربوط به خود را با یکدیگر در میان بگذارند. در برخی موارد پنهان کاری به دلیل غرور مردانه است به عنوان نمونه مردها برخی مشکلات خود را بروز نمی‌دهند چون نمی‌خواهند خود را ضعیف نشان دهند. خانم‌ها نیز گاهی مسائلی را از همسر خود مخفی می کنند که از جمله آن‌ها مباحث مالی است، بسیاری از خانم‌ها به دلیل آینده نگری ذخیره مالی در نظر می گیرند تا در مواقع لازم برای آن‌ها کارساز باشد اما این مسئله را بازگو نمی کنند.

چه باید کرد؟

چنان چه زن یا مرد متوجه شود همسرش موضوعی را از او پنهان می کند بهتر است از کنجکاوی‌های غیر معقول مثل کنترل کردن تلفن همراه، ایمیل و... خودداری کند چون روشن شدن این گونه کنجکاوی‌ها موجب سلب اعتماد و بد شدن رابطه زوجین خواهد شد، در این موارد باید بدبینی را کنار گذاشت و صبر و تحمل به خرج داد تا خود فرد، همسرش را از موضوع مطلع یا گذشت زمان آن را روشن کند. در واقع این امر مستلزم گفت وگو و صحبت‌های صمیمانه است، اگر یکی از زوجین بعضی مسائلی که همسرش از آن اطلاع ندارد را با او در میان بگذارد او را نیز وادار می کند درباره کار و مسائلی که با آن‌ها برخورد داشته توضیحاتی بدهد و برخی ناگفته‌ها را بیان کند.

علاوه بر این بعضی افراد به اهمیت رازدار بودن و این که تا چه حد این مقوله در جلب اعتماد در رابطه با همسر یا افراد دیگر تأثیر دارد، توجه ندارند و همین موضوع موجب می‌شود دیگران کمتر با آن‌ها صحبت کنند و مسائل را با آنان در میان بگذارند. چنان چه یکی از زوجین مسئله‌ای را که نباید به دیگران بگوید، فاش کند یا از اطلاعاتی که همسرش در اختیارش گذاشته است علیه او استفاده کند باعث می‌شود همسرش برخی موضوعات را به او نگوید و پنهان کاری کند. همچنین خوب گوش دادن زن یا مرد به گفته‌های همسر، با دقت به چهره او نگاه کردن و برخی گفته‌های او را تایید کردن موجب می‌شود طرف مقابل بیشتر و بهتر درباره مسائل توضیح دهد، این کار نه تنها گفت وگوهای صمیمانه را افزایش می‌دهد بلکه در حسن روابط بین همسران نیز آثار فراوان دارد.

برخی با این که با همسر خود صمیمی هستند، گاهی مسئله خاصی را از او مخفی می‌کنند. به عنوان مثال مردی که کار خود را از دست داده ممکن است مدتی این موضوع را به همسر خود نگوید

داروخانه

سفازولین در بارداری منع مصرف دارد

آمپول سفازولین در عفونت‌های حاد و خطرناک ریوی و سرماخوردگی که علت باکتریایی دارد و منجر به عفونت‌های ریوی شدید می‌شود، استفاده می‌شود. به گزارش «دروانا» درمان عفونت‌های دستگاه ادراری، پوست، استخوان و مفاصل از دیگر کاربردهای این داروست. سفازولین برای افرادی که حساسیت شدید به هر یک از انواع پنی سیلین‌ها یا سفالوسپورین‌ها دارند، منع مصرف دارد و از عوارض جانبی آن می‌توان به سرگیجه، سردرد، تشنج، اسهال، تهوع، کرامپ‌های شکمی، آنمی و افزایش حساسیت اشاره کرد که در صورت بروز واکنش و افزایش حساسیت یا اسهال شدید، مصرف دارو باید قطع شود. مصرف سفازولین در بارداری توصیه نمی‌شود و بهتر است استفاده از آن در زمان شیردهی با احتیاط همراه باشد. این دارو را باید در دمای ۱۵ تا ۳۰ درجه سانتی گراد نگهداری کرد.

سلامت کده

خواص باور نکردنی شلغم

خواص شلغم آن قدر زیاد است که می‌توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است. به گزارش «بیتوته» شلغم مقوی معده و روده‌ها و اشتهاآور است. همچنین شلغم سرفه را تسکین می‌دهد و قرقره آب آن گلودرد را درمان می کند، قند خون را پایین می‌آورد و بهبود دهنده جوش صورت است. برای افرادی که حافظه ضعیف دارند هم شلغم گزینه مناسبی است چون حافظه را تقویت می کند، همچنین شلغم به علت داشتن ویتامین «B1» علاج کم خونی است و شب کوری را درمان می کند. مصرف شلغم به مادران باردار و شیرده هم توصیه می‌شود چون برای رشد و نمو استخوان‌ها مفید است و مادری که در مدت بارداری شلغم خورده باشد کودکش زودتر رشد می کند، زودتر حرف می‌زند و حتی سریع تر راه می‌افتد و در مقابل امراض مقاومت بیشتری خواهد داشت. شلغم همچنین مهم ترین گیاه ضدسرطان بوده و پیشروی آن را کنترل می کند ضمن این که این گیاه دارویی به علت داشتن ید فراوان در تنظیم ترشحات غده تیروئید موثر است.

نی نی کده

مامان و بابای بدقول

قول دادن به کودک یک روش رایج والدین برای به تعویق انداختن خواسته‌های فرزندان است اما شاید کمتر پدر و مادری توجه کنند قولی که به فرزندشان می‌دهند باید واقعی و شفاف باشد این در حالی است که به گزارش «نی نی نما» کودکان اگر قول‌های دروغ بشنوند کم کم خلف وعده را یاد می گیرند و نه تنها دیگر برای حرف والدین خود ارزشی قائل نیستند بلکه خودشان هم در مقابل پدر و مادر از همین حربه استفاده خواهند کرد. بر این اساس از جمله قول‌هایی که نباید به کودک داد وعده رفتن به مراکز تفریحی و پارک در یک روز مشخص است چون هرگز نمی‌توان اتفاقات و پیش آمدهای روزمره زندگی را پیش بینی کرد و ممکن است بدقولی شود. حتی اگر خیلی هم والدین به هوش و یادگیری فرزندشان مطمئن هستند ولی باز هم وقتی پای رقابت در میان است به او قول ندهند که شاگرد اول خواهد شد چون این کار اعتماد به نفس دادن به کودک نیست بلکه از بین بردن واقع بینی او و البته فشار وارد کردن به کودک از بابت انتظارات والدین است.

چی بپزم؟

دلمه‌ای برای فصل سرما

مواد لازم:

به: ۴ عدد
لپه: یک چهارم پیمانه
گوشت چرخ کرده: ۱۰۰ گرم
روغن: ۳ قاشق سوپ خوری
شکر: ۳ قاشق سوپ خوری
سرکه: یک قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

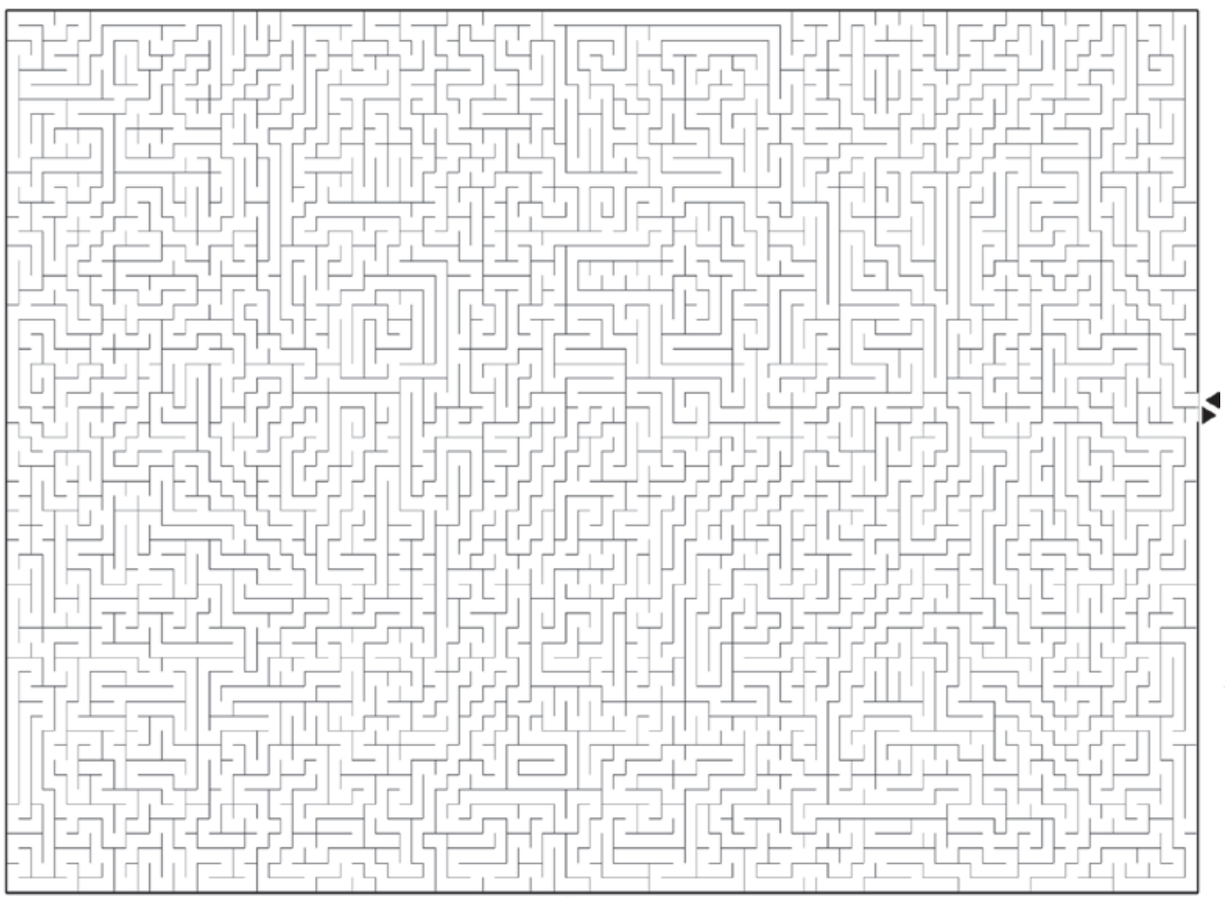
گوشت را با پیاز داغ، نمک و ادویه تفت دهید و سپس لپه پخته شده را به آن بیفزایید و پس از کمی تفت دادن با نصف لیوان آب بگذارید، بپزد، به را با پوست بشویید و از قسمت ساقه داخل آن را خالی و سپس با یک قاشق از مواد لپه پر کنید، دلمه‌ها را در یک ردیف کنار هم چیده و به ظرف آب اضافه کنید تا حدی که روی دلمه‌ها را بگیرد، سپس دلمه‌ها را روی حرارت ملایم به مدت نیم ساعت قرار دهید. سرکه و شکر را در آب مخلوط کرده، وقتی که دلمه‌ها کمی پخت روی دلمه‌ها بریزید و فرصت بدهید دلمه جوش بخورد و جا بیفتد.

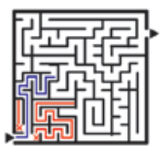
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۱]

نقش‌یابِ مارپیچ

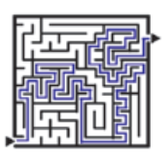
یک‌شنبه‌ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط





فرق این مارپیچ با دیگر نمونه‌های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.



برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.
این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می‌شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

								۸
۹			۴	۲		۶		۳
۳		۸	۹				۴	
		۴		۷	۶			
		۳				۵		
			۳	۵		۲		
	۳				۲	۸		۷
۱		۷		۸	۴			۶
۸								

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

۶		۹		۸	۵			
	۲			۱	۹			
	۵		۳			۹	۱	
۵	۴			۲				۳
				۳				
۲				۹			۵	۷
	۸	۵			۱		۲	
			۸	۴			۶	
			۲	۵		۸		۹

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

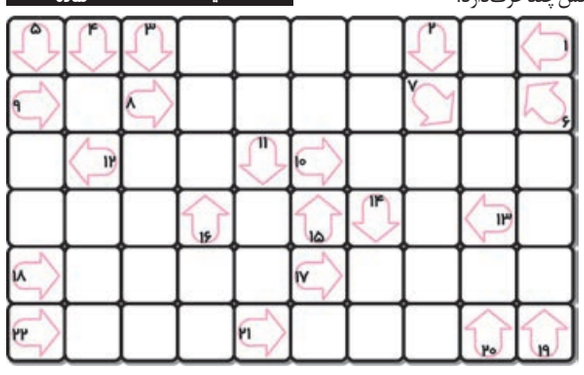
	۳			۲	۶	۴	۹	
					۷		۶	۱
۹	۱	۶			۸	۲	۷	
۸							۴	
		۵	۶		۳	۸		
	۶							۲
	۴	۳	۷			۱	۸	۵
۱	۹		۴					
	۵	۸	۳	۶			۲	

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۷ حرفی) سه خطر چاقی، مصرف.....و کم‌تحرکی از عوامل اصلی بحران‌های آینده در دنیا در حوزه بهداشت خواهد بود.
۲-(۶ حرفی) حتما شما هم در زمینه خوردن سبزی‌هایی که مزه تلخی دارد، تجربه دارید. ریختن.... روی این سبزی‌ها مزه تلخ آن‌ها را برطرف می‌کند.
۳-(۶ حرفی) جنگجوی ویژه
۴-(۶ حرفی) «ژله رویال» یا شاه انگبین نوعی ماده غذایی است که توسط زنبور..... ساخته می‌شود و در رشد زنبور ملکه نقش مهمی ایفا می‌کند.
۵-(۵ حرفی) دستگاه آرد کننده
۶-(۲ حرفی) چهره
۷-(۲ حرفی) اگر برای کاهش وزن از رژیم غذایی کم کالری پیروی کنید که ویتامین.....را به اندازه کافی برای بدن تأمین نکند، ممکن است احساس خستگی، ضعف و خواب آلودگی داشته باشید.
۸-(۵ حرفی) دورو
۹-(۲ حرفی) یکی از ساده‌ترین و مهم ترین روش‌های پیشگیری از سرماخوردگی، پوشاندن..... است به ویژه در ابتدای صبح و شب، هنگام خروج از منزل یا محل کار یا بیرون آمدن از حمام.
۱۰-(۵ حرفی) شیطان
۱۱-(۴ حرفی) ایستاننده
۱۲-(۲ حرفی) طبق بررسی‌های انجام شده..... درصد غذای مصرفی مردم اضافه و برای سلامت آن‌ها مضر است.
۱۳-(۷ حرفی) با..... لیموعمانی قبل از طبخ و سپس خارج کردن آن مدتی پس از پخت، از تولید مزه تلخ آن جلوگیری کنید.
۱۴-(۳ حرفی) حرف سفره نوروز
۱۵-(۴ حرفی) تغذیه مناسب به این معناست که از همه مواد مغذی مورد نیاز بدن،..... و متعادل استفاده کنید.
۱۶-(۳ حرفی) عضو صورت خودمانی
۱۷-(۵ حرفی) از غذاهای مجردی
۱۸-(۵ حرفی) برای کودکان، خوردن شیره..... و روغن مالی پشت گوش‌ها با روغن‌های گرم می‌تواند به تقویت مغز کمک و از بروز سرماخوردگی پیشگیری کند.
۱۹-(۶ حرفی) بردبار
۲۰-(۵ حرفی) اجازه رفتن دادن
۲۱-(۴ حرفی) آرتروز..... شایع ترین بیماری مفصلی است که هنوز درمان قطعی برایش نیست.
۲۲-(۵ حرفی) حرکت در هوا

پاسخ ها

وزیر سفید به h6 می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه اسب سفید را بزند وزیر سفید به a6 می‌رود. اگر هم شاه سیاه به g2 برود اسب سمت چپ سفید به e3 می‌رود. اما اگر سرباز سیاه اسب سفید را بزند وزیر سفید به h1 می‌رود.