

زیر یک سقف باینبوکیو!

هیچ چیز بدتر از این نیست که نتوان به نزدیک‌ترین فرد زندگی یعنی همسر، اطمینان کرد اما این انتظار به جا همیشه محقق نمی‌شودو برخی در عین صداقت در رفتار و گفتار با همسرانی دروغگو زیر یک سقف زندگی می‌کنند. ممکن است بارهای اول که همسران دروغ می‌گویند، چندان عکس‌العمل خاصی نشان ندهید، اما بعد از مدتی، کم‌کم نسبت به او بی‌اعتماد می‌شوید یا گاهی با او به تندی و با عصبانیت برخورد کرده‌و این حس که دیگر در ذهنتان احترامی برایش قائل نیستید، قوت بگیرد اما به گزارش «تیبان» برای اصلاح همسر دروغگو قبل از این که زندگیتان را تلخ کنید موار د زیر را در نظر بگیرید.

دروغ گفتن از سنین خیلی کم شروع می‌شود. شرایط و موقعیت زندگی در سال‌های کودکی می‌تواند روی رفتار ما در کل زندگی تاثیر بگذارد، وقتی در خانواده‌ای دروغ پذیرفته شده باشد و حتی در بعضی موارد، پنهان کردن واقعیت یا تشویق همراه شود، کودکان آن خانواده یاد می‌گیرند که دروغ خیلی هم کار بدی نیست یا حتی می‌تواند عملی پذیرفته شده باشد بنابراین دروغ یادگرفتنی است و این که برخی آدم‌بزرگ‌ها، به نوعی دروغ می‌گویند

• زیر سیلی رد کنید

در این بین اگر چه ناپسند است اما هستند همسرانی که نه تنها در موضوعات مهم به هم دروغ می‌گویند بلکه در موضوعات کوچک و بی‌اهمیت نیز حقیقت را نمی‌گویند. زوجین باید بپذیرند گاهی دروغ گفتن یک نفر و انعطاف پذیری طرف دیگر در باره آن دروغ، می‌تواند تنش کمتری در زندگی آن‌ها ایجاد کند به عنوان مثال اگر همسران بیش از چندبار به شما گفته برای ورزش به باشگاه می‌رود، ولی به خانه یکی از دوستانش می‌رود ممکن است شمارا کمی ناراحت کند، اما مشکل خیلی بزرگی در زندگی ایجاد



• راهکارها

قبل از این که بخواهید در باره دروغ‌گویی همسران با او حرف بزنید فکر کنید و پاسخ‌های او را پیش‌بینی کنید، اگر برخی دلایل همسران قانع‌کننده بود و واضح بگویید حرف هایش را قبول دارید. خودتان را برای شنیدن حقایقی که برایتان سخت خواهد بود، آماده کنید چون همسر دروغگو می‌تواند چیزی به شما بگوید که غافلگیر شوید. در انتهای صحبت نیز باید تمام حد و مرزها را برای هم مشخص کنید و به او بگویید که در چه مواردی مجاز نیست دروغ بگوید. نکته آخر قبل از گرفتن هر تصمیمی چند بار به او فرصت دهید تا خود را اصلاح کند.

نی نی کده

باقولنج کودک چه کنیم؟

برای کسانی که نوزاد کوچک دارند یا به تازگی صاحب فرزند شده‌اند، بارها اتفاق افتاده است که نوزادشان بی‌قراری کند. اگر نوزادتان دایما در حال گریه است و شما هیچ علتی برای آن پیدا نمی‌کنید، به احتمال زیاد نوزادتان به کولیک (colic) یا قولنج مبتلا شده است. برخی نوزادان پس از به دنیا آمدن تا حدود ۳ تا ۵ ماهگی، گریه و بی‌قراری می‌کنند و این حالت شان ممکن است ساعت‌ها طول بکشد که این امر هم برای والدین و هم برای نوزاد بسیار دشوار است.

توصیه‌های زیر می‌تواند به کاهش این مشکل کمک کند.

• اگر بی‌قراری و گریه‌های نوزاد حدود ۴۵ دقیقه پس از شیر خوردن ایجاد شود، به احتمال زیاد علت آن ناسازگاری شیر گاو با نوزاد است چه در رژیم غذایی مادر مصرف شود چه در تغذیه نوزاد باشد.

• عادت کنید به نوزاد خود هر بار مقدار کمی شیر بدهید،

برخی پزشکان معتقدند که حجم زیاد شیر یا مایعات در معده نوزاد، سبب ایجاد ناراحتی و کولیک می‌شود.

• مادرانی که نوزاد مبتلا به کولیک دارند، سعی کنند موقع

شیر دادن به نوزاد، همیشه او را در حالت نیمه خوابیده (حالتی بین نشسته و خوابیده) قرار دهند. این حالت ناراحتی

او را پس از شیر خوردن کمتری کند.

• مادران پس از شیر خوردن نوزاد، حتما باد گلولی نوزاد را بگیرند.

• استفاده از عرق نعناع، عرق رازیانه یا ستوریزه، دمنوش

نعناع و دم کرده زنجبیل می‌تواند تسکین دهنده مناسبی برای کولیک نوزاد باشد.

• مادر باید از مصرف برخی مواد غذایی مانند شیر گاو، غذاهای ادویه دار و مواد کافئین دار اجتناب کند.



نیمکت

کفش مدرسه



خرید کفش مناسب و استاندارد برای مدرسه در حالی از خریدهای پردغدغه برخی والدین است که به گزارش «نمناک» با رعایت نکاتی می‌توانند کفشی مناسب و درخور سلیقه فرزندشان بخرند.

در خرید کفش اولین مسئله مهم سایز آن است که باید متناسب با کتار بایاند و اعتماد آن‌ها از بین می‌رود. اگر شما نیز جزو چنین افرادی هستید باید به دنبال راه‌حلی برای دروغ‌گویی باشید.

• راهکارها

قبل از این که بخواهید در باره دروغ‌گویی همسران با او حرف بزنید فکر کنید و پاسخ‌های او را پیش‌بینی کنید، اگر برخی دلایل همسران قانع‌کننده بود و واضح بگویید حرف هایش را قبول دارید. خودتان را برای شنیدن حقایقی که برایتان سخت خواهد بود، آماده کنید چون همسر دروغگو می‌تواند چیزی به شما بگوید که غافلگیر شوید. در انتهای صحبت نیز باید تمام حد و مرزها را برای هم مشخص کنید و به او بگویید که در چه مواردی مجاز نیست دروغ بگوید. نکته آخر قبل از گرفتن هر تصمیمی چند بار به او فرصت دهید تا خود را اصلاح کند.

حکیم باشی

با فلفل قرمز لاغر شوید



اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که برای لاغر شدن سراغ خیلی از مواد غذایی می‌روید دانستن این که انواع فلفل چه تاثیری در کاهش وزن شما دارد برایتان جالب خواهد بود.

به گزارش «بیتوته» تحقیقات جدید بر ساختار این ماده غذایی وچگونگی عملکرد آن در سیستم بدن نشان داده استفاده از فلفل تند می‌تواند کمک‌بزرگی به کاهش وزن کند.

در واقع ترکیبات موجود در فلفل قرمز تند به گونه‌ای است که باعث افزایش سوخت‌وساز بدن ودر نتیجه کاهش وزن

می‌شود. علت این که با خوردن فلفل تند، احساس گرما و آتش گرفتن

می‌کنید این است که کاپسایسین موجود در فلفل باعث ترشح آدرنالین می‌شود که این هورمون در افزایش دمای بدن و متابولیسم نقش موثری دارد دودر بسیاری از افراد این مقوله باعث عرق کردن می‌شود، پس از این که این حالت به‌وجود آمد، بدن کالری بیشتری می‌سوزاند و فرد لاغر می‌شود.

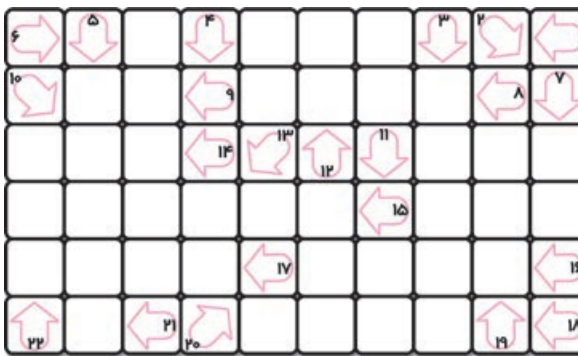
بد نیست بدانید فلفل حاوی کالری بسیار کمی است، به همین دلیل پای‌ثابت تمام بشقاب‌های رژیمی است و امروزه باور غلطی که فلفل قرمز و فلفل تند باعث بروز زخم معده یا تحریک آن می‌شود، به‌طور کامل رد شده و فواید این ماده غذایی از مضرات آن پیشی گرفته‌است.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



● **قانون:** پاسخ‌ها را حرف‌به‌حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش‌دار آغاز کنید)، در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش‌هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبیل طراحی شده‌است.

۱- (۶ حرفی) پوست ضخیم، خشک و پوسته‌پوسته قابلیت..... خود را از دست می‌دهد، از این رو با افزایش سن احتمال ترک خوردگی پاشنه‌ها نیز افزایش می‌یابد.

۲- (۲ حرفی) ۲ تا ۵ درصد کودکان ایرانی مبتلا به تبیلی چشم هستند که برای تشخیص به موقع

باید اولین معاینه چشم در..... ماهگی انجام شود.

۳- (۵ حرفی) برای برطرف کردن ترک پاشنه، پاهای خود را در ترکیب آب گرم و نصف فنجان نمک

فرنگی (سولفات منیزیم) به مدت ۱۰ دقیقه قرار

دهید. سپس لایه برداری را با..... انجام دهید.

۴- (۳ حرفی) خطر ترک خوردگی پاشنه را افزایش

می‌دهد، زیرا وزن اضافی بدن فشاری بر پاشنه

است.

۵- (۴ حرفی) اشاره با حرکات

۶- (۵ حرفی) اگر ترک پاشنه پادمان نشود، می‌تواند به زخم‌هایی بد شکل تبدیل شود و عفونت

باکتریایی یا..... و همچنین درد داشته باشد.

۷- (۵ حرفی) گواهی دادن

۸- (۵ حرفی) صباغ

۹- (۴ حرفی) چشمداشت و انتظار

۱۰- (۵ حرفی) مدام تغییر عقیده می‌دهد



لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۰۹۹۹۲۰۰ پیامک کنید.

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



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



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



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



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

سودوکو هر روز

● قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.