

عبارات ممنوعه در جدال با شریک زندگی

هیچ گاه به این صورت نیست که زندگی مشترکمان بدون تنش باشد و گاهی در تنش های پیش آمده عباراتی بوده که آن را به زبان آورده و بعد از گفتنش پشیمان شده ایم. کنترل کردن گفتار در زمان



جدال و تنش با همسر یا دیگران بسیار سخت است اما «چطور» عبارتی را که باید از گفتنش در این مواقع اجتناب کند، بیان می‌کند. **تو هرگز... یا تو همیشه...** این عبارات «همه» یا «هیچ» معمولاً به شدت اغراق شده است و برای اشاره به نکته‌ای یا شنیدن اجباری یک پاسخ احساسی به کار می‌رود، اما این عبارات معمولاً دقیق و منصفانه نیست (برای مثال «تو هرگز به حرف من گوش نمی‌دهی!») سبب می‌شود شریک شما در بحث، حالت تدافعی به خود بگیرد. از عبارتی که با «من» شروع می‌شود استفاده و شواهد کافی برای حرف‌هایتان فراهم کنید.

به طور دقیق مثل مادر رفتار می‌کنی این جمله سبب می‌شود موضوع مورد بحث به کلی فراموش شود و همچون تیری، شخصیت فرد را نشانه بگیرد.

وقتی که بتوانی منطقی به موضوع نگاه کنی بحث را ادامه می‌دهیم

این جمله واقعا جمله‌ای عقلانی و منطقی نیست. هدف چنین عبارتی این است که به فرد مقابل ضربه عاطفی وارد کند؛ نه این که زمانی برای استراحت درخواست کند. زمانی که دعوا بالا می‌گیرد، در نظر گرفتن زمانی برای استراحت (برای مثال ۲۰ دقیقه) برای پایین رفتن سطح آدرنالین و کورتیزول (هورمون استرس) ایده بسیار

خوبی است.

دیگر تمام شد! می‌خواهم بروم!

کلماتی که به کار می‌برید مهم است.

از گفتن حرف‌هایی که بعد باعث

پشیمانی‌تان شود، پرهیز

کنید. تهدید به رفتن

احتمالاً بدترین

چیزی است که

می‌توانید به

شریک‌تان

بگویید یا انجام

دهید؛ به ویژه

زمانی که واقعا قصد

چنین کاری را ندارید. در

این شرایط کمی استراحت

کنید، قدم بزنید و آرامش خود را

به دست آورید.

تو فلان و بهمان هستی!

این نوع توهین‌ها معمولاً به عنوان روشی

برای نشان دادن عصبانیت و انتقال احساس

ناخوشایند به طرف مقابل استفاده می‌شود،

اما هرگز باعث نمی‌شود اختلاف میان افراد رفع

شود. سعی کنید به جای این که حمله کنید، روی

موضوع‌هایی مشخص یا این که رفتار طرف مقابل

چه احساسی به شما می‌دهد، تمرکز کنید.



سلامت‌کده



سبزیجات رنگی برای سلامت مغز

سبزیجات رنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و غنی‌تر است. این سبزیجات برای حفظ و ارتقای سلامت مغز مفید است. «پرشین وی» توصیه می‌کند سبزیجات رنگی مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین، کدو حلواپی، هویج، اسفناج و... را وارد برنامه غذایی بچه‌ها کنید. می‌توانید از این سبزیجات در تهیه سوپ‌ها یا اسپاگتی بیشتر استفاده کنید. سالاد کاهو به همراه هویج، گوجه فرنگی، ذرت، کلم قرمز و... نیز انتخاب مناسبی است.

نی‌نی کده



تغذیه کودک

علل متعددی در بروز کم‌اشتهایی کودک می‌تواند نقش داشته باشد اما گاهی اوقات گنجاندن مواد خوراکی کهنه مثلاً نان بیات در وعده صبحانه یا گوشت چنجه در غذای کودک باعث کم‌اشتهایی و بی‌میلی او به خوردن غذا می‌شود. از آن‌جا که در سنین پایین معمولاً جویدن

طولانی غذا برای کودکان مشکل و به

دلیل استحکام کم دندان‌هایشان برایشان سخت است، در صورتی

که احساس کنند غذایاز به جویدن بیشتری دارد و نمی‌توانند آن را

راحت قورت دهند، ممکن است از خوردن غذا امتناع کنند. بنابراین

«نمناک» توصیه می‌کند مواد خوراکی به صورت تازه و نرم که نیاز به

جویدن بیشتری ندارد، در برنامه غذایی‌شان گنجانده شود.

مشاوره

تربیت کودک ۲ ساله



تربیت یک کودک دو ساله شاید بسیار سخت باشد زیرا بیشتر کودکان دو ساله در آن واحد فقط می‌توانند مقدار کمی از اطلاعات را درک کنند. به گزارش «بی‌پوتنه»، اگر فقط یک کار به آنان واگذار کنید به راحتی از پس آن برمی‌آیند. اگر همزمان

انجام دو کار را به آن‌ها محول کنید،

ممکن است بتوانند کار اول را انجام بدهند، اما برای انجام

کار دوم نیاز به یادآوری دارند. اگر بخواهید انجام سه کار را

به آن‌ها واگذار کنید، به احتمال زیاد تا بخواهید توضیح کار

سوم را تمام کنید، کار اول را فراموش می‌کنند. بنابراین باید

در برخورد با کودکان دو ساله این محدودیت ذهنی آن‌ها در

نظر گرفته شود.

گندمی



گندمی گیاه همیشه سبز و چند ساله دارای برگ‌های بلند و کشیده است که از درون به بیرون آویزان بوده است و حالت فواره‌ای دارد. ارتفاع این گیاه حدود ۳۰ سانتی‌متر و برگ‌ها حدود ۲۵ سانتی‌متر است. به گزارش «چیدانه»، این گیاه هم به شکل تک‌رنگ و هم دو رنگ با رنگ‌های سفید وجود دارد. برای تکثیر باید گیاهچه‌های آویزان از ساقه‌های کناری را درون خاک قرار دهید. به آبیاری سه تا هفت روز یک بار و نور کنار پنجره تا نیم سایه و اسپری برگی یک تا دو روز یک بار نیاز دارد.

نسخه

تفاله قهوه برای پوست



وارد کردن تفاله قهوه به برنامه مراقبت از پوستتان، به شما پوستی کاملاً صاف، عالی و نرم می‌دهد. تفاله قهوه برای تمام انواع پوست‌ها مناسب است. سلولیت، تفاله ناخوشایند چربی در دست در زیر پوست و به پوست ظاهری فرورفته شبیه پوست پرتقال می‌دهد. به گزارش «اکا»، شما می‌توانید برای کم کردن ظاهر سلولیت‌تان از تفاله قهوه استفاده کنید! برای ساخت یک اسکراب ساده، آن را با عسل و عصاره زنجبیل مخلوط کنید. پوستتان را مرطوب کنید و تفاله قهوه را مستقیماً روی پوستتان بمالید. مالش، جریان خون را بهتر می‌کند و آب را از پوست بیرون می‌کشد. در نتیجه، پوست، ظاهری سفت‌تر و صاف پیدا می‌کند.

چی، بپزم؟

آش ما کارونی



• مواد لازم

لوبیا قرمز (چیتی): نصف پیمانه
ماکارونی طرح دار: سه چهارم پیمانه
پیاز: یک عدد متوسط
رب: یک قاشق غذاخوری
نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
نعناع خشک: یک قاشق غذاخوری
آب لیمو: به مقدار دلخواه

• طرز تهیه

پیاز را خلال و با مقدار کمی روغن سرخ کنید و به آن مقداری زردچوبه بزنید و رب را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید. لوبیا را با مقدار کافی آب به پیاز داغ اضافه کنید و بگذارید کاملاً بپزد. به گزارش «پرشین وی»، پس از پختن لوبیا، ماکارونی را به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد و آش لعاب بیندازد. سپس به آن نمک و فلفل بزنید و در ظرف سوپ خوری بکشید و روی آن را با نعناع داغ تزیین کنید. به عنوان چاشنی از آب لیمو می‌توانید استفاده کنید.

لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

آرشی اسپرت

۰۹۱۵۵۶۱۰۲۱۳



آرشی اسپرت

آدرس: ابتدای خیابان مدرس

تلفن: ۰۹۱۵۵۶۱۰۲۱۳

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
ستاره	نبش غفاری ۲	لوبزان	خ غفاری، بلوار شهید آوینی، اول پونه	فروغ	نبش معلم ۴۳
گلچین	خ غفاری، روبروی دانشگاه آزاد	حسینی	خ غفاری، شهرک گلها	سوپر ۷۲۴	نبش معلم ۴۸ نبش کوچه
پیمان	خ غفاری خ زکریای رازی	نوفروستی	خ غفاری، خ قدس شرقی	دکه معلم	خ معلم نرسیده به چهارراه بهداری
خراشادی	خ غفاری، روبروی بیمارستان	مهیا	خ غفاری نبش پرستار ۴	شکوه ۱	خ معلم روبروی مسجد امام حسین (ع)
مرتضوی	خ غفاری خ شهید آوینی نبش پونه ۲	نادی	خ شهید آوینی، بین نیلوفر ۱۰ و ۱۲	ثنایی فرد	بین عدل ۱۸ و ۲۰
خاطره	خ غفاری، خ نسرین	احسانی	دشت علی آباد نبش نارنج ۷	بهاران	خ قدس بین قدس ۷ و ۵
آبنوس	خ غفاری، ۲۰ متری جرجانی	صدف	خ آوینی، بین صدف ۶ و ۸	پروما	خ پاسداران نبش باهنر شرقی
شب	غفاری خ آوینی نرسیده به خ نیلوفر	ولیعصر	خ معلم، چهارراه قنادی طوس	برادران	پاسداران چهارراه شهدای گمنام
مرتضوی	خ غفاری، خ شهید آوینی، نبش پونه ۲	رحمتی	غفاری بین ظفر ۱۴ و ۱۶	جماران	آخر خیابان پاسداران تقاطع جماران
بوشادی	بین غفاری ۱۲ و ۱۴	اکرمی	خ صدف ۸	مواد غذایی کمالی	نبش پاسداران ۱۵
شب فروغ	نبش غفاری ۱۱	ایلیا	خ غفاری، خ نارنج	قدس	نبش پاسداران ۱۰
رحمتی	غفاری، بین ظفر ۱۴ و ۱۶	همشهری ۲	نبش معلم ۵۴	پرستو	نبش ۴۰ متری کاوه
نوری مقدم	خ غفاری، زکریای رازی	لوازم التحریر ۲۰	نبش معلم ۱۱	الغدیر	۲۰ متری دوم شرقی روبروی پارک وحدت
نیلوفر	خ غفاری، خ پامچال ۸	ایران تحریر	بین معلم ۱۴ و ۱۶	پانیزان	خ محلاتی روبروی پمپ بنزین
لبنیات سادات	خ غفاری شهرک گلها	فروشگاه معلم	نبش معلم ۵	پروما ۲	خ مدرس تقاطع محلاتی
هایپر پونه	خ نارنج روبروی نارنج ۱۰	ولیعصر	بین معلم ۲۱ و ۲۳	ستاره شب	خ مدرس تقاطع شهید محلاتی
بهمن	بین غفاری ۲۵ و ۲۷	شمس	بین معلم ۱۰ و ۱۲	شهروند ۷۲۴	خ ۷ تیر، نبش ۷ تیر ۶
حسینی نسب	بین غفاری ۲۶ و ۲۸	جودن	نبش معلم ۴۲	مدرس ۲۵ پلاکت ۴	