

همسر مسئولیت‌پذیر

درگیری‌ها سر می‌گیرد و کم‌به‌جای احترام؛ اهانت و در عوض محبت؛ قهر و کینه نمود می‌یابد. نتیجه گذشت نکردن سستی ارکان خانواده و تربیت فرزندانی هنجار و پر مشکل است.

پس اگر همسران محبت و احترام می‌خواهند باید از همان ابتدای زندگی مشترک شان بگویند که روحیه عفو و گذشت‌رادر خود تقویت کنند و در حقیقت صاحب‌این‌کلید مشکل‌گشای زندگی شوند.

- رعایت احساسات یکدیگر**

زن و شوهر در بسیاری زمینه‌های جسمی و روانی با هم متفاوتند.

از این‌رو در نوع احساسات هم تفاوت دارند. این‌دوگانگی احساس‌رامی‌توان‌در عشق‌ورزی و علاقه‌خواسته‌ها و ایده آل‌ها، انتخاب‌الگوها، واکنش‌های گوناگون در موقعیت‌های اجتماعی، میزان‌پای‌بندی به‌اداب و رسوم و مسائل این‌گونه‌به‌خوبی مشاهده کرد.

پس بر مرد وزن لازم است که هم از اختلاف احساسات آگاهی داشته باشند و هم به آن احترام بگذارند و در صدد جریحه‌دار کردن آن بر نیایند؛ زیرا بیشتر درگیری‌های خانوادگی ناشی از رعایت نکردن احساسات است. اعتقاد به معنویت و حفظ همیشگی آن نیز از مسئولیت‌های مهم خانوادگی است.

به محض پیوند مشترک مسئولیت‌هایی برای زن و شوهر به وجود می‌آید که اگر به‌درستی عمل کنند محیط خانواده و در نتیجه اجتماع لبریز از صفا و صمیمیت می‌شود و رنگ معنویت به خود می‌گیرد و خانه به محیطی امن، آرام و مناسب برای رشد و کمال آن‌ها و فرزندانشان تبدیل خواهد شد.

به گزارش «تبیان» سلام کردن، پیشباز رفتن، بدرقه و خداحافظی کردن، غذای خوب پختن، ایراد نگرفتن از کارهای یکدیگر، تمیزی و نظافت، زینت و خودآرایی، سپاس و قدردانی از همدیگر، عیب‌پوشی، تبسم و خوش‌رویی و خوش‌زبانی برای ایجاد محبت و تحکیم روابط خانوادگی است.

امام صادق (ع) فرمود: «کوشش در زیاد کردن محبت به همسر، در حقیقت کوشش برای افزودن مراتب ایمانی است.» حتی تأکید شده است که این محبت را اظهار کنید و بر زبان آورید، در این صورت است که هرگز از یادشان نمی‌رود.

- عفو و گذشت**

زن و شوهر در ابتدای زندگی یکدیگر را محکم می‌زنند. از این‌رو به شکل ظریفی هم‌رازی‌رنظر دارند. از آن‌جا که هر دو بشر هستند مسلماً دچار اشتباه‌هایی می‌شوند و اگر گذشت و چشم‌پوشی نکنند اختلاف‌ها و



عطر اصل بخريد

نسبت به خريد عطر اصل، حساس باشيد. عطر ها به طور مستقيم با سيستم تنفسي شما سرو كار دارند. اگر عطر شما نامرغوب باشد احتمال اين كه به بدن تان و حتي به محيط‌زيست صدمه بزند زياد است. اين روز ها زياد ديده مي‌شود كه دستفروش ها عطر هايي را با شكلي شبیه عطر هاي اصل مي‌فروشند و متاسفانه عده‌اي هم اين عطر ها را مي‌خرند. سري به سايت‌هاي فروش عطر مورد نظر تان بزنيد. با يك جست و جوي ساده متوجه خواهيد شد كه قيمت آن عطر حدود چقدر است.

خواهيد شديست همان عطر را با يك دهم قيمت بفروشند و بگويند اصل هم هست؟ حتي اگر گفتند به خاطر نداشتهن جعبه به قيمت پايين فروخته مي‌شوند باور نكنيد؛ اين عطر ها تقليبي هستند.

- تشخيص عطر تقليبي**

كودك بي خواب

كودكان فعاليت روزانه بيشتري نسبت به بزرگسالان دارند و در صورت عدم استراحت كافي، بسيار صدمه مي‌بينند. تبيان در گزارشي ر اهكار هايي براي برطرف كردن بي‌خوابي كودكان توصيه مي‌كند.

– جاي خواب ثابتي را براي كودك خود در نظر بگيريد.

– به كودكان اجازه بيدار ماندن و دير خوابيدن به بهانه مشاهده تلويزيون و يا حتي انجام تكاليف مدرسه راندهيد.

– مواد غذايي كافئين دار را از برنامه غذايي كودك حذف و يا كم كنيد يا اين مواد را ۴ ساعت قبل از خواب به كودك بدهيد.

– حداقل دو ساعت قبل از خواب، شام كودك را

آماده كنيد تا بخورد. اين كار سبب هضم نسبي غذا مي‌شود و كودك با معده پر به رختخواب نمي‌رود.

– براي اين كه كودك زودتر خسته شود و به خواب برود، توصيه مي‌شود او را به فعاليت بدني در هنگام روز تشويق كنيد.

– هرگونه وسايل واسباب‌بازي مورد علاقه كودك خود را از اتاق خواب او دور كنيد.

– دماي اتاق كودك خود را بررسي كنيد. گرمي

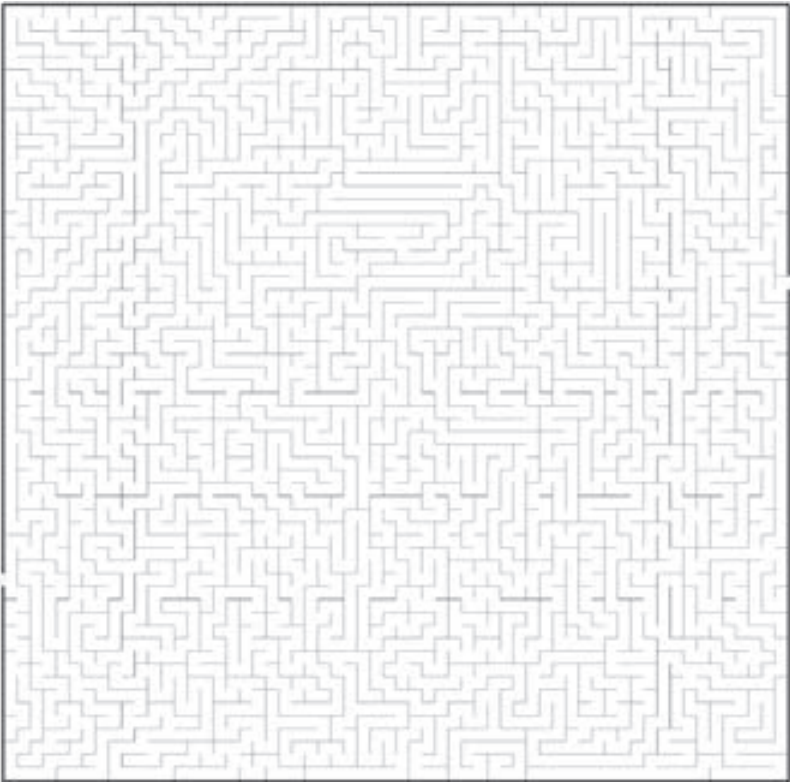
هوای اتاق كودك سبب بدخوابي مي‌شود.

– محيط خانه را براي بهتر خوابيدن كودك ساكت نگه‌داريد.

– عصبانيت خود را از بي‌خوابي كودك بروز ندهيد، زيرا كودك با مشاهده هرگونه عصبانيت، دچار اضطراب و تنش شده كه اين اضطراب خود سبب بدخوابي بيشتراومي‌شود.

نقش‌یاب مارپیچ

يكشنبه ها و چهارشنبه ها



- قانون:** خانه‌های خالی را با ۱ تا ۶ پر کنید

طوری که هیچ رقمی:

در سطر خودش تکراری نباشد.

در ستون خودش تکراری نباشد.

در مستطیل قرمز تکراری نباشد.

پیشنهاد به کلاس چهارمی‌ها تا ششمی‌ها

		۳	۴
۵	۴		
		۴	۲
۴	۶		
	۱	۶	
۶		۵	۲

پاسخ‌های شماره گذشته

لطفاً نظر، انتقادو پیشنهادتان را دربارهبخش جدول‌وسرگرمی به‌شماره ۲۰۰۹۹۹۹ پیامک کنید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

این جدول‌واژگان کمتری نسبت‌به‌انواع کلاسیک دارد، اما کلمات هرز(ناخواسته) به‌آن تحمیل نشده است، لذا از بارآموزشی مناسبی برخوردار است. بسیاری از سوال‌ها، از مطالب روزهای گذشته روزنامه‌خراسان طراحی شده‌است.



۱۱- (۳حرفی) پس از یک سال از این فاجعه‌و کشته شدن ۷۷۷۷۷ زائر، تمام اطلاعات جان‌باختگان از سایت وزارت بهداشت عربستان برداشته شد.
۱۲- (۳حرفی) لقب امام‌نهم شیعه
۱۳- (۴حرفی) شمار ه‌و عدد
۱۴- (۵حرفی) به‌جای آن بگویم سامانه
۱۵- (۲حرفی) می‌گویند گرفتنی است
۱۶- (۵حرفی) شرح‌دهنده‌قرآن
۱۷- (۵حرفی) سر درهای مداوم می‌توانند نشانه وجودآن در مغز باشد، لذا باید جدی گرفته‌شوند.
۱۸- (۳حرفی) فرزندزاده
۱۹- (۵حرفی) وزیر ارتباطات گفت استفاده از تلگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی خارجی برای انجام این امور توسط مسئولان، قابل قبول نیست.
۲۰- (۳حرفی) بااستد آمده‌است
۲۱- (۶حرفی) مصرخودسرانه و بدون تجویز این قرص می‌تواند سبب خونریزی‌های گوارشی شود.
۲۲- (۵حرفی) محفظه‌سرد
۲۳- (۳حرفی) در دیدار وزرای جهاد کشاورزی ایران و این کشور، اسناد سرمایه‌گذاری این کشور در حوزه‌آب‌زبان و شیلات امضا شد.
۲۴- (۴حرفی) محل زندگی جانور



بهترین راه تمیز کردن سرامیک

هنگام تمیز کردن کفپوش‌های سرامیکی، مراقب باشید از مواد شوینده غلیظ و قوی استفاده نکنید. برای دوام و حفظ زیبایی کفپوش‌های سرامیکی بهتر است آن‌ها را به‌طور مرتب با اسفنج مرطوب تمیز کنید و بعد با استفاده از پارچه‌ای نرم و اسفنجی خشک، طویت آن‌ها را بگیرید.

چنانچه به‌طور مرتب سرامیک‌ها را تمیز کنید از تجمع لکه‌های پایداری که به‌سختی از بین خواهد رفت، جلوگیری خواهید کرد. ریختن کمی الکل و پودر ماشین لباسشویی در آب هم راهکار خوبی است.

اگر متوجه شدید خطوط بین سرامیک کدر و

صبحانه مناسب برای دیابتی‌ها

صبحانه وعده غذایی بسیار مهمی به‌حساب می‌آید که نباید آن را نادیده گرفت. این وعده غذایی انرژی ما را در طول روز تأمین می‌کند.

به گزارش «سلامت نیوز» افراد بیمار از جمله مبتلایان به دیابت لازم‌است نکاتی را در این زمینه رعایت کنند:

به هیچ‌عنوان نباید از صبحانه خوردن صرف‌نظر کرد زیرا این امر باعث بالا رفتن قند خون و بدتر شدن علائم دیابت می‌شود.

برای پیشگیری از مصرف هله‌هوله، صبحانه این گروه از افراد باید سالم باشد.

سعی کنید صبحانه خانگی کم‌قند و کم‌چربی بخورید.

صبحانه سالم مناسب دیابتی‌ها شامل نان، غلات و میوه‌است.

در صبحانه از سبزی و میوه‌های تازه استفاده کنید. آنتی‌اکسیدان این مواد می‌تواند علائم بیماری را کاهش دهد.

به صبحانه یک قاشق‌دانه‌کتان پودر شده که سرشار از فیبر و اسید چرب امگا ۳ است، اضافه کنید.

مصرف روزانه جوی‌دو سر برای صبحانه یکی از بهترین مواد غذایی به‌حساب می‌آید.

شیر بدون چرب به صبحانه اضافه‌شود زیرا کلسیم برای درمان بیماری‌های دیگر لازم است.

ماست کم‌چرب و بدون طعم که حاوی چربی و شکر است، انتخاب شود.

به چای یا قهوه پودر دارچین که به‌طور طبیعی بیماری دیابت را درمان می‌کند اضافه کنید.