امان از این سکوت مردانه

انگار نه انگار من هستم؟ چرا هیچ حرفی برای گفتن ندارد؟ تا کی می خواهد سکوت کند؟ شاید حرف هایش را جای دیگری می زند؟ و هزاران سوال بی جواب دیگر که ذهن خانم هایی را به خود مشغول می کند که همسران کم حرف دارند.

به گزارش «نمناک» کم حرفی مردان خسته کننده است اما زمانی که یک زن از مشکلات زندگی با شوهر کم حرفش گلایه دارد باید با شناخت علت این کم صحبتی و سکوت مرد بهترین رفتار را برای حل مشکل در پیش بگیرد.

البته قبل از هر چیز یک اصل مهم را نباید فراموش کرد و آن تفاوت زیستی-تکاملی خانم ها و آقایان در صحبت کردن است. خانم ها در صحبت کردن و ارتباط کلامی، بهتر از آقایان عمل می کنند البته کم حرفی مردها با هم فرق دارد برخی درونگرا هستند و در بیشتر موقعیت های زندگی و کاری زیاد به حرف زدن علاقه ندارند پس تا این جا خیال تان راحت باشد که علت کم حرفی همسرتان شما نیستید و این بخشی از شخصیت اوست اما کم حرفی مردان می تواند دلایل دیگری هم داشته باشد.

• چرا سکوت؟

۱-وجود کدورت های عیان و به ویژه پنهان بین زوجین ناخودآگاه تمایل دو طرف را برای هم کلامی به شدت کاهش می دهد.

۲-در مواردی کم حرفی به دلیل مشکلات جسمی و یا روحی اتفاق می افتد، پرکاری یا کم کاری تیروئید، یک بیماری مزمن و گاه صعب العلاج، کم خونی شدید، ضعف و خستگی پیاپی و یا برخی اختلالات روحی مانند افسردگی و... می تواند باعث کم حرفی شود.

۳-مشکلات شغلی هم از دلایل شایع کم حرفی، بی حوصلگی و بدخلقی مردان است. بیکاری، نارضایتی و نبود امنیت شغلی و در مجموع نگرانی دایم در باب شغل انرژی مضاعفی از مردان می گیرد و باعث کم حرفی و در خود فرورفتن آن ها می شود.

• چه باید کرد؟

۱-زمان مناسبی برای گفت و گو انتخاب کنید.

۲-در مقابل سکوت شوهرتان سکوت نکنید و او را متوجه این موضوع کنید که شما منتظر شنیدن حرف هایش هستید.

۳-تفاوت ها را بپذیرید و توقع نداشته باشید پا به پای شما حرف بزند و همه چیز را مو به مو و با جزئیات تعریف کند.

۴-دست از مقایسه بردارید و مدام نگویید شوهر دوستم با او زیاد حرف می زند، او خیلی بهتر از توست و... او را درک کنید.

۵-جزئیات را بپرسید چون مشخص تر شدن سوال باعث می شود که او به سوال شما به طور جزئی و با دقت پاسخ بدهد.

۶-مراقب اشاره های غیر کلامی تان باشید، برای بهتر شدن گفت و گو سعی کنید حالت چهره تان خنثی باشد، بدن تان آرام و لحن صدایتان نه بسیار بلند باشد، نه بسیار آرام. در ضمن تماس چشمی برقرار کنید و تمام حواستان به حرف هایش باشد.

۷-با دقت به حرف های همسرتان گوش دهید و هنگام صحبت کردن او، مخالفت نکنید و وسط حرف هایش نپرید.

۸-کم حرفی او را به حساب بی توجهی نگذارید، به جای این حرف ها و خیال پردازی ها، این واقعیت را قبول کنید که بیشتر مردها مایل نیستند مشغله های فکری شان را با همسر خود در میان بگذارند؛ چون می ترسند او را دچار نگرانی و اضطراب کنند.

املت

بریانی

آب: ۸ پیمانه
گوشت سردست: یک کیلوگرم
پیاز: ۲ عدد
زعفران دم کرده: یک قاشق سوپ خوری
نعنای خشک، نمک، فلفل و زردچوبه، دارچین و روغن مایع به مقدار لازم

آب را روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید سپس گوشت را با پیاز و زردچوبه به آب جوش اضافه کنید و به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت بگذارید تا نیم پز شود. پس از آن گوشت را از آبگوشت جدا کنید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید تا یک چهارم پیمانه از آب آن باقی بماند.

گوشت را پس از سرد شدن دوبار چرخ کنید و به آن مقداری نعناع، کمی نمک، فلفل و زردچوبه بیفزایید و خوب ورز دهید.

سپس روی کفگیر مخصوص بریانی را با روغن مایع کمی چرب کنید و روی حرارت قرار دهید. مقداری دارچین، فلفل و کمی زعفران آب شده کف کفگیر بریزید و به اندازه ۱۰۰ گرم از گوشت را روی آن پهن کنید طوری که تمام سطح آن را بپوشاند. کفگیر را روی حرارت متوسط و مستقیم قرار دهید تا گوشت سرخ و آماده شود. روی برشی از نان، کمی از روغن آبگوشت را بریزید تا نان کمی چرب شود و بریانی آماده شده را روی نان برگردانید و روی آن کمی دارچین بپاشید.

کدبانو

فوت و فن تمیز کردن اجاق گاز

تمیز کردن اجاق گاز برای خیلی ها کاری سخت است و بر این اساس «بیتوته» راهکارهایی برای تمیز کردن بدون دردسر جرم و غذاهای سررفته روی اجاق گاز ارائه می دهد.

وقتی روی گاز پر از موادی باشد که حین آشپزی سررفته و یا روی آن ریخته شده به ویژه اطراف شعله های گاز باید هر چه زودتر این جرم های انباشته شده را تمیز کنید چون این لکه ها سفت شده و از بین بردن آن ها سخت تر می شود.

مواد و وسایل مورد نیاز:
آب داغ، مایع ظرفشویی، اسکاچ، جوش شیرین و دستمال کاغذی

روش کار:
داخل سینک ظرفشویی آب داغ و مایع ظرفشویی بریزید و میله های آهنی روی گاز، شعله ها و دکمه های کنترل را جدا کنید و درون آب قرار دهید و با اسکاچ آن ها را خوب تمیز کرده و پس از آبکشی اجازه دهید در معرض هوا خشک شود.

با اسکاچ خیسی که بدون مواد ساینده است لکه های سوخته اطراف شعله های گاز را خوب تمیز کنید تا گاز خط نیفتد. برای لکه های مقاوم هم مقدار کمی جوش شیرین (تا یک قاشق غذاخوری) را روی هر لکه بپاشید و مقدار کمی آب روی آن بریزید و پس از ۵ دقیقه با آب داغ شسته و با دستمال کاغذی یا یک پارچه تمیز خشک کنید.

نی نی کده

یخ کودکتان را بشکنید

زمانی که صحبت از برقراری رابطه ای جدید می شود، بسیاری از کودکان با مشکل مواجه می شوند.

«نی نی بان» در توصیه نکاتی برای بالا بردن روابط اجتماعی کودکان بر حمایت والدین از کودکانی که مهارت های اجتماعی پایینی دارند تاکید می کند و این که باید توجه داشت کودکان از والدین و آن چه در محیط اطرافشان می بینند، تقلید می کنند بنابراین مهم است برای داشتن یک کودک اجتماعی والدین روابط اجتماعی بالایی داشته باشند.

در بسیاری از مواقع دلیل خجالت کودکان ترس از پذیرفته نشدن است بر این اساس اگر از همان ابتدا به کودک تان یاد دهید برای خود ارزش قائل شود، اعتماد به نفس او به تدریج افزایش خواهد یافت و قادر خواهد بود با کودکان دیگر ارتباط برقرار کند. بنا بر این هنگامی که به پارک می روید، به او یاد دهید با کودکان دیگر ارتباط برقرار کند یا به او بگویید در فعالیت های مدرسه شرکت کند اما او را مجبور به این کار نکنید.

شما می توانید مکالمه بین دو کودک را آغاز و به آن ها پیشنهاد کنید با هم دوست شوند. شاید از همان ابتدا کودک تان تمایلی نشان ندهد اما در نهایت یخ او شکسته خواهد شد، نگران نباشید این روند کمی زمان بر است.

همچنین لازم است با کودک خود ارتباط بیشتری برقرار کنید و به او اجازه دهید درباره اتفاقات روزمره با شما صحبت کند.

حکیم باشی

شیر شتر بنوشید

شیر شتر که به دوغ شتر هم معروف است دارای خواص بی شماری است که «آفتاب نیوز» به برخی از این کاربردها اشاره می کند.

شیر شتر دارای پروتئین ویژه ای است که مشابه انسولین عمل می کند به همین دلیل مصرف آن برای دیابتی ها بسیار مفید است، البته این پروتئین ویژه باعث کاهش کلسترول خون شده و از گرفتگی عروق قلب هم پیشگیری می کند.

همچنین شیر یا دوغ شتر برای تقویت عضلات به ویژه عضله قلب کودکان مفید است و مصرف آن به افرادی که دچار زخم معده و زخم اثنی عشر هستند، توصیه می شود.

شیر شتر بینایی را هم تقویت می کند و برای درمان کبد چرب، اگزما و چربی های زیرپوستی مفید است و مصرف آن با شکر صاف کننده پوست است و چهره را شفاف می کند.

شیر شتر همچنین برای رفع بی اشتهایی مفید است و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و مصرف آن برای درمان کم خونی، تنگی نفس، دردهای مفاصل و بیماری های طحال کاربرد دارد.

در تحقیقات اخیر نیز مشخص شده دوغ یا شیر شتر برای افرادی که دچار اوتیسم هستند نیز مؤثر است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۶/۶]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

سعی کنید این شکل را فقط با یک برش مستقیم به دو قسمت تقسیم کنید، طوری که این دو قسمت بتوانند با قرارگیری در کنار هم یک مربع بسازند.

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — بسیار ساده

عمدا شکل را بزرگ تر درج کردیم که در صورت تمایل بتوانید به صورت عملی این معما را حل کنید.

ناویاب

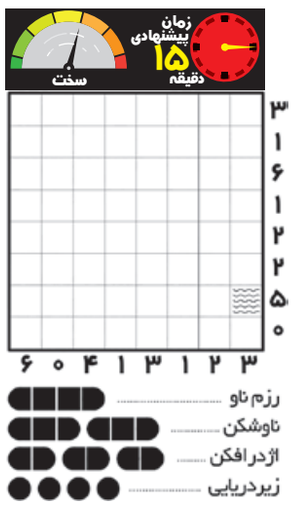
دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — سخت



قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:

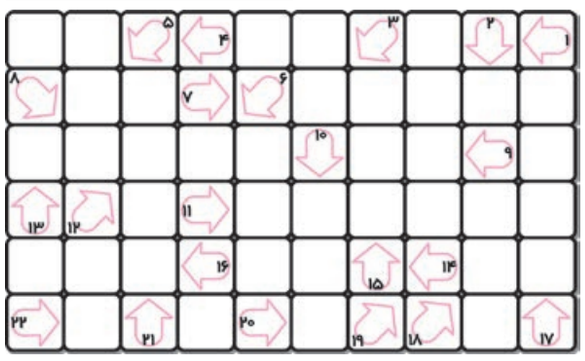
- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها 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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



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

۱-(۷حرفی) گرفتگی رگ سیاتیک علاوه بر درد، ضعف و بی حسیِ پاها را به دنبال دارد که قدم زدن و حتی ..... را دشوار می کند.

۲-(۴حرفی) یکی از روش های درمان سیاتیک، انجام حرکات کششی این ورزش است.

۳-(۴حرفی) کمپرس سرد بی حسی و کاهش ..... را به همراه دارد و کمپرس گرم موجب آزاد شدن عضله می شود.

۴-(۴حرفی) مطلب و مسئله مهم

۵-(۳حرفی) عصب سیاتیک (sciatic nerve) طولانی ترین عصب بدن انسان است که از ناحیه ..... آغاز می شود و تا انتهای پا امتداد دارد.

۶-(۵حرفی) از قاره ها

۷-(۵حرفی) همیشگی و ماندنی

۸-(۴حرفی) چند واحد ساختمان متصل

۹-(۴حرفی) ماساژ درمانی به دلیل تقویت .....خون در درمان سیاتیک موثر است، به ویژه اگر عامل آن اسپاسم عضلانی باشد.

۱۰-(۳حرفی) برای درمان سیاتیک، یک قاشق چای خوری زردچوبه را داخل یک فنجان ..... داغ بریزید و میل کنید.

۱۱-(۵حرفی) رسیدگی و سانسور

۱۲-(۴حرفی) برای درمان سیاتیک، یک فنجان روغن ..... را با سه قاشق غذاخوری پودر جوز هندی ترکیب کنید و حرارت دهید.

۱۳-(۴حرفی) «سنبل الطیب» که معروف به علف این حیوان است، ضد تشنج، رفع کننده ناراحتی های عصبی و هیستری، ضد اسپاسم و آرام بخش، تب بر، برطرف کننده درد سیاتیک، از بین برنده سکسکه، برطرف کننده درد سینه و کمک کننده به معالجه مرض قند است.

۱۴-(۴حرفی) متخصصان تغذیه و سلامت دریافته اند که خوردن در اواخر شب در طولانی مدت به ..... پوست منجر می شود.

۱۵-(۴حرفی) نوعی کیک کوچک پرطرفدار

۱۶-(۴حرفی) از خطاهای فوتبال

۱۷-(۶حرفی) شیرینی معروف یزد

۱۸-(۳حرفی) کرانه آسمان

۱۹-(۴حرفی) کشوری در جنوب هیمالیا

۲۰-(۶حرفی) یکی پس از دیگری

۲۱-(۵حرفی) گرفتگی رگ سیاتیک عوامل مختلفی دارد که آسیب دیدگی ستون فقرات و همچنین ..... از جمله آن هاست.

۲۲-(۵حرفی) سوره ششم قرآن

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های 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

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

پاسخ ها

فیل سفید به b۲ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر فیل سیاه به e۴ برود فیل سفید سمت چپ به c۱ می رود. اگر فیل سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد یا اسب سیاه حرکتی انجام دهد وزیر سفید به d۴ می رود. اما اگر شاه سیاه به d۲ برود وزیر سفید به c۳ می رود. و اگر شاه سیاه حرکت دیگری انجام دهد وزیر سفید به e۵ می رود.