

# همسران پنهان کار

این که همسران بایکدیگر 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 می کنند. به عنوان مثال مردی که کار خود را از دست داده ممکن است مدتی این موضوع را به همسر خود نگوید و مانند گذشته صبح ها از خانه بیرون برود و عصر بر گردد تا همسرش متوجه بیکاری او نشود. در این قبیل پنهان کاری ها، افراد دلایل خاصی را در نظر دارند به عنوان مثال این که نمی خواهند همسر خود را ناراحت کنند. همچنین باید توجه داشت مسائلی که زن و مرد گفتن آن را ضروری می دانند، یکسان نیست بنابراین نباید انتظار داشت صمیمی ترین همسران هم تمام مسائل مربوط به خود را بایکدیگر در میان بگذارند.

در برخی موارد پنهان کاری به دلیل غرور مردانه است به عنوان نمونه مرد ها برخی مشکلات خود را بروز نمی دهند چون نمی خواهند خود را ضعیف نشان دهند.

خانم ها نیز گاهی مسائلی را از همسر خود مخفی می کنند که از جمله آن ها مباحث مالی است، بسیاری از خانم ها به دلیل آینده نگرانی ذخیره مالی در نظر می گیرند تا در مواقع لازم برای آن ها کار ساز 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 کنجکاوی های غیر معقول مثل کنترل کردن تلفن همراه، ایمیل و... خودداری کند چون روشن شدن این گونه کنجکاوی ها 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 و گو و صحبت های 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 آن ها بر خورد داشته توضیحاتی بدهد و برخی ناگفته ها را بیان کند.

علاوه بر این بعضی افراد به اهمیت از دار 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 می شود دیگران کمتر با آن ها

صحبت کنند و مسائل را با آنان در میان بگذارند. چنان چه یکی از زوجین مسئله ای را که نباید به دیگران بگوید، فاش کند یا از اطلاعاتی که همسرش در اختیارش گذاشته است علیه او استفاده کند باعث می شود همسرش برخی موضوعات را به او نگوید و پنهان کاری کند. همچنین خوب گوش دادن زن یا مرد به گفته های همسر، با دقت به چهره او نگاه کردن و برخی گفته های او را تایید کردن موجب می شود طرف مقابل بیشتر و بهتر درباره مسائل توضیح دهد، این کار نه تنها گفت و گوهای صمیمانه را افزایش می دهد بلکه در حسن روابط بین همسران نیز اثرات فراوان دارد.



## دلمه ای برای فصل سرما

### • مواد لازم:

به: ۴ عدد

لیه: یک چهارم پیمانه

گوشت چرخ کرده: ۱۰۰ گرم

روغن: ۳ قاشق سوپ خوری

شکر: ۳ قاشق سوپ خوری

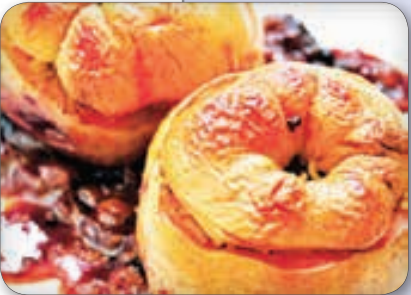
سرکه: یک قاشق سوپ خوری

نمک و فلفل به مقدار لازم

### • طرز تهیه:

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

## چی بپزم؟



## مامان و بابای بدقول

قول دادن به کودک یک روش رایج والدین برای به تعویق انداختن خواسته های فرزندان است اما شاید کمتر پدر و مادری توجه کنند قولی که به فرزندشان می دهند باید واقعی و شفاف باشد این در حالی است که به گزارش «نی نی نما» کودکان اگر قول های 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 قول هایی که نباید به کودک داد وعده رفتن به مراکز تفریحی و پارک در یک روز مشخص است چون هرگز نمی توان 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 اوو البته فشار وارد کردن به کودک از بابت انتظارات والدین است.



## نی نی کده

## خواص باور نکردنی شلغم

خواص شلغم آن قدر زیاد است که می توان گفت این گیاه برای هر دردی در مان است. به گزارش «بیتوته» شلغم مقوی معده و روده ها و اشتها آور است. همچنین شلغم سرفه را تسکین می دهد و قرقره آب آن گلوردر را در مان می کند، قند خون را پایین می آورد 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 «B۱» علاج کم خونی است و شب کوری را در مان می کند. مصرف شلغم به مادران باردار و شیرده هم توصیه می شود چون برای رشد و نمو استخوان ها مفید است و مادری که در مدت بارداری شلغم خورده باشد کودکش زودتر رشد می کند، زودتر حرف می زند و حتی سریع تر راه می افتد و در مقابل امراض مقاومت بیشتری خواهد داشت. شلغم همچنین مهم ترین گیاه ضد سرطان 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.



## سلامتکده

## سفازولین در بارداری منع مصرف دارد

آمپول سفازولین در عفونت های حاد و خطرناک ریوی و سرماخوردگی که علت باکتریایی دارد و منجر به عفونت های ریوی شدید می شود، استفاده می شود. به گزارش «دروانا» در مان عفونت های دستگاه ادراری، پوست، استخوان و مفاصل از دیگر کاربردهای این داروست.

سفازولین برای افرادی که حساسیت شدید به هر یک از انواع پنی سیلین ها یا سفالوسپورین ها دارند، منع مصرف دارد و از عوارض جانبی آن می توان به سرگیجه، سردرد، تشنج، اسهال، تهوع، کرامپ های شکمی، آنمی و افزایش حساسیت اشاره کرد که در صورت بروز واکنش افزایش حساسیت یا اسهال شدید، مصرف دارو باید قطع شود. مصرف سفازولین در بارداری توصیه نمی شود 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.



## داروخانه

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۳۰]

### معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

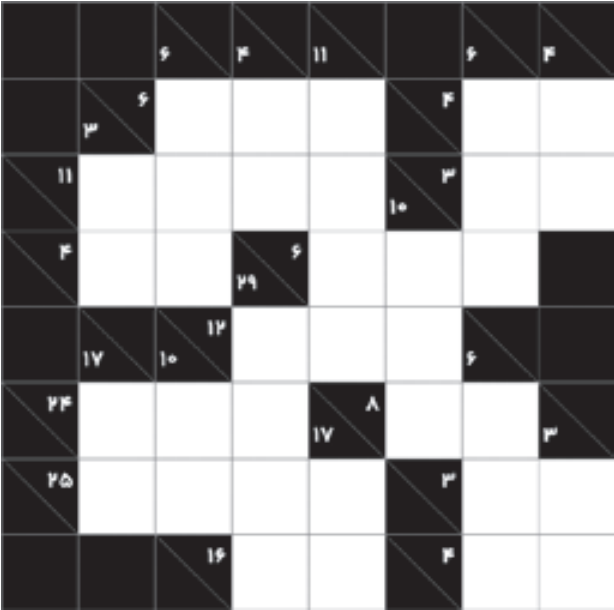
### • قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطر ها یا عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها یا عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.



برای راهنمایی، معمای مجموع ارقام را در اینترنت شبکه های اجتماعی جست و جو کنید.

### • برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و جمع

ارقام هر تکه عمودی، برابر با

عدد سفید بالا یی باشد.

• رقم تکراری در تکه ای

نباشد.

• هرگز حدس نز نیم! بلکه

قبل از نوشتن هر رقم، دلیل

منطقی مان را برای نوشتن

آن، با خردمان مرور کنیم.

• ابتدا سراغ سطر و ستونی

برویم که عددش در «جدول

ویژه» آمده باشد.

• از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای هر

خانه شناسایی و کم رنگ

در آن یادداشت کنیم تا به

مرور بعضی از گزینه ها خط

بخورند و رقم «قطعی» را

کشف کنیم.

• جدول ویژه»

که تنها گزینه موجود

را برای بعضی اعداد

سفید نشان می دهد

یک پاسخ صحیح دارد.

• برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و جمع

ارقام هر تکه عمودی، برابر با

عدد سفید بالا یی باشد.

• رقم تکراری در تکه ای

نباشد.

• هرگز حدس نز نیم! بلکه

قبل از نوشتن هر رقم، دلیل

منطقی مان را برای نوشتن

آن، با خردمان مرور کنیم.

• ابتدا سراغ سطر و ستونی

برویم که عددش در «جدول

ویژه» آمده باشد.

• از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای هر

خانه شناسایی و کم رنگ

در آن یادداشت کنیم تا به

مرور بعضی از گزینه ها خط

بخورند و رقم «قطعی» را

کشف کنیم.

• جدول ویژه»

که تنها گزینه موجود

را برای بعضی اعداد

سفید نشان می دهد

یک پاسخ صحیح دارد.

• برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و جمع

ارقام هر تکه عمودی، برابر با

عدد سفید بالا یی باشد.

• رقم تکراری در تکه ای

نباشد.

• هرگز حدس نز نیم! بلکه

قبل از نوشتن هر رقم، دلیل

منطقی مان را برای نوشتن

آن، با خردمان مرور کنیم.

• ابتدا سراغ سطر و ستونی

برویم که عددش در «جدول

ویژه» آمده باشد.

• از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای هر

خانه شناسایی و کم رنگ

در آن یادداشت کنیم تا به

مرور بعضی از گزینه ها خط

بخورند و رقم «قطعی» را

کشف کنیم.

• جدول ویژه»

که تنها گزینه موجود

را برای بعضی اعداد

سفید نشان می دهد

یک پاسخ صحیح دارد.

• برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و جمع

ارقام هر تکه عمودی، برابر با

عدد سفید بالا یی باشد.

• رقم تکراری در تکه ای

نباشد.

• هرگز حدس نز نیم! بلکه

قبل از نوشتن هر رقم، دلیل

منطقی مان را برای نوشتن

آن، با خردمان مرور کنیم.

• ابتدا سراغ سطر و ستونی

برویم که عددش در «جدول

ویژه» آمده باشد.

• از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای هر

خانه شناسایی و کم رنگ

در آن یادداشت کنیم تا به

مرور بعضی از گزینه ها خط

بخورند و رقم «قطعی» را

کشف کنیم.

• جدول ویژه»

که تنها گزینه موجود

را برای بعضی اعداد

سفید نشان می دهد

یک پاسخ صحیح دارد.

• برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و جمع

ارقام هر تکه عمودی، برابر با

عدد سفید بالا یی باشد.

• رقم تکراری در تکه ای

نباشد.

• هرگز حدس نز نیم! بلکه

قبل از نوشتن هر رقم، دلیل

منطقی مان را برای نوشتن

آن، با خردمان مرور کنیم.

• ابتدا سراغ سطر و ستونی

برویم که عددش در «جدول

ویژه» آمده باشد.

• از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای هر

خانه شناسایی و کم رنگ

در آن یادداشت کنیم تا به

مرور بعضی از گزینه ها خط

بخورند و رقم «قطعی» را

کشف کنیم.

• جدول ویژه»

که تنها گزینه موجود

را برای بعضی اعداد

سفید نشان می دهد

یک پاسخ صحیح دارد.

• برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و جمع

ارقام هر تکه عمودی، برابر با

عدد سفید بالا یی باشد.

• رقم تکراری در تکه ای

نباشد.

• هرگز حدس نز نیم! بلکه

قبل از نوشتن هر رقم، دلیل

منطقی مان را برای نوشتن

آن، با خردمان مرور کنیم.

• ابتدا سراغ سطر و ستونی

برویم که عددش در «جدول

ویژه» آمده باشد.

• از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای هر

خانه شناسایی و کم رنگ

در آن یادداشت کنیم تا به

مرور بعضی از گزینه ها خط

بخورند و رقم «قطعی» را

کشف کنیم.

• جدول ویژه»

که تنها گزینه موجود

را برای بعضی اعداد

سفید نشان می دهد

یک پاسخ صحیح دارد.

• برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و جمع

ارقام هر تکه عمودی، برابر با

عدد سفید بالا یی باشد.

• رقم تکراری در تکه ای

نباشد.

• هرگز حدس نز نیم! بلکه

قبل از نوشتن هر رقم، دلیل

منطقی مان را برای نوشتن

آن، با خردمان مرور کنیم.

• ابتدا سراغ سطر و ستونی

برویم که عددش در «جدول

ویژه» آمده باشد.

• از حل تکه هایی که فقط

۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.

• ارقام «محتمل» را برای هر

خانه شناسایی و کم رنگ

در آن یادداشت کنیم تا به

مرور بعضی از گزینه ها خط

بخورند و رقم «قطعی» را

کشف کنیم.

• جدول ویژه»

که تنها گزینه موجود

را برای بعضی اعداد

سفید نشان می دهد

یک پاسخ صحیح دارد.

• برای حل کافی است:

• از رقم صفر استفاده نکنیم.

• جمع ارقام هر تکه افقی،

برابر با عدد سفید چپ و