

# آتش بس مادر شوهر و عروس

گاهی صحبت های عروس خانواده در مورد مادر شوهر بسیار متاثر کننده است و گاه صحبت های مادر شوهر در مورد عروس خانواده جای تامل دارد.

هر دو طرف بازنده و ناراحت هستند چون آن چه را که می خواستند، به دست نیاورده اند. به گزارش «پتوته» بسیاری از مشکلات ارتباطی مادر شوهر و عروس ناشی از نگرش های نادرست، سوء تعبیرها، دلخوری های مداوم، حساسیت ها، توقعات بی جا، خودخواهی ها، نداشتن شناخت کافی از یکدیگر و پیش زمینه های غرض ورزانه است. علاوه بر این حرف های اطرافیان و گفتن تجربیات منفی آن ها ممکن است نوعروس ها را به این فکر بیندازد که واردمیدان جنگ شده اند در این بین برخی فکر می کنند با آوردن شوهر به میدان خود، می توانند مشکلات را حل کنند در حالی که این راهکار مناسبی نیست چرا که همان طور که شوهر خود را دوست دارید، باید خانواده او را هم بپذیرید.

### • همسر تان را در گیر نکنید

پذیرفتن خانواده شوهر نقش مهمی در حل مشکلات شما داشته و صمیمیت و احترام به همه ا دارد ضمن این که صحبت های دوستانه و محترمانه، خانواده شوهر را مجاب به پذیرش شما می کند بدون این که مجبور شوید همسر خود را در گیر این مسئله کنید.

در عین حال باید سعی کنید ارتباط عاطفی خود را با همسر تان قوی تر کنید چرا که پیوند عاطفی و صمیمیت با او موجب آرامش فکری و روانی بیشتر شما می شود و بهتر می توانید در مسیر اهداف مشترک زندگی تان گام بردارید.

پس در این درگیری ها همسر خود را به هیچ عنوان دخیل نکنید اما بگذارید در جریان تلاش های شما برای بهبود روابط باشد.

### • سیاست داشته باشید

فکر کنید آیا بسیاری از صحبت هایی که از مادر شوهر خود می شنوید و ناراحت می شوید را اگر از مادر خودتان بشنوید، هم ناراحت می شوید یا حساسیت نشان نمی دهید و راحت از کنار آن ها می گذرید؟ سعی کنید همین روش را در مورد مادر شوهر خود نیز انجام دهید. گاهی توجه کردن به خواسته های مادر شوهر و مدارا کردن نوعی تدبیر و مصلحت است.

برای این که بتوانیم ارتباط درست برقرار کنیم باید ذهن مان را از بدی ها پاک و تصور کنیم که یک ارتباط تازه را می خواهیم شکل دهیم.

شاید مادر شوهر شما بدخلق است اما با کمی سیاست و محبت می توانید محبت مادرانه او را داشته باشید البته در کنار صمیمیت حداقله و حریم ها را حفظ کنید.

در نهایت با دیدن بعضی از رابطه های خوب مادر شوهر و عروس، خودتان را قانع کنید که این رابطه هم می تواند حاکی از صمیمیت و



آن است که هر فرد بیاوموزد با معایب دیگران کنار آید و محاسن آنان را تحسین کند.

احترام باشد و باتلاش بیشتر آن را به دست آورد. توجه داشته باشید بهترین رابطه این نیست که اشخاص بی عیب و نقص را اگر دهم می آورد بلکه

### نی نی کده

### آغوش گرفتن نوزاد



اگر تا پیش از این تجربه مراقبت از نوزاد را نداشته اید، ممکن است ظرافت و شکنندگی نوزاد در آغوش برای شما تازگی داشته باشد و حتی شما را نگران کند، «نی نی نما» برای در آغوش گرفتن و لمس کردن نوزاد پس از تولد، این توصیه ها را ارائه می دهد. نوزاد سیستم ایمنی قوی ندارد و نسبت به عفونت ها بسیار حساس است بر این اساس هر گاه قصد بغل کردن نوزاد را داشتید، دست هایتان را بشویید یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. هنگام بلند کردن، حمل کردن و گذاشتن نوزاد روی تخت، از دست خود برای نگه داشتن سر و گردن نوزاد استفاده کنید. پرهیز از تکان دادن و لرزاندن نوزاد توصیه دیگر است چون تکان دادن شدید نوزاد، ممکن است باعث پارگی مویرگ های مغز او و حتی مشکلات خطرناک شود. به یاد داشته باشید نوزاد شما آمادگی بازی های خشن و خطرناک مانند تکان دادن روی زانو و پرتاب در هوا را ندارد.

### سلامت کده

### نارنج؛ تب و رو مسکن سردرد



نارنج میوه ای است با خواص زیاد که استفاده از آن برای تمام افراد توصیه می شود. به گزارش «پتوته» از فواید نارنج می توان به درمان اختلالات عصبی، درمان حالت تهوع و استفراغ و همچنین درمان سردردی که به دلیل زیاد بودن صفرا بروز کرده، اشاره کرد. نارنج برای بیماران قلبی و مبتلایان فشار خون مفید است و افرادی که قند خون دارند هم می توانند نارنج را به عنوان چاشنی در تمام برنامه های غذایی خود قرار دهند علاوه بر این داروی افرادی که دچار تورم گلو و حلق شده اند هم غرغره کردن آب نارنج است. آب نارنج تب را پایین می آورد و برای سردردهایی که علامت مشخصی ندارند می توان از آب نارنج استفاده کرد. البته خوردن زیاد نارنج به ویژه اگر ناشتا خورده شود، کبد را ضعیف می کند و باعث بی خوابی می شود. به افرادی که می خواهند موی نرم داشته باشند توصیه می شود میوه نارنج را بپزند، له کنند و روی سر بمالند و عرق بهار نارنج برای رفع غم و افسردگی نیز مفید است.

### داروخانه

### زیر ۲ سال ها اکسپکتورانت نخورند

اکسپکتورانت جزو داروهای بدون نسخه است که در درمان سرفه و احتقان بینی ناشی از سرماخوردگی کاربرد دارد اما به گزارش «مجله پزشکی» این دارو در کودکان زیر دو سال بدون تجویز پزشک نباید مصرف شود. به طور کلی داروهایی که برای سرفه تجویز می شوند دو دسته هستند یک گروه داروهایی که بر مرکز سرفه در دستگاه عصبی مرکزی اثر کرده و سرفه را از آن ناحیه سرکوب می کنند که داروهایی مانند دکسترومتورفان از این دسته هستند. دسته دوم اکسپکتورانت ها هستند که سبب رقیق شدن خلط و ترشحات دستگاه تنفسی می شوند و به این وسیله خروج ترشحات تسهیل و مجاری تنفسی از خلط و ترشحات پاک می شود. توجه داشته باشید مصرف اکسپکتورانت باعث خواب آلودگی می شود و مصرف آن هنگام کار با وسایل خطرناک و رانندگی ممکن است عواقب جبران ناپذیری به دنبال داشته باشد.

### چی بپزم؟



در ظرف دیگری کره را بریزید و روی حرارت قرار دهید، سپس آرد را به آن اضافه کرده و تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند، در مرحله بعد خامه را بیفزایید و مرتب هم بزنید سپس جوز هندی را اضافه کرده و ظرف را از روی حرارت بردارید و این مواد را به مواد پوره شده اضافه کنید و دوبار ه روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید، سوپ آماده است.

کره و آرد: از هر کدام ۲ قاشق سوپ خوری خامه: ۱۰۰ میلی گرم

### طرز تهیه:

آب مرغ را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید و سیر، پیاز چه، جوز هندی و گردو را به آن اضافه کنید. پس از این که آب مرغ جوش آمد، حرارت را کم کنید و اجازه دهید مواد حدود ۱۰ دقیقه بپزد. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید و پس از خنک شدن مواد را در مخلوط کن بریزید تا به صورت پوره در بیاید.

## سوپ خوشمزه زمستونی

سوپ گردو و خامه، از خوش طعم ترین سوپ ها برای شب های سرد زمستان بوده که مواد لازم برای تهیه آن به گزارش «برترین ها» به این شرح است:

آب مرغ: ۴ تا ۵ لیمانه

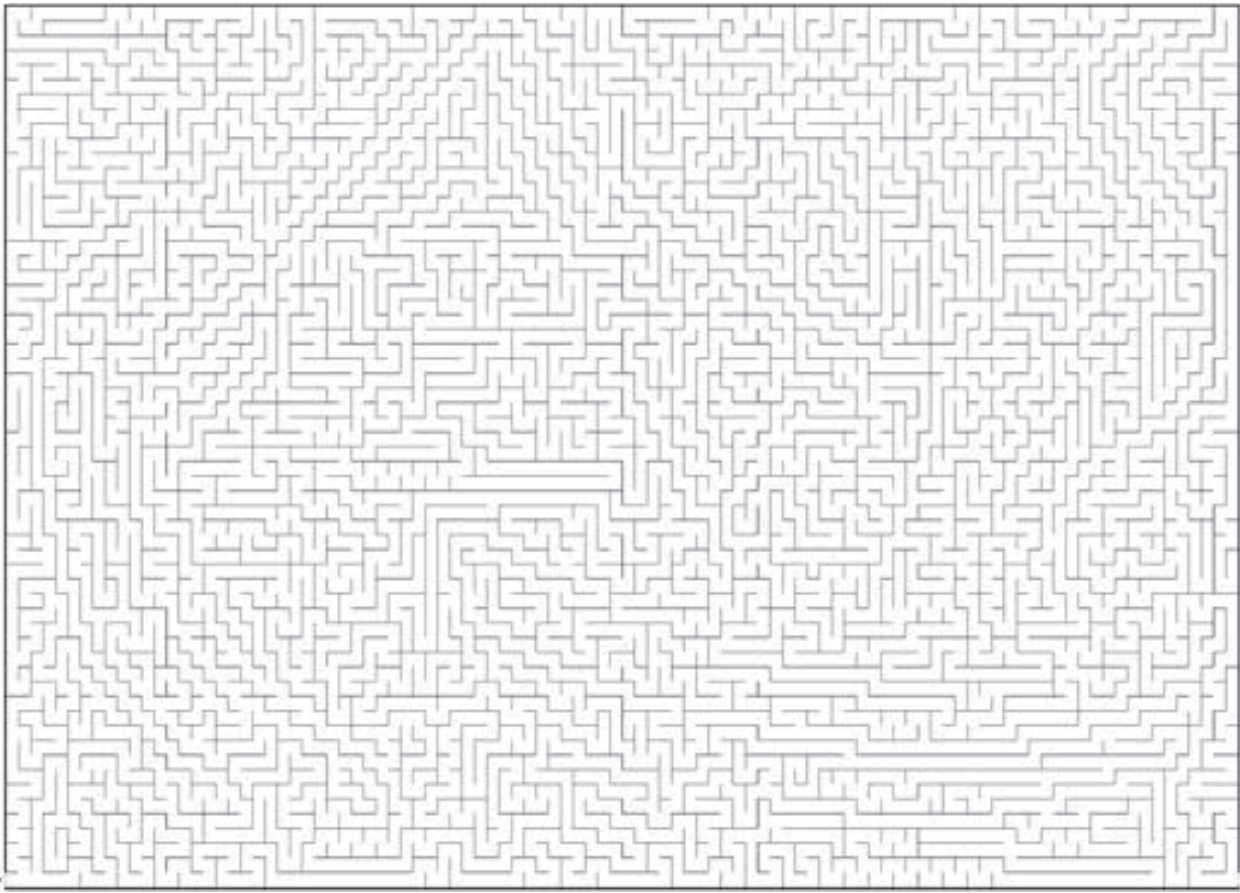
سیر (خرشده): یک جبه

پیاز چه (ریز خرد شده): یک عدد

گردو (خرد شده): یک پیمانه

جوز هندی (پودر شده): یک و یک دوم قاشق چای خوری

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۴]



### نقش یاب ماریج

یک شنبه ها و چهار شنبه ها



فرق این ماریج با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته ماریج» بپایید که از ورودی ماریج وارد شود و از خروجی ماریج بیرون برود. این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

### سودو کو

هر روز

### قانون:

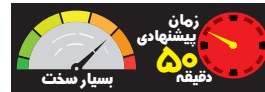
۱) ارقام ۱ تا ۹ را بطوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.



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



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



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

## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲
۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴
۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶
۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸
۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱
۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳
۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵
۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷
۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵	۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹
۱۷۰	۱۷۱	۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰	۱۸۱
۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷	۱۸۸	۱۸۹	۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳
۱۹۴	۱۹۵	۱۹۶	۱۹۷	۱۹۸	۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴	۲۰۵
۲۰۶	۲۰۷	۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰	۲۱۱	۲۱۲	۲۱۳	۲۱۴	۲۱۵	۲۱۶	۲۱۷
۲۱۸	۲۱۹	۲۲۰	۲۲۱	۲۲۲	۲۲۳	۲۲۴	۲۲۵	۲۲۶	۲۲۷	۲۲۸	۲۲۹
۲۳۰	۲۳۱	۲۳۲	۲۳۳	۲۳۴	۲۳۵	۲۳۶	۲۳۷	۲۳۸	۲۳۹	۲۴۰	۲۴۱
۲۴۲	۲۴۳	۲۴۴	۲۴۵	۲۴۶	۲۴۷	۲۴۸	۲۴۹	۲۵۰	۲۵۱	۲۵۲	۲۵۳
۲۵۴	۲۵۵	۲۵۶	۲۵۷	۲۵۸	۲۵۹	۲۶۰	۲۶۱	۲۶۲	۲۶۳	۲۶۴	۲۶۵
۲۶۶	۲۶۷	۲۶۸	۲۶۹	۲۷۰	۲۷۱	۲۷۲	۲۷۳	۲۷۴	۲۷۵	۲۷۶	۲۷۷
۲۷۸	۲۷۹	۲۸۰	۲۸۱	۲۸۲	۲۸۳	۲۸۴	۲۸۵	۲۸۶	۲۸۷	۲۸۸	۲۸۹
۲۹۰	۲۹۱	۲۹۲	۲۹۳	۲۹۴	۲۹۵	۲۹۶	۲۹۷	۲۹۸	۲۹۹	۳۰۰	۳۰۱
۳۰۲	۳۰۳	۳۰۴	۳۰۵	۳۰۶	۳۰۷	۳۰۸	۳۰۹	۳۱۰	۳۱۱	۳۱۲	۳۱۳
۳۱۴	۳۱۵	۳۱۶	۳۱۷	۳۱۸	۳۱۹	۳۲۰	۳۲۱	۳۲۲	۳۲۳	۳۲۴	۳۲۵
۳۲۶	۳۲۷	۳۲۸	۳۲۹	۳۳۰	۳۳۱	۳۳۲	۳۳۳	۳۳۴	۳۳۵	۳۳۶	۳۳۷
۳۳۸	۳۳۹	۳۴۰	۳۴۱	۳۴۲	۳۴۳	۳۴۴	۳۴۵	۳۴۶	۳۴۷	۳۴۸	۳۴۹
۳۵۰	۳۵۱	۳۵۲	۳۵۳	۳۵۴	۳۵۵	۳۵۶	۳۵۷	۳۵۸	۳۵۹	۳۶۰	۳۶۱
۳۶۲	۳۶۳	۳۶۴	۳۶۵	۳۶۶	۳۶۷	۳۶۸	۳۶۹	۳۷۰	۳۷۱	۳۷۲	۳۷۳
۳۷۴	۳۷۵	۳۷۶	۳۷۷	۳۷۸	۳۷۹	۳۸۰	۳۸۱	۳۸۲	۳۸۳	۳۸۴	۳۸۵
۳۸۶	۳۸۷	۳۸۸	۳۸۹	۳۹۰	۳۹۱	۳۹۲	۳۹۳	۳۹۴	۳۹۵	۳۹۶	۳۹۷
۳۹۸	۳۹۹	۴۰۰	۴۰۱	۴۰۲	۴۰۳	۴۰۴	۴۰۵	۴۰۶	۴۰۷	۴۰۸	۴۰۹
۴۱۰	۴۱۱	۴۱۲	۴۱۳	۴۱۴	۴۱۵	۴۱۶	۴۱۷	۴۱۸	۴۱۹	۴۲۰	۴۲۱
۴۲۲	۴۲۳	۴۲۴	۴۲۵	۴۲۶	۴۲۷	۴۲۸	۴۲۹	۴۳۰	۴۳۱	۴۳۲	۴۳۳
۴۳۴	۴۳۵	۴۳۶	۴۳۷	۴۳۸	۴۳۹	۴۴۰	۴۴۱	۴۴۲	۴۴۳	۴۴۴	۴۴۵
۴۴۶	۴۴۷	۴۴۸	۴۴۹	۴۵۰	۴۵۱	۴۵۲	۴۵۳	۴۵۴	۴۵۵	۴۵۶	۴۵۷
۴۵۸	۴۵۹	۴۶۰	۴۶۱	۴۶۲	۴۶۳	۴۶۴	۴۶۵	۴۶۶	۴۶۷	۴۶۸	۴۶۹
۴۷۰	۴۷۱	۴۷۲	۴۷۳	۴۷۴	۴۷۵	۴۷۶	۴۷۷	۴۷۸	۴۷۹	۴۸۰	۴۸۱
۴۸۲	۴۸۳	۴۸۴	۴۸۵	۴۸۶	۴۸۷	۴۸۸	۴۸۹	۴۹۰	۴۹۱	۴۹۲	۴۹۳
۴۹۴	۴۹۵	۴۹۶	۴۹۷	۴۹۸	۴۹۹	۵۰۰	۵۰۱	۵۰۲	۵۰۳	۵۰۴	۵۰۵
۵۰۶	۵۰۷	۵۰۸	۵۰۹	۵۱۰	۵۱۱	۵۱۲	۵۱۳	۵۱۴	۵۱۵	۵۱۶	۵۱۷
۵۱۸	۵۱۹	۵۲۰	۵۲۱	۵۲۲	۵۲۳	۵۲۴	۵۲۵	۵۲۶	۵۲۷	۵۲۸	۵۲۹
۵۳۰	۵۳۱	۵۳۲	۵۳۳	۵۳۴	۵۳۵	۵۳۶	۵۳۷	۵۳۸	۵۳۹	۵۴۰	۵۴۱
۵۴۲	۵۴۳	۵۴۴	۵۴۵	۵۴۶	۵۴۷	۵۴۸	۵۴۹	۵۵۰	۵۵۱	۵۵۲	۵۵۳
۵۵۴	۵۵۵	۵۵۶	۵۵۷	۵۵۸	۵۵۹	۵۶۰	۵۶۱	۵۶۲	۵۶۳	۵۶۴	۵۶