

هفته نامه

قله‌های افتخار

هفته دوم مهر ماه ۱۴۰۲ - شماره ۴۸۴ - قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

آزمون
بهترین دوست
در زندگی
زناشویی

۵ ضرورت
دوران نامزدی
برای زوج‌های
جوان

راهکارهایی
برای وارد کردن
هیجان به زندگی
مشترک

مرد ایده آل
کم نیست اگر...

شریک زندگی تان
چقدر شما را
دوست دارد؟

۵ گنج

زندگی مشترک

۳ اصل اساسی برای
موفقیت و کامیابی

مزایای
زن دلیل
بودن

خوراکی‌هایی برای درمان کبودی‌ها



کبودی‌ها از جراحت یا ضربه به قسمت خاصی از بدن ناشی می‌شوند که باعث پارگی رگهای خونی زیر پوست می‌شود. خون تراوش کرده به بیرون از رگها باعث تغییر رنگ، تورم و درد می‌شود. کبودی‌ها می‌توانند بر اثر کمبودهای مواد غذایی، فاکتورهای ناکافی لخته خون و بیماری‌هایی چون سرطان خون به وجود آیند. اگر می‌خواهید کبودی‌ها را سریع درمان کنید، باید به کمبود مواد غذایی در بدن خود توجه کنید و ناحیه مورد نظر را استراحت دهید.

خوراکی‌هایی برای درمان کبودی‌ها

« سبزیجات سبز پربرگ: این سبزیجات حاوی ویتامین K هستند که برای لخته شدن خون ضروری می‌باشد.

« مرکبات و سایر میوه‌ها و سبزیجات رنگی: مرکبات حاوی ویتامین C و بیوفلاونوئیدها هستند که به بهبود زخم‌ها کمک می‌کنند.

« ماهی: چربی‌های ضروری برای بهبود سریع زخم‌ها مورد نیاز هستند.

« روی: واکنش‌های شیمیایی مورد نیاز برای بهبود زخم‌ها نیاز به روی دارد. برای افزایش مصرف روی گوشت گوساله، تخم کدو حلوائی و اسفناج را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

« پروتئین (بدون چربی): پروتئین برای بازسازی رگهای خونی پاره شده مورد نیاز است. روزانه حداقل ۱۲۰ الی ۱۵۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی مصرف کنید.

دکتر آزه شما می‌گوید؛

چای مناسب برای هر گروه خونی چیست؟

چای به عنوان یکی از سالمترین نوشیدنی‌ها شناخته شده است و تأثیر آن بر اساس گروه خونی متغیر است. چای از جمله نوشیدنی‌های ترک‌نشدنی خیلی از ماه‌هاست. اگر می‌خواهید بدانید که چای مناسب برای گروه‌های خونی مختلف چیست این مطلب را دنبال کنید.

چای مناسب گروه خونی A:

افراد با گروه خونی A افرادی عاطفی و تحلیل‌گر هستند که زیاد در معرض استرس قرار می‌گیرند. برای این افراد ترکیبی از گل یاس، چای سبز، گل همیشه‌بهار و اویشن فوق‌العاده خواهد بود. تا استرس کمتری داشته باشند و آرامش بیشتری بگیرند.

چای مناسب گروه خونی B:

افراد با گروه خونی B متابولیسم کم‌کاری دارند. بیماری‌های خود ایمنی، جاللی و اضطراب از جمله بیماری‌های آنهاست. این افراد لازم است چای سبز تازه را بدون هیچ افزودنی بنوشند تا متابولیسم را افزایش دهند و با چای ساده سیاه را بدون هیچ قندی مصرف کنند.

چای مناسب گروه خونی AB:

گروه خونی AB افرادی هستند درونگرا و با بصیرت، به همین دلیل خیلی استرس ندارند. میل جنسی این افراد کمتر است، به همین منظور انواع چای سبز با ترکیب نعناع و پونه، خوب صندل و گزنه برای این افراد مناسب است. آنچه که به شدت توصیه می‌شود ترکیب چای سبز و نعناع است که برای آنها بسیار مفید است.

چای مناسب گروه خونی O:

باید از مصرف شیر و گلوتن خودداری کنند. این افراد حتی اگر هیچ استرسی نداشته باشند اسید معده آنها به شدت در طول زندگی آزارشان می‌دهد. چای سبز سنتجا و زنجفیل برای این افراد فوق‌العاده است. این افراد برای اینکه سیستم گوارشی خود را تقویت کنند همیشه در چایشان زنجفیل داشته باشند.





روزانه چه مقدار میوه بخوریم؟

میوه بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است. در واقع، رژیم غذایی در میوه با تمام انواع منافع سلامت، از جمله کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مرتبط است. با این حال، برخی از مردم علاقه‌مند به محتوای قند میوه هستند و نگران هستند که خوردن بیش از حد از آن ممکن است مضر باشد. پس چه مقدار میوه باید هر روز بخورید تا سالم باشید؟ آیا می‌توان مقدار زیاد مصرف کرد؟ این مقاله به بررسی پژوهش حاضر در موضوع می‌پردازد.

«میوه از بسیاری مواد مغذی مهم غنی است»

«خوردن میوه‌ها ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش دهد. تحقیقات به‌طور مداوم نشان می‌دهد که رژیم غذایی در میوه‌ها و سبزیجات با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جدی از جمله سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی در ارتباط است. در حالی که بسیاری از مطالعات به مصرف میوه و سبزی نظر دارند تعداد کمی از مطالعات منافع حاصل از میوه را طور خاص کشف کردند. یک مرور از نه مطالعه نشان داد که هر وعده خوردن میوه اضافی در هر روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۷ درصد کاهش می‌دهد. مطالعه دیگری نشان داد که خوردن میوه مانند انگور، سیب و بلوبری با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در ارتباط است. مرکبات، به ویژه، می‌تواند سطح سیترات در ادرار، که باعث کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود را بالا می‌برد. افزایش مصرف میوه می‌تواند به کاهش فشارخون و کاهش استرس اکسیداتیو کمک کند که ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتر همچنین با بهبود کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت مرتبط است.»

خوردن میوه‌ها می‌تواند به شما در دست دادن وزن کمک کند. میوه‌ها سرشار از مواد مغذی و کالری نسبتاً کم هستند آنها برای کسانی که به دنبال از دست دادن وزن هستند یک انتخاب عالی است. همچنین آنها دارای آب و فیبر هستند که به احساس سیری شما کمک می‌کند. به این دلیل، شما به‌طور معمول می‌توانید میوه بخورید تا زمانی که راضی شوید بدون اینکه مقدار زیادی از کالری مصرف کنید. در واقع، مطالعات متعدد نشان می‌دهد که خوردن میوه با مصرف کالری کمتر در ارتباط است و ممکن است به از دست دادن وزن در طول زمان منجر شود. سیب و مرکبات، مانند پرتقال و گریپ فروت، بیشتر سبب سیری می‌شوند. این مهم است که توجه داشته باشید که میوه جامد بسیار بیشتر از پوره میوه یا آب میوه سبب سیری می‌شود که شما به‌طور معمول می‌توانید مقدار زیادی از آن را بدون احساس سیری مصرف کنید.

ترکیب مواد مغذی میوه تا حد زیادی در میان انواع مختلف متفاوت است اما همه گونه‌ها حاوی مواد مغذی مهم است. برای شروع، میوه ویتامین‌ها و مواد معدنی بالایی مانند ویتامین C، پتاسیم و فولات دارد که بسیاری از افراد به اندازه کافی دریافت نمی‌کنند. همچنین میوه سرشار از فیبر است که دارای خواص درمانی بسیاری می‌باشد. مصرف فیبر ممکن است به کاهش کلسترول کمک کند احساس سیری را افزایش و به کاهش وزن در طول زمان کمک می‌کند. همچنین میوه دارای آنتی‌اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد (عامل آسیب سلول‌ها) کمک می‌کند. خوردن یک رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است به آهسته کردن روند پیری کمک و سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری می‌شود. از آنجا که میوه‌های مختلف حاوی مقادیر متفاوتی از مواد مغذی هستند خوردن انواع آنها برای به حداکثر رساندن منافع سلامت مهم است.



• آدرس دفتر نشریه:
تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین
پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم
واحد ۴
• تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

• چاپ جلد و متن: • چاپخانه: نگار نقش • آدرس چاپخانه: شهر قدس
۴۵ متری انقلاب - خیابان صنعت پنجم - پلاک ۴۹ • تلفن چاپخانه: ۴۶۸۹۴۰۱۳
• توزیع: شرکت نشر گستر امروز

■ صاحب امتیاز:
شرکت مطبوعاتی الهام گستر امروز
■ مدیر مسئول:
سمیه سادات احمدی
■ زیر نظر شورای سردبیری

هفته نامه

قله‌های افتخار

(فرهنگی - اقتصادی - اجتماعی - هنری - سرگرمی سالم)

ازدواج‌های فامیلی

علیراکبر معاصری

در بعضی از موارد ازدواج‌های فامیلی - مانند ازدواج دختر عمو و پسر عمو، دختر خاله و پسر خاله، دختر دایی و پسر عمه - ممکن است مشکلاتی از جهت تولید نسل به وجود آورد. مثلا: فرزندانشان بیمار و یا ضعیف و یا ناقص شوند. این مسئله ثابت شده است و جای انکار آن نیست.

در این باره چند نکته را متذکر می‌شویم:

1 * این قانون ژنتیکی (وراثتی) کلیت ندارد و شامل همه ازدواج‌های فامیلی نمی‌شود و نمی‌توان همه ازدواج‌های فامیلی را مردود و ممنوع دانست.

2 * افرادی که بخواهند چنین ازدواج‌هایی را انجام دهند، حتما به جنبه پزشکی‌اش دقت کنند و آزمایش‌های لازم را انجام دهند و تا مطمئن نشوند که از این نظر مشکلی ندارند، ازدواج نکنند.

3 * آزمایش‌های پزشکی و هر کاری که لازم است در این باره صورت گیرد، باید قبل از آن باشد که در اثر مطرح کردن ازدواج، میان دختر و پسر دلبستگی و علاقه‌ای به وجود آید و به هم امیدوار شوند و قبل از آنکه مسئله خواستگاری آنان بین مردم پخش شود و سر و صدا ایجاد کند. که اگر نباشد در نتیجه آزمایش‌ها، قصبه قبضه باید و ازدواج صورت نگیرد، هرچه زودتر تمام شود. هر چه بیشتر طول بکشد «جنایی» سخت‌تر می‌شود و دردسرهایی نیز به دنبال دارد.

4 * آن ازدواج‌های فامیلی که در بین خاندان پیغمبر اکرم (س) صورت گرفته (مانند ازدواج حضرت علی و حضرت زهرا - سلام الله علیهما-) و هیچگونه مشکلی هم به دنبال نداشته است، علت‌هایی داشته است که یکی از آن علت‌ها این بوده که: آنان با علمی که خداوند به آنان داده، باطن امور را می‌دانند و از اسرار غیب باخبرند و می‌دانستند که این ازدواج‌ها برای آنان، مشکلی را به دنبال نخواهد داشت. پس، نباید با استناد به عمل آن بزرگواران، این قانون مسلم ژنتیکی را نادیده گرفت.

بهترین راهها برای درک واقعی همسر

خودت را جای من بگذار



گوش دادن همدلانه یکی از بهترین راهها برای درک واقعی همسران است. همچنین، گوش دادن یک مهارت خیلی مهم است که اگر به طور مؤثر از آن استفاده کنید، رابطه شما را تقویت می‌کند. وقتی شما تمرین همدلی می‌کنید، اولین هدفتان درک همسران است. تا آنچه را که همسران می‌بینند و احساس می‌کنند، شما نیز ببینید و احساس کنید. معنی لغت «همدلی» در واقع از دو لغت یونانی که به معنی «احساس کردن درون» است مشتق شده است. مشهورترین گفته‌ای که برای توصیف آن به کار می‌رود، این است که «با کفش‌هایی او یک کیلومتر قدم بزنید». هنگامی که می‌گوییم با شخصی همدلی می‌کنیم، ما افراد خاص دیگر را تجربه می‌کنیم. ما موقفا او می‌شویم و تجربه او تجربه خود ما می‌شود. شما ممکن است بگویید موقفا در درون پوست همسران می‌خزید و دنیا را از طریق چشم‌های او می‌بینید.

گوش دادن همدلانه

گوش دادن همدلانه، استفاده از همه حسی‌ها و مهارت‌ها را برای فهم همسران شامل می‌شود. شما ممکن است علاقه‌مند باشید که بدانید فعل شنیدن در زبان چینی تشکیل می‌شود از ویژگی‌هایی که نمایانگر چشم‌ها، گوش‌ها، توجه غیرقابل تقسیم و قلب است. گوش دادن همدلانه، احتمالا مشکل‌ترین شکل ارتباط میان فردی است. اگر شما واقعا می‌خواهید کمک کنید و کمک دریافت کنید، پاسخ این است که روی همسر خود متمرکز شوید و قضاوت خود را به تأخیر اندازید.

همدلی با همسر

در سطح شناختی، همدلی شامل درک همسران از دیدگاه یا نقطه نظر اوست. آن بدان معنی نیست که شما باید نظر همسران را بی‌بیزباید. آن نقطه به این معنی است که شما او را بفهمید. اما برای درک کامل همسران، شناخت کافی نیست. اگر شما فقط با هوششان پیوند برقرار کنید، اما اغنای احساسات همسران را درک نکنید، بهتر از یک کامپیوتر نیستید. شما ممکن است لغت‌ها را به خاطر بسپارید اما معنی آنها را نخواهید فهمید.

درس‌های آموزنده درباره زندگی و ازدواج

مادری کردن در حق شوهر



پدرش: ده سال است ازدواج کرده‌ام و سه فرزند دارم. اما احساس می‌کنم به جای سه بچه چهار بچه دارم. چهارمی شوهرم است. به تازگی متوجه شده‌ام که همسر مانند بچه‌ها رفتار می‌کند. همیشه وسایلش را گم و گور می‌کند یا قرار ملاقات‌هایش را فراموش می‌کند یا موقعی که از خانه بیرون می‌رود بعضی از وسایلش را در خانه جا می‌گذارد. چگونه می‌توانم از مادری کردن در حق همسرم دست بردارم؟

پاسخ: مادری کردن در حق مردان، یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که زنان مرتکب می‌شوند. شما در ازای مادری کردن در حق شوهرتان بهایی می‌بردارید که بیش از بهایی است که وقتی کسی منتظر می‌شود تا او کلیدهایش را خودش پیدا کند خواهید برداشت. به همین منظور من قوانینی را وضع کرده‌ام که با اجرا کردن آنها می‌توانید دست از مادری کردن در حق شوهرتان بردارید:

قانون اول: بگذارید کارهایش را خودش انجام بدهد.

قانون دوم: به او یاد بدهید که چگونه مانند افراد توانا، لایق و قابل اعتماد رفتار کند.

قانون سوم: با لحن مادری با او صحبت نکنید.

قانون چهارم: مسئولیت زندگی را بین خود تقسیم کنید و اگر همسران در پذیرش و انجام کارها مرتکب اشتباه شد از او سلب مسئولیت نکنید.

قانون پنجم: از روش‌های مادری کردنتان فهرستی تهیه کنید و هر روز آن را بخوانید.

صبور باشید و به یاد داشته باشید هنگامی که دست از مادری کردن بردارید خودتان احساس زنانگی بیشتری خواهید کرد و به دنبال آن، همسران نیز احساس مردانگی بیشتری خواهد داشت.

آقای محترم! در مجالس با خانم‌های بیگانه گرم‌نگیر

ممکن است جنابعالی شخص پاک و حتی از فکر خیانت هم به دور باشی، اما بدگمانی‌های زنان نیز غالباً بی‌دلیل نیست. شاید از روی غفلت و صداقت کاری را کرده‌ای که در روح او اثر گذاشته و رفته رفته موجب بدبینی او شده است. لازم است در اعمال و رفتار کنونی و گذشته‌ات دقت کنی و عامل اصلی و مستأبدگمانی همسرت را یافته و در رفع آن بکوشی اگر با خانم‌های بیگانه شوخی و شیرین‌بازی می‌کنی، این کار را ترک کن. چه ضرورتی دارد خانم‌ها تو را آشنای خوش اخلاق و خوش تیب بدانند، اما همسرت به تو بدبین شده و زندگی داخلی شما به بدترین شکل بگذرد؟ چه لزومی دارد با خانم منشی خودت شوخی و خنده کنی تا همسرت گمان کند که با او سر و سری داری؟... اصلاً در صورتی که همسرت بدبین است، چه ضرورتی دارد که منشی زن استخدام کنی؟



پیش همسرت از زنان دیگر تعریف نکن

در مجالس با خانم‌های بیگانه گرم‌نگیر، زیاد به آنان توجه نکن، پیش همسرت از آنها تعریف نکن. اگر می‌خواهی به زن بیوه بچاره‌ای احسان کنی، بهتر است قبلاً با همسرت مشورت کنی، بلکه می‌توانی این کار خیر را به دست او انجام دهی. نکوه مگر من اسیر و برده هستم که باید این قدر مقید زندگی کنم؟ خیر، اسیر و برده نیستی، بلکه مرد عاقل و با تدبیری هستی که با همسرت پیمان وفا و همکاری بستهای. از این روه باید زن‌داری کنی و با عقل و تدبیر، بیماری او را معالجه کنی، باید با فداکاری و رفتار عاقلانه، خطر بزرگی را که متوجه کانون مقدس خانواده‌گی شما شده، دفع کنی. در این صورت، هم به همسر بیعت‌ت بزرگ‌ترین خدمت را نمودهای، هم فرزندان بی‌گناهی را از سرگردانی و غم و اندوه نجات داده‌ای و هم خودت را از ضررهای روحی و مادی دور داشته‌ای. البته مردی که در چنین شرایط حساسی فداکاری کند، نزد خدا نیز پاداشی بزرگ خواهد داشت.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هر حال، با زنان مدارا کنید با خوبی با آنان سخن بگویید تا کارهایشان نیکو گردد.»
امام سجاد (ع) می‌فرماید: «یکی از حقوقی که زن بر شوهر دارد این است که جهالت و نادانی‌های او را ببخشد.»
رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هر مردی که با همسر بداخلاقش بسازد، خداوند متعال، در برابر هر دفعه که صبر کند، به اندازه ثواب صبر حضرت ایوب به او ثواب عطا خواهد کرد.»

موضوع خیانت همسر

اکنون باید چند مطلب را به خانم‌ها یادآوری کنیم.
مطلب اول، خانم محترم! موضوع خیانت شوهر، مثل همه موضوعات دیگر، نیاز به دلیل و برهان دارد تا زمانی که خیانت او با دلیل قطعی به اثبات نرسیده، شرعاً و وجداناً حق نداری وی را متهم سازی.
آیا سزاوار است به صرف یک احتمال، به شخص بی‌گناهی تهمت بزنی؟ آیا اگر کسی بدون دلیل، تو را متهم کند ناراحت نمی‌شوی؟ مگر با یک یا چند شهادت سفیهانه و غیرعقلایی می‌توان موضوع مهمی مثل خیانت را ثابت کرد؟
خداوند بزرگ در قرآن مجید می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها اجتناب کنید، زیرا بعضی گمان‌ها گناه است.»
امام صادق (ع) می‌فرماید: «پشتان زدن به شخص بی‌گناه از کوه‌های بزرگ سنگین‌تر است.»
رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هر کس به مرد مومن یا زن مومن تهمت بزند خدا در روز قیامت، او را بر تلی از آتش نگه می‌دارد تا به کیفر اعمالش برسد.»

خانم محترم! دست از احساسات خام بردار

خانم محترم! دست از نادانی و احساسات خام و عجله کردن بردار، متین و عاقل باش. هنگامی که عسلی و ناراحت نیستی، در گوشه‌ای با خود خلوت کن، قرآن و شواهد خیانت شوهرت را در نظر بگیر، بلکه روی کاغذ یادداشت کن. سپس احتمالات قفسه را در برابر آن بنویس. آنگاه مانند یک قاضی درست کار و با انصاف درباره مقدار دلالت هر یک از آنها بیاندیش. اگر یقین آور نبوده‌ای، باز هم تحقیق کن و موضوع را مسلم و قطعی نگیر و به سرف یک سوئمن و توهم بی‌دلیل، زندگی را بر خود و شوهرت تلخ نکن.

آیا شما زن دلیل هستید؟

مزایای زن دلیل بودن



یک مشخصه شناخت زن دلیل

یکی دیگر از معیارهای شناخت یک زن دلیل، دستور یا اجازه گرفتن از زن است. درست همانطور که بچه‌ها از مادر اجازه می‌گیرند یا همانطور که مادر به بچه‌هایش دستور می‌دهد یا اینکه مادر به خاطر کارهای خوب بچه را پاداش می‌دهد یا رئیس به کارمندش ترفیع و جایزه می‌دهد، مرد زن دلیل هرگز پاداشی دریافت نمی‌کند. مرد زن دلیل از جریان تصمیم‌گیری‌ها و در یک کلام از نقش رهبری خانواده دور است. و اگر خلاف مقررات رفتار کند زیر چشمی مراقب است مبادا خدای ناکرده مجتس گیر بیافتد!

بسیار شنیده شده است - و مردان زن دلیل نیز از این شکایت دارند - که همسرشان با هرچه به آنها تعلق دارد، مخالف است: دوستان، برنامه‌های تفریحی، سرگرمی‌ها و... زن دلیل اغلب باید به خطای خود اعتراف کند و ریشه همه ناسامانی‌ها را از خود بداند و سعی کند خود را اصلاح کند. در چین بیشتر زوج‌ها در خانه والدین شوهر زندگی می‌کنند، بنابراین بر خانم خانه واجب است سیاستمدارانه‌تر عمل کند و به تدریج دامنه سلطه خود را گسترش دهد. در زمانی که چندین دور همسر فرمانبردار پدر شوهر و مادر شوهر خود بود و پدر شوهر رهبری ساکنین منزل را در دست داشت، اما در توران کنونی - باز هم به لطف ایبه برابری زن و مرد - این رابطه تقریباً معکوس شده است. وونه یک مرد چینی از نوع زن دلیل است و خود را در کشاکش میان خواسته‌های مادر و مسئولیتش در قبال او از یک طرف و خواسته‌ها و انتظارات همسرش از سوی دیگر گرفتار می‌بیند. به عنوان مثال، در میان چینی‌ها یک سنت قدیمی این است که هر ماه مقداری پول به والدین خود می‌دهند. در این رابطه مردان چینی از طرف همسرانشان تحت فشار قرار می‌گیرند که باید پول بیشتری به والدین زن بدهند و از سوی دیگر از طرف والدین خود تحت فشار هستند که چرا وظایف مالی فرزند بودن خود را ادا نمی‌کنند. در زمان خودمائی به این می‌گویند: بکش واکش!

مزایای زن دلیلی

اما زن دلیل بودن چندان هم بدون مزایا نیست. برخی معطلمات نشان داده‌اند که طول عمر مردان زن دلیل در واقع بیشتر از مردان مجرد است. یک نظریه دلیل این امر را چنین ذکر می‌کند که از توجای برخی ساز و کارهای تأمین سلامت را فعال کرده و از اعمال تخریبی مردان (مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل و...) جلوگیری می‌کند.

برخی را نیز عقیده بر این است که ناسامانی‌های خانواده‌گی و از جمله دعوای و جیغ و دادهای فعال کننده اعمال تخریبی نظیر اعتیاد هستند. خودتوان قضاوت کنید.

ایمن (Layman) عقیده دارد که خستگی و ملال تضمین کننده طول عمر است!

انواع سردرد از دیدگاه طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی سردرد به چهار گروه تقسیم می‌شود: سردردهای صغراوی، بلغمی، سوداوی و دموی. برای درمان آنها باید روش‌های متفاوتی به کار گرفت و هر یک در زنان و مردان به صورت متفاوت بروز می‌کند. دسته اول سردردهای صغراوی است که در دوازده ناحیه پیشانی و جلوی سر شروع می‌شود و در گرما و با عطرها گرم تشدید می‌شود. این سردرد که بیشتر در مردان دیده می‌شود یا مصرف عسل، عرق نعناع و سرکه انگور طبیعی یا آب زرشک بهبود می‌یابد.

دسته دیگر سردردهای دموی است و درد از پیشانی شروع می‌شود و تمام سر را فرا می‌گیرد و در شقیقه به صورت نبض ادامه می‌یابد. درمان این نوع سردرد نیز مانند سردردهای صغراوی است.

علائم سردردهای بلغمی این است که درد معمولاً از گردن و پشت سر شروع می‌شود و هنگام سردی و استرس تشدید می‌شود. این نوع سردرد با بوهای گرم آرام می‌شود و گاهی همراه با حالت تهوع همراه است و در زنان بیشتر دیده می‌شود. درمان این نوع سردرد مصرف ارده با شیر انگور، استنشام عطر گرم به هنگام شب و مصرف رازیانه با عسل است.

سردردهای سوداوی سردرد نوع چهارم است که در این سردرد معمولاً کل سر دچار درد می‌شود و به هر دلیلی مانند سروصدا، عصبانیت، شلوغی، ترافیک، استرس، آلودگی هوا و غیره ایجاد می‌شود.

این نوع سردرد نیز در زنان و مردان شایع است. مصرف سرکه انگبین، ماساژ سر، شانه زدن موها با شانه‌های درشت و مصرف نکردن غذاهایی مانند بادناجان، سوسیس و کالباس، غذاهایی با ادویه تند، قهوه و نسکافه، سرخ کردن سیگار و قلیان از راههای درمان این نوع سردرد است. به طور کلی مصرف نعناع، گیاه زنجفیل و کاستنی تلخ برای بهبود سردرد توصیه می‌شود.



تسکین دهنده‌های سوزش معده

توصیه‌های طب سوزنی در مورد سوزش معده

از دیدگاه طب سوزنی سوزش معده و ترش کردن آن می‌تواند به دلیل رطوبت زیاد در دهانه معده باشد. در این صورت احساس سوزش و ناراحتی در معده با گرسنگی بهبود می‌یابد اما با مصرف غذا تشدید می‌شود.

علت دیگر سوزش و ترش کردن معده ریختن زیاد از حد خلط سودای ترش بر دهانه معده است که در این صورت سوزش با غذا خوردن تسکین می‌یابد و گرسنگی آن را بیشتر می‌کند.

به بیمارانی که دچار این عارضه هستند پر هیز از غذاهای غلیظ و مصرف نان‌هایی مثل نان قطیر که هضم خوبی ندارد توصیه می‌شود. اگر علت سوزش از رطوبت معده باشد، بهتر است از گوشت‌های لطیف و سریع‌الهضم آن‌هم به صورت کباب شده استفاده شود.

اگر سوزش به دلیل سودایی شدن معده است، مصرف شربت سکنجبین به این افراد توصیه می‌شود. همچنین مخلوط کنجد با نبات نیز درد و سوزش معده را برطرف می‌کند. استفاده از دم کرده بابونه، نعناع، رازیانه و یادر نجبویه نیز سوزش معده را تسکین می‌بخشد.

همچنین به روزه‌دارانی که در این ایام دچار درد معده می‌شوند، توصیه می‌شود که قبل از سحری ترنجبین را به همراه خاکشیر مصرف کنند و پس از افطار یک لیوان عرق نعناع به همراه عسل یا نبات مصرف کنند.

علاوه بر این، توصیه می‌شود آنجیر خشک به همراه آلو برای درمان ناراحتی‌های معده مصرف شود و مصرف شبت و عسل نیز توصیه شده است.

این بیماران می‌توانند از غذاهای آب‌پز مانند کته شسبیت یا کته گشتیز به همراه مرغ یا گوشت گوسفند و آبگوشت استفاده کنند اما در مقابل از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی، نفاخ، دیر هضم و غلیظ پرهیز کنند.



توصیه های دکتر آزر برای
استحکام ناخن ها و ریزش مو

خوراکی های غنی از متیونین

چه خوراکی هایی میزان مورد نیاز متیونین بدن شما را تأمین می کنند؟ و چرا متیونین برای بدن ضروری است، دکتر آزر در اینجا پاسخ این سؤالات را به شما می دهد.



کمبود متیونین
کمبود متیونین می تواند
منجر به بیماری هایی چون
اسهال توهمانیت (کبد چرب)،
کم خوابی، سفید شدن زودرس مو
شود.

متیونین چیست؟

متیونین اسید آمینه ای است که در ساختار پروتئین ها یافت می شود. متیونین در بدن تولید نمی شود و به شکل گیری غضروف ها کمک می کند. متیونین برای بسیاری از عملکردهای سلول نیز ضروری است. این اسید آمینه از ریزش مو جلوگیری می کند و ناخن ها را محکم می سازد. همچنین به غیر از کمک به غضروف سازی فواید دیگری نیز دارد که عبارتند از: افزایش میزان اسیدی ادرار، بهبود التیام زخم ها، درمان اختلالات کبد، درمان افسردگی و...

غذاهای غنی از متیونین (Methionine):



سینه مرغ
سینه مرغ پخته یکی
از خوراکی های حاوی
متیونین است و حدود
۱۲۷ درصد RDI
متیونین دارد.



دانه سویای برشته شده
منبع مهم دیگر پروتئین
گیاهی دانه سویای برشته
شده است که خواص
سلامت بسیاری دارد و
حاوی ۲۳ درصد RDI
متیونین است.



پنیر پارمزان
این پنیر خوشمزه و
بسیار مغذی حاوی
بیشترین میزان اسید
آمینه های ضروری است.
پنیر پارمزان حدود ۱۳۲
درصد RDI است.



گوشت گوساله کباب شده
گوشت گوساله کباب شده نیز حاوی ۱۳۵ درصد RDI است.



ماهی تن
ماهی پرچرب از جمله ماهی تن حاوی ۱۱۵ درصد
RDI متیونین می باشد.





سخت نگرید باور کنید مهم نیست

شادتر و خوشبختتر

زندگی می‌کنید اگر...

این عنوان یکی از کتابهای عالی جان کابات زین است. همانطور که از عنوان کتاب برمی‌آید به هر جایی که بروید خودتان را با خود می‌برید. از این رو چه بهتر که در هر لحظه نخواهید در جای به خصوصی باشید. اغلب اشخاص گمان می‌کنند که اگر جای دیگری باشند و دشمنان بهتر می‌شوند. شادتر و خوشبختتر می‌شوند اما اینطور نیست. حقیقت این است که اگر عادات ذهنی مخرب داشته باشید اگر به راحتی ناراحت شوید اگر پوسته ناراحت شوید اگر پوسته آرزو کنید که ای کاش شرایط به گونه دیگری می‌بود، این گرایش به هر جا بروید با شما خواهد آمد. عکس این حالت هم وجود دارد. اگر شما کسی باشید که به ندرت ناراحت شوید می‌توانید از قطعاتی به نقطه دیگر بروید. از شخصی به سراغ شخص دیگری بروید و ناراحت هم نشوید.

کسی زمانی از من پرسید: «مردم کالیفرنیا چگونه آدمی هستند؟» از او پرسیدم: «مردم ایالت شما چگونه آدمی هستند؟» جواب داد: «خودخواه هستند و حرص می‌زنند» به او گفتم: «احتمالاً او مردم کالیفرنیا را نیز خودخواه و حرص خواهد دید. به او گفتم: «به هر جا بروی خودت را با خود می‌بری. این واقعیتی است که به هر جا بروی آنجا هستی.»

سه اصل اساسی برای موفقیت و کامیابی

در زندگی انصاف داشته باشید

• دکتر حسین حنیفر

1 در صحبت به دیگران میدان بدهید:

یکی از اصول مهم و با ارزش در زندگی میدان دادن به دیگران در صحبت کردن می‌باشد. وقتی به زندگی اشخاص موفق دقت می‌کنیم می‌بینیم تمام آنها بیشتر از اینکه حرف بزنند به گفته دیگران گوش می‌دهند و روی هم رفته مستمع خوبی بوده و کسانی که از نزدیک شاهد زندگی آنها بوده‌اند این نکته را تأیید می‌کنند و سه چهارم موفقیت آنها را معلول به کار بستن این شوه و میدان دادن به دیگران در صحبت کردن می‌دانند. بهترین تشکر و قدردانی و اهمیتی که برای شخص قائل می‌شوید این است که به دقت گوش و هوش خود را به او بسپارید. زیرا به دقت گوش دادن نه تنها راه آسانی برای جلب دوستی دیگران است، بلکه آنها را وادار می‌کند که برای ما صحبت کنند و ما اطلاعات به دست آوریم.

2 نکته‌سج باشید تا کامیاب و در زندگی موفق باشید:

برای هر شخص، آرزوها و مشکلات و احتیاجات خویش بیش از هر چیز دیگر در نظرش اهمیت و ارزش دارد. از این جهت زمانی که شما قسمتی از این احتیاج را برآورده می‌سازید به همان اندازه در طرف نفوذ می‌کنید. خاصه هنگامی که دیگران در انجام آن سستی و کاهلی کرده باشند نکته مهم و قابل توجهی که باید همیشه به خاطر داشته باشید و فراموش نکنید، این است که احتیاجات اشخاص با هم فرق دارد و با این که گاه این اختلافات به نظر بسیار کوچک و جزئی می‌آید باید در نظر داشته باشید که از طریق رفع همین احتیاجات است که موقعیت و پیروزی به دست می‌آید. نکته مهمانی: اگر می‌خواهید در زندگی موفق شده و پیشرفت نمائید مثل آدمهای بزرگ و موفق جهان به احتیاجات و تمایلات دیگران حتی هر قدر هم که کوچک باشد اهمیت بدهید.

قوانینی ساده برای

زندگی بهتر

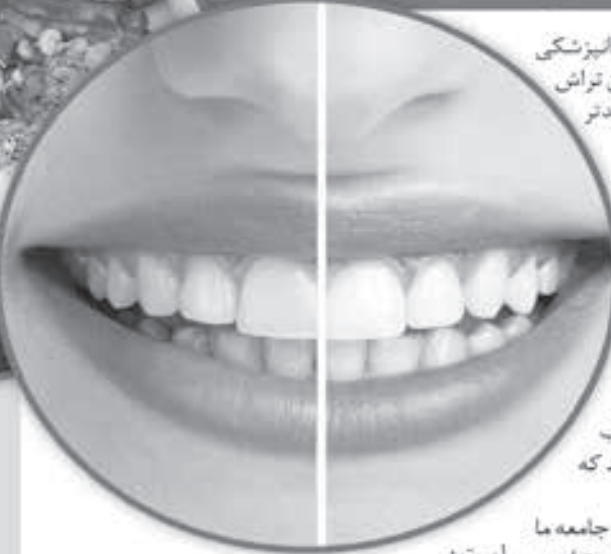
- + وقتی احساس می‌کنید عصبانی هستید قبل از حرف زدن خودتان را آرام کنید.
- + فقط به دلیل اینکه کسی عصبانی است به این مفهوم نیست که حق به جانب اوست.
- + با یکی از افراد قابل دیدار کنید.
- + یادگیری کنید.
- + در هر فرصتی خودتان را به آدمهای جدید معرفی کنید.
- + فهرستی از کارهایی که در هر روز باید انجام بدهید تهیه کنید. وقتی کاری را به انجام برسانید، روی آن مورد خط بکشید.
- + برای آینده خود نقشه بکشید و بعد در جهت تبدیل نقشه‌ها به واقعیت قدم بردارید.
- + به یکی از دوستانتان دسته گلی بدهید و او را شگفت‌زده نمائید.

علت بدرنگی دندان‌ها را بشناسیم!



درمان بدرنگی دندان‌ها

این بدرنگی‌ها همگی با استفاده از درمان سفید کردن (bleaching) قابل درمان هستند. سفید کردن دندان‌ها می‌تواند هم در مطب و هم در منزل با نظر دندانپزشک و استفاده از مواد مخصوص انجام شود و در صورت استفاده صحیح دارای کمترین اثرات جانبی است.



امروزه یکی از ملاحظه‌کارانه‌ترین اعمال دندانپزشکی زیبایی، سفید کردن دندان‌هاست که بدون تراش و آسیب، رنگ دندان‌ها را روشن‌تر و سفیدتر می‌کند.

دلایل بدرنگی دندان‌ها به چند دسته تقسیم می‌شود که از شایع‌ترین آنها تغییر رنگ دندان‌ها به دلیل عوامل خارج از دهان است که در این دسته خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها مانند قهوه، نسکافه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و نوشابه‌هایی که در کنار غذا استفاده می‌شوند بسیار تأثیر گذار هستند. غذاهایی که باعث بدرنگی دندان‌ها می‌شوند غذاهایی هستند که دارای زعفران، رب گوجه‌فرنگی و رنگدانه‌های داخل غذا هستند که روی دندان‌ها تأثیر گذارند.

متأسفانه از دیگر دلایل خارجی که امروزه در جامعه ما و به خصوص، جوانان بسیار شیوع پیدا کرده می‌توان به تغییر رنگ دندان‌ها به دلیل استفاده از سیگار، تنباکو و قلیان اشاره کرد که جدا از مضرات زیادی که برای فرد دارد باعث بدرنگی دندان‌ها نیز می‌شوند.

دسته دیگری از تغییر رنگ‌های ایجاد شده به عوامل داخل دندان‌ها مربوط می‌شود که در این دسته می‌توان به زنتیک و بیماری‌های مادرزادی و همچنین استفاده از داروهای خاص مانند تتراسایکلین‌ها در سنین خاص و بیماری‌های تب‌دار در دوره رشد بچه‌ها اشاره کرد. از دلایل دیگر بدرنگی دندان‌ها، استفاده زیاد از فلوراید

است!

خصوصاً وقتی

فرد از آب فلورایددار بیش از اندازه مصرف کند که در آب شرب بعضی از شهرهای جنوبی و کوهستانی کشورمان به وفور دیده می‌شود که این بیماری به نام فلوروزیس دندان‌ها شناخته می‌شود که باعث بدرنگی دندان‌های مردم این شهرها شده است.

دسته‌ای دیگر از بدرنگی دندان‌ها ناشی از ضربات غیر معمول به دندان‌ها یا مواد دندانپزشکی است که این مورد به خصوص در درمان ریشه دندان‌ها شایع‌تر است.

آیا فقر روی باعث کوتاهی قد می‌شود؟

روی یکی از مواد معدنی است که فقدان آن باعث کوتاهی قد می‌شود. روی یکی از عناصر ضروری بدن است که برای فعالیت بسیاری از آنزیم‌های بدن لازم بوده و در تنظیم بسیاری از اعمال بدن نقش دارد. یکی از عوارض کمبود روی علاوه بر کوتاهی قد، تضعیف سیستم ایمنی است البته استفاده بیش از حد روی می‌تواند صدمه‌ها و مسمومیت‌هایی در پی داشته باشد. به همین علت معمولاً کودکان بین پنج تا هفت میلی‌گرم و بزرگسالان بین ۱۲ تا ۱۵ میلی‌گرم روی باید روزانه دریافت کنند البته از منابع غذایی هم می‌توان روی دریافت کرد. آن هم به صورت ترکیبات غذایی که منشأ پروتئینی یا حیوانی دارند گوشت قرمز در کنار آهن، روی را هم به بدن می‌رساند علاوه بر آن، در دانه‌ها و مغزها مثل مغز تخم کدو و اجیل این عنصر معدنی قابل دسترسی است. همچنین صدف، جوانه گندم، جگر، گوشت بوقلمون، بادام زمینی، شیر کم چرب، سینه مرغ، گردو، تخم مرغ و ماهی از منابع خوب روی هستند.



چه زمانی آبمیوه بنوشیم؟

بهترین زمان نوشیدن آبمیوه، زمانی است که معده خالی است یعنی تقریباً نیم ساعت قبل از غذا.

هنگامی که گرسنه هستید، بدن‌تان هر آبمیوه تازه و سالمی را که می‌نوشید به راحتی جذب می‌کند و از خواص مفید آن بهره‌مند می‌شود و در مقابل مضرات هر آبمیوه ناسالمی را که می‌نوشید نیز بدون اتلاف وقت، جذب خود خواهد کرد. برای این کار، ابتدا مقدار کمی از مرکبات و آب آنها را هنگام صبح که گرسنه هستید، بخورید و پیامدهای آن را بررسی کنید.

به عنوان یک قانون کلی، آبمیوه‌ها را هنگام صبح و زمانی که گرسنه هستید مصرف کنید تا کربوهیدرات‌های پیچیده، در بدن‌تان به انرژی لازم در روز تبدیل شود یا این که دو سه ساعت قبل از خواب مصرف کنید که این موضوع به سوخت و ساز بدن شما بستگی دارد.

نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید

● **شستن اسفنج‌های ظرفشویی سودی ندارد.** هفته‌ای یکبار آن‌ها را عوض کنید. بر اساس تحقیقات دانشمندان بر روی اسفنج‌ها باکتری وجود دارد که حدود نیمی از آنها باکتری‌های خطرناک عفونتش را هستند! 🧼🧼

✔ **آقایان، برای تقویت اعصاب همسر تان طلا بخرید.** طلا بر روی ناهنجاری غددی و عصبی تاثیر مثبت دارد و فشار عصبی خانم‌ها را کاهش می‌دهد و موجب بهبود بیماری قلبی، زخم معده و کاهش فشار خون می‌شود. 😊😊



▼ **بجای بوتاکس، ناشتا زله بخورید!** زلاتین ماده اصلی زله از پروتئین حیوانی ساخته شده که علاوه بر برگردن صورت خاصیت ضد پوکی استخوان دارد! 🍌🍌

● **طبق تحقیقات روانشناختی ثابت شده** دخترانی که در خانه مورد حمایت عاطفی پدر خود قرار دارند، در ارتباط با جنس مخالف دچار تصمیمات لحظه‌ای و شتاب‌زده نمی‌شوند زیرا از لحاظ عاطفی اغنا شده‌اند! 😊🧠

✔ **تان را بیش از سه روز در یخچال نگه‌ندارید.** مصرف نان مانده ابتلا به بیماری‌های عفونی را افزایش می‌دهد! 🍞🚫

▼ **شب‌بیداری باعث لاغری می‌شود.** در طول شب بدن افرادی که بیدار می‌مانند به میزان ۱۶۱ کالری بیش از بقیه افراد که در خواب هستند می‌سوزاند! 🍌🍌

● **بعد از اینکه کارتان با سپر تمام شد دست‌ها را به مدت ۳۰ ثانیه به یک طرف استیله‌ی مخالف، سپس آنها را بشوید.** این کار باعث می‌شود بوی سپر از بین برود. 😊🧼

✔ **تحقیقات نشان داده** نوشته‌هایی که بارنگ آبی نوشته شده‌اند بیشتر در ذهن می‌مانند و زودتر به خاطر می‌آیند، چون این رنگ یادآور حس اعتماد است! 😊😊

▼ **تربس باعث از کار افتادن «کلیه‌ها» می‌شود!** از ترساندن همدیگر حتی بعنوان شوخی بپرهیزید! 🚫🚫

● **وقتی خوابید گوشی را بالای سر تان به شارژ نزنید!** بر اساس تحقیقات، شارژ کردن تلفن همراه در اتاق، زمانی که خواب هستید باعث ایجاد عصبیت و استرس‌های طولانی مدت در فرد می‌شود! 😊🧠

✔ **بر اساس تحقیقاتی که یکی از مجلات روانشناسی در کشور ژاپن انجام داده است، میزان افسردگی در خانم‌هایی که زیاد عکس می‌گیرند حداقل ۱۵ درصد بیشتر از دیگران است.** 😊😊

▼ **آیا می‌دانید خانم‌هایی که قلیان می‌کشند بیشتر دچار سفیدی و ریزش مو، لک‌های پوستی، کاهش ضخامت مو و شل شدن پوست صورت می‌شوند؟** شما بین زیبایی و قلیان کدام را انتخاب می‌کنید؟ 🚫🚫

● **آیا می‌دانید پفک حاوی تارترازین «ماده قرمز و نارنجی رنگ» سبب اختلالات رفتاری و اضطراب و پرخشگرگی و عصبیت در اطفال می‌شود.** 😊🧠

چه خواب‌هایی

چه پیام‌هایی دارند؟

رویاها از سلامت‌مان چه می‌گویند؟

خواب‌ها می‌توانند برای ما خوشحال‌کننده یا تکان‌دهنده باشند، اما جدای از اینها، رویاهای ما ممکن است پیام‌های عمیق تری نیز در بر داشته باشند. تاثیر گذاری حالات جسمی و حسی ما بر خواب‌ها ثابت شده است. در عین حال، محققان می‌گویند خواب‌ها از مشکلات سلامت نیز حکایت می‌کنند. اگر آنقدر خوش‌شانس هستید که رویاهایتان را به یاد می‌آورید، موارد زیر را در نظر داشته باشید.

▼ خواب‌های آشفته

Psychology Today می‌نویسد خواب‌های آشفته و بی‌معنا احتمالا از خستگی که با بیماری همراه شده است حکایت دارد. هنگامی که بدن در حال مبارزه با بیماری است ما خواب عمیق را که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود بیشتر تجربه می‌کنیم. زمان طولانی‌ترین نوع خواب، دیدن خواب‌های واضح و آشفته به دنبال دارد. خواب‌های ترسناک یا کابوس‌ها

به نوشته دلیلی میل، وجود مشکل در مصرف داروهای یکی از عوامل دیدن خواب‌های ترسناک است. کابوس‌ها می‌توانند از مصرف داروهای مسدودکننده بتا که برای پر فشاری خون و دیگر مشکلات سلامت مصرف می‌شود ناشی شوند. این داروها با گشاد کردن رگ‌های خونی، شیمی مغز را تغییر داده و بر خواب‌های ما تاثیر می‌گذارد. ضربان نامنظم قلب نیز از عوامل دیدن این نوع خواب‌هاست.

▼ خشونت در خواب

به نوشته News.com اگر در خواب می‌بینید مورد خشونت فیزیکی قرار می‌گیرید احتمالا باید منتظر مشکلات سلامت در آینده باشید. دیدن حالت‌های خشونت در خواب معمولا ناشی از شرایطی است که اختلال رفتاری خواب REM نامیده می‌شود. این اختلال معمولا به دلیل تخریب بخش‌های خاصی از مغز ایجاد شده و از نشانه‌های اولیه آلزایمر (نشانه‌ای

توصیه های پروفیسور مجید سمیعی به شما

#پروفیسور #مجید #سمیعی



● برای سوزاندن چربی صاف نباید عرق کنید. عرق نشانه بالا رفتن دمای بدن است و صرفاً به معنای افزایش کالری سوزی نیست. بهترین نشانه کالری سوزی بالا رفتن ضربان قلب است.

▼ اولین ماده که هنگام فعالیت بدن می سوزد کربوهیدرات ها هستند بعد چربی. به همین دلیل کسانی که می خواهند لاغر شوند، نخوردن کربوهیدرات (مثل نان و برنج و...) برای آنها از نخوردن چربی مهم تر است.

✓ کاهو به علت داشتن فیبر و آب فراوان به پاکسازی کبد و روده کمک کرده و از باقی ماندن میکروب ها برای مدت طولانی و ایجاد باکتهای عفونی جلوگیری می کند.

● استفاده از روغن های طبیعی مثل روغن زیتون بودار، روغن کنجد و روغن بادام شیرین در خون سازی و تصفیه آن و درمان بیماری های خونی بسیار موثر است.

▼ جگر تعداد اسیدها را افزایش می دهد. مقدار کمی از جگر منبع سرشاری از ویتامین A است که برای افزایش قدرت باروری مفید می باشد.

✓ نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد، افرادی که رژیم های غذایی مملو از قند دارند اما دیابت ندارند نیز با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر روبرو هستند.

● موز های خال دار، بهترین نوع موز هستند و کمتر باعث جاقی می شوند چون هضم راحت تری دارند.

▼ خوردن آب سرد بعد از غذا، مواد روغنی که در آن لحظه مصرف کرده اند را سفت و روند هضم غذا را کند می کند. آب سرد مسبب گرفتگی رگ های قلب و بالا رفتن خطر سکته است.

✓ افرادی که هر شب بیش از ۹ ساعت می خوابند در معرض ابتلا به زوال عقلی و آلزایمر هستند. خطر ابتلا به این بیماری با افزایش سن بیشتر می شود.

● اگر شما کمبود کلسیم داشته باشید، در عمیق خوابیدن یا مشکل مواجه می شوید. اگر این خوابید ماست بخورید.

▼ اگر لاغر هستید شیره انگور بخورید. شیره انگور به راحتی شمارا جاق می کند. همچنین برای کودکان و نوجوانان در حال رشد و افرادی که در اثر بیماری ضعیف شده اند نیز عالی می باشد.

✓ خانم ها حتماً باید آلو خشک شده بخورند زیرا بیشتر خانم ها دچار کم خونی هستند و آلو خشک سرشار از آهن است زیرا با افزایش سلامت کبد به افزایش سلامت پوست کمک می کند.

● نوشیدن مایعات در بین غذا خوردن باعث می شود که غذا کاملاً جویده نشود و شیره غدد بزاقی به اندازه کافی ترشح نشود و باعث جاقی می شود.

● خیار بدلیل داشتن میزان قابل توجهی پتاسیم برای کنترل فشارخون توصیه می شود اما بدون اضافه کردن نمک. آب خیار برای بیماران مبتلا به آرتروز و نقرس مفید است و اگر ما را التیام می بخشد.



که زودتر از دیگر علائم خود را نشان می دهد، با پارکینسون به شمار می آید.

خواب دیدن زیاد

خواب دیدن زیاد ممکن است ناشی از مشکلات سلامت باشد. دلیلی میل می نویسد هر چند خواب دیدن زیاد می تواند به دلیل بسیار سرد بودن یا بسیار گرم بودن محیط خواب رخ دهد، اما افزایش فعالیت هورمونی (مثلاً هنگام نزدیک شدن زمان قاعدگی)، دردهای مزمن یا قطع داروهای ضد افسردگی نیز خواب دیدن زیاد را به دنبال دارد.

رویا هایی که شمارا از خواب می پراند

خواب هایی که باعث می شوند قبل از تکمیل خواب از خواب بپرید به شما می گویند باید در رژیم غذایی تان دقت بیشتری داشته باشید. به نوشته UniversityHealthNews.com پایین آمدن قند خون عامل دیدن این نوع رویاهاست. توجه به رژیم غذایی در طول روز به منظور تنظیم قند خون می تواند کمک کننده باشد. در عین حال که رژیم غذایی کم کربوهیدرات تری در نظر می گیرید مطمئن شوید که هر چند ساعت یک بار مقداری پروتئین و چربی مصرف می کنید. چربی ها مانند کدهای چوبی هستند که آتش را ساعت ها روشن نگه می دارند، اما کربوهیدرات ها آتش زنه هایی هستند که سرعت خاموش می شوند.

تعقیب و گریز در خواب

NetDoctor.com می نویسد این نوع خواب ها حاکی از آن است که تنشی در مسیر رسیدن به هدفی که در بیداری دنبال می کنید وجود دارد. شاید بهتر باشد برای تغییر این الگوی نامطلوب خواب برای رسیدن به آنچه می خواهید، فکر بهتری کنید یا در صدد برطرف کردن موانع رسیدن به اهدافتان باشید.



آیا عشق باعث خوشبختی می‌شود؟

۵ گنج زندگی مشترک

همه ما به دنبال عشق در زندگی مشترک می‌گردیم اما آیا واقعا عشق است که باعث خوشبختی می‌شود؟ عشق در کنار لذت، خوشحالی، اعتماد و شکوفایی شخصی است که منجر به زندگی مشترک می‌گردد. این ۵ کلید به شما کمک می‌کند تا واقعا در زندگی مشترک احساس خوشبختی کنید.

عاشق کسی شوید که عاشق شماست

قبل از اینکه وارد یک رابطه کاملا یک‌طرفه شوید، درست فکر کنید. اینکه شما مرد یا زنی را با تمام وجود دوست داشته باشید اما او حتی نگاهی به شما نیندازد علاقه نیست. کسی را دوست داشته باشید که او هم متقابلا به شما عشق بورزد. دل بستن به فردی که به شخص دیگری علاقه دارد یا متعهد نیست و نسبت به شما بی‌تفاوتی می‌کند، کار صحیحی نیست و از چنین زندگی نمی‌توان انتظار خوشبختی داشت. اگر عاشق چنین فردی هستید تنها ۲ راه وجود دارد: یا او را فراموش کنید یا کاری کنید که عاشق شما شود. تنها در صورتی که هر دوی شما به هم عشق بورزید - آن هم عشق واقعی - خوشبختی نصیبان می‌شود.

آدمی شبیه خود بیابید

درست است که می‌گویند قلب‌های متضاد همدیگر را جذب می‌کنند اما بهتر است بدانید کسانی که ارزش‌ها و انگیزه‌های مشابهی دارند در زندگی موفق‌تر هستند. بهتر است فردی را که برای زندگی انتخاب می‌کنید عقاید مشابهی با شما داشته باشد. حتی مسائل و علاقه ساده‌ای مانند رنگ، موسیقی، برنامه

تلویزیونی و مزه‌های یکسان و مشابه بین دو نفر می‌تواند سبب نزدیک شدن بیشتر آنها به هم شود. عقاید سیاسی و اجتماعی یکسان و داشتن ارزش‌های مشابه، روابط زناشویی را قوی‌تر می‌کند. **به خاطر آنچه هست، دوستی بدارید**

اولین ملاقات‌ها زمانی است که هر دو نفر برای جذب طرف مقابل تلاش می‌کنند و خود را به بهترین شکل نشان می‌دهند. مهم آن است که زن و مرد خیلی از واقعیت فاصله نگیرند. دروغ، قائل روابط است. وقتی همسر شما متوجه شود که به او دروغ گفته‌اید دیگر به شما اعتماد نخواهد کرد. در آغاز یک رابطه خود را آن گونه که هستید نشان دهید و از طرف مقابل نیز بخواهید صادق باشد و به خاطر آنچه که هست، همسران را دوست بدارید. **طرف‌تان را در ذهن ایده‌آل خود نکنید**

تنها زمان است که به زن و مرد اجازه می‌دهد همدیگر را بهتر بشناسند و از خوبی‌ها و عیب‌های هم مطلع شوند. خیلی طرف مقابل را در ذهن خود تبدیل به فردی ایده‌آل نکنید چون در این صورت ممکن است بعد از مدتی ناامید و زده شوید نکته دیگر اینکه خیلی روی طرف مقابل فشار نیاورید تا مطابق خواسته‌های شما عمل کند.

مقایسه را کنار بگذارید

زندگی پر از تغییرات است و معنی خوشبختی نیز به همین دلیل متغیر است. هرگز همسر خود را با شخص دیگری مقایسه نکنید. هر زوجی قوانین خاص خود را دارد و مقایسه آن با دیگران اشتباه است. خوشبختی نه یک هدف است نه یک افسانه. تمامی لحظات شاد در یک زندگی سازنده خوشبختی است.

منبع: Santé AZ

همسرم طردم کرده، چه کنم؟

وقتی همسران تقاضاهای زناشویی شما را نادیده می‌گیرند

متأسفانه کمتر زن و شوهری پیدا می‌شوند که در طول زندگی مشترکشان، زمانی احساس طرد شدن به وسیله طرف مقابل را نداشته باشند. یا اینکه بسیاری از این تجربه‌های طردشمن جزئی است، اگر برای دوره‌هایی طولانی تکرار شود، ممکن است به شدت دردناک باشد. وقتی همسران تقاضاهای زناشویی شما را نادیده می‌گیرد و با وجود تلاش شما برای صمیمی شدن، باز از شما فاصله می‌گیرد؛ وقتی بسیار زودتر یا دیرتر از شما به بستر می‌روید یا روی گناهی یا در اتاق بچه‌ها خوابش می‌برد، ممکن است احساس طردشدگی کنید و احساساتتان جریحه‌دار شود.



برخی افراد برای صحبت در مورد احساس طردشمن با همسرشان، دودل هستند و برخی دیگر ممکن است احساس طردشدنشان را بیان کنند، اما مشکلاتشان با همسرشان حل نشود. حقیقت این است که هنگامی که به علت طردشمن مکرر به وسیله همسران عزت‌نستان جریحه‌دار می‌شود، ممکن است آنقدر احساس آسیب‌پذیری کنید که حاضر نشوید دوباره در این باره با او بحث کنید. حتی ممکن است به این علت که می‌ترسید بحث در این مورد عدم جذابیت همسران را ثابت کند و احساس بدبختی بیشتری کنید یا به علت نگرانی از اینکه این بحث ممکن است به دعوی‌شدن منجر شود از این کار خودداری کنید اما ساکت ماندن و تحمل این موقعیت و به اصطلاح «سوختن و ساختن» یقیناً باعث بهتر شدن وضعیت عاطفی شما نمی‌شود چراکه طردشمن‌ها ادامه پیدا می‌کند و همچنان شادمانی و عزت نفس شما را از بین می‌برد. بیان سریع احساس طردشدن، هر چقدر هم از انجام آن احساس خطر کنید، تنها راه برای شروع گفتگویی دوطرفه است که همسران را از آسیب عاطفی که به علت رفتارهایش می‌بینید، آگاه می‌کند.

این کار، مردان را فراری می‌دهد مردان، عاشق چه زنانی هستند؟

مردان از گروه کردن زنان بیزارند، به خصوص زنانی که حتی در ساده‌ترین و کوچک‌ترین بحث‌ها اشکشان در می‌آید نمی‌توانند در دراز مدت مورد علاقه و توجه یک مرد قرار بگیرند. مردان عاشق زنان منطقی هستند و این همان ویژگی است که دوست دارند همسرشان آن را داشته باشد. زنانی که می‌خواهند مردان را تحت کنترل خود در بیاورند نمی‌توانند ارتباط پایداری را داشته باشند. موضوع مهم دیگر بحث آزادی مردان است. بعضی از مردان آنقدر در ارتباط‌های‌شان توسط شریک‌شان محدود می‌شوند که حتی نمی‌توانند با دوستان و همکاران خود فضایی برای صحبت و ارتباط داشته باشند و این اتفاق زنگ خطری است که باید جدی‌اش گرفت. مردان نیاز به فضا دارند و اگر این فضا را از آن‌ها سلب کنید دیر یا زود آن‌ها شما را ترک خواهند کرد.

دلیل مهمی که زنان مردان را ترک می‌کنند

زمان، چه مردانی را نمی‌پسندند؟



دلایلی که مردان، زنان را به خاطر آن ترک می‌کنند خیلی بیشتر از دلایلی است که زنان به خاطر آن مردان را ترک می‌کنند و جالب اینجاست که زنان در بیشتر بحث‌ها و مشکلات به دنبال راه‌حل هستند. هرچند ۲ برابر مردان به جدایی فکر می‌کنند و در این شرایط مردان با بروز یکی از دلایلی که برای‌تان گفتیم و ادامه پیدا کردن آن، آسان‌ترین راه را جدایی می‌دانند. زنان به دنبال توجه مردان هستند و دوست دارند مرکز توجه شریک‌شان قرار بگیرند. بی‌توجهی حتی بیشتر از کتک و آزار و اذیت‌های فیزیکی می‌تواند زن را نسبت به مرد سرد کند. بیشترین شکایت زنان در مورد مردان، روی این موضوع است که چرا مردان در تصمیم‌گیری‌های‌شان نظر و دیدگاه آن‌ها را نمی‌پرسند. مردانی که نسبت به کارهای شریک‌شان بی‌تفاوت هستند و در کارهای مورد علاقه‌شان، مشوق خوبی نیستند، به تدریج باعث دوری و سردی روابط می‌شوند. زنان، مردانی که خیلی تودار هستند را نمی‌پسندند و در عوض دوست دارند شریک‌شان در مورد احساسات و باورهایش با آن‌ها صحبت کند. آن‌ها از مردان مرموز بیزار هستند. در اختلاف‌های زناشویی مردانی که عادت به مغرورت‌خواهی ندارند باعث آزار شریک‌شان می‌شوند و این موضوع در درازمدت باعث جدایی ارتباط خواهد شد. با این وجود زنانی که صحبت و توجه کافی را از سمت شریک‌شان دریافت کنند می‌توانند سخت‌ترین شرایط را هم تحمل کنند و این همان اصل مهمی است که مردان باید به آن عمل کنند.

شریک زندگی تان چقدر شما را دوست دارد؟

شاید این جمله را شنیده باشید: «شریک زندگی تان فقط به اندازه‌ای که خود را دوست دارد می‌تواند شما را دوست بدارد». بله، این امر حقیقت دارد.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که در انتخاب شریک زندگی مرتکب می‌شویم، توجه شدید به میزان عشق ورزیدن و رفتارشان نسبت به ماست. نه به نحوه رفتارشان با خود. مردی را می‌شناسم که مطمئن بود زن رویاهایش را پیدا کرده. او معروزی می‌گفت: «او هر کاری برایم انجام می‌دهد. بسیار فداکار و دوست داشتی است. کاری می‌کند که احساس می‌کنم بزرگ‌ترین مرد روی زمین هستم». ولی این مرد به

عدم خودباوری زن توجهی نکرد. این خاتم می‌تسید بدون او قسمی بردارد. مدام از ظاهر خود عیبجویی می‌کرد و اصرار داشت که چاق است. با وجود این بیماری وسواس خوردن داشته. هر پیشنهادی را که شوهرش به وی می‌کرد همچون نکوهش تعبیر می‌نمود. او را دوست داشت. لیکن خود را دوست نداشت و خیلی زود این مرد فهمید که عشق بی‌دریغ زن، در واقع عشقی ضعیف است نه یک عشق کامل. هرچه عزت نفس شریک زندگی تان بیشتر باشد، رابطه شما محکم‌تر خواهد بود.

دکتر بار بارادی آنجلسی

لازمه ارتباط خوب و مؤثر با همسر

آزمون بهترین دوست در زندگی زناشویی



یکی از دلایل اصلی ناکام ماندن رابطه زن و شوهرها ارتباط ضعیف است و هر دو نفر متفقند که حرف آنها درست است و دیگری اشتباه می‌کند. در حالیکه به این مسئله توجهی ندارند که ممکن است نقطه نظرات هر دو نفر درست باشد. آزمون بهترین دوست بهترین روش برای اطلاع از اینکه آیا در یک رابطه مناسب به سر می‌برید استفاده از «آزمون بهترین دوست» است. در یک رابطه ایده‌آل، همسران بهترین دوست شما خواهد بود. کسی دیگری نخواهد بود که بخواهید با او باشید. اگر احساس نکنید که جز او با هیچ‌کس دیگری نمی‌خواهید باشید، رابطه شما اشکال دارد. تمام زوج‌های موفق که مدتی طولانی در ارتباط با هم بوده‌اند، یکدیگر را بهترین دوست خود معرفی می‌کنند.

خنده نشانه رفاقت!

نقطه شروع یک رابطه عاشقانه این است که احساس کنید بهترین دوست خود را ملاقات کرده‌اید. یکی از نشانه‌های این رفاقت میزان خنده‌ای است که با هم دارید. میزان خنده در یک رابطه معیار سلامتی آن رابطه است. وقتی دو نفر به طور ایده‌آل مناسب یکدیگرند با هم زیاد می‌خندند. موضوع خنده آنها هم مطلب واحدی است.

بدین‌ها و خوشی‌بین‌ها

یک قاعده دیگر برای روابط موفقیت‌آمیز این است که خودنگاره‌های مشابه یکدیگر را جذب می‌کنند و با هم سازگار هستند. شما همیشه جذب کسانی می‌شوید که به اندازه شما خوشحال و مثبت هستند. لحن کلی رابطه، میزان کلی خوش‌بینی در برابر بدبینی، معیار مناسبی برای سازگاری خودنگاره‌ها و تصاویر ذهنی است. کسانی که تصویر ذهنی مثبت دارند جذب کسانی می‌شوند که تصویر ذهنی مثبت دارند. کسانی که تصویر ذهنی منفی دارند هم جذب کسانی می‌شوند که تصویر ذهنی منفی دارند. اگر دو نفر با هم در یک رابطه قرار بگیرند و در این میان یکی از آنها شادتر از دیگری باشد، تضاد و تعارض فراوانی می‌آید. بروز می‌کند. اغلب ازدواج‌هایی که به شکست می‌انجامند این‌ها هستند که در آن خودنگاره‌ها در شرایط متعادل وجود ندارند.

سومین قانون برای رابطه موفق با همسر

سومین قاعده برای روابط موفق این است که باید ارتباطات خوبی وجود داشته باشد. یکی از شروط زندگی زناشویی موفق این است که زن و شوهر بتوانند با هم ارتباط خوبی داشته باشند و به عبارتی روی طول موج واحدی قرار داشته باشند. در این شرایط، هر کدام از آنها می‌توانند از احساس و اندیشه طرف مقابل مطلع شود. یکی از دلایل اصلی ناکام ماندن رابطه‌ها ارتباط ضعیف است. در این شرایط، سوء تفاهم زیاد است و پیوسته درباره مباحث کوچک و بزرگ با هم بحث و مشاجره می‌کنند و هر دو متفقند که حرف آنها درست است و دیگری در اشتباه می‌باشد. آنها به این موضوع توجه ندارند که هر دو ممکن است نقطه نظرشان صائب باشد. برای بهبود روابط ارتباطی زن و شوهر باید اوقات کیفی فراوانی را با یکدیگر بگذرانند و با هم تنها باشند. باید با هم زیاد حرف بزنند و کاتال‌های ارتباطی میان آنها باز باشد. لازمه ارتباط خوب داشتن مهارت در صحبت کردن و گوش دادن است. اما ارتباط عالی میان زن و شوهر زمانی برقرار می‌شود که آنها به تفاوت‌های یکدیگر واقف باشند.

با تغییر در برنامه غذایی تان لحظاتی دلدپذیری را تجربه کنید

هشت ماده غذایی که میل جنسی شما را بالامی‌برد

میل جنسی فرایند پیچیده‌ای است که می‌تواند توسط عوامل بسیاری تحت تأثیر قرار گیرد. داشتن میل جنسی کم لزوماً مشکل نیست اگر چه ممکن است برای آن هیچ علت پزشکی وجود نداشته باشد و شما هم راضی از این سطح فعالیت جنسی خود باشید اما با اندکی تغییر در برنامه غذایی خود می‌توانید این قسمت از زندگی خود را متحول کنید و لحظاتی دلدپذیری داشته باشید.

سیب

خوردن سیب در طول روز با از بین بردن بوی بد دهان شما باعث می‌شود که شریک زندگی تان بیشتر به شما نزدیک شود علاوه بر این کلسترول شما را پایین می‌آورد.

مارچوبه

این گیاه خوشمزه سرشار از ویتامین‌هایی است که نقش کلیدی در ساخت هورمون‌ها را دارند.

موز

این میوه شامل آنزیمی برای تقویت میل جنسی در مردان است. علاوه بر این درد مفاصل را نیز کاهش میدهد.

گوجه

این گیاه باعث آزاد شدن هورمونی در عرق و بوی بدن مردان می‌شود که زنان را به خود جذب می‌کند.

انجیر

این میوه دلدپذیر به دلیل برخورداری از مقادیر بالای اسیدهای آمینه میل جنسی شما را شعله ور می‌کند.

سیب

بوی بد سیب را می‌توانید با خوردن سیب از بین ببرید اما هرگز از خوردن آن صرف نظر نکنید چرا که سیب با افزایش جریان خون در اندام‌های جنسی موجب تقویت قوای جنسی شما می‌شود.

تندلی

حاوی روی بسیار بالا برای تولید تستسترون در مردان است.

باورهای غلط در مورد قرص‌های پیشگیری

آیا قرص‌های ضد حاملگی جاق‌کننده است؟

دکتر محسن اسلامی

قرص‌های پیشگیری از بارداری به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های اثبات شده در دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرند.

۵۰ سال از ورود این قرص‌ها به بازار می‌گذرد و امروزه انواع و اقسام قرص‌های پیشگیری از بارداری عرضه می‌شوند که نسبت به انواع اولیه نوع و میزان هورمون‌هایش عوض شده‌اند تا تحمل آن برای مصرف‌کننده راحت‌تر باشد. در ضمن، قرص‌های جدید عارضه‌هایی چون حالت تهوع و دیگر موارد را کمتر دارند. مصرف قرص می‌تواند تا ۹۹ درصد از بارداری‌ها را جلوگیری کند. یکی از محاسن استفاده از قرص‌های پیشگیری از بارداری این است که باعث نازایی نمی‌شود و برخلاف تصور عامه که می‌گویند نازایی می‌آورد، کلاماً از این فقیه می‌رساند این روش بهترین توصیه و مناسب‌ترین گزینه‌ای است که ما به زوج‌های جوان تازه ازدواج کرده پیشنهاد می‌کنیم. به دلیل اینکه آنها به محض قطع قرص می‌توانند بارداری شوند. دلیل این مدعا هم مواردی است که خانم اظهار می‌کند ۲ تا ۳ شب قرص خود را فراموش کرده و حالا بارداری شده است. یعنی به محض قطع مصرف مقدار هورمون موثر (که مانع بارداری می‌شود) از خون پاک شده و تخمک‌گذاری انجام می‌شود و بارداری رخ می‌دهد. اما دلیل اینکه باورهای نادرستی در مورد قرص ضدبارداری و نازایی وجود دارد این است که چون اکثر خانم‌ها بلافاصله پس از ازدواج و شروع رابطه جنسی به عنوان روش پیشگیری مصرف قرص را شروع می‌کنند و هیچ اطلاع یا آرزایی از بارور بودن یا نبودن خود ندارند. پس از قطع مصرف قرص و تلاش برای بارداری، عدم موفقیت در باروری را به قرص نسبت می‌دهند؛ در حالی که قرص‌ها به هیچ‌وجه چنین عارضه‌ای ندارند. اگر آنها از هیچ روشی استفاده نمی‌کردند نیز به دلیل مشکلات احتمالی بارداری اتفاق نمی‌افتاد. به هر حال، حالا این زوج نابابری خود را به قرص نسبت می‌دهند و به دیگران می‌گویند قرص استفاده نکنید چون نازایی می‌آورد.

آیا قرص‌های ضد حاملگی جاق‌کننده است؟

مسئله دیگری که در مورد قرص‌ها عنوان می‌شود آن است که اضافه وزن می‌آورد. باید بدانید قرص شما را جاق نمی‌کند اما این خاصیت را دارد که موجب افزایش اشتها می‌شود. بنابراین شما بیشتر غذا می‌خورید و متأسفانه چون خیلی از خانم‌ها عادت به ورزش کردن ندارند، اضافه وزن پیدا می‌کنند. شاید بهتر باشد این بهانه مصرف قرص را با اصلاح عادات زندگی رفع کنید یعنی اولاً ورزش را به زندگی تان راه دهید ثانیاً افزایش اشتها ایجاد شده ناشی از قرص را با مصرف مواد کم‌کالری و پرخاصیت یا میوه‌ها و سبزیجات جبران کنید. شما می‌توانید با پیاده‌روی از خانه تا محل خرید یا نرمش کردن در خانه نه تنها مانع اضافه وزن و چاقی شوید بلکه روحیه شاد و سلامتی و دیگر فواید ورزش را به خود هدیه دهید. نباید به جای یافتن راه‌حل و اصلاح ریتیم زندگی خود را از مزایای مصرف قرص محروم کنید.

درمان گیاهی رفع

باد معده و نفخ شکم



۱- سیاه دانه: مصرف روزانه ۲ الی ۳ فنجان دم کرده سیاه دانه (خیساندن سیاه تخمه در یک لیتر آب جوش به مدت دو ساعت) به طوری که در روز ۶ گرم بیشتر مصرف نشود.

« احتیاط: استفاده از این دم کرده برای زنان باردار ممنوع است.

« توجه: خیسانده سیاه دانه را با سکنجبین میل کنید ولی در مصرف افراط نشود.

۲- تخم کشمش: روزانه ۲ تا ۳ فنجان از جوشانده تخم کشمش را به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید. برای تهیه آن یک قاشق سوپ خوری از تخم کشمش را در یک لیوان آب جوش بریزید و پس از ۲۰ دقیقه و بعد از صاف کردن مثل چای باقند بخورید.

۳- مرزنگوش: مصرف روزانه یک تا دو فنجان از دم کرده این گیاه و مقدار آن باید ۱۵ گرم در یک لیتر آب جوش باشد و بعد از صاف و شیرین کردن میل شود.

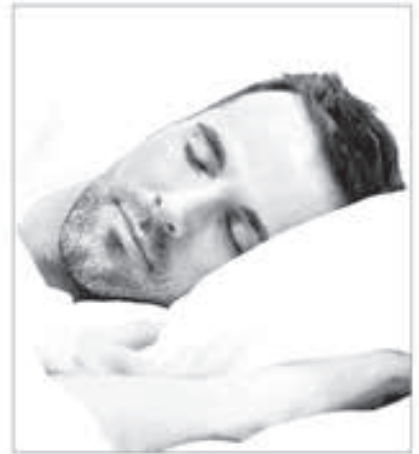
۴- هل: مصرف روزانه ۲ الی ۳ فنجان از دم کرده هل با غلافش. مقدار هل باید ۴ گرم در یک لیتر آب جوش باشد. سپس آن را صاف کرده و مانند چای هر فنجان از دم کرده آن را باقند میل نمایید.

۵- ترخون: ترخون اشتها آور، سریع الهضم و مقوی است و برای انواع دل درد، دردهای معده و یبوست مفید است. برای تهیه جوشانده آن هم مقدار ۲۵ تا ۳۰ گرم ترخون برای یک لیتر آب کافی است.

۶- رازنانه: دم کرده تخم رازنانه برای دل درد، گاز معده و روده و یبوست مصرف می شود. مقدار ۱۵ گرم را در یک لیتر آب جوش بریزید و با هر وعده غذا یک فنجان از آن مصرف شود (مصرف زیاد آن خوب نیست).

چرا خمیازه می کشیم؟

آخرین نظریه های فیزیولوژیست ها در ارتباط با خمیازه کشیدن، از مسری بودن خمیازه حکایت می کنند در ارتباط با خمیازه دو نظر به عمده مطرح است. نخستین نظریه می گوید کمبود اکسیژن با بالا رفتن میزان دی اکسید کربن در خون باعث می شود گیرنده های حسی پیام خاصی را منتقل و قسمت غیر ارادی مغز، فرمان خمیازه را صادر کند و نظریه دوم، تئوری خستگی را مطرح می کند که خمیازه را نوعی واکنش طبیعی بدن می داند از سوی دیگر محققان به تازگی دریافته اند زمانی که فرد خمیازه می کشد، مقدار بیشتری اکسیژن از طریق گشاد شدن مجاری تنفسی، وارد ریه هایش می شود و در صد این گاز حیاتی در خون افزایش می یابد پس در حقیقت خمیازه پاسخی به نیاز فرد به هوای بیشتر است، نه دلیلی بر خواب آلودگی.



بهترین وقت خواب چه زمانی است؟

روانپزشکان معتقدند، بهترین ساعت خواب، حدود ساعت ۱۱ شب تا ۴ صبح است، چرا که در این فاصله، برخی هورمون هایی که برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند، در خواب شبانه ترشح می شوند و چنانچه فردی در این ساعات بیدار باشد، این هورمون ها نمی توانند به طور مناسب در بدنش ترشح شوند. خواب افراد در این ساعات شب، موجب بهبود عملکرد مغز می شود.

البته خواب روزانه نیز در حد نیم تا یک ساعت برای بدن مفید است، اما خوابیدن بیش از این مقدار در طول روز، موجب اختلال در کیفیت خواب شبانه می شود. خواب نیم ساعته روز می تواند پیش از ظهر یا بعد از ظهر باشد.

به چه کسی چاقی می گویند؟

تعاریف متعددی برای چاقی و افزایش وزن مطرح است، ولی تعریفی که در مقیاس جهانی مقبولیت بیشتری یافته است، از درجه بندی بر اساس نسبت قد و وزن به دست آمده است. در این تعریف از شاخصی به نام شاخص توده بدنی یا Body Mass Index استفاده شده است. این شاخص از تقسیم وزن بر اساس کیلوگرم بر مجذور قد بر اساس متر به دست می آید. این شاخص باید بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ باشد تا بگوئیم وزن فرد طبیعی است. کمتر از ۱۸/۵ را لاغری گوئیم. بین ۲۵ تا ۲۹/۹ را افزایش وزن و از ۳۰ به بالا را چاقی می نامیم. اگر این شاخص در فردی بیش از ۴۰ باشد، او مبتلا به چاقی مفرط است.

چاقی و افزایش وزن خانم ها و آقایان پس از ۱۸ سالگی با این تعریف، قابل تشخیص است. اما در کودکان، سیر زمانی افزایش وزن اهمیت بیشتری نسبت به یک بار اندازه گیری این شاخص دارد.



۶ تفاوت ارتباطی مهم بین خانمها و آقایان

در رابطه خود مشکل دارید؟

کلید حل آن اینجا است!



زنان و مردان از جهات مختلف با هم متفاوت هستند و دنیا را از زاویه‌های متفاوت می‌بینند. کلید درک این تفاوت‌ها در طریقه برقراری ارتباط نهفته است. در اینجا به ۶ تفاوت ارتباطی مهم بین خانمها و آقایان اشاره می‌کنیم که دانستن آنها برای هر زوج لازم است.

چرا با هم صحبت کنیم؟

آقایان معتقدند که هر مکالمه‌ای باید یک هدف مشخص داشته باشد. در پس هر مکالمه مشکل یا نکته‌ای نهفته است که باید حل و فصل شود. هدف از مکالمه این است که به صورت هرچه کارآمدتر مشکلات را ریشه‌یابی کنیم. وقتی خانمها مکالمه و گفتگو می‌کنند، می‌خواهند احساسات واقعی خود را پیدا کنند و بدانند که آنچه می‌خواهند بگویند چیست. از نظر یک زن مکالمه فرصتی است برای افزایش صمیمیت با همسر. او با این کار احساسات منفی خود را آزاد و بیوند خود را با همسرش محکم‌تر می‌کند.

چقدر حرف بزنیم؟

برای آقایان سودمندی، کارآمد بودن و تولید یک اولویت است و مکالمه هم از این قاعده مستثنی نیست. وقتی یک مرد ماجرای را تعریف می‌کند، از قبل ذهن خود را کاوش کرده و تنها به نکاتی اشاره می‌کند که ضروری و مفید هستند. مردها از خود می‌پرسند «چرا زن‌ها اینقدر صحبت می‌کنند؟» معمولاً وقتی مردی احساس کند که به اندازه کافی به حرف‌های همسرش گوش کرده و حالا می‌تواند راه حل پیدا کند، حرف همسرش را قطع خواهد کرد. زنان از مکالمه به عنوان راهی برای بررسی و سازماندهی افکار خود استفاده می‌کنند - تا بتوانند نکته اصلی را کشف کنند. حتی شاید قبل از شروع گفتگو خانمها ندانند که کدام اطلاعات ضروری و کدام یک غیرضروری هستند. در واقع وقتی خانمی مکالمه‌ای را آغاز می‌کند، لزوماً به دنبال یک راه حل نیست، فقط دوست دارد کسی به حرف هایش گوش کند و احساساتش را بفهمد.

گوش دادن یعنی چه؟

در مورد آقایان گوش دادن به حرف‌های دیگران فرآیندی فعالانه است. یعنی وقتی زنی مکالمه را آغاز می‌کند، شوهر او تصور می‌کند که وظیفه دارد راه حل یا کمکی ارائه بدهد. ذهن مرد درگیر مکالمه می‌شود و هریک از جملات همسر خود را به دقت بررسی و از خود می‌پرسد «حالا چه کار باید بکنیم؟». در واقع آقایان به سختی می‌توانند با صبر و حوصله - و نه منتقلانه - به حرف‌های همسرشان گوش کنند. ولی از نظر خانمها گفتگو به خودی خود سودمند است. اگر خانمی احساس کند که به اندازه کافی به حرفش گوش کرده اند و درکش کرده‌اند، شاید حتی دیگر به یافتن راه حل یا «بهتر کردن اوضاع» فکر نکند. وقتی خانمی دردل کند یا احساسات منفی اش را با همسرش در میان بگذارد، نگرانی و اذیتگی او کاهش پیدا می‌کند و در واقع به ابزاری برای رویارویی با فرازونشیب‌های زندگی مجهز می‌شود.

وقتی خانمی احساس ناراحتی می‌کند

وقتی خانمی ناراحت است، شوهر او بی درنگ و مانند یک مأمور آتش نشانی در صدد حل مشکل او برمی‌آید. او می‌خواهد هرچه سریع‌تر آتش را خاموش کند. از نظر او سریع‌ترین روش برای خاموش کردن آتش ارائه راه حل است. اما یک مرد ممکن است این حالت همسرش را چیزی علیه خود استیلاط کند و در صدد دفاع از خود برآید. ممکن است معنای ظاهری و مستقیم صحبت‌های همسرش را در نظر بگیرد و متوجه نباشد که برای یک خانم کلمات در واقع ابزاری برای بررسی و ابراز احساسات ناخوشایند هستند. یک خانم از کلمات به عنوان ابزاری برای بررسی و ابراز احساسات آزاددهنده خود استفاده می‌کند و با این کار قادر خواهد بود احساسات منفی خود را پردازش کرده از آنها رهایی پیدا کند. خانمها برای حمایت و همدلی همسر خود ارزش زیادی قائل هستند و همکاری، همدلی و ارتباط چیزی است که به دنبال آن هستند. وقتی مردی با مهربانی از همسر خود سوال می‌کند یا همدردی و همدلی خود را ابراز می‌کند، درواقع اولین و مهم‌ترین نیاز عاطفی او را برآورده کرده است.

وقتی آقایان احساس ناراحتی می‌کند

وقتی آقایان ناراحت یا مضطرب است، منزوی و ساکت می‌شود و به خلوت خود پناه می‌برد. در واقع او به «غار» تنهایی خود می‌رود. تا مشکلاتش را فراموش و بر چیزهای دیگر مثل تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه، یا بازی‌های رایانه‌ای تمرکز کند. در واقع این بازه زمانی برای او مثل یک دوره تعطیلات است. در این مدت مردان معمولاً از گفتگو و تعامل با همسر خود سرباز می‌زنند. در این مواقع اگر زنی از شوهر خود انتقاد کند یا از سر همدردی و علاقه او را سوال بپوش کند، با مقاومت بیشتر شوهر خود روبرو خواهد شد، چرا که مردان در چنین مواقعی احساس می‌کنند که همسرشان آنها را ناتوان و عاجز از حل مشکلات می‌داند. در چنین شرایطی وظیفه خانمها این است که همسرشان را درک کنند و اجازه بدهند تا مدتی در تنهایی خود باقی بمانند. مطمئن باشید همسرشان با میل و رغبت و حتی عشق بیشتر به نزدتان باز خواهد گشت. وقتی مردی ساکت است، همسرش نگران می‌شود چون احساس می‌کند که بین او و همسرش فاصله افتاده و یا ممکن است همسرش را از دست بدهد.

چرا ارتباط با شکست مواجه می‌شود؟

وقتی مردی احساس کند که چیزی به او دیکته می‌شود یا به او دستور می‌دهند، آشفته و ناراحت می‌شود. مهم‌ترین چیز برای یک مرد انجام خوب و درست کارهاست. وقتی توانایی و لیاقت یک مرد زیر سوال می‌رود، او نه تنها رنجیده خاطر می‌شود بلکه مقاومت نشان می‌دهد. بنابراین بهتر است خانمها به جای «باید این کار را انجام بدهی» بگویند «تظنرت راجع به این کار چیست؟». اما وقتی خانمی مشکلاتش را با همسرش در میان می‌گذارد، معمولاً از همسر خود می‌شود که مشکلات او آنگونه که فکر می‌کند بزرگ و برونج نیستند. آقایان به اشتباه تصور می‌کنند که اگر میزان خطر و جدیت مشکلات همسر خود را بررسی کنند، و مثلاً بگویند «داری از کوه گاه می‌سازی»، «بیش از حد احساساتی برخورد می‌کنی»... در واقع به همسرشان کمک خواهند کرد. در چنین مواردی زنان احساس می‌کنند که به احساساتشان بی احترامی شده یا نادیده گرفته شده‌اند. هر خانم یا آقای قلیاً خواهان رضایت و خشودی همسر خود است، ولی باید بی‌بیزیریم که فهم و قبول ذهنیت متفاوت جنس مخالف دشوار است. اگر در زندگی مشترکتان مشکلی وجود دارد، پیشنهاد می‌کنیم در کنار هم کتاب‌های آموزشی مطالعه کنید و اگر مشکلاتتان جدی است به یک مشاور حرفه‌ای مراجعه کنید.

کوتاه آمدن مرد بالاخره کار دستش داد

زنی در دادگاه خانواده گفت: ۳ سال درس خواندم تا بتوانم مشغول به کار شوم، شوهرم از ابتدا به دلیل مخالفت با کار کردن در بیرون از خانه، با ادامه تحصیل مخالفت بود و در حال حاضر نیز که تحصیلاتم تمام شده، با کار کردنم مخالف است؛ طلاق می‌خواهم تا بتوانم بدون محدودیت کار کنم. این زن در برابر قاضی مجتمع قضایی خانواده با بیان اینکه حدود ۵ سال از زندگی مشترکمان می‌گذرد اظهار داشت: شوهرم اجازه نمی‌داد که درس بخوانم ولی بعد از اصرارهای من در نهایت رفتنی شد و در حال حاضر که درسم تمام شده است و می‌خواهم به سر کار بروم، مخالفت می‌کند. وی با اشاره به اینکه فرزندی نداریم، ادامه داد: می‌خواهم مشغول کاری شوم که مربوط به تحصیلاتم است ولی شوهرم به دلیل اینکه محیط کارم مردانه است با این موضوع مخالفت می‌کند.

از محدودیت‌های شوهرم خسته شدم

فکر نمی‌کردم همسرم پاروی ۵ سال زندگی مشترکمان بگذارد

این زن بار دیگر در حضور قاضی این پرونده بیان کرد: از محدودیت‌های شوهرم خسته شدم و می‌خواهم بعد از جدایی به تنهایی زندگی کرده و به شغلی که باب میل من است، مشغول شوم و شخصی نباشد که مرا در این خصوص آزار دهد. مرد در دادگاه خانواده حضور داشت و با اشاره به اینکه همسر را طلاق نداده و او باید از درخواستش منصرف شود، عنوان کرد: حاضر نیستم که همسر مشغول کاری شود، از ابتدا با تحصیل کردن او مخالف بودم چون می‌دانستم که در نهایت روزی از من درخواست سر کار رفتن را خواهد داشت.

اصلاً فکر نمی‌کردم که همسرم بتواند با روی ۵ سال زندگی مشترکمان بگذارد و درخواست طلاق دهد. در واقع این موضوع و درخواست همسر مرا آزار می‌دهد. زن بار دیگر با بیان اینکه باید به سر کار بروم و به نظر شوهرم کاری نداشته و از درخواست حلاقم نیز منصرف نمی‌شوم، اظهار داشت: می‌خواهم در یک شرکت کامپیوتری مشغول کار شوم زیرا ۳ سال به خاطر آینده کارم درس خواندم قاضی این شعبه از زن و مرد خواست که گفتش داشته باشند و با هم مصالحه کنند و جلسه را بدون حکمی مبنی بر طلاق به پایان رساند.

زن در خانه مستقل هم بدخلالی کرد

همیشه با ترس به خانه پدر و مادرم می‌روم

مردی در دادگاه خانواده گفت: بدون خانواده‌ام نمی‌توانم زندگی کنم ولی همسر این موضوع را درک نکرده و تنها به آنها بی‌احترامی می‌کند. مرد با افسوس آهی می‌کشد و ادامه می‌دهد: حتی برای حل مشکلات خانگی مستقل تهیه کردم ولی رفتار همسرم هر روز بدتر شد و من امروز طلاق می‌خواهم. این مرد در حضور قاضی این پرونده با بیان اینکه همسرم بددهن است و دائم به پدر و مادرم بی‌احترامی می‌کند اظهار داشت: همیشه با ترس به خانه پدر و مادرم می‌روم چون اگر بفهمد که می‌خواهم به آنجا بروم با من آمده و با کم محلی به خانواده‌ام و حتی دامن به آنها می‌زند.

از رفتارهای همسر خسته شدم

از رفتارهای همسر خسته شدم چون او مرا درک نمی‌کند و وقتی به خانواده‌ام احترام نمی‌گذارد یعنی من برایش مهم نیستم و به من بی‌احترامی می‌کند. مرد با بیان اینکه با گذشت ۶ سال از زندگی مشترک متوجه شدم که تفاهم نداریم، گفت: می‌خواهم از همسرم جدا شوم و تنها در کنار خانواده‌ام به زندگی ادامه دهم. همسرم باید بداند که من بدون خانواده‌ام نمی‌توانم زندگی کنم و او باید به آنها احترام بگذارد و این تنها راه منصرف شدن من از طلاق است. به خاطر همسرم حتی خانگی مستقل از خانواده‌ام تهیه کردم ولی باز هم مشکلات حل نشد و هر روز اخلاق همسرم بدتر شد و به خانواده‌ام بیشتر بی‌احترامی می‌کند. با برادر و خواهرم همفکری کردم و متوجه شدیم، تنها راهی که می‌تواند رفتار همسر را خوب کند یا مرا از این وضع نجات دهد، لایحه درخواست طلاق است. مرد عنوان کرد: اگر همسرم به دادگاه بیاید باز هم در مقابل او این حرف‌ها را می‌زنم و می‌گویم که در این ۶ سال چه افتازه سختی کشیدم، قاضی این پرونده به دلیل عدم حضور زن، رسیدگی به پرونده را به روزی دیگر موکول کرد.

اشک‌های التماس زن پس از طلاق توافقی

زن و مردی جوان بعد از ۶ سال زندگی مشترک به دادگاه آمده و به دلیل ناسازگاری خواهان جدایی شدند. در پایان جلسه و پس از صدور حکم طلاق، زن بر روی زمین نشست و زیر گریه زد. زن در برابر قاضی با بیان اینکه من و شوهرم با یکدیگر سازگاری نداریم و خواهان جدایی هستیم، اظهار داشت: من و شوهرم فرزندی نداشته و به دلیل اینکه در زندگی، با رفتارهایمان یکدیگر را عذاب می‌دهیم، می‌خواهیم از یکدیگر فاصله بگیریم. وی با بیان اینکه حدود ۶ سال از زندگی مشترکمان می‌گذرد اظهار داشت: مهندس کامپیوتر هستم ولی از زمان ازدواج خانه‌دار شدم؛ من و شوهرم از نظر اخلاقی با یکدیگر تفاهم نداریم. مرد در دادگاه خانواده حضور داشت و با اشاره به اینکه کارمند هستم و دکترای «ای‌تی» از کشور بلژیک دارم، گفت: من و همسرم باید مدتی یکدیگر را ببینیم چون رفتارهایمان باعث آزار دو طرف می‌شود. وی با بیان اینکه کارمند هستم، اظهار داشت: مهریه همسرم ۵۱۲ سکه بهار آزادی است ولی به جای آن یک خانه ۷۸ متری به نامش می‌کند.

یک سکه را به ازای طلاق توافقی می‌بخشیم

مرد با اشاره به اینکه من و همسرم توسط دوستان دانشگاهی‌مان ۲ سال با هم آشنا بودیم و بعد ازدواج کردیم، عنوان کرد: می‌خواهیم ابتدا از یکدیگر جدا شویم تا بعداً خانواده‌ها از این موضوع باخبر شوند. زن بار دیگر در برابر قاضی در حالی که بعضی نمایان بود گفت: یک سکه را به ازای طلاق توافقی می‌بخشیم و خواهان جدایی هر چه سریعتر هستیم. قاضی این پرونده بعد از صحبت‌های طرفین بیان کرد: باید به حضور بروید و در آنجا مرد خانه را به نام زن کند تا بتوانید از یکدیگر جدا شوید. مرد محکوم به پرداخت ۵۱۱ سکه بهار آزادی است که به ازای آن، با توجه به توافق طرفین خانگی ۷۸ متری به نام زن می‌کند و یک سکه هم توسط زن بخشیده شده است. رئیس مجتمع قضایی خانواده بیان کرد: با توجه به آماده شدن صورتجلسه و صحبت‌های زن و مرد در این خصوص حکم طلاق توافقی صادر می‌شود و آنان طی ۳ ماه فرصت برای انصراف دارند. بعد از صحبت‌های قاضی، زن بر روی زمین نشست و در حالی که با دو دستش صورتش را پوشانده صیای حق هق گریه‌اش به گوش می‌رسید و خواهان بازگشت مجدد به زندگی مجدد بود. مرد او را دلاری داد و گفت این به نفع هر دوی ماست؛ زن به مرد التماس می‌کرد تا از طلاق که حکم آن صادر شد منصرف شود.

خساست مرد، زن را به کراهت رساند

زنی در دادگاه خانواده گفت: شوهرم خسیس است و این موضوع باعث شده که نسبت به او در زندگی مشترک اکراره داشته و خواهان طلاق باشم. این زن در برابر قاضی با بیان اینکه شوهرم مرا با خساستی خسته کرده است، اظهار داشت: شوهرم اقدر بد اخلاق و خسیس است که با کوچک‌ترین پول خرج کردنش یا او دچار مشکل می‌شود. شوهرم باید از من جدا شده و بداند که رفتارهای خودش باعث شده که این درخواست طلاق را بپذیم و از او فاصله بگیریم. تنها زندگی کردن بهتر از زندگی در کنار شوهرم است، درخواست جدایی بهترین فکری است که به ذهنم می‌رسد بنابراین شوهرم باید با درخواستم موافقت کند.

قبول ندارم که خسیس هستم

خساست شوهرم باعث شده است که نسبت به او اکراره داشته باشم و نتوانم در کنارش به زندگی ادامه دهم و از او فاصله بگیرم. مرد در دادگاه خانواده حضور داشت و با بیان اینکه همسرم خودخواه بوده و نمی‌تواند به خاطر خودش ۳ سال زندگی مشترک را نباشد کند، اظهار داشت: همسرم را طلاق نداده و قبول ندارم که خسیس هستم. من و همسرم سر مسائل دیگر دعوا می‌کنیم و هیچ ربطی به موضوع خساست و رفتار من ندارد ولی او همیشه موضوع دعوایمان را به خساست من نسبت می‌دهد. مرد با اشاره به اینکه فرزندی نداریم، گفت: با درخواست جدایی از سوی همسرم موافق نیستم، و اگر من واقعا تصور کنم خسیس هستم، همسرم را ترک کرده و درخواست جدایی خواهم داد. قاضی این شعبه بعد از شنیدن اظهارات طرفین، حکمی مبنی بر طلاق صادر نکرد و آن دو را به مصالحه دعوت کرد.



زخم باید اجازه ازدواج مجدد به من بدهد

زنی در دادگاه خانواده گفت: حاضریم برای اینکه شوهرم در کنارم بماند و آرزویم برای داشتن فرزند برآورده شود، اجازه دهم تا او مجدداً ازدواج کند؛ مردی یا مراجعه به دادگاه خانواده شهید محلاتی دادخواست جدایی خود را به قاضی یکی از شعب ارائه کرد. این مرد در برابر قاضی با بیان اینکه حدود ۳ سال و نیم است که از زندگی مشترکمان می‌گذرد اظهار داشت: همسر من نمی‌تواند فرزنددار شود؛ او معتاد به حشیش است و من با اعتیادش کنار امدم ولی دلم فرزند می‌خواهد.



حتی با اعتیاد زخم کنار آمدهام

وی با اشاره به اینکه من و همسر با یکدیگر هیچ مشکلی نداریم و من حتی با اعتیادش کنار امدم، ادامه داد: فرزند داشتن موضوعی است که هم برای من و هم برای خانواده‌ام با اهمیت است.

شوهرم به دنبال پنهان است

زن در دادگاه خانواده حضور داشت و با بیان اینکه معتاد نیستم، عنوان کرد: شوهرم به دنبال پنهان است؛ درست است که ما با یکدیگر هیچ مشکلی نداشتیم ولی انگار او از ابتدا به دنبال پنهان بوده است، من حاضر به جدایی نیستم و شوهرم باید بداند که من معتاد نبوده و بجهدار تشنگم به مرور درمان خواهد شد.

زخم باید اجازه از دواج مجدد به من بدهد

مرد با بیان اینکه می‌خواهم زخم را حلالی بدهم چرا که نبود فرزند برای من و خانواده‌ام سخت است، گفت: اگر همسر من می‌خواهد در کنار من به زندگی ادامه دهد، باید به من اجازه ازدواج مجدد دهد تا فرزند داشته باشم. وی اظهار داشت: آن قدر همسرم حساس است که حاضر نیست زنی دیگر در کنار من باشد و این امر باعث می‌شود که من او را طلاق دهم و مجدداً ازدواج کنم.

بدون من نمی‌تواند در زندگی دوام بیاورد

زن بار دیگر در برابر قاضی این پرونده با اشاره به اینکه هر کاری که شوهرم بگوید انجام می‌دهم، گفت: حاضریم شوهرم مجدداً ازدواج کرده و همسرش در کنار من به زندگی ادامه دهد ولی از من جدا نشود. می‌دانم که شوهرم تنها به دلیل داشتن فرزند می‌خواهد ازدواج کند و گرچه او بدون من نمی‌تواند در زندگی دوام بیاورد. حاضریم برای اینکه شوهرم در کنارم بماند و آرزویم برای داشتن فرزند برآورده شود، مجدداً ازدواج کنم. قاضی این شعبه بعد از صحبت‌های زن و مرد، حکمی مبنی بر طلاق صادر نکرد و جلسه را خاتمه داد.

مرد: تحمل کارها و پول خرج کردن زخم را ندارم

مردی در دادگاه خانواده گفت: همسر من هر ۶ ماه یک بار اتاق خوابمان را به یک رنگ در می‌آورد ولی اصلاً به نظافت خانه به خصوص آشپزخانه نمی‌رسد.

به خاطر روحیه شوهرم برای اتاق خواب هزینه می‌کنم

زن در دادگاه خانواده حضور داشت و با اشاره به اینکه به خاطر روحیه شوهرم برای اتاق خواب هزینه می‌کنم، گفت: من بی‌غرضه بودم که به جای پس‌انداز برای روحیه شوهرم هزینه در نظر گرفتم. شوهرم باید بیشتر چشمتش را باز کند و بیچگانه تصمیم نگیرد؛ شوهرم خسیس نبود ولی نمی‌دانم چرا این رفتار را می‌کند؛ در حقیقت این رفتار او برای من قابل درک نیست.

حمایت باعث خوب شدن وضع مالی شوهرم شد

حمایت من باعث شد که شوهرم وضع مالی خوبی پیدا کند، شوهرم باید گذشته خود را یک مرور کند تا بتواند خوبی‌های مرا درک کند. من حاضر به جدایی نیستم و اگر شوهرم نمی‌خواهد که در اتاق خوابمان تنوع باشد، من قبول می‌کنم و دیگر به امور منزل نمی‌روم. قاضی این پرونده با صحبت‌های زن و مرد به نتیجه رسید که دلایل برای طلاق غیر قابل قبول است و زن و مرد را به مصالحه و مرادود دعوت کرد.

تنوع رنگ اتاق خوابمان خسته‌ام کرده است

این مرد در برابر قاضی این شعبه با بیان اینکه همسر من به خاطر ثروتمن یا من ازدواج کرده است، گفت: همسر من هر ۶ ماه یک بار اتاق خوابمان را به یک رنگ در می‌آورد ولی اصلاً به نظافت خانه به خصوص آشپزخانه نمی‌رسد. تنوع رنگ اتاق خوابمان خسته‌ام کرده است. همسر من به راحتی پول‌های مرا حرام می‌کند و من نمی‌توانم در مقابلش اعتراض داشته باشم چرا که کوچکترین اعتراض مساوی با دعوی شدید است.

چرا باید بدون حساب و کتاب به زخم «پول» بدهم؟

حدود ۳ سال و نیم از زندگی مشترکمان می‌گذرد و فرزند نداریم، همسر همیشه مقدار زیادی پول از من درخواست می‌کند و من نمی‌دانم چرا باید بدون حساب و کتاب به زخم «پول» بدهم و حتی ندانم که او به چه شکل آن را خرج می‌کند. شاید مشکل از من است ولی من زندگی در کنار همسر را نمی‌خواهم، باید از همسر جدا شوم چرا که تحمل کارها و پول خرج کردن او از عهده من خارج است.

زنی در دادگاه: از این تفاوت گذاشتن‌ها خسته شده‌ام

زنی در دادگاه خانواده گفت: شوهرم همیشه در اعیاد و هر مناسبت دیگری به همه اعضای خانواده‌اش عیدی و هدیه می‌دهد ولی به من هدیه و عیدی نمی‌دهد. من مهری‌ام که ۳۱۴ سکه بهار آزادی است را می‌خواهم. این زن در حضور قاضی این پرونده با بیان اینکه شوهرم خسیس است و حاضر نیست یک ریال هم حتی به عنوان عیدی به من بدهد، اظهار داشت: شوهرم در هر مناسبتی برای خانواده‌اش هدیه می‌خرد و به آنها نیز عیدی می‌دهد ولی هیچ گاه برای من چنین کاری را انجام نمی‌دهد.

از این تفاوت گذاشتن‌های شوهرم خسته شده‌ام

ما یک فرزند ۳ ساله داریم، از تفاوت گذاشتن شوهرم بین من و خانواده‌ام خسته شده‌ام ولی در عین حال با بدی و خوبی‌اش ساختم و تنها مهریه که حق من است را می‌خواهم. مهری‌ام ۳۱۴ سکه بهار آزادی است که باید شوهرم آن را پرداخت کند، شوهرم رئیس یک شرکت صادرات و واردات است که به راحتی می‌تواند مهریه مرا پرداخت کند. مرد در دادگاه خانواده حضور داشت و با بیان اینکه من هیچ گاه از محبت و از نظر مالی برای همسر کم نگذاشتم، عنوان کرد: می‌خواهم که همسر کمی عاقلانه تصمیم بگیرد و از روی اجبازی مهریه‌اش را درخواست نکند. چنانچه همسر مهریه‌اش را به صورت کامل بخواهد من باید مقدار زیادی از پس‌اندازم را به او بدهم. زن بار دیگر با اشاره به اینکه می‌خواهم با گرفتن مهری‌ام پس‌اندازی برای آینده فرزندم داشته باشم، گفت: گرفتن مهریه حق من است و شوهرم باید آن را پرداخت کند. قاضی این شعبه پس از ارائه مدارکی در خصوص اموال مرد از سوی زن، مرد را محکوم به پرداخت مهریه زن کرد.

یک سؤال
غافلگیرکننده
از ۳۰ نفر

آیا حاضرید به خواستگاری دختری بروید که از شما بزرگ‌تر است؟



اشاره: اختلاف سنی پسر و دختر برای ازدواج باید چقدر باشد؟ کارشناسان معمولا می‌گویند بهتر است پسر ۵ سال بزرگ‌تر از دختر باشد اما بعضی‌ها هم بدشان نمی‌آید زن آینده‌شان بزرگ‌تر از خودشان باشد. البته روانشناسان معتقدند در چنین ازدواج‌هایی احتمال اختلاف بین زوجین بیشتر است اما اگر دور و برتان را به دقت نگاه کنید می‌توانید مواردی را هم که این فرضیه نقض می‌کند ببینید! به همین دلیل به میان شما آمده‌ایم و این سؤال را پرسیده‌ایم آیا حاضرید به خواستگاری دختری که از شما بزرگ‌تر است بروید و با او ازدواج کنید؟ جواب سؤال را بدون هیچ گونه اظهار عقیده‌ای بخواهید:

• گزارشگر: نفیسه قاسمی‌زاده

- ۱۶- داریوش حسینی - ۲۶ ساله - مجرد (انباردار)
اگر دختر بولداری باشد با او ازدواج می‌کنم.
- ۱۷- شیرازی - ۲۳ ساله - مجرد (بازاری)
به خواستگاری دختر بزرگ‌تر از خودم نمی‌روم چون اگر مرد با زن سن بالا ازدواج کند زود پیر می‌شود.
- ۱۸- محمدعلی مرتضوی - ۲۲ ساله - مجرد (شغل آزاد)
مخالفم زن باید همیشه چند سال از مرد کوچک‌تر باشد.
- ۱۹- احمد شاهدی - ۲۰ ساله - مجرد (دیپلمه)
خیر. چون خجالت می‌کشم با زنی که از من بزرگ‌تر است ازدواج کنم.
- ۲۰- بهراد - ۲۴ ساله - مجرد (بیکار)
در صورتی که دختر مورد نظر دختر خوب و با صدقتی باشد به خواستگاری‌اش می‌روم.
- ۲۱- شهروز - ۱۹ ساله - مجرد (بیکار)
نه این خواستگاری غلط است.
- ۲۲- محمد باشام - ۲۴ ساله - مجرد (دانشجوی رشته مکانیک)
بله موافقم. به نظر من الان سن آدم‌ها مهم نیست مهم این است که طرف مقابل را دوست داشته باشم و از سن مهم‌تر فهم و شعور است.
- ۲۳- مانی نوظهور - ۲۱ ساله - مجرد (کارمند ایران خودرو)
اگر از اون خیلی خوشم بیاد چرا که نه.
- ۲۴- علیرضا صفایی - ۲۱ ساله - مجرد (پرستار)
اگر صداقت و یکرنگی و مهر و محبت واقعی در وجود آن دختر باشد هر چند از من بزرگ‌تر باشد از او خواستگاری می‌کنم.
- ۲۵- غفار یان - مجرد (بیکار)
نه حتی فکر کردن و تصور کردنش برام غیرقابل تحمل است.
- ۲۶- صلابتی - ۲۲ ساله - مجرد (مربی)
اگر از دختری خوشم بیاد حتی اگر از من بزرگ‌تر باشد از او خواستگاری خواهم کرد.
- ۲۷- علیرضا روحانی - ۲۷ ساله - مجرد (محقق کار)
دختری که از من بزرگ‌تر باشد برای زندگی مناسب نیست چون زن‌سالاری به وجود می‌آید.
- ۲۸- امامی - ۲۵ ساله - مجرد (عطار)
زنی که ستنش بالا باشد هیچ وقت من را درک نمی‌کند.
- ۲۹- حسین رابطی - ۲۴ ساله - مجرد (دانشجوی فوق لیسانس)
از نظر من ایرادی نداره ولی اکثر دختر خالها نسبت به این موضوع حساس هستند و با کوچک‌تر از خود ازدواج نمی‌کنند.
- ۳۰- علی طاعتی - ۲۸ ساله - مجرد (فروشنده لوازم صوتی)
تا به حال به این موضوع فکر نکردم ولی زن را انتخاب می‌کنم که کوچک‌تر از من باشد.

- ۱- جواد علی تفرجی - ۳۴ ساله - مجرد (صندوقدار)
اگر عشق واقعی بین من و آن دختر باشد و قلبا دوستش داشته باشم حتما با او ازدواج خواهم کرد.
- ۲- صابر سبحانی - ۲۲ ساله - مجرد (دانشجوی حسابداری)
نه اصلا دوست ندارم با دختری که از خودم چند سال بزرگ‌تر است ازدواج کنم.
- ۳- سیامک تربیت - ۲۸ ساله - مجرد (بازاریاب)
اگر سن و سالش خیلی بالا باشه شخصا مخالفم.
- ۴- کاویار ۲۱ ساله - مجرد (دانشجوی مدیریت صنعتی)
بسیار اشتباه است که پسر با دختر بزرگ‌تر از خودش ازدواج کند من به خواستگاری دختر بزرگ‌تر از خودم نخواهم رفت.
- ۵- محمد توانا - ۳۰ ساله - مجرد (شغل آزاد)
اگر خانواده‌ام موافق باشند از نظر من مسئله‌ای نیست.
- ۶- مظفر پورمهدی - ۳۱ ساله - مجرد (طراح)
نه چون می‌ترسم در آینده و در زندگی با زنی که از من بزرگ‌تر است دچار مشکل بشوم.
- ۷- علیاری - ۲۸ ساله - مجرد (کارمند بانک)
بستگی به طرف مقابل دارد اگر دختر خوب و با نجابتی باشد قبول می‌کنم.
- ۸- ارشیا - ۲۲ ساله - مجرد (دانشجوی ادبیات)
نه با چنین شخصی ازدواج نمی‌کنم. چون دوست دارم اصول اولیه ازدواج را رعایت کنم تا به مشکل برنخورم.
- ۹- مهران - ۲۶ ساله (شغل آزاد)
اگر او را دوست داشته باشم و عشق واقعی داشته باشم با او ازدواج می‌کنم.
- ۱۰- علیرضا مصطفوی‌زاده - ۲۳ ساله (شاغل)
اگر از نظر خانوادگی و طبقاتی و میزان تحصیلات برابر باشیم قبول می‌کنم به خواستگاری دختر بزرگ‌تر از خودم بروم.
- ۱۱- علی سپهری - ۲۱ ساله - مجرد (فروشنده)
اگر سن خانم زیاد بالا باشد درست نیست ولی چند سال تفاوت سنی مانعی ندارد.
- ۱۲- فرزاد زرینی - ۲۴ ساله - مجرد (دانشجوی مهندسی مکانیک)
خیر پذیرفتنی نیست که همسر آینده‌ام از من بزرگ‌تر باشد.
- ۱۳- سبحان سماغی - ۲۱ ساله - مجرد (خدمتکار)
وقتی می‌تولم با دختر کوچک‌تر از خودم ازدواج کنم چه لزومی دارد با دختر سن بالا ازدواج کنم.
- ۱۴- ... - ۲۵ ساله - مجرد (دانشجوی بهداشت)
به غرور من لطمه می‌زند برای من غیرقابل تحمل است با زنی که از من بزرگ‌تر است ازدواج کنم.
- ۱۵- مجید - ۲۲ ساله - متأهل (فرهنگی)
به نظر من سن بالا باعث می‌شود بین زن و شوهر فاصله بیفتد و از هم دور شوند.

سرخ شدن پوست

چرا گاهی سرخ می‌شوم؟

بیشتر مردم برخی اوقات سرخ می‌شوند، به خصوص وقتی که خجالت می‌کشند، اما وقتی لکه‌های پوستی قرمز رنگی در قسمت چانه، پیشانی و با گونه‌ها پدید آید، نشانه بیماری روزانه می‌باشد این بیماری پوستی، مزمن می‌باشد و با قرص یا کرم درمان می‌شود. اگر مکرراً سرخ می‌شوید و همراه سرخ شدن، تپش قلب نیز دارید، می‌تواند نشانه‌ای از اضطراب باشد.

موی بین ابرو

چرا بین ابروهای من مو وجود دارد؟

این می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات پزشکی باشد. مثل سندرم تخمدان پلی‌کیستیک. اما بیشتر مواقع، این نوع رویش مو، ارثی و ژنتیکی است. لیزر این موهای زاید، درمان طولانی مدت آن است، ولی می‌توانید از بند، تیغ و یا اپیلانسون نیز برای کوتاه مدت استفاده کنید.

نشانه‌های کشیدگی پوست

چگونه نشانه‌های کشیدگی پوست را بفهمم؟

هنگامی که پوست در حین بارداری، افزایش وزن و یا از دست دادن شدید وزن کشیده می‌شود ترک‌های پوستی را ایجاد می‌کند. معمولاً این ترک‌ها، بر روی شکم، ران، باسن، پستان و یا کمر به وجود می‌آیند این ترک‌ها را می‌توان با لایبرداری شیمیایی و یا جراحی لیزر کاهش داد. لوسیون‌ها و کرم‌ها اثر کمتری در این رابطه دارند.

سیاه شدن دندان‌ها

چرا دندان‌هایم سیاه است؟

اگر زیاد قهوه، جای و نوشابه سیاه بنوشید باعث سیاه شدن دندان‌ها می‌شود. سیگار کشیدن و برخی داروها نیز سبب تغییر رنگ دندان‌ها می‌شوند. اولین قدم برای داشتن دندان‌های سفید عبارت است از: مسواک زدن و استفاده از نخ دندان برای رفع مواد غذایی که بین دندان‌ها باقی مانده‌اند. می‌توانید از زل‌های مخصوص سفید کردن دندان‌ها که در داروخانه می‌فروشند، نیز استفاده کنید.

بوی بد دهان

چرا دهان من بوی بدی دارد؟

دندان خود را روزانه دو بار مسواک بزنید و یک بار نخ دندان بکشید. اگر با این وجود هنوز هم دهانتان بوی بدی دارد، این بوی بد می‌تواند نشانه‌ای از بیماری دندان و لثه، بازگشت اسید معده به مری، خشکی دهان و یا حتی سینوزیت و عفونت گلو باشد.

پرسش پزشکی از شما، پاسخ از پزشکان سرشناس جهان

نیروی خراش

چرا جای تیرگی خراش چگونه از بین می‌رود؟

به مرور خودش از بین می‌رود. در خراش‌های سطحی اقدامی لازم نیست. برای ترمیم بهتر می‌توانید از عسل، زل آلوئه‌ورا یا پماد کونترآتوبیکس یا سیکازوم استفاده کنید.

اثر کم‌کاری تیروئید روی جنین

در هفته دهم بارداری متوجه شدم کم‌کاری تیروئید دارم در حال حاضر دکتر غدد دارو برایم تجویز کرده. نگران اثرات این موضوع روی بچه هستم ممکن است بچه متولد شده عقب‌افتادگی داشته باشد؟

نگران نباشید. به خدا توکل کنید. دیر نشده. دارو طبق نظر متخصص دریافت شود تا بیماری کنترل شود.

برفک دهان

دهان من برفک شدید می‌زند و بوی بدی هم می‌دهد برای درمان آن چه پیشنهادی دارید؟

برفک زبان و دهان ناشی از قارچ است و درمان قارچ نیز استفاده از لیستاتین است ولی اگر سطح زبان شما سفید است، ممکن است ناشی از رفلکس معده باشد که طی آن بدلیل شلی دریچه مری به معده، محتویات معده بخصوص شش‌ها و هنگام خواب به مری و از آنجا به حلق و دهان برمی‌گردد و موجب این وضعیت می‌شود. برای درمان این مشکل نیز باید اولا حجم وعده‌های غذایی و بخصوص شام را کاهش داده و ثانیا صبح و شب قبل از غذا از قرص آنتی‌اسید مثل رانیئیدین و شبها از قرص دمیریدون یا متوکلوپرامید استفاده کنید و در عین حال با استفاده از مسواک مناسب، علاوه بر دندان‌ها، سطح زبان را نیز تمیز کنید.

ورم کردن چشم

راه‌حل قطعی درمان فشار خون چیست؟ روزی دو الی سه بار در روز خون دماغ می‌شوم و زیر چشم‌هایم ورم می‌کند.

اگر مطمئنید که علت خون دماغ شما فشار خون بالاست، باید با استفاده از دارو و رعایت رژیم غذایی و دوری از استرس فشار خون را کنترل کنید تا خون دماغ برطرف شود ولی اگر از فشار خون بالا مطمئن نیستید، ممکن است خون دماغ شدن شما بدلیل آنژیوم عروقی بینی باشد که طی آن شبکه عروقی بینی رشد بیش از اندازه و غیرعادی دارد و بسیار شکننده است و به صورت خود بخود موجب خون دماغ می‌شود که باید با معاینه بررسی شود و در صورت درستی این موضوع، با سوزاندن عروق اضافه توسط پزشک، مشکل خون دماغ حل خواهد شد.

لکنت زبان

علت لکنت زبان در بزرگسالی چیست؟ چند روزه که به مقدار خیلی کم دچار لکنت می‌شوم.

اگر در گذشته لکنت زبان نداشته‌اید و اخیراً به آن دچار شده‌اید باید گفت که احتمالاً دلیل آن استرس و فشار روحی و عصبی بالا و کاهش اعتماد بنفس است که باید با تقویت اعتماد بنفس و کاهش استرس آن را برطرف کنید.

خشکی لب

برای خشکی لب چه کار باید کرد؟

برای رفع خشکی لب باید به نکات زیر توجه کرد: ۱- از خیس کردن لب با زبان خودداری کنید. ۲- از استعمال سیگار و سایر انواع دخانیات خودداری کنید. ۳- لب را با پماد ۴-د چرب کنید. ۴- از کندن پوسته‌های لب خودداری کنید. ۵- بیشتر با بینی و کمتر با دهان تنفس کنید.

معجزه خوراکی‌ها

انار
زدستگه و پیری

انار معجزه پسته‌بندی مواد غذایی در طبیعت است؛ یک بسته درسته از دانه‌های رنگی، از قرمز یاقوتی تا سفید مرواریدی و پرآب که کنار هم با لایه محافظ سفیدی نشسته‌اند. انار فقط یک میوه خوشمزه و خوش‌ترکیب نیست؛ قدیمی‌ها از پوست انار و درخت آن و برگ و ریشه‌اش استفاده‌ها می‌کردند. الان هم عطاری‌ها کلی با آنها نسخه می‌پیچند.

● قدیمی‌ها از پوست، شاخه، ریشه، گل و برگ درخت و پوست خود انار در صنایع دباغی، چرم‌سازی و رنگرزی نخ، پشم و پارچه استفاده می‌کردند. معمولاً ۵۲ درصد وزن کل این میوه را دانه‌های آن تشکیل می‌دهند؛ دانه‌هایی که ۱۰۰ گرم آنها، شامل این مواد غذایی و انرژی مفید است.

● انار برای سلامت قلب و عروق و جلوگیری از تصلب شریان‌ها و بروز سکنه، پیری زودرس، آلزایمر و سرطان پروستات به کار می‌آید.

● انار خودش کلسترول که ندارد هیچ، کلسترول‌های بد را هم از خون می‌گیرد.

● مفیدترین ماده «جای سبز» یعنی «آنتی‌اکسیدان» در انار ۳ برابر بیشتر وجود دارد.

● اگر دائم عطش دارید و بدن‌تان گر می‌گیرد، مصرف انار به عنوان برطرف‌کننده عطش و خنک‌کننده برایتان مفید است.

● انار به‌عنوان یک میوه اشتهاآور، می‌تواند پیش‌غذای خوبی باشد.

● آنهایی که کم‌خونی دارند، کبد و کلیه‌هایشان ضعیف بوده و ترشح صفرایشان هم کم است، انار دواي دردهانشان است.

● آب انار شیرین برای بیماری‌های مجاری ادرار مفید است؛ ضمن اینکه انار، در درمان اسهال، آرتریت، زردی و بواسیر هم به کار می‌رود.

● می‌گویند برای گلودرد و زخم گلو، جوشانده پوست انار معجزه می‌کند. خیلی‌ها هم اناری را که با حرارت کم زیر خاکستر یا در فر پخته‌شده، بهترین مرهم سینه‌های دردناک می‌دانند.



توصیه‌های «برایان تریسی - روانشناس» برای
ازدواج با همسر دلخواهتان

چگونه عزیز همسرتان شوید؟

زن‌ها در مورد توانایی یک مرد برای تأمین کردن آنها به خصوص بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن، بسیار حساس هستند. مردی که در مورد پول زرتنگ باشد بیشتر از مردی که در مورد پول بی‌فکر بوده یا مشکلات مالی داشته باشد برای زن‌ها جذاب است. زن‌ها پول دوست نیستند و ترجیح می‌دهند به خاطر عشق ازدواج کنند. اما یک زن باهوش، مثل زنی که شما در زندگی‌تان می‌خواهید، اگر حق انتخاب داشته باشد ترجیح می‌دهد عاشق مردی بشود که با همین حالا از نظر مالی موفق باشد و پا در آینده از نظر مالی موفق بشود.



اول پول خودتان را بدهید

راه حلش برای شما این است که در تمام عمرتان به طور مداوم پول‌تان را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنید. فاعده‌اش این است: «اول پول خودتان را بدهید» به جای اینکه اول خرج کنید و صورت حساب‌هایتان را ببرید و بعد آنچه باقی مانده را سرمایه‌گذاری کنید. همان اول از هر حقوقی که می‌گیرید ۱۰٪ را به خودتان بدهید و آن را در یک حساب پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنار بگذارید.

وقتی در جیب‌تان پول باشد

وقتی در جیب‌تان و در حساب بانکی‌تان پول داشته باشید، نسبت به وقتی که پول ندارید و نگران چک بعدی حقوق‌تان یا قسط بعدی ماشین‌تان هستید مرد کاملاً متفاوتی خواهید بود. وقتی در بانک پول دارید، احساس آرامش، اطمینان و قدرت می‌کنید. در نتیجه یک میدان نیروی پر انرژی ایجاد می‌کنید که زنان را به زندگی‌تان جذب می‌کند. قدرت‌تان را احساس می‌کنند و دوست دارند پیش‌تان باشند. در حضور شما احساس امنیت و اطمینان بیشتری می‌کنند. در نتیجه مطابق قانون احتمالات، احتمالش خیلی بیشتر می‌شود که با یک زن عالی آشنا شوید و ازدواج کنید.

پاد بگیرید یا پول باقیمانده زندگی کنید

اگر نمی‌توانید ۱۰٪ درآمدتان را پس‌انداز کنید، با ۱٪ درآمدتان شروع کنید و پاد بگیرید که با ۹۹٪ باقیمانده زندگی کنید. وقتی زندگی با ۹۹٪ برای‌تان راحت شد، شروع کنید به پس‌انداز کردن ۲٪ و بعد ۳٪ و ۴٪ و ۵٪ و به همین ترتیب ادامه بدهید. این راه کار موثر پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کردن ۱۰٪ درآمدتان در طول زندگی‌تان، با گذشت زمان شما را ثروتمند خواهد کرد.

خوب، حالا به هر دلیلی، پدرزنت را دوست نداری ولی باید یاد بگیری که افکار را در درون خودت نگه داری و در ظاهر هم به خاطر همسر و بچه‌ها به او احترام بگذاری. بچه‌ها مثل کوزه‌های کوچک با گوش‌های بزرگ‌اند. اکثر چیزهایی که می‌گویند، می‌شنوند و اغلب بدون درک آنها را تکرار می‌کنند. برای حفظ آرامش در خانه نسبت به آنچه در حضور بچه‌ها می‌گویند خیلی خیلی دقت کنید.

در ضمن این مسئله را از زاویه دیگری ببینید. آیا دوست دارید وقتی که دخترتان ازدواج می‌کند شوهرش فکر کند که شما پیر و احمق هستید؟ این هم روی دیگر سکه مادر شوهر هم زملی عروس بوده است. چیزی که عوض داره گله ننداره

ورود آقایان به این مطلب ممنوع!

چرا زن‌ها از مردها تشکر نمی‌کنند



زنها اوایل زندگی زناشویی از مردها تعریف و قدرشناسی می‌کنند اما کمی بعد، وقتی ازدواج ادامه‌دار می‌شود از این کار خودداری می‌ورزند. وقتی زن به نیاز عمیق‌تر مرد برای مورد قدرشناسی فرار گرفتن توجه نمی‌کند، مرد احساس بی‌اهمیتی می‌کند.

هنری می‌گوید: «جوین شکایت می‌کند که من در خانه به اندازه کافی کار نمی‌کنم. وقتی کاری انجام می‌دهم، زخم یا به کارهایی که نکرده‌ام اشاره می‌کند و با اصولا متوجه کاری که کرده‌ام نمی‌شود. اگر کیسه زباله را بیرون ببرم و با خانه را تمیز کنم، طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ کاری انجام نداده‌ام. اگر قرار است یا من اینگونه رفتار کند چرا من رحمت کار کردن را به خودم بدهم؟»

جوین خیلی ساده متوجه نیازهای احساسی هنری نبود. متوجه نبود که وقتی از همسرش به خاطر کاری که انجام داده تعریف نمی‌کند، بی‌زاری او را سبب می‌شود. جوین به کمک مهارت‌های ارتباطی پیشرفته آموخت که به حساسیت‌های هنری احترام بگذارد. توجه داشته باشید که زنها و مردها حساسیت‌های متفاوت دارند و باید به حساسیت‌های یکدیگر احترام بگذارند.

پرسش از شما - پاسخ از کارشناس

نیازهای یک زن + آیا پشت سر هر مرد موفق یک زن است؟

حجه الاسلام سید محسن سعیدزاده

آیا پشت سر هر مرد عسرد موفق یک زن است؟

«اگر مثال پشت سر هر مرد موفق یک زن خوب است درست است، پس چرا بعضی از زن‌ها پس از مدتی از کار کردن در خانه خسته می‌شوند و می‌گویند احساس کلفتی می‌کنیم؟ چرا اینگونه زنها چنین احساسی دارند؟»

پشت سر هر مرد موفق یک زن خوب نیست. انانی این جمله به صورت کلی خطاست. زیرا مردان بسیار بزرگی را سراغ داریم که پشت سرشان زنان بدی قرار داشته‌اند. چنانکه عکس این قضیه هم صادق است. یعنی پشت سر زنان موفق مردان خوبی بوده‌اند. اتفاقی که برای زنان مورد اشاره می‌افتد این است که مردان را بر پلکان ترقی در سطح بالایی از رفعت و منزلت می‌بینند که بی‌اعتنا بالا می‌روند اما خود در پایین پلکان تنهای تنه‌اند!

نیازهای یک زن

«بعضی از مردها می‌گویند ما برای همسرمان خانه خوب تهیه کرده‌ایم، ماشین خوب زیر پایش گذاشته‌ایم، اثاثیه و مبلمان خوب برایش فراهم کرده‌ایم. و بالا در شمال برایش خریده‌ایم و چند قطعه زمین هم به نامش کرده‌ایم، دیگر چه می‌خواهد؟ چرا ما را راحت نمی‌گذارد؟ به نظر شما آیا این برای یک زن کافی است؟ یا اگر لازم است و کافی نیست، مرد چه باید بکند؟»
اینها کافی نیست. زن نیازمند محیط امن و خواهان مهر و محبت شوهر است. وظیفه اصلی شوهر عبارت است از: احترام کامل به همسر، محبت، احترام به عقاید او، اعطای آزادی، صداقت و ایجاد اعتماد. اتومبیل، منزل و وسایل خوب در درجه دوم اهمیت قرار دارند. مرد خوب در صورتی می‌تواند انتظار همسرش را برآورد که نیازهای عاطفی و روحی او را بالاتر از نیازهای مادی پشاند.

راه برخورد با همسر چشم‌چران؟



اگر واقعا یقین پیدا کردید که همسران به شکلی متفاوت به زنان دیگر نگاه می‌کنند، زیاده روی نکنید و این رفتار او را به دیگر جنبه‌های زندگی‌تان تعمیم ندهید، مثلا هرگز نگویید او به زنان دیگر نگاه می‌کند، پس مرا دوست ندارد! یا از نگاه‌های همسران به نامحرم رنج می‌برید؟ فکر می‌کنید او چشم‌چرانی می‌کند؟ اول این مقاله را بخوانید. من نسبت به شوهرم کمی حساس هستم البته نه آن حساسیتی که به او بگویم چه کار کن و چه کار نکن او در کارهایش کاملا آزاد است و مشکلی ندارد ولی بعضی وقتها در خیابان یا جایی که می‌رویم نمی‌تواند به زنان نگاه نکند و یا اگر با خانمی بخواند حرف بزند ارتباطش خیلی راحت است و من از این موضوع رنج می‌برم...

همه شنیده‌اند که مردان از راه چشم عاشق می‌شوند و زنان از راه گوش. این تعبیر عوامانه‌ای است از یک عنوان، از فهرست بی‌پایان تفاوت‌های میان زنان و مردان. واقعیت اثبات شده و گریزناپذیر این است که مردان در برابر جنس مخالف، فاتا جست‌وجوگرند و چشم مهم‌ترین ابزار جست‌وجوست.

منتظر آینده باشید

یک رفتار زمانی قابل بررسی و مجازات است که تکرار شود. اگر تنها یک بار احساس کردید که همسران با نگاهی که از نظر شما ناپسند است به فرد دیگری چشم دوخته، در موردش قضاوت نکنید. اما ممکن است این توصیه شما را به دام دیگری بیندازد، پس مراقب باشید! افرادی که برای نخستین بار با چنین رفتاری از سوی همسران روبرو می‌شوند، ابتدا دچار تردید می‌شوند و برای اینکه تردیدشان به یقین تبدیل شود، هر نگاه و رفتار همسران را زیر ذره‌بین قرار می‌دهند و نسبت به او حساس می‌شوند.

باید بدانید این حساسیت‌ها به رفع مشکل کمک نخواهد کرد بلکه باعث اضطراب بیشتر و گاهی بیماری وسواس و بدبینی می‌شود. این رفتارها نه تنها به خود شما آسیب می‌زند بلکه طرف مقابل‌تان را هم دچار تنش می‌کند و ممکن است که در آینده این تنش به تکرار رفتار ناشایست تبدیل شود.

این نگاه، همان نگاه است؟

اگر می‌خواهید همسران را به دلیل نگاهش متهم کنید، باید بتوانید رفتاری را متفاوت از رفتارهای همیشگی‌اش ببینید و بعد مهر چشم ناپاکی را رویش بچسباند. بعضی از افراد همین که همسران چشم در چشم فرد نامحرمی بیاندازد یا با او گفت و گو کند، او را متهم می‌کنند ولی آیا واقعا اینگونه است؟ آیا در پشت این نگاه سوء لذت وجود دارد؟ یا این فقط یک تصور است و هیچ راهی برای اثبات اینکه این نگاه ناشایست است وجود ندارد؟ اگر شما با هر رفتار همسران برانگیخته می‌شوید، بهتر است قبل از قضاوت در مورد او، خودتان را زیر ذره‌بین قرار دهید. اگر نتوانید ذهن‌تان را مدیریت کنید، با گذشت زمان دامنه این سوءظن‌ها بیشتر می‌شود و هر حرکتی از طرف مقابل زیر ذره‌بین قرار می‌گیرد.

فکران را الک کنید

بعضی از افراد چون خودشان به‌صورت خودآگاه یا ناخودآگاه به این رفتار تمایل دارند، آن را به دیگران نسبت می‌دهند. در واقع آنها گاهی با پداوری گذشته‌ای که داشته‌اند و گاهی به دلیل تصویری که هنوز در زندگی‌شان جریان دارد، همسران را متهم به رفتاری می‌کنند که یا انجامش نداده یا مقصود نادرستی از انجام دادنش نداشته است. سعی کنید حساب گذشته را از امروزتان جدا کنید و نه برای آنچه پشت سر گذاشته‌اید کسی را متهم کنید و نه به‌دلیل گذشته او، روی رفتارهای امروزش حساسیت به خرج دهید.

سنگ‌های‌تان را وا بکنید

اگر می‌خواهید زندگی مشترک موفق‌تری داشته باشید، قبل از ازدواج نظرات خود را در مورد محدوده روابط زن و مردان، جمله نگاه، صحبت کردن و... با همسر آینده‌تان در میان بگذارید تا به نگاه مشترکی دست یابید. در صورتی که شما محدوده‌هایی که مورد نظرتان هست را توضیح داده‌اید و با خواستگاران در مورد پایتد بودن به این مرزها توافق کرده‌اید، قضاوت در آینده برایتان راحت‌تر خواهد شد. زیرا شما با توجه به این قراردادهای می‌توانید رفتار همسران را بررسی کرده و در موردش قضاوت کنید. شما می‌توانید بگویید که آیا فلان رفتار همسران در چارچوبی که قبلا در موردش توافق کرده بودید جا می‌گیرد یا طبق این چارچوب، رفتار انجام شده نادرست و سزاوار مجازات است.

قانون‌های تازه وضع کنید

اگر می‌خواهید همسران یا شما همراه شود و بیشتر برای دوام زندگی مشترک‌تان تلاش کند، انتظارات‌تان را در محدوده شرع و عرف با او در میان بگذارید و اگر بعد از آن رفتارش را انکار کرد، ابتدا این انکار را بپذیرید. حالا شما هم با او هم کلام شده‌اید، وقت آن است که مجدداً با کمک او چارچوب جدیدی را برای حدود روابطتان تعیین کنید و در موردشان با او به توافق برسید. از او بخواهید در آینده به این تقاضای شما پایبند باشد تا اگر این اصول مشترک را بار دیگر نادیده گرفت، بتوانید برخورد جدی‌تری را در نظر بگیرید.

عملیات انتحاری ممنوع!

احتمالا بعد از اینکه احساس کردید همسران به شکلی متفاوت به زنان دیگر نگاه می‌کند، دچار خشم زیادی خواهید شد یا احساس ناتوانی خواهید کرد. اما قبل از نشان دادن هر واکنشی، باید به خود فرصت دهید تا این خشم را مدیریت کنید و تا قبل از آنکه عنان خشم‌تان را در دست بگیرید، نباید واکنشی نسبت به رفتار او نشان دهید. بعد از فروکش کردن هیجان و خشم‌تان، بار دیگر رفتار را بررسی کنید. اگر بعد از این بررسی دوباره به این نتیجه رسیدید که رفتار همسران صحیح نبوده است، آن را صریحا با او در میان بگذارید و نگرانی‌هایتان را به همسران بگویید.

ببینید این فکر از علاقه زیاد نشأت نگرفته؟

گاهی علاقه و عشق شدید زن و شوهر به همدیگر، عاملی می‌شود برای سوءظن، مثلا چون زن همسرش را خیلی دوست دارد و او را تنها متعلق به خود می‌داند، از این که با دیگری صحبت کند، عذاب می‌کند و با مانع فعالیت‌های اجتماعی او می‌شود. در واقع، به نوعی سرکوب کردن حسن اعتماد و استقلال در شخصیت مرد صورت می‌گیرد. اینجاست که اگر مرد در نوع سلیقه، رفتار و گفتار در خانه و در اجتماع، مطابق خواسته همسرش عمل نکند، بدگمانی و سوءظن میان آن دو را در پی خواهد داشت.

آسمان و ریسمان نیابید

اگر واقعا یقین پیدا کردید که همسران به شکلی متفاوت به زنان دیگر نگاه می‌کنند، زیاده روی نکنید و این رفتار او را به دیگر جنبه‌های زندگی‌تان تعمیم ندهید، مثلا هرگز نگویید او به زنان دیگر نگاه می‌کند، پس مرا دوست ندارد یا اینکه او به دیگران نگاه می‌کند، پس شما رفتارهای نادرست دیگری را هم انجام می‌دهد که من از آنها بی‌خبرم. در صورت مشاهده چنین رفتاری، سعی کنید بیشتر از قبل مدیریت زندگی‌تان را به دست بگیرید و نگذارید این رفتار همسران دیگر حوزه‌های زندگی‌تان را هم به‌خود درگیر کند.

بچه بازی نکنید!

هیچ وقت برای انتقام دست به عمل متقابل نزدیک یا خشم خود را به صورت یک رفتار مستعلا (مثلا قهر کردن بدون اینکه دلیلش را به همسران بگویید) بیان نکنید. احتمالا این رفتارهای کینه جوانه خشم فرد مقابل را برخواهد انگیزد و موجب رفتار نابخردانه دیگری خواهد شد. اگر بخواهید برای درس دادن به همسران، او را به این شیوه‌ها مجازات کنید، در نهایت زندگی‌تان درگیر یک سیکل معیوب عمل و عکس‌العمل خواهد شد که هیچگاه پایان نمی‌یابد و تنها به شما و زندگی‌تان آسیب می‌زند.



تمامی واژه‌های انگلیسی زیر را در جدول بیابید و دور آنها خط بکشید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و یا حتی به صورت آریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

ACRE	جریب فرنگی	LEAGUE	لیگ
AMPERE	آمپر	METRE	متر
BARREL	بشکه	MILE	مایل
BOLT	توب پارچه	OHMS	اُهم
CARAT	قیراط	OUNCE	اُنس
CUBIT	مقیاس قدیمی طول	PARSEC	پارسک
DECIBEL	دسی‌بل	PECK	پک
DRAM	درم	PINT	پاینت
FATHOM	فاتوم	POUND	پوند
FOOT	فوت	REAM	یک بند کاغذ
GROSS	قراض (دوازده دوجین)	TROY	تروی
INCH	اینچ	WATT	وات
KILO	کیلو	YARD	یارد



اگر حالتان خوب نیست، ازدواج نکنید

مرد ایده آل کم نیست اگر...



اگر حالتان خوب نیست، ازدواج نکنید

ازدواج همه چیز نیست اما در خوشبختی و سعادت انسان بسیار تأثیرگذار است. کسی که قصد دارد ازدواج کند اول از همه باید حالتش با خودش خوب باشد و خودش را دوست داشته باشد. در غیر این صورت بهتر است ازدواج نکند. ازدواج دو ستون می‌خواهد که یک سقف را استوار نگه دارد. نمی‌شود از یک ستون خراب انتظار یک سقف مستحکم را داشت. با ازدواج قرار نیست هدفمند یا خوشبخت شوید در صورتی که قبل از آن نبوده‌اید! ازدواج جنبه‌های مختلفی دارد. ظاهر، شغل، جهان‌بینی، تفریحات، نوع رفتار، سطح اجتماعی و خانوادگی و... دو فهرست بنویسید. فهرست اول معیارهای شما از انتخاب همسر، فهرست دوم ویژگی‌های خودتان. بعد این دو فهرست را کنار هم قرار دهید و بسنجید که آیا واقعا این دو نفر مناسب هم هستند؟ خودتان حاضر بودید با خودتان ازدواج کنید؟ اگر اشکالی در خودتان می‌بینید آن را رفع کنید. اگر هم ایده‌آل شما ۲۰۰ قدم از شما جلوتر است، احتمال و شانس شما برای رسیدن به آن فرد کم می‌شود؛ پس واقع‌بین باشید.

به آسانی ازدواج کنید. این جمله را حتما از خیلی از افراد شنیده‌اید. اما حتما از خودتان می‌پرسید چگونه باید به آسانی ازدواج کنید. مگر ازدواج هم می‌تواند آسان باشد، آن هم به آسانی آب خوردن؟ دکتر چشمه علایی می‌گوید باور داریم که اگر جوان‌ها بعضی از مهارت‌های لازم را کسب کنند و مواقع ذهنی تادرست را کنار بگذارند و اگر از ازدواج در ذهن خود یک غول نسازند و مواقع ذهنی‌شان را کنار بگذارند، ازدواج هم می‌تواند آسان باشد.

دلشگسته نشوید

دل باختم‌های زیاد و به وفور اشتباه است. در اطراف همه شما آدم‌های مختلفی وجود داشته و دارد. پس با آدم‌های زیادی برخورد داشته‌اید. چه در محل کار، چه در محل تحصیل، در جامعه و... مقایسه کردن موقعیت‌های حال حاضرتان با ارتباط‌های قبلی یا حتی مواردی تخیلی که در فیلم‌ها دیده‌اید هم اشتباه است. گاهی صبر کردن برای رسیدن به یک فرد مناسب‌تر هم درست نیست. به هر حال از فرد مورد نظر شما جذاب‌تر و ایده‌آل‌تر هم وجود دارد. مگر اینکه بخواهید در این ناآگاهی بمانید و مدام صبر کنید!

مقایسه کردن را کنار بگذارید

به موردها و موقعیت‌هایی که برای‌تان پیش می‌آید، بهتر فکر کنید. وقتی جوان‌تر هستید به این فکر می‌کنید که موقعیت‌های دیگری هم برای‌تان پیش می‌آید. پس آنهایی که در دسترس هستند را نادیده می‌گیرید. از این رو شاید در ۲۵ سالگی به این نتیجه برسید که در طول زندگی دو، سه بار واقعا از افرادی خوش‌تالن آمده‌است؛ بنابراین اشتباه است که به موردهایی که در حال حاضر و در دسترس‌تان است، توجهی نکنید.

کمی به ظاهران اهمیت دهید

منظور از آراسته بودن، جلف بودن یا داشتن آرایش تند و زننده نیست. درست است که آرایش زیاد آدم‌های زیادی را به شما جذب می‌کند اما نه هر فرد محترم و خانواده دوستی را. برای اینکه جذاب به نظر برسید باید کیفیت‌های زنانه را در خودتان تقویت کنید. لطیف باشید. لبخند بزنید، اجتماعی باشید. البته قرار نیست هر فردی که برون‌گرا و اجتماعی است نسبت به یک فرد درون‌گرا ازدواج بهتری داشته باشد. درون‌گراها می‌توانند ازدواج‌های بسیار خوبی داشته باشند، در عین حال خیلی هم بگو و بخند نباشند. از قالب ناامیدی بیرون بیایند.

در مورد خواستگاران پیشداوری نکنید

در جلسات خواستگاری سنتی جبهه نگیرید. قضاوت نکنید. دلپره نداشته باشید. بالاخره باید یک نفر را ببینید که بفهمید از او خوش‌تالن می‌آید یا نه. اگر خواستگاری سنتی را آنقدر بزرگ نکنید و فکر نکنید با یک جلسه خواستگاری مجبور به ازدواج هستید راحت‌تر با این موضوع کنار می‌آید.

به شریک زندگی‌تان نزدیک‌تر شوید

راهکارهایی برای وارد کردن هیجان به زندگی مشترک

هیچ چیز خاتمه سازتر از آن نیست که به همراه عشق زندگی‌تان کارهای هیجان‌انگیزی انجام دهید. کارهایی که برایتان خاطره می‌شوند و سال‌ها بعد از تکرارشان خواهید خندید. برخی فعالیت‌ها هستند که شما را به شریک زندگی‌تان نزدیک‌تر می‌کنند و موجب صمیمیت بیشترتان می‌شوند، اما آیا می‌دانید که این فعالیت‌ها کدامند؟ آنچه در اینجا برایتان آورده‌ایم، فعالیت‌های هیجان‌انگیزی هستند که باید آنها را به برنامه‌هایتان بیافزاید تا زندگی در کنار شریک زندگی، به کامتان شیرین‌تر شود.

- روی شن‌های ساحل بنشینید و از آفتاب لذت ببرید.
- به آسمان پر از ستاره خیره شوید.
- به مسافرت بروید و مکان‌های جدید را کشف کنید.
- با هم غذای مورد علاقه‌تان را درست کنید.
- با ماشین شخصی‌تان به سفر بروید و از مکان‌های ناب دیدن کنید.
- به یک رستوران رمانتیک بروید و غذای مورد علاقه‌تان را سفارش دهید.
- پیاده‌روی کنید.
- سوار چرخ و فلک شوید و به بالای آن که رسیدید، جیغ بکشید.
- از آبشارها دیدن کنید.
- کارهای ماجراجویانه و هیجان‌انگیز را با هم تجربه کنید.
- دل به طبیعت بدهید.
- کل شب را بیدار بمانید و با هم گفتگو کنید.
- یا هم یک نذر مشترک کنید.
- طلوع خورشید را تماشا کنید.
- به مکان‌هایی بروید که هیچ‌کدام‌تان تا به حال ترفنده‌اید.



توصیه‌های تغذیه‌ای دکتر آرزو برای روزه‌داران

دکتر آرزو در آمریکا و از پدر و مادری ترکیه‌ای متولد شده است. با توجه به اینکه او همیشه به روشهای زندگی و رژیم غذایی سالم تأکید دارد. در این مطلب نیز توصیه‌های تغذیه‌ای سالم را به روزه‌داران ارائه می‌دهد تا یاد بگیرند که چگونه افطار و سحر رژیم غذایی سالمی داشته باشند و مطمئن شوند که مواد مغذی کافی دریافت می‌کنند. با در نظر گرفتن این توصیه‌ها سلامت بدن خود را بهبود بخشید، زیرا اگر روزه‌داری به شیوه درستی صورت بگیرد به بدن آسیب می‌رساند.



«روزه خود را با ۲ عدد خرما و یک لیوان آب ناشیر باز کنید. سپس برای وعده غذایی خود یک کاسه سوپ گرم بخورید تا معده خود را پس از یک روز روزه‌داری تسکین دهید.

«با مصرف مایعات به سیستم گوارش کمک می‌کنید تا برای وعده غذایی (شام) آماده شود.

«یک وعده غذایی متعادل برای افطار باید شامل منبع کربوهیدرات‌ها همچون برنج، پاستا، سیب‌زمینی، بلغور و همچنین پروتئین مانند گوشت قرمز، مرغ یا ماهی باشد. سبزیجات پخته را نیز فراموش نکنید.

«نوشیدن آب را در فاصله زمانی میان افطار و سحر فراموش نکنید.

«برخی افراد در طول ماه رمضان غذایی بیشتری مصرف می‌کنند که منجر به چاقی می‌شود. حفظ یک رژیم غذایی متعادل، مصرف میوه و سبزیجات بیشتر، پر هیز از نوشیدنی‌های شیرین و فعال بودن در طول روز می‌تواند به حفظ وزن کمک کند.

«سحر وعده غذایی مهمی در ماه رمضان است که به شما در طول روز قدرت و توان می‌دهد و روزه را آسان‌تر و قابل تحمل‌تر می‌سازد. این وعده غذایی باید غنی از کربوهیدرات‌هایی چون نان گندم کامل، برنج و غلات باشد تا میزان قند خون را حفظ کند.

«برای جلوگیری از احساس تشنگی در طول ماه رمضان مقدار زیادی آب بنوشید و از مصرف خوراکی‌هایی که بیش از اندازه تند یا شور هستند بپرهیزید و میوه و سبزیجات تازه بیشتری مصرف کنید.

«همچنین مصرف میوه‌ها و سبزیجات در

طول ماه رمضان بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز را فراهم می‌کند. سپس سبزیجات مختلفی را در سوپ‌های خود بگنجانید.

«افرادی که در هنگام روزه‌داری به دلیل میزان قند خون پایین دچار سردرد و سرگیجه می‌شوند باید روزه خود را در افطار با ۲ الی ۳ عدد خرما باز کنند تا دوباره میزان قند خون خود را متعادل سازند.

«مصرف شیرینی‌ها بلافاصله پس از افطار باعث بزرگ شدن حجم شکم، تأخیر در گوارش و تغییر میزان گلوکز خون می‌شود. توصیه می‌شود ۲ الی ۳ ساعت پس از افطار شیرینی مصرف کنید.

«مصرف خرما، میوه‌های خشک و خشکبار خام در طول ماه رمضان مواد مغذی سالم برای بدن را فراهم کرده و به شما انرژی می‌دهد.

«از مصرف غذاهای کنسروی و فرآوری شده، خشکبار شور و ترشی در این ماه خودداری کنید زیرا باعث تشنگی بیشترتان می‌شوند.

«اگر هنگام افطار به سرعت احساس سیری می‌کنید، بهتر است میان وعده غذایی خود (شام) و افطار فاصله بیندازید تا معده خوراکی‌هایی را که خورده‌اید هضم کند.

«اگر قهوه زیاد می‌نوشید، مصرف قهوه خود را دو هفته قبل از ماه رمضان کاهش دهید تا دچار سردرد و خواب‌آلودگی نشوید.

«مقدار زیادی از سبزیجاتی چون کلم بروکلی، اسفناج، نخودفرنگی، لوبیاسبز، کدو و هویج را در سوپ خود بگنجانید، زیرا علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی، فیبر مورد نیاز یک سیستم گوارشی سالم را فراهم می‌کنند.

این زندگی نیست

از بررسی روزانه رسانه‌ها جرقه نوشتن این مطلب زده شد. اینکه اخباری را می‌خوانی و خبرهایی می‌بینی که باورش سخت است و وقتی می‌فهمی قصه نیست که زاینده تخیل نویسنده‌ای باشد، آن وقت اولین چیزی که به ذهنت می‌رسد همین است: «این زندگی نیست...» و دیگر مهم نیست چه اسمی رویش بگذاری و چه قضاوتی کنی.

در خانه خود تنها بودم

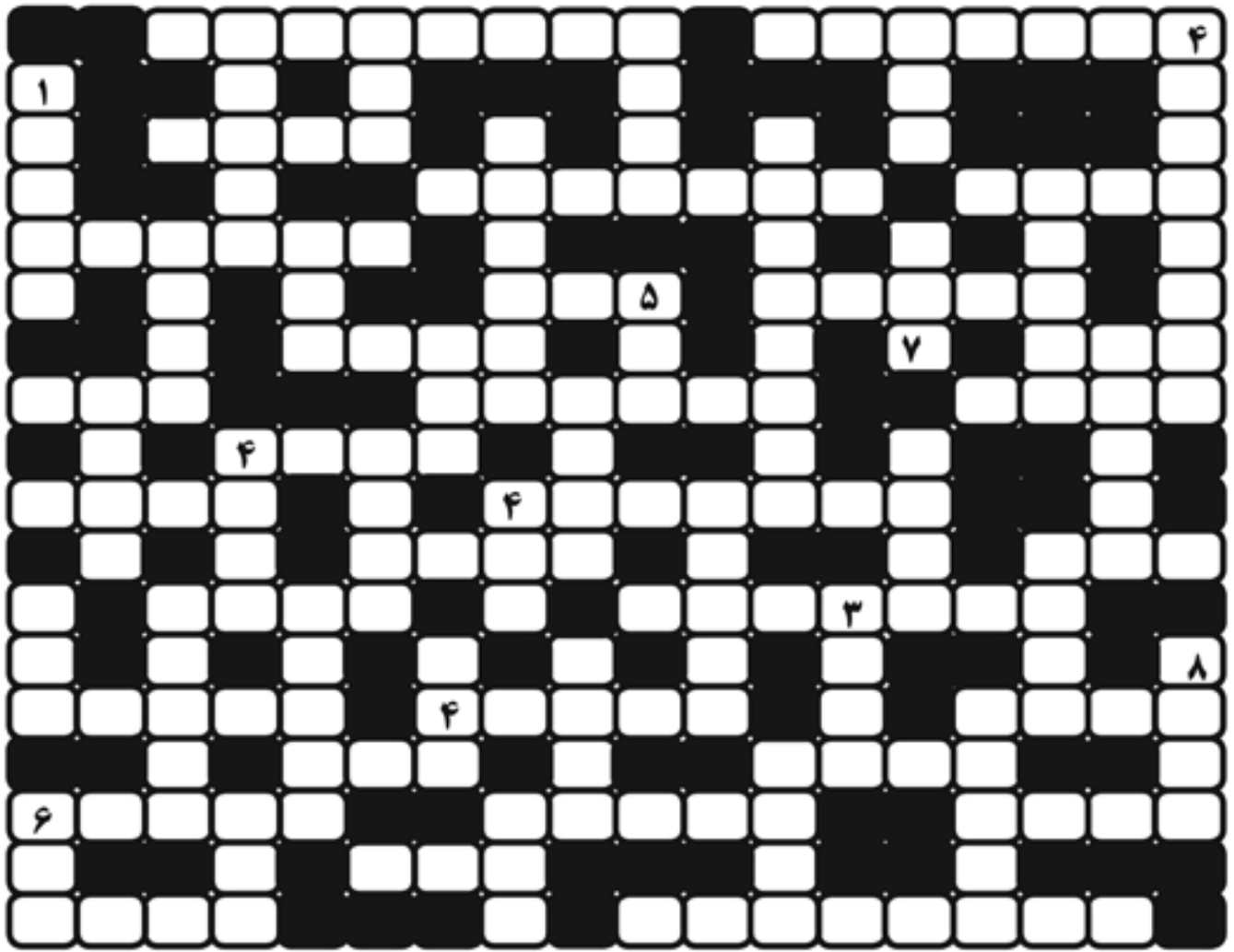
حسادت‌های زنانه و بیجای الهه در نهایت به قیمت پایان زندگی ۸ ساله با نوید تمام شد. زندگی که عاشقانه شروع شد و با اشتباهات مکرر الهه، پاپانی تلخ داشت. نوید دیگر نتوانست حسادت‌های این زن نسبت به زندگی دیگران را تحمل کند، او به بی‌بست رسید و در خانه‌اش تنها حیس شده بود. الهه و نوید ۹ سال قبل در دانشگاه با هم آشنا و عاشق شدند، سپس ازدواج کردند. عشق و زندگی آنها زیاده از حد و عام بود اما امروز نوید دیگر حتی به پس ۳ ساله‌اش هم فکر نمی‌کند. او دیگر حاضر نیست به هیچ قبضی با الهه زندگی کند؛ «خوشبخت‌ترین مرد جهان بودم، دو شیفت کار می‌کردم تا بهترین زندگی را برای همسرم درست کنم اما بعد دو سال او عوض شد. هر کس هر کاری کرد و هر چه می‌خرد، او هم باید همان می‌کرد. اوایل تعجب می‌کردم، بعد به شوخی و کنایه بحث را باز کردم، کم‌کم کار به نصیحت و دعوا رسید پای بقیه خانواده وسط آمد و بعد قهر... اما هیچکدام این کارها جواب ندادند. الهه روز به روز حالش بدتر شد حتی به کوچکترین بی‌اهمیت‌ترین چیز زندگی دیگران حسادت می‌کرد. فرض کنید مرد همسایه، یکی از همسایه‌ها یا آشناها، صبح موقع خروج از منزل خم می‌شد و گفتش را تمیز می‌کرد. الهه مرا وادار می‌کرد هر روز صبح عینا همین کار را تکرار کنم! دیگر از دلخیزی‌های ناشی از چشم و هم‌چشمی حرف نمی‌زنم ولی بعد از مدتی دیگر نه کسی به خانه ما آمد و نه ما جایی رفتیم. حیس شدیم در خانه خودمون چون هیچکس دوست نداشت با الهه هم‌صحبت شود. او بی‌دلیل به همه می‌پرد و توهین می‌کرد».

جنجال بر سر آرنیه پدری

حنانه فکر می‌کرد امید پسر تروتمندی است. پس می‌تواند برایش زندگی مجللی فراهم کند و به همین دلیل با او ازدواج کرد ولی پس از عروسی فهمید پدر امید آرنیه بچه‌هایش را جدا کرده و شرط گذاشته تا وقتی زنده است هیچکدام از بچه‌ها حق استفاده از سهم‌الارث خود را ندارند. او این کار را کرد تا بچه‌هایش روی پای خود بایستند و قهر پول را بدانند تا آن را حیف و میل نکنند ولی تکلیف آرزوها و عوس‌های حنانه چه می‌شد؟ او حالا چند سال باید صبر می‌کرد تا پدر امید بمیرد و بعد به پول برسد و عقده‌گشایی کند؟ حنانه در دادگاه می‌گفت: «امید قبل از ازدواج به من گفت سهمش از ارث پدر چند هکتار زمین و یک مغازه است. قرار شد اینها را بفروشیم و زندگی مجللی داشته باشیم. ملاک من برای ازدواج فقط پول بود اما حالا چه؟ مستأجر هستیم و کلی مشکل مالی داریم اما او نمی‌تواند برود از پدرش حشش را بگیرد حتی مرا متهم می‌کند که به مال و ثروت او چشم داشته‌ام! این مرد مرا فریب داد و من حق و حقوقم را می‌خواهم.» امید هم در دادگاه ساکت است. او فقط می‌گوید: «جی‌زای به صحبت من نیست. خاتم خودشان خیلی واضح مشکل را توضیح می‌دهند!»

همسرم زیادی دوستم دارد!

در شعبه کناری دادگاه حنانه و امید پرونده ستاره و علیرضا در جریان است. علیرضا دیگر نمی‌خواهد با این زن زندگی کند، آن هم به یک دلیل عشق بیش از حد ستاره به من! «علیرضا می‌گوید: «چهار سال است ازدواج کردیم. اوایل عالی بودیم و او خیلی به من محبت می‌کرد. همه چیز روی روال بود ولی آرامش زندگی ما کم‌کم از بین رفت. رفتارهایش آزاردهنده و غیرقابل تحمل شد و هر بار اعتراض کردم فقط یک جواب داشت. این کارها را به خاطر علاقه بیش از حد به تو می‌کنم! تصور کن که این زن یک لحظه از من جدا نمی‌شد هر تیم ساعت زنگ می‌زد محل کار و هر بار انتظار داشت ۲۰ دقیقه با او حرف بزیم! کافی بود یک بار آن جور که توقع دارد رفتار نکند، الم شنگه‌ای درست می‌شد که تو دیگر مرا دوست نداری تا گله‌ان در اداره باز می‌شد و او برایم خوراکی می‌آورد، انگار من بچه کودگستانی هستم و جلو همه خجالت می‌کشیدم. هر بار هم به او گفتم نکن، گریه می‌کرد که دیگر دوستم نداری و... دیگر قادر به ادامه این وضع نیستیم.»



۱۵۵۷۲۴

۲۴۹۸۹۲

هفت رقمی

۱۲۸۳۸۵۱

۳۲۸۵۵۹۷

۴۵۵۳۵۲۲

۵۵۱۷۲۹۴

هشت رقمی

۱۹۱۴۴۴۸۵

۲۲۹۹۹۲۲۹

۴۳۱۸۲۵۲۴

۹۲۳۲۵۹۹۱

۱۲۵۲۹

۲۲۴۸۶

۲۵۴۱۸

۲۵۷۷۷

۳۸۲۴۴

۴۱۲۲۱

۴۴۷۴۴

۴۹۱۴۴

۵۵۳۳۳

۶۶۴۷۸

۸۵۲۲۲

۹۷۳۶۴

۹۸۳۱۸

شش رقمی

۱۲۲۸۶۵

۴۴۳۳

۵۲۱۸

۵۵۵۵

۶۶۱۴

۶۷۱۹

۶۸۱۵

۷۷۲۵

۷۸۸۷

۸۲۱۸

۸۳۲۲

۸۸۸۳

۹۳۱۱

۹۵۲۵

۹۹۹۱

پنج رقمی

۸۱۵

۸۴۲

۹۱۷

۹۳۳

چهار رقمی

۱۱۸۸

۱۵۱۵

۲۲۴۲

۲۲۵۵

۲۶۲۱

۳۲۶۶

۳۲۹۱

۳۸۳۸

۴۱۲۹

۴۴۲۲

سه رقمی

۱۱۱

۱۲۲

۱۹۹

۲۲۳

۲۴۲

۲۸۸

۴۵۵

۴۸۸

۵۱۷

۵۵۵

۶۱۲

۶۷۷

۷۹۱

۷۹۷

چهار رقمی

پیک و پیکسی

نام هفت نوع آب‌نبات که نام هر کدام به سه قسمت تقسیم شده در زیر پخش شده است. آیا می‌توانید آنها را گرد هم بیاورید تا جودی و بن آب‌نبات مورد علاقه خود را پیدا کنند؟

YES NEG LI OPS LSE
CHO OND JEL LLIP
UMS COLA LEM WI
LO RICE ABIES LYB
BUL TE ROPS QUO



رویاهایتان

به شما

چه می‌گویند؟

زیگموند فروید می‌گفت رویاها راه برگزیده برای رسیدن به ذهن ناهشیارند. او که بیش از هر کسی درباره رویا صحبت کرده، آنها را آینه‌هایی می‌داند که واقعیت درون ما را توضیح می‌دهند. هر چند در مواردی در جامه میل نمادین هستند و حالت انتزاعی دارند. برای کسانی که تحلیل روانی را امتحان کرده‌اند، درک موضوع ساده است: رویاها می‌توانند بویچه‌های زندگی را به ما بنمایانند، انگیزه‌های راستین واقع در پس اعمالمان را نشان دهند و در زمینه باورهایمان با ما برخورد کنند. رویاها دستگاه حرارت سنج زندگی احساسی و عاطفی ما هستند. اگر اخیراً به رویاهای خود توجه کافی نکرده‌اید، شاید زمان مناسبی باشد که به آنها توجه کنید تا بدانید درباره شما چه می‌گویند.

آزمون

برای اینکه بدانید رویاها در مورد انگاره‌های شخصیتی شما چه می‌گویند، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید. این پرسشنامه با توجه به یافته‌های آر. کوربر و جی. هارت تهیه شده است.

- | | |
|---|----------|
| ۱ - گاه از طریق رویا خودم را بهتر می‌شناسم. | درست غلط |
| ۲ - رویاهای من اغلب خوشایند هستند. | درست غلط |
| ۳ - گاهی اوقات به کمک رویا مشکلی را حل می‌کنم. | درست غلط |
| ۴ - دست کم هفته‌ای دوبار رویاهایم را به یاد می‌آورم. | درست غلط |
| ۵ - سالی هشت یا نه بار یک رویا را می‌بینم. | درست غلط |
| ۶ - سالی هشت یا نه بار کابوس می‌بینم. | درست غلط |
| ۷ - روحیه‌بدنشانی از یک‌روز بعد تا چند ساعت در من باقی می‌ماند. | درست غلط |
| ۸ - من خواب‌های رنگی می‌بینم. | درست غلط |
| ۹ - سالی دو سه بار در رویاهایم فریاد می‌کشم یا گریه می‌کنم. | درست غلط |
| ۱۰ - حدوداً ماهی یک بار وسط رویایم از خواب می‌پریم. | درست غلط |

محاسبه امتیازات

با توجه به جوابهای زیر، در ازای هر جواب مشابه به خود یک امتیاز بدهید.

۱ - درست ۲ - درست ۳ - درست ۴ - درست ۵ - غلط ۶ - غلط ۷ - غلط ۸ - درست ۹ - غلط ۱۰ - غلط

می‌بینید، خوابتان به شما بگوید که فردا باید قبضی را بپردازید.

امتیاز ۴-۰:

ممکن است در بیداری با مشکلی درگیر باشید و چون نمی‌توانید برای آن راه حلی پیدا کنید، سعی می‌کنید در خواب آن را برطرف سازید. اگر رویاهایتان ناراحت‌کننده هستند، سعی کنید قبل از خواب ذهن‌تان را پاک کنید.

امتیاز ۱۰-۸:

رویاهایتان نشان می‌دهند که سالم و انطباق یافته هستید.

امتیاز ۷-۵:

رویاهایتان در مواقعی ناراحت‌کننده هستند، اما این لزوماً مسئله مهمی نیست. شاید در خواب می‌خواهید مشکلی را حل کنید و یا ذهن‌تان متوجه کاری است که باید فردا انجام بدهید. مثلاً اگر درباره اعداد و ارقام کابوس

توضیحات

- | | | | | |
|--|---|--|--|--|
| ۱ - درست: رویاها اغلب فرصتی فراهم می‌آورند تا احساسات واقعی خود را درباره موضوعی درک کنیم، در حالی که در بیداری این احساسات حالت پنهان و مخفی دارند. | ۲ - درست: احساس خوب در جریان رویا، اغلب به معنای راضی بودن حالت پنهان و مخفی دارند. | ۳ - درست: رویاهای حلال مشکلات اغلب در خواب اشخاص مولد که حتی در خواب هم دنبال راه می‌گردند ظاهر می‌شود. | ۴ - درست: به طور کلی کسانی که بتوانند دست کم بخشی از خواب خود را به یاد داشته باشند نسبت به کسانی که از این کار ناتوان هستند شخصیت‌های سالم‌تری دارند. | ۵ - غلط: تکرار خواب بدین معناست که کسی با مشکلی درگیر است که هنوز نتوانسته به آن فیصله ببخشد. |
| ۶ - غلط: رویاهایی که تأثیرات قدرتمند برجای می‌گذارند اغلب نشان‌دهنده عدم احساس امنیت خاطر و هراسهای رویا بیننده هستند. | ۷ - غلط: روحیه رویا اگر تا روز بعد امتداد پیدا کند، نشانه آن است که رویابیننده دارای احساساتی است که با بقیه شخصیت او هماهنگی پیدا نکرده است. | ۸ - درست: گرایش به دیدن خواب‌های رنگی نشانه آن است که رویابیننده به مهارت‌های خلاق و تصویری دست یافته است. | ۹ - غلط: رویاهای آرام و خواب عمیق همیشه با سلامتی روانی در ارتباط اند. | ۱۰ - غلط: فروید معتقد بود وقتی به طور ناگهانی از رویا بیدار می‌شویم، علتش این است که ردیاب رویایی ما نتوانسته معنای واقعی آن را درک کند. |

دانشمندان برای نخستین بار در اواسط قرن نوزدهم شروع به بررسی درباره رویا کردند. در سال ۱۹۹۰ فروید در نظریه‌ای در این خصوص گفت که رویاها کلید ناخودآگاه هستند. این نظریه دنیای روانشناسی را متحول ساخت. فروید سعی داشت به کمک تعبیر رویا، روان رنجوری بیمارانش را درمان کند. اما تا ۱۹۵۳ اقدامی جدی در زمینه رویا صورت نگرفت. در این زمان پروفسور ناتانیل کلاپتمن و دانشجوی او، بوجین آسریسکی، در دانشگاه شیکاگو متوجه شدند که حرکات سریع چشم نشانه آن است که شخص در حال خواب دیدن است. از آن زمان به بعد درمانگاه‌های تخصصی خواب متعددی در سرتاسر جهان تأسیس شده است. تعیین اینکه رویاهای ما به چه معنایی است دشوار است. زیرا رویا حالت نمادین دارد و اغلب ما تنها بخشی از آن را به خاطر می‌آوریم. با این حال علائمی وجود دارد که اهمیت بسیار دارد و اگر بتوانید آنها را شناسایی کنید، به شما کمک می‌کند تا خواب خود را تفسیر کنید. در ادامه مطلب سوالات مندرج در پرسشنامه را بررسی کرده ایم. اینها به شما کمک می‌کند که بدانید در خواب خود دنبال چه نکاتی باید بگردید.

ازدواج با مرد جوان بهتر است یا جاافتاده؟!

شما به عنوان یک خانم فکر می‌کنید ازدواج و زندگی با یک مرد جوان تر بهتر است یا مردی جاافتاده و پانچریه. اصلا به نظر شما چه اختلاف سنی میان زن و شوهر مناسب است؟ بعضی‌ها معتقدند که شوهر حتما باید از زنی سن‌تر باشد، اما عده‌ای نظر عکس دارند و برخی هم ممکن است همسر هم‌سن و سال خود را ترجیح بدهند اما آیا واقعا اختلاف سنی در زندگی مشترک مهم است؟ باید بگوییم بله، اختلاف سنی در زندگی فاکتور بسیار تاثیر گذاری است اما تعیین کننده خوشحالی نیست! اما دانستن این اثرات می‌تواند به تصمیم‌گیری کمک کند.



زندگی با شوهر جاافتاده چگونه است؟

نکات منفی

کهنتر عمر می‌گذرد

وجود فاصله سنی زیاد باعث می‌شود که زن و شوهر نتوانند به خوبی یکدیگر را درک کنند و دنیای‌شان فاصله زیادی با هم دارد. وقتی که فاصله سنی بین زن و شوهر زیاد باشد هر یک در دوره‌ای از زندگی به سر می‌برند که به لحاظ فواید و نوان بدنی متفاوت با دیگری است. مثلاً زنی که ۳۵ سال دارد در دوران جوانی و سرزندگی به سر می‌برد و همسر او که ۶۰ سالگی است به عزیزی پیری رسیده است. اگر زن بخواهد گاهی جوانی کند یا کمی سراغ تفریحات شاد و پرهیجان برود ممکن است همسرش خیلی همراه نباشد و ترجیح دهد در خانه بماند. ممکن است بعد از مدتی حوصله نداشته باشد شاهد بزرگ شدن زن باشد یا از موب و خطاهای زن برای به دست آوردن شغل، جایگاه اجتماعی، حل مشکلات شخصی و ارتباطی‌اش را نتواند تحمل کند. گاه وجود فاصله‌های سنی زیاد باعث می‌شود که برخی از مردان، سوختن‌هایی نسبت به همسر خود پیدا کنند و ممکن است حتی نتوانند دلایلی هم برای اینگونه افکار خود بیابند. فرد کوچکتر دچار نوعی روتد یا بی‌سنجی رنج‌آور است و نمی‌تواند به راحتی مشکلات کوچک و گاه بزرگ‌ش را با همسر خویش در میان بگذارد. لذا حرف‌های ناگفته بسیاری دارد.

نکات مثبت

نگران مسائل مالی نیستید

می‌توان با کمک مرد از دیدگاهی متفاوت به دنیا نگاه و مسائل و مشکلات را با نگاهی عمیق‌تر حل کرد. رویه‌رو شدن با مردی که از نظر مالی به موفقیت و ثبات رسیده، برای بیشتر زن‌ها خوشایند است چراکه مردی که با به میان‌سالگی گذشته، احتمالاً شرایط مالی بهتری دارد. دخترانی که رابطه عاطفی محکمی با پدرشان نداشته‌اند برای‌شان ازدواج با مردی سن‌تر جذاب است چراکه به دنبال مردی هستند که آنها را زیر پر و بال خود بگیرد و ترس‌های‌شان را دور کند. مردهایی که اختلاف سنی زیادی با همسرشان دارند دوست دارند به هر طریقی شریک زندگی‌شان را از خود راضی نگه دارند تا میانه همسرشان به دلیل اختلاف سنی دچار مشکل شود. مردانی که همسران کم‌سن دارند نگران از دست دادن آنها هستند. مثلاً نگران آن هستند که میانه همسرشان روزی از آنان طلاق بگیرد و زندگی آنان را متلاشی کند و در نتیجه محبت بیشتری به همسرشان می‌کنند. مرد با تجربه بسیاری از مشکلات را مدیریت می‌کند و نمی‌گذارد به این راحتی‌ها بحرانی در زندگی ایجاد شود و در نتیجه زندگی حالت یکساخت‌تری دارد.

زندگی با شوهر جوان چگونه است؟

نکات منفی

بی‌تجربگی‌هایش باعث دردسر است

گاهی تحمل خاصی و بی‌تجربگی‌اش را ندارید و از اینکه در مورد برخی از مسائل زندگی به اندازه شما نمی‌دانند و به سرعت شما برخی چیزها را یاد نمی‌گیرید، آزرده می‌شوید. این دوست دارد با مردی زندگی کند که برای او نیکه‌گانه باشد و بتواند از او حمایت کند. به مرد جوان‌تر کمتر از جا افتاده می‌توان تکیه کرد. همان قدر که خوشگذرانی‌های زیادی در این زندگی وجود دارد ممکن است مشکلات و ناخوشی‌های شدیدی هم به وجود بیاید. مرد گاهی آنگونه که زن انتظار دارد منطقی فکر نمی‌کند و حتی ممکن است زن احساس کند مرد زندگی را کمتر جدی می‌گیرد. از نظر مالی و اقتصادی تقریباً اول راه است و خیلی نمی‌توان به تجارب او اطمینان کرد. هر دو به دلیل کم‌تجربگی سر همه چیز با هم لج می‌کنند و همین می‌تواند اختلافاتی را به وجود آورد. زن همیشه نگران است میانه بعد از چندین سال زندگی طاهرش پیر شود و مرد که حالا جاافتاده شده سراغ دیگری برود.

نکات مثبت

آماده زندگی پرهیجان باشید

هر قدر فاصله و اختلاف سنی بین زن و مرد کمتر باشد جنس دغدغه‌های‌شان به هم نزدیک‌تر و آنها به درک بهتری از یکدیگر می‌رسند و در نتیجه احتمال تفاهم بیشتر است. افرادی که در محدوده سنی نزدیک هم باشند، تجربه‌ها و خاطره‌های یکسان و پیش‌زمینه فرهنگی مشابهی برای صحبت و وقت‌گذرانی با هم دارند. وقتی که ۲ جوان با یکدیگر زندگی می‌کنند، به دلیل جوانی، قابلیت انعطاف بیشتری دارند و در نتیجه راحت‌تر خود را با عادت‌های یکدیگر وفق می‌دهند. حال آنکه با افزایش سن، انعطاف آدمی کاهش می‌یابد. زن و شوهر جوان با هم رشد می‌کنند و می‌توانند همراه هم تازگی‌ها و زیبایی‌های دنیا را کشف کنند و از اینکه در این فرآیند کنار هم هستند لذت می‌برند. توانایی‌های بدنی ۲ نفر شباهت زیادی به هم دارد! می‌تواند در روزهای جوانی هیجان را تجربه کنند و در روزگار پیری همراه هم استراحت کنند. با هم رفتن به دنبال فعالیت‌های هیجان‌انگیز می‌تواند سرزندگی و نشاط بی‌حدی به زندگی تزریق کند.

نظر خوانندگان

فراتر فاسی

اختلاف سنی مشخصی به نظر من وجود ندارد. بستگی به این دارد که در چه سنی باشیم. معمولاً اگر در سن زیر ۳۰ تصمیم به ازدواج گرفته شود همسر هم باید در همان محدوده سنی باشد یعنی ۷-۸ سال اولی وقتی به سن ۴۰ برسیم دیگر انتخاب مشکل می‌شود. اینجا می‌توان از فرمول تقسیم سن مرد بر ۲ به علاوه ۷ استفاده کرد.

سوزا ایلدیز

نمی‌دانم کدام یک درست هست ولی چیزی که من مشاهده و احساس کردم این است که دختران و پسران تا وقتی جوان هستند در دو بیشتر تمایل و گرایش به بزرگ‌تر از خودشان نشان می‌دهند اما وقتی به ۴۰ سالگی می‌رسند گرایش‌شان برعکس می‌شود.

میتا ف

شوهرم ۱۵ سال از من بزرگ‌تر است ولی بدون مشورت با من کاری نمی‌کند. البته ناخواسته من تصمیم‌گیر اصلی شدم که نمی‌خواهم اینطور باشد. هدف اصلی من از این انتخاب این بود که گمان می‌کردم سن بالاتر یعنی پختگی بیشتر، اما نتیجه صد درصد متفاوت بود. البته مشکلی نداریم ولی الان معتقدم پختگی به سن نیست و به خصوصیات شخصی بستگی دارد.

تأثیر نامزدی بر زندگی مشترک آینده

ضرورت دوران نامزدی برای زوج‌های جوان

یکی از اموری که در زندگی مشترک نقش حساس دارد، «دوران نامزدی» است. اگر با این دوران، با طرافت و مهارت برخورد شود و به وظایف مخصوص آن عمل شود، می‌تواند در زندگی و پرباری و استحکام دوران‌های بعدی، تأثیر عمیقی داشته باشد. سخن عامیانه‌ای بین مردم هست که می‌گویند: «یک روز دوران نامزدی، بهتر از یک سال دوران بعد از عروسی است». این سخن، هر چند مبالغه‌آمیز است، اما حقیقت مهمی را بیان می‌کند و واقعا دوران نامزدی از جهت‌های مهم‌تر و شیرین‌تر و پربارتر و لذت‌بخش‌تر و سازنده‌تر از دوران پس از عروسی است و می‌توان در این دوران، شالوده و پایه‌های زندگی آینده را بنا نهاد.

دوره نامزدی یعنی چه؟

منظور ما از «دوران نامزدی» فاصله بین عقد و عروسی است. یعنی عقد صورت گرفته باشد و یا اگر برای عقد دائم آمادگی ندارند و می‌خواهند در فرصتی و مناسبی خاص و با برپایی جشن، عقد کنند، می‌تواند عقد موقت بخوانند تا زمان عقد دائم فرارسد. عقد موقت، قانون و شرایط مخصوصی دارد که باید رعایت شود و یکی از شرایط آن این است که حتماً باید با اجازه پدر دختر باشد (همانند عقد دائم). پس توجه داشته باشید که در اینجا سخنی درباره «نامزدی بدون عقد» مطرح نمی‌کنیم.

از چند جهت لازم است که بین عقد و عروسی فاصله‌ای باشد

۱- دختری که چندین سال در یک خانواده زندگی کرده و با افراد خانواده - به خصوص پدر و مادر - انس شدیدی دارد و جدایی از آنان برایش سخت است، صلاح نیست که ناگهان نوزاد خانواده‌اش جدا کند. زیرا از نظر عاطفی به او لطمه وارد می‌شود. بلکه لازم است برای این جدایی، به تدریج هر دو آمادگی ایجاد شود.

۲- دختر و پسری که تاکنون مسئولیت زندگی‌شان به عهده پدر و مادر بوده است، آمادگی آن را ندارند که یک مرتبه کل مسئولیت زندگی را به دوش بگیرند. بلکه فرصتی لازم دارند که خود را برای پذیرش بار مسئولیت زندگی مشترک آماده کنند. شیوه زندگی بردن، در این باره بسیار زیاده و یا حکمت است. مادر، جوجه‌هایش را مدتها برای پرواز و استقلال، تعیین می‌دهد و آنها را برای

آماده زندگی خود آماده می‌کند و تا این آمادگی به وجود نیاید آنها را از خود دور نمی‌کند!

۳- دختر و پسری که تا چندی قبل با هم بیگانه بودند، برایشان سخت است که یک مرتبه و بدون مقدمه، در کنار هم قرار گیرند و با هم زندگی مستقل را شروع کنند. لازم است مدتی بگذرد تا با هم انس بگیرند و آماده زندگی با هم شوند.

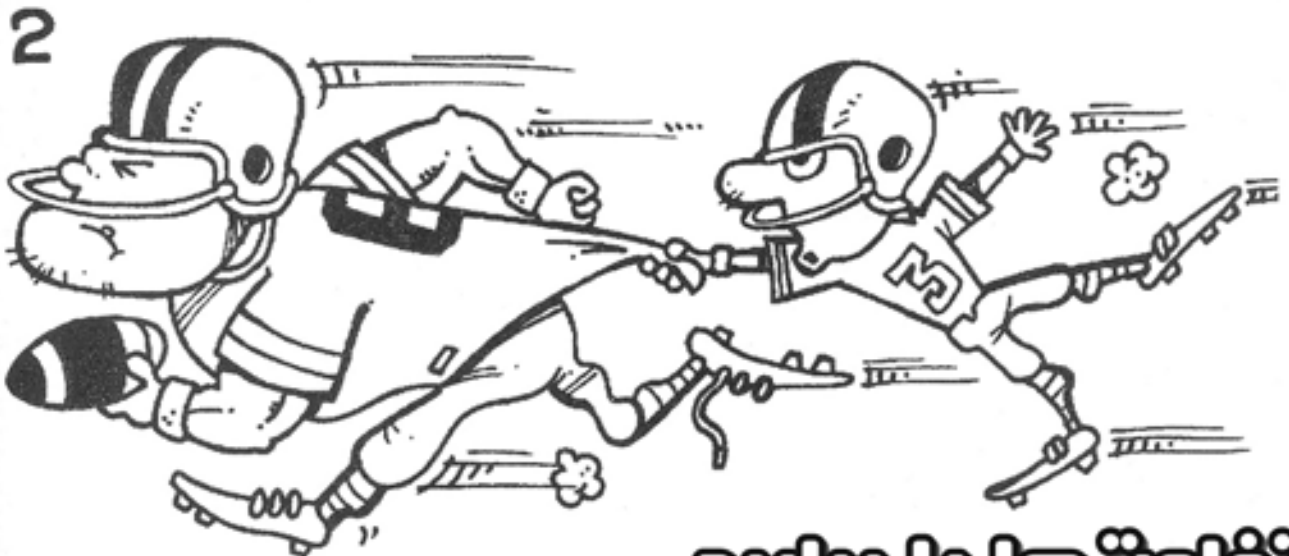
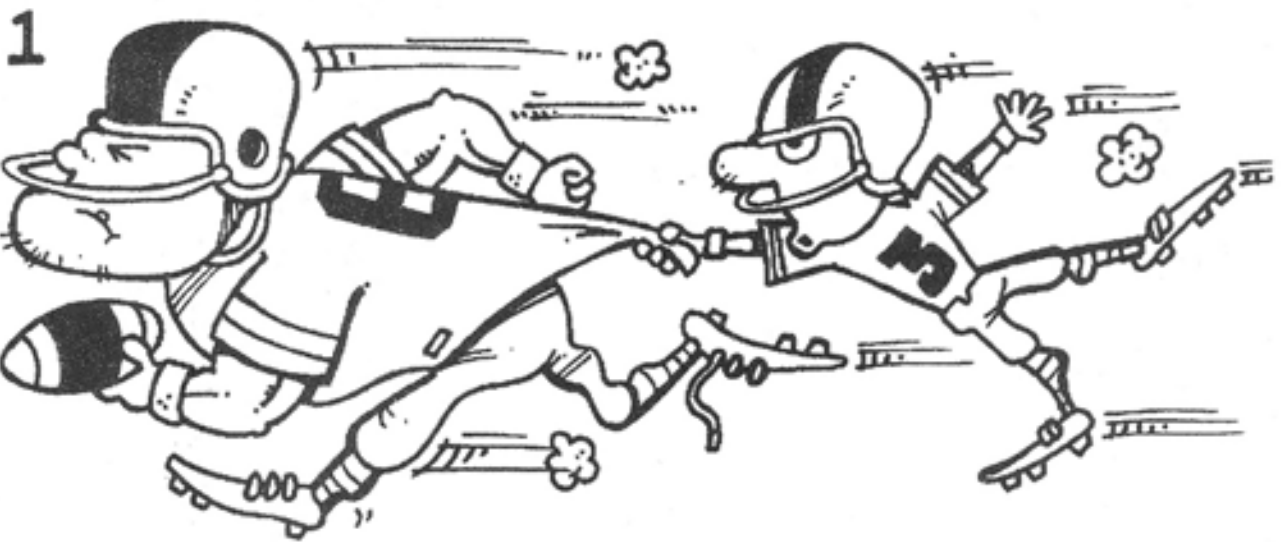
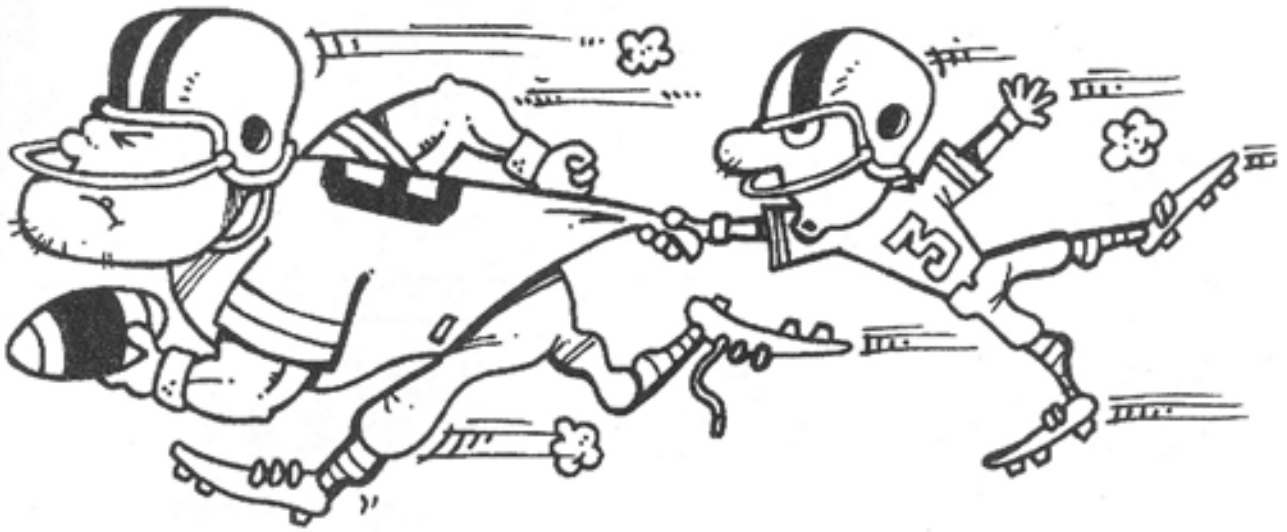
۴- ممکن است دختر و پسر، تا به دلایلی مانند اتمام تحصیلات و سربازی آمادگی زندگی مشترک و مستقل را نداشته باشند، اما آمادگی نامزدی را داشته باشند. پس، نامزدی می‌شود تا هنگامی که آن مواقع برطرف شد، عروسی کنند.

۵- والدین دختر و پسر نیز برای عروسی عزیزانشان، احتیاج به آمادگی دارند. دوران نامزدی، فرصت لازم را برای این آمادگی در اختیارشان می‌گذارد.

نخستین قانون گذار تاریخ	سر مست از پیروزی لایبرنت	خبر رسواگر مرکز ایتالیا	سرپرست خانواده مخلوط ایندیزی	از گل های زمینی گفت و گوی خودمائی	اثری از هری مارتینسون	پیگیر و مداوم سرزنش کردن
بله روسی گرامر تر	برگزیده نمايشگر رایانه	ایالتی در آمریکا بی سر و پا	بینایی مایع زندگانی	سوال بی نظمی	ذره بنیادین قواعد و پایه ها	
خدای خورشید در یونان باستان			فتنه و بلوا		تابلویی از اگوست رنوار	جزیره های در غرب ایتالیا
سلسله سخنرانی ها آتش ساده	نوعی پارچه نخی شاهکار میریام هاری	از دشمنان صدر اسلام				
صورت غذا جسم و بدن	نیروگاه شمالی			حشره خونخوار		
آخرین رمق زیر پا مانده	به دنیا آمده			سرور و ارباب دوست رشک بردن عدم حرکت		
پرنج شوشتری بالای چشم	عقاید انتخابانی			کلام دروغ بدون تغییر		
خالق آبوتیپو هواپیمای عجول	برادر مادر فراوان	گسترده آبی بر سر پادشاه	خار و خاشاک حالا و اکنون	سود و حاصل ویتامین خون		فعالیت بیش از حد
گل سرخ لانگر و تکیده	طرف و جهت شهری در فارس		وسایل کار جایگاه روز			نیکان و نیکوکاران
صنف و رده نام این شهر	قله و ستیخ هزار کیلو		ساز ضربی روسیاه مطبخ			
			امان و پناه			
			مراسم عزا و ماتم			



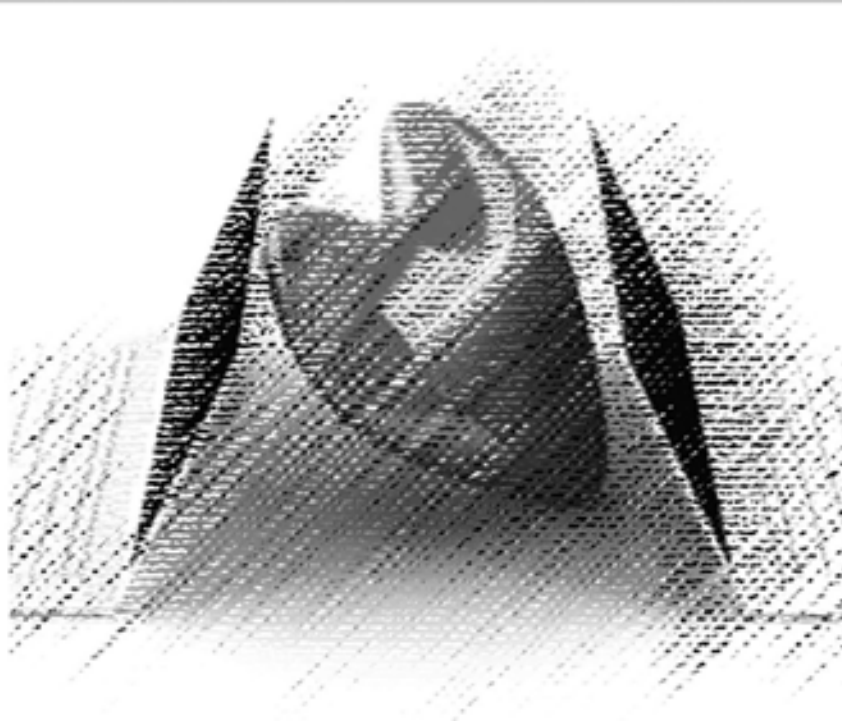
راهنمای جدول - * تابلویی از اگوست رنوار: بالاسوار * شاهکار میریام هاری: امینه کیوتر حرم * اثری از هری مارتینسون: راهی به سوی حکومت زنگ ها * ایالتی در آمریکا: اوکلاهما



تفاوتها را بیابید

سه تفاوتی را که در تصاویر یک و ۲ نسبت به تصویر بالا وجود دارد را پیدا و مشخص کنید.

ماجرای تکراری خواستگاری در فضای مجازی



مهرناز همیشه به خاطر ازدواج نکردن زیر فشار خانواده‌اش بود و افرادی در فامیل بودند که بابت این موضوع به جاننش زخم زبان بزنند و دلش را بسوزانند. روزی نبود که به او یادآوری نکنند که سنش دارد بالا می‌رود و هنوز ازدواج نکرده است. آخرش هم این حرف‌ها کار دستش داد و خودش را سیاه‌بخت کرد. مهرناز برای اینکه دهان زنان بیگار فامیلش را ببندد، ازدواج کرد، اما ازدواجی که تار و پودش با سیاهی رنگ شده بود، حالا هم هیچ راهی جز جدایی ندارد.

او به مشاور دادگاه خانواده گفت: «نمی‌دانم چرا در ایران همه روی ازدواج دختران اینقدر حساس هستند؟ چطور اگر پسر تا سی، چهل سالگی ازدواج نکند، کسی به آنها گیر نمی‌دهد، اما دخترها چپ و راست باید حرف بشنوند که چرا ازدواج نمی‌کنند؟ از پس این حرف‌ها را شنیدم، ازدواج کردم و خودم را دستی دستی بدبخت کردم. بعد از طلاق هم بدبختی‌هایم ادامه دارد و باز هم باید حرف بشنوم. اشتباه کردم و وارد آن سایت شدم. از پس زیر فشار بودم. برای این که خودم را خلاص کنم، دست به این کار زدم.»

مهرناز ۳۴ ساله از روزی می‌گوید که برای اولین بار وارد سایت همسر یابی شد. «چیزهای زیادی در مورد سایت‌های همسر یابی شنیده بودم و می‌دانستم بعضی از دختران و پسران برای پیدا کردن همسر به این سایت‌ها مراجعه می‌کنند، اما فکرش را هم نمی‌کردم خودم روزی یکی از مشتریانش شوم.»

با اینکه کمی می‌ترسیدم، اما به خاطر حس کنجکاو و شاید امتحان کردن شانسم برای پیدا کردن همسر، وارد یکی از این سایت‌ها شدم و تمام اطلاعات خصوصی‌ام را وارد کردم. به محض اینکه وارد شدم، بیش از ۲۰ مرد و پسر جوان در خواست آشنایی و دوستی دادند. هر پسری که پیغام می‌داد، اولین کاری که می‌کردم، دیدن عکس و مشخصات ثبت شده‌اش در سایت بود و همان موقع استخاره می‌کردم. از بین تمام کسانی که برایشان استخاره کردم، برای مهیار خوب آمد و جوایش را دادم. او فوق لیسانس، ۳۶ ساله و بتازگی از همسرش جدا شده بود. در یک اداره دولتی کار می‌کرد و محل زندگی‌اش تهران بود، اما خانواده‌اش در شهرستان زندگی می‌کردند. از همان اول گفت که قصدش ازدواج است و من هم با شنیدن این حرف خیلی خوشحال شده و قبول کردم و قرار شد چند روز بعد همدیگر را حضوری ببینیم؛ چون ماموریت کاری داشت و در شهر دیگری بود. طی آن چند روز با ایمیل و چت و تلفن با هم ارتباط داشتیم. حرف‌هایش نشان می‌داد آدمی منطقی است و مشکلی وجود ندارد.

بالاخره به تهران آمد و در یک روز تعطیل در کافی شاپ قرار گذاشتیم. در مورد خیلی چیزها هم عقیده بودیم و خوشحال بودم از اینکه به زودی ازدواج می‌کنم و در روایا هم همیشه خودم را در لباس سیید عروسی تصور می‌کردم. بعد از آن،

هفته‌ای یک‌بار همدیگر را می‌دیدیم. در این مدت بشدت به یکدیگر وابسته شده بودیم. او همیشه ابراز احساسات می‌کرد، اما من کمتر. برای ازدواج اشتیاقی نشان می‌داد، اما قدمی بر نمی‌داشت. چند ماه که از رابطه‌مان گذشت، از او خواستم ارتباطمان را جدی‌تر کند و خانواده‌ها را در جریان بگذاریم. مدام امروز و فردا می‌کرد و می‌گفت تو خیالت از بابت من راحت باشد تصمیمم در مورد تو جدی است، یک ذره هم شک نکن.

تجربه بدی که در گذشته داشتم، باعث شده بود تا به او شک کنم که می‌آید یا دختر دیگری در ارتباط است و آن را از من مخفی می‌کند. من با پسری در گذشته دوست بودم و قول ازدواج داده بود، اما بازی‌ام داد و رفت. به همین دلیل با ایمیل‌ها و شماره‌های مختلف امتحانش کردم، اما جواب هیچ‌کدام را نداد.

در مدتی که با هم دوست بودیم، متوجه شدم آدم بدبینی است و دوست دارم تمام رفت و آمدهایم با خیر باشد. وقتی علتش را پرسیدم اول نگفت؛ اما وقتی اصرار کردم گفت که همسرش به او خیانت کرده و دیگر نمی‌خواهد این تجربه تلخ را داشته باشد. یک‌سال و نیم از دوستی‌مان می‌گذشت، اما هنوز کاری نکرده بود.

یک روز با ناراحتی به مهیار گفتم حالا که نمی‌توانی تصمیم قطعی برای ازدواج بگیری، بهتر است رابطه‌مان را قطع کنیم. ناراحت شد و تهدید کرد که خودش را می‌کشد. گر به کردم و گفتم پس بیا خواستگاری. قبول کرد و گفت با پدر و مادرت صحبت کن. چون تصمیمم برای ازدواج قطعی است و از اول هم چنین قصدی داشتم. اگر دنبال هوس

بودم، خودم را این همه مدت علق تو نمی‌کردم. دو هفته بعد با خانواده‌اش به خواستگاری آمد و خیلی زود هم مراسم عروسی‌مان را برگزار کردیم. دیگر دهان همه بسته شده بود و کسی متلک نمی‌گفت. خوشحال بودم، اما رفتارهای عجیب و غریب مهیار نگرانم می‌کرد. وقتی از خانه بیرون می‌رفت، در را قفل می‌کرد. هر موقع از سر کار بر می‌گشت، اولین کارش چک کردن تلفن بود تا ببیند چه شماره‌هایی گرفته شده یا چه کسانی زنگ زده‌اند. حتی رمز ایمیل‌ها گرفته بود و مداوم آنها را چک می‌کرد. خیلی راحت به من تهمت بی‌وفایی و داشتن رابطه و خیانت می‌زد، بدون این که مدرکی داشته باشد. تا زگی‌ها مدام می‌پرسد هر روز به آن سایت می‌رفتی؟ قبل از من با چند مرد حرف زدی؟ از آنها خوش آمد؟ قرار هم گذاشتید؟ هر چه به او می‌گویم جز تو جواب هیچ‌کس را ندادم. باورش نمی‌شود. با حرف‌های غیر منطقی‌اش مرا می‌سوزاند. مدام می‌گوید آشنایی من و تو از طریق سایت همسر یابی بوده و چون جای خوبی نیست، به تو اعتماد ندارم. ممکن است حالا هم با اسم دیگری دوباره به همان سایت بروی و با مردان و پسران حرف بزنی.

برای این که اعتمادش را جلب کنم، گفتم رایانه را جمع کن و تمام جستجوهایم را هم نگاه کن. بین کجاها رفتیم. باورم نمی‌شود مردی که ابتدای آشنایی‌مان آن قدر منطقی رفتار می‌کرد، یک‌دفعه ۱۸۰ درجه تغییر کند. می‌گوید ارزش این را نداری که حتی با تو حرف بزنم. همیشه به من دروغ می‌گویی و در حال خیانت هستی. ای کاش هیچ وقت ازدواج نمی‌کردم.

با این ۵ پیامک

همسرتان عاشق شما می شود؟

اگر می خواهید همسرتان را عاشق کنید یکی از بهترین و ساده ترین روش ها پیامک هایی است که هر روزه برای همسرتان می فرستید. با فرستادن هر روزه این پیامک ها همسرتان را عاشق کنید.



احساس عشق

همان طور که برخی پیام های مشخص می توانند به رابطه شما آسیب بزنند، پیام های دیگری هستند که می توانند شما را حسابی به همسرتان نزدیک کنند.

محققانی مثل لوری شید، جاناتان سندبرگ، روی بین و سارا کین معتقدند رد و بدل کردن پیامک بین همسران هم می تواند رابطه آنها را بهبود بخشد و هم می تواند آن را خراب کند.

استفاده از پیامک برای زنان برای بیان عذر خواهی، تفاوت های شغلی یا تصمیم گیری پایین بودن سطح کیفیت رابطه، ارتباط داشت و برای مردان، ارسال مکرر پیامک، وابسته به پایین بودن سطح کیفیت رابطه، دانسته شد. به عقیده محققان، روی مثبت این سکه، استفاده از پیامک برای بیان احساس عشق است که واقعا رابطه را تقویت و وابستگی شدیدتری بین همسران ایجاد می کند.

ارسال یک پیامک عاشقانه حتی بیشتر از دریافت آن، نشان دهنده رضایت از یک رابطه است. جان گاتمن، محقق، متوجه شده برای ثبات یک رابطه، باید سه ازای هر یک حس یا کار منفی، ۵ حس یا کار مثبت بین همسران وجود داشته باشد.

اگر در انجام کارهای مثبت با همسرتان، همیشه متنگر باشید، رابطه تان ادامه دار می شود و حتی در مواقع استرس زا، بحث ها و جالش ها رابطه تان بهتر هم می شود. یکی از راه های مثبت سازی رابطه ارسال پیامک است؛ در ادامه ۵ نوع پیامک پیشنهاد شده که حسن نیت بین شما و همسرتان را افزایش می دهد.

خاتمه بازی

«داشتم به روزی فکر می کردم که با هم برای شام به فرزند رفته بودیم، شب خوبی بود، نه؟ خیلی زود دوباره باید این کار را تکرار کنیم.»
«برای خنده دیشب ممنونم. واقعا نیاز داشتم.»
«تعطیلات عید پار سال کنار تو خیلی به من خوش گذشت، امسال هم باید کنار هم باشیم.»
«ضبط قدیمی مسافرم را فرض گرفتیم تا با هم به آهنگ های قدیمی گوش کنیم؛ درست مثل گذشته ها!»

سوال های عجیب و غریب

«خب حالا نوبت سوال امروز است؛ اگر قرار بود شهری را برای یک سال زندگی - غیر از شهری که در آن هستیم - انتخاب کنی، انتخابت چه بود؟»
«اگر می خواستی یک نقطه از این شهر را، که عاشقت هستی، به من نشان بدهی، کجا را انتخاب می کردی؟»
«فکر کن همین الان می خواهی یک مقاله برای یک مجله بنویسی، سوژه ات چه بود؟»
«همین الان دوست داری چه فیلمی را تماشا کنی؟»

پیامکی، در خوشی هم شریک شوید

«حتما شنیدی که پسرمان داشت کتاب می خواند؛ باورت نمی شود چه کلمه هایی یاد گرفته!»
«عاشق جنگل نوردی با دخترمان هستم. دفعه قبل یک گوزن دیدیم و وقتی سمت ما چرخید، صورتش را هم دیدیم.»
«وای، یک مشتری نوین گرفتم، خیلی هیجان دارم!»
«خنده پسرمان را در عکس ببین؛ داشتم پوست یک موز را باز می کردم که این طور شروع به خندیدن کرد؛ روز من را که ساخت!»
«با دوستاتم خیلی دارد خوش می گذرد؛ درست مثل گذشته ها! ممنون که مراقبت بچه ها بودی که بتوانم با دوستاتم بیرون بروم.»

تبرکات و نیت ها

«عاشق اشتیاق برای زندگی هستم.»
«کارت در به مدرسه بردن بچه هایمان، آن هم هر روز صبح، عالی است؛ ممنون که آنها را به موقع به مدرسه می رسانی.»
«بهترین لیخنند را داری.»
«تعادل خیلی خوبی بیسن کار اداره و خانه ایجاد کردی، ممنون که کارت را مدیریت می کنی تا در خانه هم بتوانی لحظات مفیدی داشته باشی.»
«آشپزی ات محشر است. عاشق این لازانیای توین هستم که درست کردی.»

متن های نامرئز

«ممنون که دیشب آن همه لباس را اتو کردی. می دانم که خسته بودی.»
«ممنونم که در تعطیلات آخر هفته، با دوستاتم که پشیمان ماندند، مهربان بودی.»
«به خاطر وقت شناسی و مدیریتی که داری، ازت متشکرم؛ دقیقا به موقع بچه ها را برای کلاس های بهاره ثبت نام کردی.»
«برای پارو کردن برف های روی بام و جلوی در از تو متشکرم.»
«به خاطر کارت ز بیایی که روز تولدم به من دادی، ممنونم. ارزش بسیار زیادی برایم دارد.»

مترادف سازی

مترادف مناسب هر یک از ۵ سؤال زیر را تکمیل کنید. سپس حروف پیدا شده را از نو در کنار هم بازنویسی کنید تا به رمز برسید. رمز نوعی خانه سبک وزن است.

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1 Officers of the law | P O _ _ C E |
| 2 Taller | H I _ _ E R |
| 3 Male parent | F A _ _ E R |
| 4 Girl's shirt | B L _ _ S E |
| 5 Creepy-crawly | I N _ _ C T |



کلمه های هم آوا

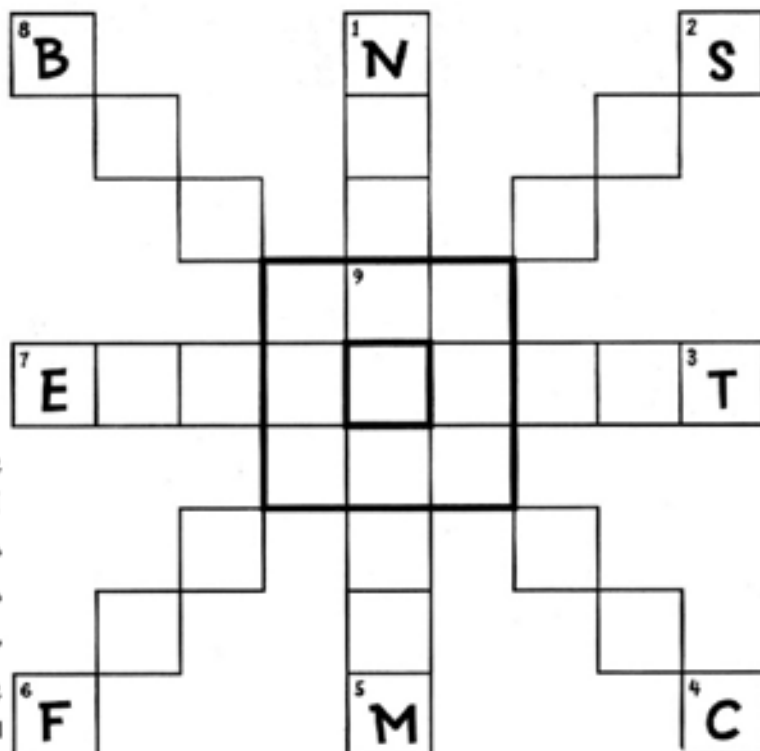
مترادف مناسب سؤالات ۱ الی ۲۱ را در جدول زیر بنویسید. جهت راهنمایی شما برای پیدا کردن مترادف مناسب تعداد حروف هر مترادف در مقابل سؤالات نوشته شده است. اگر پاسخ هایتان درست باشد پاسخ های هر ردیف مانند نمونه حل شده باید هم آوا باشند. در این صورت یک حرف در هر سه پاسخ به صورت مشترک تکرار خواهد شد. این حرف مشترک را در خانه انتهایی هر ردیف بنویسید تا به رمز جدول برسید.

- | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------|
| 1 Dove's sound(3) | 2 Hint(4) | 3 Ship's workers(4) |
| 4 Feverish cold(3) | 5 Sky colour(4) | 6 Snooker stick(3) |
| 7 Travel on snow(3) | 8 That woman(3) | 9 Notice(3) |
| 10 Swallowed(3) | 11 Heaviness(6) | 12 Fish lure(4) |
| 13 Female deer(3) | 14 Close to the ground(3) | 15 Enemy(3) |
| 16 Sketched(4) | 17 Morning moisture(3) | 18 Unfasten(4) |
| 19 Organ of sight(3) | 20 Bashful(3) | 21 Secret agent(3) |

1		2		3		
4		5		6		
7		8		9		
10	ATE	11	WEIGHT	12	BAIT	T
13		14		15		
16		17		18		
19		20		21		

رمز جدول را پیدا کنید

تمامی پاسخ‌های این جدول کلمه‌هایی چهارحرفی هستند که پاسخ‌ها را باید از بیرونی‌ترین مربع شروع کنید. برای راهنمایی شما حرف اول هر پاسخ را در جدول قرار داده‌ایم. جهت پیدا کردن رمز جدول که نوعی پاپوش است حروف مربعی میانی جدول را در جهت عقربه‌های ساعت از شماره ۹ بخوانید.



1 Loch — monster, پسوندی که در کنار Scottish lake-dweller LOCH معنی

دریاچه را می‌سازد

2 In a short time در مدت زمانی کوتاه

3 Threesome سه نفری

4 Black bird پرنده سیاه

5 Lose از دست دادن

6 Creature with fins جانور باله‌دار

7 Bounced sound بازگشت صدا

8 Part of a skeleton قسمتی از اسکلت بدن

حروف اضافه را حذف کنید

هر کدام از خانه‌های جدول دارای ۲ حرف است. با حذف کردن یکی از حروف در هر یک از خانه‌ها با باقیمانده حروف کلمه‌هایی معنی‌دار بسازید. این کار را برای هر سطر و ستون انجام دهید. برای راهنمایی شما حرف W را در اولین خانه بالا سمت چپ حذف کرده‌ایم.

W	A	I	E	R
B	H	K	S	H
R		N		A
I		E		L
U	M	B	O	R
R	O	D	E	T
T		B		T
S		A		M
E	O	N	B	T
H	L	B	F	Y



چه ورزشی برای متولد چه ماهی بهتره؟



اگر علاقمند به طالع بینی باشید، حتما انواع آن را می شناسید. خیلی ها به این مسئله به چشم مسرگر می نگاه می کنند. اما نتایج برخی از پژوهش ها از تاثیر ماه تولد بر سلامت فرد و حتی بیماری های احتمالی آنها خبر می دهد. به همین دلیل به نظر می رسد مسئله ماه تولد روی کارکرد اعضای بدن تاثیر دارد. اگر شما هم جزو افرادی هستید که می خواهید ورزشی را به نازگی شروع کنید، یا اینکه جزو طرقداران و معتادین به ورزش هستید، این مطلب برایتان جالب خواهد بود. باید بدانید که برخی ورزش ها برای متولدین برخی از ماه های سال مناسب تر است. در نتیجه می توانید این مسئله را نیز مد نظر داشته باشید.

متولدین برج حمل (فروردین)



متولدین ماه فروردین افراد پر انرژی و پرشوری هستند. که اگر هدفی برای خود تعیین کنند تا رسیدن به آن، تمام تلاشتان را به کار خواهند بست. اما اگر با سرعت زیادی به نتیجه دلخواه نرسند نباید دست از تلاش بردارند. راه موفقیت، مقاومت است.

ورزش مناسب

ورزش روزانه منظم برای متولدین برج حمل مناسب تر است. اگر متولد برج حمل هستید، در حالت عادی دوچرخه سواری، تنیس، دوای آهنه، وزنه برداری از ورزش های مناسب با شرایط بدنی شما است. البته اگر دچار مشکل خاصی در سلامتی تان هستید و یا از بیماری خاصی رنج می برید، بهتر است قبل از شروع و انتخاب ورزشی خاص، با پزشک خود مشورت کنید.

متولدین برج سرطان (تیر)



متولدین برج سرطان عادت های منظمی دارند. البته متولدین این ماه استعداد افتادن در دام ریزه خواری را نیز دارند. بنابراین به سادگی امکان جاق شدنشان هست.

ورزش مناسب

ورزش های آبی مانند شنا و قایق رانی، مناسب ترین ورزش ها برای متولدین برج سرطان هستند. البته پیاده روی در ساحل نیز انتخاب خوبی محسوب می شود.

متولدین برج ثور (اردیبهشت)



ورزش های آبی مانند شنا و قایق رانی، مناسب ترین ورزش ها برای متولدین ماه تیر هستند. برخی از متولدین برج ثور نیاز به تشنگی دارند تا از زیر لعاف بیرون بیایند، چون امکان دارد خیلی زود قید ورزش و تحرک بدنی را بزنند و ورزش در اولویت کارهای روزمره شان نیست. اگر متولد برج ثور هستید برای پیشگیری از دلزگی، ورزش های متنوعی انتخاب کنید تا هم سالم تر بمانید و هم روحیه تان حفظ شود.

ورزش مناسب

ورزش هایی مانند پیاده روی آرام، تنیس، اسکی و موج سواری با روحیه شما سازگارتر است. می توانید با انتخاب ورزش های متنوع خودتان را به ورزش عادت دهید و سپس ورزشی که بیش از همه جذبتان کرده است را به طور منظم ادامه دهید.

متولدین برج اسد (مرداد)



برای سبزه ها زینا بودن و روحیه خوب داشتن بسیار حائز اهمیت است. به همین دلیل امکان دارد متولدین این ماه ساعت ها جلوی آینه باشند. این شخصیت جالب باعث می شود که این افراد به ورزش های روزانه و جدی تمایل بیشتری نشان دهند.

ورزش مناسب

متولدین برج اسد علاقه زیادی به ورزش های قدرتی مانند کینگ بوکسینگ، بدنسازی و همچنین یوگای قدرتی نشان می دهند.

متولدین برج جوزا (خرداد)



خردادی ها به سختی به برنامه ورزشی پایبند می مانند. در واقع متولدین این ماه به سرعت صبر و حوصله شان سر می آید و همیشه به دنبال انگیزه و کار جدیدی هستند تا روحیه شان بهتر شود.

ورزش مناسب

سرمیل دو بیگر متولدین برج جوزا میل به ورزش های گروهی را در وجودشان بیشتر می کند. ورزش هایی مانند بدنمیتون، والیبال، فوتبال، یوگا و پیلاتس برای متولدین این ماه مناسب تر است.

متولدین برج سنبله (شهریور)



متولدین برج سنبله افرادی دقیق و وسواسی هستند و قبل از شروع ورزش، جزئیات دقیق آن را بررسی می کنند. این افراد به خوبی می دانند که چه نوع تغذیه ای مناسب بدن آنهاست و هر روز سعی را بدون سختی در پیش می گیرند.

ورزش مناسب

شهریوری ها خود را با هر نوع ورزشی تطبیق می دهند. به شرط اینکه قبل از شروع به خوبی در خصوص آن مطالعه کرده باشند. پیلاتس، یوگا، دوچرخه سواری، فوتبال و هاکی جزو مناسب ترین ورزش ها برای این افراد هستند.



آیا با معتادی که می‌گویید ترک

کرده‌ام و بیکار است از دواج کنم؟

✉ من دارای دو فرزند می‌باشم که پدرشان را بر اثر تصادف رانندگی سه سال پیش از دست داده‌اند یکی پسر ۱۶ ساله و یک دختر ۱۰ ساله و هم اکنون خودم ۲۲ سالم است. خودم اهل یزد می‌باشم. بطور اتفاقی با یک پسر که اهل یکی از روستاهای گیلان می‌باشد آشنا شدم. حدود تقریباً یک سال به صورت تلفنی با هم در ارتباط بودیم و حدود پنج ماه پیش متوجه شدم که معتاد می‌باشد و به گفته خودش هم اکنون ترک کرده. ولی با اصرار زیاد خواستار از دواج با من می‌باشد و او هم اکنون ۲۴ سال دارد که از دواج نکرده. ولی تا الان نه کار درستی دارد و نه اینکه پس اندازی و با توجه به گفته خودش که من هر وقت از دواج کنم خوب می‌شود هم مرد کاری و هم مردی که دنبال مواد نباشم. به نظر شما از دواج ما صحیح است یا نه؟ فاطمه - م - یزد

پاسخ کارشناس:

✉ دعا می‌کنیم خدای مهربان بر اتون خیر و خوشبختی مقدر کند ولی چنین از دواجی را به صلاحتان نمی‌دانم. برای احراز شرایط مناسب دینی در مورد همسر و شریک زندگی: بایسد در مورد اخلاق، دیانت، تقوا و اسالت خانواده‌گیش تحقیقی دقیق شود و حتماً چنین موضوع مهم و اساسی زندگی را نباید بدون «تحقیق» پیش برد.

از دواج با پسری که دوستش دارم

✉ من پسری رو دوست دارم اما مامانم بدون شناخت میگه این پسر خوب نیست... از طرفی ما نمیتونیم از هم جدا شیم... میخام بهش برسم اما نمیدونم چطوری نظر خانوادمو عوض کنم... استخاره گرفتم یبار خوب اومد یبار بد... چیکار کنم؟ یسنا - ر - قم

پاسخ کارشناس:

✉ دخترم با سعادت سلامت آینده و زندگی نمی‌شود شوخی کرد و آن را سرسری گرفت برای تشخیص اینکه کسی برای زندگی و همسری مناسب هستست لازم است تحقیقات مفصل و جدی توسط افراد با تجربه و دلسوز انجام شود تا صلاحیت شخص از فیلتر آنها بگذرد بنابراین به نظر خانواده احترام بگذارید. البته دعا می‌کنیم خدای مهربان برای شما خیر و خوشبختی مقدر کند ولی مورد از دواج را نباید با سادگی راحت تعیین کرد. همسر تان باشید ایشان را گدای مهر شما می‌کند.

متولدین برج میزان (مهر)



متولدین برج میزان افرادی منطقی هستند. بنابراین طبیعی است که با مسئله انتخاب ورزش نیز منطقی عمل کنند. این افراد ورزش‌هایی را انتخاب می‌کنند که بتوانند از مزایای آن بر بیایند و با جان و دل انجام دهند.

ورزش مناسب

ورزش‌هایی که بایک فرد دیگر انجام می‌شود، برای متولدین این ماه مناسب‌تر و جذاب‌تر است. بنابراین ورزش‌هایی مانند تنیس پیشنهاد می‌شود. علاوه بر این، زیمناستیک نیز برای متولدین مهر مناسب است.

متولدین برج عقرب (آبان)



متولدین برج عقرب همه چیز را سفید یا سیاه می‌بینند. افراد سختکوشی هستند و به خود فشار می‌آورند.

ورزش مناسب

بوکس، دوی استقامت و هنرهای رزمی جزو ورزش‌های مناسب برای افراد سختکوش متولد برج عقرب محسوب می‌شوند.

متولدین برج قوس (آذر)



متولدین برج قوس تمایل دارند که ورزش را به عشق به مسافرت گرد بزنند. آزادی ذهنی متولدین این برج باعث می‌شود که به راحتی کارهای جدید را بدون وقت‌کشی طولانی بپذیرند و انجام دهند.

ورزش مناسب

برای متولدین برج قوس ورزش‌هایی مانند گشت و گذار طولانی در طبیعت، دوچرخه سواری، اسکی، پیاده روی تند و اسب سواری ورزش‌های مناسبی هستند.

متولدین برج جدی (دی)



متولدین این برج افرادی کاری و اهل عمل هستند و هیچ وقت از صرف کردن زمان بیشتر برای رسیدن به اهداف خود کوتاهی نمی‌کنند.

ورزش مناسب

با توجه به خصوصیات فردی، متولدین دی ماه می‌توانند همه ورزش‌ها را در پیش گرفته و موفق شوند.

متولدین برج دلو (بهمن)



متولدین برج دلو تا حد امکان خود را از مسائلی تکراری دور نگه می‌دارند. این تنوع طلبی آنها را به ورزش‌هایی متنوع سوق می‌دهد.

ورزش مناسب

ورزش‌هایی متنوع مانند اسکی، حرکات موزون، چتر بازی، دوی آهسته و همچنین شنا برای این افراد مناسب است.

متولدین برج حوت (مهر)



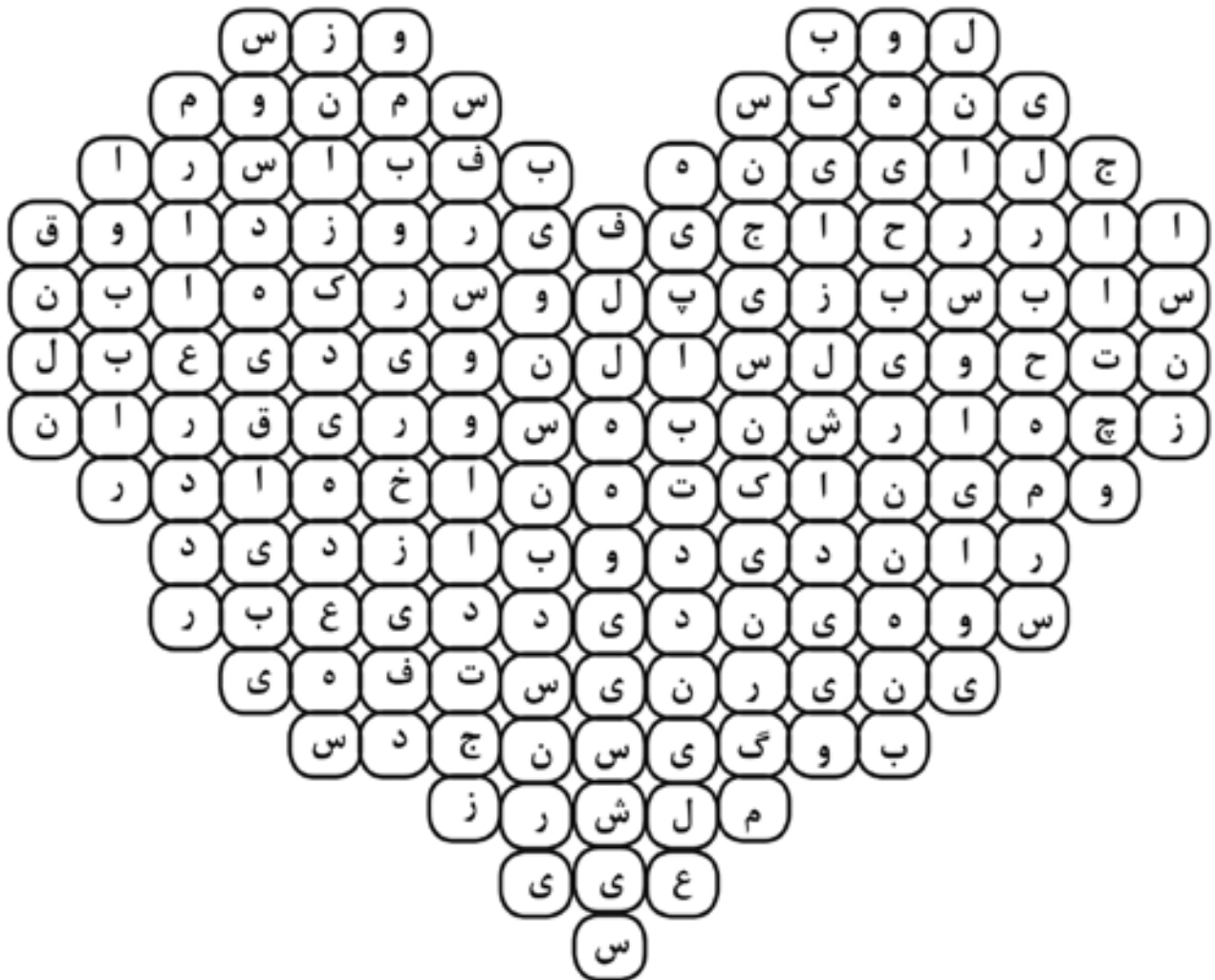
متولدین برج حوت کمی دهمی مزاج هستند و این خصالت باعث می‌شود که ورزش‌ها و فعالیت‌های سخت را تا آخر ادامه ندهند. بهتر است که این افراد ورزش‌های ساده و ملایم را انتخاب کنند.

ورزش مناسب

تای چی، یوگا، پیلاتس و برخی از ورزش‌ها جدیدتر مانند زومبا برای این افراد مناسب‌تر است. ورزش‌های آبی مانند شنا و قایق رانی نیز به این افراد توصیه می‌شود.

واژه‌یابی آداب نوروز

در جدول زیر ۳۲ واژه درباره آداب و رسوم فرا رسیدن عید نوروز در جهات مختلف آمده است. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها، تعدادی حرف خط نخورده باقی می‌ماند از ترکیب این حروف رمز جدول به دست می‌آید.



آجیل - آیینه - بادام - بهاران - تبریک - تحویل سال نو - چهارشنبه‌سوری -
 حاجی‌فیروز - خانه‌تکانی - دید و بازدید - سال نو - سبزه - سبزی‌پلو -
 سرکه - سفر - سکه - سماق - سمنو - سنجد - سیب - سیر - سیزده
 بدر - شیرینی - عمو نوروز - عید - عیددیدنی - عیدی - قرآن - لباس
 نو - ماهی‌گلی - نوروز - هفت‌سین

گوسفند استرالیا	پاینتخت ازبکستان	عضو پرکار گریه	به کمال رسیدن نفس خسته	پایان روز مساوی و برابر	کارگردان ژاپنی و شورش سامورایی
هوس زن باردار					
				صبحانه نقشه کش	اثری از استانداال زهر
		ورزش آبی کشور پیر		زوبین بل پیروزی	
		آرایش صحنه حساب کردن			پدر عمار نماینده سیاسی
کتابی از استیونس			بخت و اقبال ضایع و هدر		
	کوه ارمنستان			فقیر و بی‌نوا توپ جنگی قدیم	کار بی‌مزد میوه گرمسیری
	واحد سطح وسط			سخن کام	
				برادر رستم قطار شهری	ریسمان لباس
			سرخ‌رگ همراه بودن		شکوه و بزرگی جدار
		چاقوی بزرگ همراه «هوی»			
	آتش مکان مقدس مسلمانان				
	علامت بیماری شیون و زاری			رتبه آکروبات	مجوز حمل کالا تردید
	پرتو و روشنی‌ها			آیین شرقی خرس درختی	
		بخشنده دیلم			ساز چوپان نغمه موسیقی خالص و برگزیده
			روز جمعه ساز تیره		
	ذکاوت عدد نخست			آخر و انتها علامت جمع	واحد خانه صحرای آفریقا
	نام آذری				
					اثری از نیکلای گوگول

راهنمای جدول: کارگردان ژاپنی «شورش سامورایی»: ماساکی کوبایاشی اثری از «استانداال»: راهبه کاسترو کتابی از «استیونس»: فرزند ربوده شده اثری از «نیکلای گوگول»: بازار مکاره صحرای آفریقا: کالاهاری جایگاه درندگان: کنام آیین شرقی: بودیسم

پاسخ‌های خانم روانشناس به سئوالات خانوادگی شما نامزد من شخص دلخواه من نیست، با او بمانم؟!!

وضعیت ناراحت کننده‌ای دارم. مدت دو سال است با زنی فوق‌العاده خواستی نامزد هستم و می‌دانم او دینار و دلار برخواست دارد و می‌خواهد با من ازدواج کند اما من مثل او فکر نمی‌کنم. او را دوست دارم و اوقاتش هم که با هم گذرانده‌ایم مطلوب و فراموش نشدنی بوده است. ولی همیشه حس کرده‌ام او آن کسی نیست که من می‌خواهم بقیه عمرم را با او سپری کنم. در ضمن نمی‌خواهم با گفتن این مطلب او را از زده کنم چون در حال حاضر رابطه بسیار خوبی داریم و شوی با منی این رابطه را احقانه می‌دانم. چه کنم؟

مادر شوهر یا مادرزن‌ها، این مطلب را بخوانند! چرا عروسیم یا دامادم، مرا مادر صدانمی‌زند؟



اصل مطلب این است، با زنی نامزد شده‌ای که ترا دوست دارد اما او را لایق ازدواج نمی‌دانی. با این وصف به دانشن رابطه ادامه می‌دهی و او را امیدوار کرده‌ای که یک رابطه دائمی خواهید داشت و قصد جانی خود را از او پنهان می‌کنی. شاید این رفتار به نظر خودت خوب باشد ولی آن زن با ادامه این رابطه، در حالی که عشق و علاقه‌ای به او نداشته‌ای، مرتکب لشباه بزرگی می‌شود می‌دانم ادعا می‌کنی نمی‌خواهی به او زیان برسانی اما هر لحظه که با او هستی عمرش را هدر می‌دهی و او صدمه می‌بیند لحظه که کثرت می‌تواند و فکر می‌کند دوستش داری و به این لحاظ احساس امنیت می‌کند؛ به او زیان می‌رسانی. هر زمان که خودخواهانه تصمیم می‌گیری صحت دیگری (یک هفته، یک ماه یک سال) با او باشی، به او زیان بیشتری می‌رسانی. هر چند ریاکارانه پیش او بمانی بیشتر به او صدمه می‌زنی این زن مثل بقیه زن‌ها می‌خواهد همسری پیدا کند که بتواند به او اعتماد داشته باشد به او وفادار کند و در کنار او خوشبخت باشد و تا آخر عمر به او وفادار بماند.

این زن در خواب هم نمی‌داند که مردی سر راهش قرار می‌گیرد و با او نامزد می‌شود و پس از مدتی آشکار می‌گردد که آن مرد او را شایسته همسری خود نمی‌داند این بختک هر زن بشمار می‌آید نه تصویری از یک زندگی. شما می‌گوی احقانه است که رابطه را به هم بزنید؛ من اجازه می‌خواهم بیرسم برای شما احقانه

است یا برای او؟ چرا شما یک وضعیت راحت و لذت‌بخش را پیش از آنکه مجبور باشی، از دست بدهی؟ شما این را احقانه می‌دانی؟ فکر کن اگر نامزدت مسئله را بدانند آیا قطع رابطه را احقانه می‌داند؟ مطمئنم اگر موضوع را بدانند کلماتی به کار می‌برد که لغت احقانه در مقابل آن خیلی مودبانه است. از لغت احقانه فقط موقعی که از دو سال زندگی با تو یاد کند، استفاده می‌کند که چقدر احق بوده با مردی نامزد شده که هیچ انگیزه‌ای برای ازدواج با او نداشته است. پاسخ به مذاقت خوش نیامد؟ می‌خواهی کسی همین رفتار را با تو داشته باشد؟ فکر می‌کنم اصلا دلت نمی‌خواهد بنابراین کار درست و تحسین برانگیزی انجام بده. به او حقیقت را بگو و از زندگی او خارج شو. با تأسف باید بگویم راهی وجود ندارد که بدون آنکه او را از زده و خشمگین کنی، از زندگی‌اش خارج شوی به هر حال این نتیجه عمل خودت است و سوسه نشو که اگر با او بمانی و موضوع را نگویی، از زیان و صدمه زدن به او جلوگیری می‌کنی این راه هم بگویم که تو تنها به خاطر اینکه او از زده نشود در کنار او نماندنی بلکه در کنار او ماندنی تا نیازهای خودخواهانه خودت را برآورده کنی. انگیزه اصلی تو همین بوده است. او یک روز به دوستان خود خواهد گفت: بهترین کاری که تو برایش انجام داده‌ای این بوده که از نزد او رفتی. لطفاً خودت را هم از نظر روحی بررسی کن قبل از آنکه زن دیگری را مبتلا کنی.

چرا عروسیم (دامادم) مرا مادر صدانمی‌زند؟ صحبت کردن در این مورد مشکل است. برای من سخت است که مادر شوهرم (مادرزنم) را مادر خطاب کنم. موضوع ربطی به او ندارد مسئله این است که من خودم مادر دارم و اصلاً راحت نیستم کسی دیگر را به این نام صدا کنم. می‌دانم خیلی‌ها این کار را می‌کنند اما من حتی وقتی سعی می‌کنم مادر شوهرم (مادر زنم) را مادر خطاب کنم به طریقی مصنوعی به نظر می‌رسد متأسفم ولی این احساس من است.

این مسئله باعث بروز مشکلات فراوانی هم هست. چطور می‌توانید کسی را صدا بزنید بی‌آنکه نامشان را بر زبان بیاورید؟ برای من سخت است که مادر شوهرم (مادر زنم) را با نام کوچک صدا کنم و استفاده از نام خانوادگی هم خیلی رسمی است. بنابراین وقتی با او کار دارم، صبر می‌کنم رویش را به من بکند و بعد حرفم را می‌زنم. راستش سعی می‌کنم با او حرف بزنم مگر اینکه او اول سر صحبت را باز کند چقدر هم وحشتناک است.

در این مورد نمی‌توانم به او حرفی بزنم چون احساس می‌کنم کار زشتی است. دلم می‌خواست به من می‌گفت: «تو نمی‌دانی چرا قبلاً این را به تو نگفتم، اما از نظر من هیچ اشکالی ندارد که مرا به اسم کوچک صدا بزنی.» این طوری خیالم راحت می‌شود.

زود خانم‌ها به این مطلب ممنوع! چرا زنهامی خواهند با مردان بلندقد ازدواج کنند؟!!



از دیرباز زنها همیشه با مردانی ازدواج کرده‌اند که یک سر و گردن از خودشان بلندتر بوده‌اند البته اشاره من به طبقه اجتماعی نیست. اما می‌گویم زنها معمولاً با مردانی ازدواج می‌کنند که در زمینه‌هایی از آنها شایسته‌تر باشند. این احساس برای ادامه زندگی زناشویی الزامی است. اگر زن همسرش را در زمینه‌هایی شایسته‌تر از خود احساس کند، خود را همیشه در قبالت او مسئول تلقی می‌کند. دوست داشته یا نداشته باشیم این شرایطی است که وجود دارد. مرد نیاز دارد که مورد تشویق و قدرشناسی واقع شود و زن به این نیاز دارد که بتواند از مرد تشکر کند. وقتی زن احساس کند که از شوهرش شایستگی بیشتری دارد، برایش مادری می‌کند و ما قبلاً دیدیم که مادری کردن در حق شوهر برای زندگی زناشویی مفید نیست.

نیاز زن‌ها به سردها

وقتی زنها در زمینه‌های شغلی از دیرباز مختص مردها شایستگی‌های خود را بروز می‌دهند، باید به این فکر کنند که به همسران خود چه نیازهای دیگری دارند. بدون رعایت این نکته زنی که درآمد بیشتر و حساب بانکی پرپول‌تر دارد به دشواری می‌تواند برای خود همسری حفظ کند اگر زنی در دنیای کسب و کار بسیار موفق است، بسیار عالیست. اما به همین اندازه نیاز او به دریافت حمایت احساسی از شوهرش بیشتر می‌شود. اگر او بتواند به همسرش کمک کند تا نیاز احساسی

او را برآورده سازد، جای آمیدی برای ادامه زندگی روابط زناشویی آنها باقی می‌ماند اغلب اوقات زنان موفق در دنیای کار و تجاره، در کار کمک احساسی به همسر خود مقاومت می‌کنند. اما اگر زن به این توجه کند که در واقع به کودک نیست که کمک می‌کند بلکه به همسر خود کمک می‌کند تا راه کمک به او را بیاموزد، کارش ساده‌تر می‌شود. وقتی زن بتواند با این سیاست از حمایت بیشتر همسر خود برخوردار شود، با راحتی بیشتری به او کمک می‌کند.

نکات روانشناسی موفقیت



1 به آنچه که ما را با برخی از انسان ها وابسته میکند نام عشق ندهیم. 😊😊

2 سه چیز را به آسانی از دست نده «جوانی» «وقت» «عزت» سه فردا همیشه احترام داشته باش «مانر» «هدیه» «استاد» 🌸🌸🌸

3 هیچ کس سرش آنقدر شلوع نیست که زمان از دستش در برود و شعرا را یاد ببرد همه چیز بر می گردد به اولویت های آن آدم. اگر کسی به هر دلیلی تو را بادش رفت فقط یک دلیل دارد: تو جزو اولویت هایش نیستی. 😊😊

4 آدمهای باهوش معمولاً دوستان کمتری نیست به آدمهای معمولی دارن. هر چی باهوش تر باشی در انتخابت سختگیر تر میشی. 😊😊😊

5 لذت شیرینی بود، باد به صورتت میخورد و داد میزدی و می خندیدی، بدون هیچ دغدغه ای اکاش باز پنکه باشد و کودک باشیم و بی دغدغه فریادی برزیم 🌸🌸🌸

6 آدمها به اندازه غمهایشان پیر می شوند!!! نه به اندازه سسشان «شاد باش و جوان بمان» 😊😊😊

7 افراد موفق و ناموفق تو اتمند بهایشان باهم تفاوتی ندارد. آنها در میزان شورو اشتیاق و تمایل رسیدن به بتائسل هایشان باهم بسیار تفاوت دارند 🌸🌸🌸

8 در ۹۰ روز اول هر کاری، مهم تداوم داشتن است. ۹۰ روز تحمل کن و هیچ بهانه ای را از خودت نپذیر، تا تبدیل به یکی از عادت ها و مهارت های جدید زندگی ات شود. 😊😊

9 به طور متوسط افرادی که عمر می زنند بیشتر عمر می کنند. رهاساختن تنش، سیستم ایمنی را تقویت می کند و سلامتی شما را افزایش می دهد. 🌸🌸🌸

10 خواستند: ما را دفن کنند. غافل از این که ما بذر بودیم... 🌸🌸🌸

11 وقتت را با توضیح دادن هنر ندانم دم فقط چیزی را میباشند که میخواهند بشنوند. 😊😊😊

12 بچه که بودیم بستنی هایمان را گاز می زدند غوغا می میکردیم... اچه بیهوده بزرگ شدیم! روحمان را گاز میزند اما فقط لجنند میزنیم... 🌸🌸🌸

13 وقتی که بچه بودی امید و آرزوهایت چگونه بود همان ها که از تو یک انسان ناب و منحصر به فرد ساخته بودند! چه چیز باعث شد که آن رویاها به خواب بروند؟ رویاها را کاملاً بیدار کن، وقت زندگی کردن است! 😊😊😊

14 وقتی که یک نفر رو همیشه ببخشی این فرصت ازش میگیری که بفهمه هر اشتباهی یک تاوانی داره...! 🌸🌸🌸

15 گران باش بگذار تا بهایت را پرداخت کنند. آدمها چیزهای مُفت را مُفت از دست میدهند. 😊😊😊

16 به زندگی بساز که درونت حس خوبی رو ایجاد کنه، نه اینکه فقط از بیرون خوب به نظر بیاد... 🌸🌸🌸

17 همراه اول مهم نیست همه اول راه همراهمم همراه آخر است. 😊😊😊



ادراک رنگها و شخصیت افراد

♦ می خواهیم ادراک افراد مختلف از نوع رنگها را بدانیم و تاثیر پذیری افراد را از نوع رنگها از لحاظ روانشناسی بررسی کنیم اگر به رنگ خاصی علاقه دارید بدانید صاحب خلق و خوی خاص و متفاوتی نسبت به کسی که به رنگ دیگری علاقه دارد هستید هر یک از ما ممکن است به رنگ خاصی علاقه داشته باشیم اما بتازگی محققان طی تحقیقی به این نتیجه رسیدند که خلق و خوی افراد در ادراک و تمیز رنگها در آنان تاثیر دارد آنها یک فیلم را به کسانی که در این آزمایش داوطلب شده بودند نشان دادند و سپس ادراک آنها از رنگها اندازه گیری کردند «کریستوفر تورستسون» که سرپرست این تیم تحقیقاتی از دانشگاه وچستر است می گوید ادراک رنگها به احساسات افراد بستگی دارد. تورستسون باین تحقیق می خواست بداند که آیا این امر حقیقت دارد که خلق و خوی افراد سبب می شود که آنان ادراکهای متفاوتی از رنگها داشته باشند در پایان تحقیق وی به صحت و درستی این امر پی برد. در این تحقیق تورستسون و تیم تحقیقاتی وی، افراد داوطلب نسبت رنگ را به همگاری دعوت کردند ۲۶۰ دانشجو در نخستین گام این تحقیق فیلمی را تماشا کردند که در آنها اجلسی غمزه وجود می آورد.

♦ پس از دیدن این فیلم و ایجاد خلق و خوی منفی، باید این دانشجویان کز دارهای رنگ را دیدند، رنگها را تشخیص می دادند و در نهایت پارل رنگها را مرتب می کردند البته این کار را با طوری طراحی شده بود که باید رنگها به صورت دقیق تشخیص داده می شد. نتیجه این تحقیق برای این تیم تحقیقاتی شگفتانگیز بود. نتایج نشان می داد دانشجویان مورد آزمایش، پس از تماشای فیلم غمگین و ناراحت کننده رنگها را به مرتبتر از زمانی که به تماشای فیلم خشن یا شادان شده بودند، تشخیص می دادند از سوی دیگر مشخص شد این اختلال بیشتر در تشخیص رنگهای آبی و زرد اتفاق می افتاد.

♦ سرپرست این تیم تحقیقاتی می گوید: این شگفتانگیز است که پس از مشاهده فیلمهای غمگین، محور رنگهای آبی و زرد، برای افراد مورد آزمایش غیر قابل تشخیص بود به این ترتیب نتیجه دست آمده از این آزمایش نشان داد که خلق و خو و عوامل انسان ها در ادراک آنها از رنگها تحت تاثیر قرار می دهد. محققان تأکید کردند که نتیجه به دست آمده با رنگیزه متفاوت دانشجویان با دقت کمتر آنها در تطابق نیست. سخنگوی این گروه تحقیقاتی با اشاره به نقش دوپامین در عملکرد دانشجویان مورد آزمایش میگوید: ممکن است «دوپامین» که یکی از انتقال دهنده گان عصبی در مغز است عمل بر روی این وضعیت باشد. البته باید گفت اکنون مشخص شده است افرادی که از افسردگی رنج می برند، کمتر می توانند تعدادها را درک کنند. یک آزمایش دیگر نیز نشان می دهد که ادراک رنگ آبی و زرد تحت تاثیر انتقال دهنده عصبی دوپامین در بدن انسان است.

♦ شاید دوپامین ماده های باشد که از تطابق بین روان و بیولوژی را از طریق همگینی و شادمانی تحت تاثیر قرار می دهد. تورستسون سرپرست این تیم تحقیقاتی تأکید می کند که ما هنوز در ابتدای راه قرار داریم و تصمیم داریم با آزمایش های متعدد و مختلف قابل تعمیم و تکرار بودن این پدیده را در موارد دیگر نیز، بررسی کنیم.

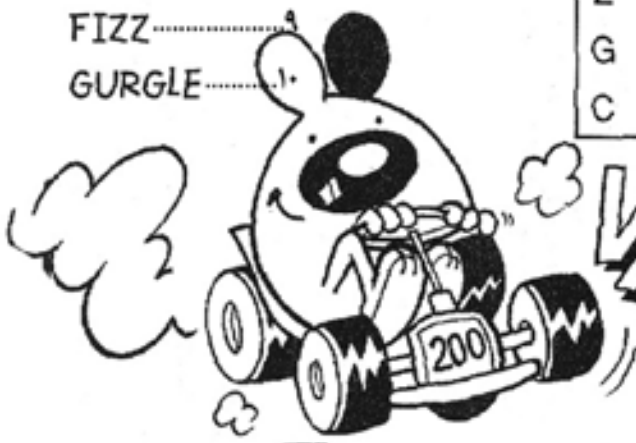
سیستم صوتی

تمامی صداهای فهرست شده در نمودار جست‌وجوی واژه موجود هستند. آیا می‌توانید تمامی آنها را پیدا کنید؟
موش به انجام چه بازی علاقه دارد؟

- | | |
|------------------|--------------------|
| ۱- ورور کردن | ۱۱- قیل و قال |
| ۲- وز وز کردن | ۱۲- شیهه کشیدن |
| ۳- جیرجیر کردن | ۱۳- تندتند حرف زدن |
| ۴- جیرینگ جیرینگ | ۱۴- تق تق |
| ۵- تلق تلق | ۱۵- غرش، خرناس |
| ۶- ترق تروق | ۱۶- خش خش |
| ۷- تیک | ۱۷- چلپ چلپ |
| ۸- خرچ خرچ | ۱۸- با صدا خوردن |
| ۹- فش فش | و آشامیدن |
| ۱۰- شرشر | |



- | | |
|---------------|---------------|
| BABBLE.....۱ | JANGLE.....۱۱ |
| BUZZ.....۲ | NEIGH.....۱۲ |
| CHIRP.....۳ | PATTER.....۱۳ |
| CLANG.....۴ | RATTLE.....۱۴ |
| CLATTER.....۵ | ROAR.....۱۵ |
| CLICK.....۶ | RUSTLE.....۱۶ |
| CRACKLE.....۷ | SLOSH.....۱۷ |
| CRUNCH.....۸ | SLURP.....۱۸ |
| FIZZ.....۹ | |
| GURGLE.....۱۰ | |

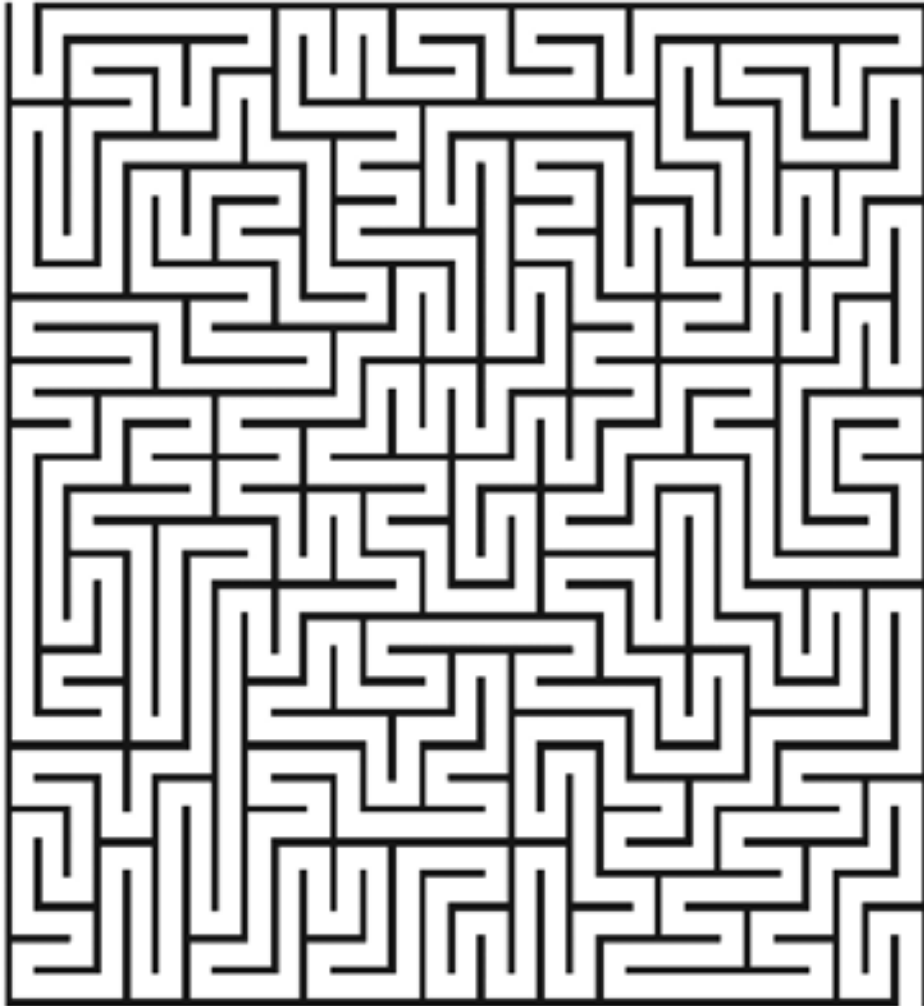


VROOM!

- SPLASH
- SQUEAK
- TINKLE
- TWANG
- VROOM



ماز بابانوئل



به بابانوئل کمک کنید تا در این راه پر
پیچ خودش را به دوستانش برساند
که منتظرند.



دلیل ناراحتی مردان از موفقیت همسرانشان

مردان به صورت کلی کمی نسبت به موفقیت همسران خود حسادت دارند که این مسئله به تلاطمی از لحاظ علمی مورد مطالعه و تأیید قرار گرفته. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ دانشمندان به تلاطمی دریافته اند که آقایان واقعا به لحاظ احساسی و عصبی هنگامی که همسر و یا همکاران خانم آنها در محیط های رقابتی مانند خانه و یا محل کار دچار موفقیت می شوند دچار حسادت شدیدی می گردند. گفتنی است، مردان در این مواقع دچار کاهش اعتماد به نفس ناگهانی می شوند و این موضوع حتی می تواند باعث شکست کاری و بروز افسردگی در آنها شود. بررسی ها نشان

می دهند، خانم ها بر عکس دچار هیچ نوع تغییر اعتماد به نفس هنگامی که همکاران مرد و یا همسر آنها دچار موفقیت یا شکست کاری می شوند، نمی گردند. دانشمندان این تحقیق را با مطالعه بر روی زوج های موفق در زمینه هایی مانند، هنر، ورزش، تجارت و پزشکی انجام داده اند. دانشمندان این تحقیق را بر روی ۸۹۵ زوج انجام داده اند و از آنها خواستند تا احساسات خود را در برگه های نظر سنجی نسبت به سوالات مختلف در مورد موفقیت و شکست همسران خود لحاظ کنند و در این آزمایش آقایان معمولا نظرات حسادت آمیزتری داشتند.

یک توصیه مهم به خانم ها

اولین فرزند خود را پیش از ۳۳ سالگی به دنیا آورید

۳۰ تا ۴۰ سالگی کیفیت خود را از دست می دهند، بهترین درمان برای زنان این است که فرزندان خود را پیش از سر رسیدن موعد مقرر به دنیا آورند. وی افزود: تنظیم خانواده صرفا در زمینه پیشگیری از بارداری نیست بلکه در زمینه تولد فرزندان در زمانی است که بهترین شرایط بدنی را دارم محسوب می شود. از این رو باید نگران زمانی بود که در ۳۵ سالگی هنوز فرزندی به دنیا نیاورده اند. کارشناسان باروری به شدت نسبت به این مسئله که زنان می خواهند پس از ۳۵ سالگی باردار شوند ابراز نگرانی می کنند، اگرچه برخی زنان پس از ۳۵ سالگی باردار می شوند اما برای بسیاری دیگر با مشکلات زیادی همراه است و علت اصلی این است که باروری زنان پس از ۳۵ سالگی به شدت کاهش می یابد.

درحالی که تعداد زنانی که با داشتن ۲۵ تا ۳۹ سال نخستین فرزند خود را به دنیا می آورند، درحال افزایش است، کارشناسان نسبت به خطرات ناباروری بر اثر افزایش سن هشدار دادند، به گزارش مهر، دانشمندان هشدار دادند تعداد زنان جوانی که تصمیم می گیرند تولد نخستین فرزند خود را به اواخر دهه ۳۰ موکول کنند بیشتر شده است، این امر خطر ناباروری آنها را به علت بالا رفتن سن افزایش می دهد. باروری یک زن پس از ۳۵ سالگی به شکل چشمگیری کاهش می یابد و تعداد زنانی که به این نتیجه می رسند برای داشتن امید به بارداری باید به درمان IVF روی آورند بیشتر می شود. مری هربرت متخصص زیست شناسی تولید مثل در دانشگاه نیوکاسل گفت: بسیاری از موضوعات در رابطه با باروری بین

موذی ترین سردردهای جهان را بشناسید!



دانشمندان به تلاطمی دریافته اند که نوع جذبی از سر دردها به وجود آمده است که در نتیجه ی مصرف انواع داروهای مسکن توسط افراد ایجاد می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، بر اساس جدیدترین پژوهش ها پزشکان دریافته اند که انواع سردردها به دلایل مختلف وجود دارد از جمله سر دردهای میگرنی، سر دردهای عصبی، سر دردهایی که در نتیجه بیماری و تب ایجاد می شود، سر درد در نتیجه گرما زدگی و انواع دیگر سر دردها که هر کدام از این موارد باید شناسایی شده و درمان خاصی خود و یا مسکنی مخصوص تسکین آن نوع از سر درد توسط پزشک تجویز گردد. گفتنی است در موارد غیر ضروری و به طور مثال سر درد ناشی از کار و خستگی افراد بدون مراجعه به پزشک اقدام به مصرف برخی از مسکن های رایج در بازار می کنند و پس از مدتی به دلیل استفاده ی نادرست از مسکن برای تسکین درد، بدن آنها به آن مسکن مقاومت پیدا نموده، فرد مجبور به استفاده از مسکن های قوی تر و در دوزهای بالاتر می شود. بررسی ها نشان می دهد پزشکان درمان سر درد را موقتا به مدیریت آن توسط پزشک و درمان زودهنگام قبل از مزمن شدن علائم می کنند. همه روزه در دنیا هزاران هزار فرد دچار سر دردهای پیشرفته به خاطر مصرف داروهای مسکن غیر صحیح و با دوزهای اشتباه بدون تجویز پزشک می شوند. درمان سر درد به ویژه در زنان جدی تر از مردان است زیرا شیوع سر درد در زنان ۵ برابر بیشتر از مردان است. پزشکان توصیه اکید می کنند تا افراد بیشتر از ۲ الی ۳ بار در طول هفته از داروهای مسکن استفاده نکند.

گاهی دندان درد، علامت سگته قلبی است!

۳- تب و سردرد گاهی با سینوزیت همراه اند.

۴- ترونج پشت حلق

۵- رادیوگرافی وقتی خود دندان درد می کند باید بدانیم مغز دندان به نحوی دچار آسیب شده است و وقتی رگ ها و اعصاب دورن مغز دندان، دچار آزردهی شوند، درد شروع می شود. از دیگر دلایل مهم درد دندان، سگته قلبی است. گاهی درد ناشی از سگته قلبی، خودش را به صورت درد دندان فک پایین سمت چپ نشان می دهد. پس به این نکته هم دقت کنید که درد دندان در این ناحیه بدون هیچ علت دنداننی (مثل پوسیدگی) می تواند نشانه اولیه سگته قلبی باشد. اگر دیدیم فرد مستی که دندان ندارد، به صورت ناگهانی دچار درد فک پایین سمت چپ شد، باید فوراً او به اورژانس برسانیم. درد گوش نیز می تواند به علت مشکلات دنداننی باشد، به خصوص دندان عقل که گاهی درست در محل خودش قرار نمی گیرد و برای همین مستعد تجمع مواد غذایی و ایجاد التهاب شده و درد آغاز می گردد. که می تواند به علت نزدیکی و یا افتادن ریشه های عصبی روی هم، درد خود را در گوش نشان دهد.

پس برای بررسی درد دندان ها همه این موارد را باید در نظر داشت و با مراجعه به متخصص بیماری های دهان آنها را به راحتی تفکیک کرد. حتی دردهای روان تنی می توانند خود را به صورت درد دنداننی نشان دهند. استرس و اضطراب های روزمره زندگی یکی از دلایل این مشکلات روانی است. وقتی بیمار هیچ مشکل پوسیدگی خاصی در دنداننش نمی یابد، ولی درد وجود دارد، باید گوشه چشمی به مشکلات زندگی خود هم بیندازد. شاید این مشکلات دلیل ایجاد این درد باشند.

مغز دندان به نام «پالپ» که داخل این مغز، رگ های خونی و اعصاب هستند و ارتباطات زیادی با اعصاب بیرون دارند. بنابراین وجود هر مشکلی در هر کدام از این اعصاب می تواند خود را به صورت دندان درد نشان دهد. دندان مانند هر عضو دیگری در بدن، دارای قسمت های مختلفی است:

۱- پوشش دندان که همه ما می بینیم، سفیدرنگ و به نام «مینا» است.

۲- زیر مینا که نرم تر است، «عاج» نام دارد.

۳- مغز دندان به نام «پالپ» که داخل این مغز، رگ های خونی و اعصاب هستند و ارتباطات زیادی با اعصاب بیرون دارند. بنابراین وجود هر مشکلی در هر کدام از این اعصاب می تواند خود را به صورت دندان درد نشان دهد. وقتی خود دندان درد می کند، باید بدانیم مغز دندان به نحوی دچار آسیب شده است و وقتی رگ ها و اعصاب دورن مغز دندان، دچار آزردهی شوند، درد شروع می شود. دلایل این آزردهی متعددی پوسیدگی که همه با آن آشنا هستیم؛ التهاب ریشه دندان که دلایل خاصی خودش را دارد و یکی از آنها التهابات سینوس است. سینوس های فک بالا می تواند ارتباط نزدیکی با ریشه دندان های فک بالا داشته باشد، به طوری که التهاب آنها یا سینوزیت، ریشه دندان های فک بالا را تحت تاثیر قرار دهد. حتی به دلیل نزدیکی این دو درد، سینوزیت با درد دندان اشتباه گرفته شود.

و اما راه هایی برای جدا کردن و تشخیص این دو درد از یکدیگر داریم:

۱- در موقع درد با منشا سینوسی، اگر انگشت خود را روی صورت، زیر چشمها و دو طرف بینی فشار دهید، درد خواهیم داشت.

۲- موقع خم شدن مثلا در رکوع، در ناحیه صورت درد خواهیم داشت.



لزوم آموزش همسرمداری به زوج‌های جوان

علت طلاق عاطفی؛ مسائلی جنسی در زندگی زناشویی

تهران یک کلان‌شهر پر سر و صدا و پرجمعیت است که روز به روز بر ساکنان آن به دلیل مهاجرت افزوده می‌شود و آسیب‌های اجتماعی نیز به همان نسبت هر روز در چهره‌های جدید، نمایان می‌شوند... آمارها نشان می‌دهد در شهر تهران از هر ۴ ازدواج یک مورد به طلاق منجر می‌شود. علاوه بر آن در جدیدترین آماري که از سوی رئیس سازمان ثبت احوال اعلام شده است ازدواج در سال گذشته یک درصد رشد پیدا کرده و این در حالی که است که پدیده طلاق طی این مدت ۱۶ درصد رشد داشته است. مدیر سازمان جوانان استان تهران نیز نسبت به رشد بی‌سابقه طلاق در شش ماهه نخست سال گذشته (۴۱ درصد) هشدار داده بود.

حداولین نکته‌ای که در مورد علت طلاق در دهستان جیرفته می‌زند، مشکل‌های اقتصادی و معیشتی است اما جالب است بدانید که شیوع طلاق در مناطق شمالی بیشتر از مناطق جنوبی است و میزان طلاق در بین افراد تحصیل کرده بسیار بالا است. شکی نیست که عوامل مختلف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در بالا رفتن آمار طلاق تاثیر دارد اما نکته حایز اهمیت آن است که طلاق چیزی جز نیست شدن بنیان خانواده و کمرنگ شدن ارزش‌های اخلاقی در جامعه نیست. بیان این آمارها آنقدر نگران کننده است که زنگ خطری باشد برای آنکه در گوش همه ما از جمله مسوولان به صدا دربیاید. در ازدواج‌های امروزی، اصل، حاشیه‌های زندگی و تجملات است و غفلت از اصل زندگی زیاد دیده می‌شود و چون تجملات سیری‌ناپذیر است و افرادی که به دنبال آن هستند هیچ‌گاه ارضاء نمی‌شوند این رفتار باعث تنش شده و با تلاطم این تنش‌ها، بنیان خانواده سست می‌شود.



لزوم آموزش همسرمداری

دکتر مرندی، رئیس شورای مشاوران سلامت شهری نیز در این باره می‌گوید: «ازدواج‌های امروزی که من نام آنها را ازدواج‌های خیابانی می‌نامم، اصول و پایه‌های ندارد و جوان‌ها در برخورد‌های ظاهری و محدود با هم آشنا می‌شوند و خودشان را همان‌طور که دوست دارند نشان می‌دهند.» زمانی که زندگی مشترک شکل گرفت شخصیت واقعی و همچنین واقعیات زندگی بروز می‌کند و اختلاف‌ها شروع می‌شود. وی تأکید می‌کند: «جوانان برداشت درستی از ازدواج ندارند و مهارت‌های زندگی مشترک را یاد نگرفته‌اند. باید به افرادی که در شرف ازدواج هستند از طریق رسانه‌ها یا برگزاری کلاس‌های آموزشی این همسرمداری آموزش داده شود.»

به دلیل عدم آگاهی از مسائلی زناشویی، علاوه بر طلاق‌های قانونی، طلاق‌های عاطفی که شاید مخرب‌تر هم باشد در خانواده شکل می‌گیرد.

تجملات؛ مبنای ازدواج

فارغ از صحت و سقم آمارهایی که در مورد افزایش طلاق مطرح می‌شود عوامل مختلفی در طلاق نقش دارند اما دو موضوع عمده که کمتر به آن پرداخته شده است، یکی سلامت روانی جنسی است و دوم اینکه هدف از تشکیل زندگی مشترک درست تعریف نشده است. دکتر صابری زعفرانی، رئیس اداره سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با بیان این مطلب می‌گوید: «در ازدواج‌های امروزی، اصل، حاشیه‌های زندگی و تجملات است و غفلت از اصل زندگی زیاد دیده می‌شود و چون تجملات سیری‌ناپذیر است و افرادی که به دنبال آن هستند هیچ‌گاه ارضاء نمی‌شوند این رفتار باعث تنش شده و با تلاطم این تنش‌ها، بنیان خانواده سست می‌شود و همان‌طور که هدف، درست برای ازدواج مطرح نبوده است، طلاق هم با اهداف غیرمنطقی انجام می‌شود.»

مسائل جنسی؛ عاملی برای طلاق

در کشور ما به بسیاری از مسائل به دلیل ترس یا بعضاً حجب و حیا کمتر پرداخته می‌شود که مسائلی جنسی یکی از این موارد است. دکتر زعفرانی یکی از مسائلی مهم در زندگی مشترک را آگاهی از مسائلی زناشویی عنوان می‌کند و می‌گوید: «به دلیل عدم آگاهی از مسائلی زناشویی، علاوه بر طلاق‌های قانونی، طلاق‌های عاطفی که شاید مخرب‌تر هم باشد در خانواده شکل می‌گیرد.» وی طلاق عاطفی را طلاق عنوان می‌کند که زن و مرد در کنار هم زندگی می‌کنند ولی از نظر عاطفی از هم فاصله می‌گیرند. دکتر زعفرانی توضیح می‌دهد: «با وقوع طلاق عاطفی، انواع بیماری‌های روانی و تنش‌های خانوادگی در خانواده به وجود می‌آید که اثرات سویی به بار می‌آورد.» دکتر زعفرانی در این باره می‌گوید: «با توجه به نقش مسائلی روانی و جنسی در سلامت خانواده، کم‌توجهی به این موضوع یکی از کمبودهای عمده در بحث سلامت است.» دکتر مرندی نیز با بیان اینکه عامل بسیاری از طلاق‌ها مسائلی جنسی است می‌گوید: «مسائلی جنسی یکی از مهم‌ترین عوامل در روابط زن و شوهر است و باید آموزش‌های لازم به جوانان داده شود. شاید بهتر باشد در دبیرستان‌ها در جلسات اولیه و مربیان بهداشت بلوغ و تا حدودی مسائلی جنسی به والدین آموزش داده شود و آنها فرزندان خود را آگاه کنند.» موضوع حایز اهمیت این است که چگونه می‌توان این مسائلی جنسی را آموزش داد در پاسخ رئیس اداره سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت می‌گوید: «آموزش‌های قبل از ازدواج در این موضوع بسیار نقش دارد و چون والدین در تربیت روانی جنسی کمتر نقش دارند، جوانان اطلاعات خود را از رسانه‌های غیررسمی و دوستان خود کسب می‌کنند.» دکتر زعفرانی ادامه می‌دهد: «خانواده یکی از کلون‌های مهم آموزش مسائلی جنسی، جوانان اطلاعات خود را از رسانه‌های غیررسمی مسائلی اخلاقی یا یک یا دو جلسه نمی‌توان مسائلی را برای افراد نهادینه کرد چون مسائلی اخلاقی فرآیندی است که باید در بطن زندگی مردم وارد شود و خانواده نقش بسیار مهم‌تری برای آموزش مسائلی اخلاقی به فرزندان خود دارد.» باید در جامعه توجه به مسائلی جنسی روانی را به عنوان یک موضوع مهم نهادینه کنیم چون غفلت از آن صدمات جدی به تحکیم خانواده می‌زند.



جدول اعداد

پنج رقمی

۳۵۱۵۲ - ۲۸۸۷۳ - ۲۶۴۶۸ - ۲۲۲۲۲ - ۱۱۱۱۵
 -۸۲۴۴۵ - ۶۶۴۹۶ - ۶۶۳۳۵ - ۵۵۲۱۴ - ۴۸۴۸۸ -
 ۸۸۹۱۵ - ۸۶۸۶۴

شش رقمی

۹۸۹۸۹۸ - ۴۴۷۲۶۲ - ۲۸۱۴۲۴

هفت رقمی

۸۶۸۸۹۹۷ - ۴۹۸۲۶۱۴ - ۲۳۶۸۷۲۹ - ۱۸۶۵۸۹۹

هشت رقمی

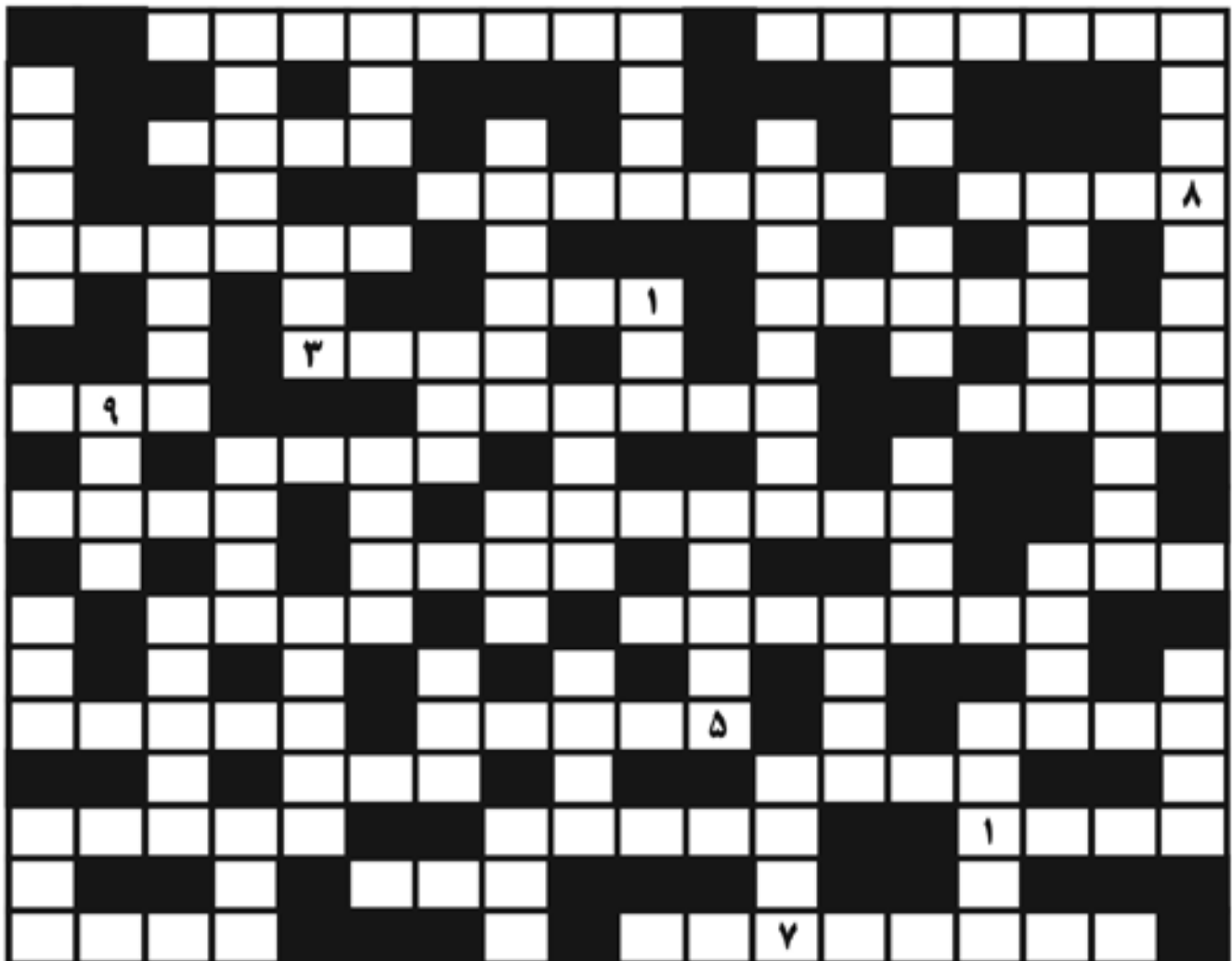
-۸۹۶۵۷۲۸۹ - ۵۴۷۷۶۲۹۸ - ۲۲۱۴۲۸۱۴
 ۹۴۲۸۶۴۲۶

سه رقمی

-۵۱۵ - ۴۸۱ - ۴۳۵ - ۴۲۲ - ۳۹۹ - ۲۴۱ - ۱۲۲ - ۱۱۴
 -۹۱۲ - ۸۲۵ - ۸۲۱ - ۷۹۱ - ۶۲۷ - ۶۱۸ - ۶۱۶ - ۵۴۸
 ۹۸۳

چهار رقمی

-۲۶۸۱ - ۲۲۱۴ - ۱۹۹۱ - ۱۸۱۸ - ۱۷۲۶ - ۱۴۴۱
 -۴۵۱۸ - ۴۴۴۵ - ۳۸۱۶ - ۳۵۵۲ - ۳۴۲۵ - ۲۴۲۲
 -۶۴۱۵ - ۶۲۱۷ - ۵۸۲۶ - ۵۴۱۸ - ۵۱۵۲ - ۴۸۲۶
 -۹۴۹۴ - ۹۲۸۸ - ۸۸۲۸ - ۸۴۴۸ - ۷۷۶۶ - ۷۴۴۹
 ۹۸۴۱



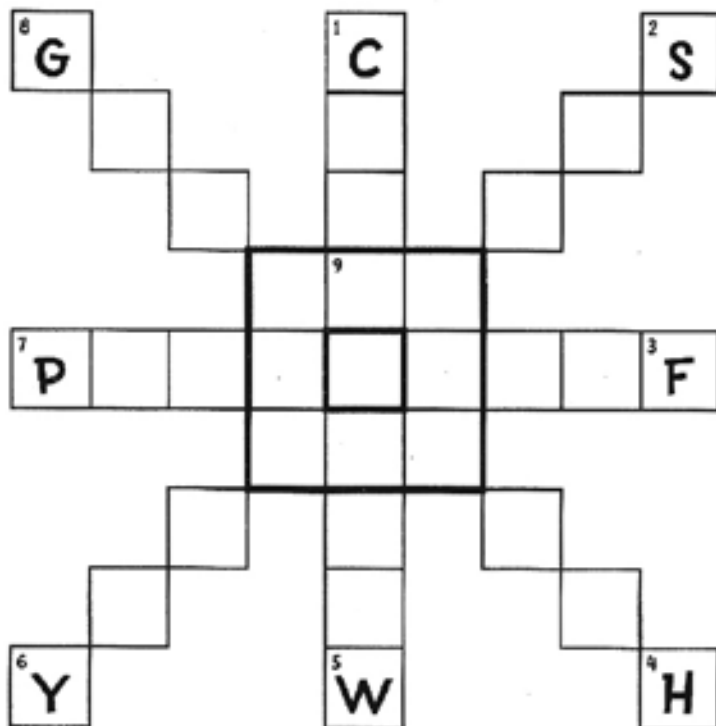
در زیر واژه‌هایی را می‌بینید که به نوعی با مافین (نوعی شیرینی) در ارتباط هستند. آنها را در جدول زیر به صورت‌های مختلف از جمله از بالا به پایین، از پایین به بالا، چپ به راست، راست به چپ و مورب پیدا کنید.



ALMOND	بادام
APRICOT	زردآلو
BANANA	موز
BLUEBERRY	بلوبری
CHOCOLATE CHIP	تکه‌های شکلات
CINNAMON	دارچین
ENGLISH	انگلیسی
HONEY	عسل
ICING	تزئین روی مافین
LEMON	لیمو
MUFFIN	مافین
RAISIN	کشمش
RASPBERRY	رزبری
SPONGE	اسفنج
SUGAR	شکر

مرتبط با مافین

تمامی پاسخ‌های این جدول کلماتی چهارحرفی هستند که پاسخ‌ها را باید از بیرونی‌ترین خانه شروع کنید. برای راهنمایی شما حرف اول هر پاسخ در جدول قرار داده شده است. وقتی تمام پاسخ‌ها را در خانه‌های زیر جایگذاری کردید، حروف میانی جدول را از عدد ۹ در جهت عقربه‌های ساعت بخوانید تا به رمز جدول که بخشی از کشتی است، برسید.



- 1 Fried potato
- 2 Performance for one
- 3 Two times two
- 4 Make warm
- 5 Remove dirt
- 6 Toy on a string (2-2)
- 7 Tablet
- 8 Garden entrance

پاسخ‌های جن به سئوالات حضرت سلیمان (ع)

پرسش و پاسخ‌هایی
درباره جن
محل زندگی
چنان کجاست؟

معنی لغوی اصطلاحی جن چیست؟

لفظ جن از استر و پوشش گرفته شده و به هر چیز مخفی و پنهانی جن گفته می‌شود، مثلاً به بیست که جنت گفته می‌شود به خاطر این است که (میں بیست) یا درختان پوشیده شده است و به سیر هم جنه گفته شده برای این است که انسان پشت آن مخفی می‌شود و به جن هم جن گفته شده برای این است که آن موجودات مخفی هستند و دیده نمی‌شوند حتی به جبه در داخل شکم مادر هم جن گفته می‌شود از همین باب است که دیده نمی‌شود و به دیوانه هم که مجنون گفته شده برای این است که عقلش پوشیده شده است و اما معنی اصطلاحی جن همین موجودات نامرئی هستند که خداوند پدر چنان را که از آتش بدین بود با آفرینش حرزنی آفریده که احسان هم دیده می‌شوند و دارای تکالیف و برنامه‌هایی هستند و حساب و کتاب و عقاب و ثواب خواهند داشت.

• اگر به هر چیز پنهان و پوشیده‌ای، جن گفته می‌شود پس چرا به ملائکه، جن گفته نمی‌شود؟
از باب اطلاق و تقید است یعنی درست است که اطلاق این جمله شامل ملائکه هم می‌شود اما اولاً عرفاً کلمه جن را تقید کرده‌اند به مؤثر مذکور و ثانیاً هدف از خلقت ملائکه دیده شدن در دنیا نیست بلکه تاریخ مصرف آن در آخرت و بیست و چینه است که در آنجا هم دیده خواهند شد.

خلقت جن چگونه بوده؟

خلقت اولیه جن از آتش بوده و چنانچه در آیه ۱۵ سوره الرحمن و آیه ۲۷ سوره حجر فرموده: چنان را که پدر جن است از آتشی بدون دود و آتشی سوزان آفریده که احتمالاً آتش بدون دود همان انرژی حرارت باشد که حرارت دارد اما دود ندارد چون در آیه ۱۵ سوره الرحمن گفته: چنان را از مارجی از بار آفریده و مفسران، مارج را به آتشی بدون دود تفسیر کرده‌اند که با همان انرژی حرزنی ملائکه است، و الله اعلم.

هدف از خلقت جن چه بوده؟

خداوند در آیه ۵۸ سوره ناریات فرموده: «ما خلقت الجن و الاانس الا لیمنون» یعنی «من جن و انس را نیافریدم مگر برای عبادت و پرستش».

چنانچه چقدر عمر می‌کنند؟

عمر آنها خیلی طولانی است و شاید طولانی بوسی عمرشان به خاطر سبکی و لطافت و عدم نفیقت و فشرده بودنشان باشد. یکی از افراد جن که قبل از آدم خلق شده و تا روز قیامت زنده است ابلیس است.

پایمر اکرم (ص) نیز یکی از نوادگان ابلیس به نام هام بن اشمس را در یکی از کوه‌های مکه دید که به صورت پیرمردی است که با عصا راه می‌رود از او سؤال کرد که چقدر عمر کرده‌ای؟
گفت: من از زمان حضرت آدم هستم و هنگام کشش هابیل توسط قابیل شاهد بودم. بعد گفت حضرت موسی به من تورات آموخته و حضرت عیسی به من انجیل آموخته و از ادمن تو خبر نداده و بر تو سلام دادند و به تو ایمان آوردند اینک تو نیز به من قرآن بیاموز. پایمر اکرم (ص) نیز ۱۰ سوره به او آموختند.

محل زندگی چنان کجاست؟

چون جن از آتش آفریده شده و جسمش بسیار سبک و لطیف و شفاف است بنابراین هم می‌تواند در زمین زندگی کند و هم هوا و هم داخل آب ولی در روی زمین معمولاً در خرابه‌ها و ویرانه‌ها و بیابان‌ها و جاهایی که انسان نیست زندگی می‌کنند.

تدریجاً به حضرت سلیمان (ع) رسیدیم و تمام ماجرا را بدون کم و کاست برای ایشان بازگو کردیم حضرت سلیمان (ع) جن را مظاهر کرد و چهار موردی که در حضور اصحابش توسط آن جن انجام شده بود پرسید جن سرکش پاسخ داد:

در مورد اول که وقتی به بازار رسیدم سرم را به آسمان بلند کردم و به مردم خندیدم در آسمان فرشتگان الهی را دیدم که فرشتگان تمام اعمال انسانها را با شتاب می‌نویسند ولی مردم خود را سرگرم مسائل مادی در روی زمین کرده اند به آن منظره خندیدم.

در مورد دوم که به درب خانه رسیدم پارچه سیاه و گریه گرفتن بستگان آن صفت را دیدم که آن صفت به بیست رفته است و وابستگی گریه می‌کردند لیکن من بدان دلیل بود که صفت خوشحال است ولی بستگانش ناراحت.

حضرت سلیمان (ص) از جن پرسید چرا وقتی به بازار رسیدی و کاسب‌هایی که در حال رزق و روزی بودند به آنها خندیدی جن پاسخ داد وقتی دیدم سیر را با پیغامه می‌فروشدند و قلقل را که عامل بیماری می‌باشد یا ترازو به آنها خندیدم که از ارزش سیر بی‌اطلاع هستند باز به آنها به خاطر علمی که فرا نگرفته بودند خندیدم.

حضرت سلیمان (ع) می‌فرماید چرا به دو گروهی که در بین راه دیدی و آنها مشغول ذکر و عبادت بودند و ندمای دیگر که خودشان را سرگرم کرده بودند به آنها خندیدی جن گفت تعجب کردم

که چطور می‌شود دو گروه انسان که هر دو یک خدا دارند و هر دو عقل و هوش را خداوند به آنها اعطا کرده است یکی به یاد خدا و دیگری دوری از خدا زندگی‌شان را می‌گذرانند باز به آن دو گروه خندیدم.
پارن و اصحاب حضرت سلیمان (ع) به حضور ایشان شرفیاب شدند و علت‌ها را پرسیدند حضرت سلیمان مسائل را با روشنی و پند و نصیحت به آنها گفتند تا درس عبرتی برای آنها و دیگران باشد.

در کتاب بحارالانوار جلد ۱۴ صفحه ۲۹ نقل شده حضرت سلیمان (ع) از پیامبرانی بود که خداوند تعالی ایشان را بر جن و انس و تسلط کرده بودند تا ایشان بتواند رهنمودهای خود را بهتر برای انسان بازگو و عملی کند.

روزی حضرت سلیمان (ع) دستور داد چند نفر از پارن و اصحابش به همراه یکی از جنیان بزرگ و گردنکشی به میل مردم بروند و در میان زنها گردش کنند و با آنها مشغول شوند و سپس باز گردند و به اصحاب و پارانش فرمودند در این سیر و سیاحت و زندگی هرچه از آن جن بزرگ دیدید و شنیدید به ذهن و خاطر خود بسپارید و وقتی به نزد من برگشتید برای من بازگو کنید و سعی کنید آنچه می‌بینید بدون اینکه کم و کاست شود به من بگویید.

اصحاب و پارن حضرت سلیمان (ع) همراه آن جن سرکش حرکت کردند و زمانی که به بازار رسیدند دیدند اول این جن به آسمان نگاه می‌کرد و سپس در حال گریه کردن به مردم می‌گریست و دائم سرش را تکان می‌داد.

مجدد جن به راه افتاد تا در بین محله‌ها به خانم‌های رسید که پارچه سیاه درب منزل آن نصب شده بود متوجه شدیم که شخصی در این منزل از دنیا رفته است و بستگان او برای دوری از آن شخص می‌گریند آن جن وقتی به درب آن منزل رسید و پارچه سیاه و افرادی که گریه می‌کردند دید شروع کرد به خندیدن. بعد از عبور از منزل آن مرحوم این بار جن به بازار

رسید دید ندمای از مردم در حال خرید و فروش هستند جلوی دکم‌های ایستاد دید کاسب سیر را با پیغامه می‌فروشد و قلقل را با ترازو می‌کشد و می‌فروشد جن لیکن زده و از آن محل هم عبور کرد در همین حال با گروهی از مردم روبرو شدیم که دیدیم ندمای از مردم مشغول ذکر خدا هستند و ندمای هم وقتشان را بیهوده در حال گذراندن هستند که این بار هم جن لیکن زده و از محل دور شد.

در این هنگام جن از جلوی چشمان ما دور شد و ما دیگر او را

فرشتگان تمام اعمال انسانها را با شتاب می‌نویسند ولی مردم خود را سرگرم مسائل مادی در روی زمین کرده اند...



امیر حسین جان
مامان خیلی دلش
برات تنگ شده به
امید روزی که با هم
زندگی کنیم

• حضرت سلیمان (ع) مناجات: چهار سینه ایجار، سوره جن، روز جمعه، نماز شب و نماز استغفار

این مردان هرگز از شما خواستگاری نمی‌کنند



ازدواج‌های امروزی، فرد محورتر است. یعنی دختر و پسر پیش از آنکه پای خانواده‌ها به میان بیايد، تصمیم به شناخت همدیگر می‌گیرند و وقتی مطمئن شدند این آشنایی عاقبت خوبی در پی خواهد داشت، این مردان هرگز از شما خواستگاری نمی‌کنند. ماجرا را رسمی و علنی می‌کنند. این آشنایی برای عده‌ای جدی است و برای عده‌ای بیشتر فرم دوستی‌های گذرا را دارد که شاید به ازدواج ختم شود و شاید هم نه! تفاوتی که بیشتر در دختران و پسران در اوائل جوانی به چشم می‌خورد در مورد هدف از رابطه دوستی با جنس مخالف است. دختران معمولاً تصور می‌کنند که برای یافتن همسر مناسب باید در یک رابطه احساسی با پسران دخیل شوند. اما واقعیت این است که در اکثر مواقع پسرانی طالب ارتباط فزاینده، پنهانی، و احساسی و عاطفی با دختران هستند که شرایط ازدواج را ندارند و مایلند این خلاء را با یک رابطه دوستانه با یک یا چند دختر پر کنند و برای این کار از دادن قول ازدواج آبرویی ندارند. عده زیادی از دختران برای هم‌رنگی با دوستان و فاصله گرفتن از سنت‌ها، به درخواست‌های دوستی پاسخ مثبت می‌دهند و امین‌نوازند که این دوستی به ازدواج ختم شود. در این شرایط، طولانی شدن دوستی، عمق گرفتن آن و نزدیک شدن بسیار زیاد دختر و پسر به هم، برای دختران معنای قطعی شدن ازدواج را دارد.

مثلاً دختر خانمی فکر می‌کند حالا که ۶ سال با یک نفر دوست بوده، امکان ندارد بتواند بدون او زندگی کند و بی‌شک طرف مقابل هم او را برای ازدواج در نظر دارد. این در حالی است که از نگاه پسرها (اگر نگوییم همه، باید بگوییم اکثریت قریب به اتفاق آنها) طولانی شدن یک رابطه دوستی که خانواده‌ها از آن اطلاع ندارند به معنی گذرا بودن آن رابطه است و به محض فراهم شدن شرایط ازدواجشان، یا به محض آنکه با فردی مواجه‌تر و مناسب‌تر از شما رو به رو شوند، رابطه دوستی‌شان را خاتمه می‌دهند.

راه چاره چیست؟

- ۱- بدون پنهان کاری و وعده و وعید باید موضوع را با خانواده‌ها در میان بگذارید.
- ۲- بهتر است علنی شدن رابطه در روزهای اول آشنایی باشد در غیر این صورت حداقل یک ماه بعد از آشنایی و کسب شناخت مقدماتی از همدیگر موضوع را به خانواده‌ها اطلاع داده و بقیه شناخت آنان را به دوران نامزدی رسمی یا غیر رسمی واگذار کنید.
- ۳- اگر شرایط یکی از طرفین برای ازدواج یا رسمی شدن نامزدی آماده نیست، از همان ابتدا موعده‌ی را برای علنی کردن رابطه مشخص کنید. مثلاً دو ماه، سه ماه یا ۶ ماه بعد. مناسب با این موعده‌ی که در نظر گرفته‌اید، شدت و عمق رابطه یا میزان دیدارها و صحبت‌ها را تنظیم کنید تا رابطه‌تان همیشه تحت کنترل‌تان باشد و زیادی عمیق نشود.

به این مردان اعتماد نکنید

کسانی که از دوران آشنایی چنین رفتارهایی دارند، نه تنها قابل اعتماد نیستند، بلکه شما را برای ازدواج هم در نظر ندارند!

- ۱- به جای شناخت منطقی شما، سراغ جنبه‌های احساسی رابطه می‌رود.
- ۲- از آشنایی با خانواده شما حظه می‌رود.
- ۳- عفت را زیر پا می‌گذارد، درخواست‌های نامشروع دارد یا درباره مسائل جنسی، تحریک کننده و نامتعارف با شما صحبت می‌کند.
- ۴- مایل است آشنایی‌تان طولانی شود و برای آن زمان مشخصی را اعلام نمی‌کند.
- ۵- به شما می‌گوید که درگیر یک رابطه اجباری شده و خانواده‌اش دختر دیگری را برای او در نظر گرفته‌اند اما او مایل است از او فرار کند و شما را به همسری برگزیند.
- ۶- هر روز یک پنهان برای علنی کردن رابطه دارد و امروز و فردا می‌کند. درسم تمام شود، سربرازی بروم، کار پیدا کنم، پس ائناز داشته باشم، موافقت خانواده را جذب کنم و...

در زندگی مشترک دچار مشکل خواهید شد اگر...

چطور همسر آینده‌ام را بشناسم؟

این سوالی است که خیلی از کسانی که در آستانه ازدواج قرار دارند از روان‌شناس یا مشاور پیش از ازدواج خود می‌پرسند. این که همسر شما چه شخصیتی دارد یکی از مهم‌ترین سوال‌هایی است که باید به آن جواب دهی‌تایین که طرف مقابل ما در چه خانواده‌ای تربیت شده است از جمله مواردی است که حتماً باید قبل از ازدواج معلوم شود. توجه به نوع برخورد پدر و مادر همسرتان با یکدیگر، همچنین برخورد آنان با فرزندان‌شان (به خصوص همسر آینده‌تان) اطلاعات زیادی به شما می‌دهد البته معمولاً خانواده‌ها از خودشان و پترین ارائه می‌دهند، اما به تدریج و با زیرکی می‌توانید شیوه‌های ارتباطی خانواده همسرتان را کشف کنید. معمولاً از دو طریق می‌توان این کار را انجام داد. توجه داشته باشید که اگر نوع مرزبندی خانواده‌ای که شما در آن بزرگ شده‌اید با مرزبندی خانواده همسر آینده‌تان متفاوت باشد احتمالاً در زندگی مشترک دچار مشکل خواهید شد.

مرزهای درون خانواده

هر خانواده‌ای برای خودش مرزبندی مخصوصی دارد. هر خانواده‌ای از دو زیرمجموعه والدین و بچه‌ها هم تشکیل شده است. این خانواده در یک قرارداد ناتواسته توافق کرده‌اند هر کسی چه وظیفه‌ای در قبال خودش و خانواده‌اش دارد، چه آزادی‌هایی و چه محدودیت‌هایی دارد. توجه به مرزهایی که بین افراد وجود دارد، می‌تواند تربیت خانوادگی همسر آینده‌تان را نشان دهد.

الف) مرزهای در هم تنیده

این خانواده‌ها در بین روان‌شناسان خانواده به «خانواده با درهای باز» مشهور هستند. در این خانواده‌ها همه چی شلم شورباست. بی قانونی مطلق، ملغمه‌ای که در آن هیچ کسی شکل خودش را پیدا نکرده است. همه به شدت به هم وابسته‌اند. مشق‌های بچه کوچک را بیشتر وقت‌ها بچه بزرگ می‌نویسد. جای مشخصی برای خواب پدر و مادر در نظر گرفته نشده است یا اگر در نظر گرفته شده باشد کاربری‌های دیگری هم مثل محل بازی و احتمالاً خواب بچه‌ها را نیز پیدا کرده است. همه لباس همدیگر را می‌پوشند، دست همه در جیب همدیگر است و شماره رمز کارت بانکی پدر را همه دارند. این خانواده‌ها باعث فلج روانی بچه‌ها می‌شوند. رو باعث می‌شوند بچه‌ها هیچ وقت کاملاً مستقل شدن را یاد نگیرند. بچه‌های این خانواده همیشه بچه و وابسته نگاه داشته می‌شوند و مهارت‌های ارتباط درست و با احترام به حریم شخصی دیگران، هیچ وقت در این خانواده‌ها یاد گرفته نمی‌شود.

ب - مرزهای خشک و بی‌انعطاف (مرزهای بسته)

این یکی دقیقاً برعکس لولی است. در خانواده‌هایی که مرزبندی داخلی‌شان خشک است شاید بیشتر با یک پادگان نظامی روبرو هستیم. هرکس کار خودش را انجام می‌دهد. هیچ‌کس به هیچ‌کس کمک نمی‌کند! حتی اگر واقعا عضو خانواده درمانده باشد. هیچ‌کس، هیچ‌کس را تشویق نمی‌کند و هیچ‌کس دلش برای کسی نمی‌سوزد. در این خانواده‌ها وظیفه هر کس خیلی خشک مشخص شده است. مثلاً پدر در هر حال باید پول دریاورد، مادر هر روز غذا بپزد، پسر هر روز به مدرسه برود و در یک ساعت مشخص برگردد. دختر به دانشگاه برود و... این خانواده‌ها از نظر قدرت به یک پادگان نظامی و از لحاظ عاطفه به یک مجمع‌الجزایر خانواده نام شبیه هستند. بچه‌هایی که در این خانواده‌ها پرورش می‌یابند، عزت نفس پایینی دارند و برای شروع رابطه صمیمانه با دیگران به شدت مشکل خواهند داشت.

ج - مرزهای منعطف

خیلی از خانواده‌ها مرزهای‌شان نه کاملاً در هم تنیده است و نه کاملاً خشک است. خانواده‌هایی که مرزهای منعطف دارند در درجه اول مرزهای‌شان را مشخص کرده‌اند. یعنی خیلی واضح و روشن، هرکس وظیفه خودش را می‌داند. کسی ابهام ندارد که چه کاره است. مادر خانه می‌داند خرید تا کجای کار یا پوست و از کجا آن طرف‌تر با پدر خانواده در شرایط معمول کسی سلیقه خودش را به دیگری اعمال نمی‌کند و کسی لباس دیگری را نمی‌پوشد. خلاصه این که هر کسی حریم خودش را درست و حسابی می‌شناسد و برای حریم دیگر اعضا هم احترام قائل است. همه اینها یک «اما» دارد. در خانواده‌های سالم، در شرایط ضروری این مرزها و وظیفه‌ها قابل تغییرند. مثلاً اگر در این خانواده وظیفه پسرها بعد از اتمام تحصیلات، استقلال مالی تعریف شده بود، پدر در عین احترام به این قانون می‌تواند یک سرمایه مالی هم برای شروع کار پسر در نظر بگیرد. در این خانواده‌ها مرزها با یک منطق خانوادگی تعیین شده‌اند اما عاطفه می‌تواند این مرزها را جابه‌جا کند.

سه هنرپیشه و فیلم‌هایشان

شرح جدول

نام تعدادی فیلم از این سه بازیگر در جدول زیر آمده است. پس از یافتن آنها و خط کشیدن بر رویشان، در انتها ۲۲ حرف باقی می‌ماند که از به هم پیوستن آنها نام سه بازیگر اولی ۶ حرف، دومی ۶ حرف و سومی ۱۱ حرف به دست می‌آید.

دو پای چپ	جوخه	مشت‌هایی برای جنگیدن	فیلم‌های هنرپیشه اول
صداها	جهنمی	نیمی از یک قرص کونگ‌فو	ابر پلیس
عصا	دزدان دریای کارائیب	فیلم‌های هنرپیشه دوم	افسانه استاد مست
عطش	شجاع	آهسته سوختن	ببر کوچک گوانگ دانگ
فرار	مرد مرده	بدون نقشه	جزیره آتش
کابوس	مردی که گریست	بنی و جون	حامی
کاملوت	منبع	پناهگاه سری	داستان جنایی
کت رنگارنگ	فیلم‌های هنرپیشه سوم	ترس و نفرت در لاس	زیبا
ماشین عشق	اسب سیاه	وگاس	غروش در هنگ‌کنگ
	چشم شیطان	جاده ترقی	محافظان باشکوه

غ	ه	ا	ف	س	ا	ن	ه	ا	س	ت	ا	د	م	س	ن	م	چ
ر	و	ی	ج	ک	م	ه	ش	ق	ن	ن	و	د	ب	ک	ن	ر	ن
ش	ک	ی	ز	ن	ا	چ	م	ر	د	م	ر	د	ه	ت	ن	د	د
د	ش	ی	ی	و	ش	ا	ن	ط	ی	ش	م	ش	چ	ر	خ	ی	ی
ر	ا	ا	ر	ج	ی	ا	ا	س	ب	س	ی	ا	ه	ن	و	ک	ک
ه	ب	ن	ه	و	ن	پ	چ	ی	ا	ب	و	د	ن	گ	س	ه	ن
ن	ن	ج	ا	ی	ع	چ	●	ت	و	ل	م	ا	ک	ا	ه	ک	چ
ک	ا	ن	ت	ن	ش	ا	ص	ع	ن	ع	ط	ش	ا	ر	ت	ر	ی
ک	ظ	ا	ش	پ	ق	ب	د	ا	ه	ا	د	ص	ی	ن	س	ی	ا
ن	ف	ت	ز	ی	ب	ا	م	د	ر	ا	ر	ف	●	گ	ه	س	ر
ک	ا	س	ی	م	ا	ح	ن	و	ی	م	ن	ه	ج	ی	ا	ت	ب
د	ح	ا	ج	و	خ	ه	ب	ی	ی	ق	ر	ن	ه	د	ا	ج	ی
ی	م	د	ع	ا	ج	ش	ع	م	ا	ب	ر	پ	ل	ی	س	ه	ی
پ	ن	ا	ه	ک	ا	ه	س	ر	ی	ک	س	و	ب	ا	ک	ن	ا
د	ز	د	ا	ن	د	ر	ی	ا	ی	ک	ا	ر	ا	ی	ی	ب	ه
ت	ر	س	و	ن	ف	ر	ت	د	ر	ل	ا	س	و	ک	ا	س	ت
و	ف	ک	ن	و	ک	ص	ر	ق	ک	ی	ز	ا	ی	م	ی	ن	ش
ب	ب	ر	ک	و	چ	ک	ک	و	ا	ن	ک	د	ا	ن	ک	ز	م

نام بازیگر	داستانی از احمدبخارایی ستاره	محافظ گل تازه به دوران رسیده	سحن صریح مادر آذری	عقاب باد کردن شکم	از الحان باریدی	اندازه فرماندهان	فلز زنگ نزن
از القاب اروپایی سخن منظوم	شهر «باغ فین» رنگ	پیشوای یهودی سراینده	نماز تنهایی باور نکردن	احترام	گوشه‌ای در دستگاه همایون		
نقاشان اسپانیایی ستون بدن	سرشک حرف انتخاب	روایتگر ویتامین خونی					
پهناور چین و چروک	دستگاهی برای انعکاس صدا	خانदान عدد اول					
کلمه هشدار نگاه	نام مادر حضرت (ع) یوسف	نام مادر حضرت (ع) یوسف					سرمربی سابق تیم «فیورنتینا»
نشانه جمع آکنده	مجموعه دستگاه گوارش	کاملا مسدود صد متر مربع					
خراس نامحسوس چایبار	مخترع تلفن شهری در آذربایجان شرفی	خطاب غیر مومن رساندن پیام					
مادر عرب سایه	نمایندگان قانونی قند نیشکر	عدد ۳/۱۴ کشتی بخاری	ستایش کردن مغز سر پشت سر خواندنی مجلس ترحیم	ناسیونال من و تو شهری در تهران			
نوعی شیرینی از فیلم‌های او	نعمت‌های قرآنی هدف تبر	شرط دوستی ترسناک	مشتاق تله				تراز نامه
مرزبان نان کلفت	خودروی باری برنج گیلانی	پشتیبان	مهلت دادن سودای ناله				
لیز و چسبناک	مفر کاخ صلح	نیت ششم	محافظة بافت نرم نوک فگشتن				الی آخر



راهنمای جدول: ۱- سرمربی سابق تیم فیورنتینا: پراندلی ۲- داستانی از احمد بخارایی: یک بعد از ظهر خیالی ۳- قند نیشکر: ساکارز ۴- پیشوای یهودی: خاخام

پیتزا قیفی

مواد لازم:

سینه مرغ.....	۱۰۰ گرم
قارچ.....	۳۰ گرم
فلفل دلمه‌ای.....	۲۰ گرم
پنیر پیتزا.....	۷۰ گرم
خمیر پیتزا قیفی.....	یک عدد
پیاز.....	۲۰ گرم
روغن.....	۲۰ گرم
عصاره مرغ.....	نصف قوطی
زیتون بدون هسته.....	یک عدد

طرز تهیه:

پیاز را داخل تابه در روغن سرخ کرده سپس به آن سینه مرغ خرد شده را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. پس از آن فلفل دلمه‌ای و قارچ را اضافه و روی آن عصاره مرغ می‌ریزیم و می‌گذاریم که مواد خوب تفت بخورد. بعد از آن که آب مواد تمام شد روی آن پنیر پیتزا می‌ریزیم. یک دقیقه که به همراه بقیه مواد تفت خورد، داخل خمیر قیفی می‌ریزیم و روی آن را با فلفل دلمه‌ای و زیتون چهار قاچ شده تزئین می‌کنیم و داخل مایکروفر یا فر با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد با ۳۳۰ درجه فزونی‌یافت به مدت ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم.

پیراشکی پیتزایی



مواد لازم:

خمیر نان باکت فرانسوی.....	۲۰۰ گرم
سوسیس خرد شده.....	سه عدد
فلفل دلمه‌ای خرد شده.....	یک عدد
پنیر پیتزا.....	۵۰ گرم
قارچ خرد شده.....	۱۰۰ گرم
روغن، نمک، آویشن، فلفل و زردچوبه.....	به میزان لازم

طرز تهیه:

همه مواد را به همراه ادویه‌ها به غیر از پنیر پیتزا در تابه سرخ می‌کنیم. بعد از این که شعله را خاموش کردیم، پنیر پیتزا را به موالمان اضافه می‌کنیم. نخست خمیر را با وردنه به قطر سه میلی‌متر باز می‌کنیم و با دهانه لیوان قالب می‌زنیم. بعد از مواد میانی به اندازه یک قاچ غذاخوری داخل خمیر می‌ریزیم و دو طرف خمیر را به هم می‌چسبانیم و با چنگال یا دستمال به آن حالت می‌دهیم. آن گاه در روغن سرخ می‌کنیم.



پیتزا آلایه‌کو

مواد لازم:

خمیر پیتزا.....	۱۴۰ گرم
گوچه‌فرنگی رسیده.....	یک عدد
قارچ.....	۲۰ گرم
پنیر پیتزا.....	۸۰ گرم
سینه‌مرغ خرد شده.....	۱۱۰ گرم
سیب.....	یک حبه
ترخون و روغن زیتون.....	به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا گوچه‌فرنگی را رنده کرده و آن را داخل تابه تفت می‌دهیم. پس از آن خمیر پیتزا را پهن کرده و گوچه‌فرنگی تفت داده شده را روی آن می‌مالیم. در مرحله بعد قارچ را که از قبل آب‌پز کرده‌ایم خرد کرده و روی خمیر پیتزا می‌ریزیم و پنیر پیتزا را روی آن پخش می‌کنیم. سپس سینه‌مرغ را به همراه یک حبه سیب که آن را خرد کرده‌ایم داخل تابه‌ای جداگانه با روغن زیتون تفت می‌دهیم و آن را روی ترخونی که بر روی یک سیب ریخته‌ایم گذاشته و داخل فر با حرارت ۱۴۰ درجه قرار می‌دهیم. پس از ۱۵ دقیقه پیتزا آماده است.



پیتزا بیف بروکلی



مواد لازم:

فیله گوساله.....	۱۰۰ گرم
کلم بروکلی.....	۵۰ گرم
روغن.....	۳۰ گرم
پیاز کوچک.....	۱ عدد
سیب.....	۱ عدد
سس سویا.....	به میزان لازم
خمیر پیتزا.....	۱ عدد
پنیر گودا.....	۱۰۰ گرم
طرز تهیه:	

ابتدا روغن را در داخل ماهیتابه داغ کرده و پیاز و سیب را تفت دهید تا طلایی شود، فیله گوساله را که ورقه‌های خرد شده است داخل آن ریخته و تفت می‌دهیم، بعد از کمی تفت دادن کلم بروکلی را به آن اضافه و سپس به مقدار لازم سس سویا به آن اضافه می‌کنیم و آنها را با هم تفت می‌دهیم.

بعد از سرخ شدن، همه مواد را روی خمیر پیتزا ریخته و پهن می‌کنیم و روی آن پنیر گودای رنده شده می‌ریزیم و داخل فر که با درجه حرارت ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده است، به مدت ۳۰ دقیقه می‌پزیم.



پیتزا گوجه فرنگی

مواد لازم برای دو نفر:

خمیر پیتزا.....	۱۵۰ گرم یا دو عدد نان پیتزا
سس باریکیو یا کچاپ.....	نصف پیمانه
سس تند.....	یک قاشق غذاخوری
پیاز قرمز خالالی شده.....	۱ عدد
گوجه‌فرنگی حلقه شده.....	۸ عدد
پنیر صبحانه یا پنیر پیتزا ورقه شده.....	۱۲۰ گرم
برگ ریحان خرد شده.....	سه قاشق غذاخوری
روغن زیتون، نمک و فلفل سیاه.....	به میزان لازم
طرز تهیه:	

خمیر را با وردنه به شکل دایره‌ای به قطر ۳۰ سانتی‌متر پهن کنید، روی خمیر روغن زیتون بمالید و طوری با توری روی حرارت متوسط قرار دهید که سمت چپ شده زیر قرار بگیرد بعد از شش الی هشت دقیقه که زیر خمیر طلایی و برشته شدن آن را از روی حرارت بردارید و روی آن روغن زیتون بمالید و خمیر را برگردانید. آن‌گاه سس باریکیو یا کچاپ را با سس تند مخلوط کرده، روی خمیر بمالید، پیاز، گوجه‌فرنگی و پنیر را روی سس بچینید و روی آن نمک و فلفل بپاشید، پیتزا را به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت بگذارید تا طرف دیگر خمیر هم طلایی شود، قبل از سرو روی پیتزا ریحان بپاشید.

نان لقمه‌ای کالباس

مواد لازم:

آرد.....	چهار پیمانه
خمیر ترش.....	یک قاشق سوپخوری
کره.....	نصف پیمانه
نمک.....	یک قاشق چایخوری
شکر.....	یک قاشق چایخوری
شیر گرم.....	یک پیمانه
بودر زیره در صورت تمایل.....	یک قاشق چایخوری
تخم مرغ.....	۱ عدد
ژامبون مرغ.....	۲۰۰ گرم
پنیر پیتزا ورقه‌ای.....	۲۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای خرد شده.....	۱ عدد
طرز تهیه:	

آرد را در ظرف بزرگی ریخته، وسط آن را گود کنید، سپس شیر گرم، شکر، مایه خمیر ترش، بودر زیره، نمک و کره را وسط گود ریخته و خوب ورز می‌دهیم، بعد روی خمیر را با نایلونی پوشانده و نیم‌ساعت در جایی گرم قرار می‌دهیم تا خمیر دو برابر شود. از خمیر به اندازه یک تارنگی برداشته، روی سطح آن را آرد پاشیده و خمیر را به صورت دایره برمی‌داریم. آن‌گاه، یک ورق ژامبون مرغ، یک تکه پنیر پیتزا، چند تا فلفل دلمه‌ای خرد شده روی آن می‌گذاریم و آن را لوله می‌کنیم و در سینی فر می‌چینیم و به مدت ده دقیقه قرار می‌دهیم بعد از تمام شدن این مرحله، به خمیر استراحت می‌دهیم، آن‌گاه، روی آن، کره و کتچد می‌ریزیم و در طبقه وسط فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار داده، تا روی آن طلایی‌رنگ شود، آن وقت نان آماده است.



ت	ع	ا	ح	ر	م	د	ی	ه	د	و	خ	ی	ا	ه	د	ن	ز	ا	ت
ر	ا	ف	ب	غ	ز	خ	ا	ر	و	ص	ی	م	ا	ل	خ	و	ی	ش	ت
ص	ع	م	ه	م	ا	د	ش	ک	خ	ل	ا	م	ا	ب	و	ش	ا	ب	ه
ی	ت	د	ر	ب	ا	ا	ی	س	و	د	ا	ن	ک	ن	ک	ه	د	و	س
خ	د	ز	ن	ر	ر	ب	ب	ی	ز	ا	س	پ	ی	ر	ا	د	ی	م	ت
د	ا	ی	ن	ه	ش	ه	ی	ر	ت	و	ب	ا	ا	ن	چ	ن	ا	ن	م
ا	ر	ه	ا	ا	ل	ر	ن	ه	ح	ل	د	ی	د	ش	م	ش	خ	ک	س
ا	ز	ب	ی	ن	د	و	م	ا	ن	ی	ف	ت	ا	ر	ر	ا	ت	ن	ا
د	ر	ب	ن	د	ت	ز	و	ز	د	ه	د	ی	م	ر	ی	ی	غ	ن	ی
ه	ه	م	چ	و	م	ق	م	ک	ا	س	ت	د	ل	ل	ا	ر	ا	د	ن
ح	ر	م	ت	م	ا	ی	ر	ا	ا	د	ه	د	م	ر	ا	ر	ب	ه	ه
ر	د	ا	س	ت	ه	ز	ا	و	ت	م	س	خ	ر	ق	ر	ا	س	ت	م
و	م	د	ن	ر	ت	ن	ی	ی	ا	پ	و	ت	ز	ا	ه	ک	ب	د	م
د	س	ت	ی	ز	ه	م	ک	ن	و	ک	س	ا	ن	ی	ر	ا	ا	ز	ی
ن	ر	ت	ا	ل	ا	ب	و	ت	ز	ا	ه	ک	ی	ن	ا	س	ک	ا	ر
ب	ر	د	و	ف	ه	م	ا	د	م	ر	ا	ن	ا	ق	ص	م	ی	س	ی
ی	م	ن	ا	ی	م	ز	ا	ا	ر	ر	ک	ف	ز	ک	ر	م	ت	د	ز

احادیث معصومین (ع)

شرح جدول

تعدادی از احادیث معصومین (ع) در جدول زیر آمده است. پس از یافتن آنها، ۲۶ حرف خط نخورده باقی می‌ماند. که پس از پیوستن آنها حدیثی گوهر بار از رسول اکرم (ص) به دست می‌آید.
تذکر: در جدول زیر احادیث به صورت شکسته شده و زیگزاگ آمده است.

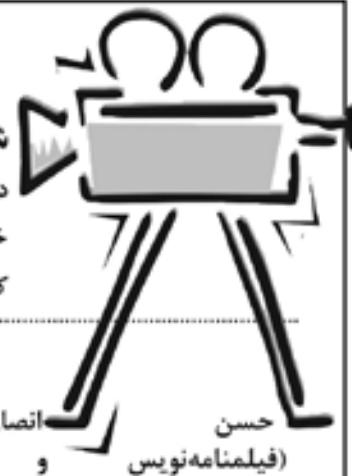
احادیث

اعتراف به معصیت در نزد خدا، گناه را از بین می‌برد. (امام علی «ع»)
با کسانی که از تو بالاترند ستیزه مکن و کسانی را که از تو پایین‌ترند مورد استهزا و تمسخر قرار مده (امام صادق «ع»)
تا زنده‌ای خود وصی مال خویش باش و با مال خود آن کن که دوست می‌داری پس از تو با آن چنان کنند. (امام علی «ع»)
خشم شدید، لحن گفتار را تغییر می‌دهد. استدلال را به هم می‌ریزد، تمرکز فکر را از میان می‌برد، و فهم آدم را ناقص می‌سازد. (امام باقر «ع»)
هر کس گره از کار مؤمنی بگشاید، خدا به روز قیامت، دلش را از غم برهاند. (امام رضا «ع»)

سازندگان فیلم سینمایی

شرح جدول

در جدول زیر نام تعدادی از عوامل ساخت فیلم آمده است. پس از پیدا کردن و خط کشیدن آنها، ۱۹ حرف باقی می‌ماند که مجموع آنها نام فیلم ۹ حرفی و نام کارگردان ۱۰ حرفی به دست می‌آید. تذکر: عبارات داخل پرانتز را در نظر نگیرید.



حسن
(فیلمنامه‌نویس و بازیگردان)
آرش معیریان (تدوین)
عبدالله اسکندری (طراح
چهره‌پردازی)
سحر شهامت (طراح لباس و صحنه)
سعید شهرام (موسیقی)
قاسم افشار (خواننده)
رضا اردلان (صداگذاری و میکس)
عباس شوقی (جلوه‌های ویژه)

علی تهرانی (منشی صحنه)
انوشیروان نعیمی (پشت صحنه)
فرامرز روشنایی (روابط عمومی)
مصطفی بافرونی (دستیار اول
فیلمبردار)
احمدرضا اکبری (دستیار دوم
فیلمبردار)
ناصر جنان - داوود محمدی (گروه
فیلمبرداری)
مسعود افشار - مهرنوش طبیبی
(اجرای چهره‌پردازی)
محمد توفیق (دستیار تدارکات)
سیاوش زاهدی (دستیار صدا و تدوین)

حسین شمسی (امور هماهنگی)
هاشم محقق (تروکاز)
فریدون اسکندری (کنترل)
جعفر فاطمی (نظارت فنی)
وحید چالاک (ترابری)
سیروس ابراهیم‌زاده - امین
حیایی - پرستو گلستانی - حسام
نواب صفوی - کیومرث ملک‌مطیعی -
الناز شاکر دوست - پروین میکده -
غلامحسین لطفی - شیوا خنیاگر - علی
خیری - توران قادری - الهام
تاج - رابعه اسکویی - فرشته مدنی
(بازیگران)

س	ع	ر	ی	ر	د	ن	ک	س	ا	ه	ل	ل	ا	د	ب	ع	ف	ت	
ی	ی	ع	ی	ط	م	ک	ل	م	ث	ر	م	و	ی	ک	و	ی	ر	و	
ر	س	ف	ا	ی	ب	ی	ب	ط	ش	و	ن	ر	ه	م	ی	و	ا	ر	
و	پ	ر	ح	ا	ی	د	م	ح	م	د	و	و	ا	د	ی	ف	م	ا	
س	ر	ی	م	ل	ف	غ	ر	ر	پ	ی	ر	ی	ع	ا	ی	و	ص	ر	ن
ا	س	د	د	ن	م	ل	ک	ر	د	ا	م	ل	ح	ق	ک	ب	ز	ق	
ب	ت	و	و	ر	ا	ا	ا	و	ه	ش	ط	ی	س	س	ق	س	ا	ر	ا
ر	و	ن	ض	ز	م	ل	ی	ا	ف	ا	ت	ی	ح	ا	و	و	و	د	
ا	ک	ا	ا	ش	د	ح	ا	ن	ز	ا	ف	ه	ن	م	ه	ن	ش	ر	
ه	ل	س	ا	ا	ت	س	چ	م	ش	د	ر	ر	ش	م	ع	م	ن	ی	
ی	س	ک	ک	ک	و	ی	د	ی	و	و	ف	ا	م	ش	ب	ا	ا	ی	
م	ت	ن	ن	ب	ر	ف	ن	ی	ک	ا	ع	ع	ن	س	ا	ا	س	ی	ن
ز	ا	د	ر	د	ی	ل	ح	د	ی	س	ج	ی	ی	ی	ه	ر	ح	ی	و
ا	ن	ر	ی	و	ق	ط	و	ه	س	م	ع	ل	ی	خ	ی	ی	ر	ی	ر
د	ی	ی	ر	ی	س	ی	ف	●	ب	ه	ا	ل	ه	ا	م	ت	ا	ج	ف
ه	ر	ا	م	ت	ک	ی	ا	ظ	ی	ن	د	م	ه	ت	ش	ر	ف	ا	
ی	ق	و	ش	س	ا	ب	ع	ا	م	ی	ن	ح	ی	ا	ی	ی	م	ب	
ر	ض	ا	ا	ر	د	ل	ا	ن	ی	ت	م	ا	ه	ش	ر	ح	س	ی	
ر	ا	ش	ا	ف	ا	س	ا	ق	س	ع	ی	د	ش	ه	ر	ا	م	ف	
ن	ا	ص	ر	ج	ن	ا	ن	ا	ن	ی	ر	ی	ع	م	ش	ر	ا	ط	
خ	ن	ی	ا	ی	ر	●	ح	س	ن	ا	ن	ص	ا	ر	ی	ا	ن	ص	
ا	و	ی	ی	ش	ی	ع	ی	ن	ن	ا	و	ر	ی	ش	و	ا	م		

سؤالات ویژه انتخاب همسر

چرا رابطه دوستی گزینه مناسبی برای انتخاب همسر نیست؟
سلام می‌خواستم بپرسم چرا رابطه دوستی گزینه مناسبی برای انتخاب همسر نیست؟

۱. الراسایی

در روابط دوستی چون طرفین تحت گراشات و کشش‌های جنس مخالف قرار می‌گیرند بنابراین چشم خود را بر روی بسیاری از واقعیات بسته و شناخت کاملی از هم پیدا نمی‌کنند. در ضمن در روابط دوستی، طرفین ابتدا یکدیگر را برای ازدواج انتخاب می‌کنند و بعد سعی می‌کنند که به شناختی کامل از یکدیگر برسند. لذا این شناخت کامل نخواهد بود چون دختر و پسر تصمیمشان برای ازدواج قطع شده و در صورتی هم که به یک سری اشکالات و نقاط ضعف از یکدیگر برسند، دل بستگی ایجاد شده مانع از یک تصمیم منطقی می‌گردد. یکی دیگر از دلایل این مسئله مخالفت و عدم رضایت خانواده‌هاست. همانطور که می‌دانید خانواده‌های ایرانی دوست دارند در انتخاب همسر برای فرزندان‌شان نقش مستقیم داشته باشند و وقتی می‌بینند که انتخاب صورت گرفته و در نهایت این مسئله به آنها اطلاع داده می‌شود واکنش منفی نشان داده و با ازدواج فرزندان خود مخالفت می‌کنند. حتی اگر علی‌رغم اصرارها ازدواجی هم صورت گیرد، به نظر می‌رسد که خانواده‌ها همیشه به دنبال بهانه‌های برای بیان مخالفت خود با این ازدواج هستند و به این طریق زندگی به کام طرفین تلخ می‌شود. در هر صورت توصیه می‌شود که اگر جوانان در محیط اجتماعی، تحصیلی و یا کاری خود با موردی مناسب برخورد کردند، از برقراری رابطه دوستی خودداری کرده و سعی کنند ابتدا خانواده را در جریان بگذارند تا هم رضایت خانواده‌ها جلب شود و هم دختر و پسر شناخت کاملی از یکدیگر کسب کنند.

۲. مادر م مخالف ازدواجم است

متأسفانه مادرم باعث شد که من و شوهرم که خیلی دوستش دارم از هم جدا شیم. ما عقد موقت بودیم یک ماه بعد از اتمام زمان به علت اینکه مادرم از شوهرم دیگر خوشش نمی‌آمد نکذاشت ما عقد دائم کنیم. آیا کسی که مثل مادرم من و شوهرم را که محرم بودیم از هم جدا کرد می‌بخشد؟ برای حل مشکل خودم باید چکار کنم؟

۳. ز

علت مخالفت مادران با این ازدواج چه بود؟ گاهی اوقات والدین دلایل منطقی برای رد کردن خواستگار دخترشان دارند اما فرزندان این نسبت احساسی نگاه کرده و تصور می‌کنند که مادرشان نسبت سونی دارد. لذا در صورتی که ملاحظه می‌کنید دلایل مادران کاملاً غیرمنطقی است و هیچ دلیلی روشنی برای رد کردن نامزدتان نداشته‌اند لازم است که با بزرگترهای دیگر مانند پدر، خواهر یا برادر، و یا حتی مادر بزرگ و پدر بزرگ خود صحبت کرده و کمک بخواهید تا با مادران صحبت کرده و ایشان را متوجه رفتار ناراست شان بکنند.

۳. ابراز علاقه برای ازدواج

من رها ۱۹ ساله از اصفهان هستم که دانشجوی حقوقم و حدود ۲۰-۳۰ روزه که در یک دفتر بیمه کار می‌کنم و فعلاً مجرد هستم خانواده ما ۶ نفره بود. پدرم حدود ۴۰ روزه که فوت کرده اون خدا بیمارم بیماری تومور مغزی داشت وضعیت اقتصادی ما متوسط رویه پایینه، دارم مادر و برادر کوچکم کار می‌کنند. سوال من از شما اینته که من چند وقتیه که در محل کارم با یه آقای آشنا شدم که حدود ۳۰ سال دارد و هنوز مجرد هست و یک مغازه خدمات کامپیوتری دارد. من به این آقا علاقه‌مند شدم می‌خواستم در مورد اینکه آیا لازمه که من علاقه‌ام را به این آقا نشان بدهم. البته به طور کاملاً محترمانه و غیر مستقیم راهنمایی‌ام کنید و بگویند که از چه طریق و راهی چنین کاری انجام بدهم.

۴. الف

دوست گرامی همانطور که خودتان هم عنوان کردید شما تازه ۲۰-۳۰ روز است که وارد محیط کار شده‌اید و مسلماً مدت شناختتان از ایشان بیشتر از ۲۰-۳۰ روز نیست بنابراین شما باید بهتر از من بدانید که این مدت زمان بسیار کوتاهی برای شناخت طرفین از هم است (البته اگر بتوان نام آن را شناخت گذاشت) چرا که رابطه شما دو نفر تنها محدود به محیط کار است و مسلماً علاقه‌مندی شما به ایشان تنها تحت تأثیر ظاهر بوده است. چرا که نه از شرایط خانوادگی، نه اعتقادی و فرهنگی و نه هیچ اطلاعات دقیق دیگری از ایشان ندارید. از طرف دیگر طبیعت انسانها بر آن است که همیشه ابراز علاقه و تقاضای ازدواج از جانب مرد صورت گیرد نه از جانب خانم. زیرا اگر این وضعیت به صورت معکوس رخ دهد نتیجه خوبی نداشته و تنها موجب تنزل شأن خانمها می‌شود. بهتر است کمی صبر داشته باشید اگر این علاقه‌مندی دو طرفه باشد خود این آقا برای خواستگاری رسمی از شما اقدام می‌کنند.

رضایت خانواده پسر

من ۱ سال پیش با پسری آشنا شدم که یکی از دوستانم معرفی کرده بود من شیراز و پسری که با او آشنا شدم در تهران زندگی می‌کند من ۶ ماه پیش در مورد این موضوع به مادرم گفتم و ایشان با شرایط او موافق بودند خانواده ما مذهبی نیستند ولی خانواده او مذهبی هستند ولی از این نظر مشکلی نداشتیم او دانشگاه می‌رود و من می‌خواهم به تهران بروم برای ادامه تحصیل و پشت کنکوری هستم او ۴ دفعه برای دیدن من به شیراز آمده او هنوز به مادر خود در این مورد نگفته و می‌گوید ۸۰ درصد امکان دارد که خانواده‌اش مرا قبول نکنند و آنها نیز شمالی هستند و می‌گوید خانواده‌اش میخواهند همسری برای او انتخاب کنند که هم رشته خودش و از شهر خودشان باشد و ما مشکلمان بر سر این است که چگونه خانواده‌اش را راضی کنیم فکر می‌کنم خیلی سر سخت باشند.

۵. ل

دوست گرامی وقتی خانواده این آقا اصلاً در جریان نیستند و از طرف دیگر اصلاً این مسئله با خانواده ایشان در میان گذاشته نشده، به نظر می‌رسد هیچ مسئله جدی وجود نداشته و شما فعلاً نمی‌توانید به این مسئله فکر کنید. به خصوص که این آقا شرایط خانوادگی‌اش را برای شما توضیح داده و تلویحاً گفته‌اند که چندان به این ازدواج امیدوار نیستید بنابراین شما نیز نباید خیلی جدی به این مسئله فکر کرده و حتی رابطه‌تان را ادامه دهید این مسئله زمانی جدی خواهد بود که با خانواده این آقا در میان گذاشته شده و مسئله جدی شود.

تا کی نباید ازدواج کنم؟

من از دست همه شما روانشناسان خسته شدم یعنی من دانشجوی به خاطر اینکه معلوم نیست کی برم سر کار نباید ازدواج کنم؟ ببخشید اینقدر بد شروع کردم واقعا معذرت می‌خواهم قبول کنید که شما اشتباه می‌کنید که پسری که کار ندارد نمی‌تونه ازدواج کنه، من با دختری آشنا هستم که دقیقاً ۱ سال هست با همیم و واقعا عاشق هم هستیم ولی مشکل اینجاست که خانواده من می‌کنن چون کار ندارن تمیسه، چون درس می‌خونی نمی‌شه، یعنی من باید پیر بشم که همه شور و هیجان جوونیم از بین بره، سال‌ها گناه کنیم تا ازدواج کنیم، واقعا خستم از خودم از بقیه از همه خستم، یعنی شمام می‌خواین مثل بقیه روانشناسان که مامانم مخفیانه باهاشون حرف زده بگیرن زوده؟

۵. ج

به غیر مسئله‌های که در امر ازدواج بسیار مهم است مسئله باوغ فکری و شناختی جوانان نیز بسیار بسیار مهمتر است. شما در مورد ازدواج چه می‌دانید؟ از معیارهای انتخاب همسر اطلاعات لازم را دارید؟ چه شرایط و ضوابطی را برای انتخابتان در نظر گرفته‌اید؟ آیا به اهمیت تناسب‌ها در زندگی واقف هستید؟ من به داشتن کار برای شروع زندگی مشترک معتقد هستم اما بیشتر به این مسئله تأکید دارم که یک جوان به سن شما که تازه در ابتدای زندگی است آیا می‌تواند که بر چه اساسی باید همسرش را انتخاب کند؟ یا اینکه با اولین موردی که برخورد کرد و دانش لریزید باید به فکر ازدواج بیفتد؟ مشکل جوانان دوره ما این است بسیار کمبود هم خوشبختی جوانان را می‌خواهند اما متأسفانه جوانان مسئله انتخاب همسر را بسیار سطحی و سراسری می‌بینند ازدواج را تنها خلاصه شده به برگزاری مراسم عقد و عروسی و ماشین‌های گل زلف لباس‌های سفید و کت و شلوار جذاب رفتن به کافی شاپ و پارک - می‌بینند فراموش می‌کنند که تازه بعد از اولین روز تشکیل زندگی مشترک، مشکلات آغاز می‌گردد. مثلاً اگر بخواهید کوچکترین کاری برای همسرتان بکنید می‌توانید از کجا و از چه منبع درآمدی باید باشد؟ درست است که اگر والدین توانایی حمایت مالی داشته باشند بسیار مؤثر است اما تا چه زمانی می‌خواهید حتی برای کوچکترین مایحتاج زندگی‌تان در برابر والدین دست دراز کنید؟ بسیاری از اختلافات بعد از ازدواج به علت همین وابستگی شدید فرزندان به والدین است که شکل می‌گیرد. من با ازدواج به موقع جوانان کاملاً موافقم اما به شرط اینکه خود جوان نیز کمی در این راه تلاش کند. اگر خواهان ازدواج هستید یک کار نیمه وقت (حتی با درآمد حداقل) پیدا کنید تا حداقل نیمی از بول توی جیبی والدین نداشته باشید به خودتان و به اطرافیان نشان دهید که اگر خیلی زود برای ازدواج می‌خواهید اقدام کنید به این دلیل است که توانایی و کلیات و مسئولیت‌پذیری آن را دارید. اگر این اتفاق بیفتد و شما یک درآمد حداقلی داشته باشید آنکه می‌توانید برای ازدواج اقدام کرده و از حمایت‌های مالی والدین‌تان بهره هم ببرید. اگر چنین فردی هستید می‌توانید والدین خود را راضی کنید تا برای خواستگاری اقدام کنید و تا بهبود شرایط کاری به صورت نقد بمانید تا شرایط برای ازدواج رسمی‌تان مهیا شود.

6

ازدواج با دختری بزرگتر از خودم

می‌خواهم با دختری ازدواج کنم که ۶ ماه از من بزرگتره و تو دانشگاه هم‌کلاسیم بود. راستش اون اولش به من تمایل داشت ولی من توجهی نمی‌کردم. ۲ بار باهم حرف زدیم ولی سریع بهم زدیم رابطه‌مونو ۷ ماه پیش بود که دیگه رابطه‌مون خیلی صمیمی شد و می‌خواستیم. ولی بابام نمی‌دازه ازدواج کنیم میگه ازت بزرگ‌تره و سر بازی نرفتی. من نمی‌خواهم دچار گناه بشم می‌خواهم یکی باشم که حلالم باشه. از نظر خانواده اونا مشکلی نیست.

ع.د

رای داشتن یک ازدواج موفق مجموعه‌ای از عوامل و شرایط باید مهیا باشد تا زوجین به موفقیت در ازدواج دست یابند. علاوه بر تناسب اخلاقی، خانوادگی، اعتقادی، فرهنگی و... رضایت خانواده‌های دو طرف نیز بسیار مهم است حال آنکه به نظر می‌رسد خانواده شما به این ازدواج رضایت ندارند. در ضمن به نظر می‌رسد شما هنوز شرایط اولیه ازدواج (مانند داشتن حداقل درآمد و یا ملی کردن خدمت سربازی) را کسب نکرده‌اید بنابراین دلیل ندارد که بخواهید تا این حد در امر ازدواج عجله داشته باشید.

همچنین یک سوال بسیار مهم از شما دارم: آیا شما دو نفر به طور کامل یکدیگر را مورد ارزیابی قرار داده‌اید و به شناخت نسبتاً متقنی از هم رسیده‌اید که تصمیم به ازدواج گرفته‌اید و یا اینکه تنها تحت تأثیر احساسات قرار رفته‌اید و قصد ازدواج دارید؟ ازدواج کردن حق طبیعی همه انسانهاست و کسی نمی‌تواند مانع از این نیاز طبیعی شود اما فراموش نکنید که این ازدواج باید آگاهانه و با شناخت بوده و در ضمن یک سری از شرایط نیز باید مهیا باشد تا ازدواجی موفق داشته باشید. کمی صبر و تحمل و در ضمن تلاش برای کسب امکانات اولیه، بسیار به شما کمک خواهد کرد.

بعد از اینکه در جلسات خواستگاری یک شناخت کلی ایجاد شد و به طور کلی طرفین یکدیگر را پسندیدند لازم است که خانواده‌ها به تحقیقات کامل از هم بپردازند. این تحقیقات می‌تواند در محیط کاری، محل زندگی و تحقیق از دوستان و آشنایان صورت گیرد.

در خواستگاری چه سوالاتی باید بپرسیم؟

من می‌خواستم به مراسم خواستگاری بروم می‌خواستیم در این زمینه من را راهنمایی کنید چه سوالاتی باید بپرسیم؟ به چه مسائلی قبل از رفتن به خواستگاری فکر کنیم؟ چه معیارهایی را در نظر بگیریم؟

محمود ن

ببینید پیش از رفتن به خواستگاری دختری را مورد نظر قرار دهید که به لحاظ شرایط ظاهری مثل نوع حجاب، نیب اعتقادی و فرهنگی و اقتصادی خانواده تحصیلاتش قد و هیکل، تا حدودی که بتوانید کسب اطلاعات کنید مورد قبول شما باشد ذکر این مسائل نه به این دلیل است که همه از اهمیت بالایی برخوردار است و مثلاً اگر ایشان قد زیاد بلندی ندارند باید از او صرف نظر کنید بلکه در یک انتخاب باید به مجموعه عوامل و ویژگی‌ها نظر داشت. پس از رفتن به خواستگاری در جلسه اول باید ابتدا با آداب معاشرت میزان نظم و ترفاقت خاص خانواده و بیورگرافی طرف مقابل آشنا شوید و سپس یک شماری کلی از نظر اعتقادی، اجتماعی، اهداف کلی در زندگی، انتظارات از همسر، نوع تفکرات برجسته در وجود او مثل مصرف کرایه، توقعات بارز و... بدست آورید.

8

ازدواج فامیلی؟

ایا ازدواج فامیلی دختر خاله پسرخاله رو پیشنهاد می‌کنید؟ اینکه بیگن مشکلات زنتیکی هست و اینکه اصلا درست هست یا پیش بناریم و وقتی بنیم که ممکن است مشکلی باشد که در نتیجه ازدواج منتفی باشد ایا اصلا این عمل صحیح است؟

فرحناز ع

ازدواج فامیلی، مسئله‌ای است که از زمان بسیار قدیمی باخونده فرهنگ و هنجار خانواده دارد ازدواج فامیلی را اکثر کشورهای اسلامی مناسب به‌شمار نمی‌روند که یکی از دلایل آن، موارد پزشکی و زنتیکی است ولی سایر علل آن به عرف آن جوامع بازمی‌گردد اما شما بهتر از من می‌دانید که در کشور ما از ازدواج‌های فامیلی استقبال خوبی می‌شود چون روابط خویشاوندان با هم بسیار تنگاتنگ است بنابراین در این مورد شما باید به شرایط خانوادگی خود توجه داشته باشید مسئله دیگر توقعاتی است که در اثر ازدواج‌های فامیلی ایجاد می‌شود برای مثال افراد از اقوام خود خیلی بیشتر از یک غریبه توقع دارند و همین مسئله گاه باعث ایجاد کنورت در زندگی مشترک طرفین می‌گردد که البته این مسئله نیز ارتباط بسیاری به شرایط خانوادگی شما دارد اما باید توجه داشته باشید که برخی از افراد واقعاً خوشبختی و موفقیتشان در زندگی مشترک به این مسئله بازمی‌گردد که با اقوام خود ازدواج کنند چرا که معتقدند افراد غریبه را نمی‌شناسند و نمی‌توانند به آنها اعتماد کنند با این تفاسیر شما باید ببینید که نظر خودتان و خانواده‌تان (چنانچه مسائل زنتیکی) در مورد ازدواج فامیلی چیست؟ در زمینه مشکلات زنتیکی هم باید بگویم اگر به طور کلی در خانواده خود بیماری‌های خاص مانند تالاسمی (از نوع منور یا ماژور) سندرم داون (سنگولوسیم) برخی از بیماری‌های خونی (مانند لسی) و سایر بیماری‌های زنتیکی... نظردید برای خواستگاری اولیه اقدام کنید و در صورت موافقت اولیه به سرعت برای آزمایش زنتیک اقدام کنید و اگر پاسخ آزمایش مطلوب بود سایر مراحل آشنایی را طی نمایید.

اشکالات ازدواج فامیلی

می‌خواستم بدویم که اگر کسی به فردی علاقه‌مند است تا آنجا که قصد ازدواج با آن فرد را دارد آیا باید علاقه خود را با او نسبت به این موضوع در میان بگذارد یا خیر؟ لطفا در مورد ازدواج‌های فامیلی و مشکلات احتمالی قبل و بعد از ازدواج توضیح دهید.

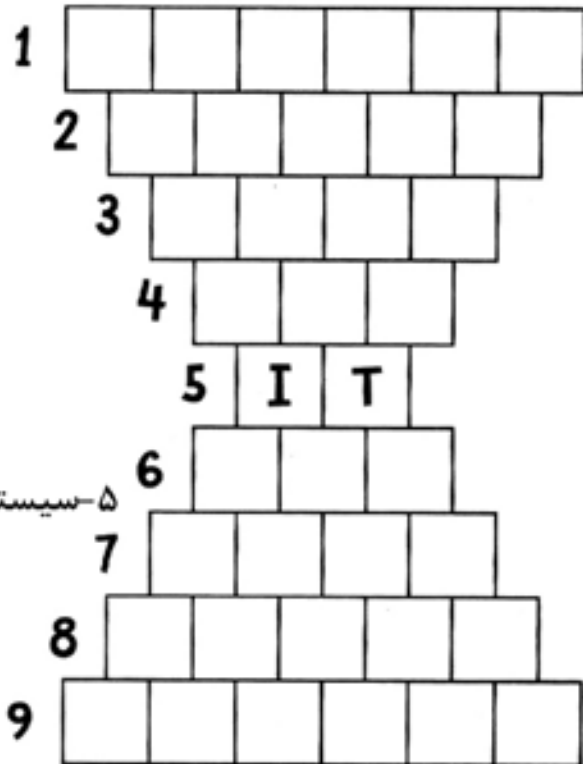
ن.س

کاربر گرامی اگر در حال حاضر شرایط ازدواج را دارید و می‌توانید برای خواستگاری اقدام کنید ابزار علاقه کنید اما منظور از این ابزار علاقه رابطه مخفیانه و پنهان از والدین نیست علاقه و توجه خود را به صوت خواستگاری رسمی از ایشان بروز کنید اگر هم در شرایط ازدواج نیستید دلیلی برای این ابزار علاقه نیست چرا که معلوم نیست چند سال آینده که شما یا ایشان شرایط ازدواج پیدا می‌کنید آیا باز هم می‌خواهید با هم ازدواج کنید یا نه؟ چرا که آینده قابل پیش‌بینی نیست لذا از ابزار علاقه در این شرایط خودداری کنید. در مورد سوال دیگران باید عنوان کنم که ازدواج فامیلی، مسئله‌ای است که ارتباط بسیار نزدیکی با خرده فرهنگ و هنجار خانواده دارد. به طور کلی در کشور ما از ازدواج‌های فامیلی استقبال خوبی می‌شود چون روابط خویشاوندان با هم بسیار تنگاتنگ است بنابراین در این مورد شما باید به شرایط خانوادگی خود توجه داشته باشید مسئله دیگر توقعاتی است که در اثر ازدواج‌های فامیلی ایجاد می‌شود برای مثال افراد از اقوام خود خیلی بیشتر از یک غریبه توقع دارند و همین مسئله گاه باعث ایجاد کنورت در زندگی مشترک طرفین می‌گردد که البته این مسئله نیز ارتباط بسیاری به شرایط خانوادگی شما دارد اما باید توجه داشته باشید که برخی از افراد واقعاً خوشبختی و موفقیتشان در زندگی مشترک به این مسئله بازمی‌گردد که با اقوام خود ازدواج کنند چرا که معتقدند افراد غریبه را نمی‌شناسند و نمی‌توانند به آنها اعتماد کنند. با این تفاسیر شما باید ببینید که نظر خودتان و خانواده‌تان در مورد ازدواج فامیلی چیست؟ اگر شرایط ازدواج را دارید برای خواستگاری اولیه اقدام کنید در غیر این صورت ابزار علاقه کردن شما به این ختاپ کار منطقی نیست.

10

پازل ساعت متنسی

برای حل کردن پازل از خانه یک تا چهار، یکی از حروف جواب قبلی را حذف کنید و در صورت لزوم حروف را بازنویسی کنید. برای حل کردن خانه‌های ۶ تا ۹ برعکس حالت اول عمل کنید، یعنی برای پیدا کردن جواب جدید یک حرف به حروف جواب قبلی اضافه کنید.



- 1 Objects, items ۱- ابزار - وسایل
- 2 Period of darkness ۲- شب
- 3 Skinny ۳- نازک
- 4 Metal container ۴- ظرف فلزی
- 5 Computer systems (inits) ۵- سیستم کامپیوتری
- 6 Take a chair ۶- نشستن
- 7 Location, place ۷- جا، مکان
- 8 Becomes weary ۸- خسته شدن
- 9 Band of colour ۹- رشته های رنگی

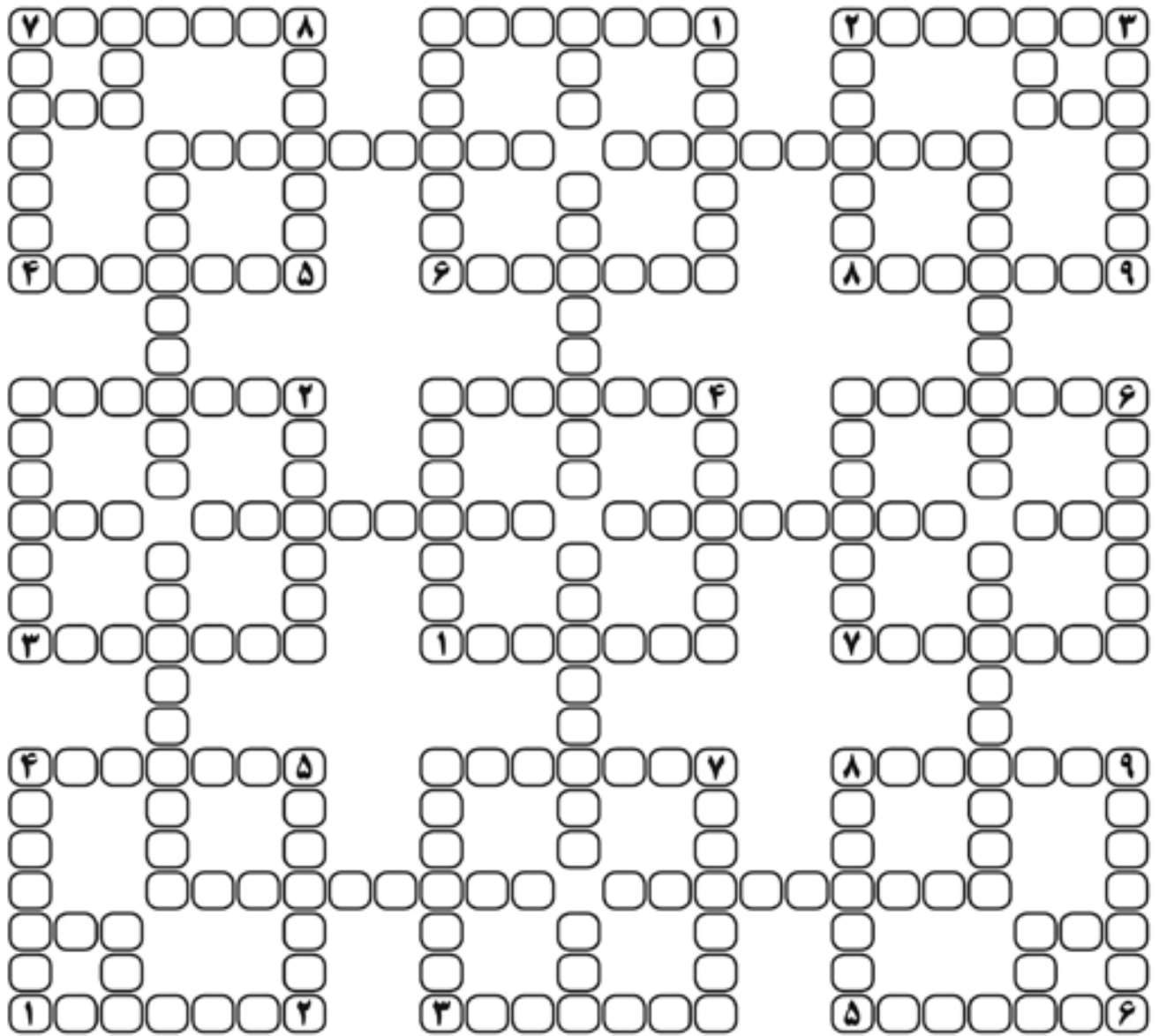
پاسخ‌های چسباندنی

پاسخ‌های جدول زیر کلمه‌هایی شش حرفی هستند که به دو کلمه سه حرفی تقسیم شده‌اند. پاسخ‌ها را از میان کلماتی که در زیر آورده شده‌اند با به هم چسباندن کلمات مناسب پیدا کنید. سپس برای یافتن رمز جدول حروف خواسته شده بر مبنای سطر و ستون را در جدول خطی زیر قرار دهید تا به جانوری خون‌خوار برسید.

- 1 Colourful talking bird ۱- پرنده رنگی سخن‌گو
- 2 Capital city of Spain ۲- پایتخت اسپانیا
- 3 Sewing thread ۳- نخ خیاطی
- 4 Royal home ۴- خانه سلطنتی
- 5 Noon ۵- ظهر
- 6 Doll on strings ۶- عروسک خیمه‌شب‌بازی

	A	B	C	D	E	F
1						
2	M	A	D	R	I	D
3						
4						
5						
6						

2F	1C	5E	3A	6B	4C	2B	ID	5C
TON	ACE	MAD	DAY	ROT	PET			
PAR	COT	PAL	RID	PUP	MID			



زنجیره ارقام

۱۶۸۹۳۲۸۹۸
 ۲۸۴۳۸۱۳۹۴
 ۳۷۳۴۶۷۴۱۵
 ۷۲۵۱۱۳۲۹۲
 ۷۴۱۸۷۱۶۹۶
 ۸۴۲۶۷۴۵۲۵
 ۹۱۹۵۳۹۷۸۷

۸۲۶۴۸۵۹
 ۸۶۴۹۲۸۵
 ۸۹۱۸۲۴۹
 ۸۹۸۷۶۷۵
 ۹۵۳۴۱۳۶
 ۹۶۵۲۸۳۱
 ۹۷۴۸۱۵۶

هشترقمی
 ۶۸۸۵۷۴۳۵
 ۷۸۹۴۶۲۴۶
 ۹۱۷۸۲۳۶۸
 ۹۲۶۳۴۱۶۷
نه رقمی
 ۱۵۷۲۲۳۱۱۹

۴۴۵۷۶۳۱
 ۴۶۷۷۹۱۹
 ۴۹۸۲۷۳۵
 ۵۱۹۳۷۹۲
 ۵۴۳۳۷۵۷
 ۵۵۶۶۹۲۶
 ۵۸۹۱۹۲۶
 ۶۴۷۳۸۲۳
 ۶۷۹۸۹۱۷
 ۶۸۱۴۷۹۸
 ۷۱۱۳۷۵۸
 ۷۲۳۲۱۶۸
 ۷۴۸۲۷۱۴
 ۷۸۹۳۱۳۴

۱۲۷۳۴۱۲
 ۱۳۲۹۵۳۹
 ۱۴۲۹۴۲۷
 ۱۵۴۱۶۱۲
 ۱۸۷۷۶۴۳
 ۲۱۸۹۲۳۸
 ۲۷۵۶۴۹۳
 ۲۸۹۶۲۹۲
 ۳۵۳۵۱۶۲
 ۳۵۵۸۶۴۴
 ۳۶۸۴۹۴۴
 ۳۷۱۱۵۸۱
 ۳۸۶۷۳۵۹
 ۴۳۶۳۲۹۵

سه رقمی
 ۱۹۹
 ۲۴۹
 ۲۵۱
 ۲۵۳
 ۳۲۸
 ۴۱۵
 ۵۴۷
 ۵۶۶
 ۵۷۴
 ۶۲۵
 ۷۵۶
 ۸۸۹
هفترقمی



داستان واقعی زندگی رویا

شوهری که به بهانه مسافرت به خانه همسایه رفت!

رویا ۲۹ ساله در حالی که از اضطراب و خشم می‌لرزید و آثار زخم روی دست و صورتش دیده می‌شد پیش روی بازپرس مهاجری در دادسرای ناحیه منیریه تهران ایستاد و گفت: ۲۴ ساله بودم که همسر در تصادف رانندگی من را تنها گذاشت. دو سال پس از مرگ شوهرم با مردی به نام بهروز ۲۲ ساله که فروشگاه لوازم خانگی دارد آشنا شدم. پس از مدت کوتاهی وی به من پیشنهاد ازدواج داد. از طرفی چون تنها بودم و نیاز به یک مونس و همدم داشتم و به دنبال سرپناهی برای زندگی می‌گشتم وقتی دیدم که بهروز مرد زندگی است و توانایی تأمین هزینه‌های زندگی تو خانواده را دارد، پذیرفتم و با وی ازدواج موقت کردم.

مستاجر خانه هوویم شدم

همسرم وضعیت مالی خوبی دارد و مرا به طبقه دوم آپارتمانی برد که در آن همسر لولوش زندگی می‌کند و خواست که برای مدتی همسرش از ازدواج ما با خبر نباشد. من مستاجر خانه هوویم شدم، یک سال کامل با بهروز به طور پنهانی زندگی می‌کردم اما صبح امروز وقتی محبوه دید که لباس‌های بهروز روی مطاب خانم در ترانس پهن است، وارد خانم شد و با دیدن همسرش واژ زندگی پنهانی یک ساله‌مان برایش فلش شد و به چاقم افتاد.

از هوو و شوهرم شکایت دارم

وی مرا بشدت کتک زد و بهروز فقط نظاره‌گر ماجرا بود و از من هیچ دفاعی نکرد، فهمیدم شوهرم من را فریب داده است چرا که هیچ اقدامی برای آرامش من نکرد. الان از هوویم و بهروز شکایت دارم. با این درخواست، بازپرس مهاجری دستور داد تا هووی این زن در جلسه تحقیق حاضر شود. محبوه در بازجویی‌ها گفت: ۲۴ ساله بودم که به اسرار خانواده‌ام به عقد شوهرم درآمدم و راهی خانه بخت شدم. چند سالی از زندگی‌ام بسیار راضی و خوش بودم اما حیف که دوران خوش زندگی‌ام، خیلی زود گذشت و بعد از ۷ سال زندگی مشترک، کاخ آرزوهایم به یک ویرانه تبدیل شد.

به راحتی زندگی‌ام را لگدمال کرد

این زن در حالی که لشک از دیدگانش جاری بود با گوشه روبری‌اش اشکهایش را پاک کرد و آهی کشید و ادامه داد: یک سال پیش رویا مستاجر طبقه دوم آپارتمان شد و نزد من گفت که همسرش برای گذراندن یک دوره چهارساله به آمریکا سفر کرده است. تا اینکه چند وقت پیش متوجه رفتارهای عجیب و غریب وی و همسرم شدم. رویا گاهی اوقات به مسائل خانوادگی ما اشاره‌هایی می‌کرد یا روزهایی که با بهروز مشاجره می‌کردم می‌دیدم وی به جای آرام کردن من، بیشتر تحریکم می‌کرد همیشه سعی داشتم برایش که تنها بود خواهری کنی اما وی همسرم را فریب داده و به راحتی زندگی‌ام را لگدمال کرد.

شوهرم به بهانه مسافرت از خانه بیرون رفت اما...

چند روزی بود که رفتارهای وی و بهروز را تحت نظر گرفتم تا اینکه یک شب شوهرم به بهانه مسافرت از خانه بیرون رفت و فردای آن روز وقتی لباس‌هایش را که روی مطاب خانه رویا دیدم، از اینکه به راحتی فریب خوردم عصبانی شدم و از شدت خشم وارد خانه شده و دست‌ان برانم رو شد. آنجا بود که فهمیدم عشق بهروز نسبت به من یک دروغ بزرگ است و وقتی به یاد مساجرت‌هایش برای ازدواج با خودم افتادم همه وجودم بر از تنفر شد و دو سلی محکم به صورت رویا زدم. حالا من نیز از همسرم و هوویم به اتهام خیانت و فریب در زندگی شکایت و تقاضای رسیدگی دارم. در حالی که بازپرس شکایت محبوه را وارد ندانست، بررسی ادعاهای رویا در حال انجام است.

با اجرا گذاشتن مهریه ۱۰۰ لیب تایی

خرج مواد زیاد نمی‌تونم مهریه ات رو بدم

زنی برای مطالبه مهریه خود که ۱۰۰ لیب تایی تعیین شده همسرش را به دادگاه فراخواند. این زن در حضور قاضی عنوان کرد که مهریه‌اش ۱۰۰ لیب تایی است و آنرا از شوهر معتاد به تریاک خود طلب کرده است. وی ادامه داد: من مهندس کامپیوتر هستم و همان ابتدا این وسیله را به عنوان مهریه و به خاطر علاقه‌ام به کامپیوتر تعیین کردم. من قصد جدایی از شوهرم با اینکه او معتاد است، ندارم. ۱۰ سال او را تحمل کرده‌ام و به زندگی با او ادامه می‌دهم.

اصلاً همسرم را دشمن خود نمی‌دانم. مرد ۲۸ ساله در دادگاه حضور داشت و گفت: من اصلاً همسر را دشمن خود نمی‌دانم که حالا به دادگاه آمده است. خرج مصرف مواد من زیاد است و نمی‌توانم مهریه همسرم که ۱۰۰ لیب تایی است را پرداخت کنم. اگر همسرم مهریه‌اش را به من بخشد من نیز احتیاجم را ترک می‌کنم و به او نفقه می‌دهم و در کنارش زندگی می‌کنم.

به ترک اعتیاد شوهرم کاری ندارم. زن افزود: من مهریه‌ام را می‌خواهم و اصلاً به ترک اعتیاد شوهرم کاری ندارم و این موضوع برایم اهمیت ندارد. شوهرم وضع مالی نسبتاً خوبی دارد و می‌توانم به مرور این مهریه را بردارم و من آن را مطالبه نمی‌کنم. قاضی رسیدگی کننده به این پرونده، مرد را محکوم به پرداخت مهریه زن کرد و همچنین پرونده را به کارشناسی ارجاع داد.

بعد از طلاق از شوهر معتاد ۶۲ ساله

زن ۴۰ ساله: فرزندانم می‌گویند سربار آنها می‌شوم

زن میانسالی پس از گرفتن حکم طلاق، مهریه ۱۴ هزار تومانی خود را هم از شوهرش گرفت. وی در حضور قاضی مدعی شد همسر از ابتدای ازدواج مواد مخدر خشخیش مصرف می‌کرد و من ۲۰ سال این موضوع را تحمل کردم اما اکنون طالبم تمام شده است. وکیل این زن گفت: موکلم دارای سلامت کامل بوده و ۳۰ ساله است و همسرش ۶۲ سال دارد و اعتیاد گریبانگیرش شده است و وی از ترک امتناع می‌کند. موکلم ۲ فرزند پس دارد که متاهل هستند و هیچ کلم از آنها حاضر نیستند بعد از طلاق، این زن میانسالی را نگهداری کنند. آنها بر این باورند که موکلم سربار آنها خواهد شد. این زن گفت: همسر ابتدا ۵ سال خشخیش و بعد از ۵ سال شیشه مصرف کرد و منابر گفته پزشکان، ۵۰ درصد از استخوان‌هایش دچار پوکی شده است و قسمتی از بدنش کرم زده است. بنده می‌خواهم برای اینکه مزاحم فرزندانم نشوم و امنیت و سرینه داشته باشم، تحت حمایت بهزیستی قرار بگیرم.

حاضریم در کنار همسرم به عنوان کارکن خواب زندگی کنیم. همچنین مرد ۶۲ ساله با کمر خمیده و دستی پر از تاول در حضور قاضی دادگاه گفت: من همسرم را دوست دارم و نمی‌خواهم از وی جدا شوم. ما وضعیت مالی مناسبی نداریم اما حاضریم در کنار همسرم به عنوان کارکن خواب زندگی کنیم. قاضی خطاب به پیرمرد گفت: شما صلاحیت ندارید و باید با دادخواست طلاق همسرتان موافقت کنید. بر اساس رأی دادگاه حکم طلاق برای این زن صادر شد و مهریه ۱۴ هزار تومانی وی از سوی شوهرش پرداخت شد. همچنین نامهای از طرف قاضی برای بهزیستی نوشته شد تا این زن تحت سرپرستی قرار گیرد.

فقط دندان شوهرم را می‌خواهم

زنی در حضور قاضی تصریح کرد: من فقط دندان شوهرم که حق و مهریه من است را می‌خواهم و او باید این مهریه را بپردازد. مرد بیان کرد: اگر بخواهی حاضر هستم ملکی در شمال کشور به نامت کنم ولی دندان‌هایم را نمی‌دهم. قاضی رسیدگی کننده به این موضوع، پرونده را برای رسیدگی بیشتر به کارشناسی این دادگاه ارجاع داد.

زنی در حضور قاضی تصریح کرد: من فقط دندان شوهرم که حق و مهریه من است را می‌خواهم و او باید این مهریه را بپردازد. این ۲۸ ساله در حضور قاضی مدعی شد: شوهرم معتاد به تریاک است. قبل از اینکه توسط مواد مخدر، دندان‌های شوهرم خراب شود مهریه‌ام که ۲۲ دندان است را می‌خواهم. مرد ۲۴ ساله در دادگاه حضور داشت و گفت: من مهریه همسر را نمی‌دهم و حاضر هستم به زندانی بیایم ولی بی‌دندان نشوم. اگر او بخواهد قبول کند برایش دندان می‌خرم و هر وسیله دیگری بخواهد به او می‌دهم. ولی دندان خودم را به او نمی‌دهم.

مهریه‌ام ۲۲ دندان شوهرم است

حاضریم بوم دندان اما مهریه زنم رو ندم



لطفاً همسران را سرزنش نکنید!

شوهر مثل پدر نمیشه!

سهرین صفری

شوهرتان را سرزنش نکنید

اینها خانمها نباید بیش از حد شوهرشان را سرزنش کنند. متأسفانه بسیاری از خانمها عادت به مواخذه دائم شوهر دارند هر چند ممکن است در بسیاری از موارد حق با آنها باشد اما گفتن این جملات سرزنش کننده «چرا این کار رو کردی؟ چرا به حرفم گوش نکردی؟ مگه بهت نگفته بودم نکن؟ آگه به سر سوزن به حرفم گوش می کردی، امروز وضع همان این نبود» اوضاع را بهتر نمی کند که هیچ، بدتر هم می کند چون در این لحظات مسلماً شوهر متوجه اشتباهش شده و از خود ناراضی است و در مقابل اولین سرزنش شما طغیان می آورد اما در صورت تکرار عاسی می شود و فریادش به آسمان می رود و برخوردی می کند یا کلامی بر زبان می آورد که مشکل را دو چندان می کند.

تنها به مرور زمان و با برخوردهای اصولی شوهر ممکن است که بت ذهنش زن بشکند و به او نشان دهد واقعیت آن گونه نیست که در ذهنش ساخته و پرداخته است زیرا همه انسانها کاستی هایی دارند و کامل مطلق فقط خداوند است. سرزنش بیش از حد موجب لجبازی می شود و چه بسا از سر اج. خطایش را مرتب تکرار کند، بلبه تکرار کند، با این که خودش می داند خطایش را سرزنش بیش از حد، عزت نفس او را خدشه دار می کند و نفس اهریمنی اش را به فعالیت وا می دارد تا با تکرار خطا از همسرش انتقام بگیرد، این واکنش ناپسند و بسیاری از کج اندیشی های دیگر، زوج را رو در روی هم قرار می دهد و به جای اینکه در کنار هم باز زندگی را بر دوش بکشند و کلماتشان را بسازند، بعدست خود نسبت به تخریب آن اهتمام می کنند در هیچ تقصیر آمده است اگر فردی خطایی متوجه اشتباه خود شد و بابت آن عذر خواست، پوزشش را بپذیرید و دیگر چیزی از بابت آن بر زبان نیآورید "بهراسنی کدام یک از ما به این حدیث عمل می کنیم؟"

شوهر مثل پدر نیست!

و اما شما مردان جوان گاه جوانان دیروز! شما نیز از چنین برخورد غلطی بوی نیستید، نشینیداید گله بسیاری از عروس خانمها را که می گویند: «هر کاری می کنم شوهرم مرا با مادرش مقایسه می کنند روزی نشده از غذای که پختم ایراد بگیرد و نگه محاله غذای مادرم شور شده باشد، کم نمک شده باشد، جا نپزیده باشد و... آگه اینها رو بپزانه نکنه، می گد مزماش یه جوریه، هیچ وقت ندیدم خورشش که مادرم می پخت مزماش این جوریه باشه» آقای محترم، آیا لازم است یکبار دیگر همه آنچه را به خانمها گفتیم، خدمت شما تکرار کنیم تا دوبارید با این حرفها چه اشتباه بزرگی مرتکب می شوید؟ توجه داشته باشید که دهان گلخانه؟ فکر استه پس بهتر است کمی هوشیارتر باشیم و دقت کنیم چگونه گلی در آن می پروراییم و به دیگران عرضه می کنیم.

ماددانه احترام بگیرد

خجالت نکتید و صادقانه اعتراف کنید، آیا شما در مقابل عذرخواهی عزیزانتان سریعاً آرام می شوید و به راستی او را می بخشید و همه چیز را فراموش می کنید؟ یا این که وقتی می بینید او اقرار می کند و خودش می داند خطایی مرتکب شده، عصبانی تر می شوید و بیشتر به او سر کوفت می زنید و گاه و بی گاه در هر فرصتی و هر وقت مشکلی پیش می آید یک سلسله از این خطا کاری ها را پشت سر هم برایش بازگو می کنید و برای صدمین بار یکی پس از دیگری آنها را به رخش می کشید و خلاصه کاری می کنید که همسر مقصر دیگر هرگز از شما عذرخواهی نکند؟ به راستی شما چگونه عمل می کنید؟

برخی خانمها عادت دارند و دائم شوهر جوان خود را با پدر محترمشان مقایسه می کنند و از همسران همان قابلیت هایی را انتظار دارند که در پدر شاهد بوده اند به طور مثال نحوه برخورد همسر و پدرشان با مسائل مختلف را می بینند و از همسرشان انتقاد می کنند. البته ناگفته نماند که چون پدر از کودکی حامی دختر است و در مقابل مشکلات به مدد وی برمی خیزد، دختر ناخودآگاه او را توانمندترین انسان روی زمین می بیند و پدر تحت الشعاع این نگاه قرار می گیرد، یعنی دیگر نمی تواند عیبها یا کاستی های شخصیتی پدر را دریابد یا اگر هم دریابد به دیده اغماص می نگرد و این امر چیزی از شکوه و اقتدار پدر در نزدش نمی کاهد. با این تفاسیل ظعی است که عروس خانم پس از ازدواج پدر خویش را بسیار برتر و قدرتمندتر از شوهر جوانش ببیند به ویژه اگر اختلاف هایی پیش بیاید یا در مواجهه با مسائل و مشکلات، مرد جوان از همسرش حمایت نکند. عروس خانم که همواره پدرش را به عنوان حامی در پشت سر خود داشته، از عدم حمایت شوهر می رنجد و ناخودآگاه گفته ترازو را به نفع پدر سنگین می کند. از این رو تنها به مرور زمان و با برخوردهای اصولی شوهر ممکن است که بت ذهنش زن بشکند و به او نشان دهد واقعیت آن گونه نیست که در ذهنش ساخته و پرداخته است زیرا همه انسانها کاستی هایی دارند و کامل مطلق فقط خداوند است. به یقین انسان بالغ کسی است که بتواند معایب کسانی را که دوست دارد، ببیند. خانمها باید بپذیرند مهارت های انسانها یکسان نیست و لزوماً نباید شوهر از همان توانایی هایی برخوردار باشد که پدرشان برخوردار بوده است ناگفته نماند که واکنش پدر در این هنگام، بسیار مؤثر است.



واژه‌یابی ضرب‌المثل

شرح جدول

در جدول زیر تعدادی ضرب‌المثل پارسی از کتاب «کوچه» زنده‌یاد «احمد شاملو» آمده است پس از پیدا کردن و خط کشیدن روی آنها، ۳۸ حرف باقی می‌ماند که از جمع آنها یک ضرب‌المثل دیگر به دست می‌آید. تذکر: عبارات داخل گیومه در جدول نیامده است.

حرف را هفت دفعه باید قورت داد، یک دفعه باید گفت.
- دل که پاک است، زبان بی‌باک است!
- مثل باد و پشه.
«دو کس که سخت از یکدیگر متنفر باشند و دیدار هم برنتابند.»
- هر سربالایی یک سرازیری هم دارد!
«به روزهای بختیاری و مساعدت اقبال غره نباید شد»
- هر که زر دارد دشمن در بر دارد.

- آدم دستپاچه یک کار را دوبار می‌کند.
- از باد آمده به دم برود.
- باغ به این بزرگی، غوره نصیب ما شد
شهر به این بزرگی، کوره نصیب ما شد!
«در شکایت از بخت ناسازگار خویش گویند
در شهری بدین بزرگی زن یا شوهری کور نصیب ما شد.»
- برادران جنگ کنند، ابلهان باور کنند.
- بهر یک گل، منت صد خار می‌باید کشید.

د	ل	ک	ه	پ	ا	ک	ا	س	ت	ز	ب	ا	ن	ب	ی	ب	ا	ک	ا
ب	ه	ر	س	ر	ب	ا	ل	ا	ی	ی	ی	ک	س	ر	ا	ز	ی	ر	س
ا	ب	ا	و	ح	ر	ف	ر	م	ر	ا	د	د	ر	ا	د	م	ه	ی	ت
غ	ر	ب	ر	ت	ف	ه	ا	د	ص	ت	ن	م	ل	ک	ک	ی	ر	ه	ب
ب	ا	ن	ک	د	ف	ع	ه	خ	ا	ر	م	ی	ب	ا	ی	د	ک	ش	ی
ه	د	ا	ن	د	ی	ا	ب	ر	ر	و	ا	د	ر	ز	ه	ک	ر	ه	د
ا	ر	ه	ن	ق	و	ر	ت	ز	م	ح	ر	د	د	ش	م	ن	د	ر	ب
ی	ا	ل	د	ی	د	ا	د	ا	ز	ب	ا	د	ا	ن	د	ر	ا	د	ر
ن	ن	ب	ت	ک	د	ف	ع	د	ه	ب	ه	د	م	ی	ا	ر	ب	ا	ی
ب	ج	ا	د	ی	ا	ب	ه	م	ب	ر	و	د	و	م	ن	ل	ب	ا	د
ز	ن	د	ر	د	ک	ف	ت	ر	م	ی	ک	ن	د	ن	ه	ه	ش	ب	و
ر	ک	ن	ر	و	ز	ش	ا	ا	ب	و	د	ا	ر	ر	ا	د	ی	ی	ا
ک	ک	ن	ا	د	م	د	س	ت	پ	ا	چ	ه	ی	ک	ک	ر	ب	س	ی
ی	ا	ر	د	ش	ا	م	ب	ی	ص	ن	ه	ر	و	ک	ی	ک	ر	ز	ب
غ	و	ر	ه	ن	ص	ی	ب	م	ا	ص	ی	پ	ه	ر	پ	ه	ا	ی	ن

واژه‌یابی شهرهای ایران

شرح جدول

در جدول زیر نام ۶۷ شهر از کشورمان آمده است. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها، تعدادی حروف خط نخورده باقی می‌ماند که جمع آنها نام یک شهر دیگر به دست می‌آید.

آستارا- آستانه اشرفیه- اردکان- اردل- ازنا- اسلام‌آباد غرب- اصفهان- امیدیه- اهر- ایرانشهر- ایلام- بابل- بجنورد- بندرانزلی- بندرعباس- بهار- تربت جام- تفت- تکاب- تهران- جیرفت- خمینی‌شهر- خوی- دامغان- دهلران- رامسر- راور- رزن- رشت- رفسنجان- زاهدان- زنجان- ساوه- سراب- سرپل ذهاب- سنندج- سوسنگرد- شادگان- شاهرود- شهر بابک- شهرکرد- شیروان- فریدن- فیروزآباد- قزوین- قشم- قصرشیرین- قوچان- کازرون- کاشمر- کردکوی- کیش- گلپایگان- لار- محمودآباد- مراغه- مشهد- ممسنی- میان دوآب- نطنز- نکا- نور- ورامین- هرسین- هشتروند- همدان- یزد

					ا	ه	ر																	
					س	ر	ا																	
					ت	س	م	م	ت	ر														
					ا	ا	ا	س	ی	س	ش	م	و											
				ن	ا	و	ر	ر	ر	ن	ر	ه	ه	ا	ت	ف	ن							
			خ	و	ی	ک	ا	س	ل	ا	م	ا	پ	ا	د	غ	ر	ب	س	د	ش	د	پ	
			ا	ر	د	ک	ا	ن	ر	ا	ر	ک	ق	ر	ی	ا	پ	ر	ا	ز	ن	ا	ا	
			ش	ی	ک	ب	ب	ز	د	ا	ر	ن	و	ه	ه	ر	ا	ه	ب	ی	ک	ب	ه	
			ه	ن	و	ر	ر	ا	ر	ی	ب	ه	چ	ش	ش	ش	م	و	ش	ع	ا	ل	ا	ذ
			ی	س	ی	ر	د	ن	ب	و	ر	ی	ا	ی	ت	ش	د	ن	ر	ر	پ	ز	ل	
			د	م	ا	ر	ف	ک	و	ر	ن	ف	ن	ن	ر	ن	ا	د	د	ا	و	پ		
			ی	م	ه	و	ی	س	و	ر	ه	ر	ا	ی	و	ا	ا	ر	ن	ل	ی	ر	ر	
			م	ل	ر	د	ه	ش	ن	ی	د	ش	د	م	د	غ	ی	ب	ی	ک	ی	س		
			ا	ش	ز	ز	ن	ر	ر	ا	ر	ه	ا	خ	ر	م	م	ا	ا	ن	ا	ف	ت	
			ش	ق	ن	ن	ن	ک	ا	ص	ا	ا	ق	ک	ا	ب	ی	ا	ت	ن	ر			
			ا	م	ا	ا	ا	ا	ن	ر	ق	ن	ز	ز	ر	د	د	ر	ف	ا	ب			
			ه	ا	ر	ا	ه	س	ه	ا	ن	و	ه	ا	ل	ر	چ	ت						
			ر	ل	د	د	و	ف	ت	ط	ی	ش	ه	ی	ن	چ								
			و	ی	ن	ص	ن	ص	س	ن	ن	ن	د	ج	ز	ا								
			د	ا	ب	ا	د	و	م	ح	م													

بهترین همسر دنیا خواهید بود اگر...

۱۰ نکته‌ای که در همسرداری معجزه می‌کند

اگر در زندگی زناشویی این ۱۰ نکته را انجام دهید مطمئن باشید که شما بهترین همسر دنیا خواهید بود.



شاد باشیم؛ شاد بودن همیشه ارزشمند است. پس سعی کنیم خود را خوشحال و سرحال نشان دهیم تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنیم.
صبور باشیم؛ اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی‌دانیم بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.
منطقی رفتار کنیم؛ مسائل را منطقی و درست بررسی کنیم و به جای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی‌طرفانه قضاوت کنیم.
کم توقع باشیم؛ از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ دهد.
مثبت‌نگر باشیم؛ با بیاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بپردازیم و جنبه‌های خوب زندگی را فراموش نکنیم.

محبت‌پذیر و قهر گریز باشید

خوش قول باشیم؛ برای حرف‌ها و قول‌های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسؤول بدانیم خوش‌قولی نشانه احترام به خود و همسر است.
به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم و حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان و حفظ کنیم.

ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم؛ سعی کنیم با همسر خود درباره مسائل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر است.
با یکدیگر مهربان باشیم؛ همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم. محبتش را بازگو کنیم، برایش خوبی بخواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را به کار ببریم. با مهربانی می‌توانیم مالک قلب‌های یکدیگر باشیم و رابطه گرم و صمیمی برقرار کنیم.

محبت‌پذیر و قهر گریز باشیم؛ تنش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسران فداکار است. تلاش کنیم که آینه زندگیمان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.

روابط زناشویی را بسیار مهم بدانید

خود را به جای همسرمان بگذاریم؛ دنیا را از دریچه نگاه او ببینیم و از خود بپرسیم: «اگر من جای او بودم چه می‌کردم؟»
به خواسته‌ها و افکار یکدیگر احترام بگذاریم؛ فراموش نکنیم که ازدواج یمان همکاری و تشریک مساعی است.
میان‌رو و متعادل باشیم؛ حضرت علی(ع) فرموده‌اند «خیر الامور اوسطها». پس اگر در تمام امور زندگی(خوردن، خوابیدن، مسافرت و حتی صحبت کردن و...) اعتدال را رعایت کنیم کمتر دچار مشکل می‌شویم.
با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم؛ یک جمله شورانگیز می‌تواند طوقالی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد.
روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم؛ عدم توجه به این روابط موجب ایجاد مشکلات مختلف خانوادگی، روحی و روانی برای هر یک از طرفین می‌شود و زندگی را با خطرهای جدی روبرو می‌کند.

روی نقاط ضعفش انگشت نگذارید

فرمان ندهیم؛ نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم. متوجه باشیم که خانه کلون عشق و محبت است نه محل تازی و خستوت.
تعصبات غلط و افکار مزاحم را از خود دور کنیم؛ افکار مزاحم مانند خوره، سلامت روانی انسان را از میان می‌برند. بهتر است به جای اعمال تعصبات دست و پاگیر انرژی خود را صرف توجه به همسر و خانواده نماییم.
از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم؛ زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اناره می‌شود.
روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم؛ هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می‌شود. هرگز نباید از نقطه ضعف‌ها به عنوان اسلحه‌ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.
مقایسه به مثل نکنیم؛ از رفتارهای تلافی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری نماییم.

مشوقی باشید

خوش‌بین باشیم؛ داشتن نگاه خوش‌بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می‌شود.
یکدل باشیم؛ درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می‌شود و یکدلی به وجود می‌آورد.
شنونده خوبی باشیم؛ هنگامی که همسرمان با ما صحبت می‌کند حتی‌الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سرنگان دادن نشان دهیم که به حرف‌های او توجه داریم.
مشوق همسر خود باشیم؛ برای رفتارها و صحبت‌های همسرمان ارزش قائل شویم و با یادآوری موفقیتهای موفق گذشته، او را تشویق کنیم تا آینده بهتری داشته باشد.
به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهیم؛ انقدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آرزوهای ما باشد. در حقیقت اولین کسی که از این پیشرفت سود می‌برد ما هستیم.

به نیازهایش توجه کنید

راستگو باشیم؛ صداقت و راستی از بهترین سرمایه‌های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متوسل شویم حتی اگر حقیقت به نفع ما نباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه‌های زندگی را سست می‌کند.
محیط خانواده را با صفا کنیم؛ فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.
به ارزش‌های دینی، اخلاقی و خانوادگی پایبند باشیم؛ ارزش‌ها از ارکان و ستون‌های اصلی خانواده محسوب می‌شوند و مفید بودن به ارزش‌ها موجب دوام و استحکام خانواده می‌شود و اصالت آن را حفظ می‌کند.
به نیازهای همسر توجه کنیم؛ رفتار دلنشین و توأم با ممانت موجب می‌شود خواسته‌های خود را به راحتی بیان کنیم.
بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم؛ در سایه سلامت جسمی و روانی می‌توانیم به هدف‌های خود برسیم. بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودیش جلوگیری کنیم.

یک جمله شورانگیز می‌تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از فطرات گوناگون دور سازد

برای سخن و پیشنهادش احترام قائل شوید

به همسر خود بگوییم که من به خاطر عشق به تو همه سختی‌های زندگی‌مان را می‌پذیرم چنین جملاتی باعث دلگرمی او می‌شود.
همسر خود را ارضی کنیم؛ باید طوری رضایت همسرمان را جلب نماییم که مطمئن باشیم هیچ وقت ما را ترک نمی‌کند و یا در هیچ مشکلی ما را تنها نمی‌گذارد.
با ممانت و صداقت قبول کنیم که در بعضی از کارها همسرمان شایسته‌تر است. برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و خود را عقل کل ندانیم. باور داشته باشیم که همیشه همه چیز را ممکن دانست.
سخنی‌ها و مشکلات محیط کار را در حد ضرورت با همسرمان در میان بگذاریم؛ هم فکری بار مشکلات را سبک‌تر می‌نماید.

اگر پوست و موی شما دچار مشکل خاصی شده است و به دنبال راهی برای زیباتر شدن خود هستید، اگر در دقتتان سوال‌های فراوانی درباره راه‌های زیباتر شدن وجود دارد، سوال‌هایی که شاید سال‌هاست به دنبال جوابی برای آنها هستید ما تصمیم گرفتیم برای شما موضوعی را فراهم کنیم که بتوانید به راحتی جواب سوال‌های خود را پیدا کنید و با جواب‌های درست و اصولی آنها آشنا شوید.

عواقب وخیم لیزر درمانی

• آیا می‌توان موهای زائد را در ارایشگاه‌ها لیزر کرد؟

لیزر مانند تیغ جراحی است که اگر به دست پزشک سیرده شود، نتایج جراحی‌آوری در درمان بیماری‌های پوستی دارد و در غیر این صورت، عوارض جدی دارد. لیزر درمانی توسط افراد ناآگاه، عواقب وخیم و حتی کشنده‌ای دارد به طور مثال ممکن است ضایعه پوستی در فردی مربوطه با سرطان پوست باشد که لیزر درمانی آن توسط غیرمتخصصان، بزرگ‌ترین اشتباه است و از این عوارض می‌توان به قمار شدن و عفونت بخال و ایجاد جوش‌ها که در برخی بیمارستان‌ها بروز می‌کند اشاره کرد. همچنین افرادی که پوست سبزه دارند یا افرادی که به‌دراستی به وسیله نور آفتاب یا در سالن‌های مخصوص اقدام به بریزه‌کردن پوست خود کرده‌اند، در صورت لیزر درمانی از سوی افراد غیرمتخصص به لکه‌های پوستی دچار می‌شوند.

داروهای موضعی و جوش‌ها

• آیا برای درمان آکنه می‌توان فقط از درمان موضعی استفاده کرد؟ والدینم مرا از مصرف داروهای خوراکی منع می‌کنند.

این مسئله بستگی به این دارد که شدت آکنه شما چگونه باشد. در بیشتر موارد اگر آکنه فقط محدود به صورت باشد می‌توان آن را با داروهای موضعی شامل آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای لایه‌بردار درمان کرد حتی گاه افرادی که فقط آکنه پشت‌تانه دارند را می‌توان با داروهای موضعی درمان کرد. به شرطی که بتواند دارو را روی ضایعات روزی دو بار استفاده کند.

اکستنشن و طاسی سر

• آیا واقعا اکستنشن به موها آسیب می‌رساند؟

اکستنشن باعث ریزش شدید موها می‌شود و در نهایت ممکن است به طاسی منجر شود. در واقع یکی از خطرات مهم ریزش موها بستن زیاد آنهاست. این نوع ریزش را ترکشن آلوپسیا (ریزش موی کششی) می‌گویند که در آن، موهای بخش‌هایی از سر که بیشتر تحت فشار و کشیده شدن بوده‌اند، می‌ریزد و به تدریج سر طاسی می‌شود. این نوع ریزش موها در زن‌هایی که همیشه موهایشان را دم‌اسبی می‌کنند یا محکم می‌بافند بسیار شایع است. یکی از عوارض اکستنشن هم ریزش موی کششی است، چون در اکستنشن نیز موها به شدت کشیده می‌شود و به همین دلیل پس از مدتی شروع به ریزش می‌کند. شاید در دفعات اول و دوم، موها چندان کم نشود اما در دفعات بعدی کاهش آنها کاملا مشهود است.

هفت توصیه از هفت پزشک سرشناس

درمان بی‌خوابی

1- آیا توصیه‌ای برای مشکل بی‌خوابی دارید؟ آیا خوردن غذا یا نوشیدنی خاصی پیش از خواب می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند؟

همانطور که از قدیم‌ها مادرهایمان گفته‌اند یک لیوان شیر گرم پیش از خواب کمک می‌کند تا راحت‌تر بخوابید اما این موضوع یک دلیل علمی دارد. شیر حاوی تریپتوفان و اسید آمینو است که به بدن شما کمک می‌کند تا هورمون‌ها، ملاتونین و سروتونین تولید کند که به خواب رفتن شما شایسته می‌کند. راه‌های دیگری برای حل مشکل بی‌خوابی وجود دارد، برای مثال می‌توانید به همراه شیر، استک‌های سبک هم بخورید تا این کربوهیدرات‌ها به هورمون‌ها کمک کنند تا به سادگی به مغزتان برسد. جای اینکه پیش از خواب بیسکویت بخورید پیشنهاد می‌شود کمی میوه، یک مشت آجیل بی‌نمک، ماست و موز، کیک برنج، پنیر محلی، کبوی و حتی گلاب میل کنید.

«دکتر سارا استاتر، متخصص تغذیه»

کمر درد

2- آیا راه درمان طبیعی برای کمر درد وجود دارد؟

در واقع پیشگیری طبیعی‌ترین راه درمان کمر درد است. ورزش کردن، روی فرم بودن، نحوه صحیح ایستادن، روی وزن مناسب بودن، صحیح نشستن و انجام فعالیت‌های روزانه می‌تواند مانع از وجود درد در کمر شوند.

«دکتر لانگستون هالی، جراح مغز و اعصاب»

لکه‌های قرمز

3- داخل سفیدی چشم دختر یک ساله‌ام لکه‌های قرمز رنگی دیده می‌شوند، آیا نگرانی در این خصوص باید داشته باشیم؟

اگر این لکه‌ها یا تانه‌ها به صورت مجزا هستند و التهاب یا ناراحتی در چشم دختر شما به وجود نیامده و همه چیز طبیعی به نظر می‌رسد جای هیچگونه نگرانی وجود ندارد. نه این لکه‌های قرمز رنگ و نه رگه‌های خوبی که در سفیدی چشم ظاهر می‌شوند مضر نیستند ولی برای اطمینان بیشتر می‌توانید به چشم پزشک مراجعه کنید که با تجهیزاتش که در اختیار دارد با درست‌نمایی این لکه‌ها نظر بهتری در این خصوص بدهد و در صورت نیاز درمان مورد نظر را هم توصیه کند.

«دکتر ریچارد پسنیگر، متخصص چشم»

مسواک زدن

4- آیا مسواک زدن در صبح ضروری است؟

نه تنها مسواک زدن پس از وعده‌های غذایی ناظر و شام ضروری است بلکه مسواک زدن دندان‌ها پس از صرف صبحانه هم بر اهمیت است. به یاد داشته باشید که یک ساعت پس از هر بار مسواک زدن جرم‌ها شروع به شکل گرفتن روی سطح دندان می‌کنند. به همین دلیل پس از هر وعده مسواک زدن را فراموش نکنید، چون ممکن است فاصله زیاد بین مسواک زدن سبب عوض شدن رنگ دندان‌ها شود. پس از هر بار مسواک زدن زبان خود را هم تمیز کنید. لثه‌ها را ماساژ دهید و در نهایت با نخ دندان فاصله بین دندان‌هایشان را هم تمیز کنید.

«دکتر ماهش ورم‌ا، دندانپزشک»

سندرم درد عضلانی

5- سندرم فیبرو میالژی چیست؟ علائم این بیماری را ذکر کنید؟

فیبرومیالژی یا سندرم درد عضلانی در واقع اختلال شایعی است که در بین زنان بیشتر دیده می‌شود. از علائم عمومی این بیماری می‌توان به بدن درد، احساس خستگی زودرس، افسردگی و کاهش انرژی اشاره کرد. البته علائمی همچون اضطراب، اختلالات خواب، احساس تورم در اندام‌ها و مفاصل بدن هم دیده شده است. ورزش‌های هوازی از جمله پیاده‌روی سریع، دویدن سریع، شنا، دوچرخه‌سواری و کار با تردمیل می‌تواند به استقامت بدن کمک کند. در نتیجه دردهای عضلانی به این سادگی به سرانجام نمی‌آید.

«دکتر نینا گارگه، متخصص مغز و اعصاب»

زائودرد

6- من مردی ۲۴ ساله هستم که زانو درد در خانواده ما موروثی است. برای محافظت از زانوهایم به هنگام آهسته دویدن چه توصیه‌هایی دارید؟

منطقی این است که سطوح نرم‌تر را برای دویدن آهسته انتخاب کنید. شما که از مشکل زانو درد رنج می‌برید بهتر است در زمین‌های سفت‌تر ندوید چون زمینه را برای ایجاد درد در بخش‌هایی همچون فوژک پا، زانو، کمر و گردن فراهم می‌کند. پیشنهاد می‌شود کفش‌هایی به پا کنید که زیره نرم‌تری داشته باشند و البته پوشیدن جوراب‌های ضخیم و کتانی را هم فراموش نکنید. باز تاکید می‌کنم که در سطوح نرم‌تر بنویید.

«دکتر استونوش سینگ، متخصص بیماری‌های کلیوی»

سنگ کلیه

7- آیا سنگ کلیه خود به خود دفع می‌شود؟

اکثر سنگ کلیه‌هایی که به قطر کمتر از ۵ میلی‌متر هستند معمولاً خود به خود دفع می‌شوند. هرچند مواردی هم بوده که سنگ کلیه‌هایی با قطر بیشتر هم به خودی خود دفع شده باشد. اگر سنگ مربوطه باعث انسداد گردد نشان از این دارد که شما نیاز به عمل جراحی دارید تا آن را خارج کنید. برای اینکه از شکل گرفتن مجدد سنگ‌ها در کلیه خود با عود کردن درد آن جلوگیری کنید پیشنهاد می‌شود هر روز بیشتر از ۲ لیتر آب بنوشید و رژیم کم نمک اتخاذ کنید.

«دکتر رایان لاپوینتج، متخصص زانو و ارتوپد کبوی»

معجزه خوراکی‌ها

هر کس در هر سن و سالی، هر کجای جهان که رشد کرده باشد، حتماً از بزرگ‌تراها چیزهایی در مورد خواص مواد غذایی یا گیاهان مختلف شنیده و هنوز هم در قرن بیست و یکم، حتی در پیشرفته‌ترین جوامع جهانی باز طبیبان درمائی باوریت دارد به داروهای طبیعی و روش‌های پزشکی مبتلا و قش نب دارند. ترش‌خوردی با آب و جوی برای نور چشم خوب است و در این دست توصیه‌ها که سینه به سینه و نسل به نسل از نسل‌ها اینکها و چین و مصر باستان (۱۵ هزار سال قبل تا روم و ایران و یونان، بین فرهنگ‌ها و نسل‌های بشر چرخیده و امروز علم آن را ثابت کرده است. مسلماً خواندن این صفحات به دردتان می‌خورد!



خاصیت فوق‌العاده آب آلبالو

آب آلبالو خطر بیماری‌های قلبی عروقی را در مبتلایان به دیابت کاهش می‌دهد. نوشیدن این آب‌میوه، درد عضلانی ناشی از ورزش را کاهش می‌دهد و همچنین نوشیدن آن در صبح به خواب بهتر در شب کمک می‌کند. آب آلبالو خطر بیماری‌های قلبی عروقی را در مبتلایان به دیابت کاهش می‌دهد. نوشیدن آب آلبالو درد عضلانی ناشی از ورزش را کاهش می‌دهد. نوشیدن آب آلبالو پس از ورزش کردن می‌تواند درد حاصل از کشیدگی ماهیچه‌ها را تسکین دهد. نوشیدن آب آلبالو در صبح به خواب بهتر در شب کمک می‌کند. مصرف یک لیوان آب آلبالوی بدون قند در صبح به خواب بهتر در شب کمک می‌کند. به گفته محققان دلیل این ویژگی آب آلبالو وجود مقادیر فراوانی ملاتونین است. ملاتونین نوعی هورمون است که می‌تواند سیکل خواب را تنظیم کند.

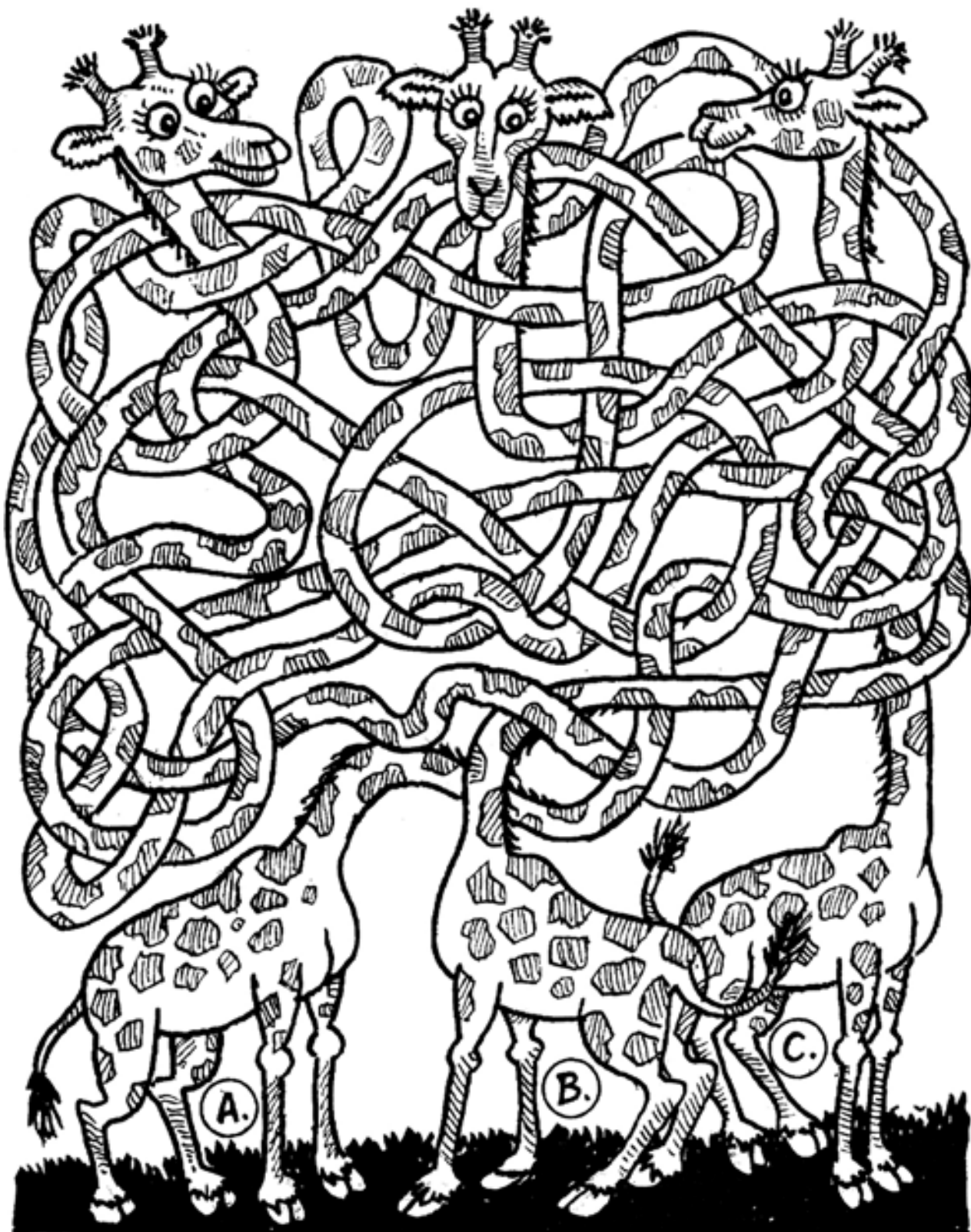


با مضرات و خطرات لیمو ترش آشنا شوید!

مخلوط آب لیموترش با نوشیدنی‌های داغ و یا هنگام طبخ غذا موجب اسیدی شدن ماده غذایی می‌شود. همچنین از زمان قاچ کردن لیمو تا استفاده از آن نباید مدت زیادی بگذرد. بررسی‌ها نشان می‌دهد اگر چه طعم و مزه لیمو ترش همانند لیمو شیرین پس از قاچ کردن تغییر نمی‌کند اما در سطح آن گازهایی آزاد می‌شود که این گازها می‌تواند برای بدن مضر و خطرناک باشند. ویتامین‌های لیمو ترش پس از مدت زمانی از بین می‌روند پس بهتر است آن را سریعاً مصرف کنید. گفتنی است، خیلی‌ها عادت دارند آب لیمو ترش را در یخچال نگه داری کنند، اما مطالعات اخیر نشان می‌دهد استفاده از این آب لیمو ترش بسیار خطرناک است و موجب سمی کردن غذا و از بین بردن ویتامین‌های موجود در غذا می‌شود. نتایج مطالعات نشان می‌دهد لیمو ترش جزو سبزیجاتی است که به اندازه مورد نیاز باید آن را تهیه کنید و قاچ شده‌ای آن را در صورت مصرف نکردن، دور بیندازید.

کدام زرافه، کدام گردنی؟

در یک باغ وحش گردن سه زرافه گردن دراز در هم تاب خورده است. مشخص کنید که کدام گردن برای کدام زرافه است؟



LONDON STREETS

واژه‌یابی خیابان‌های لندن

در اینجا نام برخی از خیابان‌های لندن آورده شده است. آنها را در جدول بیابید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و حتی به صورت آریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به تمامی افراد (۹ تا ۹۰ ساله) توصیه می‌شود.

K	G	F	K	E	H	C	P	Y	M	P	G	M	N	A	R	E	S	E	T
A	S	E	G	T	S	E	G	D	I	R	B	R	E	W	O	T	P	R	R
G	N	R	F	N	L	N	K	C	O	N	E	K	N	C	R	A	N	U	W
N	L	O	R	E	O	I	C	S	T	G	R	E	E	T	L	G	S	E	P
K	S	M	A	V	M	A	V	C	E	F	D	N	F	L	L	W	W	M	P
D	V	G	W	F	D	E	R	N	E	R	A	S	A	V	E	E	E	A	N
A	L	I	L	I	N	K	T	H	W	K	N	I	C	D	W	N	V	Y	C
R	S	W	L	O	T	S	M	R	S	I	O	N	F	H	M	A	K	F	S
H	O	L	R	Y	D	E	V	V	N	P	W	G	U	T	O	L	V	A	F
G	Y	N	H	L	T	N	E	K	B	W	K	T	V	V	R	I	U	I	F
D	D	N	R	L	H	W	O	L	O	H	A	O	S	C	C	R	R	R	H
D	Y	N	A	E	W	Y	T	B	F	I	P	N	E	T	D	B	B	B	V
E	C	F	A	B	W	H	D	R	R	T	D	R	O	B	T	S	G	H	H
I	C	H	P	L	L	A	A	N	V	E	S	R	Y	T	U	M	L	N	H
K	G	W	L	V	T	A	T	R	V	H	I	A	U	D	S	H	V	G	H
A	R	F	S	T	C	R	E	E	T	A	G	R	O	O	M	U	K	P	H
C	N	N	G	P	S	B	O	I	R	L	V	B	F	B	M	B	E	A	H
S	N	I	Y	U	N	P	F	P	F	L	V	I	T	B	A	K	E	R	H
H	W	C	A	W	S	G	R	N	K	R	O	O	R	A	P	E	Y	K	A
C	M	H	L	S	G	D	Y	A	C	W	T	O	H	H	U	E	R	M	A

BOND	بوند
KENSINGTON	کنزینگتون
ALBANY	آلبانی
BAKER	بیکر

CROMWELL	کرامول
REGENT	ریجنت
MAYFAIR	می‌فر
PORTLAND	پورتلند

VICTORIA	ویکتوریا
NEWGATE	نیوگیت
TOWER BRIDGE	تاوربریج
PARK	پارک

FLEET	فلیت
EUSTON	یوستون
WATERLOO	واترلو
WIGMORE	ویگمور

WHITEHALL	وایت‌هال
MOORGATE	مورگیت
PICCADILLY	پیکادیلی
GROSVENOR	گراسونور



۸ کاری که زنان بهتر از مردان انجام می‌دهند

از چکش زدن و رانندگی تا سرمایه گذاری

آیا زن‌ها پول دوست هستند؟

توصیه‌های «برایان تریسی» - روانشناس برای ازدواج با همسر دلخواهتان

زن‌ها در مورد توانایی یک مرد برای تأمین کردن آنها به خصوص بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن، بسیار حساس هستند. مردی که در مورد پول بزرگ باشد بیشتر از مردی که در مورد پول بی‌فکر بوده با مشکلات مالی داشته باشد برای زن‌ها جذاب است. زن‌ها پول دوست نیستند و ترجیح می‌دهند به خاطر عشق ازدواج کنند. اما یک زن باهوش، مثل زنی که شما در زندگی‌تان می‌خواهید، اگر حق انتخاب داشته باشد ترجیح می‌دهد عاشق مردی بشود که با همین حالا از نظر مالی موفق باشد و با در آینده از نظر مالی موفق شود.

مطالعه جدید اثبات کردند که زنان ۵ درصد بیشتر از مردان قدرت به خاطر سپاری کلمات و چهره‌ها را دارند. هم‌طور در تحقیقاتی دیگر که در سوئد انجام شد نشان داد که زنان قدرت بیشتری در حفظ کلمات، اشیاء و تصاویر در ذهنشان دارند. خانم‌ها معتقدند که می‌توانند بعضی از کارها را به نحو احسن انجام دهند. ولی بهتر است این ادعاها استدلالی را هم در بر داشته باشند. تحقیقات انجام شده در آمریکا ثابت می‌کند که اکثر بانوان در انجام این ۸ کار از مردان بهترند.



اول پول خودتان را بدهید

راه حلش برای شما این است که در تمام عمرتان به طور مداوم پول‌تان را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنید. قاعده‌اش این است: «اول پول خودتان را بدهید» به جای اینکه اول خرج کنید و صورت حساب‌هایتان را ببردازید و بعد آنچه باقی مانده را سرمایه‌گذاری کنید. همان اول از هر حقوقی که می‌گیرید ۱۰ درصد را به خودتان بدهید و آن را در یک حساب پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنار بگذارید.

ساد بگیرید با پول باقیمانده زندگی کنید

اگر نمی‌توانید ۱۰ درصد درآمدتان را پس‌انداز کنید با ۱ درصد درآمدتان شروع کنید و یاد بگیرید که با ۹۹ درصد باقیمانده زندگی کنید. وقتی زندگی با ۹۹ درصد برای‌تان راحت شد شروع کنید به پس‌انداز کردن ۲ درصد و بعد ۳ درصد و ۴ درصد و ۵ درصد و به همین ترتیب ادامه بدهید. این راه کار موثر پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کردن ۱۰ درصد درآمدتان در طول زندگی کاری، با گذشت زمان شما را ثروتمند خواهد کرد.

وقتی در جیب‌تان پول باشد

وقتی در جیب‌تان و در حساب بانکی‌تان پول داشته باشید، نسبت به وقتی که پول ندارید و تکران یک بعدی حقوق‌تان یا قسط بعدی ماشین‌تان هستید مرد کاملاً متفاوتی خواهید بود. وقتی در بانک پول دارید احساس آرامش، اطمینان و قدرت می‌کنید. در نتیجه یک میدان نیروی برابری ایجاد می‌کنید که زنان را به زندگی‌تان جذب می‌کند. قدرت‌تان را احساس می‌کنند و دوست دارند پیش‌تان باشند. در حضور شما احساس امنیت و اطمینان بیشتری می‌کنند. در نتیجه مطابق قانون احتمالات احتمالش خیلی بیشتر می‌شود که با یک زن عالی آشنا شوید و ازدواج کنید.

رهبایی از شکست عشقی
بر طبق تحقیق انجام شده از ۱۰۰۰ فرد مجرد مشخص شده که مردان در هنگام شکست عشقی، زمان بیشتری را نسبت به زنان در تازاخی و غم ناشی از جدایی و شکست سبزی می‌کنند.
رانندگی در شهر
تحقیقات ترافیکی انجام شده در سال ۲۰۱۰ نشان می‌دهد که ۸۰٪ عاملین تصادفات شهری مردان بودند. زنان به سبب رعایت احتیاط کمتر از مردان دچار حادثه می‌شوند.

<p>تحصیلات آکادمیک بر طبق آمار، در دانشگاه‌ها به ازای هر ۱۰۰ مردی که فارغ‌التحصیل می‌شوند، ۱۸۵ زن را فارغ‌التحصیل می‌کنند. آنها تخمین می‌زنند که تا سال ۲۰۱۶ میلادی، ۶۱٪ لیسانس‌ها، ۶۳٪ فوق‌لیسانس‌ها و ۵۸٪ فارغ‌التحصیلان مقطع دکترا زن باشند.</p>	<p>آدرس دادن و راهبری محققان دانشگاه سنت جوزف در فیلادلفیا گروهی از مردان و زنان را تحت آزمایش قرار دادند تا آدرس مکان‌های توریستی محبوب را بدهند و به طور کامل شرح دهند که چگونه می‌نویسند به آنجا رسید. آنها به این نتیجه رسیدند که خانم‌ها خیلی دقیق‌تر از آقایان انجام می‌دهند. محققان معتقدند که بانوان هنگام آدرس دادن پس از اندکی مکث و بررسی کل مسیر آنرا به زبان می‌آورند و این در حالی است که آقایان به محض اینکه از آنها سوال می‌پرسید، شروع به پاسخ دادن می‌کنند و در حین پاسخ دادن مدام خود را تصحیح می‌کنند.</p>
<p>سرمایه‌گذاری مردها بیشتر از زنان در فروش سهام خود دچار اشتباه می‌شوند و ضرر بیشتر شامل حالشان می‌شود. مطالعه در سال ۲۰۰۹ نشان می‌دهد که سرمایه بانوان شرکت کننده در بازار بورس بین سالهای ۲۰۰۳ و ۲۰۰۴ با ۱۰٪ رشد همراه بوده و این رقم ۳٪ از رشد کل شاخص بورس و ۴٪ از میزان رشد متوسط سرمایه مردان بالاتر بوده است.</p>	
<p>چکش زدن زنان ۱۰٪ از مردان در وارد کردن ضربه توسط چکش دقیق‌ترند و ضربه را با نیروی متناسب وارد می‌کنند. این نتایج را دانشگاه ماساچوست پس از انجام تحقیقات بر روی زنان و مردان اعلام نمود.</p>	

حافظه بهتر
مطالعه جدید اثبات کردند که زنان ۵ درصد بیشتر از مردان قدرت به خاطر سپاری کلمات و چهره‌ها را دارند. هم‌طور تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۰۸ که در سوئد انجام شد نشان داد که زنان قدرت بیشتری در حفظ کلمات، اشیاء و تصاویر در ذهنشان دارند.
گویندگی اخبار
محققان سوئیس بر این باورند که اخباری که توسط گویندگان زن گفته می‌شوند، اعتبار بیشتری را نزد بینندگان به نسبت اخبار گفته شده توسط مردان کسب می‌کنند.

بهترین راهها برای درک واقعی همسر



گوش دادن همدلانه یکی از بهترین راهها برای درک واقعی همسران است. همچنین، گوش دادن یک مهارت خیلی مهم است که اگر به طور مؤثر از آن استفاده کنید، رابطه شما را تقویت می‌کند. وقتی شما تمرین همدلی می‌کنید اولین هدفتان درک همسران است تا آنچه را که همسران می‌بینند و احساس می‌کنند، شما نیز ببینید و احساس کنید. معنی لغت «همدلی» در واقع از دو لغت یونانی که به معنی «احساس کردن درون» است مشتق شده است. مشهورترین گفتمانی که برای توصیف آن به کار می‌رود، این است که «با کفش‌های او یک کیلومتر قدم بزنید». هنگامی که می‌گوییم با شخصی همدلی می‌کنیم، ما اندرک شخص دیگر را تجربه می‌کنیم. ما موقتا او می‌شویم و تجربه او تجربه خود ما می‌شود. شما ممکن است بگویید موقتا در درون پوست همسران می‌خیزید و دنیا را از طریق چشم‌های او می‌بینید.

گوش دادن همدلانه

گوش دادن همدلانه استفاده از همه حس‌ها و مهارت‌ها را برای فهم همسران شامل می‌شود. شما ممکن است علاقه‌مند باشید که بدانید فعل شنیدن در زبان چینی تشکیل می‌شود از ویژگی‌هایی که نمایانگر چشم، گوش‌ها، توجه غیرقابل تقسیم و قلب است. گوش دادن همدلانه، احتمالا مشکل‌ترین شکل ارتباط میان فردی است. اگر شما واقعا می‌خواهید کمک کنید و کمک دریافت کنید، پاسخ این است که روی همسر خود متمرکز شوید و قضاوت خود را به تأخیر اندازید.

همدلی با همسر

در سطح شناختی، همدلی شامل درک همسران از دیدگاه یا نقطه نظر اوست. آن بدان معنی نیست که شما باید نظر همسران را بپذیرید. آن نقطه به این معنی است که شما او را بپذیرید اما برای درک کامل همسران، شناخت کافی نیست. اگر شما فقط با هوشن پیوند برقرار کنید اما اغای احساسات همسران را درک نکنید، بهتر از یک کامپیوتر نیستید. شما ممکن است لغتها را به خاطر بسپارید اما معنی آنها را نخواهید فهمید.

با همسران این کارها را نکنید!

رازهای سادگی
برای زندگی
مسالمت‌آمیز

پرومود پاترا - روانشناس خانواده و نویسنده کتاب رمز و راز زندگی بهتر



● درباره شوهرتان اظهارنظرهای نادرست نکنید و کتابه نزنید که بار والدینش هم به گردن اوست. با هر چاله کوچکی، قبر زندگی مشترکتان را حفر می‌کنید.

در طول قرن‌ها، هر مردی می‌خواسته که بار و مددکار والدینش باشد. اگر شوهرتان هم می‌خواهد این کار را بکند، بگذارید برای رضایت قلبی‌اش این کار را انجام دهد. یک پسر خوشحال می‌تواند شوهر خوب و پدر خوبی هم باشد. مشکل وقتی بوجود می‌آید که احساس کند نمی‌تواند پسر خوبی باشد یا همسرش نمی‌گذارد که بار و باور والدینش باشد. اگر خودش آدم منطقی باشد روزی درمی‌یابد که در این کار افراط کرده و ممکن است والدینش هم به این نتیجه برسند. صبور باشید، به خاطر داشته باشید که ارسطو گفته است؛ صبر تلخ است اما میوه‌اش شیرین است. درباره شوهرتان اظهارنظرهای نادرست نکنید و کتابه نزنید که بار والدینش هم به گردن اوست. با هر چاله کوچکی، قبر زندگی مشترکتان را حفر می‌کنید. یکی از تأثیرات مثبت چنین کاری این است که وقتی پسرها و دخترهای شما می‌بینند که پدرشان از والدینش نگهداری می‌کنند آنها هم زمانی که وقتش برسد همین کار را می‌کنند. در خانواده‌ای که پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها و اقوام‌اش مورد احترام قرار می‌گیرند بچه‌ها هم ارزش‌های اخلاقی را یاد می‌گیرند. در خانواده‌هایی که بزرگترها مورد بی‌مهری قرار می‌گیرند بچه‌ها در بزرگسالی فاقد ارزش‌های اخلاقی می‌شوند.

جملاتی کلیدی برای جذب همسر در زندگی زناشویی

جمله‌های کلیدی برای جذب همسر در زندگی زناشویی را باید چون نهالی دانست که لازم است تمام تمهیدات را به کار بست تا این نهال سست و شکننده، حفظ و بارور شود و به درختی تناور تبدیل شود و ریشه آن، در اعماق جان زن و مرد نفوذ کند. آن چه در این میان دارای اهمیت است، محبت و شیوه‌های صحیح ابراز آن است. محبت بین زن و مرد آکسای است، بدین معنا که هم زن و هم مرد، باید شیوه‌های ابراز آن را آموزش دیده، تمرین کنند و به کار برند در این قسمت ۳۱ جمله کوتاه، مفید و مختصر عاشقانه و سازنده را برای شما می‌آوریم. باشد که برای تقویت زندگی ما و روابط مناسب و عاشقانه‌مان خوب و مؤثر باشند.

این ۳۱ جمله مشت نمونه خروار است:

- ۱- یاد خدا باش - با خدا باش - شاد باش.
- ۲- سینه خود را بر از انرژ می‌ثبت کنید.
- ۳- در پست‌بام ذهن خود سبزه و گل بکارید.
- ۴- به تمام اعضای بدن خود بگو فریاد بزنند: الهی شکر.
- ۵- مسیر زندگی را از وجود تیغ‌ها و خارها پاک کنید.
- ۶- تا نگر عشق و محبت را همیشه پرنگه دارید.
- ۷- دشمنی و کثورت را ذوب کنید و در چاه بریزید.
- ۸- هوای پاک تنفس کنید. فکر منفی سینه شما را مریض می‌کند.
- ۹- همیشه در کوچه زندگی، دنبال خانه مهربانی باشید.
- ۱۰- روزی با تامل گفتم دوست‌خوارم، عاشقتم باشد.
- ۱۱- با چشم خود همسران را شیفته کنید.
- ۱۲- هر کسی برسید حالت چطور؟ بگویید خیلی خوبیم.
- ۱۳- همواره تصور کنید خوشبخت‌ترین آدم دنیا هستید.
- ۱۴- خوب گوش کن؛ کسی در دور دست برایت دعای خیر می‌کند که سلامت و موفق باشی، جوابش را بده.
- ۱۵- توجه کن! دلت می‌گه تا دوستی هست چرا دشمنی؟
- ۱۶- سعی کن برای همسرت، زیباترین باشی.
- ۱۷- گاهی اوقات فکر ما نیاز به سمپاشی داره تا سالم و خوب باشیم.
- ۱۸- بگذار دیگران هر چه می‌خواهند

- بگویند، مهم این است که ما با هم هستیم.
- ۱۹- هرشب فکر می‌کنم که آیا فردا زنده هستم که باز هم تو را ببینم.
- ۲۰- اگر بگویی بعیر، نمی‌میرم. چون می‌خواهم تا انتها با تو باشم.
- ۲۱- تا وقتی خنده و شادی هست چرا گریه و غم. باش به دنیا بخند، باش.
- ۲۲- چه بوی خوبی می‌دی، چه دست مهربون و گرمی داری.
- ۲۳- چقدر مزرعه دل شما سبز و خرم است. باشت آباد.
- ۲۴- می‌دونی چیه؟ تا حالا از گل نازک‌تر به من نگفتی، معنون تو هستم.
- ۲۵- نمی‌دونم اگر تو نبودی چه کسی می‌توانست مرا خوشبخت کند.
- ۲۶- پدر و مادرم به خاطر زحمات و محبت‌های تو همیشه دعايت می‌کنند.
- ۲۷- راستی چرا آماده نمی‌شوی برویم پارک، قدری قدم بزنیم، به یاد گذشته‌ها.
- ۲۸- آدم وقتی وارد این خونه می‌شود همه ناراحتی‌هاش برطرف می‌شه.
- ۲۹- خدایا! زندگی از این زیباتر و بهتر دیگه نمی‌شه، شکر شکر شکر...
- ۳۰- می‌دونی عزیزم، خیلی دوستت دارم، خیلی زیاد.
- ۳۱- بی‌خیال غم دنیا، بیا چند دقیقه با هم از ته دل بخندیم و برای زندگی بهتر برنامه‌ریزی کنیم!

ماجرای یک ازدواج عجله، داماد رابی خانه کرد

اواخر سال ۸۹ بود متوجه حضور دختر و پسر جوانی در دفتر خانه شدم. علت حضورشان را پرسیدم. در لایه لایه سخنان آنها دریافتیم قصد ازدواج دارند و در دوران نامزدی به سر می‌برند. مرد جوان تصمیم گرفته بود قبل از عقد یک باب خانه را به نام همسرش بزند که به عنوان مهریه لو باشد کمی با مرد جوان صحبت کردم تا این تصمیم عجولانه را قطعی نکرده و اندکی صبر کند تا همزمان با مراسم عقدشان، این کار را انجام دهد. هر چه به آنها می‌گفتم باید همزمان با مراسم عقد خانه به عنوان مهریه به نام زن شود فایده‌ای نداشت. بالاخره در دفتر اسناد رسمی خانه به نام زن جوان شد. قرار عقدی را تعیین کردند. روز مقرر شده فرارسید، هر چه در دفتر خانه منتظر آنها نشستم خبری از عروس و داماد و خانواده‌هایشان نبود. چند روزی گذشت و یک روز متوجه حضور مرد جوانی شدم، نگاهش به چهره‌اش انداختم به یاد آمد همان جوانی است که چند روز قبل با شتاب و عجله، تصمیم گرفته بود منزلش را به نام نامزدش کند. علت اینکه چرا آن روز برای مراسم عقد مراجعه نکردند را جویا شدم. متوجه شدم میانشان بحث و دعوا بالا گرفته است و آنها از ازدواج با یکدیگر پشیمان شده‌اند و مراسم عقدشان به هم خورده است. پسر جوان این بار نیز اسرار و پافشاری زیادی داشت که هر چه سریع‌تر انتقال سند به نام زن، باطل شود. در واقع عروس مهریه‌اش را قبل از عقد دریافت کرده بود. این مسئله کاری غیرقابل انجام بود و فقط در صورتی امکان پذیر بود که زن جوان و یا پدرش برای باطل کردن سند خانه اقدامی انجام می‌دادند.

سیدمحمدی الدین دستغیب، سردفتر ازدواج و طلاق

Diabetes Food

واژه‌یابی

خوراکی‌های ویژه دیابتی‌ها

U	B	R	O	C	C	O	L	I	M	I	L	K	A
O	S	E	L	P	P	A	T	O	L	T	D	O	C
C	B	N	D	E	U	T	L	E	G	U	L	H	A
Y	E	E	R	B	S	B	O	A	L	U	I	V	V
S	O	V	E	K	E	T	L	E	E	C	C	E	O
T	Y	G	I	F	E	H	E	H	K	M	C	E	C
U	O	E	U	B	D	T	B	E	R	K	T	M	A
N	T	B	L	R	S	E	N	E	C	C	L	A	D
A	U	F	E	R	T	O	F	S	R	F	S	E	O
L	R	T	E	A	A	O	R	I	O	R	Y	T	O
I	K	S	M	U	N	B	S	E	S	B	I	O	C
L	E	L	E	G	H	S	P	K	G	H	E	E	E
C	Y	O	L	I	V	E	O	I	L	G	S	A	S
I	O	U	B	O	C	A	R	R	O	T	S	C	C

BERRIES	انواع توت	BROCCOLI	کلم بروکلی	OATMEAL	جوی دوسر
SEEDS	مغزدانه‌ها	TURKEY	بوقلمون	CARROTS	هویج
OLIVE OIL	روغن زیتون	NUTS	خشکبار	YOGURT	ماست
BEANS	انواع لوبیا	APPLES	سیب	CHICKEN	مرغ

AVOCADO	آووکادو
BEEF	گوشت گوساله
BARLEY	جو
FISH	ماهی

MILK	شیر
EGGS	تخم مرغ



جدول اعداد

پنج رقمی

۱۹۱۹۱ - ۲۱۸۵۱ - ۲۲۴۴۲ - ۲۳۸۵۹ - ۲۸۲۲۸
 ۳۳۱۲۸ - ۴۲۱۶۱ - ۴۸۲۶۹ - ۴۹۸۲۵ - ۶۸۶۸۱
 ۸۴۶۵۱ - ۸۹۹۹۱

شش رقمی

۱۹۷۲۸۲ - ۲۵۷۱۴۴ - ۹۸۲۵۸۹

هفت رقمی

۱۵۷۲۹۶۶ - ۲۸۶۵۷۲۲ - ۳۸۴۵۷۹۹ - ۸۸۶۶۳۳۵

هشت رقمی

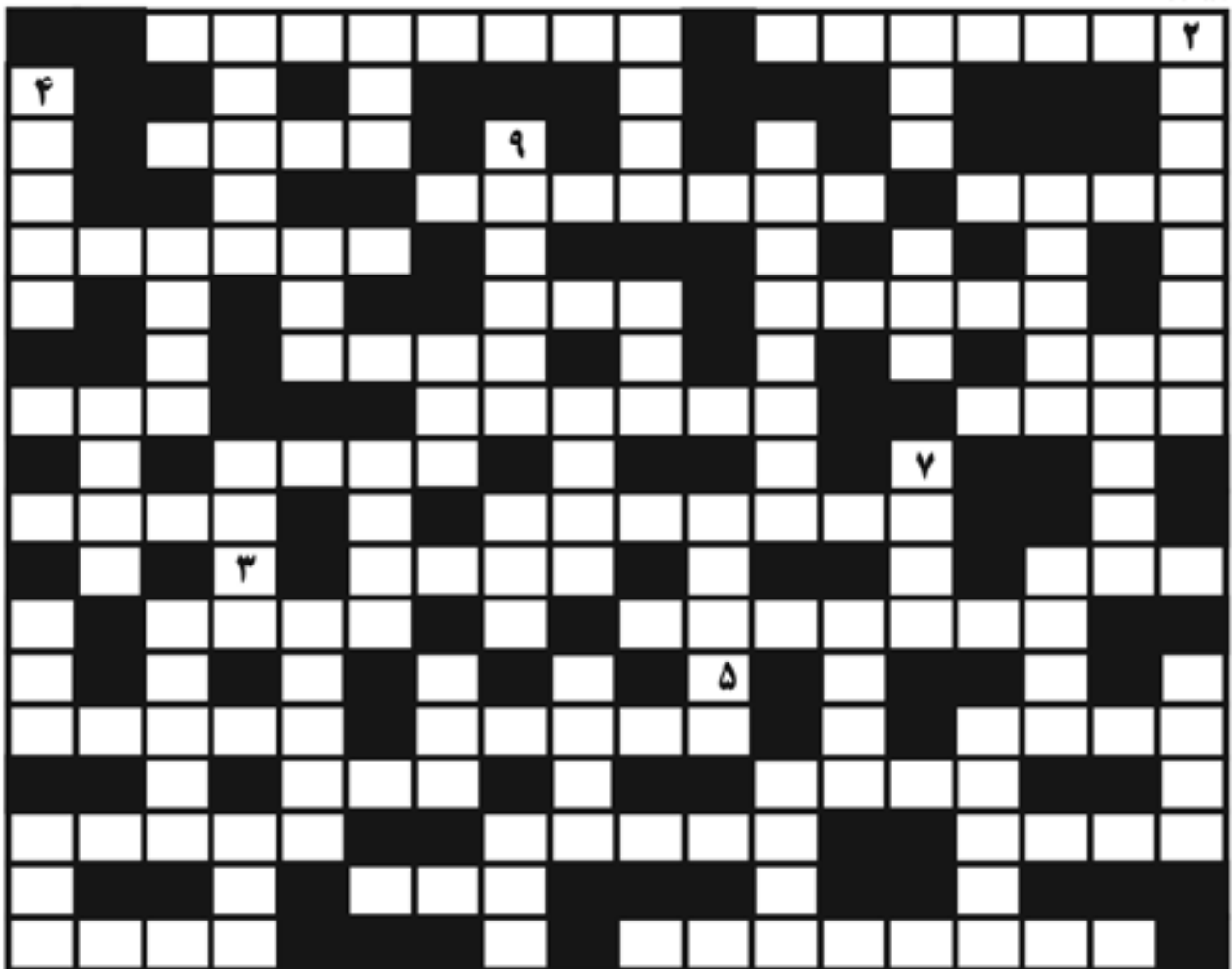
۲۵۶۴۷۵۲۶ - ۴۳۲۳۷۲۸۹ - ۵۸۲۸۴۸۶۵
 ۸۴۲۵۶۲۱۴

سه رقمی

۱۴۴ - ۱۶۶ - ۱۹۹ - ۲۴۵ - ۲۸۹ - ۳۸۶ - ۴۱۴ - ۴۲۹
 ۴۳۴ - ۵۵۷ - ۶۲۵ - ۶۶۸ - ۷۱۲ - ۷۴۴ - ۸۱۹ - ۸۲۵
 ۹۹۴

چهار رقمی

۱۴۲۹ - ۱۹۱۹ - ۱۸۲۳ - ۲۲۳۴ - ۲۹۱۴ - ۲۹۴۵
 ۳۲۱۸ - ۳۴۱۸ - ۴۲۱۸ - ۴۴۸۸ - ۵۲۱۶ - ۵۲۲۵
 ۵۵۱۲ - ۵۸۸۲ - ۶۲۶۱ - ۶۳۳۳ - ۶۸۹۹ - ۷۲۵۱
 ۷۶۶۷ - ۷۹۷۹ - ۸۱۱۶ - ۸۳۱۹ - ۸۸۸۸ - ۹۶۶۹
 ۹۷۹۸



پندهای ساده برای زندگی بهتر

لطفاً از خودتان
تعریف کنید!

- به جایی بروید که تا به حال نرفته‌اید.
- زندگی را همانطوری که هست، بپذیرید، سعی نکنید آن را به تسکلی درآورید که فکر می‌کنید باید باشد.
- وقتی دوستی جدیدی را آغاز می‌کنید از مدت کم شروع کنید. سر میز قهوه صحبت‌های آشنایی بیشتر گل می‌کنند تا سر میز شام.



- اگر از وسوسه فاصله بگیرید، اجتناب کردن از آن آسانتر می‌شود.
- مشکلات خود را هم مثل موفقیت‌هایتان با کسانی که دوستشان دارید در میان بگذارید.
- به یکی از همسایه‌ها کمک کنید.
- یکی از رازهای خوبی را که مربوط به شما و فقط مربوط به خودتان است، نزد خود نگه دارید.
- برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهید، تلاش کنید. افسوس شما بیشتر برای مواقعی است که تلاش نمی‌کنید، نه برای مواقعی که تلاش می‌کنید و شکست می‌خورید.
- خصوصیات خوب خودتان را روی کاغذ بنویسید. فهرست تهیه شده را جایی بگذارید که اغلب آن را ببینید.

«سیندی فرانسیس»

توصیه‌هایی مهم به نامزدهایی که پشیمان می‌شوند

با پشیمانی ازدواج دردوره نامزدی چه باید بکنیم؟



«اگر جوانان (دختر یا پسر یا هر دو) دچار پشیمانی از ازدواج یا نامزد خود شدند و در چنین «باتلاقی» افتادند چه کنند؟ آیا بمانند و به این پیشامد ناخواسته تن در دهند و یا می‌توانند خود را نجات دهند؟»

برهم زدن خواستگاری و نامزدی - به خصوص اگر عقد هم صورت گرفته باشد - کار خوبی نیست و باید مواظب بود که

کار به اینجا نرساند، اما بدتر از آن این است که: لسان، پندامت و بی‌علاقگی و ناراحتی زندگی کند. اگر دختر و پسر با یکی از آنان، از این وصلت پشیمانند، بهترین راه این است که: قبل از عروسی، از هم جدا شوند و راه را ادامه ندهند. هر چند این کار مشکل است و ناخوشایند اما ازدواج و زندگی با پشیمانی و ناراحتی، سخت‌تر و ناخوشایندتر است. و خلیفه خانواده‌ها و پدران و مادران در این باره این است که:

اولاً: دختر و پسر را در انتخاب همسر، راهنمایی و یاری کنند که کار به «پشیمانی» منجر نشود تا آنجا: اگر چنین مسئله‌ای پیش آمد، آنان را راهنمایی کنند که مبدا پشیمانی‌شان از روی وسواس بیجا و توقعات غلط نباشد.

ثالثاً: اگر این پشیمانی پیش آمد و دیدند آنان راضی به این ازدواج نیستند، به هیچ وجه آنها را ملامت و سرزنش نکنند و با تهدید و ترساندن از عقاب کار، به این ازدواج ناخواسته مجبورشان نکنند، بلکه راضی به این «جدایی» شوند و دختر و پسر را کمک کنند و زمینه را فراهم نمایند تا بدون ناراحتی و درگیری و بدون به وجود آمدن کینه و دشمنی، این قذیه فیصله یابد این کار به صلاح دختر و پسر و خانواده‌هایشان است. اگر این ازدواج ناخواسته و همراه با پشیمانی و بی‌علاقگی انجام گیرد، مشکلات و دردهای فراوانی را برای زن و شوهر و خانواده‌هایشان به دنبال خواهد داشت. هر چند که این «جدایی» برای خانواده‌ها - به خصوص خانواده دختر - تلخ و ناخوشایند است، اما ازدواج با ناراضی و اگر که ناخوشایندتر و تلخ‌تر است. «عقل آن است که اندیشه کند پایان راه».

درخواستگاری چه رفتاری شایسته است؟

آداب
خواستگاری
برای خانواده
دختر و پسر

• آیا جلسه خواستگاری آداب خاصی دارد؟ چه نکاتی خوب است در آن رعایت شود؟ زمانی که خانواده خواستگار، صدای زنگ منزل دختر را می‌زنند، باید مراقب رفتار و سخنان خود باشند، ممکن است از پنجره یا در باز کن تصویری تحت نظر باشند! در این هنگام، خانواده دختر، در را به سرعت باز نکنند که نشانه عجله و اشتیاق آنان است و جالب نیست، البته زیاد هم آنان را پشت در معطل نگذارند که نوعی بی‌احترامی به شمار می‌رود. خانواده دختر باید جلو در حاضر شده، مهمانان را راهنمایی کنند و اگر دسته گلی آورده‌اند، آن را بگیرند و پس از قرار دادن در گلدان مناسبی در معرض دیدشان قرار دهند. در بسیاری از خانواده‌ها، دختر خاتم به استقبال خانواده پسر نمی‌آید و در برخی خانواده‌ها به استقبال می‌آید و پس از احوالپرسی مختصری جمع را ترک می‌کند و بعد با سیتی چای یا شربت وارد می‌شود. هر کاری از جمله احوالپرسی بسیار گرم و زیاد خودمانی شدن دختر، خلاف شأن او است و احتمال برداشتهای نادرست وجود دارد. پس از آمدن خانواده پسر، خانواده دختر آنان را در بالای مجلس می‌نشانند و خود در پایین مجلس می‌نشینند. بهتر است پس از سکوتی که مجلس را فرا می‌گیرد، مادر دختر سکوت را بشکند و خوشامد بگوید. بهتر است از خانواده پسر، کسی که بیان شیوایی دارد، آغاز کننده باشد، زیرا در این لحظه، همه به او توجه خواهند کرد. در جلسه خواستگاری، قبل از طرح اصل مطلب و گفتگوی دختر و پسر که از همه مهمتر است، بهتر است از مسائل روزمره مانند گرما و سرمای هوا، ترافیک و آلودگی هوا و... صحبت شود. گفتگو درباره مسائل اعتقادی و سیاسی ممکن است فضا را بی‌دلیل متشنج کند. گفتگو در زمینه اعتقادات و سیاست مربوط به خود دختر و پسر است. در مراسم خواستگاری از شیرینی تر استفاده نکنید، چون خوردن آن سخت است. شیرینی خشک و کوچک مناسبتر است. میوه نیز بهتر است چیزهایی شبیه سیب و خیار باشد. نه آنان و برتقال و هندوانه که به سبب آلودار بودن ممکن است باعث کثیف شدن دست و صورت و لباس شوند. بکوشید از تشریفات خواستگاری بکاهید. نه دسته گل‌های گرانقیمت به پسر بدهد و نه پذیرایی‌های غیرعادی و پرخرج، ارزش دختر را بالا می‌برد. در مواردی ممکن است برداشتهای خوبی هم از این رفتارها نشود.

سه قانون جالب برای شوهران

مراقب میدان مین باشید

هیچ وقت جواب این سوال که «ایا من جاقی شدم؟» رو نده، مگه اینکه از جونت سیر شده باشی.

گاهی اوقات اون نظر شما را نمی‌خواهد وقتی زنت یکی از سوالای زیر رو می‌پرسه:

چطورم؟

این لباسم چطوره؟

موهام چطوره؟

این کفش به این لباس می‌آد؟

تو این شلوار چطورم؟

در واقع ازت سوال نمی‌کنه، او به ارزیابی صادقانه، به بررسی، یا پیشنهاد نمی‌خواهد، سوال او اینه که آیا دوستش داری؟

هر سوال و تمام سوالاتی که در اون کلمه «چطور» هست رو تو با «عالی» جواب بده. این تنها جواب خوبه و فقط زمانی خوبه که سریع و محکم بیان بشه. تردید نکن. تردید بیانگر شک، شک بیانگر اینکه احتمال داره کس دیگه‌ای



لزوم خود آرای‌زی و شوهر برای یکدیگر

دکتر اسماعیل بیابانگرد

برای تحکیم روابط ضروری است زن و شوهر خود را برای یکدیگر بیازیند و در لباس و سر و وضع ظاهر خود مراقبت نمایند. توصیه‌های اسلامی در زمینه مسواک زدن، استحمام، شانه کردن موی سر، ناخن گرفتن، عطر زدن، خوب لباس پوشیدن است و این امور سب رغبت طرفین نسبت به یکدیگر است. امام موسی کاظم (ع) فرمود: «خودآرای و آراستگی مرد سب افزایش عفت زن می‌شود» و برخی از زنان در روزگاران گذشته آلوده شده‌اند از آن بابت که شوهرانشان خود را نبراستند. به همان گونه که مرد نیاز به آرایش زن دارد، زن همچنین نیازی برای شوهر خود دارد. شما به عنوان شوهر اجازه دهید همسران درباره لباس شما اظهار نظر کند. لباس زیباتری را برای اندام شما بپوشد. همچنین رسول اکرم (ص) فرمود: «وظیفه زن این است که خود را برای شوهر بیازیند و در کنار او خوشبو و معطر باشد» (بحار الانوار، ج ۲۶، ص ۴).

حفظ روابط همسری

در سایه ازدواج دو تن با حفظ استقلال نسبی تن به روابط می‌دهند. هم به خاطر تسکین غرایز و هم به خاطر حفظ وحدت و تداوم و بقای نسل. البته داشتن روابط تنها به خاطر جنبه غریزه آن نوعی حیوانیت است و ازدواج تنها به خاطر وصول به چنین هدفی موجب پدید آمدن فحاشی است که از جمله آن بی‌تفاوتی نسبت به هم پس از ارضای غریزه است. در روابط باید جنبه معنوی قضا، یاد خدا، جلب رضای او و انجام وظیفه الهی و تبعیت از حکم و فرمان خدا و اجرای سنت پیامبر (ص) هم مطرح باشد. چون چنین احساس و عاطفه‌ای سب رشد شخصیت انسانی و موجب تحکیم بنای زندگی است.

باربارا دی آنجلیس به سئوالات زوج‌های جوان پاسخ می‌دهد

باشوهری که دست‌بزن دارد و کتکم می‌زند چه کنیم؟



«شوهرم بدخلق است. بعضی وقت‌ها که بحث و مشاجره می‌کنیم هولم می‌دهد یا کتکم می‌زند، البته این موارد زیاد پیش نمی‌آید همیشه بعد از آن گریه می‌کند و اظهار تاسف می‌نماید. می‌دانم او خانواده اشفته‌ای داشته و از پدرش کتکم می‌خورده است. خیلی دوستش دارم و سعی می‌کنم وضعیتش را درک کنم. ولی با رفتاری که انجام داده به او اعتماد ندارم. می‌ترسم بدرفتاری‌های او در بچه‌هایمان اثر منفی داشته باشد. چطور به او کمک کنم تا دست از بدرفتاری بردارد؟»

مراجعه به روانپزشک و مشاور

قبل از اینکه کسی به تو اندرز بدهد یا با خودت کتک‌خیزد بروی، باید از او دور شوی. بافتناری کن تا او شما را ترک کند یا دست بچه‌ها را بگیرد و از او جدا شو تا بداند اگر می‌خواهد زندگی خانوادگی ادامه یابد، باید فوراً از خیره‌های حرفه‌ای روانشناسی کمک بگیرد. پزشکانی هستند که تخصص اصلی آنها درمان مردان ضرابی چون اوست. علاوه بر آن گروه‌های حمایت کننده از این گونه بیماران هم فعالیت دارند که شوهر شما می‌تواند از کمک آنها بهره‌مند شود. (این انتخاب اختیاری نیست بلکه شرایط لازم برای هر نوع درمان است) جین درمان باید علائم بهبود آشکار شود تا بتوانید دوباره با هم زندگی کنید.

هم‌زمان شما هم برای درمان نیاز به کمک دارید. مثل یک قربانی، یک مظلوم‌نما، شما هم گرفتار الگوی تعدی و بی‌حرمتی هستی. بچه‌ها هم باید کمک‌های تخصصی دریافت کنند چون با زندگی کردن در چنین محیطی از نظر عاطفی به شدت ضربه دیده‌اند مرکز مشاوره‌ای برای زنان کتک خورده وجود دارد که این زنان می‌توانند از مشاوران کمک بگیرند.

به او کمک نکن. به خودت کمک کن. از او جدا شو. اهمیتی ندارد که با او در بچگی بدرفتاری شده است یا چند بار از شما عذرخواهی می‌کند. شما با یک ضارب ازدواج کرده‌ای و رفتار او را توجه می‌کنی زیرا به او وابستگی داری. در صورتی که بایستی به فکر رفا و آسایش خودت باشی، تحت هیچ شرایطی قابل قبول نیست که کسی، دیگری را کتک بزند و آزار بدنی اعمال کند. شوهر شما مشکل جدی دارد و محتاج به کمک است. شما هم نیاز به کمک داری چون شرایط نامطلوب زندگی خود را توجه و انکار می‌کنی. البته کسی دیر به فکر افتاده‌ای که این بدرفتاری ممکن است در بچه‌ها اثر منفی بگذارد چون بچه‌ها در حال حاضر به اندازه کافی آسیب دیده‌اند.

چرا شوهرها از کار کردن در منزل فراری هستند؟

توصیه برای آنکه شوهرتان در خانه کار کند!

شده. به آشپزخانه رفتم سبزی خوردم پاک کنم. هنوز شروع نکرده غر زد بلند شو، بلند شو برو بی کارت، تو بلد نیستی سبزی پاک کنی. رقیم اتاق پذیرایی را مرتب کنم، مرا بیرون کرد و گفت دور و برم نلک و مزاحم نشو. از یک طرف غر می‌زند از فشار کار خسته شده‌ام، از طرف دیگر وقتی می‌روم کمکش کنم می‌گوید تو کار نکنی بهتر است. شما راهی پیش پایم بگذارید، او اسلا کار مرا قبول ندارد. وقت کار کردن چنان مراقب است تا به قول خودش خرابکاری نکنم که دست و پایم را گم می‌کنم و تصادفاً همان طور که می‌گوید خرابکاری می‌کنم.»



ذکر نکته‌ای به خانم‌های محترم ضروری است. بیشتر مردانی که از زیر بار کار خانه شانه خالی می‌کنند، مدعی هستند همسرشان کار آنها را قبول ندارد. مردی می‌گفت: «همسر مرا می‌فرستد خرید کنم. ولی بعد آنقدر از خریدم ایراد می‌گیرد که دیگر جرأت نمی‌کنم این کار را برایش انجام دهم. دائم غر می‌زند چرا گران خریدی؟ چرا جنس‌های بی‌نجل خریدی؟ چرا کم خریدی؟ چرا زیاد خریدی؟ و خلاصه صداها ایراد دیگری. مرد دیگری می‌گفت: «هر وقت خواسته‌ام کاری انجام بدهم، زخم گفته سه، سه. هر وقت می‌خواهی کمک کنی کار منو زیادتر می‌کنی. برو نشین، خودم از پس تمام کارها برمی‌آیم. چند روز پیش مهمان داشتیم. دیدم خیلی خسته

توصیه‌های مهم به زنان

خانم‌های محترم با شنیدن درد دل آقایان به برخی از مشکلات، کوتاهی‌ها و مقاومت‌ها بی‌برده‌اند. بنابراین چاره‌ای نیست جز انتخاب راه‌هایی که امکان همکاری مردان را در خانه بیشتر می‌کند. نکات زیر حاصل تجربیات نگارنده در این مورد است:

- ۱ به مرد فرصت دهید کارهایی را انجام دهد که به آنها علاقمند است.
- ۲ غر غر کردن و ناگین از فشار کار چاره درد نیست. ببینید چگونه می‌توانید شوهرتان را به کار تشویق کنید.
- ۳ اگر شوهرتان کاری را ناشایسته انجام داد، ملامتش نکنید و گرنه قهر می‌کند و دیگر دست به سیاه و سفید نمی‌زند. هر کار خوب او را تحسین کنید تا به انجام باقی کارها ترغیب شود.
- ۴ به تدریج شوهرتان را متوجه کنید به کمکش نیاز دارید و این کمک وظیفه اوست.
- ۵ برای مرد تکلیف تعیین نکنید کدام کار وظیفه اوست. مردان دوست ندارند تحت قید و بند درآیند. بگذارید به میل خود سهمی از کار خانه را به عهده بگیرند. به شوهرتان فرصت دهید وظیفه‌اش را انجام دهد. اگر از یاد برد یا تنبلی کرد، جنجال راه نیاندازید بلکه با صبوری و منال او را متوجه وظیفه‌اش . بکنند.

دائم	از پوشش قدیم نام بازیگر	مغناطیس	چهره	معروف و مشهور	سبزی سالاد دریایی	مسای	بازیگر خانم فیلم تابو				
←	←	چای عربی	محافظ گل یکتا	←	شهر تاج محل الان	از مصالح ساختمانی	←				
←	←	←	زندان های قدیم و مخوف	←	←	←	←				
حالت فوق العاده رنگ بسیار کوچک	←	←	لباس شنا آزاد	←	←	همراه بیخ نمودین	←				
←	←	فعل باران بیماری	←	←	عقاید انتخابانی آب منجمد شده	←	←				
سوا از روی زیرکی	←	←	استوار و فتعی	←	←	←	مرکز پاکستان				
نور نت چهارم	←	←	←	←	زخم کوچک روی پوست	←	←				
←	←	مدرک لیسانس					←	←			
←	←	←					شامگاه اثر چربی	←	←	←	
بخشی از گمرکند وسط	←	←					←	←	داد زدن خیر سلیقه همه	←	←
←	←	←					←	←	از گروه های خونی	←	←
بزرگترین دریاچه غذای ساده	←	←					←	←	کافی فوتبال ایتالیا	←	←
←	←	←					←	←	←	←	←
←	←	←					←	←	←	←	←
نویسنده فرانسوی کارگردان سریال غربانه	صدمه کینه	امداد کاپ ورزشی	پهناور ورزش های پر جاذبه	موقع علامت مفعولی	همراه سوزن گیاه	←	←				
←	←	←	←	←	کلاه جنگی شهر توت	←	ناخوشایند				
←	←	←	←	←	←	رودی در اروپا	اهرم				
←	←	←	←	←	←	←	←				
سنگریزه ضمیمه	←	مرده هستی	←	رنگ دریا	سکان دار کشتی جنگی همراه عرض	←	←				
←	←	←	←	←	←	←	←				
جامه ای از کرباس محترقه از مواد	←	بایگان داخل	←	←	گیتی ضمیر عربی	←	←				
←	←	←	←	←	←	←	←				
←	←	←	از صحابه معروف به چهل حدیث	←	←	←	←				
←	←	←	←	←	←	ملت	←				
فیلمی با کارگردانی قاسم جعفری	←	←	←	←	←	←	←				

راهنمای جدول - کارگردان سریال غربانه: قاسم جعفری از صحابه معروف به چهل حدیث: ابوهریره از تیم های فوتبال ایتالیا: بولونیا شهر تاج محل: آگرا رودی در اروپا: ادر

حرف‌هایی که هرگز نباید به شوهرتان بگویید

بنیه عالی و پول

واضح است که داشتن پول بیشتر بهتر از داشتن مقدار کم آن می‌باشد. مردان بر این تصورند که میزان سرمایه و قدرت مالی آن‌ها منعکس‌کننده ارزش‌های درونی‌شان است. بنابراین گوشه و کنایه زدن در مورد درآمد یک مرد در حقیقت لطمه زدن به غرور او محسوب می‌گردد. وقتی به شوهر خود با سخنی بی‌شمار می‌گویید که مثلاً «تلوبزیون ما کوچک‌ترین تلوبزیون دنیاست». در وجود و ضمیر او آتشی شعله‌ور می‌کند چون او را در برابر مردهای دیگری که می‌شناسید شرمزنده و تحقیر نموده‌اید. توجه داشته باشید تلوبزیون بزرگ یعنی کیف پر از پول، درآمد یک مرد چیزی نیست که بتواند آن را فوراً تغییر دهد، مگر اینکه بخواهد به یک بانک دستبرد بزند. شکاف زمانی عمیق‌تر می‌شود که یک زن بی‌پولی، وسایل قدیمی، عدم خرید طلا و جواهر یا خانه محقر شوهرش را مکرر به وی گوشزد می‌کند و نمی‌داند که با این کار هر بار تیشه به ریشه زندگی خود می‌زند چرا که این تحقیرها نه تنها از عشق میان آن‌ها می‌کاهد بلکه به هیچ وجه باعث اقدامی برای بهتر شدن وضع زندگی نخواهد شد. شاید اگر به جای تحقیر شوهر خود او را تشویق به انجام کارهای مولدتری نمایید زودتر به خواسته خود برسید.

شما می‌توانید در مورد نحوه لباس پوشیدن یا اضافه وزن شوهر خود صحبت کنید بدون اینکه برای او دلخوری پیش بیاید و از شما دلگیر شود اما چهار مسئله وجود دارد که پیش کشیدن هر یک تاثیر ناگواری در روحیه و غرور مردها برجای خواهد گذاشت. پیش کشیدن این چهار مسئله اولاً باعث می‌گردد که او خودش را با خصیصه‌های مردان دیگر مقایسه نموده و سرخورده شود. دوم اینکه تغییر مسائل مذکور به دست خود آدم نبوده و جزء ویژگی‌های هر انسانی است. پس حواس خود را جمع کرده و با به خاطر سپردن این چهار مورد، موجب سردگی و ناامیدی او نشوید. از به خاطر افتادن زندگی آینده خود جلوگیری کنید.



عقیده‌های غلط در ازدواج و انتقاب همسر

قسمت در ازدواج واقعیت دارد؟

خواستگاری برای دختری آمد. پدر دختر بدون هیچ تحقیق و شناسایی و مشورتی، نزد شخصی رفت که برایش استخاره کند او هم استخاره کرد و «خوب» آمد و دختر را به آن پسر دادند. پس از گذشت مدتی، معلوم شد پسر خوب نبوده و هیچ تناسبی میان زن و شوهر نیست. اما دیگر کار از کار گذشته و ازدواج انجام گرفته بود. مشکلات و بدبختی‌ها شروع شد. پدر دختر با تاسف و ناله می‌گفت: «تفسیر فالانی و استخارهایم است که دخترم بدبخت شد» باید به این پدر گفت: تفسیر عقیده خرافاتی و کج فهمی و چهل خودت است! هر چند که ممکن است تفسیر آن شخص استخاره کننده هم باشد که این فرد ناگاه را نسبت به کاربرد صحیح استخاره، آگاه نکرده است. شاید خود او هم از استفاده صحیح از استخاره آگاه نبوده است!



استخاره‌هایی که باعث سرگردانی عمل می‌شوند

در پایل این بحث، باز سخنی از آیت‌الله امینی می‌آوریم: «دختر و پسر و خانواده آنها برای شناخت همسر باید به تحقیق و کنجکاوی بپردازند و اگر باز هم تردید دارند، با یک نفر یا چند نفر اقراد مطلع و مورد اعتماد مشورت نمایند اگر به نتیجه رسیدند، اقدام نمایند استخاره جاتی است که از راه تحقیق و مشورت به جایی نرسیدند و هنوز هم متحیرند. تحقیق و مشورت طبعاً بر استخاره تقدم دارد اگر نتیجه تحقیقات شما خوب بود، وارد عمل شوید و لازم نیست استخاره کنید. بعضی مردم عادت دارند در هر کاری به استخاره توسل جویند، در صورتی که گاهی استخاره‌های بی‌مورد باعث سرگردانی و مانع عمل می‌شود» و سرانجام، آن سخن آیت‌الله جلوی املی را همیشه در نظر داشته باشیم که فرموده: «ماد در اسلام تشویق به استخاره نشده‌اند».

گوه زدن سر نوشت با استخاره

دائمه بحث استخاره وسیع است. کسانی که زندگی و سر نوشت خود را با استخاره گره زده‌اند و همچنین کسانی که علاقه دارند در این باره آگاهی بیشتری بدست آورند، لازم است در این موضوع، تحقیق و مطالعه کنند. امام خمینی (ره) در کتاب «کشف الاسرار» بحث جالبی در این باره دارند که شایسته است مورد مطالعه و دقت قرار گیرد. در اینجا قسمت کوتاهی از سخن ارزنده ایشان را بیان کرده و مطالعه کامل آن را به شما واگذار می‌کنیم:

«... (اخباری) (احادیثی) که درباره استخاره است، وعده نکرده‌اند که همیشه شما را به مقصود می‌کم و کاست برسانند، بلکه آنچه وعده شده است این است که خدای عالم به کسی که از او خیر بخواهد، خیر می‌دهد. اگر در این جهان صلاح باشد، اینجا می‌دهد، وگرنه برای او ذخیره می‌کند».

اندازه قد

مردها کار زیادی در مورد کوتاهی قد خود نمی‌توانند انجام دهند. قد پدر و دو برادر من، هر سه ۱۹۷، و قد خود من ۱۷۰ سانت است. چند ماه پیش وقتی همسرم با کتابه گفت «بهراترت هر دو قد بلندند، پس قد تو به کی رفته؟» حسلی دلگیر شده و تا چندوقت در فکرش بودم. با اینکه بسیاری مردان کوتاه قد و در عین حال فزتمند و موفق، در اجتماع وجود دارند، ملاحظات نشان داده که مردان بلند قد جدیتر از مردان کوتاه قد به نظر می‌آیند.

موی سر

اگر مسئله‌ای وجود داشته باشد که مردان به آن حساس باشند، این مسئله موی سر آنهاست. هر مردی نگران این موضوع است که بالاخره موی سرش را از دست خواهد داد. چون مردان تصور می‌کنند که با ریختن موی سر، جذابیت آن‌ها در برابر همسرشان نیز از بین خواهد رفت. یکی از دوستان من بعد از اینکه نامزدش به او گفت: «موهای خوشترنگی داری ولی حیف که کم پشته»، دچار افسردگی شد. در حقیقت او کار زیادی برای پریش کردن موهایش نمی‌توانست انجام دهد مگر اینکه به سراغ داروهای گرانیقیمت رشد مو می‌رفت.

اگر «قسمت» باشد خودش درست می‌شود؟

این عقیده و سخنی که در موضوع ازدواج و انتخاب همسر، نزد بعضی از مردم رواج دارد که - مثلاً - می‌گویند: «فلان دختر «قسمت» فلان پسر است و آن پسر قسمت این دختر نیست» و یا «اگر قسمت باشد خودش درست می‌شود و دیگر لازم نیست ما کاری بکنیم» و اگر قسمت نباشد، ما هر کاری هم بکنیم فایده‌ای ندارد» و مطالبی نظیر اینها، خرافات و باطل است و هیچ ریشه دینی و عقلی ندارد. مسئله «قسما و قدر الهی» غیر از این‌هاست.

مردانگی

مسخره نمودن مردانگی یک فرد، شکنجه‌آورترین گوشه و کنایه برای وی به شمار می‌آید. یک زن باید بداند که هرگز نباید شوهر خود را به دلیل ناتوانی‌ها و ضعف‌های جنسی وی مورد سرزنش و استهزاء قرار دهد چرا که این مطلب می‌تواند صدمات و زبان‌های جبران‌ناپذیری در روحیه و زندگی او بگذارد. نکته این است که وقتی شما به شوهر خود این موضوع را گوشزد می‌کنید، در حقیقت او تصور می‌نماید که نسبت به مردان دیگر دارای ضعف و ناتوانی شدید است و همین امر باعث سرشکستگی و آزرده‌خاطری وی می‌شود.

بدون عذر شرعی زن را محبوس نکنید

ایا این ظلم نیست که بدون عذر شرعی، زن را در خانه محبوس سازید و آزادی را از او سلب نمایید؟

به علاوه، چنان که زن وظیفه دارد در خروج از منزل از شوهر خود اجازه بگیرد، مرد نیز شرعاً وظیفه دارد نسبت به همسرش رفتار نیک و معاشرت به معروف داشته باشد. قرآن می‌گوید: «ها همسرانان رفتار نیک و معاشرت به معروف داشته باشید.» در احادیث نیز به همین رفتار توصیه شده است. بنابراین مرد حق ندارد به منظور قدرت‌نمایی و به دلخواه خود همسرش را از بیرون رفتن از منزل نهی کند، بلکه زمانی می‌تواند از این حق استفاده کند که نسبت به همسرش بی‌اعتماد باشد و خروج او را موجب فساد اخلاقی و اجتماعی یا اختلال در زندگی و پرورش فرزندان یا تضییع حق واجب خود بداند. در واقع تسریع این حکم بدین منظور بوده که مرد بتواند به وظیفه سنگین سرپرستی خانواده و مراقبت و میانیت از زن و فرزند عمل کند.

اگر مرد به همسرش اعتماد دارد...

بنابراین، اگر مرد نسبت به همسر خود اعتماد دارد، نباید آزادی را از او بگیرد و بدون عذر شرعی و عرفی او را از خروج از منزل نهی کند. به ویژه دیدار با پدر و مادر و خویشان نزدیک و با شرکت در جلسات دینی و علمی و انجام وظایف اجتماعی.

آقای محترم! همسر تو یک انسان است

آقای محترم! همسر تو یک انسان است و مانند همه انسان‌ها طالب آزادی است. چرا بدون دلیل شرعی او را از حق مشروعش محروم می‌کنی و از آزادی می‌دزدی؟ چرا سفاک و ضمیمیت خانواده را برهم می‌زنی و همسرت را نسبت به زندگی دلبرد می‌سازی؟ آیا این سخت‌گیری‌ها ظلم به همسر نیست؟ آیا از خدا نمی‌ترسی؟ خوب است مرد نسبت به خانواده‌اش رفتاری متعادل داشته باشد، نه آزادی مطلق بدهد به گونه‌ای که کنترل از دستش خارج بشود و هر جا که آنها خواستند بروند حتی در مجالسی که مفاسد اخلاقی به همراه دارد.

و نه برای شان محدودیت‌های غیرشرعی و عرفی فراهم سازد.



چگونه نامزد قبلی ام را بدست آورم؟

یک درس آموزنده درباره زندگی و ازدواج

هادی ابراهیمی



دور کرده است شما به سختی می‌توانید او را فراموش کنید. تصادفی نیست که در چنین موقعیتی قرار گرفته‌اید. شرطاً می‌بندم اولین بار نیست که عاشق کسی شده‌اید که بیش از آنچه او شما را دوست دارد، دوستش دارید. خواهشیم از شما این است که این بار برای بهبود برنامه‌ریزی احساسی خود و مسائل و موضوعات احساسی - عاطفی خود کار کنید. شما در چرخه‌ای رنج‌آور گرفتار شده‌اید و گرچه باور دارید چنانچه نامزدتان به سوی شما باز می‌گشت تمامی مسائل و مشکلاتتان حل می‌شد، بازگشت نامزدتان به سوی شما پاسخی نیست که بدان نیاز دارید. شما باید آن پسر بچه کوچک و هراسانی را که احساس ناامنی زیادی در درون خود دارد التیام بخشید، چرا که اوست که باور ندارد دوست داشتنی است و خیال می‌کند باید بیش از حد تلاش کند تا دیگران او را دوست داشته باشند، هدف شما در این مقطع نباید این باشد که او را به سوی خود برگردانید. هدف شما باید این باشد که به خوبستن خویش بازگردید تا بتوانید کودک درون خود را دوباره دوست داشته باشید.

«چند ماه پیش نامزدم به من گفت می‌خواهد به روابطش با من پایان دهد و رابطه جدیدی را شروع کند. از من خواست از او فاصله بگیرم تا آزاد باشد. من هنوز او را دوست دارم، چگونه می‌توانم کاری کنم که به سراغ من برگردد؟ شما نمی‌توانید این کار را بکنید. واضح است که او نمی‌خواهد با شما باشد. او به شما علاقه‌ای ندارد و این را با وضوح و روشنی تمام به شما گفته است. با اینکه بسیار دردناک و آزارنده است - و به شما نیز حق می‌دهم برنجد - چاره‌ای ندارید جز اینکه او را رها کنید. شما می‌گویید او را خیلی دوست دارید. بسیار خوب، حال که او را خیلی دوست دارید درخواست او را مبنی بر آزادی و خوشحالی بیشتر برآورده کنید. هر چند این کار برای شما خوشحالی و خوشبختی در بر ندارد. به خواسته و آرزوی او مبنی بر اینکه به دور از شما و با کسی دیگر باشد احترام بگذارید. در نهایت دردناک بودن و دشوار بودن وضعیتی که در آن قرار دارید، راه حل دیگری ندارید اما بیایید در مورد خودتان صحبت کنیم. شما عاشق کسی هستید که شما را پس زده و از خود

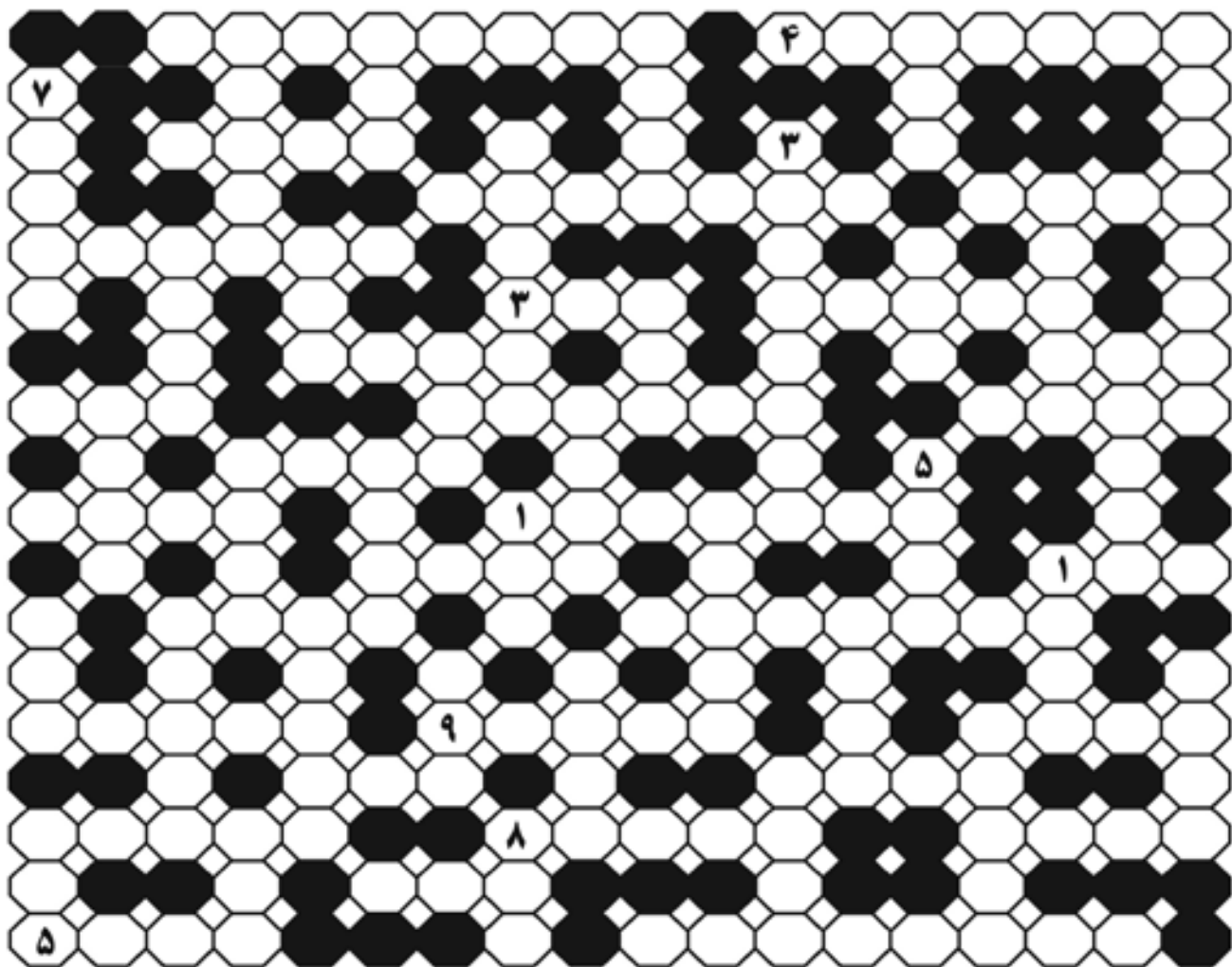
آتش نخورده و دهن سوخته

در زمان‌های تور، مردی در بازارچه شهر حجرهای داشت و پارچه می‌فروخت. ناگه او پسر خوب و مودبی بود ولیکن کمی خجالتی بود. مرد تاجر همسری گدایو داشت که دست‌بخت خوبی داشت و آتش‌های خوشمزه او دهان هر کسی را آب می‌کنانست. روزی مرد بیچاره شد و نتوانست به دکانش برود. ناگه در دکان را بلر کرده بود و جلوی آتش‌آب و جلوب کرده بود ولی هر چه متظر ماند از تاجر خبری نشد. قبل از ظهر به او خبر رسید که حال تاجر خوب نیست و باید دنبال دکتر برود. پسرک در دکان را ایست و دنبال دکتر رفته. دکتر به منزل تاجر رفت و او را معاینه کرد و برایش دارو نوشت. پسر بیرون رفت و دارو را خرید وقتی به خانه برگشت، دیگر ظهر شده بود. پسرک خواست دارو را بدهد و بیرون ولی همسر تاجر خیلی اصرار کرد و او را برای ناهار به خانه آورد. همسر تاجر برای ناهار آتش پخته بود سفره را انداختند و کام‌های آتش را گذاشتند. تاجر برای شستن دست‌هایش به حیاط رفت و همسرش به آتشیخانه برگشت تا فاشی‌ها را بیابورد. پسرک خیلی خجالت می‌کنید و فکر کرد تا بهانه‌ای بیابورد و ناهار را ایجا نخورد. فکر کرد بهتر است بگوید دندان‌ش درد می‌کند. دستش را زوی دهانش گذاشت. تاجر به آتش برگشت و دید پسرک دستش را جلوی دهانش گذاشته به او گفت دهانت سوخته‌ا! حالا چرا آتشیخانه جلوه کردی، صبر می‌کردی تا آتش سرد شود. آن وقت می‌خوردی؟ زن تاجر که با فاشی‌ها از راه رسیده بود به تاجر گفت این چه حرفی است که می‌زنی؟ آتش نخورده و دهن سوخته‌ا! من که تازه فاشی‌ها را آوردم. تاجر تازه متوجه شد که چه اشتباهی کرده است. از آن پس، وقتی کسی را متهم به گناهی کنند ولی آن فرد گناهی نکرده باشد، گفته می‌شود: آتش نخورده و دهن سوخته.

گاهی اتفاق می‌افتد که شخصی موضوع نادره‌ای را تا نقله انتها که ضروری و لازم به نظر نمی‌رسد دنبال می‌کند. در چنین موقعی در باب تمثیل و کتابه می‌گویند: می‌خواهد تا فیها خالندون برود. همچنین در مورد تامل و سخنرانی که مطلب واضح و پیش پا افتاده‌ای را به تعویل و درازا بکشاند و به اطباب سخن بپردازد در مقام تعریف و کتابه می‌گویند: «عجب حوصله‌ای دارد، می‌خواهد تا فیها خالندون را بگوید»

البته همه‌کس می‌داند که عبارت فیها خالندون از آیهات قرآن کریم است و آیه‌الکرسی به این جمله ختم می‌شود. اساس دعای آیه‌الکرسی و تلاوت آن به طریق ده وقف به منظور نیت و استجابیت دعا تا عبارت: «هو الی‌المظیم» است که اگر تلاوت ده مرتبه سوره الحمد را نیز به آن اضافه کنیم وقت زیادی را می‌گیرد. بنابراین چنانچه کسی پس از انجام این برنامه مفصل بقیه آیه‌الکرسی تا آخر آیه یعنی: «هم فیها خالندون» ادامه دهد افراد کمی‌حوصله به چنین شخصی البته از باب شوخی و مطایبه می‌گویند: «لرؤی ندارد تا هم فیها خالندون بروی». البته مقصود متکلم این است که پس از نیت کردن و استجابیت دعا به طریق ده وقف که به عبارت «هو الی‌المظیم» منتهی می‌شود دیگر لزومی ندارد که تا فیها خالندون خوانده شود.

ریشه لغوی و معنی این ضرب‌المثل‌های فارسی
فیها خالندون



چگونگی جدول

شش رقمی	پنج رقمی	۴۵۴۸	۸۴۵	سه رقمی
۲۵۲۸۳۶	۱۵۱۲۶	۵۱۲۸	۸۸۸	۱۲۱
۶۸۳۳۲۵	۲۱۳۹۸	۵۲۲۸	۹۲۴	۱۸۸
۷۷۷۷۷۷	۲۱۸۷۵	۵۵۶۲	۹۹۹	۲۵۴
هفت رقمی	۴۴۶۶۱	۶۲۱۹	چهار رقمی	۳۴۴
۱۴۸۴۷۲۲	۴۵۸۸۸	۶۶۲۹	۱۵۱۵	۳۸۸
۲۸۳۶۸۹۵	۵۲۲۱۸	۷۱۱۲	۱۸۲۸	۴۲۵
۴۳۷۷۷۸۴	۶۲۱۸۵	۷۳۱۴	۲۲۱۸	۴۹۸
۵۸۲۸۶۲۳	۷۲۱۷۷	۷۵۱۸	۲۲۴۸	۵۱۸
هشت رقمی	۸۱۱۱۴	۸۲۱۵	۲۳۲۳	۶۲۵
۳۲۱۸۶۶۳۷	۸۲۶۲۸	۸۴۲۷	۲۵۱۵	۶۲۹
۴۳۷۲۸۲۴۹	۸۴۸۲۱	۸۹۲۱	۳۱۳۱	۷۱۴
۶۲۷۲۶۸۲۶	۸۵۲۲۷	۹۲۲۹	۳۲۲۵	۷۲۹
۹۸۲۴۳۶۷۷	۹۲۱۴۸	۹۵۱۵	۳۸۱۸	۷۵۵
			۴۵۲۸	۷۸۸



تصویری از فیلم فاصله‌ها

چطور از پشیمانی قبل از ازدواج جلوگیری کنیم؟

دردسرهای پشیمانی قبل از ازدواج

یکی از مسائلی که ممکن است در «انتخاب همسر» پیش بیاید این است که: پسر یا دختر و یا هر دوی آنان، پس از گذراندن بعضی از مراحل مقدماتی ازدواج مثل: گفتگوها و رفت و آمدها و خواستگاری و به اصطلاح «بله برون» و حتی بعد از عقد - و آشنایی بیشتر با اخلاق، رفتار، خصوصیات، شکل و اندام و خانواده و بستگان یکدیگر و... از این ازدواج پشیمان می‌شوند و در می‌یابند که: این همسر، همسری نیست که می‌خواستند و تصور می‌کردند و یا خلاف آن است که در تحقیقات به آن دست یافته بودند. و یا اینکه: درمی‌یابند که به این شخص هیچ علاقه‌ای ندارند و یا از او متنفرند و نمی‌توانند با او زندگی خوبی داشته باشند؛ حال به هر دلیلی و عاملی که می‌خواهد باشد و حتی ممکن است بدون هیچ دلیل و عاملی نیز این حالت به وجود آید. یعنی فقط می‌دانند که از این شخص خوششان نمی‌آید و او را به عنوان همسر خود نمی‌پسندند.

ازدواج ناخواسته

این عوامل، به کلی شجاعت و شهامت و اراده بازگشت و بیان حقیقت را از این سلب می‌کند و در نتیجه آن حالت «پشیمانی و بی‌علاقگی» را در دل خود نگه می‌دارند و تظاهر به «رضایت و علاقه» می‌کنند و سرانجام، تن به این «ازدواج ناخواسته» می‌دهند (افسوس!) پس از ازدواج، چند صباحی با فشار بر خود و تظاهر به «دوست داشتن زندگی جدید» و «محبت ساختگی به همسر» به سر می‌برند؛ اما در درونشان آثوری پریاست. کم‌کم توان و قدرت تظاهر به محبت ساختگی و رضایت دروغین، رو به کاهش می‌رود؛ زیرا محال است که انسان بتواند یک عمر با تظاهر سازی در کنار انسانی که به او علاقه ندارد و یا از او نفرت دارد، زندگی کند و باطنش آشکار نشود. بالاخره - دیر یا زود - محتویات درونی‌اش آشکار می‌شود و «از کوزه برون همان نرود که در لوست» نگاه اخلاقات، بهانه‌گیری‌ها، بی‌حوصلگی‌ها، کج خلقی‌ها و نزاع‌ها شروع خواهد شد و می‌شود و آنچه نباید بشود (بنا بر خدا)

مردم چه می‌گویند؟!

در این حالت، می‌خواهند که از این ازدواج منصرف شوند و از راهی که آمده‌اند برگردند، اما (وای از این «اما»ها!) عواملی آنان را از این بازگشت، منصرف می‌کند. مثلاً: تصور می‌کنند: «دیگر زشت است که برگردیم - حرفمان میان دو خانواده و فامیل بختش شده. جواب مردم را چه بدیم؟ اگر مردم بفهمند چه می‌گویند؟ شاید فکر کنند مسئله خاصی در کار بوده. دیگر نمی‌شود دل طرف را شکست - به لو و خلباندهاش لطمه می‌خورد. اگر این کار را بکنیم، ناراحتی و دشمنی پیش می‌آید. دیگر کار از کار گذشته و باید تحمل کرد - و...»

و یا اینکه مطلب درونی و پشیمانی‌شان را به نزدیکان خود؛ مثل پدر و مادر و برادر و خواهر و یا دوستان نزدیک می‌گویند، اما آنان از انصراف و بازگشت می‌ترسانندشان و مطالبی مانند مطالب فوق به آنها می‌گویند و ایراد و اشکالهایشان را هم توجیه می‌کنند و وعده‌هایی هم مبنی بر اینکه: «بعداً محبت پیدا می‌شود. کارها کم‌کم روبه‌راه می‌شود» به این دختر و پسر بی‌بنا می‌دهند.

علت این پشیمانی‌ها

علت بیشتر این پشیمانی‌ها این است که: معیارهای انتخاب همسر، و راههای گزینش، یعنی «بیمودن گام به گام و با احتیاط و حوصله و کندی مراحل گزینش» رعایت نشده است؛ اگر به معیارها و برنامه‌ها توجه شود به همان گونه‌ای که بیان شد، نیموده گردد، کار به پشیمانی در این مرحله کشیده نمی‌شود و یا بسیار کم چنین اتفاقی می‌افتد؛ زیرا اگر بنا باشد «پشیمانی» به وجود آید قبل از خواستگاری و عقد به وجود می‌آید نه بعد از آن. با اطمینان و تأکید می‌گویم که: اگر معیارهای انتخاب همسر و گزینش همسر رعایت گردد، احتمال به وجود پشیمانی بعد از خواستگاری و عقد، از «ده درصد» هم کمتر می‌شود؛ اما اگر رعایت نشود و هم گذار به آب زده شود، احتمال چنین پشیمانی بسیار زیاد خواهد بود.



اگر بنا باشد «پشیمانی» به وجود آید، قبل از خواستگاری و عقد به وجود می‌آید نه بعد از آن.



با اطمینان و تأکید می‌گویم که: اگر معیارهای انتخاب همسر و گزینش همسر رعایت گردد احتمال به وجود پشیمانی بعد از خواستگاری و عقد، از «ده درصد» هم کمتر می‌شود.

کلید موفقیت در استان شماس

دی
برای موفق شدن باید اول باور کنیم که می‌توانیم.

دی
من موفقیت را با میزان کمک‌هایی که فرد به هم توان خود می‌کند، می‌سنجیم.

دی
هیچ‌کس فقط با خوشحال و راضی بودن به جایی نمی‌رسد.

دی
هیچ چیز بی‌هوده‌تر از با جدیت و تلاش انجام دادن کاری نیست که اصلاً نباید انجام شود!

دی
کسی که سعی می‌کند تنها زندگی کند، هیچ‌وقت به عنوان یک انسان موفق نخواهد شد. قلب او اگر به قلب کسی دیگر نرسد، پزمرده می‌شود. ذهن او، اگر فقط انعکاس افکار خود را ببیند، پلاسیده می‌شود.

دی
بزرگی در این نیست که کجا ایستاده باشیم، به این است که به کدام جهت در حرکت باشیم. گاهی باید در جهت باد و گاهی مخالف با آن حرکت کنیم. آنچه مهم است این است که باید حرکت کنیم، نه اینکه بی‌اراده در گوشه‌ای بنشینیم.

دی
همیشه به خاطر سنی‌نکند فقط استانی موفق باشی سنی داشته باشی که کیند استانی باورن باشی

دی
تعمیر خودتان برای موفق شدن موفقیت کید خوبتر است خوشتر کید از هر چیز دیگر موفقیت است اگر از کاری که انجام می‌دهید خرنید و راضی باشید، حتما موفق خواهید شد.

دی
چون‌ها چون نمی‌دانند چطور محتاطا باشند، به نامکن اقدام می‌کنند و نسل به نسل به آن دست می‌یابند.

دی
اگر بیشتر به طبیعت و خوبی‌های بی حد و حصر جهان نظاره کنید، اگر تلاش کنید تا به افق‌های وسیع‌تری از گذشته و عمل دست یابید، اگر از درون احساس آرامش کنید، روزی نوام با موفقیت را سیری کرده‌اید.

دی
انسان‌های سطحی به شانس اعتقاد دارند. انسان‌های قدرتمند به علت و معلول معتقدند.

دی
رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون محک و درنگ است و ولی موفقیت چیست؟

دی
من موفقیت را در تشویق نشان‌ها چنان نمی‌بینم موفقیت در رضایت خود از کاری است که انجام داده‌ام.

دی
فقط آنها که جرأت شکست خوردن دارند، موفق می‌شوند.

دی
آنچه از زندگی نستیان می‌شود بستگی به این دارد که با کودکان اینجهان، با سال‌خوردگان دلسوز، با غمگستان و با ضعیفان و قدرتمندان با مدارا باشید. چون ممکن است خودتان هم روزی یکی از اینها باشید.



دی
شکست ما باید پایه و بنیادی مستحکم برای پیروزی‌های آینده باشد.

دی
بزرگترین تحسینی که تا به حال شنیده‌ام وقتی بود که کسی از من پرسید به چه فکر می‌کنم و سپس با علاقه به پاسخ من گوش داد.

دی
اشتباه است اگر باور داشته باشیم که مردم از موفقیت موفقی می‌شوند. در اکثر موارد از طریق شکست‌هایمان است که موفقی می‌شویم. از هیچ قاعده اخلاقی و بند و اندرزی نمی‌توانیم به این اندازه درس بگیریم.

دی
اگر فکر می‌کنید می‌توانید حتماً می‌توانید و اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید، حق با شماست.

دی
وقتی به پول، تحسین دیگران، و شهرت بی‌علاقه شدید، در نوک قله موفقیت قرار گرفته‌اید.

دی
اکثر شکست‌ها نصیب کسانی شده است که نمی‌دانستند فاصله‌شان تا موفقیت چقدر نزدیک است و دست از کار کشیده‌اند.

دی
به من یک کارمند ساده اما با هدف بدهید، تا به شما انسان‌هایی تحویل بدهم که تاریخ را دگرگون می‌سازد. یک قهرمان بی‌هدف به من بدهید، یک کارمند ساده تحویل‌تان می‌دهم.

دی
این آزمایش نهایی یک انسان با شخصیت است: احترام او برای افرادی که هیچ ارزشی برای او ندارند.

دی
بهای موفقیت، کار و تلاش زیاد است. من فکر می‌کنم اگر شما بتوانید بهای آن را بپردازید، در هر کاری موفق خواهید شد.

دی
کار را به این خاطر انجام دهید که کار خوبی است، نه اینکه چون فرصتی برای موفقیت به شما می‌دهد.

دی
وارد مبارزاتی شوید که آنقدر بزرگ باشند که به حساب آیند و آنقدر کوچک باشند که بتوانید در آنها پیروز شوید.

قطار تندرو	دبلمت نام بازیگر	دیگ دهان گشاد تشنگی	غمخواری نوعی آچار نام زنانه	دوختن برهم واحد پول امارات	شهر باستانی آسیای صغیر جاودانگی	از فیلم های این بازیگر
ورقه اظهار رضایت نامدار	آسودگی	رود اروپا دولت عهد صفویه	درگاه و استانه	از بازیگران مرد سینمای ایران	آرامگاهها	تردید
وصف نیکو حرص	نوپدید اهلی	عقاید انتخاباتی	قفه بلند آفریقا	یک دوره تنیس بهره و حصه اهلین	شبیانه شاهنامه شکم چران	میوه مر بایی
گمان فوق	چه کسی؟ بزرگداشت	هنگام به طور یقین	بهبشت زیر پای آنان است	چین و چروک بوئیدن	للفظ وازه پاک از گناه	انری از اخوان ثالث
مسلك مادر آدری	پوشش کتاب گوشت دیوار بلند	بزرگوار تر بی دینی مفرد حواس	بندری در بلغارستان	بیمارستان	غذای ساده خوشبو بیابان	انری از اخوان ثالث
حمام بخار	وسيله اضافه	شکر	شکر	شکر	شکر	شکر



راهنمای جدول - انری از اخوان ثالث: آخر شاهنامه بندری در بلغارستان: وارنا قله بلند آفریقا: کلی مانجارو شهر باستانی آسیای صغیر: تروپا

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
															1
															2
															3
															4
													ل	ن	5
														د	6
												ع	س	و	7
											ه	د	ر	ب	8
										ه	م	ه	ا	و	9
													ب	ا	10
														ر	11
															12
															13
															14
															15

			ز
م		ش	ن
ر	ف		ا
	ا	ب	ن
ن	و	ل	
ش	ا	ه	ا

			ی
	د		ن
ز	ر	ا	ک
ه	د	س	
ا	ه	د	م
ص			خ

			و
ک			
س	م	ه	
ا	ت		
د			

		ا	پ	ر
	ه	ب	ی	ک
	د	و	ر	
	ا	ی	ا	
ح		ن	ت	
م				

			م	ت	د	ر	ا
		و	ن	م	س		
	ا	د	ی	ش			
	ب	س		ک	ه		
	ا						

				ک
		ن		ل
		ا		ن
	د	ی	ک	
	د	ا	م	
			م	ز

جدول آشفته

			د	ص
	د		د	ت
	ه	ا		و
	ا	م	س	ا
	ا	ن	ک	
	ا	ن	ه	ف

			ک	س	ی	ر	ح
		ی	ن	خ	ی		
		ه	ا	ل	ا	چ	م
		ا		ن	ا	و	
		د					
		ی	م				

				و	س
			ر	ی	د
			ه		م
		س	ن	و	ا
		ه	ن	د	م
		ا	ب	ا	ب



درمان طبیعی سرماخوردگی با این معجون با بیماری و سرطان خداحافظی کنید

ترکیب عسل و زنجبیل را به ششما بگوئیم، با ما همراه باشید. فواید سلامت عسل و زنجبیل برای درمان مشکلات تنفسی تقریباً با هیچ معجون دیگری قابل مقایسه نیست.

افزودن بر این، عسل یک ابزار عالی برای انتقال هر چه بهتر فواید گیاهانی مانند زنجبیل در بدن انسان است. عسل و زنجبیل هر دو دارای فواید سلامت مختص به خود هستند و ترکیب این دو با یکدیگر مزایای بیشتری را نیز به همراه دارد. در ادامه با فواید سلامت عسل و زنجبیل بیشتر آشنا می شویم.

زنجبیل و عسل به فصل سرما و بیماری های مخصوص آن نزدیک می شویم. یکی از بیماری های شایع در پاییز و زمستان سرماخوردگی و عفونت مجاری تنفسی فوقانی است؛ ولی شما می توانید با خوردن معجون عسل و زنجبیل با تمام این بیماری ها خداحافظی کنید.

ترکیب عسل و زنجبیل یک خلط آور فوق العاده محسوب می شود و بر همین اساس، تسکین فوری برای افرادی که از سسرفه، سرماخوردگی، گلودرد، و آبریزش بینی رنج می برند به همراه دارد. در ادامه قصد داریم خواص درمانی



سوء هاضمه

زنجبیل و عسل به شکل تونیک در دسترس هستند. باور بر این است که این تونیک یا شربت به واسطه ویژگی های گوارشی ذاتی زنجبیل برای کمک به گوارش خوب است. افزودن بر این، عسل و زنجبیل دارای ویژگی های آنتی اکسیدانی هستند و از این رو قدرت سیستم ایمنی بدن انسان را افزایش می دهند. در نتیجه، مصرف یک قاشق چای خوری از تونیک زنجبیل و عسل برای افرادی که دارای دستگاه گوارش ضعیفی هستند بسیار مفید است. تونیک زنجبیل و عسل دارای سطوح بالای پروتئین است که به فرآیند گوارش کمک می کند و همچنین ترشح صفرا را تحریک می کند که به حل کردن چربی کمک می کند. افزودن بر این، این تونیک رشد میکروارگانیسم های روده را تحریک می کند که فرآیند گوارش را سرعت می بخشد و حرکات روده را تسهیل می کند. در نهایت، تونیک زنجبیل و عسل توانایی افزایش جذب دیگر مواد مغذی از مواد غذایی و کاهش ضایعات را دارد. دیر زمانی است که از این تونیک برای کاهش التهاب معده در کودکان استفاده می شود.

سلامت قلب

ویژگی های آنتی اکسیدانی تونیک عسل و زنجبیل تعدیل رفتار پروستاگلاندین هادر بدن انسان را نشان داده است. پروستاگلاندین ها ترکیبات چربی مشتق از اسیدهای چرب هستند که در زنجبیل وجود دارند. این پروستاگلاندین هادر سراسر بدن یافت می شوند و عناصر کاربردی در تقریباً تمام اندام ها هستند. از نظر سلامت قلب، آثار متعادل کننده تونیک عسل و زنجبیل در زمینه کاهش تنش رگ های خونی و در نتیجه کاهش فشار خون و کاهش احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند تصلب شرایین، حمله قلبی، و سکته مغزی مشاهده شده است. با توجه به این دلایل و بسیاری دلایل دیگر، مردم در سراسر جهان، به ویژه در هند، همواره در خانه خود دارای زنجبیل و عسل هستند و این ترکیب مفید راهنگامی که سرماخوردگان یا سسرفه می کنند به کار می گیرند. بهترین روش برای مصرف زنجبیل و عسل ترکیب یک قاشق چای خوری از عصاره ریشه زنجبیل با یک قاشق چای خوری عسل است. امکان خرید کرپستال های زنجبیل عسل از بازارها و عطاری ها نیز وجود دارد. زنجبیل و عسل کرپستال شده بیشتر فواید سلامت موجود در زنجبیل و عسل تازه را حفظ کرده و برای آماده سازی سریع و آسان نوشیدنی عسل و زنجبیل به این شکل در آورده می شوند.

آسم

باور بر این است که ترکیبی از عسل و زنجبیل به همراه فلفل سیاه توانایی درمان یا کاهش آثار آسم را دارد. این ترکیبی است که به طور طبیعی تسکین دهنده و ضد التهاب محسوب می شود و به کاهش تنش و بهبود جریان اکسیژن به ریه ها و آرامش رگ های خونی در ریه ها کمک می کند.

مشکلات تنفسی

ترکیب عسل و زنجبیل یک خلط آور فوق العاده محسوب می شود و بر همین اساس، تسکین فوری برای افرادی که از سسرفه، سرماخوردگی، گلودرد، و آبریزش بینی رنج می برند به همراه دارد.

مدیریت سرطان

مصرف زنجبیل به کاهش تهوع و استفراغ کمک می کند که از جمله موارد مرتبط با سرطان و شیمی درمانی هستند. بیماران اغلب از تهوع ناتوان کننده پس از سرطان و شیمی درمانی رنج می برند و بر همین اساس راه حل های جایگزین برای مقابله با آن را مدنظر قرار می دهند. زنجبیل تخلیه معده را از طریق ویژگی های گوارشی خود تسریع می کند که می تواند از ناراحتی معده و احتمال تهوع جلوگیری کند. تهوع ناشی از شیمی درمانی به واسطه سیس پلاتین، یک جز اصلی شیمی درمانی، شکل می گیرد و زنجبیل می تواند آثار قدرتمند آن را متعادل سازد. زنجبیل ارتباط مثبتی با کاهش تهوع و استفراغ مرتبط با پانکراتی و بیماری صبحگاهی نیز دارد. ترکیب زنجبیل با آثار آرامش بخش طبیعی عسل راه حل پیشگیرانه قدرتمندی را برای استفراغ و تهوع ناشی از منابع مختلف فراهم می کند.

پیشگیری از سرطان

در زمینه پیشگیری از سرطان، مطالعات نشان داده اند که ترکیب عسل و زنجبیل به ویژگی های شیمی پیشگیرانه منجر می شود و آنزیم های آنتی اکسیدانی که احتمال رشد سرطان و متاستاز را کاهش می دهند را تحریک می کند. در نتیجه، تونیک عسل و زنجبیل می تواند نه تنها به کاهش نشانه های شیمی درمانی کمک کند، بلکه احتمال ابتلا به سرطان و نیاز به درمان را نیز در وهله نخست کاهش می دهد.

شناسایی طرف مقابل از نحوه قرار گرفتن دستش بر روی فرمان



ریاست طلب

اگر با دو دست پایین فرمان را از زیر می‌گیرید؛ شما یک رهبر متولد شده‌اید و سرتان درد می‌کند تا مسئولیت موقعیت‌های مختلف را به صورت قاطع و شفاف در دست بگیرید. دیگران به شما برای رهبری و مشاوره می‌نگرند و به شما اعتماد می‌کنند زیرا در توانایی‌هایتان مطمئن هستند. در موقعیت کاری بخاطر مهارت‌های رهبریتان تشویق می‌شوید در روابط عاشقانه کمی برای یافتن فردی که از شما تعریف کند به مشکل می‌خورید ولی وقتی او را یافتید مطمئناً ارزش صبر کردن دارد.



بی‌خیال

اگر دست چپ خود را بالای فرمان می‌گذارید؛ شما فردی بی‌خیال بوده و به راحتی از کنار هر چیز می‌گذرید. شما زندگی را زیاد جدی نگرفته و با موقعیت‌های مختلف با آرامش و شادابی برخورد می‌کنید. گویی شما در دنیا چیزی برای نگران شدن ندارید حتی در زمان‌های سخت اعتماد بنفس دارید و بی‌تفاوتید. هر روز برای شما مانند تعطیلات است. خانواده و دوستان هر زمان که دنبال خوش‌گذرانی باشند به شما روی می‌آورند.



حامی

اگر با دو دست از جلو پایین فرمان را می‌گیرید؛ یک پشتیبان بوده و دیگران شما را دوست دارند. مشوق خوبی برای دوستان و خانواده‌تان هستید و از موفقیت دیگران واقعا خوشحال شده و از تشویق کردن دیگران نمی‌هراسید. شنونده خوبی هستید و این شما را به اولویت کسانی که دنبال نصیحت و پیشنهاد می‌گردند، تبدیل می‌کند. همچنین شاید همیشه با زندگی سرشاخ نشوید و به دیگران اجازه دهید سکان امور را در دست بگیرند. زندگی را با گذراندن وقت با خانواده و نگاه مثبت دوست دارید.

ساده‌گرا

اگر با دست پایین فرمان را می‌گیرید؛ شما فردی ساده‌گرا بوده و زندگی را به ساده‌ترین روشش می‌خواهید. دوست ندارید خودتان را با خطرها محاصره کنید و دوستانی را ترجیح می‌دهید که روراست و اصیل باشند. به جای جمع کردن صدها دوست، چند دوست نزدیک و صمیمی را انتخاب می‌کنید. وقتی لباس می‌خواهید بپوشید مجموعه ساده و سیاه را به رنگارنگ ترجیح می‌دهید. البته فقط به دلیل اینکه زندگیتان را ساده نگه می‌دارید؛ دلیل بر کسل‌کننده بودن شما نیست. دیگران این روش شما را تحسین می‌کنند.



شوخ و شنگ

اگر از دست‌های خود استفاده نمی‌کنید؛ پس مغزتان به روشی دیگر از دیگران فعالیت می‌کند زیرا همیشه به دنبال شوخ‌طبعی در موقعیت‌ها هستید. بسیار بازنه بوده و ترجیح می‌دهید زندگی شوخ و شنگی داشته باشید. ذهن خلاق شما باعث کارهای هنرمندانه می‌شود که از شما شخصیت شوخ‌طبعی می‌سازد. دیگران نیز با شما رقابت نمی‌کنند زیرا در نمک‌ریختن از شما عقب می‌افتند.



ایده‌آل‌گرا

اگر دوست خود را بالای فرمان قرار می‌دهید؛ شما ایده‌آل‌گرا هستید. شما در مدرسه آموخته‌اید که دست‌های خود را در وضعیت ساعت‌های ۱۰ و ۲ نگه داشته و دوست دارید کارها را به روش درست انجام دهید. شما توجه زیادی به جزئیات دارید و در راستای قوانین و قواعد حرکت می‌کنید. منتقدید اگر چیزی را باید انجام دهید آن را باید به روش صحیح انجام داد. این شخصیت شما موفقیت‌های زیادی را در زندگی، کار، دوستی و دیگر جنبه‌های زندگی فراهم کرده است.

حافظ صلح

اگر با دو دست قسمت داخلی فرمان را می‌گیرید؛ صلح‌جو بوده و در نقش «سویس» برای دوستان و خانواده‌تان هستید. دوست ندارید که وارد درگیری‌ها و مشاجرات شوید زیرا از آن نزارحت شده و اگر زمانی نتوانید صدای خود را بالا ببرید، افراد مورد علاقه‌تان به شدت شوکه شده و متوجه می‌شوند که مسئله جدی است. تحمل بالایی برای جنجال‌های دیگران داشته و اغلب برای آرام کردن اوضاع از مهارت خود استفاده می‌کنید.



بولدوزر!

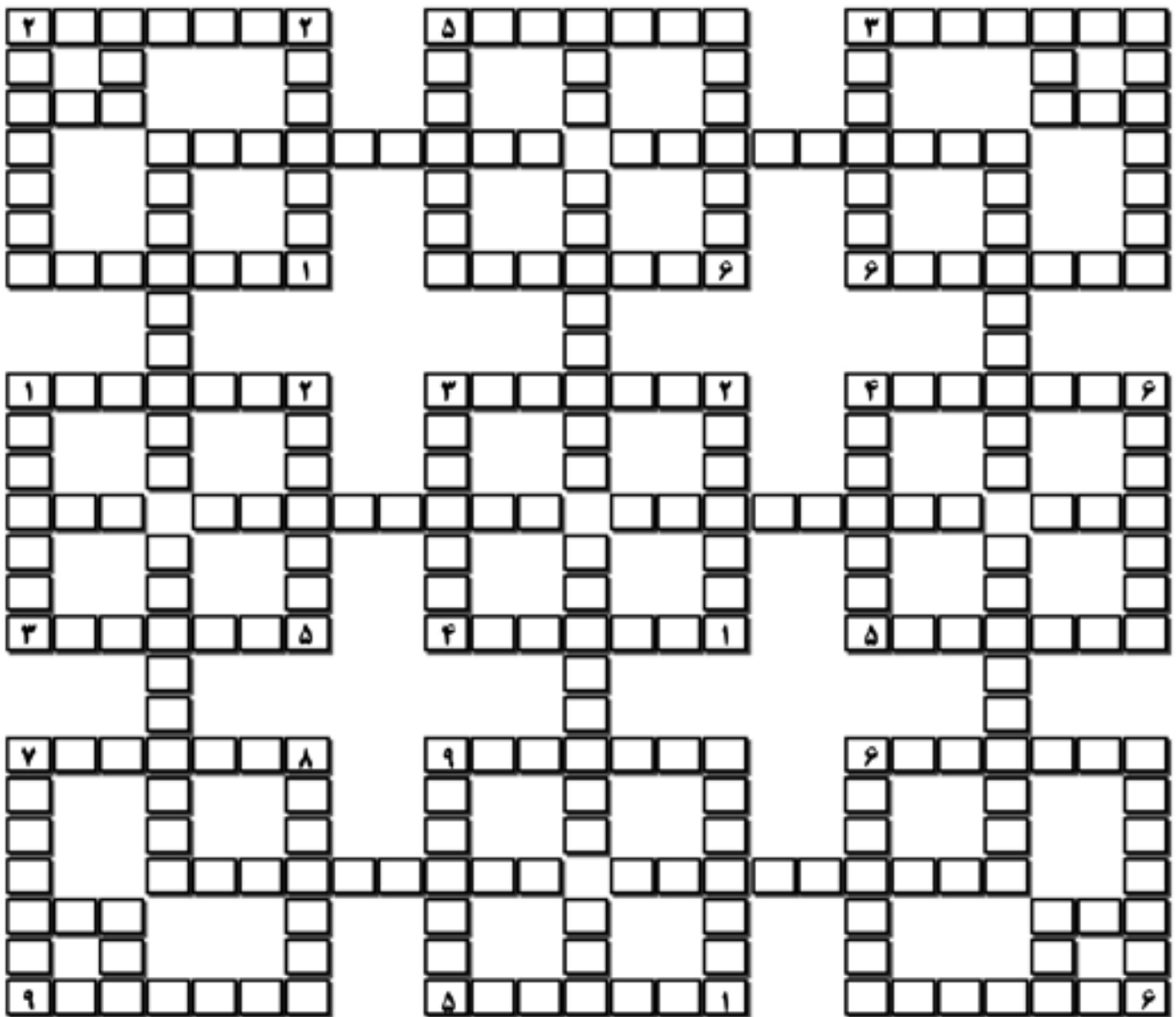
اگر دست چپ خود را وسط فرمان و دست راست را کنار آن می‌گذارید؛ مانند بولدوزر به دل مشکلات می‌زنید. شما فردی پرمشغله بوده و برای افرادی که سرراحتان قرار می‌گیرند وقت ندارید. به جای هنر کردن وقت روی حل کردن مشکلات، ترجیح می‌دهید آنها را شخم زده و موانع را نابود کنید. دیگران روش و تصمیم‌گیری شما را تحسین کرده و می‌دانند که می‌توانند روی شما حساب کنند.



نگران

اگر با دو دست فرمان را از بالا با مچ‌هایی خمیده می‌گیرید؛ معمولاً نگران بوده و کارهایتان را دوباره و سه‌باره واری می‌کنید تا امن باشد. از فعالیت‌های ریسک بالا اجتناب کرده و کارهایی را که شادی‌آور باشند ترجیح می‌دهید. دوستان و خانواده‌تان عمیقاً مراقب شما بوده و آماده کمک کردن به خارج شدن از جابجایی هستند. شما معمولاً خود را عرضه نمی‌کنید و این باعث می‌شود دیگران نفعمند که چه شخصیت بزرگی دارید.





زنجیره ارقام

۵۵۴۴۱۱۸۸

■ نه رقمی

۱۸۸۴۲۴۷۲۹

۲۲۴۷۳۷۶۸۸

۳۹۸۹۳۳۷۹۲

۴۵۴۹۸۷۱۵۵

۴۷۲۸۳۲۱۶۶

۵۱۶۳۳۸۸۲۹

۶۶۲۹۸۱۷۸۹

۹۱۹۹۱۱۸۱۱

۸۲۷۲۸۲۶

۸۵۱۸۳۷۱

۸۶۳۷۴۱۹

۹۱۹۲۷۲۶

۹۳۳۸۸۸۹

۹۶۸۶۴۶۵

۹۷۱۸۸۸۷

■ هشت رقمی

۱۲۵۶۷۸۶۵

۲۷۸۸۸۴۳۹

۳۸۴۵۳۸۷۱

۴۴۱۵۷۱۱

۴۴۴۴۵۵۵

۴۸۴۸۳۴۹

۵۱۱۸۷۲۵

۵۵۲۵۳۵۹

۵۸۲۸۳۸۱

۵۹۸۱۳۲۷

۶۵۸۸۷۲۱

۶۶۱۸۶۶۵

۶۷۷۹۷۹۹

۶۹۱۴۳۴۸

۷۲۹۳۴۴۸

۷۵۸۸۳۲۹

۷۶۳۶۹۹۱

۷۶۵۴۳۲۶

■ هفت رقمی

۱۵۹۸۷۹۶

۱۷۸۱۴۲۳

۱۹۷۱۱۴۲

۲۱۱۸۱۹۱

۲۳۴۵۶۷۸

۲۵۲۵۳۵۲

۲۷۱۴۳۹۵

۲۹۷۹۳۴۱

۳۲۱۸۷۱۴

۳۵۸۱۷۴۲

۳۶۷۱۴۴۶

۳۷۲۸۳۷۴

۳۹۱۸۴۲۵

۴۱۱۸۳۳۶

■ سه رقمی

۱۱۱

۱۲۸

۱۴۸

۲۲۲

۳۱۴

۳۳۳

۳۹۴

۴۲۲

۴۵۳

۵۵۵

۷۲۷

۷۸۸

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1															
2						✿							✿		
3		✿				✿			✿						
4			✿					✿		✿					
5				✿				✿				✿			
6					✿								✿		
7						✿			✿					✿	
8	✿					✿		✿							✿
9		✿				✿			✿						
10			✿							✿					
11				✿			✿					✿			
12					✿		✿						✿		
13						✿			✿					✿	
14			✿							✿					
15															



عمودی

کلاسیک ۱۵×۱۵

افقی



- ۱- کنایه از برنامه‌ریزی برای دیگران
- ۲- ضمیر انگلیسی - خرابه - شتر مرغ آمریکایی
- ۳- زن گندمگون - آخرین رمق - خوشه برنج
- ۴- چوبدستی ساربان - بلندمرتبه - مجازات شرعی
- ۵- خدای بابلی - واحد پول تایلند - اندام گوارشی - مخفف «تورا»
- ۶- شهر رازی - موسیقی‌دان معروف اتریشی - سبد بزرگ حمل میوه
- ۷- از ادات پرسشی - جرقه آتش - محل عبور چهارپایان
- ۸- نام دخترانه - تعلیم
- ۹- افزارها و تجهیزات - رنگ ناخن - مرگ
- ۱۰- غلاف شمشیر - اثری از «برنارد شو» نویسنده ایرلندی - طمع
- ۱۱- وسیله ماهیگیری - نزدیک نیست - پیدا کردن معدن - گاز گندزدا
- ۱۲- رود فرانسه - نام مردانه - پایتخت کشور چک
- ۱۳- کلام تعلیل - تیر پیکان‌دار - از شهرهای خراسان رضوی
- ۱۴- شبکه مجرای آب - از سبک‌های ادبی - عدد فوتبالی
- ۱۵- اثری از «صادق هدایت»
- ۱- نخستین صدراعظم آلمان و زمام‌دار بزرگ دولت پروس - فاصله بین دو پرده نمایش
- ۲- کشوری در اروپای شرقی - بدهکار کسی بودن - از حروف لاتین
- ۳- ناگهانی عامیانه - نزدیک غروب - ساختمان‌ساز
- ۴- واحد پول اتحادیه اروپا - جمع یتیمان - بزرگان
- ۵- سرور و بزرگ - مزده و نوید - رودی در عراق
- ۶- راز - قطع سیمانی - هیأت منصفه
- ۷- هذیان - از مزه‌ها - کریمه - ویتامین انعقاد خون
- ۸- شیطان - سازمان و نهاد - کشیده و ضربه تو گوش
- ۹- حرف شگفتی - روشن‌تر - تیره و تار - اندازه‌ای از سر انگشت دست راست تا سر انگشت دست چپ
- ۱۰- خادم کلیسا - کلام شرط - پسوند شباهت
- ۱۱- انجام کارهای ساختمانی - دریایی در اطراف ترکیه - نوعی بستنی
- ۱۲- شهرت - لانه مرغ - طهارت
- ۱۳- جدید آذری - سرپرستی یک مکان مذهبی - علف حصیر
- ۱۴- وحشی - گرمی - واژه‌ای برای یاری خواستن
- ۱۵- پادزهر شاهنامه - اتوبان

راههای جدول - موسیقی‌دان معروف اتریشی: اشتراوس سبد بزرگ حمل میوه: گوار غلاف شمشیر: نیام اثری از «برنارد شو» نویسنده ایرلندی: ژاندارک تیر پیکان‌دار: پب نخستین صدراعظم آلمان: بیسمارک رودی در عراق: دیاله خادم کلیسا: شماس لانه مرغ: کابوک علف حصیر: کرش

B T G F C F S J X C E B K Q T
 B R M Z I S U F L B A M Y U M
 N O I T A R T S I N I M D A D
 F U E L Y R M R D C H O I R R
 A P C N O O T A L P I N A T E
 M E N D A U Q S E V M O B E H
 I S E F F A T S E U B A N T S
 L S I V G L P J L H G P E O S
 Y O D P A G E A N T C A O T T
 V P U S N N T E R B U R E A U
 E G A C G P A D T A O T O L O
 B Y D H O B N I W R D Y W T C
 S P R O C L E G I O N E S D S
 S U R O H C S T P S R A L L Y
 L T C L A N Y T B C C C P D V

تمامی واژه‌های انگلیسی زیر را در جدول بیابید و دور آنها خط بکشید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و یا حتی به صورت اُریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

ADMINIS- TRATION	دولت	FAMILY	خانواده	RALLY	اجتماع
ALUMNI	فارغ‌التحصیلان	FIRM	شرکت	SCHOOL	مدرسه
ANTS	مورچه‌ها	FLEET	ناوگان	SCOUTS	پیش‌آهنگ
AUDIENCE	شنوندگان	GANG	گروه	SENATE	مجلس سنا
BAND	گروه، دسته	HERD	گله	SQUAD	حوضه
BEVY	گروه، دسته	JURY	هیئت‌منصفه	STAFF	کارکنان
BOARD	هیئت‌مدیره	LEAGUE	لیگ	TEAM	گروه، تیم
BUREAU	دفتر، اداره	LEGION	لژیون	TRIBE	قبیله
CAST	بازیگران یک فیلم	MOB	جمعیت	TROOP	سربازان، نیروی انتظامی
CHOIR	گروه کر	ORCHES- TRA	ارکستر	TROUPE	دسته بازیگران و نمایش دهندگان
CHORUS	هم‌سرایان	PAGEANT	مراسم مجلل، رژه		
CLAN	قبیله	PARADE	رژه		
CLASS	کلاس	PARTY	مهمانی		
CORPS	سپاه	PLATOON	جوخه		
CREW	خدمه	POSSE	نیروی اجتماعی		
CROWD	جمعیت	QUARTET	گروه چهار نفره		

آیا استخاره در ازدواج درست است؟

استخاره برای ازدواج قبل از هرگونه اقدام، دو اشکال مهم دارد:

- در صورت پاسخ منفی استخاره، فرصت‌ها از دست می‌رود و یکی از موانع ازدواج و اثر عطل مهم به تأخیر افتادن سن ازدواج و از دست رفتن فرصت‌ها به ویژه برای خانم‌ها همین مسئله است.

- در صورت پاسخ مثبت استخاره، احتمال بی‌دقتی و بی‌توجهی به فرآیند خواستگاری وجود دارد که خطرهایی را در پی خواهد داشت.

برای ازدواج باید براساس راهنماهای ذکر شده در این نوشتار اقدام کنید و پس از گذراندن فرآیند خواستگاری (دندان، گفتگو، تفکر، تحقیق، کنترل، مشاوره و معامله) اگر به نتیجه‌ای نرسیدید و در انتخاب تردید داشتید، آنگاه می‌توانید استخاره کنید تا جایی برای «آنا» و «اگر» های بعدی باقی نماند. استخاره به معنای طلب خیر از خدا است و حتماً لازم نیست به شکل امروزی و با قرآن باشد.

تأکید امامان معصوم (ع) بر استخاره به شکل دعا بوده تا خداوند با آن، سرگردانی شخص را از بین ببرد.

امام باقر (ع) می‌فرمود: هرگاه در کار مهمی دچار سرگردانی می‌شوید و می‌خواهید از خدا طلب خیر کنید، در حال نشسته، صد بار این دعا را می‌خوانید:

«پروردگارا! من تو را بدان سبب که به پنهان و آشکار آگاهی می‌خواهم، اگر می‌دانی که فلان کار برایم خیر است، آن را

به من بنمایان و بر من آسایش ساز و اگر می‌دانی که برای دین و دنیا و آخرت من شر است، آن را به چیزی که برایم خیر است، تبدیل فرما و مرا در آن به ابراهیم خود راضی ساز؛ چرا که تو می‌دانی و من نمی‌دانم؛ تو می‌توانی و من نمی‌توانم؛ تو می‌خواهی و من نمی‌خواهم، همانا تو به پنهان‌ها آگاهی.»

آقا امام سجاد (ع) نیز برای همین منظور در صحیفه سجاذیه دعایی (۳۳) دارد. توصیه می‌شود در صورت نیاز به استخاره، با همین شیوه، سرگردانی خود را از بین ببرید؛ اما در صورت باقی ماندن تردید، استخاره با قرآن اشکالی ندارد. اگر به شکل پیش گفته و بدون شرایط لازم استخاره کرده‌اید و اکنون نمی‌خواهید به آن عمل کنید، نگران نباشید. استخاره از ادله شرعی نیست و عمل به آن الزام دینی ندارد. پس مخالفت با آن، خلاف شرع نیست.

براساس فتاوی اکثر مراجع تقلید، عمل به استخاره واجب نیست.

بنابراین می‌توانید با دادن صدقه، دعا و توکل به خدا، به نتیجه استخاره عمل نکنید. یکی از مشکلات جدی در امر ازدواج، استخاره‌های بی‌دلیل پس از فرآیند خواستگاری و حتی در مواردی پس از جلسه پله برون و قبل از عقد است که افزون بر هدر رفتن وقت دو خانواده و در خطر بودن آبروی آنها به ویژه خانواده دختر، لطمه‌های جدی روحی نیز به دختر و پسر وارد می‌شود.

چرا پسران آزادتر از دختران هستند؟

خیرات از زنان سرچشمه می‌گیرد

زنان و دختران، نوره معصومین (ع)

از مقام و منزلت والا، برخوردار بوده، سفارشات و تأکیدات فراوانی از معصومین (ع) در خصوص رعایت مقام آنان باقی مانده که در جای خود می‌بایست مورد بحث قرار گیرد، اما در این جا به اجمال نظرات آنان را مرور می‌کنیم:

کسی حق ندارد به بدی از زنان یاد کند

- در سیره رسول گرام اسلام (ص) آمده است: کسی حق ندارد به بدی از زنان یاد کند. براساس سنت قطعی رسول خدا (ص) که به عنوان منبع دوم اسلامی معین شده، هرگونه بدی از زن در مجلس مردان که مضمین نوعی وهن باشد، حرام بوده و گناه به شمار می‌آید.
- در بیان رسول اکرم (ص) کرامت و لیاقت مرد به نحوه سلوک و معامله او با زن شناخته می‌شود؛ یعنی زن شاخص و مبین لیاقت و کرامت مرد است.

- اگر حرمت و مقام زن در خانواده توسط شوهر رعایت نشود و سوء خلق از او سرزند، هر مقامی هم که داشته باشد، از عذاب ویژه قبر که مربوط به این امر است، در امان نخواهد بود.
- نماز و عطر و زن، مترادف معنوی و قدسی دارند و ذکر نام زن یا این دو، نشان از مقام زن (در منظر رسول گرامی اسلام (ص)) دارد.

خیرات از زنان سرچشمه می‌گیرد

- امیرالمومنین علی (ع) اکثر خیرات را از زنان دانسته و می‌فرماید: اکثر الخیرات فی النساء. خیرات از زنان سرچشمه می‌گیرد.

آنچه در این میان مهم و حیاتی است از لوازم قطعی و ضروری نجات زنان و دختران از گرداب تباهی و بی‌عدالتی ناسی از جنسیت آنان به شمار می‌آید.

ارتقای آگاهی آنان نسبت به منزلت و مقام خود در آثار و منابع دینی و استعدادها و توانایی‌های به ودیعه نهاده شده در ذات و سرشت‌شان می‌باشد.

یکی از رموز و دلایل عمده تأکید بر خودشناسی و بازگشت به خویش‌شناسی در آیات و روایات اسلامی به طور مکرر مورد اشاره واقع شده، همین جاست.

بدون شک اگر همه زنان و دختران ما به جایگاه واقعی و توانمندی‌های بالقوه خود پی ببرند، کوچکترین تحقیر و تحیضی را علیه خود نخواهند پذیرفت.

اینجاست که ارزش این سخن امیرالمومنین علی (ع) بیش از پیش آشکار می‌شود که فرمود: «خودشناسی سودمندترین شناسایی‌ها است.»

محمد دزفالی
فصحت دوم

محبت اسلام دهنوی

حرف‌های جالب «علم‌الهدی» درباره همسررداری

بهترین زن کدام است؟



زن در خانواده مسئولیت «رحمت» را برعهده دارد؛ یعنی نقطه پیوند افراد خانواده با یکدیگر است. برای انجام این مسئولیت، هر زنی باید وظایف مربوط به دو نقش را به عهده بگیرد:

- نقش آرامش‌دهندگی در قبال شوهر؛
- نقش پرورش‌دهندگی در قبال فرزندان، اولین گام در پرورش دهندگی، دوران بارداری و تکامل جنین است. یکی از عمده‌ترین عوامل شکل‌دهنده روحیات فرزندان، حالات و روحیات مادران در دوران بارداری است. لذا اگر مادری در زمان بارداری با رویدادهای ترسناک مواجه شود، فرزندش ترسو می‌شود و اگر با هیجان مواجه شود، فرزندش شجاع خواهد شد. به همین دلیل، ممکن است از یک مادر، دو فرزند، یکی شجاع و دیگری ترسو به دنیا بیاید.

شیر دادن به فرزند

دومین گام در پرورش دهندگی، دوران شیر دادن به فرزند است. حتی بچه‌هایی که شیر خشک می‌خورند، نیاز دارند که در زمان شیر خوردن، از عاطفه و نوازش مادر بهره‌مند شوند. توصیه می‌شود که شیر دادن و نوازش پوشک فرزند، تا حد امکان به دست مادر انجام شود.

حقوق والدین بر فرزندان

در حقوق والدین بر فرزندان هم حق مادر نسبت به پدر مقدم است. امام صادق (ع) فرمود: مردی خدمت پیامبر (ص) آمد و عرض کرد: «به چه کسی نیکی کنم؟» فرمود: «به مادرت.» گفت: «پس از او چه کسی؟» فرمود: «به مادرت.» مرد دوباره سئوالش را تکرار کرد و همان جواب را شنید و وقتی برای چهارمین بار پرسید، پیامبر فرمود: «به پدرت.» نکته جالب این که امروز دانشمندان می‌گویند که در زمان نوازش فرزند، ترشحاتی که از غدد مغز مادر خارج می‌شوند سه برابر ترشحات همان غدد در مغز پدر است.

بهترین زن کدام است

روزی پیامبر (ص) در مسجد این سؤال را به مسأله گذاشتند که «بهترین زن کدام است؟» هر کدام از حاضران پاسخ دادند؛ اما پیامبر (ص) هیچ‌کدام را نپذیرفت. سلمان فارسی متوجه شد که این سؤال جواب ویژه‌ای دارد؛ بنابراین در فرصتی که دیگران به سؤال جواب می‌دادند، به منزلت حضرت فاطمه (ص) رفت و سؤال را مطرح کرد. فاطمه (ص) در پاسخ فرمود: «بهترین زن آن است که در میان خانهای بنشیند.» سلمان برگشت و پاسخ گفت: پیامبر (ص) فرمود: «این جواب از تو نیست.» سلمان هم جواب را نقل کرد و پیامبر (ص) فرمود: «پدر فطایش یاد» این سخن شریعت فاطمه (ص) مسئولیت زن را در زندگی مشخص می‌کند؛ این نکته نیز در مورد زنان مهم است که هر زن، علاوه بر نقش‌آفرینی شخصی در جامعه، به اندازه هر فرزندی که تربیت می‌کند در اداره جامعه سهیم می‌شود. بنابراین زنان در جامعه چند برابر نقش دارند.



تمامی واژه‌های انگلیسی زیر را در جدول بیابید و دور آنها خط بکشید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و یا حتی به صورت اُریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به افراد در تمامی سنین توصیه می‌شود.

AIR	باد (تایر)	GASKETS	واشرها	STEERING	فرمان
ANTI-FREEZE	ضد یخ	HOSES	شلنگ‌ها	VALVES	سوپاپ‌ها
BELTS	کمربند ایمنی	LIGHTS	چراغ‌ها	WASHERS	واشرها
BRAKES	ترمز	OIL	روغن	WATER	آب
COMPRES-	همفشردگی	PISTONS	پیستون	WATER	پمپ آب
SION		POINTS	پلاتین‌ها	PUMP	
FLUIDS	سیال‌ها	SEALS	آب‌بندها	WIPERS	برف پاک‌کن‌ها
FUSES	فیوزها	SPARK	شمع‌ها	WIRES	سیم‌ها
		PLUGS			

واژه‌یابی ادبی

در این جدول تعدادی واژه ادبی آمده است پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها، ۹ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف نام کتابی معتبر در زمینه لغات فارسی به دست می‌آید.

ز	ن	ل	س	و	ن	م	ا	ن	د	ل	ا	ر	
ی	ر	ژ	ا	ل	ه	ا	ی	ر	د	و	م	ا	
گ	ف	س	ذ	ص	ا	ی	م	ف	ر	ت	ن	س	
م	ر	ت	ی	ه	و	ی	ش	ن	و	ل	م	ا	
و	ا	ش	ر	ف	م	ج	و	ل	ن	ی	ه	ل	
ن	ن	د	و	ا	ا	ا	د	ا	گ	ژ	ر	م	
د	د	ا	ح	ل	ر	ر	ک	ج	ن	ر	ب	ا	
ف	و	د	گ	س	ت	ن	گ	ر	ی	ق	ا	ل	
ر	م	ن	و	ت	ر	و	ن	و	ر	ا	ش	ف	
و	ی	ه	ژ	ا	ل	گ	ر	س	ی	ق	ت	گ	
ی	د	ز	م	ی	ن	ا	ر	ی	س	ک	د	ر	ا
د	ی	ش	ز	ا	م	ی	ا	د	ر	ز	ا	ز	
د	س	ر	ا	ن	د	م	ا	ن	ی	ن	ا	ر	

آمودریا (رود حیحون) - ابرنجک (رعدو برق) - ارتشا (رشوه‌خواری) - السبت (روز ازل) - برهمن (روحانی بودایی) - تراموا (راه آهن شهری) - ذیروح (جاندار) - رأس المال (سرمایه) - راجی (امیدوار) - رادیوگرافی (پرتونگاری) - راندمان (بازده) - رانین (شلوار جنگی) - رجال (مردان) - رزاز (برنج فروش) - رسد (جوخه) - رشمه (طناب باریک) - رفراندوم (همه‌پرسی) - رقاق (نان نازک) - رگلاژ (تنظیم) - ریسک (احتمال خطر) - رینگ (میدان بوکس) - زامیاد (روز ۲۸ از هر ماه خورشیدی) - زم (سرمای شدید) - زیگموند فروید (روانشناس اتریشی) - ژاله (شبنم) - ژست (فیگور) - ژلیت (نیم‌تنه بدون آستین) - شداد (رئیس قوم عاد) - صائم (روزه‌دار) - کدو (رستنی تنبل) - گازر (رختشوی) - مینا (روکش دندان) - نلسون ماندلا (آفریقایی مبارز) - نوترون (ذره خنثی در اتم) - ویشنو (الهه هندی)

یک گزارش ویژه برای خانم‌های باردار

عرقیات مفید و مضر در دوران بارداری

وقتی باردار هستید باید خیلی مراقب خودتان و کودکی که در بدن دارید، باشید. بارداری همیشه با عوارضی همراه است که ممکن است برایتان سخت و عجیب باشد. دل‌تان می‌خواهد دوران بارداری شیرین و پر از خاطرات خوب داشته باشید و دردها و عوارض شایع این دوران را به خوبی و با کمترین دردسر پشت‌سر بگذارید و البته دوست ندارید داروهای شیمیایی مصرف کنید. برای همین سراغ داروهای طبیعی و عرقیات گیاهی می‌روید اما همچنان دست و دل‌تان می‌لرزد که راه را درست رفته‌اید یا نه! البته شایعاتی وجود دارند که می‌گویند مصرف عرقیات گیاهی در دوران بارداری ممنوع است. این گفته تا حدودی صحت دارد اما در باره همه عرقیات گیاهی صدق نمی‌کند. عرقیاتی که با مشورت متخصص می‌توانید مصرف کنید:



عرق گیاهی خار خاسک

عرق خار خاسک جزء عرق‌های مفیدی است که در دوران بارداری نقش مؤثری دارد. این عرق خون را تصفیه می‌کند. مادرانی که دچار کبیر می‌شوند یا پوست‌شان خارش پیدا می‌کند (به خصوص بعد از خوردن غذاهای گرم مزاج) با خوردن این عرق حالشان بهتر می‌شود؛ همان‌طور که گفته شد عرق خار خاسک جزء یکی از عرقیاتی است که خون را تصفیه می‌کند و به دلیل افزایش هورمون‌های بارداری که از جفت ترشح می‌شود سنگ کلیه، سنگ مثانه یا حتی سنگ کیسه صفرا یکی از معضلاتی هستند که ممکن است خانم‌ها در دوران بارداری با آن روبرو شوند. عرق خار خاسک می‌تواند در دفع این سنگ‌ها نقش بسزایی داشته باشد. عرق خار خاسک خلط‌آور است و سرفه‌های خشک و آزاردهنده را بهبود می‌بخشد. برای همین اگر در دوران بارداری سرما خوردید، می‌توانید از این عرق استفاده کنید. زن باردار می‌تواند از این عرق یک استکان تا سه استکان در روز میل کند. البته بسته به نوع درمان بیماری، میزان مصرف آن تغییر می‌کند.

عرق گیاهی نعناع



یا به بیان دیگر فرد را دچار فلاکس می‌کند. در صورتی که خیلی از خانم‌های باردار بدون آگاهی از این موضوع برای درمان نفخ شکم از عرق نعناع کمسک می‌گیرند. ما به خانم‌های باردار توصیه می‌کنیم در این دوران به سمت عرق نعناع نروند.

در مقابل بهتر است از عرق زنیان استفاده کنند. این عرق قادر است معده را ضد عفونی کند. اما اگر در دوران بارداری کسالت دارید و همیشه احساس خستگی می‌کنید یا میگرتان عود کرده است، توصیه می‌شود مقداری عرق نعناع را روی حوله یا کلاه نخی بریزید و روی سرتان بگذارید. همچنین برای تسکین دردهای دندانی می‌توانید برگ تازه نعناع را روی دندان بگذارید و فشار دهید.

فلاکس یا ترش کردن معده یکی از مشکلاتی است که برخی خانم‌های باردار به آن دچار می‌شوند. عرق نعناع برای این افراد عرق خوبی به‌شمار نمی‌آید، چون این عرق بی‌بوست را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود معده ترش کند.

عرق گیاهی آویشن



برای درمان یائسگی بیشتر عرق آویشن تجویز می‌شود. همچنین برای افرادی که دچار لرزی هستند و بینی‌شان بیشتر اوقات گرفته است، مصرف این عرق توصیه می‌شود. گرفتگی بینی باعث می‌شود که مادر به سختی نفس بکشد و در مقابل غلظت اکسیژن در خون کاهش می‌یابد و روی رشد مغزی و جسمی جنین تأثیر نامطلوبی می‌گذارد. پس در این شرایط بهتر است عرق آویشن را کف دست بریزید و در داخل بینی استنشاق کنید. این عرق می‌تواند جایگزین قطره‌ها و داروهای شیمیایی برای رفع گرفتگی بینی شود.



عرق گیاهی شیرین بیان

عرق شیرین بیان ممکن است نامش به گوش خیلی از افراد ناآشنا باشد؛ چرا که جزء عرق‌های رایج مثل عرق نعناع یا عرق کاسنی نیست. این عرق فشار خون را بالا می‌برد و توصیه می‌شود خانم‌هایی که در دوران بارداری فشار خون‌شان بالاست از این عرق استفاده نکنند.

عرق گیاهی رازیانه

عرق رازیانه جزء عرقیاتی است که برای تقویت هورمون‌های زنانه مؤثر است. به همین دلیل توصیه می‌شود حتی الامکان در دوران بارداری مورد استفاده قرار نگیرد، چون از نظر هورمونی روی جنین چه دختر و چه پسر اثرات سوء می‌گذارد.



عرق گیاهی خارشتر



عرق خارشتر می‌تواند به‌عنوان یک مکمل در کنار عرق خار خاسک، به دفع سنگ‌ها کمک کنند. مشکل دیگری که در دوران بارداری ممکن است خانم‌ها دچار آن شوند، عفونت مثانه یا کلیه است که عرق خارشتر به دلیل اینکه مجاری ادرار را ضد عفونی می‌کند، می‌تواند یک در مان کننده باشد. حتی در کاهش ورم بارداری هم می‌توانید روی عرق خارشتر حساب کنید. مادر باردار می‌تواند از یک استکان تا سه استکان در روز این عرق را میل کند. البته بسته به نوع درمان بیماری میزان مصرف تغییر می‌کند.

عرق گیاهی سنبل الطیب

عرق سنبل الطیب جزء عرقیات ممنوع در دوران بارداری است. البته مصرف کم آن ضرری ندارد. با این حال توصیه می‌شود خانم‌های باردار این عرق را استفاده نکنند، زیرا برای کلیه مضر است.

عرق بهار نارنج

میگرن در دوران بارداری ممکن است مادر را کمی اذیت کند، به‌خصوص که توصیه می‌شود در این دوران داروهای شیمیایی کمتری مصرف شود. در این دوران عرق بهار نارنج می‌تواند جایگزین داروهای مسکن شیمیایی شود. اگر دچار حمله عصبی یا همان میگرن شدید یک سوم لیوان عرق بهار نارنج را همراه با عسل مخلوط کنید و بخورید. برای بی‌خوابی توصیه می‌شود یک سوم لیوان عرق بهار نارنج را قبل از شام بنوشید تا در هنگام خواب، بی‌خوابی سراغ تان نیاید.



عرق گیاهی اسطوخودوس

استرس و اضطراب در دوران بارداری ممکن است سراغ هر مادر بارداری برود. مهم‌ترین مسئله این است که مادر در این دوران باید استرس را از خود دور کند و آرامش اعصاب داشته باشد.

عرق اسطوخودوس یکی از بهترین عرقیاتی است که مادر باردار را به آرامش دعوت می‌کند. همچنین برای خانم‌های بارداری که سرماخورده‌اند بسیار مفید است. چون تب را کاهش می‌دهد.

کمبود کلسیم در این دوران مشکل شایعی است که یکی از عوارض گرفتگی عضلات است.



زیرا عرق اسطوخودوس در باز کردن گرفتگی عضلانی کارایی بسیاری دارد.

عرق گیاهی بادرنجبویه

ویارهای بارداری یکی از مشکل‌های اصلی خانم‌های باردار است. اما بعضی افراد به دلیل ویار قادر به خوردن هر مواد غذایی نیستند، زیرا دچار استفراغ شدید می‌شوند. عرق بادرنجبویه می‌تواند برای این دسته از مادران باردار مفید و مؤثر باشد.



اما علاوه بر عرق بادرنجبویه می‌توانید به آب انار طبیعی کمی عرق نعناع اضافه کنید و بنوشید. همچنین برای رفع کسالت و گرختی دوران بارداری عرق بادرنجبویه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

حتی اگر در این دوران، افسردگی بارداری سراغ تان آمد، حتماً از عرق بادرنجبویه استفاده کنید زیرا در رفع این مشکل کمک کننده است. حتی بعد از زایمان هم ممکن است مشکل افسردگی وجود داشته باشد که خیلی از خانم‌ها به دلیل استفاده از داروی ضد افسردگی شیرشان ممکن است کم شود و حتی شیردهی به نوزاد را قطع کنند. اما با صلاح دید پزشک می‌توان به جای داروهای ضد افسردگی از این عرقیات یعنی بادرنجبویه و بهار نارنج استفاده کرد. البته میزان افسردگی هم حائز اهمیت است.

عرق بیدمشک

کم‌اشتهایی در بارداری باید در مان شود زیرا جنین نیاز به تغذیه کافی دارد. برای درمان کم‌اشتهایی در دوران بارداری می‌توان از عرق بیدمشک استفاده کرد. این عرق علاوه بر افزایش اشتها، تپش قلب را در دوران بارداری کاهش می‌دهد. در این دوران ممکن است با کپهر روبرو شوید، مشکلی که تا قبل از این دوران آن را تجربه نکرده‌اید. اما با نزدیک شدن به ماه‌های آخر بارداری این مشکل پوستی سراغ بعضی خانم‌های باردار می‌آید. در طب سنتی کپهرهای دوران بارداری را با عرق شاتره در مان می‌کنند.



عرق گیاهی زیره

عرق زیره جزء عرق‌هایی است که خوردنش در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. به این دلیل که اگر خانم بارداری (به‌خصوص در ماه‌های آخر) این عرق را مصرف کند، احتمال ابتلا به زردی را در نوزاد بالا می‌برد و حتی ممکن است پوست نوزاد را تیره کند. زیره ضد جاقی، ضد نفخ، بادشکن، تقویت اعصاب، کاهش چربی خون و... است. اما به‌طور کلی عرق زیره برای خانم‌ها حتی افرادی که باردار هم نیستند توصیه نمی‌شود. در مقابل آقایان در استفاده از زیره منع مصرف ندارند و می‌توانند به راحتی از مزایای این عرق گیاهی بهره‌مند شوند.

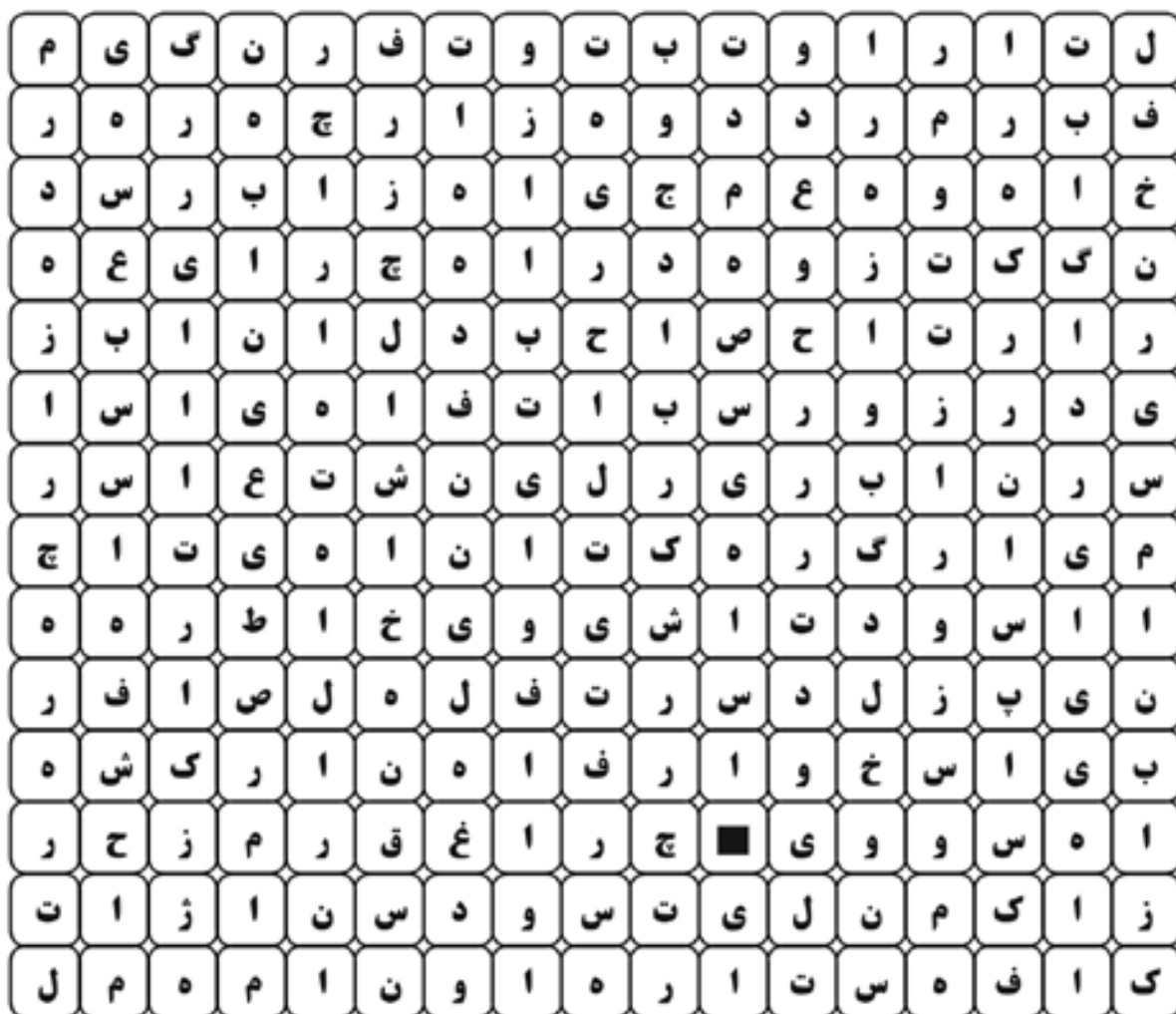


این نکته‌ها را به یاد داشته باشید

دم کرده جای سبزی فشار را پایین می‌آورد و باعث کاهش قند، کلسترول و چربی می‌شود. برای همین توصیه می‌شود خانم‌های باردار به‌خصوص افرادی که کم‌خونی دارند دور جای سبزی را یک خط قرمز بکشند. گل‌گاوزبان هم یکی از دم کرده‌هایی است که اگر زیاد مصرف شد، ممکن است خطر سقط جنین را زیاد کند. برای همین توصیه می‌شود خانم‌های باردار گل‌گاوزبان مصرف نکنند.

واژه‌یابی فیلم و هنرپیشه

در این جدول نام تعدادی فیلم از دو بازیگر در جهت‌های گوناگون آمده است. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها، ۱۵ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف به ترتیب نام دو فیلم از این دو هنرپیشه اولی (۸ حرف) و دومی (۷ حرف) به دست می‌آید.



– فیلم‌های بزمان بازی

تارا و تب توت فرنگی

دوئل

ریسمان باز

سربازهای جمعه

فاصله

کافه ستاره

– سریال‌ها

آژانس دوستی

دریایی‌ها

سایه آفتاب

فاکتور هشت

لبه تاریکی

مرد دوهزار چهره

مرد هزار چهره

– فیلم‌های پوریا پور سرخ

آناهیتا

چراغ قرمز

خاطره

دل خون

روز سوم

عیار چهارده

مهمان

ناسپاس

– سریال‌ها

رستگاران

روز حسرت

ساعت شلی

شکرانه

صاحب‌دلان

قرار

بزرگ

وفا



واژه‌یابی شعر

در این جدول شعری از عاشقی اصفهانی آمده است کلمات و عبارتهایی از این شعر را که با پراتز مشخص کرده‌ایم در جدول در جهت‌های گوناگون نوشته‌ایم. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها ۴۸ حرف خط‌نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف یک بیت شعر از «شهریار» به دست می‌آید.

ا	و	ه	ب	ا	د	ش	ا	ب	ن	ا	م	د	ا	ش	و	ا	ل	ز	د
ی	س	ج	د	ه	د	ا	ر	م	ب	ا	م	ی	د	ی	ز	ا	د	ج	ر
و	ر	د	ن	ا	ک	ا	خ	ب	د	ی	ا	ش	ه	ک	م	ش	ا	ا	ا
ت	ر	س	م	ب	ا	ک	ه	ب	ی	و	س	ف	ی	د	ر	ک	ت	ن	ی
ی	و	ا	گ	ر	ب	ل	گ	ر	س	ت	ا	ن	ا	و	ر	ا	ن	خ	ن
ر	ا	ز	س	ن	ب	ل	ت	ر	ه	ت	ا	ب	ا	ش	د	ب	ت	و	ر
ش	ا	ب	ن	ا	ب	ی	ا	س	ق	ش	ع	ی	و	ک	ز	ا	ش	ا	ه
د	ن	ن	خ	و	ا	ه	د	ن	م	ی	ا	ی	م	ح	ک	ا	ذ	ه	ت
ی	ا	د	و	ش	گ	ر	د	م	ب	م	غ	ی	ا	ه	ت	ی	گ	م	ا
ن	م	ن	ت	ا	گ	ل	ی	د	ر	ل	ب	ی	ب	ا	ب	ر	ا	ی	ب
ا	ی	ن	ر	ح	م	ی	ک	ه	ز	ل	گ	ر	ب	ر	ظ	ن	ک	ی	ک
ا	ی	س	پ	ی	د	غ	م	د	ه	ک	ه	خ	ر	س	ن	د	ی	ش	ی
ب	ه	ج	ر	ا	ن	د	ر	ا	ن	ی	د	ش	خ	ب	ی	م	ن	ا	ج
م	د	ی	د	ش	ا	ب	ن	ا	و	ن	ی	ا	ی	و	س	ب	م	م	ش

(به امیدی که شاید یوسفی در کاروان باشد)

(در این ره تا یکی چشم به سوی این و آن باشد)

(نخواهد در گشودن تا گلی) در بوستان باشد

(من این رحمی که) بینم باغبان را با تماشایی

نشان سجده بیگانه بر آستان باشد

(هوای سجده دارم به خاک آن درو ترسم)

(ز جان خواهم گذشتن تا دل او شادمان باشد)

دلش مایل به بیداد است بد خوبی که من دارم

نگاه عجز من تا کی بوی باغبان باشد

(برای یک نظر بر گل که خرسندی نمی‌بخشد)

(بیا گوهر که را شوقی سوی این داستان باشد)

(ز کوی عشق می‌آیم حکایت‌های غم بر لب)

(که بر گلبرگ او از سنبل‌تر سایبان باشد) چه (غم دارد) که زد آتش به من خورشید رخساری



نخواهد گشت عاشق گلشن از زاغ و زغن خالی

به شاخ گلبنی تا بلبل را آشیان باشد

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



فروردین



افراد دور و زیاد اطرافتان هستند که در ظاهر با شما خوب هستند ولی در باطن چشم دیدن شما را ندارند! شبیه به دست هستند که این صفت اصلاً خوب نیست. هر چند دلگشا باک است و هر وقت خبری مهم و شاد در یافت می‌کنید دوست دارد بدید و به همه اطلاع دهد تا در شادی شما شریک باشند ولی گاهی سیاست داشته باشند و سکوت کنید بهتر است. مغفاری پول صرف کاری می‌کنید و خوشحال هستید و احساس خوبی دارید اما بعد ها متوجه می‌شوید سرتان کلاه رفته، درست مثل وقتی که کسی می‌گوید در چشم هستید و از شما پولی به این بهانه می‌گیرد و خرج خودش می‌کند! اگر مجرد هستید یک دوری یا یک جدایی با هر کس که هست اشک شمار از می‌آورد و شاید یک خبر به با یک شکست عاطفی یا روحی برای شما باشد ولی یادتان باشد که شاید این فرد با دروغ در زندگی شما بوده است.

حرف و سخن زیادی پشت سرتان است که هم خوب است و هم بد ولی هر چی رابه گوش شمار سازند فقط شنونده باشید و سعی کنید سکوت کنید و عکس العمل نشان ندهید. در دسر زیاد دارید که برای این مشکل جسمی اگر دارد حتماً به دکتر مراجعه کنید. به زودی به آرامش می‌رسید و این آرامش به خاطر انجام کاری است که به زودی صورت می‌گیرد و از یک سسری استرس و نگرانی بیرون می‌آید. روز ۱۰ مهر ماه برای شما خوب است و یک در بسته به روی شما باز می‌شود و به یکی از خواسته‌هایتان می‌رسید. تماس‌های زیادی دارد که این تماس‌ها باعث شادی شما می‌شود و خبرهای خوبی در یافت می‌کنید. هر رابطه‌ای که باشد اگر در فکر معامله چهار دیواری هستید و قصد اجاره یا فروش یا خرید دارید به حتماً انجام دهید چون در این مسیر موفقیت دارد بدید که گاه در این ایام گریه می‌کنید و از خداوند چیزهایی می‌خواهید اما بدون حرکت، برکتی وجود ندارد. شما با بداول خود برای رسیدن به خواسته‌هایتان تلاش کنید.

افراد زیادی در زندگی شما سرگرمی می‌کنند و فصول شما هستند ولی چیزی دستگیرشان نمی‌شود یکی از پنجشنبه جمع‌های این ایام یک اتفاق غیر منتظره دارد که این اتفاق تا حدودی مسیر زندگی شمارا متحول می‌کند و تغییر می‌دهد و این تغییر شمارا در یک وضعیت جدید قرار می‌دهد که خود شمارا قرار گرفتن در این وضعیت لذت می‌برد و اوضاع خوبی در پیش دارید. دو فرد را با بسته تازگی از زندگی‌تان بوج گردید یا خیلی زود و نفر را در زندگی‌تان کنار می‌گذارید که خیلی به نفعتان است. اگر دنبال مال یا ثروت هستید به زودی به آن می‌رسید. بعضی از مجردین این ماه در پاییز و زمستان از دواج دارند و کاروان عمری شمارا می‌افتد و خوشبخت خواهید شد فقط به شرطی که خوب تحقیق کنید و احساسی تصمیم نگیرید. در این شرایط مراقب افراد دورویی که دور و برتان هستند باشید. چند تا دروغ به شما گفته می‌شود که این دروغ‌ها باعث ناراحتی و رنجش برای شماست ولی هر کس که به شما گفت او را بشناسید و دیگر اعتماد نکنید. اگر صاحب فرزند متاهل هستید از فرزندان یک حرص و جوش و یک دلخوری در پیش دارید که شاید برای یک مدت با او فاصله بگیرد ولی این چاره کار نیست. یا با بد حرف بزنید.

اردیبهشت



پولی بزرگ برای شما در راه است اگر منتظر پول هستید یا کسی قولش را به شما داده است این پول را در یافت می‌کنید و بسا این پول اوضاع مالی‌تان خیلی بهتر می‌شود. چند تا جروبحث و دلخوری متاهلین این ماه دارند که همراه با لجاجتی است ولی مجردین اگر به کسی علاقه مند هستید روزهای خوبی را از لحاظ عاطفی و احساسی پشت سر می‌گذارید و یک پیشرفت در زمینه عاطفی خواهید داشت که همراه با ملاقات‌های دوستان است. اگر قصد جدایی از کسی را دارید این جدایی به خود شما بستگی دارد ولی امکان پذیر است فقط باید خودتان اراده داشته باشید. اگر دانشجو هستید با قصد ادامه تحصیل دارید در این راه برگ برنده در دست شماست و موفقیت‌های زیادی کسب خواهید کرد فقط امیدتان را از دست ندهید و از وقتتان به خوبی برای مطالعه استفاده کنید.

در یک چشم‌انتظاری هستید و در این انتظار یازید گریه کرده‌اید یا از حالا به بعد به خاطر این انتظار گریه می‌کنید ولی آخر و عاقبت این چشم‌انتظاری خوب و مثبت است البته با نگرانی، چون بر سر یک دو راهی برای گرفتن یک تصمیم مهم در این ایام می‌رسید که باید حساسی خواستان را جمع کنید یا در دست را انتخاب کنید و بدان اگر کنار بکشید به بن بست می‌رسید. در این ماه گاهی دلت می‌گیرد ولی حفظ ظاهر می‌کنید و در ظاهر می‌خندید ولی از درون داغون هستید به جابه جایی فکر می‌کنید یا در فکر تغییر شغل یا تغییر مکان هستید به هر حال این تغییر و تحول برای شما سودمند است و به هدف‌تان می‌رسید. اگر شاعری هستید راه روزی برای شما باز است و از لحاظ درآمدی پاییز خوبی دارید. ولی به شرط تلاش و البته نباید گول کسانی را بخورید که به بهانه نحسی یا بدشگونگی کسی یا چیزی قصد دارند شما را تلکه کنند. فردی به زودی وارد زندگی مجردین این ماه می‌شود، که در ارتباط بسا او باید خیلی مراقب باشید.

یک پس انداز دارید که با این پس انداز قصد انجام کاری دارید که هر چی هست انجام دهید یا می‌خواهید سرمایه گذاری کنید خوب است فقط خودتان دچار ترس و دلهره هستید که باید برای رفع آن خوب در مورد آن کار یا آن شریک تحقیق کنید از دست یک آقایی که کم می‌آید است خیلی ناراحت یا هستید یا ناراحت می‌شوید. مهمان‌های زیادی وارد زندگی شما می‌شوند و در این ماه رفت و آمدهای زیادی دارید که شاید خیلی از این برو و بیابا خسته بشوید و کلافه، با این شلوغی آرامش‌تان را بهم می‌ریزد. یک خطر دزدی دارید که باید بیشتر مراقب وسایل و منزلتان باشید اگر اتفاق بیفتد این دزدی شمارا بهم می‌ریزد و ناراحت و غمناک می‌شوید پس بیشتر از همیشه ایمنی را رعایت کنید.

یک تبعیت به شما زده می‌شود که به خاطر این تبعیت دلتان می‌شکند و خیلی بهم می‌ریزد ولی این چاره کار نیست باید باهوش و درایت، تلاش کنی از خودت رفع اتهام کنی و مع آن فرد را بگیری که می‌توانی.

خرداد



اگر فردی را ناراحت کردید یا دلش را شکستید باید بروید و از دلش در بیاورید تا این دلخوری تمام شود. با فردی یک قهر یا یکسک دلخوری یا جدایی دارید و برای چند روز در این ایام کارتان به کدورت کشیده می‌شود ولی زود هیر رفع می‌شود چند بار گریه دارید که پشت سر هم است شاید دلیلش همین فاصله یا جدایی باشد به هر حال مراقب رفتارتان باشید روزهای پر از استرسی را می‌گذرانید و دلشوره‌های زیادی دارید. یک سری مشکل مالی پیدا می‌کنید و برای پرداخت پول به چه کنم چه کنم می‌افند ولی جور می‌شود و پرداخت می‌کنید ولی تا پرداخت شود حرص و جوش می‌خورید و البته دوست و دشمن را هم خواهید شناخت. مجردین یک خواستگاری دارند که ممکن است به از دواج ختم شود پس جدی بگیرید و جدی تحقیق کنید. اگر محمد نام دور و برتان است یکی ناراحتی با این فرد پیش‌رو دارید که شاید برای مدتی این فرد را از زندگی‌تان کنار بگذارید. پیگیری یک کار اداری یا قانونی هستید یا می‌شوید که در این مسیر برو و بیای زیادی دارید ولی این کار اداری یا قانونی به نفعتان به اتمام می‌رسد و در این زمینه به شادی در می‌آید. به شکرانه این شادی یک کار خیر انجام و به یک نفر کمک کنید. یک فردی که س‌اش دارد به زودی به دیدن شما می‌آید که دیدن این فرد خوب است و خوش می‌گذرد اما در همین حد و نباید بیشتر روی او حساب کنی.

اگر دنبال به دست آوردن پول هستید و برای مالی دوندگی می‌کنید این پول با وجود سختی‌های زیاد به دست شما می‌رسد و اسباب شادی و خوشحالی شما می‌شود اما بدانید که چقدر برایش سختی کشیدید و آن را حیف و میل نکنید. دوستان زیادی دارید که دوستانشان دارند و به زودی یک میز گرد و یک دور همی با این افراد دارید که در این جمع خیلی به شما خوش می‌گذرد اگر به یک شروع فکر می‌کنید و قصد شروع جدیدی برای زندگی‌تان را دارید آنچه کاری و چه زندگی، در این راه پیروز هستید پس اقدام کنید و گام بردارید فقط سعی کنید در این زمینه پنهان کاری نکنید گسه در آینده به ضرر‌تان می‌شود. اگر پیشنهاد کار ساخت و ساز داشته باشید یا در شرایط ساختمان سازی قرار گرفتید بسیار عالی و پسندیده است و حتماً انجام دهید. یک سفر هوایی دارید که یک دفعه راهی این سفر می‌شوید ولی به هر دلیل که باشد این سفر چه تفریحی باشد و چه کاری ثمره خوبی برای شما دارد. چند کار خیر در اطرافتان هست که می‌توانید به دیگران کمک کنید اگر کمک کنید، یک جانتیجه خوبی می‌بینی. یک جروبحث خانواگی دارید که یک داد و بیداد می‌کنید ولی بعد پشیمان می‌شوید پس بروید و از دل این افراد در آورید خوش قلب و مهربان هستید فقط داد و بیداد نکنی می‌کنید که این صفت خوب نیست. اگر کسی را دوست دارید به زودی این فرد را خواهید دید و اگر قصد زدن حرفی را به این فرد دارید بزنید چون باز در این حرف به تالیخ خوبی دست پیدا می‌کنید و بالاخره آرام‌و از یک سری استرس و نگرانی احساسی و عاطفی رها می‌شوید. یک در دست چند روز دارید که کلافه‌تان می‌کند بهتر است نزد دکتر بروید و از خوددرمانی یا عمل به توصیه‌ای آن جدا بپرهیزید.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



تیر

اگر فردی در گذشته از زندگی شما رفته است دوباره به زندگی شما برمی گردد. تا ۲۱ روز دیگر یک تغییر اتفاقی دارد که این تغییر هر چی که هست روی آینده شما تاثیر زیادی می گذارد. یک درد یا ناراحتی از ناحیه دندان دارید که کارتان به دکتر کشیده می شود و یک خرجی روی دستتان می گذارد. یک میزگرد خانوادگی دارید که برای این میزگرد خیلی استرس دارید ولی آخر و عاقبت خوبی دارد.

اگر بین دو نفر برای انتخاب احساسی یا عاطفی قرار دارید باید با فردی مشورت کنید و بعد تصمیم بگیرید و یکی را انتخاب کنید اگر همسر دارید از همسرتان یک خوشحالی دارید که این خوشحالی غیرمنتظره است.

یک راز به زودی برایتان فاش می شود که فاش شدن این راز یک مشکل بزرگی در خانواده برای شما به وجود می آورد و باعث ناراحتی و حرص و جوش شما می شود و شاید مجبور شوید یک تصمیم بزرگ در زندگی تان بگیرید و می گیرید فقط قبل از این تصمیم به همه جوانب فکر کن. یکی از نزدیکان جراحی دارد که این جراحی با موفقیت است و به عبادت این فرد می روید. یک سری نقشه و برنامه داری که این نقشه ها هر چی هست عملی می شود فقط بدوید و دوندگی زیادی دارد تا این نقشه ها به نتیجه برسد.

یک جای کوهستانی در این روزها می روید شاید یک پیکنیک باشد ولی به شما خوش می گذرد و خاطره شیرینی دارید. اگر متاهل هستید از همسرتان حرف و سخن زیادی می شنوید که خیلی ناراحت می شوید و شاید برای یک مدت قهر و یا دلخوری بین شما پیش بیاید و یک فاصله خواهید داشت. اگر مجرد هستید فردی شما را دوست دارد و می آید جلوی شما مطمع می شود و این به خاطر عشق و علاقه است. هدیه ای غیرمنتظره دریافت می کنید که خیلی از گرفتن این هدیه تعجب می کنید و انتظارش را ندارید یک عروسی دعوت می شنوید که در برج ۹ است و خیلی برای شما پرخرج است ولی خوش می گذرد شاید این عروسی اگر نامزد هستید برای خودتان باشد. خبری خوش برای متولدین این ماه در راه است که دریافت این خبر باعث یک شادی برای شما می شود و از ته دل می خندید و این خبر یک راهی رابه روی شما باز می کند.

اگر شاغل هستید به زودی یک ترقی و پیشرفت در زمینه کاری دارید که به سر بلندی می رسید و خیلی در این رابطه خوشحال می شوید و به شما خوش می گذرد ملاقاتی دوستانه دارید که در این ملاقات یک چیزی به دلخواه شما می شود و به یک چیزی که می خواهید می رسید با یک سری افراد دور و قطع رابطه دارید و این افراد از زندگی تان کناره می گیرند به چند معنای دعوت می شوید و در این جمع ها شرکت می کنید و خیلی به شما خوش می گذرد و شاید در یکی از این جمع ها از دست کسی برنجید ولی به روی خودتان نیاورید بهتر است. لجباز هستید و یک لجبازی در این ایام می کنید که این لجبازی به ضررتان تمام می شود.



مرداد

ضربه های زیادی در گذشته خورداید که در همه این احوال خداوند یار و یاورتان بوده است. دشمن و حسود زیاد دارند که این افراد دائم جاسوسی شمارا می کنند. چندتا معامله با خرید و فروش پشت سر هم دارید که انجام این معامله ها باعث سر بلندی شما می شود. اگر فردی از زندگی شما رفته است و جدایی با کسی داشته اید این فرد به زندگی شما برمی گردد و دوباره روزهای پر خاطره و خوشی را با این فرد پیش رو دارید و اگر از دست این فرد زنجش داشته اید از دلناتان در می آورد. اگر شغل اداری یا دولتی دارید یک پست جدید به زودی دریافت می کنید که گرفتن این پست جدید روی درآمد و روزی کاری شما هم تاثیر گذار است و از لحاظ حقوق افزایش در آمد خواهید داشت. چندتا پول را در این روزها خرج می کنید ولی به هر دلیل که خرج می کنید تحولات خوبی را برای شما به همراه دارد. از یک تماس تلفنی که شماره ۸ دارد داد و بیداد زیادی می کنید و خیلی عصبانی می شوید و این به خاطر خبری است که با این تلفن به شما داده می شود. تا ۲۹ روز آینده یک خطر از سرتان رد می شود لافاقل برای مدت زمان بیشتر مراقب باشید و بیشتر اصول ایمنی را رعایت و به قوانین احترام بگذارید.

قصد یک تغییر شغل یا تغییر روش در زندگی دارید که به این موضوع زیاد فکر می کنید و دچار تردید هستید ولی این تغییر هر چی هست همراه با خیر و خوشی است فقط خودتان ترس دارید ولی انجام بدهید موفقیت و پیروزی در این زمینه دارد و پورگ برنده در دست شماست. اگر نام دور ویرتان است از دست یکی نام چند تا گر می می کنید و این فرداشک شمارا در می آورد و اعصابتان از دست این فرد خرد می شود پشت کار خوبی دارید و اگر اراده کنید کاری را بکنید آنقدر می روید تا به نتیجه برسید الان هم اگر مجرد هستید دنبال روی یک موضوع عاطفی و احساسی هستید یا می شوید و به هدفتان می رسید فقط با یک سری بحث و دلخوری همراه می شوید که این بحث ها از مخالفت اطرافیان است و هر چی در این شرایط سکوت کنید بهتر است. یک مشکل مالی برای شما پیش می آید ولی زود هم برطرف می شود و یک وام با یک پول برای شما می آید و این گر مالی از سر راهتان برداشته می شود گاهی احساسی تنهایی شدید می کنید و این تنهایی شمارا ناراحت می کند چون از روز اول روی پای خودتان بوده اید و کسی شما را حمایت نکرده است و به این خاطر احساسی تنهایی می کنید. معامله ای در پیش دارید یا کردید که منتظر نتیجه این معامله هستید شاید یک کمربه کندی به نتیجه برسد ولی می رسد و از این معامله خیلی سود می برد ولی اولش یک کم کندی خواهد داشت. از یک متولد بهمن ماه یک خبر و یک شادی به شما می رسد خوش اخلاق و مهربان هستید و همه شما را دوست دارند و تعریف خوبی شما همه جا هست و به این خاطر دوستان و خواهان زیادی دارید و همه با شما در مرام رفاقت هستند. یک دلخوری چند روزه اگر متاهل هستید با همسرتان دارید که شاید منجر به یک قهر و آشتی بشود ولی برطرف می شود.



شهریور

اگر مجرد هستید ممکن است دوستان را از دست بدهید و از این بابت یک ضربه عاطفی یا احساسی می خورید و برای چند روز دلنگ و بی حوصله هستید و گریه می کنید. حرف، زیاد پشت سرتان است و یک سری از این حرف ها به گوش شما می رسد و خیلی ناراحت می شوید ولی اصلا اهمیت ندهید و گرنه بر سر دوراهی قرار می گیرید. اگر دختر دارید چند تاجر و بیعت با دخترتان یا سر دخترتان دارید. با یک ناخودآگاه دیدار دارید که این دیدار باعث دلگرمی و امیدواری برای شما می شود و از این دیدار هیجان زیادی دارید. یک خبری می شنوید از این فرد که هیجان زده می شوید. اگر متاهل هستید همسرتان یک دروغ به شما می گوید که سر این دروغ کارتان به مشاجره کشیده می شود و از این دروغ بهم می ریزید باز زندگی روی دوش شماست و خسته می شوید ولی یادتان باشد همسرتان هم کمتر از شما زحمت نمی کشد. از روی لجبازی دنبال روی انجام کاری می شنوید که به خاطر لجبازی آنقدر می روید تا به نتیجه برسید. یک سسری مهمان راه دور دارید اگر قایل راه دور دارید این افراد به زودی ملاقات دارند و این افراد را خواهید دید. روز ۳۰ مهر ماه خوبی برای شماست و یک اتفاق خاص در این روز دارد. اگر مجرد هستید و به فردی علاقه مند هستید و جرات بیان یا دیدار را با دوستان ندارید سعی کنید این دلهره و ترس را از خودتان دور کنید جرات بیان پیدا کنید چون اگر قدم بردارید و اقدام کنید برگ برنده دست شماست و به نتایج خوبی روی فردی که دوستش دارید می رسید و از دست بستگی بیرون می آید و دونه هم شمارا در این زمینه یاری می کنند و همراه شما خواهند بود. در رابطه با یک چهار دیواری در چند بلا تکلیفی قرار می گیرید و نمی دانید که باید چه کار کنید ولی هر بلا تکلیفی هست از آن بیرون می آید و به خیر و شادی می رسید با فردی قطع رابطه کردید که این قطع رابطه باعثان است با قصدش زادارید. در یک چشم انتظار می هستید که این انتظار شمارا کلافه کرده است ولی سرانجام و با صبر از این انتظار بیرون می آید و به خواسته تان می رسید چند تاجر و جوش در این روزها دارید که سر یک موضوع از آن است اگر درگیر کار از آن می هستید با برای خودتان است یا برای اطرافیان. خیلی در دسترس دارد و حرص و جوش می خورید. از دست کسی که باز باز دارد یک ناراحتی دارید که این ناراحتی برای یک مدت طول می کشد تا برطرف شود اما برطرف می شود خبری از یک تلفن شماره ۷ می شنوید که خیلی تعجب می کنید و جایی خورید. یک آقایی از نزدیکان شما در بستر خنخواب می افتد یا اگر متاهل هستید شاید همسرتان باشد و چند قدم برای این فرد می برید که خوشحالی می شود در چندین بیست فکری هستید و فکر و خیال زیادی دارید یک سری نقشه دارید که فعلا در فکر شماست ولی کم کم این نقشه ها جفت و جور می شود. یک ضربه عاطفی باروحی می خورید که این ضربه باعث می شود شما چند قطره اشک زیاد بریزید و گریه می کنید و این ضربه باعث می شود که از یک فرد دور شوید یا جدا می شوید به هر حال مراقب باشید آسیب نبینید چند تا پول در این ماه خرج می کنید ولی به هر دلیل خرج می کنید به خوشی است.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



مهر

فردی را دوست دارید ولی خودتان باور ندارید که این اصلا خوب نیست حتما یا پیش گذاشته و با او صحبت کنید تا بعدها پیشیمان نشوید. یک مسافرت هوایی هم دارید که این سفر برای شما همراه با اتفاقات احساسی و عاطفی خوبی است از یک تلفن که شماره ۴ دارد خبری مهم دریافت می کنید که شاخ در می آوری از تعجب، اما حقیقت دارد به یک مهمانی دعوت می شوید که شرکت کنید و اگر یکی گفت نوی چشم هستید بدانید دوست شما نیست و با او قطع رابطه کنید. اگر مال آرثی دارید یا درگیر کار آرثی هستید راه باز است و با یک امضاء به دست شما می رسد برای این مال برنامه ریزی کنید و این برنامه جفت و جور می شود و زندگی شما را زیر و رو می کند لجباز هستید و این لجبازی های شما گاه گاه به نتایج خوبی نمی رسد. چند قطره اشک دارید و گر به می کنید برای فردی که بسیار فرد مناسبی برای زندگی و آینده شماست و ورود این فرد در زندگی شما یک چیز نجات است و با این فرد از غم و غصه خلاص می شوید سعی کنید او را از خود نرنجانید. از یک انتظار که خیلی وقت است در آن فرار دارید بیرون می آید و لبثان خندان می شود اگر نام هستید یک خطر در کمین شماست بیشتر باید مراقب باشید. با کسی که دوستش دارید یک جایی بیرون از شهر می رود که دیدار دارید و این دیدار برای شما جالب است و خاطره خوشی برای هر دوی شما دارد.

در یک موقعیت جدید در زندگی قرار می گیرید که این موقعیت یک استثنا است که نصیب شما می شود. یک قدرت مالی را به زودی به دست می آورید که به خاطر به دست آوردن این قدرت به خودتان می یابید ولی اگر پس انداز نکنید راحت از بین می رود. دلشوره های زیادی دارید و این دلشوره به خاطر این تصمیم جدیدی است که در زندگی یا اگر فتنه یاسی خواهید بگیرید ولی این تصمیم را عملی می کنید و بسیار مثبت و عالی است از لحاظ درآمدی اگر شاغل هستید این ماه در آمد خوبی کسب می کنید و در آرامش قرار می گیرید. مجردین این ماه از دواج دارند. حتما خوب تحلیق کنید تا بعدا پیشیمان نشوید اگر یکی از نزدیکان هم در این موقعیت قرار گرفت به او حسودی نکنید که به ضرر شماست.

چند تا موفقیت پشت سر هم دارید که در رسیدن به این موفقیت ها فردی که در اسم یا فامیل الف یا س یا ش دارد شما را حمایت و یاری می کند یک حاجت بزرگ دارید که برای رسیدن به آن باید خیلی تلاش کنید.

مسیر زندگی شما تا حدودی عوض می شود و روزهای قشنگ و شادای پیش رویتان است و غم های شمارو به پایان است. فردی دائم جاسوسی شما را می کند و می خواهد برای شما دردسر در سبب کند این فرد. قابل اعتماد نیست مراقب این فرد باشید. افراد بی چشم و روز یاد هستند که خوبی های شما را فراموش کرده اند از آنها توقع نداشته باشید. از یک علی نام هم رازی برای پتان آشکار می شود که جا می خورد.



آبان

بعضی از متولدین این ماه یک درد یا ناراحتی از ناحیه چشم دارند و شاید کارتان به جراحی بکشد ولی اصلا نگران نباشید و نترسید. اگر قصد جراحی دارید با موفقیت انجام می شود. چند تا خبر روز بان عالی دارید شاید از شراکت یا از معامله باشد به هر حال حواستان برای هر معامله جمع باشد و بی گذار به آب نزنید. فصول و خبر چین زیاد دارید و دائم در زندگی شما سرگرمی کشند و روی دخل و خرجتان حساب و کتاب دارند اگر با فردی در حال حاضر قهر هستید یا فاصله دارید فعلا این فاصله هست و بن بست های فکری روی این فرد دارید بهتر است اجازه دهید زمان بگذرد تا حقایق روشن شود.

یک پول بزرگ برای متولدین این ماه در راه است که اگر پیگیر باشید به دست شما می رسد و بر نامه های مالی شما همه به خیر و خوشی جفت و جور می شود چند تا دلشوره و استرس دارید به خاطر کاری که قصد انجامش را دارید و نسی انجام دهید موفق می شوید روزهای سختی را می گذرانید چند قطره اشک در این روزها می ریزید که به خاطر یک غم و دلنگی است و دلناتان گرفته است. یک خبر خوش تلفنی دارید که این خبر خوش باعث خنده و شادی شما می شود و شاید برای چند ساعت یا چند روز از این خبر شاد باشید چند تا میزگرد و دورهمی دارید که در این دورهمی ها خیلی بحث و مشاجره پیش می آید که سکوت کنید بهتر است و دخالت نکنید. یک عروسی در پیش دارید شاید دواختر آذر یا دی ماه باشد و برای این عروسی خیلی دوندگی می کنید و پول خرج می کنید ولی دوندگی به خوشی است. فردی جلوی شما مطیع است و به شما احترام می گذارد و وجود این فرد دور و اطراف شما باعث آرامش شماست این فرد مطیع، شمارا خیلی دوست دارد و البته گاهی با ندانم کاری غیر عمد باعث دردسر شما می شود باید مراقب او باشید.

مناهلین این ماه همسر خوبی دارید قدرش را بدانید و از او قدر دانی کنید اگر قصد یک شروع جدید یا یک زندگی جدید را دارید این تصمیم خوب و مبارک است فقط خودتان از آینده وحشت دارید ولی این وحشت شما بی مورد است و حتما به جای نشستن و ترس، تحلیق و تلاش کنید. جایجایی دارید که برای این جایجایی با مشکلات زیادی روبرو می شوید که اگر سیور باشید این موانع از سر راهتان بر داشته می شود این جایجایی به خیر و شادی انجام می شود از دست کسی که ف یاق دارد زیاد حرص می خورد ولی چاره ای جز تحمل این فرد ندارد. یک علاقه به فردی دارید که پنهانی است و این علاقه در درون خودتان است و سعی می کنید پنهان کنید و به کسی نگویید شاید یک دیدار اتفاقی با این فرد در این ایام داشته باشید. یک خبر سکنه هم از یکی از نزدیکان می شنوید که این فرد در بستر می خوابد و به عبادت این فرد می رود و هر کس هست به شما نزدیک است ولی اگر نگران این فرد هستید و دوستش دارید خوب می شود سفری به طور ناگهانی پیش می آید و راهی می شوید ولی با این که غیر منتظره است خیلی به شما خوش می گذرد.



آذر

روز ۲۸ مهر برای متولدین این ماه روز خوبی است. اگر بدهی یا قسط دارید و برای این بدهی نگران هستید یا پولی که در راه است این بدهی را پرداخت خواهید کرد.

یک وسیله نقلیه به زودی زیر پایتان می آید اگر ندارید حتما می خرید. خبرهایی دریافت می کنید که خیلی هیجان زده می شوید شاید برای چند دقیقه یا چند ساعت و جا می خورد ولی عکس العمل نشان ندهید و فقط سعی کنید سکوت کنید به بعضی از متولدین این ماه فردی علاقه مند است که نمی دانید این علاقه واقعی است یا نه. اگر ششک و تردید نسبت به علاقه فردی دارید حتما او را امتحان کنید و بعد از تحقیق تصمیم بگیرید. یک تماس تلفنی دارید که شماره ۱ یا ۴ دارد و از این تماس یک دلجووری چند روزه خواهید داشت یا چند ساعت. اگر خانم هستید و رانندگی می کنید حتما بیشتر مراقب باشید و قوانین راهنمایی و رانندگی را بیشتر از همیشه رعایت کنید. اگر در شرایط خرید یا فروش یا اجاره ملک هستید و یاتکلیف هستید این کار ملکی بسیار عالی است و اگر دلشوره و نگرانی برای انجام این کار دارید این استرس و نگرانی شما بی مورد است انجامش بدهید مبارک و خیر است.

اگر مجرد هستید و به فردی علاقه دارید یا این فرد یک قهر و آشتی چند روزه دارید که در این قهر و آشتی خیلی اذیت می شوید و انتظار تلخی را می کشید تا دوباره آشتی کنید اگر هم فردی از زندگی شما پوچ شده و رفته دوباره به سمت شما بر می گردد و به زودی در یک موقعیت جدید عاطفی و احساسی قرار می گیرید که این موقعیت روی مسیر زندگی و آینده شما تاثیر گذار است. یکی از روزهای این ماه دلناتان می گیرد و شاید چند قطره اشک بریزد. صبر و استقامت و تحمل خوبی دارید ولی از زندگی فعلی تان اصلا رضایت ندارید و اگر می خواهید شرایط عوض شود باید فکری اساسی بکنید.

اگر به از دواج فکر می کنید و دوست دارید از دواج کنید فعلا از دواج شما با دو تان بست روبروست اگر شغل دولتی یا اداری دارید یک ارتقاء شغلی دارید و به زودی صاحب یک رتبه و یک مقام می شوید که با امضای یک قرار داد است خانم های متأهل متولد این ماه اگر قصد بارداری دارید این بارداری در پیش است فقط باید اراده کنید تا صاحب فرزند شوید. دشمن زیاد دارید و حسودان زیاد که دائم جاسوسی شما را می کنند و می خواهند از کارهایتان سر در بیاورند و بیشتر این افراد از دوستان یا آشنایان هستند از فامیل نیست. به فکر یک قطع رابطه هستید و این قطع رابطه با هر کسی که هست برای شما مثبت و خیر است مقداری پول. ولی اندک اندک به دست شما می رسد که این پول ها اسباب شادی شما می شوند و یکی سری مشکل مالی از جلوی پای شما برداشته می شود.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



دی

از یک تلفن شماره ۷ خبری می شنوید که خیلی تعجب می کنید و این خبر شمارا در یک بلا تکلیفی و نگرانی قرار می دهد برای هر چی که باشد. بعضی از خانم های این ماه یک مشکل و در داز ناحیه پا دارند که این درد یا کلافه تان می کند و ممکن است کار تان به دکتر و معالجه کشیده بشود.

مجردین این ماه به زودی با فرد جدید خیلی اتفاقی آشنا می شوید و ورود این فرد به زندگی شما باعث شادی و خوشحالی لحظه ای می شود ولی با دتان باشد زندگی فقط لحظه نیست و قبل از هر تصمیمی کلی و مهم باید هم تحقیق کنید و هم مشورت.

بر سر سر یک دوراهی یا قرار دارید یا قرار می گیرید و برای چیزی در حال سبک و سنگین کردن هستید ولی اگر انجام کاری است انعامش بدید بهتر است. دوستان زیادی دارید که گاه گاه ب زدن با این دوستان برای شما شادی آور است و باعث نشاط و خنده شما می شود. برای رسیدن به چیزی دعا می کنید ولی دعا کافی نیست خداوند گفته از تو حرکت از من برکت. خبری خوش برای شما در راه است و از آمدن این خبر به شادی در می آید و از ته دل می خندید.

اگر با فردی در حال حاضر فیر هستید با خانواده، این فیر و دلخوری و کدورت به آسستی کشیده می شود و ارتباط بین شما دوباره برقرار می شود و روزهای خوبی پیش رو دارید.

فردی جلوی شما مطیع می شود که از مطیع شدن این فرد باید نگران شوید مراقب او باشید روزهای پرد آمدی در پیش دارید و از لحاظ کاری یا مالی در شرایط بسیار خوبی قرار می گیرید و چرخ کاری شما می چرخد و سود و منفعت زیادی عاید تان می شود و معامله های خوبی پیش روی شماست. یک سفر کوتاه دو یا سه روزه می روید که از این سفر روحیه تان شاد می شود و حال و هوایتان تغییر می کند چرو بحت های ۳ نفره یا ۴ نفره دارید که شما در این بحت ها آرام باشید و عکس العمل نشان ندهید بهتر است.

پای یک بسند یا کاغذ را امضاء می کنید که این امضاء برای شما نعمه خوبی داراگر به دنبال گرفتن مدرک هستید این مدرک را به دست می آورید و از گرفتن این مدرک خیلی احساسی فرور می کنید و به خودتان می بالید.

مثالین این ماه چند تا جر و بحت خانوادگی دارند که در این بحت ها خیلی عصبانی هستید و داد و بیداد می کنید اما دلیل نمی شود که حق با شما باشد.

سعی کنید خودتان را کنترل کنید چون بعد از این عصبانیت پشیمان می شوید و افسوس می خورید بعضی از متولدین این ماه یک جابجایی غیر منتظره دارند که این جابجایی یک دفعه صورت می گیرد یک میز گرد عالی دارید که شاید از تهی باشد در این میز گرد حرف شما به جایی نمی رسد و باید برای قانع کردن دیگران استدلال قوی تری داشته باشید.



بهمن

اگر قصد دارید صاحب فرزند شوید می شوید و یک فرزند به خانواده شما قدم می گذارد که خوش قدم و خوش روزی است یک اختلاف هم در این ایام با کسی که دوستش دارید پیدا می کنید که این اختلاف برای مدتی طول می کشد در این شرایط خیلی دلنگ و بی حوصله می شوید و حتی حوصله نزن دیکن را ندارید و شاید چند قطره اشک از روی دلنگی بریزید چند سفر کوتاه کوتاه دارید یا کارتان طوری است که باید به سفرهای کوتاه گوناگون و بدبه هر حال این سفرهایی هر چی که باشد مثبت و پربار است. خبر قوت دارید که در یک مراسم ختم و عزاشرکت می کنید و انجام وظیفه است. اگر اهل موتور هستید یا موتور سوار هستید حتما کلاه بگذارید و قوانین را رعایت کنید.

چون خطری شما را تهدید می کند. در زندگی تان خیلی تنها هستید و این تنهایی شمارا دیت می کند و گاه گاه گریه می کنید احساس می کنید اظرف ایست شما را در نمی کنند خیلی غصه می خورید و بدوست شما خالی است. همیشه در همه جای زندگی تنها بوداید این احساس را از خود دور کنید یک قرار داد ملکی دارید که بسته می شود شاید اجاره، خرید یا فروش باشد که همراه با جر و بحث و استرس های زیاد است ولی بسته می شود بعد آن مدتی عصبی هستید و در ناحیه گمرا احساس درد می کنید که باید این دردها را جدی بگیرید. یک بستگی و گره در کارتان است که این بستگی تمام کارهای شمارا بهم ریخته است و ایجاد کندی در زندگی شما کرده است و دست به هر کاری می زنید به بن بست می رسید باید حتما این بستگی را بر طرف کنید با کمک کردن به دیگران و تلاش با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کنید و گاهی چه کنم چه کنیم می کنید. دشمن زیاد دارید که قصد فریب دادن شمارا دارند مراقب این افراد باشید چون دور هستند و دشمنی این افراد برای شما پنهان است و خودتان متوجه نیستید اگر متاهل هستید مشکلات مالی زیادی دارید و برای جور کردن پول به مشکل می خورید اما در همین پروسه دوست و دشمن را هم می شناسید. خوش قلب و مهربان هستید ولی خوب خوش قلبی تان را زیاد می خورید و آدم های اطرافتان را باور ندارید چون ضرب های زیادی خورده اید. یک نفرین می کنید پشت سر کسی که در گذشته دوستش داشتید و هنوز گاه گاه به این فرد بوبه خاطر هایتان فکر می کنید اما بهتر است در رفتار تان تجدید نظر کنید. تائیه شماری می کنید که این فرد را دوباره ببینید و یک دیدار اتفاقی و غیر منتظره با این فرد دارید که فکر تان خیلی بهم می ریزد و اگر قصد نزدیک شدن به این فرد را دارید قدم بردارید چون می توانید دوباره دوست باشید البته با عبرت از اشتباهات گذشته و پذیرش ایرادات و تقصیرهای خودتان. از یک تماس تلفنی که شماره ۲ دارد حرفی می شنوید یا خبری که باعث خوشحالی تان می شود و برای چند روز یک تغییر و تحول کوچک در زندگی تان با این خبر دارید و خنده روی لبانتان نقش می بندد. پشت کار خوبی دارید و اگر اراده کنید در انجام هر کاری موفق می شوید و به این خاطر حسودان حسرت شمارا زیاد می خورند پس قدر داشته هایتان را بدانید.



اسفند

چند سبری مهمان به زودی به سمعت شما می آیند و با این افراد و مهمان ها دیدار و روبروسی دارید که دیدن این افراد باعث خوشحالی شما می شود و خاطرات گذشته را زیاد با این افراد مرور می کنید. افسوس گذشته را زیاد می خورید و درگیر گذشته هستید و از انجام کاری در گذشته خیلی پشیمان هستید ولی این افسوس بی فایده است چون دیگر این گذشته، گذشته و فقط باید از اشتباهات درس عبرت گرفت.

یک جای کوهستانی می روید با یک سری افراد خوش سفر که خیلی این مسیر کوهستانی به شما خوش می گذرد و روحیه تان عوض خواهد شد.

علامت سوال های زیادی در ذهن شماست و یک موضوع برای شما معما شده که دنبال حل این معما هستید ولی راه چاره ای نیست و در این بن بست می مانید، باید زمان بگذرد تا حقایق روشن شود اگر شاغل هستید در یک بن بست کاری قرار می گیرید و از لحاظ مالی به چه کنم چه کنم می افتید در این شرایط به عیادت بیماران بی کس و کار بروید و کس می توانید به دیگران کمک کنید تا دعای خیر پشت سرتان باشد.

اگر مجرد هستید فردی وارد زندگی شما می شود و با آمدن این فرد روزهای خوبی را سپری می کنید اگر قصد رفتن به سفر خارج از ایران را دارید راهی این سفر می شوید و این سفر به هر دلیل که هست مثبت و خیر است تا اواخر امسال شانس ازدواج دارید ولی این ازدواج در گرو و تحقیق دقیق و انتخاب درست شماست که آینده خوبی را برایتان به همراه دارد و خوشبخت خواهید شد.

چند تا سر درد شدید دارید که به چشم شما مربوط می شود و باید حتما به دکتر مراجعه کنید و پشت این سر درد را بگیرد توصیه اکید اینکه خود درمانی نکنید و هیچ چیزی را به چشمتان نمالید.

چند قطره اشک در یکی از روزهای این ماه می ریزید که چه خواسته و چه ناخواسته باشد از روی دلنگی است و یک دفعه این گریه را می کنید در یک موقعیت جدید و خوب مالی قرار می گیرید و یک مال برای شما در راه است و این مال به دست شما می رسد و با آمدن این پول تحولات زیادی در زندگی شما صورت می گیرد و اتفاقات جدید برای شما می افتد که این اتفاقات انگیزه جدیدی در شما ایجاد می کند و روزهای پسر از هیجان و انگیزه دارید اگر فرزند دارید یکی از فرزندان شما به زودی شادی بزرگی دارد که از شادی و موفقیت این فرزند شما هم دلنشان شاد می شود یک اشکی در این ماه می ریزید که نمی دانید سر نشانه آن چیست، برای جلوگیری از نکاز این ماجرا تا فردا یعنی زمان بعد، کسی که سر راهنان قرار می گیرد و کاری از دستتان برایش برمی آید کمک کنید.

با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



**قبول سفارش و چاپ اختصاصی از
مهد کودک ها، مراکز آموزش (مدارس و
آموزشگاهها) + کلینیک های پزشکی
سلامت زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای)**

در راستای توسعه فرهنگی بین اقشار جامعه، مجموعه رسانه ای «الهام گستر امروز» انتشار گروه نشریات خود را به صورت ویژه در مهد کودک ها، مراکز آموزش کلینیک های پزشکی، سلامت و زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای) آغاز کرده است و با توجه به سفارش این مراکز نشریات ذیل را به صورت ویژه و با تعداد صفحات سفارشی مراکز یاد شده چاپ و در اختیار مخاطبان این گروه قرار می دهد.

مدیران مراکز یاد شده جهت سفارش چاپ این نشریات و هماهنگی های لازم طی روزهای شنبه تا چهارشنبه هر هفته با شماره تلفن **۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵** با روابط عمومی مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز تماس برقرار نمایند.**



سفرش تعداد صفحات
با تنوع مطالب و

مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز** با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور