

مرد ایده آل متولدین ماه های مختلف چه کسی است؟

محبوب ترین مجله خانوادگی ایران

# صبح زندگی

۴۴۶

چه میزان  
از امور مادی  
همسرتان خبر  
دارید

نیمه اول آبان ماه ۱۴۰۲ | قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

احساس می کنم  
شکست خورده ام  
چه کنم؟

زن ها عاشق  
شنیدن این  
۵ جمله هستند

۶ نکته  
برای بهبود  
روابط  
زناشویی

- ✓ **جمالتی که هنگام ناراحتی معجزه می کنند** ✓ بهترین سن ازدواج چند سالگی است؟
- ✓ **زنان ایده آل این ویژگی ها را دارند و بس!** ✓ چگونه غم عشق را فراموش کنید؟
- ✓ **چه مشاغلی برای احساساتی ها مناسب است؟** ✓ دلایلی اشتباه برای شروع زندگی مشترک!
- ✓ **دلایل تمایل دختران به ازدواج با پولداران میانسال** ✓ ۶ قول و قرار مهم در زندگی

# جملاتی که هنگام ناراحتی معجزه می‌کنند



گیرید، راهی که همیشه از قدم برداشتن در آن هراس داشتید. ترس از تغییرات طبیعی است اما ترس و نگرانی زیاد شمارا از پیشرفت باز می‌دارد. حتی اگر فکر می‌کنید که غیر ممکن است، نفسی عمیق بکشید و قدم اول را بردارید. آنوقت خواهید دید که چقدر مسائل را بزرگ کرده بودید.

## ● گریه کردن بد نیست

حتمالاً برای شما هم اتفاق افتاده که بغض راه گلویتان را بگیرد اما از سرازیر شدن اشک هایتان خودداری کنید. یادتان باشد که گریه کردن نه تنها بد نیست بلکه شمارا سبک‌تر نیز می‌کند. زمانی که مشکلات گریه‌بان مان را می‌گیرند و در غم دست و پامی‌زنیم، احتیاج داریم که انرژی خود را به گونه‌ای تخلیه کنیم. گریه کردن نشانه ضعف شما نیست. پس گریه کنید و ببینید که پس از آن چقدر ذهن‌تان آزاد می‌شود و بهتر می‌توانید تصمیمات زندگی‌تان را بگیرید.

## ● شما بر زندگی‌تان کنترل دارید

حتی اگر در حال حاضر کنترل امور از دست‌تان خارج شده و فکر می‌کنید که نمی‌توانید کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید، ناامید نشوید. زندگی شما توسط دیگران یا حتی ستاره‌ها که کنترل نمی‌شود، این خود شما هستید که بر روند آن تاثیر می‌گذارد. بنابراین با وجود حتی بدترین مشکلات، باز هم بدانید که قدرت شما به حدی است که قادرید زندگی‌تان را بر وفق مرادتان تغییر دهید.

## ● همه آدمها در زندگی‌شان مشکل دارند

بد نیست که گاهی به زندگی دیگران نگاهی بیاندازیم. ممکن است که نوع مشکلات دیگران یا نوع مشکلات شما فرق کنند اما در نهایت همه در زندگی‌شان کمبودها و سختی‌هایی دارند. بنابراین این شما تنها نیستید حتی می‌توانید با افرادی که مشکلاتی چون شما دارند صحبت کنید تا از شدت دردهایتان کاسته شود.

## ● نیمه پر لیوان را ببینید

بله! حق با شماست. زمانی که در مشکلاتتان دست و پامی‌زنید، دیدن نیمه پر لیوان کار ساده‌ای نیست اما شما باید تمام تلاش‌تان را بکنید. به عنوان مثال اگر در رابطه عاطفی‌تان شکست خورده‌اید، این را به عنوان فرصتی برای پیدا کردن عشق واقعی‌تان ببینید. یا زمانی که کارتان را از دست می‌دهید به این فکر کنید که می‌توانید به دنبال شغل بهتری باشید. بدبینی می‌تواند زندگی شما را از این رویه‌ان رو کند، بنابراین خودتان را با دست‌هایتان در دام آن نیاندازید.

## ● شکرگزار باشید

حتماً در روز زمانی را برای راز و نیاز با خدای خود خالی کنید. در این زمان به تنها چیزی که باید تمرکز کنید، اتفاقات مثبت است. به دارایی‌های مثبت زندگی‌تان فکر کنید و خدا را بابت آنها شاکر باشید. آنوقت می‌بینید که چقدر زندگی‌تان آرام‌تر و متمرکزتر از قبل خواهد بود.

زندگی همیشه بر وفق مراد ما پیش نمی‌رود. گاهی همه چیز بهم می‌ریزد و ما می‌مانیم و دنیایی که روی سرمان خراب می‌شود. همه ما در زندگی سختی کشیده‌ایم. مشکلات مالی، خانوادگی، عاطفی و شغلی... می‌توانند زندگی ما را پر از استرس کنند. در این شرایط ما ناامید و ناتوان می‌شویم و فکر می‌کنیم که از پس آنها بر نمی‌آییم. اما به راستی در این شرایط چه کاری باید کرد؟ در اینجا ما به شما می‌گوییم که هنگام شکست و ناراحتی، چه چیزهایی را به یاد آورید تا روحیه‌تان بهتر از قبل شود و امید به زندگی‌تان را باز یابید.

## ● این درد موقتی است

مهم نیست که مشکل شما چیست؟ مشکلات مالی، خانوادگی یا حتی شکست عشقی... در این شرایط آنچه اهمیت دارد این است که به یاد آورید مشکلاتتان موقتی‌اند و شما بار دیگر رنگ خوشی را خواهید چشید. اگر سعی کنید با خودتان فکر کنید که هیچ مشکلی تا ابد دوام ندارد، آن را راحت‌تر تحمل خواهید کرد.

## ● نگران نباشید

نگرانی تنها شمارا عصبی می‌کند و تمرکزتان را برای حل مشکلات از بین می‌برد. اگر شمارا مورد دقتی که نسبت به آن هیچ کنترلی ندارید نگران باشید، تنها وضعیت را بدتر می‌کنید. به جای آن سعی کنید که تمرکزتان را بر قدم‌های بعدی بگذارید تا دیگر پیشماتی به سراغ‌تان نیاید. اگر کارتان را از دست دادید، نگرانی در مورد این که چگونه قبض‌هایتان را برپا کنید، هیچ باری از روی دوش‌تان کم نخواهد کرد. بنابراین بهتر است که بر نامهای برای ادامه مسیر خود بریزید و طبق آن پیش روید. مثبت‌اندیش باشید تا اتفاقات مثبت برایتان رخ دهد.

## ● شما مسئول مشکلات دیگران نیستید

زمانی که شما دچار مشکل می‌شوید، نباید دیگران را درگیر خود کنید، پس تا جای ممکن عقب بکشید و سعی کنید که خودتان از پس مشکلاتتان برآید. خلاف این موضوع نیز صادق است. بدین معنی که اگر چه کمک کردن به دیگران کار بسیار خوبی است اما شما مسئول مشکلات دیگران نیستید. پس اجازه ندهید که مشکلات دیگران دغدغه ذهنی شما شوند. اولویت زندگی شما در درجه اول خودتان هستید.

## ● از حرکت نایستید

هنگامی که در زندگی احساس شکست می‌کنید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که از حرکت نایستید و به راه خود ادامه دهید. حتی اگر تمام راه‌های مقابلتان بسته است، به عقب بازگردید و راه دیگری را انتخاب کنید اما یادتان باشد که هیچگاه از حرکت نایستید. شکست بدین معنی نیست که شما باید از تمام خواسته‌ها و آرزوهایتان دست بکشید. زندگی سخت است اما شما قوی‌تر از سنگ‌هایی هستید که زندگی در مقابل شما برتاب می‌کند.

## ● آنچه می‌ترسید را انجام دهید

اگر احساس می‌کنید راه‌هایی که انتخاب کرده‌اید به بن‌بست رسیده‌اند و هیچ راهی دیگری برایتان وجود ندارد، شاید بد نباشد که راه جدیدی را در پیش

رشد آمار ازدواج مردان پولدار بالای ۶۰ سال با دختران جوان

## دلایل تمایل

# دختران به ازدواج با پولداران میانسال



### ◆ فرار از تنهایی علت اصلی ازدواج مردان بالای ۶۰ سال

عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی تصریح کرد: مردان ۶۰ تا ۷۵ سال مردان میانسال هستند که هنوز می‌توانند فعالیت داشته باشند و نمی‌توان به آنها پیر گفت. اکثر مردانی که در این سن و سال به ازدواج تمایل پیدا می‌کنند از طبقات بالای جامعه و از مردانی هستند که با طلاق گرفتند یا همسرشان فوت کردند و برای فرار از تنهایی از دواج می‌کنند.

مسئله طلاق به خصوص طلاق‌های عاطفی یکی از علت‌های این موضوع است. وقتی دختران جوان شاهد طلاق‌های زیاد یا زندگی‌های ناموفق هستند، تمایل بیشتری به این نوع از ازدواج‌ها پیدا می‌کنند؛ چون از لحاظ مالی تامین خواهند بود و زندگی امن‌تری دارند و تنها هم نخواهند بود. البته این مسئله قبح دارد اما فرد به جایی می‌رسد که به نگاه منفی جامعه تن می‌دهد.

### ◆ عدم احساس مسئولیت جامعه را از ازدواج منطقی دور کرده است

او با بیان اینکه این موضوع یکی از واقعیت‌های جامعه ایران است که از گذشته وجود داشته، گفت: ایران جامعه موفقی از نظر ازدواج نیست. سن ازدواج بالا رفته و پسران به دنبال دختران جوان هستند بنابراین بسیاری از دختران بالای ۳۰ سال فرصت ازدواج را از دست دادند شاید به مردی که مهر و محبت داشته باشد و بتواند هزینه‌های زندگی را تقبل کند حتی با سن بالا تمایل نشان دهند.

ما باید در جامعه فکری به حال تنهایی آدم‌ها بکنیم، چون افراد برای فرار از تنهایی ممکن است تن به بسیاری از مسائل دهند که این گونه از ازدواج‌ها حداقل آن است. او افزود: همچنین پسران جوان نمی‌توانند هزینه‌ها و معیشت خانواده را تامین کنند حتی می‌توان گفت تلاش زیادی هم برای این موضوع ندارند. دخترانی که به ازدواج با افراد میانسال تمایل دارند اغلب دختران بالای ۳۰ سال هستند که برای تامین زندگی نمی‌توانند به پسران جوان اعتماد کنند. هم‌چنین خشونت در پسران جوان بسیار بالاست و در جوانان بیشتر دیده می‌شود، بنابراین دختران به سمت مردی می‌روند که رفتار محبت‌آمیز داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی گفت: دخترانی که به ازدواج با افراد میانسال تمایل دارند، اغلب دختران بالای ۳۰ سال هستند که برای تامین زندگی نمی‌توانند به پسران جوان اعتماد کنند. همچنین خشونت در پسران جوان بسیار بالاست، بنابراین دختران به سمت مردی می‌روند که رفتار محبت‌آمیز داشته باشد. امیر محمود حریرچی، عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی و جامعه‌شناس درباره افزایش ازدواج مردان بالای ۶۰ سال گفت: در جایی زندگی می‌کنیم که آدم‌ها بسیار تنها هستند و در واقع برای فرار از این تنهایی کارهای مختلفی انجام می‌دهند. ازدواج دختران با مردان بالای ۶۰ سال در طبقات مرفه جامعه با توجه به اینکه امکانات در این طبقات بیشتر است و این دختران نیز توقعات مالی و اقتصادی زیادی دارند، راحت‌تر اتفاق می‌افتد.

### ◆ افزایش طلاق تمایل از دواج دختران با مردان میان سال را بالا می‌برد

حریرچی افزود: از طرفی دختران با این مسئله روبرو هستند که اکثر ازدواج هم‌سن و سال‌هایشان با شکست مواجه می‌شود، پس ترجیح می‌دهند ازدواج امن‌تری داشته باشند. عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی با اشاره به مسئله اقتصاد در خانواده، گفت: اگر امروز قرار باشد دختران با پسران جوان ازدواج کنند باید استقلال مالی داشته باشند یا حتی در مواردی بخشی یا همه مخارج زندگی را تامین کنند که همه این موارد می‌تواند انگیزه‌های برای ازدواج با مردهای سن بالا باشد. حریرچی با تأکید بر اینکه انگیزه‌های عاطفی زنان برای این گونه ازدواج‌ها کمتر است، خاطر نشان کرد: این مسئله درباره مردان بیشتر عاطفی است و این مردان کمیود عاطفی‌شان را با دختران یا زنانی بر طرف می‌کنند که تمایلی به بچه‌دار شدن، ندارند و او درباره این گونه ازدواج‌ها در طبقات پایین جامعه، گفت: مناسبانه در اقبال پایین جامعه می‌توان نام این موضوع را یک معامله گذاشت، به ویژه اینکه مردان با سن‌های بالا دختران کم‌سن و سال را انتخاب می‌کنند، اما در طبقات متوسط و بالا این پدیده بیشتر میان دختران بالای ۳۰ سال وجود دارد که در اکثر آنها نیز دیده می‌شوند زندگی زناشویی موفق است، زیرا زن از نظر مالی تامین می‌شود و محبت بیشتری هم نسبت به دیگران از شوهرش دریافت می‌کند.

برنام حضرت دوست

دو هفته نامه

# صبح زندگی

خانوادگی - اجتماعی

صاحب امتیاز: شرکت رسانه‌های الهام گستر امروز

مدیر عامل: محسن احمدی

مدیر مسئول: غلامحسین زمان آبادی

قائم مقام مدیر مسئول: محسن فروغی

نشانی دفتر نشریه: تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین، پاساژ تجاروت جمهوری، طبقه سوم

واحد ۴ تلفن جدید دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

چاپ جلد و متن:

چاپخانه نگار نقش - چاپخانه امید نشر و چاپ ایران - هم‌میهن

نشانی چاپخانه: شهر قفس - ۲۵ منری انقلاب - خیابان

صنعت پنجم - پلاک ۴۹

تلفن: ۴۶۸۹۴۰۱۳

توزیع مجله: شرکت نشر گستر امروز

تلفن: ۵۴۰۸۱۱۵۲

# اگر همسر شما این نشانه‌ها را دارد، در حال خیانت به شماست!

چه عواملی  
ممکن است  
دلیل خیانت یک  
زن باشد

واقعا در روابط زناشویی چیزی به نام یک «رابطه کامل» وجود ندارد و متأسفانه با این که شما تصور می‌کنید همسرتان بسیار به شما علاقه‌مند است احتمال خیانت او وجود دارد. به خاطر داشته باشید، زنان بسیار نکته‌بین و دقیق هستند و در صورت خیانت مانند یک تبهکار حرفه‌ای ردی از خودشان باقی نمی‌گذارند بنابراین شما باید خوب حواستان را جمع کنید. در زیر ۱۰ نشانه اصلی که ممکن است (نه لزوماً) دلیل خیانت یک زن باشد را می‌خوانید:

## فاصله گرفتن و جدایی از خانواده

این واقعیت که او دیگر علاقه‌ای برای رسیدگی به امور خانواده ندارد و تمایلی را به برقراری رابطه با خانواده و دوستان شما از دست می‌دهد، می‌تواند دلیل بر پشیمانی و ندامت ناشی از خیانت باشد. او ممکن است بخاطر خیانتش احساس گناه کرده و روبرو شدن با دوستان یا خانواده شما او را به یاد گناهانش بیندازد. بنابراین هرچقدر او در صداقت و درستی غوطه‌ورتر شود، به همان اندازه مجبور به تحمل عذاب وجدان کمتری خواهد شد.

## افزایش پرخاشگری و ستیزه‌جویی

آن روزهای تفاهم و همدلی و رضایت که با هم داشتید به پایان رسیده. اخیراً او با هر کار شما شروع به مشاجره و شکایت پرداخته و از هر بهانه‌ای برای نزاع و تخریب شخصیت شما استفاده می‌کند. نق‌زدن‌ها به او کمک می‌کند تا احساس گناه را از بین برده و یا حداقل کمتر کند. بنابراین اگر عیب‌جویی‌های او از شما به صورت یک عادت درآمدگی کمی دقت کنید ببینید چه اتفاقی در حال رخ دادن است.

## دوستی با فردی جدید

یکی از نشانه‌های شروع خیانت قرار گرفتن فردی جدید در سر راه اوست که ممکن است از طرف او «همکار» یا «دوست قدیمی» اطلاق شود. او از بیان جزئیات دوستی با فرد جدید خودداری کرده و سعی در پوشاندن آن‌ها دارد.



## ممانعت از پاسخگویی به سؤالات ساده

همیشه نسبت به فردی که حتی از پاسخگویی به ساده‌ترین و منصفانه‌ترین سؤالات شما سر باز می‌زند و یا سؤالات شما را از خودتان می‌پرسد (این امر نشانگر یافتن یک جست و جوی ذهنی برای دروغگویی است) ظنن و مشکوک باشید. در مورد دیر آمدن‌ها به خانه و اینکه او با غرولند در جواب سؤال شما می‌گوید: «چرا می‌خواهی بدونی کی از محل کارم خارج شدم؟» اگر او به سؤالاتی که همیشه عادت داشت داوطلبانه و با رغبت پاسخ دهد ولی اکنون با حالت تدافعی و جبهه‌گیرانه علاقه‌ای به جواب دادن آنها ندارد، بدانید که او چیزی (یا کسی...) را از شما پنهان می‌کند.

## ایجاد تغییرات در عاداتها

اگر او سرش جای دیگری گرم باشد، به طور قطع متوجه تغییراتی در انجام عادت‌ها و کارهای روزمره‌اش خواهید شد. دیگر تمایلی به سینما رفتن وجود ندارد و صحبتی از شرکت در کلاسهای آموزشی نمی‌شود.

## افزایش آرایش و آراستگی

همانگونه که خود شما در ابتدای ارتباطتان سعی در نشان دادن محاسن خود به یکدیگر داشتید، اکنون او نیز به صورت ناگهانی اصرار در آرایش بیشتر و تغییر لباس و دگرگون کردن ظاهر خود برای فردی دیگر دارد.

## افزایش استقلال و خودکامگی

یک نشانه مهم کج‌روی این است که او از نهاد دو نفره خانواده جدا شده و به سمت خودمختاری پیش می‌رود. او دیگر نمی‌گوید «ما» می‌گوید «من». به علاوه کار خودش را انجام می‌دهد و تمایلی به مشورت در مورد امور آینده زندگی ندارد. او طوری رفتار می‌کند که به شما بفهماند دیگر نیازی به شما ندارد.

## تغییر در زندگی زناشویی

ایجاد تحولات ناگهانی، عدم تمایل و سر باز زدن در زندگی زناشویی می‌تواند نتیجه در میان بودن فرد دیگری باشد.

## افزایش مشغولیت‌ها

او می‌گوید دیگر وقت انجام فعالیت‌های فوق برنامه را با شما ندارد با این حال وقتی که «دوستش» با او تماس می‌گیرد همان لحظه حاضر و آماده شده و بیرون می‌رود، او بسیار زیاد برای «کار» از خانه خارج می‌شود.

## بی‌تفاوتی و بی‌اهمیتی

چه چیزی بدتر از این است که همسر شما تقریباً در مورد همه چیز نق بزند؟ به نظر می‌رسد بدتر این باشد که او دیگر توجه نکند که حتی شما یک موجود زنده هستید. دیگر برای او فرقی نمی‌کند که شما کجا می‌روید و چه کار می‌کنید. اگر عقیده خود را مثلاً در مورد احساس خود و یا ظاهر او ابراز کنید با جوابی سرد مواجه خواهید شد. به عبارت دیگر او به اندازه اهمیتی که شما برای موضوعات مختلف قائل هستید، قائل نخواهد بود به خصوص که آن موضوع مستقیماً در رابطه شما تأثیرگذار باشد.

## این مطلب موجب دوام زندگی تان می شود



دکتر ران درمانشور روان‌درمانگر مشهور

از دواج‌ها به طور بی‌سابقه‌ای به طلاق منجر می‌شود و هیچ‌کس نمی‌دانست چه طور جلوی این اتفاق را بگیرد و زندگی آنها را تثبیت کند. بنابراین خودم برای یافتن جواب اقدام کردم. برای یافتن جواب در کتاب‌ها، مقالات و یا نظریات متخصصان جست و جو نکردم. بلکه پاسخ را در میان کسانی که به من مراجعه می‌کردند، یعنی زوج‌های در شرف طلاق جست و جو کردم. از مشاوره دست کشیدم و شروع به گوش دادن کردم که چرا دست از تلاش برای بهتر شدن وضعیت برداشته‌اند. در ابتدا زدواج چه احساسی داشتند که اکنون ندارند، در طول این مسیر کجا آن را از دست دادند و چطور می‌توانند دوباره آن را پیدا کنند. تا سال ۱۹۷۵ دریافتیم که چرا من و بسیاری دیگر از درمانگران در حل مشکلات زناشویی و نجات آنها از طلاق با مشکل روبرو بوده‌ایم. ما نتوانسته بودیم بفهمیم چه عواملی موجب موفقیت در ازدواج می‌شود. در نتیجه مواردی را که موجب موفقیت می‌شد، نادیده می‌گرفتیم. زوج‌ها برای مشاوره می‌آمدند زیرا از هم دلتخور بودند و یکدیگر را آزار می‌دادند. بنابراین فکر کردم اگر بتوانم آنان را به داشتن ارتباطی بهتر تشویق کنم اختلاف‌هایشان به طور موثری حل و دعوایشان متوقف می‌شود. در نتیجه می‌توانند به زندگی مشترکشان ادامه دهند اما پاسخ این نبود اغلب زوج‌ها به من توضیح می‌دادند که از ابتدا می‌دانستند بدون مشکل نیستند و با هم اختلاف دارند اما با یکدیگر ازدواج کردند زیرا طرف مقابل را قابل انعطاف می‌دیدند و از آن مهمتر اینکه عاشق یکدیگر بودند. اما زمانی که به من مراجعه می‌کردند، این احساس را گم کرده بودند. اغلب حتی یکدیگر را نفرت‌انگیز می‌دانستند. یکی از مهمترین دلایل این بود که آنان با یکدیگر ارتباطی ضعیف داشتند، قادر به حل مشکلاتشان نبودند و آنقدر دعوای می‌کردند که عشق و عاطفه مشترک بین‌شان از دست می‌رفت.

### اگر با همسران اختلاف دارید



اگر با همسران اختلاف دارید و زندگی مشکل‌دار شده است و من از شما بپرسم چه عاملی موجب خواهد شد که شما و همسران دوباره با خوشحالی و رضایت با یکدیگر زندگی کنید چه خواهید گفت؟ در ابتدا ممکن است خوشبین نباشید. تصور می‌کنید تنها راه خوشبختی شما در ازدواج این است که با فرد دیگری ازدواج کنید اما اگر من اصرار کنم ممکن است بگویید: اگر عاشق یکدیگر بودیم می‌توانستیم دوباره زندگی زناشویی خوبی داشته باشیم. این پاسخی است که زوج‌ها در اغلب موارد به کرات به این سؤال من داده‌اند اما آنچه به من نگفتند نیز آموزنده بود. آنان نگفتند که اگر ارتباط بهتری داشتند مشکلاتشان را حل می‌کردند یا دست از دعوای برمی‌داشتند، می‌توانستند زندگی زناشویی خوشایندی داشته باشند. توجه داشته باشید ارتباط ضعیف، شکست در حل مشکلات، مشاجره و دعوای همگی در اثر فقدان عشق به وجود می‌آید. این موضوع را دریافتیم که اگر بخواهیم زندگی زوج‌ها پایدار باشد باید فراتر از ارتباطات بروم و در حقیقت نحوه ذخیره عشق را بدانم.

رنگ آبی را با شوک الکتریکی و رنگ قرمز را به همراه مالشی تسکین دهنده دریافت کنید، در نهایت رنگ آبی موجب ناراحتی شما و رنگ قرمز موجب آرامش در شما می‌شود و با به کارگیری همین اصل، تصور می‌کنم عشق نیز چیزی بیشتر از یک تداعی آموخته شده نیست. اگر زمانی که احساس خوبی داریم شخصی حضور داشته باشد ممکن است حضور او به تنهایی برای تحریک احساس خوب کافی باشد. یعنی چیزی که از آن با عنوان عشق نام می‌بریم.

به عنوان روانشناس می‌دانم که تداعی‌های محرک و واکنش‌های عاطفی آموختنی هستند. هر وقت چیزی با یک احساس عاطفی همراه شود به تنهایی نیز می‌تواند موجب فراخوانی آن احساس شود. به عنوان مثال، اگر

## نویسندگان بزرگ جهان ۱۰ حقیقت جالب از کارهای عجیب نویسندگان مشهور

- ۱- «ایسن» درام نویس معروف هنگام نوشتن ظرفی پر از شکل‌های عجیب و غریب و وحشتناک چوبی یا کالی جلوی دستش می‌گذاشت.
- ۲- «جرج الیوت» موقع نوشتن فشنگ‌ترین لباس را می‌پوشید.
- ۳- «بوسوئه» دستمال داغی روی پیشانی‌اش می‌گذاشت و در یک اتاق سرد می‌نشست.
- ۴- «نارو» مترجم کتاب «هوراس» سوار درشکه می‌شد و به نوشتن می‌پرداخت.
- ۵- «مارک تواین» نویسنده معروف آمریکایی، کتاب‌های خود را در رختخواب می‌نوشت و ورق‌ها را دور و بر خود می‌ریخت. بعد زنش آنها را جمع می‌کرد و شماره‌گذاری می‌کرد.
- ۶- «ویکتور ساردو» درام نویس معروف روی کاغذهای کلفتی که شبیه مقوا بود چیزی

- ۱- می‌نوشت و وقتی کاغذهایش تمام می‌شد، تا دوباره کاغذ جدید بخرد نمی‌توانست چیزی بنویسد.
- ۲- «بودلر» موقع نوشتن کلی عطر به خود می‌زد.
- ۳- «دونیزتی» در موقع پیاپی‌های کتاب‌های خود را می‌نوشت.
- ۴- «الکساندر دوما» موقعی خوب می‌نوشت که دعوای کرده باشد. تمام کتاب‌های خوب او، بعد از دعوای مفصل با یکی از دوستانش نوشته شده است.
- ۵- «توفیل گوتیه» همیشه در قسمت حروفچینی و در بین سر و صدای ماشین چاپ و گفتگوی کارگران چیزی می‌نوشت و جالب است که نوشته‌های او حتی یک خط خوردگی یا غلط املائی هم نداشت.

## ۶ دختران و پسران جوان بدانند

### قرار مهم در قول و زندگی



در فرایند زناشویی قول و قرارهایی که قسمتی کتبی و رسمی و بخشی ضمنی و اخلاقی است بسته می‌شود. مواردی که برای دختر و پسر در زمان عقد مطرح و براساس آن زندگی مشترک آغاز می‌شود، عبارتند از:

- ۱- زن و مرد در زمان عقد به هم دست بیعت داده و تعهد کرده‌اند که با وحدت و یگانگی، زندگی شادی را تا پایان حیات بگذرانند و در این راه مشترکا بکوشند.
- ۲- آنها تعهد کرده‌اند برای مصالح مشترک تلاش کنند، در جهت تأمین منابع خانواده بکوشند و در غم و شادی یکدیگر شریک باشند.
- ۳- احترام یکدیگر را رعایت کنند و از هرگونه رفتار و کرداری که به محبت و الفت آنان لطمه بزند خودداری نمایند.
- ۴- در سلامتی و بیماری و گرفتاری‌ها به یکدیگر کمک کنند و یار و یاور یکدیگر باشند.
- ۵- فرزندان خود را در کمال دقت و سعی و کوشش تربیت کنند و در تعلیم و تربیت آنان حداکثر اهتمام را مشترکا مبدول دارند.
- ۶- در تمام امور با همدیگر صادق و صمیمی باشند.

### ضرورت مشورت زوجین

از آنجا که شوهر به عنوان رئیس خانواده برگزیده شده بر سایر اعضای خانواده ولایت دارد. ممکن است چنین احساس کند که هر کاری بخواهد می‌تواند بدون نظر دیگران در خانه انجام دهد. مشی صحیح آن است که چون اعضای خانواده سرنوشت مشترک دارند، کلا باید در امور زندگی دخالت داده شوند و کارها با شور و مشورت و صلاحدید و توافق انجام گیرد. در این صورت همه اعضای خانواده همکاری خواهند کرد و کلیه امور از روی نظم و دلسوزی انجام خواهد گرفت. عدم توجه به نظر افراد خانواده آنان را در انجام کارها بی‌اراده و متکی بار می‌آورد و این نوع رفتار سبب اهانت و جریحه‌دار شدن احساس، ادراک و عواطف آنان خواهد شد. در نتیجه شرایط لازم برای رشد و پرورش فرزندان فراهم نمی‌آیند و زندگی شاد و پرتفاهمی به وجود نخواهد آمد.

# زنان ایده آل این ویژگی‌ها را دارند و پس!

زیبایی ظاهر تنها خصوصیت بارز یک زن نیست. آنچه یک زن را زیبا و جذاب می‌کند، خصوصیات اخلاقی اوست. اما این خصوصیات کدامند؟ ما با زنان بسیاری در تماس ایم، اکثر آنها مهربان، دلسوز، احساساتی و مهمان‌نوازند اما آیا اینها برای کمال یک زن کافی است؟ اگر شما هم دوست دارید بدانید که بهترین و قویترین زنان چه ویژگی‌های بارزی دارند، با ما همراه باشید. در این مطلب مهم‌ترین ویژگی یک زن را که باعث برتری و خاص بودن او از دیگر زنان می‌شود، برایتان آورده‌ایم.

## برای خودش ارزش قائل است

زنی که به خودش اهمیت دهد، به عنوان مثال به ظاهرش برسد، برای خودش پول خرج کند، به سلامتی‌اش اهمیت دهد و در یک کلمه مراقب خودش باشد، زنی است که دیگران نیز به او احترام می‌گذارند. این نوع از زنان افرادی قابل اعتماد، سخت‌کوش و دارای اعتماد به نفس بالایی هستند که دیگران نیز می‌توانند به آنها تکیه کنند.

## از ظاهر خودش راضی است

همه ما نقص‌ها و ایرادهایی در درون خود و ظاهرمان داریم اما زنان قدرتمند خود را همانگونه که هستند دوست دارند و می‌پذیرند. آنها از این که خود را در آینه نگاه کنند، خجالت نمی‌کشند و برعکس به خودشان افتخار می‌کنند. در واقع آنها می‌دانند که آنچه در مورد ظاهرشان اهمیت دارند، تنها نظر خودشان است نه هیچکس دیگر. پس هیچگاه ناشکری نمی‌کنند و از زندگی خود نهایت لذت را می‌برند.

## مستقل است

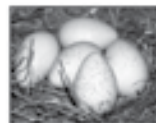
استقلال یکی از خصوصیات است که زنان را جذاب‌تر نشان می‌دهد، به بیان دیگر زنان مستقل افرادی هستند که به دیگران احتیاجی ندارند. به عنوان مثال آنها برای برآوردن کردن نیازهای خود به دیگری تکیه نمی‌کنند و سعی می‌کنند که خود را پس‌زندگی‌شان برآیند، بنابراین یک زن مستقل نه برای برآورده کردن نیازهای مالی، جسمی یا روحی، بلکه تنها به عنوان یک همراه، رابطه عاطفی خود را آغاز می‌کنند. در واقع آنها شانه‌های خوبی برای تکیه کردن خواهند بود.

## مغرور نیست

یکی از خصوصیات زنان ایده آل این است که آنها به هیچ وجه مغرور و از خود راضی نیستند، بلکه برعکس آنها همان قدر که برای خود ارزش قائل‌اند برای دیگران نیز هستند. آنها دیگران را دوست دارند، با آنها صادق‌اند و به آنها احترام می‌گذارند، بنابراین با همه خصوصیات اخلاقی خوبی که دارند، نشانه‌ای از خودشیفتگی در این نوع زنان یافت نمی‌شود.

## ایستگاه سلامتی Health Station

● اگر لبنیات نمی‌خورید بادام بخورید. برای افرادی که لبنیات نمی‌خورند و دچار کمبود کلسیم هستند بادام یک جایگزین مناسب است. برای جلوگیری از ابتلا به یوکی استخوان و بهبود آن بادام بخورید. 😊😊



▼ تخم‌پوقلمون مانع پیری می‌شود. منیزیم آن از تخم دیگر پرندگان بیشتر بوده و به دلیل غنی بودن از ویتامین E خاصیت ضد پیری دارد. همچنین سرشار از آهن و برای درمان کم‌خونی ناشی از آهن توصیه می‌شود. ❁❁

● آیامی دانید که گردو با چربی‌های ناسالم می‌جنگد. 😊😊

▼ در دناک شدن مچ پای می‌تواند نشان دهنده مشکلات کلسترولی باشد. ❁❁

● قوی بودن ریه‌ها نشان دهنده کاهش خطر ابتلا به آلزایمر است. 😊😊

▼ خندیدن پس از صرف هر وعده غذایی میزان قند خون را کاهش می‌دهد. ❁❁

● راه رفتن و حرف زدن هم‌زمان موجب کمر درد می‌شود. 😊😊

▼ غفلت از کمر درد تهدید جدی برای مغز است. ❁❁

● قوز کردن ولع شمارا برای خوردن شیرینی دو برابر می‌کند. 😊😊

▼ داروهای سرماخوردگی تاثیر نامطلوب روی توان باروری دارند. ❁❁

● سفید شدن موها قبل از رسیدن به سن سی سالگی نشانه مهمی از ابتلا به مشکلات تیروئیدی است. 😊😊

▼ آیامی دانید که مصرف بادام انسان را لاغر می‌کند. ❁❁

● آیامی دانید که خنده موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. 😊😊

▼ آیامی دانید بیشتر سر دردهای معمولی ناشی از کم‌نوشیدن آب است. ❁❁

▼ آیامی دانید که پیاز به علت داشتن آنسولین و اینولین برای مبتلای به مرض قند مفید است. ❁❁

● آیامی دانید که نوشیدن قهوه برای مدت طولانی در فشار خون خاتمه‌ها تعادل ایجاد می‌کند. 😊😊

▼ هر شب قبل از خواب به مدت ۱۵ ثانیه پاهایتان را در ظرفی پر از آب و یخ قرار دهید و در آخر جوراب نخی بپوشید. سیستم ایمنی شما به‌طور فوق‌العاده‌ای تقویت می‌شود. ❁❁



● به گفته محققان یک ساعت خواب بعد از ظهر به طرز شگفت‌انگیزی مهارت‌های فکری و حافظه‌ای شما را تقویت می‌کند طوری که گویا مغز شما ۵ سال جوان‌تر شده است. 😊😊



# نکات خانه داری

خانم های خانه دار حتما بخوانید

❖ ❖ قسمت سفید هندوانه مملو از آمینو اسیدی است که به جریان خون و بساز شدن رگ ها کمک می کند، بخش سفید هندوانه را با بخش قرمز بخورید.



✔✔ دیفن باخیا سمی ترین گیاه آپارتمانی می باشد از تماس این گیاه با چشم و دهان پرهیز کنید زیرا در صورت تماس با زبان باعث تورم بافت های گلو شده و زبان را فلج می کند و می تواند باعث خفگی یا مرگ فرد شود! 😊😊

● چگونه عمر لیموها را ۴ برابر کنیم؟ لیموها را بشوید و در ظرفی پر از آب قرار داده و داخل یخچال نگهداری کنید، با اینترفند لیموها تا «۳ ماه» تازه خواهند ماند. 😊😊



❖ ❖ نگه داشتن سمت چپ چهره به سمت دور بین صورت شمارا در عکس ها جذاب تر نشان می دهد. در سمت چپ صورت احساسات بیشتر نمایان می شوند و به همین علت بسیاری از نقاشان نیز پرتره ها را از سمت چپ صورت می کشند. ❖❖

✔✔ خرید کردن برای سلامت بسیار مفید است. طبق مطالعات، خرید کردن باعث آزاد شدن هورمون اندورفین و دوپامین در بدن می شود که این هورمون ها به طور موقت استرس را کاهش داده و باعث تسکین دردها می شود! 😊😊

● برای خلاص شدن از سوسک ها، مقدار مساوی شکر و جوش شیرین را ترکیب و در محل عبور آنها بپاشید، سوسک ها جذب شکر می شوند و مصرف جوش شیرین سیستم داخلی آنها را از بین برده و باعث مرگشان می شود. 😊😊

❖ ❖ اگر ورزش نمی کنید جوانه گندم را به همراه ابلیمو تازه هر شب میل کنید، تا چربی های شکم از بین رفته و بدنتان از سموم پاکسازی شود! ❖❖

✔✔ به طور کلی مردان بیشتر از زنان درگیر سرماخوردگی می شوند!



❖ علت این مساله آن است که هورمون استروژن، زنان را در برابر ویروس آنفولانزا و سرماخوردگی مقاوم تر می کند. 😊😊

● گرم خوردگی دندان با همان پوسیدگی یکی دیگر از علایم مهم بیماری ها و عدم تعادل در بدن است. سلامت آنها را با مواد مغذی سالم و بهداشت حفظ کنید نه با فلوراید و دندان پزشکی. ❖❖

❖ ❖ طبق تحقیقات شغل مدلینگ کمترین استرس را در تمام مشغل های جهان دارد این شغل با استانه تحمل استرس ۲۴ تقریباً هیچ فشاری به شخص وارد نمی کند! 😊😊

● رنگ مصنوعی قرمز استفاده شده در مواد غذایی مختلف مانند رب و آیموهای مختلف تا صنایع زیبایی و رژ لب، از له کردن یک سوسک مخصوص به نام کوکینیل به دست می آید که استفاده بسیاری در جهان دارد! ❖❖

❖ ❖ اگر لیمو ترش را منجمد کرده سپس استفاده کنید، خواص دارویی اش ۱۰ برابر افزایش می یابد (به ویژه خواص ضدسرطانی آن). ❖❖



## به دنبال دردسر نمی گردید

زنان قدرتمند زنانی هستند که از درگیری گریزانند. آنها دوست ندارند که وارد جر و بحث ها شوند یا کاری کنند که حسادت دیگران را برانگیزند. آنها آنقدر به بلوغ فکری رسیده اند که تا جایی که امکان دارد از موقعیت های استرس زا و ناراحت کننده خودشان را دور می کنند. به بیان دیگر، آرامش تنها هدف آنها در زندگی است.

## شمارا تشویق به بهترین ها می کند

اگر زنی به شما گفت که شما توانایی های بالایی دارید و شمارا تشویق به تلاش بیشتر برای یک زندگی بهتر کرد، بدانید که او یک زن ایده آل است. زنان موفق نه تنها به شما و توانایی هایتان حسادت نمی کنند، بلکه توانایی های شما را می بینند و به شما گوشزد می کنند که لایق بهترین ها هستید.

## برای مشکلات راه حل می یابد

از مشکلات زندگی نمی توان فرار کرد، هر آدمی روزی با سختی ها دست و پنجه نرم می کند اما زنان قدرتمند آنهایی هستند که به جای گریه کردن یا باختن خود، به دنبال راه حلی مناسب می گردند. آنها در این شرایط منطقی عمل می کنند و قادرند با توجه به شرایط بهترین تصمیم را بگیرند.

## انتقاد پذیر است

زنان موفق از بیان ایده هایشان ترسی ندارند. آنها نه تنها اعتقادات خود را به راحتی به زبان می آورند بلکه انتقادات دیگران را نیز با روی باز می پذیرند. صبر آنها برای گوش کردن حرف های دیگران بسیار است و همین خصوصیت آنها را نزد دیگران محبوب می کند.

## تاثیر مثبتی بر دیگران می گذارد

زنان قدرتمند خصوصیات منحصر بفرد زیادی دارند که یکی از آنها مثبت اندیشی است. آنها نه تنها خود نیمه پر لیوان را می بینند بلکه همیشه از خود نیز تاثیر مثبتی بر دیگران می گذارند. بنابراین همنشین با آنها برای همه دلنشین است.

## ز داشتن او احساس غرور می کنید

مطمئناً زنانی که خصوصیات اخلاقی بالا را دارند، مورد احترام هر فردی قرار خواهند گرفت. بنابراین اگر شما هم چنین زنی را در زندگی تان دارید، برای نگه داشتن او تلاش و از داشتن او در زندگی تان به خود افتخار کنید.

با خواندن این مطلب مرد رویاهایتان را بیابید!

# مرد ایده آل متولدین ماه‌های مختلف چه کسی است؟

همه خانم‌ها بسه دنبال مردی ایده آل اند. مردی خوش قیافه، خوش اخلاق، پولدار، مهربان، قد بلند و... بله! اینها خوب است اما آیا پیدا کردن همچین مردی که تمام خصوصیات ایده آل شما را داشته باشد کار ساده‌ای است؟ خیر. پس بهتر است که به جای منتظر ماندن برای مردی که سوار بر اسب آرزوها به سمت تان بیاید، خودتان دست به کار شوید. شما باید به دنبال مردی که بدان احتیاج دارید باشید. اما چه مردی می‌تواند خواسته‌های شما را برآورده کند؟ اگر دوست دارید بدانید که مرد ایده آل متولدین ماه‌های مختلف چه خصوصیات بارزی باید داشته باشد، در ادامه مطلب با ما همراه باشید.

## تیر مهربان و بالغ



از آنجا که شما فرد حساسی هستید، باید اطرافیان تان را با احتیاط انتخاب کنید.

احساسات شما از متولدین ماه‌های دیگر بیشتر است به همین دلیل سزاوار یک مرد مهربان و حامی هستید. شاید برای بسیاری از خانم‌ها مهربانی مهم‌ترین عامل نباشد ولی برای شما در اولویت قرار دارد، فردی که همیشه مراقب تان باشد و تحت هر شرایطی دوست تان داشته باشد.

از طرف دیگر شما از مردهایی که مدام در حال بازی کردن هستند یا این که دوست دارند بارفتارشان حسادت شما را برانگیزند، لذت نمی‌برید. مرد زندگی شما باید بالغ و پخته باشد.

## فروردین: باهوش و ماجراجو



شما زنی مستقل هستید، بنابراین به مردی واقعی احتیاج دارید. مردی که منطقی و باهوش باشد. تنها چنین مردی است که می‌تواند کنار شما دوام آورد. از آنجا که شما به سادگی قلب تان را نمی‌بازید، در انتخاب مرد زندگی تان نیز حساسیت زیادی به خرج می‌دهید. بنابراین وقت تان را با مردی که هوش و ذکاوت بالایی ندارد هدر ندهید.

شما دوست ندارید که لحظه‌ای از وقت تان را به بطالت سپری کنید، از ساعت‌ها دراز کشیدن و تلویزیون دیدن، بیزارید. به جای آن دوست دارید که فعالیت‌های جدید را امتحان کنید. بنابراین مردی که در این ماجراجویی همراه تان باشد، می‌تواند دل شما را به دست آورد.

## مرداد: با انگیزه و حامی



شما دوست دارید که در تمام مراحل زندگی برنده باشید. آنجا که صحبت از انگیزه باشد، شما حرف اول را می‌زنید. برای کارهایی که آغاز می‌کنید تمام انرژی تان را می‌گذارید تا موفقیت شما حتمی شود. رابطه عاطفی شما نیز از این قاعده مستثنی نیست. بنابراین به شریکی احتیاج دارید که مثل شما فردی با انگیزه باشد. به علاوه حمایت طرف مقابل تان نیز برایتان اهمیت زیادی دارد.

دوست ندارید با فردی زندگی کنید که روی میل بنشیند و منتظر نشانه‌ای از شما باشد. او خودش باید برای ابراز عشق به سمت تان آید. مردان خجالتی و آرام در زندگی شما جایی ندارند.

## اردیبهشت: بخشنده و قابل اعتماد



شما عاشق پول خرج کردن هستید. خودتان نیز تمام تلاش تان را می‌کنید تا زندگی رفه‌ای داشته باشید و به تمام آنچه می‌خواهید، برسید. به همین دلیل مرد زندگی شما نیز باید دست و دلباز و بخشنده باشد. شاید کمیت برای شما اهمیت چندانی نداشته باشد اما از کیفیت نمی‌توانید ساده بگذرید. به عنوان مثال شما به جای خوردن همبرگر، رفتن به یک رستوران لوکس برای خوردن سوشی و استیک را ترجیح می‌دهید. علاوه بر بخشنده‌گی، اعتماد نیز برایتان اهمیت زیادی دارد. شما خود آدم وفاداری هستید و برای رابطه عاطفی تان کم نمی‌گذارید، همین انتظار را نیز از طرف مقابل تان دارید.

## شهریور: صبور و قدر دان



شما گاهی مر موز می‌شوید، در این شرایط طرف مقابل تان باید صبور باشد.

آنگاه که شما برای تصمیم گرفتن احتیاج به زمان بیشتری دارید، مرد زندگی شما باید صبور باشد و در تمام این مراحل همراه تان باشد، نه این که مدام به شما فشار آورد.

علاوه بر آن، او باید نسبت به کارهایی که شما برای این رابطه می‌کنید، شکر گزار و قدر دان باشد.

به عنوان مثال قدر تلاش‌هایی که برای سوزن‌پریز او کردید را بدانند، در غیر این صورت در زندگی شما جایی ندارد.

## خرداد: سازگار و روراست



از آنجا که شما دو شخصیت کاملاً متفاوت دارید، می‌توانید از دو دیدگاه مختلف به اطراف تان نگاه کنید.

شما از تغییرات لذت می‌برید، به همین دلیل رفتارهای تان نیز غیر قابل پیش‌بینی است.

از این رو مرد زندگی شما باید فردی سازگار باشد. به عنوان مثال او باید بتواند یک روز که حوصله ندارد کنار تان بنشیند و تلویزیون تماشا کند و روز دیگر با شما هیجان‌انگیزترین تفریحات را تجربه کند.

مرد شما نه تنها سازگار باید روراست باشد طوری که بتواند راز دلش را با شما به سادگی در میان بگذارد.



### دی: سخت‌کوش و مستعد



شما فرد سیاست‌مداری هستید. دوست دارید که شریک زندگی‌تان کل هفته را با سخت‌کوشی تمام کار کند و به همان نسبت آخر هفته را تنها به بازی و خوشگذرانی بگذرانند. شما به اهداف و محدودیت‌های زمانی اهمیت زیادی می‌دهید. بنابراین مرد شما نیز باید به این قواعد اعتقاد داشته باشد، نه کسی که شما را از راهی که می‌روید، منحرف کند. او نه تنها باید الهام‌بخش شما در کار و اهداف زندگی‌تان باشد بلکه باید در خوشی‌ها نیز پایه‌پای شما بچگی کند. از آنجا که شما فردی سخت‌کوش هستید، لیاقت بهترین خوشی‌ها را نیز دارید.

### مهر: وفادار و اجتماعی



اگر چه وفاداری خواسته تمام زنان است اما متولدین ماه مهر می‌خواهند که همسرشان ۱۰۰ درصد به او وفادار باشد. از آنجا که آنها افراد باهوشی هستند و مدام در حال فکر کردن هستند، نباید لحظه‌ای به مرد زندگی‌شان شک کنند. بنابراین وفاداری از مهم‌ترین خصوصیات مرد ایده‌آل متولدین مهر است. به علاوه، او به مردی اجتماعی نیاز دارد. از آنجا که شما می‌توانید با دیگران به راحتی ارتباط برقرار کنید و مرکز توجه باشید، دوست دارید که همسرتان نیز در این راه همراهی‌تان کند.



### بهمن: جذاب و عاقل



همه ما به دنبال مردی جذاب هستیم اما بهمینی‌ها به این مورد بیش از دیگران توجه نشان می‌دهند. شما فردی خلاق، فریبنده و با احساس هستید، از این رو به ظاهر طرف مقابل‌تان نیز اهمیت می‌دهید. یک مرد جذاب نه تنها به خود بلکه به شما نیز توجه نشان می‌دهد و این برای شما بسیار ارزشمند است. شما در کنار هم یک زوج ایده‌آل و دوست‌داشتنی خواهید بود. اما جدا از ظاهر، ذهن خلاق طرف مقابل نیز برایتان بسیار اهمیت دارد. مردان عاقل، آنها که ذهن‌شان در موقعیت‌های مختلف به خوبی کار می‌کند، ایده‌آل شما خواهند بود.

### آبان: قوی و احساساتی



شکی نیست که شما فردی قوی هستید بنابراین شریک زندگی‌تان نیز باید قوی‌تر از شما باشد تا بتوانید به او تکیه کنید. تنها مردی که عاشق چالش و رقابت است می‌تواند دل شما را به دست آورد. شما دوست دارید با مرد زندگی‌تان در مورد مسائل سیاسی و فلسفی بحث و گفتگو کنید و اطلاعات‌تان را با هم به اشتراک گذارید. مردی که با شما به بیرون از خانه بیاید و لذت بردن از زندگی را بلد باشد، به بیان دیگر، مردی که احساسات را به خوبی درک کند و قدرت از خصوصیات بارز او باشد.

### اسفند: دلسوز و مشوق



شما قلبی بزرگ دارید طوری که بی‌وقفه به دیگران محبت می‌کنید، پس طبیعی است که انتظار شما از شریک زندگی‌تان نیز چنین باشد. در گذشته شما افرادی حضور داشتند که از مهربانی بویی نبرده بودند، به همین دلیل شما آنها را از زندگی‌تان حذف کردید. یک مرد مهربان و دلسوز احساسات شما را به خوبی درک می‌کند و این به شما آرامش می‌دهد. آقایانی که مشوق‌های خوبی هستند و شما را وادار می‌کنند تا احساساتی‌تر، کنجکاوتر و هنرمندتر عمل کنید، نیز از مردان ایده‌آل شما خواهند بود. در کنار مردی که شما را به زندگی بهتر تشویق می‌کند، خوشحال‌ترین خواهید بود.

### آذر: نفوذپذیر و شوخ‌طبع



آذری‌ها به مردانی که به راحتی در مورد احساسات و عواطف خود سخن می‌گویند، احتیاجی ندارند، مرد آنها باید به محیط و شرایط اطرافشان حساس باشند، موقعیت‌های مختلف را درک کنند و بر اساس آنها بتوانند بهترین تصمیم را بگیرند. آنها باید قادر باشند که مهارت‌های خود را در هر شرایطی به کار گیرند. شوخ‌طبعی نیز از دیگر ویژگی‌های مردان ایده‌آل آذری‌هاست. کسی که بتواند بخندد و بخنداند. اگر مردی نفوذپذیر و شوخ‌طبع باشد، مطمئناً شریک زندگی ایده‌آلی برای شما خواهد بود.

# متولد چه ماهی هستید؟

## رنگ شانس، روز اقبال و همراهان مناسب ماه‌های مختلف



**خرداد**

- رنگ شانس: نارنجی
- روز اقبال: چهارشنبه
- همراهان مناسب: فروردین، مرداد، مهر، بهمن



**اردیبهشت**

- رنگ شانس: صورتی، آبی روشن
- روز اقبال: جمعه
- همراهان مناسب: شهریور، تیر، مهر، دی، اسفند



**فروردین**

- رنگ شانس: قرمز ملایم
- روز اقبال: سه‌شنبه
- همراهان مناسب: مرداد، خرداد، آذر



**شهریور**

- رنگ شانس: قهوه‌ای و کرم
- روز اقبال: چهارشنبه
- همراهان مناسب: دی، اردیبهشت



**مرداد**

- رنگ شانس: زرد و طلایی
- روز اقبال: یکشنبه
- همراهان مناسب: فروردین، آذر



**تیر**

- رنگ شانس: سفید، آبی، نیلی
- روز اقبال: دوشنبه
- همراهان مناسب: اردیبهشت، اسفند، آبان



**آذر**

- رنگ شانس: آبی و سفید
- روز اقبال: پنجشنبه
- همراهان مناسب: فروردین، مهر، مرداد، بهمن



**آبان**

- رنگ شانس: قرمز و سیاه
- روز اقبال: سه‌شنبه
- همراهان مناسب: تیر و اسفند



**مهر**

- رنگ شانس: بنفش و قهوه‌ای
- روز اقبال: جمعه
- همراهان مناسب: اردیبهشت، آذر، بهمن، خرداد



**اسفند**

- رنگ شانس: آبی، آسمانی، قهوه‌ای
- روز اقبال: پنجشنبه
- همراهان مناسب: اردیبهشت، آبان، تیر، دی



**بهمن**

- رنگ شانس: آبی تیره
- روز اقبال: یکشنبه
- همراهان مناسب: خرداد، آذر، مهر



**دی**

- رنگ شانس: سفید و قهوه‌ای
- روز اقبال: شنبه
- همراهان مناسب: شهریور و اردیبهشت

در هر سنی که هستید به وکیل مراجعه کنید و وصیت‌نامه تنظیم کرده و تمام دارایی‌های همسرتان را داخل آن ذکر کنید. مراقب باشید حادثه خبر نمی‌کند. در ازدواج، آنچه شراکت یک زوج را قابل اطمینان می‌کند آگاهی از مسائل مالی است. سرانجام، اگر یکی از طرفین بمیرد و دیگری نداند که پول کجا پس انداز شده است چه اتفاقی می‌افتد؟

در هر ازدواج، نیمی از شراکت رو کردن مهارت‌های متفاوت است.

وقتی یکی از زوجین مهارت در پذیرایی از مهمان دارد، دیگری روش بهتری برای پشت سر گذاشتن گرفتاری‌های مالی داشته باشد.

در بعضی از ازدواج‌ها هر یک از زوجین نیمی از مخارج زندگی را به عهده دارد، این نکته بسیار مهم است که دقیقاً بدانند که در چه زمینه سرمایه گذاری، پس انداز یا بیمه سرمایه گذاری خریده اند. چرا؟ برای اینکه پس از مرگ هر یک از زوجین هیچ مسئله‌ای در دنیا کمتر از این نیست که همسر متوفی نداند با مشکلات مالی‌اش چه کند. این مسئله را در نظر داشته باشید، در اینجا پنج مرحله معرفی می‌شود تا هر زن و شوهری از امور مالی خانواده‌اش آگاهی کامل داشته باشد.

#### وصیت‌نامه بنویسید

این شاید مهم‌ترین مسئله‌ای است که یک زوج باید طی دوران ازدواج‌شان انجام دهد، خصوصاً زمانی که صاحب فرزند هستند. بسیار مهم است که دارایی‌تان را آن طور که از طریق قانون میسر است بین وراثت تقسیم کنید.

#### بیمه عمر و سرمایه خریداری کنید

برای زوج‌هایی که هر دو شاغل هستند، عاقلانه است که بیمه عمر خریداری کنند تا پس از مرگ یکی از طرفین بتوانند از پس بدهی‌های همسرشان برآیند. این سرمایه گذاری مناسبی است که بتوانید در آینده از پس هزینه تحصیل بچه‌ها و یا هر هزینه پیش بینی نشده دیگر در آینده برآیند.



## چه میزان از امور مالی همسران خبردارید

داشته باشید مقداری پول نقد در جایی نگهداری کنید تا پس از مرگ‌تان همسر شما به راحتی به آن دسترسی داشته باشد.

#### هر ماه با یکدیگر جلسه مالی بگذارید

در حالی که ممکن است که یکی از زوجین به مسائلی مالی علاقه نداشته باشد، برگزاری جلسه مالی یک روش حیاتی است که از امور مالی خانواده مطلع شوید. این بسیار مهم است که هر دو طرف بدانند که در چه زمینه‌هایی سرمایه‌گذاری کرده‌اند. سرانجام اینکه این مسئله خوشایند نیست که همسران پس از مرگ شما از دارایی‌های شما مطلع شود. پس بهتر است که همسران را به‌طور کامل در جریان امور مالی خود قرار دهید.

#### فهرستی از دارایی‌تان تهیه کنید

لیست از دارایی‌تان تهیه کنید و آن را در جایی نگهداری کنید. بهتر است این لیست را در جایی نگهداری کنید که همسران نیز از آن مطلع باشد. این لیست باید شامل رمز حساب‌های بانکی شما نیز باشد. تا پس از مرگ شما همسران بتوانند به حساب‌تان دسترسی پیدا کنند.

#### پولی برای روز مبادا نگه دارید

نگه داری مقداری پول نقد برای مواقع اضطراری بسیار مهم است. البته این شامل مرگ یکی از زوجین نیز می‌شود. وقتی یکی از زوجین می‌میرد دسترسی به حساب بانکی او بسیار مشکل است و باید مراحل قانونی انحصار وراثت طی شود و قبل از آن دسترسی به حساب بانکی متوفی امکان پذیر نیست. در نظر

## بهترین سن ازدواج چند سالگی است؟

۶۵ سال تشکیل داده‌اند.

زالی با بیان اینکه نرخ باروری کشور دو درصد رشد داشته و تا ۲۰ سال آینده نگرانی ما در خصوص جمعیت کم می‌شود، اکنون بین سه تا پنج میلیون زوج نابارور در کشور وجود دارند که سالی ۱۵۰ هزار زوج به این تعداد اضافه می‌شود و بیشتر این افراد علاقه زیادی به فرزندآوری دارند. وی در خصوص اینکه امروز تقریباً همه زوج‌ها شانس باروری دارند، تصریح کرد: بهترین سن ازدواج بین ۲۰ تا ۲۴ سالگی است و میزان باروری در ۳۵ سالگی به میزان یک‌سوم کاهش پیدا می‌کند. با بالا رفتن سن ازدواج مشکلات ژنتیک، دیابت و افزایش آمار سزارین بیشتر می‌شود و همچنین سقط‌های مکرر استرس را افزایش و باروری را در آینده تحت تاثیر قرار می‌دهد. بر طبق اصل ۱۶۷ قانون اساسی برای جلوگیری از سقط‌های مکرر می‌توانیم در این زمینه از مراجع تقلید بزرگوار کمک بگیریم.

رئیس سازمان نظام پزشکی کشور گفت: با بالا رفتن سن ازدواج مشکلات ژنتیک، دیابت و افزایش آمار سزارین بیشتر می‌شود و همچنین سقط‌های مکرر استرس را افزایش و باروری را در آینده تحت تاثیر قرار می‌دهد.

علیرضا زالی رئیس سازمان نظام پزشکی اظهار داشت: یکی از دغدغه‌های کارشناسان سلامت استمرار این طرح است و همه آن‌ها معتقدند طرح تحول پرداخت‌ها را از جیب مردم کاهش داده است. تولید مثل و باروری دو مسئله مهم کشور است که استفاده از ظرفیت‌های گروه‌های علوم پایه و بالینی می‌تواند به موفقیت‌های خوبی دست یابد. کشور ما در این حوزه پیش‌تاز است و در بخش‌های مهارتی، تحقیقاتی، دانشی، منابع کافی و فنی در دنیا حرفی برای گفتن داریم. وی با بیان اینکه یکی از مشکلات ما در حوزه ناباروری رشد قابل توجه آن در کشور است، عنوان کرد: ۷۵ درصد جمعیت ایران را بین سن ۱۵ تا

خیلی لاغرم، چطور  
جاق شوم؟

دختری ۲۱ ساله هستم با قد ۱۷۰ و وزن ۴۸ کیلو، خیلی لاغر هستم، می‌خواستم بدانم برای افزایش وزن و لاغری‌ام چه کنیم که اقدام مناسب تری داشته باشیم؟

۰۹۳۷-۰۲۲۸

ابتدا شما باید به دلیل این لاغری بی‌بردی چون تا دلیل اصلی آن پیدا نشود، درمان نخواهد شد. لاغری می‌تواند در پی بیماری‌هایی چون پرکاری تیروئید، بیماری‌های انگلی، سوء‌حلب و استرس‌های روحی ایجاد شود. با مراجعه به پزشک و دادن آزمایشات لازم دلیل این لاغری را پیدا کنید. راه‌های جاق شدن با تغییر رژیم غذایی: در رژیم غذایی برای جاق شدن از غذاهای کم حجم و پرکالری مانند کره، عسل، خرما و مغز دانه‌ها استفاده کنید. برخی لاغرهای برای جاق شدن سراغ مواد غذایی پرخطر می‌روند مثلاً میزان روغن غذای‌شان را زیاد می‌کنند یا شکر و شیرینی را در رژیم غذایی‌شان افزایش می‌دهند؛ در حالی که این چنین روشی به شدت غلط است. زیاد کردن وعده‌های غذایی یکی از راه‌های جاق شدن است. ورزش نکردن در لاغرهای باعث جاقی موشمی می‌شود و برای جلوگیری از چنین اتفاقی، آن‌ها باید ورزش و پیاده روی را در برنامه‌های روزانه خود بگنجانند. بی‌تحریک، عضلات لاغرهای را ضعیف می‌کند در حالی که ورزش، عضلات آن‌ها را قوی و بزرگ می‌کند و حتی بر اشتها‌ی شان اثر می‌گذارد. پیاده روی نباید با فاصله‌ی نزدیک از آغاز غذا خوردن انجام شود چون احتمال دارد اشتها را کور کند و به همین دلیل باید میان ورزش و غذا خوردن فاصله بیندازید. از مصرف غذاهایی که جلوی اشتها‌ی شما را می‌گیرند تا حد امکان پرهیز کنید. مثل شیرینیجات و شکلات، حتماً صبحانه بخورید. صبحانه شما می‌تواند شامل حلوا شکر، پاستا، غذاهای خوشمزه و شیرین را با فاصله زمانی کم و هر بار به مقدار کم مصرف کنید. غذاهای پرکالری انواع دسر، ماست و شیر با چربی معمولی، شیرموز و مغزها، غذا سرد یا با دمای معمولی بخورید تا معده و بوی آن را کاهش دهد. برای دریافت رژیم غذایی می‌توانید به یک کارشناس یا متخصص تغذیه مراجعه کنید یا از سایت قسمت زیر رژیم غذایی آنلاین دریافت کنید [www.tebyan.net](http://www.tebyan.net);

## چهار توصیه پزشکی برای زیبایی

پاسخگویی به سئوال‌ها توسط مرکز مشاوره تبیان صورت می‌گیرد.  
<http://moshavere.tebyan.net>

## درمان ناخنک چشم

۱. درمان ناخنک چشم چیست؟ دو سال تمام قطره طبق نظر پزشک استفاده کردم اثری نکرد. راه‌حلی هست؟

در مواردی که ناخنک التهاب شدید دارد، می‌توان با نظر چشم‌پزشک، یک دوره درمانی با قطره‌های استروئیدی یا سایر قطره‌های ضد التهابی انجام داد. در مورد ناخنک‌های بزرگ‌تر که از لحاظ ظاهری و زیبایی اهمیت دارند و یا با ایجاد استیگماتیسیم باعث تاری دید شده‌اند، می‌توان با جراحی ناخنک را برداشت. البته اگر ناخنک به صورت ساده برداشته شود، احتمال عود آن زیاد است، به خصوص در افراد جوان و افرادی که ناخنک ملتهب دارند. در نیمی از موارد عود دیده می‌شود. در این افراد بهتر است علاوه بر برداشتن ناخنک، از روش‌های تکمیلی مثل پیوند ملتحمه یا استفاده از داروهای خاص (مثلاً میتوماکسین) در حین جراحی استفاده شود. در ناخنک‌های خیلی بزرگ که وسط قرنیه را هم درگیر کرده‌اند، ممکن است لازم باشد علاوه بر اقدامات فوق، از پیوند قرنیه لایه‌ای برای اصلاح شکل قرنیه استفاده شود. حتماً باید به فوق تخصص چشم‌پزشکی مراجعه کنید.

\*\*\*

## پوست سفید و براق

۲. چگونه می‌توانیم پوستی سفید و براق داشته باشیم؟ تا جایی که امکان دارد از میوه‌جات و سبزیجات و حتی مایعات زیاد استفاده کنید. همچنین بخور دادن صورت و استفاده از ماسک‌های میوه‌جات صورت توصیه می‌شود. هنگامی که در معرض نور مستقیم آفتاب هستید کرم ضد آفتاب با عیار مناسب بزنید. استفاده درست و به‌جا از لوازم آرایشی با مارک‌های مناسب و سالم و استاندارد نیز می‌تواند به داشتن پوستی زیبا و براق کمک کند.

\*\*\*

## لیزر در درمان هموروئید چه نقشی دارد؟

۳. به نظر شما درمان هموروئید با لیزر درست است؟ بله، البته قابل ذکر است هموروئید درجه‌های مختلف دارد و در هر درجه به نسبت آن لیزری خاص استفاده می‌شود. برای مثال مراحل اولیه هموروئید با لیزر درمانی قابل درمان است و نیاز به لیزرهای پر توان ندارد ولی وقتی در مراحل پیشرفته‌تر است به انواع دیگری از لیزر نیاز است. هموروئیدهای داخلی را می‌توان با نوعی از لیزر که آنها را منقد می‌کند از بین برد و نیازی به جراحی آنها نیست. انواع پیشرفته هموروئید که به لیزر نوع اول و دوم جواب نمی‌دهند نیاز به لیزر پرتوان دارد، با این لیزر تمامی ضایعات برداشته می‌شود. این لیزر در هموروئید داخلی درجه ۳ و ۴، هموروئیدهای خارجی و شقاق‌های پیشرفته قابل انجام است و درمان قطعی به دنبال دارد.

\*\*\*

## دلیل قاعدگی نامنظم چیست؟

۴. دختری ۱۶ ساله هستم. عادت ماهانه‌ام بسیار نامنظم است طوری که فواصل بین عادت‌ها ماهانه‌ام به چند ماه هم می‌رسد. آیا باید داروی خاصی مصرف کنم؟ شما باید با یک متخصص غدد یا زنان مشاوره داشته باشید و در روز دوم عادت ماهانه‌تان آزمایش‌های هورمونی انجام دهید تا فهمیم اشکال در کدام قسمت از سیستم هورمونی‌تان است؛ برای مثال ممکن است مشکل از تیروئید یا هورمون‌های تخمدان یا هورمون‌های هیپوفیز باشد. همچنین باید یک سونوگرافی از رحم و تخمدان‌های‌تان به عمل آورید تا ببینیم بیماری پلی کیستیک دارید یا خیر. چاقی و ورزش نکردن هم می‌تواند عامل این مشکل باشد. بنابراین با کنار هم گذاشتن جواب آزمایش‌های هورمونی، سونوگرافی و طرز زندگی کردن و وزن‌تان می‌توانیم علت این نامنظمی را پیدا کنیم و درمان مناسب را در نظر بگیریم.

\*\*\*

## تروشی، دندان را خراب می‌کند!!

۵. دختری ۲۴ ساله هستم. علاقه زیادی به تروشیجات دارم. آیا مصرف زیاد آنها رنگ دندان‌هایم را تغییر می‌دهد؟

بعضی از عادت‌های غذایی تاثیر زیادی در رنگ‌پذیری دندان‌ها دارند برای مثال افرادی که به صورت مستقیم لیمو ترش را با دندان‌ها گاز می‌زنند یا ابلیمو را بدون رقیق کردن با آب در دهان می‌ریزند یا تروشیجات حاوی سرکه مصرف می‌کنند، بیشتر دچار تغییر رنگ دندان می‌شوند. این مواد به علت خاصیت اسیدی که دارند باعث ایجاد خلل و فرج میکروسکوپی در مینای دندان می‌شوند و رنگ‌پذیری دندان را چند برابر می‌کنند چراکه به مرور زمان مواد رنگی در این خلل و فرج می‌نشینند.

## معجزه خوراکی‌ها



## زردآلو؛ طلای تابستان

این میوه سرشار از ویتامین‌های A و C و آهن است. مواد مغذی موجود در زردآلو از چشم‌ها و قلب حفاظت می‌کنند و فیبر موجود در آن بر علیه بیماری‌ها مبارزه می‌کند. زردآلو باعث کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی، سکنه، آب مروارید و بعضی سرطان‌ها می‌شوند. در تقویت بینایی چشم، جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی و آب مروارید موثر است. زردآلو حاوی فیبرهای محلول در آب است. مطالعات نشان می‌دهد مصرف فیبرهای محلول باعث حفظ قند خون در مقدار طبیعی و کاهش کلسترول خون می‌شود. فیبر موجود در زردآلو از بروز یبوست و بیماری‌های روده ای جلوگیری می‌کند. بوی بد دهان را رفع می‌کند. تبخیر است و ضد ترمی استخوان. همچنین برای درد مفاصل و رماتیسم مفید است. خنک و اشتهاآور بوده و باعث رفع تشنگی و عطش می‌شود. برای رفع یبوست و بواسیر مفید است.

## آناناس؛ مفید برای عمل‌های جراحی

در حالی که روز به روز تعداد میوه‌هایی که خاصیت ضد سرطانی دارند، افزایش می‌یابد، دانشمندان آناناس را نیز جزء میوه‌های ضد سرطان طبقه‌بندی کرده‌اند. این در حالی است که تاثیر آناناس در مورد افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن از دیرباز شناخته شده بود و پزشکان همواره توصیه می‌کنند که بیماران پس از عمل‌های جراحی یا دچار شدن به بیماری‌های عفونی آناناس مصرف کنند. آناناس حاوی کربوهیدرات، پروتئین، چربی و آب است. همچنین کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، پتاسیم، سدیم و منگنز از دیگر املاح و مواد معدنی تشکیل‌دهنده آناناس به شمار می‌آیند.

آناناس

منبع غنی از

ویتامین C

بوده و حاوی

ویتامین A و

B1 و B2 است.



## از کجا بفهمیم طرف مقابلمان به دنبال دوستی یا ازدواج؟



اولین قرار با کسی که هنوز نمی‌شناسید بسیار هیجان‌انگیز به نظر می‌رسد. اما اگر از نوع آدم‌های مضطرب باشید، این ۳ سوال می‌تواند کمک‌تان کند بتوانید معاشرتتان را خوب شروع کنید. نظر ما این است که چه زن باشید و چه مرد فرقی نمی‌کند، دانستن پاسخ این سوال‌ها در ابتدای یک رابطه خیلی به کارتان می‌آید. شاید از اینکه هر بار با آدم‌های مختلفی قرار بگذارید و هفته‌ها یا ماه‌هایتان را صرف شناختن او کنید، خسته شده‌اید. احتمالاً می‌دانید که به دنبال چه خصوصیتی در فرد مقابلتان هستید و چه رفتارهایی را می‌توانید و چه رفتارهایی را نمی‌توانید در رابطه تحمل کنید. وقتی برای بار اول روپری کسی می‌نشینید احتمالاً خیلی دوست دارید بدانید که آن ویژگی‌هایی که به دنبالش هستید را دارد یا نه. اینکه به دنبال دوستی است یا ازدواج و اینکه سبک زندگی و آرزوهایش با شما جور است یا نه. این سه سوال به شما کمک می‌کند خیلی سریع هر فردی را ارزیابی کنید و با اینکه ۱۰۰٪ نیستند اما می‌توانند کمک‌تان کنند بفهمید که آیا آن فرد به دردتان می‌خورد و آن رابطه ارزش شروع کردن را دارد یا نه.

### سوال ۱: آخرین رابطه‌ات چه زمانی بوده است؟

این در رابطه سمت سوالات دیگری باز می‌کنند مثل اینکه در حال حاضر با کسی ارتباطی داری یا نه. احتمالاً دوست دارید بدانید که چه زمان آخرین ارتباط خود را برهم زده است. چون الف) ممکن است هنوز او را دوست داشته باشد و باعث شود که از نظر احساسی نتواند در دسترس شما قرار گیرد. ب) ممکن است به طور ناگهانی تصمیم بگیرد به او برگردد و شما را با قلبی شکسته جا بگذارد. قسمت دوم این سوال این است که چرا با فرد قبلی رابطه‌اش را تمام کرده است. به دقت به حرف‌های او گوش دهید. اگر دیدید همه تقصیرها را به گردن کسی که قبلاً در زندگی‌اش بوده می‌اندازد به هیچ عنوان به او اعتماد نکنید.

### سوال ۳: پنج سال آینده خودت را چطور می‌بینی؟

این سوال لایه‌ای از واقعیت‌ها را برملا می‌کند. اگر گفت فقط می‌خواهد مسافرت کند، برسد به کجا؟ اگر گفت می‌خواهد کوله‌پشتی‌اش را برداشته و به اروپا برود باید ببینید آن نوع زندگی خانه‌بدوشی با انتظارات شما جور درمی‌آید یا نه. اگر می‌گوید نوه‌ها مهمترین قسمت زندگی هستند آیا فکر می‌کنید می‌خواهید زندگی‌تان را با این فرد قسمت کنید؟ اگر گفت قرارهای ورزشی منظمی که با دوستانش دارد قسمت مهمی از زندگی او را تشکیل می‌دهد، آیا می‌تواند شما را کنار خود بگذارد و به او به قدری توجه کند که شما را در کنار او نگذارد؟

توصیه های پروفوسور  
مجید سمیعی به شما

#پروفوسور #مجید #سمیعی

به هیچ عنوان پنیر را با گوجه و خیار نخورید زیرا موجب سرد شدن طبع بدن و کندی ذهن و خواب آلودگی می‌شود. پنیر باید با گردو میل شود.

از گوش پاک‌کن استفاده نکنید. گوش پاک‌کن به پرده گوش و کانال گوش آسیب می‌زند و موجب التهاب عفونت و خونریزی از کانال گوش می‌شود.

خوردن یک عدد سیب به همراه ۲ لیوان آب قبل از نهار موجب کاهش اشتها و کاهش وزن می‌شود.

مرغ سرشار از پروتئین است، اما گرم کردن دوباره آن می‌تواند مشکلات گوارشی جدی برایتان ایجاد کند. بهترین روش مصرف مرغ باقی مانده این است که در سالاد یا ساندویچ سرد گنجانده شود.

آب کله پاچه چربی بسیار بالایی دارد و توصیه می‌شود افراد از مصرف آن خودداری کرده و در صورت اصرار به مصرف آن حتماً درون آن ایلیمو بریزند و سپس مصرف کنند.

اگر سیر نمی‌خورید، بجای آن مرزه بخورید. مرزه یک ضد عفونی کننده قوی است که خواص ضد التهابی و ضد درد نیز دارد و در کاهش وزن نیز موثر است.

بهترین ساعت برای مصرف خشکبار بین صبحانه و ناهار و به عنوان میان وعده می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهد خانم‌هایی که خشکبار مصرف می‌کنند کمتر دچار بیماری‌های روحی می‌شوند.

خوردن غسنای داغ باعث سوختن جوانه‌های چشایی و از دست دادن توانایی تشخیص طعم غذا و سرطان‌های گوارشی می‌شود. خوردن چسای داغ باعث سرطان‌های مری و حنجره می‌شود.

دود کندر یک مسکن طبیعی برای درمان استرس، افسردگی و سردرد است. همچنین این دود مفید نشاط آور و تقویت کننده حافظه بوده و هوای خانه را ضد عفونی می‌کند.

آجیل بخورید تا دیر تر بمیرید! بر اساس مطالعات دانشگاه ماستریخت، خوردن روزانه ۱۰ گرم آجیل یا بادام زمینی احتمال مرگ و میر را ۲۳ درصد کمتر و ابتلا به بیماری‌های سرطان و دیابت را به شدت کاهش می‌دهد.

بیشترین میزان ترشح هورمون رشد در خواب شب است. چیه‌ها باید تا ساعت ۹ به رختخواب بروند. اگر کودک‌تان در زمان اوج ترشح هورمون رشد که حدود ۱۲ نیمه شب است، نخوابند این هورمون به اندازه کافی ترشح نمی‌شود.

بستنی شکلاتی بخورید! تحقیقات نشان داده بستنی شکلاتی نقش به‌سزایی در کاهش دردهای روحی و جسمی دارد.

کمبود کلسیم می‌تواند منجر به اسپاسم در دست‌ها شود. دل‌درد، احساس گزگز و مور مور در دور لب‌ها، همچنین احساس سوزن شدن دست‌ها با پاهای از اولین علائم کمبود کلسیم هستند.

## درس‌های بزرگ برای برقراری ارتباط خوب میان زوجها



بی‌شک وجود یک رابطه خوب و اصولی نتیجه زندگی در یک محیط آرام و شاد است پس سعی کنیم رادهای رسیدن به آن را فرا گیریم.

### درس یک: خوب گوش دهید!

بارها پیش آمده که به همسر خود گوش می‌دهید اما آیا واقعا حرف‌های او را جفا و با تألیف‌پذیری کامل می‌فهمید؟ نیمه گوش دادن به صحبت‌های همسر آن هم با یک چشم باز اغلب بدتر از گوش ندادن یا عدم تمایل برای گوش دادن به حرف‌های اوست. پس خوب است که برای حرف‌های او زمان خاصی را در نظر بگیرید و در آن زمان فقط به حرف‌هایش گوش کنید.

### درس دوم: یاد بگیرید چگونه صحبت کنید؟

هرگاه با همسرتان صحبت می‌کنید به او نشان دهید که با آگاهی کامل در خصوص آن مسئله صحبت می‌کنید. همیشه به نوع بیان و زبانی که در گفتار شما وجود دارد توجه کنید چون ممکن است این مسئله برای شما خیلی مهم نباشد اما برای همسرتان بسیار مهم و حیاتی است. هرگز هم سعی نکنید در حرف‌های یکدیگر به اصطلاح بپرید و همیشه جابجایی صداقت را بگیرید.

### درس سوم: یاد بگیرید چگونه باید ارتباط برقرار کنید!

به طرف مقابل خود نشان دهید چگونه باید حرف‌های یکدیگر را با سعه صدر گوش داد. به او نشان دهید هرگاه خوب ارتباط برقرار کنید، تا چه حد شیفته صحبت کردن با وی خواهید شد. همچنین به او نشان دهید چگونه صحبت کند. چون شنیدن و صحبت کردن باید با هم باشد. همیشه سعی کنید به مسائل خاص و ویژه در طرف مقابل خود توجه دیگری داشته باشید.

### درس چهارم: عادات بد خود را کنار بگذارید

هرگاه درباره خود و فقط خود صحبت می‌کنید، مطمئن باشید او را از خود دور و دورتر می‌کنید. سعی کنید این عادت بسیار بد را با مطرح کردن انواع پرسش‌ها از وی بشکنید. سعی کنید در صحبت کردن با کسی که تنها حرکات لب برایش مهم نیست (همسر) از حرکات دست و بازو هم در انتقال هرچه بهتر مفاهیم استفاده کنید. اگر طرف مقابل از پریدن در حرف‌هایش نفرت دارد و شما این خصوصیت را دارید، حتماً آن را کنار بگذارید.

### ۱۰ نکته طلایی برای اینکه در زندگی بیشتر شاد باشید!

مطمئناً شادی و لذت بیشتر در زندگی آرزوی همه افراد است. آیراهی وجود دارد که بتواند شمر ثمر باشد. این ۱۰ نکته قطعا می‌تواند به شما در زندگی کمک کند.

- ۱- همیشه خوش بین باشید.
- ۲- همیشه به زندگی از دید کلی نگاه کنید.
- ۳- قدرشناس باشید.
- ۴- از زندگی لذت ببرید.
- ۵- همیشه از خود مراقبت کنید.
- ۶- برنامه روزانه خود را متنوع کنید.
- ۷- با مردم در تماس باشید.
- ۸- در زندگی خلاق باشید.
- ۹- یک شخص ویژه و متمایز برای خود پیدا کنید.
- ۱۰- رویاپردازی کنید.



زنان و مردان جوان بخوانند

## پاسخ‌های خانم دکتر «سوزان کمپ بل» روانشناس سرشناس به شما

روی ماه به شما زنان جوان است. آیا تا به حال پیش آمده است که از همسرانتان بخواهید نظرشان را در خصوص شامی که خوردناید، بدهند؟ نکته مهم اینجاست که بسیاری از مشکلات عاطفی میان زنان و شوهران جوان از عدم پرسش‌های طبیعی و ساده نشأت می‌گیرد. روانشناسان همواره این پرسش اساسی را مطرح می‌کنند که چرا هیچ‌گاه با معمولاً آنچه را که می‌خواهیم، مطرح نکرده و به زبان نمی‌آوریم؟ بسیاری از زنان و مردان جوان به اشتباه بر این تصور هستند که اگر از همسران خود ستوالی را بپرسند یا چیزی را مطالبه کنند حتماً افرادی زیاده‌خواه به نظر خواهند رسید، از این رو همواره خواسته‌های خود را در خود دفن کرده و بدین ترتیب با مشکلات عاطفی در جریان زندگی زناشویی خود مواجه می‌شوند. به عنوان مثال همواره گفته می‌شود که اگر زنی بخواهد چیزی را از همسرش مطالبه کند، پیش خود می‌گوید حتماً بلافاصله پس از مطرح شدن این درخواست همسر می‌گوید: که تو چقدر حق می‌زنی؟! اما خانم کمپ بل به این حقیقت رسیده است که بیان آنچه که مورد نظر یک زن یا مرد جوان است می‌تواند نمودی از شفافیت زندگی زناشویی آنها باشد. در واقع این موضوع بستگی زیادی به تعاملات شخصی افراد دارد.

## فقط دختر خانم‌ها این مطلب را بخوانند

### این هم مرد برای ازدواج چندان جالب نیستند!



۱- این مرد کارهایی انجام می‌دهد که با هر عقلی می‌توان دریافت به زودی چاره‌ای جز جدایی نمی‌بیند. به عنوان مثال اگر با مردی دوست شده‌اید و بارها با وی قرار ملاقات می‌گذارید و همیشه دقیق و شاید ساعتی به انتظار وی می‌نشینید تا بیاید، مطمئن باشید که در زندگی مشترک با وی، خیلی بیشتر از اینها باید انتظار انجام هر کاری را از سوی وی بکشید. در واقع در آن موقع است که همیشه خود را یک چشم به راه می‌بینید.

### به دنبال رابطه عوقت است

۲- این مرد بیشتر از آن که به دنبال ازدواج باشد تنها به دنبال برقراری رابطه‌ای موقتی و از روی خوشی است. به قول خودمان نمی‌توان به هر چشمک و لیخند زدن دل بست. اگر با مردی که قصد ازدواج با وی را دارید احساس می‌کنید که هیچگاه طی مدت‌های آشنایی تغییری در روند نزدیک کردن خود شما ایجاد کرد کاملاً هوشیار باشید چون احتمالاً خواسته وی تنها یک خواسته زودگذر و موقتی است و چون برنامه‌ای بلند مدت برای زندگی مشترک ندارد نمی‌توان روی وی حساب باز کرد.

### پنهان کاری می‌کند

۳- این مرد طی مدت‌های آشنایی خود همواره یک جنبه از ابعاد وجودی خود را به شما نشان داده است. این حالت بیشتر برای شما زمانی آشکار می‌شود که متوجه می‌شوید وی را خوب شناخته‌اید چون حتی اگر هم با وی لحن‌های زیادی را در مکان‌های مختلف سپری کرده‌اید، اما به واسطه آنچه که شاید پنهان کاری‌های شخصیتی‌اش باشد نمی‌توانید واکنش‌های او را حدس بزنید و این نشانه چندان خوبی نیست.

### به کارهای ظاهری دل می‌بندد

۴- به مردی که سعی می‌کند با انجام کارهای ظاهری از جمله بستن کردن به عکس‌های مختلف از خود زیبایی و ظاهر و باطن خود را به شما بقبولاند نمی‌توان چندان اطمینان کرد. صرفاً بستن کردن به چند عکس که در آن گوشه‌های تاریکی از زوایای زندگی این مرد، چه زندگی فردی و چه اجتماعی وی تا حدودی روشن شده هرگز معیار خوبی برای قضاوت کردن نیست. همیشه اینگونه افراد سعی می‌کنند لایه‌های ناخوشایند خود را در زیر پنهان کاری‌های خود مدفون سازند.

### علامت متناقضی دارد

۵- از مردی که علامت متناقضی از خود ساتع می‌کند بپرهیزید. ارسال سیگنال‌های گوناگون متناقض نشان دهنده درون آشفته و یا پنهان کاری‌های وی است. هرگاه متوجه شدید که در شرایط مشابه واکنش‌های متضاد و بعضاً متناقضی از سوی مرد مورد نظرتان روی می‌دهد، آگاه باشید این مرد با درونی به هم ریخته و آکنده از تضادهای شخصیتی به سوی شما آمده است.

## چه مشاغلی برای احساساتی‌ها مناسب است؟

خیلی از ما ویژگی‌های شخصیتی خاصی داریم که با باید برای تغییر این ویژگی‌ها تلاش کنیم یا شغل‌مان را متناسب با خصوصیات شخصیتی‌مان در نظر بگیریم. مثلا فردی که خیلی پرهیاهو و پر جنب و جوش است یا استخدام در یک پست اداری از حرفه‌اش راضی نمی‌شود؛ برعکس، کار کردن در محیط‌های کاری شلوغ که مشتریان زیادی دارد برای افراد کم‌رو و خجالتی مناسب به نظر نمی‌رسد. افراد حساس و رمانتیک هم به محیط‌های آرام نیاز دارند. این افراد خلاقیت‌شان زیاد است و در کارها و رشته‌های مرتبط با هنر بیشتر مواقع موفق ظاهر می‌شوند و می‌توانند احساسات شاعرانه را در کارهایشان دخالت دهند. پس اگر جزو افرادی هستید که طبع شاعرانه‌ای دارید و البته دلتان نمی‌خواهد در محیط‌های پر سروصدا کار کنید یا از ارتباط با ارباب رجوع فراری هستید، توصیه می‌شود شغل‌تان را از میان یکی از مشاغل پیشنهادی ما انتخاب کنید.

### طراح گرافیک

یک کار هنری به روحیات ویژه نیاز دارد. می‌توانید در محیط‌های آرام یا حتی در خانه خودتان به دور از هیاهو و اجتماعات پر سروصدا طرح‌های جالبی خلق کنید؛ شاید ایده‌های خلاقانه شما در تهایی بهتر کشف می‌شود. بهتر است برای ورود به این رشته وارد دانشگاه‌های هنری شوید یا در آموزشگاه‌های مرتبط مدرکی را در ارتباط با طراحی گرافیک به دست آورید. همه کارها به خودتان بستگی دارد که چقدر می‌خواهید برای موفقیت بیشتر زمان بگذارید. طراحان گرافیک می‌توانند در بخش‌های مطبوعاتی، مجلات مختلف، مراکز تهیه پوستر، بخش‌های تولید آگهی‌ها، طراحی بسته‌بندی محصولات و... مشغول به کار شوند و درآمد خوبی هم داشته باشند.



### نقاش و عکاس

حرفه خلاقانه دیگری است که با روحیات لطیف شاعرانه جور در می‌آید و کمتر به تبادل با افراد مختلف نیاز دارد. البته برای تبدیل شدن به نقاش یا عکاسی مشهور باید با اجتماعات هنری در تماس باشید و کمی خودتان را در گروه‌های هنری درگیر کنید اما هنگام تولید اثر نیازی به مرادده با آدم‌ها ندارید. به عنوان یک هنرمند باید اصول حرفه‌ای این کار را یاد بگیرید، تحصیلات دانشگاهی داشته باشید، دیدتان را نسبت به محیط اطراف تغییر دهید و جزئیات را با دقت بیشتری مشاهده کنید. تمرین و پشتکار به شما کمک می‌کند تا موفق شوید.

### آبی بیوشید، استخدام شوید

آبی یکی از بهترین رنگ‌هاست که در موقعیت‌های شغلی شما را به موفقیت می‌رساند. تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد هر وقت برای مصاحبه شغلی قرار ملاقات دارید، بهتر است آبی پررنگ بپوشید. این رنگ اعتماد به نفس شما را به مصاحبه‌کننده القا می‌کند؛ در نتیجه احتمال اینکه در مصاحبه قبول شوید به مراتب بیشتر می‌شود. اگر می‌خواهید برای مصاحبه شغلی کت و شلوار بپوشید، زمینه‌هایی از چند آبی مختلف را انتخاب کنید.

مثلا آقایان کت سورمه‌ای را با پیراهن آبی آسمانی بپوشند. به خانم‌ها هم توصیه می‌شود یک مانتوی سورمه‌ای یا آبی تیره را یا شال آبی روشن هماهنگ کنند. آبی رنگ آسمان و دریاست و نشان می‌دهد که فردی قدرتمند هستید و دلتان می‌خواهد رفتار دوستانه‌ای داشته باشید. افرادی که آبی را برای لباس پوشیدن انتخاب می‌کنند صداقت بیشتری دارند. شاید به این نکته توجه کرده باشید که خیلی از شرکت‌ها برای کارمندان‌شان یونیفورم آبی یا سورمه‌ای در نظر می‌گیرند یا در لوگوی خودشان از آبی استفاده می‌کنند. آبی رنگ صلح و سازش است و بیش از سایر رنگ‌ها آرامش را القا می‌کند.

### پژوهشگر علوم طبیعی

در طبیعت و حیات وحش هم طبع شاعری شما گل می‌کند و با روحیه آرام و حساس رمانتیک‌ها هماهنگ است. بنابراین توصیه می‌شود هنگام انتخاب رشته سراغ مشاغل مرتبط با زیست‌شناسی و اکولوژی بروید. این رشته‌ها به تحقیق و پژوهش در محیط‌های طبیعی نیاز دارند و برای انجام کار حرفه‌ای لازم است از پشت میز بلند شوید و بیشتر وقت‌ها در زیستگاه‌های مختلف گیاهی و جانوری مشغول جستجو باشید.

### نویسنده

افرادی که طبع شاعرانه دارند عاشق قلم و کاغذ هستند. آنها دوست دارند ایده‌هایشان را به سرعت روی کاغذ پیاده کنند و چه بسا که این نوشته‌ها به شاهکار هنری یا ادبی تبدیل شود. بنابراین افرادی که حساس، رمانتیک و البته دست به قلم هستند به احتمال زیاد در نویسندگی موفق ظاهر می‌شوند. با این وجود برای تبدیل شدن به نویسنده‌ای چیره‌دست، دانش استعداد حرف اول را می‌زند، ترجمه رمان و کتاب‌های مختلف هم کار دیگری است که شاید با طبع حساس این افراد جور در بیاید.

### شاعران فروتن چهطور در مصاحبه شغلی پیروز شوند؟

بعضی افراد خوب درس خوانده‌اند و مدارج بالایی دارند اما وقتی می‌خواهند در شغل مورد علاقه‌شان کاری پیدا کنند دچار مشکل می‌شوند. گروهی از این افراد نمی‌توانند در مصاحبه‌های شغلی درباره خودشان خوب حرف بزنند یا به دلیل داشتن فروتنی بیش از حد در همان نخستین برخورد با کارفرما، تاثیرات مثبتی ایجاد نمی‌کنند، در نتیجه در مصاحبه رد می‌شوند.

## خواص سوره‌های قرآن

### سجده:

داده شدن نامه عمل به دست راست، عدم بازخواست در روز قیامت، همشینی با پیامبر و خاندانش در روز قیامت، ثواب راز و نیاز شب قدر، رفع بیماری تب، درمان سر درد و درد مفاصل، درمان تب سه روزه.

### سبأ:

حفاظت شب تا صبح توسط خداوند، کسب خیرات در دنیا و آخرت، داشتن همشین سالم در روز قیامت، دور شدن حیوانات و حشرات، بری شدن از ترس.

### فاطر:

ورود به بهشت، منکوب کردن مخالفین، رفع بیماری سردرد، جلوگیری از تخریب هنگام زلزله.

### یاسین:

افزایش رزق و روزی، ورود به بهشت، غسل به دستان فرشتگان، مصونیت از فشار قبر، نورانیت، همراهی فرشتگان در پل صراط، مصون بودن در برابر فقر و بدهی و ویرانی و بلا و جنون و جزام و وسواس و...

### صافات:

تسهیل مرگ، مصون بودن در برابر آفات و بلاها، ازدیاد رزق، حفاظت از گزند شیطان، مصون شدن با شهیدان، اعطای حسانت، دین جنیان و عدم آسیب آنان. آرامش از اضطراب.

### ص:

اعطای خیرات در دنیا و آخرت، ورود به بهشت جلوگیری از گناهان صغیره و کبیره، اشکار کردن معایب حاکم یا قاضی.

### زهر:

شرف و بزرگی در دنیا و آخرت، مورد احترام واقع شدن، حرمت آتش دوزخ بر او، ورود به بهشت، کسب سلام پیامبران و صدیقان، آمرزیده شدن، مورد تکریم و تشکر واقع شدن.

### مومن (عاف):

بخشایش گناهان، کسب تقوا، خیر در آخرت، خرم شدن باغ، خیر و برکت مفاد، شفای مالیخولیا، درمان دمل، رفع بیماری وحشتزدگی، التیام دل دردمان بی‌هوشی و غش، درمان درد طحال.

### قصص (حم سجده):

نورانیت در روز قیامت، سعادت در زندگی دنیوی، اعطای حسانت، درمان درد قلب، درمان چشم درد.

### شوری (حم عشق):

نورانیت در روز قیامت، ورود به بهشت، رفع چشم‌درد، درود فرشتگان بر او، در امان بودن از گزند مردم، رفع خطرات سفر.

### زحزفه:

مصون بودن از گزند حیوانات زمین و فشار قبر، ورود به بهشت، عدم احتیاج به دارو، رفع مرض سرخ.

### دخان:

سهولت محاسبه در روز قیامت، پاداش آزاد کردن صد هزار فرد گرفتار، بخشیدن گناهان، رهایی از نیرنگ شیطان، خواب‌های نیکو دین، رفع بیماری سر درد، ازدیاد ثروت، رونق تجارت، رهایی از گزند حاکم، محبوبیت نزد مردم، رفع بیماری بیوست.

### جالیه:

ندیدن آتش جهنم و نشنیدن صدا و سیحه آن، همراهی حضرت محمد، از بین رفتن ترس و وحشت در روز قیامت، پوشیده شدن زشتی‌ها، در امان ماندن از قدرت زورمندان، محترم شدن نزد مردم، در امان ماندن از فتنه‌گران، نگهدار کودک.

# شیطان در تاریکخانه

نیمه‌های يك شب سرد زمستانی صدای زنگه خانهای دو طبقه در شرق تهران به صدا درآمد. صاحبخانه که پیرزنی تنها بود از پشت در پرسید کیه؟

با آقا شهرام کار دارم، لطف کنید صدای بزنید، رفیقمان تصادف کرده، برای همین آمدمم دنیا نش. شهرام و همسرش لیلا مستاجر پیرزن بودند. پیرزن که دید مرد ناشناس مستاجرشان را خوب می‌شناسد به طبقه دوم رفت و ماجرا را به لیلا همسر شهرام گفت و خواست که او را دم در بفرستد. لیلا شوهرش را بیدار کرد و پایین فرستاد پیرزن و لیلا هر دو در راه بله‌ها استاده بودند و راجع به خروس بی‌محل بودن یعنی آدم‌ها حرف می‌زدند که ناگهان صدای شلیک دو تیر پشت سر هم سر جا می‌خکوب شان کرد. لیلا چنان ترسیده بود که حتی جرات نداشت جلوی در خانه برود و ببیند چه اتفاقی افتاده. پیرزن به جای لیلا با پرس و ارز وارد کوچه شد و دید که مرد همسایه در خون غلت می‌زند. دقایقی بعد کار آگاه کشیک با تماس مأموران کلانتری به صحنه جرم رسید. صدای شلیک تیر و داد و هوار دو زن باعث شده بود تعدادی از همسایه‌ها به کوچه بریزند. باز پرس خودش را بالای سر جنازه رساند و او را در تاریکی کوچکی نگاه کرد. این‌طور به نظر می‌رسید که مرد بیچاره در حالی که داشته به طرف ماشینش می‌رفته از پشت سر، هدف قرار گرفته است به نظر می‌رسد که قاتل و مقتول با هم آشنا بودند که مرد ناشناس در آن وقت شب مقتول را راضی کرده از خانه بیرون برود. کار آگاه بلافاصله تحقیقاتش را راجع به مقتول شروع کرد.

گزارش پزشکی قانونی حکایت از آن داشت که قاتل شهرام دو بار به سر و کمر او شلیک کرده. شلیک اول از فاصله‌ای دور بوده ولی شلیک دوم به چشمه او و از فاصله بسیار نزدیک اتفاق افتاده بود.

آیا ماجرای ناموسی در میان بوده؟ ماجرای که باعث شده قاتل به سراغ مقتول برود و او را با قساوت به قتل برساند. در نخستین مرحله از تحقیقات، کار آگاه جنایی شروع به بررسی روابط مقتول کرد.

در حالی که کار آگاه این فرضیه را بررسی می‌کرد دختر یازده‌ساله شهرام ماجرای را فاش کرد که سر نخ بسیار مهمی به حساب می‌آمد.

آقای باز پرس این اولین بار نیست که پدرم هدف سوء قصد قرار می‌گیرد. قبلاً دو بار دیگر این اتفاق افتاده يك بار وقتی نیمه شب همه در خواب بودند يك نفر یوانسکی به سراغ پدرم آمده بود تا او را حلقه کند يك بار دیگر هم او را در کوچه با چاقو زده بودند. ولی نتوانستند ضربه‌ای کاری به او بزنند. وقتی از لیلا و دیگر کسانی که شاهد اظهارات شهزاد کوچولو بودند سوال شد خواهر مقتول گفت: بار

اولی که ناشناسی به خانه برادرم وارد شد من هم در خانه بودم، خوب یادم که تمام درها رو خودم قفل کردم ولی نصفه شب به دهنم با داد و قال داداش همه‌مون از خواب پریدیم. اون گفت به نفر عین بختک افتاده بوده روی هیكلش و می‌خواست خفه‌اش کنه. بعد هم چوب برداشت و دوید بیرون تا طرف‌رو پیدا کنه ولی لیلا خیلی ترسیده بود و التماسش می‌کرد برگرد.

چرا ترسیده بود؟ چون می‌گفت مسکنه بلائی سرش بیارن. معلوم نبود کی نصفه شبی نونسته بود بیاد داخل من خودم کلیدرو پشت در گذاشتم و برای همین خیلی تعجب کرده بودم.

یعنی کلید توی قفل بود ولی باز یکی نونسته بود از اون طرف در رو باز کنه؟ -بله. ما به پلیس هم گفتیم ولی هیچ وقت معلوم نشد ماجرا چی بود. این اظهارات باعث شد که کار آگاه شروع به تحقیق راجع به پیشینه و شغل مقتول کند تا شاید سر نخ مهمی پیدا شود.

پرونده قتل خیلی پیچیده شده بود در حالی که مأموران اداره آگاهی راجع به پیشینه اخلاقی و شغلی مقتول تحقیق می‌کردند متوجه شدند که او نه سابقه کاری خلاف دارد و نه کارهای غیراخلاقی و همین مسئله کار آگاهان را به بن‌بست رسانده بود. از ظواهر امر چنین بر می‌آمد که مقتول، کارگر سامای بوده و سرش به کارش گرم بود.

دوست شهرام که قاتل گفته بود تصادف کرده و به این بهانه او را به بیرون خانه کشانده بود در تحقیقات دایره قتل پلیس آگاهی گفت که دوستش مرد خانواده بوده و اسلا با

دنیای خلاف و خلافکاری کاری نداشته است.

کار آگاه به سراغ نزدیکان و خانواده مقتول رفت چون تحقیقاتش می‌گفتند انگیزه‌های جز انتقام ناموسی یا سوء به حساب‌های مافیایی در میان است.

يك از کسانی که از او پرس و جو شد خواهر لیلا، همسر مقتول بود، چون لیلا خودش حال مساعدی نداشت و نمی‌توانست درست به سوالات کار آگاهان جواب بدهد، خواهرش در جواب سوال کار آگاه درباره کسانی که با شوهر خواهر مرحومش صمیمی بودند از نامادری او اسم برد.

ظاهراً خانواده شهرام ارتباطی با نامادری نداشتند و وقتی از آنها خواسته شد آدرسی از او بدهند همگی رو برش کردند. کار آگاه این رفتار را به حساب این گذاشت که بالاخره نامادری حکم يك غریبه را در آن خانواده دارد و علت این ناراحتی‌ها هم همین است ولی به هر حال طبق اظهارات خواهر لیلا او یکی از کسانی بود که مقتول با او صمیمی بود و ممکن بود حرف‌هایش سرنخی به مأموران بدهد.

با مشخص شد محل زندگی نامادری، کار آگاه به سراغ او رفت. سر و ظاهر زن که نامادری مردی سی و چند ساله بود، اصلاً مناسب نبود کار آگاه کم‌کم فهمید علت طرد شدن او از خانواده شرایط ویژه اوست. زن که به نظر نمی‌رسید از قتل پسر خوانده جوانش خیلی هم ناراحت باشد تحت بازجویی قرار گرفت.

کار آگاه از او راجع به پسر خوانده‌اش پرسید و او هم پاسخ داد شهرام مرد خوبی بود. خیلی زن و بچه‌اش رو دوست داشت منتها رابطه‌اش با همسرش شکر آب بود.

کسی هم بود که باهاش دشمن باشه؟ بخواد قصد جونش رو بکنه؟

-به پسر بود چون بود يك بار دیده بودمشون، همراهم، سنش می‌خورد بیست‌ودو، سه ساله باشد. اهل اینجا هم نبود لهجه‌اش می‌گفت مال طرف‌های غریبه. خیلی هم خوش‌برخورد بود ولی می‌گم خیلی ساده بود.

زن اینها را گفت اما ناگهان وحشت‌زده انگار چیز جدید پادش آمده باشد گفت: نه فکر نکنم او کاری کرده باشد.

نوع تو سیفات زن از کسی که ادعا می‌کرد فقط يك بار او را ملاقات کرده آن قدر دقیق بود که کار آگاه را به شك انداخت مخصوصاً این که اگر واقعاً آن پسر، آدم خوبی بوده چرا نامادری بهش مشکوک بود؟

حس می‌کردم آن زن چیزی می‌داند که از گفتنش منصرف شده است، شاید ترجیح داده بود از ماجرا سر در بیاورد و مطمئن شود، کار آگاه برای همین همین دستور داد به شکل نامحسوس رفت و آمدهای نامادری زیر نظر گرفته شود.

در حالی که مأموران اداره آگاهی موانب نامادری بودند تا بفهمند او چه نقشی در این ماجرا دارد، گزارش اسلحه‌شناسی هم به دست کار آگاه رسید. آن‌طور که در گزارش آمده بود مشخص شد که تیرها از کلت کبری مدل لا ما شلیک شده است.

بالاخره رفت و آمدهای مشکوک نامادری راز او را برملا کرد و کار آگاهان را به يك مسافرخانه درجه دو در تهران رساند. تحقیقات بعدی معلوم کرد جوانی با همان مشخصات و سروشکل که نامادری گفته بود نوی مسافر خانه به عنوان پادو کار می‌کرده ولی چند روزی است که بی‌خبر از آنجا رفته.

هیچ نشانی و سرنخی از جوان در دست نبود. تنها اطلاعات راجع به او را صاحب مسافرخانه داد و گفت که او مجرد بوده و شب‌ها هم جایی برای رفتن نداشته ولی چند باری او را همراه همان نامادری رویت کرده این اظهارات باعث شد تا کار آگاه دوباره به سراغ زن برود و او را مورد بازجویی قرار دهد. این بار اظهارات نامادری هونتاگ و تمکان‌دهنده بود.

او راجع به آشنایی‌اش با علی، همان جوانی که ناپدید شده بود گفت: چند وقت قبل با به پسر جوان آشنا شدم، مدتی که از رابطه ما گذشت آن پسر اسرار کرد يك نفر رو پیدا کنم که با دوستش یعنی علی رقیق بشه. گفت علی این‌جا غریبه، اول گفتیم چنین کسی را سراغ ندارم ولی وقتی تهدیدم کرد که ترکم می‌کنه مجبور شدم کاری بکنم. ماجرا رو با لیلا در میان گذاشتم چون می‌دونستم رابطه‌اش با شوهرش شکر آب و اسلا عشق و علاقه‌ای بی‌شون نیست. من فقط همین چیزهارو می‌دونم و دیگه هم خبر ندارم این دو

علی شب و روز اسرار می‌کرد که با هم بریم و کلت رو بخریم. منم ناچار شدم همراهش بریم. الان هم یازو بابت اسلحه‌اش از علی طلبکاره و می‌به من زنگ می‌زنه که پولش رو چرا نمی‌ده.



## نکات حقوقی



# وکیل باشی

**خرجی ندادن مردمی تواند به قیمت به زندان افتادن او تمام شود!**

در صورت تیکه مرد با وجود توان مالی، از پرداخت نفقه عائله خویش، خودداری کند، این امر ممکن است تا دو سال حبس برای او داشته باشد.

مطابق ماده ۵۳ قانون حمایت خانواده، مصوب ۱۳۹۱، هر کس با داشتن استطاعت مالی، نفقه زن خود را در صورت تمکین او ندهد یا از تأدیه نفقه سایر اشخاص واجب النفقه امتناع کند، به حبس تعزیری درجه شش محکوم می شود. تعقیب کیفری منوط به شکایت شاکی خصوصی است و در صورت گذشت وی از شکایت در هر زمان تعقیب جزائی یا اجرای مجازات موقوف می شود. تبصره - امتناع از پرداخت نفقه زوجه ای که به موجب قانون مجاز به عدم تمکین است و نیز نفقه فرزندان ناشی از تلقیح مصنوعی یا کودک کان تحت سرپرستی مشمول مقررات این ماده است.

**مواردی که مرد زن دار قانوناً می تواند از دواج مجدد کند**

قانون در مواردی که مرد زن دار اجازه از دواج مجدد داده است.

کارشناسان درباره این موارد توضیح داده اند. لطفاً بفرمایید در چه مواردی مرد زن دار می تواند از دواج مجدد داشته باشد؟

طبق ماده ۱۶ قانون حمایت خانواده، مصوب ۱۳۵۲، ۱۱، ۱۵ مرد نمی تواند با داشتن زن، همسر دوم اختیار کند؛ مگر در موارد زیر:

- ۱ رضایت همسر اول.
- ۲ عدم قدرت همسر اول به ایفای وظایف زناشویی.
- ۳ عدم تمکین زن از شوهر.
- ۴ ابتلاء زن به جنون یا امراض صعب‌العلاج موضوع بندهای ۵ و ۶ ماده ۸.
- ۵ محکومیت زن وفق بند ۸ ماده ۸.
- ۶ ابتلاء زن به هر گونه اعتیاد مضر برابر بند ۹ ماده ۸.
- ۷ ترک زندگی خانوادگی از طرف زن.
- ۸ عقیم بودن زن.
- ۹ غایب مفقود الاثر شدن زن برابر بند ۱۴ ماده ۸.

**اگر خودرویی مزاحم ورود و خروج شما**

**به پارکینگ منزلتان بشود، می توانید شکایت کیفری کنید**

اگر نحوه پارک خودرویی بطور مستمر باعث ایجاد مشکل برای ورود و خروج شما به پارکینگ منزلتان بشود، می توانید از صاحب خودرو شکایت کیفری کنید.

از وقتی به خانه جدید آمده ایم، با وجود داشتن پارکینگ بدلیل پارک کردن خودرویی در نزدیکی آن، بزرگ‌ترین مشکل ما این است که نمی‌توانیم از پارکینگ منزلمان استفاده کنیم. چاره چیست؟

اگر شخصی بطور مستمر خودرو خود را طوری پارک کند که شما برای ورود و خروج به پارکینگ منزلتان دچار مشکل شوید، پس از آنکه در ساعات مختلف از آن عکس گرفتید، شکوائیه «مزاحمت و ممانعت از حق» به دادسرا ارائه دهید تا مورد رسیدگی قرار گیرد.

در مورد پارک کردن خودرو و ناشناس جلوی منزل هم می‌توانید موارد را به ۱۱۰ گزارش کنید. بر اساس قانون، پارک خودرو مقابل در ورودی منازل، مصداق توقف در محل ممنوع و تخلف محسوب می‌شود و جریمه هم دارد.

تا کجا هدیه بگهرو می‌دیدن یا اسلحه‌ها را با هم هستن یا نه!

کارآگاه می‌دانست که آن زن یلدا، حتماً جزئیات بیشتری را جمع‌بندی کرده بود. می‌دانست ولی همین اندازه اعتراف کفایت می‌کرد تا بلافاصله به سراغ رفیق علی بروند.

زمان زیادی طول نکشید که ماموران پلیس، مرد جوان را شناسایی و دستگیر کردند. مرد جوان گفت که علی بهش گفته یک نفر را کشته و حالا هم به شهرشان برگشته و نمی‌داند کجاست.

مرد جوان در بازجویی‌ها درباره اسلحه‌های که علی از آن برای قتل شهرام استفاده کرده بود گفت: یلدا به علی گفته بود که اگر من رو می‌خواهی باید با هم ازدواج کنیم. علی هم ساده بود و برای همین قبول کرده بود. هر چی هم بهش می‌گفتم زنی که به شوهرش خیانت کنه تو رو هم توی دردرس می‌ندازه توی گوش فرو نمی‌دند. زنه جوربی رفته بود روی منخس که علی هیچی حالیش نبود. من نامه‌هایی رو که زنه برایش نوشته بود دیده بودم. مدتی که گذشت علی گفت که شوهر یلدا، زنش رو طلاق نمی‌ده حالا خیر ندارم واقعا این جوربی بوده یا اون زنه به دروغ اینارو گفته تا علی رو خام کنه. بعد از یه مدت دیدم علی دنبال کلت می‌گرده. لاش پرسیدم وانه چی می‌خواهی گفت می‌خواه شوهر یارو رو بترسونه تا زنش رو الیت نکنه. می‌دونست من یه قاچاقچی رو می‌شناسم طرف‌های غرب که اسلحه می‌فروشه. بهش گفتم، ولی بعد پشیمون شدم که دیگه دیر شده بود.

علی شب و روز اسرار می‌کرد که با هم بریم و کلت رو بخریم. منم ناچار شدم همراهش برم. الان هم یارو بابت اسلحه‌اش از علی طلبکاره و می‌بازد که من زنگه می‌زنم که پولش رو چرا نمی‌ده. با این اعترافات، کارآگاه بلافاصله دستور داد فروشنده اسلحه را بازداشت کنند و بعد از دوست علی خواست تا برای به دردرس نیتان بیشتر خودش، هر طور شده علی را به تهران بکشاند.

دو روز بعد، ماموران پلیس آگاهی، علی را به محض پیاده شدن از اتوبوس در ترمینال بازداشت کردند. از وسایل او تعدادی نامه و عکس کشف شد، عکس‌هایی از یک زن جوان...

در بازجویی‌های اولیه علی که نمی‌دانست همه ماجرا فاش شده است، داستان جنایتش را طوری تعریف کرد که انگار مقتول بیچاره مزاحم ناموس دیگران شده و او برای انتقام وی را کشته است ولی مدارک کشف شده از وسایلش چیز دیگری می‌گفت.

کارآگاه در حالی که عکس‌های یلدا و نامه‌هایی را که او برای علی نوشته بود مقابل گذاشته بود گفت: بهتره اعتراف کنی که چکار کردی. چون دیر یا زود همه چی معلوم می‌شه.

علی که به شدت ترسیده بود و گریه می‌کرد گفت: یلدارو نامادری شوهرش به ما معرفی کرد. نامادریش آدم سالمی نبود. کسی هم بهش محل نمی‌گذاشت برای همین با یلدا گرم گرفته بود و یه جورایی رابطه‌شون خوب بود. یه روز یلدارو آورد به مسافرخونه تا من ببینمش بعد پرسید می‌خواهی یا هم آشنا بشین منم اینجا تنها و غربت بودم. بدم نمی‌اومد یک نفر تو زندگیم باشه ولی نمی‌دونستم یلدا شوهر و بچه داره. بعداً فهمیدم یلدا همش از بدی‌های شوهرش می‌گفت تا من رو عصبانی کنه و آخر سر هم گفت آگه دوستم داری بکشش تا بعد با هم عروسی کنیم گفت قبلاً خودش دو نفر رو اجیر کرده تا شوهرش رو بکشن یک یار یکی رو راه داده بود توی خونه تا شوهرش رو خفه کنن ولی چون شوهرش درشت هیکل بود زورش نرسیده بود. یک بار دیگه هم می‌خواستن بهش چاقو بزنن که باز هم نشده بود. گفت آگه بخوام بکشش باید اسلحه بخرم که زود بگیرم. منم که کر شده بودم و جز یلدا حرف هیشکی رو نمی‌شنیدم قبول کردم ولی حالا پشیمونم.

با اعترافات علی، یلدا بلافاصله بازداشت شد و پرونده سیاه و شیطانی او بسته شد.

## رای دادگاه

بعد از تکمیل پرونده و ثبت اعترافات یلدا و علی، پرونده به شعبه ۷۵ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد تا قاضی عزیز محمدی و چهار مستشارش آن را بررسی کنند.

بعد از محاکمه متهمان، علی به خاطر قتل به یک بار قصاص نفس محکوم شد و یلدا همسرمقتول به جرم معاونت در قتل به ۱۵ سال حبس محکوم شد و به این ترتیب یلدا که می‌توانست با همسر و بچه‌هایش زندگی آرامی را بگذراند همه چیز را از دست داد و چیزی جز رویسایه و حبس طولانی در زندان نماند.

علی هم که می‌توانست آینده خوبی داشته باشد جوانی‌اش را به پای هوس‌های زنی ریخت که او را به پای چوبه دار کشاند.

# توصیه‌های دکتر آوز برای سلامتی قلب



قلب مهم‌ترین عضو بدن است که در طول عمر بدون وقفه کار می‌کند. حتی کوچکترین مشکل قلب می‌تواند منجر به مشکلات مهمی برای سلامتی شود. از آنجایی که قلب برای ماسخت کار می‌کند، آیا وظیفه ما نیست که توجه بیشتری به آن داشته باشیم؟ آیا می‌دانید که ایجاد تغییرات کوچک در شیوه زندگی می‌تواند تغییر بزرگی در زمینه سلامت قلب ایجاد کند؟ پس با دکتر آوز همراه شوید و این تغییرات کوچک را که می‌توانند باعث سلامتی قلب‌تان شوند در زندگی خود ایجاد کنید.

- ۱- از میوه‌ها برای میان وعده‌ها استفاده کنید.
- ۲- روغن زیتون را جایگزین روغن یا کره کنید.
- ۳- سیگار کشیدن را ترک کنید.
- ۴- کمتر بنشینید و بیشتر حرکت کنید.
- ۵- از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید.
- ۶- از جوی دو سر برای صبحانه استفاده کنید.
- ۷- ورزش را فراموش نکنید.
- ۸- حداقل ۱۵ دقیقه در روز ساکت و آرام یک جا بنشینید و استراحت کنید.
- ۹- به جای استفاده از آسانسور و پله‌برقی از پله استفاده کنید.
- ۱۰- از مصرف قند (و همه خوراکی‌هایی که باعث دیابت می‌شوند) پرهیز کنید.
- ۱۱- حداقل دو الی سه بار در هفته ماهی مصرف کنید.

## چرا رانندگی با قند خون پایین خطرناک است؟

با پزشک مشورت کنید. همچنین اگر قرار است برای مدت طولانی رانندگی کنید، حتماً سوزم کنترل قندخون‌تان را همراه داشته باشید و هر دو تا چهار ساعت یکبار نسبت به اندازه‌گیری قندخون خود اقدام کنید.  
منبع: everydayhealth



معرض هیپو گلیسمی قرار دارند. گاهی مبتلایان به دیابت نوع ۲ با این که به هیپو گلیسمی دچار هستند، هیچ علامت خاصی ندارند و زمانی متوجه افت قندخون‌شان می‌شوند که دیگر دیر شده است. حالا اگر به دیابت مبتلا هستید و قصد رانندگی دارید، فقط با رعایت چند نکته ایمنی می‌توانید از خطر افت ناگهانی قندخون جلوگیری کنید. قبل از این که پشت فرمان بنشینید، قندخون خود را کنترل کنید.

در صورتی که سطح قندخون‌تان از حد طبیعی خیلی پایین‌تر بود، از نشستن پشت فرمان جداً خودداری کنید. حداقل ۱۵ دقیقه به خودتان فرصت دهید و چیزی بخورید تا قندخون‌تان به حالت طبیعی برگردد. درباره خوراکی‌های افزایش دهنده قندخون

آیا می‌دانستید رانندگی با قندخون پایین بسیار خطرناک است؟ اگر مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید و در زمان نامناسب پشت فرمان بنشینید، احتمال دارد حین رانندگی به افت شدید قندخون دچار شوید. در هیپو گلیسمی یا همان قند خون پایین، سطح قندخون به حدی کاهش پیدا می‌کند که نیازهای بدن تأمین نمی‌شود. اگر سطح قندخون به کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر برسد، هیپو گلیسمی رخ می‌دهد. مهم‌ترین علائم قندخون پایین عبارتند از سردرد، سرگیجه، تعریق، گرگ‌سنگی، لرزش، رنگ‌پریدگی، تشویش، گیجی، تغییرات خلق و خو، عدم تمرکز، تشنج و از دست دادن هوشیاری. دیابتی‌هایی که انسولین دریافت می‌کنند به دلیل عارضه جانبی این دارو در



در چه صورتی، قاضی، طلاق زن را می‌گیرد؟

پاسخ‌های حجت‌الاسلام دهنوی به سئوالات جوانان

## ۶ نکته برای بهبود روابط زناشویی

افراد متأهلی که تاکنون گره‌های در زندگی‌شان افتاده است گواهی می‌دهند که زندگی زناشویی گاهی می‌تواند چقدر دشوار شود. استرس شغلی، مشکلات مالی، کودکان، مشکلات خانه و سلامت فردی هر کدام می‌توانند یک رابطه زناشویی را به قهقرا ببرند. در زیر ۶ نکته‌ای که می‌تواند به یک رابطه زناشویی کمک کند را با هم مرور می‌کنیم اما بیش از هر چیز باید به اهمیت خودتان و همسران به عنوان یک زوج آگاه باشید.



### ۱ با یکدیگر صحبت کنید

وقتی چیزی شما را آزار می‌دهد بهترین چیز این است که آن را در دل خود نگه دارید و بروز ندهید. اگر چیزی که در ذهنتان می‌گذرد را به آرامی و با احترام با شریک زندگی خود در میان بگذارید احساسی خیلی بهتری به شما دست می‌دهد و ذهنتان آزادتر می‌شود. همسر شما هم در واکنش به این موضوع دو کار انجام خواهد داد، یا اینکه بابت آن موضوع پیش آمده از شما عذرخواهی می‌کند یا اینکه با نظر شما موافقت نخواهد کرد. در هر صورت شما برنده هستید چون اجازه ندادمايد این موضوع بیشتر در دلتان محبوس بماند.

### ۲ به یکدیگر گوش فرا دهید

آیا گوش دادن متضاد صحبت کردن است؟ به نظر من که اینطور نیست. در واقع گوش دادن با پر حرفی در تضاد است برای افرادی که بیش از حد صحبت می‌کنند و فرصتی برای شنیدن ندارند! اگر شما به موقع به همسران گوش فرا دهید تضمین می‌کنم که مشاجره کمتری بین شما روی خواهد داد. این اطمینان را در شریک زندگی‌تان به وجود بیاورید که به حرف‌هایش گوش می‌دهید.

### ۳ با یکدیگر وقت بگذرانید و خوشگذرانید

هیچ زوجی نباید از وقت گذراندن با یکدیگر دوری کنند. حتی زوج‌هایی که فرزند دارند بهتر است برای چند ساعت هم که شده آنها را نزد نزدیکان خود قرار دهند و همدیگر را به یک شام رمانتیک دعوت کنند، به سینما بروند و یا در کنسرتی حضور پیدا کنند. این چیزهاست که زوج‌ها را از لحاظ عاطفی به یکدیگر نزدیک می‌کند. پس از یکدیگر بخواهید تا برای وقت گذراندن با هم برنامه‌ریزی کنید.

### ۴ یاد بگیرید تا ببخشید

اگر همسران مرتکب اشتباهی شد یا کاری انجام داد که باب میلان نبود ولی بلافاصله عذرخواهی کرد شما دو گزینه دارید: یا اینکه او را می‌بخشید و همه چیز تمام می‌شود یا اینکه او را نمی‌بخشید. اگر شریک خودتان را نبخشیدید از خودتان بپرسید که چرا خشم‌تان را فروکش نمی‌کنید. همیشه به خاطر داشته باشید که هیچکس کامل نیست و انسان جایز الخطاست.

### ۵ پذیرفتن اشتباهات

اگر بنا به هر دلیلی مرتکب اشتباه شدید به اشتباه خود اعتراف و عذرخواهی کنید. مردم از این دست افراد با عنوان افراد شجاع و بالغ یاد می‌کنند و به آنها احترام می‌گذارند. گفتن جمله «معذرت می‌خواهم» گاهی به قدری اثربخش است که می‌تواند به معنی گفتن جمله «دوست دارم» به همسران باشد.

### ۶ رابطه خودتان را پرورش دهید

دوستی به من می‌گفت: آرزوی منم همسرمان همانند علاقه‌ای که به خوردن قهوه دارد به من هم علاقه داشته باشد. واقعا از شنیدن چنین جمله‌ای ناراحت می‌شوم. زندگی زناشویی همانند گیاهان است، شما باید به آن آب دهید تا زنده بماند. افرادی که فکر می‌کنند زندگی زناشویی شغل نیست سخت در اشتباه هستند. زندگی مشترک خود نوعی کار است ولی شما باید بخواهید تا دل به کار بدهید.

### می‌خواهی ازدواج کنی؟!!

## برای تحقیقات ازدواج سراغ این اشخاص برو!

- ۹ خویشان و فامیل.
- ۹ همسایگان؛ در صورت تغییر منزل، از همسایگان پیشین هم تحقیق کنید.
- ۹ افراد وابسته به خانواده از جمله عروس‌ها و دامادها؛ با دیدار وابستگان می‌توانید از لحن سخن و نوع نگاهشان مطالبی را متوجه شوید؛ حتی اگر به هر دلیلی نخواهند اطلاعاتی به شما بدهند.
- ۹ در صورت تجربه ازدواج قبلی، با همسر پیشین او؛ سعی کنید با همسر پیشین شخص مورد نظر به صورت حضوری گفتگو کنید و به تماس‌های تلفنی بسنده نکنید. دیدن چهره او وقتی درباره شخص مورد نظر سخن می‌گوید، لازم است. اولویت را در تحقیقات به ۶ گروه اول بدهید و بعد به ترتیب، سراغ خویشان، همسایگان و افراد وابسته به خانواده بروید تا در حد امکان، اصل مخفیانه بودن خواستگاری رعایت شود.
- کسانی که می‌شود از آن‌ها درباره فرد مورد نظر تحقیق کرد، عبارتند از:
- ۹ همکاران و همکاران والدین او (در صورت شاغل بود).
- ۹ سرپرستان محل کار (رئیس، معاون و در صورت لزوم حراست).
- ۹ هم‌کلاسی‌ها (در صورت اشتغال به تحصیل قبلا یا فعلا).
- ۹ سرپرستان و مسئولان مجتمع آموزشی.
- ۹ دوستان.
- ۹ آشنایان و دوستان خانوادگی؛ می‌توانید شماره تلفن و نشانی چند نفر از دوستان و آشنایان شخص را از خودش بگیرید. حتی اگر شماره یا نشانی‌های خاصی را هم بدهد می‌توانید از طریق گفتگو با آنان به مطالب خوبی دست پیدا کنید. طرفی می‌توانید شماره و نشانی برخی دیگر از دوستان و آشنایان او را از همین دوستان بگیرید.

به خواستگاری دختری رفته‌ام و پدر و مادرش اصرار دارند که حق طلاق را به فرزندشان بدهم. آیا می‌توان حق طلاق را شرط ضمن عقد قرار داد؟

حق طلاق از آن مرد است و قابل انتقال نیست. آنچه را می‌توان شرط ضمن عقد قرار داد، حق «وکالت» طلاق است به این معنا که مرد به زن وکالت می‌دهد که هر وقت خواست، خودش را از طرف او طلاق دهد. از بحث حقوقی آن که بگذریم، به اعتقاد نگارنده، طرح چنین شرطی در ازدواج، کار پسندیده‌ای نیست، زیرا هم اثر تلقینی دارد و هم اینگونه برداشت می‌شود که به خواستگار اعتمادی ندارند و زندگی مشترک نباید از همان ابتدا بر بی‌اعتمادی بنا شود. گذشته از این که اعطای حق طلاق به مرد، حکمتی داشته و به دلیل شدت عواقب در زن است که اگر حق طلاق با او می‌بود، بر اثر تصمیم‌های عاطفی، میزان جدایی‌ها بسیار افزون‌تر می‌شد.

### در چه صورتی قاضی، طلاق زن را می‌گیرد؟

اگر نگرانی خانواده دختر این است که در صورت رسیدن زندگی به بن‌بست، دخترشان نتواند طلاق بگیرد، قانون، راهکارهایی را برای طلاق و رهایی زن در نظر گرفته است. در صورتی که مرد به زنش ستم روا دارد و خود را اصلاح نکند و همسرش را هم طلاق ندهد، زن به دادگاه مراجعه و تقاضای طلاق می‌کند و قاضی طلاق زن را می‌گیرد.

در بند ب عقدنامه آمده است که مرد، وکالت بلاعزل با حق توکیل به غیر به زن می‌دهد که در ۱۲ مورد، از طریق مراجعه به دادگاه و اخذ مجوز از آن، پس از انتخاب نوع طلاق، خود را مطلقه سازد که این موارد عبارتند از: ۱- خودداری از پرداخت نفقه به مدت ۶ ماه، ۲- سوء رفتار یا سوءمعاشرت، ۳- ابتلای زوج به امراض سخت، ۴- چون ۵- انتخاب شغلی که مغایر با حیثیت زن باشد، ۶- محکومیت قطعی شوهر به مدت ۵ سال حبس، ۷- اعتیاد زوج، ۸- ترک خانواده، ۹- محکومیت شوهر در اثر ارتکاب جرم، ۱۰- عقیم بودن زوج، ۱۱- مفقودالایر بودن زوج، ۱۲- انتخاب همسری دیگر بدون اجازه زوج.

# دروغ ۷ ساله!

بر اساس زندگی نسیم

زن جوان می‌گفت: «سرکه ۷ ساله شنیده بودم، ترشی هفت ساله و خلاصه هر چیز ۷ ساله به جز دروغ ۷ ساله!» قصه زندگی «نسیم» خیلی ساده و سر راست است. از آن فسه‌ها که می‌شود خیلی تخت، در یک خط، آن را تولیح داد و در کارشناسی چربی به بن‌بست رسیدن این زندگی نوشت: «دروغ» دروغ متأسفانه شده آفت زندگی امروزی و جامعه بشری در هزاره سوم، به خصوص در کشور خودمان این آفت همه ساله سدها قربانی می‌گیرد. ده‌ها خانواده که به واسطه شیوع این ویروس از هم پاشیده و چه بسیار رفاقت‌ها، شراکت‌ها، دوستی‌ها و...

نسیم قصه سر راستی دارد. قصه‌ای که وقتی بخوانید می‌توانید برای صد ها نمونه مشابه پیدا کنید. دور و بر خود ما پر است از همین نمونه‌ها، دوستانی داریم که از «دروغ مصلحتی» حرف می‌زنند و حتی بزرگترهای فامیل یا خانواده که تشویق به لایوشانی حقیقت یکنند. اینکه اگر جای نسیم بودید چه می‌کردید؟ قضاوت با شما.

سرفوشت با زنگ تلفن!

۷ سال پیش، دقیقاً خاطرم هست که در منزل نشسته و داشتم فیلم سینمایی تماشا می‌کردم. تلفن زنگ زد و مادرم گوشی را برداشت. مدتی تعارف و بعد هم با خنده گفت: «به مادرت بگو نمایی بگیرد تا قرار خواستگاری بگذاریم.»

بعداً فهمیدم آن طرف خط خواهر «رضا» بود که می‌خواست اجازه خواستگاری بگیرد و گرفت. وقتی از مادرم پرسیدم «مگر آنها را می‌شناسی؟» جواب داد: نه.

برایم عجیب بود که چطور ندیده و نشناخته مادرم اجازه داد به منزلمان بیایند ولی مادرم گفت: «خواستگار که شناسایی نمی‌خواهد. برای هر دختر دم بختی ده‌ها خواستگار می‌آید و وقتی آمدند اگر خوش آمد و شرایط اولیه را داشتند خوب می‌رویم تحقیق با این استدلال من هم قانع شدم.

راستش وقتی به آن روز فکر می‌کنم

می‌بینم دل نوری دلم نبود! می‌خواستیم هر چه زودتر شب شود و چهره این خواستگار ندیده و نشناخته را ببینیم! مرد رویاها پشت یک دسته گل

بالاخره شب خواستگاری رسید و رضا به همراه پدر، مادر و خواهرش به خانه ما آمد. او پشت یک دسته گل پنهان شده بود! همه چیز به خوبی پیش رفت. بزرگترها از هم خوششان آمد و من و رضا هم رفتیم گوشه‌ای صحبت کردیم. او هیچ نکته منفی در برخورد اول نداشت و خیلی زود پله را گفتم. این را هم بگویم که متأسفانه ما ایرانی‌ها برخی کارهای خیلی مهم را خیلی سراسری می‌گیریم. مثلاً همان تحقیق که مادرم گفته بود.

باور نمی‌کردم آنچه را می‌شنیدم یعنی رضایه همین راحتی به من دروغ گفته بود. آن هم ۷ سال!

وقتی من و خانواده‌ام از رضا و خانواده‌اش خوشمان آمد دیگر کسی بیگیر ماجرا نشد و اگر هم شد، معلوم است کارش را جدی نگرفته چون نفهمید رضا راز به این بزرگی دارد و از ما مخفی کرده است. وقتی بیشتر فکر می‌کنم می‌بینم ما آنقدر نعارفی هستیم و راز دوست و همسایه را مثل راز خودمان می‌دانیم که حتی اگر از خود من هم در مورد دختر خاله و دوستم پرسند قطعاً خیلی چیزها را به یک غریبه نمی‌گویم و وقتی پای خوشبختی و سعادت او در میان باشد فقط تعریف می‌کنم!

حقیقتی که با تلفن آشکار شد

زندگی من و رضا یک زندگی موفق نبود. خیلی بیشتر از زن و شوهرهای دیگر دعوا داشتیم و مطمئنم او هم مثل من زیاد از این شرایط راضی نبود ولی به هر حال ادامه می‌دادیم و حداقل من هرگز به فکر جدایی نبودم. تمام تلاشم را می‌کردم تا خودم را با خواسته‌های رضا وفق بدهم و همسر دلخواهش باشم ولی... با زنگ تلفن دوباره همه چیز تغییر کرد. یک روز صبح بود و رضا مثل همیشه سر کار رفته بود که تلفن زنگ زد. خانمی آن طرف خط گفت: «من همسر اول رضا هستم و مدت‌هاست که مهریام را ماه به ماه پرداخت می‌کرد ولی الان دو ماه شده که پولی نداده و این مسئله برای زندگی من مشکلات فراوانی درست کرده است.»

باور نمی‌کردم آنچه را می‌شنیدم. یعنی رضا به همین راحتی به من دروغ گفته بود. آن هم ۷ سال! ۱۱! چطور می‌شود ۷ سال نقش بازی کنی و رازی به این مهمی را از شریک زندگی مخفی نگه داری؟ این افکار و این سوالات دیوانه‌ام کرد. همسر اول رضا تهدید کرد: «اگر تا ۴۸ ساعت بدهی عقب مانده‌اش را ندهد به دادگاه و قانون متوسل خواهد شد و همین کار را هم کرد. خیلی زود من هم فهمیدم تنها راه چاره و نجات من هم توسل به قانون است! افلاسی از نسیم خواسته بود که اگر مشکل دیگری با رضا ندارد گذشت کند. او گفته بود که این دروغ بسیار بزرگی است و قطعاً رضا اشتباه و حشتناکی کرده که ۷ سال حقیقت را از شما مخفی نگه داشته است ولی همیشه گذشت لذتی دیگر دارد. نسیم اما نتوانست خودش را راضی کند...

رضا می‌گوید: «شب و روز برای رفاه همسرم تلاش می‌کنم. در این هفت سال حتی یک دروغ به او نگفتم و از تجربه ناموفق ازدواج اولم برای حفظ این زندگی استفاده کردم. من به همسر اولم علاقه نداشتیم و به اصرار خانواده با او عروسی کردم ولی نسیم را دوست دارم. نمی‌توانستم به او بگویم چه خطایی کرده‌ام و ماه به ماه نتوانم آن اشتباه را می‌دهم. امیدم به این بود که آن زندگی تمام شده و این مهریه هم روزی تمام می‌شود و من می‌توانم با نسیم خوشبخت شوم.» ولی نسیم دیگر رضا را باور نداشت: «من نمی‌توانم به مردی که ۷ سال دروغ گفته و رازی به این بزرگی را از من مخفی کرده اعتماد کنم. طلاق می‌خواهم.» و البته در گوشه‌ای مادر نسیم آرام اشک می‌ریخت. اگر او به تحقیق اهمیت می‌داد شاید هرگز این اتفاقات نمی‌افتاد.

وقتی می‌خواهید مشکلات پیش آمده گذشته را فراموش کنید یکی از راه‌های پیشنهادی این است که با دوستان قدیمی‌تان در تماس باشید. شاید در روابط عاطفی غرق شده بودید و از مدت‌ها پیش در جمع‌های دوستانه حاضر نمی‌شدید. پس فرصت خوبی است که برای بودن در کنار دوستان قرارهای تازه‌ای ترتیب دهید. درباره اتفاقات پیش آمده با یک دوست صمیمی و قابل اعتماد حرف بزنید و به او بگویید چه اتفاقاتی برایتان پیش آمده است. دوست صمیمی‌تان شما را خوب می‌شناسد و شاید شما را از زوایای پنهان که خودتان به آن توجه نکرده باشید حتی امکان دارد راه حل مناسبی پیش رویتان قرار دهد که تا به حال به آن فکر نکرده باشید. دوستان واقعی نظراتشان را راحت با شما در میان می‌گذارند. اگر هم چنین نشد حداقل قایده این دینارها و صحبت‌های دوستانه این است که درد و دل می‌کنید و با بیان احساسات ناخوشایندتان آرام‌تر می‌شوید.

تلاوه بر این بهتر است از حمایت‌های افراد خانواده غافل نشوید. دوستان صمیمی و افراد خانواده شما را واقعاً دوست دارند. کنار آنها می‌توانید به گروه‌ها و جمع‌های تازه‌ای ملحق شوید و با افراد بیشتری معاشرت داشته باشید. بودن در جمع آدم‌های شاد کمک می‌کند احساس نشاط بیشتری داشته باشید و غم‌هایتان را سریع‌تر از یاد ببرید. فعالیت‌های تازه‌ای را انتخاب کنید که تا به حال آنها را تجربه نکرده بودید، به باشگاه ورزشی بروید و ورزش‌های گروهی مفرحی را انتخاب کنید که ضمن آن فعالیت‌ها امکان صحبت با افراد تازه و یافتن دوستان جدید برایتان راحت‌تر باشد.

## راه مقابله با مشکلات پیش آمده

# چطور غم عشق را فراموش کنید؟



## کدام مردان همسرشان را کتک می‌زنند؟



• هر ایردانیان - روانشناس و زوج‌درمانگر

کسانی که با همسرشان رفتاری خسونتگرانه دارند چه کسانی هستند و انهایی که ترجیح می‌دهند جسم و روان‌شان در رابطه زن و شوهری آسیب ببیند اما مهر طلاق به شناسنامه‌شان وارد نشود، چه ویژگی‌هایی دارند؟

### بیمار روانی است؟

تنها برخی از افرادی که دست به خشونت می‌زنند دچار اختلالات روانی هستند. گرچه برخی از افرادی که دست به خشونت خانگی می‌زنند دچار اختلال شخصیت هستند، اما همیشه بیماران روانی نیستند که مرتکب این رفتارها می‌شوند؛ در صورتی که فرد مقابل شما به اختلال شخصیت دچار باشد، می‌توانید پیش از اینکه پای خشونت به رابطه‌تان باز شود، با تشخیص برخی رفتارهای شدید و کاملاً مشخص از بیماری او باخبر شوید. این افراد دارای افکاری ناسالم هستند و البته از نظر خودشان رفتارهایشان کاملاً طبیعی و سالم است. آنها ناگهان خشمگین می‌شوند، از کوره در می‌روند، در کنترل رفتارهایشان ناتوان هستند و گاهی دچار سوءمصرف مواد مخدر هم می‌شوند که باعث تشدید رفتارهای نادرست‌شان می‌شود.

### ظاهری مودب و باوقار دارد؟

برای تشخیص اینکه آیا فرد در آینده رفتارهای خشونت‌آمیز در محیط خانه از خود نشان دهد یا نه نمی‌توانید رفتارهای اجتماعی او را مبنای قضاوت قرار دهید. شما به محیطی نیاز دارید که فرد معمولاً در آن به چنین رفتارهایی دست می‌زند و واقعیت تلخ این است که در بسیاری موارد، شکل‌گیری رابطه زن و شوهری است که به او بستری برای نشان دادن این رفتارها می‌دهد. گذشته از این، در اغلب موارد حتی خود فرد هم نمی‌داند که قرار است در آینده به یک خسونتگر تبدیل شود. برای مثال همسرش را کتک بزند و اگر پیش از این چنین رابطه‌ای را تجربه نکرده باشد، احتمالاً از داشتن چنین قابلیتی، بی‌خبر خواهد بود. در بسیاری موارد دشواری تشخیص این آدم‌ها بیشتر از آنچه تاکنون گفتیم، است چرا که آنها ممکن است با روی آوردن به یک مکانیسم دفاعی، در مواقع دیگر رفتاری کاملاً متضاد از خود نشان دهند و کاملاً آرام و مبادی‌آداب باشند؟

### زود از کوره در می‌رود؟

آدم‌هایی که کمی تند مزاج هستند، بتدریج تبدیل شدن به یک خسونتگر را دارند اما همیشه به چنین فردی تبدیل نمی‌شوند اما اگر فردی که اهل خشونت است، به شکل مرضی این رفتار را بروز کند، خسونتگری او تنها محدود به چهار دیواری خانه نمی‌شود؛ چنین فردی ممکن است هر کسی را مورد سرب و شتم قرار دهد و مشکلی آنقدر واضح است که به راحتی می‌توان آن را تشخیص داد اما همان‌طور که گفتیم، همه خسونتگرها بیمار نیستند و در بسیاری مواقع، در مقابل کسی دست به خشونت می‌زنند، آزار جسمی می‌رسانند، فحاشی می‌کنند و او را در معرض آزار روانی قرار می‌دهند که اجازه این کار را به آنها می‌دهد.

## فکرم پیش انتخاب اولم مانده، چه کنم؟

با اینکه ازدواج کردم اما...

۴ بعد از سرپازی به خواستگاری دختر یکی از اشنایان رفتم که عاشقش بودم. ما ۴ ماه نامزد بودیم اما شب قبل از عقد به خاطر لجبازی مادرانمان مراسم عقد به هم خورد و از آن زمان ۳ سال می‌گذرد. حالا ۱ سال است که با شخص دیگری ازدواج کردم اما فکرم پیش انتخاب اولم مانده و نمی‌توانم فراموشش کنم.

او است؛ ازدواج یعنی تعهد به خود و دیگری آن هم نه درگفتار بلکه در ذهن و رفتار و عمل، بنابراین شما خود را از شر این افکار وسوسه‌انگیز نجات دهید. احساس دوست داشتن آن فرد را از خود جسمانی‌اش جدا و تلاش کنید با همه سختی‌هایی که دارد، آن احساس عشق و علاقه را به همسرتان منتقل کنید. به آنچه امروز صاحبش هستید بیاورید. شما در مقابل زندگی امروزتان مسئول هستید و به احتمال زیاد، به هم ریختگی‌های روح شما توسط همسرتان حس می‌شود و می‌تواند در دراز مدت به رابطه امروز شما آسیب برساند؛ اگر به خودتان اطمینان داشته باشید کم‌کم می‌توانید به دیگران توجه کنید و آن‌ها را دوست داشته باشید و به آن‌ها محبت کنید. گذشته با تمام خوبی‌ها و بدی‌هایش رفته است و شما در امروز قرار دارید. تلاش کنید همه آن‌ها را با احساسات و هیجانات پشتتان، دور بریزید. آن فرد امروز متعلق به دیگری است و شما وارد رابطه دیگری شده‌اید به همسرتان نزدیک‌تر شوید. به او بیشتر محبت کنید. دست از مقایسه بردارید و به دنبال ویژگی‌های آن فرد در همسرتان نگردید که این خیال باطل شما را به بیراهه خواهد برد.

نقشی که فرد در جدایی دارد در تحمل آسیب ناشی از آن، موثر است. اگر فرد خودش مسبب این جدایی باشد همراه با احساس گناه، می‌تواند آن را تحمل کند. اما اگر فرد در آن نقشی نداشته باشد به دلیل از دست دادن حمایت مورد انتظار از رابطه، همراه با تلاش برای ترک علت جدایی، احساس در هم ریختگی عاطفی و شناختی بیشتر و سخت‌تری را تجربه می‌کند. شما ظاهراً در هم پاشیدن زندگی گذشته خود نقشی نداشته‌اید و شاید به همین علت است که با گذشت زمان و تشکیل زندگی جدید هنوز گرفتار احساسات رابطه قبلی خود هستید. دردهای شما در زمان نیافته است؛ اما باید بدانید که با وجود مقصر دانستن اطرافیان در آن هم پاشیدن زندگی قبلی‌تان، مسئولیت نهایی این جدایی بر عهده خودتان بوده است و باید به شوهاری فعال یا آن روبرو شوید و خود را پیدا کنید. لازم است ابتدا خوبستن خوش را بر اساس آنچه به نظرتان مناسب می‌آید بیازمایید تا بتوانید دیگری را در آن شریک کنید. بهتر بود قبل از ازدواج مجدد به بازسازی خود و عقایدتان می‌پرداختید و دیگری را در این بحران عاطفی سهیم نمی‌کردید. زندگی احساسی و عاطفی هر فرد نتیجه تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های

### لطفاً تیلی تکلم

کار وظیفه است، تیلی گناه. تیل بازبچه شیطان است و شیطان مدام به اغواگری و آشفتن افکار می‌پردازد. این سخن خداست؛ با جدیت کار کنید و به ضعف کمک کنید. وقتی شما می‌بخشید لذت آن بیشتر از چیزی است که دیگران به شما می‌بخشند. وقتی دور و برتان را نگاه می‌کنید و کارهای ناتمام زیادی را می‌بینید، حس می‌کنید که غرق شده‌اید. یک راه معقول برای راحت و آسوده زندگی کردن این است که نگذاریم کارها انباشته شود. وقتی پروژه‌ای را می‌بینید که نمی‌خواهید آن را انجام دهید و فکر می‌کنید که به راحتی می‌توانید آن را به آینده موکول کنید و یا تا فردا منتظر شوید؛ در چنین هنگامی باید تعیین کنید که اراده خود را به کار ببرید و برای انجام وظیفه پایداری و پافشاری کنید و وقت را هدر ندهید. به دنبال عذر و بهانه برای تکمیل کارها نباشید. این جمله را شاید شنیده باشید که: «همز تیل زمین بازی شیطان است.»

وقتی که به خود اجازه می‌دهیم که تیلی کنیم، در آن صورت می‌توانیم میلیون‌ها عذر و بهانه بترانیم. مثلاً بگوییم که: برای شروع کار وقت زیادی لازم دارم و امروز نمی‌شود یا امروز خیلی خسته‌ام، آمادگی ندارم... اما باید دانست که هر نوع بهانه‌ای که بیاورید یک چیز مسلم است و آن اینکه اگر خوب کار می‌گردید کارها روی هم انباشته نمی‌شد.

• جویس مصر

## بهبتر و بانشاطتر قاعده‌ای برای زندگی

چرا صورتیم لاغر است؟

پسری ۲۴ ساله باقدی ۱۸۰ سانتی متر و وزن ۷۴ هستم. هیچکلم روی فرم است اما صورتیم لاغر است. چکار کنم تا صورتیم حالت معمولی داشته باشد؟

۰۹۳۷-۹۳۱۳

نمی‌توان فقط صورت را چاق کرد ولی دیگر قسمتهای بدن تغییر می‌کند توصیه‌های زیر تا حدی می‌تواند مفید باشد:

آب زیاد بخورید مصرف سبزیجات را افزایش دهید. روزانه حداقل ۳ واحد میوه مصرف کنید روزانه ۸-۶ عدد پانچ بخورید. زمان زیادی گرسنه نمانید ماهی هفته‌ای ۲ بار خورده شود از مصرف غذاهای چرب و فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس بپرهیزید.

راه از بین بردن زگیل تناسلی چیست؟

برای از بین بردن زگیل تناسلی در مردان چکار باید کرد؟

۰۹۱۰-۷۶۵۰

راه از بردن زگیل تناسلی چه در خانمها و چه در آقایان، انجام لیزر است البته باید توجه داشته باشید که احتمال عود و برگشت زگیل بعد از انجام لیزر وجود دارد.

نصوه رفع ترک‌های ناشی از لاغر شدن

ترک‌های ناشی از لاغر شدن را چگونه از بین ببریم؟

۰۹۱۲-۹۷۳۴

۰۹۱۷-۹۰۶۵

به این ترک‌های پوستی استریا گفته می‌شود. در صورتی که ترک‌های پوستی درمان نشوند رنگ آنها به رنگ سفید تغییر می‌کند امکان بهبود خود به خود ترک‌های بدون درمان بسیار کم است. نکته مهمی که در درمان استریا وجود دارد این است که در مراحل اولیه که ترک‌ها رنگ قرمز مایل به بنفش دارند نتایج درمانی بسیار موثرتر است. نکته دیگر اینکه هدف از درمان استریا بهبود قابل توجه آن است زیرا درمان کامل ترک‌ها به ندرت اتفاق می‌افتد. برای درمان دارویی استریا از تریتینوین، ویتامین سی موضعی و اسید گلیکولیک با غلظت‌های مختلف استفاده شده که نتایج نسبتاً خوبی به دنبال داشته است. از لیزرهای مختلفی مثل IPL و PDL و فرکشنال فرآکسل نیز در درمان استریا استفاده شده است. پاسخ به لیزرهای IPL و PDL نتایج متفاوتی به دنبال داشته است ولی لیزر فرآکسل اثر بسیار خوبی بر استریا دارد.

چهار توصیه پزشکی برای زیبایی

چرا آنقدر نفخ شکم دارم؟

پرسش: چند سالی هست که از نفخ شکم رنج می‌برم، بیش چند دکتر متخصص رفتم، آزمایش دادم، عکس رنگی از روده بزرگ گرفتم، می‌گویند هیچ مشکلی نمی‌بینیم، فقط زود به زود میکروب معده می‌گیرم، دارو که می‌دهند خوبیم تا داروها تمام می‌شود دوباره نفخ معده‌ام شروع و معده‌ام سنگین می‌شود. نمی‌دانم دیگر چکار کنم.

۰۹۱۳-۷۹۵۳

پاسخ: شایع‌ترین دلایل بروز نفخ عبارت است از خوردن بیش از اندازه و افراطی، بلعیدن هوا به ویژه به هنگام غذا خوردن، بیوست و یا عدم تحمل قند لاکتوز یا آلرژی غذایی هستند. نفخ دستگاه گوارش می‌تواند باعث احساس ناراحتی و باد کردن شود که گاهی اوقات در این حالت دفع گاز دستگاه گوارش چه از راه دهان یا مقعد، می‌تواند علامت نفخ را بهبود بخشد علاوه بر دلایل فوق‌الذکر درباره بروز نفخ، می‌توان گفت که اگر مواد غذایی خوب در روده هضم نشوند ممکن است این حالت به وجود آید. غذای هضم نشده و باقیمانده در روده تخمیر می‌شود و گاز تولید می‌کند برای رفع این حالت، در کنار خودداری از مصرف مواد نفاخ مثل انواع پشش چات و همچنین انواع ترشی و... از فرس‌های دایستکون و یا دایجستو استفاده کنید.

راه از بین بردن ترک پوست؟

پرسش: از چه غذا یا میوه‌هایی برای از بین بردن ترک‌های پوستی استفاده کنیم؟

۰۹۱۰-۰۳۵۱

پاسخ: سعی کنید روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید تا اطمینان حاصل شود که پوستتان مرطوب است. غذاهای سرشار از ویتامین‌های C، E، A، و نیز سیس را در رژیم غذایی خود بگنجانید. همه اینها مواد مغذی مورد نیاز پوست برای تشکیل کلاژن را تأمین می‌کنند و هر بافت همبندی پوست شما را قوی می‌سازد. این مواد مغذی به جلوگیری از ترک‌های پوستی کمک می‌کنند. تمرینات بدنی مرحله بعدی است که می‌توانید از آن برای جلوگیری از ترک‌های پوستی بهره ببرید. حتی ورزش سادمانی مثل پیاده‌روی، در زیر غذاهایی آمده که شما می‌توانید در یک رژیم غذایی متعادل و سالم بگنجانید. غذاهای سرشار از بتاکاروتین و ویتامین A: هویج، کدوخلوبی، زردآلو، انبه، طالبی، سبزیجات سبز برگ‌دار، زرده تخم‌مرغ و جگر. غذاهای سرشار از ویتامین C: مرکبات، توت‌فرنگی، کیوی، پاپایا، کلم بروکلی و طالبی. غذاهای سرشار از ویتامین E: بادام، سوسن گندم، آووکادو، غلات کامل، سبزیجات سبز برگ‌دار، سویا، فلفل دلمه‌ای و کرفس. برای درمان‌های خارجی ترک‌های پوستی: از الوئورال روغن بادام، روغن آووکادو، کره کاکائو، روغن تارگیل، روغن گل همیشه بهار، روغن کنجد، روغن زیتون و ویتامین E استفاده کنید.

سه ساله قلم درد می‌گیره

پرسش: جوانی هستم ۲۹ ساله، سه یا چهار سال است که قلم درد چهار درد شده. نزد ۳ متخصص رفتم و هر کدام یک نظری دادند: یکی گفت از استرس است، یکی دیگر گفت دریچه میترال مادرزادی گشاد است، دارو هم دادند اما تأثیری نداشت. وقتی درد می‌گیرد یک صدایی می‌دهد و درد شدید می‌گیرد و قطع می‌شود.

۰۹۳۵-۷۳۷۶

پاسخ: شما باید اکوی قلبی انجام دهید تا در صورتیکه مشکلی از جهت پرولاپس و افتادگی دریچه میترال وجود داشته بطور دقیق مشخص شده و با استفاده از دارو برطرف شود و در صورت نرمال بودن نتیجه اکو، دردهای شما منشاء قلبی نداشته و ناشی از استرس و فشارهای عصبی است که باید با کاهش آن، زمینه بهبودی دردها را فراهم کنید.

چرا هر کاری می‌کنم چاق نمی‌شوم؟

پرسش: خانمی هستم ۲۲ ساله و متاهل، خیلی لاغرم، هر کاری می‌کنم چاق نمی‌شوم، نمی‌دانم چکار کنم و یا چه چیزی بخورم.

۰۹۳۵-۶۸۰۶

پاسخ: راههای چاق شدن با تغییر رژیم غذایی: در رژیم غذایی برای چاق شدن از غذاهای کم حجم و پر کالری مانند کره، عسل، خرما و مغز دانه‌ها استفاده کنید. زیاد کردن وعده‌های غذایی یکی از راههای چاق شدن است حتی اگر در هر وعده میزان غذای مصرفی ثان کم باشد خوردن آب با فاصله کمی از آغاز یا پایان وعده‌های غذایی، برای لاغر‌ها ضرر دارد چون شیوه‌های گوارشی را رقیق می‌کند و غذا به درستی هضم نمی‌شود شما هم ششیده‌اید برخی لاغر‌ها می‌گویند اگر ورزش کنند آب می‌نوشند و به همین دلیل در طول رژیم غذایی شان برای چاق شدن، از جای شان تکان نمی‌خورند، می‌دانید نتیجه اش چه می‌شود؟ چاقی شکمی. ورزش نکردن در لاغر‌ها باعث چاقی موضعی می‌شود و برای جلوگیری از چنین اتفاقی، آن‌ها باید ورزش و پیاده روی را در برنامه‌های روزانه خود بگنجانند. عضلات لاغر‌ها را ضعیف می‌کند در حالی که ورزش، عضلات آن‌ها را قوی و بزرگ می‌کند و حتی بر اشتهاشان اثر می‌گذارد. پیاده روی نباید با فاصله‌ای نزدیک از آغاز غذا خوردن انجام شود چون احتمال دارد، اشتها را کور کند و به همین دلیل باید میان ورزش و غذا خوردن فاصله بیندازید. برای دریافت رژیم غذایی می‌توانید به یک کارشناس یا متخصص تغذیه مراجعه کنید یا از قسمت زیر رژیم غذایی آنلاین دریافت کنید:

rejimonline.tehyan.net

مواد غذایی معجزه‌گر قرانی

بر آن گرمی بهشت را بیشتر با کلمه «جنت» که به معنی بستلی است که از لحاظ کثرت درختها و پیچیدگی شاخه‌های آنها، ایجاد سایه و پوشش مخصوصی برای سطح آن کرده است یاد می‌نمایند. در برخی از آیات به میوه‌های بهشتی و همچنین درختان انبساطی شده است که بسیاری از آنها علاوه بر خواص تنذهایی خاصیت درمانی نیز دارند، مانند زیتون، انجیر و... که خواص دارویی دارند، در حقیقت انجیر و زیتون سر دسته گیاهانی هستند که در قرآن عنوان شده‌اند. در مصرف میوه‌ها و گیاهان باید مسائل منطقی و بومی را نیز در نظر گرفت. در حدیثی آمده است «طیلم باعقابر دایم که» لذا اقلیم هر منطقه، گیاهان و میوه‌هایی که در آنجا رشد می‌کند، با طبیعت مردم همان‌جا سازگاری دارد و اگر در بعضی از مواقع شاهد بروز اختلالاتی در افراد هستیم، برای این است که محصولات گرم در مناطق سرد و بالکس مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این‌جا به برخی از خواص مواد غذایی ذکر شده در قرآن می‌پردازیم.

انگور؛ بهبود عملکرد قلب



مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم و آهن به مقدار زیاد در انگور وجود دارد. در صورتی که بیروتنی و جرمی آن بسیار ناچیز است. غلیظ بودن خون، اکسیداسیون سریع کلسترول و سفت و سخت شدن رگ‌ها دلایل اصلی بروز بیماری‌های قلبی و تصلب شرایین هستند و با خوردن انگور قرمز، اکسیداسیون کلسترول کاهش می‌یابد و رگ‌های خونی متبسط می‌شوند و خون با سرعت بیشتری در بدن جریان می‌یابد علاوه بر این، خوردن انگور قرمز موجب بهبود عملکرد قلب می‌شود. انگور قرمز منبع سرشاری از آنتی‌اکسیدان‌ها است که از تراکم و روی هم انباشته شدن پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کنند و در نتیجه مانع لخته شدن خون در رگ‌ها می‌شوند.



خرما میوه بهشتی و بسیار مقوی است که مواد معدنی بسیاری چون آهن، پتاسیم، روی و منگنز را داراست. این میوه بهشتی می‌تواند از بسیاری از سرطان‌ها مانند سرطان کولون و معده پیشگیری کند. یکی از خواص خرما ملین بودن آن است. به شرطی که ۶ تا ۷ عدد خرما را در ۲ لیوان آب جوش خیس کرده و صبح و شب آن را به صورت گرم بنوشید یا مقارنی خرما میل کنید و بلافاصله یک یا دو لیوان آب گرم روی آن بنوشید. در روایات اسلامی به عنوان بهترین میوه و برای تقویت لثه‌ها ذکر شده است. خاصیت دیگر خرما خش کردن لیسید لثه‌های معده است و از آنجا که زبانی لیسید معده باعث ترش کردن و تل درد می‌شود بنابراین هر وقت تل درد گرفتید، می‌توانید ۳ تا ۴ عدد خرماي تازه را در آب جوش خوب مخلوط کنید و سپس آن را بنوشید.

# تست روانشناسی با شیوه حمام کردن

آیا تاکنون به پاسخ این سوال فکر کرده‌اید آیا به این موضوع دقت کرده‌اید؟ در حمام کردن کدام قسمت بدن‌تان را اول می‌شوئید؟ قبل از اینکه این متن را بخوانید

اول تصمیم بگیرید و فکر کنید که کدام ناحیه از اعضای بدن‌تان را در ابتدا می‌شوئید و بعد این تست را ادامه دهید.



صورت

پول برای شما اهمیت بسیاری دارد اما نسبت به اهمیتی که پول در زندگی شما دارد کوشش کمی برای به دست آوردن آن انجام می‌دهید. سطح تقاضا و تلاش شما دارای توازن نیست. در صحبت‌های خود خیلی پایبند صداقت نیستید و برای اینکه به مقصود خود برسید گاهی اوقات صداقت خود را فراموش می‌کنید افرادی که در اطراف شما هستند به دلیل رفتارهای متفاوتی که شما انجام می‌دهید قادر به درک صحیحی از شما نیستند ولی شما به تفکرات دیگران راجع به خودتان اهمیت زیادی نمی‌دهید و معمولاً کارهایی را که خودتان دوست دارید و طبق خواسته و میل خودتان باشد انجام می‌دهید.

## موهای سر

این افراد هنرمند و خلاق هستند و معمولاً دارای افکاری مثبت هستند که باعث می‌شود دیگران را به خود جذب کنند. این افراد معمولاً انقدر در رویاهایی خود غوطه‌ور می‌شوند که گاهی فراموش می‌کنند در حال حاضر و در این زمان به سر می‌برند برای به دست آوردن بیروزی‌ها و موفقیت‌ها با تلاش مداوم و پیوسته پیش می‌روید. شما قادر به ترک موضوعاتی هستید که دیگران نمی‌توانند آن را ترک کنند. موقعیت اجتماعی برای شما بسیار مهم‌تر از جنبه اقتصادی آن است. به خانواده و دوستان اهمیت زیادی می‌دهید.

## زیر بغل

شما شخصی قابل اعتماد و بسیار مسئول هستید و هر کاری که بر عهده شما گذاشته می‌شود را به خوبی انجام می‌دهید. شخصی کاملاً مردمی هستید و به همین دلیل و ویژگی که دارید بسیاری از افراد مطیع شما هستند و ارزش بالایی را برای شما قائل هستند زیرا شما اگر دوستی داشته باشید که در قطب شمال زندگی کند و به کمک شما احتیاج داشته باشد بلافاصله با شنیدن این خبر به کمک او می‌روید اما توصیه می‌کنیم اینقدر صادق نباشید زیرا باعث می‌شود که متحمل ضربات چبران ناپذیری شوید.

## قفسه سینه

شما شخصی هستید که زیاد اهل حرف و سخن نیستید و ترجیح می‌دهید در مورد کاری صحبت نکنید تا این کار به اتمام برسد و بعد در مورد آن صحبت می‌کنید. آدمی رک هستید آرامش خیال و آسودگی بزرگترین هدف شما در زندگی است. شما شخصی هستید که نمی‌توانید افرادی که به نوعی حواس‌پرت یا پریشان هستند تحمل کنید. شما همیشه تمایل به کارهای جدید و نو دارید و از تمام وقایع جدید و متنوع استقبال می‌کنید.

## سایر نقاط بدن

شما شخصی بسیار متعادل هستید. به راحتی می‌توانید درون خود را کنترل کنید و بر احساسات قلبی‌تان فائق شوید. شما فردی فعال و پویا نیستید باید این موضوع را یاد بگیرید که این حس را در خود بیدار سازید تا بتوانید زندگی‌تان را از هیجان سرشار کنید. شما شخصی دوست‌داشتنی هستید و به هر مجلسی که قدم بگذارید دوستان زیادی را برای خود پیدا می‌کنید.

## شانه‌ها

این افراد معمولاً در همه کارهای خود با ناامیدی وارد می‌شوند به همین دلیل نمی‌توانند بیروز میدان شوند چون از ابتدای امر با ناامیدی وارد می‌شوند. علی‌رغم توانایی‌های زیادی که دارید تاکنون پیشرفت قابل توجهی نصیب شما نشده است. دوست دارید وقت خود را در تنهایی بگذرانید و از تفریحات جمعی فراری هستید. پول برای شما در زندگی‌تان تأثیری وافر و باور نکردنی دارد در حالی که بر تمام فعالیت‌های شما تأثیر مستقیمی دارد.

کوتاه‌ترین جنگ در سال ۱۸۹۶ بین زانزیبار و انگلستان بود که ۲۸ دقیقه طول کشید.  
 بنای برج دوقلوی تجارت جهانی نیویورک توسط ۲ ایرانی بنا شد.  
 نام قدیم یونان، هلاس برگرفته از هلیوس خدای خورشید بوده است.  
 فقط قورباغه‌های نر قور قور می‌کنند.  
 نام قدیمی اندونزی، هندهلند بوده است.  
 کشور ایران هفدهمین کشور وسیع دنیاست.  
 مرد در فیلس با زن می‌تواند حروف ریزتری را بخواند ولی شنوایی زن بهتر از مرد است.  
 ۲۸ درصد قاره آمریکا دست نخورده است. این میزان در مورد آفریقای شمالی ۳۸ درصد است.  
 افراد باهوش دارای روی و مس بیشتری در موهایشان هستند.  
 نخستین رماتی که توسط ماشین تایپ نوشته شد، نام سایر بود.  
 در ۷۵ درصد از خانواده‌های آمریکایی زنان مسئول رسیدگی به امور مالی خونه هستند.  
 به طور میانگین هر فرد ۱۱۴۰ بار در سال تلفن می‌زند.  
 در آمریکا پول از کاغذ درست نشده بلکه از کتان ساخته شده.  
 والت دیسنی از موش می‌ترسید.  
 شکلات بر عصب و قلب سگ تأثیر بد دارد.  
 با کمی شکلات می‌توان یک سگ را گشت.  
 ۱ قطره لیکور عقرب را دیوانه می‌کند و عقرب خودش را نیش می‌زند و می‌کشد.  
 در انگلیس قدیم قانون بود که شما نباید همسران را با چیزی ضخیم‌تر از شست دست‌تان بزنید.  
 کتاب رکودهای گینس، رکورددار دزدیده شدن از کتابخانه‌های عمومی است.  
 مایع موجود در نارگیل نارس را می‌توان بجای پلاسمای خون استفاده کرد.  
 درخت بلوط تا قبل از پنجاه سالگی میوه نمی‌دهد.  
 زهره تنها سیاره‌ای است که در جهت عقربه‌های ساعت بدور خودش می‌چرخد.  
 بیشتر گرد و غبار موجود در منزل از پوست مردم‌های است که از بدن شما می‌ریزد.  
 فاصله بین مچ دست تا آرنج برابر با طول کف پاست.  
 مورچه‌ها هم شمردن بلدند و قدم‌هایشان را برای مسیریابی می‌شمارند.  
 مصرف زغال اخته از تنگی عروق خون جلوگیری می‌کند.  
 خورشید در مدار کهکشان شیری با سرعت ۹۰۰۰۰۰ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کند.  
 ادرار گربه زیر نور سیاه می‌درخشد.  
 دوئل در پاراگوئه آزاد است به شرطی که طرفین خون خود را بر گردن بگیرند.  
 هر بار که یک تمبر را می‌سپید ۱۰/۱ کالری انرژی مصرف می‌کنید.  
 فوریه ۱۸۶۵ تنها زمانی بود که ماه کامل نشد.  
 کوتاه‌ترین جمله کامل در زبان انگلیسی I am است.  
 اگر یک ماهی قرمز را در یک اتاق تاریک قرار دهید، کم‌کم رنگش سفید می‌شود.  
 مروارید در سرکه حل می‌شود.  
 بالا بردن گاو از پله‌ها امکان‌پذیر است، اما پائین آوردن آن از پله امکان ندارد.



این صفحه جدیدی است برای اتفاقاتی که مناسبانه تازگی ندارد. بنیان خانواده، به عنوان مهمترین رکن هر جامعه انسانی، در هر دوره و زمانی توسط یکسری عوامل تهدید می شود. صدماتی که دعوا و اختلاف نظر و عقیده و سلیقه در هر زندگی وجود دارد ولی وقتی کار طرفین را به طلاق و دادگاه بکشاند، دیگر رنگ خطر به صدا در آمده. اگر سری به دادگاه های خانواده زده باشید، اگر یک مجله خانوادگی را ورق بزنید، اگر اهل حرف و در دودل باشید، حتما با اتفاقات عجیب و ریز و درشتی که در زندگی مشترک آدم ها افتاده و می افتد کم و بیش آشنا هستید. اتفاقاتی که گاه آن قدر معمولی و بیش با افتاده هستند که به طنز می زند ولی همین اتفاقات ریشه یک زندگی را خشک

می کنند و ما در این صفحه جدید و در هر شماره به بررسی و تعریف ۴ اتفاق خواهیم پرداخت. توجه داشته باشید که تمام این ماجراها حقیقی و همه متعلق به همین سال و آدم های مثل من و شما هستند. تنها اسامی را تغییر می دهیم و امیدواریم تعریف ما و مطالعه شما رنگ هشدار باشد تا کمی بیشتر زندگی را جدی بگیریم.

«ما صبر فاصله ها را روایت می کنیم. بدون پیش بینی یا تفسیر و کارشناسی تخصصی.»

سر نوشت پرونده ها هم چون از تباطی به هدف ما ندارد. ناگفته می ماند. هدف از شرح قصه این زندگی ها، بدون دخل و تصرف یا جانبداری، صرفاً تلنگری به بقیه است. به همه کسانی که می خوانند و می شنوند.

## زندگی بی بهانه

خواب دیدم یک کرگدن در یک بیابان خشک و بی آب و علف به من حمله کرده و من فرار می کنم هر چه فریاد می زنم کسی به کمک نمی آید و هر لحظه کرگدن به من نزدیک تر می شود آن قدر از ترس جیغ زدم که همسرم بیدارم کرد.

### ترس از هوو!

اول اینکه این ماجرا خیالی نیست. دوم اینکه برای هزار سال قبل هم نیست. سوم اینکه در یک روستای دور افتاده نبوده و چهارم اینکه نخندید، به عمق ماجرا نگاه کنید. اکرم خانم پس از دیدن یک خواب به دادگاه مراجعه کرده و می خواهد از آقا مسعود جدا شود. چه خوابی؟ خواب کرگدن!

تایستان ۱۳۹۵ - تهران

زوج متین و موقر و تحصیل کرده ای که در خانواده های کمال مستحکم و سنتی بزرگ شده اند از دواج ایشان کمال ستی و زندگی بسیار خوبی داشتند تا اینکه اکرم خانم خواب دید، خوابی آشفته که با فریادهای وحشتناک همراه بود و همسرش او را بیدار کرد و به او فهماند خواب دیده فقط خواب.

اما برای اکرم خانم کافی نبود او در خواب های بزرگ شده که به خواب و تعبیر آن اعتقاد زیادی دارد و اتفاقاً آن آشنایشان که تعبیر خواب می کند از اقوام مسعود آقا است و ساکن همان محله قدیمی و معتبر مرکز تهران جایی که اسم و رسمش دارد و وزن و اعتباری. اکرم خانم خوابش را تعریف می کند: «خواب دیدم یک کرگدن در یک بیابان خشک و بی آب و علف به من حمله کرده و من فرار می کنم هر چه فریاد می زنم کسی به کمک نمی آید و هر لحظه کرگدن به من نزدیک تر می شود آن قدر از ترس جیغ زدم که همسرم بیدارم کرد.»

تعبیر خواب اکرم خانم این بود: «هرودی شوهرت سر تو هووم می آورد» اکرم خانم به خاطر رفتن چند روزی دودل بود از طرفی شوهرش را دوست داشت و از او خطایی ندیده بود و از طرفی به خواب و تعبیر آن باور داشت و وقتی ماجرا را برای مسعود گفت شوهرش عصبانی شد و وقتی دیدن آنش برای توضیح منطقی ماجرا بی فایده است به خلع سانس رفت تا کمی همسرمش زمان بدهد ولی اکرم خانم همین رفتار هم به حساب زمینه برای از دواج مجدد گذشت و یکسر دبه داد گذشت.

### شوهرم بدهی اش را نصی دهد!

حمیده خانم بعد ۵ سال زندگی مشترک با علی آقا آمده تا از او جدا شود. دلیل؟ «چهار سال پیش علی به مشکل مالی بدی خورد و به هر دری زد جور نشد من تمام پس انداز عمرم از خانه پدری و طلاهای عروسی ام را فروختم و دادم به او تا مشککش را حل کند. قرار بود یک ماهه این مبلغ را پس بدهد و حاضر بود نزول کند و جای ۲۰ میلیون، ۲۵ میلیون برگردد ولی حال بعد چهار سال در حالی که ارزش پول من یک چهارم شده همان راهم پس نمی دهد تا یکسال خجالت می کشیدم به رویش بیایم ولی انگار نمک کار. وقتی هم گفتم، هی امروز و فردا کرد در حالی که همه می دانند این پول الان برای او رقمی نیست ولی حالا می گوید اصلاً تو پول می خواهی چه کار؟ اما ماجرا از دید علی آقا این جوری است: «مثل طلبکار غریبه صبح تا شب دنبال پولش است. ما زن و شوهریم و هر چه داریم برای هم است اما او می خواهد خرجش سوا باشد منظورم از اینکه پول می خواهی چه کار همین است. ضمناً من الان کل سرمایه ام را بدهم ایشان از کجا بیایم به بخوریم؟ این زن خودخواه اینها را اصلاح نمی بیند.»

## فریب پیراهه را نخور

رفتم یک مغازه و من گردنبندی را انتخاب کردم و محمد گفت چند روز دیگر آن را تحویل می گیرد. سه روز گذشت و گردنبند را آورد خانه. ماه بعد با یک دستبند طلا آمد که غافلگیر شدم.

### اثبات علاقه با جواهرات قلبی

ریحانه به دادگاه آمده تا از محمد جدا شود او می گوید: «هر روز اول او پیش از حبه من ابراز علاقه می کرد چند روز از زندگی مشترک ما نگذشته بود که مرا برد طلا فروشی حالا سر عروسی کلی جواهرات برایم خریده و اصلاتی از بی به این کار نبود. به خصوص که می دانستم او بخاطر برگزاری مراسم عروسی کلی بدهکار است و همانجا به او گفتم بجای خرید طلا بهتر است پول را صرف پرداخت بدهی ها کنی تا هر چه زودتر خلاص شویم ولی محمد اصرار کرد که این پول ربطی به آن ماجرا ندارد. خلاصه رفتم یک مغازه و من گردنبندی را انتخاب کردم و محمد گفت چند روز دیگر آن را تحویل می گیرد. سه روز گذشت و گردنبند را آورد خانه. ماه بعد با یک دستبند طلا آمد که غافلگیر شدم. باز گفتم چرا پولت را این جور خرج می کنی؟ و جواب داد علاقه اش را می خواهد ثابت کند. این ماجرا گذشت تا اینکه چندی پیش رفتم طلا فروشی تا ارزش جواهراتم را بدانم. مرد طلا فروش با دیدن آنها بوز خندی زد و گفت همه اینها بدلی است و حداکثر روی هم ۳۰۰ هزار تومان می ارزد فکر کردم شوخی کردم در رفتم مغازه بعدی و بعدی و متذکر این داستان تکرار شد مثل پنک توی سرم می خورد که محمد می گفت می خواهم میزان علاقه ام را به تون نشان بدهم یعنی علاقه او به من ۳۰۰ هزار تومان است؟ بدتر اینکه فهمیدم طلاهای قلبی را به دروغ، اصل جامی زد و چقدر برایم تعریف می کرد وقتی آن شب به خانه آمد، هیچ جوابی برایم نداشت و من هم وسایلم را جمع کردم و به خانه پدرم رفتم حالا هم می خواهم از این مرد دروغگو و حقه باز جدا شوم...»

### پنهان کردن بیماری

فاطمه مرد جوانی است که آمده همسرش را بعد سه سال زندگی طلاق بدهد او می گوید: «سه سال قبل بلافاصله پس از آشنایی همسرم با پیشنهاد از دواج موافقت و خیلی زود عروسی ما سر گرفت و رفتم سر خانه خودمان چند هفته بعد از شروع زندگی مشترک متوجه شدم او هنگام راه رفتن مشکل دارد خودش آثار جراحی و بیخیه را نشان داد و گفت در توجوانی هنگام سوار شدن به سرویس مدرسه زمین خورد و دو پایش شکسته و خوب جوش نخورده است. شش ماه از دواجمان که گذشت در مورد بچه دار شدن صحبت کردیم. رفتم چند از مایش دادیم و معلوم شد همسرم مبتلا به یک نارسایی حاد کلیوی است و بخاطر مصرف یک نوع داروی مسکن قوی دچار بوکی استخوان شده و تومور بزرگی در پایش دارد و وقتی شنیدم نمی تواند معاینه شود به او پیشنهاد دادم یک کودک به فرزندگی بگیریم می خواستم به زندگیمان ادامه دهم اما بعد متأسفانه فهمیدم او از کودکی به این بیمار بیمار مبتلا بوده و قادر به نگهداری از بچه همنیست. اینکه همسرم موضوع به این مهمی را آگاهم از من مخفی کرده و بعد که خودم فهمیدم نیز باز دروغ گفت و هنوز هم پنهان کاری می کند دیگر قابل تحمل نیست.» وقتی از قاسم می پرسند مگر دیگر در مورد چه مسایلی پنهان کاری کرده سرش را پائین انداخته می گوید: «تا زده فهمیدم او سالها عاشق بسری بوده ولی آن بسری وقتی فهمیده هر زنیه ای در مان همسرم چقدر کمزور است از دواج با او متصرف شده و این مساله را هم از من مخفی کرده اند در حقیقت آنها هیچی که به من نگفتند هیچ، کلی هم به دروغ با تعیین مهر به سنگین و انواع شروط سر عقد کاری کردند که من مجبور به ادامه زندگی بشوم و روزی که گفتم می خواهم برای طلاق اقدام کنم اصلاً تکران زندگی و نبود خیلی راحت گفت مهر بهش را می گیرد و مشکلی ندارد انگار از اول می دانست این اتفاق روزی می افتد و یک نشانه از پیش تعیین شده را فقط بازی و اجرا کرد.»



## ترس از کوچه بن بست

الآن ۱۳ سال گذشته، من ۳۱ سالم و هنوز جوان و پر شور، می‌خواهم کود بروم، مهمانی تا دیر وقت، قدم زدن در طبیعت و هزار سودای دیگر دارم ولی همسرم وقتی شب از سر کار می‌آید تنها می‌خواهد استراحت کند.

### زندگی در کوچه بن بست

زن و مرد میانسال در سکوت کنار هم نشسته‌اند. بانظر قاضی بالاخره زن شروع می‌کند: «آن روزها جوان بودم بوی تجربه فکر می‌کردم با عشق می‌شود بر هر مشکلی چیره شد و اگر دو انسان یکدیگر را بخوانند هیچ چیز نمی‌تواند مانع خوشبختی آنان شود. هومن ۱۲ سال از من بزرگتر بود، من ۱۸ ساله و او ۳۰ ساله او مردی متین و موقر بود. با دانش و اهل مطالعه، شغلی فرهنگی داشت و جذابیت ظاهری هم کم نداشت خودش هم به من می‌گفت زندگی فقط همین چندسال نیست ولی من فکر می‌کردم تا آخر می‌توانم تحمل کنم. الان ۱۳ سال گذشته، من ۳۱ ساله‌ام و هنوز جوان و پر شور، می‌خواهم کود بروم، مهمانی تا دیر وقت، قدم زدن در طبیعت و هزار سودای دیگر دارم ولی همسرم وقتی شب از سر کار می‌آید تنها می‌خواهد استراحت کند. خسته است، به او حق می‌دهم که باید به تنهایی بار زندگی را بر دوش بکشد ولی من هم دیگر توان تحمل ندارم هیچکدام نیز نمی‌توانیم خودمان و شرایط را عوض کنیم. از عشق چیزی کم نشده ولی...» هومن حرف‌های همسرش را با سکوت تأیید می‌کند او تنها یک جمله دارد: «زندگی در کوچه بن بست هم ممکن است، اما نه اگر زندگی را بن بست ببینی.»

### زندگی شیشه‌ای...

مرد جوان یکی به سیگارش زد و در حالی که چشمانش را نیز کرده بود دود سیگار را بیرون داد. او به همسرش که کمی آن طرف‌تر ایستاده بود نگاه می‌کرد انگار با نگاهش به سال‌ها قبل رفته بود. به زمانی که اولین بار سیگار به دست گرفت و احساس کرد بزرگ شده است. او هنگام دود کردن سیگار تمام ۲۸ سال عمرش را با خود مرور کرد. او بیشتر از همه به اشتباهانش فکر می‌کرد. به کارهایی که باعث شده بود بعد از گذشت ۹ ماه از آغاز زندگی مشترک، کارش به دادگاه خانواده کشیده شود. او به خواسته همسرش نگاه به دادگاه آمده بود تا به طور توافقی از یکدیگر جدا شوند. و حیدر سیگارش را زمین انداخت و آن را با پایش خاموش کرد. با اشاره نگار به سمت در ورودی دادگاه رفت و بعد از گذشتن از راهرویی بار یکبار دهنش را در دهان همسرش در برابر قاضی قرار گرفته بودند. نگار که از چهره گرفته‌اش بیدار بود یک دنیا در دل دارد، ماجرا را اینطور تعریف کرد: آن زمان ۲۲ سال داشتم یک روز ظهر وقتی از پارک نزدیک خانه‌مان ردم می‌شدم دو جوان قصد داشتند برایم مزاحمت ایجاد کنند. درست در حالی که به نزدیکی من رسیده بودند ناگهان جوان قوی هیکل و خوش تیپی به کمک آمد و دو مزاحم فرار کردند معلوم نبود اگر پسر جوان نرسیده بود آن دو نفر چه بلایی بر سرم می‌آوردند.

یک ماداز این ماجرا گذشت تا اینکه یک روز وقتی به خانه برمی‌گشتم دوباره او را دیدم او در حالی

که سرش را پایین انداخته بود جلو آمد و به من ابراز علاقه کرد. من هم به خاطر کمکی که او مدتی قبل به من کرده بود حس خوبی نسبت به وی داشتم. به این ترتیب با یکدیگر رابطه دوستانه برقرار کردیم. او در یک کارگاه میل‌سازی کار می‌کرد و حقوق خوبی از آنجا می‌گرفت. طی چند ماه سعی کردیم بیشتر یکدیگر را بشناسیم تا اینکه بالاخره عصر یک روز جمعه و حیدر و مادرش برای خواستگاری به خانه ما آمدند و چند هفته بعد هم پای سفره عقد نشستیم بعد از یک جشن کوچک به خانه بخت رفتیم.

زن جوان ادامه داد: روزهایمان به خوشی می‌گذشت و من در کنار و حیدر احساس خوشبختی می‌کردم شوهرم معمولاً ساعت ۵ و ۶ عصر از سر کار برمی‌گشت اما مدتی بود کسی دیرتر به خانه می‌آمد و حیدر گفت به خاطر هنرهای زیاد مجبور است اضافه کاری کند. از اینکه شوهرم مجبور بود به سختی کار کند ناراحت بودم از طرفی من هم باید ناشب در خانه تنهایی مادام تا او برسد اوایل فکر می‌کردم این شرایط موقتی است اما این روند ادامه پیدا کرد و هر چه می‌گذشت و حیدر شب‌ها دیرتر به خانه می‌آمد رفتار او نیز تغییر کرده بود و دیگر مثل سابق نبود نمی‌دانستم چطور می‌توانم به او کمک کنم. فقط سعی می‌کردم زن صبوری باشم و این شرایط را تحمل کنم.

زن جوان آه‌بندی کشید و حرف‌هایش را اینطور ادامه داد: همان روزها بود که برادرم که ساکن اتریش بود بر گشت او خیلی دوست داشت شوهرم را ببیند وقتی در باره شوهرم و چگونگی آشنایی‌مان با او صحبت کردم کمی با شک و تردید به من نگاه کرد. برادر من بعد از چند مرتبه دیدن و حیدر بود که با من تماس گرفت و گفت باید درباره موضوع مهمی با من صحبت کند وقتی پای حرف‌های برادر من نشستیم او گفت که باید هر چه زودتر از حیدر طلاق بگیرم این حرفش من را سر جایم می‌خکوب کرد. برادرم گفت درباره شوهرم خوب تحقیق کرده و فهمیده که او مرد خوبی نیست و لیاقت خلودادنمان را ندارد می‌خواستیم برادر من مخالفت کنیم اما جمله آخرش ساکت کرد. او گفت وقتی در باره شوهرت تحقیق کردیم فهمیدیم او به شیشه‌مانند در حال زندگی است دلیل دیر آمدن‌های او به خانه فهمیدیم دوام حال دیگری می‌داشتیم چرا که رفتار و حیدر من تغییر کرده بود دیگر مثل سابق به من علاقه‌مند نشدند حرف‌های برادرم بر لبم تلخ و جر‌آور بود. اما به هر حال به حرف‌های برادرم اطاعت می‌دانستم و می‌دانستم حرف‌هایش واقعیت دارد. ساعتی بعد وقتی به خودم مسلط شدم با حیدر تماس گرفتم و همه ماجرا را برایش تعریف کردم گفتیم با وجود علاقه‌زانی که به او دارم دیگر نمی‌توانیم در خانه او زندگی کنیم و هر چه سریع‌تر باید از یکدیگر جدا شویم او از حرف‌هایم شوکه شده بود اما همه چیز را قبول کرد و گفت که از همان روزهای اول به شیشه‌مانند دانسته‌ام این موضوع را از من پنهان کرده است زن جوان که در تمام مدت سرش پایین بود نگاهش را به سوی قاضی بالا گرفت و گفت حالا هم به دادگاه آمدیم تا به زندگی مشترکمان پایان دهیم.

## سراب و رویا دو روی سکه فریب

از اینکه زن و بچه‌هایم هر روز و همیشه بر سر مال و منال من و حرم دنیا به جان هم می‌افتادند و در خانه جنگ و دعوا بود، از خودم بدم می‌آمد. خسته شدم، برای یک مرد ۶۵ ساله خانه باید جایی امن باشد تا خستگی کار روزانه را از سر باز کنی ولی من وارد میدان جنگ می‌شدم.

### وقف در دسر ساز

مرد میانسال بعد یک دعوی خانوادگی معمولی تمام اموالش را وقف خیریه کرده تا همین عمل پایش را به دادگاه خانواده باز کند. فاطمه خانم همسر اوست و در توضیح شکایتش به قاضی می‌گوید: «چهل سال کنار این مرد زندگی کردم و باید و خوب و کم و زیادش ساختم ولی حالا کاری کرده که نه من و نه بچه‌هایم نمی‌خواهیم او را ببینیم او سر یک بحث ساده خانوادگی تمام این بچه‌هایم و زحمات چهل ساله مرا بخشیده خیریه و حالا دیگر ماهیچی از خودمان ندارم. اول فکر می‌کردم شوخی است، بعد گفتم شاید خواسته نهد بدمان کند ولی پرس و جو کردم فهمیدم کار از کار گذشته و مادری حتی حق طبیعی و سهم ازت هم نداریم. او اصلاً ما را کاملاً از صفحه زندگی حذف کرده و انگار نه انگار من و بچه‌هایم در این زندگی پایه پای او زحمات کشیدیم.»

نویت آقا جلال است: «از اینکه زن و بچه‌هایم هر روز و همیشه بر سر مال و منال من و حرم دنیا به جان هم می‌افتادند و در خانه جنگ و دعوا بود، از خودم بدم می‌آمد خسته شدم، برای یک مرد ۶۵ ساله خانه باید جایی امن باشد تا خستگی کار روزانه را از سر باز کنی

ولی من وارد میدان جنگ می‌شدم. کسی مرا نمی‌دید همه به چشم گونی اسکناس مرا می‌دیدند و رعایت حرمت پدری و... هم هیچ‌مان هنوز زنده بودم و دو پسر و یک دخترم هر روز مقابل چشمم سر باغ و ویلا و مغازه و تقسیم آن، دعوا داشتند خیلی راحت یکدیگر را می‌زدند و اگر لازم بود مرا هم می‌کشند. همسرم هم به جای نصیحت و تربیت آنها طرف یکی را می‌گرفت و من تنها تر از همیشه، ساهلست وضع من این بود و مجبور شدم به این تصمیم اول اینکه کار خبری کردم و این تروت به چند آدم نیاز مندمی رسد دوم اینکه دعوی همیشه بچه‌هایم را تمام کردم و دوم دیگر خبری نیست که سر آن به جان هم بیفتند سوم هم اینکه دیگر خطری جانم را تهدید نمی‌کند و آنها هم که مرا بخاطر پولم می‌خواستند حالا می‌روند دنبال کارشان، همه راحت می‌شویم.»

### سراب خرافه

زن و شوهر جوان، تحصیل کرده، اروپا دیده، هر دو شاغل با درآمد بالا از قشر مرفه و ثروتمند، آمده‌اند جدا شوند. وسط سالن می‌خندیدند و مثل نامزدهای سر عقد دست در دست وارد دادگاه می‌شوند می‌گویند: «ما توافقی جدا می‌شویم و چند ماه بعد دوباره عقد می‌کنیم چون نمی‌توانیم بدون هم زندگی کنیم.» اما چرا؟! «هر یک مهمانی بین خواهرهایمان اختلاف افتاد هر کار کردیم حل نشد و کار بالا گرفت پای والدین وسط آمد و دیگر نگران شدیم. رفتیم سراغ دعا نویس (۱) خانوادگی‌مان و او گفت زندگی شما طلسم شده و برای شکستن طلسم باید مدتی از هم جدا شوید. زمان هم تعیین کرده و ما مجبوریم بخاطر عشقمان فداکاری کنیم.»

قاضی هر چه سعی کرد با این زوج منطقی حرف بزند و به آنها بفهماند دعا نویس یعنی کلاهبردار، الحاقه نکرد که نگرند.



تست  
خودشناسی

## آیا فردی سلطه جو هستید؟

- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۱۴- تا به حال به واسطه خشم و عصبانیت کور و سریع، آغازگر حوادث و سوانح خیابانی بوده‌اید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۱۵- آیا جنسیت خودتان را باهوش‌تر و زیرک‌تر از جنس مخالف، در نظر می‌گیرید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم

- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۱۱- آیا معتقدید که با استعدادتر از اکثر افراد هستید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۱۲- آیا گاهی اوقات با صدای بلند با خودتان حرف می‌زنید، حتی اگر آن مسئله باعث ناراحتی و حواس‌پرتی عده‌ای دیگر شود؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۱۳- آیا از ناراحت و خجالت زده کردن دیگران لذت می‌برید؟

- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۱- آیا خیلی راحت و به سادگی عصبانی و دلخور می‌شوید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۲- در حالی که مشغول تماشای یک برنامه تلویزیونی هستید، آیا این فکر به ذهنتان خطور می‌کند که اگر دست شما بود می‌توانستید برنامه بهتر بسازید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۳- آیا حاضرید وظایف و نقش‌های اجتماعی را به عهده بگیرید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۴- آیا از اصول و قوانین قدیمی و کهنه بدتان می‌آید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۵- در برابر عقاید و نقطه نظرات دیگری ناشکیبا و ناپردبار هستید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۶- آیا مایلید همیشه به شیوه خاص خودتان عمل کنید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۷- در چر و بحث‌ها از حرف‌های رکیک استفاده به عمل می‌آورید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۸- آیا حاضریت برای برخورداری از سودی سریع در بخش سهام سرمایه‌گذاری کنید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۹- آیا از کنار علانم و تابلوهای هشدار دهنده کنار خیابان بی‌اعتنا عبور می‌کنید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم
- ۱۰- آیا از شنیدن عقاید و نقطه نظرانی که با آنها مخالفید، عصبانی و رنجیده می‌شوید؟
- بلی ● خیر ● نمی‌دانم

هر جواب بله ۲ امتیاز، هر جواب خیر یک امتیاز و هر نمی‌دانم بدون امتیاز. در ادامه نتایج مختلفی بر حسب دامنه امتیازات کسب شده ارائه شده که شما با مقایسه امتیاز خود می‌توانید نتیجه مربوط به خود را مشاهده نمایید:

بین ۵ تا ۸ امتیاز:  
آسان‌گیر، راحت و پرتحمل

تا حدی سلطه جو، منتقد و مقتدر  
بین ۱۳ تا ۱۷ امتیاز:  
معتدل و مانه‌رو

بین ۲۶ تا ۳۰ امتیاز:  
به شدت سلطه جو، منتقد و مقتدر.

بین ۰ تا ۴ امتیاز:  
خونسرد و آرام

بین ۹ تا ۱۲ امتیاز:  
بی‌خیال و آسوده خاطر

بین ۲۲ تا ۲۵ امتیاز:  
خیلی سلطه‌جو، منتقد و مقتدر  
بین ۱۸ تا ۲۱ امتیاز:

نتیجه تست

**احساست در باره چیزهای مختلف چیست؟**  
پرسیدن این پرسش مهم و جالب از همسران نشان می‌دهد شما جدا به احساساتش توجه می‌کنید.  
\*\*\*  
**زیباتر و جذاب‌تر از دوستان هستی**  
به زبان آوردن این عبارت شاید بهترین و موثرترین جمله در میان لطف و قدرانی یک مرد به یک زن باشد. زنان علاقه زیادی به شنیدن جملاتی از این دست دارند.  
\*\*\*  
**جدا که خیلی باهوشی**  
مردان بدانند که با اشاره به هوش و استعداد همسرانشان در واقع به عقل و درایت وی اشاره ویژه داشته و موجب ستایش وی می‌شوند.

**روزت چطور بود؟!**  
هنگامی که از همسران می‌پرسید روزت چطور بود، برداشتی از این پرسش شما این است که روز و اتفاقاتی که برایش افتاده برای شما مهم و با ارزش بوده‌اند و این مطلب قدرتان بودن شما را نشان می‌دهد. این پرسش نشان می‌دهد که نسبت به تک تک لحظات زندگی همسران علاقه و اشتیاق دارید.  
\*\*\*  
**نمی‌توانم باور کنم که چقدر جذابی**  
این یک جمله استثنایی است که نشان می‌دهد شما به این ایمان و اعتقاد رسیده‌اید همسران جذاب و گیراست.  
\*\*\*

همسران را مجذوب خود کنید

## زنها عاشق شنیدن این ۵ جمله هستند

# راه‌حلی برای مشاجرات زوجین



زوجین بهتر است در خصوص دعوای زناشویی شان دنبال راه حل باشند تا مشاجره و پیداکردن مقصر!

«سرین شهبازی» در خصوص علل و عوامل روابط سرد همسران و راهکارهایی از آن اظهار کرد: زوج‌ها باید دست از تلاش برای تغییر دادن یکدیگر بردارند چون که امکان تغییر انسان‌ها وجود ندارد بلکه باید در گام نخست اولویت‌ها را تغییر داد البته نکته مهم در چنین شرایطی این است که زوجین در دعوای دنبال مقصر نباشند بلکه بکوشند سهم خود و دیگری را در حل مسئله مشخص کنند و در این مورد انعطاف‌پذیر و واقع‌گرا باشند.

این روان‌شناس با بیان این که اختلافات کوچک و بزرگ زیادی در زندگی مشترک افراد وجود دارد که در بعضی از موارد به طلاق ختم می‌شود، ادامه داد: در عصر کنونی بیشتر از دواج‌ها با عشق به همدیگر، قبول تعهد و احترام زیاد به وجود می‌آید اما با گذر زمان و بروز مسائل مختلف این زندگی یا به جدایی یا زندگی مشترک بدون احساس و عشق به همدیگر منتهی می‌شود.

وی گفت: در بیشتر موارد زوجین به خاطر وجود بچه‌ها و برای نرسیدن به مرحله جدایی تن به زندگی زناشویی زیر یک سقف اما بدون روابط عاشقانه دست می‌زنند و در قسمتی از موارد نیز با وجود فرزند منجر به طلاق رسمی می‌شود در هر دوی این موارد ویژگی‌های فردی موجب بروز اختلاف در بین زوجین می‌شود و هیچ کدام از طرفین حاضر به تغییر خود برای حفظ بنیان خانواده نیست همین امر نیز موجب جدایی آن‌ها یا از میان رفتن عشق در زندگی می‌شود.

شهبازی با اشاره به این که آیاراه‌حلی برای جلوگیری از طلاق در بسیاری از موارد وجود دارد؟ آیا امکان کاهش آمار طلاق در عصر کنونی که تبدیل به معضل جامعه شده است وجود دارد؟ آیاراه‌حل‌های ساده‌ای برای جلوگیری از فروپاشی زندگی زناشویی وجود دارد؟ آیا زن و شوهر به این فکر می‌کنند که علاوه بر ناپودی زندگی

خود و نسل بعدی موجب افزایش طلاق می‌شوند؟ وی افزود: در زندگی زناشویی رنجش‌ها، دلخوری‌ها، شکایت‌ها و مشاجره‌هایی وجود دارد اما تنوع بر خورد و سطح گفت‌وگوی طرفین در مواجهه با این مسائل می‌تواند از بار اختلاف بکاهد و سلامت روانی و آرامش را بر خانواده حاکم کند.

وی به راه‌حل‌های مختلفی برای رسیدن به گفت‌وگوی سالم و آرام اشاره کرد و گفت: همسران قبل از گفت‌وگو با شریک زندگی در مورد اختلاف پیش آمده، بیایند و کل ماجرا را روی کاغذ یادداشت کنند این نگارش علاوه بر آرامش نسبی فرد، سهم زوجین را در مشکل پیش آمده مشخص می‌کند البته پیش از گفت‌وگو باید شخص خود را جای همسر بگذارند و علت‌ها را بررسی کنند از سوی دیگر قبل از طرح موضوع با همسر خود به هیچ عنوان با کس دیگر در رابطه با مشکل پیش آمده صحبت نکنند، چون داوری و قضاوت دیگران موجب بدتر شدن وضعیت می‌شود.

این روان‌شناس خاطر نشان کرد: در گفت‌وگو با همسران سعی کنید هدف خود از طرح تکراری‌های پیش آمده رفع آن‌ها و رسیدن به حسن تفاهم باشد بیان کرد و بکوشند هنگام صحبت به نکات مثبت کارهای اخیر همسرشان اشاره کنند و از عصبانیت شدن حین صحبت پرهیز کنند، هم چنین برای رسیدن به نتیجه مطلوب به اشتباهات خود تأکید کنید و ضمن پرهیز از حرف‌های نیش‌دار، کنایه‌ای و تحقیرآمیز از وی به خاطر مسائل پیش آمده عذرخواهی کنید و مدت‌زمانی را به همسرتان برای اظهار نظر در مورد مشکل به وجود آمده اختصاص دهید.



● **طب سنتی مصرف سوسیس را عامل سرطان رجم، کیست های تخمدانی و دیگر بیماری های زنان می داند.**  
اگر خانمی را دوست دارید اجازه ندهید سوسیس بخورد.



▼ **مدت زمان جذب و هضم شیر حدود ۳ تا ۴ ساعت است به همین دلیل بهترین زمان مصرف شیر قبل از خواب است تا در طول خواب، بدن با جذب آن نیاز پروتئینی خود را تامین کند.**

✓ **یک ساعت دوچرخه سواری برابر مصرف یک عدد همبرگر.** اگر قصد کاهش وزن دارید از قطع مصرف فست فودها و غذاهای پر کالری شروع کنید.

▼ **فندق به علت داشتن ویتامین B6 قوروان از شکنندگی موها پیشگیری می کند.**

● **صبحانه سالم به افراد تمرکز، کارایی و خلق و خوی بهتری می دهد و سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد.**

**توصیه های پر و فسفور  
مجید سمیعی به شما**

**#پر و فسفور # مجید #سمیعی**

● **اگر می خواهید تا کهنسالی از سلامتی بر خور دار باشید اسفناج بخورید.** اسفناج دارای کلسیم بالا است و بدن را سالم نگه میدارد این سبزی یک منبع عالی و غنی از ویتامین C و ویتامین A است.

▼ **مصرف نوشابه بیش از ۲ روز در هفته، خطر ابتلا به دیابت را ۸ برابر و خطر ابتلا به سرطان را ۴ برابر افزایش می دهد.**

● **جالب است بدانید تمام یلک زدن های یک روز معادل ۲۰ دقیقه بستن کامل چشمهاست.**



✓ **چرا اسطوخ هلو باید نسبت به سایر میوه ها بهتر تمیز شود؟** زیرا پرز های موجود در سطح هلو نسبت به سطوح صیقلی سایر میوه ها جایگاه مناسب تری برای تجمع باکتری ها و سموم می باشد.

# ۷ خوراکی برای تقویت سلامت مغز

خوراکی های تقویت کننده سلامت مغز برای سلامت کلی بدن نیز مفید می باشند. ورزش، کنترل استرس و خواب و آنچه می خوریم برای سلامت مغز بسیار ضروری هستند. در اینجا دکترا از بهترین خوراکی ها را برای سلامت مغز به ما معرفی می کنند.

0z



## شکلات (کاکائو)

به دلایل مختلف این خوراکی در میان خوراکی ها مفید برای سلامت مغز در درجه اول قرار دارد. این خوراکی مورد علاقه اکثر افراد حاوی فلاونول هاست که مواد مغذی سلامت مغز می باشند و می توانند به پایین آوردن فشار خون در مغز کمک کرده و به طور کلی از رگهای خونی قلب و مغز محافظت کنند. پودر کاکائو (خام و فرآوری نشده) را به اسموتی خود بیفزایید و با ۳۰ گرم شکلات تلخ ۷۰ یا ۸۰ درصد مصرف کنید.



## تخم کدو حلوائی

تخم کدو حلوائی به دلیل داشتن میزان روی (Zinc) زیاد یک خوراکی قدرتمند برای سلامت مغز به شمار می آید. این دانه ها منبع خوبی از چربی های سالم ضدالتهابی نیز هستند. روی تبادل اطلاعات را در مغز تقویت می کند و حافظه و قدرت تشخیص را نیز بهبود می بخشد. سعی کنید تخم کدو حلوائی را بیشتر مصرف کنید.



## آووکادو

آووکادو خواص فراوانی دارد. این میوه نه تنها برای سلامت مغز بلکه برای سلامت کل بدن نیز مفید است. آووکادو منبع چربی های ضدالتهابی غیراشباع مونو می باشد که به کاهش کلسترول کمک می کنند. این خوراکی همچنین حاوی ویتامین K و فولات است که هر دو از لخته شدن خون در مغز و کل بدن جلوگیری می کنند. آووکادو حاوی قند کمی است و نسبت به سایر میوه ها پروتئین بیشتری دارد. این میوه پرخاصیت را به اسموتی ها و سالادهای خود بیفزایید تا از خواص سلامت آن بهره مند شوید.



## چغندر

چغندر حاوی مواد مغذی سالم است و هم برای سلامت کلی بدن و هم برای سلامت مغز بسیار مفید می‌باشد. این خوراکی حاوی یک نوع خاصی از نیترات است که جریان خون را به مغز و همچنین بدن تقویت می‌کند. افزایش جریان خون انرژی را افزایش می‌دهد و عملکرد ذهنی را نیز بهبود می‌بخشد. چغندر همچنین حاوی مواد مغذی ضدالتهابی به نام آنتوسیانین‌ها است که آسیب‌های سلولی در بدن را ترمیم می‌کنند و التهاب را بهبود می‌بخشند.



## کلم بروکلی

کلم بروکلی نه تنها منبع خوب فیبر (تقویت کننده سلامت روده) است، بلکه منبع مواد مغذی مفید برای سلامت مغز از جمله ویتامین‌های B و فولاد نیز می‌باشد که سلامت DNA و جریان خون به مغز را بهبود می‌بخشند. این خوراکی همچنین منبع کولین (یک ماده مغذی حیاتی برای مغز سلامت مغز و اعصاب) است که می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند. کلم بروکلی را به نوشیدنی‌های خود بیفزایید و یس آن را بپزید و به سالادها و غذاهای خود اضافه کنید.



## سبزیجات سبز پربرگ

مصرف سبزیجات سبز و پربرگ را فراموش نکنید. آنها برای سلامت روده‌ها، قلب و همچنین مغز مفید هستند. سبزیجات سبز و پربرگ (هر چه رنگ آنها تیره‌تر باشد بهتر است) حاوی مواد مغذی از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های گروه B و فولاد هستند که برای سلامت مغز بسیار حیاتی می‌باشند. محققان دریافته‌اند افرادی که روزانه یک لی دو سرو از سبزیجات سبز و پربرگ مصرف می‌کنند نسبت به سایرین کمتر دچار کاهش شناخت و ضعف حافظه می‌شوند. سعی کنید روزانه این سبزیجات را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانید.



## رزماری

رزماری یک گیاه مغذی و مفید است که حاوی کارنوسیک اسید می‌باشد. این اسید مغز را در برابر زوال عقل از جمله آلزایمر، سکته‌ها و کاهش حافظه و شناخت محافظت می‌کند. رزماری حاوی خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سلامت کلی مغز را بهبود می‌بخشند و به طور کلی از بدن در برابر آسیب‌های سلولی محافظت می‌کنند.



انتخاب شما به ازدواج موفق ختم می‌شود؟

# دلایلی اشتباه برای شروع زندگی مشترک!

حتی اگر همه جوانب کار را در نظر بگیرید، باز هم نمی‌توانید بگویید که انتخاب شما، صددرصد به یک ازدواج موفق ختم می‌شود، حتی اگر در شرایط فعلی، همه چیز طبق مراد شما پیش برود، نمی‌توانید انکار کنید که زندگی در آینده هزار چرخ می‌زند و چرخ‌هایش می‌تواند آدم‌ها را تغییر دهد. با وجود این، نشانه‌هایی وجود دارند که می‌توانند شما را به یک زندگی شکست‌خورده نزدیک‌تر کنند و شناس موفقیت‌تان را بارها و بارها پایین بیاورند؛ نشانه‌هایی که باخبر بودن از آنها، می‌تواند چند پله شما را به یک ازدواج موفق نزدیک‌تر کند. این دلایل برای شروع زندگی مشترک اشتباه است.



## درد مشترک کافی نیست

گاهی یک درد مشترک یا حتی هدف مشترک، اصلی‌ترین دلیل شما برای ازدواج با یک فرد تلقی می‌شود. چنین دلیلی همیشه برای شما دردسر درست نمی‌کند اما اگر با گذشت زمان، بهانه‌های متعلق‌تری جای آن را بگیرد، می‌تواند ازدواج شما را با شکست روبرو کند. گرچه این مشترکات در ابتدا رابطه شما را مجذوب خود می‌کند اما باید بدانید که برای خوشبخت شدن، به دلایل دیگری هم نیاز دارید. اگر هر دوی شما عضو یک گروه ورزشی یا تحصیلی هستید و به همین دلیل وقت زیادی را با هم می‌گذرانید و دغدغه‌های‌تان در این حوزه مشترک است، گمان نکنید که عاشق هم هستید. اگر این موضوع را کنار بگذارید، دیگر دلیل زیادی برای بودن باهم نمی‌توانید پیدا کنید. شما همچنان همراه‌بودن و حضور در کنار هم را با عشق اشتباه می‌گیرید و همین تصور به انتخابی نادرست منجر می‌شود. اگر هم دلیل انتخاب‌تان مشکلی است که در زندگی هر دوی شما وجود دارد و آزارتان می‌دهد، باز هم بهتر است کمی درنگ کنید. ممکن است روزی این مشکلات از میان برداشته شود و شما دیگر دلیلی برای همدردی با هم نداشته باشید. همراه شدن به دلیل ناراضی‌تان از خانواده یا شکست‌های تحصیلی و اقتصادی، می‌تواند از نمونه‌های این انتخاب اشتباه باشد.

## عکس قبلی را انتخاب نکنید

آدم‌هایی که یک شکست عاطفی را تجربه کرده‌اند، بیشتر در معرض این خطا هستند. آنها چه یک نامزدی شکست‌خورده را در کارنامه داشته باشند و چه به دلیل طلاق از همسرشان دچار این بحران شده باشند، در معرض انتخاب نادرست قرار دارند. انگار عادت ما آدم‌هاست که وقتی ارتباطمان را با فردی به هم می‌زنیم، خصوصیات منفی‌اش را در نظرمان فهرست می‌کنیم و بعد به دنبال کسی می‌گردیم که هر خصوصییتی در وجودش باشد، جز ویژگی‌های شریک قبلی زندگی‌مان. اگر بی‌پول بوده به دنبال فردی می‌گردیم که تمام زندگی‌اش را کار و فکر پول درگیر خود کرده باشد و اگر مهربان و گرم بوده، به دنبال فردی مغرور و سرد می‌گردیم. اگر کم سن و سال بوده، تلاش می‌کنیم دهمه بعد فردی را انتخاب کنیم که اختلاف سنی‌اش با ما بالا باشد و اگر تحصیل‌کرده بوده، به دنبال فردی می‌گردیم که به این مسائل زیاد اهمیت ندهد. گاهی فکر می‌کنید شرایط خانوادگی و محل زندگی عشق سابق شما باعث شکست شده است. در این شرایط ممکن است فاصله گرفتن از آن شرایط به هدف اصلی‌تان تبدیل شود. ازدواج تلگرافی با آدم‌هایی که شناخت زیادی از آنها ندارید و انتخاب فردی از خانواده‌ای که با خانواده عشق قبلی‌تان زمین تا آسمان فرق می‌کند، می‌تواند از نمونه‌های این اشتباه باشد.

## ترس از تنها ماندن

از یک سن که بگذرد، بحران شروع می‌شود. مرد و زن هم ندارد. ترس از تنها ماندن و اینکه از بین میلیاردها آدم روی زمین هیچ‌کس عاشق‌مان نباشد، رهایی‌مان نمی‌کند. این ترس طبیعی، یکی از موضوعات دیگری است که می‌تواند شما را به دامان یک انتخاب اشتباه بیندازد و برایتان پشیمانی به همراه بیاورد. در این مورد شما ممکن است نتوانید تصمیم درست را بگیرید و با یکی از این دو اشتباه رایج روبرو شوید. به دلیل ترس از تنهایی و نگاه سنگین اجتماع، نخستین گزینه‌ای که پیش روی‌تان قرار می‌گیرد را قبول می‌کنید و تنها می‌خواهید از مجردی طولانی‌مدت راحت شوید و مسئولیت زندگی‌تان را خودتان بر عهده بگیرید. چشم‌هایتان در این زمان بسته می‌شود و فاصله‌ها و اختلافاتی که وجود دارد را نمی‌بینید و با پیدا کردن کوچک‌ترین مشابهات، خودتان را قانع می‌کنید که انتخاب‌تان درست است. به یاد فرصت‌هایی که پیش از این از دست داده‌اید می‌افتید و به‌خودتان می‌گویید «اینقدر صبر نکرده‌ام که به اینجا برسم!» و با این شمار، از همیشه کمال‌گرا تر می‌شوید و به فرصت‌های مناسبی که پیش روی‌تان قرار دارد، حتی فکر هم نمی‌کنید. شما دنبال یک انتخاب آرزومانی هستید و دلتان می‌خواهد با چنین انتخابی، منشی به دهان همه کسانی بگویید که پیش از این شما را به دلیل تنهایی‌تان سرزنش می‌کردند.

## راحت شدن از شر دیگران

نرم‌سلیق‌تان رهایی‌تان نمی‌کند. یاسیل‌خواستگاران نمی‌گذارند آرامش داشته باشید؟ احتمالاً در این شرایط فکر می‌کنید چاره کار شما ازدواج کردن و متعهد شدن است و برای راحت شدن از شر دیگری، تلاش می‌کنید زود به جمع‌بندی برسید و به نزدیک‌ترین گزینه ممکن پاسخ مثبت دهید. برایتان مهم نیست که از نظر روانی توانایی تشکیل زندگی را دارید یا نه؛ تنها چیزی که به آن فکر می‌کنید خلاص شدن از این بحران است. یا احتمال دارد با این ازدواج، بخواهید خود را از فشارهای خانواده رها کرده و آسودگی‌تان را با این تصمیم عجلانه و حساب نشده، می‌تواند فرصت‌های مناسب‌تر را از شما دور ساخته و مجبور‌تان کند با فردی که هنوز به اندازه کافی با او آشنا نیستید و دل‌تان را به او نداده‌اید، زیر یک سقف زندگی کنید؛ انتخابی که با دور شدن از این بحران‌ها و بیشتر فکر کردن به آن، ممکن است برایتان مسئله‌ساز شود. یا شاید فکر کنید با چنین انتخابی، دل نامزد بی‌مهر سابق‌تان را می‌سوزانید و به او می‌گویید که محتاجش نیستید و گزینه‌های دیگری برای انتخاب دارید. احتمالاً در این شرایط می‌خواهید ثابت کنید که همه‌چیز میان‌تان تمام شده و شما برنده این بازی هستید و زودتر برای ساختن زندگی‌تان به نتیجه رسیده‌اید اما فراموش نکنید که روزهای لجبازی می‌گذرد و این شماست که باید عمرتان را با این انتخاب تازه بگذرانید.

## لجبازی با خانواده

گاهی مشکلات خانوادگی، شما را به سمت عاشق شدن هل می‌دهد. پشت‌کردن به میارها و خواسته‌های خانواده یا پیدا کردن یک پایگاه عاطفی امن، می‌تواند حتی ناخودآگاه شما را به سمت عشق هدایت کند. در چنین مواردی شما معمولاً برعکس آن فردی که خانواده‌تان منتظر دیدنش هست را برای ازدواج انتخاب می‌کنید. چنین انتخابی بیشتر احتمال شکست دارد؛ پس خوب به این مثال‌ها توجه کنید. دهان‌کجی به آرزوهای دیرینه خانواده، ممکن است حس انتقام‌جویی شما را ارضا کند؛ برای مثال اگر والدین‌تان همیشه آرزو داشته‌اند که با یک فرد تحصیل‌کرده ازدواج کنید اما انتخاب شما، فردی پولدار با تحصیلات پایین است که هیچ شایه‌تی به رویای آنها ندارد، تنها هدف شما - چه خودآگاه باشد و چه ناخودآگاه- انتخاب برخلاف جریان آب است و دیگر به چیزی فکر نمی‌کنید.



## اشکال تراشی عجیب در ازدواج جوانان

# خانه کوچک نامزد مانع ازدواج است!



کارشناسی سلامت خانواده  
علی اکبر مظالمی

کنار خیابان ایستاده و منتظر تاکسی بودم. اتومبیلی زیبا و مدل بالا، جلوی پایم ترمز کرد و دعوتم کرد که سوار شوم. تعجب کردم، زیرا چنین ماشین‌هایی کمتر اتفاق می‌افتد که کسی را سوار کنند و به مقصد برسانند! به هر حال سوار شدم، راننده جوانی بود حدود بیست و هفت، هشت ساله. پس از سلام و احوالپرسی گفت: ... یک مشکلی دارم که می‌خواهم با شما مطرح کنم. «گفتم: بفرمائید، گفت: همینطور که می‌بینید، سن و سال من بالا رفته، اما هنوز مجرد هستم... تاکنون چند دختر را برای همسری در نظر گرفته‌ام و مطرح کرده‌ام، اما خانواده‌ام مخالفت کرده و به بهانه‌های مختلف، مانع ازدواج شده‌اند و جدیداً دختر خوبی را انتخاب کرده‌ام و از هر جهت او را مناسب می‌بینم، اما این بار خانواده‌ام یک بهانه خیلی سبک و زشت و در عین حال خنده‌داری، پیش کشیده‌اند و مخالفت می‌کنند... تکلیف من با اینها چیست؟ تا حالا احترامشان را نگه داشته‌ام و به حرفشان گوش داده‌ام، اما این بار دیگر نمی‌توانم، چون هم این دختر خیلی خوب است و هم بهانه آنها خیلی بد...

گفتم: توضیح بدهید ببینم بهانه خانواده‌تان چیست و خصوصیات و امتیازات دختر چگونه است؟ گفت: من اخیراً فارغ‌التحصیل شده‌ام و مهندس هستم و از هر جهت هم آمادگی برای ازدواج دارم و هم نیاز شدید به آن احساس می‌کنم. دختری را که برای همسری‌ام در نظر گرفته‌ام، بسیار خوب و مناسب است. او هم تحصیل کرده است و از هر جهت همدیگر را پسندیده‌ایم و هیچ مشکل و مانع حقیقی و واقعی بر سر راه ازدواجمان نیست. اما فقط و فقط یک «کوچه تنگ طاق‌دار» مانع این ازدواج است!

گفتم: یعنی چه؟ من که سر در نمی‌آورم! گفت: خانه ما، در محلی زیبا واقع شده و در منزل ما به روی یک پارک بزرگ باز می‌شود (اسم آن محله و پارک را هم گفت) اما خانه خانواده آن دختر، در یک کوچه تنگ و طاق‌دار است. خانواده ما می‌گویند: برای ما زشت است که در این کوچه تنگ و تاریک رفت و آمد کنیم و کسر شأنمان است، که خوششان و آشنایان و مهمانانمان را که نزدشان آبرو داریم، به این کوچه و خانه ببریم، بسیار تعجب کردم و نمی‌توانستم باور کنم که اینطور آدم‌هایی هم در این دنیا پیدا می‌شوند. به جوان گفتم: یعنی من باور کنم که خانواده و بزرگترهای شما اینجوری اند؟ مگر خانواده

شما می‌خواهند خانه خانواده دختر را بخرند که به کوچکاش اشکال می‌گیرند؟ من که تا حالا چنین بهانه‌ای را ندیده و نشنیده بودم. گفت: بله، همینطور است که حالا که دیدید و شنیدید، الان تکلیف من چیست؟ با اینها چه کنم؟ گفتم: اگر چنین باشد و بهانه آنان همین باشد که شما می‌گویید، به هیچ وجه تسلیم نظرات باطل و نامشروع و مسخره آنان نشوید. دیگر بر شما واجب نیست که در این مورد، از پدر و مادرتان اطاعت کنید، اما دیگر اعضاء خانواده و بزرگ‌ترها هم که هیچگاه واجب نبوده و نیست که از آنان اطاعت کنید. اگر مطمئن هستید که آن دختر، خوب و مناسب است و با همدیگر هماهنگ هستید، به هیچ وجه او را از دست ندهید.

## ۴ تصور اشتباه در مورد فرزندان طلاق

# آیا خواستگاری از فرزند طلاق غلط است؟



شما را کنترل می‌کرده و مراقب بوده و مانع از آسیب‌های اجتماعی شما شده باشند.  
۴- نگران کمبودهای اقتصادی شما و در نتیجه عقده‌های ناشی از این کمبودها هستند، حال آنکه ممکن است پدر و مادر بزرگ شما از جهت اقتصادی نیز در حد نیاز و متعارف به شما رسیدگی کرده باشند، بنابراین، صرف این که دختر یا پسر فرزند طلاق است نمی‌تواند مانع ازدواج او باشد، چرا که نگرانی‌های پیش گفته ممکن است در مورد فرزندان که پدر و مادرشان از هم جدا نشده‌اند نیز وجود داشته باشد. چگونه صرف اینکه پدر و مادر دختر یا پسر از هم جدا نشده‌اند، خانواده‌ها او را نمی‌پذیرند و حتماً فرآیند خواستگاری را انجام می‌دهند. همین مسئله درباره فرزند طلاق نیز باید وجود داشته باشد و جدایی والدین او نباید عامل انصراف خانواده‌ها و محرومیت او از ازدواج باشد.

● والدینم از هم جدا شده‌اند و تحت سرپرستی مادر بزرگ و پدر بزرگ بوده‌ام. آیا این مسئله می‌تواند علت منصرف شدن خواستگاران باشد؟ خواستگاری که با فهمیدن مسئله جدایی پدر و مادر شما منصرف می‌شوند، نگرانی‌هایی دارند:  
۱- نگران آسیب‌های روحی شما به دلیل دعوای و درگیری‌های پدر و مادرتان پیش از جدایی هستند، در حالی که ممکن است دعوای والدین شما (اگر بوده)، پنهانی بوده و می‌کوشیده‌اند برای پیشگیری از آسیب‌های روحی در حضور شما درگیر نشوند.  
۲- نگران خلاق‌های عاطفی شما به سبب فقدان پدر و مادر هستند، حال آنکه ممکن است پدر بزرگ و مادر بزرگ شما با محبت کافی، مانع از این خلاقا شده باشند.  
۳- نگران آسیب‌های اجتماعی شما به دلیل نبودن والدین و در نتیجه نبود کنترل هستند. در حالی که ممکن است پدر و مادر بزرگ شما، همچون والدین،

## راه غلبه بر بزرگترین ناتوانی در زندگی

جملاتی برای تقویت روحیه!

«وقتی برنده می‌شوید، ملوری با آن برخورد کنید که انگار به آن عادت دارید و وقتی می‌بازید، به چشم تنوع به آن نگاه کنید و لذت‌ش را ببرید. در هر دو حالت شکر گزار و قدر دان باشید.»

### ران کافمن

«در زندگی خیلی اوقات به این دلیل در سایه و تاریکی قرار می‌گیریم که خودمان جلوی نور و وجودمان می‌ایستیم و مانع درخشش آن می‌شویم. از جلوی نور وجودتان کنار بروید و به آن اجازه دهید بدرخشد.»

### رالف والدو امرسون

«بزرگترین ناتوانی در زندگی، نگرش غلط است. این ناتوانی صددرصد قابل علاج است. با کمی صرف وقت، این نگرش را تغییر دهید (نه با دارو و درمان).»

### اسکات هامیلتون

«هرگز برای تبدیل شدن به شخصی که ممکن بود بشوید، دیر نیست. چند سالتان است؟ هجده سال؟ بیست و هشت سال؟ سی و هشت سال؟ پنجاه و هشت سال؟ هشتاد و هشت سال؟ هرگز برای شروع دیر نیست.»

### جورج ایووت

«کسانی که واقعا ایمان دارند، به هیچ دلیل و مدرکی نیاز ندارند و کسانی که ایمان ندارند، با هیچ دلیل و مدرکی ایمان نخواهند آورد. اگر واقعا ایمان داشته باشید، هیچ چیز نمی‌تواند ایمان شما را سست کند. اگر ایمان نداشته باشید، هیچ کس نمی‌تواند ایمان را به شما تزریق کند.»

### هری پالمیر

این عروسک‌های دوست داشتنی!



گزارش ماه

# از کیل تا جناب خان



## مبارک

شاید به جرأت بتوان گفت قدیمی‌ترین شخصیت عروسکی ایران همین مبارک باشد که در ابتدا در خیمه شببازی‌های مردی به نام مرشد، کنار خیمه می‌نشست و با تنبک موسیقی ضری می‌نواخت و گلنهایی را با صدای سوت‌سوتک که نامشخص و خنده‌دار بود و با لحنی استفهامی تکرار می‌کرد تا تماشاگران معنی آنها را بفهمند. این روزها اما مبارک در شکل و شمایل جدیدی در جشنواره‌های عروسکی مطرح می‌شود. مبارک نام فیلم زلال‌نیمیشین جدیدی است که فرار است به زودی در سینماها اکران شود.

## زیزی گولو

شخصیت محوری سریال عروسکی قصه‌های تابه‌تا عروسکی بود به نام زیزی گولو آسی پاسی دراکوتا تابه‌تا که از شماره ناشناخته‌ای به زمین آمده و مهم‌ترین توانایی او این است که با خواندن ورد «زیزی گولو آسی پاسی دراکوتا تابه‌تا»، کارهای خارق‌العاده‌ای انجام می‌دهد. این سریال در میان کودکان و نوجوانان ایران و حتی رده سنی بزرگسال شهرت و محبوبیت زیادی پیدا کرد به گونه‌ای که ویژه زیزی گولو به فرهنگ گفتاری مردم نیز راه یافت.



در شماره قبل گزارشی که از جناب خان کار کردیم مورد توجه بسیاری قرار گرفت. خیلی‌ها خواسته بودند چنین کاری را برای سایر خاطر سوزها هم بگیریم و خودمان هم بعد دیدن این استقبال به این فکر افتادیم که سری به آرشیو خاطرات نسل‌های مختلف زده و گزارشی از همه عروسک‌های به یادماندنی داشته باشیم و خلاصه حاصل شد این گزارش که امیدواریم خوششان بیاید حداقل با شنیدن اسم این عروسک‌ها و برنامه‌ها یاد خاطرات خوب کودکی و نوجوانی بیفتند، برای خود ما که همین طور بود!

## ظهور عروسک‌ها

می‌دانید که تلویزیون در ایران از سال ۱۳۳۷ راه افتاد و خصوصی بود. یک کاتال با چند ساعت برنامه در هفته به واقع از اواخر دهه ۴۰ و با دولتی شدن تلویزیون بود که مسئله برنامه‌سازی درست شد و فیلم و سریال‌سازی راه افتاد. با وقوع انقلاب در سال ۵۷ و سپس جنگ، تقریباً تاریخ استارت برنامه‌سازی تخصصی برای همه گروه‌ها و سنین، از جمله گروه کودک، به دهه ۶۰ افتاد و اولین عروسک‌ها نیز همان موش‌های مشهور ساخته مرضیه برومند بودند که سال ۶۲ در مدرسه روی آنتن تلویزیون و سال ۶۴ در شهر موش‌ها به اکران سینماها رسیدند. نکته: قبل از ظهور سینما و تلویزیون هم در میدان اصلی هر شهر یا روستا نمایش عروسک‌گردانی داشته‌ایم هنوز هم در موزه‌ها می‌شود جمعی مخصوص عروسک بازی را دید و پذیرزگ‌ها خاطرات زیادی از «خمیه شببازی» دارند. مردی که سرنخ عروسک‌ها را از بالا به انگشت‌هایش می‌بست و آنها را مقابل چشم کودکان تکان می‌داد و به جای هر یک خودش حرف می‌زد...

مشهورترین عروسک خمیه شببازی همان غلام سیاه و بامزه‌ای است که «مبارک» نام داشت و هنوز هم در تئاترهای روح‌وفتی همه به حاضر جوابی‌هایش می‌خندند. نقش مبارک آن قدر در دل مردم جا باز کرده که در آثار امروزی هم هست و به همین دلیل این گزارش را باید از او شروع کنیم.

## تقدیم به خانواده رشیدی

قبل از این که گزارش را بخوانید بدانید که وقتی این گزارش استارت خورد داود رشیدی عزیز بین ما بود و حالا که می‌خوانید دیگر نیست. حتماً می‌دانید داود رشیدی داماد خانواده «برومند» است و خواهران برومند (احترام - مرضیه - راضیه) در حقیقت صاحبان مکتب عروسک‌گردانی و سازندگان مشهورترین عروسک‌های تاریخ نمایش ما، از کیل و عروسک‌های مدرسه و شهر موش‌ها تا زیزی گولو هستند. اصلاً لیلی رشیدی با ابغای نقش مادر زیزی گولو در این کار کودک تلویزیونی به شهرت رسید و به همین دلیل این گزارش و زحمات خانواده برومند را تقدیم به روح داود رشیدی و این خاندان هنرمند می‌کنیم.



## کلاه قرمزی

شخصیت عروسکی که توسط ایرج طهماسب و حمید جلیلی خلق شده است این شخصیت عروسکی اولین بار در مجموعه‌ای تلویزیونی به نام جعجه و فر فر ظاهر شد که در ابتدای دهه ۱۳۷۰ پخش شد و سپس در سه فیلم سینمایی کلاه‌قرمزی و پسرخاله، کلاه‌قرمزی و سرونواز و کلاه‌قرمزی و بچه‌ها بازی کرد. فیلم‌های سینمایی ساخته‌شده براساس این شخصیت از پرفروش‌ترین فیلم‌های تاریخ سینمای ایران است. کلاه‌قرمزی با حضوری بیش از دو دهه در عرصه سینما و تلویزیون، از یک عروسک به پدیده‌ای فرهنگی تبدیل شد که توانست مخاطبان بسیاری در بین نسل‌های گوناگون به ویژه متولدین دهه ۱۳۶۰ بیابد. کلاه‌قرمزی از سال ۱۳۸۸ به همراه چند عروسک دیگر در قالب برنامه‌های نروزی دوباره به شبکه دو راه یافت و تا سال ۹۴ این روند ادامه داشت. این مجموعه یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های نروزی در دهه اخیر بوده که البته امسال روی آنتن نرفت. کلاه قرمزی از معدود برنامه‌های کودکان است که مخاطب و بیننده ثابت بزرگسال دارد.



## کیل

به یادماندنی‌ترین شخصیت مدرسه موش‌ها، کسی نبود جز کیل! موش شکمویی که موقع رفتن به مدرسه، جیب‌هایش را پر از فندق و پسته می‌کرد و بخش مهمی از بار جذابیت مجموعه را به دوش داشت. شهرت این شخصیت تا جایی بود که ترائه اصلی مدرسه موش‌ها و یکی از ترائه‌های شهر موش‌ها با محوریت او ساخته شد. برنامه تلویزیونی مدرسه موش‌ها که در اوایل دهه ۱۳۶۰ صرفاً قرار بود بچه‌ها را به مدرسه رفتن تشویق کند به چنان محبوبیتی رسید که این فیلم سینمایی از روی آن ساخته شد. فیلم سینمایی شهر موش‌ها که از روی مجموعه تلویزیونی مدرسه موش‌ها به کارگردانی محمدعلی طالبی و مرضیه برومند ساخته شد، به فروش بسیار خوبی در گیشه‌ها رسید و رفته‌رفته به بخشی از نوستالژی بچه‌های دهه ۶۰ تبدیل شد. همان بچه‌هایی که در دهه ۹۰ حالا خود پدر و مادر بودند و شهرت و محبوبیت کیل آن قدر ماندگار بود که مرضیه برومند را واداشت ۳۰ سال بعد از ساخت شهر موش‌ها (در سال ۶۴)، قسمت دوم این فیلم را بسازد و سال ۹۴ رکورد‌های فروش را با شهر موش‌های ۲ جابه‌جا کند.



## سهم من از زندگی

مرد با صدای بلند فریاد می‌زند مگر نگفتم این کار را انجام نده؟ من اصلا از این رفتار خوشم نمی‌آید! صدبار گفتم کاری نکن که باعث رنجش شود. فکر نمی‌کنی باید وقتی را هم برای تربیت بچه‌ها و رسیدگی به امور خانه بذاری؟ فکر نمی‌کنی راهی که می‌روی به ترکستان است؟ روشت را تغییر بده!

زن با چهره‌ای گرفته سرش را پایین انداخت و در جواب گفت «من فقط سالی دو سه بار دوستان هم‌دانشگاهی‌ام را ملاقات می‌کنم.» چرا بعضی اوقات فکر می‌کنیم همیشه حق با ماست و دیگران هیچ حقی ندارند. هر چه ما می‌گوییم درست و منطقی است. می‌خواهیم در محل کار و زندگی همه گوش به فرمانمان باشند آیا همسرمان باید درست در اختیار ما و فرزندمان باشد؟ پس سهم او از زندگی چیست فقط کارش در مطبخ و گوشه خانه است. به یاد داشته باشیم که این زن است که مرد را درون خود پرورش می‌دهد اما گاهی این فداکاری و از خودگذشتگی فراموش می‌شود و لبه طاقچه تنهایی سال‌ها خاک می‌خورد و زمانی به خود می‌آیم که دیگر در بین ما نیست.

چرا نباید زمانی که در کنار همدیگر هستیم قدر هم را بدانیم و به خاطر تمام زحمات‌هایش در طول روز سپاسگزارش باشیم. دوستی می‌گفت مادرم یک‌شب به خاطر غذای سوخته از پدرم عذرخواهی می‌کرد و پدرم گفت من غذای برشته خیلی دوست دارم. وقتی از پدرم پرسیدم آیا واقعا غذای سوخته دوست دارد در جوابم گفت غذای سوخته کسی را نمی‌گذرد امروز مادرت روز سختی را گذرانده و خیلی خسته است باید در مقابل این همه زحمت قدرش را بدانی.

زندگی مملو از چیزهای ناقص و انسان‌هایی است که پر از کم و کاستی هستند. یکی از مهمترین راه‌حل‌ها برای ایجاد روابط سالم مداوم و پایدار، درک و پذیرش عیب‌های همدیگر است و بی‌وسه عیب‌های یکدیگر در جلوی چشمانمان خودنمایی نکنند. بخشیدن بهترین رابطه و علاقه است و با عشق هرگز شکست نمی‌خوریم عشق همیشه برنده است.

آمنه رمضان زاده

## دفاع فرزند از مادر، تصادف فرزند؛

### طلاق زن از شوهر

زنی در دادگاه خانواده گفت: پسر جوانم به دلیل هوس‌های بی‌شرمانه شوهرم جان خود را از دست داد و زندگی را برای من به پایان رساند. دیگر نمی‌خواهم با او زندگی کنم. زنی با حضور در دادگاه خانواده درخواست طلاق خود را به رئیس شعبه ارائه کرد و گفت: همسرم باعث مرگ فرزندم شده است و من دیگر نمی‌توانم با او زندگی کنم او در طول زندگی اشتباهات زیادی را مرتکب شده اما من همیشه به خاطر فرزندم هیچ نمی‌گفتم اما اکنون که پسرم فوت کرده دلیل و انگیزه‌ای برای ادامه زندگی ندارم. وی در پاسخ به پرسش قاضی جلسه مبنی بر دلیل فوت فرزندش اظهار کرد: در این چند سال همسرم اعتیاد داشت و من به خاطر فرزندم اعتراضی نکردم تا موجب نراحتی او نشود اما همسرم با ازدواج مجددش زندگی‌مان را به جهنم تبدیل کرد و ذره‌ای هم از این قضیه احساس نراحتی نمی‌کرد. زمانی که به او اعتراض می‌کردم مرا مقابل پسرم کتک می‌زد. یک شب که مشاجرده بین من و همسرم خیلی شدید شده بود، پسرم برای اینکه پدرش مرا کتک نزند، مقابل پدرش ایستاد و همسرم او را به جای من کتک زد و فرزندم بعد از این جریان با عصبانیت منزل را ترک کرد و به دلیل عصبانیت بیش از حد تصادف کرد و جان خود را از دست داد. این زن میانسال افزود: همسرم باعث مرگ پسر جوانم شده است و من دیگر نمی‌توانم او را تحمل کنم. مرد که در دادگاه حضور داشت، فقط اظهار پشیمانی می‌کرد. قاضی جلسه حکم طلاق را صادر کرد.

## خاله قورباغه و آقا پسر

خاله قورباغه و آقا پسر نام یک سریال عروسکی تلویزیونی است که در دهه هفتاد شمسی از تلویزیون ایران پخش می‌شد. سبک این سریال کمدی و مخصوص گروه سنی کودکان بود و دو عده عروسک خاله قورباغه (از شخصیت‌های عروسکی فیلم) در آن وجود دارد. یکی در موزه سینما قرار دارد و عروسک دیگر را فرشته طائرپور (کارگردان سریال) به جنبش مردمی «سین هشتاد» سرپناه» برای حمایت از مردم بی‌خانمان هدیه کرد.



## جناب‌خان

جناب خان شخصیتی عروسکی است که ابتدا در مجموعه نمایش خانکی کوچک مروراید در نقش لیوفروش جنوبی و سپس در سری دوم و سوم مجموعه خندوانه به عنوان یک استندآپ کمدین ظاهر شد. صدایشکی این عروسک به عهده محمد بحرانی و عروسک‌گردانی بر عهده مهدی برفعی و حامد ذبیحی است. ابتدا قرار بود جناب‌خان به عنوان استندآپ کمدین در برنامه حاضر شود اما رفته‌رفته عضو ثابتی از برنامه «خندوانه» شد. در هنگام اجرای برنامه عروسک‌گردان‌ها و صدایش به در محلی جدا از هم هستند این شخصیت در



حال حاضر بعد از کلاه قرمزی محبوب‌ترین عروسک تاریخ ایران است. جناب خان علاقه زیادی به خواندن ترانه‌های بندری دارد و فوتبالیست‌ها و خواننده‌ها را بسیار دوست دارد. او لیوفروشی را از کودکی آغاز کرده و از بیست سالگی عاشق دختری به نام احلام شده و طی این مدت هر هفته با خانواده به خواستگاری احلام می‌رود و هر بار به دلیلی جواب منفی می‌گیرد. او با فروش لیو توانسته ثروت زیادی به دست آورد. جناب خان اصطلاحاتی برای خود دارد که بعضی از آنها عبارتند از میام براندا، هه هه و... از خصوصیات بارز جناب خان می‌توان به بیان مشکلات مردم ایران و خوزستان به زبان طنز اشاره کرد.

## سنجد

بعد از قورباغه سبز، سنجد را می‌توان مهم‌ترین عروسکی دانست که همراه عروسک‌گردانش به شهرت می‌رسد. این عروسک هم مانند قورباغه سبز عروسکی است که توسط عروسک‌گردان همه جا حمل می‌شود و عروسک‌گردان همزمان در کنار عروسک‌گردانی باید در دو نقش عروسک و شخصیت خودش بازی کند. نگار استخر به‌خوبی از عهده این کار برآمد و سنجد در خلال سال‌های میانی دهه ۷۰ و سال‌های ابتدایی دهه ۸۰ به شهرت لازم و کافی رسید. سنجد عروسکی خیرنگار بود و شخصیتی جدی و برنلاش داشت. سنجد اما مانند بسیاری از عروسک‌ها هرازجندگاهی از انبار بیرون می‌آید و در برنامه‌های مختلفی ظاهر می‌شود.



## و... دیگران

عروسک «مجید دلیندم» با آن دست‌های درازش باعث شهرت مجدد صالحی شد و خودش هم در یادها ماند. «چاق و لافر» هم دو شمایل عروسکی بودند که البته بازیگر داشتند و هنوز هم مشهورند. «هادی و هدی»، «خونه مادر بزرگه» یا «مخمل» و «هایوکومارش» نیز از جلودانه‌ترین برنامه‌های عروسکی هستند. در خود مجموعه کلاه‌قرمزی نیز عروسک‌های ماندگاری چون «پسرخاله»، «پسر عمزاده»، «دبیبی»، «جیکو»، «آقای همساده»، «فامیل دور» و... هستند که گویندگانشان را به شهرت رسانده‌اند. درست مثل «پنگول» که باعث شهرت هومن حاجی عبدالهی شد. در برنامه‌های این سالها دو عروسک به نام‌های «جبه» و «چرا» مشهور شده‌اند که CDهای آنان در فروشگاه‌ها با فروش خوبی روبروست.

## آینده و ثروت در کدام رشته است؟

# پر درآمدترین مشاغل ایران کدام هستند؟

شرایط خاص اقتصادی و رکود حاکم بر کشور، پیدا کردن شغلی با درآمد مناسب را شنبه عملیات غیرممکن کرده. نرخ بالای بیکاری یکی از معضلات اساسی اقتصادی کشور است و تازه بیش از چهار میلیون دانشجو هم به زودی به این جمع متقاضیان کار اضافه می‌شود. در این بین اما شغل‌هایی هم است که هنوز بازار کار آنها اشباع نشده و تحولات اخیر کشور کسب و کار آنها را توسعه بخشیده. مثلاً طرح تحول سلامت و افزایش بودجه سلامت کشور ظرفیت‌های جدیدی در رشته‌های مرتبط با پزشکی ایجاد کرده. در دوران پسایر جام تعداد گردشگری که وارد کشور می‌شوند به طرز محسوس افزایش یافته و گاهی هتل‌ها در مناطق گردشگری در از ماه‌ها قبل رزرو می‌شوند. این یعنی مشاغل مثل راهنمایان گردشگران خارجی می‌توانند در آمد خوبی داشته باشند. ما در ادامه هفت شغلی را که بیش‌بینی می‌شود در حال حاضر و آینده نزدیک کاری خوبی دارند فهرست کردیم. امروز البته رقم‌های نجومی قرار داد فوئتالیست‌ها با درآمد خواننده‌ها را از یک شب اجرای کنسرت که سرانگشتی حساب می‌کنیم می‌بینیم نان در سلم‌بختی شدن است اما هدف این گزارش فر دست...

### ♦ داروسازی روزی در سربل به بازار کار

رشته داروسازی ممکن است جذابیت‌های پزشکی و دندانپزشکی را از دید خیلی‌ها نداشته باشد اما در عوض مزایایی دارد که می‌توان به عنوان یک شغل خوب و پولساز روی آن حساب کرد. دوره داروسازی عمومی ۲۰۷ واحد است و حداقل ۶ سال طول می‌کشد اما دانشجویان داروسازی بعد از گذراندن ۱۴۰ واحد به شرط داشتن معدل بالای می‌توانند کارت انجمن داروسازان را دریافت کنند و به عنوان قائم مقام مسئول فنی داروخانه‌ها مشغول کار شوند.

بعد از فارغ التحصیلی هم فرصت‌های شغلی متعددی مثل تأسیس داروخانه و فعالیت در کارخانه‌های داروسازی پیش روی آنها قرار دارد. سرانه مصرف دارو هم که در دست با غلط بسیار بالاست و این عملاً به نفع داروسازان است. کمتر از یک سال پیش رئیس سازمان غذا و دارو اعلام کرده بود سرانه مصرف دارو در ایران ۵۰ دلار در سال است. این گردش مالی ۴ میلیارد دلاری ظرفیت‌های قابل توجهی را درون خود دارد. البته از این نکته هم نباید گذشت که هزینه تأسیس داروخانه بسیار بالاست. میزان سود داروخانه‌ها از فروش محصولات تولید داخل ۳۰ درصد و داروهای وارداتی ۵ تا ۱۲ درصد است. در حال حاضر حدود ۱۲ هزار داروخانه در سراسر کشور وجود دارد.

### ♦ دندانپزشکی روزی در آمد تا حدیست

دندانپزشکی از آن رشته‌های پر درآمد است که داوطلبان کنکور از دوران دبیرستان برای قبولی در آن برنامه‌ریزی می‌کنند. همین حالا ۲۰ هزار دانشجوی دندانپزشکی در ۶۶ دانشکده مشغول تحصیل هستند و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۰۰ تعداد دندانپزشکان ما به ۵۰ هزار نفر برسد. این یعنی با توجه به جمعیت ۸۰ میلیونی کشور، حداقل در مناطق محروم همچنان ظرفیت و بازار کار برای این شغل وجود دارد. البته دانشجویان این رشته برای تبدیل شدن به یک دندانپزشک عمومی باید ۲۱۷ واحد درس بخوانند که همین حداقل ۶ سال طول می‌کشد (دانشجویان مهندسی به طور متوسط ۱۲۰ واحد می‌گذرانند) بعد هم به شرط گذراندن طرح اجباری خدمت در مناطق محروم، می‌توانند مطب تأسیس کنند. تجهیزات دندانپزشکی قیمت‌های بالایی دارد اما در عوض درآمد آن هم دندانگیر است.

البته، اگر کسی متخصص باشد هم طبعاً درآمد بالاتری دارد. در حال حاضر تعداد دندانپزشکان عمومی ایران حدود ۱۸ هزار نفر تخمین زده می‌شود اما متخصصان این رشته فقط ۳ هزار نفر است. یعنی تقریباً برای هر ۲۷ هزار ایرانی یک متخصص دندانپزشکی وجود دارد و همین شانس آنها را برای کسب درآمد بالایی می‌برد.

### ♦ شغل فیزیکی و توانبخشی عوارض زندگی مانسی

کلینیک‌های فیزیوتراپی و طب فیزیکی و توانبخشی در سال‌های آینده بازار کارشان سکه خواهد بود. دلیل این مسئله هم رشد سریع جمعیت سالمند ایران

توصیه‌های پر و فسور  
مجید سمیعی به شما  
#پر و فسور #مجید سمیعی

افراد که ریشه مو آنها ضعیف است و موی کم پشت دارند باید از میزان بدن خود با یک آزمایش مطلع شوند. چرا که کمبود آهن باعث تا اکسیژن کافی به موها ترسیده و ریشه مو ضعیف شود. ☺☺

### ♦ روغن نارگیل چین و چروک و خطوط ایجاد شده روی پوست را از بین می‌برد.

از بروز ناراحتی‌های اکزما و پسوریازیس جلوگیری می‌کند و در پاک کردن آرایش جزو بهترین‌ها می‌باشد. ☺☺



♦ بدن تان را شارژ کنید! این خوراکی‌ها خستگی را از بدن تان بیرون می‌کنند. روی آب لیمو بریزید. قندهای طبیعی را فراموش نکنید. به یادمان پناه ببرد. مسوپ جو دوسر بپزید. گوشت را حذف نکنید. ☺☺

♦ حداقل یک روز در هفته راه تئلی اختصاص دهید. داشتن حداقل یک روز استراحت مطلق در هفته می‌تواند استرس، فشار خون بالا و احتمال سکته را کاهش دهد. ☺☺

♦ اگر می‌خواهید گر سینه نشوید، غلات مصرف کنید. فیبر موجود در این مواد شما را سیر نگه می‌دارد. ☺☺



♦ چرا در مراسم عزای گلاب استفاده می‌شود اما در عروسی‌ها نه؟ چون گلاب غم‌دست گلاب ترشح تیدروفین و اندروفین را در مغز متعادل می‌کند، غم و اندوه را از بین می‌برد و احساس آرامش به فرد می‌دهد. ☺☺

♦ به جای بنیسلین جای دار چین بنوشید. دار چین رگ‌ها را باز می‌کند و اثر خوبی در گردش خون دارد. دار چین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن قوی کردن، مصونیت بدن در مقابل امراض است و تب بر است. ☺☺

♦ هرگز از روغن زیتون برای سرخ کردن استفاده نکنید. روغن زیتون در چه دود پایینی دارد و در دمای بالا ترکیبات سرطان‌زا تولید می‌کند؛ از آن فقط بصورت خام یا برای تفت کوتاه استفاده کنید. ☺☺

♦ ترکیب سیر و عسل. در مانی شگفت‌انگیز برای ارتقاء سلامت و مبارزه با سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سوزدایی بدن، تقویت سیستم ایمنی و بسیاری موارد دیگر است. ☺☺

♦ کدام زیتون را بخوریم؟ سبز یا سیاه؟ ۱۰۰ درصد سبز زیتون‌های سیاه به علت اینکه با دخالت انسانی درست می‌شود عوارضی چون لک شدن پوست و آلودگی دستگاه گوارش را به همراه دارند! ☺☺

♦ انار را با پرده‌های سفید اطراف آن مصرف کنید؛ زیرا حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر نامحلول است که به رفع مشکلات دستگاه گوارش، جلوگیری از یبوست و کاهش اضافه وزن کمک می‌کند. ☺☺

♦ اگر قلبان می‌کشید مواد غذایی زیر را مصرف کنید تا مضرات آن را کاهش دهید. گوجه جعفری، جای سبز، برگه آووزرد آلو. ☺☺

جمله زبان هایی هم که مغفول مانده و آینده‌ای چشمگیر را انتظار می‌کشد، مترجمی زبان هندی است. رشد همه جانبه کشور هند و توجه نگرین بازار ایران به این کشور توسعه یافته باعث شده ورود شرکت‌های هندی و برقراری ارتباط با ایران در آینده‌ای نزدیک بتواند بازار کار گسترده‌ای را برای مترجمان زبان هندی فراهم آورد.

#### ♦ زبان‌های ژاپنی و روسی در تراز اول، ماهی ده میلیون تومان بدون مدرک

رشد تکنولوژی و فراگیر شدن استفاده از موبایل، فضای مجازی و تغییر چشمگیر سبک زندگی مردم در مدت کوتاهی باعث شده تا برنامه نویسی و ارائه خدمات تحت وب بازار کار خوبی را برای مهندسی کامپیوتر فراهم آورد. از برنامه نویسی نرم افزارهای موبایلی اندروید تا طراحی وب سایت‌های ارائه خدمات اینترنتی برای شرکت‌ها، نهادها و استارت‌آپ‌های گوناگون باعث رشد چشمگیر شغل برنامه نویسی شده است. فراگیری علم برنامه نویسی با توجه به گستردگی آموزشگاه‌هایی که در این حوزه مشغول به فعالیت‌اند، نیازی به تکمیل تحصیلات در رشته مهندسی کامپیوتر ندارد. هر چند فارغ التحصیلان این رشته آشنایی بیشتری با این حوزه داشته و از فرصت‌های شغلی بیشتری نسبت به کسانی که این دانش را در آموزشگاه‌های غیردانشگاهی آموخته‌اند، دارند. اما شما می‌توانید با هر مدرک دانشگاهی با شرکت در آموزشگاه‌های متعدد این رشته آن را فرا بگیرید و وارد بازار کار گسترده آن شوید. رشد استارت‌آپ‌ها که بخشی اعظم آنها در حوزه فناوری فعالیت می‌کنند، یکی از عوامل توسعه‌ی شغل شده چرا که اکثریت قریب به اتفاق استارت‌آپ‌ها نیاز به یک تیم برنامه نویسی و متخصص شبکه دارد. بر اساس اطلاعات سایت ایران تلنت؛ در آمد یک برنامه نویسی از ماهانه ۲۱۵ تا ۱۰ میلیون تومان است.

#### ♦ مشاورین و مدیران مالی، شانزده استارت‌آپ‌کنان

پیشروی سیاست‌های اقتصادمحور در جهان و به خصوص در کشور ماو تشکیل بازارهای گسترده سرمایه باعث شده تا هر شرکت، نهاد و سازمانی برای ادامه فعالیت نیاز به مشاورین مالی داشته باشد. کسانی که بر حوزه مدیریت، سرمایه تسلط داشته و بتوانند شرکت‌ها را در سرمایه گذاری در حوزه‌های سودآور راهنمایی کنند.

شاغلین این حوزه و وظایف متعددی مانند کنترل هزینه، قیمت گذاری، پیش بینی سود، اندازه گیری بازده مورد نظر پروژه‌ها، مدیریت دارایی‌ها، مدیریت منابع مالی و... را بر عهده دارند. تعداد بالای شرکت‌های سرمایه‌گذاری، بانک‌ها، کارگزاران بورس و... موجب شده تا علاوه بر مشاوره مالی در شرکت‌ها، بازار کار گسترده‌ای پیش روی مدیران مالی باشد. ضمن اینکه با توجه به آگاهی این اشخاص از ریزه کاری‌های سرمایه‌گذاری مناسب درآمد آنها را بسیار بالاتر برده است. چرا که علاوه بر حقوق دریافتی خود از محل کار می‌توانند با دانش خود تولید سرمایه کنند و وضعیت مالی شخصی خود را به طرز چشمگیری بهبود بخشند.

مدیران مالی ضمن فعالیت به عنوان مشاورین مالی می‌توانند به عنوان حسابدار نیز مشغول به کار شوند. بر اساس گزارش‌های سایت ایران تلنت میانگین درآمد ماهانه یک مدیر مالی ۵ میلیون تومان است و این رقم ممکن است تا میلیون تومان هم برسد.



است. گفته شده نرخ رشد جمعیت سالانه کشور چهار برابر نرخ رشد جمعیت است. همین حالا بیش از ۷ درصد جمعیت کشور بالای ۶۰ سال سن دارند. این جمعیت انبوه نیاز به خدمات فیزیوتراپی و توانبخشی را افزایش می‌دهد. در عین حال مشاغل پشت میزی هم افزایش پیدا کرده و آسیب‌های ناشی از آن منجر به نیاز کشور به متخصصان طب فیزیکی می‌شود. در دنیا هم نیاز به این شغل در حال رشد است. یک وب سایت آمریکایی، فیزیوتراپیست را دومین شغل در حال رشد سریع دنیا در سال ۲۰۱۷ دانسته.

میانگین درآمد شاغلان این بخش در سال ۲۰۱۷ بیش از ۸۵ هزار دلار بوده البته تأسیس مطب فیزیوتراپی شرایط خاصی دارد، مثلاً این که برای تأسیس در مراکز استان ۶ سال و در شهرستان‌ها ۳ سال سابقه کار مورد نیاز است.

#### ♦ آشنایی گردشگر در آمد به دلار

با توجه به افزایش آمار ورود گردشگران به کشور به خصوص در شهرهای گردشگر پذیر همچون شیراز و اصفهان بازار توریست‌ها به خصوص راهنمای توریست‌های خارجی بسیار داغ شده است. راهنمای گردشگر یا توریست شخصی است که با آشنایی و تسلط کامل بر نقاط گردشگری یک شهر از جمله اماکن تاریخی، بازارهای تجاری، جاذبه‌های طبیعت و... خصوصیات و تاز بجزه مربوط به این اماکن را برای گردشگرانی که به آن محل سفر می‌کنند، توضیح داده و معرفی کند. علاوه بر توریست‌های داخلی که حوزه کاری‌شان گردشگرانی هستند که بین شهرهای کشور سفر می‌کنند، برخی توریست‌ها هم وظیفه اطلاع رسانی و معرفی جاذبه‌های گردشگری و مدیریت سفر گردشگران خارجی از جمله برنامه ریزی زمانی برای گردش در شهر، رزرو هتل و... را بر عهده می‌گیرند و می‌توانند با آشنایی با یکی از زبان‌های خارجی، مرجع خوبی برای توریست‌های خارجی باشند. به خصوص در سال‌های اخیر که با توجه به ترمیم چهره ایران در سطح بین الملل آمار ورود گردشگران خارجی به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است. از سال ۹۲ تا ۹۵، حدود ۲۰ میلیون گردشگر وارد ایران شده و بیش از ۳۲ میلیارد دلار معادل ۱۲۸ هزار میلیارد تومان درآمد برای صنعت گردشگری به وجود آورده است. درآمد توریست‌ها به نسبت میزان فعالیت روزانه‌شان رقم قابل اعتنایی می‌شود. به خصوص توریست‌های مسافران خارجی به دلار پول می‌گیرند و به ریال خرج می‌کنند.

#### ♦ مترجمی زبان‌های خاص، زبان چینی بی‌منی طلا

با ورود کشورهای غیر انگلیسی زبان مثل چین و روسیه به بازارهای اقتصادی ایران، نقش مترجمان این زبان‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار شده است. به طوری که اکنون بسیاری از شرکت‌های بازرگانی نیاز به برقراری ارتباط با کشورهای اقتصادی مانند چین و امرات از طریق مترجمان زبان نیاز دارند. به خصوص زبان چینی که از سرسختی و ناملموس بودن آن برای مردم دیگر کشورها، علاقه کمتری به فراگیری آن وجود دارد. ضمن اینکه چینی‌ها که به واسطه خوی ملی گرایانه خود کمتر زبان انگلیسی می‌آموزند، بازار بسیار مناسبی برای مترجمان زبان چینی در کشورمان به وجود آورده‌اند. همین حالا قیمت ترجمه ۲۵۰ کلمه از زبان چینی به فارسی ۵۹ هزار تومان و هزینه ترجمه از فارسی به چینی ۸۹ هزار تومان است. (برای زبان انگلیسی کمتر از ۶ هزار تومان است.)

به طور کلی زبان‌های کشورهای آسیای شرقی به واسطه این که قدرت‌های نوظهور اقتصادی محسوب می‌شوند، منبع درآمد مناسبی برای ایرانیان مترجم زبان است. از



# احساس می‌کنم شکست خورده‌ام، چه کنم؟

• باربارا دی آنجلس

هر وقت من و شوهرم با هم دعوا می‌کنیم نه تنها عصبانی می‌شود، بلکه بدجنسی هم می‌کند. با نام‌های ناشایست و توهین‌آمیز مرا صدا می‌زند و به من توهین می‌کند و به آدم می‌برد. آخر سر اشته می‌کنیم، اما بعد از گذشت چهار سال از ازدواج و زندگی مشترک احساس می‌کنم شکست خورده‌ام. هر وقت می‌خواهم راجع به این موضوع یا او صحبت کنم به او برمی‌خورم و حالت تدافعی می‌گیرد و مرا متهم می‌کند که بیش از حد حساس و زودرنج هستم. چه کار کنم؟



می‌کند به شما سدمه بزند تا بدین وسیله از خودش دفاع کند. تعجبی ندارد که احساس می‌کنید شکست خورده‌اید. بسیار مهم است که شوهرتان دو موضوع اساسی را درک کند: ۱- رفتار آزارگرانه و کلمات نیشدار او به هنگام دعوا باید کنار گذاشته شود. باید به او بگویید طیرغم تخلیه خشم و احساسات منفی او، خاموشی هستند و دوست دارید به او کمک کنید، اما او اجازه ندارد این احساسات ناخوشایند را سر شما خالی کند. ۲- لازم است برای درک و التیام خشم بازمانده از گذشته خود، کمک حرفه‌ای بگیرید. شوهر شما شاید در آن موقعی که به شما می‌برد از خودش نیز بدش می‌آید. اما راه دیگری بلد نیست. نمی‌داند با این احساسش چگونه برخورد کند. باید تأکید کنید که از یک روان‌درمانگر واجد شرایط و حرفه‌ای کمک بگیرید؛ روان‌درمانگری که مدیریت خشم را به او بیاموزد و در شناسایی و التیام منبع و منشأ اصلی خشمش به او کمک کند. بسیار مفید خواهد بود که در کنار هم در جلساتی شرکت کنید تا روش‌ها و مهارت‌های دعوای بی‌ضرر و سالم و غیرمخرب را بیاموزید.

شما می‌گویید شوهرتان هر وقت با شما دعوا می‌کنید بدجنس می‌شود. چنانچه بدجنسی او تنها هنگام عصبانیت بروز می‌کند، به احتمال بسیار زیاد به این معناست که با مردی سر و کار دارید که تا سر حد مرگ از خشم و عصبانیت خود می‌ترسد. شاید این گفته مرا باور نکنید، اما شرطاً می‌بندم شوهرتان در کودکی در مقابل پدر یا مادر یا هر دو یا یکی از خواهران و برادرانش تا حد زیادی احساسات تحت فرمان بودن، عجز و ناتوانی و درماندگی می‌کرده است. به خصوص در مواقع جنگ و دعوا. این امکان وجود دارد که در بچگی نیز او را فریب می‌دادند و اذیتش می‌کردند. شاید پدر یا مادری آزارگر داشته است. شاید برادر بزرگتر او آدمی بوده که ضعیف‌ها را می‌ترسانده و اذیت می‌کرده است. او طبع برنامه‌ریزی احساسی‌اش ناخودآگاه تصمیم گرفته در بزرگسالی، هر وقت کسی به او حمله یا تهدیدش کرد، باید حالت تدافعی بگیرد و هجوم ببرد تا از قلمرو خود محافظت کند. به این امید که متجاوز را ترساند و فراری دهد. هر وقت از شوهرتان انتقاد می‌کنید و ناراضی خود را از این وضع ابراز می‌کنید، او شما را دشمن می‌بیند و سعی

پاسخ‌های حجت‌الاسلام دهنوی  
(به سئوالات خوانان)

**مهریه سنگین می‌تواند ضامن زندگی باشد؟**

• آیا مهریه‌های سنگین می‌تواند ضامن بقاء و دوام زندگی باشد؟  
خیر. بدون تردید مهریه‌های سنگین نمی‌تواند تضمینی برای ازدواج پایدار و زندگی آرام و سعادتمند باشد، زیرا اگر چنین می‌بود، جمله «مهرم حلال و جویم آزاد» را نمی‌شنیدیم. مرد اگر در زندگی زنشویی به بن‌بست برسد، آنگاه حشرش را می‌آزارد تا او را وارد از مهرش بگذرد و خود را رها سازد که البته این رفتار براساس روایات دینی، بسیار ناشایست و ناجوانمردانه است. رسول خدا(ص) فرمود: «خداوند از مردی که حشرش را می‌آزارد تا مهر خود بگذرد، همان قدر خشمگین می‌شود که از گریه بی‌بیم به خشم می‌آید»  
مهریه به معنای صفاقی و نشانه راستی و درست‌بینی است. به همین دلیل قرآن کریم از واژه «سدقه» استفاده کرده است (و اتوا النساء صدقاتهن نحله) وقتی مرد، چیزی را با این عنوان به زن می‌دهد، یعنی علاقه من به تو راستین است و تروپین نیست و اگر مرد مجبور شود بیشتر از توان خود بپردازد، به طور قطع دیگر نمی‌تواند نشانه صداقت او باشد. بنابراین به دختر و خانواده او توصیه می‌کنیم به علی‌واهی و غیرمنطقی چشم و هم‌چشمی، فخرپروشی، مقایسه رقابت، فزون‌طلبی و... مهریه‌های سنگین را بر هوس آینده دخترشان تحویل نکنند و متوجه پیامدهای منفی آن باشند. مهریه بالا به طور قطع نشانه شخصیت والا‌ی دختر نیست.

## پرسش از شما - پاسخ از مشهورترین روان‌درمانگر جهان

### دارو، افسردگی را بهتر درمان می‌کند یا روان‌درمانی؟

• الیزابت الیس - روانشناس

• نمی‌دانم، دارو افسردگی را بهتر درمان می‌کند یا روان‌درمانی. آدم‌های زیادی را می‌شناسم که افسرده بوده‌اند و ظاهراً با مصرف دارو خیلی سریع توانسته‌اند مشکلاتشان را رفع کنند و دیگر افسرده نباشند. آیا واقعا همینطور است؟  
هیچ‌کس جواب دقیق و کاملاً موثقی برای سؤال شما که آیا دارو افسردگی را بهتر درمان می‌کند یا روان‌درمانی، پیدا نکرده است. این سؤال، جواب قطعی ندارد چون افسردگی‌ها انواع دارند و هرکس به سبک و سابق خودش به دارو و روان‌درمانی واکنش نشان می‌دهد. ابتدا اجازه دهید روش‌های روان‌درمانی را توضیح بدهم که انواع مختلفی دارند. بعضی از این روش‌ها برای مراجعان خطرناک هستند مثلاً فنون روانکاوی کلاسیک، مراجعان را با گذشته‌شان مشغول می‌کند و کاری می‌کند تا دائم درباره شرایط زندگی حال حاضرشان غر بزند و با این کار، احساس افسردگی خود را شدت بخشند. مطالعات نشان داده‌اند که رفتار درمانی عقلانی هیجانی و درمان شناختی رفتاری برای آدم‌های به شدت افسرده، مؤثرتر - هر چند مراجعان در نحوه پذیرش این درمان‌ها و در میزان جدیتشان در استفاده از اصول و اجرای تمرین‌های آنها خیلی با هم فرق دارند. بعضی از مراجعان، خیلی سریع این اصول و تمرین‌ها را می‌پذیرند، تکالیف شناختی، هیجانی و رفتاری این درمان‌ها را مرتب انجام می‌دهند و حالت افسرده آنها در حد چشمگیری و گاهی به شکل سحرآمیزی بهبود می‌یابد. مثلاً با اجرای فنون خودبیزی نامشروط، دیگری‌پذیری نامشروط و زندگی‌پذیری نامشروط، خلق خود را بهبود می‌بخشند و این بهبود را حفظ می‌کنند. البته بعضی از مراجعان متأسفانه همه این‌ها را نمی‌کنند! عداوت از افسرده‌ها، زمینه زیست‌شناختی افسردگی - یعنی عدم تعادل شیمیایی - دارند. این گروه از افسرده‌ها یا از رفتار درمانی عقلانی هیجانی و درمان شناختی رفتاری نفع کمی می‌برند یا بهبود یافتن آنها طول می‌کشد. بهبود یافتن بعضی از مراجعان، مقطعی است و خیلی پیشرفت نمی‌کنند. چرا؟ به دلایل زیادی که اینجا امکان توضیح دادن آنها نیست.

## تست کوتاه زندگیتان

### شما چند درصد زن ذلیل هستید؟

برای آشنایی خودتان با شخص خودتان لازم است این موارد را بررسی کنید.



- ۱- چندثوبت در روز در برابر همسرتان کلمه «چشم» را بکار می‌برید؟  
الف- ۵ بار  
ب- ۱۰ بار  
ج- بیش از ۱۵ بار
- ۲- چند درصد از کارهای منزل را شما انجام می‌دهید؟  
الف- ۴۰٪  
ب- ۶۰٪  
ج- بیش از ۷۰٪
- ۳- نسبت تعداد میهمان دعوت کردن قایل چقدر است؟  
الف- مساوی است  
ب- قایل زن دو برابر مرد  
ج- قایل زن بیش از ۳ برابر
- ۴- انتخاب مقصد مسافرت یا گیت؟  
الف- نظر جمعی همه اعضای خانواده  
ب- نظر زن و بچه‌ها  
ج- نظر زن

نتیجه:  
کاملاً معلوم است: آنکه جواب الف آنکه جواب اکثریت دارد ۵۰٪ زن ذلیلند آنکه جواب «ب» آنها زیاد است ۷۰٪ تا کمی کمتر از ۱۰۰٪ زن ذلیلند و اما، جواب دهندگان ج، «بند» و آخر زن ذیلی هستند!

# علت بحران خانوادگی + ظرفیت مرد + بد اخلاقی همسر

حرف‌های جالب درباره همسر داری و بچه داری و...

همسر به من «گیر» می‌دهد، چه کنم؟

خانم‌ها با دقت و وسواس این مطلب را بخوانند

• لادن مطهری پور

در کانون خانواده، دو انسان زندگی آمیخته با هم دارند و طبیعی است که گاهی میان آنها اختلاف ایجاد شود، می‌گویند دو کوزه هم که کنار هم قرار بگیرند، صدا می‌دهند. مهم این است که همسران تحمل لازم را برای حل مشکل داشته باشند. امام خمینی (ره) بعد از جاری کردن صیغه عقد، به همسران جوان توصیه می‌کردند که «بیروید با هم بسازید». شخصی می‌گفت عقد ما را امام خواندند و همین توصیه را کردند. در پانزده سال گذشته مشترکمان هر وقت مشکلی ایجاد شد با همین توصیه امام مشکل را حل کردیم.

## علت بحران خانوادگی

مرد بیرون از خانه با مشکلات زیادی مواجه است؛ مشکلاتی که همه از جانب افراد بیگانه ایجاد می‌شود، مرد هر چه به خود تلقین کند و سعی کند با دل و ذهن پر و با ناراحتی به منزل نرود - که جوانمردی مرد در این است - باز انسان است و اگر در داخل منزل با مشکل و اعتراضی از سوی همسر مواجه شود، چه بسا تمام آن ناراحتی‌ها را بر سر او بریزد. در این شرایط کافی است خانم هم تحمل خود را از دست دهد تا فاجعه و بحران در کانون خانواده ایجاد شود.

## بد اخلاقی یا همسر

مرد با همه سرسختی، موجود لطیفی است و درمان همه ناکامی‌ها و تنها آرامش‌گاه او خانواده است. اگر قرار باشد اینجا هم به زحمت بیافتد، بسیاری سخت و ناگوار خواهد بود. به همین دلیل، مردی که بتواند چنین شرایطی را تحمل کند، پاداش زیادی خواهد داشت. پیامبر (ص) می‌فرماید «مردی که بد اخلاقی همسر خود را تحمل کند، در ازای هر روز و شبی که صبر می‌کند، ثوابی را که ایوب پیامبر به خاطر تحمل سختی‌ها برده است، می‌برد و زنی که با همسر خود بد اخلاقی کند و یک شبانه روز را در قهر و بد اخلاقی با همسر طی کند، در نامه اعمالش به اندازه ریگ‌های بیابان، گناه نوشته می‌شود.»



## ظرفیت مرد

در حدیث دیگری آمده است که «اگر مردی به خاطر همسرش، خشمگین از خانه بیرون رود، فرشتگان آن زن را به این خاطر که مرد را با ناراحتی بیرون فرستاده است، لعنت می‌کنند.» معمولاً وابستگی زن به مرد بیش از وابستگی مرد به زن است. زن انتظار دارد تمام مشکلات او را مرد حل کند و تمام گرفتاری‌های او را به گردن مرد می‌اندازد. ظرفیت مرد که تقصیری هم نداشته، محدود است و به همین دلیل، تحمل او در این شرایط اهمیت زیادی دارد.

اگر می‌خواهید شوهرتان را از دست ندهید...

## این کارها شوهرتان را عصبی می‌کند!



در اینجا به تکنیک‌هایی اشاره می‌کنیم که با استفاده از آنها می‌توانید توانایی شوهرتان را فلج کرده و او را از پله‌های نردبان ترقی پایین بکشید. با روش‌های زیر، او را از کار اخراج خواهند کرد و قطعا در معرض فشار عصبی و دیوانگی قرار خواهند گرفت.



دورن کاریمی روانشناس

### چندین بار در روز به شوهرتان تلقین بزنید

در مورد مشکلات خانه با او صحبت کنید، از او بپرسید با چه کسی ناهار می‌خورد و فراموش نکند لیست خرید مایحتاج خانه را به او داده و یادآوری کنید تا هنگام برگشتن به خانه حتما آنها را تهیه کند. سعی کنید در طول روز حتما سری به محل کارش بزنید. همکاری‌اش به زودی متوجه خواهند شد که چه کسی در خانه رئیس است. با این کار قدرت کنترل اوضاع در او به حداقل خواهد رسید.

### در کارهایش دخالت کنید

نقش محوری را ایفا کنید. در نهایت، او تنها کارش این خواهد بود که در شرکت کار کند، این شما هستید که مدیر برنامه‌هایش هستید و به او دستور می‌دهید که چه کاری انجام دهد.

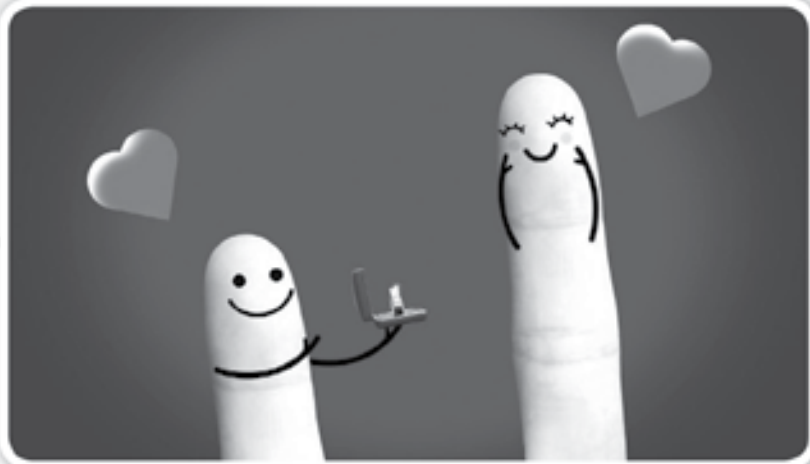
## شوهرتان عصبانی‌تان می‌کند؟

این عبارت «منظورت چه؟» در مواردی که فردی شما را ستوال بیج کرده و یا از شما ایراداتی می‌گیرد که، شما را عصبانی می‌کند، کاربرد دارد. در واقع گفتن این جمله خشم تو را به تأخیر انداخته و از واکنش تهاجمی‌ات جلوگیری می‌کند. موضوع را روشن می‌کند تا بتوانی افکار تو را جمع و جور کرده و مسئله را بررسی کنی. در واقع جوابی خردمندانه را به همراه دارد؟ نه واکنشی از روی ناپختگی. به عنوان مثال، یک روز همسرت از کارهای خانهداری‌ات شروع به ایرادگیری می‌کند و به تو می‌گوید که تو اصلا شایستگی نذاری و وظایفت را درست انجام نمی‌دهی و در حالی که در آن شرایط تو مطمئن بودی که همه چیز درست و خوب انجام شده است. تو نیز به جای آوردن دلایل منطقی برای او، فقط بگو «منظورت چیست؟»

و آن وقت او، یک مورد از کارهایت را که به نظرش خوب نبوده، مثلا لباسی که لازم داشته را دیر اتو کردی و یا موارد دیگری را مطرح می‌کند و تو در آن شرایط می‌توانی با او در مورد همین مسئله صحبت کنی.

## خانم‌ها چگونه پیشنهاد ازدواج دهند؟

آیا از این که به فرد مورد علاقه‌تان پیشنهاد ازدواج دهید، مشکل دارید؟ معمولا در بیشتر رابطه‌ها، خانم‌ها برای اولین بار حرف ازدواج را پیش می‌کشند زیرا اکثر مردها از ازدواج می‌ترسند، دلیل آن هم مسئولیت عاطفی و مالی آن است. اگر می‌خواهید هر چه زودتر با شریک زندگی‌تان ازدواج کنید، از این راه‌ها وارد شوید.



### بپرسید چرا تا به حال به شما پیشنهاد ازدواج نداده

اول از همه از فرد مورد علاقه‌تان بپرسید که چرا تا به حال به شما پیشنهاد ازدواج نداده است؟ سعی کنید تا جواب سوال‌تان را نگرفته اید، بحث را عوض نکنید. اگر به شما گفت که هنوز شرایط کافی برای ازدواج را ندارد، از او بپرسید که با همه این احوال، آیا عاشق شما است یا خیر؟

### هنگام دادن پیشنهاد، کمی بذله‌گو باشید

این که هنگام دادن پیشنهاد ازدواج به فرد مورد علاقه خود، کمی شوخ و بذله‌گو باشید، بسیار اهمیت دارد. بنابراین حتی اگر برای این کار عصبی و مضطرب هستید، جملاتی مانند «چه زمانی می‌توانم تو را همسر خود بنامم؟» یا «چه زمانی می‌خواهی به من پیشنهاد ازدواج دهی؟» را به زبان آورید.

### به او بگویید که به ازدواج علاقه دارید

برخی مردان اگر بدانند که شما قصد ازدواج دارید، جدی‌تر به این مسئله فکر می‌کنند. کفای است این موضوع را با فرد مورد علاقه‌تان در میان بگذارید. چه کسی می‌داند؟ شاید او منتظر نشانه‌ای از شماست. شما به واقعیت امر پی نخواهید برد، مگر این که با او به گفتگو بنشینید.

### پیشنهادتان را در خلوت بدهید

حتما شما هم این که در مقابل چشم دیگران رو به روی معشوق‌تان زانو بزنید و به او پیشنهاد ازدواج دهید را نمی‌پسندید. این کار برای آقایان طبیعی است اما اگر شما چنین کاری را انجام دهید، او از خجالت قرمز می‌شود. بنابراین بهتر است این کار را در خلوت دو نفره خود انجام دهید.

### خود را زیاد وابسته نشان ندهید

هر چه دخترها خودشان را نیازمند و وابسته‌تر نشان دهند، پسرها را از خود دورتر می‌کنند. آقایان، خانم‌هایی را که از خود استقلال ندارند، نمی‌پسندند. بنابراین قبل از این که رابطه شما به پایان برسد، این رفتار را از خود دور کنید.

### او را زیاد تحت فشار نگذارید

اگر برای ازدواج، فرد مورد علاقه‌تان را زیاد تحت فشار قرار دهید، ممکن است که او در آینده، هنگامی که در رابطه خود دچار مشکل شده اید، شما را سرزنش کند. سعی کنید به‌طور غیر مستقیم موضوع را با او مطرح کنید. به عنوان مثال به او بگویید که والدین‌تان دوست دارند هر چه زودتر شاهد ازدواج‌تان باشند.

### درباره تمام جنبه‌های ازدواج با او به گفتگو بنشینید

برای ازدواج تنها عشق کافی نیست. شما باید تمام جنبه‌های آن را در نظر بگیرید و با فردی که می‌خواهید زندگی‌تان را با او شریک کنید، در میان بگذارید. مسائلی مانند آشنایی با خانواده‌ها، خرید یا اجاره خانه، خرید ماشین و دیگر نیازهای زندگی‌تان در برخی موارد نگرانی‌هایی داشته باشد، در این شرایط وظیفه شما است که با حرف‌هایتان به او آرامش دهید.

## زوج‌های موفق برای حل مشکل زناشویی‌شان چه می‌کنند؟

- پذیرش استرس در زندگی به عنوان اولین عاملی برای ایجاد انگیزه، شربینی و حالات زندگی.
- در میان گذاشتن احساس‌ها و نظریات خود با یکدیگر.
- زوج‌های موفق سعی می‌کنند در طول مدت زندگی از راه‌های جدید برای حل مشکل زناشویی استفاده کنند. (خلق شیوه‌های جدید).
- استفاده از افراد موفق دیگر، سازمان‌ها و مراکز مشاوره، جهت حل مشکل‌های زناشویی (البته از افرادی که الگوهای موفق هستند نیز جهت حل مشکل‌ها می‌توان استفاده کرد).
- زوج‌های موفق سعی می‌کنند با انطباق دادن خود با شرایط زندگی از شدت مشکل‌ها بکاهند.
- زوج‌های موفق در رابطه با مسائل اقتصادی زندگی با هم صحبت کرده و تشریک مساعی پیدا می‌کنند.
- زوج‌های موفق، عزت نفس را با کسب معاش ارتباط نم‌ی‌دهند.
- زوج‌های موفق در رابطه با مسائل اقتصادی از خود عکس‌العمل مناسب نشان می‌دهند.

## شیوه درست انتقاد کردن بدون جریحه‌دار شدن طرف مقابل

- ۱- قبل از شروع مطلب از او تمجید کنید.
- ۲- خطاهای دیگران را غیرمستقیم گوشزد کنید.
- ۳- قبل از انتقاد از دیگران از اشتباهات خود سخن بگویید.
- ۴- به جای دستور صریح، دستورات را به صورت سؤال و خواهش بخواهید.
- ۵- بگذارید طرف مقابل ابروی خود را حفظ کند.
- ۶- از کوچکترین پیشرفتی تعریف کنید.
- ۷- به مردم اعتماد کنید تا سعی کنند خود را سزاوار خود سازند.
- ۸- رفع و اصلاح عیوب را کاری آسان نشان دهید.
- ۹- کاری کنید تا مخاطب وظایفش را با میل و اشتیاق انجام دهد.



## ۶ روش برای دوست داشتن دیگران

- ۱- از صمیم قلب دیگران را دوست داشته باشید.
- ۲- همیشه لبخند بزنید.
- ۳- همواره به اسم دیگران توجه داشته باشید.
- ۴- در مورد آنچه دیگران علاقه‌مندند صحبت کنید.
- ۵- شنونده خوبی باشید و دیگران را تشویق به صحبت در مورد خودشان کنید.
- ۶- کاری کنید که دیگران احساس کنند وجودشان برای شما اهمیت دارد.

■ امام حسین علیه السلام فرمودند:  
عاجزترین مردم کسی است که نتواند  
دعا کند.

یادداشت مهمان



توصیه های ماری  
گیلیات مشهورترین  
طراح دکوراسیون  
جهان

■ خانم شیرعلی زاده

# در منزل از چه تابلوهای استفاده کنیم؟

ماری گیلیات یکی از مشهورترین طراحان داخلی جهان است که تاکنون ۳۹ کتاب در این زمینه به چاپ رسانیده که به یازده زبان زنده دنیا ترجمه شده است. وی در حال حاضر در فرانسه زندگی می کند اما فعالیت های خود در این زمینه را در لندن و نیویورک دنبال می کند. این طراح مشهور خانه های اکثر هنرمندان آمریکایی و اروپایی را طراحی کرده است. از آن جمله می توانیم به خانه فرد شیبسی در نیویورک، آپارتمان وزیر امور خارجه یکی از کشورهای در لندن، سفارت عراق در لندن، خانه پادشاه عربستان سعودی و خانه اسکات رادین، فیلساز و کارگردان تئاتر اشاره کرد. دیوارهای خانه با تابلو و آئینه های تزئینی جلوه خاصی پیدا می کند و هر بیننده ای را جذب خود می کند. پس باید در انتخاب آنها و نحوه نصب آنان نیز نکات و اصولی را رعایت کرد. در زیر به نکاتی در مورد مکان نصب تابلو و آئینه های تزئینی اشاره کرده ایم که به طور حتم با رعایت آنها محیطی جذاب و فوق العاده در خانه ایجاد خواهید کرد.

## نصب مناسب تابلو بدون زخمی کردن دیوار

برای اینکه فرم نهایی تابلوهای خود را روی دیوار به دست آورید لازم نیست دیوار خود را با میخ یا هر وسیله دیگری زخمی کنید. راهی که به شما پیشنهاد می دهیم این است که یک نگه منقوشی بزرگ بردارید و به اندازه تابلوهایتان ببرید. حالا آنها را روی دیوار و به فرم های دلخواه بچسبانید. محل نهایی و مورد تاییدتان را علامت گذاری کنید و به وسیله میخ یا هر وسیله دیگر تابلو یا آئینه ها را روی دیوار ثابت کنید. برای اینکه آنها بیشتر به چشم بیایند سعی کنید فاصله و تعادل بین آنان کاملاً رعایت شوند. در مجموع نصب آنان کاملاً ساده ای است اما رعایت تعادل را فراموش نکنید. روشی که می توانیم پیشنهاد کنیم روش خطی است. در ترکیبی از تابلوهای با اندازه مختلف نیز می توانید این نکات را رعایت کنید. سعی کنید تابلوی بزرگتر را وسط و برای مثال ۲ تابلوی کوچک سمت راست و ۳ تابلوی کوچک سمت چپ نصب کنید.



## تابلو و آئینه های بزرگ

قاعده نصب تابلو و آئینه های بزرگ بدین صورت است که باید آنها را در ارتفاع یک متر و ۸۰ سانتیمتری از سطح زمین روی دیوار نصب کرد. برای اینکه این اثر بیشتر به چشم بیاید بهتر است که کاملاً وسط دیوار مورد نظرتان قرار داده شود. سر تابلو را به مقدار خیلی کمی به سمت جلو هدایت کنید و سپس محکم کنید. این عمل باعث می شود که هر بیننده ای به سلاکی آن را ببیند. حالا مکان تابلو آئینه ها باید قطب دار باشند.



## تابلوهای بالای مبلمان

نصب تابلو، بالای مبلمان همواره مورد استفاده قرار گرفته است اما مکان نصب آن نیز اصولی دارد. برای اینکه دید و جلوه مناسبی داشته باشد ۱۲ تا ۲۲ سانت بالاتر از میل هایتان نصب شود. \* نکته ای که باید رعایت کنید نصب برخی تابلوها در "سطح دید" است. حالا این سطح دید چیست؟ سطح دید، سطحی است که بیننده نیازی به بائین یا بالا نگاه کردن ندارد. ارتفاع استاندارد دی که تابلوها در سطح دید باید نصب شوند تقریباً یک متر و ۴۷ سانتیمتر روی دیوار و از سطح زمین است. \* استفاده از نورهای ملایم را نیز فراموش نکنید زیرا جلوه خاصی به دکوراسیون منزلتان می دهد و سایه روشن های جالبی بوجود می آورد.

## مجموعه ای از تابلو و آئینه ها

استفاده از مجموعه ای از تابلو و آئینه ها این فرصت را به شما می دهد که از فضای کوچک بیشترین استفاده را ببرید و در مقابل دید وسیعی به بیننده تقدیم کنید. شکل و ظاهر تابلو و آئینه ها تأثیر بسزایی در ایجاد محیطی جذاب دارد. پس در انتخاب اشکال آن نیز دستتان باز است.



# ۵ مرحله رویارویی با انتقاد همسر

هیچ فردی دوست ندارد، مورد انتقاد و عیب‌جویی دیگران قرار گیرد؛ حتی اگر انتقاد درست و بجا باشد. انتقاد اطمینان و قوت قلب آدمی را متزلزل می‌سازد، به ویژه وقتی که با خصومت و پرخشگیری بیان می‌گردد و باعث احساس آشتکی و خشم در فرد مورد نظر می‌شود. با این وجود در روبرو شدن با انتقاد، به جای آنکه از شیوه‌های مخرب استفاده کنید، می‌توانید از روش‌های سازنده‌ای بهره بگیرید.

• لادن مغلیس - سوز



خونسرد باشید و از تشنج آفرینی اجتناب کنید فردی که در حال دریافت شکایت است، ممکن است احساس کند که احساساتش در حال تحریک شدن است. مهم این است که اجازه ندهیم تا موقعیت‌هایی این‌چنینی، کنترل ما را در دست بگیرند. بهتر است، اگر در چنین شرایطی قرار گرفتید، صحبت را به جلسه بعد موکول کنید و به طرف مقابل‌مان توضیح دهید که اگر درباره این موضوع در مکانی آرام‌تر و زمانی دیگر صحبت کنید، او می‌تواند با ملاحظات دقیق‌تر انتقاداتش را ارائه دهد و شما هم به گفته‌هایش کامل‌تر و با دقت بیشتر گوش فرا دهید.

گوش کنید و نشان دهید که درک می‌کنید در این مبحث باید، در مورد اهمیت گوش دادن به انتقادات مفید و سازنده تأکید کنیم. گوش کنید، توجه کنید و سپس با منعکس کردن آنچه که گفته‌اید، بگذارید تا آنها درک کنند که شما محتوای انتقاد آنها را دریافت کرده‌اید. در این شرایط شما؛ علاوه بر این مسئله، درک صحیح خود را نیز بررسی می‌کنید.

## عذرخواهی کنید

اگر از شما عمل اشتباهی سر زده است، از فرد مقابلتان پوزش بخواهید. هر کسی ممکن است اشتباه کند و در واقع این بخشی از زندگی روزمره همه ماست. شاید در شرایط خاصی که قرار گرفته‌اید در مورد بعضی مسائل دچار سوءتفاهم شده و یا چیزی را فراموش کرده باشید و یا این که مسائل را خوب بررسی نکردید تا درک کنید که چگونه اعمال شما می‌تواند فرد دیگری را تحت تأثیر قرار دهد.

## سوء تفاهمات را اصلاح کنید

در بعضی موارد تمام آنچه که لازم است تا انجام شود، این است که هر نوع سوءتفاهمی را که در پشت انتقادات وجود دارد تمسح و برطرف سازید.

## وضعیت برد - برد

اگر در موقعیتی نتوانید مسئله‌ای را از طریق توضیح ساده و یا عذرخواهی حل کنید، آنگاه سودمندترین روش و همچنین نگرش تعارض به وجود آمده این است که: هر دو طرف باید تا جایی که ممکن است راضی و خرسند گردند؛ یعنی بهترین پیامد را برای دو طرف بخواهید. سعی کنید تا نقطه‌نظرهای خودتان را توضیح دهید و از فرد مقابل بخواهید تا با هم فکری و همکاری خود با شما، برای آن راه حلی پیدا کنید که برای هر دوی شما مناسب باشد.

**خطرات چند همسری**  
**بودن از دید آقایان**  
**ارتباط با مرد**  
**متاهل یا همسر دوم**  
**اوشدن**



• آیا مردی که با زن اول مشکل داشته باشد، احتمال داشتن مشکل او با همسر دوم خیلی بیشتر است؟

دکتر کمال یونجی  
مشرحم ترویبا پورمناف توجه کنید که ارتباط با یک مرد متاهل یا همسر دوم او شدن، معمولاً در شرایطی آغاز می‌شود که او با همسر اولش دچار مشکل باشد و این نکته‌ای است که زن دومی که وارد زندگی آن مرد شده، باید به آن خیلی توجه کند. مردی که با همسرش در خانه مشکل دارد، ممکن است با زن دیگری احساس نزدیکی کند اما فراموش نکند که این احساسات ممکن است در طی زمان تغییر کند. او خسته از طوفان موجود در منزلش، دنبال بندگی آرام می‌گردد. اگر طوفان منزلش به نحوی آرام بشود، احتمال بازگشت او به سمت همسر اول، بسیار زیاد است. بنابراین زنی که برای تسلی وارد زندگی مردی می‌شود، باید بداند که ممکن است سهم زیادی از زندگی او نبرد. به علاوه مردی که با وجود داشتن همسری در خانه، به شما توجه می‌کند، چه از او جدا بشود و چه نشود، قطعاً این احتمال وجود دارد که بعد از شما هم به دیگران تمایل پیدا کند. یعنی وقتی که شما را به دست آورد، هر لحظه می‌توانید منتظر ورود فرد دیگری به زندگی‌تان باشید. فراموش نکنید مردها عادت خود را به راحتی ترک نمی‌کنند.

## رازهای ساده برای زندگی مسالمت‌آمیز

### شایعه پراکنی در مورد خانواده همسر، ممنوع!



تلفن می‌تواند بعضی اوقات نقش اساسی در دو په هم‌زنی خانواده‌ها بازی کند. بعضی اوقات عروس، مخصوصاً عروس‌های جوان و کم تجربه گوشی را برداشته و ساعتها با مادرشان وراجی می‌کنند و همه مسائلی را که در خانواده شوهرشان در جریان است به مادرشان می‌گویند.

برای شام چی پخته، آخرین خواستگار برای خواهر شوهر، دعوی بین برادر شوهر و زنش، رئیس اداره شوهرش چی به شوهرش گفته، جاری‌اش چی به مادر شوهرش گفته، همه چیز از طریق خط تلفن داخل گوش‌های حریص مادر ریخته می‌شود.

این بدترین کاری است که یک زن می‌تواند انجام دهد. یاد بگیرید که محتاط باشید. شایعه پراکنی، مخصوصاً با مادرتان. وقتی که ازدواج می‌کنید وارد خانواده دیگری می‌شوید که اسرار آنها اسرار شماست. باید به محیط خصوصی آنها احترام بگذارید.

مشرحم: جعفر خزائی

پاسخ‌های جالب «علم الهدی» به سئوالاتی درباره همسر داری، بچه‌داری و...

## آیا انجام امور خانه بر زن واجب است؟

■ اگر خانمی بعضی از موارد مانند حجاب کامل یا آرایش نکردن برای غیر شوهر را رعایت نکند، تکلیف چیست؟  
بهره‌مندی از هر زنی منحصرأ متعلق به شوهرش است. کارهایی مانند عدم رعایت مسایل مربوط به آرایش و حجاب، نوعی از نشوز (خیانت به همسر) به حساب می‌آید و طبیعتاً واکنش مرد به آن باید طبق همان مراحل باشد که در آیه ۳۴ سوره نساء آمده است. ولی در مسائلی مانند نماز نخواندن، روزه نگرفتن و غیبت کردن، چون مرد بر زن حق ولایت ندارد، باید بر حسب وظیفه امر به معروف و نهی از منکر عمل کند.

## ■ آیا انجام امور خانه بر زن واجب است؟

خیر، وظیفه شرعی زن نیست. زن می‌تواند دستمزد کارهای داخل خانه و حتی شیر دادن به فرزندان و بچه‌ها را از شوهر بخواهد در مقابل مرد باید غذایی که رفع گرسنگی کند و پوششی که بدن را بیوشاند برای زن فراهم کند. ولی باید به خاطر داشت که اینها حداقل حقوق زن و مرد بر یکدیگر است. مناسب‌تر است که زندگی با حداقل بنا نشود و به زندگی از درجه دبستگی و محبت نگاه شود، نه رعایت حداقل حقوق همسران.





## خانه کوچک نامزد مانع ازدواج است!



کارشناسی مباحث خانوادگی  
علی اکبر مظاهری

کنار خیابان ایستاده و منتظر تاکسی بودم. اتومبیلی زیبا و مدل بالا، جلوی پایم ترمز کرد و دعوتی کرد که سوار شوم. تعجب کردم، زیرا چنین ماشین‌هایی کمتر اتفاق می‌افتد که کسی را سوار کنند و به مقصد برسانند! به هر حال سوار شدم، راننده جوانی بود حدود بیست و هفت، هشت ساله. پس از سلام و احوالپرسی گفت: ... یک مشکلی دارم که می‌خواهم با شما مطرح کنم. «گفتم: بفرمائید گفت: همینطور که می‌بینید، سن و سال من بالا رفته، اما هنوز مجرد هستم... تاکنون چند دختر را برای همسری در نظر گرفته‌ام و مطرح کرده‌ام، اما خانواده‌ام مخالفت کرده و به بهانه‌های مختلف، مانع ازدواجم شده‌اند و جدیداً دختر خوبی را انتخاب کرده‌ام و از هر جهت او را مناسب می‌بینم، اما این بار خانواده‌ام یک بهانه خیلی سبک و زشت و در عین حال خنده‌داری، پیش کشیده‌اند و مخالفت می‌کنند... تکلیف من با اینها چیست؟ تا حالا احترامشان را نگه داشته‌ام و به حرفشان گوش داده‌ام، اما این بار دیگر نمی‌توانم، چون هم این دختر خیلی خوب است و هم بهانه آنها خیلی بد...

گفتم: توضیح بدهید بینم بهانه خانواده‌تان چیست و خصوصیات و امتیازات دختر چگونه است؟ گفت: من اخیراً فارغ‌التحصیل شده‌ام و مهندس هستم و از هر جهت هم آمادگی برای ازدواج دارم و هم نیاز شدید به آن احساس می‌کنم. دختری را که برای همسری‌ام در نظر گرفته‌ام، بسیار خوب و مناسب است. او هم تحصیل کرده است و از هر جهت همدیگر را پسندیده‌ایم و هیچ مشکل و مانع حقیقی و واقعی بر سر راه ازدواجمان نیست. اما فقط و فقط یک «کوچه تنگ طاق‌دار» مانع این ازدواج است!

گفتم: یعنی چه؟ من که سر در نمی‌آورم! گفت: خانه ما، در محلی زیبا واقع شده و در منزل ما به روی یک پارک بزرگ باز می‌شود (اسم آن محله و پارک را هم گفت) اما خانه خانواده آن دختر، در یک کوچه تنگ و طاق‌دار است. خانواده ما می‌گویند: برای ما زشت است که در این کوچه تنگ و تاریک رفت و آمد کنیم و کسر شأنمان است، که خویشان و اشناایان و مهمانانمان را که نزدشان آبرو داریم، به این کوچه و خانه ببریم! بسیار تعجب کردم و نمی‌توانستم باور کنم که اینطور آدم‌هایی هم در این دنیا پیدا می‌شوند. به جوان گفتم: یعنی من باور کنم که خانواده و بزرگترهای شما اینجوری اند؟ مگر خانواده

شما می‌خواهند خانه خانواده دختر را بخرند که به کوچهای اشکال می‌گیرند؟ من که تا حالا چنین بهانه‌ای را ندیده و نشنیده بودم. گفت: بله، همینطور است که حالا که دیدید و شنیدید. الان تکلیف من چیست؟ با اینها چه کنم؟ گفتم: اگر چنین باشد و بهانه آنان همین باشد که شما می‌گویید، به هیچ وجه تسلیم نظرات باطل و نامشروع و مسخره آنان نشوید. دیگر بر شما واجب نیست که در این مورد، از پدر و مادرتان اطاعت کنید، اما دیگر اعضای خانواده و بزرگ‌ترها هم که هیچگاه واجب نبوده و نیست که از آنان اطاعت کنید. اگر مطمئن هستید که آن دختر، خوب و مناسب است و با همدیگر هماهنگ هستید، به هیچ وجه او را از دست ندهید.

### ۴ تصور اشتباه در مورد فرزندان طلاق

## آیا خواستگاری از فرزند طلاق غلط است؟



شما را کنترل می‌کرده و مراقب بوده و مانع از آسیب‌های اجتماعی شما شده باشند. ۴- نگران کمبودهای اقتصادی شما و در نتیجه عقده‌های ناشی از این کمبودها هستند، حال آنکه ممکن است پدر و مادر بزرگ شما از جهت اقتصادی نیز در حد نیاز و متعارف به شما رسیدگی کرده باشند، بنابراین، صرف این که دختر یا پسر فرزند طلاق است نمی‌تواند مانع ازدواج او باشد، چرا که نگرانی‌های پیش گفته ممکن است در مورد فرزندان که پدر و مادرشان از هم جدا نشده‌اند نیز وجود داشته باشد. چگونه صرف اینکه پدر و مادر دختر یا پسر از هم جدا نشده‌اند، خانواده‌ها او را نمی‌پذیرند و حتماً فرآیند خواستگاری را انجام می‌دهند. همین مسئله درباره فرزند طلاق نیز باید وجود داشته باشد و جدایی والدین او نباید عامل انصراف خانواده‌ها و محرومیت او از ازدواج باشد.

● والدینم از هم جدا شده‌اند و تحت سرپرستی مادری بزرگ و پدر بزرگ بوده‌ام. آیا این مسئله می‌تواند علت منصرف شدن خواستگاران باشد؟ خواستگاری که با فهمیدن مسئله جدایی پدر و مادر شما منصرف می‌شوند، نگرانی‌هایی دارند: ۱- نگران آسیب‌های روحی شما به دلیل دعوای و درگیری‌های پدر و مادرتان پیش از جدایی هستند، در حالی که ممکن است دعوای والدین شما (اگر بوده)، پنهانی بوده و می‌کشیده‌اند برای پیشگیری از آسیب‌های روحی در حضور شما درگیر نشوند. ۲- نگران خلال‌های عاطفی شما به سبب فقدان پدر و مادر هستند، حال آنکه ممکن است پدر بزرگ و مادر بزرگ شما با محبت کافی، مانع از این خلالا شده باشند. ۳- نگران آسیب‌های اجتماعی شما به دلیل نبودن والدین و در نتیجه نبود کنترل هستند، در حالی که ممکن است پدر و مادر بزرگ شما، همچون والدین،

## راه غلبه بر بزرگترین ناتوانی در زندگی

جملاتی برای تقویت روحیه!

«وقتی برنده می‌شوید، طوری با آن برخورد کنید که انگار به آن عادت دارید و وقتی می‌بازید، به چشم تنوع به آن نگاه کنید و لذتش را ببرید. در هر دو حالت شکر گزار و قدرتان باشید.»

ران کافمن

\*\*\*

«در زندگی خیلی اوقات به این دلیل در سایه و تاریکی قرار می‌گیریم که خودمان جلوی نور و وجودمان می‌ایستیم و مانع درخشش آن می‌شویم. از جلوی نور وجودتان کنار بروید و به آن اجازه دهید بدرخشد.»

رالف والدو امرسون

\*\*\*

«بزرگترین ناتوانی در زندگی، نگرش غلط است. این ناتوانی صددرصد قابل علاج است. با کمی صرف وقت، این نگرش را تغییر دهید (نه با دارو و درمان).»

اسکات هامیلتون

\*\*\*

«هرگز برای تبدیل شدن به شخصی که ممکن بود بشوید، دیر نیست. چند سئالتان است؟ هجده سال؟ بیست و هشت سال؟ سی و هشت سال؟ پنجاه و هشت سال؟ هشتاد و هشت سال؟ هرگز برای شروع دیر نیست.»

جورج ابوت

\*\*\*

«کسانی که واقعا ایمان دارند، به هیچ دلیل و مدرکی نیاز ندارند و کسانی که ایمان ندارند، با هیچ دلیل و مدرکی ایمان نخواهند آورد. اگر واقعا ایمان داشته باشید، هیچ چیز نمی‌تواند ایمان شما را سست کند. اگر ایمان نداشته باشید، هیچ کس نمی‌تواند ایمان را به شما تزریق کند.»

هری پالمیر

## نحوه‌رهایی از مشکلات پیش پا افتاده زندگی

• ریچارد نیلر

این قانون را جدی بگیرید. ما در زندگی ماشینی و پرغوغای کنونی پیوسته در حال جوش و خروش و غلبان و هیجان هستیم. به همین دلیل نیاز داریم که گاه احساسات تند را از شتاب بیاندازیم و تسکین دهیم. از سوی دیگر اغلب کارها را از آنچه هست جدی‌تر می‌گیریم، درگیر چیزهای عادی و مسائل پیش پا افتاده شده و در جزئیات بی‌اهمیت غرق می‌شویم. ابتدا حس نمی‌کنیم که عمرمان با سرعت سرسام‌آور سپری می‌شود.

### بی تفاوت به مسائل کم اهمیت!

برای این که در مسیر درست و راه صلاح زندگی قرار بگیریم ضرورت دارد نسبت به چیزهایی که واقعا اهمیتی ندارد بی تفاوت باشیم و در این راستا بهترین راه برخورداری از حس طنز و مزاح است یعنی خندیدن به خود و موقعیت‌های خویش، اما مراقب باشید به دیگران نخندید زیرا این نیز در سفر زندگی با مشکلات بی‌شماری روبرو می‌شوید و باید با موانع و تنگناها دست و پنجه نرم کنید.

### به خودتان بخندید!

اغلب نگران بیخ‌بچه‌های مردم هستیم و اینکه چگونه ما را ارزیابی می‌کنند. به علاوه به خاطر امکاناتی که از آن محروم هستیم و کارهایی که هنوز به سرانجام نرسانده‌ایم در اضطراب به سر می‌بریم. عبارتهایی از این دست اغلب ورد زبانمان است: «اوه، نه، ماشینی واقعا کثیف شده، دو هفته است که آن را نشستم، در حالی که همسایه بغلی‌مان دیروز ماشینش را نشت. واقعا شلخته‌ام.» برای حفظ آرامش خیال باید با فلسفه بی‌غسی به رویادهای زندگی بنگریم و آنها را چندان جدی نگیریم. با بهره‌مندی از حس شوخ‌طبعی به سهولت می‌توانید با افرادی که روحیه‌های متفاوتی دارند حشر و نشر داشته باشید و با خود و دیگران با ملایمت رفتار کنید زیرا زندگی اساسا نیکو و لبریز از نعمت و شادی است و لذت بردن از مواهب دنیا حق طبیعی و حق حیات ماست. بر این اساس نباید پیوسته با مسائل پیش پا افتاده دست به گریبان باشیم و در گرداب رکود و خمودی و دل‌مردگی دست و پا بزنیم. خندیدن به خودتان و موقعیتی که در آن به سر می‌برید اثرات مثبت مضاعفی به دنبال دارد. استرس و تنش را از وجودتان دور کرده و تعادل روحی‌تان را به شما باز می‌گرداند. خنده با ترشح آندروفین موجب شادی و نشاط و شادابی‌تان شده و چشم‌انداز بهتری از زندگی را در اختیارتان قرار می‌دهد. اما این بدان معنا نیست که پیوسته به شوخی و مزاح بپردازید یا لطیفه تعریف کنید. صرفا مفهومش آن است که با توسل به چینی‌حسی با خود با ملایمت رفتار کنید و در برابر رویدادها و افراد منفی و دشوار آرامش خود را حفظ نمایید. به هر حال همیشه می‌توان در هر چیز نکته‌ای خنده‌دار یافت و هر کاری را با حس طنز و مزاح آمیخت. با توسل به حس طنز و مزاح با خود به ملایمت رفتار و در برابر رویدادها و افراد منفی و دشوار آرامش‌تان را حفظ کنید.

چگونه از احساسات واقعی آقایان سر در بیاوریم؟

## علائم عاشق شدن مردها!

نشانه‌های عاشقی مردان متفاوت است و برای همه آن‌ها به یک صورت صدق نمی‌کند اما شاید با دیدن علائم زیر امیدوار شوید که مرد مورد نظرتان عاشق شده است.



### چگونه از احساسات واقعی یک مرد سر در بیاوریم؟

مردها معمولا در لیراز احساسات ضعیف هستند. منظورم این نیست که نمی‌توانند درباره احساساتشان صحبت کنند منظورم این است که این ما زنان هستیم که بیشتر اوقات نمی‌توانیم به آنها فکر نکنیم. احساسات، بویژه نوع عاشقانه آن، برای ما مثل موسیقی است که در آستانه پخش می‌شود. صدای آن را به آرامی در پشت سرمان می‌شنویم، اما بیشتر اوقات، آن را گوش نمی‌دهیم. به همین دلیل، من هم از آن دسته زنانی هستم که تلاش می‌کنند تا سر از احساسات واقعی یک مرد در بیاورند و این در حالی است که او حتی تصورش را هم نمی‌کند. مطلقا، او نیز امروز صبح سرشار از عواطف و احساسات بوده است اما سرش آنگونه به پسخکوی به تلفن‌ها و کارهایش گرم شده است که فرصتی برای توجه به این موضوع پیدا نمی‌کنند. خاتمه‌ها، نگران نباشید؛ هنوز جای امیدواری هست. چرا که حتی اگر مرد شما این فرصت را ندارد که فوراً عشقتش را به شما لیراز کند، و بگوید که تا چه حد شیفته شما می‌باشد، نشانگر عشقی است که نسبت به شما دارد. به این نشانه‌ها توجه کنید:



### فرستادن پیامک‌های بامزه

فرستادن پیش پا افتاده‌ترین و مسخره‌ترین پیامک‌ها از جانب او نشان می‌دهد که مست عشق است. به عنوان مثال، وقتی به شما پیام می‌دهد که «نارم خرمالو می‌خورم» در حالی که شما از خرمالو متنفرید یا «همین الان گریه‌ای را دیدم که شکل تو بود». در واقع منظورش این است که «بندم هست که تو خرمالو دوست نداری.» و «برایم هم اصلا مهم نیست که گریه‌ی تو از مردها بدش می‌آید» همچنین دارد می‌گوید «هی کاش همین الان تو، و آن گریه زشتت، اینجا پیش من بودی.»

### دائما به شما رنگ می‌زند

مردها تنها به سه دلیل گوشی تلفن را برمی‌دارند: (۱) برای انجام کاری، (۲) در مواقع اورژانسی، یا (۳) شنیدن صدای کسی، و اگر شما هم کار او یا تلفنچی اورژانسی نیستید، پس فقط می‌خواهد صدای شما را بشنود. و این یکی دیگر از نشانه‌های واقعی عاشق شدن است.

### به نظرت چی خوبه؟

«به نظرت روی کارت تولد مادرم چی بنویسم؟» «به نظرت کفشام به این شلوار می‌آید؟» «چه نظرت کدام رنگ زاکت خوبه برای پدرم بخرم؟» پسرها چنین سوالاتی را تنها زمانی می‌پرسند که هورمون‌های عشقتشان تروخ شده باشد.

### دیگر پیامک نمی‌فرستد

پسرها زمانی پیامک ارسال می‌کنند که جوابی دریافت کنند. درست است؟ پس اگر مرد مورد علاقه شما دیگر برایتان پیامکی نمی‌فرستد، مفهومش آن است که شما پاسخ پیامک‌های او را نداده‌اید و یا اعتراض کرده‌اید. مثلا پسری که نامزدش آخر شب برایش پیامک‌های بامزه می‌فرستاد یکبار از خستگی چنین پیامکی را در جواب فرستاده بود: «تا چشمانم گرم خواب می‌شود، صدای پیامک‌های تو می‌آید پس کن دیگر، فردا صبح باید بروم سرکار.» خواستار باشد. اگر خواستید چنین پیامکی برای نامزدتان بفرستید بهتر است فاتحه رابطه‌تان را بخوانید.

### از دوستانش می‌شنوید که لحظاتی سختی را می‌گذراند

هیچکس بهتر از شما نمی‌داند که نامزدتان از همه دوستانش بهتر است. پس توجه کنید: مثلا اگر شنیدید که می‌گویند جدیدا چقدر رفتارش بد شده، یا چیزی در این راستا که بر علیه او گفته می‌شود، در واقع دوستانش دارند از تغییرات رفتاری صحبت می‌کنند که شما متوجه آن نیستید. بنابراین از دوستان بی‌خ نامزدتان متشکر باشید چرا که حالا دیگر خوب می‌دانید که دست عشقتان را بدجوری توی پوست گردو گذاشته‌اید.

## زن‌ها از چه چیزی این ترس به نفع زنان تمام می‌شود می‌ترسند؟

می‌روند. روز بعد ماهیگیر ماهی‌ها را کنترل کرده متوجه شده قبلا تنها ۱۰ درصد از ماهی‌ها برای روز بعد زنده می‌مانند در حالی که این بار ۸۰ تا ۹۰ درصد ماهی‌ها زنده بوده‌اند. دقیقا همانند ماجرای فوق‌زنی هم که می‌داند ممکن است شوهرش به فکر زن دیگری باشد، سعی می‌کند عقب نماند و برای جلب توجه او، سعی می‌کند بیشتر به خودش توجه کند و این را یک اجبار برای خود به حساب می‌آورد. دائما برای از دست ندادن جاذبه زنانه خود تلاش می‌کند حتی ممکن است در مواردی که اضافه وزن دارد، برای کاهش وزن خود رژیم‌های جدیدی را آغاز کند. برای راضی نگه داشتن همسرش، تمام غیرت و تلاش خود را به کار می‌برد و در نهایت خودش برنده خواهد بود زن‌ها عموما از چاقی و زشت شدن می‌ترسند و می‌دانند که صرفا با امضایی که در دفتر ازدواج زده‌اند نمی‌توانند شوهرشان را برای خود حفظ کنند.

وجود ترس از ترک شدن از طرف مرد و توجه به زنان دیگر، گاهی به نفع زنان تمام می‌شود. به قول ماهیگیرها و براساس یک داستان قدیمی، اگر یک ماهیگیر شب‌ها ماهی بگیرد و آنها را در آکواریوم نگاه دارد، در شرایطی که ماهی فروش دیگر مجبور است ماهی‌های مرده دیشب را ارزان‌تر بفروشد، آن یکی ماهیگیر، ماهی‌های زنده را می‌تواند به قیمت بالاتری بفروشد. وقتی ماهیگیر متوجه می‌شود که ماهی‌های درون آکواریوم خیلی زود می‌میرند فکری جدید به ذهنش می‌رسد. بین ماهی‌های تبلی که بی‌هیچ حرکتی به خاطر تبلی و سکون می‌میرند، چند ماهی گوشتخوار در آکواریوم رها می‌کند و متوجه می‌شود که این جانورها با وجود اینکه چندتایی از ماهی‌ها را شکار می‌کنند، اما بقیه ماهی‌ها به خاطر ترس از شکار شدن، دائما در تلاش هستند و سریع حرکت می‌کنند و به این طرف و آن طرف



● حتی اگر دندان عقل نهفته هیچ درد یا مشکلی برایتان ایجاد نکند باید بکشید، چون در زمانی دیگر مشکل آفرین می شود. شایع ترین دلایل آن پوسیدگی، عفونت و فشار آوردن به سایر دندان هاست. ⚠️ ⚠️



✓ ✓ برای دفع سنگ کلیه عسل را با آب ترب یا شلغم مخلوط کنید و بخورید. این ترنند برای از بین بردن سنگ کلیه از پر تو درمانی هم قوی تر است. 😊 😊

## ترکیب عسل و آرد برای از بین بردن غده چربی زیر پوست

لیپوم یا همان غده چربی زیر پوست توده هایی هستند غیر سرطانی که می توان آنها را با روشی ساده در خانه درمان کرد. غده های چربی معمولاً زیر پوست رشد می کنند و درد و نازک هستند اما اگر این توده های چربی بزرگ شوند روی اعتماد بنفس فرد تاثیر می گذارد و موجب ناراحتی فرد می شود. این توده های چربی سرطانی نیست خوش خیم است.



### ● غده چربی زیر پوست

توده های چربی در شانه، سینه، گردن قرار می گیرند، این توده های چربی می تواند در عمق بدن نفوذ کند که ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشد و گاهی اوقات با کلسترول هم همراه است. بیشتر پزشکان با لیزر درمانی و عمل جراحی توده های چربی را رفع می کنند اگر چه نمی شود تضمین کرد که چربی هابر نمی گردد. دستورالعمل های زیر برای خیلی از مشکلات پوستی هم پیش بینی می شود.

### ● درمان گیاهی و خانگی غده چربی زیر

#### پوست با ترکیب آرد و عسل

- 1 عسل و آرد را به مقدار برابر با هم ترکیب کنید.
  - 2 ضخامت لایه چربی ۵ تا ۱۰ میلی متر باشد.
  - 3 قرار دادن این خمیر روی چربی ها
  - 4 قرار دادن ۲۶ ساعت روی چربی ها
  - 5 با آب بشویید و ترکیب جدید دیگری را امتحان کنید.
  - 6 این دارو را ۵ دفعه پشت سر هم یا ۵ روز استفاده کنید.
- بعد از این مدت شاهد رفع بافت های چربی خواهید بود تر جیحا از عسل تیره و آرد جوانه گندم استفاده کنید.
- ترکیب آرد و عسل بسیار برای دردهای خارجی و موضعی مفید است. عسل خاصیت ضد التهابی دارد و محرک لنت است.

### ● نکاتی پیرامون رفع

#### توده های چربی

- ✓ پایه در مسان توده های چربی رفع سمومیت کالبد است.
- ✓ مراقب چربی اشباع شده و روغن های مصرفی غذا باشید
- ✓ از مصرف غذاهای حاوی نگهدارنده، آرد سفید، گوشت و لبنیات چرب خودداری کنید.
- ✓ ادویه ها، سبزیجات، بامیه، کاسنی، انبه هندی، بادنجان به تجزیه چربی های بدن کمک می کند.
- ✓ هر صبح نصف لیمو مصرف کنید زیرا از رشد بافت های چربی جلوگیری می کند.
- ✓ در رژیم غذایی جوانه مصرف کنید چون ویتامین باور نکر دنی دارد.

## ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr. Oz

⚠️ طبق تحقیقات انجام شده بدن افراد پوره پشه ها راه طرز عجیبی جذب می کند، بدترین نیش پشه ها را افراد بسور و بلوند می خورند و به عبارتی خونشان شیرین است. 🌻 🌻 🌻

● جوییدن آدامس هنگام خوردن پیاز مانع از اشک ریزی می شود. ⚠️ ⚠️



● مصرف زیاد جفاله بادام در بیشتر افراد باعث دل درد می شود زیرا هضم سنگینی دارد اگر غیر بهداشتی باشد و با آب غیر بهداشتی شسته شود باعث افزایش بیماری های گوارشی می شود. 🌻 🌻

⚠️ هوش شعبا با این مواد غذایی کم خواهد شد:  
 ❌ الکل ❌ تنقلات ❌ محصولات غذایی غنی از قند ❌ مواد غذایی سرخ شده ❌ نیکوتین و چربی های ترانس. 😊 😊

✓ ✓ اگر غذا از باد می خور بدولی چاق نمی شوید دلیل نمی شود که مواد چربی و فندی زیاد مصرف کنید. غذاهای چرب و شیرین عوارضی مثل سرطان، دیابت و افسردگی به همراه دارند. 🌻 🌻 🌻

❖ اگر ادرار افراد سالم (بدون علامت بیماری) کم و واقعی باشد و این رویه ادامه دار باشد و بدن احساس سنگینی کند و درد کمر پیدا شود نشانه ورم سخت در اطراف کلیه است. ⚠️ ⚠️

⚠️ چرا استرس مهم ترین سم بدن است؟ زیرا سرعت متابولیسم بدن را کم می کند و با هورمون های جنسی تداخل دارد و برای استخوان ها و ماهیچه ها نیز بد است. 🌻 🌻 🌻

## ارواح شریر کدامند و چه تفاوتی با جن دارند؟

مطالعات بر روی آثار بشر بدوی از قبیل نقاشی‌ها و کنده‌کاری‌های غارها نشان می‌دهد که انسان از ابتدای آفرینش وجود موجوداتی غیر از خود را در محیط پیرامونش حس کرده است. موجوداتی که ترس، وحشت و حتی نوعی پرستش را در آنها ایجاد کرده است. پس از اختراع زبان و خط در قوم و قبیله‌ای نامی بر آن گذاردند و برای ارتباط یا دفع آنان ادبی را برای خود قائل شدند و این آداب نسل به نسل تداوم یافت چنان که امروز هم در آفریقای جنوبی یا همان روش سنتی برای ارتباط با این موجودات و یا دفع آنان صورت می‌گیرد. به عنوان مثال در آیین یکی از مذاهب جن‌گیری یک سابقه دیرینه دارد که اغلب کتیش‌ها اقدام به آن می‌کنند و در واقع معتقدند که شیطان در قالب جسم فردی رسوخ می‌کند که همگی این موجودات را ارواح شریر می‌نامند و برای دفع شر آنان اعتقادات مخصوص به خود دارند. مثلا برخی از اروپائیان امروزی بر مبنای یک تفکر سنتی در خیابان راه می‌روند دست‌های خود را تکان می‌دهند تا از ارواح شریر دور بمانند و یا در روز معینی از سال مراسمی برپا می‌کنند که در آن عده بسیاری از مردم لباسی شبیه لباس اتاق عمل می‌پوشند، بوقی در دست می‌گیرند و بر آن می‌دمند اما بنا بر اعتقادات مسلمانان تنها موجودات ماوراءالطبیعه فرشته‌ها و جن‌ها هستند و روح انسان وقتی کاملا از بدن انسان خارج شود نه تنها قدرتی ندارد بلکه انسان هم نمی‌تواند هیچ‌گونه تسلطی بر آن داشته باشد مگر به خواست خداوند. این کار صورت پذیرد. در کتاب «ارتباط با ارواح» اینطور آمده است: «تسلط ارواح عقب مانده بر انسان‌ها را در اصطلاح عامیانه «جن‌زدگی» می‌گویند که در واقع به همان مفهوم افسون و تسخیر است. ما استفاده از این اصطلاحات را به دو علت صلاح نمی‌دانیم.»

اول این که جن واژه‌ای مخصوص موجودات هوشمند و بر طبق روایتی عامیانه معمولا برای ایجاد شر خلق گشته‌اند و همواره محکوم به بدی کردن می‌باشند. حال آنکه هیچ موجودی به خاطر بدی کردن آفریده نمی‌شود. مشیت پروردگار چنان است که راه تکامل و تعالی همواره به روی تمام موجودات هوشمند باز باشد.

### جن‌زدگی یعنی چه

دوم اینکه اصطلاح «جن‌زدگی» غالبا بدین معنی به کار می‌رود که جسم شخص جن زده را یک جن دیگر و یا روح متصرف شود، یعنی در واقع دو نوع سکونت در قالب یک بدن و این فقط یک نوع استثناست نه یک تصرف یا دشمنی و آزار، بدین جهت واژه جن‌زدگی به مفهوم عامیانه آن برای ما قابل قبول نیست.

آنچه از این متون و بسیاری از متون دیگر برمی‌آید این است که واژه «جن» در فرهنگ‌های دیگر نیز وجود دارد ولی عموما آن را شیطان و یا ارواح شریر می‌نامند، در حالی که ما مسلمانان معتقدیم که در میان جنیان، جن صالح و نیوکار نیز وجود دارد.

اسماعیل حسین‌زاده سربانی در کتاب «سیمای جن» اینطور می‌نویسد: سال‌ها پیش در مشهد مسئله احضار روح غوغایی به راه انداخته بود که دو نفر از علمای معتبر مشهد خواستار شرکت در آن مجلس شدند و پس از حضور از نزدیک جریان حرکت میز را مشاهده کردند، در جلسه دیگر یکی از آن دو درخواست کرد که میز(مقصود میز احضار روح است که روی آن همه حرف نوشته شده و جن‌ها توسط اشاره‌های میز را تکان می‌دهند تا روی حرف مورد نظر بایستد) را بگردانند. این عالم چون دارای علوم و معنویت خاصی بود و راه مکالمه صحیح با موجودات نامرئی را بلد بود گرداننده میز را به اسمایی که حضرت سلیمان(ع) می‌دانست و با آن اسماء جنیان را مسخر کرده بود قسم داده و پرسیده بود شما روح انسان هستید یا موجودی دیگر؟ و شروع به خواندن حروف الفبا کرده و در نهایت این جمله‌ها حاصل شد: «من جن هستم». زمردیان نیز در کتاب «شیطان کیست» می‌گوید: «مدت‌هاست ارتباط گیرندگان با روح یا وسیله‌های گوناگون با جن تماس می‌گیرند البته جن خود را به آنها با نام روح یکی از افراد معرفی می‌کند و آنها بر این باورند که با روح آدمی تماس گرفته‌اند در حالی که اغلب تماس آنها با جن و شیطان است.»

## آیا ادعای «دیدن ارواح» واقعی است؟!

« آیا اینکه بعضی افراد ادعا می‌کنند ارواح را می‌بینند صحت دارد؟ مشاهده یک روح به صورت تجسّدی بدون حضور مدیوم تجسّدی توهمی است که روح به وجود می‌آورد و در واقع خود روح نیست، بلکه در ذهن افراد تصویرسازی می‌کند. این تصویر را روح به ذهن فرد متبادر می‌کند و فرد در واقع دچار توهم نیست، بلکه روح را به صورت ذهنی می‌بیند.

### « جایگاه ارواح در جهان خلقت کجاست؟

ماوراء، یعنی در فضا و بر روی مداراتی که در فضا و کیهان وجود دارد. در اصل ما ارواح همانند خداوند متعال جایگاه مخصوصی نداریم و تمام طبقاتی که به شما می‌گوییم، تصویرسازی از ذهن خود ما است که دوست داریم به این صورت باشد.

« آیا ارواح ادیان مختلف و یا مردم یک شهر یا کشور، در جهان خلقت در یک مدار خاص قرار می‌گیرند؟

خیر، همانطور که انسانها با زبانها و فرقه‌های متفاوت بر روی کره زمین قرار دارند، ارواح هم همگی از هر دینی که باشند، باز هم همانطور طبقه‌بندی خواهند شد. یعنی اینکه کسی که مثلا مسیحی و یا حتی مسلمان است، اگر بداند برای چه زندگی می‌کند و به دنیای پس از مرگ معتقد باشد و به خداوند متعال و وجود او ایمان داشته باشد، همانند بقیه خواهد بود.

همانطور که خداوند در بخشی از آیه‌الکرسی می‌فرماید: در دین هیچ اجباری نیست، هدایت از همراهی مشخص شده است.



رازهای آن سوی مرگ

## بهشت و جهنم چه شکلی است؟!

• نویسنده: دلوورس کتن • مترجم: قدیر گلکاریان

« سؤال: بهشت و جهنم چنان که ما تصور می‌کنیم وجود ندارد و تمام آنها بازتاب احساسی از اعمال دنیوی ماست؟

بله، جهنم و بهشت را همه ما در روی زمین ایجاد می‌کنیم. یعنی با هر عمل زیبا و انسان‌دوستانه و کسب رضایت خلق، زمینه ایجاد بهشت روحی را در معنای باقی فراهم می‌آوریم و همچنان با هر کار بد و نادرستی که باعث می‌شود انسان‌ها از ما رنجیده شوند، اسباب ایجاد جهنم روحی را فراهم می‌آوریم و باید بدانید که گریز از اینها ممکن نیست، زیرا همان‌گونه که عالم باقی و روحی حقیقت محض است، بازتاب اعمال، گفتار و تصورات ما نیز واقعیت مطلق است.

« سؤال: با این تدبیر انسان‌هایی که خیر و نیوکار بوده‌اند و همیشه انسان‌های بی‌شماری از آنها رضایت داشته‌اند، بهشت خویش را در دنیای اصلی ایجاد کرده‌اند، مگر نه؟

کاملا درست شنیده‌اید، از این رو می‌توان گفت که هر آنچه در روی زمین انجام می‌دهیم، آغاز فصل تکامل برای دنیای باقی است.

## حیات برزخی + حرف‌های یک روح!

«روح» و «عالم پس از مرگ» دو پدیده شگفت‌آور است. ما سعی کرده‌ایم هر مطلبی را که نقل می‌کنیم مآخذ هر نوشته را بنویسیم تا خوانندگان علاقه‌مند و محقق بتوانند درباره خواسته‌هایشان بیشتر تحقیق کنند و از سویی هم به نوشته‌هایمان اعتماد نمایند. امیدوارم که خوش‌تان بیاید.

«برزخ نخستین منزلی است که انسان پس از مرگ، پیش روی خود دارد. تحقیق این مسئله منوط است به روشن شدن معنای برزخ و سپس اثبات زندگی و حیات در آن دوره که پیش از برانگیخته شدن در روز قیامت است.»

معادشناسی، استاد ایتام... جعفر سبحانی، ص ۸۱

بیگانه بودن موجود دنیوی از موجود اخروی

«مردن و تبدیل شدن آدمی به خاک به معنای نابودی شخصیت است و بنابراین کسانی که در آخرت زنده می‌شوند رابطه‌ای با انسان دنیوی ندارند، پس چگونه احیای دوباره او محسوب می‌شود؟

هدف از معاد آن است که انسان‌ها برای رسیدن به پاداش و کیفر، زنده شوند و این بدون یگانگی میان انسان معاد (که در آخرت زنده می‌شود) و انسان مبتدا (که در دنیا می‌زیست) و اتحاد آن دو، امکان‌پذیر نیست، ولی چنین یگانگی و اتحادی میان آن دو برقرار نیست.

\*\*\*

روح برای ثواب و عقاب

آنچه که از احادیث به دست می‌آید، این است که روح برخی از انسان‌ها برای ثواب و عقاب انتقال داده می‌شود، برای برخی از انسانها نه احساس عذاب دارند و نه ادراک ثواب.

\*\*\*

اسپریسیسم (احضار ارواح)

احضار ارواح و ارتباط زندگان با مردگان قابل انکار نیست، گرچه مدعیان دروغین بسیاری دارد، لیکن موارد قطعی و راستین آن اندک نیست. حتی در اروپا منکران بقای روح به مجامع روحی دعوت شده و پس از آزمون فراوان و گوناگون سرانجام به وجود عالم ارواح اعتراف کرده‌اند.

\*\*\*

دیدگاه سقراط درباره روح و عالم پس از مرگ

اگر مرگ، پایان همه چیز بود، مراقبت و تزکیه نفس اهمیتی نداشت، لیکن اگر روح انسان همیشه زنده باشد، ضعف ذاتی خود را چه خوب و چه بد، یا خود به جهان غیب می‌برد و حیات ابدی‌اش به آن بستگی دارد.

\*\*\*

در قیامت، به کتاب اعمال می‌نگرند

در قیامت اعمال هر کسی در برابرش گذاشته می‌شود و جنایتکاران را می‌بینی که با ترس و لرز بدان می‌نگرند و می‌گویند: وای بر ما! این چه کتابی است که از کوچک‌ترین و بزرگ‌ترین اعمال فروگذاری و غفلت نکرده و همه را جمع کرده است و آنچه را که انسان عمل کرده، در آن روز به صورت عینی دریافت خواهد کرد و پروردگار به کسی ستم نمی‌کند و هر کسی جزای عمل خود را می‌چشد و به پاداش آن می‌رسد.

### حرف‌های یک روح

اولی گفت: واقعا که ما را دوست داشت، گاهی به ما پول می‌داد و خوشحالم می‌کرد خدا خوشحالتش کند.

دومی گفت: بله، هر وقت کتاب و کاغذ و قلم می‌خواستیم، برایمان می‌خرید. پدر و مادرمان که اعتنایی به این چیزها نداشتند.

اولی گفت: در واقع او ما را باسواد کرد، چون خودش باسواد بود، آموختن را دوست داشت. حالا که شب جمعه است خوب است هر کداممان یک سوره از قرآن برایش بخوانیم.

من هل اتی را می‌خوانم، تو هم سوره دخان را بخوان. سپس شروع به خواندن قرآن کردند.

من همان جا ماندم تا خواندن سوره‌ها تمام شد. خیلی خوشحال شدم، برایشان دعا کردم و برکت خواستم. سپس پرواز کردم و نزد هادی برگشتم.

دیدم او اسب را آورده، خورجینی هم روی اسب بسته و آماده حرکت است.

پرسیدم: این خورجین از کجا آمده است؟

گفت: فرشته‌ای آورد و گفت: در یک طرف آن هدیه‌ای از سوی حضرت زهرا (س) است و در طرف دیگر هدیه‌ای از جانب علی بن ابی‌طالب (ع).

آنها این هدیه را به خاطر تلاوت سوره‌های دخان و هل اتی فرستاده‌اند که منسوب به آنهاست. در ضمن سفارش کرده‌اند که با فاصله زیاد از برهوت حرکت کنیم تا سموم آن مکان بر ما اثر نکند.

پرسیدم: هادی! می‌توانیم سر خورجین را باز کنیم و هدیه‌هایشان را ببینیم؟

گفت: نه نمی‌توانیم ولی از مایحتاج این سفر است، هر وقت به آن احتیاج داشتیم سر آن باز خواهد شد، حالا اگر آماده‌ای، حرکت کنیم.

گفتم: چه سعادت! از این بالاتر!

سوار اسب شدیم و به راه افتادیم.

به ناچار شب جمعه به منزل دنبایم رفتیم. دیدم عیالم شوهری اختیار کرده و مشغول انجام دادن کارهای اوست. فرزندانم هم به دنبال زندگی‌شان رفته‌اند.

مدتی روی شاخه درختی نشستم، از آنها مایوس شدم بلند شدم و روی دیوار سمت کوجه نشستم و به عایران نگاه کردم. آنها هم در مورد کارها و معامله‌هایشان حرف می‌زدند.

دلم به درد آمده بود با خودم گفتم: «چه خوب بود که آدم در هنگام حیات دنبایی‌اش به فکر عاقبت کارش می‌بود و می‌دانست چنین روزی را در پیش دارد. همه وقت خود را صرف هوس‌ها و خواهش‌های زن و فرزندان نمی‌کرد. دنیا سرای نادانی و فراموشی است، چقدر احتیاج مرد به زن و فرزندانش ننگ‌آور است. در حالی که آنها همیشه چشم طمع به سوی او داشته‌اند. چقدر بی‌وفایی است در چنین روزی ستم از زمین و آسمان کوتاه است، به یاد من نمی‌افتند.

به راستی پیغمبر انسان را هوشیار ساخت که فرمود: «هلاک لرجل فی آخر الزمان بید روخته و آن لم تکن له زوجة فبید اقربانه و اولاده». «در آخر الزمان مرگ مرد به دست همسر اوست و اگر همسر نداشته باشد، مرگش به دست فرزندانش خواهد بود» ولی چه فایده که هوشیار نشدیم و به فکر عاقبت خود نیفتادیم.

در این فکر بودم که ناگهان در طبقه بالایی خانه رو به رو دختر و پسری از نوه‌هایم را دیدم که تازه عروسی کرده بودند. میوه می‌خوردند و صحبت می‌کردند.

در میان صحبت‌هایشان یکی از آنها گفت: این انگورها را حاج آقا کاشت، او الان در زیر خروارها خاک متلاشی شده است و ما میوه‌هایش را می‌خوریم.

دیگری گفت: بدبخت! او الان در بهشت است و انگورهای بهتر از این را می‌خورد. خدا رحمتش کند.

وقتی بچه بودیم چقدر با ما شوخی می‌کرد.

وقت سیان در معرفی یکی از دعاهایی که در رفع مشکلات وارد دانسته شده است، یادآور شدند: «از دعاهایی که رسیده است و در مشکلات گفته می‌شود خواندنش خوب است یکی این دعاست. در جلد ۹۱ کتاب شریف بحار الانوار از قول حضرت رضا (ع) نقل شده است. امام رضا (ع) این دعا را از حضرت علی (ع) نقل می‌کنند. می‌توان برای تمام مشکلات این دعا را خواند زیرا عنایت خدا را بیشتر می‌شود.»

بالله استفتح، و بالله استنجح، و بمحمد أتوجه، اللهم سهل لی خزونه أصری کله، و یسر لی صعوبته، إنک تمخو ما

در  
گرفتاری‌ها  
چه دعایی  
بخوانیم؟

تشاء و تثبت، و عندک أم الكتاب.  
به خدا افتح می‌کنم کار را و به وسیله خدا طلب می‌کنم موفقیت و رستگاری را و رسیدن به آنچه را که می‌خواهم از خدا درخواست دارم و به واسطه محمد (ص) به پیشگاه خداوند توجه می‌کنم. پروردگارا دشواری کار من و سختی آن را برای من آسان گردان. همانا تو آنچه را که بخواهی محو می‌کنی و یا ثابت می‌گردانی. همانا که ام‌الکتاب نزد توست.

منبع: بحار الانوار اثر محمدباقر بن محمدتقی المجلسی

# کلکسیون آسمانخراش‌ها



شهر  
کشور  
با  
۲۳۸ آسمانخراش  
نیویورک  
آمریکا

نیویورک که نمادی از بلندترین شهرهای جهان است، جایگاه دوم فهرست ما را از آن خود کرده است. نیویورک، به عنوان یکی از پویاترین شهرهای آمریکا و نیز جهان، میزبان چندین مرکز تجاری و مهم دنیا است. این شهر چندین مولتی میلیونر دارد که همواره برای سرمایه‌گذاری، به ویژه در بخش ساخت و ساز مسکن، اعلام آمادگی می‌کنند. از آنجایی که نیویورک برای توسعه و احداث ساختمان‌های جدید با کمبود زمین مواجه است، بسیاری از بناهای این شهر از جمله آسمانخراش‌هایش سر به فلک کشیده‌اند. چندین هتل، آپارتمان و ساختمان اداری به دلیل کمبود اراضی و نیز استفاده مفید و مؤثر از زمین‌های این شهر در چندین طبقه و با ارتفاع بلند ساخته شده‌اند. همچنین نیویورک به علت بهبود شرایط اقتصادی و نیز نیاز قشر مرفه جامعه، با افزایش ساخت و ساز آسمانخراش مواجه شده است.

ساختن ساختمان‌های بلند در ابتدا نوعی قدرت‌نمایی تکنولوژی و سمبلی برای شهرها بود. کم‌کم لژیونرندان در هر قطعه از کره زمین مجالی برای رقابت پیدا کردند و هر گروه یا شخص و شرکت سعی کرد با ساختن ساختمانی بلندتر نام خود را بالاتر از رقبا بیاورد. اما از حدود ۵۰ سال قبل به این طرف و با افزایش جمعیت و کمبود زمین در شهرهای بزرگ، ساخت آسمانخراش و برج‌های مسکونی و تجاری سرعت گرفت تا شهرها به جای رشد عرضی، طولی بزرگ شوند.

و نتیجه در دنیای امروز...  
۱۰ شهر که بیشترین برج و آسمانخراش را در خود جای داده‌اند می‌شناسید؟  
شاید باور نکنید اما برای سرمایه‌گذاری‌های بزرگ، کشورها به این آیتیم هم توجه می‌کنند! شاید به همین دلیل باشد که از ۱۰ شهر اول فهرست که دارای بیشترین آسمانخراش هستند، ۸ شهر در آسیا و کشورهای در حال توسعه قرار دارند و ۵ شهر به تئوری در چین که قطب اصلی فعلی تجارت در دنیاست و غول اقتصادی آینده فراموش نکنید که آسمانخراش به معنی افزایش سرمایه و بازگشت سودهای کلان هم هست. همین‌طور اشتغال‌زایی، چرا که قیمت زمین در هیچ کجای جهان هرگز کم نمی‌شود و وقتی روی زمین آسمانخراش می‌سازند یعنی به جای یک کارخانه و یک مغازه صاحب صدها واحد مسکونی و تجاری می‌شود. ضمناً نگهداری از یک برج به معنی استخدام ده‌ها نفر و گذران زندگی خانواده‌های بی‌شماری است و این اشتغال‌زایی به رونق اقتصادی جامعه کمک می‌کند.

ساخت آسمانخراش کمک به هنر و معماری هم هست و جلوه زیبایی که به شهرها می‌دهد، دولت‌ها را بر آن داشته که با وضع و اجرای قوانین مخصوص از در حمایت برای ساخت برج‌ها و برج‌سازان درآیند و خلاصه اینکه امروزه ساخت برج برای خود تخصصی است که به صدها نفر نیاز دارد و زندگی آنها را تأمین می‌کند. یعنی علاوه بر آنها که پس از ساخت از آن نگهداری می‌کنند.

\*\*\*

و اما فهرست ۱۰ شهر اول جهان از نظر تعداد آسمانخراش که به ترتیب عبارتند از:



شهر  
کشور  
با  
۱۴۹ آسمانخراش  
دبی  
امارات متحده عربی

از زمانی که امارات متحده عربی شروع به توسعه اقتصادی کرده، سرمایه‌گذاران بسیاری را به سمت خود جذب کرده که این شهر را به یکی از قطب‌های اقتصادی مهم منطقه و جهان تبدیل کرده است. دبی چند مورد از زیباترین آسمانخراش‌های جهان را دارد که به واسطه آن، معماری پیشگام خود را به نمایش گذاشته است. سرمایه‌گذاران دبی دارایی‌های خود را عمدتاً از صنعت نفت و پتروشیمی به دست آورده‌اند و در تلاشند این شهر را به یکی از مقاصد مهم گردشگری دنیا تبدیل کنند. دبی نیز از کمبود زمین برای ساخت و ساز رنج می‌برد که موجب افزایش آسمانخراش‌ها در این شهر شده است. سرمایه‌گذاران دبی برای رسیدن به اهداف جاه‌طلبانه راهی جز ساخت و توسعه آسمانخراش‌ها ندارند.



شهر  
کشور  
با  
۱۲۷ آسمانخراش  
شانگهای  
چین

رشد سریع اقتصادی، تراکم جمعیت و محدودیت اراضی موجب ظهور آسمانخراش‌هاش بزرگ در شهر شانگهای چین شده است. این شهر برای مقابله با مشکلات موجود در زمینه مسکن به احداث آسمان خراش و ساختمان‌های بلند روی آورده است. افزایش روزافزون تعداد میلیونرهای شانگهای نیز میزان ساخت و ساز در این شهر را وارد عرصه جدیدی کرده است. این موضوع، شانگهای را در زمره یکی از بزرگ‌ترین شهرهای جهان به لحاظ تعداد آسمانخراش قرار داده است. بسیاری از شهرهای آسیایی برای جذب سرمایه‌گذاران در حال رقابت با یکدیگرند. نمایش طرحی و معماری‌های ساختمان‌های خود، روش مناسبی برای دستیابی به این امر است.



شهر  
کشور  
با  
۳۱۰ آسمانخراش  
هنگ کنگ  
هنگ کنگ

هنگ‌کنگ نیز به علت کمبود اراضی و زمین برای ساخت ساختمان‌های جدید به احداث آسمانخراش‌های مرتفع روی آورده است. این موضوع در پی افزایش جمعیت و نیز روند رو به رشد وضعیت اقتصادی در این شهر به وجود آمده که نیازمند ساخت تعداد زیادی خانه و مسکن است. تکامل معماری نوین که احداث چنین ساختمان‌های بلندی را ممکن می‌سازد، از دیگر دلایل افزایش آسمانخراش‌های این شهر تلقی می‌شود. به همین سبب، سیاستی از سوی دولت مبنی بر ساخت آسمانخراش‌های بلند برای حل مشکل کمبود زمین اتخاذ شده است. امروزه، هنگ‌کنگ در میان شهرهایی قرار دارد که بزرگ‌ترین آسمانخراش‌های دنیا را دارند. همچنین این شهر، جلوه‌گر برخی از تحسین‌برانگیزترین طراحی‌های معماری عصر معاصر است و البته یک مقصد گردشگری تمام و کمال برای کسانی که قدر این گونه هنرها را می‌دانند.



شهر .....  
کشور .....  
با .....  
شیکاگو .....  
آمریکا .....  
۱۱۶ آسمانخراش

شیکاگو نسبت به دیگر شهرهای آمریکا بزرگ‌ترین و بیشترین تعداد ساختمان و آسمانخراش را دارد. از میان دوازده ساختمان بلند مسکونی در آمریکا هفت مورد از آن‌ها در شیکاگو قرار دارند. این موضوع از آنجا نشأت می‌گیرد که شیکاگو خاستگاه بسیاری از نوآوری‌های معماری بوده است. همچنین رقابتی هم در زمینه ساخت و ساز بین نیویورک و شیکاگو وجود دارد که موجب افزایش سرمایه‌گذاری پلانیفایدران اقتصادی و تجاری این شهر در بخش توسعه مسکن شده است.

شهر .....  
کشور .....  
با .....  
توکیو .....  
ژاپن .....  
۱۱۶ آسمانخراش

ژاپن که به سرمایه‌گذاری در زمینه فناوری نوین معروف است، با ساخت آسمانخراش‌های کوچک و بزرگ توانسته خود را در عرصه‌های بین‌المللی به عنوان یک مدعی به جهانبان معرفی کند. توکیو، پایتخت ژاپن جمعیت بسیار زیادی دارد و زمین‌های محدودش برای ساخت خانه و مسکن پاسخگوی نیازهای مردم نیست. این مشکل با ناساعد بودن شرایط زمین‌های توکیو برای ساخت و ساز دو برابر می‌شود که چارهای جز احداث ساختمان به صورت عمودی با همان آسمانخراش برای حل مشکل این شهر باقی نمی‌گذارد. دلیل قد برافراشتن ساختمان‌های توکیو بر فراز آسمان، عمدتاً کمبود اراضی مناسب برای ساخت و ساز عنوان می‌شود.



شهر .....  
کشور .....  
با .....  
گوانگ‌جو .....  
چین .....  
۹۲ آسمانخراش

گوانگ‌جو نیز که با مشکلات مشابه دیگر شهرهای آسیایی در زمینه ساخت و ساز دست و پنجه نرم می‌کند، با احداث آسمانخراش‌های متعدد، تمهیدات جدی برای حل مشکل اسکان‌دهی جمعیت شهر اندیشیده است. گوانگ‌جو که فاصله زیادی با دریای جنوبی چین، هنگ‌کنگ یا ماکائو ندارد، با احداث آسمانخراش‌های مرتفع در حومه «رود پرل»، خود را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مناطق چین معرفی می‌کند.



شهر .....  
کشور .....  
با .....  
چونگ‌کینگ .....  
چین .....  
۸۱ آسمانخراش

چونگ‌کینگ چهارمین شهر بزرگ و از نظر اقتصادی نیز از مهم‌ترین شهرهای چین است. زمین‌ها و اراضی داخلی این شهر به طور نامتوازن و ناصاف گسترده شده‌اند، اما این شهر دارای منابع طبیعی غنی و زیادی است. این شهر به خاطر سرعت روزافزون اقتصادی‌اش، به یکی از مهم‌ترین شهرهای چین تبدیل شده است. چونگ‌کینگ با حفظ منابع طبیعی و محیط زیستش توانسته به این رشد اقتصادی دست یابد. رسیدن به این موفقیت با ساخت توسعه آسمانخراش‌های متعدد به‌منظور جلوگیری از تخریب جنگل‌ها و رودخانه‌های طبیعی حاصل شده است. از حق نگذریم، رشد این شهر بسیار قابل ملاحظه بوده است. جمعیت این شهر در زمان شکل‌گیری جمهوری خلق چین به یک میلیون نفر می‌رسید که با گذشت پنج دهه با افزایش ۳۰ برابری همراه شده است.



شهر .....  
کشور .....  
با .....  
سنگاپور .....  
سنگاپور .....  
۷۵ آسمانخراش

سنگاپور که در ابتدا اقتصادی در حال توسعه داشت، اکنون به یکی از قدرت‌های اصلی اقتصاد آسیا تبدیل شده است. اقتصاد این شهر که از تکنولوژی و فناوری بالا نشأت گرفته، با طراحی و معماری بی‌نظیر در ساختمان‌های سطح شهر نمود پیدا کرده است. بیشتر جمعیت سنگاپور را مهاجران آسیایی تشکیل می‌دهند، که خود این موضوع نیز در نقش و طراحی‌های متفاوت و متنوع ساختمان‌های شهر منعکس شده است. سنگاپور نیز مانند بسیاری دیگر از شهرهای فهرست ما از محدودیت زمین برای ساخت و ساز رنج می‌برد. همین موضوع، موجب احداث ساختمان‌ها به‌صورت عمودی و رو به آسمان شده که نتایج‌اش به‌وجود آمدن تعدادی از زیباترین آسمانخراش‌های دنیا شده است.



شهر .....  
کشور .....  
با .....  
شنزن .....  
چین .....  
۷۴ آسمانخراش

این شهر، نقش مهمی در اتصال زمین‌های چین و هنگ‌کنگ دارد. شنزن، کلان‌شهری پویا است که اقتصاد رو به رشدی دارد. این شهر همچنین به سبب مراکز خریدی که در میان آسمانخراش‌هایش دارد، یکی از مقاصد اصلی گردشگری هم محسوب می‌شود. شنزن نیز مانند اغلب شهرهای چین، برخلاف رشد روز افزون جمعیتش، برای ساخت و ساز آسمانخراش و ساختمان‌های بلند با محدودیت کمبود زمین مناسب مواجه است.



شناخت  
شخصیت‌های  
درونگرا و برونگرا  
در دوران نامزدی

مردان و زنان وفادار را کشف کنید

# چرا دختر آفتاب، مهتاب ندیده من باید بدبخت بشه؟



## خواستگار برونگرا، خواستگار خونگرم

افراد برونگرا همان کسانی هستند که به قول عوام «گرم» هستند؛ یعنی نسبت به بقیه بیشتر صحبت می‌کنند، تحرک بیشتری دارند و حتی در جلسه خواستگاری هم خیلی ساکن و رسمی نیستند. این تیب از افراد با صدای بلندتری نسبت به افراد درونگرا صحبت کرده و جواب‌های‌شان به صورت بله و خیر نیست. کافی است از آنها در موردی سوال کنید تا جواب کاملی را با جملات بلند دریافت کنید. تعداد دوستان این افراد هم بیشتر از افراد درونگراست. اگر فرد برونگرا بخواهد برای شما خاطراتش را بگوید، چیزهای زیادی برای گفتن دارد و فلانی‌های زیادی در جملاتش هست که نشان می‌دهد با افراد زیادی مراد دارد. برونگرها حس درونی‌شان را بیشتر و راحت‌تر بروز می‌دهند؛ مثلا وقتی با هم در اتومبیل نشست‌اید ممکن است با شنیدن یک موسیقی خاص به هیجان بیایند و کلی درباره‌اش صحبت کنند یا از دیدن یک منظره و فضای زیبا با خوشحالی حرف بزنند؛ ضمن اینکه تغییر حالات چهره فرد برونگرا زیاد است. آنها اغلب شروع کننده صحبت هستند و می‌توانند به راحتی درباره موضوعات مختلف صحبت کنند.

## کشف مردان و زنان وفادار

همان‌طور که گفتیم زنان و مردان درونگرا نسبت به کسانی که برونگرا هستند، تعامل اجتماعی کمتری دارند؛ یعنی دایره ارتباطات‌شان محدودتر بوده و برای ایجاد ارتباط جدید هم مشتاق نیستند. این دسته از افراد معمولا علاقه شدیدی به همسر و فرزندان‌شان ندارند و ترجیح می‌دهند تمام اوقات فراغت‌شان را در جمع خانواده بگذرانند؛ بنابراین میزان ریسک‌پذیری در زندگی مشترک با این افراد کمتر است و اگر شما به‌طور ذاتی روی تعامل همسران یا دیگران خیلی حساس هستید، می‌توانید مطمئن باشید که فرد درونگرا در این زمینه نسبت به برونگرها انتخاب مناسب‌تری است.

## چرا بدبخت شدیم؟ پس خدا کجاست!!

بسیار این جمله را شنیده‌اید که «چرا دختر آفتاب، مهتاب ندیده من باید بدبخت بشه؟ شانس نداشت. پس خدا کجاست؟» یا افراد دیگری هستند که می‌گویند: «چرا پسر ما با آنکه آنقدر خوب و سر به راه بود، شانس نیلورده؟» باید به این افراد گفت که رسول باطنی همه انسان‌ها، «عقل» است. وقتی مهم‌ترین تصمیمات زندگی‌مان را بر مبنای عقل و منطق نگرفته و تنها با توکل می‌خواهیم به نتیجه برسیم هیچ شانس در کار نیست چون توکل در مرحله بعدی قرار می‌گیرد. دکتر مظفر در این باره اضافه می‌کند: ما تپلی‌ها و ندانم‌کاری‌های خودمان را بر گردن شانس می‌اندازیم. باید باور کنیم تا وقتی وظیفه انسانی‌مان را که همان بیشترین دقت و همت برای شناخت فرد مقابل‌مان برای زندگی آن هم پیش از ازدواج است به خوبی انجام ندهیم، هیچ نیروی ماورائی‌ای نمی‌تواند برایمان معجزه کند پس درست انتخاب کنید و هیچ تقصیری را گردن سایر عوامل نیندازید. با این توضیحات حالا می‌خواهیم برای شناخت و انتخاب درست فرد مقابل ابتدا دو تیب شخصیتی اصلی را برای‌تان معرفی کنیم که شناخت درست و دقیق آنها کلید حل معماهای زیادی است.

حتما شما هم مثل ما جملات زیادی را در مورد ازدواج و ماهیت آن شنیده‌اید اما یکی از معروف‌ترین جملاتی که از قدیم تا الان نسل به نسل چرخیده و هنوز مورد استفاده قرار می‌گیرد، این است که ازدواج مثل هندوانه است و اصلا تا وقتی با شخص مورد نظر زیر یک سقف قرار نگیرید، معلوم نیست این هندوانه فرمز است یا سفید؟! ما این‌بار با حضور دکتر مجید محمودی مظفر، روانشناس و مشاور خانواده با سابقه ۲۲ سال مشاوره تخصصی ازدواج می‌خواهیم این ادعا را رد کنیم و بگوییم، ازدواج کردن هیچ شباهتی به هندوانه خریدن ندارد و با داشتن اطلاعات و تجربیات لازم می‌شود نتیجه تشکیل زندگی مشترک زوج‌ها را تا حدود زیادی پیش‌بینی کرد.

## خواستگار درونگرا، مرد زندگی اما خون سرد!

افراد درونگرا همان‌هایی هستند که تا سوال نکنید با شما حرف نمی‌زنند. وقتی هم سوال می‌کنید در نهایت جواب‌تان را با «بله و خیر» می‌دهند. در اصطلاح عوام می‌گویند باید از این افراد «با تیر حرف بیرون کشید». افراد درونگرا خیلی وقت‌ها به‌واقع آدم‌های مرموزی نیستند اما مردم فکر می‌کنند آنها موذی و پیچیده‌اند. افراد درونگرا برای ارتباط با فامیل‌شان، اشتیاق ندارند. از طرفی یکی از نقاط قوت‌شان این است که توجه و تمرکز این تیب از افراد روی موضوعات مختلف، بیشتر بوده و آدم‌هایی عقلانی به نظر می‌رسند اما از آن طرف به دلیل ذات محافظه‌کار و محتاط‌شان به‌طور محسوسی کند هستند و ممکن است حسابی حوصله‌تان را در همان جلسات آشنایی سر ببرند. اگر به کسی که درونگراست بخواهید با شوق و ذوق، دوستان‌تان را نشان دهید، بعید نیست که کاملا معذب شود. به‌طور کلی فرد درونگرا از معاشرت با غریبه‌ها نه تنها لذت نمی‌برد بلکه عصبی و ناآرام هم می‌شود. آنها کم‌تحرک، مودب رسمی و به قول عوام «خشک» هستند.

## نامزدتان را در منگنه قرار ندهید

اولین اصل اساسی  
در همسرپایی

با مردها به گونه‌ای رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار کنند. اصل اول شالوده تمامی اصول صحیح همسرپایی است. این اصل فقط در مورد عشق نیست بلکه در ارتباط با زندگی نیز مؤثر است. شاید این اصل به نظرتان آشنا بیاید به این اصل قانون طلایی می‌گویند: با دیگران چنان رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند. این اصل قانون کار ما نام دارد: اعمال نیک شما اثرات خوبی بر زندگی‌تان خواهد گذاشت و اعمال بد شما اثرات بدی در زندگی‌تان خواهد گذاشت و ضرب المثلی است که می‌گوید:

با هر دست که بدهی با همان دست می‌گیری پس پیام اصل اول این است، با دیگران به گونه‌ای رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند.

• اگر می‌خواهید همسران دلسوزتان باشد دلسوزش باشید.  
• اگر می‌خواهید همسران با شما صادق



باشد با او صادق باشید.

• اگر می‌خواهید همسران احترام‌تان را حفظ کند به او احترام بگذارید. البته می‌توانیم این اصل را به گونه‌های دیگر نیز بیان کنیم، با شریک زندگی‌تان به گونه‌ای رفتار نکنید که دوست ندارید با شما رفتار کنند.

• اگر دوست ندارید شما را بازی بگیرد، او را به بازی نگیرید.

• اگر دوست ندارید احساساتان را جریحه‌دار کند، احساساتش را جریحه‌دار نکنید.

• اگر دوست ندارید نسبت به شما بی‌تفاوت باشد با او بی‌تفاوت نباشید.

• اگر دوست ندارید شخصیت واقعی‌اش را به شما نشان ندهد، شما هم سعی نکنید شخصی واقعی‌تان را پنهان کنید.

اصل بر این دیدگاه معنوی و اساسی استوار است که تمام موجودات به طور مساوی آفریده شده‌اند و دارای ارزش‌های مساوی هستند.

ارزش مردها بیشتر از زن‌ها نیست و ارزش زن‌ها هم بیشتر از مردها نیست. به همین دلیل باید با مردها با احترام و ادب رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند و عقل سلیم این مطلب را تأیید می‌کند.



## کی می‌گه قیافه برای مردها مهمه؟



طبیعتا در ابتدای آشنایی، جذابیت ظاهری خانمها چشم آقایان را می‌گیرد. اما بعد از گذشت مدتی، مرد - بخصوص اگر بخواهد جدی‌تر به شما فکر کند - به ویژگی‌های درونی شما توجه می‌کند. در این مرحله، جذابیت واقعی چیزی فراتر از یک چهره جذاب است. او ناخودآگاه به دنبال زیبایی‌های درونی شما می‌گردد و در نهایت عاشق و شیفته شما می‌شود....  
و ویژگی‌هایی که خانمها را برای آقایان جذاب می‌کند:

### شنونده خوبی باشه

اکثر مردها زنی را تحسین می‌کنند که این توانایی را دارد که گاهی «فقط» گوش کند. نه اینکه به شما بگوید: «بهت گفته بودم!»، و یا شما را موعظه، نصیحت و راهنمایی کند و بگوید «من اگر جای تو باشم این کار را می‌کنم».

### آشپز خوبی باشه

مادر بزرگ‌ها می‌گفتند تنها راه ورود به قلب مرد، از طریق شکمش است (این جمله کلیشه‌ای را همه بخاطر داریم). اما به تجربه دریافتیم که این تنها راه آن نیست، و حتی اگر بهترین آشپز دنیا باشیم برای مردها کافی نیست! اما مردها به زنانی علاقه‌مند می‌شوند که می‌توانند آشپزی کنند و دلشان می‌خواهد آشپزی را یاد بگیرند تا برای مرد خود خوشمزه‌ترین غذاها را بپزند و آن زمان است که این موضوع کلیشه‌ای را بخاطر می‌آوریم (بسیار کلیشه‌ای است اما تجربه آن را تأیید می‌کند و از نظر روانشناسی، یک شیوه برای نشان دادن و ابراز عشق - حتی به خود - است).

### شوخ طبع باشه

شوخ طبع و بازیگوش بودن از مواردی است که مردها در زن‌ها می‌پسندند. بخصوص اگر بخواهند بطور جدی به ارتباطشان با او ادامه دهند. افراد شاد همیشه انرژی خوبی به دیگران منتقل می‌کنند.

### به خودش برسه و از خودش مراقبت کنه

توجه کنید که ظاهر جذاب داشتن به این معنا نیست که حتما یک سوپر مدل شوید. همینکه همیشه تمیز و مرتب باشید و ظاهری آراسته داشته باشید و این باعث می‌شود که در نظر آقایان جذاب بنظر برسید. مراقبت و توجه به خود نشان می‌دهد که شما از او هم مراقبت می‌کنید.

### بتونه خودش باشه

اینکه بتواند مانند کودکان احساس واقعی‌اش را نشان دهد و نترسد از اینکه قضاوت بدی در موردش صورت گیرد، از مواردی است که در مردها علاقه ایجاد می‌کند.

### راننده خوبی باشه

با وجود آنکه اکثر مردها از رانندگی زن‌ها ایراد می‌گیرند، مهارت رانندگی را یک ضرورت برای زن مدرن می‌دانند. اما برخی کمی پیش‌تر رفته و «عاشق» زنانی می‌شوند که رانندگی خوبی دارند.

### از غذا خوردن لذت ببره

اینکه به رستوران بروید، استراحت کنید، اوقاتی خوش در کنار هم سپری کنید و بجای صحبت درباره میزان کالری غذا، از خوشمزگی آن بگویید. اینها اعتماد به نفس شما را نشان می‌دهد و همه می‌دانیم که اعتماد به نفس از مسائلی است که مردهای واقعی در زنان می‌پسندند. شما باید غذای مورد علاقه‌تان را در رستوران سفارش دهید و از خوردن آن لذت ببرید.

### باهوش باشه

در واقع مردها عاشق دخترانی هستند که می‌توانند ساعت‌ها با آن‌ها در مورد مسائل روز دنیا به گفتگو بنشینند. به یاد داشته باشید زیباترین دختر دنیا هم اگر نتواند با مردی به گفتگو بنشیند و حرفی برای گفتن نداشته باشد، برای مردها تنها یک بازیچه است و نمی‌تواند آن‌ها را عمیقا تحت تاثیر قرار دهد.

### قوی باشه

این مورد در واقع یکی از ویژگی‌هایی است که یک زن امروزی بدون آن نمی‌تواند زندگی کند.

### انرژی مثبت باشه و همیشه بخند بزنه

واضح است خانم‌های مثبت‌نگر و خنده‌رو، بسیار جذاب‌تر از کسانی‌اند که دائما در حال گله و شکایت از زمین و زمان و زندگی هستند. یک دختر بشاش می‌تواند خودش را دوست بدارد و وقتی خودش را دوست داشته باشد، می‌تواند به همسرش و دیگران عشق بورزد و به آن‌ها انرژی دهد.

## شوم‌ترین کلمات در زندگی

### کلمات جادویی زناشویی

فرا گرفتن ادب از سنین نوجوانی خود یک پدیده بی‌نظیر است. هر روز برای یادگیری، یک فرصت جدید است.

«قسم»: هر چه بیشتر قسم بخوریم تا حرفمان را ثابت کنیم، باور دیگران را نسبت به خود کاهش داده‌ایم.  
«در خانه»: وقتی به خاطر رفتار متین‌تان در خارج از خانه مورد احترام قرار می‌گیرید، این رفتار را در خانه هم حفظ کنید.

«معامله نسیه»: صفر ارزشی ندارد ولی وقتی ارزش پیدا می‌کند که بعد از عدد صحیح قرار گیرد. اگر مغازه یا فروشگاه‌هایی به شما اعتبار داده تا نسیه معامله کنید، به این فکر کنید که ممکن است گذران آخر برج برای او هم همان اندازه سخت باشد که برای شما دشوار است.



این سه کلمه جادویی را در روز چندین بار به کار برید. لطفا، متشکرم، ببخشید.

دو کلمه شوم در زندگی خانوادگی شوم‌ترین کلمات این دو هستند: مال من، مال تو. در مکان‌های عمومی در عصر ما، این حادثه می‌تواند در هر نقطه از جهان روی دهد: یک روز مردی جایش را در اتوبوس به خانمی تعارف کرد. خانم به قدری از عمل آن مرد متعجب شد که از هوش رفت. وقتی او را به هوش آوردند، از آن آقا به خاطر کاری که کرده بود تشکر کرد. این بار آقا از تعجب بی‌هوش شد!  
در اتوبوس، مطب و سایر مجامع عمومی بهتر است جای خودتان را به مسن‌ترها بدهید. چه زن، چه مرد. اگر برای فرزند نوجوان‌تان جایی را اختصاص داده‌اید، از او بخواهید جایش را به فرد مسن‌تر یا بچه‌دار یا معلول بدهد.

درخواست جدایی به خاطر  
دخالت های خواهر شوهر

# پای دخترخاله ام از زندگی ام باید قطع شود

زن جوانی با مراجعه به دادگاه خانواده، به دلیل دخالت های بی جای خواهر شوهرش درخواست طلاق کرد. این زن جوان در مقابل دادگاه در تعریف سر نوشت خود گفت: ۴ سال قبل که ۲۰ سال داشتم با پسر خاله ام ازدواج کردم، همسر من هم سن خودم بود. به او علاقه ای نداشتم و می خواستم با فرد دیگری ازدواج کنم، اما پدر و مادرم به در خواست های من توجه نکردند و گفتند که باید با فامیل ازدواج کنیم. قبل از ازدواج میان خانواده خاله ام و خانواده پسری که به او علاقه مند بودم رقابت شدیدی در مورد من وجود داشت. هر چقدر خانواده پسر مورد علاقه ام میزان مهریه را بالا می بردند، خانواده خاله ام مهر را بیشتر از آن می گفتند. در نهایت من با آگاهی به عقد پسر خاله ام در آمدم که یک دیپلمه بیکار بود و حتی به خدمت سر بازی هم نرفته بود.

● خودشان مرا عروس شان کردند  
ولی چشم دیدن زندگی ام را نداشتند

پس از ازدواج، زندگی بدی نداشتم و مثل هر خانواده دیگری که ممکن است بحث مختصری با هم داشته باشند، ما نیز با یکدیگر بگو میگو داشتیم، اما مسئله ای که باعث سردی روابط من و همسر من شد، رفت و آمد شوهرم با مادر و خواهرش بود. هر وقت شوهرم به خانه خاله ام می رفت در زندگی ما طوفان به پا می شد.

دختر خاله ام با اینکه از ازدواج کرده و زندگی خوبی دارد، اما دخالت های بی جای، زندگی ما را به ته خط رساند. باین که خودشان با اصرار مرا عروس

## شوهرم با خساستش م...

زوج میانسالی در دادگاه خانواده حضور یافتند و زن میانسال درخواست جدایی از شوهرش را به قاضی دادگاه ارائه کرد. این زن که ۴۷ سال سن داشت با بیان اینکه شوهرم مرا با خساست بودنش به مرز دیوانگی رسانده است، گفت: شوهرم آن قدر بداخلاقی و خسیس است که با کوچکترین خرجی که در خانه انجام می دهم، برای مدت های



یکدیگر دچار مشکل می شوم. شوهرم باید بداند که رفتار های خودش باعث شده که خواهان طلاق باشم و از او فاصله بگیرم.

حاضر من بقیه عمرم را به تنهایی زندگی کنم اما در کنار شوهرم نباشم. جدایی بهترین راه حل زندگی ماست، زیرا زندگی ما شبیه جهنم شده است. خساست شوهرم باعث شده است که نسبت به او اگر او داشته باشم و نتوانم در کنارش

## ایستگاه سلامتی Health Station



▲ افزودن یک قاشق مرباخوری سرکه به روغن هنگام سرخ کردن دونات مانع جذب روغن می شود. 😊 😊

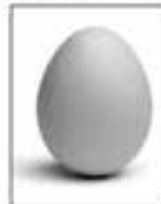
● برای تازه شدن سبزی آن را در آب سرد حاوی کمی آب لیمو بخوابانید. ❄️ ❄️

▼ ۶ دانه سیب له شده و کمی جعفری را به ۱۱۵ گرم کره اضافه کنید و به شکل تنه درخت در آورید، کره را در پلاستیک ببندید و در فریزر قرار دهید. از این کره می توان در گوشت، سبزی و یا برای روی نان استفاده کرد. 😊 😊



● هنگام استفاده از کره در پخت

کمی روغن به آن اضافه کنید تا کره نسوزد. ❄️ ❄️ ❄️



▼ برای آب پز کردن تخم مرغ، آن ها را در آب جوش قرار دهید و سپس حرارت را کم کنید. این روش مانع ترک خوردگی پوسته تخم مرغ خواهد شد. ❄️ ❄️

✔️ اگر قصد دارید ماهی را بیش از یک روز فریز کنید، آن را کاملاً با نمک و زردچوبه آغشته و بعد فریز کنید. 😊 😊

▼ برای جلوگیری از حمله حشرات، به ظرف حیوانات چند دانه میخک اضافه کنید. ❄️ ❄️ ❄️

✔️ برای افزودن ماندگاری قهوه، آن را در یک ظرف در دار و سپس در یخچال قرار دهید. 😊 😊

✔️ سفیده تخم مرغ یخ زده بهتر کف می کند. ⚠️ ⚠️

● استفاده از قاشق شیار دار هنگام ریختن مایه کیک در قالب مانع ایجاد حباب می شود. ❄️ ❄️ ❄️

● یکی از شیوه های در مان کبد چرب و کاهش جذب چربی در بدن مصرف زنجبیل در برنامه غذایی هفتگی است. افرادی که در طول هفته ۲ تا ۳ بار زنجبیل استفاده می کنند، می توانند از خواص درمائی آن در افزایش میزان متابولیسم و سوخت و ساز بدن و کاهش جذب چربی ها بهره مند شوند. ❄️ ❄️ ❄️

✔️ کمبود آهن یکی از دلایل اصلی ریزش مو در زنان است. مصرف تخم شربتی کمبود آهن بدن را جبران می کند، جریان خون را بهبود می بخشد و رشد مو را افزایش می دهد. 😊 😊



▼ تحقیقات نشان می دهد که افرادی که در روز حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات می خورند، خطر بیماری های قلبی، سکته مغزی و بعضی از انواع سرطان در آنها کاهش می یابد. ❄️ ❄️ ❄️

● اگر فشار خونتان بالاست، زرد آلو بخورید. زرد آلو منبع خوبی از فیبر غذایی است که برای بدن مهم است. دریافت فیبر به عملکرد گوارشی مطلوب کمک می کند و می تواند فشار خون را کاهش دهد. ⚠️ ⚠️

## نکات حقوقی



# وکیل باشی

**آیامی دانید اگر کسی که حضانت طفل به عهده اوست پس از انعام زمان حق حضانت، از دادن طفل به شخصی که قانوناً حق مطالبه دارد خودداری نماید برابر قانون به مجازات ۳ تا ۶ ماه حبس و یا جزای نقدی از یک میلیون و پانصد هزار تا سه میلیون ریال محکوم خواهد شد؟**

### کاهش سن در شناسنامه:

اصل بر عدم تغییر سن است و نمی توان بدون دلیل موجه و قانونی سن را کاهش یا افزایش داد. متقاضی تغییر سن می تواند با دلایلی مثل شهادت شهود، گواهی ولادت، اشتباه مامور ثبت احوال، زایمان در منزل و ... درج نادرست سن خود را در شناسنامه ثابت و سپس با مجوز دادگاه اقدام به تغییر سن نماید. البته باید گفت دادگاه معمولاً متقاضی را برای بررسی دقیق به پزشکی قانونی می فرستد.

**زمان تجدیدنظر خواهی نسبت به آراء محاکم بدوی برای اشخاص مقیم ایران فقط ۲۰ روز از زمان ابلاغ رأی یا انقضاء مدت واخواهی است.**

### تاخیر تادیه - خسارت:

پولی است که بر اثر تاخیر بدهکار در پرداخت بدهی باید به طلب کار بپردازد.

### تامین خواسته:

تضمینی است که خواهان از اموال خوانده قبل از صدور حکم به نفع خودش از دادگاه می خواهد.

### تامین دلیل:

صورتبرداری دادگاه از دلایل اثبات دعوی قبل از طرح و اقامه دعوی به منظور جلوگیری از زوال و از بین رفتن دلایل است که به درخواست خواهان به عمل می آید. بعنوان مثال برای بررسی میزان پیشرفت کار ساختمان در زمان پی کنی و عدم انجام به موقع آن از سوی پیمانکار، کارفرما می تواند با تامین دلیل آن را برای آینده حفظ کرده و برای مطالبه خسارت استناد کند.

### تدلیس: اعمالی که موجب فریب طرف معامله می شود و شخص فریب خورده تحت شرایط قانونی حق فسخ دارد.

### ترک انفاق:

ندادن خرج و مخارج اشخاص واجب النفق در صورت داشتن استطاعت را گویند. در مورد زن اگر شوهر استطاعت نداشته باشد زن از او تمکین کند و در عین حال شوهر نه او را طلاق دهد و نه نفقه را بپردازد جرم ترک انفاق محقق می شود.

### آیامی دانستید؟

مادر در قبال قبول حضانت و نگهداری طفل نمی تواند مطالبه اجرت نماید چرا که نگهداری اطفال هم حق و هم تکلیف ابویان است، لکن نفقه فرزند بر عهده پدر و سپس جد پدری است.



خود کردند، ولی چشم دیدن زندگی ما را نداشتند. قبل از این که همسرم تحت تاثیر خانواده اش با من بد رفتاری کند، همیشه در جمع دوست و آشنا از من تعریف و تمجید می کرد و حتی مرا به عنوان همسر نمونه معرفی می کرد. اما مادر شوهر و به خصوص خواهر شوهرم نگذاشتند که ما زندگی کنیم و آب خوش از گلویمان پایین برود؛ زیرا رفت و آمد شوهرم با خانواده اش رفتار او را زیر و رو می کرد.

شوهرم همچنان بیگوار است و در طی این سال ها پدرم هزینه های زندگی ما را می داد. چون وضع مالی خوبی دارد، حالا شوهرم به خیابان گردی مشغول شده و یک لات بی سر و پا است.

مهر پام را که ۱۴ سکه طلا و ۳۰ میلیون پول نقد است، به اجرا گذاشتم. از سال گذشته به دادگاه می آیم و می روم و همین امروز و فرداست که کارمان تمام شود.

### ندامت مادر و پدرم از اینکه مرا به زور شوهر دادند

مادر و پدرم احساس ندامت می کنند که مرا به زور شوهر دادند؛ اما چه سود، چون اگر با پسر دلخواه خودم از دواج کرده بودم شاید در زندگی ام به بن بست نمی رسیدم. مادر شوهرم هم همین نظر را دارد و راضی به ادامه این زندگی نیست. انگار یادش رفته که زمانی هر روز باشنه در راه جامی کند که من عروسیان شوم. زن جوان ادامه داد: اگر دختر خالهام سایه اش را از زندگی ام کم کند، حاضریم با شوهرم زندگی کنیم. حتی حاضریم با خالهام در یک خانه با هم زندگی کنیم، اما پای دختر خالهام از زندگی ام قطع شود.

## سرابه مرز دیوانگی رسانده

به زندگی ادامه دهم.

در ادامه جلسه دادگاه، شوهر این زن میانسال که ۵۱ سال سن داشت، افزود: همسرم بسیار خودخواه و مغرور است و می خواهد زندگی مان را به این راحتی نابود کند، من به جدایی راضی نیستم. هم چنین حرف های همسرم را که مدعی است من خسیس هستم، قبول ندارم.

### دعوی همیشگی ماریتی به خساست من ندارد

وی ادامه داد: من و همسرم در منزل همیشه با یکدیگر دعوی کنیم و این موضوع هیچ ربطی به خساست من ندارد، اما متأسفانه همیشه موضوع دعوی مان را به خسیس بودن من نسبت می دهد.

مرد میانسال با اشاره به اینکه «فرزندی نداریم»، تصریح کرد: از همسرم خواهش می کنم از جدایی منصرف شود، من غیر از او کس دیگری را ندارم. او همدم روزهای تنهایی من است، قول می دهم همانگونه که او می خواهد رفتار کنم.

قاضی دادگاه بعد از شنیدن اظهارات طرفین حکمی مبنی بر طلاق صادر نکرد و از دوا به مصالحه دعوت کرد.

# پاهایتان چه چیزهایی درباره افکارتان می گویند؟



## پاهای با فاصله نشان دهنده تسلط

وقتی پاهارا با فاصله از هم قرار داده و وزن را به طور مساوی روی هر دو پامی اندازید یعنی به هیچ وجه قصد ترک آن جارا ندارید. ممکن است از آن دسته آدمهایی باشید که همیشه به این شکل می ایستید. پاروش ایستادن شما هم به همین شکل است یا گاهی اوقات وزن را روی یکی از پاهامی اندازید. وقتی یک مرد به این شکل روی پاهامی ایستد نشان دهنده تسلط است و به مردها اجازه می دهد مردانگی و همبستگی با گروه را نشان دهند. اگر می خواهید اعتماد به نفس تان بالا به نظر برسد به این حالت بایستید.



## قفل کردن مچ پاها به هم نشان دهنده عصبی بودن شخص است

هنگامی که یک زن به این روش می نشیند ادب و زنانگی اش را نشان می دهد. اما اگر در موقعیتهایی مثل مصاحبه ها به این شکل بنشینید به نظر می رسد که عصبی هستید. درست مثل کشیدن پوست لب ها با دندان. این حالت نشان می دهد که می خواهید یک احساس منفی و یا عدم اطمینان را پس بزنید. وقتی پاهارا از زیر میز عقب می کشید نشان می دهد که نگرانی عقب افتاده دارید. در این وضعیت اگر از شخصی که به این شکل نشسته است سوالات مثبت بپرسید ناخودآگاه مچ پاهارا از هم باز می کند.



## گذاشتن یک پا روی پای دیگر: شخص آماده بحث است

این حالت نشستن نشان می دهد که آماده بحث و در صورت لزوم رقابت هستید. درست است که بعضی ها به طور ثابت همیشه به این شکل می نشینند اما باید بدانید که با این طریقه نشستن نشان می دهد که قصد ندارید به بحث پایان دهید. اگر در این سبک نشستن یکی از دستها یا هر دو دست را روی پا قرار دهید یعنی آدم خشکی هستید و شخصیت لجبازی دارد که هر دیدگاه مخالفی را رد می کند.



# نکات خانه داری

خانم های خانه دار حتما بخوانید

● قبل از خواب اعداد یک تا صد را به صورت برعکس بشمارید: از ۱۰۰ تا ۱. این کار به تقویت ذهن و کاهش ابتلا به آلزایمر کمک می کند و باعث آرامش در خواب میشود! ☺☺☺

✔ به قاشق جوش شیرین توی شامپو تون بریزید، جوش شیرین شبیه ماسک مو عمل میکنه و موها تون برق میشه! ☺☺☺

◆ ▼ از لحاظ روانشناسی - ژنتیکی افرادی که رنگ چشمان آنها عسلی یا قهوه ای باشد وفادارترین و خوش طبیعت ترین افراد هستند. این اشخاص اندکی خجالتی هستند و احتمال خیانت در آنها بسیار پایین است! ☺☺☺

● علت وجود سوراخ انتهایی قفل ها چیست؟ این سوراخ از مرطوب شدن قفل جلوگیری می کند و کمک به تخلیه آب درون قفل می کند تا زنگ نزنند. از طرفی از منجمد شدن آن در فصل سرما جلوگیری می کند. ☺☺☺

✔ در برنج کته خاصیت ضد ویتامین (ب) وجود دارد که باعث ریزش، سفیدی مو و... میشود. لذا حتما باید برنج کته را با پیاز خورد زیرا پیاز ماده ای دارد که عمل ضد ویتامین (ب) برنج کته را خنثی میکند. ☺☺☺

◆ ▼ اگر سلامتتون براتون مهمه و شک دارید به مرغ ها هورمون و آنتی بیوتیک تزریق میشه پانه، همراه با آن هویج بخورید. هویج علاوه بر کاهش عوارض مرغ به افزایش سیستم ایمنی بدن تان کمک میکنه. ☺☺☺

● کودکان را با لایننداز بیدار اسس تحقیقات این کار باعث آسیب های کشنده از جمله هماتوم ساب دورال (تجمع خون در مغز)، خونریزی جدی شبکیه، کما و یا حتی مرگ شود! ☺☺☺

✔ **بیر خلاق** - **سور عموم** - **جرت** های دود کمای هیچگاه کمه دوم کتر ایندیند! ☺☺☺

◆ ▼ بختک هیچ گونه ارتباطی با دنیای ماور الطبیعه ندارد! علت آن فلج خواب یا بی حالی REM است که شما در میان روپاز خواب بیدار میشوید ولی هنوز ماهیچه های شما در حال استراحت هستند. ☺☺☺

● **گرفتن فرمان ماشین در موقعیت های ساعت ۱۰ و ۲ خطرناک است** چون موقع باز شدن کیسه هوا دستهای تان به شدت به صورت تان برخورد می کنه. بهترین حالت موقعیت ۳ و ۹ است. ☺☺☺

✔ **شاد باشید تا سالم بمانید.** در افراد شاد غلظت پلاسمای خون پایین تر از حدی است که بیشتر بیماری ها را از موجب به فعالیت کند، به همین دلیل شادی اولین دلیل برای بیمار نشدن است. ☺☺☺

◆ ▼ یکی از بدترین عادت ها، خوابیدن هنگام غروب آفتاب می باشد که در طب سنتی به خواب هلاکت معروفست. خواب در هنگام غروب و بی نظمی در ساعات استراحت موجب اختلال در عملکرد هورمون ها می شود. ☺☺☺

◆ ▼ اگر بی دلیل اضطراب می گیرید، دچار دردهای میگرنی می شوید و از گرفتگی عضلات رنج می برید، امکان دارد دچار کمبود منیزیم شده باشید. ☺☺☺

## توصیه های پروفیسور مجید سمیعی به شما



### #پروفیسور #مجید #سمیعی

▼ **استفاده از طلا برای مردان** روی هورمون هایی که از هیپوفیز در بدن پخش می شود تأثیر منفی می گذارد. می توان به کاهش ترشح تستسترون و کمبود اسپرماتوزوئید و در نتیجه عقیم شدن آنها اشاره کرد. ☹️



✓ **ناشتا گریپ فروت بخورید** تا مثل کوره چربی بسوزونید. خوردن گریپ فروت به صورت ناشتا باعث شکسته شدن پیوند بین چربی ها و در نهایت کاهش آنها می شود. افراد دارای اضافه وزن حتما مصرف کنند. 😊

● **نوع به طرز شگفت آوری میل جنسی** انسان بخصوص مردان را سرکوب می کند. جوهر نعان، اثر مستقیمی بر کاهش تستسترون و به دنبال آن کمتر شدن میل جنسی دارد. ❄️

▼ **تخم کدو از سرطان روده بزرگ و سرطان پروستات جلوگیری می نماید.** خواب شما را تنظیم کرده و به شما کمک می کند تا خواب راحتی داشته باشید. 😊

✓ **آب دوغ خیار** برای کسانی که عطش دارند یا حرارت پوست بدنشان بالاست بسیار لذت بخش و مفید است. اما برای افراد سرد مزاج یا کسانی که معده سرد دارند مضر است. 😊

● **سعی کنید در رژیم غذایی روزانه تان بیشتر از جو استفاده کنید.** شما می توانید آن را در پخت سوپ به کار ببرید. جو به دلیل محتوای فیبر بالای می تواند در کاهش کلسترول و قند خون مؤثر باشد. ❄️

▼ **پاهای خود را خارج از ملافه قرار دهید** تا سریع تر بخواب روید. این کار باعث خنک شدن و تعادل حرارت بدن شما شده و موجب می شود سریع تر به خواب روید. 😊

✓ **ریحان تنها گیاهی خوش عطر و طعم نیست!** بلکه آرامش دهنده اعصاب و برطرف کننده سردردهای عصبی و سردردهای یک طرفه می باشد. ریحان مقوی معده و درمان کننده دل پیچه و اسهال است. 😊



● **هورمون هایی که پس از استرس در بدن انباشته می شوند** به حد سطح سمی رسیده و باعث تضعیف سیستم ایمنی و دیگر فرآیندهای بیولوژیکی می شوند. سرکوب گریه و اشک باعث افزایش استرس می گردد. ❄️

▼ **متخصصان تغذیه به سس مایونز، لقب سم کید داده اند.** به جای آن از ابلیمو، سرکه و کمی روغن زیتون استفاده کنید. 😊

✓ **گاو یا داشتن فیبر و آب فراوان** به پاک سازی کبد و روده کمک کرده و از باقی ماندن میکروب ها برای مدت طولانی و ایجاد بافت های عفونی جلوگیری می کند. 😊

● **نشستن طولانی مدت و کنترل نکردن خشم و کم خوابی** جزء عادت هایی هستند که به قلب آسیب می رسانند. ❄️



▼ **زنجبیل واکنش های آلرژی یک را کاهش می دهد** و مانند یک عامل ضد عفونی کننده از تکثیر فلرژها جلوگیری می کند معطر است و به همین دلیل باعث شدن بینی و تسکین دردهای ناشی از سینوزیت می شود. 😊

▼ **فلفل قرمز یک درمان خانگی برای میگرن است.** زیرا تحریک گردش خون و جریان خون را بهبود می بخشد. 😊

را در قتن و نفس کشیدن دو تا از کارهایی هستند که معمولاً بهشون فکر نمی کنیم. این ها فقط اتفاق می افتند. این یعنی نمی دانیم وقتی با دیگران در ارتباط هستیم پاهای ما چه کارهایی انجام می دهند. یعنی زیاد مراقب آن ها نیستیم و در زبان بدن به موقعیت پاهای فکر نمی کنیم. شاید وضعیت پاها تنها چیزی باشد که هنگام تعامل با دیگران به آن دقت نمی کنیم.

پاهای شما چه چیزهایی در باره افکار تان می گویند؟

وقتی پای زبان بدن و روشی که در جمع ظاهر می شوید به میان می آید پاهای ما مانند حالات و حرکات قسمت های دیگر بدن چیزهایی را در مورد شما بر ملا می کنند. این تصاویر به شما کمک می کند نسبت به چیزهایی که می گویند یا گفته می شود بیشتر آگاه باشید حتی اگر ساکت باشید و چیزی را به زبان نیاورید.



پاهای روی هم در حالت ایستاده برای زنان و مردان مفاهیم متفاوتی دارد این حالت ایستادن بیشتر مخصوص خانم هاست و حالت ایستادن پاها با فاصله مخصوص آقایان. این نحوه ایستادن نشان می دهد که این زن تصمیم دارد همانجایی که هست بماند و پیغام دیگری که می دهد پیغام «تردیک شدن» ممنوع است. در رابطه با مردان نیز همینطور یعنی تصمیم دارد همانجایی که هست بماند.



پاهای کنار هم

این یک پوزیشن کاملاً طبیعی است و نشان می دهد که نسبت به ماندن یا رفتن بی تفاوت هستید و فرقی برای تان نمی کند. اگر یک بچه این گونه در مقابل معلم بایستد تمرکز و توجه خود را نشان می دهد. به علاوه مردم از این روش برای ادای احترام استفاده می کنند و اگر تصمیم دارید به کسی آزاری نرسانید از این روش ایستادن استفاده کنید.



مچ پاها به جهتی که قرار است بروید

ثابت شده است که با نگاه کردن به وضعیت پاهای یک شخص خیلی چیزهایی را می توان درباره او متوجه شد. اگر در گروه ایستاده اید به نحوه ایستادن اطرافیان دقت کنید. ما آدم ها معمولاً عادت داریم سر پاها را به سمت شخصی بگیریم که بر ایمان جذابیت بیشتری دارد.

# خانم‌ها، دست از عذرخواهی بردارید!



ما زن هستیم. بعضی روزها ما را در حال فریاد زدن می‌بینید. بعضی روزها هم می‌بینید معذرت‌خواهی می‌کنیم، خودمان را دست‌کم می‌گیریم، برای آنچه می‌خواهیم بیان کنیم کلی مقدمه چینی می‌کنیم تا باعث دلخوری کسی نشود و بدون اینکه پا روی دم کسی بگذاریم به کارهای خود رسیدگی می‌کنیم. شاید فکر کنید این حرف‌ها در مورد همه زن‌ها مصداق ندارند اما بیشتر خانم‌های باهوش، مبادی آداب و خوش برخورد این گونه هستند و کمتر داد و بیداد می‌کنند و خشونت به خرج می‌دهند. زن‌ها در مشاغل مختلف حضور دارند و بسیار هم عالی از عهده کارهای بر می‌آیند. در تجارت، زن‌ها مدیرهای خوبی هستند - آنها بسیار خوب گوش می‌دهند، همکاری عالی هستند و به طور ذاتی زیرک و باهوش هستند و می‌توانند به خوبی تضادهای تقاضا و مسوولیت‌هایی که یک مدیر درگیر آن است را مدیریت کنند. نتیجه تحقیقاتی که در هروارد صورت گرفته، نشان داده است در یک گروه کاری وقتی زنان حضور دارند، ضرب هوشی گروه افزایش پیدا می‌کند. در خارج از محیط کار نیز زن‌ها در وقت و مهربانی خود بسیار دست و دلباز هستند. زنان قلب بزرگی دارند و می‌توان به عنوان یک سنگ صبور و گوش شنوا در روزهای غمگینی به آنها تکیه کرد.

## بهترین مدیریت

- بهترین مدیریت با مدیریت شخصی آغاز می‌شود. برای اینکه دنیای خود را تغییر بدهیم باید ابتدا خود را تغییر دهیم. بهترین روش تغییر نیز ایجاد تغییر در روش مکالمات ما است. بهتر است عادت‌های ضعیف گفتاری و ارتباط برقرار کردن خود را کنار بگذاریم و در عوض با نفوذ و کفایت کامل ایده‌ها، نظرات و عقاید خود را بیان کنیم. به این ترتیب نشان می‌دهیم علاوه بر شنونده خوب بودن، گوینده خوبی هم هستیم. اگر زنان بتوانند به خوبی از توانایی‌های درونی خود استفاده کنند این برای همه حتی مردهای اطراف - پدر، برادر، همسر، پسر و ... سودمند است.

## کدام اخلاق‌های زنان دوست‌داشتنی نیست؟

خیلی از مواقع زنان با شک داشتن به توانایی‌های خود به خود آسیب می‌رسانند. ما از بیان آنچه می‌خواهیم هراس داریم و شک داریم آیا می‌توانیم شرایط را آن طور که می‌خواهیم مدیریت کنیم یا خیر؟ در این پروسه استعدادهای درونی خود را نادیده می‌گیریم. دکتر جودیت باکستر در کتاب «زبان مدیریت زنان»، در مورد تاثیر زبان و نوع بیان در جلسات کاری و مدیریتی برای درک الگوهای قدرتمند بحث کرده است. او در کتاب خود به تفاوت زبان کاربردی زنان و مردان پرداخته است و اعتقاد دارد، زنان اصولاً «زبان بی نفوذ کلام» را انتخاب می‌کنند شاید به همین دلیل است که کمتر به عنوان مدیرهای موفق روی آنها حساب می‌شود. البته مردان نیز گاهی در زبان مدیریت خود دچار شک هستند اما این موضوع در زنان بیشتر است. گفت و شنودهای دویه شک زمانی روی می‌دهند که گوینده، پیش از شنیدن پاسخ شنونده، در ذهن خود قضاوت کند (اصولاً منفی) و بر همین اساس، ابتدای صحبت هایش را به طور مثال، با «اگر اشتباه گفتم به من بگویید» یا «هی دائم خیره این کار نیستم اما...» آغاز می‌کند. دکتر باکستر می‌گوید زنان چهار مرتبه بیشتر از مردان دویه شک هستند و خطابه‌های غیرمطمئن دارند. زنان در بسیاری از مواقع وقتی می‌بینند نظرشان با دیگران فرق دارد، خیلی سریع عذرخواهی و خود را از مردانی که در جلسه حضور دارند، پایین تر احساس می‌کنند. دکتر باکستر در تحقیق خود در مورد زنان موفق با دنی کیسایر - یکی از مدیران موفق - Ernst and Young مصاحبه کرده و از او پرسیده است زنان برای موفقیت باید چه احساسی داشته باشند؟ دبی در پاسخ گفته است: «زنان نباید تردید داشته باشند». دکتر باکستر می‌گوید، وقتی عقیده شما با بقیه فرق دارد یا وقتی حرفی بیان می‌کنید که ممکن است ناراحتی به وجود بیاورد، خود را دست کم نگیرید و افکار خود را با عذرخواهی بیان نکنید. شاید تغییر لحن شما نتواند قدرت شما را چهار مرتبه بیشتر افزایش دهد اما می‌تواند باعث شود به شما به عنوان یک فرد باثبات و با اعتماد به نفس نگاه کنند. اینکه زن‌ها در مقام‌های بالا و مدیریتی شرکت‌ها قرار داشته باشند فقط برای زن‌ها خوب نیست، بلکه برای همه افراد شرکت خوب است. تحقیقات موسسه McKinsey ثابت کرده است، شرکت‌هایی که زنان بیشتری در مقام‌های مدیریتی دارند، سوددهی بیشتری نیز دارند. با همه این اوصاف، همچنان تبعیض‌های غیرمنطقی و جنسیتی میان زنان و مردان در همه جای دنیا مشاهده می‌شود. البته نباید به نقش خود زنان در گسترش و پایداری این تبعیض بی تاثیر دانست. زنان برای پیشرفت در کار خود باید از عذرخواهی برای عقیده‌های خود و بیرون‌ایستادن و قضاوت کردن، دست بردارند و توانایی‌های خود را نادیده نگیرند. اگر خانم‌هایی که قدرت تغییر و به عهده گرفتن پست‌های مهم را دارند این کار را انجام ندهند، پس میلیون‌ها خانمی که می‌خواهند کیفیت کار خود و توان‌هایشان را به جامعه مردسالار نشان بدهند، چه باید بکنند؟

## حل شدن مشکلات میان همسران

# چرا نمی‌توانید همسرتان را ببخشید؟

امروز می‌خواهیم به شما پیشنهاد کنیم بخشایش و تلافی را تمرین کنید و پیشنهاد بعدی‌مان این است که این کار را از نزدیکترین و دوست‌داشتنی‌ترین فرد زندگی‌تان آغاز کنید. از همسرتان. از خود پرسیدیم چرا گاهی تمارش‌ها و اختلافات میان زوج‌ها با کلید بخشایش و گذشت و عطاپوشی حل نمی‌شود؟ یعنی چرا گاهی همسران کمتر این راه را انتخاب می‌کنند؟

## ارزشمند نیستیم!

این مساله متأسفانه ریشه در ساختار شخصیتی و خودپنداره افراد دارد. برای درک و فهمیدن این که چرا افراد نمی‌توانند همسر خود را ببخشند باید وارد مسائل شخصیتی و درونی آن‌ها شد. معمولاً چنین افرادی در روابطی که با دیگران و همسرشان دارند، احساس ارزشمندی نمی‌کنند. بیان ساده‌تر گاهی افراد در ارتباط با همسرشان کم می‌آورند. دنبال افراد خاصی نگردید، همه ما در سطوح مختلفی چنین احساسی را تجربه کرده ایم. وقتی افراد احساس ارزشمندی ندارند، همیشه نیاز به تأیید دیگران دارند. بنابراین اگر انتقاد، اعتراض یا رفتاری از کسی بیفتد که با خواسته آن‌ها تطابق ندارد، احساس می‌کنند تأیید نشده‌اند و این تأیید نشدن چندان برایشان خوشایند نیست! «لا بد شما هم می‌خواهید بدانید «احساس ارزشمندی» چیست؟

## ما در آینه خودمان

روان‌شناسان اصطلاحی دارند به نام «خودپنداره» که همان تصویری است که ما نسبت به خودمان داریم. معمولاً کسانی که خودپنداره منفی دارند، متأسفانه اعتماد به نفس کمی هم دارند. اعتماد به نفس پایین یعنی فرد نسبت به استعدادهای ذاتی درونی خود آگاه نیست، آن‌ها را نمی‌بیند. بنابراین احساس خوبی هم نسبت به خود ندارد و نمی‌تواند با تکیه به ارزش‌ها و توانایی‌هایش رفتار کند. ربط خودپنداره و نداشتن اعتماد به نفس را با بحث اصلی‌مان که بخشیدن و گذشت خطاهای همسر است، این گونه پیوند می‌دهیم: «انسان‌ها با هم تفاوت دارند، وقتی کسی نتواند تفاوت‌ها را بپذیرد این نپذیرفتن تبدیل به آسیب می‌شود، این آسیب برای فرد در ارتباط با همسرش رنج تولید می‌کند و این رنج و ندیدن تفاوت اجازه نمی‌دهد فرد خطای همسرش را ببخشد. زیرا نپذیرفتن تفاوت‌ها فرد را دچار اضطراب می‌کند. این اضطراب اجازه نمی‌دهد او عیب یا خطای همسرش را امری طبیعی و ناشی از تفاوت آدم‌ها بداند بلکه خود را پایین‌تر و کم‌ارزش‌تر از او می‌پندارد»

## چیزی از تو کم نشود...

حالا اگر ما خود را ارزشمند بدانیم چه اتفاقی می‌افتد؟ کسی که توانایی‌های خودش را باور دارد، در مقابل انتقاد، اعتراض و خطای همسر می‌گوید «چیزی از من کم نشود» در این که از من یا طرف مقابل خطایی سر زد، من تا آن فرد خطاکاری نیستم، ایرادهایی که وجود دارد به خاطر تفاوت هاست. من هنوز انسان ارزشمندی هستم. در پایان به یک راه حل جدی رسیدیم و آن این که اگر از متخصص روان‌شناس یا مشاور مجرب کمک بگیریم، او کمک خواهد کرد تا ما توانایی‌ها و احساس ارزشمندی خود را که ناخواسته و ناخودآگاه درک نمی‌کنیم، بتوانیم بازیابی کنیم و با احساس آرامش بدون حمل هیچ زباله‌ای از هم‌راهی با دیگران لذت ببریم. آن وقت هم ما راحت همسرمان و دیگران را می‌بخشیم و هم همسرمان ما را با تفاوت‌هایی که با او داریم، می‌پذیرد، امتحان کنید!

## اگر مشکل بی خوابی دارید دکتر به شما می گوید که... ۱۰ راه دگر آرز برای خوابی بهتر

دکتر آرز در اینجا انجام کارهایی را پیشنهاد می کند که به شما کمک می کنند خوابی بهتر داشته باشید. کارهایی که هنگام شب قبل از رفتن به رختخواب انجام می دهید می توانند روی خواب شما تأثیر بگذارد. عادت های بد خود را کنار بگذارید و برای خود عادت های جدیدی ایجاد کنید تا خوابی راحت داشته باشید. دکتر آرز انجام این کارها را به شما پیشنهاد می کند.



خاموش کردن وسایل الکترونیکی  
وسایل الکترونیکی را خاموش کنید. نور صفحه نمایش تلفن، تبلت، تلویزیون و سایر وسایل الکترونیکی می تواند چرخه خواب شما را بهم بزند. نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش وسایل الکترونیکی سیگنالی به مغز می فرستد با این معنی که زود هنگام است. این سیگنال «بیداری» درست قبل از اینکه به رختخواب بروید موتور بدن شما را تند به کار می اندازد. برای جلوگیری از این امر دو الی سه ساعت قبل از زمان خواب تمامی وسایل الکترونیکی را از اتاق خواب خارج کنید. اگر معمولاً قبل از خواب تلویزیون تماشا می کنید، به جای آن کتاب بخوانید یا به موسیقی آرامی گوش دهید.

### انجام کارهای روتین

قبل از خواب عادت های شبانه ایجاد کنید. ابتدا زمان خواب تعیین کنید تا طبق آن تمام طول هفته هفت الی هشت ساعت بخوابید. سپس یک ساعت قبل از خواب کارهای روتین انجام دهید. این کارهای روتین می توانند شامل فعالیت های مفیدی باشند که شما را برای خوابیدن آماده می کند. برخی از این فعالیت ها عبارت اند از: پوشیدن لباس خواب، حمام آب گرم، مراقبت های مربوط به پوست صورت، خواندن کتاب و حرکات کششی. این فعالیت ها به بدن شما این امکان را می دهد تا زمان خواب شما را تشخیص دهد و به شما کمک کند سریع تر به خواب بروید.

### استفاده از دستگاه صدای سفید

برخی از افراد نمی توانند در سکوت مطلق به خواب بروند اگر شما هم یکی از این افراد هستید از یک دستگاه صدای سفید استفاده کنید هنگامی که به رختخواب می روید، آن را روشن کنید و با صدای آرام در بدجنگل یارانی با فقط صدای سفید به خواب بروید.

### پوشیدن جوراب

پاهای سرد نیز می تواند دلیل بی خوابی باشند. هنگامی که زمان خواب فرا می رسد دمای بدن کاهش می یابد و پاهای سرد می توانند دمای بدن را بیش از حد کاهش دهند. با پوشیدن جوراب قبل از رفتن به خواب گردش خون را بهبود بخشید و دمای اصلی بدن را تنظیم کنید.

### تسکین ذهن و بدن با روغن اوکالیپتوس

گرفتگی بینی در طی زمان بیماری می تواند خوابیدن را سخت کند. روغن اوکالیپتوس یک روغن ضروری است که قبل از خواب باعث آرامش ذهن و جسم می شود. چند قطره از این روغن را به ظرفی حاوی آب داغ اضافه کنید. سر خود را روی ظرف بگیرید و با حوله ای بیوشانید. سپس عمیقاً نفس بکشید و به صورت و حفره های بینی خود این امکان را بدهید تا روغن و بخار را جذب کنند.

### مصرف آلبالو

آلبالو حاوی هورمون ملاتونین خواب است که بهترین خوراکی برای آماده کردن بدن برای خواب به حساب می آید. یک یا دو ساعت قبل از زمان خواب یک پیما آلبالو بخورید یا یک لیوان کوچک آب آلبالو بنوشید و منتظر باشید تا ملاتونین تأثیر کند.



### شمردن گوسفندها

اگر شما مجزاً افرادی هستید که هنگام خواب زیاد در رختخواب حرکت می کنید، شمردن گوسفندها می تواند راه حل خوبی برایتان باشد. سعی کنید بهترین وضعیت خواب را پیدا کنید و انرژی خود را روی فعالیت دیگری مانند شمردن یا تنفس عمیق متمرکز کنید تا ذهنتان آرام شود.

### آماده شدن برای روز بعد

اگر خوابتان نمی برد به این دلیل که در مورد روز بعد استرس دارید، تمام کارهای فردا از جمله بسته بندی ناهار، انتخاب لباس ها و... را از شب قبل انجام دهید.

### از خوردن خوراکی در آخر شب بپرهیزید

خوردن خوراکی قبل از خواب باعث می شود سیستم هاضمه تمام شب کار کند و این خواب را مختل می کند. همچنین این امر بازگشت اسید معده به مری را تشدید می کند و هنگامی که بلافاصله پس از خوردن دراز بکشید بسیار مضر است. دو الی سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید.

### حمام کردن

یک دوش آب گرم در هنگام شب خواب را آسان می کند و قبل از خواب به شما آرامش دهد. برای تسکین ذهن و بدن در شب وان نمک اپسوم و روغن اسطوخودوس را امتحان کنید.

# از تمیز کردن مدرسه تا نگهداری از الاغ!

حکم‌های جالب  
برای جرم‌های  
عجیب

خوشبختانه مدتی است که در دادگاه‌ها صدور احکام اجتماعی به جای احکام قهری باب شده است. مثلاً برای کسی که بهره‌برداری غیرقانونی از آب کرده نصب بنرهای فرهنگ‌سازی به مدت یک سال حکم داده‌اند و کیست که نداند چنین احکامی چقدر بهتر است و به سلامت جامعه کمک می‌کند به همین بهانه سراغ چند نمونه رفته‌ایم:



عباس دستگیر شد. مجرم رضایت شاکیان را از قبل جلب کرده بود اما باید به خاطر جنبه عمومی جرمی که مرتکب شده بود سه ماه به زندان می‌افتاد اما او به جای حبس، محکوم به انجام ۲۷۰ ساعت خط‌کشی خیابان‌های بندر عباس شد. به اعتقاد قاضی پرونده، متهم که مسافر کشی متاهل و پدر پنج فرزند بود با رفتن به زندان یا پرداخت جزای نقدی متنبه نمی‌شد و شرایط زندگی و خانواده‌اش با مشکلات گسترده‌ای روبه‌رو می‌شد.

## ● قصه از کجا شروع شد؟

شاید بتوان گفت از سال ۸۸ به بعد، صدور حکم‌های اینچنینی آغاز یا حداقل رسانه‌ای شد. چند مورد از این حکم‌ها که به عنوان اولین‌ها لقب گرفته‌اند را مرور می‌کنیم.

## ● هدیه دادن گل و عدم استعمال دخانیات:

در سال ۱۳۸۸ در یکی از شعب دادگاه‌های استان فارس مردی محکوم شد به همسرش سالانه ۱۰ روز گل هدیه کند در غیر این صورت با سه ماه و یک روز حبس مواجه خواهد شد. این مرد با اتهام زنا کردن زندگی مشترک و ترک نفقه و ضرب و شتم همسرش مورد تعقیب قرار گرفت و دادگاه پس از رسیدگی، او را به سه ماه و یک روز حبس محکوم کرد اما با توجه به فقدان سابقه کیفری متهم، محکومیت او را به مدت سه سال معلق کرد مشروط بر اینکه زوج، این دستورات را به معرض اجرا بگذارد:

۱- پرداخت به موقع نفقه زوجه و حسن معاشرت با وی  
۲- هدیه دادن یک شاخه گل به مدت سه سال هر سال ۱۰ روز، به نحوی که پایان نوبت دهم سالگرد ازدواج زوجین باشد.  
۳- استفاده از نصاب یکی از علمای مذهبی به تشخیص دادستان در سالروز ازدواج در هر



ظرف مهلت حداکثر ۶ ماه مجازات تعیین شد.

## ● عکاسی از پرندگان

مدتی قبل دو شکارچی که یک قبضه سلاح شکاری سوزنی همراهشان بود، هنگام شکار تعداد قابل توجهی پرنده در سعدآباد دشتستان استان بوشهر دستگیر شدند. قاضی علاوه بر محکوم کردن آنها به پرداخت جزای نقدی و غیرنقدی، آنها را مکلف کرد طبق رای و به استناد قانون، ظرف شش ماه از تاریخ قطعیت رای، تصویر ۵۰ گونه پرنده را به دلخواه در ابعاد ۱۰ در ۱۵ سانتی‌متر تهیه کنند و پس از تحویل عکس‌ها به اداره حفاظت محیط زیست دشتستان، رسیدن آن را به اجرای احکام کیفری ارائه دهند.

## ● کاشت نهال

دادگستری بخش مهر دشت در پاسخ به شکایت اداره محیط زیست نجف‌آباد استان اصفهان مبنی بر تخلف یک شرکت فولادی، این شرکت فولادی را به کاشت ۱۵۰۰ نهال محکوم کرد و جالب‌تر اینکه خود قاضی صادرکننده حکم در کاشت این نهال‌ها حضور داشت و کمک کرد.

## ● تمیز کردن مدرسه

یک متهم نوجوان که اقدام به سرقت پیراهن ورزشی و توپ فوتبال از مدرسه خود کرده بود پس از شناسایی، قاضی شهرستان گرمره این پسر نوجوان را به مدت یک ماه و در روزهای دوشنبه و چهارشنبه به تمیز کردن مدرسه‌ای که از آنجا سرقت انجام داده بود، محکوم کرد.

## ● خط‌کشی خیابان

مدتی قبل یک متهم که در صحنه تصادف چند نفر را مجروح کرده و متواری شده بود، توسط پلیس بندر



## ● مقاله نویسی

یک قاضی در استان گلستان برای متهمی که اقدام به برداشت غیرمجاز آب‌های زیرزمینی کرده حکم داده که پژوهشی درباره آثار برداشتن غیرمجاز آب از سفره‌های زیرزمینی انجام دهد. در این حکم حتی سر فصل‌های پژوهش نیز ذکر شده که طی آن وضعیت آب‌های زیرزمینی ایران در صد سال گذشته، وضعیت کنونی آب‌های زیرزمینی و چاه‌های غیرمجاز، تاثیر روند کنونی برداشت آب از سفره‌های زیرزمینی بر زندگی مردم و پیشنهادهای کاربردی از محورهایی است که باید این بهره‌بردار غیرمجاز در مقاله خود به آن بپردازد. همچنین قاضی این فرد را مکلف کرده در نوشتن مقاله از نظرهای پرفسور کردوانی پدر علم کویرشناسی ایران استفاده کند.

## ● ایجاد صفحه در تلگرام و اینستاگرام

شکارچی غیرمجاز که چندی پیش به اتهام شکار دو قطعه قمری در شهرستان منوجان دستگیر شد، با حکم قاضی پرونده، به سه ماه حبس، ایجاد صفحه محیط زیستی در اینستاگرام و تلگرام محکوم شد.

## ● رونویسی از قانون

قاضی کهگیلویه و بویر احمد در حکمی جالب شکارچی متخلف را به دو بار رونویسی از قانون شکار و صید محکوم کرد. ماجرا از این قرار بود که مأموران یگان حفاظت محیط زیست شهرستان کهگیلویه و بویر احمد حین گشت، به یک نفر متخلف شکارچی برخورد می‌کنند که با استفاده از یک قبضه اسلحه ساچمه‌زنی دو لول، دو قطعه پرنده تپه‌و شکار کرده بود. حکم این شکارچی در نهایت ۱۸ میلیون ریال جزای نقدی جایگزین سه ماه حبس تعزیری به‌عنوان مجازات اصلی و دو مرتبه رونویسی از قانون شکار و صید به خط متهم



● **نگهداری از یک راس الاغ:**

در همان سال ۱۳۸۸ مردی که در استان فارس با آتش زدن عمدی یک راس الاغ زنده را کشته بود با حکم جالب دادگاه مواجه شد. این کشاورز ۵۳ ساله در استان فارس الاغی بلاصاحب که وارد مزرعه کاهوی او شده و به مزرعه خسارت زده بود را با ریختن بنزین به آتش کشید و در پی آن یکی از شعب دادگاه‌های استان فارس که حسب کیفرخواست دادستان به پرونده رسیدگی می‌کرد او را مجرم شناخت و حکم بر محکومیت وی به تحمل ۵۰ ضربه شلاق صادر کرد و در ادامه دادگاه نیز به لحاظ وضعیت خاص و فقدان پیشینه کیفری و سوابق مثبت او از اجرای حکم شلاق خودداری و محکومیت او را با شرایط دیگری معلق کرد تا در صورت اجرای آنها محکومیت شلاق اجرا نشود. در رای دادگاه آمده بود: «محکوم علیه مکلف است به جای تحمل شلاق و به عنوان مجازات جایگزین اولاً نسبت به فراگیری ۲۰ حدیث از معصومین (ع) با مضامین مهربانی با حیوانات و رفتار شایسته با حیوانات اقدام کند، ثانیاً به مدت یک سال از کاشتن کاهو در مزرعه خود خودداری کند و ثالثاً یک راس الاغ بلاصاحب را به مدت سه ماه نگهداری و تغذیه وی را به عهده گیرد»

● **خرید لوازم کمک آموزشی:**

یکی از قضات دادگاه انقلاب شهرستان نایین در بخشی از احکام قضایی، محکومان را به تهیه و خرید کتاب و لوازم کمک آموزشی برای مدارس محروم سیستان و بلوچستان ملزم کرد. این قاضی، انگیزه خود را از صدور این احکام، اقدامی در راستای ارتقای سطح فرهنگی و تربیتی مناطق محروم سیستان و بلوچستان که بیش از سایر مناطق در معرض آسیب ورود مخدر قرار دارند عنوان کرد.

● **نوشتن مقاله زیست محیطی:**

در پی ورود و شکار غیر مجاز شش نفر از جوانان به منطقه حفاظت شده پارک ملی بمو در استان فارس در سال ۱۳۹۱ دادرس دادگاه عمومی بخش زرقان ضمن تعلیق حبس متهمان، چهار نفر از آنان را به نوشتن مقاله با موضوع اهمیت محیط زیست محکوم کرد. دادرس دادگاه عمومی بخش زرقان این افراد را که به شکار غیر مجاز بره آهو متهم هستند، گنهکار شناخت و آنها را به ۹۱ روز زندان محکوم کرد ولی حبس آنان را به دلیل عدم سابقه کیفری تعلیق کرد.



# دوویزگی در مردان، که زنان را جذب می‌کند

ممکن است شما خیلی خوش تیپ باشید، مثلاً مانند فلان هنرپیشه معروف، اما شاید این برای جذب دختری که دوستش دارید کافی نباشد. طبق یک بررسی جدید که توسط محققان لهستانی انجام شده، جذابیت، به ظاهر شما بستگی ندارد، بلکه بیشتر به این مربوط است که صدای شما چقدر آرامش بخش است و چقدر بوی خوب می‌دهید!

محققان برای این بررسی‌ها، به ارزش‌های ادبی سه دهه گذشته نگاه کردند و چیزی که یافتند این بود که صدا می‌تواند طیفی از رفتارها را به شنونده منتقل کند، مثلاً اینکه شما تا چه حد مسلط و چیره‌دست هستید، چقدر اهل کمک و همکاری هستید، وضعیت روحی و عاطفی شما چگونه است و حتی بدن تان چقدر تنومند است!

حالاً اگر صدای چندان خوشایندی ندارید نگران نشوید! چون بررسی‌های دیگر هم نشان داده که رایحه‌ای که از شما به مشام می‌رسد هم می‌تواند همین اطلاعات گفته شده را در اختیار دیگران بگذارد. خوشبختانه برای بویی که می‌دهید ترفندهایی وجود دارد!

هر دوی ویژگی‌های گفته شده می‌توانند به جنس مخالف این‌را القا کنند که خواستنی هستید یا نه!

دانشمندانی که روی این پروژه کار کرده‌اند فکر می‌کنند این یافته‌ها به دلیل تکامل و تحول مثبتی است که به افراد اجازه می‌دهد شما را از راه دور قضاوت کنند (در مورد ظاهر و صدا) و همچنین وقتی نزدیک شما هستند از روی بویی که می‌دهید، در مورد تان نظر بدهند. محققان در گذشته دریافته بودند که افراد معمولاً جذب کسانی می‌شوند که شبیه خودشان هستند، اما این تحقیق جدید گفته که افراد آنهایی را ترجیح می‌دهند که بویی متفاوت‌تر دارند!

سرنخ‌های شنودی و بویایی، جداگانه با با هم، روی دریافتی که ما از جذابیت یک فرد داریم، تاثیر زیادی می‌گذارند و بنابراین عقاید و رفتارها و واکنش‌ها نسبت به فرد مقابل، در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارند.

# باشوهری که دست‌بزن دارد و کتکم می‌زند چه کنم؟

## لزوم خودآرایی زن و شوهر برای یکدیگر

دکتر اسماعیل بیابانگرد

برای تحکیم روابط ضروری است زن و شوهر خود را برای یکدیگر بپارهند 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: «خودآرایی و آمادگی مرد، سب افزایش عفت زن می‌شود» و برخی از زنان در روزگاران گذشته آلوده شده‌اند، از آن بابت که شوهرانشان خود را نیاراستند به همان گونه که مرد نیز به آرایش زن دارد، زن همچنین نیازی برای شوهر خود دارد. شما به عنوان شوهر اجازه دهید همسران درباره لباس شما اظهار نظر کنند، لباس زیباتری را برای اندام شما بپسندد. همچنین رسول اکرم (ص) فرمود: «وظیفه زن این است که خود را برای شوهر بپارید و در کنار او خوشبو و معطر باشید» (بحارالانوار، ج ۷۶، ص ۴).

### حفظ روابط همسری

در سایه ازدواج دو تن با حفظ استقلال نسبی تن به روابط می‌دهند، هم به خاطر تسکین غریز 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 فجایی است که از جمله آن بی‌تفاوتی نسبت به هم پس از ارضای غریزه است. در روابط باید جنبه معنوی قضیه، 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.



«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 می‌کنم و اظهار تأسف می‌نمایم. می‌دانم او خانواده اشفته‌ای داشته و از پدرش کتک می‌خورده است. خیلی دوستش دارم و سعی می‌کنم وضعیتش را درک کنم. ولی با رفتاری که انجام داده به او اعتماد ندارم. می‌ترسم پدرفتاری‌های او در بچه‌هایمان اثر منفی داشته باشد. چطور به او کمک کنم تا دست از پدرفتاری بردارد؟»

### مراجعه به روانپزشک و مشاور

قبل از اینکه کسی به تو اندرز بدهد یا با خودت کتبخاز بروی، باید از او دور شوی. یافشاری 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 خرابی چون اوست. علاوه بر آن گروه‌های حمایت‌کننده 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) حین 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 پدرفتاری 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 رفاه 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 توجیه و انکار می‌کنی. البته کمی دیر به فکر افتاده‌ای که این پدرفتاری 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؟

## ۵ توصیه برای آنکه شوهرتان درخانه کار کند!

شده، به آشپزخانه رفتن سبزی خوردن پاک کنیم. هنوز شروع نکرده غر زرد بلند شو، بلند شو برو بی کارت، تو بلد نیستی سبزی پاک کنی. رفتن اتاق پذیرایی را مرتب کنیم، مرا بیرون کرد و گفت دور و برم نیلک 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 اصلاً کار مرا قبول ندارد، وقت کار کردن چنان مراقب است تا به قول خودش خرابکاری نکنم که دست و پایم را کم 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 کنیم. 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 بنجل خریدی؟ چرا کم خریدی؟ چرا زیاد خریدی؟ و خلاصه سدها ایراد دیگر.» مرد دیگری می‌گفت: «هر وقت خواسته‌ام کاری انجام بدهم، زخم گفته سه، سه، هر وقت می‌خواهی کمک کنی کار منو زیادتر می‌کنی. برو بنشین، خودم از پس تمام کارها برمی‌آم. 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:

- 1 به مرد فرصت دهید کارهایی را انجام دهد که به آنها علاقمند است.
- 2 غرغر کردن و تالییدن از فشار کار چاره درد نیست. ببینید چگونه می‌توانید شوهرتان را به کار تشویق کنید.
- 3 اگر شوهرتان کاری را ناشایسته انجام داد ملامتش نکنید و گرنه فخر می‌کند و دیگر دست به سیاه و سفید نمی‌زند. هر کار خوب او را تحسین کنید تا به انجام باقی کارها ترغیب شود.
- 4 به تدریج شوهرتان را متوجه کنید به کمکش نیاز دارید و این کمک وظیفه اوست.
- 5 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 متانت او را متوجه وظیفه‌اش نکنید.



# ۹ روش رمانتیک برای پیشنهاد دادن ازدواج

پیشنهاد ازدواج یکی از مهمترین تصمیم‌هایی است که در زندگی خود می‌گیرید بنابراین باید تمام جوانب را زیر نظر داشته باشید تا در آن لحظه همه چیز عالی و به بهترین نحو پیش رود و از آن مهمتر جواب مثبت دریافت کنید، اما بهترین روش برای دادن پیشنهاد ازدواج به فرد مورد علاقه‌تان چیست؟ ما پیشنهادهایی را برایتان آورده‌ایم که شانس موفقیت شما را افزایش می‌دهد.



## در لحظه زندگی کنید

### قانون ساده‌ای که زندگی‌تان را متحول می‌کند

• دکتر ریچارد کارلسون

یکی از اصول مهم بسیاری از تعالیم معنوی توجه به آن چیزی است که وجود دارد و نه توجه به آنچه که می‌خواهید باشد. بسیاری از ما سعی داریم که زندگی را کنترل کنیم. اصرار داریم که زندگی‌مان متفاوت از آنچه که هست، باشد. اما زندگی لزوماً اینگونه نمی‌چرخد. زندگی همانی است که هست، هر چه بیشتر به حقیقت «لحظه» تسلیم شویم آرامش ذهنمان بیشتر می‌شود. وقتی به اینکه زندگی چه باید باشد توجه می‌کنیم، نمی‌توانیم از لحظه اکنون لذت ببریم. حال آنکه توجه داشتن به لحظه اکنون و در لحظه زندگی کردن می‌تواند ما را بیدار کند.

به جای اینکه به شکوه و شکایت کودک‌تان با مخالفت‌های همسرتان توجه کنید، دریچه‌های دلتان را بگشایید و لحظه را به شکلی که هست بپذیرید. بپذیرید که این لحظه لزوماً نباید مطابق آنچه میل شماست باشد. اگر روی پروژه‌های کار می‌کنید و برنامه پیشنهادی‌تان مورد قبول واقع نمی‌شود به جای اینکه احساس مغلوب‌ها را پیدا کنید، به خود بگویید: «بسیار خوب، مورد قبول واقع نشد. سعی می‌کنم پروژه بعدی را به گونه‌ای طراحی کنم که مورد قبول واقع شود. از موضوعات ساده‌تر شروع کنید و به موضوعات مهم برسید. باور کنید زندگی‌تان متحول می‌شود.»

## موی کوتاه برای چه چهره‌ای مناسب تر است؟

بسیاری از خانم‌ها موی کوتاه را می‌پسندند اما موی کوتاه هر صورتی را زیبا نمی‌کند. بر اساس مقاله‌ای که در دلی میل منتشر شده است، کارشناسان مرکز زیبایی Color Vow در انگلیس قانون ۵/۵ سانتی‌متر را برای خانم‌هایی که دوست دارند موهایشان کوتاه شود، اجرا می‌کنند. براساس این قانون، کافی است خودکاری را کنار صورتتان بگذارید و اندازه بزنید. در صورتی که طول نیمه پایینی صورت شما از نیمه گوش تا چانه بیش از ۵/۵ سانتی‌متر باشد، بهتر است موهایتان را بلند کنید تا صورت زیباتری داشته باشید.



منبع: mediate

## خودتان باشید

**1** این مورد اولین قانونی است که باید به آن توجه کنید. در دادن پیشنهاد ازدواج افرام نکنید. سعی کنید ساده و در عین حال خاص باشید. اگر می‌خواهید پاسخی مثبت دریافت کنید، به ندای قلب خود گوش دهید. آرزوی هر دختری است که فرد مورد علاقه‌اش از او خواستگاری کند. بنابراین با اعتماد به نفس کافی آن ۴ کلمه جادویی را به زبان آورید.

## شام در فضایی پر از شمع

**2** این شیوه بسیار کلاسیک و از بهترین راههای پیشنهاد ازدواج است. فردی که قلب‌تان را تسخیر کرده و می‌خواهید باقی عمر خود را در کنار او بگذرانید، به رستورانی پر از شمع ببرید یا در خانه خود بهترین غذا را برای او درست کنید و در رمانتیک‌ترین فضا به او پیشنهاد ازدواج دهید. تمام چراغ‌ها را خاموش، شمع‌ها را روشن و آهنگی رمانتیک در فضا پخش کنید. در این شرایط همه چیز برای دادن پیشنهاد ازدواج تکمیل است.

## پیشنهاد از طریق تی‌شرت

**5** به دنبال تی شرتی باشید که روی آن نوشته، «با من ازدواج می‌کنی؟» یا حتی می‌توانید به سادگی آن را سفارش دهید. آن را به تن کنید و روی آن یک ژاکت بیوشید تا در وهله اول به چشم نیاید. فرد مورد علاقه‌تان را به پارک یا جایی مناسب ببرید، سپس ژاکت خود را در آورید و رو به روی او زانو بزنید. غیر منتظره است، این طور نیست؟

## پیک نیک در پارک

**6** این راه ساده اما رمانتیک است. چه چیزی بهتر از این که همسر آینده‌تان را با انگشتری در جیبه شکلات غافلگیر کنید؟ او را به پیک نیک در فضایی سبز و منظره‌ای زیبا ببرید و از قبل انگشتری را که می‌خواهید به او هدیه دهید، درون جیبه شکلات بگذارید. اگر می‌خواهید فضا را رمانتیک‌تر کنید، هنگامی که او در حال باز کردن شکلات است، آهنگ مورد علاقه او را نیز بخواهید.

## پیشنهاد در مقابل دیگران

**7** تمام دخترها عاشق مردهای شجاع هستند و از این که فرد مورد علاقه‌شان در مقابل دیگران به او پیشنهاد ازدواج دهد، لذت می‌برند. ابتدا آهنگ مورد علاقه او را آماده کنید و قبل یا بعد از پخش آن، در مقابل چشم دیگران به او پیشنهاد دهید. پاسخ او بی شک «بله» خواهد بود.

## پیشنهاد با پرچم

**9** اگر در بیان احساسات خود مشکل دارید یا از شنیدن جواب «نه» می‌هراسید، ما این روش را به شما پیشنهاد می‌کنیم. یک پرچم یا تابلو که روی آن نوشته شده «دوست دارم» یا «با من ازدواج می‌کنی؟» را در حیاط خانه او یا محل کارش قرار دهید. توصیه می‌کنیم اسم واقعی‌تان را روی آن ننویسید، به جای آن از واژه یا صفتی که او را همیشه به آن نام می‌خوانید، استفاده کنید. همچنین می‌توانید آن را بالای سرتان نگه دارید و هیجان‌انگیزترین لحظات را برای معشوق‌تان بسازید. البته این کار را زمانی انجام دهید که از جواب مثبت او اطمینان دارید.

## مکانی خاطره‌انگیز

**3** محبوب‌تان را به جایی که برای اولین بار یکدیگر را ملاقات کرده‌اید، ببرید و خاطرات خوب گذشته را با او مرور کنید. سپس در زمانی مناسب به او پیشنهاد ازدواج دهید. این کار او را شگفت‌زده خواهد کرد، خاطره‌ای که هیچگاه از یاد نخواهد برد. اگر به دنبال روشی رمانتیک برای پیشنهاد ازدواج می‌گردید، ما این راه را به شما پیشنهاد می‌دهیم.

## روزی خاص

**4** چه چیزی بهتر از این که در روزی خاص مانند روز ولنتاین، عید، تولد یا... به فرد مورد علاقه‌تان پیشنهاد ازدواج دهید. افراد زیادی روز ولنتاین را انتخاب می‌کنند. اما اگر می‌خواهید متفاوت‌تر عمل کنید، روزی را که برای هر دو شما خاص است، مانند سالگرد آشنایی یا اولین روزی که با هم قرار ملاقات گذاشتید، انتخاب کنید. چگونگی پیشنهاد ازدواج آقایان برای خانم‌ها بسیار مهم است. زمانی که معشوق‌تان ببیند شما روزهای خاص مشترک‌تان را فراموش نکرده‌اید، حتماً پاسخ مثبت خواهد بود.

# گران ترین خوراکی ها با طعم ایرانی

خاویار ایرانی در  
رستوران های مشهور

رستوران های گران و مشهور هر روز در حال افزایش مشتریان خود هستند و به همین خاطر سعی می کنند تا غذاهایی را ارائه دهند که در نوع خود کاملاً منحصر به فرد هستند. در این گزارش نگاهی داریم به تعدادی از گران ترین خوراکی های جهان. نکته جالب توجه استفاده از خاویار ایرانی در دستور تهیه این خوراکی ها است.

## Zillion Dollar Lobster Frittata ۱۰۰۰ دلار

افرادی که ناهار و شام های گران قیمت صرف می کنند مطمئناً به دنبال صبحانه های گران قیمت نیز هستند. در همین حال رستورانی در شهر نیویورک با تولید صبحانه های ۱۰۰۰ دلاری توانسته یکی از مشهورترین صبحانه های شهر را تولید کند. این صبحانه شامل خاویار، خرچنگ، تخم مرغ و چند ادویه دیگر می شود که به آن طعم بسیار لذیذی می بخشد.



## Sushi del Oriente ۱۹۸۰ دلار

در سال ۲۰۱۰ یک آشپز اسپانیایی از سوشی مخصوص خود رونمایی کرد که در تولید آن از موادی همانند زعفران درجه یک، کلیه اردک و بهترین نوع ماهی استفاده شده بود. با این حال ارزش این مواد به حدی نیست که قیمت این خوراکی را تا این میزان افزایش دهد. دلیل قیمت بسیار بالای این سوشی استفاده از ملام، الماس و مروارید در تزئین آن است که توانسته مشتریان خاص بسیاری را جذب خود کند.



## Douche Burger ۶۶۶ دلار

غذایی که در ابتدا برای مسخره کردن غذاهای بسیار گران سایر رستوران ها ایجاد شد در نهایت به دلیل شهرت بسیار به یکی از محبوب ترین خوراکی های یک رستوران شهر نیویورک تبدیل شد. این خوراکی از مواد اولیه ای همانند خاویار، گوشت خرچنگ و ورقه طلا تولید شده است.

## AnQi Pho Soup ۵۰۰۰ دلار

سویی گران قیمت که در یک رستوران لوکس سرو می شود و افرادی که تصمیم به امتحان کردن آن دارند باید از ۷ روز قبل برای تهیه آن به رستوران اطلاع بدهند. این سوپ از مواد اولیه ای همانند گوشت یک نوع خرچنگ آبی گمیاب، گوشت اردک و ... تهیه شده است.



## Pink Bite ~ Burger ۷۰۰۰ دلار

ساندویچی که از مواد کاملاً عادی تهیه شده است و مدتی پیش در یک برنامه خبریه پخته شد مبلغ به دست آمده از فروش این ساندویچ به کلی به یک موسسه خیریه اهدا شد. این ساندویچ توانست به علت رقم نهایی ۷ هزار دلاری عنوان گران ترین برگر جهان را نصیب خود کند.



## Pizza Royale 007 ۴۲۰۰ دلار

غذایی که به راحتی می تواند در کنار برگر عنوان محبوب ترین خوراکی جهان را نصیب خود کند نیز به لطف یک آشپز ایتالیایی در این فهرست قرار می گیرد. این پیتزا با استفاده از موادی همانند طلا، خاویار، سالمون، و سس های مخصوص گران قیمت تهیه شده که قیمت آن را به رقم ۴۲۰۰ دلار رسانده است.

## Strawberries Arnaud ۳/۹۵ میلیون دلار

بستی توت فرنگی که خود به تنهایی از بهترین مواد اولیه تولید شده است و در میان مشتریان یک رستوران آمریکایی نیز طرفداران بسیاری دارد. اما با این حال دلیل قیمت بسیار بالای این بستنی مواد اولیه بی نظیر آن نیست، بلکه حلقه زردچوبه ای است که از الماس ۷ قیراطی ساخته شده است و در جمع های از طلا و جواهرات در کنار این دسر ارائه می شود.



## The Frrozen Haute Chocolate Ice Cream ۲۵ هزار دلار

دسری که زمانی عنوان گران ترین دسر جهان را در اختیار داشت با همکاری یک آشپز و یک جواهر ساز تهیه می شود. در تهیه این بستنی از ۵ گرم طلای ۲۳ عیار استفاده شده است و لیوان مخصوص آن نیز با طلای بیشتر و الماس ترین شده است.



## Pudding ۳۴ هزار دلار

دسری که با ظاهر بسیار زیبای خود بیشتر متعلق به یک موزه است تا میز غذا. این کیک با مقادیر زیادی طلا، الماس و خاویار تزئین شده است و توانسته طرفداران



## Fortress Still Fisherman Indulgence ۱۴۵۰۰ دلار

رستوران یک هتل تفریحی در سیرلانکا دسر مخصوصی ارائه می دهد که در مقایسه با بسیاری از دسرهای رستوران های عادی یک وعده کامل غذایی محسوب می شود. این دسر در لیوان مخصوصی از سنگ های دریایی سرو می شود و از بهترین مواد خوراکی کشورهای همانند

# ۹ تله فرینده در ازدواج

انتخاب همسر مناسب مهم‌ترین انتخاب زندگی است و یک اشتباه کوچک در این انتخاب می‌تواند بهشت روها را به جهنم تبدیل کند و جالب اینجاست که اکثر مردم درست زمانی که فکر می‌کنند که بهترین تصمیم را گرفته‌اند مرتکب بزرگ‌ترین اشتباهشان می‌شوند. اگر می‌خواهید شریک زندگیتان را انتخاب کنید مراقب باشید که از حول حلیم با سر توی دیگ تفتید و پاستان در یکی از دهه‌ها تله‌ای که در مرحله انتخاب ممکن است برایتان پهن شده باشد، گیر نکنید.

## تله دوم: موقعیت اجتماعی

موقعیت اجتماعی یکی از مواردی است که احتمال اشتباه در انتخاب همسر را به شدت بالا می‌برد. عناوین و موقعیت‌های چشمگیر به راحتی می‌توانند سایر خصوصیات فرد را تحت تأثیر قرار دهد و چشم ما را به روی خیلی چیزها بیند. در این صورت ما با موقعیت طرف مقابل ازدواج می‌کنیم، در حالی که با «خود» او زیر یک سقف می‌رویم - شما در داخل خانه مجبورید با یک آدم منهی شغل و عنوانش زندگی کرد. در چنین شرایطی باید فکر کنید اگر طرف مقابل چنین موقعیتی را نداشت باز هم برایتان انسان قابل قبولی بود؟ غیر از موقعیت خاص، چه ویژگی‌های دیگر او شما را به خود جذب می‌کند؟

## تله اول: زیبایی

شکی نیست که همه ما زیبایی را دوست داریم و به سمت آن جذب می‌شویم، اما وقتی نقش زیبایی در انتخاب انتخابی بیشتر از حد معقول باشد، دردسرهای شروع می‌شود. بهتر است قبل از اینکه کسی را به عنوان همسر انتخاب کنید اولویت‌هایتان را مشخص کنید؛ چه معیارهایی را حاضرید فدای زیبایی کنید و از چه معیارهایی به هیچ وجه حاضر نیستید بگذرید؟ آیا اگر این فرد این همه زیبا نبود، باز هم او را انسان خوبی می‌دانستید؟

## تله سوم: عشق بی‌اندازه

عشق یکی از لازمه‌های ازدواج است، اما برای ازدواج کافی نیست. اگر فقط از روی عشق ازدواج می‌کنید، منتظر باشید که روزی به خاطر نفرت از هم جدا شوید! یکی از خطرناک‌ترین شرایط انتخاب همسر زمانی است که «عاشق» می‌شوید. در این حالت شما آن قدر تحت تأثیر هیجانات و احساسات هستید که نمی‌توانید درست ببینید و درست تصمیم بگیرید. قبول این مسئله برای کسانی که در اوج عشق هستند بسیار سخت است. اما واقعیت این است که مغز در حالت هیجان‌زدگی نمی‌تواند به طور طبیعی فعالیت کند. بنابراین خود عاشق جز خوبی چیزی نمی‌بیند. اگر عاشق هستید، بهتر است مدتی صبر کنید و از رابطه فاصله بگیرید تا تب در شما فروکش کند و بتوانید با دخالت بیشتر عقل، در مورد زندگی آینده‌تان تصمیم بگیرید.

## تله چهارم: احساس تنهایی

تنهایی مفرط ساده‌تر از آنچه فکرش را بکنید می‌تواند شما را در معرض انتخاب اشتباه قرار دهد. وقتی در تنهایی به حال خودتان تأسف می‌خورید، کسی پیدایش می‌شود فکر می‌کنید که می‌تواند شما را از تنهایی نجات دهد در حالی که بهتر است فکر کنیم می‌شود تنهایی را با دوستان و آشنایان تا حدی برطرف کرد و به فکر حل مسئله از طریق ازدواج نیافتاد اما بعد از اینکه از عمق تنهایی کاسته شد، می‌شود تصمیمات بهتری گرفت.

## تله ششم: شناخت ناقص

با کسی قرار ازدواج گذاشته‌اید و به قصد شناخت برای ازدواج یا هم در ارتباط هستید، اما ارتباط شما محدود به کافی‌تاپ رفتن آخر هفته همراه دوستان یا ارتباط تلفنی است. بگذارید خیالتان را راحت کنیم: اگر ۲۰ سال هم آخر هفته‌ها یا این فرد بیرون بروید و هر روز ساعت‌ها با او تلفنی صحبت کنید باز هم شناخت شما نسبت به او کاملاً ناقص است! ما زمانی می‌توانیم به شناخت کامل‌تر برسیم که با همه ابعاد وجودی فرد و در شرایط و موقعیت‌های مختلف رو به رو شده باشیم.

## تله پنجم: عجله

شما آخرین فرزند خانه هستید که مجرد مانده، چشم مادر بزرگ و پدر بزرگان به شماست که نوه‌شان را ببینند. شما خواهر بزرگتر هستید و ازدواج خواهر کوچک‌ترتان در گرو ازدواج شماست. یا اصلاً سن شما بالا رفته و احساس می‌کنید برای ازدواج‌تان دیر شده است. هیچ کدام از این موارد نباید باعث شود که شما عجولانه و تسنجدنه تن به ازدواج بدهید در هر انتخابی، وقتی ما در شرایط اضطرار و عجله قرار می‌گیریم، امکان اشتباه کردنمان چندین برابر می‌شود پس اجازه ندهید آینده زندگیتان قربانی عجله شود.

## تله هفتم: بحران روحی

در رابطه‌های شکست خورده‌اید، هنوز زخم‌هایی که از ارتباط ناموفق قبلی خوردن‌های خوب نشده و هنوز غم و غصه دارید و به حال و هوای عادی زندگیتان برنگشته‌اید؛ حال شما و نیاز شما به یک همدم قابل درک است، اما این حالت اصلاً فرصت مناسبی برای تصمیم‌گیری در مورد ازدواج نیست.

## تله نهم: چشم و هم‌چشمی

از کجا می‌فهمیم که تصمیم‌گیری ما از روی چشم و هم‌چشمی است؟ از اینجا که مدام در حال مقایسه کردن مورد خودمان با مورد ازدواج کسی هستیم که حسادت ما را برانگیخته و این خیال رهایی‌مان نمی‌کند که ازدواج با فلان آدم چطور می‌تواند حال او را بگیرد و دل شما را خنک کند. توصیه می‌شود برای این جبران و رو کم کنی، راه‌های دیگری به جز ازدواج را در پیش بگیرید.

## تله هشتم: سرخوشی و هیجان

در عروسی دختر خاله‌تان که خیلی به شما خوش گذشته یا کسی آشنا شده‌اید که انگار دقیقاً همان کسی است که همیشه در رویاهایتان به دنبالش بودید احساس بسیار خوبی نسبت به او دارید و وقتی به او فکر می‌کنید شادی وصف‌ناپذیری را در خود احساس می‌کنید. احساس خوبی است! اما اگر هنوز رابطه‌تان جدی نشده، دست نگه دارید. چون دقیقاً در لبه پرتگاه انتخاب غلط قرار گرفته‌اید! هیجانات مثبت، درست مثل هیجانات منفی، ما را در معرض انتخاب غلط قرار می‌دهد. اسم این حالت «جو‌زدگی» است. در بعضی شرایط ما کاملاً «جو زده» می‌شویم و کارهایی می‌کنیم که شاید در حالت عادی به آن فکر هم نکنیم. وقتی در میهمانی به ما خوش می‌گذرد، عملکرد مغز ما متفاوت از حالت عادی است و در واقع فیلترهایی که ما برای انتخاب شخص مناسب برای خود داریم تا حد زیادی از کار می‌افتد. اشتباه بزرگی است که به انتخاب ذهنمان در چنین حالتی اعتماد کنیم. در این وضعیت بهتر است مدتی صبر کنیم تا مغز به حالت عادی برگردد و مجدداً در مورد این شخص فکر کنیم. در اکثر موارد انتخاب‌های هیجانی بعد از مدتی از چشمانمان می‌افتند.

## شناخت زوجین قبل از ازدواج

به هرحال این رسم بر رسم اول مزیت دارد زیرا بهتر است زن و شوهر قبل از عروسی بهتر و بیشتر یکدیگر را بشناسند و با اخلاق و روحیات همدیگر آشنا شوند و برای تأسیس کلون گرم خانوادگی آماده‌تر گردند این درست نیست که یک دختر و پسر بی‌تجربه و ناآگاه و بدون اندک آشنایی قبلی، شب عروسی یکدیگر را ملاقات کنند و در چنین وضع مبهم و تاریکی زندگی را آغاز نمایند. من صلاح می‌دانم همه خانواده‌ها به پسران و دختران اجازه دهند در فاصله بین عقد و عروسی ارتباط و ملاقات داشته باشند. هم از تمتعات مشروع برخوردار گردند و هم به افکار و روحیات و اخلاق یکدیگر آشنا شوند و خود را برای آغاز زندگی زناشویی آماده سازند. به هر حال فاصله بین عقد و عروسی دوران بسیار مهم و شیرین و سرنوشت‌ساز است. خاطرات آن زمان غالباً فراموش نمی‌شود و به همین جهت لازم می‌دانم رعایت این امور را توصیه نمایم.

غالباً بین عقد و عروسی مدتی فاصله می‌افتد. اقوام و مثل در این فاصله عادات و رسوم مختلفی دارند. رسوم بعضی طوائف چنین است که در این فاصله زن و شوهر از ارتباط و ملاقات با یکدیگر، حتی شدیدتر از سابق، محروم می‌باشند و تا شب عروسی یکدیگر را نخواهند دید اما در بین اغلب مردم رسوم است که دختر و پسر، در فاصله بین عقد و عروسی، کم یا بیش ارتباطی برقرار می‌سازند. هر هفته یا پانزده شب یک مرتبه، یا کمتر یا بیشتر، داماد به منزل عروس می‌رود و شبی را در آنجا توقف می‌نماید. گاهی هم خانواده داماد عروس را به منزل دعوت می‌کنند و یک روز یا چند روز از او پذیرایی می‌نمایند.

اهمیت  
مسئرداری

فاصله  
بین عقد و  
عروسی

# دکتر آرزو خوراکی‌های ضد سرطان سینه

علم تغذیه یکی از بیشترین امیدواری‌ها را در زمینه جلوگیری از سرطان سینه ارائه می‌دهد و پیروی از این علم نقشی حیاتی و مهم برای تمامی زنان ایفا می‌کند. خبرهای خوب و نویدبخش این است که محققان بارها تاکید کرده‌اند که برخی خوراکی‌ها می‌توانند به عنوان داروی جلوگیری کننده عمل کنند. یکی از قوی‌ترین ابزارها برای جلوگیری از سرطان سینه آن چیزی است که مصرف می‌کنید. در اینجا دکتر آرزو خوراکی‌ها و مواد مغذی برای سلامت سینه‌ها را به شما معرفی می‌کند. پیشگیری بسیار مهم است بنابراین حتماً این خوراکی‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

## فیبر

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف فیبر و کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه با هم مرتبط هستند. محققان دریافته‌اند که فیبر حلال و غیر حلال خطر ابتلا به سرطان سینه را به ویژه در زنانی که روزانه حدود ۳۰ گرم فیبر مصرف می‌کنند کاهش می‌دهد. فیبر غیر حلال به استروژن‌های رها در روده می‌چسبد و آنها را بیرون می‌کند. در حقیقت، فیبر اطمینان می‌دهد که استروژن کمتری در روده‌ها می‌باشد. هنگامی که استروژن کمتری جذب شود، شما در معرض میزان هورمون کمتری قرار می‌گیرید که به نوبه خود، خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. روزانه مصرف ۲۵ گرم فیبر مورد نیاز است. مطالعات نشان می‌دهد زنانی که روزانه ۳۰ گرم فیبر مصرف می‌کنند حدود ۲۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند بنابراین این روشن است که باید روزانه بیشتر از این مقدار فیبر مصرف شود.



## اسیدهای چرب امگا ۳

بهترین راه کسب اسیدهای امگا ۳ بیشتر مصرف ماهی با چربی زیاد است. گیاه‌خواران و افرادی که به خوردن ماهی علاقه ندارند می‌توانند از تخم شربتی، بذر کتان و گردو استفاده کنند. دانستن این نکته حائز اهمیت است که بیش از یک نوع اسید چرب امگا ۳ وجود دارد و ماهی حاوی اسیدهای چربی است که در محافظت از سلامت بدن بسیار موثر هستند به یاد داشته باشید که خوراکی‌ها همیشه نسبت به مکمل‌ها بهترین انتخاب هستند بنابراین هفته‌ای ۳ الی ۴ سرو ماهی مصرف کنید.

اسیدهای چرب امگا ۳ بسیار ضروری هستند زیرا بدن آنها را نمی‌سازد. شما می‌توانید تنها این اسیدهای چرب امگا ۳ را از خوراکی‌هایی چون ماهی، مغز دانه‌ها، خشکبار و روغن‌های ضروری کسب کنید. مطالعات حاکی از آن است که اسیدهای چرب امگا ۳ سلامت کلی بدن را افزایش می‌دهد و برای سلامت سینه نسبتاً مهم می‌باشند. اسیدهای چرب امگا ۳ التهاب را که به بافت‌های سالم آسیب می‌زند و موجب رشد سلول‌های سرطانی می‌شود، کاهش می‌دهد.



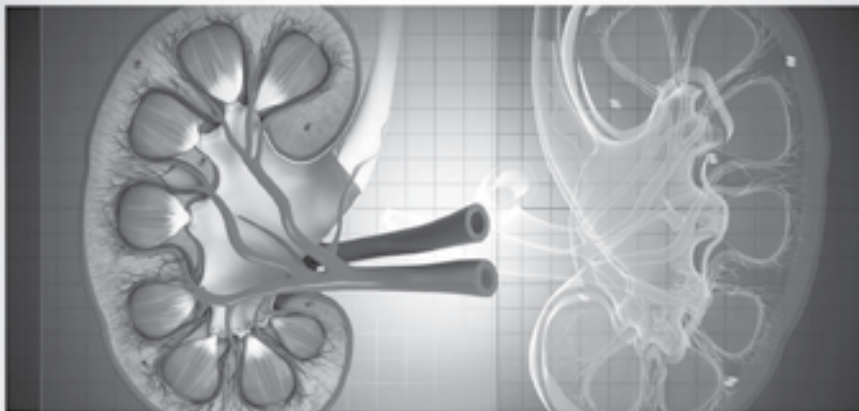
## شاهی

مطالعات نشان می‌دهند که شاهی رشد سلول‌های سرطان سینه را کند می‌سازد. شاهی یک ادویه طبیعی است برای بهره‌مندی از خواص آن، مصرف روزانه یک مشت (۱۸۰ گرم) شاهی توصیه می‌شود.

در صورت در دسترس نبودن جوانه کلم بروکلی یا شاهی، کلم بنفش رنده شده را به سالادهای خود بیفزایید.

# شایعات و حقایق در مورد بیماری‌های کلیه

کلیه اندام بسیار مهمی است. عملکرد کلیه از تولید اوره در خون جلوگیری کرده و بدن را از مواد زاید پاک می‌سازد. اما این اندام مهم همیشه در دست عمل نمی‌کند و افراد زیادی در سراسر جهان از بیماری‌های کلیه رنج می‌برند. با این حال درک درستی از این بیماری‌ها وجود ندارد و آگاهی عمومی در مورد آنها کم است. دکتر چارلی تامسون متخصص کلیه از بیمارستان نیوکاسل انگلیس و محقق بیماری‌های کلیه، از برخی شایعات و حقایق در این زمینه می‌گوید:



## تاثیر می‌پذیرند

یک رژیم غذایی مناسب تاثیر بسیار زیادی بر بیماری‌های کلیه و پیشگیری از پیچیده شدن آن دارد. داشتن وزن مناسب و مصرف رژیم غذایی کم نمک و کم چربی به کنترل فشارخون که یکی از عوامل اصلی بیماری‌های کلیه است کمک می‌کند.

## شایعه: فقط بزرگسالان به بیماری‌های کلیه دچار می‌شوند

دکتر تامسون می‌گوید معمولاً تصور می‌شود بیماری کلیه در سنین بالا اتفاق می‌افتد، اما در هر سنی احتمال ابتلا به این بیماری‌ها وجود دارد. بنابراین افراد در هر سنی باید علائم این بیماری را شناخته و به داشتن رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه داشته باشند.

## شایعه: عفونت ادراری به کلیه‌ها آسیب می‌زند

دکتر تامسون می‌گوید عفونت مجاری ادراری (UTI) تحت تاثیر باکتری‌هایی که به دستگاه ادراری - تناسلی راه پیدا کرده و در آنها تکثیر می‌شوند ایجاد می‌شود. این شرایط می‌تواند به تورم، احساس درد هنگام ادرار و احساس فوریت ادرار منجر شود. با این حال عفونت مجاری ادراری در صورتی که بدرستی در مان شود، غالباً به آسیب پایدار به کلیه‌ها منجر نمی‌شود. باید توجه داشت گاهی عفونت مجاری ادراری حاکی از وجود مشکل اساسی تری مثل سنگ کلیه است که در این حالت به کلیه‌ها آسیب می‌زند.

## شایعه: می‌توانیم از ابتلا به بیماری کلیه آگاه شویم

دکتر تامسون می‌گوید بیماری کلیه در برخی موارد یک قاتل خاموش است. بدن انسان می‌تواند با کاهش چشمگیر عملکرد کلیه کنار بیاید، به همین دلیل علائم بیماری زود تشخیص داده نمی‌شود. برخی علائم هشدار دهنده بیماری کلیه شامل تورم دست‌ها و پاها، تنگی نفس، وجود خون در ادرار، خستگی، تکرر ادرار و درد پشت در ناحیه کلیه‌هاست.

## حقیقت: بیماری‌های کلیه علل زیادی دارند

دکتر تامسون می‌گوید اغلب ترکیبی از عوامل در ایجاد بیماری‌های کلیه نقش دارند. در برخی موارد شرایط طولانی مدتی که به کلیه صدمه می‌زنند مثل فشارخون کنترل نشده و دیابت، علل ریشه‌ای هستند. سایر عوامل بالقوه، سنگ کلیه، التهاب کلیه و وارد شدن صدمه به کلیه را شامل می‌شوند.

## حقیقت: شدت بیماری‌های کلیه متفاوت است

به گفته دکتر تامسون، بیماری کلیه پنج مرحله دارد که بر اساس سرعت پاکسازی خون توسط کلیه تعیین می‌شود. در مراحل یک و دو که بیماری زود تشخیص داده می‌شود، بیمار پس از استفاده از دارو و اصلاح سبک زندگی بهبود می‌یابد، اما اگر بیماری در مرحله پنج باشد، به پیوند کلیه نیاز است.

## حقیقت: بیماری‌های کلیه از رژیم غذایی

## جوانه کلم بروکلی

یک فاشینگ سوپ خوری جوانه کلم بروکلی به اندازه ۴۵۰ گرم کلم بروکلی سولفورفان دارد. می‌توانید آن را به سالادها و ساندویچ‌های خود بیفزایید.



## سبزیجات تیره کلم

سبزیجات تیره کلم از جمله آروگولا، کلم بروکلی، گل کلم، کلم سفید، کلم بروکسل، کاهو، برگ چغندر و کاله سرشار از سولفورفان هستند. سولفورفان یکی از مواد شیمیایی گیاهی اصلی (ترکیبات حفاظتی یافت شده در گیاهان) هستند که به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که سولفورفان می‌تواند سلول‌های سرطانی را مورد هدف قرار دهد و از بین ببرد، در حالی که بر سلول‌های سالم تاثیر ندارد.



## آروگولا

یک ابر خوراکی غنی از سولفورفان است که می‌توان در سالاد از آن استفاده کرد.



## فولات

مطالعات اخیر نشان می‌دهند، زنانی که میزان فولات بیشتری مصرف می‌کنند، نسبت به زنانی که میزان کمتری فولات مصرف می‌کنند، ۴۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند. روزانه مصرف ۴۰۰ میکروگرم فولات توصیه می‌شود. خوشبختانه خوراکی‌های غنی از فولات زیادی وجود دارند عدس، انواع لوبیا، میوه‌ها، سبزیجات پر برگ و غلات غنی شده منابع خوب فولات هستند. به جز انواع لوبیا، عدس بیشترین میزان فولات را دارد مصرف جوانه عدس بسیار توصیه می‌شود.



دارو را با چه نوشیدنی بخوریم؟

## دارو را با معده پر بخوریم یا خالی؟

### مسکن را با معده پر بخورید

این داروساز در پاسخ به این که برای جذب سریع‌تر برخی از انواع دارو آبی می‌توان آن را در آب حل کرد نیز می‌گوید: قرص‌هایی که به شکل کیسول هستند یا روکش و پوشش دارند به هیچ عنوان نباید در آب حل شوند، مگر این که پزشک معالج با توجه به نوع دارو و شرایط بیمار اجازه حل کردن را بدهد.

نحوه مصرف مسکن‌ها به چه صورت است و این قبیل داروها را قبل از غذا یا بعد از آن باید مصرف کرد، دکتر عربیان پاسخ می‌دهد: به‌طور معمول داروهای خوراکی یا در معده باز می‌شوند یا به دلیل داشتن پوشش در روده فعال می‌شوند. بیشتر ضد دردها همچون ایبوپروفن، مفنامیک اسید و دیکلوفناک چون در معده باز می‌شوند و به خصوص برای افراد مستعد عوارض گوارشی می‌آورد، باید با معده پر مصرف شوند.

برخی افراد برای این که مسکن سریع‌تر اثر کند آن را با معده خالی می‌خورند و برای آن که دچار مشکلات گوارشی نشوند، همزمان از داروهای معده همچون رانتییدین استفاده می‌کنند. آیا این روش استفاده صحیح است، دکتر عربیان با اشاره به این که مصرف همزمان دارو باید تحت نظر پزشک معالج انجام شود می‌گوید: برخی پزشکان برای آن که دارو کمترین عارضه گوارشی را داشته باشد، این نوع روش مصرف را مناسب می‌دانند.

اغلب افراد بر این باورند که اگر دارو را با شکم خالی بخورند یا قرص را در آب حل کرده یا بجوند یا به جای یک قرص، تعداد بیشتری از آن را بخورند، جذب دارو بهتر و قدرت اثر آن بیشتر می‌شود، اما این باورها تا چه میزان صحت دارد؟

دکتر صابر عربیان، داروساز در این خصوص می‌گوید: دارو باید بنا به تجویز پزشک مصرف شود و هر دارو زمان مصرف مشخصی دارد. علت این که توصیه می‌شود برخی داروها با معده پر مصرف شوند، این است که از میزان عوارض دارو کاسته شود یا پر بودن معده باعث جذب بهتر دارو شود و دلیل آن که گفته می‌شود برخی از انواع دارو با شکم خالی خورده شود، این است که بر اثر تداخل با مواد غذایی از قدرت جذب و اثر آن کم نشود. در نتیجه مصرف هر دارویی با شکم خالی جایز نیست.





# چه شغلی برای تو مناسبه؟

اگر دلت می‌خواهد بدونی در آینده چه شغلی برای تو مناسبه این تست بهت کمک می‌کنه خودتو بهتر بشناسی



- ۱- فرض کن قراره از طرف مدرسه به اردو بری. در این شرایط بیشتر مشغول چه کاری هستی؟  
الف- همه جا می‌چرخم و با دوستان کلی خوش می‌گذرونم.  
ب- سعی می‌کنم برای تعین کردن و جمع‌آوری وسایل به مسئولین کمک کنی.  
ج- دنبال بازی با حیوانات و تماشای گیاهان هستم.  
د- دنبال این هستم که برای تحقیق گیاهشناسی آخر سال اطلاعات جمع کنی.  
ه- با دوستان دور آتش جمع می‌شیم و برانسون آوار می‌خویم.
- ۲- جمعه است و هیچ کدام از دوستانت چیز و برت نیستن. در این شرایط چه کار می‌کنی؟  
الف- با بچه‌های همسایه حساب بازی می‌کنی.  
ب- با شیزوی خودتو سرگرم می‌کنی.  
ج- بیرون میری و در خیابون جرج می‌زنی.  
د- پشت کامپیوتر می‌نشینم و خودتو با برنامه اینترنت سرگرم می‌کنم یا کتاب می‌خونم.  
ه- نمایش عروسکی اجرا می‌کنم یا به موسیقی گوش میدی.
- ۳- همراهِ دوستانت در پروژه مربوط به یک نمایشگاه شرکت می‌کنی. در این شرایط اولویتت چیه؟  
الف- در غرفه میشی. به سوال‌های مردم جواب میدی و با خوشرویی باهاتون صحبت می‌کنی.  
ب- سعی می‌کنی در تزئین غرفه و طراحی دکوراسیون حتما مشارکت داشته باشی.  
ج- خرید و تهیه تعداد کات لازم را به عهده می‌گیری.  
د- یک نفر سنجی طراحی می‌کنی تا ببینی بزرگترین گندها از کجوم بخش بیشتر خوششون میاد.  
ه- موسیقی مناسبی برای فضای غرفه انتخاب می‌کنی و مسئول بخش آهنگها میشی.
- ۴- تولد ماهنامه‌ای می‌خواهی یک هدیه خاص برایش بخری. چی در نظر می‌گیری؟  
الف- بعضی از قابلی‌ها یا پوستاتو دعوت می‌کنی تا با ماهنامه بزرگ شانه جالی داشته باشن.  
ب- برای ماهنامه صبحانه خوشمزه‌ای آماده می‌کنی.  
ج- یک برنامه دوچرخه‌سواری یا یک نیک مولای ترتیب میدی.  
د- برسی می‌کنی برایش در روز تولد تو چه اتفاقات جالبی افتاده و تقویم تاریخی درست می‌کنی.  
ه- نمایش گمدی جالبی اجرا می‌کنی.
- ۵- در روزهاات بیست سال بعد خودتو این طور تصور می‌کنی؟  
الف- مدیر یک شرکت بزرگ میشی و می‌خواهی یکی از موفق‌ترین شرکت‌ها را داشته باشی.  
ب- پزشک موفقی می‌شی که جراحی قلب باز انجام میدی.  
ج- تور لیدر میشی و به کشورهای مختلف سفر می‌کنی.  
د- جوان‌ترین شیمیدان میشی و کلی جایزه می‌گیری.  
ه- هنرپیشه یا نوازنده معروفی میشی.

## پاسخ‌ها

### شغلی در ارتباط با هنرمند

اگر پاسخ تو به بیشتر سوالات گزینه الف هستن این موضوع نشون میده که فردی اجتماعی هستی و دلت می‌خواهد با مردم در ارتباط باشی. در این صورت می‌تونی فروشنده موفقی بشی. به هر حال مشاغلی که از نزدیک با مردم در تماس هستن، برای تو مطمئن چون از دیگران انرژی می‌گیری و انرژی خودتو در اختیار لونا قرار می‌دی.

### هنرمندی در خون توست

اگر بیشتر پاسخ‌های تو گزینه ب هستن بیشتر به کارهایی علاقه داری که با دست انجام میشه کارهایی مثل آشپزی، قاب سازی، دکوراسیون یا درست کردن زینر آلات برای تو مناسب به نظر می‌رسن. اگر بازی کاری خودتو درست انتخاب کنی و به دنبال محصولات و صنایع دستی خوبی باشی که مردم لونا رو می‌پسندن، می‌تونی پول خوبی هم به دست بیاری.  
لنی تولی بشینیا

در صورتی که بیشتر پاسخ‌های تو گزینه ج هستن بهتره بدونی که مشاغل پشت میز نشینی برای تو اصلا مناسب نیستن چون حوصله‌ات خیلی زود سر میره و هر کاری که بیرون محیط اداره رفت و آمد داشته باشه، برای تو مناسب‌تره و البته سعی کن به دنبال مشاغل پرنشاط باشی. مری سالن بدنسازی، خبرنگاری، بازاریابی و... شاید برات مناسب‌تر باشن.

### مغز تو فکر

اگر بیشتر پاسخ‌های تو گزینه د هستن دلت می‌خواهد پشت میز نشینی، تحقیق کنی و مطالعه زیادی داشته باشی. مشاغل تحقیقات و پژوهشی برای تو جذاب‌تر هستن پس به دنبال شغلی باش که بتونی از مغز، دانش و اطلاعاتت بهره‌گیری.  
علاقمند به جلب توجه

اگر به بیشتر سوالات با گزینه ه پاسخ دادی دلت می‌خواهد خودتو در جمع مطرح کنی و از اینکه دیگران رو تو تشویق کنی لذت می‌بری. اگر در یک گروه هنری فعالیت داشته باشی یا بتونی خودتو در گروه‌های تئاتر قرار بدی این کار برات دلچسبه. حتی ممکنه با کسب دانش و گذراندن دوره‌های مربوطه، یک مجری یا هنرپیشه خوب هم بشی.

## اگر دارو را با معده خالی بخوریم

اگر فرد در زمان مصرف دارویی که باید با معده پر خورده شود، خوردنی یا غذایی در دسترس نداشته باشد و مجبور باشد دارو را مصرف کند، بهترین اقدام چیست؟ دکتر عربیان می‌گوید: در چنین مواقعی اگر فرد مشکل گوارشی نداشته باشد، حتما باید دارو را با دانه لیوان آب بنوشد، اما لازم است بدانید مسکن‌ها و برخی از انواع آنتی‌بیوتیک‌ها لزوماً باید با دانه لیوان آب مصرف شوند تا باعث آسیب به مری و عوارض گوارشی و کلیوی نشوند.

## ماجرای قرص‌های جویدنی!

در برگه راهنمای برخی داروها نوشته شده که ابتدا دارو را بجوید، دکتر عربیان در این باره می‌گوید: دارویی همچون دایمتیکون یا اسپیرین ۱۰۰ میلی‌گرم باید ابتدا جویده و سپس بلعیده شود، چون به دلایل علمی حاوی مواد بازکننده نبوده و اگر قبل از جویدن و خوردن شدن مصرف شوند، در معده باز و جذب نمی‌شوند، اما اسپیرین ۸۰ میلی‌گرم چون دارای پوششی خاص است و فقط باید در روده باز شود، نباید جویده شود. در صورت جویدن، این دارو در معده باز شده و سبب آسیب به آن می‌شود.

## دارو را با چه نوشیدنی‌ای بخوریم؟

یکی از سوالاتی که اغلب افراد می‌پرسند، این است که آیا می‌توان دارو را با شیر، آبمیوه یا جای خور؟ دکتر عربیان ضمن اشاره به این که بسته به نوع دارو می‌توان آن را با نوشیدنی خاصی خورد، می‌گوید مثلاً مصرف مکمل آهن به همراه آبمیوه که حاوی ویتامین C است به جذب بهتر دارو کمک می‌کند، اما مصرف اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها و مکمل‌های آهن، روی و کلسیم با چای و به خصوص لبنیات از قدرت جذب و اثر دارو می‌کاهد. مصرف مسکن‌های حاوی کافئین همچون نوافن سه همراه چای و قهوه هم می‌تواند اثرات کافئین دارو را تشدید کند.



## زمان مصرف مکمل‌ها

دکتر عربیان در پاسخ به این که مکمل‌های معدنی (مینرال) و ویتامین‌ها را با معده خالی بخوریم یا پر می‌گوید معمولاً در مورد زمان مصرف مکمل‌ها توصیه خاصی وجود ندارد، اما ویتامین‌های محلول در چربی همچون K, D, E, A بهتر است بعد از خوردن غذاهای چرب مصرف شوند. در خصوص مکمل‌های مینرال (کلسیم، روی، منیزیم، آهن و...) هم زمان نباید با هم مصرف شوند، به عنوان مثال قرص آهن و کلسیم در یک زمان استفاده نشوند. همچنین توصیه می‌شود مواد غذایی حاوی هر ماده معدنی یا مکمل معدنی آن مصرف نشود. مثلاً کلسیم با محصولات لبنی یا آهن با گوشت خورده نشود.

## تداخل غذایی با داروها

سیده هرا حسینی، کارشناس تغذیه نیز درباره تداخل غذایی با برخی داروها می‌گوید: برخی غذاها، میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن ترکیبات متنوع ممکن است اثرات دارو را کاهش یا افزایش دهند. به عنوان مثال، گریپ فروت به علت کاهش سرعت متابولیسم برخی داروها نباید با داروهای کاهنده فشارخون، داروهای مهارکننده سیستم ایمنی و داروهای هورمونی و ضدبارداری خوراکی مصرف شوند، چرا که به افزایش اثر دارو منجر می‌شود و این اثر تا ۷۲ ساعت ماندگار است همچنین بیماری که از داروی ضد انعقاد خون استفاده می‌کنند، باید در مصرف سیب، پیاز و گیاهان برگ سبز مانند کرفس، کاهو، اسفناج، گیاه گزنه و محصولات پروبیوتیک زیاده روی نکنند به گفته حسینی به دلیل آن که فیبر موجود در سبوس غلات، حبوبات، ربووس و اسفناج جذب کلسیم و آهن را مختل می‌کند، نباید همراه با مکمل کلسیم و آهن از این خوراکی‌ها استفاده کرد. دکتر عربیان بهترین زمان مصرف بعضی قرص‌های ضد چربی (استاتین‌ها) را بعد از غذا و هنگام غروب آفتاب عنوان می‌کند و می‌گوید: غروب بهترین زمانی است که سوخت و ساز چربی‌های بدن به حداکثر خود می‌رسد. در حالی که یک نوع دیگری از ضد چربی‌ها (فیبرات‌ها) قبل از غذا باید مصرف شوند.



## منافذ پوست صورتت باز شدند، چکار کنیم!؟

«دختری ۲۶ ساله و متاهل هستم، منافذ پوست صورتت باز شدند.»  
۰۹۱۰-۱۳۳۳

به دو دلیل در برخی افراد منافذ پوست باز و مشخص هستند؛ اول اینکه در برخی افراد بطور ارثی این منافذ بیشترند دوم اینکه این منافذ تحت تاثیر هورمون‌های جنسی هستند. بخصوص در برخی خانمها که زمینه اختلال هورمونی دارند غدد چربی فعالیت بیشتری کرده چربی بیشتر تولید می‌کند لذا منافذ یا دهانه‌های آنها بازتر دیده می‌شوند این چربی در بوجود آمدن جوش یا آکنه نقش مهمی دارند. شستشوی معمولی چربی داخل منافذ را پاک نمی‌کند لازم است بعد از شستشو از یک ماده قابض یا تونر استفاده شود تونر عمل شستشوی صورت را تکمیل کرده و چربی داخل منافذ صورت را پاک می‌کند و به این ترتیب منافذ بسته‌تر می‌شوند. این مواد عمدتاً بر پایه الکل و اسید سالیسیک هستند انواع مختلف آنها در داروخانه‌ها به شکل آماده وجود دارد همچنین بزشک می‌تواند به شکل ترکیبی دستور ساخت آنها را به داروخانه بدهد. برای انتخاب تونر مناسب می‌توانید از بزشک متخصص پوست مشورت بگیرید. نوع ترکیبی بهتر است زیرا بزشک متخصص پوست به‌طور دقیق برحسب میزان چربی و میزان خشکی و رطوبت پوست دارو را فرموله می‌کند! اگر از تونر نامناسب استفاده شود پوست خشک یا ملتهب می‌شود و یا اینکه اگر ضعیف باشد اثر نمی‌کند!

## چهار توصیه پزشکی برای زیبایی

پاسخگویی به سئوال‌ها شما توسط مرکز مشاوره تبیان صورت می‌گیرد.  
<http://moshavere.tebyan.net>

### ماسک میوه برای شفافیت پوست مناسب است؟

۱ دختری ۲۶ ساله هستم. پوستم چرب و محفظه‌های آن باز است. جوش سر سیاه زیاد دارم. روی بینی و گونه‌هایم زیاد جوش و آکنه می‌زنم در حدی که جوشم ورم می‌کند اما از آنها اصلاً چرک در نمی‌آید و فقط درد می‌کند. روی گونه‌ام ۱ سال است لک شده، چندبار رفتم دکتر ولی درمانم مقطعی بوده، اگر بخوام پوستم بهتر شود باید چکار انجام بدهم؟ آیا استفاده از ماسک میوه‌های طبیعی برای شفافیت پوست مناسب است؟

۰۹۳۷-۱۹۸۸

بلوغ مهمترین عامل آغازکننده آکنه و علت آن هم افزایش هورمون آندروژن است. هورمون آندروژن یا هورمون مردانه باعث افزایش تولید چربی و همچنین افزایش روند شاخی شدن پوست می‌شود ولی عوامل دیگری در ایجاد و ادامه آن موثرند که عبارتند از: تغییرات هورمونی، رطوبت بیش از حد، تعریق زیاد، وراثت، استرس با مکالیزم افزایش هورمون‌های فوق کلیوی که آندروژن‌ها هم در آن وجود دارند. غذاهای دریایی که حاوی ید زیاد هستند، غذاهای حاوی قند و چربی زیاد، غذاهای حاوی پروتئین کم، کاهش مصرف ویتامین E و ویتامین A. مهمترین روش درمان در صورت وجود عامل زمینه‌ساز، برطرف کردن آن و رعایت پاکیزگی پوست است که با شستشوی مداوم با آب ولرم و صابون باید رعایت شود و پس از آن درمان دارویی است که شامل استفاده از آنتی‌بیوتیک موضعی (مثل الکل دالاسین) و خوراکی (مثل تتراسیکلین) و استفاده از ترکیبات رتینوئید (مثل راکوتان) و... است. بدون معاینه نمی‌توان در مورد نحوه از بین بردن لک‌های صورت اظهارنظر کرد ولی استفاده از ماسک میوه و یا جوانه کدو می‌تواند در شفافیت پوست تاثیر مثبتی داشته باشد.

\*\*\*

### سفید شدن پوست

۲ برای سفید شدن پوست چکار باید کنیم؟ چند کرم هم معرفی کنید.

۰۹۱۹-۳۴۹۸

رنگ پوست افراد به مقدار پراگندگی پيگمان‌های ملانین در پوست بستگی دارد و تابع دو عامل عمده است: وراثت: افرادی که دارای پدر و مادر با پوست سبزه و تیره هستند نباید انتظار پوست سفید و روشن داشته باشند.

عوامل محیطی: نور خورشید مهمترین عامل محیطی هیپر پیگمانتاسیون است به عبارت دیگر هر چه مدت و شدت تابش نور خورشید بیشتر باشد، تجمع پیگمان‌ها نیز به‌منظور حفاظت از پوست در برابر نور خورشید بیشتر شده و در نتیجه پوست تیره‌تر می‌شود. راه‌حل قطعی و دائمی برای روشن کردن پوست بدن وجود ندارد ولی استفاده از پوشش مناسب پوست مثل چتر و کلاه و ضد آفتاب می‌تواند از تشدید آن جلوگیری کند و در موارد خاص و بصورت موضعی (مثلاً صورت) استفاده از کرم هیدروکینون که باید با توجه به مقدار تیرگی، توسط پزشک مقدار و مدت مصرف تعیین شود.

\*\*\*

### علت ریزش مو و سوزش سرم چیست؟

۳ خانمی هستم ۲۸ ساله. ریزش مو دارم و سرم خیلی می‌سوزد. علتش چیست؟

۰۹۱۵-۰۱۴۴

برای رفع ریزش مو باید ابتدا از جهت مشکلات هورمونی مثل تیروئید، کیست تخمدان، هورمون مردانه و... بررسی شوید و اگر در بررسی‌هایی که از جهت هورمونی و تیروئید انجام شد مشکلی مشاهده نشد، می‌توانید قرص سیستین ب ۶ را روزانه ۴ عدد و برای مدت یکماه مصرف کنید و همزمان با آن برای ۴ هفته، روزهای شنبه آمپول بیوتین و بیانتین را با هم مخلوط کرده و تزریق کنید و روزهای چهارشنبه نیز آمپول پکوزیم تزریق کنید. همچنین در این مدت باید روزانه از قرص ویتامین ب ۱ و اسید فولیک استفاده شود.

\*\*\*

### جوش پیشانی را چگونه از بین ببریم؟

۴ می‌خواستم بدانم درمان جوش روی صورتت بخصوص پیشانی‌ام که خیلی وقت است وجود دارد چیست؟

۰۹۱۴-۰۱۳۳۳

برای رفع جوش‌های صورت و بخصوص پیشانی باید اولاً رژیم غذایی را رعایت کرده و از مصرف مواد غذایی چرب، شیرین، شکلات، قست فود و... خودداری کرد. ثانیاً اگر پوست چرب است با شستشوی منظم آن با آب و صابون ملایم، از تجمع چربی روی پوست پیشگیری کرد (شستشوی پوست نباید بقدری باشد که چربی پوست کاملاً از بین برود زیرا موجب ترشح جبرانی و بیشتر غدد چربی پوست خواهد شد). و بعد از شستشوی پوست نیز با استفاده از محلول الکل دالاسین روزانه ۲ تا ۳ بار، از تجمع و رشد باکتری‌های پوست پیشگیری کرد.

## برنامه غذایی مناسب برای یک روز روزه‌داری

برای باز کردن روزه (افطار):

یک لیوان شیر کم‌چرب + یک یا ۲ عدد خرما + ۲۵ تا ۳۰ گرم پنیر کم‌چرب و کیمچک + ۲۰ گرم مغز گردوی تازه و کیمچک + ۸۰ تا ۱۰۰ گرم نان‌های سبوس‌دار مثل نان سنکک، بربری و تافتون. (نان‌های سبوس‌دار کالری وارد شده به بدن را تنظیم کرده و ویتامین و املاح بیشتری دارند) + مقدار کمی خیار، گوجه‌فرنگی، هویج، بروکلی، سبزی خوردن یا کاهو.



نیم ساعت بعد:

۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم از انواع میوه‌ها مثل هلو، شلیل، گیلاس، آلبالو و...  
xxx

۳۰ تا ۴۵ دقیقه بعد (وعده شام):

۳ روز در هفته می‌توان از غذاهای گوشتی از جمله ماهی، میگو و سایر غذاهای دریایی استفاده کرد. البته بهتر است آنها را به جای سرخ کردن، بخارپز یا کبابی کنید یا اینکه ابتدا آن را کبابی یا بخارپز کنید و بعد با مقدار بسیار کمی روغن در حرارت ملایم تفت دهید + رب گوجه یا ایلیمو، ابغوره، چاشنی و ادویه + غلات مثل برنج یا نان + مقداری سبزی، سفی یا کاهو + نصف لیوان ماست کم‌چرب  
xxx

نیم ساعت قبل از خواب:

نصف لیوان تا یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب  
xxx

یک ساعت قبل از اذان:

یک واحد از میوه‌ها یا یک واحد از گروه لبنیات مثل ماست  
xxx

وعده سحری:

برنج یا نان (برنج ترجیحاً آبکش نشود) + خورش یا خوراک سبزی‌ها مانند سوپله سبزی‌ها (در خورش خیلی روغن نباشد و بهتر است که بعد از پخت غذا یک قاشق غذاخوری روغن روی آن بریزند) + ۳۰ تا ۴۰ گرم گوشت + مقداری سبزی یا کاهو.



## 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 شکلی 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 تنها بیشتر برای مواقعی است که تلاشی 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

## 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 خانم به استقبال خانواده پسر نمی‌آید و در برخی خانواده‌ها به استقبال می‌آید و پس از احوالپرسی مختصری جمع را ترک می‌کند و بعد با سینی چای یا شربت وارد می‌شود. هر کاری از جمله احوالپرسی بسیار گرم و زیاد خودمانی شدن دختر، خلاف شأن او است و احتمال برداشته‌های نادرست وجود دارد. پس از آمدن خانواده پسر، خانواده دختر آنان را در بالای مجلس می‌نشاند و خود در پایین مجلس می‌نشیند. 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 شیواتری 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 انار و پرتقال و هندوانه که به سبب آسردار 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 برداشته‌های خوبی هم از این رفتارها نشود.

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 با نامزد خود شدند و در چنین «باتلاقی» افتادند، چه کنند؟ آیا بمانند و به این پیشامد ناخواستن 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 نکشد، اما بدتر از آن این است که: لسان، با نفاست و بی‌علاقگی و ناراحتی زندگی کند. اگر دختر و پسر یا 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. وظیفه 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 ثانیاً: اگر چنین مسئله‌ای پیش آمد، آنان را راهنمایی کنند که می‌باید 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 عواقب 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 قفسه قفسه باشد. 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، ناخوشایندتر و تلخ‌تر است. «عقل آن است که اندیشه کند پایان را».

## سه قانون جالب برای شوهران

### مراقب میدان مین باشید

بهتر به نظر برسه و تو در فکر اونی. هر روز مانند یک سوالیه عمل کنید. مجبور نیستی ازدهارو از پا درباری. فقط هر از چندگاهی در رو براش باز کن. با او، تا مائین قدم بز، اگه هوا بارونی بود اون رو با ماشین تا دم در برسون. چرا؟ چون انجام این کارها مؤدبانه و خوبه. ممکنه تاریخ گذشته، یا از مد افتاده، نادر یا ناهماهنگ با اجتماع مدرن باشه. ولی مؤدبانه و خوبه. مؤدبانه رفتار کردن از مد نمی‌افته.

هیچ وقت جواب این سوال که «آیا من چاقی 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 سلوار چطورم؟

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

هر سوال و تموم سوالاتی که در اون کلمه «چطورم» 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



# Instagram

## زندگی رویایی از کجا

«اینستاگرام» به کسی گفته می‌شود که شهرت‌ش را تنها از این شبکه اجتماعی دارد و خارج از دنیای این شبکه فرد شناخت شده‌ای نیست. اما به دلیل دنبال کنندگان زیادی که در این شبکه برای خودش دست و پا کرده تبدیل به یک ستاره یا سلبریتی برای مخاطبان خود شده است. حال آنکه ممکن است هیچ وجه شناخته شده و قابل اعتنائی در دنیای واقعی نداشته باشد. اینستاگرام را میان کاربران خود به شدت محبوب می‌شوند و روی آنها بسیار تاثیر گذار هستند به طوری که مخاطب در زندگی حقیقی خود نیز پیرو و دنباله‌روی سلبریتی مجازی خود خواهد شد. داستان اینستاگرام ها اگر تنها به تعداد بالای مخاطبان منتهی بود چندان اهمیت نداشت. اما وقتی می‌فهمید که سبک زندگی خاص و جذاب این افراد چه میزان روی مخاطبانی که حسرت این نوع زندگی را می‌خورند دارد؛ داستان جدی‌تر می‌شود تا این سوال را بپرسیم که اینستاگرام ها از جان زندگی مخاطبان خود چه می‌خواهند؟

### من چقدر خوشبختم!

یک زندگی شاد و رنگی رنگی با دغدغه‌هایی متعالی، آدم‌های دائم‌السفر شاد با عکس‌های حسرت‌برانگیزی از میزهای صبحانه و ناهار، آدم‌هایی که برای هر کفش و کیف لباس سست مجزایی دارند و این تصویر دل‌انگیز را به شما نشان می‌دهند. میز کارشان پر است از خوراکی‌ها و ظرف‌ها و گل‌دان‌های هیجان‌انگیز که به طرز عجیبی حتی با ماندن دفتر هایشان هم ست است و شماروری چندین بار به خودشان پاناور می‌شود که یک آدم تا چه میزان می‌تواند خوش سلیقه باشد و با این زندگی رویایی چقدر به آرزوهای شما نزدیک است. به خصوص آنکه کار بر مور دنظر تا این اندازه از لحاظ روحی و عاطفی شبیه به شماست.

### من آدم با فرهنگ هستم!

اینستاگرام ها معمولاً مهربان و دغدغه‌مند هم هستند. آنها هر از گاه به شما کتاب معرفی می‌کنند. شمارا تشویق به دیدن یک فیلم یا رفتن به یک تئاتر و یا کنسرت می‌کنند. بابا خوشحالی از خرید تازهای که انجام داده‌اند می‌گویند و از شما دعوت می‌کنند که به جمع آنها بپیوندید و به آنها اعتماد کنید و اینطور آرام و بی‌سروصدا پایشان به زندگی همراهان‌شان باز می‌شود. همراهانی که بی‌آنکه بدانند دوست دارند سبک و سیاق زندگی‌شان را شبیه آنها کنند. مثل آنها میز صبحانه بچینند. مثل آنها لباس بپوشند و کتاب‌های معرفی آنها را دنبال کنند و حتی گهگاه در دلد هایشان را برایشان دایرکت کنند و از آنها بابت مهربانی‌های بی‌چشم‌داشت‌شان تشکر کنند.

### پول می‌گیرم پست خوشگل می‌گذارم

چند وقت پیش یکی از اکانت‌های تازه وارد اینستاگرامی و چهره تازه‌ای از اینستاگرام ها را در چند پست جنجالی منتشر کرد تا سلبریتی‌ها را احسبی به حاشیه بکشد. این اکانت نشان داد اینستاگرام ها بابت بسیاری از پست‌ها و تگ‌های مجازی‌شان حساسی پول به جیب می‌زنند. یعنی اگر آقا یا خانم اینستاگرام با دوستانش عصرانه شاعرانه‌ای در یک کافه می‌خورد بابت تگ شدن صفحه کافه پول قلمبه‌ای از کافه‌مر بوطه‌در یافت کرده تا شمارا در راستای



## نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید

● هر یک از زن و شوهرها باید همسر خود را بیشتر به نامی صدا کنند که او بیشتر دوست دارد. چه اسم کوچک باشد و یا نام خانوادگی، اسمی عاشقانه یا القاب متفاوت و عناوین اجتماعی و... 😊

✔ برای خوشبوی کردن منزل می‌توانید جوب دار چین و وانیل را در دو لیوان آب بجوشانید و اجازه دهید بوی آن در خانه بخش شود. این یک خوشبو کننده طبیعی و آرامش بخش است. 😊

▼ **مردها جذب صحبت‌های هدف‌دار می‌شوند...** سعی کنید همیشه صحبت‌هایتان نتیجه‌ای را داشته باشند. به این نحو همسرتان تشویق به گفتگو می‌شود. 😊

● **در خانه بامبو تگسه‌داری کنید** ساقه بامبو بزنن، مونواکسید کربن و کلروفرم را از هوای اطراف در باقت می‌کند و هوای خنک را پاک می‌کند، همچنین با ایجاد رطوبت در فصل گرما هوای خانه را لطیف می‌کند. 😊



✔ **مردان شسیفته زنان موقر و پاکیزه هستند.** استفاده بیش از حد از لوازم آرایشی باعث می‌شود در نهایت این جمله را از همسرتان بشنوید: «زیر این همه آرایش چرا پنهان شده‌ای؟» 😊

▼ **هیچ چیز به اندازه خیار شکم پرکن و پر خاصیت و کم کالری نیست.** خیار اگر با لیمو ترش خورده شود تبدیل به یک چربی سوز قوی در وعده صبحانه می‌شود. 😊

● **بار سوب کتری چه کنیم؟** برای از بین بردن رسوب کتری و جای‌ساز مقداری سرکه و آب داخل اون بریزین و بنارین ۱۵ دقیقه توی حالت جوش بپزیند. 😊

✔ **اگر زیاد جوش می‌زنید،** حتما نوشیدن روزی یک لیوان خاکشیر را در برنامه غذایی خود قرار دهید. خاکشیر خنک است و گرمی روزهای داغ را خنثی می‌کند و به بوستان جلا و جلوه خاصی می‌دهد. 😊

▼ **قسمت‌های فیهوای و تیره «نان برشته» سمی بنام آکر پلامید دارد که** خوردن آن در دراز مدت باعث سرطان، تاثیر روی DNA، اختلالات باروری، قرمزی پوست، سفت، ناباروری و... می‌شود. 😊

● **مصرف شاهدانه هنگام صبح و در وعده صبحانه،** باعث احساس سیری طولانی طی روز در شما خواهد شد و به این ترتیب دیگر نسبت به خوردن غذاهای شور و شیرین اشتیهای کاذب نخواهید داشت. 😊

✔ **برای اینکه پوست بادمجان‌های گیاهی زود کننده شود** بعد از کباب شدن آن‌ها را داخل یک نایلون بیندازید تا چند دقیقه بماند آن وقت بر احتی پوستشان کنده می‌شود. 😊





# اینستاگرامرها می‌آید؟

همین شبیه شدن به آنجا دعوت کند. با به طور مثال معرفی کتاب‌های هفتگی اینستاگرامرها به این خوش آب و رنگی هم نیست و آنها بابت این کتاب‌های نخوانده از نشر مربوطه مبلغی برای تبلیغ دریافت می‌کنند. به گفته برخی از اظهارات این اکانت در دس‌ساز، ست شدن لوازم خانگی و رنگی رنگی بودن این صفحات هم‌راستا با عکس‌های اتفاقی اینستاگرامرها این قدرها هم اتفاقی نیست و پشت ماجرا در آمدنستا بالای آنها از تبلیغات است. تبلیغاتی که بسته به پست، تگ و استوری بودن آنها قیمت‌های عجیبی دارد که به دو میلیون تومان هم می‌رسد.

## من تبلیغ می‌کنم اما نمی‌گم

ماجرای لورفتن تبلیغ‌های زیر پوستی اینستاگرامرها در آمدن آنها از این طریق واکنش‌های تندی را هم از طرف کاربران به عهده داشت. تا برخی این احساس را پیدا کنند که از اعتمادشان سوء استفاده شده با کامنت‌های تند و تیزشان این موضوع را به اینستاگرامرها نشان دهند. محل چالش این درگیری‌ها اینجاست که کاربران خیال نمی‌کردند سلبریتی‌های مورد علاقه‌شان آنها را تنها به واسطه پولی که دریافت می‌کردند به کتاب مورد نظر و یا کافه و رستوران خاصی دعوت می‌کنند چون خیال می‌کردند سلبریتی مورد نظر دارند لذت لحظات خوشی را با آنها از این طریق تقسیم می‌کند. همین موضوع بهانه‌ای شد تا کاربران همدیگر را دعوت کنند پای پست اینستاگرامرها از هشتک‌هایی نظیر #تبلیغ، #ad، #Advertise استفاده کنند تا تبلیغی بودن پست برای کاربران مشخص باشد و همین بر خورد کاربران چالش جدی را برای اینستاگرامرها به وجود آورد.

## اینستاگرامرها را باور نکنید

روشن شدن چهره واقعی اینستاگرامرها به خوبی مشخص کرد که زندگی‌های خوش آب و رنگ اینستاگرامی که شاید باعث اختلافات بسیار زیادی بین مخاطبان شده است غیر واقعی است و بسیاری از لبخندها و شادی‌های تزیینی شده به مخاطب از پیش طراحی شده است و این زندگی‌های غیر واقعی نباید آنها را نسبت به خوشی‌های واقعی زندگی خود دلسرد کند. پس بهتر است روی لبخندهای مجازی حساب و بیزنای باز نکنند.



توصیه های پروفیسور  
مجید سمیعی به شما

#پروفیسور #مجید #سمیعی



● در ساعت ۸ صبح و ۸ شب، معده اسید بیشتری و قوی تری ترشح می‌کند. در افرادی که مشکل معده دارند توصیه می‌شود که در این ساعات معده خالی نباشد. 😊😊

✔ لته‌ها با مسواک زدن شدید آسیب دیده به مرور زمان تحلیل می‌روند و روی ریشه دندان‌ها عریان می‌شود در نتیجه، نسبت به سرما و گرما دچار حساسیت می‌شوید و احتمال پوسیدگی ریشه بالاتر می‌رود. ☀️😊

♦ آب آناناس برای رهایی از سرفه‌های بی‌دریی. آب آناناس ۵ برابر قوی‌تر از شربت سیبته عسل می‌کند. از سرماخوردگی و آنفولانزا هم جلوگیری می‌کند. ❄️❄️

● قارچ حاوی ویتامین D است، که به بهبود توانایی شنیداری به خصوص سه استخوان نازک در گوش که وظیفه انتقال شنیدن صدا به مغز است را دارد. 😊😊

✔ نعناع ترکیب فعالی بنام منتسول دارد که می‌تواند باعث کنترل سردرد در افراد مبتلا به میگرن شود. این گیاه رگ‌های خونی را باز می‌کند و باعث می‌شود خون در سر بهتر جریان یابد. ❄️❄️

♦ فلفل تند می‌تواند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا ببرد، باعث گرمایی در بدن شده و در نهایت منجر به کالری سوزی و کاهش وزن شود. ☀️😊

● چغوری پاشنه ترک خورده پارو نرم کنیم؟ کافیه «جوش شیرین» را با آب مخلوط کنید، سپس با این مخلوط چسبی شکل زیر پاشنه را نرم و صاف کنید. 😊😊

✔ ذرت مکزیک بی‌دون سس باعث از بین بردن لک‌های پوستی، کاهش ریزش موی آرنی و کاهش چروک زیر چشم می‌شود. ❄️❄️

♦ کلسیم اضافه بدن شبها در ناخن جمع شده و در ساعات آغازین روز به گردش خون برمی‌گردد، گرفتن ناخن در شب باعث از بین رفتن کلسیم ذخیره می‌شود. ❄️❄️

● آیامی دانید کم‌خونی موجب افزایش ریزش ابروها می‌شود؟ خانم‌هایی که بعد از غذا جای سیاه می‌خورند به علت کاهش جذب آهن بیشتر دچار ریزش ابرو می‌شوند. 😊😊

✔ مصرف ترب در کنار سبزی به سلامت گوارش و تنظیم قند خون کمک می‌کند. ☀️😊

♦ اگر می‌خواهید سیاهی زیر چشمانتان کم‌کم از بین برود در هفته سه الی چهار مرتبه اسفناج مصرف کنید. ❄️❄️

● مصرف عدس یا کشمش و سالاد شیرازی به جذب آهن در خانم‌ها کمک کرده و از ریزش مو و استرس می‌کاهد. ☀️😊

● در هنگام خواب، به علت اینکه ترشح بزاق کمی می‌شود، باکتری‌ها و جرم‌ها در دهان تجمع می‌کنند اگر قبل از صبحانه مسواک نزنید تمامی آنها را وارد معده خود می‌کنید. 😊😊



# راهکارهای دکتر آوز برای جلوگیری از افسردگی

## Dr.Oz

کربوهیدرات‌های سالم  
کربوهیدرات‌ها انتقال دهنده‌های عصبی و سروتونین  
تسکین دهنده را تقویت می‌کنند. کربوهیدرات‌های  
ساده باعث بی‌نظمی میزان قند خون شده و می‌توانند  
نشانه‌های افسردگی را افزایش دهند. کربوهیدرات‌های  
سالم شامل جوانه غلات کامل، سبزیجات، انواع لوبیا،  
خشکبار و دانه‌ها هستند.

خوراکی‌های سرشار از پروتئین  
این خوراکی‌ها حاوی اسید آمینه تیروسین هستند  
که میزان انتقال دهنده‌های عصبی، دوپامین و نوراپی  
نفرین را افزایش می‌دهند. این هوشیاری مواد شیمیایی  
با مصرف خوراکی‌های سرشار از پروتئین از جمله انواع  
لوبیا و نخودفرنگی، مرغ، گوشت گوساله کم چرب،  
شیر و گوشت بوقلمون افزایش می‌یابد.



### سلنیوم

مطالعات نشان می‌دهد که مکمل سلنیوم (Selenium) نشانه‌های  
افسردگی را کاهش می‌دهد. سلنیوم در خوراکی‌هایی چون انواع لوبیا،  
گوشت قرمز کم چرب، حبوبات، غذاهای دریایی، خشکبار و دانه‌های  
غلات کامل یافت می‌شود.

غذا تنها چیزی نیست که مزه خوبی داشته باشد. در واقع آنچه ما می‌خوریم  
و می‌نوشیم محرک ما برای زندگی است. غذا می‌تواند شیمی و فیزیولوژی  
مغز را نیز تغییر دهد. هر سیستمی در بدن با دیگری در ارتباط است. دکتر  
آوز در اینجا راهکارهایی برای جلوگیری از افسردگی ارائه می‌دهد.

## vitamin



### ویتامین D

میزان ویتامین D در افرادی که دچار افسردگی و بیماری قلبی هستند بسیار کم  
است. نور خورشید بهترین منبع ویتامین D است، اما تحقیقات نشان داده‌اند مصرف  
مکمل ویتامین D<sub>3</sub> به افرادی که دچار افسردگی زمستانی هستند کمک می‌کند.  
خوراکی‌های غنی شده با ویتامین D معمولاً به جای D<sub>3</sub> حاوی نوع D<sub>2</sub> هستند که  
زیاد مؤثر نیست.

میزان ویتامین D با میزان ملاتونین در ارتباط است. ملاتونین معمولاً هنگامی  
که خواب هستیم ترشح می‌شود و در طی تغییرات فصلی در نور خورشید افزایش  
می‌یابد. ملاتونین اشتها را افزایش داده و هوشیاری را کاهش می‌دهد و بر حالت  
روحي تأثیر می‌گذارد.

### اسیدهای چرب ضروری

اسیدهای چرب ضروری شامل اسیدهای چرب امگا ۳، امگا ۶، امگا ۹ هستند. افزودن  
آنها به رژیم غذایی بسیار حائز اهمیت است.  
تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که ماهی کمتر مصرف می‌کنند بیشتر دچار افسردگی  
می‌شوند. بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ عبارتند از ماهی پر چرب، سبزیجات  
پربرگ و به رنگ سبز تیره، تخم کتان و خشکبار.

خوراکی‌های سرشار از مواد مغذی  
به جای استفاده از غذاهای فرآوری شده از غذاهای سالم و مغذی حاوی  
ویتامین‌ها و مواد معدنی استفاده کنید.

خوراکی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان  
آنتی‌اکسیدان‌ها بدن را در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.  
رادیکال‌های آزاد به ویژه به مغز آسیب می‌زنند.  
آنتی‌اکسیدان‌های مهم عبارتند از: بتاکاروتن (خوراکی‌هایی چون  
کلم بروکلی، طالبی، هویج، سبزیجات پربرگ، هلو، کدو حلواپی،  
اسفناج و سیب‌زمینی شیرین)، ویتامین C (خوراکی‌هایی چون  
بلوبری، مرکبات، توت‌فرنگی و گوجه‌فرنگی) و ویتامین E (غلات  
و دانه‌ها).



## اگر به رابطه‌تان شک دارید، این ۳۰ سؤال را از خودتان پرسید

دوستان عزیز، سلام



اگر یاد بگیرید آرامش خود را حفظ کنید و منتظر پاسخ باشید، ذهنتان می‌تواند به هر سؤالی جواب دهد. یکی از بهترین درس‌هایی که در زندگی گرفتیم از مادر بزرگم بود. او به من یاد داد هیچ وقت از سؤال کردن نترسیم.

در زیر ۳۰ سؤالی را برایتان آورده‌ام که بر رسیدن آنها از خودتان کمکتان می‌کند وضعیت رابطه‌تان را برای خودتان روشن کنید. یادتان باشد هیچ کدام از این سؤالات جواب درست یا غلط ندارد. همه چیز به خودتان بستگی دارد.

- ۱ آیا کاملاً به هم اعتماد دارید؟
  - ۲ آیا به نیمه‌گمشده داشتن اعتقاد دارید و اگر این طور است آیا فکر می‌کنید نیمه‌گمشده هم هستید؟
  - ۳ آخرین باری که گفتید «دوست دارم» کی بوده؟ اگر خیلی وقت است این جمله را نگفته‌اید دلش چیست؟
  - ۴ آیا از صمیمیتی که با هم دارید راضی هستید؟
  - ۵ چند وقت یکبار با هم می‌خندید؟
  - ۶ آیا فکر می‌کنید برای رابطه‌تان فداکاری‌های شخصی کرده‌اید و این فداکاری‌ها جوابی از طرف او نداشته است؟
  - ۷ آیا وقتی به او فکر می‌کنید، لبخند می‌زنید؟
  - ۸ آیا وقتی طرفتان به نظر دیگران جذاب می‌آید احساس خطر می‌کنید و چرا؟
  - ۹ آیا تصور می‌کنید او بزرگترین مدافع و حامی شماست؟
  - ۱۰ در مورد نگرش او درباره مسائل مادی چه فکر می‌کنید؟
  - ۱۱ آیا از وقت گذراندن با دوستان و خانواده او لذت می‌برید؟
  - ۱۲ آیا یکی از شما مدام خشم خودش را می‌خورد؟
  - ۱۳ وقتی بعد از مدتی که از شما دور بوده است به خانه برمی‌گردد چه حسی دارید؟
  - ۱۴ آیا او بهترین دوستان است؟
  - ۱۵ آیا رازی دارید که اگر او بفهمد احساس می‌کنید او را از دست خواهید داد؟
  - ۱۶ آیا فکر می‌کنید قبولان دارد؟
  - ۱۷ کی فهمیدید که عاشق شده‌اید و وقتی به آن فکر می‌کنید چه حسی دارید؟
  - ۱۸ آیا بهترین و بدترین وضعیت‌های همدیگر را دیده‌اید؟
  - ۱۹ آیا تا به حال به خیانت کردن فکر کرده‌اید؟ چرا نکرده‌اید؟
  - ۲۰ آیا به آینده‌ای که ممکن است با هم داشته باشید خوشبینید؟
  - ۲۱ آیا فکر می‌کنید رابطه‌تان براساس برابری است؟
  - ۲۲ آخرین برنامه خوشگذرانی عاشقانه‌ای که داشته‌اید کی بوده است؟
  - ۲۳ اگر طرفتان دوستی از جنس مخالف خود داشته باشد آیت می‌شوید؟ چرا؟
  - ۲۴ آیا اعتقادات همدیگر را می‌پذیرید؟
  - ۲۵ آخرین باری که در مورد آینده‌ای که می‌توانید با هم داشته باشید حرف زدید کی بوده؟ آیا نظراتتان یکسان بوده است یا خیر؟
  - ۲۶ آیا احساس می‌کنید بدون به زبان آوردن کلمه‌ای می‌توانید با هم ارتباط برقرار کنید؟
  - ۲۷ شادترین خاطره‌ای که با هم داشته‌اید کی بوده است؟ بدترین آن چطور؟ آیا خاطرات خوبتان بیشتر از خاطرات بدتان بوده یا برعکس؟
  - ۲۸ فکر می‌کنید چه چیز ممکن است رابطه‌تان را بر هم بزند؟ آیا فکر می‌کنید چنین اتفاقی بیفتان می‌تواند؟
  - ۲۹ در مورد آخرین گفتگوی عمیقی که با هم داشته‌اید چه فکر می‌کنید؟
  - ۳۰ آیا عشقتان را به همدیگر نشان می‌دهید؟ اگر نه چرا؟
- اگر می‌خواهید وضعیت رابطه‌تان برایتان روشن شود بهترین منبع درون خودتان است. فقط کافی است نترسید و این سؤالات را از خودتان پرسید. بعد به پاسخ آن سؤالات اعتماد کنید.

## اول عاشق شویم، بعد ازدواج کنیم؟!

۵ صفت خواستگار مستقل و باکفایت



همه افرادی که به نحوی مجرد هستند و می‌خواهند ازدواج کنند و اطرافیان آنها به نوعی نگران موضوع ازدواج هستند. نگران‌اند که مبادا کار به جدایی برسد یا دچار شکست در زندگی مشترک شوند. بنابراین می‌خواهند با یک انتخاب خوب از این پدیده منفی پیشگیری کنند. توصیه می‌شود قبل از ازدواج شخصیت خودتان را به خوبی بشناسید و به تکمیل آن و رسیدن به شخصیت مستقل و باکفایت اقدام کنید. با شناخت نقایص شخصیتی و برخی تمرین‌ها و درمان‌ها دستیابی به شخصیت متعادل امکان‌پذیر است. در انتخاب همسر نیز باید در جستجوی همین شاخص‌های شخصیتی بود.

### شناخت

یکی دیگر از بهانه‌های انتخاب در ازدواج «شناخت» است. افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند، چقدر باید همدیگر را بشناسند؟ چه چیز را باید بشناسند؟ شناخت کافی در چه مدت زمانی ممکن است؟ حقیقت دارد که بعضی‌ها «آدم‌شناس» هستند و با یک ملاقات مردم را می‌شناسند؟

### عشق، شناخته ازدواج

ساده‌ترین بخش از تعریف رابطه، دوطرفه بودن آن است. پس عشق یک طرفه نمی‌تواند معنا داشته باشد. پیچیده‌ترین بخش از تعریف رابطه هم سالم بودن آن است؛ رابطه سالم رابطه‌ای است که طرفین احساس رضایت دارند و به گفته غربی‌ها، «برد- برد» یا به قول قدیمی‌ترهای خودمان «دوسر برد» است. پس عشق سالم عشق دوطرفه و دوسر برد است. اگر رابطه‌ای سالم نبود باید آن را سالم یا قطع کرد زیرا رابطه ناسالم سلامت انسان را به خطر می‌اندازد.

### شناخت شخصیت مقابل

در وهله اول، ازدواج باید با شناخت کافی انجام شود و هیچ‌کس نباید با سؤالات پاسخ نگرفته، ازدواج کند. باید هر چه را که می‌خواهد بداند پرسد. در ضمن در ازدواج آنچه شناختش لازم است، شخصیت طرف مقابل است. اگر شخصیت طرف مقابل را بشناسیم، تقریباً نیازمندی ما برای شناخت طرف مقابل، عملاً برطرف شده است. افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند، باید صاحب شخصیت مستقل و باکفایتی شده باشند و در غیر این صورت قطعاً نمی‌توانند ازدواج موفق داشته باشند. گرچه بنا بر برخی ملاحظات اقتصادی و اجتماعی ممکن است ازدواجشان به طلاق منجر نشود اما به اهداف درست ازدواج دست پیدا نخواهند کرد.

### ۵ صفت خواستگار مستقل و باکفایت

شخصیت مستقل و باکفایت لاف‌لر باید دارای ۵ صفت و مهارت در حد متعادل باشد. این ۵ صفت و مهارت شامل مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس (عزت نفس)، قاطعیت (هنر «نه» گفتن)، مهارت حل مسئله و مهارت برقراری ارتباط سالم است. اگر این ۵ عامل در کنار «ارتباط عمیق با خداوند» قرار بگیرد، با شخصیتی متعالی روبرو خواهیم شد.

### آیا عشق برای ازدواج ضرورت دارد؟

یکی از پرسش‌هایی که زیاد مطرح می‌شود، این است که آیا اگر ۲ نفر عشق یکدیگر نباشند و ازدواج کنند، ازدواجشان موفق خواهد بود یا ناموفق؟ واقعیت این است که عشق برای ازدواج نه تنها ضروری نیست، بلکه گاهی خطرناک هم هست. لولا نتایج و آمار از موفقیت ازدواج عاشق‌ها تأسفیر است. ثلثا عاشق‌ها همه چیز را برای معشوق می‌خواهند و طبعاً از ابتدا یا در مسیر قطعاً به این فکر می‌رسند که طرف مقابل هم باید این گونه باشد. خلاصه اینکه عشق توقع می‌آورد توقعات سنگینی مانند از خود گذشتگی که در زندگی زناشویی معمولاً سرانجامی بهتر از تفر نخواهد داشت. کمتر کسی هست که بتواند توقعات عاشقانه را برآورده کند. بهتر است دو نفری که می‌خواهند با هم ازدواج کنند، نسبت به هم نظر مثبت داشته باشند تا بتوانند دلبستگی پیدا کنند. دلبستگی رابطه سالمی است اما با ایجاد وابستگی بین زن و شوهر دیگر این رابطه سالم نیست. از آنجا که عشق‌ها اغلب وابستگی ایجاد می‌کنند حتی زن و شوهرها باید مراقب باشند وابسته یکدیگر نباشند بلکه بهتر است دلبسته هم باشند.

# مزیت‌های انتخاب همسر

پای  
حرف‌های  
جالب آیت‌ها...

امین دربار  
همسر داری

وجود دارد که متأسفانه قربانی سوسایته چنین پدران و مادرانی می‌شوند این افراد معصوم و مظلوم چون در چنین خانواده‌هایی پرورش یافته‌اند کمتر انسان شریف و آبرومندی حاضر می‌شود با آنها ازدواج کند و در نتیجه یا تاجر می‌شوند یا افراد هم سخ خانواده‌شان ازدواج نمایند و به فساد کشیده شوند یا تا آخر عمر مجرد بمانند. بنابراین اگر افراد خردش و فداکار حاضر شوند به وسیله ازدواج این افراد مظلوم را از این خانواده‌های پست و فاسد نجات دهند کار بسیار ارزشمندی انجام داده و بدون شک نزد خدا مأجور خواهند بود.

## گناه من چیست که خواستگار ندارم

به نامه این دختر مظلوم توجه کنید: «دوشیزه... در نامه‌اش می‌نویسد: دختری هستم ۲۰ ساله که شاید امثال من زیاد باشد. دخترانی که به واسطه نادرتی متعلقین آنها خواستگاری برای آنها پیدا نمی‌شود. دخترانی که چوب نادرتی وابستگانشان را می‌خورند. آری من دختری هستم که چون پدرم فرد درست‌کاری نبوده یا برادرانم قاچاقچی از آب درآمدند خواستگاری ندارم. چون هر کس فکر می‌کند چرا از این خانواده دختر بگیرم، آخر برادرانش قاچاقچی هستند. پدرش هم که آه ندارد یا ناله سودا کند. من از شما می‌پرسم آیا درست است که من چوب نادرتی خانواده‌ام را بخورم. چرا باید در آرزوی همسر یا مادر شدن بسوزم. چرا امثال من هر شب به خاطر آینده تاریکمان باید گریه کنیم؟ آیا این درست است که در یک خانواده همه افراد آن نادرتی از آب دریا پند؟ یا ممکن است در بین آنها افراد درستی هم پیدا شود؟»

دختر بیچاره‌ای که راه بجایی ندارد

عسلی خانواده‌ها کانا شریف و بزرگووار و آبرومند هستند گرچه فقیر باشند و بعضی خانواده‌ها پست و فرومایه و بی‌آبرو هستند اگرچه ثروتمند و دارای مقام باشند. در انتخاب همسر اصالت و شرافت خانوادگی یک مزیت محسوب می‌شود. زیرا اولاً، همسری که در چنین خانواده‌ای تربیت شده باشد غالباً شریف و بزرگووار خواهد بود و ثانیاً، رفتار خانواده‌های شریف، نسبت به عروس و دامادشان، غالباً بهتر و مؤدب‌تر از خانواده‌های پست و فرومایه است و تقید بیشتری به آداب و رسوم و ضوابط اخلاقی دارند و برای حفظ آبرو و شرافت خانوادگی هم که شده از اخلاق و رفتار زشت خودداری خواهند کرد. ثالثاً، انسان ناچار است با خانواده همسرش رفت و آمد داشته باشد، اگر آبرومند و شریف باشند از حیث و آبروی آنها استفاده خواهد کرد و اگر بی‌آبرو و فرومایه باشند از معاشرت با آنها در رنج و عذاب خواهد بود. پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله در خطبه‌ای فرموده‌ای: مردم از گیاهانی که بر مزبله‌ها می‌روید اجتناب نمایند. گفته شد: یا رسول‌الله! مقصود شما از گیاه و سبزی که بر مزبله می‌روید چیست؟ فرمود: زن زیبایی که در خانواده پست و فرومایه پرورش یابد.

بنابراین، دختر و پسری که درصدد انتخاب همسر هستند باید سعی کنند حتی المقدور با خانواده‌های شریف و اصیل وصلت نمایند و از ازدواج با خانواده‌های پست و فرومایه مانند معتادها و قاچاقچیان و سارقین و اشرار جدا اجتناب نمایند که غالباً با مشکلاتی مواجه خواهند شد.

اما تذکر این مطلب هم ضرورت دارد که چنین نیست که همه فرزندان که در چنین خانواده‌هایی پرورش می‌یابند فرومایه و شرور باشند، بلکه در بین آنها فرزندان دیندار و خوش اخلاق و شریف هم



وقتی برای من سخت‌ترین زمان برای برقراری ارتباط با دیگران زمانی است که احساساتم جریحه‌دار شده باشد. وقتی که این اتفاق برآید رخ می‌دهد نمی‌توانم خونسردی‌ام را حفظ کنم و برای یک شوهردار هیچ چیز بدتر از این نیست. بسیاری از لوفات از این موضوع در زندگی‌ام رنج می‌بردم ولی با کمک گرفتن از تجربیات دیگران و خودم یاد گرفتم که چگونه این آتش‌ها را خاموش کنم.

وقتی دعوا تمام می‌شود...

## نشانه‌های مرد عاقل

### در را محکم نیند

هرگاه عصبانی می‌شوم یا زیر فشار قرار می‌گیرم دوست دارم خیلی زود از خود عکس‌العمل نشان دهم و هر عقیده نویی را به راحتی رد کنم و نپذیرم. وقتی که من جواب منفی می‌دهم در حقیقت در ذهنم را محکم می‌بندم. در را محکم بستن، چه در عالم واقعیت چه در ذهنم در حقیقت نوعی التیماتوم است. با این یا هرگز. در را محکم بستن خیلی خطرناک است زیرا باعث قطع شدن هر نوع ارتباطی می‌شود و هیچ راهی برای مذاکره و تبادل نظر باقی نمی‌ماند. این کار به طرف مقابل هم اجازه نمی‌دهد که خود را کنترل کند. بنابراین به جای اینکه فی‌الظور دست به کار شوم و تصمیم عجیبی بگیرم، بهتر است لحظه‌ای صبر کنم، فکر کنم و آن آتش را فرو نشانم.



### بخت‌های نیمه تمام

گاهی لوفات یک زن بخت را نیمه تمام رها می‌کند و اجازه می‌دهد که اختلاف او با طرف مقابلش همین‌گونه سالیان سال ادامه پیدا کند. ترس او از این است که با طرف مقابلش روبه‌رو شود. خیلی سخت است که انسان همواره با اضطراب و نگرانی از چیزی دفاع کند: اما چون روبه‌رو شدن با مردم باعث می‌شود که آنها هم در قبال موضوع موضعی اتخاذ کنند گاهی لازم است با آنها روبه‌رو شد و به بخت پرداخت.

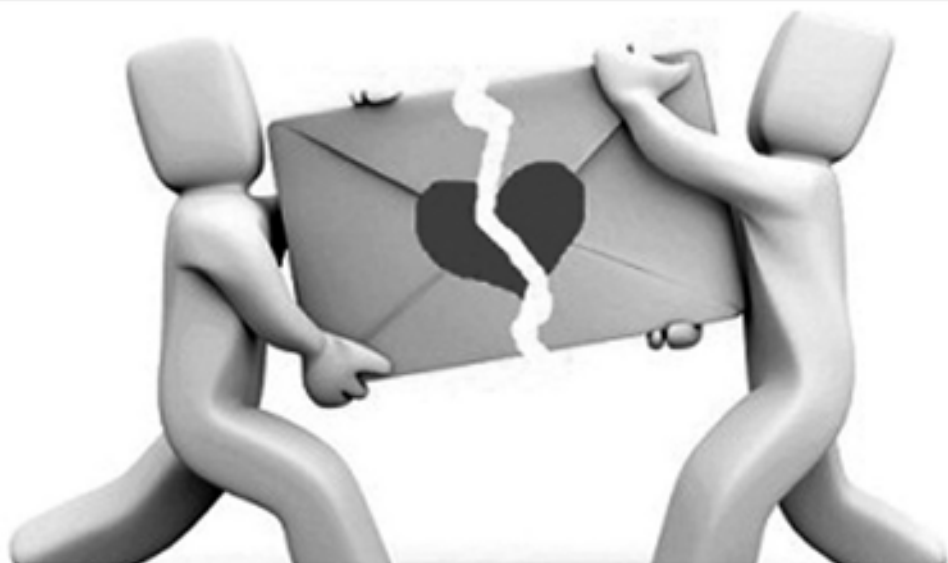
**دیگران را ببخشید**  
وقتی نزاع شما تمام شد او را ببخشید. آن را برای همیشه فراموش کنید. کلمه بخشش به این معنی است که یک نفر اشتباه کرده است و لازم نیست که حتماً یک نفر از دیگری عذرخواهی کند. بخشیدن ممکن است گاهی لوفات یک جاده یک طرفه باشد.

**تقصیر را بر گردن دیگران نیندازید**  
وقتی شوهرتان بداند که او را کاملاً پذیرفته‌اید چیزهایی به شما خواهد گفت که خیلی از لوفات از گفتن آنها سر باز می‌زنند. این نیز یک نوع ارتباط است. اگر در گفتن چیزها به شما احساس راحتی بکنند معجزه است. با گوش دادن به او اعتماد او را جلب کنید. وقتی او صحبت می‌کند برای دفاع از خود حرفش را قطع نکنید. اگر دیدید که اشتباه کرده‌اید یا راه حل او بهتر است آن را بپذیرید. می‌دانم این سه کلمه (من اشتباه کردم) خیلی مشکل است اما خیلی از کرده‌های کور را باز می‌کند.

**نشانه‌های مرد عاقل**  
ضرب المثلی می‌گوید: مرد عاقل کسی است که خشمش را فرو خورد و از اهانت و توهین چشم پوشد) اگر از درون احساس امنیت می‌کنید به راحتی می‌توانید نکات ناراحت کننده کوچک را نادیده بگیرید. اما ممکن است نتوانید با موضوعات جدی تری دست و پنجه نرم کنید. اگر همیشه ذهن خود را با یک بحث خیالی مشغول دارید ممکن است حرف خیالی شما بر شما تسلط پیدا کند و نشاط زندگی را از شما بدزدد. به جای اینکه برده خشمگین او باشید، ممکن است احساسات خود را به آرامی برای او بیان کنید. اگر چیزی از درون شما را ناراحت می‌کند ساکت نشینید اما وقتی صحبت می‌کنید مواظب باشید که بر حل مشکل حمله کنید نه به فرد. لازم نیست به او باج بدهید اما مهربانی و لطف شما کاری می‌کند که هیچ سخن تندی نمی‌تواند به یاد داشته باشید که (اگر فردی را علی‌رغم اراده و خواست خودش متقاعد کردید او هنوز هم همان فرد قبلی است).



# آیا می‌دانید باید با چه کسی ازدواج کنید؟



## ماجرایان با ماجراجویان

افراد ماجراجو عاشق ریسک کردن هستند. اگر چنین شخصیتی داشته باشید، احتمالاً بسیار کنجکاو، خلاق و پراترزی هستید و معمولاً فرد خودانگیزه‌ای هستید. علائق فراوانی دارید؛ از کوهنوردی و ماهی‌گیری گرفته تا رفتن به سینما و تئاتر.

**گزینه ازدواج:** شما با افراد ماجراجویی که درست مانند خودتان باشند، به خوبی رابطه برقرار می‌کنید. اگر دنبال همسر ایده‌آل خودتان هستید، عجله نکنید؛ چون ماجراجویی شما باعث می‌شود خیلی سریع در عشق گرفتار شوید و عاقلانه عمل نکنید. اگر به کسی واقعا علاقه دارید، به خودتان فرصت دهید تا بهتر او را بشناسید. در عین حال گاهی ماجراجویی بیش از اندازه ممکن است شما را وسوسه کند که روابط جدید را امتحان کنید ولی باید با این خصوصیت نادرست مبارزه کنید.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** جان اف کندی، پرنسس دایانا، آنجلینا جولی.

**روان‌شناسی شخصیت:** افراد ماجراجو شخصیت خود را بیش از همه مدیون میزان ترشح زیاد هورمون دوپامین در مغزشان هستند. این هورمون، همان هورمونی است که به شما احساس شادی و شادابی و سرزندگی می‌بخشد.

**می‌گویند اگر دنبال همسر ایده‌آل‌تان می‌گردید، راهش این است که اول، شخصیت خودتان را بشناسید و بعدش براساس شخصیت خودتان، دنبال شخصیتی بگردید که با شما سازگار باشد. اگر شما هم این تنوری را قبول دارید، با ما همراه شوید...**

## خلاق‌ها با خلاق‌ها

اگر آدم خلاق باشید، احتمالاً خصلتاً باوفا هستید و وظیفه‌شناسی و آبروداری از خصوصیات عالی شخصیت شماست. آرامش، اجتماعی بودن و مدیریت عالی منابع انسانی از خصوصیات عالی شخصیت شماست. شما دوست دارید از قوانین پیروی کنید و می‌توانید به راحتی برای زندگی خودتان برنامه‌ریزی داشته باشید و طبق آن برنامه قدم به قدم به هدف‌تان برسید. دیگران از شما بسیار راضی و خشنود هستند و شما را به عنوان آدمی قابل اعتماد می‌شناسند.

**گزینه ازدواج:** افراد خلاق و سازنده درست مانند خودتان، زوج مناسبی برای شما هستند. طرف مقابل‌تان ممکن است قدرت حمایت‌گری شما را بی‌تردید ولی مواظب باشید این حمایت همه‌جانبه، این احساس را در همسر‌تان ایجاد نکند که دارید مرتب او را کنترل می‌کنید. شما و همسر‌تان احتمالاً سال‌ها با هم زندگی خواهید کرد چون افرادی مثل شما برای حفظ و تداوم زندگی‌شان هر کاری می‌کنند و وفاداری به طرف مقابل رکن نخست زندگی‌شان است.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** جورج واشنگتن، ملکه الیزابت، جنیفر انیستون.

**روان‌شناسی شخصیت:** شخصیت آرام و موقر خود را باید مدیون هورمون سروتونین باشید. این ماده شیمیایی می‌تواند اخلاقی شما را تعدیل کرده و عصبانیت و حالت تهجمی شما را کنترل کند.

## انعطاف‌پذیرها با مبادی آداب‌ها

اگر شما شخصیت انعطاف‌پذیری داشته باشید، دیگران از شما بودن لذت خواهند برد چون شما توانایی زیادی در روابط اجتماعی دارید و در صحبت کردن عالی هستید. احساسات قوی و روشن و واضح از خصوصیات برجسته شماست.

**گزینه ازدواج:** شما بیش از همه با افرادی که مبادی آداب و مؤدب هستند کنار خواهید آمد. این افراد که سیاست بالایی در روابط خود دارند، رفتار شما را می‌پذیرند. فقط مراقب باشید با زبان بازی و صحبت‌های بی‌توقف خودتان آنها را دل‌زده نکنید. در روابط با طرف مقابل‌تان رقابت نکنید. توصیه ما به همسر شما این است که در صحبت کردن کم‌نیابورد. گرچه طرف مقابل شما بسیار خوش‌صحنیت است ولی شما هم با اعتماد به نفس از خصوصیات خودتان بگویید. افرادی مثل همسر شما دوست دارند که شما نظر‌تان را درباره شخصیت و رفتارشان بی‌برده بگویید.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** گاندی، بیل کلینتون.

**روان‌شناسی شخصیت:** استروژن که یک هورمون زنانه است و در بدن بانوان بیش از آقایان ترشح می‌شود نقش اصلی را در بروز این خصوصیات شخصیت شما ایفا می‌کند.

## مدیرها با سازگارها

اگر مدیریت بخش غالب از شخصیت شما است، حتماً می‌دانید که بسیار رک و راست هستید و بدون پرده نظر‌تان را می‌دهید. از سوی دیگر با مسایل بسیار منطقی و واقع‌بینانه برخورد می‌کنید. قاطعیت و استواری از شما جداشدنی است. شما به آسانی می‌توانید در روابط و کار خودتان تمرکز کنید و در ریاضیات، مکانیک و موزیک می‌توانید زبردست باشید. رقابت‌جویی و جاه‌طلبی عشق همیشگی زندگی شماست.

**گزینه ازدواج:** افرادی می‌توانند برای شما بهترین زوج باشند که خصوصیت اصلی شخصیت‌شان کنار آمدن و سازش با طرف مقابل باشد و طبیعت انعطاف‌پذیری داشته باشند و گرچه کار شما با یک مدیر به دعوا و جنگ قدرت می‌کشد. اگر شما در روابط خانوادگی و عاشقانه خود دست از کنترل و امر و نهی بردارید، عشق آرام آرام وارد زندگی شما خواهد شد و از درگیر شدن در رابطه عاشقانه که نمی‌توانید آن را کاملاً کنترل کنید، نمی‌هراسید. شما شخصیت محکمی دارید که مشکلات خود را نشان نمی‌دهید ولی این خصوصیت شما ممکن است باعث شود همسر‌تان فکر کند شما پنهان‌کار، مرموز، سرد و بی‌روح هستید اجازه دهید دست‌کم در روابط خانوادگی احساسات شما بر قدرت مدیریت مطلق و محکم و دست‌نیافتنی شما غلبه کند.

**مشاهیری که شخصیت‌شان شبیه شماست:** آلبرت اینشتین، هیلاری کلینتون و مارگارت تاچر.

**روان‌شناسی شخصیت:** هورمون مردانه تستوسترون که در بدن مردان بیشتر و در بدن بانوان کمتر ترشح می‌شود این خصوصیت شخصیتی شما را پررنگ تر می‌کند.

جنایت، پایان اعتماد بی جا

# شروع يك ماجرا

نمود. ماموران وقتی وارد ساختمان نیمه کاره شدند و به سمت محوطه‌ای رفتند که حسین در آنجا کارگاهی برای حفر چاه احداث کرده بود با بوی معفن شدیدی روبه‌رو شدند که آنجا را پر کرده بود. ماجرا مشکوک به نظر می‌رسید.

بوی معفن از داخل چاهی می‌آمد که با خاک پر شده بود. به همین خاطر تیمی از امدادگران آتش نشانی با هماهنگی پلیس وارد عمل شدند و پس از خاکبرداری از داخل چاه، جسد بی جان حسین که در زیر چند بلوک سیمانی و کیسه‌ی سیمان و کج قرار داشت کشف و به بیرون کشیده شد. بررسی‌ها نشان می‌داد که حسین پس از این که بر اثر اسباب جسی سخت به سرش به قتل رسیده، جسدش در داخل چاه مدفون شده است.

با کشف دومین جسد کارآگاهان تحقیقات جدید را آغاز کردند تا پرده از راز این جنایات بردارند. جنایاتی که خبر آن به سرعت برق در شهر پیچید و جوی از ترس و وحشت بین مردم به وجود آورد. شکی وجود نداشت که حسین و همسرش در یک روز و از سوی یک نفر به قتل رسیده‌اند. این احتمال وجود داشت که قاتل ابتدا حسین را به قتل رسانده و جسدش را در چاه مدفون کرده و سپس سراغ همسر وی رفته و او را نیز به قتل رسانده است. اما چه کسی و با چه انگیزه‌ای چنین جنایتی مرتکب شده بود.

هیچ سرنخی وجود نداشت اما وقتی ماموران به تحقیقات تخصصی و پرس و جو از مردم منطقه پرداختند متوجه شدند آخرین فردی که با حسین در تماس بوده، رجب، شاکرد او بوده است. از سوی دیگر همسایه‌ها آخرین بار حسین را به همراه رجب دیده بودند که سرگرم حفر چاه بودند. کارگر سی و دو ساله، تنها سرنخ این پرونده بود اما وقتی ماموران راهی خانه‌ی وی شدند نه از خودش خبری بود و نه از همسر و فرزندان.

ماموران متوجه شدند که همزمان با قتل حسین و همسرش، خودروی پراید آنها نیز سرقت شده است. از سوی دیگر تا پدید شدن رموز رجب این احتمال را که وی در این جنایت نقش داشته باشد قوت می‌بخشید. در چنین شرایطی ماموران حدس زدند که رجب پس از قتل حسین و همسرش، خودروی آنها را دزدیده و همراه خانواده‌اش فرار کرده است.

رجب به عنوان تنها مظنون پرونده تحت تعقیب قرار گرفت. هیچ‌کس از او خبری نداشت اما در تحقیقات مشخص شد که وی سوار بر خودروی مقتول به یکی از شهرهای شمالی کشور گریخته است. تنها سرنخی که می‌توانست ماموران را به مرد جوان برساند شناسایی خودروی مقتول بود. مشخصات این خودرو در اختیار تمامی تیم‌های پلیس در سراسر کشور قرار گرفت تا این که ساعتی بعد این خودرو که در یکی از شهرهای شمال کشور رها شده بود، پیدا شد. ماموران در ادامه متوجه شدند که رجب پس از رها کردن خودروی مقتول در شهر شمالی، با استفاده از اتوبوس راهی تهران شده است. ماموران که سایه به سایه در تعقیب رجب بودند، این بار راهی پایتخت شدند و سرانجام موفق شدند مظنون اصلی پرونده را در منطقه‌ی شهرک غرب تهران شناسایی و دستگیر کنند.

## از دست آنها عصبانی شدم و هر دو نفرشان را به قتل رساندم

رجب به اداری آگاهی منتقل و تحت بازجویی قرار گرفت. او وقتی همه‌ی مدارک و شواهد را علیه خود دید به ناچار لب به اعتراف گشود و پرده از راز جنایت هولناکی که رقم زده بود برداشت.

مرد جوان گفت: مدتی قبل بود که به عنوان کارگر روزمزد در کنار حسین مشغول کار شده بودم. دخل و خرج خانه‌مان دست همسر بود. به همین خاطر با حسین توافق کرده بودیم که هر هفته دستمزد را به حساب همسر واریز کند.

قبل از تعطیلات عید فطر بود که از حسین خواستم به جای اینکه دستمزد را به همسر بدهد به حساب خودم واریز کند. او هم قبول کرد و این پول را به من داد. من هم پول را خرج کردم و وقتی همسر در جریان این ماجرا قرار گرفت با تلفن همراه حسین تماس گرفت و به خاطر این که پول را به حسابش واریز نکرده و به من داده بود با او

در ورودی قفل بود اما همه شواهد از این حکایت داشت که اتفاق شومی برای زوج جوانی که در این خانه زندگی می‌کردند رخ داده است. مرد با تلفن همراهش شماره ۱۱۰ را گرفت و این آغاز پرونده‌ی هولناکی بود که در شهرستان طبرستان شکل گرفت. پرونده‌ای که در آن مرد جوانی متهم است صاحب‌کارش و همسر او را به طرز هولناکی به قتل رسانده و دست به سرقت از خانه‌ی آنها زده است.

طالو، به دادم برسید، فکر می‌کنم برای برادرم و همسرش اتفاق بدی رخ داده باشد. این جملاتی بود که صبح روز سه‌شنبه ششم تیرماه اپرا نور پلیس ۱۱۰ شهرستان طبرستان از پشت گوشی شنید. تماس گیرنده مردی بود که با صدایی لرزان و وحشت‌زده از ماموران کمک می‌خواست. ماجرا به کلاترتری گزارش شد و طولی نکشید که تیمی از ماموران راهی خانه‌ی مورد نظر در منطقه‌ی گلستان شهر طبرستان در استان خراسان جنوبی شدند. با حضور ماموران در محل، مرد میانسال سراسیمه خودش را به آنها رساند و مدعی شد که اتفاق بدی برای برادرش و همسر او رخ داده، او گفت: چند روزی از برادرم خبر نداشتم و امروز هر چه با تلفن همراهش تماس گرفتم جواب نداد. تماس با تلفن خانه هم بی نتیجه بود و نه از برادرم خبری بود و نه از همسرش. چون روز تعطیل بود تصمیم گرفتم به خانه‌شان بروم اما هر چه زنگ زد باز هم جوابی نشنیدم.

نگران شدم. برای همین از بالای دیوار به داخل حیاط پریدم تا مطمئن شوم که در خانه نیستند. به در ورودی که رسیدم، متوجه شدم کولر روشن است اما در قفل بود. همان لحظه متوجه آثار خون روی زمین و در ورودی ساختمان شدم و حدس زدم اتفاق شومی برای آنها رخ داده است برای همین با پلیس تماس گرفتم.

### جنایت هولناک

مرد میانسال درست می‌گفت چرا که وقتی کارآگاهان وارد خانه شدند همه‌ی شواهد حاکی از رخ دادن یک جنایت هولناک بود. این فرضیه زمانی به واقعیت پیوست که کارآگاهان با هماهنگی قضایی قفل در ورودی را شکستند و پس از ورود به داخل ساختمان جسد زن جوان را دیدند که غرق خون داخل آشپزخانه افتاده و پتویی روی او قرار داشت. بررسی‌ها نشان می‌داد که او بر اثر اسباب ضربات سختی به سرش و همچنین ضربات چاقو به قتل رسیده است.

### شروع تحقیقات

با کشف جسد زن جوان ماجرا به بازپرس ویژه قتل و کارآگاهان دایره جنایی گزارش شد و به این ترتیب تحقیقات برای کشف راز این جنایت هولناک شروع شد. این در حالی بود که از همسر مقتول هیچ خبری نبود.

هنوز معلوم نبود که چه اتفاقی افتاده و زن جوان توسط چه کسی به قتل رسیده است. تا پدید شدن شوهر او فرضیه‌ی این که وی نیز قربانی حادثه‌ای هولناک شده باشد را قوت می‌بخشید. به همین دلیل ماموران پس از بررسی دقیق صحنه‌ی جنایت جست‌وجو برای یافتن ردی از مرد تا پدید شده به نام حسین را شروع کردند.

برادر حسین در گفت‌وگو با سرنخ می‌گوید: آخرین بار روز جمعه برادرم را دیدم. روز حادثه، تعطیلات عید فطر بود و وقتی چند بار با او تماس گرفتم و جواب نداد، با برادر دیگرم تماس گرفتم و پرسیدم که آیا از حسین خبر داری؟ او گفت که چند روز پیش وقتی با تلفن همراه حسین تماس گرفته است، شاکردش به نام رجب گوشی تلفن همراه او را پاسخ داده و گفته که او به یزد رفته و گوشی تلفن همراهش را جا گذاشته است. برادرم حسین مقنی بود و رجب مدعی بود که نزد او شاکردی می‌کرد.

ادعای رجب عجیب بود چرا که برادرم اگر قرار بود به یزد برود، حتما ما را در جریان قرار می‌داد یا اینکه همسرش را هم با خودش می‌برد. به همین دلیل وقتی جسد همسرش در خانه‌شان پیدا شد، حدس زدم که برای برادرم هم اتفاق بدی رخ داده است.

### کشف دومین جسد

کارآگاهان در تحقیقات خود متوجه شدند حسین به تازگی در یک ساختمان نیمه‌کاره در طبرستان مشغول حفر چاه بوده است. بنابراین راهی آنجا شدند اما از مرد جوان خبری

ترسیده بودم اما باید ملووری وانمود می‌کردم که کسی بویی از ماجرا نبرد. هر شب دستگام چکش برقی را از سرکار به خانه‌ی حسین می‌بردم. برای همین منتظر ماندم که هوا تاریک شود و دستگام را به آن جا ببرم تا کسی به من شک نکند



## وسواسی شده‌ام و به من تیکه می‌اندازن

✉ من با این سن کمی که دارم دچار وسواس شدم! شاید به خاطر مدرسه‌ای باشد که می‌روم که خیلی گیر میدن. تو خانواده ۴ نفری که بعضی اوقات اونها به خاطر اینکه وسواسی شده‌ام به من تیکه می‌اندازن. مگه من خودم دوست دارم که اینجوری باشم! چی کار کنم؟

شیمون

پاسخ کارشناس:

✉ خانومی وسواس در افراد معمولاً از سنین نوجوانی آغاز میشه و اگر در همین سنین بتونید جلوتر رفتارهای وسواسی رو بگیرین خیلی موفق‌تر هستید در غیر این صورت سال‌ها می‌تونه شمارو آزار بده. پس سعی کنید دقیقاً علائم رفتاری خودت رو برای ما شرح بدین تا بتونیم راه‌های مقابله را بهتون آموزش بدیم. به طعنه‌های دیگران اهمیت نده مهم اینه که شما بخواهی خودت رو در مان کنی.



## در خرید وسواس دارم

✉ مشکلم در مورد وسواس در خرید کردن هست در حال حاضر در پی تهیه و تدارک جهیزیه هستم و هر چیزی از وسائلمو که خریدم بلااستثنا بشیمون می‌شنم و می‌خوام که خریدرو عوض کنم این موضوع خیلی متو آزار می‌ده راهنمایی کنید.

ش. شهبازی

پاسخ کارشناس:

✉ گاهی تنوع در جنس و رنگ و کیفیت آدم‌هارو این طوری می‌کنه. تنوع باعث میشه که انتخاب مشکل بشه و با وجود پسندهای متعدد توانایی انتخاب نهایی رو از دست بدیم. در نظر داشته باشید که با این وجود حتی اگر جنس رو تعویض کنید هم باز ذهن شما سیراب نشده و مدام در تردید برای تعویض و زبیا تر خریدن است. پس سعی کنید به خودالفا کنید که قرار نیست همیشه بهترین را داشته باشم. همین که خریدم تا حدی زی‌بیاست و چه بسا که در نظر دیگران خیلی هم زی‌بیاست چرا که زبیا نیسی است. دلیل نداره این قدر به افکار ذهنی بهاء بدم و توجه کنم. جنسی که خریدم دیگر باید از لیست خرید من خارج بشه و از دایره توجهم بیرون بره.

دعا کرد. آنها به شدت دچار درگیری لفظی شده بودند اما من از این ماجرا خبر نداشتم. تا این که همان شب حسین با من تماس گرفت. خیلی عصبانی بود و دعوایشان شد.

رجب گفت: فصل تابستان در طیس هوا بسیار گرم است. به همین خاطر اکثر بعدازظهرها که هوا خنک‌تر است سر کار می‌رویم. روز بعد ساعت سه بعد از ظهر به محل حفر چاه رفتم. حسین در پایین چاه مشغول کار بود. به او گفتم چرا دیروز دوباره می‌همسر آن حرف‌ها را زدی. همین موضوع باعث شد دوباره بحث‌مان شود. از حرف‌های حسین عصبانی شده بودم. در همان لحظه چشمم به بلوک‌های سیمانی که در کنار چاه روی هم قرار داشتند افتاد. آنقدر عصبانی بودم که چند بلوک سیمانی را برداشتم و به داخل چاه انداختم. حسین چند بار فریاد کشید و دیگر صدایی از او نشنیدم.

آن موقع بود که متوجه شدم کشته شده است. برای اینکه کسی از ماجرای جنایتی که انجام داده بودم خبردار نشود، چند پاکت سیمان و گچ هم به داخل چاه انداختم و روی آن خاک ریختم. سپس گوشی تلفن مقتول را برداشتم و پا به فرار گذاشتم.

متهم در ادامه‌ی اعترافش درباره‌ی به قتل رساندن همسر حسین نیز اینطور گفت: ترسیده بودم اما باید طوری وانمود می‌کردم که کسی بویی از ماجرا نبرد. هر شب دستگاه چکش برقی را از سرکار به خانه‌ی حسین می‌بردم. برای همین منتظر ماندم که هوا تاریک شود و دستگاه را به آن جا ببرم تا کسی به من شک نکند. شب که شد همسر او و برادرش چندین بار با تلفن همراهش تماس گرفتند. یکبار گوشی را پاسخ دادم و به برادرش گفتم حسین برای تفریح به یزد رفته و گوشی‌اش نزد من جا مانده است. ساعت ۱۰ شب بود که طبق روزهای قبل چکش برقی را از سرکار برداشتم و به خانه‌ی حسین رفتم. طوری وانمود کردم که از هیچ چیز خبر ندارم حتی سراج حسین را از همسرش گرفتم. او خیلی نگران‌ش بود و می‌گفت چند بار با تلفن همراهش تماس گرفته اما پاسخ نداده و حالا تلفن همراهش خاموش است. شروع کردم به روغن‌کاری چکش. ناگه با همسر مقتول در جریان درگیری او و همسرم قرار داشت به همین خاطر توکیان گفت: نکنند شما سر حسین بلایی آوردن. وقتی این حرف را از زن جوان شنیدم با خودم گفتم باید او را به قتل برسانم. چون ممکن است به پلیس حرفی بزند. با منته چکش که در دست داشتم شربه‌ی محکمی به سورتش زدم. بر اثر این شربه او به زمین افتاد و در حالی که تمام سورتش غرق خون بود خودش را کشان کشان به داخل خانه رساند. وقتی متوجه شدم او قصد دارد به پلیس خبر دهد دوباره سرافش رفتم و این بار با شریات چاقو او را به قتل رساندم. وقتی مطمئن شدم جان باخته روی جسدش پتویی انداختم و چون همه لباس‌هایم پر از خون شده بود از داخل کمد لباس‌های حسین را برداشتم و پوشیدم. هنگام خروج از خانه چشمم به خودروی حسین افتاد. فکری به ذهنم رسید. سولنج خودرو را برداشتم و با آن به خانه‌مان رفتم. به همسرم گفتم خودروی حسین را امتحان گرفته‌ام تا به مسافرت برویم. همسر و فرزندم را سوار کردم و به یکی از شهرهای شمالی رفتم. چون احتمال می‌دادم با این خودرو شناسایی شویم آن را در همان جا رها کردم و با اتوبوس به تهران رفتم. فکر می‌کردم همه چیز تمام شده و دیگر دستگیر نخواهم شد اما غروب روز بعد از حادثه وقتی با همسرم در یکی از خیابان‌های شهرک غرب تهران بودیم توسط پلیس محاصره و دستگیر شدم.

با اعتراضات قابل، او به بازسازی صحنه قتل‌هایی که انجام داده بود پرداخت و پرونده‌ی او به مراجع قضایی ارسال شد.

در این میان برادر حسین می‌گوید: پدرم ۱۵ سال پیش فوت کرد و از آن روز به بعد برای حسین پدری کردم. به همین خاطر وقتی فهمیدم او را به قتل رسانده‌اند کرم شکست. قابل را می‌شناختم. او چند سال پیش از تهران به شهرمان آمد و در یک کارگاه مبل‌سازی کار می‌کرد. برادرم به غیر از کار مکتبی گری در کار خرید و فروش خودرو هم بود. نمایشگاهی که در آن کار می‌کرد در کنار همان کارگاه مبل‌سازی بود که رجب در آنجا مشغول بود. همانجا با هم آشنا می‌شوند. چون قابل معتاد بود به همین خاطر از کارگاه مبل‌سازی اخراجش کردند. برادرم دلش به حال زن و فرزندش سوخت. به همین خاطر به او گفتم می‌توانی به عنوان کارگر به من در حفر چاه کمک کنی.

او ادامه می‌دهد: با شناختی که از رجب داشتم و می‌دانستم او معتاد است چند بار به برادرم گفتم به این فرد اطمینان نکنند اما حسین می‌گفت ۲۵ روز او را بستری کرده‌ام و ترکش داده‌ام. ما نگران بودیم و سرانجام از آن چیزی که می‌ترسیدیم به سرمان آمد.

# مطالبه مهری

«همسر م به اصول و قواعد زندگی مشترک پایبند نیست، به همین دلیل خواهان طلاق و دریافت مهر به یک و نیم تنی گل مریم هستم.»

زوج جوانی در دادگاه خانواده حضور یافتند و زن جوان در خواست جدایی از شوهرش را به قاضی دادگاه ارائه داد. این زن که ۲۷ سال سن داشت، خطاب به قاضی گفت: چهار سال قبل با همسر م زندگی مشترکمان را شروع کردیم، از همان ابتدا متوجه برخی از رفتارهای مشکوک شوهر م شدم اما همیشه به خود امیدواری می‌دادم که اشتباه می‌کنم. شوهر م به اصول زندگی مشترک پایبند نیست و متأسفانه قواعد اخلاقی زندگی را رعایت نمی‌کند. او به راحتی و بدون در نظر گرفتن زندگی زناشویی و متاهل بودنش، با خانم‌های دیگر رابطه دوستانه برقرار می‌کند و این موضوع من را بسیار عذاب می‌دهد.

از زمانی که زندگی مشترکمان را شروع کردیم من رفتارهای قبل از ازدواج را به طور کلی کنار گذاشتم، حتی برخی از دوستانتانم را ترک کردم اما همسر م برخلاف من رفتار کرده است. شوهر م فکر می‌کند که من متوجه حیثیت‌های او نمی‌شوم، در حالی که یک زن به راحتی می‌تواند رفتارهای همسرش را آنالیز کند. من به دلیل علاقه زیادی که به همسر م دارم، کوچکترین تغییری که در رفتارهای او به وجود آید را متوجه می‌شوم.

## مرد خطاب به قاضی: از او می‌خواهم که من را ببخشد

همسر م باید با در خواست طلاق من موافقت کند؛ زیرا به دلیل عدم اعتمادی که بین ما به وجود آمده، ادامه این زندگی فایده‌ای ندارد. بنابراین علاوه بر طلاق خواهان دریافت مهر به نام هستم که یک و نیم تن گل مریم است. در ادامه جلسه دادگاه، شوهر این زن با بیان اینکه «من به همسر م علاقه دارم

# سیگاری بودن زن و عصبانیت

# دود سیگار همسر م غبار سنگ

مرد جوان در دادگاه گفت: دود سیگار همسر م غبار سنگینی را وارد زندگی من کرده است، او بعد از پنج سال زندگی مشترک حاضر نیست سیگار را کنار بگذارد، به همین دلیل دیگر نمی‌توانم با او زندگی کنم. زوج جوانی در دادگاه خانواده حضور یافتند و مرد جوان در خواست جدایی از همسرش را به قاضی دادگاه ارائه کرد.

مرد جوان که ۳۲ سال سن داشت در ابتدای جلسه خطاب به قاضی گفت: پنج سال قبل با همسر م ازدواج کردم و بعد از ازدواج متوجه شدم که همسر م سیگاری است. ابتدا سعی کردم بدون ناراحتی و عصبانیت از او بخواهم تا سیگار را کنار بگذارد اما او به ظاهر حرف من را قبول می‌کرد اما پنهانی به کارش ادامه می‌داد.

## این رفتار همسر م تاثیراتی بدی را بر روی پسر م گذاشته

وی ادامه داد: البته تمام اعضای خانواده همسر م سیگاری هستند و این مسئله در بین خانواده آنها امری طبیعی است، اما برای من که از سیگار متنفرم، عادی نیست.

در حال حاضر یک پسر سه ساله داریم و همسر م متأسفانه مقابل او نیز سیگار می‌کشد و این رفتار همسر م تاثیرات بدی را بر روی پسر م گذاشته است. پسر م به تقلید از مادرش، خودکاری را بین انگشتانش می‌گذارد و سیگار می‌کشد و همسر م به این حرکات او با صدای بلند می‌خندد. ترجیح می‌دهم

# ایستگاه سلامتی Health Station

❖ قبل از خوردن شیرینی، کمی نان بخورید؛ زیرا خرده‌های نان میان دندان‌ها را بر می‌کند و نمی‌گذارد مواد شیرین به آن‌ها آسیب برساند. ☑☑

● سوراخ‌های بینی انسان حدوداً هر ۴ ساعت یک‌بار به صورت نوبتی عمل دم و بازدم را انجام می‌دهند. به همین علت هنگام سرما خوردگی احساس می‌کنیم مجرای‌های بینی مرتباً باز و بسته (کیپ) میشوند. ☺☺

❖ تحقیقات نشان می‌دهد مصرف زیاد «نمک» باعث ابتلا به سرطان معده، سنگته مغزی و قلبی میشود. کلسیم را از استخوانها میگیرد و سبب دفع آن از ادرار شده و به پوکی استخوان منجر میشود. ☼☼☼



● تخمه آفتاب گردان چربی خون را پایین می‌آورد؛ روغن تخم آفتابگردان دارای ۷۰ درصد اسیدلینولیک و مقداری فسفولیپید و ویتامین E می‌باشد به همین دلیل چربی خون را پایین آورده و کلسترول را تنظیم میکند.



☑☑ آب‌لیمو حاوی مواد مغذی متنوعی می‌باشد که با تقویت مویرگ‌ها و دیواره رگ‌های خونی می‌تواند منجر به بهبودی هموروئید شود. ☺☺



❖ خوردن سبزیجات تازه، زرده تخم مرغ، تخم کبوتر یا عسل، لوبیا، خردل، پنیر، م، قلقل سبز، ماهی، سوپ استخوان و جوجه خروسی برای رفع لکنت زبان به عنوان طب سنتی مفید است. ☼☼☼

● موز یک میوه مغذی و سرشار از ویتامین C و B6 و مواد معدنی مانند پتاسیم و فسفر و دارای خواص بهداشتی نیز می‌باشد برای درمان سنگ کلیه و برقراری استفاده می‌شود و همچنین خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف را به حداقل می‌رساند. ☑☑



❖ خرما از جمله خوراکی‌هایی است که دارای فیبر و مواد معدنی مورد نیاز بدن می‌باشد. خرما و آب وقتی باهم ترکیب شوند یک بافت سرشار از فیبر ایجاد می‌شود که به اندازه کافی مرطوب است و می‌تواند آب را در خود ذخیره کند و تا مدت قابل توجهی از تشنگی جلوگیری کند. ☺☺



● اگر دچار گرفتگی و اسپاسم عضلات یا بخصوص شبها موقع خواب هستید، هر شب پس از شام یکی دو عدد کیوی میل کنید. منیزیم بسیار بالای این میوه کمک زیادی به رفع اسپاسم عضلات میکند. ☑☑

❖ معده در خواب فعالیت ندارد، وقتی بلافاصله می‌خوابید غذاها در مرحله هضم هستند و باعث گندیدن غذا در معده، بروز مشکلات گوارشی و «بوی بد دهان» میشوند. ☼☼☼

● اگر زیاد عصبانی می‌شوید ممکن است از کمبود پتاسیم باشد. پس مصرف موز، ذرت، سیب زمینی و لوبیای سفید فراموش نشود. ☺☺

❖ برای حفظ تعادل اعصاب مخلوط عسل و دارچین میل کنید؛ زیرا عسل به ایجاد آرامش کمک کرده و دارچین مدت آن را افزایش می‌دهد. ☼☼☼

# سه ۱/۵ تنی گل مریم

و از او می‌خواهم از طلاق منصرف نشود» گفت: قبول دارم که خطاهایی را در زندگی مرتکب شده‌ام اما همیشه عاشق همسرم بوده‌ام. از او می‌خواهم که من را ببخشد، زیرا خودش به خوبی می‌داند که نمی‌توانم بدون او به زندگی ادامه دهم. این مرد جوان که ۳۳ سال سن داشت، افزود: نمی‌توانم مهریه همسرم را تهیه کنم. یافتن این مقدار گل برای من بسیار سخت است اما حاضریم یک منزل را به نام همسرم کنیم. از همسرم می‌خواهم از طلاق منصرف شود و به او قول می‌دهم و قسم می‌خورم که کارهای گذشته‌ام را تکرار نکنم.

قاضی دادگاه بعد از شنیدن اظهارات طرفین حکمی مبنی بر طلاق صادر نکرد و زن جوان نیز از دریافت مهریه‌اش منصرف شد.



## مرد؛ دلیل زوج جوان برای جدایی

### گیننی را وارد زندگی مان کرده

از همسرم جدا شوم و خودم فرزندم را بزرگ کنم. چرا که اگر او در کنار مادرش باشد، در سال‌های آینده و با سن کم قلعاً سیگاری می‌شود و من نمی‌خواهم چنین اتفاقی برای او بیفتد. این مرد جوان افزود: مهریه همسرم ۱۱۰ سکه بهار آزادی است و حاضریم آن را به طور کامل پرداخت کنیم.

#### ● به خاطر پسر همسرم را تحمل کرده‌ام

در ادامه جلسه دادگاه، همسر این مرد خطاب به قاضی دادگاه گفت: شوهرم به گونه‌ای صحبت می‌کند که گویی من مرتب در حال کشیدن سیگار هستم.

در حالی که در روز تنها یک بار سیگار می‌کشم. این زن جوان که ۳۰ ساله بود، ادامه داد: همسرم فرد بسیار عصبی است، او همیشه داد می‌زند اما من او را تحمل کرده‌ام چرا که به زندگی مان و پسرم علاقمند هستم. چندین بار سعی کرده‌ام که سیگار را ترک کنم اما رفتارهای همسرم آنقدر توهین‌آمیز بود که از قصد، منصرف شدم. خواهان جدایی از همسرم نیستم و اگر او اصرار به جدایی داشته باشد، باید حضانت بچه را به من بدهد، زیرا اگر پسرم در کنار پدرش باشد، حتماً مانند او عصبی خواهد شد.

قاضی دادگاه بعد از شنیدن اظهارات زوج جوان حکمی مبنی بر طلاق صادر نکرد و از آنها خواست حتماً به مشاوره مراجعه کنند. همچنین رسیدگی به پرونده را به جلسه‌ای در آینده موکول کرد.

## نکات حقوقی



# وکیل باشی

۱) آیامی دانید به زنی که از همسرش در مفهوم خاص و عام تمکین نکند ناشزه می‌گویند و این زن مستحق نفقه نمی‌باشد. ♦♦

۲) چنانچه مهریه زن، معادل یا بیشتر از اموال متوفی باشد، کلیه اموال متوفی، بابت مهریه به زن اختصاص داده شده و وراثت چیزی به عنوان سهم‌الارث نمی‌گیرند. ⚠⚠

۳) بهترین مطمئن‌ترین نوع اثبات اعتیاد، آزمایش تست مومی باشد که به صورت تخصصی صورت می‌گیرد و ناسه ماه قابل اثبات می‌باشد. تست مواز تست خون و ادرار گران تر است. دستگاه این آزمایش در همه شهرها وجود ندارد. با توجه به اهمیتی که ازدواج برای فرد دارد، پیشنهاد می‌شود از این روش استفاده شود. ⚠⚠

#### ۱) آیامی دانید؟

طلاق رجعی طلاقی است که برای شوهر در مدت عده، حق رجوع است این حق فقط جزء اختیارات شوهر است و تابع تشریفات خاصی است و با هر بیان و اقدامی که حکایت از رجوع کند محقق می‌شود و بلافاصله زن نیز مکلف به انجام وظایف زناشویی است. ⚠⚠

#### ۲) ضرورت استعمال وضعیت ثبتی ملک قبل از انجام معامله.

افراد زمانی که می‌خواهند ملک یا زمینی را معامله کنند، لازم است در مورد ملک و مستغلات از اداره ثبت اسناد استعمال کرده و پس از آن اقدام به امضاء قولنامه و تبادل وجه معامله کنند. در موارد بسیاری اتفاق می‌افتد که ملک به علل قانونی در توقیف و یا رهن بوده و گاهی نیز فرد فروشنده اجازه معامله ندارد؛ لذا استعمال و تخصیص کدرهگیری مانع مراجعات قضایی خواهد شد. ♦♦

۳) آیامی دانید درخواست صدور مجوز سقط جنین فقط هنگامی پذیرفته می‌شود که جهت درمان بوده و قبلاً از ۴ ماهگی جنین به درخواست زوجین و با معرفی نامه پزشک، نتایج آزمایشات پزشکی به اداره کل پزشکی قانونی استان تقدیم می‌شود. ⚠⚠

۴) چگونه ممکن است زن مسکین جداگانه داشته باشد و نفقه هم در یافت کند؟

طبق قانون مدنی، اگر بودن زن و شوهر در یک منزل، متضمن خوف ضرر بدنی یا مالی یا شرافتی برای زن باشد، زن می‌تواند مسکین جداگانه‌ای اختیار کند و اگر احتمال چنین ضرری در دادگاه اثبات شود، دادگاه حکم بازگشت به منزل شوهر را نخواهد داد. تازمانی که زن در بازگشتن به منزل شوهر معذور است و امنیت جانی، مالی و حیثیتی ندارد، نفقه وی بر عهده شوهر است. ⚠⚠

۵) در قرار داد ذکر کنید که چک یا سفته بدل از اصل تعهد به پرداخت ثمن نیست و فروشنده می‌تواند بر اساس خود قرار داد نیز اقدام به مطالبه ثمن نماید چرا که ممکن است چک یا سفته مفقود شود و در این صورت اگر بخواهید بر اساس خود قرار داد اقدام نمایید، ممکن است، دادگاه نپذیرد و حق شمارا منحصر در مطالبه بر اساس خود چک یا سفته بماند. ♦♦

خواستگار وابسته را چگونه بشناسیم؟

# وقتی خواستگار بچه ننه از آب درمی آید!

وابستگی شوهر به خانواده‌اش به خصوص مادر یکی از مهمترین علت‌های مراجعه به مراکز روانشناسی و مشاوره است. اگر نمی‌خواهید در آینده با چنین مشکلی مواجه شوید، این قضیه را از همین حالا که دوران خواستگاری و یا نامزدی تان است جدی بگیرید. قبل از هر چیز باید از وابستگی او مطمئن شوید و سپس درباره‌اش دواج کردن یا نکردن تصمیم بگیرید.

## وابستگی به مادر

یکی از مسائلی که در زمان خواستگاری و نامزدی باید مورد توجه شما قرار بگیرد بررسی این سوال است که طرف مقابلتان تا چه حدی به خانواده‌اش به خصوص مادرش وابسته است؟ برای اینکه به این سوال پاسخ بدهید لازم است حساب چند مقوله را که ممکن است با وابستگی مشابه بشوند از هم جدا کنید:

## دل بسته یا وابسته؟

قبل از هر چیز باید به تفاوتی که بین دل بستگی به خانواده از جمله مادر و وابستگی به آنها وجود دارد توجه کنید. همه آدم‌ها، حتی خود شما نسبت به پدر و مادر و خانواده‌تان احساس دل بستگی دارید. اما تفاوتی که بین دل بستگی و وابستگی وجود دارد این است که برای مثال شما می‌توانید هم به پدر و مادر تان دل بسته باشید و هم کیلومترها دورتر از آنها به صورت مستقل خودتان را اداره کنید. اما اگر به آنها وابسته باشید، دور از آنها خیلی دوام نمی‌آورید، بدون آنها احساس تهی بودن می‌کنید و احساس می‌کنید که به تنهایی نمی‌توانید از پس مشکلات بر بیایید. فرقی مهم دیگری که بین دل بستگی و وابستگی وجود دارد این است که عزت نفس دل بسته‌ها طبیعی است ولی وابسته‌ها برای اینکه احساس ارزشمندی بکنند به تأییدهای خانواده شان نیاز دارند. ممکن است خواستگار و یا نامزد شما جزء کسانی باشد که به مادرش دل بسته است اما به او وابسته نیست.

## احترام یا وابستگی؟

ممکن است در طی آمد و رفت‌های خواستگاری و نامزدی متوجه نکاتی در رفتار طرف مقابل تان بشوید مثلاً ببینید که برای صحبت کردن در جمع مدام می‌گوید «با اجازه مادرم» و یا در دوران نامزدی متوجه بشوید که او از ایستادن در روی مادرش و جواب دادن به بعضی خواسته‌های نامعقول او اجتناب می‌کند. این رفتارها لزوماً به معنای وابستگی او نیستند و می‌توانند به دلیل احترام باشند. نکته‌ای که باید مد نظر داشته باشید این است که مردهایی که به خانواده‌شان احترام می‌گذارند در عین حال مستقل هستند و اگر از سوی خانواده شان مخالفتی ببینند به هم نمی‌ریزند. ولی مردهای وابسته توانایی تفکر مستقل و تصمیم‌گیری را ندارند و چون از این می‌ترسند که حمایت خانواده‌شان را از دست بدهند و به اصطلاح رها بشوند، بدون اجازه آنها حتی آب هم نمی‌خورند.

## خواستگار وابسته را چگونه بشناسیم؟

با وجود ویژگی‌هایی که درباره‌ی مردهای وابسته گفتیم، اما واقعیت این است

## ایستگاه سلامتی Health Station

● برای بیماری‌های قلبی روزی ۳ عدد خرما همراه یک لیوان آب هویج ۴ روز در هفته میل شود. ☺☺

☑☑ تعداد افرادی که سالانه از نیش زنبور می‌میرند بیشتر از کسانی است که سالانه از نیش مار می‌میرند. ☼☼☼

▼◆ خوردن سیب از آسیب کار زیاد یا موبایل و کامپیوتر به سلول‌های چشم و مغز جلوگیری می‌کند. ☺☺



● سیبب، مناسب‌ترین میوه برای بیماران دیابتی محسوب می‌شود؛ چرا که تناسب متعادلی بین فروکتوز، گالاکتوز و ساکاروز دارد. ☼☼☼

☑☑ خوردن پرتقال به خاطر مدر بودنش برای کلیه مفید است و باعث آب شدن شن و سنگ ریزه‌ها می‌گردد. ☺☺

▼◆ کسانی که بواسیر دارند سعی کنند از اسفناج زیاد استفاده کنند چون باعث تخلیه سریع روده می‌گردد. ☼☼☼

● خوردن نارگیل درد کمر را تسکین می‌دهد. ☺☺

☑☑ برای رفع گرفتگی صدا جهت آواز خواندن آب نخود را با شیر نیم گرم میل کنید. ☼☼☼

▼◆ میوه هلو به دلیل داشتن ویتامین‌های A و C و همچنین بتاسیم و فیبر خوراکی مفید برای افراد دیابتی است. ☺☺



● تمپر هندی خاصیت ضد درد، ضد باکتریایی و ضد ویروسی داشته و برای از بین بردن انگل‌ها و کرم‌های بدن توصیه می‌شود. ◆ این میوه انستهاور بوده و منبعی از آنتی‌اکسیدان‌ها نیز به حساب می‌آید. ☼☼☼

☑☑ کسانی که روماتیسم دارند در فصل آلبالو و کیلاس هفته‌ای ۲ تا ۳ روز صبحانه فقط کیلاس و آلبالو میل کنند. ☺☺

▼◆ هندوانه سالم را داخل یخچال نباید گذاشت زیرا در یخچال ماده بتاکاروتن هندوانه که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود از بین می‌رود ولی در درجه حرارت اتاق آنتی‌اکسیدان‌های آن حفظ می‌شود. ☼☼☼

● آهن موجود در تخمه آفتابگردان با جوانه گندم، جگر زرده تخم مرغ رقابت می‌کند. تخمه آفتابگردان بعب اسید فولیک و آهن است و یک مشت از آن ۹۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین E را تأمین می‌کند. ☺☺

☑☑ طالبی مانند سیب و بیاز دارای آدنوزین است که رفیق کننده خون و ضد انعقاد خون بوده، به همین علت باعث کاهش خطر حمله‌های قلبی می‌شود. ☼☼☼

▼◆ زنجبیل ۱۰ هزار بار قوی‌تر از داروهای شیمی در مانی در نابود کردن سلول‌های سرطانی، توقف تشکیل تومورهای جدید و سالم نگه داشتن سلول‌های سالم است! ☺☺

# نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید

● قسمت سالم میوه و غذای کپک‌زده را تحت هیچ شرایطی نخورید! عوارض مصرف قسمت سالم غذا یا میوه کپک‌زده عبارت است از: آلرژی بسیار شدید، مشکلات تنفسی شدید و سرطان.



▼ **مصرف نمک زیاد در زنان بالای ۴۰ سال خطر ابتلا به سرطان را بیش از ۷ درصد افزایش می‌دهد.**



✓ **جویدن آدامس جذب کلسیم را کاهش می‌دهد و موجب پوکی استخوان می‌شود.** از آنجایی که جذب کلسیم در شب بیشتر از روز است شبها آدامس نجوید.

● **اگر احساس خستگی می‌کنید، کمبود ویتامین B دار بد پس صبح‌ها تخم‌مرغ را با گوجه‌فرنگی، لیموترش و فلفل سیاه بخورید نه با خیار شور.** تخم‌مرغ پخته باعث لاغری می‌شود.

▼ **هسته شلیل رابه هیچ وجه نباید خورد زیرا دارای آمیگدالین است که در بدن تبدیل به سیانید می‌شود و می‌تواند مسمومیت‌های سیانیدی ایجاد کند.**

✓ **هر روز صورتتان را با آب خنک بشوید،** رگ‌های زیر چشم به یکباره بر اثر سردی آب منقبض و پس از چند دقیقه متورم می‌شوند، خون‌رسانی افزایش یافته و این درمان اصلی کبودی زیر چشم است.



● **مالش چشم می‌تواند منجر به شکسته شدن عروق خونی کوچک زیر سطح پوست شود و افتادگی پلک و چین و چروک زیر چشم را تشدید کند!**

▼ **بسرایی از بین بردن لکه توری‌ها و سطوح روغنی و چرب از آب جوش و جوش شیرین استفاده کنید.**



مهدي به گشاهی



عرفان قیاسی



که تشخیص دادن وابستگی در یک فرد در طی چند جلسه خواستگاری و یا یکی دو ماه نامزدی به این سادگی‌ها ممکن نیست و در بسیاری از موارد دخترهاییکه به تنهایی سعی می‌کنند این ویژگی را در طرف مقابلشان پیدا کنند موفقیت زیادی به دست نمی‌آورند. به همین دلیل، توصیه اکید این است که قبل از عقد و حتی نامزدی به مشاور از دواج مراجعه کنید. مشاورین از دواج با مهارت‌ها و آزمون‌هایشان تا حد زیادی می‌توانند در شناسایی ویژگی‌های مشکل‌ساز طرف مقابل موثر باشند.

## با خواستگار وابسته از دواج کنیم؟

هیچ مشاور و روانشناسی این تصمیم را برای شما نخواهد گرفت که با فلان کس از دواج بکنید یا نکنید. تصمیم گیرنده نهایی خود شما هستید. ولی اگر به مشاور مراجعه کردید و او بر اساس یافته‌هایش به شما به عنوان یک فرد مستقل گفت که خواستگار تان آدمی وابسته است و یا تحقیق کردید و فهمیدید که او به مادرش خیلی وابسته است، قبل از اینکه تصمیم آخر را بگیرید به چند نکته توجه کنید:

۱- واقع بین باشید. مردهایی که به مادرشان وابسته‌اند سه جورند: مردهایی که مادرشان مسئول تصمیم‌گیری برای زندگی آنهاست. مردهایی که مادرشان مسئول تأمین عاطفی آنهاست. مردهایی که مادرشان مسئول حل اختلافات آنها یا همسرشان است. ببینید آیا می‌توانید واقعا با یکی از این مردها برای یک عمر زیر یک سقف زندگی کنید؟

۲- پیامدهای زندگی با یک شوهر وابسته را بسنجید. یکی از نتیجه‌های از دواج با مرد وابسته به مادر این است که شما همیشه در مقام دوم یعنی بعد از مادر شوهر تان قرار خواهید داشت. آیا تحمل این شرایط برای شما ممکن است؟ یک پیامد مهم دیگر وابستگی شوهر به مادرش این است که پای دخالت‌ها را به زندگی شما باز می‌کند. آیا شما از عهده مدیریت این دخالت‌ها بر می‌آید؟ و سوال آخر اینکه تا کجا می‌توانید محدود شدن روابط اجتماعی که ناشی از چسبندگی شوهر تان به مادرش است را تحمل کنید؟

۳- تغییر دادن را فراموش کنید. شما در طی دو سه دهه‌ای که از عمرتان می‌گذرد چند درصد توانسته‌اید خودتان را تغییر بدهید؟ به احتمال زیاد در مواردی موفق شده‌اید اما قدر مسلم صد در صد تغییر نکرده‌اید. پس با این وصف، چرا فکر می‌کنید می‌توانید بعد از از دواج شوهر تان را تغییر بدهید؟ ممکن است بگویید در اطرافتان زنانی را دیده‌اید که سال‌هاست دارند یا شوهری وابسته زندگی می‌کنند و با مراجعه به مشاور و روانشناس توانسته‌اند شوهرشان را تغییر بدهند، اگر آنها توانسته‌اند چرا من نتوانم؟ در پاسخ به این سوال به دو نکته توجه کنید: اول اینکه زندگی‌های زناشویی مثل انسان‌ها منحصر بفرزند، یعنی هر زندگی ویژگی‌های خاص خودش را دارد و نکته دوم هم اینکه شرایط فعلی شما و آن خانم متفاوت است، شما هنوز مجرد محسوب می‌شوید ولی آن خانم، یک همسر و حتی شاید یک مادر باشد که اولاً قبل از از دواج از وابستگی شوهرش خبر نداشته و دوماً به هم‌زمن زندگی متأهلی بسیار پیچیده‌تر از به هم‌زمن یک خواستگاری و یا نامزدی است.

# همسر م با شناسا به خواستگ

زن جوانی در دادگاه گفت شوهرم قبل از ازدواج با من دو سال با فرد دیگری زندگی کرده است. او این موضوع را از ما پنهان کرده بود و از سادگی من و خانواده‌ام نیز سوءاستفاده کرده است، به همین دلیل خواهان طلاق هستم. زن جوانی در دادگاه خانواده حضور یافت و درخواست طلاق از شوهرش را به قاضی دادگاه ارایه کرد. این زن که ۳۲ سال سن داشت، خطاب به قاضی گفت: سال ۹۰ با همسر م ازدواج کردم. ازدواجی که ای کاش هیچ وقت صورت نمی گرفت. زیرا از آن سال تاکنون شاید ما فقط پنج ماه زیر یک سقف زندگی کرده باشیم.

همسر م با شناسنامه المثنی به خواستگاری ام آمد...



## وابستگی شوهر م به خ

# بدون اطلاع من شب

زنی در دادگاه خانواده گفت: وابستگی شدید همسر م به خانواده‌اش من را کلافه کرده است، به همین خاطر طلاق می خواهم. این زن گفت: مدت زیادی نیست که زندگی مشترک خود را آغاز کرده‌ام اما وابستگی شوهر م به خانواده‌اش من را کلافه کرده و ادامه زندگی مشترک را برایم غیرممکن کرده است.

این وضع به گونه‌ای است که در مدت یک‌سالگی که با شوهر م زندگی می‌کنم همیشه او به خانواده پدری‌اش بیشتر از من توجه داشته است و حتی از محل کار به خانه مادرش می‌رود. برخی مواقع نیز بدون آن که به من اطلاع بدهد، شب را نیز در خانه مادرش می‌ماند.

علاوه بر اینها شوهر م در طول روز نیز هر موقع بیکار باشد، نزد مادرش می‌رود و کمتر زمانی را با من که همسرش هستم، می‌گذراند.

## ایستگاه سلامتی Health Station

● کبد در حین خواب نیز به پاکسازی بدن، سنتز آنتی‌بیم‌ها و سوخت و ساز بدن مشغول است. خوردن یک قاشق عسل قبل از خواب باعث سلامت کبد و داشتن خوی راحت می‌شود. ✓✓

◆ ▼ هسته زردآلو (شیرین) ضدسرطان است. هسته زردآلو حاوی ماده لتریل است که ویتامین B17 نیز نامیده میشود. لتریل با سلولهای سرطانی می‌جنگد و نابودشان میکند. در حالی که با سلولهای سالم کاری ندارد. 😊😊



● اولیستین و بدترین ماده‌ی غذایی ممنوعه برای «افراد افسردده» خوردن عدس است! مصرف عدس باعث تشدید علائم افسردگی در این افراد میشود! 😊😊

◆ ▼ موقع درد عسل بخورید. زمانیکه عسل خوردید عمل خودش را به موضع درد می‌کشاند همانطور که آهن ربا به سمت آهن می‌رود. ✓✓

● موز غنی از پتاسیم است که باهای بی‌قرار را آرام و از گرفتگی ماهیچه‌ها در طول شب جلوگیری میکند و حاوی منیزیم است که اعصاب را آرام و ماهیچه‌ها را شل میکند! 🌸🌸



◆ ▼ بر اساس تحقیقات انجام شده، «ترنجبین» سلول‌های سرطانی بدن را از بین برده و در بهبود عوارض شیمی‌درمانی موثر است و به دلیل دارا بودن پد برای بیماران مبتلا به گواتر مفید است و با تنظیم سوخت و ساز بدن، گردش خون را بهبود میبخشد و برای دفع سنگ کلیه و کیسه صفرا مفید است. 😊😊



● گیلاس ضد درد و التهاب است. ترکیبات موجود در گیلاس موسوم به «آنتروسیانین» تاثیر مشابه داروهای ضدالتهابی در کاهش درد و التهاب دارد. گیلاس جای دارو و مسکن یا کفلی عوارض گیلاس بخورید. 😊😊

◆ ▼ شاه‌سیرشاراز بتاکاروتین است. این آنتی‌اکسیدان باعث میشود پوست سفت و ترم بماند و برای استحکام استخوان و تقویت بینایی موثر است. ✓✓



● تب، نشانه‌ی بیماری است. وقتی باکتری با و بروسی در بدن موجب عفونت میشود دستگاه ایمنی بدن برای مقابله با آن تولید گلبول‌های سفید را افزایش می‌دهد که موجب بالا رفتن دمای بدن و بروز تب میشود. 🌸🌸

◆ ▼ هوش با اندازه مغز از تباطی ندارد، بلکه بیشتر با منبع جریان خون به سوی مغز مرتبط است. هر چقدر مغز فعال‌تر باشد، نیاز به منبع خونی بیشتری دارد. از این رو جریان‌های منبع بزرگ‌تر می‌شوند. 😊😊

● فیزیکدان آلمانی، روننگن در سال ۱۸۹۵ امواج ایکس را کشف کرد که برای عکس برداری از اعضا داخلی بدن استفاده می‌شود. اگر اشعه ایکس کشف نشده بود باید برای تعیین محل دقیق شکستگی چه می‌کردیم؟! ✓✓

✓✓ هرگز بعد از غذا خوردن حمام نروید زیرا موجب افزایش گردش خون به سمت دست و پاها می‌شود و هضم با اختلال مواجه می‌گردد. 🌸🌸



# نامه المثنی کاری ام آمد...

وقتی همسر من به خواستگاری من آمد، شناسنامه‌اش المثنی بود و مدعی شد که شناسنامه اصلی‌اش را گم کرده و المثنی گرفته. اما بعد از ازدواج متوجه شدیم که او به ما دروغ گفته است و قبل از ازدواج با من، با فرد دیگری ازدواج کرده است.

موضوع را زمانی متوجه شدم که دو ماه از زندگی‌مان گذشته بود. یک روز همسر اولش با یکی دیگر از اقوام‌شان به منزل ما آمد و تمام ماجرا را تعریف کرد و آنها مدعی شدند که هدف از ازدواج شوهرم با من، وضع مالی خوب پدرم بوده است.

بعد از متوجه شدن ماجرا همان روز به منزل پدرم رفتم و وقتی شوهرم موضوع را فهمید از من خواست که به خانه بازگردم تا حقیقت را برای من توضیح دهد. من هم به دلیل سادگی بیش از حد، باز هم دروغ‌های او را باور کردم و سه ماه دیگر به زندگی مشترک با او ادامه دادم.

## ● بعد از پنج ماه حقیقت را متوجه شدم

بعد از گذشت پنج ماه این بار حقیقت را متوجه شدم. متأسفانه حقیقت همان چیزهایی بود که همسر اول شوهرم بیان کرده بود. شوهرم در حکم خیانت و از سادگی من و خانواده‌ام سوء استفاده کرده بود. به همین دلیل دیگر حاضر نیستم حتی یک ثانیه هم در کنار او زندگی کنم. مهریام، ۶ دانگ خانهای است که در آن زندگی می‌کردیم و خواهان دریافت مهریام هستیم. هر چند از لحاظ مالی به آن احتیاجی ندارم اما شوهرم باید آن را پرداخت کند. قاضی دادگاه بعد از شنیدن اظهارات زن جوان به دلیل عدم حضور مرد در دادگاه حکمی مبنی بر طلاق صادر نکرد.

## انواده‌اش کلافه‌ام کرده

# خانه مادرش می‌ماند!

## ● مرد در دادگاه: به پدر و مادرم حساس هستم

در ادامه دادگاه مرد نیز در پاسخ به اظهارات همسرش، خطاب به قاضی گفت: من نسبت به پدر و مادرم حساس هستم و نمی‌توانم به طور کلی آنان را فراموش کنم اما اینکه اصلاً برای همسر من وقت نمی‌گذارم را یک دروغ بزرگ می‌دانم.

همسر من در ابتدا نیز با پدر و مادرم دشمنی داشت و تلاش می‌کرد که من به طور کلی با خانواده‌ام قطع رابطه کنم. من همسر من را طلاق نمی‌دهم و حاضر هم نیستم موضوع خانواده پدری‌ام را آن طور که او می‌خواهد دنبال کنم.

در پایان رسیدگی، قاضی پس از شنیدن اظهارات این زوج، حکمی مبنی بر طلاق صادر نکرد و رسیدگی بیشتر به این پرونده را به جلسه آینده و پس از مراجعه زن و شوهر به واحد مشاوره موکول کرد.

## نکات حقوقی



# وکیل باشی

**خرچی ندادن مرد می‌تواند به قیمت به زندان افتادن او تمام شود!**

❷ در صورت تیکه مرد با وجود توان مالی، از پرداخت نفقه عائله خویش، خودداری کند، این امر ممکن است تا دو سال حبس برای او داشته باشد.

❶ مطابق ماده ۵۳ قانون حمایت خانواده، مصوب ۱۳۹۱، هر کس با داشتن استطاعت مالی، نفقه زن خود را در صورت تمکین او ندهد یا از تأدیه نفقه سایر اشخاص واجب‌النفقه امتناع کند، به حبس نزع‌بری درجه شش محکوم می‌شود. تعقیب کیفری منوط به شکایت شاکی خصوصی است و در صورت گذشت وی از شکایت در هر زمان تعقیب جزائی یا اجرای مجازات موقوف می‌شود.

تصریح - امتناع از پرداخت نفقه زوجه‌ای که به موجب قانون مجاز به عدم تمکین است و نیز نفقه فرزندان ناشی از تلقیح مصنوعی یا کودک‌کان تحت سرپرستی مشمول مقررات این ماده است. ⚠️ ⚠️

## مواردی که مرد زن دار قانوناً می‌تواند از دواج مجدد کند

❷ قانون در مواردی که مرد زن دار اجازه از دواج مجدد داده است. کارشناسان در پاره این موارد توضیح داده‌اند. لطفاً بفرمایید در چه مواردی مرد زن دار می‌تواند از دواج مجدد داشته باشد؟

❶ طبق ماده ۱۶ قانون حمایت خانواده، مصوب ۱۳۵۲، ۱۱، ۱۵ مرد نمی‌تواند با داشتن زن، همسر دوم اختیار کند؛ مگر در موارد زیر:

- ❶ رضایت همسر اول.
- ❷ عدم قدرت همسر اول به ایفای وظایف زناشویی.
- ❸ عدم تمکین زن از شوهر.
- ❹ ابتلاء زن به جنون یا امراض صعب‌العلاج موضوع بندهای ۵ و ۶ ماده ۸.
- ❺ محکومیت زن وفق بند ۸ ماده ۸.
- ❻ ابتلاء زن به هر گونه اعتیاد مضر برابر بند ۹ ماده ۸.
- ❼ ترک زندگی خانوادگی از طرف زن.
- ❽ عقیم بودن زن.
- ❾ غایب مفقودالامر شدن زن برابر بند ۱۴ ماده ۸. ⚠️ ⚠️

## اگر خودرویی مزاحم ورود و خروج شما

به پارکینگ منزل نشود، می‌توانید شکایت کیفری کنید

❷ اگر نحوه پارک خودرویی بطور مستمر باعث ایجاد مشکل برای ورود و خروج شما به پارکینگ منزل نشود، می‌توانید از صاحب خودرو شکایت کیفری کنید.

از وقتی به خانه جدید آمده‌ایم، با وجود داشتن پارکینگ بدلیل پارک کردن خودرویی در نزدیکی آن، بزحمت می‌توانیم از پارکینگ منزل‌مان استفاده کنیم. چاره چیست؟

❶ اگر شخصی بطور مستمر خودرو خود را طوری پارک کند که شما برای ورود و خروج به پارکینگ منزل‌تان دچار مشکل شوید، پس از آنکه در ساعات مختلف از آن عکس بگیرید، شکوائیه «مزاحمت و ممانعت از حق» به دادسرا ارائه دهید تا مورد رسیدگی قرار گیرد.

در مورد پارک کردن خودرو ناشناس جلوی منزل هم می‌توانید موارد را به ۱۱۰ گزارش کنید. بر اساس قانون، پارک خودرو مقابل در ورودی منازل، مصداق توقف در محل ممنوع و تخلف محسوب می‌شود و جریمه هم دارد. ⚠️ ⚠️



## شوک‌های زن و شوهری



این صفحه جدیدی است برای اتفاقاتی که متأسفانه تا زگی ندارد. بنیان خانواده، به عنوان مهمترین رکن هر جامعه انسانی، در هر دوره و زمانی توسط یکسری عوامل تهدید می‌شود. صد البته دعوا و اختلاف نظر و عقیده و سلیقه در هر زندگی وجود دارد ولی وقتی کار طرفین را به طلاق و دادگاه بکشاند، دیگر رنگ خطر به صدا درآمده...

اگر سری به دادگاه‌های خانواده زده باشید، اگر یک مجله خانواده‌ها را ورق بزنید، اگر اهل حرف و درد و دل باشید، حتماً با اتفاقات عجیب و ریز و درشتی که در زندگی مشترک آدم‌ها افتاده و می‌افتد کم و بیش آشنا هستید اتفاقاتی که گاه آن قدر معمولی و پیش پا افتاده هستند که به ملز می‌زنند ولی همین اتفاقات ریشه یک زندگی را خشک می‌کنند و ما در این

صفحه جدید و در هر شماره به بررسی و تعریف ۴ اتفاق خواهیم پرداخت. توجه داشته باشید که تمام این ماجراها حقیقی و همه متعلق به همین سال و آدم‌هایی مثل من و شما هستند تنها آسانی را تغییر می‌دهیم و امیدواریم تعریف ما و مطالعه شما رنگ هشدار باشد تا کمی بیشتر زندگی را جدی بگیریم.

«ما صرفاً قصه‌ها را روایت می‌کنیم. بدون پیش‌بینی یا تفسیر و کارشناسی تخمسی.»

سرنوشت پرونده‌ها هم چون ارتباطی به هدف ما ندارد، ناگفته می‌ماند. هدف از شرح قصه این زندگی‌ها، بدون دخل و تصرف یا جانبداری، سرفا تلنگری به بقیه است. به همه کسانی که می‌خوانند و می‌شنوند.

## تایه

## زندگی بی بهانه

بعضی وقت‌ها یک زندگی در خطر فروپاشی قرار می‌گیرد، آن هم به دلیلی که جز «بهانه» نام دیگری نمی‌شود بر آن گذاشت. باور ندارید؟ پس بخوانید و تأمل کنید.

### از زندگی بدون دعوا خسته شده‌ام!

زهرای پس از سه سال زندگی با هومن آمده تا از او جدا شود. او می‌گوید: «در دانشگاه با هم آشنا شدیم. هومن پسری متین و با شخصیت بود و سر به زیر و معقول بود. می‌دانستم که دنبال رابطه با دخترها هم نیست و به همین دلیل وقتی اجازه خواست تا خانواده‌اش را به خواستگاری بفرستد مخالفت نکردم. طی آن دوران، من هر چه خواستم هومن پذیرفت و انجام داد. خلاصه هیچ صفت منفی‌ای در او ندیدم و زندگی مشترک را شروع کردم. چند ماه گذشت، در این مدت هومن حتی یک بار با خواسته‌هایی من مخالفت نکرد، هر اشتباهی می‌کردم، هر حرفی می‌زد، هر جا می‌رفتم، هر کار می‌کردم، او هیچ نمی‌گفت. همیشه و همه جا از من تعریف می‌کرد و خلاصه بعد مدتی عصبی شدم. شروع کردم به لجبازی و خرابکاری. می‌خواستم ببینم این آدم چه هدفی دارد و تا کجا این رفتار را ادامه می‌دهد. عمداً شام درست نمی‌کردم یا ظرف‌ها را نمی‌شستم یا خانه را به هم می‌ریختم ولی هومن از سر کار می‌آمد خودش ظرف می‌شست و شام می‌پخت! سرانجام یک روز حرف دلم را به او زدم. اینکه هر زنی دوست دارد مردش یک جایی از خود مردانگی نشان بدهد. حالا مردانگی و دعوا و کتک کاری هیچ، لاقل مقابل تسمیمات و حرف‌ها و کارهای غیرمعمول من بایست و مخالفت کن! اما هومن گفت اهل این جور زندگی نیست و اساس کارش بر احترام و خوش رفتاری است. باور کنید دیگر نمی‌توانم به این زندگی ادامه بدهم. زندگی ما خیلی یکسواخت است، هر چه من می‌خواهم و هر کار دوست دارم! آرزو به دلم مانده یک بار صدایش را بلند کند. جالب اینکه من داد می‌زنم تا او عصبی شود ولی هومن فقط عذرخواهی می‌کند تا من آرام شوم! این زندگی هیچ هیجانی ندارد.

### کاش نمی‌گفتم «پت»

باور می‌کنید یک زوج خوشبخت سر یک شوخی و یک کلمه کارشان به جدایی بکشد؟ «فرزانه» همان زنی است که این اتفاق برایش افتاده: «لغت به من، لعنت به آن روز و آن قوطی رنگ که خوشبختی مرا از بین برد» او در حال گریه ماجرا را تعریف می‌کند که «در تمام این یکسال شوهرم فکر می‌کرده من به او یز می‌دهم و می‌خواهم درس زندگی بدهم. اینکه من او را مسخره کرده و ضعیف جلوه می‌دهم. در حالی که به خدا این جور نیست، او تصمیم گرفت خانه را رنگ کند، قوطی رنگ را گذاشت روی نردبان. گفتم خواست نباشد قوطی چیه می‌شود ولی گوش نکرد و اتفاقاً قوطی صاف افتاد روی سرش! من به خنده افتادم و گفتم مثل کارتون «پت بستچی» شدی که ای کاش این کلمه از ذهنم خارج نمی‌شد. من هیچ منظوری نداشتم ولی شوهرم فکر کرد او را تحقیر می‌کنم و مسخره‌اش کرده‌ام... حالا هم آمده تا مرا طلاق بدهد»

### شوهرم از جملات عاشقانه استفاده نمی‌کند

«آقای قاضی! یکسال است ازدواج کرده‌ایم و آرزوی یک جمله عاشقانه، یک بار گفتن دوست دارم، به دلم مانده است. صد بار در مورد این مسئله صحبت کرده‌ایم، یعنی بدون اغراق روزی و شبی نبوده که من به عناوین مختلف این بحث را پیش نکشم و از او نخواهم یک جمله ساده عاشقانه بگوید ولی دریغ از یک بار عمل. همیشه می‌گوید برای مردها گفتن دوست دارم سخت است! یعنی این قدر سخت؟ می‌گوید من دوست داشتمم را در عمل نشان می‌دهم که از صبح تا شب برای رفاه و آسایش تو کار می‌کنم تا کمبودی نداشته باشی. به زندگی‌ام وفادارم و این را در عمل نشان می‌دهم که مهم است و گرنه در حرف هر کسی می‌تواند دروغ بگوید می‌گویم عزیزم! تو که این قدر به فکر آسایش من هستی این مسئله آرامش مرا به هم ریخته، مگر کمبودهایی یک زن فقط مادی است؟ من از نظر روحی نیاز دارم این جمله را بشنوم ولی گوش نمی‌کند. دیگر خسته شدم و نمی‌خواهم به این زندگی ادامه بدهم.»

## ترس

## ترس از کوجه بن بست

کوجه بن بست حقیقتی است که وجود دارد، درست مثل ترس از آن.

### جدایی، انتهای بن بست تهران - شهرستان

لمش «زندگی مشترک» است و در همه دنیا به یک شکل آغاز می‌شود: «زیر یک سقف». یعنی ربطی به فرهنگ و تاریخ و قوم و دین و ملی و... ندارد و در تمام دنیا یک زن و مرد با رفتن زیر یک سقف زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند و با جدایی، زندگی هر کدام ادامه دارد اما دیگر نه زیر یک سقف. حالا قصه رویا و محسن به شکلی طنزآمیز به همین حقیقت یا تعریف قدیمی زندگی مشترک، کتابه می‌زند. آنها پنج سال پیش با هم آشنا شدند و پس از شش ماه نامزدی و عقد، اولین اختلاف نظر جدی نمایان شد: مکان زندگی یا موقعیت جغرافیایی همان سقفی که قرار بود بالای سر این زوج جوان باشد. رویا می‌گوید: «محسن کارمند شرکتی خصوصی بود و من تازه درس را تمام کرده بودم. خانه‌ای اجازه کردیم و اولین بحث سر مکان همان خانه بود. اولویت محسن نزدیکی به محل کار و اجازه کمتر بود و اولویت‌های من، چیزهایی دیگر. چند ماه بعد با اجازه خانه و برگزاری عروسی، زندگی زوج جوان شروع می‌شود ولی به چهار سال نرسیده آمده‌اند تا از هم جدا شوند. رویا می‌گوید: «محسن فقط به کارش فکر می‌کند و بدتر اینکه هیچ ارزشی برای نظر من قائل نیست. یک روز از در آمده و می‌گوید باید برویم شهرستان زندگی کنیم. چرا؟ چون شغل من آنجا درآمد بیشتری دارد و هزینه‌هایمان کمتر می‌شود. پس من چه؟ نظر من مهم نیست؟ دوری از خانواده و دوستان و زادگاهم یک طرف، زندگی در شهر غریب و کوچک که هیچ کس را نمی‌شناسم طرف دیگر. اصلاً چرا بدون مشورت با من باید برای زندگی‌مان تصمیم بگیرد؟» و حرف‌های محسن: «دیگر خسته شدم، سر هر مسئله‌ای این زن می‌خواهد لجبازی کند و با من مخالف است. تصور کنید که ما با سه چهار سال زندگی در یک شهرستان می‌توانیم تا آخر عمر راحت باشیم. تازه هر وقت خواست می‌آید تهران ولی انگار فقط من باید به فکر آینده و زندگی‌مان باشم!»

### طلاق به خاطر صبحانه

آقا رضا، کاسب معتبر بازار و از خانواده‌های سرشناس، آمده تا رخصت خانم را طلاق بدهد. علت جدایی که هر دو طرف روی آن تفاهم کرده‌اند: «صبحانه» است!

رخصت: از روز اول عروسی ما سر صبحانه داستان داشتیم. فردای عروسی با لحن محترمانه گفت خانم، شما باید دو ساعت زودتر از من بلند شوی و بروی نان تازه بگیری و چای دم کنی و همه چیز که آماده شد، مرا بیدار کنی که صبحانه بخورم و بروم مغازه، من ظهرها که نیستم، شب هم شام نخورم بهتر است. باور می‌کنید بعد دو سال زندگی وقتی به خاطر بیماری یک بار خواب ماندم و یک بار هم برای پرستاری از پدرم به خانه آنها رفتم، آقا گفت باید از هم جدا شویم. ایشان خدمتکار لازم دارد نه زن!

رضا: مگر زن نباید وسایل آسایش و راحتی شوهرش را در خانه فراهم آورد؟ چطور من باید شما را تأمین کنم ولی شما حاضر نیستی فقط یک صبحانه جلوی من بگذاری؟!

## فریب بیراهه را نخور

همیشه وسوسه‌ای هست که تو را تشویق به رفتن از مسیر کوتاه تر و بی‌رحمت می‌کند. فریب بیراهه را نخور و گزینه فرصت جبران نیست.

### او عرد پیشرفت نیست!

### جدایی بعد اولین مهمانی

حتی فکرتش را هم نمی‌کردند که بعد اولین مهمانی مفضل باید از هم جدا شوند. وحید و سمیه یک ماه پیش جشن عروسی گرفته بودند که هر دو تصمیم به برپایی اولین مهمانی در خانه خودشان گرفتند. مهمانی‌ای که پایانی تلخ داشت و ۲۴ ساعت بعد به پایان زندگی مشترک این زوج انجامید.

آن شب دو سکه طلا به همراه صد هزار تومان وجه گم شد و بروسه پیدا کردن سارق به اتهام علیه خانواده‌های یکدیگر مبدل شد و کار تا بی‌حرمی و بی‌ابرویی بالا رفت.

«ما سنتی ازدواج کردیم و شناخت قبلی نداشتیم. آن شب خودم دو سکه و پول را گذاشتم داخل کتو و صبح فردایش نبود. کل خانه را گشتم، نبود. وقتی از سمیه کمک خواستم، بلافاصله گفت فامیل تو دزد هست! آنجا چهره واقعی و تربیت و فرهنگ خانوادگی این زن تازه برابمان عیان شد و همین بهتر که الان از هم جدا شویم». اما سمیه ماجرا را جور دیگری تعریف می‌کند: «من نگفتم فامیل تو دزد هستی، وحید خودش بارها از شوهر دخترخاله‌اش که تازه وارد این فامیل شده بود بد گفته بود و من فقط گفتم شما همه را می‌شناسید جز او. شاید کار او باشد. تا این را گفتم وحید شروع کرد به توهین به خانواده من و من هم متقابلاً جواب دادم.»

\*\*\*

### دانشگاه را به من ترجیح می‌دهد

اختلاف رضا با سمانه بالا گرفت و دیگر وساطت بزرگان فامیل و خانواده نیز کارساز نیست. هر دو پایشان را در یک کفشی کرده و حاضر نیستند از مواضع خود قدمی عقب بگذارند. سمانه می‌گوید: «شرط من سر عقد این بود که اگر خواستم به تحصیل ادامه بدهم مانعی سر راهم نباشد. رضا هم قبول کرد. حالا چرا مخالفت می‌کنی؟» و رضا می‌گوید: «من چه می‌دانستم، فکر می‌کردم درگیر زندگی شویم آن قدر مشغله هست که نتواند سربخاراند. حالا اصلاً مگر در دانشگاه چه خبر است که این خانم می‌خواهد به خاطرش قید زندگی مشترکمان را بزند؟ اصلاً چرا دانشگاه را به من ترجیح می‌دهد؟»

### من زن آسبز نمی‌خواهم!

«آقای قاضی، همسرم آسبز شده و برای همکارانش هر شب در منزل غذا می‌پزد و صبح فردایش با ظرف‌های بزرگ سر کار می‌رود. ما اصلاً نیاز مالی نداریم، حالا دوست داشت کار کند تا سرش بند باشد، من مخالفت نکردم ولی آسبزی و خدمتکاری دیگر چه صیغه‌ای است؟ من غرور و آبرو دارم، من نمی‌خواهم با یک زن آسبز زندگی کنم و تحقیر شوم...»

صدای «علیرضا» خیلی بلند است ولی به هر حال ساکتش می‌کنند تا همه حرف‌های همسرش را بشنوند: «من عاشق آسبزی هستم و دستختم عالی است. روزهای سر کار همه هر روز دنبال رستوران یا آسبزخانه‌ای بودند که غذای خوب داشته باشد. هر کس نیز از ناهار من می‌خورد تعریف می‌کرد تا اینکه یک روز گفتند ما همین پولی را که هر روز صرف غذاهای بیرون می‌کنیم به تو می‌دهیم و به جایش برایمان غذا بیاور. من آسبزی را دوست دارم و همزمان با غذای خودم خودم و شوهرم این کار را می‌کنم. حالا رقم دستمزدش هم خوب است، این چه عیبی دارد؟!»

## سراب و رویا، دو روی سکه فریب

هر چه می‌بینی حقیقی نیست. نباید همیشه به چشم‌ها اعتماد کرد...

### جنجال تفریحات نامزدی!

یک موضوع خیلی بی‌اهمیت نیز می‌تواند منجر به اتفاق تلخ و بزرگی مثل جدایی شود. منصور و بهناز می‌توانند شهادت بدهند: «من و منصور یکسال پیش آشنا شدیم. خواستگاری و عقد رسمی همه چیز کاملاً سنتی پیش رفت و وقتی به تدارک عروسی رسیدیم وقت بیشتری را با هم می‌گذرانیدیم. چهار ماه از عقدمان گذشته بود که این اتفاق باعث شد منصور را بهتر بشناسیم. آن روز کارم زودتر تمام شد و زنگ زد که منصور بیاید دنبالم و برویم دنبال کارهای عروسی. گفت نیم ساعت دیرتر می‌آید و بعد هم که آمد، گفت مرا می‌رساند خانه و خودش می‌رود دنبال کارها. گفتم خوب چرا با هم نرویم تا منم کمک کنیم؟ من که کاری در خانه ندارم. از همین موضوع رسیدیم به تفریح و گشت و گذار خیلی ساده حرف دلم را زدم که از وقتی عقد کرده‌ایم حتی یک بار به سینما، پارک، گردش یا حتی یک شام خوردن ساده نرفته‌ایم. البته مهمانی چرا ولی با هم تنها جایی نرفته‌ایم. من هم دوست دارم با شوهرم به این ور و آن ور بروم. من به شوخی و عادی گفتم اما انگار منصور آتش گرفت. می‌گفت الان وقت کار و گرفتاری است و این تفریحات باشد برای بعد عروسی. من هم مخالفت کردم و جر و بحث بالا گرفت. دم خانه کار به توهین رسید و سدایمان بالا رفت، من گریه می‌کردم و او فریاد می‌زد که اشتباه کرده و از عروسی پشیمان شده است من عصبانی شدم و فحش دادم، او هم کتکم زد...»

بهناز یک هفته منتظر شد ولی منصور حتی یک زنگ هم نزد. سپس راهی دادگاه شد تا قبل از شروع این زندگی مشترک به آن خاتمه بدهد.

### طلاق به خاطر زندگی در کاخ عروس

زن ۵۸ ساله پس از ازدواج پسرش با زنی ثروتمند، تصمیم گرفت از همسرش جدا شود تا بتواند در کاخ مجلل عروسیش زندگی کند! او البته چنین کارش را توجیه می‌کند: «آقای قاضی، چهل سال با خشونت همسرم ساختم. از روز اول مرا کتک زده و تحقیر کرده و به خاطر بچه‌ها تحمل کرده‌ام. وقتی پسرم ازدواج کرد و پیشنهاد داد برای رهایی از چنگ این مرد به خانه او بروم، قبول کردم.»

اما شوهرش می‌گوید: «همه این دروغ‌ها را سر هم می‌کند تا از حقیقت شرم‌آور فرار کند. حقیقت این است که نه من دیو هستم و نه بد چهل سال زندگی کردم و چهار بچه دارم. من یک کارمند ساده بودم و بازنشسته شدم. یک خانه صد متری کوچک داریم و بچه‌ها یکی‌یکی سر خانه‌شان رفتند. اگر من بد بودم چرا بعد ازدواج بچه اول ترفتم؟ من با ازدواج پسر کوچکم نیز مخالفت کردم چون آن خانم از مردن شوهرش به ثروت کلان رسیده و دنبال زندگی نیست، به پسر من چشم آسباب‌بازی نگاه می‌کند و دو روز دیگر که خسته شد خیلی راحت پسر من را از خانه بیرون می‌کند ولی همسر من با دیدن آن کاخ آرزوی زندگی در آنجا را داشت و آن زن هم مثل سدفه گفت اتاق ته باغ را که برای باغبان است می‌دهد تا ما برویم آنجا. خوب من مجال است به این گفتن در دهم و به همسرم گفتم نکن، اگر بروی دیگر راه برگشت ناری و مثل روز برایم روشن است که به یکسال نرسیده برمی‌گردد.»

\*\*\*

### در دسر تعطیلات

مزگان با عصبانیت آمده تا از محمد جدا شود. او می‌گوید: «بعد یکسال زندگی مشترک تازه فهمیدم آقا در هفته ۲ روز مرخصی داشته و به من دروغی می‌گفت می‌رود سر کار! اینکه کجا رفته یک بحث است و اینکه دروغی به این بزرگی را به این راحتی گفته بحث دیگر.»

اما محمد خیلی خونسرد می‌گوید: «مرد این حق را دارد که هر کار دوست داشت بکند و نیازی نیست من به زخم جواب پس بدهم. دو روز در هفته برای خودم زندگی می‌کردم و می‌رفتم سراغ رفقایم.»

درد دل‌های  
یک  
نوع روس!

## مادر شوهر من خیلی پرتوقع است

مریم خانم می‌گفت: «مادر شوهرم هر وقت می‌آید خانه ما، مثل اینکه لشکر سلم و تور به خانه ما آمده‌اند، برای اینکه شوهرم چند برادر کوچکتر از خودش دارد و همینطور چند تا خواهر، وقتی سر و کله مادر شوهرم توی خانه ما پیدا می‌شود، همه پادشاهان می‌افتند که مادرشان آمده خانه خان داداش! آن وقت از چپ و راست، یکی یکی برای شام و ناهار و دیدن «مادر جون» پیدایشان می‌شود. من هم که عروس خانه هستم، باید بیزم و بشورم و دوباره از سر بگیرم! وقتی جمع همه جمع می‌شود؟ این مادر شوهر من است که می‌رود بالای مجلس و امان به هیچ کس نمی‌دهد، هر چه هم که می‌گوید، همه باید بگویند چشم! مادر شوهرم که به من این همه دستور می‌دهد و خودش را عقل کل می‌داند، حتی برای یکبار هم نشده که به دخترهای ازدواج نکرده‌اش بگوید بلند شوید و کمک کنید!

خلاصه او داش می‌خواهد هر وقت که می‌آید، بریزد، باشد، جمع نکند؟ ولی خب بخورد و بخرد و بیوشد. بگوید و نشود، نصیحت کند و حق اظهار نظر ندهد، کار نکند و کار بکند، بالاخره از گل بالاتر هم نشود. اگر گوشه‌ای از کارها لنگ بود و مثلا غذا به حد کافی چرب و نرم نبود و یا چند نوع نبود و سفره کج پهن شده بود، یا کارد و چنگال، کم بود و پلو خوب دم نکشیده بود و خورش جا نیفتاده بود، آن وقت صدها توقع دیگر دارد، توقعاتی که یک زن ۴۰ ساله، از عهدش بر نمی‌آید، چه برسد به من که تازه عروسم و به قول ایشان، می‌شوم عروس دست و پا چلفتی!»

خب، به نظر شما من چه کمکی به مریم خانم می‌توانم بکنم؟ آیا مادر شوهر محترم ایشان نباید فکر کند همین عروس خانم که در منزل پرسش حالت کنیز به خودش گرفته، در منزل پدر و مادرش بر صدر می‌نشسته و کلی هم احترام داشته است؟! متأسفانه ما اسیر افراط و تفریط هستیم و تا اینکه اخلاق‌های نادرست ما اصلاح نشود، رابطه‌ها خوب نخواهند شد!

# 8 امکان شناخت همسر در دوره نامزدی وجود دارد؟ تفاوت بزرگ و مهم در ازدواج‌های مدرن و سنتی



سخن، در ارتباط‌های موجود در ازدواج مدرن، از همه چیز (مسائل عاطفی) گفتگو می‌شود و مهمترین چیزی که مورد غفلت قرار می‌گیرد، شناخت برای زندگی آینده است. آیا به واقع می‌شود در پارک و سینما به شناخت برای ازدواج رسید؟

4 در خواستگاری، سئوال‌ها از قبل طراحی شده و دو طرف می‌کوشند از محورهای طراحی شده تخطی نکنند؛ حال آنکه در مدرن اینگونه نیست و اگر هم گاهی سئوالی برای شناخت از هم بی‌برسد، بی‌درنگ از موضوع دور، و وارد مقوله‌های عاطفی می‌شوند.

5 در خواستگاری، مطالب ثبت و بعد تجزیه و تحلیل می‌شود و محور تفکر و تصمیم‌گیری‌های آینده قرار خواهد گرفت؛ حال آنکه در مدرن چیزی ثبت نمی‌شود.

6 در خواستگاری، امکان کنترل نامحسوس قبل از خواستگاری وجود دارد؛ اما در مدرن اینگونه نیست؛ زیرا شخص دائم مراقب است؛ چون می‌داند که احتمال دارد زیر نظر باشد و براساس سلیقه و علاقه طرف رفتار می‌کند.

7 در خواستگاری، امکان گفتگو با بقیه اعضای خانواده وجود دارد؛ اما در مدرن به طور معمول چنین امکانی نیست زیرا خانواده‌ها اغلب، چنین ارتباطاتی را نمی‌پذیرند.

8 در خواستگاری، امکان تحقیق فراهم است و مردم به بزرگ‌ترهایی که برای تحقیق می‌روند، پاسخ می‌دهند، ولی در مدرن چون خود شخص مجبور است تحقیق کند (اگر انگیزه‌ای برای این کار داشته باشد) مردم به طور معمول پاسخ نمی‌دهند.

• آیا امکان شناخت در دوره نامزدی وجود دارد؟ آیا بهتر نیست دختر و پسر، مدتی قبل از خواستگاری رسمی یا هم رابطه داشته باشند تا همدیگر را بهتر بشناسند؟

اگر فرایند خواستگاری در دوره نامزدی درست انجام پذیرد، امکان شناخت دو طرف به طور کامل وجود دارد و به ارتباط‌های قبل از خواستگاری نیازی نیست.

این گونه ازدواج کردن، ازدواج‌های مدرن است که پیامدهای منفی بسیاری دارد؛ گذشته از این که شناخت چندانی هم به دو طرف نمی‌دهد؛ برخلاف دوره نامزدی که امکان و زمینه شناخت فراهم‌تر است؛ زیرا:

1 در خواستگاری، دیگر اعضای خانواده نیز حضور دارند و ارزیابی به شکل جمعی و با استفاده از تجربه چندین ساله صورت می‌پذیرد که نتیجه‌ای دقیق‌تر و واقعی‌تر به دست می‌دهد.

2 در خواستگاری، اعضای خانواده بدون دخالت احساسات مسائل جانبی از جمله شغل والدین طرف، موقعیت اجتماعی آنان، سلیقه آنان، نوع برخوردشان با هم، نوع برخوردشان با بقیه فرزندان و... را می‌بینند در حالی که دو جوان بیشتر به هم می‌اندیشند و از این مسائل غافلند. به یقین دیگر، در خواستگاری، شناخت، جمعی و با استفاده از چشم‌های متعدد است؛ اما در ازدواج مدرن، شناخت، فردی و با استفاده از دو چشم انجام می‌شود.

3 در خواستگاری، تبادل پیام‌های شناختی صورت می‌پذیرد؛ اما در مدرن، پیام‌ها صرفاً احساسی و عاطفی است. به دیگر

# INFOGRAPHICS

CONTENT OF VITAMIN C  
in the most common fruits

BASICS  
OF HEALTHY  
NUTRITION

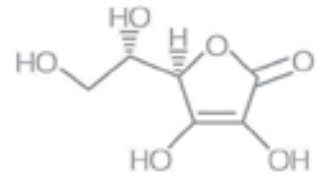
- Kiwi
- Lichee
- Papaya
- Pomelo
- Orange
- Grapefruit
- Lemon
- Tangerine
- Lime
- Mango
- Persimmon
- Cherry
- Pineapple
- Apple
- Pomegranate
- Apricot
- Avocado
- Banana
- Plum
- Cherries
- Grapes
- Watermelon
- Peach
- Pear
- Figs



\* 100 grams of product  
The content may vary depending on the variety and growing conditions of the fruit.



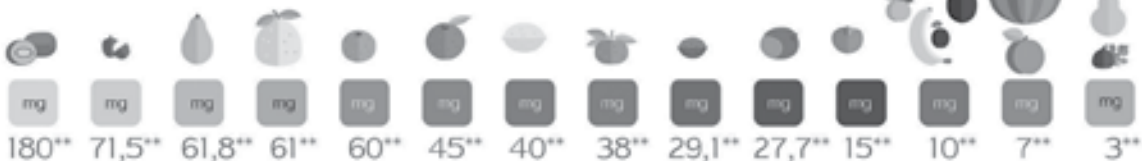
Vitamin C  
Ascorbic acid  
is a naturally occurring organic compound with antioxidant properties.



of fruits

حقایق در مورد

ویتامین C



\*\*Contents per 100 grams of product in milligrams.

Data from open sources of information, and cannot claim absolute accuracy!

ویتامین C یکی از مهمترین ویتامین‌های مورد نیاز بدن است که برای بسیاری از عملکردهای بدن ضروری است. ویتامین C یک ویتامین قابل حل در آب است. یعنی بدن روزانه به جذب ویتامین C یا خوراکی‌های حاوی ویتامین C نیاز دارد تا مقدار ضروری را حفظ کند، زیرا این ویتامین روزانه دفع می‌شود.

### مشکلات ناشی از کمبود طولانی مدت ویتامین C در بدن

برخی از مشکلاتی که در اثر کمبود ویتامین C در دراز مدت به وجود می‌آیند عبارت‌اند از:  
« فشار خون بالا » بیماری کیسه صفرا  
« سکت » برخی از انواع سرطان‌ها « تصلب شرایین آترواسکلروزیس (Atherosclerosis) »

### بهترین منابع خوراکی ویتامین C

بهترین منابع هسرویتامین، ماده معدنی یا ماده مغذی منابع خوراکی تازه و خام هستند. بهترین راههای کسب بیشترین مواد مغذی از میوه‌ها و سبزیجات عبارت‌اند از:  
« خوراکی‌های طبیعی را بصورت خام و بیخیتمصرف کنید »  
« سعی کنید میوه‌ها و سبزیجات را بصورت تازه مصرف کنید »  
« به جای جوشاندن میوه‌ها و سبزیجات آنها را بخار پز کنید »

بدن را تقویت می‌کند و نقش مهمی در مقابله با انواع سرماخوردگی و ویروس دارد. شما می‌توانید با مصرف ۱۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کنید و با مصرف روزانه ۴۰۰۰ میلی‌گرم از اثرات سرماخوردگی باقیمانده در سیستم ایمنی بدن خود رهایی یابید.

### نشانه‌های کمبود ویتامین C

« به آسانی کبود شدن » « ورم لثه‌ها » « خونریزی لثه‌ها » « بهبود کند زخم‌ها » « آماس و التهاب لثه » « موی خشک و دارای موخوره » « پوست زبر، خشک و پوسته پوسته » « خونریزی بینی » « تضعیف سیستم ایمنی بدن کمبود شدید ویتامین C در بدن موجب بیماری اسکوروی (Scurvy) می‌شود. »

### فواید ویتامین C

« ترمیم و حفظ دندان‌ها و استخوان‌ها » « جلوگیری از گند کردن آسیب سلولی » « حفظ سلامت بافت‌های بدن » « تقویت سیستم ایمنی بدن » « کمک به جذب آهن » « کاهش شدت و طول مدت سرماخوردگی » « جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد » « ساخت کلاژن مورد نیاز استخوان‌ها، مفاصل، زردپی‌ها و رباط‌ها » « ساخت و حفظ رگهای خونی »  
- کمبود ویتامین C در بدن خودش راه چندین طریق نشان می‌دهد. نشانه‌های کمبود ویتامین C در بدن زیاد نگران کننده نیستند، اما این کمبود در دراز مدت تا حدی نگران کننده می‌شود.

### ویتامین C و سرماخوردگی

همانطور که می‌دانید ویتامین C سیستم ایمنی

چه خواب هایی  
چه پیام هایی دارند؟

# روپاها از سلامت مان چه می گویند؟

خواب‌ها می‌توانند برای ما خوشحال‌کننده یا تکان‌دهنده باشند، اما جدای از اینها، روپاهای ما ممکن است پیام‌های عمیق‌تری 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 خوش شانس هستید که روپاهایتان را به باد می‌آوردید، موارد زیر را در نظر داشته باشید.

## ◆ خواب‌های آشفته

Psychology Today می‌نویسد خواب‌های آشفته و بی‌معنا احتمالاً 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 دلی 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 احتمالاً باید منتظر مشکلات سلامت در آینده باشید. دیدن حالت‌های خشونت در خواب معمولاً ناشی از شرایطی است که اختلال رفتاری خواب REM نامیده می‌شود. این اختلال معمولاً به دلیل تخریب بخش‌های خاصی از مغز ایجاد شده و از نشانه‌های اولیه آلزایمر (نشانه‌ای



## نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید

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

✓ **آقایان، برای تقویت اعصاب همسر تان پلاجرید، پلاجر 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، ناشتاژ له بخورید!** از لاتین ماده اصلی زله از پروتئین حیوانی ساخته شده که علاوه بر پر کردن 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!** ☺☺

✓ **نان 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 کار تان با سیر تمام شد دست‌ها را به مدت ۳۰ ثانیه به یک طرف استیلی بمالید، سپس آنها را بشویید.** این کار باعث می‌شود بوی سیر از بین برود. ☺☺

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

◆ **ترس باعث از کار افتادن «کلیه‌ها» می‌شود!** از ترسندن همدیگر حتی بعنوان شوخی بپرهیزید! ☺☺

● **وقتی خوابید گوشی را بالای سر تان به شارژ نیندازید!** بر اساس تحقیقات، شارژ کردن تلفن همراه در اتاق، زمانی که خواب هستید باعث ایجاد عصبانیت 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.** ☺☺

◆ **آیامی‌دانید 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؟ ☺☺

● **آیامی‌دانید پفک حاوی تار ترازین «ماده قرمز و نارنجی رنگ»** سبب اختلالات رفتاری و اضطراب و پرخاشگری و عصبیت در اطفال می‌شود. ☺☺

## توصیه های پروفیسور مجید سمیعی به شما

### #پروفیسور #مجید #سمیعی



● برای سوزاندن چربی صرفاً 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 بافت های 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 اسپرم ها 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 چاقی می شوند چون هضم راحت تری دارند.

▼ **خوردن آب سرد بعد از غذا، مواد روغنی که در آن لحظه مصرف کرده اید 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 بی خوابید ماست بخورید.

▼ **اگر لاغر هستید شیره انگور بخورید.** شیره انگور به راحتی شمارا چاق 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 حتما 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 جوده نشود** و شیره غدد بزاقی به اندازه کافی ترشح نشود و باعث چاقی می شود.

● **خیار بدلیل داشتن میزان قابل توجهی پتاسیم** برای کنترل فشار خون 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 (یا 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.

### رویاهایی که شما را 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](http://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 کندهای چوبی هستند که آتش را ساعت ها روشن نگه می دارند، اما کربوهیدرات ها آتش زنهایی هستند که سرعت خاموش می شوند.

### تعقیب و گریز در خواب

[NetDoctor.com](http://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.

# راه هایی برای افزایش عشق و محبت در زندگی زناشویی



یکی از مهارت هایی که در زندگی مشترک به صمیمیت زوجین کمک می کند، مهارت تحسین و تمجید است. سمیه شامرادی، مشاور خانواده و روان شناس با اشاره به ضرورت آموزش مهارت های ارتباطی همسران و شناخت از طریق گفتگو، تمجید و تحسین از یکدیگر اظهار کرد: کسب مهارت برای زندگی مشترک جزو مواردی است که حتما باید به آن توجه شود، بدون کسب مهارت اگر وارد زندگی شویم احتمال خطا افزایش پیدا می کند و ممکن است هزینه های زیادی برای طرفین در برداشته باشد. بنابراین پیش از اینکه زندگی شکل بگیرد یا اگر در آغاز زندگی مشترک هستیم بهتر است تلاش کنیم مهارت های برقراری ارتباط با همسر را در خودمان تقویت و از آن ها استفاده کنیم.

## ✓ شکل گیری مرزها

این مشاور خانواده یکی از مهم ترین مهارت های زندگی مشترک را توجه به مرزبندی دانست و گفت: زوج های جوان در عین اینکه با خانواده ها صمیمی هستند حتما سعی کنند مرزها را حفظ و خانواده ها هم به شکل گیری این مرزها کمک کنند. وی با بیان اینکه یکی از مهم ترین مهارت هایی که حتما زوجین باید به آن توجه کنند این است که یکدیگر را خوب بشناسند، افزود: وقتی که گفتگو و برقراری ارتباط بین زوجین کم می شود و فضای مجازی و گوشی همراه وقت بیشتر افراد را می گیرد؛ این مشغولیت ها بسیاری از اوقات، برقراری ارتباط کلامی را بین زوجین کم می کند و به حداقل می رساند. وقتی برقراری ارتباط کمتر می شود اطلاعات بین زوجین هم کاهش پیدا می کند و هر چه اطلاعات کمتر شود شناخت کمتری به وجود می آید؛ از این رو زوجین باید نسبت به یکدیگر اطلاعات و شناخت پیدا کنند. نگاه ایده آل زوجین به یکدیگر در شروع زندگی مشترک موجب می شود خوبی های هر یک در ذهن دیگری برجسته دیده شود اما با گذشت زمان و هنگامی که شناخت زوجین از هم بیشتر شد رفته رفته نقاط ضعف طرف مقابل هم شناسایی می شود.

## ✓ باید ذهنیت زوج ها تغییر کند

در این برهه زمانی باید ذهنیت زوج ها تغییر کند زیرا افراد ایده آل گرا تصور می کنند همسر ایده آل و کاملی انتخاب کرده اند اما وقتی که وارد زندگی مشترک می شوند می بینند که برخی از رفتار و عادت های شخصی و نگرش ها ممکن است تفاوت داشته باشند.

شاهمرادی با بیان اینکه خانواده ها بروز استعداد فرزندان شان را ماکول به پس از از دواج نکنند و استعداد آنان را کور نکنند، گفت: یکی از مهارت هایی که در زندگی مشترک می تواند به صمیمیت بین زوجین کمک کند، مهارت تحسین و تمجید است، به این

معنا که هر چه یک زوج در برقراری ارتباط مثبت یکدیگر را بازگو کنند آن رابطه شادتر خواهد بود. زوجین باید حداقل هر شب بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با هم صحبت کنند، زوجین می توانند با دیدن رفتارهای جزیی هم یکدیگر را تحسین و تمجید کنند و این عمل ایشان به منایب مسکن است که فاصله دوری بین زوجین را کاهش می دهد. زندگی مشترک مانند نهالی است که در زمین کاشته می شود و افراد باید خود مراقب آن باشند، زوج های جوان مراقب باشند که ابراز محبت، تحسین و تمجید را جزو برنامه های روزمره خود قرار دهند و کمک کنند این روابط، روز به روز صمیمی تر شود.

## ✓ کدام زنان بیشتر در خواست طلاق می دهند؟

دکتر مهدی قاسمی گفت: «به ندرت مردانی را دیده ایم که جز در مواقع خشم و ناراحتی به احساسات زنان شان بی توجه باشند. در واقع، اغلب مردان می خواهند



## Health Station

✓ ✓ مواد موجود در کرم های ضد آفتاب به کلر موجود در آب استخرهای ششنا و اشعه ماوراء بنفش خورشید واکنش نشان داده و تبدیل به یک ماده سمی خطرناک می شود (سرطان). ❁ ❁ ❁



## ایستگاه سلامتی

● بیشترین میزان حملات و سکت های قلبی در ساعات اولیه صبح است، چون خون انسان در این ساعات غلیظ تر است و نوشیدن ۱ لیوان آب قبل از خواب به جلوگیری از حمله قلبی کمک می کند. ⚠ ⚠





## توصیه های پروفوسور مجید سمیعی به شما

### #پروفوسور #مجید #سمیعی



● بطری های پلاستیکی آب را هرگز در فریزر قرار ندهید. این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از پلاستیک شده که سمی فوری برای بدن است. ⚠️ ⚠️

✓ کنجند تقویت کننده مو می باشد، ناخن ها را زیبا می کند و تأثیر شگفت انگیزی روی پوست دارد. از مصرف کنجند و فرآورده های آن مانند ارده در وعده صبحانه غافل نشوید. ❀ ❀

▼ برای درمان فوری دل پیچه، پوست یک سیب را کامل بکنید آن را رنده کرده و صبر کنید رنگش قهوه ای شود. مصرف این سیب مثل آب روی آتش عمل می کند و باعث می شود از شر دل پیچه خلاص شوید. ☀️ 😊



● در شرایط پراسسترس فقط ذرات نمک بخورید. مصرف مقدار ناچیز نمک در شرایط استرس زا، سبب افزایش هورمون آکسی توسین می شود که این هورمون عامل احساس شادی و آسایش است. ⚠️ ⚠️



✓ اغلب افراد هنگام سکته قلبی در وسط سینه شان احساس فشردن یا درد دارند اما جالب است بدانید زنان ممکن است حین بروز سکته قلبی، درد فک یا اوراره را تجربه کنند. ❀ ❀

▼ اگر معج پایتان مدت سه روز یا بیشتر به طور مداوم درد می کند حتماً برای چکاپ کلسترول (چربی خون) به پزشک مراجعه کنید، مخصوصاً اگر سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی دارید. ☀️ 😊

● آهن موجود در تخمه آفتابگردان یا جوانه گندم، جگر وزرده تخم مرغ را قوی می کند. تخمه آفتابگردان بمب اسید فولیک و آهن است و یک مشت از آن ۹۰٪ نیاز روزانه به ویتامین E را تأمین می کند. ⚠️ ⚠️

✓ یکی از علل بوی بد دهان باکتری هایی است که روی زبان جمع می شود. حتماً حین مسواک زدن روی زبان هم مسواک بکشید. ❀ ❀

▼ فردی که متوالی تحت تأثیر سرما قرار می گیرد مثلاً آب سرد می خورد یا در محیط سرد است به مرور زمان کلیه ها به سمت سردی مزاج تغییر پیدا می کند و در درازمدت سبب نارسایی کلیه می شود. ☀️ 😊



● ترسی باعث از کار افتادن «کلیه ها» می شود. از ترساندن همدیگر حتی بعنوان شوخی بپرهیزید! ⚠️ ⚠️

✓ چربی نهفته در بال و گردن مرغ برای انسان و به خصوص زنان خطرناک است. مردانی که با این چربی چاق می شوند بدنشان تغییر فرم داده و شبیه زنان می شوند. ❀ ❀

▼ گاز موجود در نوشابه، سبب بوکی استخوان و اسید فسفریک آن، موجب نرمی استخوان می شود. یک عدد نوشابه به اندازه شش بشقاب برنج چاق کننده است. ⚠️ ⚠️

توجه خود را به همسرانشان نشان دهند، اما مهارت لازم را در این زمینه ندارند. مردان برای این کار نیاز به مهارتی دارند که رفتارشان آنها را شبیه زنان نکند و شریک زندگی شان این حس را داشته باشد که همسرش به او توجه می کند. به عبارت ساده تر، وقتی مساله ای باعث رنجش خاطر و ناراحتی یک زن می شود، لازم است مرد به کمک مهارت «قدم گذاشتن به چاله ای آب» احساسات همسرش را درک کند که منظور از چاله ای آب احساسات منفی چون عصبی بودن، مضطرب بودن، ناراحت بودن یا افسردگی است که زنان آنها را تجربه می کنند. اما متأسفانه در اغلب موارد به جای قدم گذاشتن به چاله آب، در صدد این هستند که همسرشان را از چاله بیرون بکشند، بنابراین به او راه حل نشان می دهند و می گویند چه باید بکند که از این مخمصه نجات یابد.

دکتر قاسمی با بیان اینکه در چنین شرایطی بدون شک مرد با خشم، رنجش یا اتهام همسرش مواجه می شود که می گوید: «تو حال مرا درک نمی کنی»، گفت: «معمولاً بسیاری از مردان با شنیدن این جمله، عقب نشینی می کنند و چاله را ندیده می انگارند در حالی که این رفتار، بر نگرانی شریک زندگی شان که می ترسد تنها و منزوی شود، می افزاید. ضرورت دارد وقتی همسرمان ناراحت است با او به «چاله آب قدم» بگذاریم زیرا به او اطمینان خاطر می دهیم که در مواقع خطر می توان از شدت ناراحتی او کاست. در حقیقت کافی است مردان در این شرایط فقط در کنار همسرشان باشند، ناراحتی او را نادیده نگیرند، برای او راه حل پیدا نکنند، نگویند که چه کار کند و به زور او را از «چاله آب» بیرون نکشند.»

### ✓ چه کسانی می توانند حافظه افراد را بخوانند؟

طی تحقیقات صورت گرفته، ژن خاصی در خانمها توانایی آنها را برای خواندن احساسات و ذهن افراد بالا می برد. طبق تحقیقات صورت گرفته توسط پژوهشگران رقابتی برای اولین بار حدود ۲۰ سال پیش به مرحله اجرایی رسید که نشان داد توانایی خواندن ذهن بقیه افراد توسط زن ها به واسطه یک ژن خاص بر روی DNA صورت می گیرد و باعث می شود زنان نسبت به مردان بیشتر از این توانایی برخوردار باشند. محققان در دانشگاه کمبریج، آزمونی را برگزار کردند که «خواندن ذهن از روی چشم» نام داشت که طی این آزمایش تصویری از چشم های مختلف در مقابل شرکت کنندگان قرار گرفت تا به تشخیص حالت ها و احساسات افراد بپردازند. این پژوهش نشان داد که افراد فورا می توانند با نگاه کردن به چشم دیگران ذهن و احساسات آنها را بخوانند. در این پژوهش مشخص شد که توانایی برخی افراد در این کار از سایرین بیشتر بوده و زنان دارای متوسط نمره بهتری هستند. آزمون جدیدی در این زمینه با همکاری شرکت بیوتکنولوژی بر روی ۸۹ هزار نفر در سراسر جهان صورت گرفت که باز هم در این آزمون زنان متوسط نمره بهتری نسبت به مردان داشتند و این موضوع نشان می دهد که حضور ژن مخصوص بر روی DNA زنان، این توانایی را در آنها ایجاد کرده است. محققان این پژوهش بر این باورند که این کار یک گام مهم رو به جلو در حوزه علوم اعصاب اجتماعی بوده و به تکمیل اینکه چه چیزی سبب تنوع در همدلی شناختی می شود کمک می کند. به طور خاص، تنوع ژنتیکی در کروموزوم ۲ در زنان به شدت با توانایی خواندن ذهن مرتبط است و جالب توجه است اینکه عملکرد مردان در این آزمون با ژن هایی در منطقه خاصی از کروموزوم ۲ در ارتباط نبود.

### ● محققان در یافتند

در طالبی عاملی وجود دارد که به شدت مانع از انباشته شدن غیر طبیعی پلاک ها می شود و در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگ ها که عامل حمله های قلبی است جلوگیری می کند. ⚠️ ⚠️



## روش بهتر دانه شدن برنج و خلاص شدن از بوی بد میگو

• سعیده احمدی

جیمی اولیور، سرآشپزی بریتانیایی است که در دنیای آشپزی او را پدیده‌های خاص می‌نامند. او در تاریخ ۲۷ می ۱۹۷۵ در شهر اسکس واقع در شرق انگلیس چشم به جهان گشود. خانواده وی صاحب رستوران محلی بودند. همین موضوع کافی بود تا جرقه‌های اولیه برای روی آوردن به این رشته در ذهن وی بخورد. او در سن ۱۶ سالگی مدرسه را ترک کرد و به دانشکده وست مینستر کاترینگ رفت تا مهارت‌های لازم را در این زمینه بیسند سپس تجربه‌های فرولتی در رستوران‌های پاریس و لندن کسب کرد تا به عنوان سرآشپز در رستوران‌های خود در لندن مشغول به کار شود. شهرت وی بیشتر به خاطر دستور پخت‌های سالم و طبیعی است. معروف‌ترین برنامه تلویزیونی وی نیز «آشپزخانه جیمی» است.



- به خاطر داشته باشید زمانی که قصد سرخ کردن گوشت یا مرغ را دارید در ابتدا با شعله زیاد و در ادامه با شعله ملایم‌تر کار خود را ادامه دهید. شعله زیاد در ابتدای کار باعث می‌شود تا گوشت خود را گرفته و آب اضافی از خود ترشح نکند.
- برای اینکه ماهی زمان بیشتری تازه بماند در ابتدا آن را تمیز کنید و کمی نمک و زردچوبه به آن بزنید و کمی سرکه نیز رویش بریزید تا حساسی تازه بماند.
- اگر گوشت را یک ساعت قبل از استفاده در مجاورت هوای آشپزخانه قرار دهید بهتر و سریعتر پخته می‌شود و به ظرف شما نیز نمی‌چسبد.
- زمانی که قصد دارید کتاب درست کنید برای اینکه سفت نشود و حالتی کشی به خود نگیرد زمان بیشتری در ماست یا آلبیمو بخوابانید البته زمان پخت آنان نیز نباید زیاد باشد.
- برای خلاص شدن از بوی بد میگو آن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در محلول آلبیمو و نمک قرار دهید این عمل را می‌توانید بر روی تمامی محصولات غذایی دریایی از جمله ماهی و خرچنگ نیز انجام دهید.

- روی شعله‌ای کم حرارت دهید تا رنگ و طعم خود را حفظ کند.
- اگر مقدار کمی شکر به آب خورشت خود اضافه کنید طعمی دلچسب به آن می‌دهد.
- اگر در فصلی بودید که گوجه نایاب بود می‌توانید از سس گوجه‌فرنگی در غذای خود استفاده کنید.
- هیچگاه آبی را که در آن سبزیجات شما پخته شده‌اند دور نریزید و از آن در تهیه خورشت و سوپ استفاده کنید.
- پیش از اینکه دانه‌های کنجد را آسیاب کنید آن را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه درون آب بجوشانید تا خیلی راحت‌تر آسیاب شود.
- پیش از اینکه شیر را درون ظروف بجوشانید اندکی آب به کف ظرف اضافه کنید تا شیر به کف ظرف نچسبد.
- در هنگام دم کردن برنج، پیش از آنکه آبش کاملاً جذب برنج شود کمی آلبیمو به آن اضافه کنید تا برنج حسابی دانه دانه شود.
- اگر سیب‌زمینی را به مدت ۲۰ دقیقه در آب نمک بخوابانید سریعتر می‌پزد.

- پیش از اینکه میوه‌ها و سبزیجات را برش دهید یا پوست بکنید آنها را بشویید زیرا اگر پس از پوست کندن یا بریدن زیر آب بگیرد ویتامین‌هایش از بین می‌رود.
- در پوست کندن میوه‌ها دقت فراوان داشته باشید و بسیار نازک پوست بکنید تا ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اش حفظ شود.
- اگر سبزی گشنیز را داخل پارچه‌ای بگذارید و درون یخچال قرار دهید، عمر بیشتری خواهد داشت.
- برای اینکه پوست بادام تلخ به راحتی از آن جدا شود آن را در آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید.
- میوه‌ها و سبزیجات اگر روزنامه‌پیچ شوند و درون یخچال قرار گیرند زمان بیشتری تازه‌تر خواهند ماند.
- پیش از اینکه گوشت را در ماهی‌تابه به منظور سرخ کردن قرار دهید کمی نمک به روغن اضافه کنید. این عمل از ترشح آب گوشت جلوگیری می‌کند.
- استفاده از ماهی‌تابه‌ای عمیق و بزرگ مانع ترشح آب گوشت می‌شود و در سویی دیگر باعث سریعتر سرخ شدن آن می‌شود.
- اگر چاشنی یا انویه را درون ماهی‌تابه ریختید، آن را

## لاغرهای این خوراکی‌ها را فراموش نکنند

بهترین مواد  
برای چاق شدن

چاقی بسیار زیاد و یا کمبود وزن هر دو از جمله مواردی هستند که نمی‌توان به آن‌ها به عنوان شرایط سالم نگاه کرد. افرادی که کیود وزن دارند ضعیف‌تر هستند و ممکن است به بیماری‌های مختلفی دچار شوند در حالی که با کمی غذا خوردن می‌توانند به وزن دلخواهشان برسند. در این مطلب بهترین موادی که برای چاق شدن می‌توانید مصرف کنید را معرفی می‌کنیم.

**شیر پرچرب**  
شیر به تنهایی می‌تواند بسیاری از بیماری‌های بدن را از بین ببرد ولی بسیاری از پزشکان نوع کم‌چرب آن را توصیه می‌کنند شیر پرچرب تمام خواص شیر را دارد و گزینه مناسبی برای افرادی است که می‌خواهند چاق شوند. البته شیر پرچرب بدون پالرم!

**نارگیل**  
نارگیل یکی از بهترین میوه‌هایی است که می‌توانید از آن استفاده کنید. آب نارگیل دارای مواد مغذی بی‌شماری است و کالری بالایی دارد که می‌تواند به شما در افزایش وزن کمک کند.

**موز**  
موز میوه‌ای است که می‌توان به عنوان یک کربوهیدرات سالم از آن نام برد یکی دیگر از مواد خوب برای چاق شدن است. موز همچنین می‌تواند انرژی روزانه شما را نیز تامین کند.

**گردو**  
گردو یکی از آجیل‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا خیلی سریع و طبیعی چاق شوید. میزان امگا ۳ در این ماده بسیار زیاد است و از بیماری‌های مختلف در بدن شما جلوگیری می‌کند.

**دانه‌های مغذی**  
از جمله دانه‌های مغذی می‌توانیم به تخم کتان، دانه هندوانه، شادانه و کنجد اشاره کنیم که هر کدام آن‌ها دارای اسیدهای چرب مفید برای بدن هستند و به شما در چاق شدن کمک به سزایی می‌کنند.

**بادام**  
بادام یکی از تنقلات سالم است که می‌توانید روزانه از آن استفاده کنید. سرشار از ویتامین‌های مختلف و همچنین مبارز بیماری‌های عصبی است. بادام نیز می‌تواند به افراد لاغر کمک به سزایی بکند.

## عوامل موثر بر چاقی

### اینگونه غذا بخورید تا کمی تپل شوید

• محدثتی آونسه - متخصص تغذیه

اصلاح سبک زندگی، اصلاح عادت‌های غذایی، وجود نظم غذایی و استفاده از میان وعده‌های مناسب غذایی عوامل موثر برای افزایش وزن هستند. یک رژیم غذایی متعادل که مقدار کالری مناسب را به بدن برساند بهترین روش برای چاقی و اضافه وزن است. رژیم غذایی مناسب شامل: ویتامین‌ها، املاح، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها و میزان چربی مناسب است. باید در رژیم غذایی مناسب انتخاب‌های خوب داشته و تمام مواد موثر مانند: سبزیجات و گوشت و تنقلات و آجیل را در رژیم بگنجانیم. تنوع غذایی و انتخاب مناسب از همه گروه‌های غذایی اصلی مثل: نان و غلات، میوه‌جات، سبزیجات، گوشت، لبنیات و مغزیات شامل: گردو، بادام و فندق نیز می‌تواند در روند افزایش وزن مناسب باشد. اصلاح سبک زندگی، اصلاح عادت‌های غذایی، وجود نظم غذایی، استفاده از میان وعده‌های مناسب غذایی تاثیر بسزایی در دریافت کالری و اضافه وزن دارند و مهم‌ترین عامل انتخاب وعده‌های مناسب غذایی است.

## کدام مردان همسرشان را کتک می‌زنند؟



• مرابیر دانتیان - روانشناس و زوج درمانگر

کسانی که با همسرشان رفتاری خسونتگرانه دارند چه کسانی هستند و آتهایی که ترجیح می‌دهند جسم و روان‌شان در رابطه زن و شوهری آسیب ببیند اما مهر طلاق به شناسنامه‌شان وارد نشود، چه ویژگی‌هایی دارند؟

### بیمار روانی است؟

تنها برخی از افرادی که دست به خسونت می‌زنند، دچار اختلالات روانی هستند. گرچه برخی از افرادی که دست به خسونت خانگی می‌زنند دچار اختلال شخصیت هستند اما همیشه بیماران روانی نیستند که مرتکب این رفتارها می‌شوند؛ در صورتی که فرد مقابل شما به اختلال شخصیت دچار باشد، می‌توانید پیش از اینکه پای خسونت به رابطه‌تان باز شود، با تشخیص برخی رفتارهای شدید و کاملاً مشخص از بیماری او باخبر شوید. این افراد دارای افکاری ناسالم هستند و البته از نظر خودشان رفتارهای‌شان کاملاً طبیعی و سالم است. آنها ناگهان خشمگین می‌شوند، از کوره در می‌روند، در کنترل رفتارهای‌شان ناتوان هستند و گاهی دچار سوءمصرف مواد مخدر هم می‌شوند که باعث تشدید رفتارهای نادرست‌شان می‌شود.

### ظاهر مودب و باوقار دارد؟

برای تشخیص اینکه آیا فرد در آینده رفتارهای خسونت‌آمیز در سرحما خانه از خود نشان دهد یا نه، نمی‌توانید رفتارهای اجتماعی او را مبنای قضاوت قرار دهید. شما به محیطی نیاز دارید که فرد معمولاً در آن به چنین رفتارهایی دست می‌زند و واقعیت تلخ این است که در بسیاری موارد شکل‌گیری رابطه زن و شوهری است که به او بستری برای نشان دادن این رفتارها می‌دهد. گذشته از این، در اغلب موارد حتی خود فرد هم نمی‌داند که قرار است در آینده به یک خسونتگر تبدیل شود. برای مثال همسرش را کتک بزند و اگر پیش از این چنین رابطه‌ای را تجربه نکرده باشد احتمالاً از داشتن چنین قابلیت، بی‌خبر خواهد بود. در بسیاری موارد دشواری تشخیص این آدم‌ها بیشتر از آنچه تاکنون گفتیم است چرا که آنها ممکن است با روی آوردن به یک مکانیسم دفاعی، در مواقع دیگر رفتاری کاملاً متضاد از خود نشان دهند و کاملاً آرام و مبادی ادب باشند؟

### زود از کوره در می‌رود؟

آدم‌هایی که کمی تند مزاج هستند، پتانسیل تبدیل شدن به یک خسونتگر را دارند اما همیشه به چنین فردی تبدیل نمی‌شوند اما اگر فردی که اهل خسونت است، به شکل مرضی این رفتار را ابراز کند، خسونتگری او تنها محدود به چهاردیواری خانه نمی‌شود؛ چنین فردی ممکن است هر کسی را مورد سرب و شتم قرار دهد و مشکلاتش آنقدر واضح است که به راحتی می‌توان آن را تشخیص داد اما همان‌طور که گفتیم، همه خسونتگرها بیمار نیستند و در بسیاری مواقع، در مقابل کسی دست به خسونت می‌زنند، آزار جسمی می‌رسانند، فحاشی می‌کنند و او را در معرض آزار روانی قرار می‌دهند که اجازه این کار را به آنها می‌دهد.

## فکرم پیش انتخاب اولم مانده، چه کنم؟

با اینکه ازدواج کردم اما...

۴ بعد از سر بازی به خواستگاری دختر یکی از اشنایان رفتیم که عاشقش بودم. ما ۴ ماه نامزد بودیم اما شب قبل از عقد به خاطر لجبازی مادرانمان مراسم عقد به هم خورد و از آن زمان ۳ سال می‌گذرد. حالا ۱ سال است که با شخص دیگری ازدواج کردم اما فکرم پیش انتخاب اولم مانده و نمی‌توانم فراموشش کنم.

و انتخاب‌های او است؛ ازدواج یعنی تمهد به خود و دیگری آن هم نه در گفتار بلکه در ذهن و رفتار و عمل. بنابراین شما خود را از شر این افکار و وسوسه‌انگیز نجات دهید. احساس دوست داشتن آن فرد را از خود جسمانی‌اش جدا و تلاش کنید با همه سختی‌هایی که دارد، آن احساس عشق و علاقه را به همسرتان منتقل کنید. به آنچه امروز صاحبش هستید بیاندیشید شما در مقابل زندگی امروزتان مسئول هستید و به احتمال زیاد به هم ریختگی‌های روح شما توسط همسرتان حس می‌شود و می‌تواند در دراز مدت به رابطه امروز شما آسیب برساند؛ اگر به خودتان اطمینان داشته باشید کم کم می‌توانید به دیگران توجه کنید و آن‌ها را دوست داشته باشید و به آن‌ها محبت کنید گذشته با تمام خوبی‌ها و بدی‌هایش رفته است و شما در امروز قرار دارید. تلاش کنید همه آن‌ها را با احساسات و هیجانات پشتشان، دور بریزید آن فرد امروز متعلق به دیگری است و شما وارد رابطه دیگری شده‌اید به همسرتان نزدیک تر شوید به او بیشتر محبت کنید. دست از مقایسه بردارید و به دنبال ویژگی‌های آن فرد در همسرتان نگردید که این خیال باطل شما را به بیراهه خواهد برد.

نقشی که فرد در جدایی دارد در تحمل آسیب ناشی از آن، موثر است. اگر فرد خودش مسبب این جدایی باشد همراه با احساس گناه، می‌تواند آن را تحمل کند. اما اگر فرد در آن نقشی نداشته باشد به دلیل از دست دادن حمایت مورد انتظار از رابطه همراه با تلاش برای درک علت جدایی، احساس در هم ریختگی عاطفی و شناختی بیشتر و سخت‌تری را تجربه می‌کند شما ظاهراً در از هم پاشیدن زندگی گذشته خود نقشی نداشته‌اید و شاید به همین علت است که با گذشت زمان و تشکیل زندگی جدید هنوز گرفتار احساسات رابطه قبلی خود هستید. دردهای شما درمان نیافته است؛ اما باید بدانید که با وجود مقصر دانستن اطرافیان در از هم پاشیدن زندگی قبلی‌تان، مسئولیت نهایی این جدایی بر عهده خودتان بوده است و باید به شیوه‌ای فعال با آن روبرو شوید و خود را پیدا کنید لازم است ابتدا خویشتن خویش را بر اساس آنچه به نظرتان مناسب می‌آید بپذیرید تا بتوانید دیگری را در آن شریک کنید. بهتر بود قبل از ازدواج مجدد به بازسازی خود و عقایدتان می‌پرداختید و دیگری را در این بحران عاطفی سهیم نمی‌کردید. زندگی احساسی و عاطفی هر فرد نتیجه تصمیم‌گیری‌ها

لطفاً ننویس  
نگیند

قاعده‌ای برای زندگی  
بهتر و بانشاطتر

کار وظیفه است، تنبلی گناه. تیل بازیچه شیطان است و شیطان مدام به اغواگری و آشفتن افکار می‌پردازد. این سخن خداست؛ یا جدیت کار کنید و به ضعف کمک کنید. وقتی شما می‌بخشید لذت آن بیشتر از چیزی است که دیگران به شما می‌بخشند. وقتی دور و برتان را نگاه می‌کنید و کارهای ناتمام زیادی را می‌بینید، حس می‌کنید که غرق شده‌اید یک راه معقول برای راحت و آسوده زندگی کردن این است که نگذاریم کارها انباشته شود. وقتی پروژه‌های را می‌بینید که نمی‌خواهید آن را انجام دهید و فکر می‌کنید که به راحتی می‌توانید آن را به آینده موکول کنید و یا تا فردا منتظر شوید؛ در چنین هنگامی باید تمرین کنید که اراده خود را به کار ببرید و برای انجام وظیفه پایداری و باقتضاری کنید و وقت را هدر ندهید. به دنبال عذر و بهانه برای تکمیل کارها نباشید. این جمله را شاید شنیده باشید که: «هنر تنبلی زمین بازی شیطان است.» وقتی که به خود اجازه می‌دهیم که تنبلی کنیم، در آن صورت می‌توانیم میلیون‌ها عذر و بهانه بترانیم. مثلاً بگوییم که: برای شروع کار وقت زیادی لازم دارم و امروز نمی‌شود یا امروز خیلی خسته‌ام، آمادگی ندارم و... اما باید دانست که هر نوع بهانه‌ای که بی‌آوردید یک چیز مسلم است و آن اینکه اگر خوب کار می‌کردید کارها روی هم انباشته نمی‌شد.

● **عدمی ضد استر می است.**  
**به کاهش کلسترول کمک**  
 می کند و افزودن ۵۰ گرم از آن به رژیم غذایی بیماران دیابتی موجب کاهش قابل توجه سطح قند خون آن ها به هنگام ناشتا می شود. ☺☺



● **مصرف گوجه فرنگی باعث کاهش علائم افسردگی می شود.** محققان می گویند کسانی که روزانه گوجه فرنگی مصرف می کنند ۴۶ درصد کمتر از دیگران به افسردگی دچار می شوند. ✓✓



# خوراکی های خوب و بد

هجوم اطلاعات از فضای مجازی و اینترنت به دانش مردم به افزایش دانسته های در ست و غلط آنان منجر می شود. به نظر من مشکل اصلی این است که بیشتر مردم می خواهند خیلی سریع و بدون زحمت به دانش کافی در زمینه های مهم برسند. دیابت در حال حاضر یک علم بسیار وسیع و پیچیده است و تغذیه صحیح دیابتی ها در جایگاه اصلی این علم قرار دارد. متأسفانه بسیاری از مواد غذایی که بشدت برای دیابت تبلیغ می شوند هیچ پایه و اساسی ندارند و تا سنجبار تر این که گاهی غذاهای مضر به عنوان مفید در جامعه جا انداخته می شوند و سودجویان از آن استفاده می کنند و مردم را به استفاده نابجا از آن سوق می دهند.

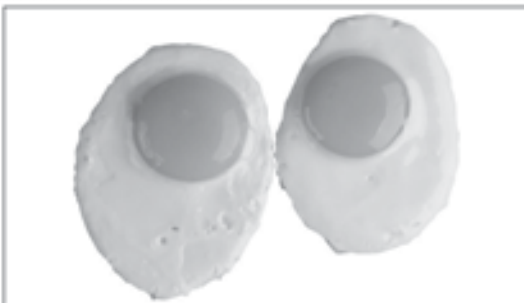


## ● چند مثال رایج

◆ **عسل:** عسل در طبیعت به وسیله زنبور و بعد از مکیدن شیره گل ها ایجاد می شود. خوردن این نوع عسل به مقدار کم مثلاً ۲۰ گرم در شبانه روز مفید است و دیابتی ها هم می توانند استفاده کنند. نکته اصلی این است که عسل معروف به نوع مخصوص دیابتی ها وجود ندارد. برای تولید یک کیلوگرم از عسل به دست آمده از شهد گل مبلغ هنگفتی هزینه می شود. بنابراین بیماران مبتلا به دیابت نباید

در مصرف عسل به اصطلاح دیابتی زیاده روی کنند. بیسکویت های دارای سیوس: برخی شیرینی ها دارای سیوس هستند. افرادی که دیابت ندارند می توانند در میان وعده ها از این نوع شیرینی ها به میزان کم استفاده کنند. متأسفانه تبلیغات غلط سودجویان این موضوع را جا انداخته که دیابتی ها می توانند از این نوع شیرینی ها براحتی استفاده کنند که اساساً اشتباه است.

✓ **تخم مرغ پخته غذایی اید آل برای عضلات است دلیل آن ارزش بیولوژیکی آن است یعنی میزانی از پروتئین که از این ماده غذایی در بدن با پروتئین ترکیب می شود که در تخم مرغ تقریباً از هر ماده غذایی دیگر بالاتر است.** ☺☺



## ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr. Oz

✓ **در طب سنتی، درد دندان را با چکاندن چند قطره گلاب روی دندان پوسیده تسکین می بخشد.** ◆◆

⚠ **مصرف آب یخ در این زمان ها ممنوع:** در حالت ناشتا - بلافاصله پس از حمام - بلافاصله پس از خوردن میوه تر. منجر به ضعیف شدن کبد و کبد چرب، اختلال اعصاب و لرزش در میان سالی می شود. ☼☼☼

✓ **عوارض مصرف زیاد شکر:**  
 سرگیجه  
 خواب آلودگی  
 بیوست  
 ایجاد سنگ صفرا و سنگ کلیه  
 کاهش حافظه  
 پیری زودرس  
 پوکی استخوان

⚠ **تقریباً ۲۵ روز طول می کشد تا یک بدن کاملاً سالم عوارض ۱۰۰ گرم سوسیس و کالباس را خنثی کند.** هر گونه بیماری و استرس این مدت زمان را حتی تا ۱۰ برابر افزایش می دهد. ☺☺

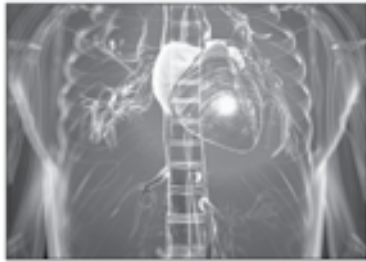
● **خوابیدن روی شکم، باعث بی تحرک ماندن بدن و رسوب سنگ در کلیه، تضعیف عضلات شکم، قوز کمر و آسیب به گردن و ستون فقرات می شود.** بهترین حالت بدن در هنگام خواب، خوابیدن به سمت راست است. ⚠⚠

◆ **تا حالا شده وقتی ناگهانی یلنمی شوینسرتان گیج بود؟** خب دلیل این جاذبه است. جاذبه مقداری از خون را در کف پا نگاه می دارد که باعث می شود در بلند شدن ناگهانی اکسیژن کافی به مغز نرسد. ☼☼





مواد موجود در کرم های ضد آفتاب به کلر موجود در آب استخرهای شستنا و لشعه ماورا، بنفش خورشید و اکتش نشان داده و تبدیل به یک ماده سمی خطرناک می شود (سرطان).



بیشترین میزان حملات و سکنه های قلبی در ساعات اولیه صبح است، چون خون انسان در این ساعات غلیظ تر است و نوشیدن ۱ لیوان آب قبل از خواب به جلوگیری از حمله قلبی کمک می کند.

# برای دیابت کدامند؟



**برگ درختان:** سال هاست اطلاعات ضد و نقیضی در مورد جوشاندن برگ درخت گردو و اخیراً انبه و استفاده برای کنترل دیابت یا حتی درمان آن منتشر شده است. واقعیت این است که هیچ کدام تاکنون جنبه علمی ندارند؛ یعنی به میزان کافی در مورد سود و زیانشان بررسی نشده است و چه بسا ضرر داشته باشند و بیماری های خطرناک دیگری را ایجاد کنند.

از آن را بخورید و ۱/۵ تا ۲ ساعت بعد دوباره قند خود را اندازه بگیرید. به این روش شما خودتان بوضوح اثر گذار را بر قند خون مشاهده می کنید و اسیر شایعات نمی شوید. ما با این روش و همکاری بیماران مشاهده کردیم یک قاشق عسل حدود ۱۵۰ واحد قند را افزایش می دهد. **۲** خوردن غذاهای عادی و دارایی قند کم را شروع کنید؛ مثل لبنیات کم چرب، حبوبات و سبزیجات **۳** مطمئن باشید راه میانبری برای درمان بلای قرن یعنی دیابت وجود ندارد. باید کم بخوریم. به معنای واقعی کمتر بخوریم و بیشتر ورزش کنیم تا از این بیماری دور شویم. «این تصور که تمام روز را راحت لم دهیم، پر بخوریم و در آخر با خوردن یک ماده خاص سلامت مان را تضمین کنیم فقط یک دروغ بزرگ است».

اگر بخواهیم در این فرصت محدود توصیه کاربردی و واقعی به بیماران عزیز مبتلا به دیابت بکنیم اینهاست:

**۱** دستگاه کنترل قند داشته باشید. هر ماده غذایی ای که در مورد آن مطالعه می کنید و می خواهید خوبی یا بدی آن را بسنجید، ابتدا در یک ساعت خاص قندتان را بگیرید. مقدار کمی

## ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr. Oz



**در حالت عصبانیت** نخوابید. خوابیدن در حالت عصبانیت باعث استرس زیاد و ماندگار شدن خاطرات بد در ذهن انسان و عصبی شدن فرد میشود.

**برای کاهش استرس طالبی بخورید.** طالبی ضد افسردگی و استرس است منبع غنی «پتاسیم» که به طبیعی شدن تپش قلب و رسیدن اکسیژن به مغز کمک میکند.

**محققان دریافته اند در طالبی عاملی وجود دارد که به شدت مانع از انباشته شدن غیر طبیعی پلاکت ها می شود و در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگ ها که عامل حمله های قلبی است جلوگیری می کند.**

**اگر زیاد نفخ می کنید یک تکه زنجبیل، مقداری آب و کمی آب لیمو ترش را باهم مخلوط کنید و بعد از هر وعده غذایی ۳ قاشق غذاخوری میل کنید.**



**مغز وسط «برگ های کلم» را با مقداری «مغز بادام» بجوشانید تا دو سوم آب آن بخار شود. سپس مقداری «شکر نیشکر» به آن بیفزایید و همه روزه صبح و شب یک استکان از آن بخورید.**



**جسای این که حجامت کنید هر روز صبح اسپ بخورید تا خون شما پاکسازی شود. تحقیقات نشان داده مسیب خون را پاکسازی می کند و بهترین زمان مصرف صبح است.**



**نان فانتزی** به دلیل حالت خمیری که دارند هنگامی که با اسید معده مخلوط می شوند باعث ترشی معده و در برخی افراد نفخ معده را ایجاد می کنند و به سهولت هضم نمی شوند.

دکتر آزه شما می‌گوید؛ چرا دارچین بخوریم؟

# خاصیت‌های طلایی دارچین برای مقابله با سرطان و حمله قلبی



دارچین از جمله ادویه‌های پر مصرف و همچنین از گیاهان دارویی بسیار مفید به شمار می‌آید. این ماده مفید از پوست درخت دارچین بدست می‌آید و دارای رایحه‌ای بسیار غلیظ و مطبوع است. مصرف دارچین فواید بسیاری برای سلامتی شعا در پی خواهد داشت. امروزه با کشف خواص درمانی گسترده دارچین، این ادویه در بسیاری از کشورها مورد استفاده قرار

می‌گیرد. بر اساس تحقیقات بین ۲۶ دارویی که منشأ گیاهی دارند، دارچین بالاترین رتبه را در جلوگیری از اکسید شدن سلول‌های بدن داراست. یو، مزه و رنگ بی‌نظیر دارچین، به خاطر بخش روغنی درختی است که دارچین از آن گرفته می‌شود. خواص دارویی دارچین حاصل پوست درخت دارچین است. پوست درخت دارچین حاوی موادی است که در درمان

بسیاری از بیماری‌ها موثرند. البته برای اینکه خواص دارویی دارچین حفظ شود، ترکیب شیمیایی آن باید دست نخورده باقی بماند. ضد التهاب بودن، کاهش قند خون، افزایش ایمنی بدن در برابر سرطان، حمله قلبی و میکروب‌زدایی از بدن برخی از فواید دارچین است. در ادامه بعضی از فواید اثبات شده دارچین برای سلامتی بیان می‌شوند.

## منبع غنی آنتی‌اکسیدان

بر اساس آمار انجمن درمان کالیفرنیا (OTAC) دارچین در بین مواد دارای آنتی‌اکسیدان رتبه هفتم را به دست آورده است که نشان می‌دهد مقدار بسیار زیادی آنتی‌اکسیدان در آن وجود دارد. در میان ادویه‌ها نیز دارچین بیشترین مقدار آنتی‌اکسیدان را دارد حتی بیشتر از سیر، آویشن و رزماری. خواص درمانی دارچین به خاطر آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با نام‌های پلی‌فنول، فنولیک‌اسید و فلاونوئیدها شناخته می‌شوند.

## محافظةت از قلب

یکی دیگر از فواید اثبات شده دارچین، تأثیر آن در کاهش ابتلا به عوامل بیماری‌های قلبی مانند فشارخون، کلسترول و تری‌گلیسرید است. مواد ویژه موجود در دارچین می‌توانند کلسترول بد خون (LDL) را کاهش دهند و کلسترول خوب خون (HDL) را ثابت نگه دارند.

## مقابله با دیابت

جالب است بدانید که دارچین به عنوان یک ماده غذایی ضد دیابت شناخته شده است. زیرا از طرفی قند خون را کاهش می‌دهد و از طرف دیگر میزان حساسیت هورمون انسولین (تنظیم کننده قند خون) را افزایش می‌دهد. دیابت زمانی رخ می‌دهد که انسولین کارایی خود را از دست بدهد و نتواند میزان قند خون را کنترل کند یا فرد نتواند مقدار قند مورد نیاز بدنش را مدیریت کند. از دست رفتن کارایی انسولین ممکن است به علت اضافه وزن یا کاهش سوخت و ساز بدن باشد.

## مراقبت از فعالیت‌های مغزی

پژوهشگران اثبات کرده‌اند که خواص آنتی‌اکسیدانی دارچین می‌تواند از مغز در برابر بیماری‌های مرتبط با آن مانند پارکینسون و آلزایمر محافظت کند. دارچین باعث فعال شدن پروتئین‌هایی می‌شود که از ذهن در برابر عوامل مخرب محافظت می‌کند. همچنین این ماده با جلوگیری از مصرف مورفین توسط سلول‌ها و مقابله با خودتخریبی آنها از اثرات منفی استرس می‌کاهد.

## کاهش احتمال ابتلا به سرطان

دارچین به خاطر دارا بودن خواص آنتی‌اکسیدانی از تخریب DNA، جهش سلولی و رشد تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان داده است که خواص دارویی ذکر شده به علت وجود ماده‌ای به نام سینامالدهید است. همچنین این خاصیت باعث می‌شود سلول‌های مستعد ابتلا به سرطان، خودبه‌خود تخریب شوند.

دارچین به‌طور ویژه در سلامت روده بزرگ نقش مهمی دارد و از ابتلا به سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند.

## جلوگیری از عفونت

دارچین یک آنتی‌بیوتیک، آنتی‌میکروب، آنتی‌ویروس و ضد قارچ طبیعی برای بدن است و به همین دلیل در برابر بسیاری از بیماری‌ها از بدن محافظت می‌کند. همه این خاصیت‌ها به خاطر روغن مخصوصی است که در دارچین وجود دارد.

این روغن از بروز اثرات نامطلوب در سیستم گوارش، پوست و همچنین ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که روغن دارچین حتی می‌تواند خطر ابتلا به ویروس اچ‌آی‌وی را نیز کاهش بدهد.

## حفظ سلامت دندان‌ها

یافته‌های اخیر نشان داده‌اند که دارچین در مبارزه با باکتری‌هایی که در میکروفلورای دهان وجود دارند و باعث پوسیدگی و ایجاد حفره در دندان، عفونت زبان و بوی بد دهان می‌شوند، نقش مهمی ایفا کند. روغن دارچین در مقایسه با سایر گیاه‌های تست شده، بیشترین توانایی را در حفظ سلامت دهان و دندان دارد و مانند یک دهان‌شو به طبیعی عمل می‌کند. دارچین نیز مانند نعناع دهان را خوشبو می‌کند و به عنوان طعم‌دهنده طبیعی در تهیه آدامس استفاده می‌شود.

دارچین با از بین بردن باکتری‌های دهان، بوی بد دهان را از بین می‌برد و به همین خاطر از قدیم بود در دارچین برای بهداشت دهان و دندان تجویز می‌شده است.

## چه دمنوش‌هایی مصرف کنیم؟

فصل پاییز دارای مزاج سرد و خشک است و استفاده از مواد غذایی سرد و خشک در این فصل منجر به ایجاد عارضه در افراد می‌شود. از طرفی خوردن و استفاده از دوش آب سرد در این فصل مضر و در بیماران تنفسی منجر به سرفه و زکام می‌شود.



### « در پاییز چه دمنوش‌هایی مصرف کنیم؟

همان‌طور که در بالا هم ذکر شد، هوای سرد و خشک این فصل باعث سرروز درد در ناحیه مفصل، کمر و بیماری‌های پوستی همچون قرمزی، تورم و ترک خوردگی می‌شود.

خوردن میوه‌های گرم و تر و دمنوش‌های دارای خاصیت آنتی‌بیوتیکی در این فصل مفید است و استفاده از بخور شلغم، اکالیپتوس، آویشن و بونه از بروز سرماخوردگی در فصل پاییز جلوگیری می‌کند. استفاده از دمنوش‌های گیاهی همچون بونه کوهی، میخک، جعفری، دارچین، بابونه، نعناع، بونه گل محمدی، زعفران و چای سبز جهت گرم نگه داشتن بدن و جلوگیری از بروز و یادمان سنتی بیماری‌ها مفید است.

زنجبیل نیز از دیگر دمنوش‌های مفید در این فصل است؛ دمنوش زنجبیل به دلیل اینکه حاوی میزان زیادی مواد مغذی است باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر نفوذ میکروب و ویروس‌های فصل پاییز می‌شود. دمنوش گیاهی آویشن نیز به دلیل اینکه خاصیت ضد عفونی و ضد باکتری دارد از بروز بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آرتروز که باعث آسیب به بدن افراد می‌شود جلوگیری می‌کند.

### « میوه‌ها و غذاهای مناسب

مصرف میوه‌های تابستانی در پاییز مضر است، میوه‌ها و سبزیجاتی نظیر گاهو، خیار و هندوانه به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی باعث رخوت و سردی می‌شود. در عوض استفاده از میوه‌ها، سیب، لیمو شیرین و گلابی به دلیل طبع معتدل و خواص آنتی‌بیوتیکی در فصل پاییز بسیار مفید است همچنین مغز پسته و بادام به خاطر پروتئین، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

زنجبیل نیز از دیگر دمنوش‌های مفید در این فصل است؛ دمنوش زنجبیل به دلیل اینکه حاوی میزان زیادی مواد مغذی است باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر نفوذ میکروب و ویروس‌های فصل پاییز می‌شود.

استفاده از میوه‌ها و غذاهای سرد باعث افزایش غلظت خون، رخوت، خستگی و بی‌خوابی می‌شود و همچنین مصرف غذاهای سرد و خشک، گوشت‌گاو، غذاهای مانده و کنسرو شده و همچنین عدس به دلیل طبع سرد و خشک آن مضر است. استفاده از عدس به همراه گلپر، دارچین و نعناع موجب تعادل خون می‌شود. به‌طور کلی در فصل پاییز مصرف زیاد غذاهای غلیظ و قسوی و پر خوری باعث ایجاد بیماری‌های گوارشی در افراد می‌شود.

### جلوگیری و درمان قارچ

معلقات نشان داده است که خواص بسیار پر قدرت دارچین در مقابله با قارچ‌ها در درمان با پیشگیری از رشد قارچ در دستگاه گوارش بسیار مفید است. دارچین در کاهش مقدار قارچ البیکانس که نوعی مخمر است و باعث بروز قارچ در سیستم گوارش می‌شود، بسیار مفید است. قند خون بالا خطر ابتلا به قارچ سیستم گوارش را افزایش می‌دهد و همان‌طور که گفتیم دارچین قند خون را کنترل می‌کند.

### خواص ضدالتهابی

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در دارچین به دلیل دارا بودن خاصیت ضدالتهابی، خطر ابتلا به سرطان و حمله قلبی را کاهش می‌دهند و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشند. محققان دریافته‌اند بیش از ۷ نوع فلاوونید که تنها در دارچین وجود دارد، در درمان التهاب‌های بدن بسیار موثر است. به همین خاطر است که دارچین در تسکین انواع درد نقش مهمی دارد. نتایج تحقیقات نشان داده است که دارچین می‌تواند به احیای بافت زخمی شده، کاهش درد قاعدگی و کنترل حساسیت‌های فصلی کمک کند.

### سلامت پوست

دارچین به خاطر خواص آنتی‌باکتریال و ضد میکروبی خود از پوست در برابر سوزش، جوش، حساسیت و عفونت محافظت می‌کند. روغن دارچین باعث کاهش تورم، درد و قرمزی پوست می‌شود. ترکیب عسل و دارچین برای محافظت از پوست در برابر آکنه و آبرزی تجویز می‌شود.





برای رسیدن به یک خواسته یا پیشرفت در کاری، خیلی تلاش کرده‌ای و در این ماه به این خواسته خواهی رسید. اگر با کسی در بین اعضای خانواده و فامیل دچار اختلاف نظر و کدورت شده‌ای در این ماه مشکل حل می‌شود و به اصطلاح آشتی می‌کنید و رابطه خیلی محکمتری نسبت به قبل ایجاد می‌شود. شما به این رابطه نیاز داری چرا که به دلایل مختلف در سالهای اخیر افراد زیادی را از زندگی خودت کنار گذاشته‌ای و حالا خیلی تنها هستی و اگر این روند ادامه پیدا کند دچار افسردگی خواهی شد. سعی کن روابط اجتماعی‌ات را تقویت کنی و در منزل با همسایه‌ها و در محیط کار با همکاران و در تعطیلات با دوستان و در مهمانی‌ها با اقوام و آشنایان بیشتر معاشرت کنی تا خدای نکرده افسرده نشوی. منتظر خبری هستی، اخبار مختلفی می‌رسد ولی آن خبر مدنظر تو نیست. البته در دهه اول تیرماه خبری هست که خنده بر لب تو بنشانند. گاهی هم اشکی می‌ریزی و دلت از چیزی می‌سوزد، این خوب است، چرا که غصه‌هایت ذوب شده است.

اگر مجرد هستی و کسی را دوست داری، به زودی شرایط ازدواج مهیا می‌شود و به این مسئله به چشم یک آزمون و کمک الهی نگاه کن چرا که اگر به هر دلیل و بهانه از طرف مقابل ممانعتی ایجاد شد یا تلاش برای برداشتن موانع نشد، این لطف خدا به توست که از همین حالا متوجه ذات

و ماهیت طرف مقابل بشوی و خدای نکرده فردا ضرری نکنی. اگر هم مشکلی نبود و مشکلات حل شد که چه بهتر، بنیان عشق و زندگیتان محکم شده است.

از فردی می‌رنجی و این رنجش را فراموش نمی‌کنی که این بد است. یک جابجایی با احتمال ۵۰-۵۰ هست که تا خودت نخواهی رخ نمی‌دهد. برای بعضی متاهل‌ها روزهای سختی پیش روست که می‌تواند جسمانی، روحی یا کاری باشد، خودت را آماده مقابله با مشکلات کن. بحث‌های خانوادگی و حرص و جوش خوردن متعاقب آن هم مثل همیشه هست.

اگر قصد سرمایه‌گذاری در کاری داری، حتی کار خیر، حتما ابتدا فکر کن. بعد تحقیق و سپس مشورت با خبره‌های اهل فن. در مرحله بعدی برنامه دقیقی بریز و در نهایت با سیاست اجرا کن تا خدای نکرده دچار دردسر نشوی. یک دندان درد در این ماه داری و باید بیشتر مراقب باشی. خبر یک جدایی می‌رسد که غیر مترقبه است و چند ساعتی باور نمی‌کنی. غمی بزرگ هست که به سکوت وادارت می‌کند و نمی‌توانی آن را با کسی در میان بگذاری چرا که خاطره تلخ قبلی و افشای رازهایت را نزد کسی که محرم می‌دانستی و درد دل می‌کردی. تکرار خواهد شد. اگر دنبال کار هستی ناامید نشو و دست از تلاش برندار. اگر کسی هم تازه وارد زندگیت شده خیلی مراقب باش که گول نخوری.

## خرداد



در این ماه کلی قهر و آشتی داری ولی نگران نباش چون قرار نیست تغییری در این شرایط رخ بدهدانه تو دست از اخلاق هایت برمی‌داری و نه افراد مقابل! یک گره از کارت در این ماه باز می‌شود که مدت‌هاست منتظرش بودی اما در ادامه خود یک بلاتکلیفی می‌شوی. این که کاری را انجام بدهی یا نه. پشت سرت حرف زیاد است و بدان بخش عمده‌ای از این حرف‌ها به خاطر رفتارهای خود توست. باید در نوع رفتار ت تجدیدنظر کنی. تو در روابط اجتماعی خوب هستی و باید سعی کنی در روابط خانوادگی هم به همان سطح برسی. بیشتر به خانواده توجه کن و برایشان وقت بگذار، یادت باشد که همیشه در سختی‌ها این خانواده هستند که کنار انسان می‌مانند و تکیه‌گاه او هستند. اگر درگیر مسئله ارت هستی باید صبر کنی. بدان که با لجبازی هیچ مشکلی حل نمی‌شود. نه از تو و نه از دیگران. به خاطر همین لجبازی جایی و در موضوعی باخت بدی را متحمل می‌شوی و سعی کن از این شکست عبرت بگیری. دو شغله هستی و به زودی پیشنهاد شغل سوم هم می‌رسد! درآمدش خوب است ولی حساب آبرویت را هم بکن و اگر وقت و توانایی داری قبول کن وگرنه اعتبارت را از دست خواهی داد. به فردی علاقه داری و نمی‌دانی نظر او در موردت چیست. بدان هر احساسی اگر متقابل باشد به زودی خودش را نشان می‌دهد و خیلی راحت خودت متوجه می‌شوی. پس نیازی به کارهای عجیب نیست و مراقب باش کسی به این بهانه از تو سوءاستفاده نکند. درست مثل رجال‌های قدیم! یک خبر ناگوار می‌رسد و در مراسمی شرکت می‌کنی که البته انجام وظیفه است وگرنه شما نزدیک به ماجرا و فرد مورد نظر نیستی. برای متاهل‌ها در این ماه جر و بحث و دعوای زناشویی زیادتر از همیشه رخ می‌دهد و باید صبور باشی و به همسرت بیشتر توجه کنی تا او هم متقابلاً خواسته‌هایت را برآورده کند. بدان که تو مقصری. برای بعضی مجردها در این ماه ملاقاتی پیش می‌آید که پس از آن در یک بلاتکلیفی گیر می‌کنند. استرس دارند و مدام دنبال پی بردن به تفکر طرف مقابل هستند. این رفتار می‌تواند برایت جدی شود معقول و منطقی ماجرا را بگیری کن. اگر در انتظار فرزندی هستید، قدمش بسیار مبارک است و درآمد خانواده بیشتر می‌شود و انرژی و شادی می‌آید اما در مقابل، مسئولیت پدر و مادر هم بیشتر می‌شود و باید از حالا به فکر تربیت درست کودکان باشید. از یک تلفن خبری بسیار خوشحال‌کننده می‌رسد. مراقب وسایل شخصیات هم باشی که یک خطر دزدی در کمین است. بیشتر موبایل یا لپ‌تاپ یا کیف و اگر وسیله نقلیه داری اینها را هرگز درون ماشین تنها نگذار که موجب وسوسه سارقان برای شکستن شیشه اتومبیل می‌شوند. اگر منتظر دریافت وام هستی در این ماه می‌رسد و اگر برنامه‌ریزی درستی بکنی این پول بخش بزرگی از مشکلاتت را حل می‌کند. روز ۳۰ تیر روز خوبی برایت است آماده یک جابجایی عظیم و سخت باش!

## اردیبهشت



چند معامله کوچک هست که هیچ کدام به تنهایی به چشم نمی‌آید ولی مجموع آنها در کنار هم سود خوبی دارد و خوشحالت می‌کند. سرگردان هستی. به خاطر یک بن‌بست فکری و در این شرایط باید ابتدا تمرکز کنی و بعد در آرامش، درست‌ترین تصمیم را بگیری. از مشورت با اهل فن و خبره‌های آن موضوع غافل نشو و بدان رمز موفقیت در همان تمرکز و آرامش است. در یک جمع، شنیدن یک جمله حساسی تو را به هم می‌ریزد. سعی کن خودت را کنترل و دعوا راه نیندازی و خیلی بهتر است که به گوشه خلوتی بروی و آنجا اشکی بریزی و تا سبک شوی. اگر قصد تعویض وسیله نقلیه‌ات را داری بهترین فرصت مهیا خواهد شد و با این تغییر به یکی از اهدافت می‌رسی. فردی از زندگیت رفته و دوری او باعث به هم خوردن آرامش تو می‌شود. نگران نباش که این حالت مقطعی است و به زودی با بازگشت آن فرد، آرامش تو هم برمی‌گردد و روزهای خوب و خاطرات شیرینی با این فرد در پیش داری. سفری هست که برای اواخر این ماه برنامه‌ریزی می‌کنی و بسیار هم خوش می‌گذرد. در میان دوستان پرشماری که داری یک نفر به ظاهر دوست و در باطن دشمن خونی توست. مراقب باشی که اگر فرصت پیدا کند زهرش را خواهد ریخت. ضمناً دلیلی ندارد که به هر کس اعتماد کنی و نقاط ضعف یا اسرار مگوی خودت را با هر کس در میان بگذاری چون دوست امروز ممکن است دشمن فردا شود و آن وقت... وقتی از دست کسی حرص می‌خوری هرگز جمله‌ای بر زبان نیاور. گفتن هیچ حرفی در این لحظات از حرص تو کم نمی‌کند و دواي درد نیست. فقط باعث می‌شود فصول‌ها و جاسوس‌ها حرف تو را ۱۸۰ درجه چرخانده و به معنی دیگر به دیگران منتقل کنند و دردسرهای تازه‌ای برایت بسازند. پس مواظب زبانت باش! به خصوص حین عصبانیت. آدم لجبازی هستی و در این ماه یک لجبازی حساسی کار دستت می‌دهد! این لجبازی در مسئله عاطفی است و به ضرورت تمام خواهد شد. ضمناً بعداً حساسی از رفتار ت پشیمان می‌شوی. پس سعی کن جلوی خودت را بگیری و لجبازی نکنی.

قراردادی در مورد یک چهار دیواری امضا می‌کنی که استرس زیادی به همراه دارد ولی عاقبت سربلندی برای توست. برای بعضی مجردها در این ماه اتفاقی می‌افتد که پیامدش آشنایی با فردی جدید است ولی حواست باشد که احساسی تصمیم نگیری و پای قضا و تقدیر را هم وسط نکشی! اگر به فکر جراحی زیبایی در ناحیه صورت هستی این کار را نکن که عواقب زیادی دارد. از فردی که توقع نداری یک شادی غیرمنتظره به تو می‌رسد. امکان ادامه تحصیل هم فراهم خواهد شد و اگر پشتکار داشته باشی به مدارج بالا می‌رسی. یک اتفاق در روزهای آخر تیر یا اوایل مرداد ممکن است بیفتد اما نباید ناامید و نگران شوی. روز ۸ تیر روز خوبی برای توست.





روزهای خوبی در پیش است و هدایای زیادی دریافت می‌کنی که بُعد معنوی قضیه تو را به وجد می‌آورد. اینکه دوستان زیادی داری و به یادت هستند. به یاد ضربه‌های عاطفی که خوردی بیفت و قدر آرامش امروزت را بدان. فردی برایت قدمی برمی‌دارد که خیلی خوشحال می‌شوی و با کسی که دوست داری چند ملاقات می‌کنی که برایت دلپذیر است. گاهی احساس می‌کنی کسی قدرت را نمی‌داند ولی این مهم نیست. مهم این است که خودت. خودت را بشناسی و قدر صفات خوبت را بدانی. خوش قلبی، مهربانی و پرحسب و حوصله و البته اگر تلاش و پشتکار را هم به این صفات بیفزایی در آینده به تمام خواسته‌هایت می‌رسی. در این ماه زیاد مهمان داری و گپ و گفت‌های بسیار. در کنار آن یک جر و بحث هم پیش می‌آید که البته بی‌فایده است و چیزی عوض نمی‌شود. نه عقیده شما تغییر می‌کند و نه رفتار دیگری. فقط اعصاب خودتان را خراب می‌کنید! مشکلات مالی همیشه هست و اگر بخواهی زیاد به آنها فکر کنی حل که نمی‌شوند هیچ. آرامش و خوشی را نیز از دست می‌دهی و زندگی‌ت جهنم می‌شود. پس به هر چیز به اندازه‌ای که فایده دارد بها بده. یک تصمیم نیز هست که باید بگیری و البته اعصابت را خرد می‌کند. اگر شاغل هستی راه‌هایی هست که بتوانی بر درآمدت بیفزایی. یک گیر در کارت بوده که برطرف می‌شود و باید بتوانی از این گشایش جدید استفاده کنی. کسی در گذشته‌ات بوده که قصد دارد دوباره وارد زندگی‌ت شود او

تماس می‌گیرد و قرار ملاقات می‌گذارد و این ملاقات روی آینده و سرنوشت شما تأثیر زیادی دارد. پس باید خوب فکر کنی که می‌خواهی بروی؟ و اینکه پیامدهای رفتن چیست؟ برای برخی آقایان متولد این ماه یک بیماری چند روزه اتفاق می‌افتد باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشی. برخی مجردها نیز استرس ازدواج و انتخاب می‌گیرند که به کل غلط است. اگر شرایط ازدواج داری و مورد مناسب هم پیش آمد، به جای استرس باید چشم و گوشت را خوب باز کنی و وقتت را بگذاری تا خوب تحقیق کنی تا خدای نکرده پشیمان نشوی. بعضی وقت‌ها بی‌دلیل دلت می‌خواهد گریه کنی و بعضی شب‌ها در این ماه چند قطره اشک می‌ریزی. دعای یک پیرزن در حقت مستجاب می‌شود. اگر مادر، خاله، عمه یا حتی همسایه پیری داری و یا اگر نداری، در خیابان هم زن مسن دیدی حتما کمک کن. اواخر این ماه پولی می‌رسد و از یک بن‌بست مالی خلاص می‌شوی. برنامه یک سفر داری و خاطرات خوش سفر قبلی. در یک جمع شلوغ شرکت می‌کنی که همه دوست دارند و به خاطر یک پیروزی بزرگ است و متعاقب آن در مسیر یک موفقیت قرار می‌گیری که باعث ترقی و پیشرفت می‌شود. یک کار اداری هم هست که برو و بیای زیادی دارد ولی بالاخره به نفع شما تمام می‌شود و به خواسته‌ات می‌رسی. روز سوم تیرماه روز خوبی است. یک مسافر از راه دور می‌آید و خوشحالت می‌کند، چند دل درد شدید و ادارت می‌کند به دکتر بروی و یک نفر هم از روی علاقه خبرچینی تو را می‌کند!

## شهریور



در محل کار همه دوستت دارند، زیاد حرص و جوش می‌خوری که البته برای انجام درست مسئولیت کار خوبی است ولی سر مسائل بیهوده و الکی درست نیست. به یک جشن دعوت می‌شوی که خوش خواهد گذشت. یک ترقی و پیشرفت هم در پیش داری که از هر نظر (کاری - مالی - خانوادگی) به نفع توست و زندگی‌ت را بهتر می‌کند. متاهل‌ها ماه خوبی در پیش دارند. در آرامش و بدون جر و بحث‌های متداول. بعضی مجردها اما ممکن است نگران فردی باشند که برایشان مهم است. ممکن است یک دوری و فاصله بین شما ایجاد شود ولی آخر و عاقبت این نگرانی خوب است و روزنه‌ای امید باز می‌شود. اگر با فردی کدورت و دوری داری سر این موضوع خیلی مشغول می‌شوی ولی باید تحمل کنی و چاره‌ای نیست. در کارهای خیر پیشقدم باش (مثل همیشه) تا دعای خیر پشت‌سرت باشد. مطمئن باش از هر دست بدهی از همان دست می‌گیری و هر چه در حق دیگران خوبی کنی در حقت خوبی می‌شود. اگر به درد معده مبتلا شدی حتماً به دکتر مراجعه کن و هرگز دنبال نسخه‌های غیر تخصصی نرو که ضررش بیشتر است. جاسوس‌های زیادی دور و برت هستند که می‌خواهند سر از کارت در آورند. اگر موتورسوار هستی یک خطر از سر تان می‌گذرد، به شرطی که بیشتر مراقب باشی و البته قوانین را هم رعایت کنی. در جمعی شرکت می‌کنی که از این حضور نفع زیادی می‌بری. حرص و جوش خوردن در دست این و آن هم دردی از کسی دوا نکرده و برای تو هم سودی ندارد. در یک کاری که استعداد داری بیشتر تلاش کن چون شانس موفقیت داری. در مورد مسائل عاطفی هم در این ماه مراقب باش چون احتمال یک ضربه هست. یک سفر هم داری که چه کاری باشد و چه تفریحی خوش می‌گذرد. یک دندان درد شدید در پیش است. اگر دندانی هست که کار مرمت آن را عقب یا پشت گوش انداخته‌ای همین الان وقت بگیر و به دندانپزشکی برو وگرنه مجبوری مدتی بعد همین کار را با تحمل درد و حسرت انجام بدهی. حرف و سخن پشت‌سرت هست که نباید اهمیت بدهی. یک سرمایه‌گذاری پیشنهاد می‌شود که اگر قبول کنی سود خوبی دارد. لازم نیست حتماً سرمایه مالی داشته باشی. شاید به کمک فکری تو یا کارت نیاز شود و از این طریق در پروژه شریک شوی ولی در هر حالت مثبت است و موفقیت دارد. اگر قصد ادامه تحصیل داری و گرهی در کارت بوده این ماه باز می‌شود و خبر خوشی می‌رسد که می‌توانی به تحصیل ادامه بدهی. اگر هم منتظر تقسیم ارثی بودی این کار انجام می‌شود و سهم تو یا همسرت رقم مقابل ملاحظه‌ای است. اگر پرنده‌ای روی بام یا ایوان یا درخت و در کل، در فضای منزل شما لانه کرده بدان نماد خوبی است و به چشم همای سعادت به آن نگاه کن که خوش‌بختی می‌آورد. روز چهارم تیر روز خوبی است. در این ماه شبی با خانواده بیرون می‌روی و خیلی خوش می‌گذرد. اگر فرزند دختر هم داری پایش خواستگاری می‌آید و چند روزی سوژه منزل شما خواهد بود.

## مرداد



رقمی درشت در راه است و از بابت رسیدن این پول حسابی شاد می‌شوی. حواست باشد با برنامه‌ریزی از این مبلغ استفاده کنی و ضمن اولویت دادن به بدهی‌ها و پس‌انداز، برای سرمایه‌گذاری حتماً با اهل فن مشورت کن که سبباً خدای نکرده بعداً پشیمان نشوی. حرف‌هایی می‌شنوی که باعث تعجب و هیجان می‌شود ولی به روی خودت نیاور. سعی کن در این شرایط سکوت کنی. در انجام کاری هم عجله می‌کنی که این درست نیست و به ضررت خواهد شد. اگر همه جوانب را سنجیده و به همه زوایای مسئله‌ای فکر کرده‌ای باز هم عجله لازم نیست. این جورری امکان اشتباه زیاد می‌شود و در اجرا کار خوب در نمی‌آید. از یک راز عاطفی مطلع می‌شوی که مربوط به خودت یا یکی از نزدیکان است و به هر حال فاش می‌شود که این موضوع خوشایند تو نیست و از بابتش خیلی رنج می‌کنی ولی چاره‌ای جز تحمل نداری. برای معامله یک وسیله نقلیه نگرانی داری ولی این معامله به خیر و خوشی صورت می‌گیرد و نگرانی‌ات بیهوده است. مقابل فردی مطیع هستی و او گاهی از این ویژگی تو سوء استفاده می‌کند. سعی کن اجازه ندهی. حالا به هر کس و از هر طریق که بخواهد سوء استفاده کند و البته لزومی ندارد که حتماً دعوا کنی. بعضی شب‌ها دلت می‌گیرد و نیم‌شب اشکی می‌ریزی. روزهای سخت می‌گذرد و تلاش زیادی می‌کنی اما روزهای ۸ و ۱۱ تیرماه روزهای خوبی برای توست. چند تغییر هم داری که می‌تواند در مسیر کاری یا زندگی‌ت باشد و البته بسیار خوب و مفید است. از دست کسی هم سر یک مسئله مالی دلخورد هستی اما بدان نه در این موضوع و نه در هیچ کاری لجبازی به نفع تو نیست و تنها به مشکلاتت می‌افزاید و هیچ سودی ندارد. اگر متاهل هستی چند جر و بحث خانوادگی پیش می‌آید که اعصابت را خرد می‌کند و ناراحت می‌شوی. بدان این مسائل در تمام زندگی‌ها هست و اساس زندگی یعنی همین. قرار نیست غیرممکن است که دو نفر در همه چیز اتفاق نظر داشته باشند و کاملاً مثل هم فکر کنند و احساساتی نظیر اینکه کسی قدر مرا نمی‌داند یا مرا دوست ندارد نیز مخصوص لحظات پس از دعواست و نباید آن را جدی بگیری! اگر قصد خرید، فروش یا اجاره یک چار دیواری را داری (می‌تواند خانه، آپارتمان، باغ، ویلا، مغازه، شرکت، انباری یا هر چه باشد) عجله نکن و با آرامش و چشم باز قدم بردار. اگر فرد جدیدی هم وارد زندگی‌ت شد همین طور. قرار نیست هر چه گفت باور کنی و تمام صفات او را مثبت ببینی و فکر کنی برای خوشبختی تو آمده! اگر قبلاً ازدواج کرده‌ای و دوباره فرصتت پیش آمد، درنگ نکن اما اشتباه هم نکن. چشم‌ها را باز کن تا اشتباهات دفعه قبل را تکرار نکنی و البته خرافات و بدشگونی‌ها... را هم دور بریز. برای یک سفر برنامه‌ریزی می‌کنی که خوش می‌گذرد. یک تکه طلا هم وارد امواالت می‌شود که می‌تواند هدیه باشد. دست یک فرد موذی هم برایت رو می‌شود.



جایی حرف از شما زیاد است، چه تعریف و چه ابراد گرفتن ولی به هر حال در یک مکان به خصوص از شما زیاد صحبت می‌شود. یک تماس تلفنی در اوایل این ماه داری که خیر خوش و دلگرم‌کننده‌ای به دنبال دارد. روز دهم تیرماه روز خوبی برای شماست. یک گروه و دبستگی داری که باید آن را باز کنی و گزینه دائم کارهایت به بن‌بست می‌خورد یا اینکه به کندی پیش می‌رود. اگر شاغل هستی در این ماه پولهای زیادی به دست می‌رسی و می‌توانی با آن نقشه‌هایی را که داری به اجرا بگذاری. فقط خیلی مراقب باشی که مبادا اشتباه کنی. در این صورت ضرر بزرگی در انتظارات است و زندگی‌ت زیر و رو می‌شود. اگر قصد سرمایه‌گذاری با این پول را داشتی حتماً تا می‌توانی با آدم‌های ناشناس و غیرمفروض و کسانی که هیچ منفعتی در آن قضیه ندارند، مشورت کن و برو از نزدیک کسانی را که پیش از تو این سرمایه‌گذاری را کرده‌اند ببین. یادت باشد همیشه آدم حسود و بدذات دور و بر هر کسی هست که دشمنی در ذات آنهاست و چشم دیدن موفقیت و سعادت دیگران را ندارد. مبادا گزک دست آنها بدهی. اگر حواصت جمع باشد در این ماه از شر یک یا چند غم و غصه دائمی خلاص می‌شوی و گرنه، به غصه‌هایت اضافه خواهد شد. چند ملاقات داری که برایت سرنوشت‌ساز می‌شوند. باید در این ملاقات‌ها یا بعد آنها جوابی بدهی و این جواب قطعی است و صد البته که در آینده و سرنوشت تأثیر مستقیم دارد. درست مثل خواستگاری، پس در انتخاب جواب

خیلی منطقی فکر کن و زیاد به احساسات توجه نکن. برای مجردها فرصتی دل‌انگیز پیش می‌آید که باید قدرش را بدانند. متاهل‌ها اما برعکس، احساس خستگی و کسالت دارند که البته حقیقی نیست و صرفاً یک احساس است. سعی کنیید حتماً با خانواده عصرها بیرون بروید، مهمانی بروید و قدم بزنید چون روحیه‌تان را عوض می‌کند و شما به این تغییر نیاز داری. افرادی در لباس دوست دور و برت هستند که چشم دیدنت را ندارند! سعی کن با یک تدبیر دست آنها را رو کنی و آنها از اطرافت بروند و گرنه زهر خود را خواهند ریخت. به یک مهمانی دعوت می‌شوی که اگر بروی با افرادی آشنا خواهی شد و این ملاقات‌ها در آینده برایت مفید هستند. فردی به شما علاقه دارد و از روی علاقه حواصت به تو هست و مراقب شماست. اگر به او فرصت آشنایی بدهی از این اتفاق پشیمان نمی‌شوی و یک تکیه‌گاه مطمئن و مورد اعتماد پیدا خواهی کرد. اگر گاهی احساس سرگیجه داری حتماً به پزشک متخصص مراجعه کن و نوار مغزی بگیر. این ناراحتی را مبادا سراسری بگیری یا پشت گوش بیندازی. ضمناً حتی یک عدد قرص هم بدون نسخه و دستور پزشک نخور. حتی یک استامینوفن یا ژلوفن ساده. فردی به هست که با سیاست خود را به شما نزدیک می‌کند اما قصدش اصلاً دوستانه نیست. مراقبش باش و به او اعتماد نکن. یک سفر یا جابجایی غیرمنتظره هم هست که دشمنانت را حسابی دلخور می‌کند.



## آذر

از یک تماس تلفنی به خواسته‌تان می‌رسید و به موقعیت جدیدی دست پیدا می‌کنی. فقط در این شرایط باید سیاست داشته باشی. روز ۹ تیر روز خوبی برای شماست و در این روز از یک انتظار درازمدت خارج می‌شوی. یک سفر کوتاه و غیرمنتظره دارید که یک دفعه راهی می‌شوی. قبل یا بعد از این سفر هم به یکی از آرزوهایت می‌رسی. اگر با کسی قهر هستی تلاش کن رفع کدورت کرده و آشتی کنی. با فردی تلفنی صحبت می‌کنی و او حرفی می‌زند یا خبری می‌دهد که باعث خوشحالی بزرگی می‌شود. آرزوهای زیادی داری. برخی آن قدر بزرگ و دور از دسترس بوده‌اند که قیدشان را زدی و دیگر تلاشی برای رسیدن به آنها نمی‌کنی. همه این پروژه‌ها را از پایگانی ذهنت بیرون بکش و دوباره به جریان بینداز که اگر تلاش کنی و از اشتباهات گذشته عبرت گرفته باشی، حالا رسیدن به آنها ممکن است. با چند نفر از اقوام و دوستان در این ماه ملاقات داری و از دیدن ناگهانی آنها حسابی تعجب می‌کنی. اگر هم کسی از زندگی شما رفته، قصد برگشت دارد و شاید در همین ماه برگردد. او کاملاً مطیع شما خواهد بود ولی خودتان دیگر پدربرای این فرد نیستید. به یک مهمانی دعوت می‌شوی و می‌روی ولی یک دلخوری پیش خواهد آمد و مراقب باش کار به درگیری نکشد و در همان حد بماند که به نفعت نیست. فردی شما را دوست دارد و خودت خیر نداری یا به روی خودت نمی‌آوری. این علاقه اصولی و مناسب نیست و به شما آسیب خواهد زد. سعی کن فاصله‌ات را با او حفظ کنی. پولی در این ماه می‌رسد که با برنامه‌ریزی درست می‌توانی بخش مهمی از مشکلاتت را حل کنی. مراقب باش که همراه پول، با دنبال دور قاب‌چین‌ها و متملقان و کلاهبرداران هم می‌آیند و کفایت لحظه‌ای یا ذره‌ای مراقب نباشی. متاهلین ماه خوبی در پیش دارند. آرامش دارند و از همان جر و بحث‌های کوچک و ساده نیز خبری نیست. البته افراد فضول و حسود دور و برت هستند و بی‌بهره و بی‌ربط، همه چیز را به هم می‌افند تا از آن تلمای برای به دام انداختن و مشکلی برای به هم زدن آرامش و زندگی شما بسازند. مراقب باش. یک معامله در پیش است. قبل از هر تحلیقی و هر تصمیمی یک جمله را مدام با خودت تکرار کن: «همه آسانها دوست یا دوستدار من نیستند.» باید کارهایت را خودت انجام بدهی و مبادا از دیگران متوقع شوی که قطعاً خواهی باخت. اگر آن معامله ملک باشد سود خوبی می‌بری. در مسیر ترقی قرار خواهی گرفت و بدان نه پارتی و نه استعداد و نه پول، هیچ کدام ضامن موفقیت نیست. تنها تلاش لازم است و پس. اگر می‌خواهی به پیشرفت ادامه بدهی باید بیشتر تلاش کنی و خودت بخوابی. از کسی انتظار کمک یا پارتی‌بازی نداشته باش که آن راه به ترکستان است. بعضی شبها زیادی فکر و خیال داری و این درگیری ذهنی تنها فرصت استراحت و آرامش را از تو می‌گیرد و هیچ سود دیگری ندارد. با کسی که مدت‌هاست دوست داری ملاقات کنی، ملاقات می‌کنی. روز ۲۸ تیر هم روز خوبی برای توست.



## آبان

چند شب گریه می‌کنی و این اتفاق تا چند روز آینده تکرار می‌شود. دلت گرفته و گاهی خودت هم نمی‌دانی چرا اشک می‌ریزی! ولی سبک می‌شوی و جلوی خودت را نگیر. اگر با یکی از اعضای خانواده درگیری یا کدورتی داشتی آشتی کن. گذشت داشته باش تا در حق خودت هم گذشت شود. مغرور هستی و منتظر یک چشم‌انتظاری که تا آخر تیرماه نیز ادامه دارد. در این قضیه استرس و نگرانی زیادی را تحمل می‌کنی اما اگر خوب فکر کنی می‌بینی خودت هم دلیلی برای این کار نداری! از دست یک نفر که اطراف توست خیلی حرص می‌خوری و گاهی دوست داری کاری کنی که او را دیگر نبینی ولی ممکن نیست و چاره‌ای جز تحمل نداری اگر فرزند متاهل داری در زندگی‌اش دچار مشکلی می‌شود و شما باید پدرمائی کنی. متأسفانه در موارد مشابه خیلی زندگی‌ها از هم پاشیده و زوج‌های جوان از یکدیگر جدا شده‌اند. اگر نمی‌خواهی این سرنوشت برای فرزند شما تکرار شود سعی کن مشکل را حل کنی با گرفتاریهای مالی دست و پنجه نرم می‌کنی و البته حرص و جوش هم می‌خوری. زیانت تلخ است و گاهی اطرافیان را می‌رنجانی. این خوب نیست چرا که کسی قلب مهربانت را نمی‌بیند و همه از روی زبان و ظاهر قضاوت می‌کنند. سعی کن رفتار را کنترل کنی. اگر متاهل هستی و می‌خواهی کاری را بدون مشورت با همسرت انجام بدهی، این کار را نکن چرا که از دو جنبه به دردسر می‌افتی. هم در آن کار و هم همسرت دلخور می‌شود و اصلاً به نفعت نیست. بعضی مجردهای دنبال کار با یک امضا صاحب کار و درآمد می‌شوند. اگر شخصی هست که از زندگی شما رفته به زودی برمی‌گردد و درهای شانس به رویت باز می‌شود. اگر دنبال وام هستی صبور باش چون موانع زیادی سر راهت قرار دارند تا به این پول برسی. از دست یک نفر هم ناراحتی اما حواصت باشد که مبادا تصمیم غلطی بگیری که در آن صورت مشکلاتت با او چند برابر می‌شود و همه حق را به او خواهند داد. اگر در یک کار اداری منتظر خبری هستی در این ماه می‌رسد و به خاطر ساعتی شاد می‌شوی. یک جابجایی هم هست که اصلاً باب میل شما نیست ولی مجبوری و باید جابجا شوی و می‌شوی. کسانی که متولد این ماه هستند و زیر ۲۲ سال سن دارند در این جشن تولد هدایای خوبی می‌گیرند اما کسانی که دقیقاً ۲۲ ساله می‌شوند سالی پر از موفقیت پیش رو خواهند داشت و به بسیاری از خواسته‌هایشان می‌رسند. البته افراد طعمکار و حقه‌باز هم در این ماه هستند که در اطراف شاغلین می‌چرخند و منتظر فرصتی هستند تا کلاه شما را بردارند. مراقب آنها باش. مبادا به کسی بی‌دلیل اعتماد کنی که چوبش را به سختی خواهی خورد. اگر پشت‌فرمان ماشینی می‌نشینی در این ماه بیشتر مراقب باش و قوانین را رعایت کن تا خدای نکرده دچار مشکل و تصادف نشوی.



با برخی افراد موذی معاشرت دارید و مراقب باش که آنها قبل از هر چیز، دو رو دارند. اگر دنبال هدفی هستی بدان که به آن می‌رسی. حالا می‌تواند قصد ادامه تحصیل یا رسیدن به یک شغل یا موقعیتی ممتاز باشد. به شرطی که پشتکار را فراموش نکنی. پولی می‌رسد که خیلی هیجان‌زده می‌شوی. شاید یک وام یا ارث یا حتی وجهی که تصورش را نمی‌کردی و از جایی که انتظار نداشتی. مدتی است در یک پلاتنکلیفی هستی و نمی‌دانی چه کار کنی. به راه‌ها و مسیرهای مختلف می‌اندیشی ولی باز سردرگم هستی که این به خاطر اشتباهات خودت‌ان است. باید هر چه زودتر جبران کنی تا دیر نشده وگرنه فرصت از دست می‌رود.

مهربان و خوش‌قلب باش و برای همه خیر بخواه تا خودت از اثرات این مثبت‌اندیشی و انرژی فراوانش بهره‌مند شوی. گاهی به دیگران حسادت می‌کنی و قبل از همه و بیشتر از همه خودت آسیب می‌بینی و ناراحت می‌شوی. سعی کن با این ویژگی بختگی و آن را از خودت دور کنی وگرنه خیلی زود تنها می‌شوی و اطرافیانت دور خواهند شد. اگر حرفی پشت‌سرت زده شده و به گوشت می‌رسد، فراموش کن و جدی نگیر. سربه‌های زیادی در زندگیت خورده‌ای که باعث سلب اعتماد می‌شود ولی این هم غلط است. نباید گناه یک نفر را به پای دیگران نوشت. همان قدر که بی‌اعتمادی به همه کس و همه چیز غلط است، اعتماد بی‌جا به هر کس و هر چیزی هم ضرر دارد و لطمه می‌زند. با

مشکلاتی در این ماه مواجه هستی و خیلی حرص و جوش می‌خوری. البته با حرص خوردن مشکلی حل نشده و باید فکری برای مشکلات کنی و انرژی و آرامشت را حفظ کنی. گاهی احساس یأس یا خستگی می‌کنی و ناامیدی بر تو مستولی می‌شود که اثرات همان حرص خوردن‌های الکی است باید انرژی داشته باشی تا با مشکلات بجنگی. اگر به کسی یا چیزی علاقه داری باید از راه درست آن را به دست بیاوری و صبور باشی. اهل رقابت باش و اجازه نده شکست مقطعی تو را برای همیشه از میدان به در کند. در اواسط تیرماه پولی به دست می‌رسد که خوشحال می‌شوی. اگر وسیله نقلیه داری و می‌خواهی تعویض کنی نباید پشت‌گوش بیندازی و سریع اقدام کن. وقتی غم و غصه دوروات می‌کند، به جای اشک ریختن و ناامید شدن به چیزهای خوب فکر کن و از اشتباهات گذشته درس بگیر. به دو یا سه مهمانی دعوت می‌شوی که اگر بروی خوب است و روحیه‌ات عوض می‌شود. قطع رابطه‌های زیادی داری که باعث می‌شود روز به روز بیشتر تنها شوی ولی این تنهایی نباید باعث و دلیلی برای تصمیم اشتباه شود. یک خواستگاری یا شراکت نسنجیده یا هر مسئله‌ای را باید در جا رد کرد نه اینکه به خاطر پر کردن تنهایی از چاله به چاله بیفتی. سعی کن به یک سفر کوتاه دو، سه روزه بروی که حالت را خیلی خوب می‌کند اگر در مورد ارث یا خانواده مشکل داری سعی کن در فضای دور از تنش بنشیننی و یا صحبت مشکل را حل کنی. با داد و دعوا مسئله حل نمی‌شود.

## اسفند



در روزهای ابتدایی تیر و از سر ناراحتی چند قطره اشک می‌ریزی اما خیلی زود به آرامش می‌رسی و سبک می‌شوی. اگر گاهی احساس سردرد داری حتماً به پزشک مراجعه کن. موضوع را سرسری نگیر و مبادا از پیش خود یا به تجویز این و آن خوددرمانی کنی! حتی یک عدد قرص هم نخور. اگر به پزشک نروی این سردردها روز به روز طولانی‌تر و شدیدتر می‌شوند. یک گره در این ماه از کارت باز می‌شود و خیلی خوشحال می‌شوی. در انجام کاری هم خیلی عجله می‌کنی که اصلاً خوب نیست و دقیقاً در همان مسئله به ضررت می‌شود. خیلی چیزها تنها با گذشت زمان میسر می‌شود و خیلی کارها فقط به دست زمان حل شدن است و نباید دخالت کنی چون فایده‌ای ندارد و برعکس کار خراب می‌شود. این روزها خیلی افسوس گذشته را می‌خوری که می‌دانی سودی ندارد و ضرر است. ضرر از این بابت که ناامید می‌شوی و انرژیت گرفته می‌شود و دست به هیچ کاری نمی‌زنی. یادآوری گذشته تنها وقتی مفید است که از تجربیات و شکست‌ها و اشتباهات درس عبرت بگیری و تکرارشان نکنی. روزهای سختی در پیش داری ولی ناامید نشو چون سم است. همه مزد تلاش و پشتکارشان را می‌گیرند و استعداد و پارتی مهم‌تر از تلاش و لیاقت نیست. اگر قسط یا بدهی داری در این ماه شرایط تسویه‌اش جور می‌شود و حتماً این کار را یکن وگرنه مشکل بزرگتری خواهی داشت. مهمان هم زیاد می‌آید و باید آماده هزینه‌ها و سر و صداها باشی! یک برنامه‌ریزی عروسی هست که برای خانواده یا نزدیکان است. این وصلت جور می‌شود و تو در آن نقش پررنگی داری و خیلی خوشحال می‌شوی. برخی از متولدین این ماه خودشان عروسی می‌کنند و برخی صاحب فرزند می‌شوند که بسیار باقدم خیری دارد. فردی هست که با او قطع رابطه کرده و دور شده‌اید و اسطه می‌فرستد و چند بر خورد پیش می‌آید که راغب به آشتی است ولی این کار را نکن. اگر هم در شرایطی گیر کردی و مجبور به آشتی شدی یادت باشد دیگر مرتکب اشتباه نشوی و او را به خودت نزدیک نکنی. هر چه دورتر از شما باشد آرامش بیشتری دارید. در این ماه کمی هم حرص می‌خوری! اگر متأهل هستی از دست همسرت ولی قدرش را بدان و در هر فرصتی از او تشکر کن تا بداند زحماتش را می‌بینی و قدر می‌دانی. یک دلخوری چند روزه در پیش است. در میان دوستان نیز آدم‌های ناباب هستند که به تو حسادت می‌کنند. سعی کن تا می‌توانی از آنها دوری کنی اگر امسال به ۳۱ سالگی می‌رسی. بدان روزهای خوبی در پیش داری. یک تغییر بزرگ در راه است که مسیر و نوع زندگیت را عوض می‌کند اگر شاغل هستی یک پست عالی می‌گیری. یک هدیه گرانبه‌ای هم از کسی که انتظارش را نداشتی و این موضوع خوشحالت می‌کند. اگر از علاقه کسی به خودت تردید داری حتماً او را امتحان کن تا هر چه زودتر بفهمی ریاکار است یا نه و اگر علاقه دارد تا کجا حاضر است پای تو بایستد.

## بهمن



اگر به خاطر شغل زیاد به سفر می‌روی، آماده دفع یک خطر باش. ممکن است این خطر گم شدن کیف یا مدارک در یک سفر خارجی باشد یا سرعت در یک سفر داخلی و یا حتی خدای نکرده تصادف بر اثر بی‌احتیاطی. حتماً از محل‌های ویژه عبور عابرین و پیاده‌رو استفاده کن و خیلی مراقب وسایلت باش. متاهلین در این ماه چند چر و بحث با همسر خود دارند که البته نه دلیل درستی دارد و نه به جایی می‌رسد. فقط اعصاب خودتان را خرد می‌کنید که نباید چنین شود.

به بعضی مجردها خیلی خوش می‌گذرد. با کسی که دوست دارند و صمیمی هستند به جایی می‌روند و یا خیر خوشی می‌رسد که در پی آن یک اتفاق و تغییر بزرگ در زندگی دارید. خوشبختی پشت در خانه شما آمده و کافیست در را باز کنی و البته آن را فراری هم ندهی. به یاد بیاور که سالها منتظر این لحظه بودی و حالا داری به آرزوی بزرگت می‌رسی. اگر وسیله نقلیه داری یک خرجی روی دستت می‌گذارد که فکرت را هم نمی‌کردی و طبعاً پیش‌بینی و ذخیره‌های هم برایش نداشتی. پس به دردرس می‌افتی. در دو سه جمع شلوغ و پر سر و صدا شرکت می‌کنی که خیلی می‌خندی و شاد شاد و پرانرژی برمی‌گردی.

چند معامله کوچک هست که می‌تواند برای خودت نباشد. یعنی از نزدیکان و دوستان یا خانواده ولی به هر حال خوب است و به آنها از بابت کار تو سود می‌رسد و شاد می‌شوند. خودت هم صاحب تجربه می‌شوی و البته احترام و محبت دیگران. گاهی احساس می‌کنی از این زندگی اصلاً راضی نیستی و دوست داری همه چیز را از اول بسازی ولی این امکان‌پذیر نیست. به این فکر کن که با استفاده از تجربه‌ها و شکست‌های قبلی چه کار کنی که زندگیت بهتر شود و به مسیر پیشرفت بیفتد.

یک جایجایی و متعاقب آن یک داد و بیداد داری! یک پیشنهاد هم می‌رسد که منتهی به یک پیشرفت می‌شود که اگر قبول کنی به نفع توست. قراردادی را هم امضا می‌کنی که می‌تواند برای خرید، فروش یا اجاره باشد ولی به هر حال تو را از یک آشفتنگی نجات می‌دهد و البته سود مالی ندارد. فردی بر تحمل و صبور باید باشی تا بتوانی ضرر و عقب‌ماندگی‌های سالیان پیش را جبران کنی. این ضرر می‌تواند مالی یا کاری یا عاطفی هم باشد. برای برخی مجردها فرصت ازدواج پیش می‌آید ولی خوب چشم و گوششان را باز کنی و درست تصمیم بگیر. برای یک سفر هم برنامه‌ریزی می‌کنی که خیلی خوش می‌گذرد. به عبادت یک مریض می‌روی و این عمل تو در روحیه آن فرد اثر مثبتی دارد و خیلی دعایت می‌کنند. برخی در این ماه با یک فرد جدید آشنا می‌شوند و ورود همین فرد به زندگی آنها باعث دلگرمی و امیدواری است و می‌تواند روی خیلی کمیودها سایه بیندازد. اگر فرزند دارید در این ماه به دلیلی غصه او را خواهید خورد ولی نگران نشو چون مسئله مهمی نیست. اگر هم درگیر یک کار اداری هستی بدان که باید کلی بروی و بیایی و دوندگی در پیش داری اما عاقبتش خوب است.

# 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**  
**آموزشگاه ها) + 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