

معجون معجزه گری برای رفع گرفتگی رگ ها

هفته نامه

سعادت آباد

شماره ۶۱۳ - قیمت: ۳۰۰۰ تومان

طب سنتی
مطالب ویژه

آشنایی
با ۸ ماده
غذایی
ضد پیری

چه زمانی
مصرف ماهی
باعث بروز
سکته می شود؟

۱۰ گیاه دارویی
کاهش دهنده
قند خون



چه زمانی مصرف ماهی باعث بروز سکتة می شود؟



افزایش احتمال سکتة، افزایش احتمال ابتلا به MS، ضعف شدید، تحلیل قوای جنسی، برص، لک و پس، ناراحتی های عصبی و ... تنها برخی از عوارض خوردن ماهی بدون رعایت تدابیر خاص مصرف آن است.

یکی از نکات بسیار کلیدی و مهم در حوزه تغذیه و حفظ سلامتی، آگاهی از «تداخلات مضر مواد غذایی» است به این معنی که مصرف برخی مواد غذایی بسا هم و در یک وعده غذایی می تواند بسیار مضر و خطرناک باشد.

یکی از این موارد پر هیز، مصرف گوشت «ماهی» با برخی اقلام غذایی مانند ماست یادوغ است که می تواند منجر به مشکلات و عوارض شدیدی برای انسان شود؛ خوردن همزمان ماهی و ماست مخصوصاً در وعده شام می تواند بسیار پر عارضه باشد.

ضعف شدید، افزایش احتمال سکتة، تحلیل قوای جنسی، برص، لک و پس، سردی معده، افزایش احتمال ابتلا به MS، ناراحتی های عصبی و ... تنها برخی از عوارض خوردن ماهی همراه ماست است.

در توضیح جزئی این مسئله باید گفت که گوشت ماهی به لحاظ طبع، سرد و تر است و در صورت مصرف همزمان آن با ماست که آن نیز سرد و تر است، باعث غلبه شدید سردی و تری در بدن شده و عوارضی را که در بالا به آن اشاره شد به همراه خواهد داشت.

آنکه هر دو طبع سردی دارند به خصوص برای سردمزاجان توصیه نمی شود چون ضمن اینکه سبب بی حالی، ضعف و هضم سخت غذا می شود، تشدید کننده بیمار پهای سرد همچون روماتیسم، الزایمر، افسردگی و ... است. در روایات اسلامی آمده است که اگر ماهی به خصوص شب هنگام خورده شود و با مصلحات همچون خرما، گردو، عسل، روغن بادام شیرین، کنجد، زنجبیل، آویشن یا به همراه ادویه جات با طبع گرم خورده نشود، یکی از عوامل تشدید کننده ام اس و سکتة خواهد بود؛ بهترین جاشستی ماهی، آب نارنج و سیر است که هم فواید بی شمار و هم طبع گرمی دارند. همچنین مصرف همزمان ماهی با تخم مرغ نیز بسیار مضر است؛ در طب سنتی، مصرف تخم مرغ و شیر و هر گوشت دیگری به همراه ماهی منع شده زیرا تولید سودا می کند و بر خلق و خوی افراد تأثیر منفی گذاشته و سبب تشدید بیماری های مزمن، افسردگی و بیوست می شود.

پس در مصرف ماهی باید دقت داشت:

- ▼ ماهی هرگز همراه ماست یادوغ مصرف نشود.
- ▼ ماهی حتماً همراه مصلحات آن (خرما، عسل، گردو، زنجبیل، ادویه جات گرم، ماهی به صورت شکم پر) خورده شود.
- ▼ مصرف ماهی بیشتر باید در فصل تابستان و فصول گرم سال باشد.
- ▼ ماهی در وعده غذایی ناهار مصرف شود و از مصرف آن در وعده شام پرهیز شود.
- ▼ افراد با طبع سرد (افراد بلغمی و سوداوی) از خوردن زیاد ماهی به شدت پرهیز کنند.
- ▼ هرگز همراه ماهی، آب نتوشید.

همچنین متخصصان تغذیه، مصرف ماهی با لیمو ترش را نیز توصیه می کنند چون نه تنها لیمو طعمش را بهتر می کند بلکه ویتامین C موجود در آن به جذب آهن ماهی کمک می کند البته باید توجه داشت که مصرف مقدار زیاد جاشستی هایی چون لیمو ترش و انواع ترشی ها به همراه ماهی به دلیل

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr.Oz



● برای رفع لاغری و داشتن صورت تپل صبحانه تخم مرغ و سیب زمینی آب پز بخورید. برای کنترل کلسترول خون همراه آن گوجه میل کنید.

▼ راز بین بردن جای زخم: روزی ۲ بار چند قطره آب لیمو تازه روی زخم بریزید و ماساژ بدهید، آب لیمو یک لایه بر دار طبیعی برای سلول های لایه بالایی پوست می باشد که باعث کم رنگ شدن زخم می شود.

✓ شایع ترین دلیل مرگ ناگهانی نوزادان قبل از یکسال خوابیدن آن ها بر روی شکم است و باید به طور جدی از آن پرهیز نمود! 😊😊😊

● بستنی دارای سطح بالایی از کلسیم و فسفر است. کلسیم و فسفر دو ماده ای هستند که انرژی ماهیچه ها پتان را تامین می کند و نمایان جنسی شمارا بالایی برد.



▼ در شرایط پر استرس فقط ذره ای 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.

✓ خنک کردن رختخواب با پودر بچه، در شب های گرم کمی پودر بچه به بالش و تشک خود بزنید؛ پودر بچه تمام رطوبت و عرق را در طول شب جذب می کند و صبح شما کاملاً خشک و خنک از خواب بلند می شوید. 😊😊😊



کلیه خوانندگان نشریه می توانند انتقادها و پیشنهاد های خود در مورد توزیع را طی تماس با شماره ۶۶۴۱۵۸۳۵ به اطلاع مدیریت برسانند.

خانم‌ها این مطلب را به دقت بخوانند

کارهایی که مردان را آزار می‌دهد

نمی‌توان بدون وجود زنان به زندگی ادامه داد و در عین حال زندگی با آنان نیز تا حدی دشوار است! در این مقاله مردان به چندین خصوصیت زنان اشاره کرده‌اند که از نظر مردان آزاردهنده و غیرقابل تحمل جلوه می‌کنند.



ساعت‌ها صرف خرید کردن

زمانی که صحبت از خرید کردن به میان می‌آید حتی واژه‌های چند ساعت یا یک شبانه روز صرف خرید کردن برای زنان کم به نظر می‌رسد. زنان دوست دارند ساعت‌ها پشت وپزیرن مغازه‌ها بایستند و حتی از تماشای اجناس داخل آن‌ها لذت می‌برند، بدون آنکه در آن زمان به فکر دیگر مسئولیت‌ها و وظایفشان بیافتند ولی بدتر این است که زنان دوست دارند مردان را هم همراه خود کنند، از این مغازه به آن مغازه و در حین جستجوی دقیق و موشکافانه در لابه لای البسه و توجه به برجسب قیمت‌ها، بیش از حد احساساتی شدن

زنان بر سر هر موضوعی گاهی به گریه می‌افتند، در حین تماشای یک فیلم سوزناک یا حتی یک فیلم شاد! شکستن یک ناخن یا حالت نگرفتن موها و غیره، بدتر اینکه در این مواقع از مردان توقع دارند که حال آنان درک شود و آن‌ها با به پایشان پیش بروند. باید حقیقت را بیان کرد، هیچ منظره‌ای بدتر از منظره زنی نیست که گریه‌کنان مقابل شوهرش بنشیند و هیچ حرفی هم نزد مردان نسبت به گریه زنان بی‌تفاوت و بی‌توجه نیستند ولی به جز بیان واژه‌هایی مثل: «عزیزم، گریه نکن یا عزیزم چرا گریه می‌کنی و غیره» راه دیگری برای دلداری دادن زنان بلد نیستند! مردان قبول دارند که زنان موجوداتی حساس، زودرنج و دل‌نازک هستند ولی تحمل مشاهده اشک‌های آنان بر سر هر موضوع جزئی و پیش یا افتادگی را ندارند.

از جنسیت خود به عنوان یک سلاح استفاده کردن

زنان در هنگام مبارزه و جبهه گرفتن در برابر مردان مایلند از جنسیت خود به عنوان یک سلاح استفاده کنند که این باعث خرد شدن اعصاب مردان می‌شود.

حرف زدن مداوم و پشت سر هم وقتی مردی حال زنی را می‌پرسد فقط مایل است پاسخی کوتاه بشنود نه یک سخنرانی یک‌ساعته! بیشتر زنان عاشق حرف زدن هستند و اگر سوزهای پیدا کنند، دیگر حاضر نیستند از حرف زدن دست بکشند. مردان از شنیدن سخن زنان لذت می‌برند ولی اصلاً حاضر نیستند ساعت‌ها پای سخنان پرتلاطم و پر جزئیات زنان بنشینند!

حسادت ورزی

خیلی از مواقع، حتی زمانی که مردی نام زن دیگری را به زبان می‌آورد، با حسادت‌های شدیدی از سوی همسرش مواجه می‌گردد. متأسفانه بسیاری از زنان با شنیدن نام یک زن دیگر از دهان مردان، دچار جزر و یک فکر و خیال و سوء تفاهم می‌شوند و همین باعث می‌شود که مردها به دروغگویی متوسل گردند. زنان معمولاً نسبت به حسادت و وفاداری مردان دچار عدم اطمینان هستند که این باعث رنجیده خاطر شدن مردها می‌شود.

انتقاد کردن از زنان دیگر

چرا حتی یک تعریف و تمجید ساده از زنی دیگر باید باعث ناراحتی و دلخوری یک زن شود؟ زنان مایلند تمام مدت از زنان دیگری انتقاد کنند که در اطرافشان وجود دارند، دلمه این انتقادها از وزن و تناسب اندام شروع می‌شود و به مدل مو و لباس و دیگر جزئیات می‌رسد. در حالی که مردان ممکن است فقط زمانی به یک زن دیگر توجه نشان دهند که متوجه موضوع غیر عادی خاصی در او شوند، مثلاً اگر زنی کفش لنگه به لنگه پوشیده باشا

سوالات بی‌دری برای رخنه در عمق ذهن مردان

سوال تکراری و قدیمی: «عزیزم، به چه فکر می‌کنی؟» نمونه سوالاتی است که زنان طی قرن‌ها آن را مطرح کرده‌اند تا از طریق آن مردان را محک بزنند و نسبت به احساسات واقعی شان مطلع گردند. ولی، مردان اصلاً دوست ندارند چنین سوالاتی را بشنوند، چه برسد به اینکه پاسخی به آن بدهند. آنان معتقدند که اگر زنی از عشق و علاقه آنان نسبت به خود اطمینان دارد دیگر نباید چنین سوالاتی را به عمل آورد.

تجاوز به حریم خصوصی مردان

زنان به خاطر وجود حس کنجکاوی شدید مایلند تمام مدت به دلایل مختلف به حریم خصوصی مردان تجاوز کنند تا به قول خودشان آنان را آموزش دهند! زمانی که تمام مدت حالت یک جاسوس را در قبال شوهرانتان ایفا می‌کنند، مورد تفر آنان قرار می‌گیرند!

کم صبر و تحمل بودن

مردان از مشاهده کم صبر و تحمل بودن زنان آزرده خاطر می‌شوند. آنان مایلند زنان را به عنوان همراهانی صبور، شکیبا، پر طاقت و مستحکم در نظر بگیرند.

از احساس عدم امنیت شکوه و شکایت کردن

زنان مایلند به مردان نکیه کنند و آنان را ستون آیین زندگیشان در نظر بگیرند. آنان دوست دارند از سوی مردان مورد حمایت قرار بگیرند و تعریف و تمجید بشنوند تا احساس امنیت پیدا کنند. زنان به محض دل باختن به یک مرد، دچار احساس عدم امنیت شدید می‌شوند و آن مرد را نکیه‌گاه عاطفی خود تلقی می‌کنند. ولی، مردان معمولاً از زبانی خوششان می‌آید که مقاوم و سرسخت هستند و استقلال ویژه‌ای در زندگی برای خود دارند.

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

■ صاحب امتیاز:
شرکت مطبوعاتی الهام گستر امروز
■ مدیر مسئول:
سمیه سادات احمدی

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

سعادت آباد

هفته نامه

فرهنگی - اجتماعی
(نام قبلی این نشریه «جلوه» بوده است)

❑ پوست لب نازک و حساس
است و در اثر خشکی ترک خورده
و خونریزی می کنند. مصرف کافی
سبزیجات، کیوی و روغن زیتون از این
عارضه جلوگیری کنید. کمبود آهن و
ویتامین B سبب ترک خوردن گوشه
لب می شود.



❖ زنجبیل ۱۰ هزار
بار قوی تر از داروهای
شیمی درمانی در نابود کردن
سلول های سرطانی، توقف
تشکیل نومورهای جدید و سالم
نگه داشتن سلولهای سالم است!



برای فرار از سکتة قلبی بخوانید معجون معجزه گر برای رفع گرفتگی رگ ها

اگر دچار گرفتگی رگ های قلبی شده اید، نیازی به عمل قلب باز ندارید، زیرا گرفتگی رگ ها پس از این، شماره آزار نخواهد داد. فقط کافی است، روزی نصف استکان (معادل ۳۰ سی سی) از این نوشیدنی غلیظ و طبیعی را میل نمایید تا مشکل تان به کلی برطرف گردد.

● معجزه مخلوط سیر و لیمو

افرادی که مشکل چربی خون بالا دارند و میزان کلسترول بد (LDL) در آنها بالاست و رگ های بدن آنها در اثر رسوب چربی ها دچار گرفتگی شده است، پس از مصرف این محلول می توانند شب ها بدون پریشانی خاطر، خواب راحت و آسوده ای داشته باشند. همچنین مصرف این محلول، برای کسانی که سایش دندان (دندان قروچه) و یا جرم دندان دارند، مفید است.

● چطور تهیه کنیم؟

◆ طرز تهیه:

۳۰ عدد حبه سیر را پوست بگیریید و همراه با ۵ عدد لیموترش (شیرازی) با پوست که قبلا هسته های آنها را گرفته اید، در همزن (میکسر) بریزید. پس از آن که همه محتویات در میکسر له شد، با یک لیتر آب مخلوط نموده و بجوشانید (نکته مهم: فقط و فقط، یک بار جوش بخورد). پس از سرد شدن، آن را از صافی رد نمایید و محتویات را داخل یک شیشه بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

قهوه به افزایش طول عمر بیماران کلیوی کمک می کند



ایستگاه سلامتی با دکتر آاز



Dr. Oz

● خوردن شکلات در هنگام مطالعه به مغز کمک می کند تا اطلاعات جدید را راحت تر نگه دارد و به طور مستقیم با نمرات آزمون بالاتر مرتبط است. 😊 😊



❑ آجیل و شکلات سرد سرد را تشدید می کند، میگرنی ها شکلات و آجیل نخورند زیرا این خوردنی ها این نوع سرد سرد را تشدید می کند. ❄️ ❄️

❖ گریپ فروت به علت غنی بودن از ویتامین C و آنتی اکسیدان ها، می تواند فرآیندهای پاک کننده کبد را افزایش دهد. 😊 😊

● صبح ورزشی کردن باعث می شود سه برابر بیشتر چربی بسوزانید! صبح ورزش کردن باعث می شود، بدن لز چربی به جای انرژی (قند) استفاده کند، زیرا بدن شما در خواب شبانه، قند را استفاده کرده است. 😊 😊

❑ به گفته محققان بوئیسدن لیمو می تواند در کاهش فشار خون بالا تاثیر چشمگیری داشته باشد. ❄️ ❄️

● ترکیب موجود در خمیر دندان های نامناسب که در تولید آنها برخی نکات رعایت نمی شود موجب بروز بیماری های خطرناک همچون تیر و تپید، مشکلات کبد و حتی سرطان شود. 😊 😊

❑ یکی از دلایل اصلی احساس خشکی در کف پا، بدون چربی خون است. آنرا جدی بگیرید. ❄️ ❄️

❖ بعد از اتمام حمام به کف و ساق پاها، آب سرد بگیرید تا مجددا خون به بالای بدن منتقل شود و واریس نگیرد. 😊 😊



فلفل دلمه‌ای بخورید
تازخیم معده نگیرید سرشار از ویتامین C و به درمان سرماخوردگی و به پیشگیری از زخم معده، بیماری‌های عفونی و سرطان کمک می‌کنند برای درمان سوءهاضمه مفید است.



بهترین ماده ضد عفونی کننده برای دهان آب نمک یا کربنات سدیم (جوش شیرین) است. آب نمک و جوش شیرین باعث قلیایی شدن محیط دهان شده و فعالیت میکروبهایی این محیط جلوگیری می‌کند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



کسانی که دچار کلسترول بالا و گرفتگی عروق هستند، توصیه می‌کنند در وعده صبحانه یا عصرانه، مقداری کنجد خام را آسیاب و از آن برای طعم دادن به لقمه نان و پنیرشان استفاده کنند.

کسانی که کنجد می‌خورند کمتر دچار ریزش مو، چروک پوست و کم‌خونی می‌شوند در صبحانه کنجد و عسل را جای دهید و برای طبخ غذاها از روغن کنجد استفاده نمایید.

مصرف شیر و سبزیجات تازه به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگانه گوارش کاهش می‌دهد زیرا این مواد به دلیل دارا بودن فسفر، منیزیم و کلسیم، خنثی‌کننده سموم می‌باشند.

مصرف همزمان ماهی و تخم‌مرغ ممنوع زیرا موجب اسپاسم و انقباض شدید برخی عضلات بدن یا دیواره احشای داخلی می‌شود و با درد شدید همراه است سبب بروز فساد هضم و اسهال می‌شود.

محققان در بررسی‌های خود متوجه شده‌اند؛ مواد غذایی سفیدرنگ مانند سیب، گلابی، موز، گل کلم، کاستی سالادی، خیار، سیب، پیاز و... خطر بروز سکنه مغزی را کاهش می‌دهند.

وقتی لبخند می‌زنید بدنتان هورمون‌هایی مثل اندورفین ترشح می‌کند که باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید. پس به محض بیدار شدن لبخند بزنید تا روزتان با یک حس و حال خوب شروع شود.



چطور مصرف کنیم؟

روزانه نصف استکان از این نوشیدنی (به اختیار خودتان قبل یا بعد از غذاهای اصلی) را میل نمایید. پس از گذشت سه هفته، احساس جوانی و شادابی در تمام وجودتان قابل لمس خواهد بود، زیرا تمامی گرفتگی‌های رگ‌های بدن و سایر عوارض آن مثل دید کم و سنگینی گوش برطرف خواهد شد.

به یاد داشته باشید، بعد از مصرف یک دوره سه هفته‌ای، باید هشت روز استراحت کرده و سپس دومین دوره مصرف سه هفته‌ای را شروع کنید. به این ترتیب یک تاثیر مطلوب را تجربه خواهید کرد. این دوره درمان ارزان و بی‌ضرر را می‌بایست هر ساله تکرار کنید.

نکاتی که باید بدانید

البته باید گفت که با خوردن این نوشیدنی، هیچ کس بوی نامطلوب سیر را از شما احساس نخواهد کرد.

(اگر مشکل قلبی دارید، بهتر است قبل از مصرف این مخلوط با پزشک خود مشورت کنید).

محققان دریافتند کافئین می‌تواند به طول عمر بیشتر افراد مبتلا به بیماری کلیوی کمک کند. مطالعه جدید نشان می‌دهد در بین بیش از ۲۳۰۰ آمریکایی مبتلا به بیماری کلیوی، آنهایی که بیشتر مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار را داشتند ریسک مرگ زود هنگامشان تا ۲۴ درصد کاهش یافته بود. میگوئل بیگوت ویرا، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان لیسبون پرتغال، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد تاثیر حفاظتی مصرف کافئین بر اساس میزان دوز مصرفی بر تمام علل مرگ و میر در بین بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی وجود دارد.» وی در ادامه می‌افزاید: «مطالعه مشاهده‌ای ما اثبات نمی‌کند که کافئین موجب کاهش ریسک مرگ می‌شود، بلکه فقط احتمال وجود چنین تاثیر حفاظتی را نشان می‌دهد.»

به گفته محققان، هنوز دلایل نقش حفاظتی کافئین و میزان کافئین مصرفی مشخص نیست. همچنین ویرا تأکید می‌کند که این یافته‌ها باید در آزمایش مقایسه‌ای مصرف کافئین با عدم مصرف کافئین تکرار شود. در این تحقیق محققان دریافتند افرادی که حداقل میزان مصرف کافئین را داشتند شاهد هیچ نوع کاهش در ریسک مرگ‌شان نبودند؛ اما افراد دارای بالاترین میزان مصرف کافئین با کاهش ۲۴ درصدی ریسک مرگ ناشی از بیماری کلیوی روبرو بودند.

نشانه‌های کمبود پروتئین از دیدگاه دکتر آاز

علاوه بر این، پروتئین‌ها هموگلوبین و آنتی‌بادی‌های مهمی ایجاد می‌کنند. پروتئین تقریباً در هر عملکرد بدن از کنترل میزان قند خون گرفته تا بهبود زخم‌ها و از بین بردن باکتری‌ها نقش دارد. به زبان ساده، یعنی حیات بدون پروتئین‌ها ممکن نیست. یک فرد با وزن متوسط روزانه معادل یک هزارم گرم وزن خود به پروتئین نیاز دارد. بنابراین اگر فردی ۷۵ کیلوگرم وزن داشته باشد روزانه باید حداقل ۷۵ گرم پروتئین مصرف کند. برای بسیاری از ورزشکاران بیشتر از این مقدار لازم است.

می‌شوند، اما بیشترین منبع آنها حیوانات از جمله گوشت قرمز، لبنیات، تخم‌مرغ و ماهی و همچنین خوراکی‌هایی همچون انواع لوبیا و مغز دانه‌ها است. پروتئین‌ها هر روز برای سرپا نگه داشتن بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. از آنجایی که پروتئین‌ها برای رشد و حفظ هر بخش از بدن از پوست و مو گرفته تا آنزیم‌های گوارشی و آنتی‌بادی‌های سیستم ایمنی کاربرد دارند، باید دائماً تجزیه شده و جایگزین شوند. اندام‌های مهم، ماهیچه‌ها، بافت‌ها و حتی برخی هورمون‌های بدن از پروتئین‌ها ساخته می‌شوند.

پروتئین واحد سازنده ماهیچه‌ها می‌باشد و در خوراکی‌هایی وجود دارد که متابولیسم و قدرت چربی‌سوزی بدن را افزایش می‌دهند. چیزی مهم‌تر از پروتئین وجود ندارد. در واقع پروتئین سوختی است که بدن را مجبور به ساخت بافت‌ها و سلول‌های سالم می‌کند. پروتئین‌ها واقعاً چه هستند؟ پروتئین‌ها زنجیره طولانی اسیدهای آمینه هستند. اسیدهای آمینه ملکول‌های مهمی هستند که ما از رژیم غذایی خود دریافت می‌کنیم. اسیدهای آمینه در بسیاری از انواع مختلف خوراکی‌ها و حتی سبزیجات یافت

آیا دچار کمبود پروتئین هستید؟

مطالعات دکتر جان ون دنورسن، محقق مایو کلینیک در ایالات متحده آمریکا نشان داد که برخی پروتئین‌ها نقش مهم و حتی حیاتی در پیری ایفا می‌کنند. دکتر دنورسن و تیم تحقیقاتش موش‌هایی را به وجود آوردند که کمبود نوع خاصی پروتئین به نام BubR1 داشتند. آنها متوجه شدند که این موش‌ها چهار الی پنج برابر سریع‌تر از موش‌های عادی پیر شدند. این پروتئین به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد و آنها با انجام مغز، طحال، بیضه و تخمدان‌ها تأثیر دارد. کمبود پروتئین در بدن منجر به آب مروارید (آب آوردن چشم)، بیماری‌های قلبی، قوز یا تحلیل عضله می‌شود که همه تا حدی در افراد میانسال دیده می‌شود.



مصرف بسیار کم پروتئین منجر به بروز علائم زیر می‌شود:

- « متابولیسم کند و آهسته
- « مشکل در کاهش وزن
- « مشکل در عضله‌سازی
- « میزان انرژی کم و احساس خستگی
- « تمرکز کم و مشکل در یادگیری
- « ندممی مزاجی و تغییرات در حالات روحی
- « درد ماهیچه، استخوان و مفاصل
- « تغییرات در قند خون که منجر به دیابت می‌شود
- « بهبود کند زخم
- « تضعیف سیستم ایمنی بدن

۸ نشانه کمبود پروتئین در بدن

کلسترول بالا

کلسترول بالا و نری گلیسریدها تنها از طریق مصرف خوراکی‌های پر چرب ایجاد نمی‌شوند و در اثر افزایش التهاب، آماس، عدم تعادل هورمونی و رژیم‌های غذایی حاوی قند زیاد یا خوراکی‌های فرآوری شده نیز به وجود می‌آیند.

در صورتی که به جای غذاهای پروتئینی از اسنک‌های شیرین، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و خوراکی‌های بسته‌بندی شده استفاده کنید، میزان کلسترول تان بالا می‌رود و کارایی کبد کاهش می‌یابد. برخی مطالعات حاکی از آن است که رابطه معکوسی میان مصرف پروتئین و خطر ابتلا به بیماری قلبی وجود دارد.

احساس نگرانی و بی‌حوصلگی

اسیدهای آمینه سازندگان انتقال دهنده‌های عصبی هستند که حالت روحی را کنترل می‌کنند. پروتئین‌ها به مغز در سنتز هورمون‌هایی چون دوپامین و سروتونین کمک می‌کنند تا احساسات خوشایندی چون آرامش، هیجان و مثبت‌اندیشی را به وجود آورند.

تضعیف عضله

پروتئین برای ساخت توده‌های عضلانی جدید مورد نیاز است، اما برای حفظ انرژی و انگیزه نیز مهم است. یک رژیم غذایی کم پروتئین منجر به از دست دادن ماهیچه (یا ضعف ماهیچه)، خستگی و حتی افزایش وزن می‌شود. در صورتی که رژیم غذایی شما پروتئین کافی برای بازسازی بافت یا حتی تأمین انرژی مورد نیاز نداشته باشد، با وجود تمرینات ورزشی زیاد نتیجه کمی را مشاهده خواهید کرد.

مشکلات خواب

کم‌خوابی و بی‌خوابی گاهی اوقات با میزان قند خون ناپایدار، افزایش کورتیزول و کاهش تولید سروتونین در ارتباط است. تغییرات در قند خون در طول روز تا شب ادامه می‌یابد. کربوهیدرات‌ها نسبت به میزان چربی یا پروتئین به انسولین بیشتری نیاز دارند. مصرف خوراکی‌های حاوی پروتئین قبل از خواب به تولید ترپتوفان و سروتونین کمک می‌کند و تأثیر کمی بر روی میزان گلوکز خون دارد. در حقیقت پروتئین جذب قند را در طی مصرف یک وعده غذایی کند می‌سازد.

دیابت است. در حقیقت مقاومت به انسولین ۵۰ الی ۷۰ درصد از همه زنان را در معرض ابتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک قرار می‌دهد.

رژیم‌های غذایی کم پروتئین و حاوی میزان قند و کربوهیدرات زیاد می‌تواند به مقاومت به انسولین، خستگی، التهاب و اضافه وزن منجر شود و تعادل هورمون‌های زنانه (از جمله استروژن، پروژسترون و DHEA) مورد نیاز برای حفظ یک عادت ماهیانه منظم را مختل سازد.

مشکلات مربوط به استخوان

یک رژیم غذایی کم پروتئین خطر ابتلا به از دست دادن ماهیچه، افتادن، بهبود کند استخوان، ضعف استخوان، شکستگی استخوان و حتی بوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

پروتئین برای جذب کلسیم و کمک به متابولیسم استخوان مورد نیاز است. تحقیقات نشان می‌دهند که افراد مسنی که روزانه پروتئین کمی (حدود ۱۶ الی ۵۰ گرم) مصرف می‌کنند بیشتر با مشکلات استخوانی مواجه هستند.

محققان همچنین دریافته‌اند که یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای آمینه به بهبود ضعف شدن عضلات در اثر افزایش سن کم ماهیچگی (Sarcopenia) کمک می‌کند.

احساس گیجی، فراموشکاری و عدم تمرکز

پروتئین برای سلامت عملکرد سیستم عصبی مورد نیاز است.

احساس گیجی، فراموشکاری، عدم تمرکز، نداشتن انگیزه و مشکلاتی در زمینه یادگیری اطلاعات جدید از نشانه‌های کمبود پروتئین هستند. انتقال دهنده‌های عصبی در مغز با استفاده از اسیدهای آمینه تولید می‌شوند و تحقیقات نشان داده است که رژیم‌های غذایی متعادل با میزان پروتئین کافی می‌تواند عملکرد کاری، یادگیری و مهارت‌های حرکتی را تقویت کند.

مشکلات گوارشی

بسیاری از عملکردهای متابولیکی و گوارشی به میزان اسیدهای آمینه بستگی دارد. کمبود پروتئین به طور کلی بر تولید آنزیم، انقباض‌های ماهیچه در دستگاه گوارش و هاضمه تأثیر خواهد داشت.

عادت ماهیانه نامنظم

یکی از دلایل رایج نامنظمی عادت‌های ماهیانه و ناباروری سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) کمبود پروتئین است. دو عامل مهم ابتلا به سندرم چاقی و بیش دیابت یا





فواید خیار برای سلامت

کاهش وزن تسهیل شود. همچنین محققان عنوان می‌کنند آب خیار حاوی هورمونی است که سلول‌های لوزالمعده برای تولید انسولین به آن نیاز دارند. انسولین نیز برای بیماران دیابتی مفید است. محققان به این نتیجه رسیدند که یکی از ترکیبات خیار به نام استرول می‌تواند به کاهش کلسترول بالا کمک کند. از این گذشته این سبزی به دلیل میزان بالای پتاسیم، منیزیم و فیبر برای تنظیم فشار خون بالا بسیار مفید است.

آبرسانی به بدن و رفع تشنگی، ادرار آور بودن و دفع سموم بدن همگی ناشی از بالای بودن میزان آب موجود در خیار هستند. از آنجائی که خیار مقدار قابل توجهی فیبر دارد در افزایش احساس سیری نقش داشته، جذب ریز مغذی‌ها را تسهیل کرده و برای بهبود روند هضم غذا و دفع مواد زائد جمع شده در روده‌ها بسیار لازم است. علاوه بر این خواص مدر و ضد التهاب خیار به کاهش احتیاس آب در بافت‌های بدن کمک می‌کند تا تورم کاهش یابد و

خیار یک گیاه تابستانی است که در حقیقت گونه‌ای از کدو محسوب می‌شود. این ماده غذایی کم کالری حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری نظیر ویتامین C، ویتامین B6، ویتامین K، منگنز، فولات، مس، فسفر و پتاسیم است. این گیاه عمدتاً از آب تشکیل شده از اینرو هضم آسانی دارد. این ماده خوراکی مملو از فیبر حاوی اسیدهای چرب امگا 3، روی، نیاسین و پروتئین هم هست. برخی از مهم‌ترین خواص خیار مانند کمک به کاهش وزن،

همه میوه‌های فصل تابستان در هوای گرم حالتان را خوب می‌کند ولی برخی از آنها زیاده‌تر از همه در فکرمان می‌مانند و دوستشان داریم. هندوانه آب‌دار و شیرین یکی از محبوب‌ترین میوه‌های فصل تابستان و روزهای گرم است.

بهترین دوا برای گرما

است که هندوانه آب زیادی در خود دارد. از ۹۲ درصد آب و حدود ۸ درصد شکر تشکیل شده است. بسیار غنی از الکترولیت‌ها (سدیم و پتاسیم) است و این باعث می‌شود تا این میوه به یک میان وعده شگفت‌انگیز تبدیل شده و طراوت و انرژی را برای بدن شما در هر زمان از روز به همراه داشته باشد.

۳- به جنگ خستگی بروید
برای چند لحظه روزهای گرم تابستان را تصور کنید که در آنها به شدت عرق می‌ریزید، حتی وقتی که فقط روی یک صندلی لم داده‌اید و استراحت می‌کنید. آیا تا به حال در چنین روزهایی هندوانه را امتحان کرده‌اید؟ اگر این تجربه را داشته باشید، به خوبی می‌دانید که در این روزها هندوانه چقدر می‌تواند نیروبخش باشد. خیلی‌ها این را نمی‌دانند اما این پدیده به خاطر این

۱- خنک شوید
هندوانه میوه فوق العاده‌ای است که می‌تواند از راه‌های بسیاری برای پوست و مراقبت آن مفید باشد. این حقیقتی است که افراد کمی از آن آگاه هستند، ولی از فواید هندوانه این است که سه عنوان یک مرطوب کننده طبیعی و همچنین به عنوان یک تونر عمل می‌کند. این بدان معنی است که هندوانه به طور طبیعی می‌تواند به خنک کردن پوست و درخشان و تازه نگهداشتن آن کمک کند.

۲- دسر خوب
بسیاری از ما راجع به فواید هندوانه چیزی نمی‌دانیم؛ مثلاً اینکه چقدر سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در حجم کم هندوانه آنقدر زیاد است که هندوانه را به عنوان یکی از سالم‌ترین میوه‌ها مطرح کرده است. یکی از فواید هندوانه که بسیار دلگرم کننده است این است که می‌تواند به عنوان یک دسر خیلی خوشمزه سرو شود و بدون داشتن عذاب وجدان از بابت کاهش وزن‌تان می‌توانید نصفه شب‌ها به آن ناخنک بزنید.



برای درمان یبوست موز بخورید

مصرف موز یک درمان خانگی و مؤثر در کاهش علائم یبوست است. اگر می‌خواهید به عوارض جانبی انواع داروهای شیمیایی و مسهل‌های قوی که برای درمان انواع یبوست استفاده می‌شوند دچار نشوید موز بخورید. این میوه خوشمزه سرشار از انواع ویتامین‌ها مثل ویتامین B6، ویتامین T و املاح ضروری مثل پتاسیم و بیوتین و مس می‌باشد.

نقش موز در سلامت دستگاه گوارش

علاوه بر وجود انواع ویتامین‌ها و املاح در موز این میوه خوشمزه یک منبع عالی از فیبر در برنامه رژیم غذایی محسوب می‌شود که این فیبر به هضم غذا کمک می‌کند. موز همچنین حاوی ماده‌ای به نام پکتین است. پکتین نوعی فیبر محلول است که هضم و گوارش را سرعت داده و به خارج شدن سموم از بدن کمک می‌کند.

تنظیم عملکرد روده با موز

همانطور که ذکر شد موز یک منبع بسیار خوب از انواع فیبر و فیبرهای نامحلول است که باعث کاهش یبوست می‌شود. با این حال برای افزایش این خاصیت موز باید دقت کنید که بعد از خوردن موز رسیده حتماً آب فراوانی بنوشید و گرنه ممکن است به دلیل حجم بالای فیبر و کمبود مایعات یبوست شما تشدید شود چرا که وجود مایعات در کنار فیبرها حجم مدفوع را در روده افزایش داده و مانع بروز یبوست می‌شود. یک موز متوسط ۲ گرم فیبر دارد که ۱۰ درصد فیبر

مورد نیاز روزانه بدن را برای پیشگیری از یبوست فراهم می‌کند. البته ذکر این نکته قابل توجه است که خوردن موز رسیده یبوست را کاهش می‌دهد و مصرف موز نارس به دلیل وجود مقادیر زیاد فیبرهای نامحلول یبوست را تشدید می‌کند. به هر حال بهتر است در خوردن موز تعادل را رعایت بکنید زیرا مصرف زیاد پکتین ممکن است یبوست را تشدید کند. همچنین موز حاوی آنزیمی به نام فروکتو الیگوساکارید است که یک ملین ملایم و طبیعی محسوب می‌شود.

به چه شکل از موز برای درمان یبوست استفاده کنیم؟

✓ موز رسیده بخورید

این یک روش ساده و خیلی راحت است. بین وعده‌های غذایی خود ۲-۳ عدد موز رسیده همراه با مایعات فراوان میل کنید.

✓ ترکیب موز به همراه شیر گرم

یک موز رسیده را پوست کنده و آن را در قطعات نازک برش زده و با شیر گرم مخلوط کنید. هنگامی که شیر گرم را می‌نوشید تکه‌های موز را کاملاً بجوید.

یبوست در کودکان:

کودکان نیز اگر به اندازه کافی فیبر و مایعات مناسب دریافت نکنند دچار یبوست می‌شوند. میوه‌ها منبع بسیار خوبی از فیبر هستند اما برای درمان یبوست نوزادان و کودکان نوباه آنها موز ندهید زیرا علائم یبوست را در آنها بدتر می‌کند. به عنوان یک قانون کلی در زمان بروز یبوست در

کودکان نوباه دادن موز و برنج و سیب و نان برشته به آنها پرهیز کنید و به جای این مواد غذایی به آنها گلابی و هلو و انواع آلو را بدهید. به طور کلی برای اینکه روده‌های سالمی داشته باشید و دچار علائم یبوست نشوید سعی کنید در برنامه غذایی روزانه خود مصرف انواع غلات تصفیه

شده مثل انواع نان‌های سفید، برنج سفید و آرد و غلات فرآوری شده را کاهش دهید و به جای آن از غلات سبوس‌دار بیشتر استفاده کنید. همین تغییرات ساده در برنامه رژیم غذایی روزانه تا حد زیادی از بروز یبوست پیشگیری می‌کند.



آشنایی با ۸ ماده غذایی ضد پیری

لیه

هنگامی که بحث عمر طولانی مطرح می‌شود، چگونگی مصرف حیوانات سبزی و زرد تازمانی که در رژیم غذایی شما وجود داشته باشند، چندان فرقی نمی‌کند. نتایج مطالعاتی که توسط انتشارات BMJ منتشر شده است، نشان می‌دهد، مصرف لیه پخته شده و دیگر حیوانات - یک جزء اصلی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای - می‌تواند روند پیری در سطح سلولی را کند سازد. پژوهشگران فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در لیه و دیگر حیوانات را عوامل مؤثری می‌دانند که به آنها قدرت افزایش طول عمر را می‌بخشند.



گردو

خوردن آجیل یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای بهبود سلامت خود انجام دهید. بنابر نتایج مطالعاتی که در نشریه BMC Medicine منتشر شده است، افرادی که سه بار در هفته یا بیشتر آجیل، به ویژه گردو، مصرف می‌کنند، دو تا سه سال بیشتر عمر می‌کنند. افرادی که گردو مصرف می‌کنند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی، دو قاتل بزرگ که با افزایش سن، انسان را در معرض خطر مرگ قرار می‌دهند، در آنها کاهش می‌یابد. البته باید به این نکته توجه داشت که مطالعاتی دیگر نشان داده است بادام زمینی یا گردو بادام زمینی فاقد فواید افزایش طول عمر هستند و تأثیری در این زمینه ندارند. همچنین، گردو یکی از مواد غذایی است که مصرف آن می‌تواند به باهوش تر شدن شما منتج شود.



هویج

انواع مختلف هویج از مواد غذایی اصلی سالم محسوب می‌شوند و جای شگفتی ندارد که برای انسان مفید هستند. اما آیا می‌دانستید مصرف هویج نه تنها می‌تواند به طول عمرتان اضافه کند بلکه در حفظ ظاهری جذاب‌تر نیز به شما کمک می‌کند؟ نتایج مطالعه پژوهشگران دانشگاه گلاسکو نشان داده است که کاروتنوئیدهای موجود در هویج که رنگ نارنجی روشن را به آن می‌بخشند می‌توانند روند پیری را کند کرده و فرد را برای جفت‌های بالقوه خود جذاب‌تر سازد.



شکلات

شکلات از خوراکی‌های محبوب و دوست‌داشتنی در سراسر جهان است و دانشمندان دریافته‌اند مصرف انواع خوب آن، به ویژه شکلات تلخ، می‌تواند به افزایش طول عمر انسان کمک کند. شکلات منبع خوبی برای رسوراترول، ترکیبی قدرتمند که می‌تواند نشانه‌های پیری سلولی را معکوس سازد، محسوب می‌شود. برای دریافت فواید ضد پیری کامل خوردن شکلات تلخ توصیه می‌شود.



انسان دیر زمانی است که در تلاش برای یافتن اکسیر جوانی و راز زندگی طولانی مدت گزینه‌های مختلفی را مدنظر قرار داده و روش‌های مختلفی را امتحان کرده است. یکی از موارد تأثیرگذار در مبارزه با نشانه‌های افزایش سن و کسب طول عمر هر چه بیشتر رژیم غذایی افراد است. رعایت یک رژیم غذایی سالم همانند یک راز سر به مهر نیست بلکه توصیه‌ای همیشگی محسوب می‌شود که البته بسیاری از ما آن را نادیده می‌گیریم. مواد غذایی که روزانه و به طور مرتب مصرف می‌کنیم می‌توانند نقشی تأثیرگذار در افزایش طول عمر ما داشته باشند. بر همین اساس، در ادامه این مطلب قصد داریم برخی از بهترین مواد غذایی ضد پیری که می‌توانند چندین سال به طول عمر شما اضافه کنند را معرفی کنیم.

انار

انار دارای قدرت‌های فوق‌العاده‌ای است. بنابر نتایج مطالعه پژوهشگران فرانسوی، این میوه می‌تواند در افزایش طول عمر انسان نیز نقش داشته باشد. به گفته دانشمندان، مولکول Urolithin A که در میوه انار یافت می‌شود توسط میکروبیوم‌های موجود در روده تغییر شکل یافته و سلول‌های عضلانی را قادر می‌سازد در برابر یکی از دلایل اصلی پیری از خود محافظت کنند. بدون تردید، مصرف انار یکی از خوشمزه‌ترین روش‌های موجود برای افزایش طول عمر به نظر می‌رسد. به تازگی مطالعه‌ای در نشریه نیچر به چاپ رسید که بهترین گزینه برای افزایش طول عمر را محدود کردن مصرف مواد غذایی عنوان کرده بود. طی این مطالعه پژوهشگران دریافته‌اند مردم، حیوانات و حتی کرم‌هایی که یک رژیم غذایی محدود شده از نظر دریافت کالری را مصرف می‌کنند حدود ۴۰ درصد بیشتر از هم‌نوعان پر خور خود عمر می‌کنند.



ساردین

نتایج مطالعه آکادمی تغذیه و رژیم‌های غذایی امریکان نشان داده است که اسیدهای چرب امگا ۳ فواید چشمگیری در زمینه طول عمر دارند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت کمک می‌کنند. در شرایطی که می‌توانید این ترکیبات جادویی را در انواع مختلف ماهی‌های چرب پیدا کنید، یکی از بهترین منابع آن که البته کمتر شناخته شده است، ماهی ساردین محسوب می‌شود. تنها یک وعده از این ماهی‌های کوچک می‌تواند نصف نیاز روزانه شما به اسیدهای چرب امگا ۳ و ۴۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین B12، یکی دیگر از مواد مغذی مؤثر در طول عمر بیشتر، را تأمین کند. از آنجایی که ساردین‌ها کوچک هستند در پایین زنجیره غذایی قرار گرفته و از این رو احتمال آلودگی آنها با سموم مختلف نسبت به ماهی‌های بزرگ‌تر مانند ماهی تن یا سالمون کمتر است.



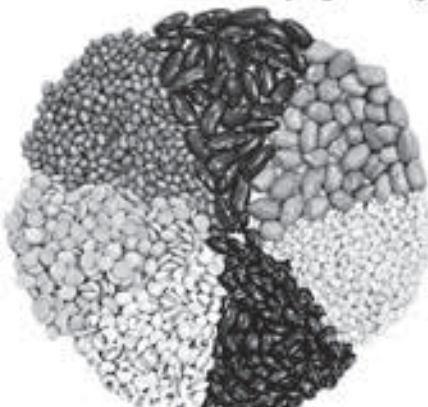
نارگیل

نتایج یک مطالعه انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه کپنهاگ دانمارک نشان داده است، مصرف یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های سالم از جمله اسیدهای چرب زنجیره متوسط که در نارگیل یافت می‌شوند، روند پیری مغز را در نتیجه محافظت از آسیب دیدن DNA کند می‌سازد. در شرایطی که این مطالعه روی موش‌ها صورت گرفته است، اما پژوهشگران اعلام کرده‌اند که نارگیل می‌تواند نتایج مشابهی را برای انسان به همراه داشته باشد و به جوان نگه داشتن مغز کمک کند.



پروتئین‌های گیاهی

لازم نیست تا وعده‌های غذایی حاوی گوشت خود را به طور کامل حذف کنید اما افزودن چند وعده غذایی بدون گوشت در هفته می‌تواند به افزایش طول عمر شما کمک کند. بنابر نتایج مطالعه انجمن تغذیه و لوژی امریکا، افزودن منابع گیاهی پروتئین به رژیم غذایی می‌تواند طول عمر شما را افزایش دهد، به ویژه اگر از مشکلات کلیه رنج می‌برید. مواد غذایی مانند کینوا، برنج، لوبیاه‌ها، سویا، توفو، و گندم سیاه فواید فیبر، ویتامین‌ها، و مواد معدنی موجود در خود را به رژیم غذایی شما می‌افزایند.





بررسی پدیده همسر آزاری

می زنمت چون عاشقت هستم!

همسر آزاری از خبرهای جالبی است که اگر هر روز در صفحات حوادث روزنامهها دیده نشود، دست که هر چند روز یک بار در گزارشها و خبرها به آن پرداخته می شود و خانوادههایی که همسران یکدیگر را آزار می دهند، جوی ناام و ناسالم برای تربیت فرزندان دارد.



می زیم چون عاشقت هستم!

می گویند بعضی از آنها که عاشق ترند، خشن تر هم هستند. انگار بعضی ها که بلد نیستند علاقه خود را به همسرشان نشان دهند، از زبان نور و کتک استفاده می کنند اما این عشقها را نمی توان چندان طبعی و قابل قبول دانست. عشق بیش از اندازه مرد به زن گاهی از ضعف شخصیت و عقده های حقارت مرد ناشی می شود و ترکیب عواطف شدید و هیجانات روحی سبب بروز خشونت های به اصطلاح عاشقانه می شود. برخی مردان مرز بین عشق و نفرت را در هم می آمیزند و به آزار بیمارگونه همسران خود می پردازند. این عشق های بیمارگونه معمولاً با سوءظن و اختلال های روحی و روانی همراه است. این عاشق های اقراطی، علاوه بر این که با ضرب و شتم و زور رفتار می کنند، نشانه های دیگری هم دارند: زندهای کردن، کنترل رفت و آمدها و نقل جایی همسر و نوهین و تحقیر لفظی. آزار خانگی زنان شکل های دیگری هم دارد. آزارهای روحی، تخریب شخصیت اجتماعی و خانوادگی زن در جمع اطرافیان، تحقیر، انتساب اقیاب ناپسند و نهمتهای ناموسی به زن و در برخی موارد آزار جنسی زن از سوی شوهر دیده شده است. مینو جمانوند، مشاور خانواده و روان شناس می گوید: همسران زن آزار، بیماران روحی و روانی هستند. عقده خفارت خود کم بینی، ضعف منزلت اجتماعی و توهم قدرت در بسیاری از مردان همسر آزار وجود دارد. برخی از مردان هم مشکلات مختلف اقتصادی و روحی و روانی خود را با آزار همسران شان تخلیه می کنند. این روان شناس معتقد است که مهم ترین عامل در رفتارهای آزاردهنده مردان نسبت به زنان، عامل فرهنگی است که هنوز هم در شیوه های مختلف اجتماعی وجود دارد.

آزارهای سر به مهر

بعضی از آزارهای خانگی چنان ناراحت کننده و خصوصی است که جایی مطرح نمی شود. در واقع بسیاری از زنان به خاطر ترس از تشدید رفتارهای خشن، مورد خشونت قرار گرفتن خود را تأیید نمی کنند یا آن را به عنوان بخش طبیعی زندگی شان قبول کرده اند. زنان و اکثراً هم متفاوتی در برابر اقدامات خشن همسران خود دارند. آنها اغلب به دلایل مختلف اقتصادی، اجتماعی و از جمله به علت احساس مسئولیت نسبت به فرزندان، امکان مقابله چندی در برابر رفتارهای خشن همسران ندارند. حتی زنان شاقلی که درآمد کافی برای اداره زندگی مستقل دارند به دلیل مشکلات پس از جنسی، از مطلق خودداری می کنند. بیشتر زنان ترجیح می دهند آزارهای خانگی همسران خود را تحمل کنند و با آزارهای آنها زیستن و تأملی روحی و اجتماعی بعد از جنایی مواجه نشوند. بعضی هم با تردید و شکایت به پدر و مادر و دوستانشان از نظر روانی خود را تخلیه می کنند اما ممکن است ماجرا به همین جا ختم نشود. وقتی خشونت گسترش پیدا کند، رویای و تعهدات دیگری هم در زندگی پیدا می شود. آنها که مشکلات روانی دارند، ممکن است برای انتقام از همسرشان و «انتقال درده» به کودکان خود صدمه بزنند. تعدادی از زنان هم به عنوان راه آخر، به دادگاه مراجعه می کنند و در موارد حادتر ممکن است کار به جنایت و همسرکشی ختم شود.

خانهای که امن نیست

در حال حاضر، بیشترین آمار آسیب های اجتماعی در سطح کشور مربوط به انواع خشونت های خانگی است. رئیس سازمان بهزیستی کشور اعلام کرده در میان تماس های برقرار شده با خط اورژانس اجتماعی، بیشترین تماس ها مربوط به انواع خشونت های خانگی است که ۲۵ درصد از کل تماس ها را شامل می شود. این خشونت ها شامل همسر آزاری، کودک آزاری و ستمدانی آزاری است. روان شناسان معمولاً مراجعه به مشاوران را به عنوان اولین راه در ارتباط با آزارهای خانگی، پیشنهاد می کنند. اما به گفته مینو جمانوند هرچند در حال حاضر میزان مراجعه به مراکز مشاوره افزایش یافته، اما متأسفانه بیشتر مراجعان خانیها هستند. مردان معمولاً نمی خواهند حرف های خانوادگی را پیش مشاور مطرح کنند و در نتیجه به این مراکز مراجعه نمی کنند. مراجعه بگونه به مشاور هم کمک چندان نمی کند.

شوهر آزاری پدیده های جدید!

به گفته مینو جمانوند؛ در حالی که آزار زنان از سوی مردان بیشتر به عوامل فرهنگی و تاریخی برمی گردد، شوهر آزاری پدیده های جدیدتر است و بیشتر به شکل واکنش زنان در مقابل ناآرامی های همسرشان دیده می شود. «تابند فرمولوش کنیم تغییر نقش های اجتماعی و بیشتر شدن مسوولیت های اقتصادی زنان هم باعث می شود جاهگاه اجتماعی آنها تغییر کند و توقع از آنها بیشتر شود که در نتیجه ممکن است به شوهر آزاری ختم شود. در حالی که همسر آزاری مردان در خیلی از مواقع جنبه فیزیکی دارد، زنان بیشتر از نظر روانی شوهرانشان را آزار می دهند. خشونت های زنان، به روح و قرار می دهد، معمولاً این نوع آزار دگرگونی، شوخ بیشتری داشته و به صورت غیر مستقیم اثرات مخرب، برجای می گذارد. تخریب حیثیت و آبروی شوهر، شکستن حرمت پدر در نزد فرزندان، فحاشی و انتساب صفت های ناشایست، بی توجهی به خواست و انتظارات شوهر، تبعیض بین خویشاوندان خود و شوهر، مقایسه همسر با سایر مردان، بزرگنمایی مسائل جزئی، بدبینی و سوءظن از نمونه رفتارهایی است که زنان ممکن است برای آزار شوهرشان در پیش بگیرند.

مردانی که مورد خشونت قرار می گیرند!

این تنها زنان نیست که آزار می بینند؛ مردانی هم وجود دارند که مورد خشونت خانگی قرار می گیرند. هرچند نسبت همسر آزاری در میان زنان و مردان یکسان نیست و آزار زنان توسط مردان رواج بیشتری دارد و از نسی حدود ۱۰ به یک پیروی می کند، اما شوهر آزاری به خاطر تغییرات اجتماعی، این روزها بیشتر قابل دیده می شود. جمانوند معتقد است مردانی که به نسبت مردان دیگر ضعف روحی و جسمی بیشتری دارند؛ بیشتر ممکن است مورد این آزارها قرار بگیرند. شوهر آزاری یعنی رفتاری آزاردهنده از سوی زن نسبت به شوهر که در محیط خانواده اتفاق می افتد و البته ممکن است جنبه روانی، جنسی، اقتصادی و جسمی هم داشته باشد.

توهم با توقع زیاد زنان شوهر آزار!

توهم دیگری از آزار مردان، می تواند در روابط جنسی با شوهر بروز کند. در جامعه ایران که به خاطر آموزه های دینی، یکی از وظایف اساسی زن، رضای تباد جنسی شوهر است و در اسلام مسأله تمکین زن از شوهر در هنگام نیاز مرد از حقوق شوهر محسوب می شود، برخی از زنان با عدم تمکین اقدام به آزار شوهرانشان می کنند. جمانوند می گوید: زنان به خاطر احساس دگرگونی، توقع زیاد یا توهم ممکن است دست به آزار همسرانشان بزنند. گاهی زن در ذهن خود از شوهرش تصویری ناراضی می سازد و متناسب با آن تصویر یا او رفتار می کند. مثلاً احساس می کند همسرش بین سنگان خود و خوشبوئی های او تفاوت می گذارد و برای آنها ارزش بیشتری قائل است و تمام توجه خود را به آنان معطوف کرده؛ بر اساس این توهم، مقابله به مثل می کند یا ممکن است فکر کند همسرش او را دوست ندارد و در صدد موقعیتی است تا همسر دیگری را انتخاب کند. در این حالتها، زن برای لجبازی، شوهرش را آزار می دهد. مردانی که مورد آزار همسرانشان قرار می گیرند، معمولاً دچار احساس دگرگونی های خاد می شوند و شخصیتی متزوی و منفعل پیدا می کنند. به منظور بالا نگرفتن اختلافات و صدمه زدن به نظام خانواده، گزارش نام معمولاً حل مشکلات را به صورت ریشخالی و مسخره و در طول زمان پیشنهاد می کنند. رفتارهای خشن زنان با مردان ممکن است در نهایت صورت جنایی پیدا کند و به همسرکشی بینجامد. به همین دلیل است که گزارش نام معمولاً حل مشکلات را به صورت ریشخالی و مسخره و در طول زمان پیشنهاد می کنند. به گفته جمانوند، آلودگی غلط در روابط زناشویی و تأثیر سنت های فرهنگی ناراضی است که به سوبختر همسران ختم می شود. تنها در طول زمان و با خواست طرفین امکان پذیر است. ضمن این که فواین اجتماعی هم می تواند از افراد آزار دیده حمایت کند و از سوی دیگر، بازدارنده ادامه رفتارهای خشن باشد.

خصوصیات آزار دهنده همسران در خوش نهفته است!

قبل از «بله» گفتن گروه خونی خواستگارتان را بپرسید!

آدم‌های روی زمین جادوگرند. این گروه خونی را هر کسی نمی‌تواند تحمل کند اما خصوصیات جادویی دارند که در لوج پیچیده بودنشان از هزار برابر جنود می‌دهد این افراد به سختی رک هستند و دوست دارند زود در اصل مطلب بروند. آنها کار زیادی با ساختارهای پیچیده اجتماعی ندارند و زیاد هم در قید و بند آداب و تشریفات نیستند. آنها به قوانین اهمیت زیادی نمی‌دهند و گرچه این ویژگی یکی از خصوصیات منفی آنهاست اما باعث می‌شود این افراد در توافری و پدید آوردن راه و رسم‌های تازه همیشه در صف اول باشند. آنها بی‌قید و بند هستند و افرادی لطیف پذیر به شمار می‌روند اما پیچیدگی‌های آنها چیزی از توانایی خارق‌العاده‌شان در تجسس کم نمی‌کند، بلکه تنها به حلاوت‌شان می‌افزاید. این افراد تیزهوش هستند اما هرگز نمی‌توانید آنها را کنترل و اداشان کنید که منظم شوند این افراد نمایان‌زبانی به یک شغل مادام‌العمر ندارند و در لوج تکبره آسان گیر هستند. افراد گروه خونی B اشیای خارق‌العاده‌ای هستند و به شکم‌شان بیش از حد اهمیت می‌دهند. آنها علاقه‌ای به زرق و برق ندارند و زندگی را راحت‌تر از دیگران می‌بینند. چنین افرادی می‌توانند به راحتی و با سخنانشان شما را شیفته خود کرده و به یک عشق ماجراجویانه دعوت‌تان کنند اما یادتان نرود که آنها می‌توانند به راحتی بی‌وفایی کنند، گاهی هم افرادی نسیل و حتی دمدنی می‌شوند.

آیا طنز و مصلحتی مدیران ماندگار مذهبی

کولی‌ها اصلی‌ترین صاحبان این گروه خونی هستند و حساسیت شگفت‌انگیز روحی‌شان هم می‌تواند نشانه‌ای برای عضویت‌شان در این گروه باشد. اما در میان ABها، سرگروه‌های مذهبی را هم مشاهده می‌کنیم. برای مثال بودا، سن فرانسویس و میخائلا گاندی همگی از اعضای این گروه خونی بوده‌اند و آرامش فوق‌العاده‌شان هم گویای تعلق‌شان به این گروه است. آمارهای سال ۸۵ می‌گویند که جمعیت این گروه خونی در ایران تنها ۲۲٪ درصد است اما این گروه کم جمعیت را می‌توانیم فرهیخته‌ترین گروه جمعیتی بدانیم. آنها عاشق علم هستند و افراد منطقی، حسی و آرام به حساب می‌آیند این افراد بسیار خونسرد و خویشتندار هستند اما هر وقت با شما دیدار کنند، متعلقان که از این خصوصیت‌شان سوءاستفاده نکنید و باز زیادی را روی دوش‌شان نیندازید. افراد دارای گروه خونی AB می‌توانند آشوب‌هایی را آرام کنند، آنها می‌توانند دیگران را با روحیه طنزی که دارند نقد کنند و با قهقهه‌های‌شان جمعیت را سر حال بیاورند. آنها تاجران خوبی هستند اگر خواستگاری با گروه خونی AB دارید، می‌توانید امیدوار باشید که با پشتکارش، خیلی زود پیشرفت کند. آنها حسابدارهای خوبی می‌شوند و به این رشته بیشتر از سایر مشاغل علاقه دارند. گرچه صاحبان گروه خونی A افرادی وقت‌شناس هستند، اما ABها نیز در رتبه دوم وقت‌شناسی قرار دارند. اگر با فردی از این گروه خونی روبه‌رو هستید، باید بدانید که نه به گذشته فکر می‌کند و نه به آینده دور برای او حال و آینده نزدیک در اولویت قرار دارد و با تمام وجود در زمان زندگی می‌کند. شناختن فردی از این گروه خونی آسان نیست زیرا لونه فردی خودمألی است و به محافظه کار بودنش می‌گذارد که از حال و هوایش سر در بیاورد. اما این افراد هنرمندان خوبی نیز هستند و از آنجا که محاسبه‌گر خوبی هستند، می‌توانید حساب زندگی را به راحتی به دستشان بسپارید.

خون شما فقط از بیماری‌های پنهان‌تان خبر نمی‌دهد. شاید برایتان جالب باشد که بخشی از خصوصیت‌های آزار دهنده همسران، در خوش نهفته است و به همین دلیل است که به راحتی قابل اصلاح شدن نیست. شما با یک آزمایش خون، فقط از کم و کاستی‌های بدن‌تان یا خبر نمی‌شوید بعضی از پژوهشگران می‌گویند که گروه خونی‌تان می‌تواند خلق و خوی شما را هم تحت تاثیر قرار دهد و بعضی‌های دیگر می‌گویند آدم‌شناسی با توجه به یک آزمایش خون، ادعایی است که باید به درستی‌اش شک کرد. اما در این شماره ما باورهای گروه اول را در اختیار شما می‌گذاریم و قضاوت در مورد آن را به خودتان می‌سپاریم.

۸ ویژگی و دست‌نخورده‌ترین باورهای ما در زندگی

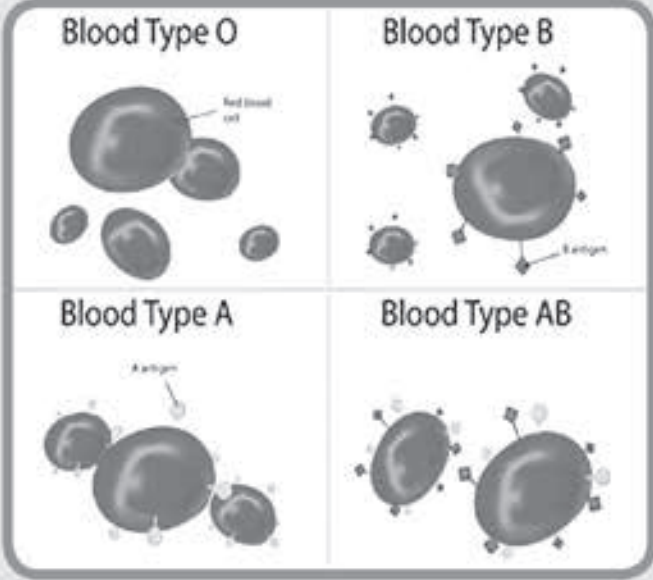
اعضای این گروه خونی زهرانی باهوش و مقتدر هستند اما اشتباهات زیادی را هم مرتکب می‌شوند. لیندن جانسون، ریچارد نیکسون و هیتلر همگی از رهبران بزرگ سیاسی جهان هستند که به دلیل افتدازشان نامشان در تاریخ ماند ولی نتوانستند تا پایان حمایت مردم را به خود جلب کنند و قجایع یا بحران‌هایی را با نام خود در تاریخ ثبت کردند. اگر گروه خونی همسر شما A باشد، باید بگوییم که او فردی مشکل‌پسند و منظم است. او عاشق هماهنگی و موقعیت‌های شغاف است و بیشتر از صاحبان هر گروه خونی دیگری از قانون پیروی می‌کند. چنین فردی منام به فکر سر و سامان دادن اوضاع است و حتی لباس پوشیدن و آرایش موهایش هم، همیشه مرتب به نظر می‌رسد. محققان می‌گویند صاحبان گروه خونی A دلسوزترین آدم‌های جهان هستند اما در عین حال، افرادی کمال‌گرا بوده و دوست دارند همیشه در شرایط از پیش تعیین شده و منظم قرار بگیرند. بررسی‌های گروه خونی افراد نشان داده شغل پلیسی‌ها، کارگری برای آنها مناسب‌تر است زیرا این افراد به جزئیات اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌دهند و از باطنی و نگهداری اسناد هم لذت می‌برند اگر با یکی از دارندگان این گروه خونی روبه‌رو هستید، خوشحال باشید. زیرا این افراد به راحتی از دست شما عصبانی نمی‌شوند و به شکل عجیب و غریبی خویشتندار هستند. این افراد وظیفه‌شناس‌اند و حتی اگر بی‌قانونی بیداد کند، از زیر مسئولیت‌هایشان شانه خالی نمی‌کنند. با چنین فردی شما می‌توانید یک زندگی آرام و پر از اطمینان داشته باشید. متعلقان به این گروه خونی، به شدت فداکار هستند و می‌توانیم آنها را به عنوان صادق‌ترین افراد جهان معرفی کنیم. البته اگر فرد اجتماعی و بیرون‌گرای باشید، باید بدانید این افراد در دست شما هستند. آنها تودار هستند و کمی سخت‌تر از دیگران با جمع خودمألی می‌شوند. درست است که افراد متعلق به گروه خونی A هزار و یک خصوصیت مثبت دارند اما اگر می‌خواهید یکی از آنها را برای یک عمر زندگی انتخاب کنید باید بدانید که فردی انعطاف‌ناپذیر است و هیچ مهارتی در پس‌انداز پول و پیشرفت مالی ندارد.

۹ رفاقت‌جو و ریسک‌پذیر: مدیران معتمد با عاشق شجور

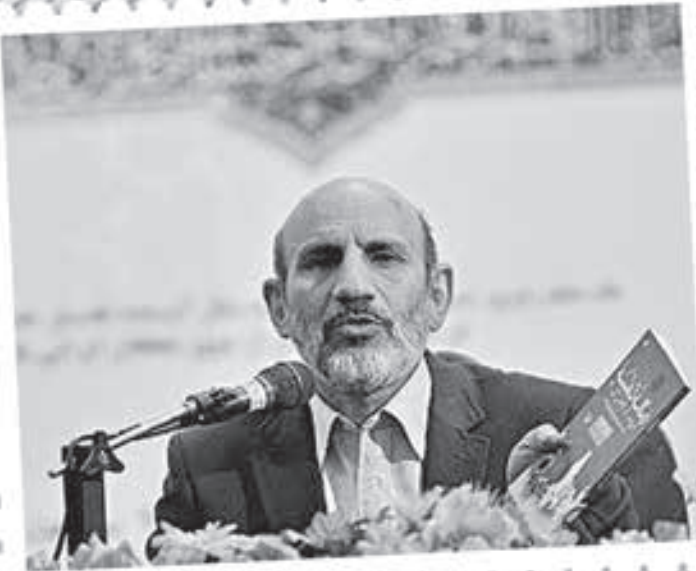
روان‌دلر، یگان‌حلیکه‌الیرا، بیت‌وسر، شریس چارلز، جمعه‌ا اعضای این گروه خونی هستند و نمونه‌های خوبی برای نشان دادن افتداز افراد این گروه خونی به شمار می‌روند. البته افتداز آنها همیشه در مسیر درست هدایت نمی‌شود و تاریخ‌شان داده که به جسته‌ترین اعضای گروه‌های بزرگ مافیا هم دارندگان گروه خونی O هستند. یکی از معروف‌ترین این افراد آل کاپون است و بوی جورج، ستاره موسیقی ساختار شکن راگ هم یکی دیگر از آنهاست که بعد از مشهور شدن با معروف زیاد، مواد مخدر و سوایی بر پا کرد این گروه چه در رشته‌های ورزشی وارد شوند و چه در کسب و کارشان، همیشه در خط مقدم هستند. عاشق رفاقت هستند و می‌توانند در هر گروهی، مثل یک مدیر خوب و مقتدر عمل کنند. آنها افرادی هدفمند هستند و خوب می‌دانند که برای چه چیزی تلاش می‌کنند. البته ریسک‌پذیر بودنشان هم در این مسیر همراهی‌شان می‌کند و چون درک خوبی از سلسله‌مراتب اجتماعی دارند بعد از حضور در یک موقعیت می‌توانند نظر مثبت دیگران را به خود جلب کنند. افراد صاحب این گروه خونی، خوشبین و وفادارند و میانه‌ای هم با عصبانیت ندارند. البته نباید فراموش کرد که بی‌نهایت حسود هستند و مدیران بحران خوبی هم ندارند و به جای آن ترجیح می‌دهند از موقعیت‌های آشفته فرار کنند. درست است که آنها عاشق قدرت هستند اما همین ویژگی می‌تواند از اعضای این گروه، افرادی طماع بسازد.

۱۰ ساختار شکن و نوآور: عاشق تمرکز و جنگ

جالب اینجاست که اعضای این گروه خونی، سهم زیادی در میان ورزش‌هایی که نیاز به تمرکز زیاد دارند دارند. در میان موفق‌ترین کلمبازان جهان، کسلی مثل جک نیکولاوس و فهر مائل زاپسی مثل جومباراکی و ایساکورامی، توانیم ببینیم آنها در جنگ هم می‌توانند فرماندهی‌های خلاق باشند و کسانی مثل ناپلئون بناپارت، مارشال رومل و ژولیوس سزار همگی از صاحبان این گروه خونی بودند. جمعیت دارندگان این گروه خونی زیاد نیست اما می‌توانیم آنها را در دسته جالب‌ترین



نسخه‌های استاد خیراندیش دعا درمانی



نام حسین خیراندیش در زمینه طب اسلامی و حجامت، نامی آشناست. کتاب‌های زیادی در شناسنامه خود این نام را به عنوان مولف، مشاور یا مترجم دارند و در مراکز مختلفی نشانی از او هست.

خیراندیش متولد ۱۳۳۵ در کاشان است. از ابتدای انقلاب وارد عرصه‌های مدیریتی - آموزشی شد و در دهه‌های ۷۰ و ۸۰ ادامه تحصیل داد و سال ۲۰۱۲ بالاترین درجه در طب سنتی را از دانشگاه علوم طبیعی روسیه گرفت. او در کنار فعالیت‌های دانشگاهی، در عرصه طبابت و مراکز خصوصی حجامت و طب سنتی نیز بسیار فعال است و مقالات و نوشته‌های بسیاری را هم تاکنون به چاپ رسانده است.

● که وقت آن بین ساعت ۸ تا ۱۰ است و باید گرم و سنگین باشد و دیگری شام که باید سبک و شب و سه و نیم ساعت قبل از خواب باشد و باید گرم می‌سبک باشد.

● علت بی‌اشتهایی در هنگام تب هر گاه انسان تب کرد اشتها ندارد چون تمام توانایی انسان متوجه میکروب وارد شده به بدن می‌شود و اگر غذا بدهی توانایی بدن تقسیم می‌شود وقتی که بدن میکروب‌ها را دفع کرد سربازها آزاد می‌شوند و اشتها هم باز می‌شود و حالا می‌توانید غذا بدهید پس غذا دادن با زور، اشتباه است.

● از درمان تشنج و ام‌اس تا درمان تیک عصبی
درمان تشنج:

- ۱- مالیدن روغن کنجد به ملاج سر
- ۲- خوردن حریره پادام
- ۳- استنشام عطر محمدی در موقع خواب
- ۴- خوردن شربت عسل گزنجبین

● آیا به شام نیاز داریم یا نه؟

الآن کسی که می‌خواهد رژیم بگیرد شام را حذف و نهار را زیاد می‌خورد، کسی که شام را ترک می‌کند چروک به صورتش می‌افتد و پیری زودرس می‌آورد چون شام نقش سلول‌سازی دارد نگویید در عوض نهار را مقصل می‌خورم، وقتی غذا نمی‌خوریم و می‌خواهیم حرارت در بدن جمع می‌شود و چون غذایی نیست از رطوبت غریزی بدن خرج می‌کند و خشکی و سردی ایجاد می‌کند و فرد، لاغر و ضعیف می‌شود. وقتی انسان می‌خواهد قوای نفسانی به طرف داخل کشیده و سطح بدن سرد می‌شود و قدرت هضم بالا می‌رود، پس انسان به شام نیاز دارد و رژیم‌های حذف شام، اشتباه است. یکی را دیدم گفتم: تویی و پنج ساله هستی؟ گفت نه من بیست و پنج ساله هستم گفتم: پس چرا این قدر چروکیده شده‌ای؟ گفت: همان رژیم «شامت» رایج دشمن بده را اجرا کردم، این طور شدم. دو وعده غذا کفایت می‌کند یکی صبحانه



یک ضربان قلب متوسط می‌تواند ۶۶ مرتبه باشد و حروف ابجدی الله نیز ۶۶ است و روایت هم می‌فرماید: عَنِ الصَّادِقِ (ع): الْقَلْبُ حَرَمُ اللَّهِ.

پس بنابراین خانه خدا باید به اندازه ضربان قلب باشد که اندازه دوازده ۶۶ ناست.

فَلَا تُسْكُنْ حَرَمَ اللَّهِ غَيْرَ اللَّهِ.

ما از ذکر (لا حول و لا قوة الا بالله العلی‌العظیم) در ترس و نگرانی‌ها استفاده می‌کنیم و اگر مقدار دقیقش را بگوییم عدد ابجدی اسم بیمار + عدد ابجدی اسم مادرش را حساب می‌کنیم و به همان اندازه این ذکر را می‌گوییم.

در بیماری‌ها، صرع جن زده هم داریم و چون تشخیص صرع سرد یا گرم با صرع جن زده سخت است لذا هم درمان بیماری را می‌دهیم و هم ذکر دفع جن از بدن را؛ هفت بار سوره حمد + هفت بار سوره ناس و فلق را در گوش راست بیمار بخوانند. بجهای که خیلی گریه می‌کند گفتند در گوش راست او اذان با حمد بخوانید.



نسخه‌ای برای سلامتی همه عمر علاج بیماری هولناک

فرموده‌اند، هر کس در هنگام ظهر چهار رکعت نماز بجای آورد و در هر رکعت سوره حمد و آیه الکرسی را بخواند خداوند او و خانواده و مال و دین و دنیای او را ایمن می‌سازد.

● برای ایمنی در کل سال
در کتاب اقبال الاعمال آمده، هر کس در هر شب ماه مبارک رمضان «انا فتحنا» را به میل و رغبت خود بخواند، در آن سال ایمن شود.

● سوره نحل
امام باقر (ع) فرموده‌اند: هر کس در هر ماه سوره نحل را بخواند، او را از زبان دنیوی و هفتاد نوع بلا که راحت‌ترین آن جذام و جنون و پستی است، کفایت می‌کند. و در حدیث دیگری آمده: و برای ایمنی از شیطان و لشکر بآن و پاراننش مفید است.

● برای سلامتی همه عمر
امام کاظم (ع) فرموده‌اند: هر کودکی که مصمم باشد هر شب سه بار سوره فلق و ناس و ۱۰۰ بار (و اگر نتوانست ۵۰ بار) سوره اخلاص را بخواند تا هنگامی که بر این پایبند باشد خداوند هر گونه کم خردی و بیماری‌های کودکی و تشنگی و بیماری معده را از وی برگرداند تا اینکه جوان شود و اگر در دوران جوانی نیز بر این تصمیم پایدار بماند تا هنگام مرگ در امان باشد.



● شفاخواهی از قرآن
پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: هر کس از قرآن شفاخواهی نکند، خداوند وی را شفا ندهد.

● سوره انعام
آورده‌اند که خواندن سوره انعام در نخستین شب هر ماه، آدمی را در آن ماه ایمن می‌سازد. امام باقر (ع) فرموده‌اند: اگر بیماری هولناکی داشتی، سوره انعام را بخوان که از آن بیماری به تو آسیبی نخواهد رسید.

● هنگام خطرات شدید مانند وبا و جنگ و...
از امام صادق (ع) روایت شده که ایشان فرموده‌اند: هر کس پیش از ظهر چهار رکعت نماز بجای آورد و در هر رکعت یکبار حمد و ۲۵ بار قدر را بخواند جز به بیماری مرگ دچار نخواهد شد.

● آب سوره قدر
امام صادق (ع) در بیان یک تعویذ (برای همه بیماری) فرموده‌اند: کوزه‌ای نو برمی‌داری آن را از آب پر می‌کنی آن گاه ۳۰ بار سوره قدر را بر آن می‌خوانی، سپس آن را برداشته و از آن می‌نوشی (و با آن وضو می‌گیری) و بر آب آن می‌افزایی انشاءالله.

● برای ایمنی خانواده، اموال و خود فرد
و از امام علی (ع) نقل شده که



● درمان اماس
در ایران ۵۰ هزار بیمار اماس وجود دارد اما در هند این بیماری وجود ندارد چون هندی‌ها از فلفل و گرمی‌ها زیاد استفاده می‌کنند.
این بیماری، سرد و پیش‌رونده است. این سردی گاهی زمینه بلغمی و گاهی زمینه صفرا و بلغمی دارد. وقتی سردی رسوب کرد و تبدیل به سودا شدن ماده، بلوری ایجاد می‌کند که به آن پلاک می‌گویند که ام‌آرای به شکل پلاک نشان می‌دهد و این مثل آبی است که یخ شده، وقتی که یخ کرد متبسط می‌شود و اگر اعصاب چشمی را درگیر کند، اختلالات چشمی تولید می‌کند، اگر اعصاب حرکتی را درگیر کند اختلال حرکتی ایجاد می‌کند ما باید این پلاک را ذوب کنیم که این کار با خوردن ارده یا شیره انگور (صبح‌ها)، خرما (روزانه ۵-۷ عدد)، شربت غسل و شربت زنجبیل محقق می‌شود. معمولاً مستعدترین افراد به این بیماری، سردترین آنها هستند. در جامعه ما یک دسته اماس سرد که کل بدنشان سرد است و یک دسته اماس سرد و گرم وجود دارد که اندام فوقانی‌شان گرم و اندام تحتانی‌شان سرد است و درمان این افراد با خوردن گرمی‌ها حاصل می‌شود. وقتی که گرمی به بدن آنها وارد شد و گرم شدند در مرحله بعد ترکیبی از سوداها را می‌دهیم که بهترین سوداها سرکنگبین است (صبح و شب)

درمان

- ۱- خوردن گرمی‌ها
- ۲- روغن مالی ملاح سر با روغن کنجد یا سیاه‌دانه
- ۳- بادکش گرم کتف و کمر (یک روز در میان)
- ۴- ماساژ مداوم سر
- ۵- گرمی‌ها را بخورد ۲ تا ۴ ماه حجامت گرم، حجامت عام، حجامت ساکرا، فصد انتهایی، ماساژ سر و پا
- ۶- ام‌اس گرم هم داریم که صفرا بلغمی است در درمان این، داروهای ترکیب می‌دهیم و حجامت هم انجام می‌دهیم.

● درمان تیک عصبی در صورت

- ۱- استنشام عطر
- ۲- فسنجان (نصف بادام - ۱۴ عدد - و نصف گردو) ۲ تا ۳ وعده در هفته
- ۳- ماساژ سر و پا
- ۴- خوردن فرنجمشک (یک قاشق مرباخوری) در یک لیوان عرق بهار نارنج

● درمان رعشه دست

جوشانده سنبل‌الطیب + اسطوخودوس

● درمان کسل بودن

کسانی که می‌خواهند کار با نشاط داشته باشند همیشه بهار نارنج بخورند و اگر می‌خواهید بگو بخند داشته باشید باید جوشانده زعفران بخورید.

نگاه به نامحرم: تیر شیطانی

هشدار به مردان چشم چران!!

زن باید راه حیا و عفاف را در پیش گیرد و قصد دلربایی و افسونگری و نشان دادن خود به مردان بیگانه را نداشته باشد. مرد نیز باید نظر و نگاه خود را به همسر خویش محدود سازد و از انحراف «نظربازی و چشم چرانی» بپرهیزد. چشم چرانی مرد، زن را به خودنمایی بیشتر وادار می‌کند و به این تمایل درونی زن دامن می‌زند، از این رو، در رابط زن و مرد، مسئولیت یک جانبه نیست بلکه دو جانبه و طرفینی است.

تیسری از سوی شیطان

در برخی از روایات «نگاه به نامحرم» به عنوان تیری از سوی شیطان تعبیر شده است. این تعبیر نشان دهنده خطراتی است که نگاه به نامحرم در پی دارد زیرا چشم از دیدن اینگونه صحنه‌ها هرگز سیر نمی‌شود بلکه روزبه‌روز حرص و ولع آن افزوده می‌گردد و دل نیز به دنبال چشم می‌رود. دل برود، چشم چو مایل بود دست نظره رفته کش دل بود. به علاوه گسترش این انحراف در میان مردان، محیط را برای زنان پاکدامن ناامن می‌کند و موجب نگرانی و آزار دائمی آنها می‌شود، زیرا هر جا که می‌روند خود را در معرض نگاههای آلوده می‌بینند و این، عللی درونک برای زانی است که به گوهر شرف خود بسیار بها می‌دهند بنابر آنچه گفتیم، مراعات حیات و عفاف از سوی زن و پرهیز جدی مرد از نظربازی و رویه یک سکه است که باید بر روابط میان آن دو حاکم شود.

مردان چشم چران چه چیزهایی را از دست می‌دهند؟

یعنی، هم زن باید باوقار و عفاف و متانت و بدور از هرگونه خودنمایی و افسونگری در جامعه و در برابر مردان بیگانه ظاهر شود و هم مرد باید دل و دیده خود را از آلودگی حفظ کند و ارزشی میل جنسی را به روابط زناشویی خویش (ازدواج قانونی) محدود سازد. اگر تلاش این دو به موازات هم پیش نرود و مرد همه مسئولیت را بر توش زن بگذارد، هرگز مشکل موجود در روابط زن و مرد حل نخواهد شد. مردانی که دل و دیده خود را کنترل نمی‌کنند، نخستین چیزی که از دست می‌دهند، لذت عشق و صمیمیت و یگانگی در زندگی زناشویی است. نظربازی و چشم چرانی مرد روز به روز بیرون قلبی او را با همسرش سم می‌کند و موجب می‌شود که زن امنیت خاطر خود را از دست بدهد و پیوسته نگران بی‌وقایبی و بی‌مهری شوهر خود باشد.

بزرگترین عوامل استرس مسائل ساده زندگی است!

اغلب مردم قبول دارند که یکی از بزرگترین منابع استرس مسائل ساده زندگی است. صحبت حدوداً درستی است اما ارزیابی دقیق‌تر این است که میزان استرسی که احساس می‌کنیم، بیشتر به این بستگی دارد که ما با این مسائل چگونه ارتباط برقرار می‌کنیم. خود مسئله انقدرها مهم نیست. به عبارت دیگر موضوع این است که مسئله را چگونه می‌بینیم؟ آیا مسئله را اضطرابی می‌بینیم یا از آن به عنوان یک امر زنگار بالقوه درس می‌گیریم؟ مسائل به اشکال، اندازه‌ها و به شدت‌های مختلف صورت خارجی پیدا می‌کنند اما همه مسائل دارای نقطه مشترکی هستند. ما را با موقعیتی روبه‌رو می‌سازند که ترجیح می‌دادیم به آن شکل نباشد. هر چه با مسائل خود بیشتر کلنجار برویم و هر چه بیشتر بخواهیم که از میان بروند، بدتر به نظر می‌رسند و استرس بیشتری تولید می‌کنند.

از مشکلات درس بگیرید!

خوشبختانه عکس این مطلب هم صحیح است. وقتی مسائل را به عنوان بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی تلقی کنیم، وقتی مسائل را آموزگاری بالقوه در نظر بگیریم، ورنه‌ای از روی شانه‌هایمان برداشته می‌شود.

به مسئله فکر کنید که مدتی است با آن سر و کار دارید. تاکنون با این مسئله چگونه برخورد کرده‌اید؟ احتمالاً شما هم مانند بقیه با مسئله‌تان کشتی گرفته‌اید. آن را در ذهن‌تان تکرار و بازآفرین کرده‌اید. بارها و بارها آنها را تحلیل نموده‌اید. با این حال به جایی نرسیده‌اید. پس از این همه تلاش چه کردید؟ احتمالاً بر شدت استرس و سردرگمی‌تان افزوده شد. حالا همین مسئله را به شکل دیگری در نظر بگیرید. به جای اینکه مسئله را پس بزنید و در برابر آن مقاومت کنید، آن را دربرگیرید. دست کم به طور ذهنی، مسئله را نزدیک به دلتان احساس کنید. از خود بپرسید این مسئله چه درسی را به من می‌دهد؟ از این مسئله چه می‌آموزم؟ آیا ممکن است این مسئله دقت و مسووری بیشتر را به شما آموزش دهد؟ آیا با حسد، شیطنت، بی‌توجهی یا بخشودن رابطه دارد؟ بدون توجه به نوع مسئله‌ای که با آن سر و کار دارید به احتمال زیاد می‌توانید از آن درس بیاموزید. وقتی مسئله را اینگونه در نظر می‌گیرید، مانند مثنی که باز می‌شود نرم می‌شود. این توصیه مرا امتحان کنید و فکر می‌کنم شما هم با من هم عقیده شوید که اغلب مسائل آشوبگر که ما می‌بینیم اضطرابی نیستند و معمولاً وقتی آنچه را که باید بیاموزیم، می‌آموزیم، برطرف می‌شوند.

سخت‌گیرید باور کنید مهم نیست



به ۲ دلیل در زندگی غمگین می‌شوید!

بوده‌اید. همه آنها شروع و پایانی داشته‌اند اما کجا رفتند؟ کسی به درستی جایش را نمی‌داند. آنچه می‌دانیم این است که سرانجام همه چیز به انتهای خود می‌رسد. توجه به این خصوصیت در زندگی، شروع ماجرای رهایی‌بخش است. آندوه و نואیدی ما معمولاً دو سبب دارد. یکی آنکه وقتی شادی و لذتی را تجربه می‌کنیم، انتظار داریم که این یک شادی پایا و دائمی باشد اما اینطور نمی‌شود و با اگر دائمی را تجربه می‌کنیم می‌خواهیم که همین حالا از میان برود اما این هم معمولاً اتفاق نمی‌افتد ناخشنودی حاصل حرکت برخلاف جریان رودخانه زندگی است.

دکتر ریچارد کارلسون

استراتژی دیگری که در زندگی از آن استفاده می‌کنیم این است که همه چیز، رنج‌ها و شادی‌ها، خوبی‌ها و بدی‌ها، لذت‌ها و ناامید، تصدیق شدن‌ها و نشنیدن‌ها، موفقیت‌ها و اشتباهات و خلاصه همه اتفاقات زندگی موضوعی گذرا است. هر چیز زندگی شروع و ختمی دارد اینگونه است و اینگونه هم باید باشنهر تجربه‌ای که داشته‌اید حالا تمام شده است. هر اندیشه‌ای که داشته‌اید به سراغ شما آمده و رفته است. هر احساسی که داشته‌اید جای خود را به احساس بعدی داده است. شما زمانی شاد، آندوه‌گین، حسود، افسرده، خشمگین، عاشق، شرمنده، مغرور و غیره و غیره

خانم لطفابه پیشرفت شوهرت کمک کن

بشر ذاتاً قابلیت ترقی طرد عشق به کمال در نهانست نهفته و برای تکمیل آفریده شده است. هر کسی در هر مقام و هر شرایطی و هر سنی که باشد می‌تواند به پیشرفت خویش ادامه داده و کامل‌تر گردد. انسان که برای هرگونه کمالی آماده است نباید هیچ‌گاه به آنچه دارد قناعت نموده هدف آفرینش را فراموش کند. بلکه تا زنده است باید بکوشد تا کامل و کامل‌تر گردد.

شخصیت سرد به خواسته‌های همسرش بستگی دارد

هر انسانی خواهان ترقی است. اما همه‌کس در رسیدن به این هدف موفق نمی‌گردد. خدمت بلند و کوشش فراوان لازم دارد. باید زمینه کار را فراهم ساخت و موانع را برطرف نمود. آنگاه کوشید تا به مقصد رسید. شخصیت سرد تا حد زیادی به خواسته‌های همسرش بستگی دارد. زن می‌تواند به پیشرفت و ترقی شوهرش کمک نموده، او را در مسیر ترقی قرار دهد. همانطور که می‌تواند مانع پیشرفتش شود. زن هرچه بخواند بدون شک همان است.

خانم محترما در حد شرایط و امکاناتی که برایتان فراهم است، شخصیت بزرگ‌تر و والاتری را برای شوهرت در نظر بگیر و برای رسیدن به آن درجه شویفتش کن. اگر میل دارد به تحصیلات خویش ادامه دهد یا به وسیله مطالعه و خواندن کتاب به معلوماتش بیافزاید، نه تنها مخالفت نکن، بلکه تشویق و ترغیب کن. برنامه زندگی خود را طوری تنظیم کن که با کارهای او هماهنگ باشد. سعی کن اسباب آسایش و راحتی او را فراهم سازی تا با فکر آزاد به پیشرفت خویش ادامه دهد.

اگر سواد ندارد، با خواهش و تمنا از او بخواه که درس بخواند. اگر تحصیل کرده است، تشویقش کن رشته علمی‌اش را ادامه دهد و با خواندن کتاب‌های مربوط به آن رشته، به معلومات خویش بیافزاید. اگر دبیر یا آموزگار یا قاضی یا استاد یا مهندس است، از وی بخواه اوقات فراغت خویش را به خواندن کتاب‌های مربوط به فن خودش یا کتاب‌های علمی و اخلاقی و تاریخی بگذراند. خلاصه، همسر نو هرکس و در هر مقامی که باشد، برای ترقی و تکمیل آموختگی دارد. نگاه از مسیری که دستگاه آفرینش برایش پیش‌بینی کرده، منحرف نشود و از مطالعه و تکمیل دست بردارد. او را به تحقیقات علمی و خواندن کتاب عادت ده و نگاهش را به یک حد معین متوقف بنماید.

سواد همسران‌سی یا همسر

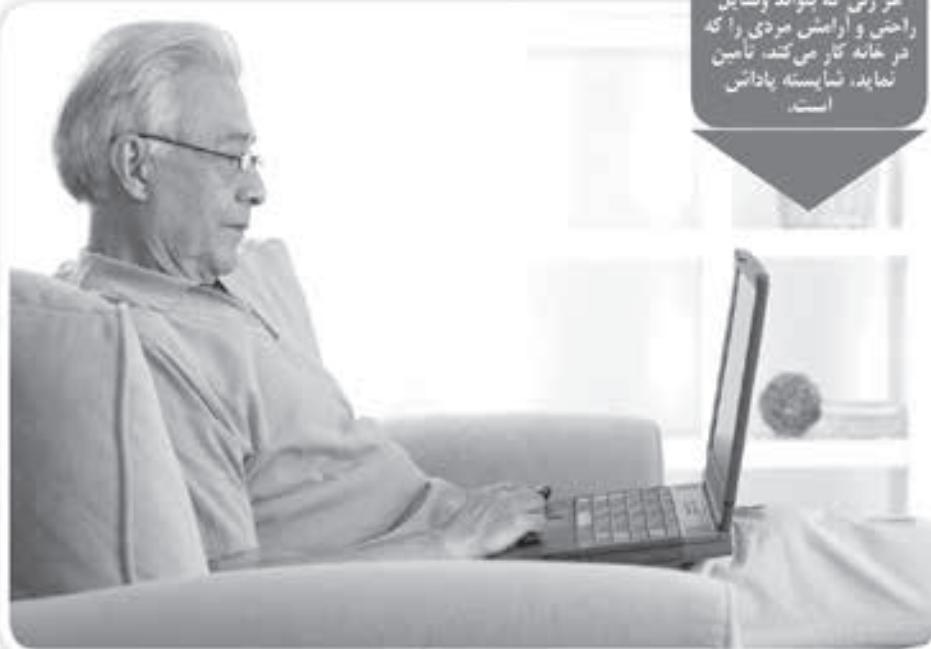
اگر فرصت تهیه کتاب را ندارد، تو می‌توانی با مشورت دوستان این کار را برعهده بگیری. کتاب‌های سودمند علمی، اخلاقی، تاریخی، دینی، اقتصادی و امثال این را که به صلاح و طبقه سلیقه‌اش باشد تهیه کرده و در اختیارش بگذار و به خواندن تشویقش کن. خودت نیز کتاب‌ها و مجله‌های سودمند را بخوان و در ضمن خواندن اگر به مطالبی برخورد کردی که برای شوهرت نیز مفید بود، آن را یادداشت نموده، در اختیارش بگذار.

این کار، فواید بسیاری در بردارد. اولاً اگر مدتی به این برنامه ادامه دهد، فردی دانشمند و سربلند خواهد شد و تو به وجودش افتخار خواهی کرد. به علاوه در رشته خودش فردی متخصص خواهد شد که هم برای خود و هم برای جامعه مفید خواهد بود. ثانیاً چون به ندای آفرینش لبیک گفته و سرگرم مطالعه و تحقیق است، کمتر به ضعف اعصاب و بیماری‌های روانی مبتلا می‌گردد. ثالثاً چون در مسیر پیشرفت قرار گرفته و به خواندن کتاب علاقه‌مند شود، به خانه و زندگی دلبستگی پیدا می‌کند. دنبال و انگردی نمی‌رود. به مراکز فساد و شیطنتی‌های زبان‌پخش قدم نمی‌گذارد. در دام تبهکاران و اعتیاد‌های خطرناک نمی‌افتد.

اگر شوهر شما روزی هفت ساعت در شرکت یا خارج از خانه کار می‌کند، لوموس ندارد این مطلب را بخوانید. در مقایسه با زمانی که شوهرتان در خانه کار می‌کند، زندگی شما راحت‌تر است. اما در خواندن این مطلب باید احتیاط کنید. شرایط برای هر کسی متفاوت است. هر زنی که بتواند وسایل راحتی و آسایش مردی را که در خانه کار می‌کند، تأمین نماید، شایسته پاداش است.

قوانینی ساده برای کمک به شوهر

اگر شوهرتان در خانه کار می‌کند بر اعصابتان مسلط باشید!



تجربهای
شگفت‌انگیز
در زندگی

رموزنفوذ دردل‌ها و محبوب دیگران شدن

- یکی از رموز بهره‌گیری از داشتن رفتار خوب و مناسب به منظور نفوذ در دل‌ها، این است که بنشیند به مقتضای محل و مجلس، چگونه صحبت کنید.
- اگر تصمیم گرفتید تا کسی را عمیقاً تحت تأثیر قرار بدهید، سعی کنید سراپا گوش شوید و با دقت به گفته‌هایش گوش فرا دهید. یقین بدانید که او هم برای شما ارزشی خاص قائل خواهد شد. سعی کنید شکل فیزیکی گوش‌دلان را هم به خود بگیرید.
- بیشتر مردم به دوستی احتیاج دارند تا برایش درد دل کنند.
- نگاه کردن به دیگری و زندگی را از چشم او دیدن، تجربه‌های شیرین و شگفت‌انگیز است. امتحان کنید!
- تردیدی نداشته باشید که هر کسی احساس خود را، با زبان بی‌زبانی، به دیگری منتقل خواهد کرد و این را بدانید که دیگران تشنه یافتن کسی هستند که گوش‌خوش به ایشان بسیاری تا حرف‌هایشان را بزنند و او گوش کند.
- به هنگام گوش دادن، چشم‌های شما، دستان شما و همه رفتار شما باید هوشیار باشند.
- درصد زیادی از مردم، نگران یافتن کسی هستند که حرفشان را از سر دقت و توجه، گوش کند.
- به آنچه گفته می‌شود، با دقت گوش بدهید و تا می‌توانید با حرکات خود او را گفتنی‌تر کنید.
- با علاقه گوش بدهید. او را ولانارید که موضوع را شرح دهد. گاهی‌کس سوال‌هایی درباره موضوع صحبتش بپرسد. خواهید دید کل از گش شگفته می‌شود!

توجه بیشتر به همسر

تصور کنید که وقتی شوهرتان در خانه مشغول کار است، باید با نوک پا راه بروید، در حالیکه تنها نیسی از خانه را جارو زده‌اید، از شما می‌خواهد تا جاروبرقی را خاموش کنید و پا هرگز نمی‌توانید دوستانتان را به خانه دعوت کنید تنها به خاطر اینکه سر و سنای آنها، تمرکز آقای خانه را از بین می‌برد. این وجود اگر با مردی ازدواج کرده‌اید که مجبور است، بخش اعظمی از کارش را در خانه انجام دهد، کار شما اندکی مشکل می‌شود. شما باید توجه بیشتری به شوهرتان داشته، محیط آرامی برای او فراهم کرده و همواره برایش آرزوی موفقیت کنید. قوانین ساده‌ای وجود دارد که در کمک کردن به شوهرتان از آن استفاده کردیم:

- تا جایی که می‌توانید اسباب راحتی او را فراهم کنید. سپس او را فراموش کرده و دنبال کار خود بروید. گاهی به او سری زده و از روند کار او باخبر شوید.
- در طول ساعات کاری مزاحم او نشوید. از او نخواهید به رنگ در پاسخ دهد، بچه را نکه دارد یا جواب نلغ‌ها را بدهد. تا جایی ممکن خودتان این کارها را انجام دهید.
- زود ناراحت نشوید. وقتی کارهایش به خوس پیش نمی‌رود، ممکن است کمی عصبی و بدخلق باشد. شما می‌توانید با آرامش و اخلاق خوب با او کنار بیایید.
- برنامه‌های اجتماعی خود را مطابق میل و آراش او هماهنگ کنید. حتی اگر خانه شما انقدر بزرگ است که او می‌تواند در محیطی جداگانه به کار خود برسد، در ساعات کاری از دوستانتان دعوت نکنید تا به خانه‌تان بیایند.
- ساعتی را با او هماهنگ کنید تا بچه‌ها بتوانند راحت و آسوده به بازی و تفریح بپردازند. کودکان نرمال نباید مدتی طولانی در روز ساکت بوده و از بازی و تفریح آنها جلوگیری شود و یک پدر متعلق این موضوع را می‌پذیرد. وقتی به حقوق دیگران احترام می‌گذاریم همه شادتر و راضی‌تر خواهند بود. می‌توانم به شما بگویم که استفاده از این قوانین جواب می‌دهد. به مدت هشت سال بعد از ازدواجم شوهرم تمام کارهایش را در خانه انجام می‌داد، بنابراین من دلم که از چه حرف می‌زنم. اگر شوهری دارید که بیست و چهار ساعت در خانه است، از دستورالعمل‌های این مطلب استفاده کنید.



● کسانی که مرض قند دارند با خوردن این داروی گیاهی ساده مرض قند خود را به حد نرمال برسانید (برگ) کبیرا خشک کنید و آسیاب کنید و در دو وعده صبح و شب با آب بخورید می توانید بر کسب تاثیر نیز دم کنید و بخورید.



● خیار درختی و گوجه فرنگی گلخانه‌ای ۲۰ تا ۳۰ برابر استاندارد دارای سموم هستند که سرطان‌زا است. بطوری که مصرف این محصول میزان سرطان را در کشور ۲ برابر می‌کند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آژ



Dr.Oz



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

✓ متخصصان تغذیه به سسی مایونز، لقب سم کبد داده‌اند. به جای آن از آبلیمو، سرکه و کمی روغن زیتون استفاده کنید.

● جالب است بدانید مصرف نوشابه و دلستر قد فرزندان را کوتاه می‌کند مانع جذب کلسیم و سیب پوکی استخوان می‌شود. تصور غلطی است اگر فکر می‌کنید نوشیدن دلستر برای شما فایده‌ای دارد.

◆ پیاز خام از لخته شدن خون و تجمع پلاکت‌های خون جلوگیری می‌کند. فقط پیازهای کوچک این خاصیت را دارند. پیازهای بزرگ به علت داشتن نیترات بالا عوارض بسیار زیادی دارند.



✓ در صورت ورود اجسام خارجی به چشم از مالش آن خودداری نمایید و سریعاً چشم را با مقدار پر فراوان آب، شستشو داده و با یک گاز تمیز پوشانده و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

● موز می‌تواند به کسانی که در تلاش برای ترک سیگارند کمک کند. ویتامین B6 و B12، پتاسیم و منیزیم موجود در موز به بدن در رهایی از اثرات کنار گذاشتن نیکوتین کمک می‌کند.

به راهنمایی‌های مشاورین جنسی دقت کنید چه عواملی بر غریزه جنسی ما تاثیر گذار هستند؟

به عنوان مثال مصرف الکل، جروبحث، استرس، مصرف برخی داروها، چاقی، یائسگی و افسردگی و بسیاری موارد دیگر می‌توانند باعث کاهش یافتن نیروی جنسی شوند در ادامه به راهنمایی‌های مشاورین جنسی در این باره دقت کنید. بعضی افراد وقتی تحت استرس قرار می‌گیرند به خوبی از پس بسیاری از کارهایشان بر می‌آیند ولی احساس جنسی معمولاً یکی از آن‌ها نیست. استرس در محل کار، خانه یا در روابط می‌تواند برای هر کسی ایجاد شود. این که یاد بگیرد چطور این استرس را به روشی درست کنترل کنید، واقعا به شما کمک می‌کند. خیلی کارها هست که خودتان می‌توانید برای کنترل استرس انجام دهید یا این که به یک مشاور یا پزشک مراجعه نمایید.

استراحت و خواب خوب شبانه شود، می‌تواند برای میل جنسی مشکل ساز باشد. خستگی احساسات جنسی را سرکوب می‌کند. روی عادات خواب خود کار کنید و اگر مشکل تان حل نشد با پزشک تان مشورت کنید.

● بچه‌دار شدن به محض این که بچه‌دار شوید، میل جنسی خود را از دست نمی‌دهید. با این حال، برخی اوقات به خاطر نگهداری از نوزاد و نزدیک بودن به او این میل را زیر پا می‌گذارید.

یک پرستار بچه برای نگهداری کودک تان استخدام کنید تا به همان اندازه که والدین خوبی هستید، شریک زندگی خوبی هم باشید. نوزاد تان تازه به دنیا آمده؟ زمانی که خواب است، رابطه جنسی داشته باشید.

● افسردگی می‌تواند احساس لذت بردن از خیلی چیزها را از بین ببرد. بنابر این حتماً باید برای درمان آن کمک بگیرید. اگر درمان شما دارویی است و باعث کاهش میل جنسی شما می‌شود، به پزشک تان اطلاع دهید، چون برخی از داروهای ضد افسردگی (نه همه) باعث کاهش میل جنسی می‌شوند. در این مورد با درمان‌گر خود صحبت کنید.

● مشکل داشتن با شریک زندگی مشکل داشتن با شریک زندگیتان جزو عوامل اصلی نابود کننده میل جنسی است. برای زنان، احساس نزدیکی مهم‌ترین بخش برای داشتن میل جنسی است. برای هر دو جنس، جروبحث کردن، ارتباط ضعیف، احساس خستگی یا هر مشکلی که با اعتماد کردن در ارتباط باشد، میل جنسی را از بین می‌برد. اگر برگشتن به روال عادی زندگی برایتان سخت است، بهتر است به جلسات مشاوره دو نفره بروید.

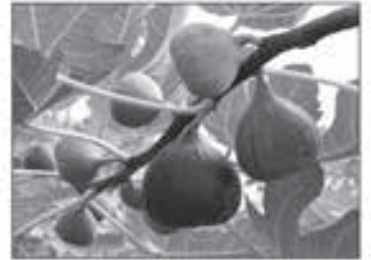
● الکل نوشیدنی الکلی ممکن است باعث شود راحت‌تر میل جنسی خود را ابراز کنید. ولی مصرف الکل می‌تواند میل جنسی شما را سرکوب کند. همچنین مست بودن شما می‌تواند باعث از بین رفتن میل جنسی شریک تان شود.

● خواب خیلی کم اگر میل جنسی شما هنوز بیدار نشده از بین می‌رود، شاید به این دلیل باشد که خواب کافی ندارید. خیلی دیر به تخت خواب می‌روید یا خیلی زود از خواب بیدار می‌شوید؟ برای خوابیدن مشکل دارید؟ مثلاً، دیر به خواب رفتن یا از خواب بیدار شدن یا مشکلاتی مثل این خواب؟ هر چیزی که باعث به هم خوردن

❖ **قرار دادن جای کیسه‌های در کفش هابوی بدن هار از بین می‌روند** اگر در کفش هابتن رطوبت نیز وجود دارد تر کبسی از برنج و جوش شیرین را درون آن‌ها قرار داده و بگذارید تر کبب چند روز در کفش باقی بماند. 😊😊



❖ **شش‌پره درخت انجیر حاوی آنزیم‌های نابود کننده زگیل‌هاست.** برگ‌های انجیر را نصف کرده و شیره آن را روی زگیل‌ها بمالید. تا محو شدن کامل آن‌ها هر صبح و شب این کار را تکرار کنید. 🌿🌿🌿



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr. Oz



● **برای جلوگیری از سرریز شدن قانلمه، یک قاشق چوبی راروی آن قرار دهید** اگر قانلمه بخواهد سرریز شود، قاشق حباب‌ها را از بین برده و به سرعت جلوی این اتفاق را می‌گیرد. ⚠️⚠️

❖ **فلفل سیاه** با افزایش میزان ترشح اسیدهای هیدروکلریک به سیستم هاضمه کمک می‌کند. 😊😊



❖ **آب میوه یا سبزی‌ها به طور روزانه مصرف شود.** آب میوه، آب کرفس، جعفری و... به عنوان تصفیه کننده بدن عمل می‌کند. هویج، لیمو، سیب و آب لیمو، روده‌ها و کلیه‌ها را پاک‌سازی می‌کند. میوه‌های تازه از جمله سیب، آناناس، گلابی، کیوی، پرتقال و کشمش برای تصفیه خون مفید است. 🌿🌿🌿

❖ **برای آرام کردن سردرد، کافی است به برش لیمو روروی پیشانی تان بمالید،** شاید به نظر شما موثر نباشد ولی تاثیر بوی مرکبات روی آرام کردن سردرد اثبات علمی شده است. ❖❖

❖ **نوشیدن جای زیاد و پررنگ بدلیل اختلال در جذب آهن سبب کم‌خونی می‌شود.** 🌿🌿

● **به جای آدامس، کندر بجوید.** ❖ **کندر باعث تقویت حافظه و لته می‌شود و بوی بد دهان را از بین می‌برد، همچنین از بین برنده بلغم هست.** ❖❖

❖ **یادها ن باز خمیازه بکشید** این کار اکسیژن بیشتری به بدن می‌رساند و باعث سرحالی مغز می‌شود. نفس عمیق کشیدن نیز میزان هوشیاری شما را بالا می‌برد. 🌿🌿

جنسی لذت نبرید، نمی‌توانید کارهایی که می‌خواهید را انجام دهید یا میل تان به خاطر دوست نداشتن اندام تان عقب رانده خواهد شد. روی احساسی که نسبت به خود دارید کار کنید یا در صورت نیاز با مشاور صحبت کنید تا به شما کمک کند.

● **پایین بودن تستوسترون**
هورمون تستوسترون مانند سوخت برای میل جنسی است. یا بالا رفتن سن مردان، سطح هورمون تستوسترون در آن‌ها کمی کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه میل جنسی آن‌ها کاهش پیدا می‌کند، ولی کاملاً از بین نمی‌رود. خیلی موارد دیگر، از روابط گرفته تا وزن، هم می‌توانند روی میل جنسی مردان و سطح تستوسترون تاثیر گذار باشند، بنابراین شرایط برای همه مردان یکسان نیست.

● **یانسگی**
بسیاری از زنان، نزدیک به یانسگی میل جنسی شان افت پیدا می‌کند. این مسئله تا حدودی با علایمی مثل خشکی واژن و درد هنگام رابطه جنسی خودش را نشان می‌دهد. ولی هر زنی با زن دیگر فرق دارد و احتمالش وجود دارد که با تمایلی که به ننگ داشتن رابطه، اعتماد به نفس و سلامت کلی بدنی دارید، زندگی جنسی فوق‌العاده‌ای بعد از یانسگی تجربه کنید.

● **عدم صمیمیت**
رابطه جنسی بدون احساس صمیمیت می‌تواند میل جنسی را نابود کند. صمیمیت چیزی بیشتر از داشتن رابطه جنسی است. اگر زندگی جنسی شما بی تحرک شده، سعی کنید زمان غیر جنسی بیشتری با یکدیگر صرف کنید، فقط خودتان دو نفر حرف نزنید، یکدیگر را در آغوش بگیرید، ماساژ بدهید. راهی پیدا کنید و عشق تان را بدون رابطه جنسی ابراز نمایید. نزدیک تر شدن به هم می‌تواند میل جنسی شما را بازسازی کند.

● **برخی از داروها میل جنسی شما را از بین می‌برند**
برخی از داروهای می‌توانند میل جنسی را کاهش دهند. برخی از این داروها عبارتند از:
❖ داروهای ضد افسردگی
❖ داروهای فشار خون
❖ قرص‌های ضد بارداری (برخی مطالعات رابطه‌ای بین این دو نشان می‌دهند و بعضی نه.)



❖ شیمی درمانی.
❖ داروهای درمان ایدز.
تعویض داروها یا تغییر دوز آنها می‌تواند به شما کمک کند، از دکترتان در این مورد سوال کنید و به هیچ عنوان سر خود دارویشان را قطع نکنید. اگر میل جنسی تان بلافاصله بعد از مصرف داروهای جدید افزایش پیدا کرد هم با پزشک تان مشورت نمایید.

● **عدم رضایت از ظاهر بدن**
اگر از ظاهر تان رضایت داشته باشید، خیلی راحت تر میل جنسی به سراغ تان می‌آید. روی پذیرش بدن تان به همین شکلی که هست کار کنید، حتی اگر در حال ورزش کردن برای خوش فرم تر شدن آن هستید. داشتن احساس خوب نسبت به خودتان می‌تواند میل شما را افزایش دهد. اگر شریک زندگی تان میل کمی دارد او را مطمئن کنید که برای شما جذاب است.

● **چاقی**
زمانی که اضافه وزن دارید یا چاق هستید، اغلب میل جنسی کم رنگ می‌شود. این مسئله می‌تواند باعث شود که از رابطه

اگر خواستگار برای دخترمان آمد استخاره کنیم؟

آیتا... امین



بسیاری از خانواده‌ها برای ازدواج پسر و دخترشان متوسل به استخاره می‌شوند. اگر خواستگاری برای دخترشان آمد یا برای پسرشان خواستند از دختری خواستگاری کنند استخاره می‌نمایند. قبلا باید این را بگویم که جای استخاره بعد از مرحله تحقیق و بعد از مشاوره است. دختر و پسر و خانواده آنها برای شناخت همسر باید به تحقیق و کنجکاوی وی بپردازند و اگر باز هم تردید دارند با یک نفر یا چند نفر افراد مطلع و مورد اعتماد مشورت نمایند. اگر به نتیجه رسیدند اقدام نمایند استخاره جایی است که از راه تحقیق و مشورت به جایی نرسیدند و هنوز هم متحیرند، در چنین موردی می‌توانند به استخاره متوسل شوند.

نکته‌های کلیدی آیتا... امینی درباره موفقیت در همسر داری

حکم مردی که به صورت زنی سیلی بزند چیست؟

بیمبر(ص) فرمودند هر مردی که به صورت همسرش سیلی بزند، خدا به فرشته مأمور دوزخ (مالک) دستور می‌دهد که در دوزخ هفتاد سیلی به صورتش بزند زن و شوهر گوچه یک زندگی مشترک خانوادگی را تشکیل می‌دهند و باید در اناره امور منزل تشریک مساعی نمایند، اما به هر حال در برخی موارد، اختلاف سلیقه نیز دارند. مرد میل دارد تمام امور خانواده مطابق خواست او انجام بگیرد و زن مطیع وی باشد، زن هم همین آرزو را دارد در اینجاست که امر و نهی‌ها از دو طرف آغاز و مخالفت‌ها و کشمکش‌ها شروع می‌شود. بهترین راه حل این است که زن و شوهر دست از امر و نهی بردارند و در موارد اختلاف با مشورت و تبادل نظر به تفاهم برسند. اگر دست از زورگویی و لجاجتی بردارند غالباً به تفاهم می‌رسند و مشکلی به وجود نخواهد آمد. هیچ یک از آنها حق ندارند عقیده‌اش را بر دیگری تحمیل کنند و او را مجبور نمایند که مطابق دستورش عمل کند و در صورت تخلف حق ندارد توبیخ یا تنبیهاش کند.

آقای محترم! حق زدن زنت را نداری

بعضی مردها به بهانه این که قیم و سرپرست خانواده‌اند، به خود حق می‌دهند به همسرشان امر و نهی کنند و همسرانشان را موظف می‌دانند که مطیع دستورانشان باشند و هرگز تخلف نکنند و در صورت تخلف، او را مورد عتاب و توبیخ قرار می‌دهند و چنین رفتاری را حق خویش می‌پندارند. حتی گاهی به ضرب و شتم و اذیت اقدام می‌نمایند در صورتی که مرد حق اذیت و آزار و کتک زدن به همسرش را ندارد. در عصر جاهلیت که مردان از عاطفه و انسانیت کم بهره بودند و همسران خود را مورد اذیت و آزار و ضرب و شتم قرار می‌دادند، پیامبر اسلام برای جلوگیری از این عمل زشت به پا خاست و فرمود: «هر مردی که به صورت همسرش سیلی بزند، خدا به فرشته مأمور دوزخ(مالک) دستور می‌دهد که در دوزخ هفتاد سیلی بر صورتش بزند و هر مردی که دستش را بر موهای زن مسلمانی بگذارد (برای اذیت موی سرش را بگیرد) در دوزخ دستش با میخ‌های آتشین کوبیده می‌شود.» در سخنی دیگر، زدن زنت را نهی کرد مگر در موردی که تنبیه واجب باشد. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «هر مردی که همسرش را کتک بزند و بیش از سه ضربه باشد خدا او را در قیامت در حضور خلاق نکه می‌دارد و رسوایش می‌سازد و خلق اولین و آخرین چنین مردی را تماشای کنند.» و در جایی دیگر فرمود: «تعجب می‌کنم از مردی که همسرش را کتک می‌زند در صورتی که خودش در کتک خوردن سزاوارتر از همسرش است. ای مردما! زنانتان را با جوب نزنید، زیرا قصاص دارد.»

زن‌ها امانت هستند

امیرالمومنین(ع) می‌فرماید: «زنان به نزد مردان به امانت گذراده می‌شوند. مالک نفع و ضرر خودشان نیستند آنها نزد شما امانت‌های خدا هستند. آزارشان نرسانید و بر آنها سخت نگیرید.» مردی که همسرش را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهد، بر روح او ضربهای وارد می‌سازد و غده‌های به وجود می‌آورد که به سادگی قابل رفع نخواهد بود. صفا و محبت خانوادگی را از بین می‌برد. من نمی‌دانم با چنین همسر کتک خورده و تحقیر شده‌ای چگونه می‌توان روابط همسری برقرار کرد؟ واقعا خجالت دارد»

استخاره نوع اول

در احادیث به دو نوع استخاره اشاره شده است. نوع اول اینکه انسان در هنگام تصمیم‌گیری درباره کارهای مهم دو رکعت نماز بخواند و بعد از نماز دست به دعا بردارد و از خداوند متعال بخواهد که آنچه خیر و مصلحت اوست پیش بیاورد و وسیله‌اش را فراهم سازد. این نوع استخاره در واقع نوعی دعاست و در همه حال حتی بعد از تحقیق و مشورت هم مطلوب می‌باشد. مخصوصاً در امر ازدواج که امری مهم و سرنوشت‌ساز است در هر حال خوب است انسان از خداوند متعال طلب خیر کند. در احادیث چنین آمده که امیرالمومنین علیه اسلام برای استخاره دو رکعت نماز می‌خواند و در تعقیب نماز صد مرتبه می‌گفت: استخیر... بعد از آن این دعا را می‌خواند: «خدایا می‌خواهم فلان کار را انجام دهم که تو می‌دانی، اگر صلاح دین و دنیا و آخرت مرا در این کار می‌دانی وسیله‌اش را برابم فراهم ساز و اگر می‌دانی که برای دین و دنیا و آخرت من بد است مرا از آن بازدار، چه کراهت داشته باشم چه علاقه، زیرا تو مصالح واقعی را می‌دانی ولی من نمی‌دانم و تو غلام الغیوب هستی.» بعد از آن تصمیم می‌گرفت و وارد عمل می‌شد.

استخاره نوع دوم

نوع دوم استخاره است که تعیین تکلیف می‌کند. در اینجا به دو نوع آن اشاره می‌شود: اول استخاره ذات الرقاع. حضرت صادق(ع) فرمود: وقتی خواستی کاری را انجام دهی شش قطعه کاغذ تهیه کن. در سه عدد آنها بنویس «بسم الله الرحمن الرحیم خیره من... العزیز الحکیم. فلان بن فلان». او به جای فلان بن فلان نام استخاره‌کننده و مادرش را بنویس و بعد از آن بنویس: الفعل. و در سه عدد دیگر بنویس اسم... الرحمن الرحیم خیره من... العزیز الحکیم لفلان بن فلان. «و به جای فلان بن فلان نام استخاره‌کننده و مادرش را بنویس» و روی همان کاغذها بنویس: لاتفعل. آنگاه این شش قطعه کاغذ را بگذار زیر سجاده‌ات. بعد از آن دو رکعت نماز بخوان و بعد از فراج به سجده برو و در حال سجده صد مرتبه بگو: «استخیر... برحمته خیره فی عافیة... بعد از آن بنشین و بگو: اللهم خیرلی فی جمیع اموری فی یسرمنک و عافیة. آنگاه کاغذها را بر هم بزن و یک یک بیرون بیاور پس اگر سه کاغذ پشت سر هم آفل آمد آن کار را انجام بده که خوب است. و اگر سه کاغذ پشت سر هم لاتفعل آمد، آن کار را ترک کن. و اگر یکی از کاغذها آفل بود و کاغذ دیگر لاتفعل، تا پنج کاغذ بیرون بیاور اگر آفل بیشتر بود آن را انجام بده. اگر لاتفعل بیشتر بود آن را ترک کن. دیگر احتیاجی به کاغذ ششم نداری.

استخاره با قرآن

نوع دوم استخاره با قرآن. راوی می‌گوید به حضرت صادق علیه‌السلام عرض کردم گاهی قصد دارم کاری را انجام دهم و از خدا هم طلب خیر نمودم اما چیزی به نظرم نمی‌رسد، در این صورت آیا آن کار را انجام دهم یا ترک نمایم؟ فرمود: شیطان در حال نماز از همه حالات به انسان دورتر است، هنگامی که در حال نماز هستی هرچه به ذهنت آمد انجام بده. قرآن را بگشای و در اولین آیه‌ای که چشمت به آن رسید توجه کن و آن چه را که به قلبت القا شد انجام بده.

به هر حال استخاره چنانکه از نامش پیداست یک نوع دعا و طلب خیر است. انسان در حال تحیر و بلاتکلیفی دست به دعا برمی‌دارد و از قادر متعال مسئله می‌کند که آنچه را که به صلاح دین و دنیا و آخرت اوست پیش بیاورد و وسیله‌اش را فراهم سازد. آنگاه با توکل به خدا و امید استجاب دعا خودش را از بلاتکلیفی نجات می‌دهد و وارد عمل می‌شود. در چنین حالی باید مطمئن باشد که آنچه به صلاح واقعی دنیا و آخرت اوست پیش خواهد آمد. در خانمه باز هم یادآور می‌شوم که تحقیق و مشورت طبعاً بر استخاره تقدم دارد، اگر نتیجه تحقیقات شما خوب بود وارد عمل شوید و لازم نیست استخاره کنید. بعضی مردم عادت دارند در هر کاری به استخاره توسل جویند، در صورتی که گاهی استخاره‌های بی‌مورد باعث سرگردانی و مانع عمل می‌شوند.

وقتی به همسرتان خیانت می‌کنید و نمی‌دانید!

کردن با نامزد قبلی، دوست دوران دبیرستان یا حتی غریبه مشکلی ایجاد نخواهد کرد اما این ابتدای راه است. با پیش رفتن و تکرار این رفتار، آسیب‌های وارده نیز افزایش می‌یابد و شما ناگهان به خود می‌آیید، زمانی که دیگر کاری نه از دست شما و نه هیچکس دیگری ساخته نیست.

تلاش برای جلب توجه فردی جز همسرتان

اگر شما به ظاهر تان اهمیت می‌دهید، تنها به این علت که توجه فردی جز همسرتان را جلب کنید، خیانت کرده‌اید و بهتر است که هر چه زودتر انگیزه خود را نسبت به این موضوع تغییر دهید.

نوشتن نامه شخصی به جنس مخالف

اگر می‌خواهید برای جنس مخالف ایمیل یا نامه‌ای شخصی بنویسید، به عنوان مثال می‌خواهید سال نو را به او تبریک بگویید یا که پیام تسلیت به او دهید، بهتر است که نام خود و همسرتان را با هم ذکر کنید. در این صورت طرف مقابل تان هیچ فکر ناپسندی در مورد شما نخواهد کرد.

اولویت قرار دادن دیگران

همسر شما منحصر بفرزندان شخص زندگی تان است، بنابراین باید او را در اولویت زندگی تان قرار دهید. اگر خبر خوبی شنیده‌اید یا ایده‌ای در سر دارید، اگر می‌خواهید شادی تان را با کسی تقسیم کنید، باید همسرتان را در اولویت قرار دهید. حتی اهمیت دادن به خانواده بیش از همسرتان، می‌تواند روابط شما را به سردی سوق دهد. بنابراین اجازه دهید که همسرتان اولین فردی باشد که از شما و اتفاقات زندگی تان باخبر می‌شود.

اهمیت دادن به کودک بیش از همسرتان

شما افراد با اهمیت و عزیز زیادی در زندگی تان دارید اما این دلیلی نمی‌شود که به آنها بیش از همسرتان توجه کنید. شما باید شریک زندگی تان را در ابتدای فهرست اولویت‌های تان قرار دهید. این کار نه تنها رابطه شما را قوی‌تر از قبل می‌سازد بلکه امنیت فرزندان تان و در نتیجه شادی زندگی شما را نیز افزایش خواهد داد.

در نهایت، بار دیگر بر رفتارهای خود تمرکز کنید و از این که به همسرتان خیانت نمی‌کنید، مطمئن شوید. با رعایت نکاتی که در اینجا بدان اشاره کرده‌ایم، زندگی شاد و موفق خواهد داشت.



ساعت‌های زیادی با او چت می‌کنید یا این که به تنهایی دعوت او را می‌پذیرید و به خانهاش می‌روید تا قهوه‌ای بنوشید، در واقع به او خیانت کرده‌اید. شاید با خودتان فکر کنید: «او دوست من است، ما هر دو عاقلیم و اتفاقی بین ما نخواهد افتاد» اما بهتر است وقتی که با او سیری می‌کنید را با همسرتان بگذرانید و سعی کنید که رابطه خود را با او بهبود بخشید.

بد گفتن از شریک زندگی تان

شده تا به حال پشت سر دوستان صمیمی تان بد بگوئید یا از آنها انتقاد منفی کنید؟ همسر شما بهترین و نزدیکترین دوست تان است پس باید آخرین فردی باشد که در مورد او پیش دیگران بد می‌گویید. بنابراین سعی کنید که به جای تخریب شخصیت، در صحبت‌های تان از خوبی‌های شریک زندگی تان بگوئید. تنها در شرایطی که او واقعا به شما آزار می‌رساند، می‌توانید این واقعیت را نه به هر کسی بلکه تنها برای خانواده، دوستان مورد اعتماد یا مشاور بازگو کنید.

چت کردن با جنس مخالف

اگر صورت تان از چت کردن با جنس مخالف این است که آسیمی به رابطه عاطفی شما نمی‌رساند، بهتر است که در افکار تان تجدید نظر کنید. خیلی‌ها فکر می‌کنند که چت

خیانت معانی متفاوتی دارد. شاید از نظر شما خیانت برقراری یک رابطه نامشروع با جنس مخالف است، شاید هم تنها نگاهی از سر هوس. در هر صورت فکر می‌کنید که چون به همسرتان خیانت نکرده‌اید، پس به او وفا دارید اما برخی از کارها هستند که فرقی با خیانت ندارند. ممکن است شما ندانید که چقدر رفتارتان آزار دهنده است اما این رفتارها در مدت رابطه عاطفی شما را تخریب خواهد کرد. اگر می‌خواهید که رابطه‌ای با دوام داشته باشید، باید کمی بیشتر رفتارهای تان را زیر ذره بین قرار دهید. اما چه رفتارهایی خیانت به شریک زندگی محسوب می‌شوند؟ در این مطلب مخرب‌ترین رفتارهایی که ممکن است میان زوج‌ها اتفاق افتد را برایتان آورده‌ایم.

صمیمیت بیش از حد با جنس مخالف

شاید برایتان سرگرم‌کننده باشد که با همکاران تان شوخی کنید و سر به سر آنها بگذارید اما افراط در این کار می‌تواند اثرات منفی زیادی را بر رابطه عاطفی تان بگذارد، به خصوص اگر شریک زندگی تان نسبت به این موضوع حساس باشد. در واقع هر زمان که رفتار شما با جنس مخالف صمیمی‌تر از حالت طبیعی و معمول خود باشد، می‌تواند در دراز مدت به رابطه تان آسیب برساند. افراد متاهل باید محدودیت‌های خود را بشناسند. شاید شما از شوخی کردن یا صمیمیت بیش از حد با جنس مخالف منظوری نداشته باشید اما طرف مقابل تان ممکن است آن را چراغی سبز ببیند و کاری کند که به ضررتان تمام شود.

درد دل با جنس مخالف

وقتی شما درد دل تان را با فردی جز همسرتان و آن هم از جنس مخالف، در میان می‌گذارید، در واقع موقعیت خود را به خطر انداخته‌اید. شاید به نظر شما این کار تاثیری بر رابطه عاطفی تان نداشته باشد اما بهتر است که تنها به شانه‌های همسرتان برای رسیدن به آرامش تکیه کنید. اگر این کار در برخی شرایط برایتان غیرممکن است، به دنبال فردی قابل اعتماد در فامیل یا حتی مشاور یا روانشناس بگردید، فردی که این رفتار شما را چراغی سبزی برای شروع رابطه نمی‌داند و از آن سو استفاده نمی‌کند.

تنها بودن مدام با جنس مخالف

اگر بدون هیچ دلیلی و دائما با فردی جز همسرتان زمان می‌گذرانید، به عنوان مثال با او به رستوران می‌روید،



← مارچوبه

یکی از بهترین خوراکی‌های تقویت‌کننده قوای جنسی مارچوبه است زیرا سرشار از فولات است. فولات تولید هیستامین را در بدن تنظیم می‌کند.



← سیر

سیر حاوی آلیسین (ترکیبی که خون را رقیق می‌کند) است که جریان خون را بهبود می‌بخشد و برای تقویت قوای جنسی مؤثر است.



← موز

موز علاوه بر داشتن پتاسیم و ویتامین‌های گروه B که میزان انرژی را افزایش می‌دهد، حاوی آنزیم ضد التهابی بروملاین (Bromelain) است که به ایجاد بیشتر هورمون تستوسترون کمک می‌کند.



← کرفس

برای تقویت قوای جنسی کرفس را به سالاد خود اضافه کنید. کرفس حاوی اندروسترون (یک پیش ماده فرومن) است که در تقویت قوای جنسی مؤثر است.



← چغندر

این ابر خوراکی حاوی آنتی‌اکسیدان سرشار از نیترات نیز است. نیترات به جریان خون بهتر در تمام بدن کمک می‌کند.



راهکارهای دکتر آوز

Dr. Oz

تقویت‌کننده‌های طبیعی قوای جنسی

دکتر آوز مصرف این خوراکی‌های طبیعی را برای تقویت قوای جنسی توصیه می‌کند.

← تخم کدو

تخم کدو حاوی روی است. تحقیقات نشان می‌دهد که زنان باید برای تقویت قوای جنسی خود میزان بیشتری تستوسترون داشته باشند. برای افزایش میزان آن روی را به رژیم غذایی خود بیفزایید.



← هندوانه

هندوانه یکی دیگر از خوراکی‌هایی است که به تقویت قوای جنسی کمک می‌کند. ترکیبات موجود در هندوانه جریان خون را افزایش می‌دهد.



← گیاه رودیولا (Rhodiola)

گیاه رودیولا (Rhodiola) مانع از فروپاشی هورمون‌های دوپامین و سروتونین می‌شود. افزایش دوپامین باعث افزایش میل جنسی به ویژه در زنان می‌شود.



← شکلات تلخ (۷۰ درصد)

شکلات تلخ باعث افزایش مقدار دوپامین در بدن می‌شود. بیوفلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ رگ‌های خونی را باز می‌کند و جریان خون را بهبود می‌بخشد.



یک توصیه از دکتر آر

درمان تکرر ادرار با طب سنتی



چنانچه مقدار مایعات دفع شده از بدن بیشتر از مایعات جذب شده باشد، این امر باعث از بین رفتن کارکرد کلیه در بدن می شود. دیابت، پرنوشی، تحریک شدن کلیه در اثر سرما و از همه مهم تر سن و جنس از دلایل تکرر ادرار است.

تکرر ادرار اغلب نشانه ابتلا به یک بیماری است. این مشکل از سردی کلیه ها و مثانه ایجاد می شود.

برای درمان موارد زیر رابه مدت ۴۰ تا ۱۲۰ روز انجام دهید:

◀ روغن سیاه دانه یا کنجد را روزی ۳ تا ۲ مرتبه روی کلیه ها و زیر شکم بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با کمربند ببندید.

◀ از ترکیب (۱ واحد سیاه دانه نیم کوب + ۳ واحد عسل) روزی ۲ قاشق مرباخوری (هر ۱۲ ساعت) میل کنید.

◀ هفته ای ۳ تا ۵ بار در وعده صبحانه ارده یا شیره انگور بخورید.

◀ مصرف غذاهای سرد را کاهش و خوردن غذاهای گرم را افزایش دهید.

◀ گردو

گردو منبع بسیار غنی اسیدهای چرب امگا ۳ است که میزان دوپامین و آرژنین را در مغز تقویت می کند و تولید اکسید نیتریک را افزایش می دهد. اکسید نیتریک ترکیب شیمیایی ضروری برای تقویت قوای جنسی به ویژه در مردان است که رگهای خونی را گشاد می کند و جریان خون را افزایش می دهد.



◀ کره بادام زمینی

کره بادام زمینی یکی دیگر از خوراکی هایی است که به تقویت قوای جنسی کمک می کند. این خوراکی سرشار از چربی های مونوی غیر اشباع است که می تواند میل جنسی را در زنان افزایش دهد. همچنین ترکیب کره بادام زمینی و شکلات تلخ بسیار مؤثر تر است.



◀ گوشت گوساله

گوشت گوساله سرشار از روی است. همان طور که قبلا گفته شد، روی برای تقویت قوای جنسی بسیار مؤثر است.



◀ دمنوش جینسنگ

این دمنوش حاوی ترکیب جینسنوزاید است که باعث تقویت قوای جنسی به ویژه در مردان می شود.



◀ جوز هندی

با افزودن مقداری جوز هندی به چای، قهوه یا غلات صبحانه قوای جنسی خود را تقویت کنید. همچنین اسید آمینه تربیتوفان در جوز هندی به داشتن خواب آرام نیز کمک می کند.



◀ زنجفیل

زنجفیل یک گیاه قوی و چند منظوره است که رگهای خونی را گشاد می کند و جریان خون را افزایش می دهد.



یافتن چرخ‌های گمشده

اسپینسر عاشق اسکیت‌سواری است و کل روز مشغول تمرین بوده است. به همین دلیل چرخ‌های تخته اسکیت‌اش دچار استهلاک شدند و باید تعویض شوند. متاسفانه در حین انجام یکی از حرکات آکروباتیک چرخ‌های یدکی که در جیب اسپینسر بودند از جیبش به بیرون پرتاب شدند. به او کمک کنید تا همه دوازده چرخ را پیدا کنید.



۹ تله فرینده در ازدواج

انتخاب همسر مناسب مهم‌ترین انتخاب زندگی است و یک اشتباه کوچک در این انتخاب می‌تواند بهشت رویاها 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 نیفتید و پاهایتان در یکن از دهنای تلای که در مرحله انتخاب ممکن است برایتان پهن شده باشد، گیر نکنند.

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 بیندازد. 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 منهنی شغل و عوالت زندگی کرد. در چنین شرایطی باید فکر کنید اگر طرف مقابل چنین موقعیتی را ندانست 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، درس‌ها 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 «عشق» 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 عشق جز خوبی چیزی نمی‌بیند. اگر عشق هستید، بهتر است مدتی صبر کنید و از رابطه فاصله بگیرید تا تب در شما فروکش کند و بتوانید با دقت 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 نیاقتاد اما بعد از اینکه از عمق تنهایی گشته شد، می‌شود تصمیمات بهتری گرفت.

تله ششم: شناخت ناقص

با کسی قرار ازدواج گذاشتاید و به قصد شناخت برای ازدواج با هم در ارتباط هستید اما ارتباط شما محدود به کافی‌شاپ رفتن آخر هفته همراه دوستان یا ارتباط تلفنی است. بگذراید خیالتان را راحت کنیم: اگر ۲۰ سال هم آخر هفته‌ها با 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 بزرگتان به شماست که نوه‌شان را ببینند. شما خواهر بزرگتر هستید و ازدواج خواهر کوچک‌ترتان در گرو ازدواج شماست. با 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 تسجیده تن به ازدواج بدهید. در هر انتخابی، وقتی ما در شرایط اضطرار و عجله قرار می‌گیریم، امکان اشتباه کردنمان چندین برابری می‌شود. پس اجازه ندهید آینده زندگیتان قربانی عجله شود.

تله هفتم: بحران روحی

در رابطه‌های شکست خورده‌اید، هنوز زخم‌هایی که از ارتباط ناموفق قبلی خورده‌اید خوب نشده و هنوز غم و فضا دارید و به حال و هوای عادی زندگیتان برگشته‌اید. 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 حسیات ما را برانگیخته و این خیال رهاییان نمی‌کند که ازدواج با فلان آدم چطور می‌تواند حال او را بگیرد و دل شما را خشک 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 خالمان که خیلی به شما خوش گذشته با 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 و صفا پدیداری 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 «جو زدگی» است. در بعضی شرایط ما کاملاً «جو زده» می‌شویم و کارهایی می‌کنیم که شاید در حالت عادی به آن فکر هم نکنیم. وقتی در میهنماتی 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 می‌افتند. 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 چشمان می‌افتند.

شناخت زوجین قبل از ازدواج

بهر حال 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. برای تأسیس کانون گرم خانوادگی آمانت‌تر 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 منبهم و تلر یکی 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 نعمات 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 سرنوشته‌ساز 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 می‌شود. اقوام و ملل در این فاصله عادات و رسوم مختلفی دارند. مرسوم بعضی طوایف 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 مرسوم است که دختر و پسر در فاصله بین عقد و عروسی، کم یا بیش ارتباطی برقرار می‌سازند. هر هفته یا یکبار شب یک مرتبه، یا کمتر یا بیشتر، نامزد به منزل عروس می‌رود و شمس را در آنجا توقف می‌نماید. گاهی هم خانواده نامزد عروس را به منزل دعوت می‌کنند و یک روز یا چند روز از او پذیرایی می‌نمایند.

اهمیت
همسر داری

فاصله
بین عقد و
عروسی

مزیت‌های انتخاب همسر

پایه
حرف‌های
جالب آیتا...
امین دربره
همرداری

وجود دارد که متأسفانه قربانی سوسایقه چنین پدران و مادرانی می‌شوند. این افراد معصوم و مظلوم چون در چنین خانواده‌هایی پرورش یافته‌اند کمتر انسان شریف و ابرومندی حاضر می‌شود با آنها ازدواج کند و در نتیجه یا ناچار می‌شوند با افراد هم سنخ خانواده‌شان ازدواج نمایند و به فساد کشیده شوند یا تا آخر عمر مجردی بمانند بنابراین اگر افراد خیراندیش 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 بنوع شک نزد خدا ماجر خواهند بود.

گناه من چیست که خواستگار ندارم

به نام این دختر مظلوم توجه کنید: «دوشیزه... در نامه‌اش می‌نویسد: دختری هستم ۲۰ ساله که شاید امثال من زیاد باشد. دخترانی که به واسطه نادانستی متعلقین آنها خواستگاری برای آنها پیدا نمی‌شود. دختری که خوب نادرستی وابستگی‌اش را می‌خورد. آری من دختری هستم که چون پدرم فرد درستکاری نبوده با برادرم قاچاقچی از آب درآمدنم خواستگاری ندارم. چون هر کس فکر می‌کند چرا از این خانواده دختر بگیرم، آخر برادرش قاچاقچی هستند. پدرش هم که آه ندارد با ناله سودا کند. من از شما می‌پرسم آیا درست است که من خوب نادرستی 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 نادرست از آب دربیایند؟ یا ممکن است در بین آنها افرادی درستی هم پیدا شود؟»
دختر بیچاره‌ای که راه بجایی ندارد

عسی خانواده‌ها دانا شریف و بزرگوار و ابرومند هستند گرچه فقیر باشند و بعضی خانواده‌ها پست و فرومایه و بی‌ابرو هستند. اگرچه ثروتمند و دارای مقام باشند در انتخاب همسر اصالت و شرافت خانوادگی یک مزیت محسوب می‌شود. زیرا اولاد همسری که در چنین خانواده‌ای تربیت شده باشد غالباً شریف و بزرگوار خواهد بود و تأثیر رفتار خانواده‌های شریف، نسبت به عروس و دامادشان، غالباً بهتر و مؤدب‌تر از خانواده‌های پست و فرومایه است و تعید بیشتری به آداب و رسوم و سوابق 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 ابرومند و شریف باشد از حیثیت و آبروی آنها استفاده خواهد کرد و اگر بی‌ابرو و فرومایه باشد از معاشرت با آنها در رنج و عذاب خواهد بود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در خطبای فرموده‌ای: مردم از گیاهانی که بر میزبانه‌ها می‌روید اجتناب نمایند گفته شد: یا رسول الله! مقصود شما از گیاه و سبزی که بر میزبانه می‌روید چیست؟ فرمود: زن زیبایی که در خانواده پست و فرومایه پرورش یابد. بنابراین، دختر و پسری که در صد 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 فرزندانگی 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 برام رخ می‌دهد نمی‌توانم خونسردی‌ام را حفظ کنم و برای یک شوهر دل‌هریز چیز بدتر از این نیست بسیاری از اوقات 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 نوبی 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 التیام‌نوم است. یا 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 فی الفور دست به کار شوم و تصمیم عجیبی بگیرم، بهتر است لحظه‌ای صبر کنم، فکر کنم و آن آتش را فرو نشانم.



بحث‌های نیمه تمام

گاهی اوقات یک زن بحث 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 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 بحث پرداخت.

نشانه‌های مرد عاقل

شرب المثلی می‌گوید: مرد عاقل کسی است که خشمش را فرو خورد و از اعانت و توهین چشم پوشد) اگر از درون احساس امنیت می‌کند به راحتی می‌توانید نکات ناراحت کننده کوچک را نادیده بگیرید، اما ممکن است نتوانید با موضوعات جدی‌تری دست و پنجه نرم کنید. اگر همیشه ذهن خود را با یک بحث خیالی مشغول دارید ممکن است خریف خیالی شما بر شما تسلط پیدا کند و نشاط زندگی را از شما بزدود. 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 ننشینید. 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.

دیگران را ببخشید

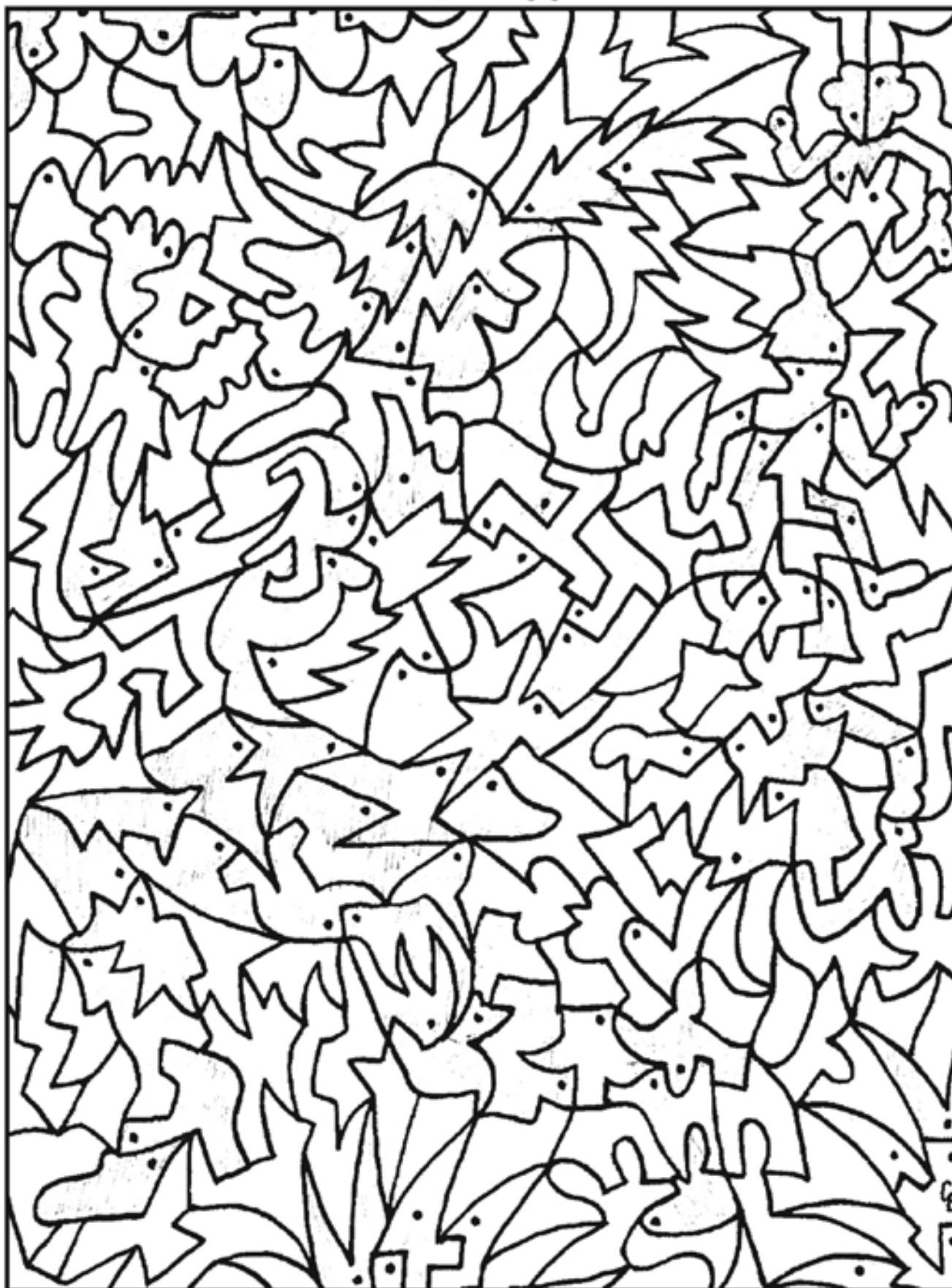
وقتی نزاع شما تمام شد او را ببخشید. آن را برای همیشه فراموش کنید. کلمه بخشش به این معنی است که یک نفر اشتباه کرده‌است و لازم نیست که شما یک نفر از دیگری عذرخواهی کنید. بخشیدن ممکن است گاهی اوقات یک چاره‌بیک طرفه باشد.

تقصیر را بر گردن دیگران نیندازید

وقتی شوهرتان بداند که او را کاملاً پذیرفته‌اید چیزهایی به شما خواهد گفت که خیلی از اوقات از گفتن آنها سرپاژ می‌زند. این نیز یک نوع ارتباط است. اگر در گفتن چیزها به شما احساس راحتی بکند 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، با راه حل او بهتر است آن را بپذیرید. می‌دانم این سه کلمه (من اشتباه کردم) خیلی مشکل است اما خیلی از گرم‌های کور را باز می‌کند.

تصویرسازی کنید

جهت مشخص کردن تصویر مخفی هر کدام از تکه‌های پازل که یک نقطه دارد را رنگ کنید.



وسيله نظافت منزل	کتاب ستار خان لازیر اسلامی سلیمان نبی	رهن گردد نرم	شیرین یادامی هر دوازده ماه یکبار	مشفک قلبی قلوب	خواهر پدر سحاب	متشخص و معروف
←	↓	← پیامبر جاری	↓	← باد کردگی	↓	↓
← از اولین پابخت‌های اشکانیان	↓	↓	↓	← پیشوا جزیره جنوبی	↓	↓
← شهر بندری پرتغال	← شب‌های عرب حشره مزاحم	← امانتدار خرسند ساختمان	← مریس سابق فوتبال آلمان فراوان	← باران اندک شجاعت	↓	← آدم مرموز
← خشکی کلینیک یزشکی	↓	↓	← مرکز حالت فابلیگی	↓	↓	↓
← مردم مرآت	← طول عمر عدد زوج دو رقمی	← خلبان صدای رها شدن تیر	↓	← مرکز عربستان نقشه رسیدن به هدف	← مرکز ایستادگی بیش و زیاد مزدها	← گاراتی
← حرف فاصله شیشه آزمایشگاهی	← پلا سیدالشهدا (ع)	← مادر عرب گلزن سابق تیم ملی پرزین	← متفق القول دوستی	↓	↓	↓
← ادراک مادر کودکانه	← اثر ژان ژاک روسو شاه انگلیسی	← ادراک مادر کودکانه	← آرایش روحی	↓	↓	← زانو ترسان
← پرورش دهنده گاو و گوسفند	← بدوی پرخاصیت استان مذهبی	← خلقت	← چین و چروک شهری در کرمانشاه	← بیم شکارچی	← واحد سنجش زاویه	← پادشاه مقدونیه
← تصویرگر دینداری	← از انجیل‌ها نوعی کلاه	← تیر کوچک طرف آبخوری	← چین و چروک شهری در کرمانشاه	← بیم شکارچی	← واحد سنجش زاویه	← پادشاه مقدونیه
← نفس خسته پییچیدن	← چیز صفت سرو	← غرش آسمان کلاه فرنگی	← رانند مراحم کج خیاطی	↓	↓	↓
← ادراک فراحسی مبارک	← شهر انار نقی عرب	← نامی دخترانه بله ژرمن‌ها	↓	↓	↓	↓
← جنس خشن	↓	← روز تولد	↓	↓	↓	↓
← زیور و زینت	↓	↓	↓	↓	↓	↓

راهنمای جدول: • از انجیل‌ها: لوقا • اثر ژان ژاک روسو: اعترافات • مریس سابق تیم فوتبال آلمان: ماتئوس • گلزن سابق تیم ملی پرزین: آدریانو • مرکز حالت: والتا • شهر بندری پرتغال: فارو • شاه انگلیسی: ادوارد هفتم

سه رقمی:

۱۹۷ - ۲۹۴ - ۳۶۷ - ۳۹۸ - ۴۹۲ - ۵۲۶ - ۵۳۷ - ۵۴۷ - ۵۵۵ - ۵۷۱ - ۵۹۸ - ۶۹۵ - ۶۹۷ - ۷۱۶ - ۷۹۶ - ۹۸۷ - ۸۹۳

چهار رقمی:

۲۱۱۵ - ۲۵۱۱ - ۲۵۷۱ - ۲۶۱۷ - ۲۷۱۳ - ۲۸۹۴ - ۲۹۱۲ - ۳۳۱۳ - ۳۵۱۸ - ۳۵۹۶ - ۴۵۳۷ - ۴۶۲۶ - ۴۷۱۶ - ۵۳۸۶ - ۶۳۱۲ - ۶۴۱۲ - ۶۵۵۶ - ۷۲۱۷ - ۷۵۱۳ - ۷۵۱۹ - ۷۵۲۱ - ۷۶۱۳ - ۹۵۱۳ - ۹۵۱۶ - ۹۵۴۱

پنج رقمی:

۱۵۳۵۸ - ۲۵۹۶۷ - ۳۵۴۵۴ - ۴۵۱۵۴ - ۴۵۲۵۳ - ۵۲۷۳۹ - ۵۵۷۵۴ - ۶۵۱۵۹ - ۷۵۶۵۳ - ۷۵۸۹۱ - ۸۵۴۳۷ - ۹۳۸۵۴

شش رقمی:

۱۵۸۲۶۷ - ۳۷۲۲۷۹ - ۹۷۲۳۷۸

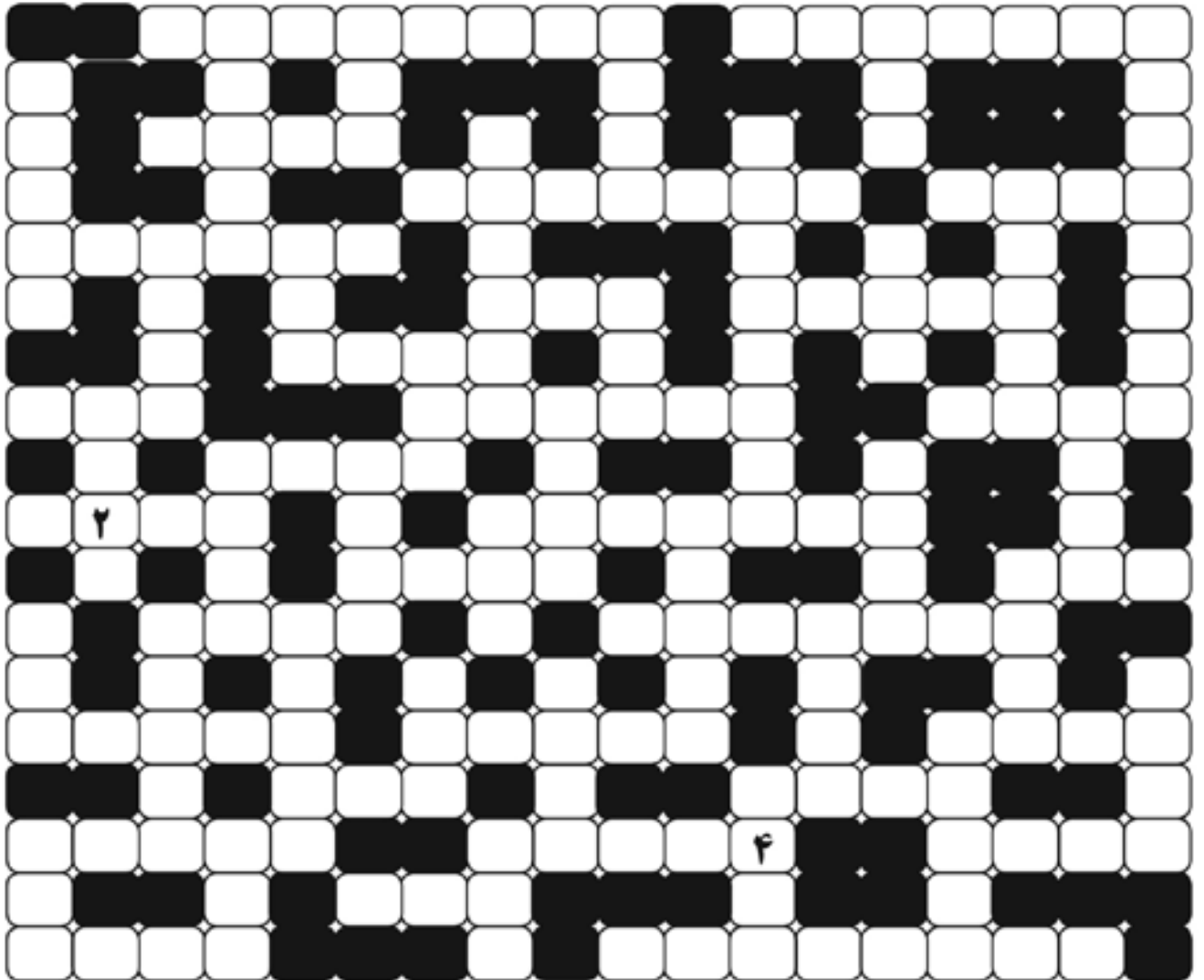
هفت رقمی:

۴۵۶۹۷۲۱ - ۵۷۲۳۲۳۹ - ۶۴۸۹۲۱۳ - ۸۴۱۶۹۷۲

هشت رقمی:

۱۵۲۴۶۹۷۳ - ۲۸۶۵۷۱۳۴ - ۵۷۴۶۲۳۹۷ - ۸۲۵۴۳۹۶۲

اصناف
جدول



سه رقمی:

۱۳۵ - ۱۸۲ - ۲۷۵ - ۳۱۹ - ۳۳۸ - ۴۳۱ - ۴۹۹ - ۵۳۲ - ۷۳۹ - ۷۵۴ - ۷۶۸ - ۷۹۳ - ۸۷۲ - ۸۹۶ - ۹۳۵
۹۴۲ - ۹۳۹

چهار رقمی:

۱۱۵۱ - ۱۴۲۵ - ۱۵۴۳ - ۱۵۴۸ - ۲۲۶۳ - ۲۳۵۴ - ۲۶۳۱ - ۳۸۲۹ - ۳۸۵۹ - ۴۲۱۳ - ۴۴۳۱ - ۴۷۷۷
۵۳۲۴ - ۵۸۷۳ - ۵۹۴۵ - ۶۳۱۵ - ۶۴۹۳ - ۸۲۵۱ - ۸۴۱۲ - ۸۵۲۴ - ۸۵۷۹ - ۸۶۴۳ - ۸۹۲۴ - ۹۴۶۴
۹۷۳۹

پنج رقمی:

۲۱۵۹۵ - ۳۱۵۴۱ - ۴۵۹۶۶ - ۵۶۷۸۹ - ۶۱۴۵۶ - ۷۱۵۲۴ - ۷۷۴۳۶ - ۸۲۱۳۴ - ۸۵۱۲۵ - ۸۵۴۳۵
۹۵۱۵۴ - ۹۸۸۴۹

شش رقمی:

۲۸۱۲۵۴ - ۴۳۲۹۱۴ - ۶۲۷۴۵۸

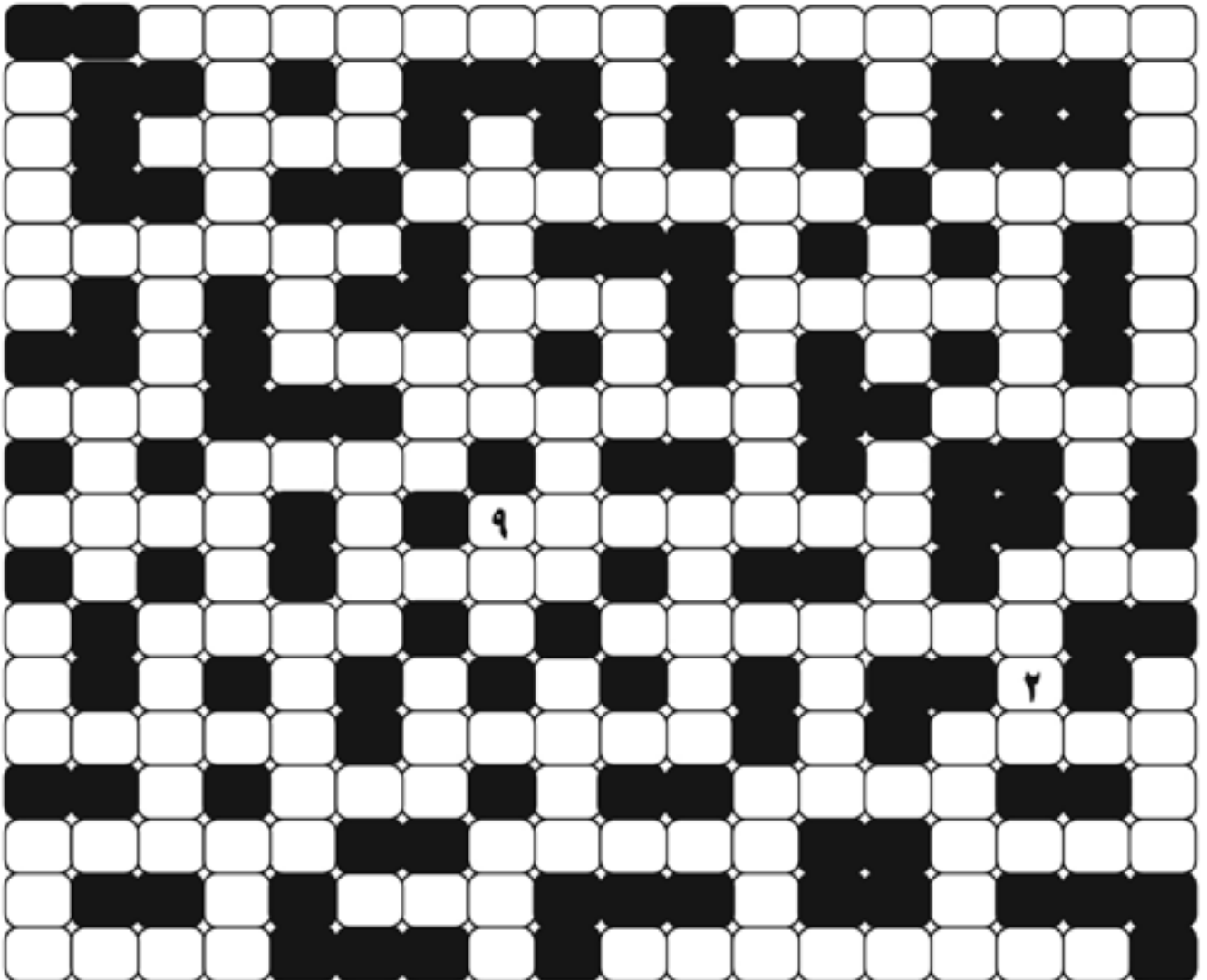
هفت رقمی:

۳۲۶۸۴۳۲ - ۴۵۱۲۹۴۵ - ۷۶۸۴۳۲۹ - ۹۵۴۲۹۳۸

هشت رقمی:

۵۱۳۲۸۵۴۳ - ۶۹۵۷۸۴۳۱ - ۸۳۲۵۶۴۲۹ - ۹۳۱۵۴۸۵۳

اصطکاه جدول



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

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

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

رفته رفته به فصل سرما و بیماری‌های مخصوصی آن نزدیک می‌شویم. یکی از بیماری‌های شایع در پاییز و زمستان سرماخوردگی و عفونت مجاری تنفسی فوقانی است؛ ولی شما می‌توانید با خوردن معجون عسل و زنجفیل با تمام این بیماری‌ها خداحافظی کنید.

ترکیب عسل و زنجفیل یک خلط آور فوق‌العاده محسوب می‌شود و بر همین اساس، تسکین‌فوری برای افرادی که از سرفه، سرماخوردگی، گلودرد، و آبریزش بینی رنج می‌برند به همراه دارد. در ادامه قصد داریم خواص درمانی



سوء هاضمه

زنجفیل و عسل به شکل تونیک در دسترس هستند. باور بر این است که این تونیک یا شربت به واسطه ویژگی‌های گوارشی ذاتی زنجفیل برای کمک به گوارش خوب است. افزون بر این، عسل و زنجفیل دارای ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی هستند و از این رو قدرت سیستم‌ایمنی بدن انسان را افزایش می‌دهند. در نتیجه، مصرف یک قاشق چای‌خوری از تونیک زنجفیل و عسل برای افرادی که دارای دستگاه گوارش ضعیفی هستند بسیار مفید است. تونیک زنجفیل و عسل دارای سطوح بالای پروتئین است که به فرآیند گوارش کمک می‌کند و همچنین ترشح صفرا را تحریک می‌کند که به حل کردن چربی کمک می‌کند. افزون بر این، این تونیک زنده‌ساز میکروارگانیسم‌های روده را تحریک می‌کند که فرآیند گوارش را سرعت می‌بخشد و حرکات روده را تسهیل می‌کند. در نهایت، تونیک زنجفیل و عسل توانایی افزایش جذب دیگر مواد مغذی از مواد غذایی و کاهش ضایعات را دارد. دیر زمانی است که از این تونیک برای کاهش التهاب معده در کودکان استفاده می‌شود.

سلامت قلب

ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی تونیک عسل و زنجفیل تبدیل رفتار پروستاگلاندین‌ها در بدن انسان را نشان داده است. پروستاگلاندین‌ها ترکیبات چربی مشتق از اسیدهای چرب هستند که در زنجفیل وجود دارند. این پروستاگلاندین‌ها در سراسر بدن یافت می‌شوند و عناصر کاربردی در تقریباً تمام اندام‌ها هستند. از نظر سلامت قلب، آثار متعادل‌کننده تونیک عسل و زنجفیل در زمینه کاهش تنش رگ‌های خونی و در نتیجه کاهش فشار خون و کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند تصلب شرایین، حمله قلبی، و سکته مغزی مشاهده شده است. با توجه به این دلایل و بسیاری دلایل دیگر، مردم در سراسر جهان، به ویژه در هند، همواره در خانه خود دارای زنجفیل و عسل هستند و این ترکیب مفید را هنگامی که سرما خورده‌اند یا سرفه می‌کنند به کار می‌گیرند. بهترین روش برای مصرف زنجفیل و عسل ترکیب یک قاشق چای‌خوری از عصاره ریشه زنجفیل با یک قاشق چای‌خوری عسل است. امکان خرید کرپستال‌های زنجفیل عسل از بازارها و عطاری‌ها نیز وجود دارد. زنجفیل و عسل کرپستال شده بیشتر فواید سلامت موجود در زنجفیل و عسل تازه را حفظ کرده و برای آماده‌سازی سریع و آسان نوشیدنی عسل و زنجفیل به این شکل در آورده می‌شوند.

آسم

باور بر این است که ترکیبی از عسل و زنجفیل به همراه فلفل سیاه توانایی درمان یا کاهش آثار آسم را دارد. این ترکیبی است که به طور طبیعی تسکین‌دهنده و ضد التهاب محسوب می‌شود و به کاهش تنش و بهبود جریان اکسیژن به ریه‌ها و آرامش رگ‌های خونی در ریه‌ها کمک می‌کند.

مشکلات تنفسی

ترکیب عسل و زنجفیل یک خلط آور فوق‌العاده محسوب می‌شود و بر همین اساس، تسکین‌فوری برای افرادی که از سرفه، سرماخوردگی، گلودرد، و آبریزش بینی رنج می‌برند به همراه دارد.

مدیریت سرطان

مصرف زنجفیل به کاهش تهوع و استفراغ کمک می‌کند که از جمله موارد مرتبط با سرطان و شیمی‌درمانی هستند. بیماران اغلب از تهوع ناتوان‌کننده پس از سرطان و شیمی‌درمانی رنج می‌برند و بر همین اساس راه حل‌های جایگزین برای مقابله با آن را مدنظر قرار می‌دهند. زنجفیل تخلیه معده را از طریق ویژگی‌های گوارشی خود تسریع می‌کند که می‌تواند از ناراحتی معده و احتمال تهوع جلوگیری کند. تهوع ناشی از شیمی‌درمانی به واسطه سیس پلاتین، یک جز اصلی شیمی‌درمانی، شکل می‌گیرد و زنجفیل می‌تواند آثار قدرتمند آن را متعادل سازد. زنجفیل ارتباط مثبتی با کاهش تهوع و استفراغ مرتبط با بارداری و بیماری صبحگاهی نیز دارد. ترکیب زنجفیل با آثار آرامش بخش طبیعی عسل راه حل پیشگیرانه قدرتمندی را برای استفراغ و تهوع ناشی از منابع مختلف فراهم می‌کند.

پیشگیری از سرطان

در زمینه پیشگیری از سرطان، مطالعات نشان داده‌اند که ترکیب عسل و زنجفیل به ویژگی‌های شیمی‌پیشگیرانه منجر می‌شود و آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی که احتمال رشد سرطان و متاستاز را کاهش می‌دهند را تحریک می‌کند. در نتیجه، تونیک عسل و زنجفیل می‌تواند نه تنها به کاهش نشانه‌های شیمی‌درمانی کمک کند، بلکه احتمال ابتلا به سرطان و نیاز به درمان را نیز در وهله نخست کاهش می‌دهد.

داروهای گیاهی برای آسان شدن زایمان

اگر می‌خواهید زایمان راحت‌تر و تجربه کنید بهتر است از این ۱۰ گیاه دارویی استفاده کنید.



برگ ختمی
تهیه دمنوش از این گیاه و استفاده از آن به صورت روزانه برای زایمان راحت مفید است. استفاده از دمنوش برگ ختمی به صورت روزانه برای زایمان راحت مفید است.



خاکشیر
شاید ندانید که دانه خاکشیر می‌تواند به زایمان راحت شما کمک کند! می‌توانید برای راحتی زایمان خود روزانه چند لیوان شربت خاکشیر میل کنید. دانه خاکشیر می‌تواند به زایمان راحت کمک کند.



راز یانه
مصرف برخی از گیاهان در دوران بارداری با احتیاط انجام می‌شود، زیرا این گیاهان با خاصیتی که دارند باعث سقط جنین می‌شوند اما همین گیاهان اگر در ماه‌های آخر بارداری مصرف شوند نه تنها دیگر خطری ایجاد نمی‌کنند بلکه باعث تجربه یک زایمان راحت توسط مادر می‌شوند. یکی از این گیاهان راز یانه است که توصیه می‌شود در ماه آخر بارداری هر روز مصرف شود.

گل شاه‌پسند
دمنوشی که از این گل زیبا و خوشبو به دست می‌آید باعث تسکین دردهای زایمان و انجام یک زایمان راحت می‌شود. خوردن روزانه سه فنجان از دمنوش این گل در روزهای نزدیک به زایمان برای شما بسیار مفید است.



تخم شبت
دمنوش تخم شبت در هنگام شروع دردهای زایمان می‌تواند از شدت آنها بکاهد. تخم شبت همچنین می‌تواند باعث شود که مدت زمان زایمان نیز کاهش پیدا کند و نوزاد زودتر متولد شود.



سیاه‌دانه
از این دانه می‌توانید برای درست کردن دمنوش استفاده کنید و با آن راه صورت موضعی استفاده کنید. برای مصرف موضعی آن بهتر است آن را با عسل مخلوط کرده و روی شکم و کمر بمالید و با یک دستمال تمیز ببندید و اجازه دهید چند ساعتی روی پوستتان باقی بماند این کار بدن شما را تقویت کرده و تحمل دردهای زایمان را برای آن آسان‌تر می‌کند. استفاده از سیاه‌دانه برای زایمان راحت مفید است.



زعفران
اغلب خانم‌ها این ادویه خوش‌عطر و خوش‌رنگ را به عنوان عاملی برای سقط جنین می‌شناسند. درست است که مصرف بی‌رویه و متناوب زعفران در دوران بارداری خطرناک است و می‌تواند باعث سقط جنین شود اما در زمان نزدیک به زایمان این طلای سرخ مانند یک در مانگر کار را برای شما آسان می‌کند؛ چای زعفران، شربت زعفران یا استفاده از آن همراه با زرده تخم‌مرغ به راحت‌تر شدن زایمان شما کمک می‌کند.



روغن

برخی از روش‌های موضعی نیز در یک زایمان راحت کارساز هستند. به عنوان نمونه استفاده از روغن‌ها و مالیدن آنها به طور موضعی روی شکم و کمر به صورت روزانه می‌تواند مؤثر باشد. برای این کار از روغن زیتون، بادام یا کنجد استفاده کنید.

سه حرفی

آهو
آنا
آرا
ارث
اتو
الا
تکل
رشک
زهد
سنا
کال
یاس

هفت حرفی

آپاندیس
آتش سوزی
آرما تور
آسکاریس
آمرزیدن
آنتالیا
آسیستان
آبدانان
اسپانیا
ابراهیم
افراشتن
افلاطون

انجامنا
اقیانوس
انداختن
اورانوس
انسانیت
راندمان
تابستان
سرگردان
راه توشه
سلطانیه
سوزاندن
سوادکوه
فرومایه

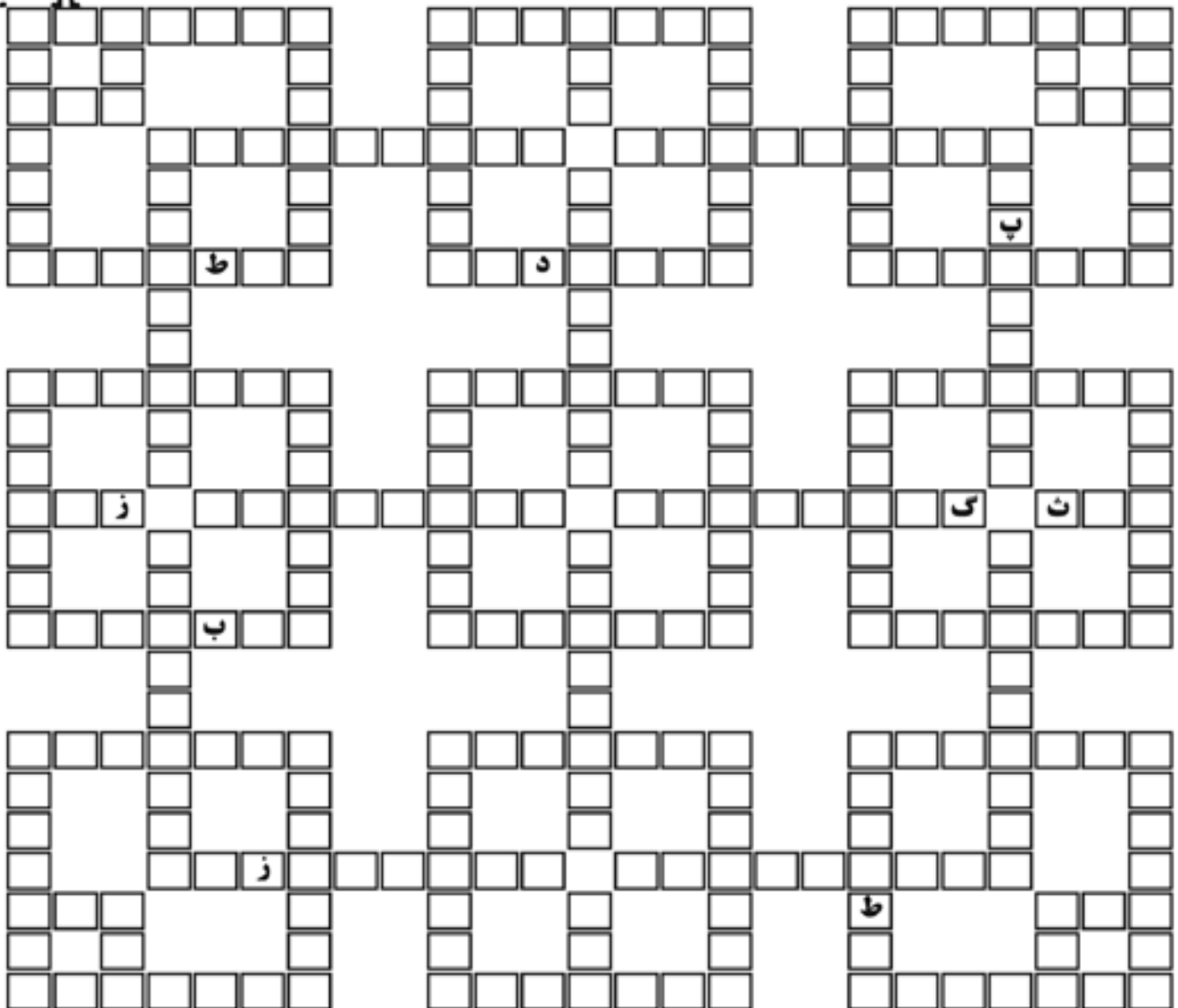
فلوریدا
ماتادور
ماهنامه
میاندار
نامادری
نماینده
نوشکفته
نیشابور
هراسیدن
همه کاره

هشت حرفی

آپارتاید
ترازنامه

جبال بارز
گواتمالا
نه حرفی
آسمان خراش
اسپانیایی
استاندارد
ابر و فراخی
بندر انزلی
داستان سرا
زیست شناسی
یوم الحساب

تجیره واژگان



سعدت آباد - هفته دوم آبان - شماره ۶۱۳

۱

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

۲

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

۳

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

۴

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

۵

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

۶

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

نوشتیدنی ✓ چربی سوز مؤثر

Dr.Oz

اضافه وزن نگرانی بسیاری از افراد در سراسر جهان است. حتی دختران جوان نیز دچار این مشکل بزرگ هستند. متخصصان تغذیه هر روز و هر جابه دنبال راه حل می‌باشند. آنها راه‌نمودها و روش‌هایی برای ما ارائه می‌دهند تا از این مشکل‌رهایی‌بابیم. یکی از این راه‌نمودها نوشتیدنی‌های چربی‌سوزی هستند که می‌توانند باعث کاهش وزن شوند.

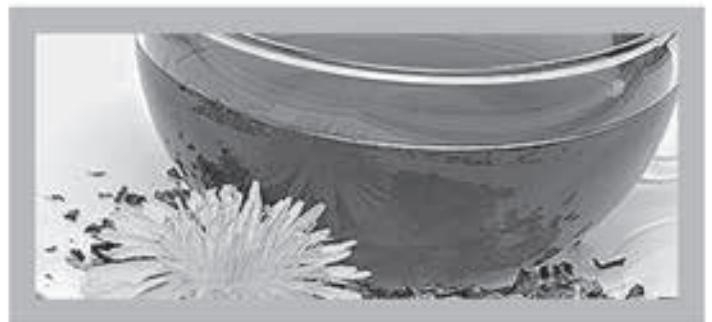


۱- چای سبز

(یکی از بهترین نوشتیدنی‌های چربی‌سوز) چای سبز نه تنها چربی سوز بسیار مهمی است، بلکه همچنین به تصفیه بدن، تازگی پوست صورت و حفاظت از بدن در مقابل سرطان کمک می‌کند. جالب است بدانید که نوشتیدن ۳ الی ۵ پیمانه چای سبز در روز فقط به مدت یک هفته باعث سوختن ۳۵ الی ۴۳ درصد از چربی‌های بدن می‌شود. چای سبز حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است و بنابراین در راس رژیم غذایی و نوشتیدنی‌های چربی‌سوز قرار دارد.

۳- آب سرد

این رسیپی برای افرادی که از برخی مواد رژیمی‌های غذایی پاهزینه آنها شکایت ندارند ارائه شده است. آب سرد برای کاهش وزن، این ایده زمانی منطقی به نظر می‌رسد که بدن شما برای کاهش دمای آب سرد نوشیده شده تا رسیدن به دمای متعادل بدن مقداری کالری می‌سوزاند. این ایده‌ای بسیار خوب و ساده است.



۲- نوشتیدنی جولیان میشل (Jillian Michael)

نوشتیدنی جولیان میشل (Jillian Michael) یکی از مؤثرترین نوشتیدنی‌های کاهش وزن در ایالات متحده آمریکا و اروپا می‌باشد. بیش از هزاران نفر آن را امتحان کرده‌اند و ثابت کرده‌اند که این نوشتیدنی در حذف آب اضافی از بدن مؤثر است. این نوشتیدنی به طریقی مثبت بر وزن شما تاثیر خواهد داشت. پس آن را امتحان کنید.

مواد لازم:

« آب مقطر	۱۸۰۰ میلی لیتر
« شکر	یک قاشق سوپ خوری
« آب زغال اخته (طبیعی)	یک قاشق سوپ خوری
« چای گیسه‌ای ریشه قاصدک	یک عدد
« آب لیمو سنگی	۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

تمامی مواد را باهم مخلوط کنید و در طول یک هفته به هر طریقی که مایلید آن را بنوشید.

۵- شیر کم چرب

این اشتباه رایجی است که شیر مانع از کاهش وزن می‌شود. تحقیقات نشان دادند که نوشیدن شیر کم چرب برای کاهش وزن بسیار حائز اهمیت می‌باشد. این امر به دلیل کلسیم موجود در شیر است. کلسیم توانایی بدن را برای سوزاندن چربی‌ها افزایش می‌دهد.



۴- آب سبزیجات

نوشیدن یک فنجان بزرگ از آب سبزیجات قبل از خوردن آنها به طور مستقیم شیوه خوبی در زمینه کاهش وزن می‌باشد. تحقیقات دانشگاه پنسیلوانیا نشان دادند که نوشیدن آب سبزیجات قبل از شام کالری‌های بدن را تا ۱۳۵ کالری کاهش می‌دهد. آنچه باید انجام داد انتخاب میکس بسیار مناسبی از سبزیجات و قرار دادن آنها به همراه چاشنی‌های دلخواه در مخلوط‌کن و سپس نوشیدن یک فنجان بزرگ از آن قبل از شام می‌باشد.

۷- نوشیدنی آناناس کیوی

افرادی که طعم و مزه بیگانه‌ر سبزی‌های عربی و آب سبزیجات را دوست ندارند، می‌توانند این نوشیدنی نیروبخش آناناس و کیوی را امتحان کنند. آزمایشات نشان داده‌اند که مصرف این نوشیدنی به مدت ۱۵ روز برای کاهش وزن بسیار مناسب می‌باشد. این نوشیدنی به همراه رژیم غذایی و ورزش منظم به شما کمک می‌کند حدود ۱۰ کیلوگرم وزن کم کنید. برای تهیه این نوشیدنی ۵ برش آناناس تازه و ۲ برش کیوی تازه را بدون شکر در مخلوط‌کن باهم مخلوط کنید و آن را به جای ناهار بنوشید. یکی از این هفت نوشیدنی را انتخاب کنید تا در کمترین زمان و به روشی سالم باسوزاندن چربی به وزن مورد نظر خود برسید.



۶- نوشیدنی عربی جای سبزی به همراه زنجبیل، زیره و نعناع

(یکی از بهترین نوشیدنی‌های چربی سوز)

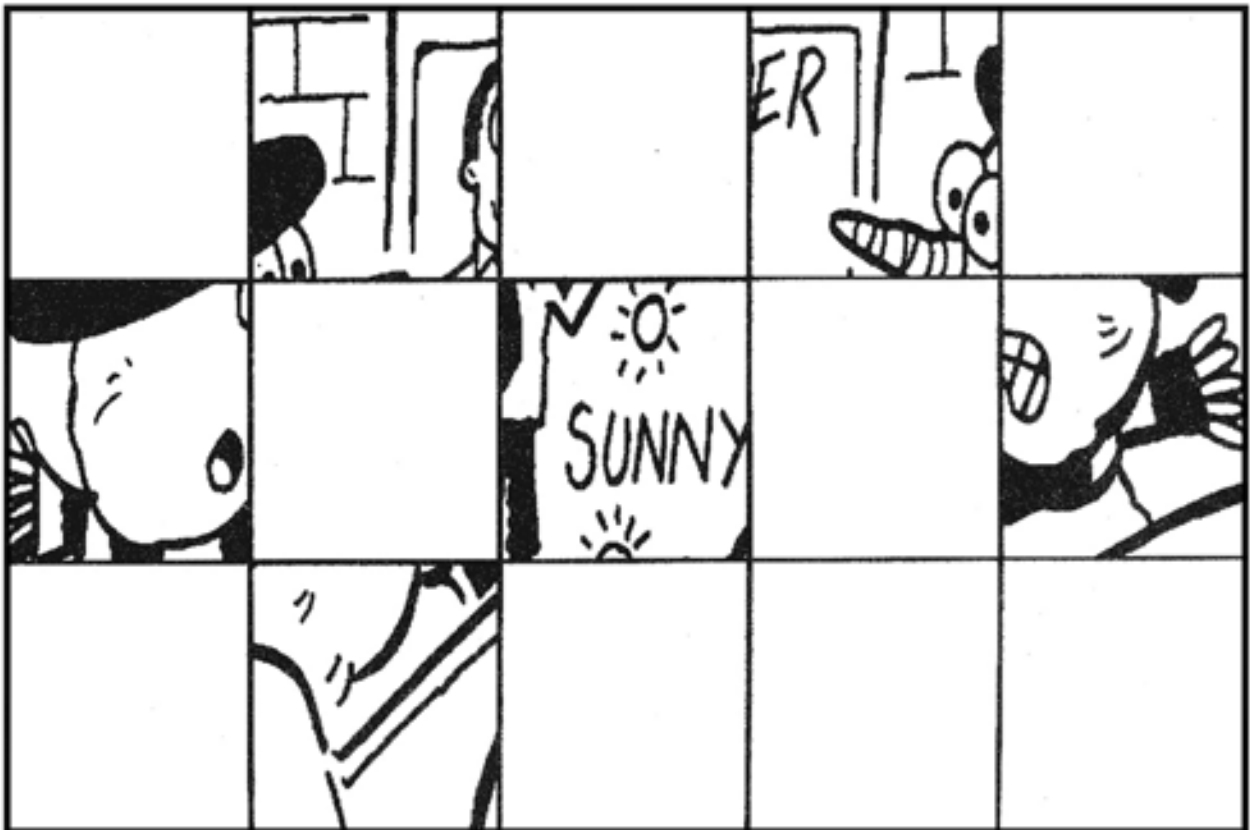
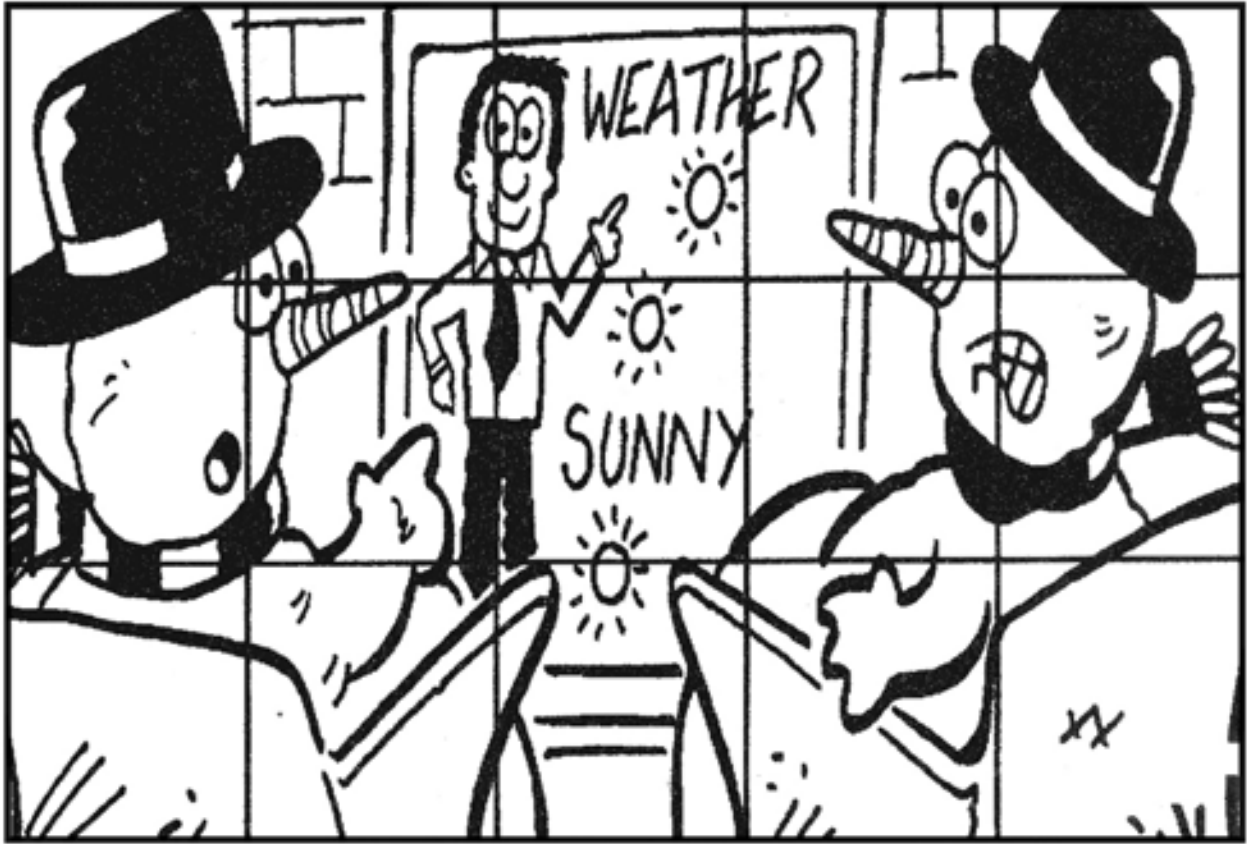
این یکی از دستورهای عربی است. این دستور از زمان‌های بسیار کهن مورد استفاده قرار گرفته است. این نوشیدنی چربی‌ها را می‌سوزاند و به کاهش وزن (به خصوص در ناحیه شکم) کمک می‌کند.

برای تهیه این نوشیدنی یک قاشق مرباخوری جای سبزی، یک قاشق مرباخوری زیره، یک قاشق مرباخوری نعناع و یک قاشق مرباخوری زنجبیل را در یک فنجان بزرگ آب باهم به خوبی مخلوط کنید و اجازه دهید حدود ۱۰ دقیقه روی حرارت بجوشند. این نوشیدنی را نیم ساعت قبل از هر وعده غذا بنوشید. آن را به مدت ۱۵ روز امتحان کنید. پس از آن تفاوت را احساس خواهید کرد.



نقاشی کنید

باتوجه به تصویر بالا، تصویر ناقص زیر را تکمیل کنید.



روزی قاضی نشسته، درست مثل سه سال پیش و دوباره فرهاد کنار اوست ولی این بار نه برای طلاق آمده و نه پرونده آنها دعوی معمول مهریه و نفقه است. این بار حسیرا آمده تا مهریه‌اش را ببخشد و پرونده مفتوحه قبلی را ببندد. چرا؟

دوازده وارد دانشگاه شده بودم و هیچ فکر و خیالی جز درس نداشتن. ملام و طلیکم با جمعاً تنها جلائی بود که در دانشگاه از دعای بیرون می‌آمد و اهل هیچ نوع مرادمانی با هیچکس نبودم. نه دوست سبسی داشتم و نه در اردوهای گردش، مسابقات و خلاصه فعالیت‌های خارج از برنامه درسی شرکت می‌کردم. سرم توی درس و جزوه بود و همه می‌گفتند تو دیگه کی هستی؟ مثلاً قراره کجا رو بگیری اولی من برای خودم هدف داشتم، لیسانس تازه اول راه بود و دکترای ادامه تحصیل در خارج و... خلاصه تنها چیزی که در آن روزگار نه در ذهن من وجود داشت و نه حتی یک نفر در دنیا باور می‌شد مسئله ازدواج بود. اما راست است که می‌گویند با قسمت و تقدیر نمی‌توان جنگید.

از روزی که برای اولین بار فرهاد را در محوطه دانشگاه دیدم تا روزی که کنارش سر سفره عقد نشسته بودم و زندگی زیر یک سقف را شروع کردم، به ۶ ماه نرسیده فرهاد برم آخر

جالب اینکه منظر می‌شدند من حرفی بزنم یا نظری بدم و بعد دقیقاً برعکس آن را می‌گفتند! اوایل مخالفت‌ها و دخالت‌هایشان خنده‌دار بود، می‌گذاشتیم به حساب لجاجی‌های کودکانه، ولی کم کم با تکرار هر روزه مشکلات بیشتر شد. هر وقت هم سر گلایه را باز می‌کردم اسم رفتارشان را می‌گذاشتند دلسوزی بعد از مدتی بالاخره صبر تمام شد و به فرهاد گفتم، جواب داد: آنها که بد ما را نمی‌خواهند تو حرف و نظراتان را گوش کن و بعد اگر نتوانستی کار خودت را بکن. هر چند من سر همین مسئله هم بحث داشتم که اساساً چرا باید به حرفشان گوش کنم و چرا در مورد رنگ پردرهای منزل ما باید آنها نظر بدهند ولی به خاطر فرهاد پذیرفتم اما مشکل بعدی از راه رسید!

وقتی پیشنهاد اینخوانید دستورات! والدین فرهاد را قبول نمی‌کردم و مثلاً تلویزیون را از اتاق به سالن می‌آوردیم، بازخواست می‌شدم و باید جواب پس می‌دادیم! آنها علناً مرا مقابل فرهاد محاکمه و محکوم می‌کردند و دستور می‌دادند جای تلویزیون را عوض کنم! سر همین مسئله تلویزیون وقتی چند ساعت به منزل مادرم رفته و برگشتم دیدم خودشان سر خود جابجایش کردند! تصور کنید، دستور می‌رسید

قدر بها می‌دهی؟ هر سرانجام در یک روز سرد زمستانی تصمیم را گرفتم...

فرهاد شوکه شد ولی پدر و مادرش انگار سالها منظر شنیدن این خبر بودند و استقبال کردند. به فرهاد گفتم دل به آمدن بچه خوش بود تا شاید زندگی‌مان درست شود ولی تو حاضر نیستی به خاطر زن و بچه‌ات مقابل پدر و مادرت بایستی و از آنها بخوای در زندگی ما دخالت نکنند. فرهاد می‌گفت هزار بار از آنها خواستام و می‌گویند تنها راهشایی کردماند، آن هم از سر دلسوزی. مگر می‌توانم با والدینم درشت برخورد کنم؟ البته حاضر به تغییر مکان زندگی‌مان هم نبود. آن روزها پول خرید خانه نداشتیم و فرهاد هم از اجاره‌نشینی خوشش نمی‌آمد. سرانجام در مقابل اسرارهای من تسلیم شد. قرار شد بدون جنجال به دادگاه برویم و توافق از یکدیگر جدا شویم. در دادگاه من حضانت دخترم را تا ۹ سالگی برعهده گرفتم و در مقابل قبول کردم فرهاد مهریه ۳۱۳ سکه‌ای مرا به صورت قسطی و ماهانه بپردازد. نفقه هم نتوانستم بگفتم خودم سر کار می‌روم و خرج دخترم را می‌دمم و همان مامی یک سکه کافیست.

هرگز قیافه فرهاد پس از خروج از دادگاه را فراموش نکردم. او آشکارا بغض کرده بود،

فرهاد در این سه سال به اندازه ده سال شکسته شده بود. موهایش سفید ولی همان طور موغر و جنتلین، تا خودآگاه با هم روبرو شدیم، بعد از سلام گفت: من وضع مالی‌ام بهتر شده و اگر بخوای می‌توانم مبلغ مهریه ماهیانه را دو برابر کنم، بگفتم ممنون، حلقوم برای زندگی ما کافی است و تکران آینده سیرا هستم. فرهاد چیزی نگفت، دم در و موقع خروج از سالن، به چشم‌هایم خیره شد و گفت: شاید راضی باشی که هیچکدام تکران آینده سیرا نباشیم و هر دو با هم مراقبت باشیم، با تعجب نگاهش کردم، دستش را به جیب پاتوشش برد و یک شاخه گل رز سرخ درآورد و به من داد و گفت: دلسوزی با من ازدواج کنی!

در تمام طول سیرا تا خانه فقط به فرهاد فکر می‌کردم. او آشکارا دوستم داشت و هیچ وقت به این علاقه‌اش شک نکردم. او مرا فراموش نکرده بود و می‌خواست دوباره با هم زندگی کنیم. او نگفت به خاطر دخترش، مرا به خاطر خودم خواست و در این افکار غرق بودم که خودم را در خانه مقابل پدر و مادرم دیدم. خوشحالی سیرا و بهت و سکوت من قیافه را او داده بود. خیلی سریع رفتند سر اصل مطلب، چون مثل ده سال پیش از قیافه و رفتارم فهمیده بودند به فرهاد علاقه دارم! آنها می‌گفتند فرهاد مرد

داد گاه خوشبختی

بود، نجیب و موغر، از آن آقاها که مشخص است خانواده اسپیلی دارند و خلاصه هیچ سختی بد یا اطلاق ناراحت کننده‌ای نداشت. فرهاد و خانواده‌اش وضع مالی خوبی داشتند و برخلاف من علاقه‌ای به ادامه تحصیل نداشت. می‌خواست بعد از گرفتن مدرک لیسانس سر و سامان بگیرد و تشکیل زندگی بدهد. وقتی با پیشنهاد ازدواجش مواجه شدم عول کردم، جوری که بچه‌ها می‌گفتند تا بلوست به طرف علاقه داری! ولی خودم تا آن لحظه نمی‌دانستم...

قیافه پدر و مادرم وقتی گفتم شب جمعه برایم خواستگار می‌آید دیدنی بود! فکر کردن شوخی می‌کنم، بعد هر دو با هم گفتند: چطور تا الان کسی جرات نداشت جلوی تو حرف عروسی بزند و حالا ناگهان خبر از خواستگار می‌دهی؟! شب خواستگاری اولین پالس مغزی را دریافت کردم، به طرز کاملاً واضح پدر و مادر فرهاد از من خوششان نمی‌آمد و مشخص بود که تنها به خاطر اسرارهای پسرشان به این مجلس آمده‌اند. فرهاد هیچ عیب و ایرادی نداشت و خانواده من به انتخابم احترام گذاشتند. خیلی زود زندگی ما شروع شد، فرهاد اهل کار بود و مرد خانواده ولی...

ما در طبقه بالای منزل والدین فرهاد ساکن شدیم. همین حساسیتی باعث شد هر روز یکدیگر را ببینیم و چه سا اگر منزلان جدا بود هرگز آن اتفاقات تلخ بعدی نمی‌افتاد. از فرهای عروسی دخالت‌های آنها شروع شد. از چندمان و مایل بگیرد تا تعیین دکوراسیون

امشب برای شام قرمه سبزی درست کن و اگر من حوس ماکارونی می‌کردم و می‌پختیم بقیه‌ام را می‌گرفند که چرا گوش نکردی؟ حالا بیا و توضیح بده! او بعد از چندماه دیگر عکس‌العمل‌های فرهاد هم‌راهم عقب‌آورد شد! وقتی می‌خندیدم در حالی که من می‌خوشتم حمایتش می‌کردم.

برای پدر شدیم، خانواده‌ام می‌گفتند بچه نباید دیگر آنها به تو کاری ندارند و سر خودت هم گرم می‌شود ولی با آوردن سیرا اتفاقاً مشکلاتم چند برابر شد. حالا آنها فقط به خودم و زندگی‌ام گیر نمی‌دادند و بچه هم اضافه شده بود. من حق نداشتم بچه‌ام را بیرون ببرم، می‌گفتند سرما می‌خورد! سر شهر بود، می‌گفتند آفتاب می‌خورد! می‌خواستند قلان غذا را بپزم می‌گفتند نه، بچه باید این را بخورد و باید آن را بخورد، حتی سر رنگه لپاس بچه هم حرف حرف آنها بود و من حق نداشتم از رنگی که دوست دارم برای دخترم استفاده کنم. همه چیز دستور آنها بود و من چشم باز کردم دیدم فقط یک گفت هستم، یک دستور بگیر. ۵ سال تحمل کردم، از انواع و اقسام راه حل‌ها استفاده و هر چه هر کسی به ذهنش می‌رسید عمل کردم ولی فایده‌ای نداشت. دخالت‌های والدین فرهاد تمامی نداشت و شوهرم هم با این که خیلی من و بچه‌های را دوست داشت حاضر نبود منزلان را عوض کند.

او می‌گفت چرا وقتی خودمان خانه داریم برویم اجاره نشینی؟ و کم کم او هم با من مشکل پیدا کرد که دو دنبال بهانه هستی و مردم هزار جور مشکل دارند ولی زندگی می‌کنند و تو خجالت نمی‌کنی به چنین مسئله کوچک و بی‌اهمیتی این

نی‌توانست باور کند من و دخترش از زندگی او خارج شده‌ام. انگار امیدوار بود این داستان دقیقه ۹۰ هم که شده تمام شود ولی من دیگر نمی‌توانستم آن زندگی را تحمل کنم.

سه سال گذشت... در این سالها هرگز با فرهاد روبرو نشدم. هر وقت برای دیدن سیرا می‌آمدم من از خانه بیرون می‌رفتم و او هم ماه به ماه سر وقت مهریه را می‌داد. در ظاهر هیچ مشکلی با هم نداشتیم ولی در عمل هیچکدام ما از این اتفاق و این نوع زندگی راضی نبودیم. فرهاد بعد از جدایی ساعات حضور در منزل را هم به کارش می‌افزود و صبح زود می‌رفت و آخر شب می‌آمد تا مجبور نشود به توبه‌های پدر و مادرش برای ازدواج مجدد گوش کند و خانه‌اش خالی بیز او را خراب بدهد. این فشار کاری البته باعث بهبود درآمدش هم شد. من هم همینطور فقط کار می‌کردم و به دخترم می‌رسیدم. سیرا به مدرسه رفت و تشرایش خوب بود ولی کیست که نداند بچه بدون پدر چه زحری می‌کنند! هر دو بدون اینکه با هم روبرو شویم به یک نوع زندگی رو آورده بودیم و کاملاً محروم بودیم که به هم علاقه داریم ولی... سرانجام آن اتفاق افتاد. مدرسه برای روز جشن تکلیف بچه‌ها از والدین همه دعوت کرده بودند. همان روزی که در دادگاه توافق کرده بودیم تا آن زمان سیرا با من زندگی کند. در طول راه به همه چیز فکر می‌کردم جز برخورد با فرهاد اینکه چه می‌شود؟ سیرا با کدام ما خوشبخت‌تر است و... اما حتی فکرش را هم نمی‌کردم فرهاد چه خواهد کرد.

خوبی است، قبول. تو را دوست دارد و تو هم او را دوست داری قبول پدر بچه‌ها است قبول ولی این فرهاد با فرهاد ۳ سال قبل چه فرقی کرده؟ آن روز از او جدا شدی و نمی‌توانستی دیگر با او زیر یک سقف زندگی کنی امروز چه تفاوتی کرده که حضاری دوباره با او زندگی کنی؟ من هیچ دلیل و منطقی قانع کننده‌ای برایشان نداشتم ولی مثل تمام خانم‌ها به حس قدرتمندم ایسان داشتم. حسی که هرگز اشتباه نکرده و به من دروغ نگفته بود. حسی که می‌گفت فرهاد حالا پخته‌تر شده و آفتقر در این دوری سه ساله فرصت فکر کردن به گذشته را داشته که راه حل مناسبی را پیدا کرده باشد. او حالا می‌تواند از من و دختر و زندگی‌اش حمایت و دفاع کند و ما می‌توانیم به او تکیه کنیم. دقیقاً همین طور هم شد.

حسیرا مهریه‌اش را بخشیده بود. وقتی فرهاد از قاضی پرسید حالا که ما دوباره قصد ازدواج و زندگی مشترک داریم تکلیف پرونده قبلی‌مان چه می‌شود و من حاضر هر طور که میسر می‌خواهد مهریه را تقدیم کنم. فکرش را هم نمی‌کرد که بعد از اینکه قاضی چنین چیزی بشنود، حاتم‌شا برای ایبات علاقه‌اش به شا کل مهریه‌اش را بخشید و این پرونده را بست. فرهاد و حسیرا از دادگاه به محضر رفتند و از محضر به منزل جدید. حسیرا چیزی را که می‌دید باور نداشت. یک آبارسان کوچک ۶۰ متری اما کاملاً مطابق با سلیقه خودش! فرهاد حتی رنگه پردر را هم مطابق میل حسیرا انتخاب کرده بود!

ویژه طب سنتی

۱۰ گیاه دارویی کاهش دهنده قند خون

۰۲ خار مریم:
ماده مؤثر آن سیلی مارین نام دارد که تجویز آن به مقدار ۲۰۰ میلی گرم ۳ بار در روز موجب کاهش مختصر قند خون ناشتا و چربی های خون می شود.



۰۱ شنبلیله:
تجویز ۱۵ تا ۵۰ گرم پودر دانه شنبلیله خیسانده در آب موجب کاهش قند خون ناشتا و بعد از غذا می شود.



۰۵ چای سبز:
بسیاری از خواص چای سبز مربوط به ماده ای به نام کاتچین است که فعالیت آنتی اکسیدانی آن بسیار بالا است. مصرف روزانه ۱/۵ گرم پودر چای سبز خشک موجب کاهش مختصر قند خون در بیماران دیابتی می شود. مقدار توصیه شده برای بیماران دیابتی مصرف ۲ فنجان چای دم کرده در روز است.



۰۴ سیاه گیله:
در ایران تنها یک گونه از قره قات وجود دارد که آن هم در جنگل های تالش و نواحی مرطوب رشد می کند که در زمان محلی به آن سیاه گیله می گویند. میوه آن را می توان هم به صورت تازه و هم خشک شده مصرف کرد یا در تهیه انواع مرباها و دسر های کار برد. برگ های این گیاه در طب سنتی برای درمان بیماری دیابت استفاده می شود.



۰۳ پیاز و سیر:
پیاز و سیر باعث افزایش میزان انسولین در خون می شوند. هر چقدر مصرف این مواد بیشتر باشد، قند خون بیشتر کاهش می یابد. مصرف قرص های سیر به میزان ۲۴۰۰ میلی گرم در روز به مدت ۳ ماه، قند خون را مختصر کاهش می دهد. ترکیبات فعال گوگردی مانند آلیل پروپیل دی سولفید موجود در پیاز و اکسید آلیل موجود در سیر در کاهش قند خون نقش اصلی دارند.



۰۸ دم کرده گزنه:
گزنه در طب سنتی ایران به عنوان یک داروی کاهنده گلوکز خون معرفی شده است. عصاره برگ گزنه می تواند یک نقش حفاظتی در برابر افزایش میزان قند خون و تخریب سلول های پانکراس داشته باشد.



۰۷ هندوانه ابوجهل:
هندوانه ابوجهل یا خربزه رسا یکی از گیاهان دارویی متعلق به خانواده خیار ها و کدوها است. در طب سنتی بسیاری از کشور ها از جمله ایران تجویز میوه این گیاه جهت کاهش قند خون متداول است. میوه این گیاه بسیار سمی است و مصرف مقدار زیاد آن باعث اسهال خونی و در نهایت مرگ می شود. تجویز مقدار ۱۰۰ میلی گرم ۳ بار در روز هندوانه ابوجهل به مدت ۲ ماه برای بیماران دیابتی نوع ۲، موجب کاهش مختصر میزان قند خون ناشتا می شود. تجویز این مقدار به مدت ۲ ماه برای این بیماران بدون هیچ گونه عوارض جانبی گوارشی، کبدی و کلیوی است.



۰۶ خیار تلخ:
این میوه شبیه کدوی زگیل دار است و در نواحی گرمسیر مانند آمازون، آفریقای شرقی و آسیا رشد می کند و در آمریکای جنوبی به عنوان غذا و دارو کشت می شود. میوه تازه آن به رنگ سبز است که با رسیدن به رنگ نارنجی - زرد تبدیل می شود. میوه خیار تلخ حاوی ماده ای شبیه انسولین است و مصرف روزانه حدود ۶۰ گرم شیره این گیاه به کاهش مختصر قند خون منجر می شود.



حرف آخر:
در مجموع، مصرف گیاهان دارویی توسط بیماران دیابتی تحت هیچ شرایطی نباید بدون نظر تیم پزشکی انجام شود. این گیاهان دارویی نباید جایگزین داروهای ضد دیابت یا انسولین در بیماران دیابتی شود چرا که اولاً این گیاهان بر کاهش قند خون اثر خفیف دارند و ثانیاً از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و ثالثاً ممکن است با دیگر داروهای مورد استفاده بیماران تداخل داشته باشند. همچنین عوارض و اثرات مصرف طولانی مدت این گیاهان ناشناخته است.



۰۹ پسلیوم یا اسفرزه:
یک گیاه دارویی ملین است که از طریق جذب آب باعث حجیم شدن محتویات روده شده و با افزایش حرکات دودی شکل باعث تخلیه مدفوع می شود.



بدون عذر شرعی زن را محبوس نکنید

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

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

اگر مرد به همسرش اعتماد دارد...

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

آقای محترم! همسر تو یک انسان است

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

و نه برای شان محدودیت‌های غیرشرعی و عرفی فراهم سازد.



چگونه نامزد قبلی ام را بدست آورم؟

یک درس آموزنده درباره زندگی و ازدواج

هادی ابراهیمی



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

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

آتش نشورده و دهن سوخته

در زمان‌های دور، مردی در بازارچه شهر حجره‌ای داشت و پارچه می‌فروخت. شاگرد او پسر خوب و مودبی بود ولیکن کسی خجالتی بود. مرد تاجر همسری گنبدانو داشت که دستبخت خوبی داشت و آتش‌های خوشمزه او دهان هر کسی را آب می‌لداخت. روزی مرد بیمار شد و نتوانست به دکانش برود. شاگرد در دکان را باز کرده بود و جلوی کباب و جلوب کرده بود ولی هر چه مستظر ماند از تاجر خبری نشد. قبل از ظهر به او خبر رسید که حال تاجر خوب نیست و باید دنبال دکتر برود. پسر که در دکان را بست و دنبال دکتر رفت. دکتر به منزل تاجر رفت و او را معاینه کرد و برایش دارو نوشت. پسر بیرون رفت و دارو را خرید. وقتی به خانه برگشت دیگر ظهر شده بود. پسرک خواست دارو را بدهد و برود ولی همسر تاجر خیلی اصرار کرد و او را برای ناهار به خانه آورد. همسر تاجر برای ناهار آتش پخته بود سفره را انداختند و کاسه‌هایی آتش را گذاشتند. تاجر برای ستن دست‌هایش به حیاط رفت و همسرش به آشپزخانه برگشت تا قاشق‌ها را بیاورد. پسرک خیلی خجالت می‌کشید و فکر کرد تا بهانه‌ای بیاورد و ناهار را آنجا نخورد. فکر کرد بهتر است بگوید دندان‌ش درد می‌کند. مستش را روی دهانش گذاشت. تاجر به لفت برگشت و دید پسرک دستش را جلوی دهانش گذاشته به او گفت دهانت سوخت؟ حالا چرا بنظر عجله کردی، صبر می‌کردی تا آتش سرد شود. آن وقت می‌خوردی؟ زن تاجر که با قاشق‌ها را برده بود به تاجر گفتند این چه حرفی است که می‌زنی؟ آتش نخورده و دهان سوخته من که تازه قاشق‌ها را آوردم. تاجر تازه متوجه شد که چه لشاهی کرده است. از آن پس، وقتی کسی را متهم به گناهی کنند ولی آن فرد گناهی نکرده باشد، گفته می‌شود آتش نخورده و دهان سوخته.

گاهی اتفاق می‌افتد که شخصی موضوع ساده‌ای را تا نقطه‌ای که ضروری و لازم به نظر نمی‌رسد دنبال می‌کند. در چنین موقعی در باب تمهیل و کتابه می‌گویند: می‌خواهد تا فیها خالندون برود. همچنین در مورد ناطق و سخنرانی که مطلب واضح و پیش پا افتاده‌ای را به تطویل و درازا بکشاند و به اغتاب سخن بپردازد در مقام تعریض و کتابه می‌گویند: «عجب حوصله‌ای دارد می‌خواهد تا فیها خالندون را بگوید»

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

ریشه معرکه درین ضرب‌المثل‌های فارسی
فیها خالندون

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

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

AMANI	نوعی واحد پول	KHARUBA	نوعی سکه	SOVEREIGN	سکه طلا
ANGEL	سکه فرشته‌نشان	KOPECK	کوپک	SRANG	واحد پول سابق تبت
BATZEN	نوعی سکه	KREUZER	نوعی سکه	TALA	تالا
BRONZE	برنز	KRUGERAND	کروگراند	TALER	تالر
BUDJU	نوعی سکه	LEPTA	لپتون	YANG	یانگ
CENTAVO	سنتاو	NICKEL	سکه برنج سنتی	YUAN	یوآن
COPPER	سکه مسی	ONZA	نوعی واحد پول	ZLOTY	زلوته
DALER	نوعی واحد پول	PAISE	پایسا		
DIIME	سکه ده سنتی	PENCE	سنت		
DIRHAM	درهم	PENGO	واحد پول سابق مجارستان		
DONG	دونگ	PICE	پیس		
FORINT	فورینت	QUARTER	سکه ۲۵ سنتی		
FRANK	فرانک	RUBLE	روبل		
FUANG	نوعی واحد پول	RUPEE	روپیه		
GOURDE	گورد	SHILLING	شیلینگ		
GUILDER	گیلدر	SILVER	سکه نقره		



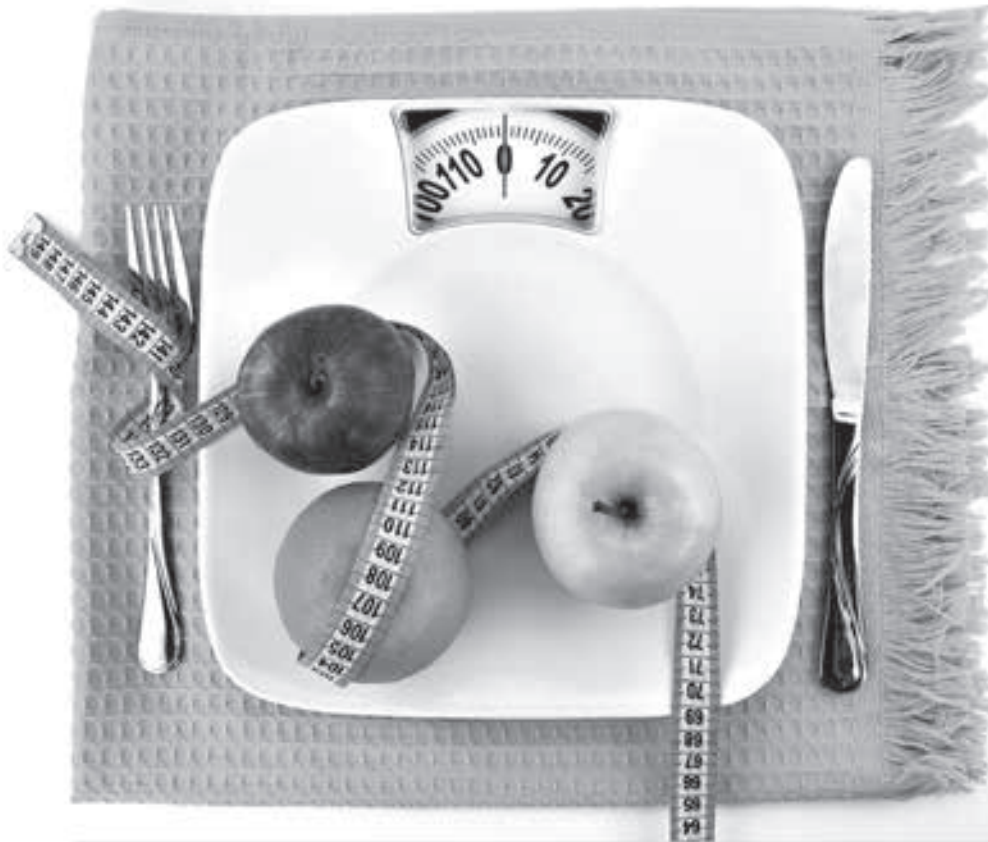
واژه‌یابی جاذبه‌های گردشگری استان قزوین

در جدول ذیل نام تعدادی از جاذبه‌های تاریخی و گردشگری استان قزوین آمده است. آنها را پیدا و بر رویشان خط بکشید. از حروف باقیمانده نام یکی دیگر از جاذبه‌های گردشگری این استان به دست می‌آید. تذکر: اسامی در جهت‌های مختلف و حتی با تغییر مسیر در جهت دیگر آمده و حتی ممکن است در برخی حروف نیز مشترک باشند.

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

- | | | |
|--------------------|-----------------|--------------|
| * باغ سپهدار | * کلیسای کانتور | * مدرسه امید |
| * عمارت سردار مفخم | * میمون دژ | * دژلمبسر |
| * حمام قجر | * عمارت شهرداری | * قلعه مردمی |
| * یله گنبد | * خانه اسدی | * غار سفیدآب |
| * آبشارورچر | * قیصریه | * پلنگ دره |
| * دریاچه اوان | * سرای اردکانی | * قزقلعه |
| * قلعه الموت | * سرای رضوی | |

مکمل‌های کاهش دهنده وزن



مناسفانه، کاهش وزن برای برخی افراد سخت‌تر است و نیاز به روش‌های تکمیلی دارد. از جمله این روش‌ها استفاده از برخی مکمل‌هاست که علاوه بر مفید بودن برای سلامت جسمی، باعث کاهش وزن نیز می‌شود. در این مطلب به ۶ نوع از بهترین انواع مکمل‌های کاهش وزن اشاره شده است.

✓ روغن ماهی:

این روغن که خواص متعددی دارد، تقویت‌کننده پوست، کاهش‌دهنده مشکلات قلبی عروقی و کاهش‌دهنده وزن است. روغن ماهی حاوی اسید دوکوهگزانوئیک است که مانع از شکل‌گیری سلول‌های جدید چربی می‌شود و به بدن اجازه

ایجاد نکس کرده بودند. علاوه بر آن ادله زیادی نشان می‌دهد، مصرف مکمل ماهی روی میزان سراتونین تأثیر می‌گذارد. در نتیجه فرد به مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی به آسانی به انرژی تبدیل می‌شود و برای سلامت کل بدن نیز مفید است.

سوزاندن چربی موجود را می‌دهد. طی تحقیقی که انجام گرفت، مشخص شد او طلبانی که طی ۶ هفته هر روز روغن ماهی مصرف کردند، حدود یک کیلوگرم چربی بدن خود را از دست دادند و حدود نیم کیلوگرم عضله به دست آوردند. این در حالی بود که این افراد هیچ نوع تغییری در برنامه غذایی یا ورزشی‌شان

✓ پروتئین:

اگر چه بودر پروتئین تأیید شده وزارت بهداشت در اصل برای ورزشکاران تولید شده است، اما از آن جا که باعث کاهش وزن می‌شود، مردم عادی نیز به مصرف آن رو آورده‌اند. برای هضم پروتئین به انرژی بالایی نیاز است و این یعنی مصرف آن سوخت و ساز را افزایش می‌دهد و در نتیجه بدن چربی بیشتری می‌سوزاند. برای هضم پروتئین نسبت به غذاهای دیگر به انرژی بیشتری نیاز است. بنابراین مصرف پروتئین کمک می‌کند تا طی روز، کالری بیشتری مصرف کنید. از طرفی هضم پروتئین کندتر انجام می‌شود و به همین دلیل فرد به مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کند. مصرف پروتئین، توده عضله را افزایش می‌دهد که به کاهش سریع وزن منجر می‌شود. برخی دیگر از تحقیقات نشان می‌دهد مصرف پروتئین باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کاهش درد عضلات پس از ورزش می‌شود.

✓ جای سبزی:

شکی نیست که روزانه نوشیدن چند فنجان جای سبزی باعث کاهش وزن و افزایش چربی‌سوزی می‌شود. مصرف جای سبزی باعث افزایش کوتاه مدت اما چشمگیر میزان متابولیسم می‌شود که به چربی‌سوزی حتی هنگام استراحت می‌انجامد. نتیجه این چربی‌سوزی در قسمت‌های آشکارتر است. علاوه بر آن، خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد، با بیماری‌های مزمن مقابله می‌کند و از رشد غده‌های سرطانی در مثانه، سینه، ریه و معده پیشگیری می‌کند.

✓ کافئین:

مصرف میزان محدود کافئین، باعث تحریک سیستم مرکزی عصبی و بهبود عملکرد قلب، عضله‌ها و رگ‌های خون و کاهش وزن می‌شود. اما مصرف افراطی

آن به تپش قلب و از دست رفتن آب بدن منجر می‌شود. کافئین با بهبود بخشیدن به میزان انرژی و افزایش دادن میزان متابولیسم، قدرت بدن را برای سوزاندن کالری بیشتر می‌کند. در این شرایط عملکرد ورزشی بهبود پیدا می‌کند و حتی هنگام استراحت میزان انرژی که بدن می‌سوزاند، افزایش می‌یابد. با هضم کافئین، سلول‌های چربی مقداری از محتویات خود را رها می‌کند تا از طریق لیپولیز، چربی به انرژی تبدیل شود.

✓ CLA:

مخفف اسید لینولیک است. این اسید در فرآورده‌های لبنی، گوشت بوقلمون و گوشت گاو موجود است و مصرف مکمل‌های آن باعث افزایش توده عضلانی می‌شود. از آن جا که عضله بیشتر از چربی کالری می‌سوزاند، بدن به طور روزانه چربی ذخیره شده را دفع می‌کند. علاوه بر آن روی قند خون نیز تأثیر می‌گذارد و در نتیجه میزان چربی ذخیره شده کاهش پیدا می‌کند. از طرفی CLA در کاهش میزان کلسترول و مقاومت انسولین و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با بیماری‌ها نقش دارد.

✓ فیبر:

برای خیلی از افراد یکی از سخت‌ترین قسمت‌های رژیم گرفتن، پرهیز از خوردن مواد غذایی چرب و شیرین است. اما مکمل‌های فیبر یا کند کردن تخلیه معده باعث کاهش اشتها می‌شود. در صورت مصرف مکمل‌های فیبر، مصرف آن باید تدریجی و با میزان زیاد آب باشد تا دچار یبوست نشود. البته مصرف مکمل تنها در صورتی مفید است که قصد کاهش وزن سریع دارید. در غیر این صورت داشتن یک برنامه غذایی سالم و ورزش منظم بهترین راهکار برای کاهش وزن است.

آووکادو و این ویژگی‌های منحصر به فرد

بهرترین و اولین میوه‌ای که می‌توانید به کودک شیر خوارتان بدهید میوه آووکادو است این میوه تأثیرات مثبت بی‌ظنری روی سلامتی خردسالان میگذارد بهتر است از خاصیت‌های آن اطلاعات بیشتری کسب کنید. مطالعات محققان نشان می‌دهد اولین غذای کودک در سن شش ماهگی می‌تواند میوه آووکادو باشد.

آووکادو میوه‌ای با طعم خنثی و تراکم مواد مغذی است که می‌تواند به تقویت رشد و نمو نوزاد کمک کند. یافته محققان دانشگاه اوهایو آمریکا نشان می‌دهد این میوه می‌تواند به عنوان اولین ماده خوراکی برای نوزادان استفاده شود.

اولین ماده خوراکی داده شده به نوزاد باید دارای میزان شیرینی و شوری کم تا متوسط باشد تا از اولویت اولیه او برای غذاهای شیرین جلوگیری

کند. یافته‌ها نشان می‌دهد آووکادو از جمله مواد خوراکی منحصر به فردی است که منبع ایده‌آل کالری برای تأمین انرژی بیشتر و رشد نوزاد محسوب می‌شود. آووکادو حاوی کمتر از یک گرم قند به ازای ۰/۹۰ گرم است که میوه‌ای با کمترین میزان شیرینی تلقی می‌شود. بافت نرم و لطیف این میوه می‌تواند به رشد توانایی نوزاد در جویدن و بلعیدن نیز کمک کند. محققان توصیه می‌کنند نوزادان باید مواد خوراکی با میزان انرژی متوسط استفاده کنند که دارای میزان قند کمی بوده و غنی از چندین ماده مغذی نیز باشد. همچنین آووکادو غنی از مواد مغذی برای رشد نظیر فولات، ویتامین E، و لوتین است. محققان دریافتند آووکادو به شکل قابل توجهی به افزایش جذب ویتامین‌های محلول در آب کمک می‌کند.

ارزش غذایی شیر سویا

اولاً که محصولات سویا جزو مواد غذایی عملکردی هستند که نقش و ویژگی آنها فراتر از نقش تغذیه‌ای آنهاست یعنی خواصی شبیه خواص دارویی دارند و این نکته بسیار مهمی در ارزش غذایی سویا است. اگر بخواهیم آن را با فرآورده‌های حیوانی مقایسه کنیم باید بگوییم سویا اولین گیاهی است که خواص آن به شدت به فرآورده‌های حیوانی نزدیک است به دلیل این که پروتئین بسیار بالایی دارد. این پروتئین از لحاظ ارزش غذایی به جز دو اسید آمینه متیونین و سیستئین، بسیار غنی و تقریباً شبیه گوشت هستند اما خواص اصلی سویا مربوط به گروهی از مواد به نام ایزوفلاونوئیدهاست. ایزوفلاونوئیدها که خاصیت آنتی‌اکسیدانی نیز دارند، دارای خاصیت فیتواستروژنیک هستند. بنابراین علاوه بر پروتئین بالایی که سویا دارد وجود دو خاصیت آنتی‌اکسیدانی و فیتواستروژنیک آن این ماده غذایی را بسیار خاص کرده است.

شیر سویا و پیشگیری از بیماری‌ها

خواص اصلی سویا، کاهش بیماری‌های قلبی، کاهش کلسترول خون و پوکی استخوان، کنترل وزن و کاهش عوارض یائسگی است. به علاوه، چون شیر سویا لاکتوز ندارد؛ برای افرادی که دچار عدم تحمل لاکتوز هستند، بسیار مفید است.

همچنین سویا فیبر بسیار بالایی دارد که حجم مدفوع را بالا و کلسترول را پایین می‌آورد. در نتیجه، مصرف کنندگان آن دچار یبوست نمی‌شوند و خطر بیماری‌های ناشی از یبوست و سرطان روده در آنها کاهش می‌یابد.

شیر سویا و کاهش عوارض یائسگی

همان طور که گفته شد، شیر سویا حاوی موادی به نام فیتواستروژن است. فیتواستروژن یعنی استروژن بسیار ضعیف. عوارض یائسگی از جمله پوکی استخوان به دلیل کمبود یا عدم ترشح هورمون استروژن در بدن اتفاق می‌افتند. همان طور که بالا بودن استروژن در بدن نیز برخی مشکلات دیگر را برای خانم‌ها ایجاد خواهد کرد. فیتواستروژن موجود در شیر سویا موجب می‌شود حالتی در بدن ایجاد شود مانند این که استروژن در بدن وجود دارد. در نتیجه، هم پوکی استخوان و هم عوارض یائسگی ایجاد نمی‌شود. البته به شرط آن که خانم‌ها قبل از یائسگی شروع به مصرف شیر سویا کرده باشند.

عوارض شیر سویا

مهم‌ترین مسئله‌ای که سویا می‌تواند ایجاد کند، حساسیت است. زیرا بعضی‌ها به این مواد حساسیت دارند. بنابراین وقتی شیر سویا را برای اولین بار استفاده می‌کنند، مانند افرادی که به بادنجان یا گوجه‌فرنگی حساسیت دارند، دچار کپهرهای پوستی و گرفتگی صدا می‌شوند.

شیر سویا و کاهش احتمال سقط جنین

محققان می‌گویند مصرف شیر سویا در زنانی که از طریق IVF یا کاشت تخمک، بارور شده‌اند می‌تواند تا ۶ برابر سبب موفقیت روند بارداری شود و در زنانی که تلاش کرده‌اند از این طریق بارور شوند اما موفق نشده‌اند شانس باروری را افزایش دهد. طبق بررسی‌های زنانی که شیر سویا مصرف می‌کنند احتمال بارور شدنشان از طریق IVF پنجاه درصد در سایرین ۹ درصد است. از سوی دیگر شیر سویا احتمال سقط جنین را به شدت کاهش می‌دهد.

از «شیر سویا» بیشتر بدانیم!

تاز یخچله تهیه شیر سویا به ۴ هزار سال قبل باز می‌گردد که چینی‌ها توانستند شیر سویا را به روش خانگی تولید کنند. غالب است بدانید شیر سویا از د چینی‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است چرا که سویا جزو ۴ دانه مقدس چینی‌ها به حساب می‌آید و شیر سویا استخراج آبی پر ویتنن‌های دانه سویا است.

واژه‌یابی بیماری‌ها

در این جدول نام تعدادی از بیماری‌ها آمده است. آنها را پیدا و بر رویشان خط بکشید در پایان ۹ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف نام یک بیماری دیگر به دست می‌آید. تذکر: هیچ حرفی در جدول دوبار خط نمی‌خورد و توضیحات بیماری‌ها داخل پراکنش برای اطلاعات بیشتر آمده است.

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

آرتروز (درد مفاصل)	بواسیر (هموروئید)	دیفتری (بیماری خناق)
آرتریت (التهاب مفصل)	پارونشیا (التهاب کناره‌های ناخن)	رماتیسم (درد مفاصل)
آنژین (گلو درد)	پلاگر (بیماری کمبود ویتامین ب دو)	زکام (التهاب بافت مخاطی بینی)
آنفلانزا (عفونت حاد تنفسی مسری)	پنومونی (سینه پهلو)	سرخک (نوعی عفونت سیستم تنفسی)
آنمی (کم‌خونی)	پیوره (تورم لته‌ها)	سر درد خوشه‌ای (یک نوع سردرد بسیار شدید)
ابولا (نوعی بیماری مسری و کشنده)	تالاسمی (کم‌خونی شدید)	سیاه سرفه (بیماری مسری تنفسی)
اسپورتریکوز (نوعی بیماری قارچی عفونی)	تب خال (عارضه پوستی و ویروسی اطراف لب)	سیستیت (التهاب مثانه)
استوماتیت (التهاب فراگیر دهان)	تب مالت (مشترک بین انسان و دام)	سینوزیت (التهاب سینوس‌ها)
اسکربوت (بیماری کمبود ویتامین ث)	تیفوس (تب راجعه)	صرع (اختلال مغزی و عصبی)
اکزما (بیماری خارش پوست)	جذام (خوره)	کزاز (بیماری عفونی سفتی ماهیچه‌ها)
التور (بیماری شبه‌وبا)	حصیه (تب روده)	گلو سیت (التهاب زبان)
اورمی (بیماری اختلال کلیه‌ها)	خروسک (لارنژیت)	گلوکوم (بیماری آب سیاه)
بری بری (بیماری کمبود ویتامین ب یک)	دپابت (مرض قند)	نقرس (بیماری درد پا)
	دیسانتری (اسهال خونی)	هپاتیت (بیماری التهاب کبد)

واژه‌یابی گردشگری آذربایجان

در جدول زیر نام تعدادی از جاذبه‌های تاریخی و گردشگری استان آذربایجان شرقی آورده شده که می‌بایست آنها را در جدول واژه‌یابی خط بزنید پس از یافتن این اسامی در جدول تعدادی حروف باقی می‌ماند که نام یکی دیگر از این جاذبه‌های گردشگری که رمز جدول است را تشکیل می‌دهند. دقت نمایید اسامی در جهت‌های مختلف و حتی با تغییر مسیر در جهت دیگری واقع شده‌اند و ممکن است در برخی حروف نیز مشترک باشند.



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

مسجد کبود- بوستان ایل‌گلی- پل خداآفرین - خانه مشروطه- آبشار گل‌آخور- برج خلعت‌پوشان- برج مدور- تالاب قوریگل- روستای کندوان- قلعه آوارسین- قلعه بابک- مجارشین- کلیسای هوانس- گنبد سرخ- گنبد غفاریه- معبد مهر- آبشار عیش‌آباد- مسجد سنگی ترک



چرا باید «عذر خواهی کردن» را یاد بگیریم؟ فواید عذر خواهی کردن

خیلی از افراد احساسات در ناک و بغرنجی در برابر عذر خواهی کردن دارند بعضی از ما زمانی که بچه بودیم و باعث رنجش و آزار کسی می شدیم مجبور مان می گردند تا عذر خواهی کنیم و بعضی از ما نیز، از آدانه و طوق اراده‌ی خودمان عذر خواهی می کردیم و بلافاصله بعد از آن هم احساس بهتری داشتیم برخی از افراد به راحتی عذر خواهی می کنند در حالی که برای برخی دیگر این کار بسیار سخت است بسیاری از کارشناسان هشدار می دهند که اگر عقیده داشته باشیم در رابطه‌ای که داریم نیازی نیست هرگز عذر خواهی کنیم، خودمان را در معرض شکست در آن رابطه قرار داده ایم.

با عذر خواهی کردن واقعا مهم است!

- ◆ وقتی یک هنجار اجتماعی را می شکنید، از رعایت نکردن نوبت گرفته تا قانون شکنی های بزرگ تر، با عذر خواهی کردن این راه می رسانید که شما می دانید «قولین» چه هستند و موافقت می کنید با اینها را رعایت کرد با این کار به دیگران اجازه می دهید احساس خطر نکنند، چون می فهمند که شما قبول دارید رفتارهای آزار دهنده، پسندیده نیستند.
- ◆ وقتی باعث رنجش کسی می شوید با عذر خواهی کردن می توانید احترام او را مجدداً از شما مندم اعلام کنید و او نیز خواهد فهمید که شما قبول دارید تقصیر شما بوده نه دیگران، در نتیجه احساس بهتری پیدا می کند و احترام و وجهه‌ی خودتان نیز حفظ می شود.
- ◆ عذر خواهی کردن به ترمیم روابط کمک می کند، باعث می شود دوباره در باره‌ی موضوع گفتگو کرده و مجدداً نسبت به هم احساس همصمیمیت کنید.
- ◆ عذر خواهی صادقانه و بی غل و غش باعث می شود دیگران بدانند شما به اشتباهی که مرتکب شده‌اید توبه کرده‌اید و دیگران رفتار را تکرار نخواهند کرد با عذر خواهی کردن به دیگران آفاق می کنید که شما کسی هستید که مراقب است به دیگران آزاری نرساند و روی نقاط مثبت شما بیشتر تمرکز خواهند کرد تا روی اشتباهاتتان.

فواید عذر خواهی کردن

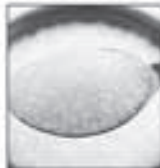
روابط خوب می توانند مسکن های قوی برای استرس ها و اضطراب های ما باشند، اما ناسازگاری و کشمکش هم می تواند استرس های بزرگی ایجاد کند.
هنر عذر خواهی کردن را به خوبی یاد بگیرید تا بتوانید اثرات منفی اختلاف هایمان را به میزان چشمگیری کم کرده و از استرس در روابط خود دور بمانید، زیرا عذر خواهی کردن به ما کمک می کند اختلاف نظر ها و کشمکش ها را به خوبی پشت سر بگذاریم و رابطه مان را مدیریت کنیم. عذر خواهی کردن، لذت بخشیده شدن و شادی را به دنبال دارد و از استرس نیز کم می کند. عذر خواهی، چهار رابطه را تقویت کرد اما اختلافات بعدی را کم می کند و خلاصه اینکه ارزش را دارد!

چرا برای بعضی از افراد، عذر خواهی کردن کار سختی است؟

بعضی ها فکر می کنند اگر عذر خواهی کنند یعنی تأیید کرده اند که رفتن آنها ناستی هستند و در ذات شان بدی وجود دارد برخی دیگر هم باور دارند که اگر بعد از ملاک اختلاف برای عذر خواهی کردن پیش قدم شوند، تمام گناهان به گردن شان افتاده و باید مسئولیت تمام اشتباهات را یک تنه به گردن بگیرند؛ آنها فکر می کنند عذر خواهی کردن آنها به قدری مظلومانه است که می دهد هیچ بخشی از اشتباه امر بوط به خودش نماند. در حالیکه یک عذر خواهی صادقانه و خوب ادا شده باعث می شود بیشتر مشکلات بعدی جلو گیری شده و حتی راه حل پیدا شود، بنابراین ارزش های مشترک کسر جای خود بر گشته و احساسات مثبت، با زبانی می شوند فقط باید بدانید چه زمانی و چگونه عذر خواهی کنید.

● چرا پنیر را با گردو بخوریم؟ تیرامین (کنند کننده عملکرد مغزی) موجود در پنیر توسط آنزیمی تجزیه می شود که برای فعالیتش به «مس» نیاز دارد. گردو منبع خوبی از مس می باشد. ❄️❄️

◆ شکر سبب ترشح بیش از اندازه هورمون آدرنالین در بدن می شود. احساس اضطراب بیش از اندازه، آسفتگی و بد خلقی از نتایج آن هستند. همچنین عامل اصلی خرابی دندان شکر است. ☀️😊



● تب و لرز می تواند علل متفاوتی داشته باشد اما لیمو همیشه یک درمان مفید است. هر ۲ ساعت یک لیوان آب جوش با کمی عمل و آب یک لیموی ترش و تازه بخورید تا تب و لرز شما از بین برود. ⚠️⚠️

✔️ خوردن هویج رنده شده که از قبل در یخچال گذاشته‌اید، علاوه بر اینکه خنک‌کنان می کند میزان زیادی ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و فیبر به بدنتان می رساند. ☀️😊



◆ برای تامین قند خون و حفظ فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغزی باید ضمن مصرف سه وعده غذای اصلی، دو میان وعده از قبیل مغزها، انجیر و توت خشک، خرما، میوه و... استفاده کرد. ☀️😊

● اگر زخم معده دارید، صبح هاشیر نخورید. چرا که شیر به علت داشتن کلسیم، محرک اسید معده است. ⚠️⚠️

✔️ کسانی که آهسته غذایی خورند، کمتر هم می خورند و بیشتر هم احساس سیری می کنند. آهسته خوردن به شما کمک می کند، دریافت کالری کمتری داشته و در عین حال احساس گرسنگی هم نکنید. برای کسب بهترین نتایج، برای هر وعده دست کم ۲۰ دقیقه وقت صرف کنید. ❄️❄️

◆ برای کاهش استرس، ماهی بخورید. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی (ماهی آزاد و ماهی تن) جلوی تشدید استرس را می گیرد و می تواند برای بیماران قلبی، افسردگی و سندرم قبل قاعدگی مفید باشد. ☀️😊



● بی خوابی باعث کاهش شدید حافظه کوتاه مدت می شود و علاوه بر آن شخص را دچار رفتار های هیستریک و هیجانی می کند. ⚠️⚠️

✔️ سیگار کشیدن مانع رسیدن اکسیژن به پوست می شود و سبب می گردد پیر تر از سنستان به نظر برسید. مواد سرطان زای موجود در سیگار منجر به چرب تر شدن پوست و در نتیجه سبب ایجاد جوش می شود. ☀️😊

Dr. Oz



خوراکی‌های ضد سرماخوردگی

چای سبز:

تحقیقات نشان داده‌اند که الکیل امین (alkylamine) موجود در چای سبز عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در نتیجه توانایی بدن برای مقابله با عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. چای سبز همچنین منبع خوبی از ویتامین C (ویتامین بهبود دهنده سیستم ایمنی بدن) می‌باشد. برای اینکه از حداکثر خواص چای سبز بر خوردار شوید آن را به عنوان یک برگ چای و یا به شکل کپسول مصرف کنید.



سیب:

هنگامی که سیر له می‌شود، حبه‌های سیر الیسین (allicin) تولید می‌کنند که یک آنتی بیوتیک و ضد قارچ طبیعی می‌باشد. برای بر خورداری از حداکثر خواص سلامت این ماده غذایی، آن را به شکل خام به سرعت پس از جدا کردن آن از بوته، مصرف کنید.



مرکبات:

هنگامی که استرس فعالیت‌های یائیزی شما را فرامی‌گیرد، افزایش مصرف ویتامین C آن چیزی است که نیاز دارید، مرکباتی مانند پرتقال و گریپ فروت حاوی ویتامین C می‌باشند که میزان زیادی انرژی فراهم کرده و همچنین تقویت کننده بسیار خوب سیستم ایمنی بدن است.



بلوبری‌ها:

بلوبری حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان‌های ضد بیماری بوده و بسیار لذیذ و مغذی می‌باشند. به آسانی این میوه زیبارا در رژیم غذایی خود قرار دهید و با پاشیدن آن روی یک پیمانه ماست یا خوردن آن به همراه خشکبار و مغزها بگنجانید.

تخم آفتابگردان:

تخم آفتابگردان نیز به عنوان یک تقویت کننده سیستم ایمنی بدن شناخته شده است و حاوی مقدار زیادی ویتامین B6 می‌باشد. دفع خستگی مفرط از خواص جانی آن می‌باشد. با مصرف مقداری تخم آفتابگردان در هر روز یائیز از خواص این ابر ویتامین بیشتر بهره مند شوید.



Adverbs

واژه‌یابی قیده‌ها

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

AGAIN دوباره
 ALREADY قبلا
 BEHIND پشت سر
 DOWNWARD به سمت پایین

FIRST اولین
 FORWARD رو به جلو
 GENTLY به آرامی
 HIGH به طور زیاد

HOME خانه
 LOUDLY بلند
 NEARLY تقریباً
 NEVER هرگز

NOWHERE هیچ جا
 OFTEN اغلب
 PRESENTLY به زودی
 QUITE کاملاً

RARELY به ندرت
 SHORT کوتاه
 SLOWLY به کندی
 SOFTLY ملایم

SOMETIMES گاهی اوقات
 WEEKLY هفتگی
 WELL خوب

واژه‌یابی ایالت

در جدول زیر نام تعدادی از شهرها و عوارض جغرافیایی یک ایالت آمریکا آمده است. شما باید این نام‌ها را در جدول بیابید و روی آنها خط بکشید. در پایان تعداد ۱۵ حرف خط‌نخورده باقی‌مانده که از به دنبال هم قرار دادن آنها به ترتیب از راست به چپ و از بالا به پایین، نام ایالت (۸ حرفی) و پس از آن مرکز این ایالت (۷ حرفی) به دست می‌آید. توجه کنید که یک حرف ممکن است در مسیر بیش از یک نام قرار گرفته باشد.

ل	ی	و	ک	ر	ب	ن	ی	و	م	ا	ر	ک	ت	گ	ر	ب	چ	ن	ی	ل	
ف	ل	ن	ب	ل	ا	ک	ا	س	ت	و	ن	ه	ا	ن	ز	و	ن	و	ی	ل	
ر	ی	ا	ل	ک	س	ی	ن	گ	ت	و	ن	و	ا	ت	ز	ل	ر	ا	چ		
د	و	چ	ک	ا	م	ک	آ	ک	و	ز	ف	ک	ف	ه	س	م	س	و	ی	ر	
ر	س	ر	ن	و	ر	ت	و	ن	و	ا	و	ر	و	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ج	ی
ی	ت	ا	ل	ی	ت	ک	و	ر	ب	ن	ر	ی	ا	ن	ی	ل	ف	ت	ل	ن	
ک	و	ل	ر	ا	ک	ی	م	و	ن	ت	ا	م	ن	ن	ا	ر	ز	و	ا	م	
س	ل	ب	ا	ب	ی	ن	گ	د	و	ن	ی	و	ا	ت	ت	ه	ف	و	ل	چ	
ب	ر	ر	ا	■	ن	و	ت	ن	ا	ت	س	ا	ر	س	ر	ر	ا	ا	ی	ک	
ر	ا	ی	چ	ی	ب	ا	ی	ن	ی	ج	ر	ی	و	ه	پ	و	و	پ	ک	ل	
گ	ش	ج	ر	ی	ی	و	ر	ک	ت	ا	و	ن	چ	م	ن	ر	پ	ی	ا	س	
ر	ل	س	ا	و	ت	ه	ی	ل	ک	ل	و	ف	ر	و	ن	ا	ی	و	ا	ت	
ی	ی	ت	و	م	س	ت	ر	و	پ	ت	س	ر	ه	ل	م	آ	خ	ن	ی	ل	
د	و	پ	ی	ت	ر	ز	ب	ر	گ	و	د	ل	ی	ف	و	ل	ب	د	گ	ن	
و	ن	ن	و	ا	ت	گ	ن	ی	و	ا	ک	گ	ر	ب	ل	د	ی	م	و	ز	
ی	ا	پ	و	ل	ا	س	ک	ی	و	ی	ن	چ	س	ت	ر	ن	د	■	■	ر	
ل	د	ف	ا	ر	م	و	ی	ل	م	و	ن	ت	ر	ی	ن	و	س	ی	ر	ه	

آگماک - آمل هرست - اینگدون - استانتون - برکویل - بروکتیل - بلاک استون - بلوفیلد - پورتسموت - پولاسکی - پیتزبرگ - تاپاهانوک - چاتام - چارلزتاون - دانویل - راکی مونت - رودخانه روانوک - ریدویل - سافولک - ساوت هیل - سیلم - شارلوتس ویل - فارم ویل - فایرفاکس - فرانک رویال - فردریکس برگ - کاوینگ تاون - لکسینگتون - لینچ برگ - مونتری - میدل برگ - ناچرال بریج - نورتون - نورفولک - نیوپورت نیوز - نیومارکت - وارم اسپرینگز - ویرجینیابریج - وینچستر - هانزون ویل - هریسون - هیلزویل - یورک تاون

جکی چان رکورد شریفی نیا رازد!!

واقعیهایی جالب و باورنکردنی در مورد زندگی و فیلم‌های جکی چان

کسی نتوانست خود را جانشینی مناسب برای بروس لی نشان دهد. این جوان کوتاه قد اما بسیار خیره‌دهنده ورزش‌های رزمی اگر چه برخلاف جدیت فیلم‌های بروس لی، گندی و بامزگی را وارد این ژانر کرده بود اما به سرعت مورد توجه قرار گرفت و راه خود را به هالیوود باز کرد. اکنون او از مرگ ۶۰ سالگی عبور کرده و همچنان به بازی در فیلم‌های رزمی و برهیجان ادامه می‌دهد.

چند فیلم مختصر بروس لی در دنیای هالیوود و به دنبال آن مرگ نابهنگام او، دیگر کسی نبود که پاسخگوی اشتیاق تماشاگران برای فیلم‌های رزمی باشد. پس از مرگ بروس لی تب فیلم‌های رزمی سینمای جهان به خصوص سینمای هنگ کنگ گرفتار افتاد که همسۀ تقلیدهایی مضحک از فیلم‌های بروس لی بودند. تا اوایل دهه ۱۹۸۰ و ظهور ستارهای جدید در سینمای هنگ کنگ به نام جکی چان

دنیای ورزش‌های رزمی یکی از حوزه‌های مورد علاقه افراد است و از زمانی که هنرهای رزمی وارد دنیای سینما شدند نیز بر جذابیت آن بیش از پیش افزوده شد. اولین کسی که به طور جدی ورزش‌های رزمی را وارد دنیای سینما کرد بروس لی، رزمی کار و بازیگر فکیدی سینمای هنگ کنگ و هالیوود بود که البته متأسفانه زیاد زنده نماند تا هنر خود را در این عرصه به نمایش گذاشته و حاصل کار خود ببیند. بعد از



ستاره‌های باوالدین جاسوس و قاچاقچی!

جکی رایه ۲۶ دلار هم نخر بدند!

والدین جکی چان شباهت بسیاری به شخصیت‌های بسیاری از فیلم‌های او دارند. قبل از جنگ جهانی دوم، چارلز، پدر جکی، برای دولت ملی گرای چین جاسوسی می‌کرد مادرش لی لی، نیز یک بازیگر تئاتر بود که در کنار این حرفه تریاک نیز می‌فروخت. جالب این که چارلز در دورانی که به جاسوسی مشغول بود، لی را دستگیر کرده و سپس به او علاقه‌مند شده و با او ازدواج نمود. پدر جکی از ازدواج اول خود دو پسر و لی از خود دختر داشت. بدین ترتیب چارلز برای این که بتواند مخارج خانواده پرجمعیتش را تأمین کند به عقبای چین پیوسته و وقتی که کمونیست‌ها در سال ۱۹۴۹ در چین به قدرت رسیدند، چارلز و لی به هنگ کنگ، فرار کرده و چهار فرزندشان را در چین جا گذاشتند. به گفته میلی جونگ، نویسنده زندگینامه جکی چان، در آن دوران کودکان بی سرپرست در چین کم نبودند زیرا راهروی کار آمدن کمونیست‌ها از راه کشته و یا مجبور به فرار از کشور می‌شدند. جکی پنج سال بعد از این ماجرا در هنگ کنگ به دنیا آمد و مادرش نام او را «چان کونگ سانگ» به معنای «به دنیا آمده در هنگ کنگ» گذاشت. پدر و مادرش سعی کردند او را در ژانری ۲۶ دلار به پزشکی بریتانیایی که رامپان او را انجام داده بود بفروشند.

مدرسه‌ای با هر روز کنگ

وقتی که جکی به سن هفت سالگی رسید خانواده‌اش برای پیدا کردن کار راهی استرالیا شدند و جکی را در مدرسه شبانه‌روزی تنها گذاشتند. کلاس درس در ساعت ۵ صبح آغاز شده و نیمه شب به پایان می‌رسید در این بین ورزش‌های اکروباتیک هنرهای نمایشی و ورزش‌های رزمی و البته موسیقی کلاسیک را موخت هر نشانی با تنبیه‌هایی همراه بود و به گفته خودش او هر روز کنگ می‌خورد اگر چه وی در حال حاضر به هفت‌زبان سخن می‌گوید اما در آن زمان وی در مدرسه به خواندن یاد گرفته و نوشتن درس هشت‌سالگی وی نقش کوناه را در یک فیلم به نام «Big and Little Wong Tin Bar» بازی کرد و سپس وقتی که در سال ۱۹۷۱ از مدرسه فارغ التحصیل شد چندین نقش کوناه را در فیلم‌های دیگر بازی کرد و در فیلم «کارت‌های کوناه» بازی کرد. جکی در فیلم «عالم عجیب» هشت‌خشم «ژانگ‌هوا» می‌شود هم‌زمان کسلی قرار داشت که هم‌بازی بروس لی را در اختیار داشت بعد از مرگ بروس لی، وی بی‌چل‌نهیبه کننده فیلم‌های رزمی در چندین فیلم کم‌اهمیت‌تر چان به‌عنوان بروس لی جدید استفاده کرد اما جکی می‌خواست که هویت سینمایی مستقل خود را داشته باشد شخصیتی که گم‌هایی از گندی حر کلت‌سخت بدنی و ورزش‌های رزمی را در خود داشته باشد. وی در نهایت توانست با بازی در فیلم «Drunken Master» به این هدف خود دست یابد.



جکی چان، خواننده‌ای با ۲۰ آلبوم!

جیغ غیر طبیعی بروس لی در هنگام اجرای حرکات رزمی مشهور است اما جکی چان ناله‌های واقعی ناشی از درد را تر جیج می‌دهد. همچنین وی علاقه دارد که در لنه‌های فیلم هایش آواز بخواند. همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد، جکی در مدرسه آواز خواندن را یاد گرفته بود. از سال ۱۹۸۴ تاکنون وی ۲۰ آلبوم صوتی حاوی ترانه‌های خود منتشر کرده است. از سال ۱۹۸۰ و فیلم «استاد جوان» وی آهنگ تیتراژ پایانی تمامی فیلم‌های ساخته شده‌اش در چین را خود خوانده است. همچنین وی در کارتون «مولان» (Mulan) آهنگی به نام «من از تو مرگ خواهم ساخت» را به زبان ماندرین، کانتونی و چین اصلی خوانده است.

۲۹۰۰ برداشت برای شکستن رکورد چارلی چاپلین!

همه داستان‌هایی در مورد کارگردان‌های سختگیر شده آید؛ برای مثال چارلی چاپلین در سر صحنه فیلم «روشنایی‌های شهر» تنها برای این که ویر جینیا جریل گل رز را در زاویه مناسبی بگیرد ۳۰۰ بار این اسکلت را تکرار کرد تا به نتیجه دلخواه رسید. دیوید فینچر نیز به خاطر وسواس در برداشتهای مختلف مشهور است. اما جکی چان با ۲۹۰۰ برداشت، برای یک صحنه ۱۰ دقیقه‌ای رکورد تمامی کارگردانان را در این زمینه شکسته است. جکی در سال ۱۹۸۲، کارگردانی فیلم «خدای ازدها» را علاوه بر بازی در آن بر عهده داشت. اولین صحنه فیلم جکی چان و تعدادی دیگر از بدلکاران فیلم را نشان می‌دهد که مشغول یک بازی به نام «جیانژی» هستند. قرار بود این صحنه اوج داستان فیلم باشد اما جکی اضرا داشت که فیلم با یک صحنه همچنان آغاز شود. در این صحنه بدلکارها و حرکات اکروباتیک زیادی انجام می‌گیرد اما جکی تنها یک ضربه به وسیله بازی می‌زند و برای این که این تنها ضربه از نظر زاویه و زمانبندی بهترین باشد صد بار تکرار شد. بدین ترتیب جکی رکورد گینس بیشترین برداشت از یک صحنه را به خود اختصاص داده است.

هنر پیشه مقابل رازد تا جدی دعوا کند!

صحنه‌های مبارزه بسیاری در فیلم‌های رزمی وجود دارد اما اگر از کسی بخواهید بهترین صحنه‌های مبارزه در فیلم‌های رزمی را نام برد بدون شک صحنه مبارزه نهایی بین جکی و بنی اور کوپنر در فیلم «Wheels on Meals» در سال ۱۹۸۴ در میان انتخاب‌های او قرار دارد. جان در آن زمان در ورزش کیک‌بو کسب‌شده شناخته شده نبود از این رو وقتی که توانست اور کوپنر که قهرمان کیک‌بو کسب‌شده جهان را در این صحنه شکست دهد همه شگفت زده شدند. در زمان فیلم برداری این صحنه اور کوپنر به شکلی واقعی به جان ضربه زد و می‌کرد و جان نیز نمی‌توانست مشت‌های او را از خود دور کند. جکی که از این موضوع عصبانی شده بود چندین ضربه سریع به بدن اور کوپنر زد و سپس او را تکرار کرد که مبارزه‌ای واقعی داشته باشند اور کوپنر به جکی هشدار داد که او یک رزمی کار حرفه‌ای است و ممکن است در مبارزه به جکی صدمه جبران ناپذیری برسد. اور کوپنر به خاطر ضربه مرگباری که موقع مبارزه انجام می‌داد مشهور شده بود. به هر ترتیب رقبایی بین این دو در فیلم در گرفت که البته به دوستی آن‌ها منتهی شد و این دو ۴ سال بعد یک بار دیگر در فیلم «ژدها» برای همیشه با هم مبارزه کردند.

سقوط مرگبار در یوگسلاوی

جکی جان در حال ساخت یک صحنه بدلکاری بسیار ساده در فیلم «زره خداوند» (Armor of God) در سال ۱۹۸۶ نزد یک بود جان خود را از دست بدهد. در یکی از روزهای فیلمبرداری این فیلم در یوگسلاوی جکی جان به دلیل مسافرت طولانی احساسی کسالت و ناخوشی می‌کرد. با این وجود وی تصمیم گرفت که یک بدلکاری کوچک شامل پریدن از روی یک دیوار به روی شانه یک درخت بود. انجام دهد اما از برداشتن اول خودش تیله‌دو خواست که این سنگسار دوباره تکرار کند. در برداشتن دوم وی نتوانست روی شانه درخت فرود آید و از ارتفاع ۱۲ متری به روی صخره‌های پایین درخت افتاد. جمجمه جکی شکست و قسمتی از استخوان آن وارد بافت مغز شد که به خونریزی مغزی منجر شده و خون از گوش‌های او بیرون زد. در نهایت جراحی اورژانسی و سریع جان او را نجات داد اما هنوز یک صفحه پلاستیکی در سر او جود دارد و بخشی از شنوایی گوش راستش را در نتیجه این حادثه از دست داده است.



دعوی هالیوودی به در دنی خوردا

از همان آغاز و در سال ۱۹۸۰ جکی جان سعی کرد با فیلم‌های «تراج بزرگ» و «محقق» وارد بازار فیلم ایالات متحده با همان هالیوود شود اما هر دو با شکست تجاری مواجه شدند. در این میان شکست تجاری فیلم «تراج بزرگ» باور کردنی نبود زیرا کارگردانی این فیلم را رابرت کلوز که فیلم «ژدها» را درمی‌شود» را با حضور بروس لی ساخته بود کارگردانی کرد. دیکشن غلطی از مشکل فیلم این بود که علی‌رغم انگلیسی بودن زبان فیلم، جکی به زبان انگلیسی تسلط نداشت. بخش دیگری از مشکل نتیجه اختلافات بین جکی و کلوز و کارگردان فیلم «محقق» جیمز گلیکنهاوس، در مورد نحوه مبارزه در فیلم بود. این دو اصرار داشتند که جکی از روش مبارزه آمریکایی با مشت و لگد استفاده کند. این همان روشی بود که بروس لی به کمال رسانده بود اما جکی از قبل روش مبارزه خود را داشت که شامل حرکات آکروباٹیک و استفاده از وسایل صحنه برای مبارزه بود. تنها در فیلم «سر و صدا در برانکس» بود که تماشاگران آمریکایی از سبک او خوششان آمد. این رویه در فیلم‌های بعدی او مانند «ساعت شلوغی» در سال ۱۹۹۸ و «ظهور شانگهای» در ۲۰۰۰ تکرار شد. گفته شده که جکی جان به فیلم «ساعت شلوغی» علاقه‌ای نداشت و اگر به او پیشنهاد پول هنگفتی نمی‌شد هرگز راضی به ساخت دو قسمت دیگر از آن نشده بود. وی گفته که شوخ طبعی آمریکایی را درک نمی‌کند و فیلم‌های هالیوودی را به استفاده بیش از حد از تعجب و گریز، فیرمان‌های تکنیکی و فرمول‌های تکراری متهم می‌کند.

پدر و مادر جکی جان می‌خواستند او را بفرستند

جانسن بروس لی که از او جلوزد

مرگ در حین بدلکاری

در سال ۱۹۸۵ و در زمان ساخت فیلم «دانستان پلیس»، جکی جان از این که در هنگام کنگ تقلیدهای نمایشی با عنوان پروژه‌های آینده اساخت می‌شود دست‌نودان زمین حتی سینه‌های کنگ فیلمی با محوریت پلیس و حرکات رزمی ساخته بود در یکی از صحنه‌های مبارزه که در داخل یک مرکز خرید رخ می‌دهد، جکی باید فلان زبانی را تکت می‌زد و دیگری را بگرن فیلم آن قدر از شیشه‌های این مرکز خرید شکستند که به فیلم لقب «دانستان شیشه» داده شد. تهیه کنندگان فیلم برای واقعی‌تر بودن صحنه‌ها شیشه‌های ساخته شده از شکر کنوپر بر شیشه‌های بدلکاری قطر دارد استفاده کردند که باعث صدمات زاید به بازیگران و بدلکاران فیلم شدند. یکی از صحنه‌های فیلم جکی باید از ستونی که پوشیده از لاسپهای کربسی بود عبور کند و چهار طبقه ارتفاع داشت. ستون می‌خورد و پایین می‌آید. در واقع این لاسپ‌ها واقعی بودند و به وسیله برق واقعی و معمولی تغذیه شدند. باید در هنگام فیلمبرداری صحنه روشن می‌بودند بدین ترتیب وقتی که جکی به پایین می‌فتد رسیدن شیشه‌ها بسیار دشوار بود و در جعبه‌ها قرار می‌گرفتند و با تکه‌های شکسته لاسپ‌ها با شیشه‌ها می‌زدند و در این صحنه‌ها لاسپ‌ها شکست و لگش دچار در رفتگی شد.

رگورددار گینس؛ جکی رگورددار شریفی نیارازدا!

در سال ۲۰۱۲ وی رگورددار گینس بیشترین عنوان در یک فیلم را بدست آورد. در واقع وی در فیلم «ژودیاک جینی» ۱۵ نقش کلیدی از جمله نویسندگی، کارگردانی، بازیگری، تهیه‌کنندگی، فیلمبرداری، کارگردان هنری، هماهنگ‌کننده بدلکاری، آهنگساز، خواننده و حتی هماهنگ‌کننده نذارانیز بر عهده داشت. علاوه بر این وی رگورددار گینس بیشترین بدلکاری انجام شده توسط یک شخص زنده را از آن خود کرد. هنوز تعداد دقیق بدلکاری‌های او مشخص نشده اما با توجه به این که وی بیش از ۱۰۰ فیلم ساخته و در هر کدام دستکم ۱۰ بدلکاری اجرا کرده‌اند گفت که تعداد کل بدلکاری‌های وی از عدد ۱۰۰۰ نیز عبور کرده است.

او دیگر نمی‌تواند بدود

در طول سال‌های بدلکاری‌های خطرناک در فیلم‌های رزمی جکی جان آسیب‌های جسمی فراوانی دیده‌است که از آن‌ها می‌توان به سه‌بار شکستگی بینی و شکستگی زخمی شدن دست‌ها به دفعات اشاره کرد. علاوه بر این وی بارها دچار صدمه‌ها زناخته شده که اکنون نمی‌تواند به درستی بدود به همین دلیل بسیاری از صحنه‌های دویدنش در فیلم‌ها خودش انجام نمی‌دهد. چندین بار نیز تاکنون دچار در رفتگی شانه‌ها لگن و جناغ سینه شده‌است. یک بار زان‌هایش بین دو ماشین له شدند و در فیلم «سر و صدا در برانکس» نیز با شکستگی مچ پا مواجه گردید. در ادامه وی یک جوراب روی قالب گچ پایش کشیده و آن را طوری رنگ کرد که شبیه کفش ورزشی به نظر برسد و بدین ترتیب فیلم برداری را ادامه داد. وی در اجرای خوشمزگی‌های فیلم‌های خود از باستر کیتون و هارولد لوید الهام گرفته و بسیاری از بدلکاری‌های بازم‌ها را تکرار کرده‌است. برای مثال در فیلم «پروژه‌های» وی سعی کرد صحنه‌ها ساعت در فیلم «بمنی در آخر» (Safety Lias) هارولد لوید را بسازی کند اما بر خلاف لوید که به دلیل داشتن تنها هشت انگشت در هر دو دست توانایی بالاتری از ساختن انگشت و برای این صحنه‌ها بدلکار استفاده کرد اما جکی جان این صحنه را خود اجرا کرد. در ارتفاع ۱۸ متری خود را او بران نمود و منجوری که در صورت کوچک‌ترین تشبه سقوط می‌کرد جکی نمی‌خواست که افتادن از این ارتفاع را بازی کند. بدین ترتیب به صفحه ساعت چنگ زد تا این که واقعا دستش از خستگی هاشانده و سقوط کرد اما وقتی نتیجه کار را دید خوشش نیامد و آن را تکرار کرد که باعث شکستن بینی و صدمه بدین گردنش شد.



هیچ بدلکاری با جکی جان کار نمی‌کند!

در اوایل دوران بازیگری و در سال ۱۹۷۸ که مشغول فیلم برداری صحنه مبارزه در فیلم «مار در سایه عقاب» بود، یکی از بدلکاران فیلم با ضربه شمشیری با لبه تیز به بدن جکی او را زخمی کرد. از آن زمان به بعد وی تصمیم گرفت با بدلکارانی کار کند که آن‌ها را شناخته و به آن‌ها اعتماد داشته باشد. از همه مهم‌تر این که در ایالات متحده شرکت‌های بیمه خدماتی به جکی جان و بدلکاران او ارائه نمی‌دهند. به همین دلیل جکی تیم بدلکاری مخصوص خود را تشکیل داده و با ناسیس یک شرکت بدلکاری به بدلکاران دستمزد خوبی داده و آن‌ها را نیز در برابر حوادث بیمه می‌کند. بسیاری از اعضای این تیم بدلکاری از همسازگری‌های جکی با همسازهای او در سال‌های ابتدایی بازیگری هستند. این گروه صحنه‌های بدلکاری و مبارزات جکی را در بیش از ۲۸ فیلم او طراحی و مدیریت کرده‌اند.

Clothes

واژه‌یابی پوشاک

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

belt	کمربند	coat	کت	jacket	ژاکت
blouse	بلوز	dress	پیراهن	jeans	شلوار جین
boots	چکمه	gloves	دستکش	mittens	نوعی دستکش
cap	کلاه	hat	کلاه	overalls	شلوار کار
pajamas	پیژامه	shoes	کفش	sunglasses	عینک دودی
pants	شلوار	shorts	شلوارک	sweater	ژاکت، پولیور
sandals	صندل	socks	جوراب	tie	کراوات
shirt	پیراهن مردانه	suit	ست لباس	T-shirt	تی شرت

واژه‌یابی شعر

سروده‌ای فکاهی در این صفحه آمده است مصراع‌ها و با عبارت‌هایی از این شعرها را که در پراکنش آمده و با قلم تیره‌تر مشخص شده است، در جدول واژه‌یابی پیدا کنید (به شکل زیگزاگ و شکسته) و روی آنها خط بکشید. در پایان ۴۵ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از به هم پیوستنشان به ترتیب از راست به چپ و از بالا به پایین، یک بیت فکاهی به دست می‌آید که بیت نخست آن چنین است: در عید مرا به خانه‌ات مهمان کن / یک دنده مباح و جان من سخت مگیر... بهتر است حروف رمز را به ترتیب در گادر زیرین بنویسید.

(روز عیدی هر کسی آمد ز ما عیدی گرفت)	خ	و	ا	ه	م	آ	ه	ک	ر	ه	ش	ش	ل	ی	ک
هر کسی آمد ز من یا از شما عیدی گرفت هیچ‌کس در عید بر من یا شما عیدی نداد رو به رو شد در عوض هر کس، ز ما عیدی گرفت	ا	ق	آ	ر	د	م	ن	ز	ل	م	و	ک	ب	ا	ب
دیده بوسی کرد قبل از هر کسی با من ز منم با ادا و عشوه یک حلقه طلا عیدی گرفت (بعد از آن نیکا و هیوا دخترانم آمدند)	ر	س	و	د	ی	د	ر	ه	ب	ا	ب	ر	ه	ا	ر
آن سوا عیدی گرفت و این سوا عیدی گرفت (خواهر آقا رسول و عمه حاجی تراب) بعد از آن هم دختر آقا رضا عیدی گرفت (پستچی گفتا که چک پول از برای من کم است)	ل	و	ب	ا	ز	د	ی	د	ن	و	چ	و	د	ن	آ
غیر آن هم پول نقدی او جدا عیدی گرفت رفتگر آمد پس از آن نیز گازی با شتاب (آن دو چون رفتند، آمد ناتوا عیدی گرفت)	و	ع	م	ه	ح	ا	ج	ی	ر	ف	ت	ن	د	آ	م
در پی آن نیز با ساتور قصاب محل (مهلتی بر من نداد) و جابه جا عیدی گرفت (بدرتر از قصاب و هر عیدی بگیر دیگری) (با وقاحت، با سماجت، آن گدا عیدی گرفت)	د	د	ی	د	ب	ا	ر	ت	ع	ا	و	ن	ا	ن	د
سعادت آباد - هفته دوم آبان ماه ۱۴۰۲ - شماره ۶۱۳	ر	ا	ی	ا	م	ع	ی	د	ی	د	ی	گ	ر	ف	ت
	ا	ی	ع	ا	ح	ا	ق	و	ا	ب	ی	ع	ز	و	ر
	ر	م	ی	د	ت	ز	ا	ن	ی	ت	د	ی	ه	ر	ک
	ب	ن	د	گ	ب	و	غ	ی	ر	ت	د	م	آ	ی	س
	ز	ک	ی	ن	ا	ک	ن	و	ب	ر	ز	م	ا	ع	ی
	ا	م	گ	آ	س	ی	گ	ر	ی	ت	ف	ر	گ	ی	د
	ل	ا	ر	ت	م	د	ر	ی	ب	ع	د	ا	ز	آ	ن
	و	س	ف	ج	ا	ی	ب	گ	ی	ه	و	ا	ک	ی	ن
	پ	ت	ا	د	د	ی	ع	و	ا	د	خ	ت	ر	ا	
	ک	س	پ	د	ب	و	ه	ر	د	ن	د	م	آ	م	ن
	چ	ت	ن	ن	ا	ن	ا	گ	ی	ب	و	ا	د	و	ب
	ه	چ	م	ر	ص	ه	ی	ا	ب	و	د	آ	ش	ن	ا
	ک	ی	ی	ب	ق	ز	ا	ت	ف	ر	گ	ی	د	ی	ع
	ا	گ	ت	ب	د	ت	ر	ف	ت	ی	د	ی	ل	ح	م
	ت	ف	ل	ه	م	د	ر	ر	و	ع	ر	ق	ص	ا	ب
	ب	ن	د	ه	ب	ق	ب	ن	ا	م	ا	و	ت	ا	س
	د	ه	ن	ا	ن	ی	ن	ی	ن	ا	ت	ن	ن	ی	ز
	و	پ	ن	ی	ر	آ	ر	و	ن	د	آ	ی	پ	ر	د

ترس‌های تعجب‌آور در میان رهبران ظاهراً شجاع در تاریخ!

رهبران تاریخ از چه چیزهایی می‌ترسیدند؟

ترس، احساسی نهادینه در سرشت هر انسانی است. رهبران معروف در تاریخ هم در وجود خود، خالی از این احساس طبیعی نبوده‌اند. اما برخی از این رهبران، ترس‌هایی عجیب داشتند که نشان می‌دهد چنان‌که در کتاب‌های تاریخی شجاع و نترس توصیف شده‌اند، نبوده‌اند. این گزارش درباره ترس‌های ۸ رهبر معروف (و نه لزوماً خوشنام) در تاریخ است.

فراکتلین روزولت: آتش



آقای روزولت گفته معروفی دارد: «تنها چیزی که بایستی از آن بترسیم، خود ترس است.» با این وجود روزولت وحشت شدیدی از آتش داشت. ریشه این ترس، احتمالاً به کودکی او بازمی‌گردد که چند تجربه وحشت‌آور مشابه را تجربه کرده بود وقتی او کودک بود، شاهد بود که عمه‌اش لورا از پلن‌ها فریادگشان پایین می‌دود، در حالی که دامن پیراهن‌ش به خاطر برگشتن یک چراغ الکلی روی آن، مشتعل شده بود. او در سال ۱۸۹۹ در خاموش کردن آتش‌سوزی کف اتاق نشیمن و بعداً در خاموش کردن آتش‌سوزی دیگری در نزدیکی مدرسه گروهیون مشارکت کرده بود. بعدها وقتی این موضوع را برای والدین خود تعریف کرد، آن را «صحنه‌های وحشتناک» توصیف نمود. اسب‌هایی که در اصطبل محل بودند یا بطور کامل یا به گونه‌ای غیر قابل درمن سوخته بودند، چرا که اصطبل، هیچ در پستی نداشت. در دهه ۱۹۲۰ و زمانی که توان راه رفتن را به تدریج از دست داد، این ترس در او شدت گرفت. او می‌ترسید که در یک ساختمان در حال سوختن، در حالی که با توجه به اوضاع جسمانی‌اش قادر به حرکت و فرار نیست، گرفتار شود. در طول زمان‌داری مسئولیت ریاست‌جمهوری، ترس او از آتش بر ترس از ترور شدن، فلبه می‌گردد. او از ترس آتش، در اتاق خواب خود را قفل نمی‌کرد و سرویس مخفی را مجبور می‌کرد که هر شب به‌طور منظم در راهرو گشت‌زنی کنند. گفته شده که همسر او از یک معمار خواسته بود که راه‌های فرار ویژه‌ای را در صورت آتش‌سوزی، برای او طراحی کند. معلوم نیست که این راه فرار ساخته‌شد یا نه، اما نقشه‌هایی آن در بایگ‌های سرویس مخفی موجود است. علی‌رغم ترس‌ش، روزولت اجرای سنت‌های قدیمی را مقدم می‌شمرد و به خانواده‌اش اصرار می‌کرد که شاخه‌های درخت کاج کریسمس را با شمع تزئین کنند، نه با لامپ‌های الکتریکی!

کیم جونگ ایل: پرواز



ترس معروف دیکتاتور سابق کره شمالی، ترس از پرواز بود. بنا بر این، او همواره سفر یا قتلار مجهز به سلاح را انتخاب می‌کرد، حتی برای سفرهای دوردستی مانند شوروی و اروپای شرقی! البته پدر او، کیم ایل سونگ با هواپیما به شوروی سفر کرده بود، اما با توجه به تعدد حوادث هوایی، آن‌ها نسبت به این وسیله نقلیه بسیار بی‌اعتماد بودند. بنا بر اظهارات «بنگولف کیه‌سو»، سفیر سابق سوئد در کره شمالی، وقتی شخصاً به ملاقات کیم جونگ ایل رفت زخمی را بر پیشانی او دید که تا بالای سرش ادامه داشت. گفته می‌شد که این زخم، مربوط به سقوط هلیکوپتر حامل او در سال ۱۹۷۶ بود که منجر به آسیب جدی او شد و آسیب‌های روانی آن حادثه، تا آخر عمر بر وی باقی ماند. در سال ۱۹۸۲، کره شمالی ۵ فروند هواپیمای Il-۶۲ از شوروی خریداری کرد تا برای پروازهای شخصی کیم ایل سونگ مورد استفاده قرار گیرد. در حین تماشای پرواز نمایشی این هواپیماها توسط ایل سونگ، یکی از هواپیماها در آسمان منفجر شد و ۱۷ نفر، از جمله خلبان شخصی او، کشته شدند. گفته می‌شود که از آن پس، هیچ‌یک از کیم‌ها سوار هواپیمایی که خلبان آن اهل کره شمالی باشند، نشدند و مسافرت با قتلار را ترجیح دادند. البته کیم ایل سونگ با مسافرت هوایی به شوروی برای ملاقات گورباچف، به‌شرط راندن هواپیما توسط خلبان روس، موافقت نمود.

چنگیزخان: سگ‌ها

با توجه به افسانه‌ها و برخی اشارات بیوگرافی «راز تاریخ مغول‌ها»، چنگیزخان تنها از سه چیز وحشت داشت: مادرش، همسرش و سگ‌ها! چنگیزخان وقتی پسرکی ۸ ساله بود، نموجین نام داشت. در آن زمان، پدرش، یسوکای، مردی را ملاقات کرد که «دنی نسن» نام داشت. آن دو روی ازدواج فرزندان‌شان با هم توافق کردند. دنی نسن دختری داشت به نام ترنه که ۹ ساله بود و تنها یک سال از خان آینده، بزرگ‌تر. دو مرد روی ازدواج فرزندان‌شان توافق کردند و یسوکای پسر هشت ساله‌اش را نزد خانواده همسر آینده تنها گذاشت تا آن‌جا کار و هزینه جهیزی مراسم را آماده کند. پدر تنها یک سفارش به میزبانان جدید کرد: «پسر من از سگ‌ها می‌ترسد، ای خوشاوند من، اجازه نده که سگ‌ها او را بترسانند.» برخی چنگیزخان را ملاقت می‌کردند که خان بزرگ چرا بایستی از سگ‌ها بترسد، اما احتمالاً ترس او، یک ترس واقعی به شمار نمی‌رفت، بلکه اقدام احتیاطی عاقلانه‌ای بود. مغول‌ها سگ‌هایی بزرگ و درنده تربیت می‌کردند که به مسافران ناآگاه از خطر آن‌ها حمله و تکه و پارچه‌شان می‌کردند. چنان‌که توصیف شده، این سگ‌ها درشت و استخوانی، بسیار درنده، با کتک‌های دراز، صدای بلند بودند و باید از آن‌ها دوری می‌شد. آن‌ها ممکن بود حتی روی مسافرانی که سوار بر اسب با شتر هم هستند، بپرند و وقتی هم پای آن فرد نگویند بخت روی زمین می‌رسید، باید بیشتر هم مراقب می‌بود.

هنری هشتم: بیماری

شاه هنری هشتم، از جمله بدنام‌ترین خاندان‌ها بود. او ترس شدیدی از بیماری داشت، مخصوصاً که در دوران زمامداری او، بیماری طاعون در انگلستان شیوع یافته بود. تودورها رسمی به نام «بیشرفت» داشتند که در آن شاه و ملزماش، به بیابان‌های اطراف می‌رفتند تا از املاک نجیب‌زادگان و صومعه‌ها بازدید کنند و از موبهت الهی که به این افراد بخشیده بودند، سود جویند. این سنت داشت به تدریج از میان می‌رفت اما هنری هشتم همچنان اصرار داشت که هر تابستان آن را به جای بیاورد. در طول سال‌های شیوع طاعون، او تلاش می‌کرد حتی لامپ‌ها در حین انجام این رسم، از مکان‌هایی که به‌طور بالقوه در معرض طاعون بودند، دوری جوید. ولی این امتناع نفعی، از محبوبیت مردمی او می‌کاست. طی شیوع بیماری عرق در لندن و در سال ۱۵۲۸، او با ملکه و معشوقه‌اش، آن بولین، از پایتخت فرار کرد و هر روز در خانه‌هایی متعلق می‌خوید تا در نهایت در اقامت‌گاه هرتفوردشایر که متعلق به روحانی آلتاژ مقدس بود، سکنی گزید. آن‌جا را انتخاب کرده بود چرا که کاملاً از محل شیوع بیماری دور بود. وقتی یکی از خدمتکاران آن بولین به بیماری مبتلا شد، او به خانه‌ای در ۲۰ کیلومتری آن محل متواری شد. او دستور داد که آن به جلوی پدیس‌اش بازگردد و دومین پزشک مشهور کشور را نیز با او روانه کرد تا مراقب سلامتی‌اش باشد. وقتی کاردینال ولسی با احتیاط به شاه گفت که شاید طاعون، خشم خداوند باشد چرا که شاه مایل است ازدواج اول خود را باطل نماید، شاه بسیار خشم گرفت. طبق گفته‌های سفیر فرانسه، او از کلماتی سخت علیه کاردینال استفاده کرد و گفت حاضر است هزار ولسی را فدای یک آن بولین کند! خوشبختانه ولسی با بهبود آن، از خطر نجات یافت. بالاخره طاعون در لندن ریشه‌کن شد و خانواده سلطنتی توانستند که به مقر اصلی خود بازگردند. هر چند که با توجه به وقایع و فجایع بعدی، نمی‌توان به این قسمت چنین پایان داد که: «او با خوبی و خوشی زندگی کردند»!

معمرفذافی: ارتفاع و پروازهای طولانی



کار کردن با دیکتاتور سابق لیبی، معمرفذافی، کار بسیار دشواری به شمار می‌رفت. به خصوص که او از ارتفاع و پروازهای طولانی بر فراز آب، وحشت داشت. طبق اطلاعات ثبت شده از مقامات دیپلماتیک که در ویکی‌لیکس هم منتشر شده، دیکتاتور پرواز بر فراز اقیانوس را که بیشتر از ۸ ساعت طول می‌کشید، نمی‌توانسته تحمل کند، چرا که دچار سردردهای عجیبی می‌شد. بنا بر این کارکنانش برای این که شرایط عصبی او با اختلال مواجه نشود، مجبور بودند از مسیرهای جایگزین برای نقل و انتقال او استفاده یا این که هر چند وقت یکبار توقف کنند. در سفر فذافی به آمریکا، هواپیمای او یک بار در پرتغال فرود آمد و در بازگشت به لیبی از سفر وینونا، در نیوفاندلند (جزیره‌ای در کانادا) توقف کردند. گفته می‌شود این موضوع، حتی روی انتخاب محل اقامت او نیز مؤثر بود. سفیر آمریکا در لیبی، جین کرتز، ادعا می‌کند که این دیکتاتور قادر نبود برای ورود به محل اقامت یا جایی که برایش اجاره شده بود، به ارتفاعی بالاتر از ۳۵ پله برود. برای همین در سفرش به آمریکا در عمارتی واقع در نیوجرسی اقامت گزید یا خیلی ساده، در خیابان جانر زد که البته آن را به سنت‌های بادی‌نشینی و عربی خود نسبت داد!



فکر می‌کنید همه چیز را در مورد چهره‌های مشهور و محبوبان می‌دانید؟ با پیگیری این صفحه جدید خیلی زود متوجه می‌شوید که این طور نیست!

بهروز افخمی



۱- سلطان آثار نیمه تمام که نامش در تاریخ سینما بی‌رقیب باقی خواهد ماند! بهروز افخمی پس از سالها سکونت در کانادا و دوری از عرصه هنری ایران دوباره برگشته و البته با نوب پر و بسیار پرانرژی. آخرین ساخته او «رویا» در نوبت بخش شبکه خانگی است.

۲- افخمی پس از جدایی از «ناهد طالع» منشی صحنه با سابقه سینما با مرجان شیر محمدی ازدواج کرد. بازیگر فیلم مرشد کیمیایی که سالهاست وارد عرصه نویسندگی شده و «آذر، پرویز، شهیندخت و دیگران» آخرین اثر او بود که توسط هنرش به فیلم تبدیل شد.

۳- افخمی در دهه ۶۰ مدیر تولید شبکه دوم سینما بود. وقتی ناصر تقوایی از ساخت سریال میرزا کوچک خان کنار گذاشته شد، او عرصه کارگردانی را تجربه کرد. سال ۱۳۶۹ نیز پروژه عروسی از محمدرضا هنرمند به او رسید و با این فیلم که خط قرمزها را شکسته بود به فروش و اسم و رسمی رسید.

۴- افخمی در دهه ۷۰ در کانون انواع حاشیه‌ها بود. او از همسرش جدا شد و البته پسرهایش وارد فعالیت هنری مثل تدوین و صدا شدند. ساخت «مقرب را نیمه کاره رها کرد» پروژه نیمه کاره مرحوم علی حاشی «جهان پهلوان خنثی» را تحویل گرفت و بالاخره در سال ۱۳۷۹ با «جهان پهلوان خنثی» را گرفت و بالاخره با «شوکران» دهه را در اوج حواشی به پایان رساند! ۵- نماینده مجلس پرهیاهوی ششم که با شوار لی به سخن مجلس می‌رفت، نهم و اجرای برنامه هفت را به عهده گرفته و این روزها بحث بر سر دستمزد او حسابی در فضای مجازی و رسانهای داغ است.

بهداد سلیمی



۱- قویترین مرد جهان که در سال ۲۰۱۴ بالاخره از لریکه افتاد و خوناش را از دست داد. در آخرین تمرین پیش از اتمام به مسابقات جهانی ۲۰۱۵ مصدوم شد و از سفر جا ماند. فیلم مصدومیت بهداد در شبکه‌های مجازی پر بیننده‌ترین شد.

۲- در فاصله کمتر از ۱۰ ماه تا المپیک ۲۰۱۶ ریودنژیرو هنوز وضعیت مهمترین شانس ما برای مدال طلا معلوم نیست. بهداد مصدوم است و پزشکان باید تعیین کنند او به المپیک می‌رسد یا نه.

۳- حسین رضازاده اولین ایرانی بود که توانست در دو المپیک طلا بگیرد (۲۰۰۴ و ۲۰۰۸) او در آسانه المپیک ۲۰۰۸ یکن و در حالی که شانس اصلی طلا در جهان بود. به دلیل مصدومیت در کشور ماند تا ایران حسرت داشتن نماینده در جمع ۳ طلاهای المپیک را به دل حفظ کند. حالا همان اتفاق برای خلف رضازاده یعنی سلیمی افتاده و قهرمان المپیک ۲۰۱۲ شاید از کسب طلای ۲۰۱۶ باز بماند.

۴- در المپیک ۲۰۰۸ هادی سامی با دوین طلا در تکواندو هم به رکورد رضازاده رسید و هم عنوان پرفراخترین ورزشکار المپیک ایران را با ۲ طلا و یک برنز به خود اختصاص داد. بهداد اگر به المپیک یو برسد، قطعا می‌تواند در کنار رضازاده و سامی بایستد و با توجه به سن و سانس شانس عبور از آنها را در المپیک ۲۰۲۰ نیز دارد.

۵- مصدومیت بهداد سلیمی شاید باعث تغییرات مهمی در عرصه فنی و ارکان فدراسیون ورزش‌های آزاد شود. آن هم در آسانه المپیک است که چرا در آخرین تمرین مربی این قدر به شانس اصلی کشور فشار آورده تا مصدوم شود.

مهدی فخیم زاده



۱- در نمایش دندون طلا در دهه ۷۰ داریوش ارجمند بازیگر نقش قنبر دیزل بود. در سریال خانگی، میرزاپوری این نقش را به فخیم زاده سپرد و او هم تصافا عالی از پس آن برآمد.

۲- فخیم زاده اخیرا کتاب خاطراتش را نوشته و بخش‌هایی از آن در رسانه‌ها چاپ می‌شود. آن قدر کشش دارد که این کتاب را بفرشود. به خصوص نحوه و چگونگی ورود او به کلاس استاد سمندریان و درس بازیگری.

۳- نوست صمیمی علی لاریجانی که در دوران تصدی او بر صدا و سیما بزرگترین پروژه‌های مذهبی را ساخت (نتهااتین سردار در مورد زندگی امام حسن (ع) و ولایت عشق در مورد امام رضا (ع)) در دهه ۸۰ میل شد به استاد بیس‌سازی در تلویزیون! سریال‌های «خواب و بیدار»، «حسن سوم»، «هی‌صدا تشلیک کن»، «پارتیمان ۸۵» و آخرین آنها «فوق سری» که هر کدام استاندارد برای این سبک شدند و این آخرین تازه وارد شبکه خانگی شده است.

۴- فخیم زاده ۱۵ سال است که در کارهای دیگران بازی نمی‌کند و استثنای این مثل فیلم «آذر، پرویز» و «سریال «مختارنامه» به انگشتان یک دست نمی‌رسد. او افشا کرده که چون شاید برخی تهیه کنندگان از حضور او به عنوان لغرم فشار روی کارگردان سوء استفاده کنند، ترجیح می‌دهد امنیت شغلی و آرامش همکارانش را بر هم نزند. قصه رقابت او با میرزاپوری استثنای این ماجراست. ۵- اتفاقاتی که در بخش سریال فوق سری در نوروز ۹۴ افتاد و تقابل رسانهای فخیم زاده با نیروی انتظامی و بخش تلویزیون، باعث خداحافظی مطلق فخیم زاده با رسانه ملی شده است. او فعلا قصد ندارد در صدا و سیما کار کند.

چرچیل: صحبت کردن در جمع



در حالی که امروزه همه منتقدان قول هستند که چرچیل از جمله سخنوران توانای قرن بیستم بود، نخست‌وزیر وقت بریتانیا، چرچیل در یکی از سخنرانی‌های اولیه‌اش دچار لکنت شد که باعث شد در چندین سخنرانی بعد از آن، ترس از تکرار این حالت، بر او مسلط شود. او در سن ۲۹ سالگی به‌عنوان نماینده انتخاب شده بود و قصد داشت در مجلس موم سخنرانی انجام دهد. بعد از به وجود آمدن لکنت، او به مدت سه دقیقه سر جایش وحشتزده ایستاد و وقتی به خود آمد و روی صندلی‌اش بازگشت، از شدت شرم و ناراحتی صورت خود را با دستانش پوشاند. البته او این مشکل را حل کرد تا دیگر هرچیز چنین آبروریزی پیش نیاید. او برای فائق آمدن بر این مشکل، هر هفته موضوعی انتخاب می‌کرد و در جمع مردم به سخنرانی می‌پرداخت. علاوه بر این که این موضوع به از بین رفتن ترس او کمک کرد، مطالعاتی که برای انجام این سخنرانی‌ها انجام می‌داد، بر دانش افزود و نسبت به سیاستمداران دیگر، با مسائل روز و کلیدی بیشتر آشنا شد. او همچنین عباراتی را که واج‌آرایی حروفی در آن‌ها زیاد بود اما معنی خاصی نداشت، زیاد تکرار می‌کرد تا لکنتش را به‌طور کامل از بین ببرد. مثلا می‌گفت: «تا زمانی که کشتی‌های اسپانیایی در دیندرس نباشند، نمی‌توانم بنشینم‌شان». برخی بر این باورند که اصلا لکنتی در کار نبوده و چرچیل تلاش می‌کرده بر لشکال لفظ توکزیبانی کلمات غلبه کند. به‌رحال هر چه که بود، چرچیل تنها کسی در این جمع است که با مشکل خود منطقی برخورد کرد و با مهارت فراوان، بر ترس اولیه‌اش از سخن گفتن در جمع غلبه کرد و مبدل به یکی از بهترین سخنوران عصر خود شد.

آگوستوس سزار: رعد و برق

بر طبق اظهارات مورخ روسی، سونتیوس، بنیان‌گذار امپراتوری روم از طوفان و رعد و برق وحشت داشت. در حین یکی از اردوهای او، صاعقه‌ای درست در نزدیکی محلی که او در کجاوای نشسته بود برخورد نمود و برده‌ای را که با مشعل جلوتر می‌رفت و کجاوه را شعله‌ور نمود. آگوستوس که بسیار خرافاتی بود، بلافاصله پس از این حادثه معبدی برای زوپیتر بنا کرد، اما ترس او از طوفان و رعد و برق، برای همیشه باقی ماند. سونتیوس ادعا می‌کند که آگوستوس همواره نگه‌های پوست مهر شده را به‌عنوان دعا یا خود به همراه داشته است. وقتی خطر طوفان نزدیک می‌شد، او در یک زبرزمین پناه می‌گرفت. احتمالاً او همراه خود مقدار زیادی شمع هم می‌برده، چرا که می‌گویند او از این که در اتاق تاریک، تنها بنشیند نیز وحشت داشت. سونتیوس در نوشته‌هایش دقیقا مشخص نکرده این که آگوستوس سزار شب‌ها برای ساعت‌ها در بسترش بیدار دراز می‌کشید، به‌خاطر ترس بوده یا بی‌خوابی.

هیتلر: دندان پزشک‌ها



هیتلر وحشت فراوانی از ملاقات با دندان‌پزشک‌ها داشت. در سال ۲۰۰۹، میونس-دیرم هین کتانی با عنوان «دندان‌پزشک شیطان» چاپ کرد که در آن جزئیاتی از نقش سرتیب هوگو بلاشکه، معاون رئیس قسمت جراحی دندان در SS اشاره می‌شد که تقریبا به مدت بیست سال، دندان‌پزشک هیتلر بود. دیرم هین مدارکی از طریق یک دندان‌پزشک بهبودی، فنور براک، که در طول جنگ در برلین مخفی شده بود، به دست آورده که مدارک دندان‌پزشکی هیتلر را نشان می‌دهد. گفته می‌شود نیروهای شوروی برای به دست آوردن این مدارک تلاش کرده بودند. هیتلر از برخی بیماری‌های دهان و دندان رنج می‌برد، چرا که از مراجعه به دندان‌پزشک وحشت داشت و این موضوع مشکلات او را وخیم‌تر می‌ساخت. بلاش که چندین بار به هیتلر که از درد شکایت می‌کرد، اظهار داد که تنفس بسیار بد، دندان‌هایش زرد و دچار آسبه و بیماری لثه شده است. با این حال، هیتلر درمان را رد می‌کرد. برخی معتقدند وضعیت بد سلامت دهان و دندان او به بیماری‌های روانی و جسمی ناشی از نگرانی فراوان او از عقابت جنگ بود. گفته می‌شود تهدیدات هیتلر، همه با مقیاس دندان انجام می‌شد. یکبار او به بنیتو موسولینی، دیکتاتور ایتالیا، درباره‌ی ملاقات با دیکتاتور دیگر، ژنرال فرانکو، گفت: «ترجیح می‌دهم دو پا سه دندانم را یکشم تا این که دوباره با او ملاقات کنم». از جمله دیگر سران حزب نازی که از دندان‌پزشک‌ها وحشت داشت، «هرمان گورینگ» بود که دیگر کارش به جایی رسیده بود که باید دندان مصنوعی می‌گذاشت و به گفته بلاشکه، پیش از آن که روی صندلی بنشیند، گریست!

	شکوه رأی فقیه	شایستگی مشک ناخالص	مهمانرای بین شهری آشتی	سیمای رهن کننده جاودانگی	سنگ ریزه	قلعه باران آش پرنج
			دو خط شیر موازی			
نام تصویر بالا			قدرت مردن از غصه			ارپشیم دوات کشوری آفرینایی
		باشگاه خبر خوش				
		موی گردن اسب پسین				
از صفات خداوند			عضو تپنده بزرگی			
	جهت خالص					
			پراکنده سازنده فیلم انبیشتن			
			میر حرکت حرف نوروزی			
				بیرون آوری شهر آرزو	مار تومند دریاچه‌ای در آسیا	بدنسازی از دیداد
		ساک				
						شهری نزدیک تهران زنگ شتر
			هر گروه اجتماعی	تکیه دادن بخشی از گیاه		
				سپید آذری از رسانه‌ها		نوعی آش شانه و کتف
					همه نیروهای ملح کشور پدر شعر نو	
از خود بی خود شده	سنگین نزاکت	سپیده دم دارایی				شرمگین مقابل نیکی
			همراه نوعی جارو	مروارید شهر فراری		
						دستوری نام تصویر پایین
		دختر عرب	نوعی از چین خوردگی زمین			



۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱	کارگردان این سریال و غیر عمد	همیشگی و جاودان کلام تعجب زنانه	بیماری قرن	سنگدلی و فسوت خاشاک	آرزی	خیال و گمان از بازیگران عرد سریال
۲			منجمد و پخ زده کردن بند یا گوشواره		باج و خراج زیارتگری	
۳	خانه داماد					
۴		از درندگان جنگلی از بازیگران خالیم سریال		نام این سریال آخرین نازی		
۵	مانند فنر بخشی از پنچال فریزر		باجناق			از دیگر بازیگران خالیم این سریال
۶			نُت آخر موسیقی		نقطه و خال	
۷	ساوی عامیانه آغشته به زهر				شهر رازی حلال مشکلات مادی	
۸						
۹	همسر مرد مادر				یازده! انگور	
۱۰						
۱۱	بردن از لقمه آزاد				اجاق کبک بزی	
۱۲					کلام درد گوشت آذری	
۱۳	کالیاس خشک خوشبو چوب بنیادی و ریشه‌ای	مادر نری خزنده و جنبنده	آشپانه جلد رشد کردن	همان اتو است مظهر و نماد		
۱۴			همیشه و پیوسته یزشتگی			
۱۵	جهت و طرف بخار دهان	بینی فیل تیز و تونده			دست اندیشه	
۱۶		نهر آذربایجان شرفی آکنده و لیریز		خشکی بالای فرنگی		کالی است
۱۷	واگذار کردن راه کج و غلط		معادل فارسی آیفون			
۱۸			زائر این سریال			



نسخه‌های علامه سیدحسن ضیایی برای بیماری‌ها

درمان واریس و پیشگیری از لخته شدن خون



استاد سید حسن ضیایی

● سسکسه ناشی از گرفتگی عروق شریانی قلب
درمان سسکسه: خوردن یک قاشق چای خوری آب پز تخم کرفس
قبل و بعد از غذا.
نکته: برای باز شدن عروق با ناهار و شام کاهو بدون سس و شب قبل از
خواب کرفس بخورید.

● انسداد کبدی و قلبی و روماتیسم

- ۱- صبح: مخلوط سکنجبین با آب انار شیرین بخورید.
- ۲- عصر: خوردن سکنجبین عنصلی.
- ۳- شب: دم کرده تخم کرفس (یک قاشق چای خوری تخم کرفس را در
یک استکان آبجوش ریخته و صبر کنید تا دم بکشد) بنوشید.
- ۴- جوشانده غلیظ مریم گلی در مان راشیتسیم و روماتیسم است.

● مسهل‌های قوی در بیماران قلبی

- ۱- کاهو+ کرفس
- ۲- گلاب طبیعی+ عرق طبیعی گل بیدمشک+ عسل طبیعی
- ۳- گلبرگ گل محمدی با عسل طبیعی
- ۴- انگور با هسته آن بجوید.
- ۵- عناب با عسل
- ۶- گل ختمی خیازی با روغن طبیعی زیتون خوراکی
- ۷- مخلوط شیر+ انگور با شیر+ توت

● واسکولیت (گروه وسیع التهابات رگ‌های خونی)

درمان در پزشکی جدید

- ۱- کور تیکواستروئیدها، قرص‌های کورتون مانند: پردنیزولون
 - ۲- داروهای سرکوب‌گر ایمنی مانند: سیکلوفسفاماید.
- درمان طبیعی و گیاهی
- ۱- صبحانه: شیر تازه گاو کم‌چرب مخلوط با عسل طبیعی آویشن و عسل
طبیعی گون و مربای گل بهار نارنج به همراه نان سبوس دار.
 - ۲- ناهار: خورشت بوقلمون
 - ۳- عصرانه: انار شیرین
 - ۴- وسط روز و اول مغرب: دو عدد میوه شاه‌بلوط
 - ۵- قبل از شام هفت عدد آلو بخارای خشک به صورت مکیدن
 - ۶- به همراه هر غذا کاهو (بدون سس) و لیمو شیرین و بعد از هر غذا سیب
درختی رسیده شیرین و انار شیرین
 - ۷- شب قبل از خواب: برگ سداب بخورید

اگر چیزی در مورد این مساله نشنیده‌اید کافایت که استاد حسن ضیایی را با تعریف
همین طب معرفی کنیم. حسن ضیایی که بر مبنای روایات از اهل بیت (ع) درمان انواع
بیماری‌ها را در جزوات و کتب خود آورده می‌گوید: «آیا خدایی که انسان را آفریده و
اهل بیتی که معادن علم هستند انسان و طبیعت را بهتر و بیشتر می‌شناسند و از علل
بیماری‌ها و روش درمانی آن آگاهی دارند یا علوم دانشگاهی شرق و غرب؟»
ضیایی تمام عمر خود را صرف جمع‌آوری روایات مربوط به طبابت کرده و سنگ بنای
طب اسلامی را در دنیای امروز گذاشته است.
او با شناخت انواع بیماری‌ها و انواع مواد موجود در طبیعت، راهکارهایی ارائه می‌کند
که در طب سنتی و مدرن شناخته شده نیست.

● پیشگیری از لخته شدن خون در مسافرت‌ها

پرهیزات:

- ◆ کافئین زیاد (چای، قهوه، شکلات، نسکافه، کاکائو)
- ◆ اسانس‌های شیمیایی (نوشابه‌های شیمیایی، آبمیوه‌های شیمیایی)
- ◆ تنقلات شیمیایی (پفک، اسمارتیز و...)
- ◆ قند و شکر شیمیایی، نان سفید، کیک سفید، ژله، آدامس شیمیایی، سس،
خامه، سرشیر، کیک خامه‌ای

درمان:

- ۱- آبجوش ولرم بنوشید، بسیار خوب است
- ۲- شربت آلبالو، شربت گل بهار نارنج، شربت گل بیدمشک بنوشید
- ۳- شیر عسل بنوشید
- ۴- می‌توانید خرما با آب و یا آبجوش ولرم بنوشید
- ۵- آجیل خام تازه (مانند: مغز خام بادام شیرین درختی، چلغوز خام تازه) بخورید
- ۶- نان سبوس دار (نان جو سبوس دار، نان گندم سبوس دار) بخورید
- ۷- برنج سبوس دار بخورید
- ۸- گوشت بصورت بخار پز یا کبابی (با شعله غیر مستقیم حرارت، کباب شود) یعنی
گوشت سفید مانند: ماهی سفید بدون پوست، ماهی قزل‌آلا بدون پوست، ران مرغ
بدون پوست، ران بوقلمون بدون پوست و گوشت قرمز مانند: سر دست گوسفند،
ران گوسفند.



طب اسلامی

راهکاری طلایی برای درمان بیماری‌ها و امراض

طب اسلامی و طب سنتی از جمله قدیمی ترین انواع روش‌های درمانی است. این نوع طب پایه طب نوین است. در طب اسلامی، پزشک معالج با بررسی طبع و مزاج فرد و با استفاده از گیاهان طبیعی به تشخیص بیماری و معالجه فرد می‌پردازد. این روش یکی از کارآمدترین روش‌های درمانی است که در ادامه به بررسی آن خواهیم پرداخت.

حجت‌الاسلام محمد رضا رجب‌نژاد اظهار داشت: تمام طب‌ها برای برطرف کردن نیاز انسان‌ها شکل گرفته است بنابراین نباید با سیاه‌نمایی، بین این طب‌ها اختلاف ایجاد کرد. وی با بیان اینکه تمام طب‌ها در کنار هم تکمیل‌کننده هستند، تصریح کرد: هیچ یک از طب‌ها به تنهایی کامل نیست به عنوان مثال طب اسلامی نگاه غالب آن حفظ‌الصحه و درمانگری آن کم‌رنگ است.

مدیر گروه تاریخ علوم پزشکی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران با تأکید بر مطالعه در مورد طب‌های مختلف بیان کرد: طب اسلامی منشأ و حیاتی دارد و تفاوت آن با سایر طب‌ها در جهان بینی آن و قابل تجربه است ولی تجربه نیست این طب، طب سنتی نیست و بالعکس بلکه هر دو با مفاهیم و اصول مختلف دنبال تأمین سلامتی برای افراد هستند.

رجب‌نژاد تغذیه و علم النفس را دو بخش اصلی طب اسلامی دانست و گفت: تغذیه حلال طیبه منحصر به طب اسلامی است که در آن حلال بودن با تمیز و پاک بودن متفاوت است و یک مرتبه بالاتر از حلال، طیب است و به عبارت دیگر هر غذای طبیعی، غذای حلال است و هر حلالی لزوماً طیب نیست.

مدیر گروه تاریخ علوم پزشکی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه غذای طیب موافق طبع است، افزود: این نوع غذا بیشترین انرژی را در بدن ایجاد کرده و لذت بخش است.

وی با اشاره به توصیه‌های حضرت علی (ع) در مورد آداب غذا خوردن اظهار کرد: یکی از سفارشات آن حضرت عدم نوشیدن آب در حین خوردن غذاست چرا که این امر ضمن برهم زدن تعادل اسیدی معده برای هضم، باعث به وجود آمدن کبد چرب می‌شود.



بر واریس پشت پا، باعث افتادگی رحم نیز می‌شود)

توجه: بروز واریس در زنان بیش از مردان است زیرا هورمون‌هایی که با غلظت بالا در بدن آنها وجود دارد تا حدی شل‌کننده دیواره عروقی هستند. در دوران بارداری هم به دلیل تغییرات هورمونی و فشاری که در لگن به وریدها وارد می‌شود احتمال بروز واریس وجود دارد.

پرهیزات: بار سنگین، یکجا زیاد ایستادن، زانوی یا روی زانوی پای دیگر انداختن، کفش پاشنه بلند، غلظت خون، زیاد نشستن

درمان:

- ۱- پنبه آغشته به ابلیمو ترش تازه روی رگ‌های واریس بمالید.
- ۲- از جوراب ضد واریس استفاده کنید.
- ۳- زالو طبی روی رگ‌های واریس به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید.
- ۴- خوردن مغز میوه شاه‌بلوط و در زمانی که این میوه موجود نبود می‌توانید از قرص گیاهی آن استفاده کنید.
- ۵- شب قبل از خواب چند برگ سداب بخورید (منع مصرف در زنان حامله و همچنین مردان جوان نخورند زیرا باعث کاهش اسپرم می‌شود)



تصلب شرایین

- ۱- هر شش ساعت یک لیوان آب و یک لیوان آبجوش ولرم بنوشید
- ۲- یک عدد پیاز متوسط به همراه ناهار بخورید
- ۳- هر شب قبل از شام، هفت عدد آلو بخارای خشک به صورت مکیدنی میل کنید.
- ۴- مصرف آب پیاز تازه مخلوط با عسل طبیعی، در درمان سختی دیواره شرایین (سختی دیواره سرخ رگ‌ها) به ویژه شرایین مغزی مفید است.
- ۵- بعد از غذا انار شیرین با پرده نازک روی دانه‌ها بخورید یا یک لیوان آب انار شیرین تازه بخورید.

از مرکبات دارای خواص اسیدی شد عفونی کننده	چمن گیاهی با خواص دارویی	مقابل ماده حقه	صوت خنده دلیل و برهان	برنج میگذرد کشیدنی آتش شبیه شفتالو
آتش شیور لایبرنت شانه در سلاطوری	الهه خرد مرض پوستی	پس از امروز نوعی کلاه	تای جامه بیماری ریوی	
نام زنانه فرنگی مادر یوسفان	در میان خبسی	تقویت رادیویی زیبایی طبیعت		
زینا مکالمه ایسترتنی	غذایی دریایی حاوی امگا ۳ و کالری بسیار کم	لوله نیانی عجیب	از زبورآلات باتوان	حشره موهوم
هدف از بدنسازی	تومز کشتی شریکهای در فوتبال رنگی برای چشم	شانه جولاھی روغن	زن پاکدامن یاران همقد	
باتوان پائین لباس	نتیجه طعم	پاداش کلوخ انداز دوست داشتن	تصفیه خون در بیمار ان کلبوی	
عنصر تیروئید لذیذ و نوشین	پمروخته دانه معطر بندراو کر این	خواهر پدر چیزی	نفرین پرهیز گاری گوسفند ماده	این موده برای بیمار ان دچار سنگ کلیه توصیه نمیشود
فروغ زه کمان	مصرفش در کاهش فند خون موثر است	مجرای خونی	نوعی ویتامین دپرینه	
گهواره نام گلپست مغزای کوچک	سبزی خوردنی	وجه و خو بروی جواب های		
نام مادر شاه اسماعیل صفوی				



دکتر آرزو از لخته شدن خون می گوید

لخته شدن خون

علل و نشانه‌ها + درمان‌های طبیعی

دلایل و عوامل ایجاد لخته خون

- « قرص‌های ضد بارداری
- « برخی داروها و بیماریها
- « ورزش نکردن
- « فشار خون بالا و یا کلسترول بالا
- « بیری
- « فیبریلاسیون دهلیزی (Fibrillation)
- « نشستن یا دراز کشیدن به مدت طولانی
- « سرخ‌رگ‌ها یا سایر گشای آسیب‌دیده
- « سابقه خانوادگی لخته شدن
- « جاقی
- « بارداری
- « کشیدن سیگار
- « درماتهای طبیعی برای لخته شدن خون
- « تغییر سبک زندگی
- « تغییر رژیم غذایی
- « فعال بودن
- « تغییر داروها
- « ترک سیگار
- « مکمل‌ها
- « زردچوبه
- « سیر
- « ویتامین E



لخته شدن خون از خونی‌تری شدید در هنگام آسیب دیدن یک رگ خونی جلوگیری می‌کند. به طور طبیعی، هنگامی که دچار سردرد می‌شوید، رگهای خونی تنگ‌تر می‌شوند و در نتیجه خون به سمت بافت‌های آسیب‌دیده گواش می‌یابد و جلوی خونریزی گرفته می‌شود. بنابراین، پلاکت‌های خونی و پروتئین‌های موجود در پلاسما به محدوده صدمه‌دیده حمله می‌کنند. آنها به یکدیگر می‌چسبند تا از خونریزی بکاهند. معمولاً هنگامی که جراحی به‌یاد می‌آید به‌طور طبیعی خون لخته شده را حل خواهد کرد. گاهی اوقات بدون اینکه جراحی خارج می‌شود داشته باشد لخته‌های خون داخل رگها شکل می‌گیرند و به‌طور طبیعی حل نمی‌شوند.

در این صورت باید به پزشک مراجعه شود. در صورتی که جریان خون بسیار کند شود، تعداد زیادی از پلاکت‌های خونی به هم می‌چسبند و لخته خون تشکیل می‌دهند.

نشانه‌های رایج لخته شدن خون

نشانه‌های لخته شدن خون بسته به اینکه در کجا قرار گرفته‌اند متفاوت می‌باشند. طبق نظر انجمن خون‌شناسی آمریکا در صورتی که لخته شدن خون در این محلها به وجود آید، نشانه‌های زیر را شاهد خواهید بود:

- « قلب: سنگینی و درد قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق، تهوع، سرگیجه و ناراحتی در سایر قسمت‌های بالای بدن
- « مغز: ضعف و سستی صورت، بازوان و پاها، مشکلات بینایی، اشکالاتی در صحبت کردن، سردرد شدید و ناگهانی و سرگیجه
- « ریه: درد شدید قفسه سینه، تنگی نفس، تبش قلب، تب، تعریق و خون به همراه سرفه
- « بازو و پا: درد تدریجی و ناگهانی، تعریق، درد و احساس گرما
- « شکم: درد شدید شکمی، تهوع و اسهال

دکتر آرزو به سؤالات شما پاسخ می دهد

از دکتر آرزو جع به هر چیزی که می خواهید سؤال کنید



با وجود این، بهترین کار شست و شوی میوه ها با آب است.



در صورت عدم دسترسی به آب از دستمال کاغذی برای پاک کردن میوه استفاده کنید.



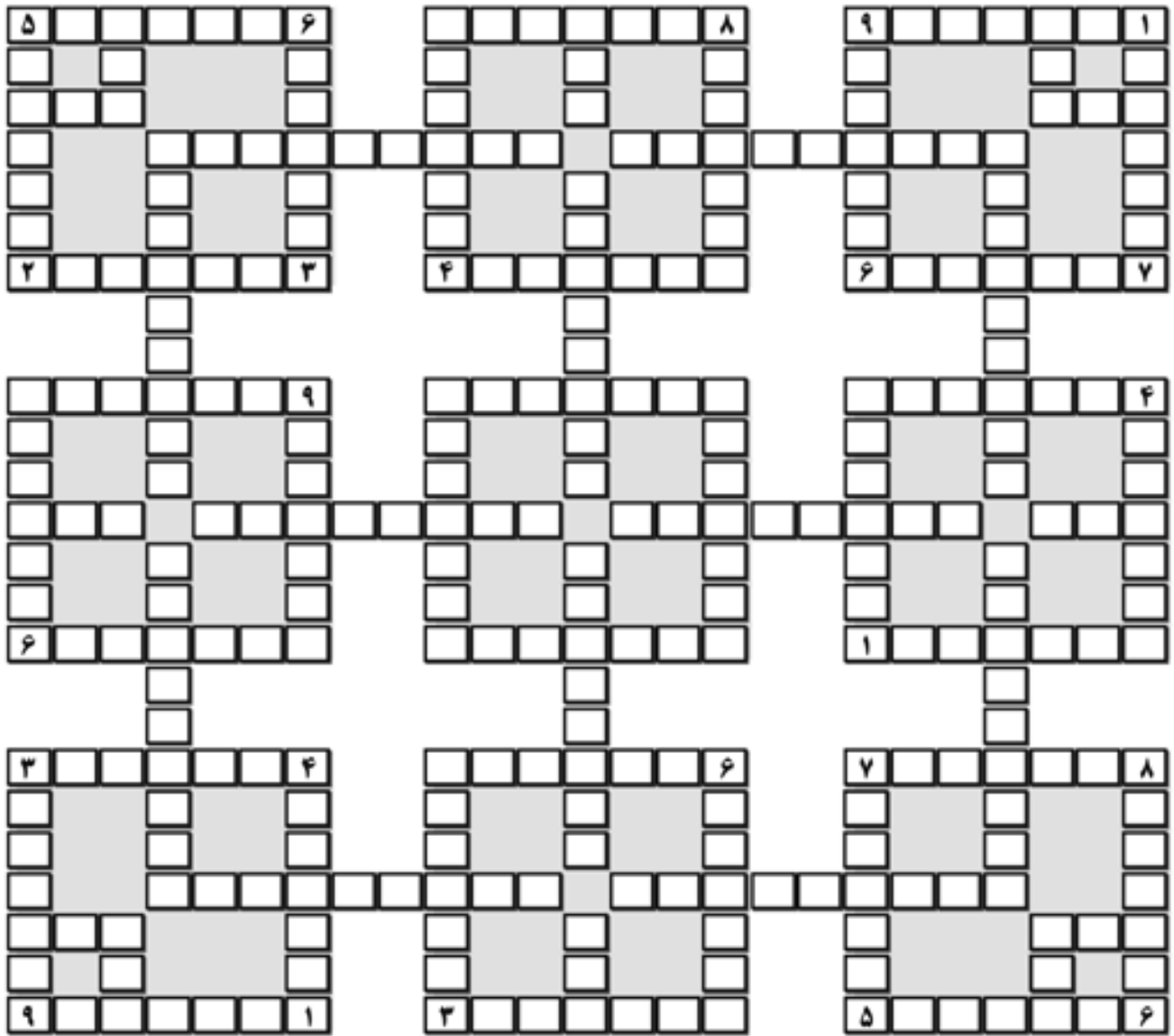
فقط در مواقع اضطراری از لباس خود برای پاک کردن میوه استفاده کنید.

Q

آیا می توان میوه را با مالیدن آن روی لباس خود پاک کرد؟

دکتر آرزو در این باره می گویند: زمان زیادی طول می کشد تا عادت های بد را ترک کنید. اگر برای شستن میوه (سیب یا گلابی) آبی در دسترس ندارید، دستمال کاغذی بهترین گزینه است. دستمال کاغذی گرد و غبار و لکه های روی میوه را که ممکن است باکتری هایی روی آن باشند پاک می کند. اما اوقات کش های روی میوه ها باقی می مانند.

از پاک کردن میوه ها با لباس خود (بلوز یا شلوار) پرهیز کنید، زیرا لباس های پتان آلوده هستند. حرف آخر این است که زیاد نگران نباشید زیرا پاک کردن چند وقت یک بار میوه با لباس برای سلامتی تان ضرری نخواهد داشت.



هشت رقمی

۱۲۷۴۶۳۴۳
۲۴۸۱۹۴۸۹
۳۴۹۴۶۵۹۱
۶۵۱۷۶۲۴۳

نه رقمی

۱۹۷۱۸۶۵۲۶
۲۹۳۵۷۹۱۲۴
۳۱۹۸۶۷۶۷۱
۴۶۷۵۴۳۲۳۹
۷۱۲۶۴۱۹۶۵
۷۲۴۱۷۸۸۷۷
۸۳۶۲۳۴۴۹۸
۹۵۴۳۷۲۳۳۸

۶۵۷۹۹۸۷

۷۱۳۸۵۷۸
۷۴۲۴۹۱۵
۷۵۶۲۸۱۸
۷۹۷۹۵۴۴
۸۲۵۸۶۸۹
۸۳۴۷۲۴۶
۸۴۶۳۸۵۵
۸۹۲۴۵۵۶
۸۹۹۱۸۸۹
۹۱۴۶۹۷۱
۹۱۵۲۹۱۱
۹۹۳۷۵۷۷
۹۹۸۹۶۳۶

۳۴۵۸۵۲۹

۳۴۶۲۷۱۴
۳۵۲۵۸۲۱
۴۳۲۸۳۱۵
۴۳۶۱۶۹۱
۴۳۹۶۴۷۲
۵۱۸۲۴۷۶
۵۴۳۵۷۸۳
۵۵۶۲۵۱۶
۵۸۷۵۷۴۶
۵۹۶۱۱۹۲
۶۲۳۶۷۹۳
۶۲۴۶۵۷۴
۶۴۵۵۹۱۷

زنجیره ارقام

۸۲۸

۹۵۱

هفت رقمی

۱۳۶۴۸۱۲
۱۶۵۳۲۱۸
۱۷۸۴۶۷۲
۱۸۷۸۲۳۷
۲۱۵۹۲۷۹
۲۳۵۱۶۸۳
۳۱۸۷۹۲۴
۳۱۹۳۸۶۴

سه رقمی

۱۹۷
۲۲۶
۳۳۵
۳۶۴
۴۲۳
۵۱۶
۶۳۲
۶۸۸
۷۳۹
۷۶۸

world currencies

واژه‌یابی واحد پول کشورها

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

AFGHANI افغانی
DALASI دالاسی
DENAR دینار
EURO یورو

FORINT فورینت
HRYVNIA هریونیا
KINA کینیا
KORUNA کورونا

KROON کرون
LEMPIRA لمپیرا
LEONE لئون
LIRA لیره

MANAT منات
NEW DONG نیودانگ
PATAACA پاتاکا
PESO پزو

PULA پولا
RUPIAH روپیه
SUCRE سوکره
SYLI سیلی

TAKA تاکا
YEN ین
ZLOTY زلوتی

پیشگیری از آنفلوآنزا بدون واکسن

واکسن، یکی از راه‌هایی است که این روزها برای مقابله با آنفلوآنزا توصیه می‌شود، اما شما می‌توانید با انجام کارهایی که سیستم ایمنی تان را تقویت می‌کنند و آن را رویه راه‌نگه می‌دارند تا حد زیادی با مشکلات ابتلا به این بیماری مقابله کنید. از موارد زیر غافل نشوید:



مصرف سبزیجات

مطالعات مؤسسه آبراهام کمبریج نشان می‌دهد مصرف مقادیر زیادی سبزیجات سبز مثل بروکلی و اسفناج، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

این مواد غذایی حاوی مواد مغذی هستند که گلبول‌های سفید را تقویت کرده و آنها را در بالاترین سطح فعالیت خود قرار می‌دهند.



تحمل یک دوش سرد

تحمل چند دقیقه آب سرد پس از یک دوش روزانه می‌تواند شما را از آبریزش سرماخوردگی دورنگه دارد. آنچه اتفاق می‌افتد این است که بعد از یک دوش آب سرد، بدن سعی می‌کند خودش را گرم کند، سرعت متابولیسم افزایش پیدا می‌کند، سیستم ایمنی فعال می‌شود و گلبول‌های سفید بیشتری تولید می‌شوند تا با ویروس‌ها مقابله کنند.



هر روز با ویتامین D

یکی از بهترین راه‌ها برای سلامت ماندن و پیشگیری از سرماخوردگی، اطمینان از دریافت ویتامین‌های حیاتی است. بیشتر کارشناسان توافق دارند که یکی از مکمل‌هایی که در فصل سرما باید مصرف شود ویتامین D است. این ویتامین سیستم ایمنی را تقویت کرده و به مقابله با سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک می‌کند. دوز بالاتر این ویتامین را با مصرف مکمل‌های این ویتامین دریافت کنید.



ورزش متعادل

ورزش با تحرک سبک سلول‌های ایمنی که با سرماخوردگی مقابله می‌کنند از بیمار شدن شما جلوگیری می‌کند. با این حال زیاده‌روی در ورزش، می‌تواند اثر معکوس داشته باشد. دلیل این موضوع این است که فشار ناشی از ورزش زیاد، از توان دفاعی بدن می‌کاهد و بدن را مستعد بیماری می‌کند.



ادویه‌جات

برخی ادویه‌ها مثل فلفل، زردچوبه، سیر و کاری دارای خواص ضدباکتریایی و ضدویروسی هستند. پروفیسور ران اکلز از مرکز سرماخوردگی دانشگاه کاردیف می‌گوید: این مواد تولید مخاط را تقویت کرده و باعث پاک شدن سینوس‌ها می‌شوند.



مصرف گیاهان دارویی

تحقیقات مرکز سرماخوردگی دانشگاه کاردیف انگلستان نشان می‌دهد استفاده از گیاه اکتیناسه یا سرخارگل ابتلا به سرماخوردگی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد. مصرف این گیاه می‌تواند برای افرادی که سالانه چندبار به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند مفید باشد.

فواید دارویی برگ‌های انبه برای مقابله با دیابت و آسم



هل؛ دوی درد اضطراب



روغن هل اضطراب را کاهش می‌دهد
روغن طبیعی هل از دانه هل که یکی از پرکاربردترین ادویه‌های جهان است، به دست می‌آید. هل که به ملکه ادویه معروف است، پس از فلفل سیاه در فهرست بهترین ادویه‌های جهان قرار می‌گیرد. هل بومی کشور هند است.

خواص روغن هل:

« روغن هل برای ماساژ به کار برده می‌شود و از اضطراب می‌کاهد.
« افزودن چند قطره روغن آن به آب، میکروب‌ها را از بین می‌برد.
« این روغن به هضم غذا کمک می‌کند و سوخت و ساز بدن را بهبود می‌بخشد.
« کاهش دهنده وزن است، فشار خون را کاهش می‌دهد، سموم را از بدن دفع می‌کند، رسوب کلسیم و اوره را از کلیه خارج می‌کند.
« افسردگی و خستگی مفرط را از بین می‌برد.
« بدن را گرم می‌کند، باعث ایجاد تعریق می‌شود و سرماخوردگی را تسکین می‌دهد.
« اسهال به وجود آمده بر اثر شدت سرما را درمان می‌کند.
« ضد عفونی کننده و ضد باکتری است. غرغره آن با مخلوطی از آب و روغن، دهان را ضد عفونی و بوی بد دهان را رفع می‌کند.
« غرغره روزانه با مخلوطی از دم کرده هل و دارچین از بدن در برابر آنفلوآنزا و عفونت‌های باکتریایی مانند گلودرد محافظت می‌کند.
« یک قاشق چای خوری بودر هل را در یک لیوان شیر بریزید و آن را بجوشانید. مصرف آن با مقداری عسل قبل از خواب تقویت کننده بدن است و مانع از دست رفتن حافظه می‌شود.



میوه انبه علاوه بر طعم لذیذ و شیرینش، دارای فواید متعددی برای سلامت است، اما برگ این میوه از خواص دارویی برخوردار است که به ندرت به آن توجه می‌شود. برگ‌های میوه انبه سرشار از خواص دارویی و درمانی است. یکی از خواص آن، کنترل دیابت است. خواص ضد دیابتی این برگ‌ها به کنترل سطح قند خون کمک کرده و آن را تحت کنترل نگه می‌دارد. آزمایشات انجام شده بر روی موش‌ها نشان داده است که این برگ‌ها دارای تأثیر هیپوگلیسمیک بر روی موش‌های دیابتی بوده و سطح قند خون را کاهش می‌دهد.

یکی دیگر از خواص این برگ‌ها کمک به درمان آسم است. این باور وجود دارد که برگ‌های انبه به درمان آسم و تسکین دردهای مزمن سیستم تنفسی کمک می‌کند. در کشور چین از این برگ‌ها به شکل گسترده‌ای به عنوان داروی درمان آسم استفاده می‌شود.

برگ‌های انبه عفونت را از بدن دور نگه می‌دارند. به دلیل وجود خواص گوناگون دارویی و ضدباکتریایی موجود در برگ‌های آن، می‌تواند با اختلالات گوارشی و تومورها مقابله کند.

همچنین از آنجایی که سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است می‌تواند با عفونت‌های ویروسی هم مقابله نماید و در محصولات زیبایی هم از آن استفاده می‌شود. این برگ‌ها به تسکین سسکه و عفونت‌های گلو هم کمک می‌کنند. از دود ناشی از برگ‌های سوزانده شده برای درمان سسکه و تسکین عفونت‌های گلو استفاده

می‌شود.

بهترین شیوه مصرف این برگ‌ها جوشاندن چند عدد برگ در یک ظرف آب، سپس صاف کردن و نوشیدن آن است. یک راه دیگر مصرف آن، خشک کردن این برگ‌ها در مقابل نور خورشید و آسیاب کردن آن است. سپس یک قاشق از برگ‌های آسیاب شده را به یک لیوان آب اضافه کرده، هم زده و بنوشید. حتی می‌توانید برگ‌های خام این میوه را بعد از شستن بجوید.

«کاسنی» تنظیم کننده قلب و بهترین تصفیه کننده خون

ریشه و برگ آن محرک صفر است و به هضم غذا کمک می‌کند.

این گیاه بیماری‌های کبدی را برطرف و فعالیت قلب و کلیه را تقویت می‌کند. از ابتلا به قولنج جلوگیری و مسکن تب‌های طولانی مدت است.

همچنین التهابات معده را رفع کرده و استفاده از آب کاسنی بر روی محل‌های خارش بدن سودمند است.

ریشه کاسنی باعث باز و روان شدن خلط شده و مجاری گوارشی را پاک می‌کند.

بهترین تصفیه کننده بوده و در از بین بردن ورم احشا نیز مؤثر است.

ریشه کاسنی بهترین دارو برای درمان نفخ است و برای تقویت معده، زیاد کردن ادرار و رفع درد مفاصل و ضد یرقان مفید است.

عرق کاسنی خنک است و گرمای کبد را رفع می‌کند. برگ‌های کاسنی دارای املاح پتاس و ویتامین C است که پتاس موجود در آن باعث تصفیه خون، تقویت معده شده و ویتامین C آن باعث حفظ جوانی و شادابی پوست را در پی دارد.

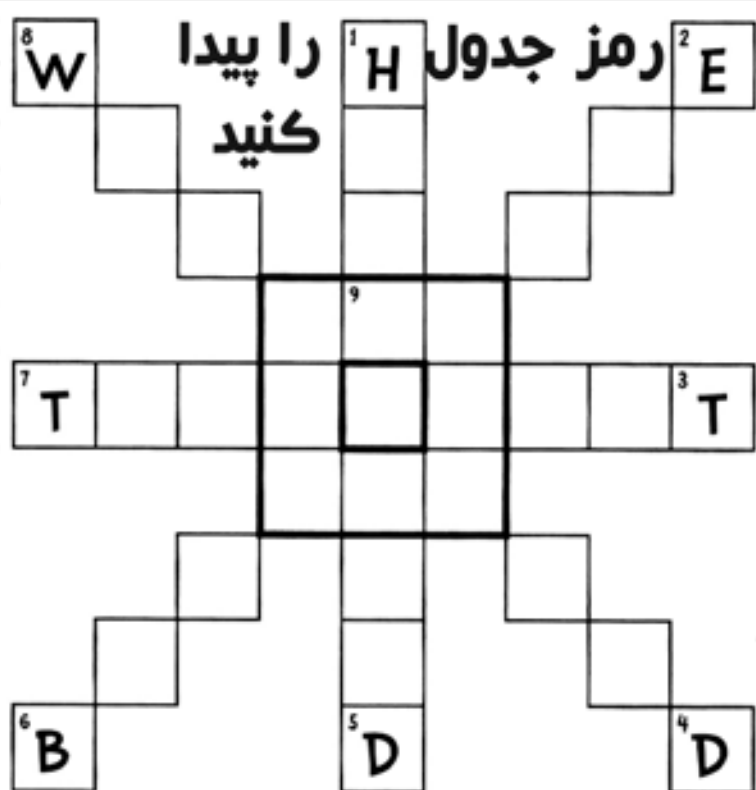
کاسنی، توان و نیروهای بدنی را تجدید کرده و در تقویت اعصاب، ضعف چشم و فشار خون مفید است. همچنین باعث حفظ حالت طبیعی رحم و منظم کردن فعالیت‌های آن می‌شود.



ریشه گیاه کاسنی بهترین تصفیه کننده خون، عرق آن خنک کننده بدن و برگ آن محرک صفر و مقوی اعصاب است.

کاسنی گیاهی پایا و علفی است که ریشه‌ای قوی و دراز به رنگ قهوه‌ای دارد و تمام قسمت‌های این گیاه از جمله برگ و ریشه و دانه آن استفاده دارویی دارد مخصوصاً

تمامی پاسخ‌های این جدول کلمه‌هایی چهار حرفی هستند. برای شروع کار اولین حرف هر پاسخ در جدول قرار گرفته است. برای یافتن رمز، پس از تکمیل کردن جدول، حرف مربع میانی را از شماره ۹ برخلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بخوانید. رمز جدول نوعی اسنک مورد علاقه بارنی است.



- 1 Music system (2-2)
- 2 Boy's name, anagram of RICE
- 3 Rubber surround on a wheel
- 4 Compact ____, music recording
- 5 Expensive
- 6 Cyclist's transport
- 7 Brass instrument
- 8 Quite hot

اساسی کشور	درز خرقة درویشی	درخت جوان خطیب یونانی	نظرات اسطوره یونانی	پزشکی مرغ سعادت	سیاس‌داری معرفت و آگاهی	فشرده شده و درهما
عشق آباد						منتظر آمدن کسی بودن
					کاشف رادیوم شجاعت	
	کفش شهر زیارتی			پراکنده آب شرعی		فیلسوف آلمانی حرف یونانی
		قهرمان نخست‌وزیر سابق هند		جای پردرخت		
	ساز مولانا سوگ				اثر یوجین اونیل صف	اثر چخوف لوله گوازشی
	سالخورده شکستن			حرف نوروزی برکت سفره	برگومی‌زند ایستگاه راه آهن	
پاسخ نوعید کننده		قطع سینمایی دشمن سخت	چوب خوشبوی			از فیلم‌های نیکول کیپمن
					اثر مری آن چیس	
		خار علف جارو			کشور گاندی	زنده سبیده صبح

نام بازیگر	مجموعه داستان پیمان اسماعیلی قرص	عدد لتسی زبان اور قرصی	پاکیزه اراده غیر تعمد	خوشگذران زبون و خوار	ویران	تیزاب
				بخشندگی از تپه‌های دیدنی کاشان		
	پرورش دهنده فرق سر		عامل بیماری قلبی بخشنده			
باد مشرق شبیه		اندیشه خرافی	دَد مهار شتر	حرف ندا ارزش		
	همسایه فرانسه فرمان تولف		ناگزیر موی مجدد			
وسط ناصر شهری نزدیک فروین			اندیشیدن		چغندر پخته	
		پیوسته و همیشگی		آشکار و نمایان		
حرف نازی خواب سیک				خدای سنگی		
				هماهنگ چاشنی شور	سختگو	
	طفل					
نت چهارم منتظر پرلده						
					اینک حالا و	
موجود خیالی نام آذری پالش				سبلی و بنامین خون لازمه سوار کاری		
		مایع بیپوشی همسر مرد جای چراغ	نیل و چاق دلشوره	ستایش فرشته هنرگده		
	خواهش باران عامیانه		فیلمی به کازگردانی مهرشاه کازخانی فرخسندی			
		انبوه پله اتوبوس			مدیر و چاره‌اندیش	
				آسوده خاطر		
	شهری مذهبی در عراق			سارق دربا		جدید
	دیو شاهنامه عدد ماه					
کلمه شرط قریه اهل مدینه			فرومایه	ریشه و بیخ		
		شروع	نوعی پارچه نرم			

راهنمای جدول - • نوعی پارچه نرم: میکرو • مجموعه داستان پیمان اسماعیلی: جیب‌های بارانی‌ات را بگرد • اندیشه خرافی: دگم • از تپه‌های دیدنی کاشان: سیلک • دیو شاهنامه: اکوان • اسب سرخ و سفید: ابرش

رابطه زناشویی سالم با نوشیدنی‌های گیاهی

شاید برای نان عجیب باشد که چگونه یک نوشیدنی گیاهی می‌تواند به بهبود روابط زناشویی کمک کند. در حالی که این موضوع یک اصل ثابت شده است که سلامت، تازگی و مغذی بودن مواد غذایی که مصرف می‌کنیم می‌تواند تأثیری مستقیم بر کیفیت و چگونگی رابطه میان زوج‌ها و همسران داشته باشد و حتی در مواردی به پیشگیری از بروز برخی اختلالات کمک کند. مایه شمای گویم چگونه از ترکیب برخی از گیاهان دارویی مانند هل، زنجبیل، گل یاس، فلفل قرمز، وانیل و زعفران با میوه‌های تازه می‌توانید نوشیدنی تهیه کنید که با نوشیدن آن به افزایش سطح هورمون، بهبود جریان گردش خون در بدن، افزایش برانگیختگی و تقویت بنیه خود کمک کرده و با بروز اختلالاتی مانند سردمزاجی یا بی‌میلی جنسی خدا حافظی کنید. نوشیدنی‌هایی که با نزدیکی شدن فصل‌های گرم سال، بهار و تابستان، می‌توانند بهترین انتخاب برای رفع عطش و از آن مهم‌تر بهبود روابط میان زوج‌های جوان باشند.

شریت رز با چاشنی هل

کمتر کسی می‌تواند در برابر عطر خوش گل سرخ که با هل ترکیب شده از خود مقاومت نشان دهد. بنابراین تهیه نوشیدنی خنکی که از ترکیب هل و گل سرخ تهیه شود می‌تواند بسیار گوارا و فرح‌بخش باشد و هر کسی را علاقه‌مند به مزه کردن آن کند. در کنار این مزایا خواص درمانی و معجزه‌آسای گل سرخ و هل در درمان ناتوانایی جنسی و سردمزاجی ارزشی افزوده برای این نوشیدنی به همراه دارد چرا که نه تنها به رفع عطش فرد کمک می‌کند بلکه می‌تواند به بهبود روابط زناشویی نیز کمک کند اگر دست کم ۳ تا ۴ بار در طول هفته مصرف شود. برای تهیه این کوکتل می‌توانید از عصاره تهیه شده از گل سرخ استفاده کنید. در یک لیوان ۲ قاشق سکنجبین بریزید و به میزان ۳ تا ۴ قطره عصاره گل سرخ به آن اضافه کنید. نصف خیار رنده شده را به سکنجبین اضافه کنید و متناسب با ذائقه‌ای که دارید یک تا ۲ عدد هل را درون آن سبازید. در نهایت یک لیوان آب خنک اضافه کنید. عصاره گل سرخ و هل از آنجا که در گروه گیاهان دارویی با طبع گرم قرار می‌گیرند، می‌توانند تأثیر قابل ملاحظه‌ای در بهبود روابط زناشویی شما داشته باشند.



نوشیدنی وانیلی ویژه ماه عسل

یکی دیگر از شریت‌هایی که در بسیاری از کشورهای آسیای شرقی به نوشیدنی ماه عسل نیز مشهور است و خانواده‌ها نوشیدن آن را به زوج‌های جوان توصیه می‌کنند شریت عسل وانیلی است که به دلیل عطر و خاصیت مقوی‌ای که دارد می‌تواند به بهبود روابط زناشویی و تقویت بنیه زوج‌ها کمک کند. مصرف این شریت علاوه بر تقویت قوای جسمی به آرامش زوج‌ها نیز کمک می‌کند و می‌تواند بر ترشح مناسب هورمون تستسترون نیز اثر بگذارد. برای تهیه این شریت کافی است آب ولرم را با ۲ تا ۳ قاشق عسل طبیعی مخلوط کنید و به آن اندکی یودر، چوب یا عصاره وانیل خوراکی اضافه کنید. بعد از تهیه این شریت آن را درون بخال بگذارید تا خوب خنک شود. اگر مایل باشید می‌توانید آن را ولرم هم میل کنید.

یک نوشیدنی مقوی با طعم لیمو فلفلی

یکی دیگر از نوشیدنی‌های طبیعی و گیاهی که می‌تواند به بهبود جریان گردش خون در بدن و آزادسازی اندورفین در بدن کمک و انرژی و نشاط زوج‌ها را تقویت کند تهیه نوشیدنی لیمو فلفلی با چاشنی عسل است. این نوشیدنی می‌تواند در عین حال که انرژی زیادی در بدن تولید می‌کند به از بین رفتن بی‌میلی و بی‌حوصلگی برخی از زوج‌ها کمک کند. برای تهیه این نوشیدنی به لیمو ترش تازه احتیاج دارید. نصف لیوان آب را با نصف لیوان ابلیموی تازه و ترش ترکیب کنید. یک تا ۲ قاشق عسل طبیعی و تازه به آن اضافه کنید و در نهایت یک عدد فلفل قرمز چیلی را که روی آن را با نوک چاقو خراش داده‌اید به این شریت اضافه و آن را خنک میل کنید. مراقب باشید که نباید از زمان تهیه این نوشیدنی تا مصرف آن مدت زمان زیادی بگذرد چرا که به مرور زمان میزان تندی شریت بیشتر و بیشتر می‌شود و مصرف تندی بیش از اندازه برای حفظ سلامت دستگاه گوارش توصیه نمی‌شود.





نوشیدنی پالپ‌دار یا طعم‌انبه

یکی دیگر از نوشیدنی‌هایی که می‌تواند به بهبود روند درمان سردمزاجی و بی‌میلی جنسی کمک کند خوردن میوه‌انبه یا نوشیدنی‌های تهیه شده از آن است. ماه‌به‌یک‌بار از نوشیدنی‌های مفید و سالم را که با انبه و با چاشنی زنجبیل تهیه می‌شود معرفی می‌کنیم. این نوشیدنی با توجه به طبع گرم و مزه تند که دارد بیشتر مورد توجه مردان قسار می‌گیرد و می‌تواند به بهبود جریان گردش خون در بدن آنها کمک کند و تا حد زیادی بی‌میلی جنسی را از آنها دور کند. برای تهیه این نوشیدنی باید پوست انبه را بکنید و آن را درون دستگاه میکسر بریزید و آنقدر آن را میکس کنید تا مایع رقیقی شود. حین میکس کردن می‌توانید یک فنجان آب خنک نیز به انبه اضافه کنید. بعد از آماده شدن میکس انبه را درون لیوان بریزید و اگر لازم بود کمی دیگر آب یخ به آن اضافه کنید. در نهایت یک برش کوچک از انبه را زنده کرده و به میکس انبه اضافه کنید. حتی می‌توانید به جای رنده کردن زنجبیل را به حب‌های خیلی کوچک بریزید و آن را درون مخلوط انبه بیندازید تا یک نوشیدنی پالپ‌دار مفید آماده کنید.



با این کوکتل پروژسترون بسازید

یکی از مهم‌ترین هورمون‌هایی که میزان آن می‌تواند به بهبود روابط زناشویی زوج‌ها کمک کند میزان هورمون پروژسترون بدن است. بی‌شک تعادل این هورمون و میزان مناسب آن در بدن می‌تواند خاطر هر زوجی را از این بابت آسوده کند. بنابراین مصرف مواد غذایی و گیاهان دارویی که به تولید و تنظیم این هورمون در بدن کمک می‌کنند بسیار اهمیت دارد. دانه‌های کدو تیل، قارچ و اسفناج از جمله سبزی‌هایی هستند که به کنترل میزان پروژسترون بدن کمک می‌کنند. نگران نباشید نمی‌خواهید کوکتلی از این سبزیجات به شما معرفی کنیم. کوکتلی که با کمک آن می‌توانید همین میزان از پروژسترون را دریافت کنید کوکتلی تهیه شده از میوه‌های تازه بهاری است. می‌توانید با ترکیبی از انگور، تمشک، کیوی و نعناع تازه یکی از بهترین و مفیدترین کوکتل‌های سلامت را تهیه کنید. برای تهیه این کوکتل یک عدد کیوی و یک فنجان تمشک را میکس کنید و آن را درون یک لیوان بریزید و سپس متناسب با گنجایش لیوان آب انگور زرد به این ترکیب اضافه کنید. حتی می‌توانید چند حبه انگور زرد پوست گرفته شده به این کوکتل اضافه کنید. در نهایت چند برگ نعناع را خیلی ریز ساطوری کنید و به کوکتل اضافه کنید. نوشیدن این کوکتل می‌تواند به تأمین پروژسترون بدن کمک کند و کیفیت روابط زناشویی شما را بهتر و مفیدتر کند.

مخلوط یاس و آناناس را تجربه کنید

گل یاس از آن دست گیاهان دارویی است که در شیوه‌های درمانی طبیعی درمان مانند گیاه‌درمانی و عطر درمانی از گل، برگ، اسانس و عصاره آن برای درمان استفاده می‌شود. یکی از کاربردی‌ترین موارد مصرف عصاره یاس در درمان بی‌میلی و سردی جنسی است. به همین دلیل تهیه مخلوطی از عصاره خوراکی این گیاه و میوه‌ای همچون آناناس با توجه به طبع گرمی که دارد می‌تواند یک گزینه خوب برای تقویت و بهبود روابط زناشویی زوج‌ها باشد. برای تهیه این مخلوط خوشمزه و در عین حال خوش‌عطر کافی است آب آناناس را با ۴ تا ۵ قطره از عصاره یاس مخلوط کنید و آن را درون لیوانی بریزید و به آن ترکیبی از نعناع و خیار اضافه کنید. می‌توانید چند برگ نعناع را ساطوری کنید و با نصف خیار رنده شده مخلوط کرده و به این ترکیب مقوی اضافه کنید. این نوشیدنی را باید خنک بنوشید.



CHURCH ON SUNDAYS

واژه‌یابی کلیسا

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

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

AISLE	راهرو
ALTAR	محراب
BELLS	ناقوس‌ها
BIBLE	کتاب مقدس، انجیل

FONT	حوض غسل تعمید
DEAN	رئیس کلیسا
CLERK	منشی کلیسا
RECTOR	کشیش بخش

COMMUNION	آیین عشاء ربانی
PRAYER BOOK	کتاب دعا
NAVE	راهروی مرکزی کلیسا
CONGREGATION	اعضای کلیسا

BISHOP	استف
CHAPEL	کلیسای کوچک
CHOIR	سرود خواندن دسته جمعی
PEWS	نیمکت‌ها

SERMON	وعظ، موعظه
SERVICE	مراسم مذهبی، نیایش
VICAR	کشیش بخش
VESTRY	اتاق دعا



♦ ▼ **آب کله پاچه چربی**
بسیار بالایی دارد و توصیه می شود افراد از مصرف آن خودداری کرده و در صورت اصرار به مصرف آن حتما درون آن آبلیمو بریزند و سپس مصرف کنند. ☺☺



☺☺ **بهترین ساعت برای مصرف خشکبار بین صبحانه و ناهار و به عنوان میان وعده می باشد.** تحقیقات نشان می دهد خالهایی که خشکبار مصرف می کنند کمتر دچار بیمارهای روحی می شوند.

خواص درمانی نبات / نبات زعفرانی تسکین درد معده

♦ نبات بسیار مقوی، نشاط آور، ضد نفخ، ملین و مدر است.
♦ نباتی که از نیشکر تهیه شده، از دیر هضم شدن غذا جلوگیری می کند.
♦ نبات زعفرانی تسکین درد معده و دردهای ناشی از انقباض ماهیچه ها است.
♦ در گذشته برای افرادی که به علت کهولت سن دچار کم حواسی می شدند، چای نبات و نبات داغ توصیه می شده است.
♦ برای درمان تنگی نفس، تپش قلب و کرم های کدو یا کرمک در انتهای روده بزرگ نیز شکل های متفاوت مصرف نبات توصیه می شود.
♦ نبات داغ در تسکین درد پشت، کمر، ناحیه شکم و پا درد بسیار موثر است.
♦ از آنجا که از نشانه های بلغم، نفرس، فلج شدن قسمتی از بدن، بیسی، لقوه و رعشه است، مصرف مرتب نبات، جای نبات، آب جوش نبات و نبات داغ جهت رفع بلغم پیشنهاد می شود.
♦ کسانی که تکرر ادرار دارند یا مثانه آنها ضعیف شده و اصطلاحاً به ضعف مثانه دچار شده اند، در روز مقداری نبات در دهان خود قرار

داده و کم کم آب نبات را فرو برند، این روش در طب سنتی بسیار تاکید شده است.
♦ ماده اولیه نبات باقند و شکر یکسان و از نوع ساکاروز است، به همین دلیل خاصیت ملین و ضد نفخ بالایی دارد.
♦ یکی از از فواید نبات رفع خواب آلودگی بخصوص هنگام رانندگی می باشد.
♦ نبات در مقایسه با انواع اینبات ها خاصیت ملین و ضد نفخ بالایی داشته و ماده اولیه آن باقند و شکر یکسان و از نوع ساکاروز است. نبات در مقایسه باقند نیز طبع گرم تری دارد و اگر آن را بسوزانید تبدیل به یک ماده قهوه ای مایل به سیاه با مزه های تلخ می شود، که به دلیل قابض بودن برای درمان اسهال بسیار نافع است.
♦ نبات به واسطه دارا بودن مقدار زیادی ساکارز خیلی سریع جذب بدن شده به خاطر تقویت عضلات باعث افزایش سوخت و ساز چربی ها و مواد پروتئینی در بدن می شود و چنانچه یک تکه کوچک از آن در دهان گذاشته و به مرور میکیده شود سرفه را قطع و خشونت صوت و سینه و درد آن را بر طرف می کند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr.Oz

● **رفع درد سینه و سرفه خشک:** از قسمت بالای سینه رو سوراخ کنید و به اندازه یک قاشق مربا خوری داخلش را خالی کنید و درونش روغن بادام شیرین یا روغن بنفشه بریزید، بگذارید روی بخاری تا کاملاً روغنها جذب شود حالا با مکیدن آب انار، سرفه و درد سینه رفع می شود. ☺☺

☑ **اگر چرت بعد از ظهر، بشود ۳۰ دقیقه یا یک ساعت، باعث افزایش رطوبت در مغز می شود.** این رطوبت سبب سستی، کسالت، افسردگی و تنبلی می شود و علاوه بر اینها حرکات بدن فرد را هم کند می کند. خواب ظهر بهتر است زیر ۲۰ دقیقه باشد. ☺☺

♦ ▼ **املست بخورید:** مغز را تقویت کرده، جلوگیری از افسردگی، تقویت ضخامت موی سر، درمان بوکی استخوان، درمان دل پیچه توام با درد. ❄❄

● **مصرف سیب به صورت خام یا رنده شده** نتایج بسیار خوبی در معالجه پیچش دل دارد، گردو مسکن دل پیچه است. ☺☺

☑ **روغن بادام شیرین جهت پیچش شکم و دل درد مفید بوده.** ☺☺

☑ **علائمی که نشان می دهد کبدتان بیمار است:** بیخوابی شدید - ورم شکم - خارش پوست - مدفوع بی رنگ - زرد شدن رنگ صورت ☺☺

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

سهلا زینلی

کودکانی راستگو داشته باشیم

یکی از صفات پسندیده هماهنگ با سرشت آدمیان راستگویی است. هر انسانی با تقوه مایل است راست بگوید و همچنین سخنانی را که از دیگران می شنود راست نقلی کند. دروغ گفتن به نوعی انحراف فطرت انسانی و مخالف با وجدان اخلاقی است. متأسفانه این معضل فقط مخصوص بزرگسالان نیست. بچه های کوچک نیز به این ناهنجاری دچار می شوند و از کودکی به دروغ گویی عادت می کنند و گاهی چنان به این عادت ناپسند اس می گیرند که از دروغ گفتن لذت می برند و از اینکه دیگران را با گفته های نادرست و غیر واقعی خود جذب کنند سرور می شوند. هیچ انسانی فطرتاً دروغگو نیست بلکه دروغگویی را از محیط خود یعنی خانواده، مدرسه، و بطور کلی اجتماعی که در آن زندگی می کند، یاد می گیرد. این امر به مرور زمان تبدیل به عادت شده و گاه کل شخصیت فرد را در بر می گیرد. البته دروغگویی افراد هم از نظر عادت و زمینه پیدایش و هم از نظر شدت و ضعف با یکدیگر متفاوت است. علل دروغگویی در کودکان

۱- یکی از علل دروغگویی کودکان، تحمیل تکالیف سنگین به آنها و داشتن توقع بیش از طاقت آنان است که آنان را به دروغگویی می کشاند.
بنابراین لازم است پدر و مادر و مربیان در انجام کارها قدرت و نیروی عادت کودکان را در نظر بگیرند چیزی که در توان آنها نیست، تحمیل نکنند چون کودک کار را بخش مری و اینکه مری اورا تنبیل و تالابنیشناسد و اهمه دارد لذا وقتی از کار فوق طاقت خود عاجز بماند ناچار برای حفظ شخصیت خویش به دروغ پناه می برد و در اثر تکرار دروغگویی می شود.
۲- یکی دیگر از عواملی روانی که باعث دروغ



از گوش پاک کن استفاده نکنید.

گوش پاک کن به پرده گوش و کانال گوش آسیب می زند و موجب التهاب عفونت و خونریزی از کانال گوش می شود.



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

پنیر باید با گردو میل شود.



ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



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



● اگر سیر نمی خورید، 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.

● خوردن غذای داغ باعث سوختن جوانه های چشایی و از دست دادن توانایی تشخیص طعم غذا و سرطان های گوارشی می شود. خوردن جای داغ باعث سرطان های مری و حنجره می شود.

● 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 می کند.

● آجیل بخورید تا دیر تر بمیرید! بر اساس مطالعات دانشگاه ماساچوست، خوردن روزانه ۱۰ گرم آجیل یا بادام زمینی احتمال مرگ و میر را ۲۳ درصد کمتر و ابتلا به بیماری های سرطان و دیابت را به شدت کاهش می دهد.

● بیشترین میزان ترشح هورمون رشد در خواب شب است. بچه ها باید تا ساعت ۹ به رختخواب بروند. اگر کودکان در زمان اوج ترشح هورمون رشد که حدود ۱۲ نیمه شب است، نخوابند این هورمون به اندازه کافی ترشح نمی شود.

● کمبود کلسیم می تواند منجر به اسپاسم در دست ها شود. دل درد، احساس گزگز و مور مور در دور لبها، همچنین احساس سوزن شدن دست ها یا پاها، از اولین علائم کمبود کلسیم هستند.



می شود هنگام رانندگی حتماً از جای نجات استفاده کنند استفاده از یک ترکیب ساده جای نجات برای رفع خستگی و خواب آلودگی بسیار موثر بوده و احتمالات تصادفی که به جهت خواب آلودگی و خستگی هستند را کاهش می دهد. یکی از خواص و فایده های مهم نجات جلوگیری از جاری شدن آب دهان می باشد، بخصوص افرادی که آب دهانشان در خواب جاری می شود توصیه می شود از ترکیب های مختلف نجات، نجات زعفرانی، نجات سفید بصورت شاخه یا نبات چوبی در نوشیدنی های گرم استفاده کنند جای نجات می تواند علاج خوبی برای رفع جاری شدن آب دهان افراد در خواب و در بیداری باشد.

در مجموع نبات طبق تحقیقاتی که تا به حال انجام شده بسیار مقوی، نشاط آور، ضد نفخ، ملین و مضر می باشد علاوه بر این از گذشته های خیلی دور در درمان دل درد نیز جای نجات تجویز بسیار موثری داشته است. نبات زعفرانی جهت رفع خستگی های مفرط جسمی و فکری ناشی از کار و فعالیت جنسی زیاد بسیار موثر بوده و هنگامی که جای نجات، قهوه شیرین شده یا نبات، شیر نبات و یا هر نوع نوشیدنی گرم دیگر میل شود آرامش و نشاط را برای شما به ارمغان می آورد. از فوائد نبات رفع خواب آلودگی بخصوص هنگام رانندگی می باشد، لذا به رانندگان محترم توصیه

دروغ پند ببرد و گناه خود را انکار کند. **راه حل:** در زمان این قبیل دروغگویی ها ملامت و مهربانی والدین در تربیت فرزندان است. اگر والدین فرزندان خود را با اصول مهر و مودت پرورش دهند، اگر خانواده کانون عطوفت و رافت باشد و اگر والدین لطف داشته باشند و به وظایف خود در مورد فرزندان توجه کنند بچه ها در برابر تخلفات خود دروغ نمی گویند. **نتیجه:** به عنوان پدر و مادر مهم ترین پیام شما در رابطه با دروغگویی برای فرزندان این است که از او بخواهید همواره با شما راست باشد و اینکه واقعیت هر قدر بدو ناراحت کننده باشد باز هم ترجیح می دهید که ناگوار ترین حقایق را بشنود تا اینکه فریب خورده و مشتبی دروغ تحویل بگیرد. به آنها بگویید که برای شما چیزی به اندازه اعتماد متقابل با ارزش و مقدس نیست و باید اعتماد آنان را به این واقعیت که همواره و تحت هر شرایطی دوستشان دارید جلب کنید تا آنها بدانند که شما واقعاً خیر و صلاحشان را می خواهید.

گفتن کودک می شود احساس تحقیر است. کودکی که مورد تحقیر و اهانت واقع شده و به شخصیتش ضربه وارد آمده است تلاش می کند نا از هر راهی که می تواند خود را نشان دهد و کاری کند که اعضا خانواده و احیاناً کسان دیگری به وی توجه کنند و او را به حساب بیاورند. راه حل: مسلماً روش نادرست والدین و مهربان، کودک را به دروغگویی و امی دارد، بنابراین کسانی که می خواهند فرزندان خود را به نیکی پرورش دهند و آنان را راستگو تربیت کنند، باید اول با روشهای عادلانه به شخصیت آنان احترام بگذارند و از تحقیر و اهانت که منشا انحراف و طغیان است بپرهیزند. **۳-** یکی دیگر از عوامل دروغگویی اطفال، ترس از مجازات است. مثلاً موقعی که به کودک بگویید «شیشه اتاق را تو شکستهای؟» اگر کودک بداند که اعتراف او مجازات سختی را به دنبال خواهد داشت، غریزه او را وامی دارد که به دروغ بگوید من نشکسته ام. کودک چون خود را مقابل تنبیه طاقت فرسای والدین می بیند برای حفظ خود چاره ای ندارد جز اینکه به

خالق المحصل نامعلوم	کلس	محمد تقی بهار
گماشته آشوب	بخشنده	
سخن افت		
درنده زهر		
عصر جادو	خانه	
گرز راستگو	پهلوانان	
جاوید لايبرنت بی پول تنبل		
اثر رطوبت		
جوان برکت		

حکومت جمعی دیدن	اختراع یانسن دارالمجانین	
وابسته بہشت شداد		
فتنه درخت تسبیح		
دانه انگور		
ماه فرنگی		
ایستاده نہر	مرض	
شیرینی فروش یابو	کتاب بیغمی	
ماشین کشاورزی		
سران بی زبان	الفبای آبادانی یار مجنون	
یگانہ سرزنش		
ابزار دروذگری		

اثر شوینہاور سرشت	شہر فرانسہ کتاب ابن سنا	
شبیہ بوی بد		
پزشکی میدان	زنده	
ناطق نام زنانه	پدر سام	
دھقان خط آهن		
ویرگول ؟؟ دیوار گوارا از غلات		
جان پناہ بانوی فرنگی	استان شمالی ہادی	
متاع ہذیان خودی		

SEAFARER

واژه‌یابی دریانوردی

در اینجا کلماتی درباره دریانوردی ارائه شده‌اند. آنها را در جدول بیابید. ممکن است واژه‌ها در تمامی جهات و حتی به صورت آریب در جدول آمده باشند. حروف اضافه باقی‌مانده هیچ نقشی در جدول ندارند. حل این جدول به منظور تقویت زبان انگلیسی به تمامی افراد (۹ تا ۹۰ ساله) توصیه می‌شود.

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

YACHT	قایق تفریحی
VESSEL	کشتی
TRAWLER	کرجی ماهیگیری
TANKER	کشتی نفتکش

CRUISER	رزم ناو
BARGE	کشتی بزرگ تفریحی، کرجی
DINGHY	قایق کوچک پارونزی
CLIPPER	کشتی بادبانی

FERRY	قایق موتوری
GALLEY	کالی (کشتی بارویی یا بادبانی)
BOAT	قایق
ARK	قایق، کشتی

LINER	کشتی مسافری
KAYAK	کایاک، قایق پارویی
CATAMARAN	کاتامران (قایق بادبانی)
CRAFT	کشتی، قایق

GALLEON	کالیون (کشتی بادبانی)
RAFT	قایق بادی
LIFEBOAT	قایق نجات
SUBMARINE	زیردریایی

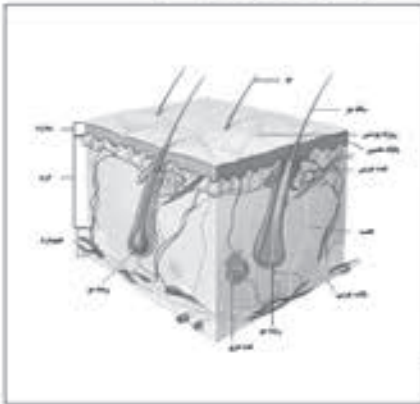


Dr. Oz

پاسخ دکتر آزه به ۲۱ پرسش شما

دکتر آزه در سایت خود (www.doctoroz.com) به سؤالات مخاطبانش پاسخ می‌دهد. در اینجا برخی از سؤالاتی که ممکن است سؤال شما خوانندگان عزیز مجله نیز باشد آورده شده است.

« چرا موهایتان سیخ می‌شود؟ »



سیخ شدن موها زمانی اتفاق می‌افتد که شما با سرتان است یا ترسیده‌اید. در پایه هر مویک ماهیچه کوچک وجود دارد که منقبض می‌شود و بر جستگی کوچکی روی پوست ایجاد می‌کند و پوست شبیه پوست مرغ پرکنده می‌شود. این واکنش منجر می‌شود که گرما در لایه‌های موها محبوس شود و دما حفظ شود. این حالت زمانی که شما آماده واکنش‌های سریع هستید نیز روی می‌دهد. سیخ شدن موها یک مشکل پزشکی نیست. اگر از نمایان شدن اثرات آن ناراحت هستید، لباس گرم بپوشید، در محیط‌های آرام قرار بگیرید و از هر گونه ترس و وحشتی جلوگیری کنید.

« سینه‌هایم درد می‌کند، چرا؟ »

بدون معاینه امکان اظهار نظر قطعی وجود ندارد ولی با توجه به سن شما، احتمالاً مبتلا به فیبروکیست سینه هستید که توده‌ای خوش خیم و شایع بین خانم‌های جوان است، این توده ممکن است در هر دو سینه یا فقط یک سینه باشد و علامت مشخصه آن درد تیرکشنده و گاهی احساس توده در معاینه توسط خود فرد است. این توده معمولاً به درمان‌های دارویی (معمولاً ویتامین E) بسیار خوب جواب داده و برطرف می‌شود و از این بابت جای نگرانی ندارد ولی برای قطعی شدن تشخیص باید از سینه‌های خود سونوگرافی بعمل آورده و توسط پزشک معاینه شوید.

که گازی به نام پروپانتیل سولفوکسید تولید می‌کنند آزاد می‌شوند. وقتی که گاز به چشمان شما می‌رسد، اشک چشم‌هایتان جاری می‌شود و اسید سولفوریک بسیار رقیقی تولید می‌شود و چشم را می‌سوزاند. در این موقع مغز به چشم پیغام می‌دهد که اشک بیشتری جاری شود و چشم‌ها قرمز و متورم شود. هر چه بیشتر بیاز خرد کنید، گاز بیشتری تولید شده و بیشتر اشک می‌ریزد. قبل از اینکه بیاز را خرد کنید آن را داخل فریزر بگذارید تا از سوزش و اشک چشمانتان جلوگیری کند.

« چرا مفاصل‌هایتان صدا می‌دهد؟ »



بیشتر مفاصل‌های بدن انسان‌ها، مفاصل دو تایی متحرک مثل بند انگشت‌ها و شانه‌ها هستند که دو استخوان را با پوششی به نام کپسول مفصلی به هم وصل کرده‌اند. داخل پوشش مفصل‌ها مایع لغزنده و لزالی است که مقداری نیز گازهای نامحلول در آن وجود دارد. وقتی که شما مفاصل‌هایتان را می‌کشید، در واقع به آنها و مایع بین‌شان فشار وارد می‌کنید و با وارد شدن فشار گاز نیتروژن محلول رها می‌شود. آزاد شدن هوا بین پوشش مفصل‌ها همان صدایی است که شما می‌شنوید. وقتی که گاز آزاد می‌شود، مفاصل‌ها انعطاف پذیرتر می‌شوند مثلاً در یوگا شما قادر هستید مفاصل‌هایتان را خوب بکشید.

« چرا موقع خندیدن گریه می‌کنیم؟ »



خندیدن و گریه کردن هر دو آنها زمانی اتفاق می‌افتد که احساسات تا حد زیادی تحریک می‌شود. معمولاً گریه با ناراحتی همراه است اما گریه کردن یک واکنش پیچیده‌تر انسان است. اشک با احساسات مختلفی تحریک می‌شود از جمله: درد، ناراحتی و در بعضی موارد خوشحالی بیش از حد. وقتی چنین اتفاقی افتاد، بسیار خوب است زیرا هر دو خندیدن و گریه کردن با بی‌اثر کردن هورمون کورتیزول و آدرنالین، استرس را از بین می‌برد. بنابراین اگر موقع خندیدن گریه کردید، شانس به شما رو کرده است.

« چرا بیاز اشک چشم‌ها را در می‌آورد؟ »

وقتی که شما بیاز را پوست کنده و قاچ می‌کنید، سلول‌های بیاز را پاره می‌کنید و آنزیم‌هایی



Dr. Oz

« آیا همه بچه‌ها بدون خال به دنیا می‌آیند؟



البته بعضی از نوزادان، با خال مسادرزادی یا ماه گرفتگی به دنیا می‌آیند اما این درست است که تا زمانی که پایه این دنیا نگذاشته‌اند هیچ گونه خالی ندارند و در معرض نور آفتاب ممکن است لک و خال در پوست‌شان ایجاد شود. اگر نوزادان زیاد در معرض نور آفتاب قرار بگیرند، مخصوصاً آنهایی که پوست زیبا و چشم‌های روشنی دارند بیشتر در معرض لک پوستی قرار دارند و احتمال سرطان پوست برای آنها بیشتر است.

« چه چیزی باعث «مور مور» شدن می‌شود؟



مور مور شدن به علت ترسیدن جریان خون به عصب تحت فشار ایجاد می‌شود به وجود می‌آید. اگر به مدت طولانی در یک جا بنشینید یا حتی وقتی که پاهایتان را روی هم انداخته‌اید، ممکن است روی عصب‌هایتان زیاد فشار وارد کنید و باعث می‌شوید که مثلاً پایتان خواب‌رود یا احساس کرختی کنید. مور مور شدن بیشتر در دست‌ها، پاها و قوزک پا اتفاق می‌افتد. این حس آزار دهنده پیامی را به مغز می‌رساند. عوض کردن حالت نشستن تان تقریباً

همیشه راه‌حلی است تا این مشکل برطرف شود.

« چرا وزن کم نمی‌کنیم؟



اگر می‌خواهید واقعاً وزن خود را کاهش دهید، تمام موارد زیر را به دقت اجرا کنید: نوشستن تمام انگیزه‌هایی که برای کاهش وزن دارید. هر روز صبح مطالبی که نوشنید بخوانید. با یک ترازوی ثابت هر روز صبح خود را وزن کنید و وزن خود را یادداشت کنید. از صبح تا شب هر چه می‌خورید با مقدار آن بنویسید و آخر شب دور مواردی که زیادی خورده بودید خط بکشید. از همه موارد مهم‌تر: متابولیسم بدن تان کم است. روزانه باید حداقل یک ساعت کامل ورزش هوازی داشته باشید. شامل پیاده‌روی یا ایروبیک.

« چرا پلک چشم تان می‌زند؟

این وضعیت ناراحت کننده خیلی شایع است. این اتفاق بیشتر مواقع برای پلک بایینی چشم‌ها می‌افتد. کارشناسان معتقدند که خستگی،



استرس، مصرف کافئین زیاد منجر به این شرایط می‌شود. بنابراین خستگی چشم، تغذیه نامناسب، مصرف بیش از اندازه نوشیدنی‌های مضر و ورزش‌ها هم به این موضوع دامن می‌زند. خوشبختانه این مورد هیچ تاثیر مضر ندارد و خود به خود از بین می‌رود. برای اینکه به این موقعیت ناراحت کننده خاتمه دهید، مصرف نوشیدنی‌های مضر را قطع کنید و خوب استراحت کنید.

« چرا همیشه دمای بدن تان سرد است؟



دمای بدن با فعالیت هیپوتالاموس در مغز تنظیم می‌شود. هیپوتالاموس به بدن پیام می‌رساند تا گرما را بیرون کند و سرما جایگزین شود. آهن در این فرآیند نقش بسزایی دارد بنابراین افرادی که کم‌خونی دارند بیشتر احساس سرما می‌کنند. گردش ضعیف خون که بر اثر فشار خون بالا یا مصرف دارو اتفاق می‌افتد در میان بیماران می‌تواند منجر به احساس سرما شود.

تیروئید کم‌کار هم متابولیسم افراد را تا حدی پایین می‌آورد که بدن گرمای لازم را تولید نمی‌کند. مطالعه اخیر نشان داده که حتی ممکن است زمینه‌های ژنتیکی در احساس سرمای افراد موثر باشد. اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که مدام نیاز دارید زاکت یا لباس‌های پشمی حتی در تابستان بپوشید، غذاهای آهن‌دار مانند گوشت قرمز کم‌چرب، لوبیا، سبزیجات برگ‌دار سبز بخورید تا با کم‌خونی شما مقابله کند. همچنین از مصرف نیکوتین که رگ‌های خون را منقبض می‌کند و گردش خون را ضعیف می‌کند خودداری کنید.



Dr. Oz

« آیا گوش هایمان هنوز رشد می کند؟ »



بله، گوش خارجی رشد می کند. طبق مطالعه‌ای که توسط پزشکان عمومی کالج بریتانیا انجام شد، وقتی که به دنیا می آیم، سایز گوش‌ها به تناسب همان موقع است، هر چه بدن بزرگتر می شود، گوش‌ها هم بزرگتر و برجسته‌تر می شوند. تا ۱۰ سالگی به سرعت رشد می کنند سپس سالانه ۰.۲۲ میلی‌متر رشد می کنند. مطالعات دیگر نشان می دهد که لاله گوش به خودی خود در طول زندگی مان بزرگ می شود (لاله گوش مردها بزرگتر از خانم‌هاست) بنابراین، سایز مجرای گوش که با استخوان و غضروف شکل می گیرد تا سن پیری رشد نمی کند.

« راه از بین بردن آکنه؟ »



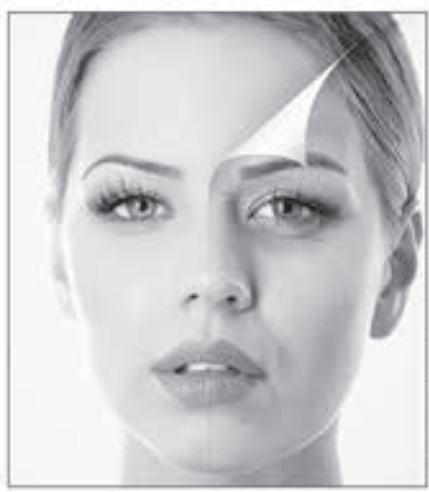
از مصرف غذاهای چرب، ادویه، سس مایونز، خامه، شکلات، گردو، فندق، تخمه، موز و نارگیل خودداری کنید. از استرس دوری کنید. خواب منظم داشته باشید. سبزیجات مصرف کنید.

میکرودرم را توصیه می کنند.

« کک و مک را چگونه درمان کنیم؟ »

در مورد کک و مک هر چند درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد اما استفاده از ضد آفتاب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و ایجاد پوشش مناسب پوست مثل از انواع حفاظ‌ها (کلاه و عینک) می تواند در کاهش آن نقش داشته باشد. از محلول‌های هیدروکینون، ترتینوئین، کرم آزلائیک اسید، کرم گلیکولیک اسید و یا کرایو سرجری نیز می توان کمک گرفت. می توانید از داروهایی که به آرامی لایه سطحی پوست را لایه برداری می کنند و دارای خواص ضدباکتری هستند مانند بنزویل پراکسید به تنهایی و یا با ترکیب داروهایی که مسدود شدن فولیکول‌ها را اصلاح می کنند مانند ترتینوئین استفاده کنید. یکی از آنها صبح و یکی عصر استفاده شود. از میکرودرم ابریزن نیز می توانید کمک بگیرید. در داروخانه‌های دانشکده‌های طب سنتی دارویی به نام پماد ضدلک خاکستری وجود دارد که سفید کننده پوست است. در کل برای دریافت هر گونه دارویی توصیه می کنیم از یک پزشک «متخصص» پوست کمک بگیرید.

« راه از بین بردن لک صورت چیست؟ »



اکثر لک‌های صورت در اثر تابش نور آفتاب ایجاد می شود. در مورد کک و مک هر چند درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد اما استفاده از ضد آفتاب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و ایجاد پوشش مناسب پوست مثل انواع حفاظ‌ها (کلاه و عینک) می تواند در کاهش آن نقش داشته باشد. از محلول‌های هیدروکینون، ترتینوئین، کرم آزلائیک اسید، کرم گلیکولیک اسید و یا کرایو سرجری نیز می توان کمک گرفت. برای درمان ملاسما (نوعی از لک‌هایی که اکثرا با تغییرات هورمونی و بیشتر در حاملگی ایجاد می شود) باید تماس با نور خورشید را به حداقل برسانید. از محصولات ترکیبی محتوی ترتینوئین، هیدروکینون و فلوئوسینولون می توان کمک گرفت. بعضی متخصصان پوست استفاده از دستگاه



« چرا جوش‌های زیر پوستی در چانه‌ام می‌زند؟ »



درمان کومدون سر سفید (جوش زیر پوستی) به این ترتیب است: می‌توانید از داروهایی که به آرامی لایه سطحی پوست را لایه برداری می‌کنند و دارای خواص ضدباکتری هستند مانند بنزواتیل پراکسید به تنهایی و یا با ترکیب داروهایی که مسدود شدن فولیکول‌ها را اصلاح می‌کنند مانند تریتینوئین استفاده کنید. یکی از آنها صبح و یکی عصر استفاده شود. زل RETINA حاوی تریتینوئین برای پوست چرب و گرم آن برای پوست خشک مصرف می‌شود. لازم به ذکر است فقط روی جوش‌ها بزیند روی تمام پوست نزنید. اگر به تریتینوئین حساسیت داشتید می‌توانید از آداپالن (دیفرین) استفاده کنید، البته توصیه بنده این است که مقدار ۲ قاشق خاکشیر را هر شب به همراه یک لیوان آب خیس کرده و هر صبح مقداری آب لیموترش و عسل را اضافه کرده و میل کنید. هر روز یک لیموترش تازه مصرف کنید و آنرا روی پوست خود نیز بمالید. از مخلوط عرق کاسنی و شاه تره (به صورت مساوی) مصرف روزانه دو لیوان کمک بگیرد. ورزش کنید، از غذاهای چرب و ادویه‌دار پرهیز کنید. از استرس دوری کنید. صورت‌تان را با صابون گوگردار بشویید.

« چرا موهای زیر دارم؟ »

تقریباً علت موی زائد بالا بودن میزان تستوسترون است. تستوسترون بالاتر در خانم‌ها به علت مشکلات غدد فوق کلیه، تخمدان‌ها و هیپوفیز است که باید علت آن مورد بررسی قرار گیرد چون راه اصلی درمان موهای زائد شما درمان مشکل افزایش میزان تستوسترون است. برای رفع موهای زائد نیز می‌توانید از روش‌هایی مثل موک، اصلاح، بی‌رنگ کردن، الکترولیز (سوزاندن) و لیزر استفاده کنید. لیزر از همه موارد سریعتر و بهتر است و اثرش دائمی است. البته چند مر حله‌ای است.

« علت موخوره مداوم چیست؟ »

عوامل محیطی، شستشوی مکرر، استفاده از



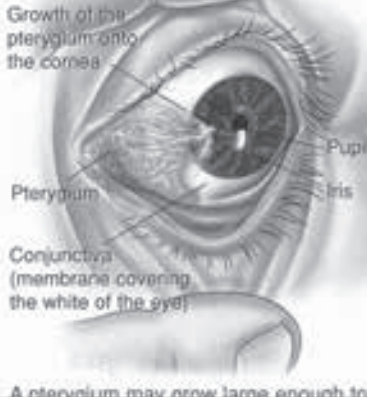
شامپوها و صابون‌های غیر استاندارد، استفاده از آب داغ در زمان استحمام از جمله عواملی است که باعث خشکی مو و در نتیجه موی خشک شده آماده برای ایجاد موخوره می‌شود. برای پیشگیری از موخوره نکات زیر را رعایت کنید: موی بلند برای موخوره مستعدتر از موی کوتاه است و لذا یکی از راه‌های پیشگیری کوتاه نگه داشتن مو است. از برس و شانه‌های فلزی کمتر استفاده شود و حتی الامکان از شانه‌های چوبی استفاده شود. استفاده کمتر از سشوار و عدم استفاده از اتوی مو. استفاده کمتر از رنگ مو و اکسیدان. عدم شستشوی مو با آب داغ و برس نکشیدن موهای خیس. چرب کردن نوک موها با روغن نارگیل و بادام.

« درمان جوش سر چیست؟ »

با مصرف کمتر مواد چرب و شیرین و همچنین شستشوی منظم سر با استفاده از شامپوی موی چرب می‌توان جوش را کاهش داد و در صورت ادامه جوش‌ها، باید از کیسول تتراسیکلین نیز استفاده شود.

« درمان ناخنک چشم چیست؟ »

در مواردی که ناخنک التهاب شدیدی دارد، می‌توان با نظر چشم‌پزشک، یک دوره درمانی با قطره‌های استروئیدی یا سایر قطره‌های ضدالتهابی انجام داد. در مورد ناخنک‌های بزرگ‌تر که از لحاظ ظاهری و زیبایی اهمیت دارند و یا با ایجاد آستیگماتیسم باعث تاری دید شده‌اند، می‌توان با جراحی، ناخنک را برداشت. البته اگر



A pterygium may grow large enough to

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 میتوماپسین) 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.

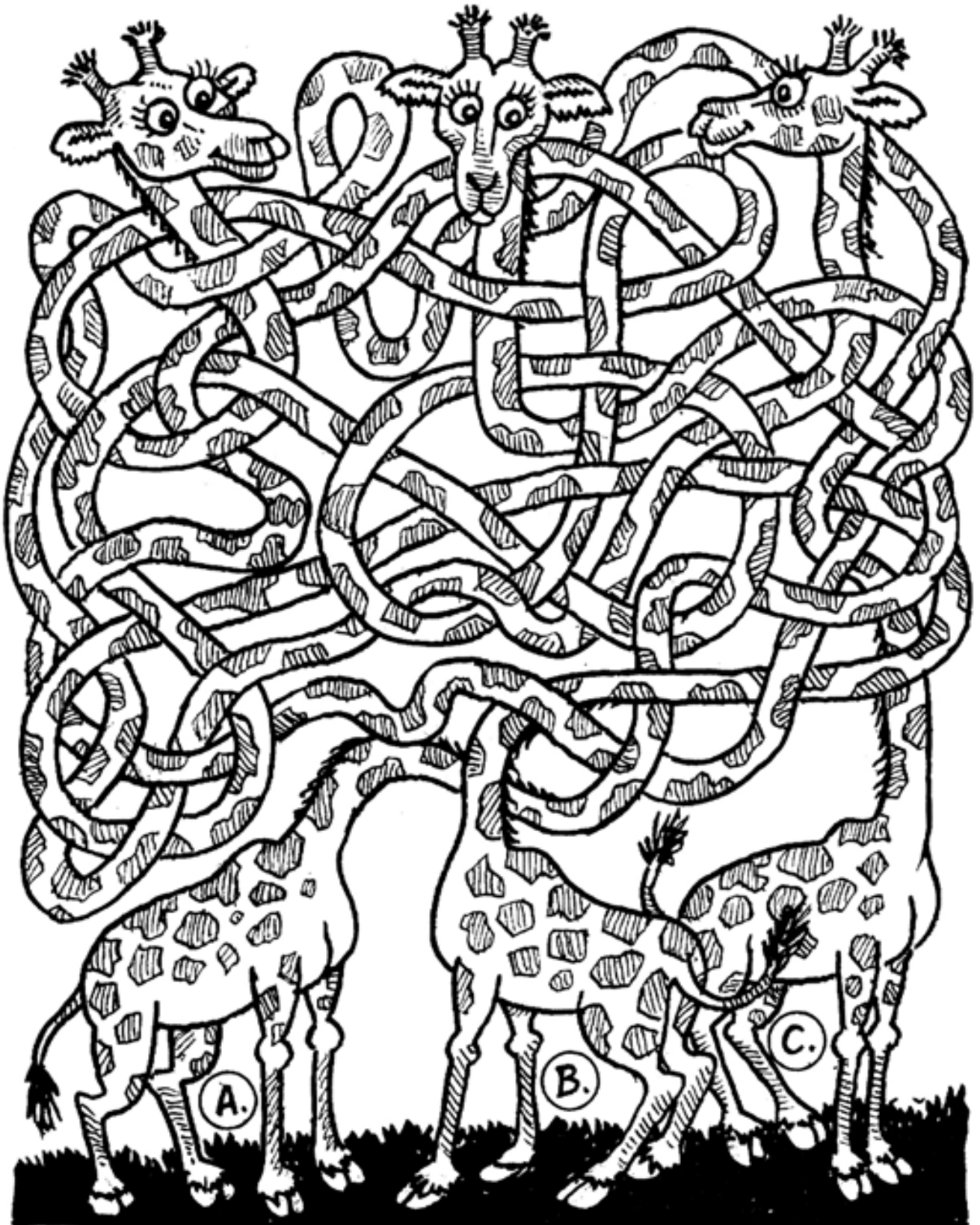
« چگونه می‌توانیم پوستی سفید و براق داشته باشیم؟ »

تا جایی که امکان دارد از میوه‌جات و سبزیجات و حتی مایعات زیاد استفاده کنید همچنین از بخور دادن صورت و استفاده از ماسک‌های میوه‌جات صورت توصیه می‌شود. هنگامی که در معرض نور مستقیم آفتاب هستید گرم 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.



کدام زرافه، کدام گردن؟

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



LONDON STREETS واژه‌یابی خیابان‌های لندن

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

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

BOND	بوند
KENSINGTON	کنزینگتون
ALBANY	آلبانی
BAKER	بیکر

CROMWELL	کرامول
REGENT	ریجنت
MAYFAIR	می‌فر
PORTLAND	پورتلند

VICTORIA	ویکتوریا
NEWGATE	نیوگیت
TOWER BRIDGE	تاوربریج
PARK	پارک

FLEET	فلیت
EUSTON	یوستون
WATERLOO	واترلو
WIGMORE	ویگمور

WHITEHALL	وایت‌هال
MOORGATE	مورگیت
PICCADILLY	پیکادیلی
GROSVENOR	گراسونور

روزانه چقدر قند مصرف کنیم؟



میزان مصرف قند تصفیه شده در طول روز با توجه به وضعیت متابولیک بدن هر فرد باید بین ۱۰ تا ۳۰ گرم باشد. سید ضیاء الدین مظهری متخصص تغذیه در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان با بیان اینکه بین ۵۰ تا ۶۰ درصد از انرژی روزانه افراد از مواد قندی تأمین می شود، گفت: توصیه می شود افراد در هر سنی از مواد قندی مرکب، تصفیه نشده و طبیعی برای تأمین انرژی روزانه خود استفاده کنند نه خوراکی هایی نظیر قند، شکر؛ شکلات و شیرینی که عامل اضافه وزن و ابتلا به بیماری های متابولیکی است.

وی افزود: استفاده بیش از حد شیرینی؛ شکلات و خوراکی هایی از این دست موجب پایین آمدن سن دیابت و ابتلاي کودکان به این بیماری شده است. مظهری تصریح کرد: میزان مصرف قند تصفیه شده در طول روز با توجه به سن، جنس و وضعیت متابولیک بدن هر فرد باید بین ۱۰ تا ۳۰ گرم باشد. وی با اشاره به اینکه هر میزان مصرف قند کمتر باشد فرد زندگی بهتر و عمری طولانی تر خواهد داشت، اظهار کرد: شکر، نمک و هورمون سه ماده سفید خطرناک که در بیشتر موارد موجب ابتلا به بیماری های متابولیکی و مرگ می شوند، این متخصص تغذیه ادامه داد: قند تصفیه نشده، طبیعی، بدون طعم، نشاسته های گیاهی و حیوانی خطرناک نیستند و در نان های سبوس دار، غلات و حبوبات وجود دارد که به خوبی می تواند میزان قند مورد نیاز روزانه را تأمین کند.

مظهری با بیان اینکه خرما، انجیر، خربزه و انگور دارای قند فراوانی هستند، گفت: انواع توت از میوه هایی است که قند متوسط داشته و برای بدن بسیار مفید است.

بروز سگته قلبی ممکن است بدون علامت باشد



سگته قلبی در گروهی از بیماران به خصوص بیماران مبتلا به دیابت می تواند بدون علامت یا حتی بدون درد باشد که این مورد در افراد مسن هم مصداق دارد.

دکتر مسعود قاسمی، متخصص قلب و عروق با بیان این مطلب افزود: هر احساس سنگینی شدید و ناگهانی روی قفسه سینه یا سوزش شدید در جدار

قدامی سینه یا احتمال انتشار آن به فک تحتانی یا شانه ها و دست ها یا انتشار به پشت و گاهی درد شدید در سر دل می تواند نشانه شروع سگته قلبی باشد. در این وضعیت تعریق و ضعف و بی حالی شدید و گاه افت هوشیاری، از علائم دیگر به حساب می آید.

وی تأکید کرد: مؤثرترین اقدام هنگام بروز این نشانه ها استراحت، عدم حرکت، اطلاع به اطرافیان از احتمال بروز حادثه قلبی و تماس هر چه سریع تر با اورژانس برای اعزام آمبولانس است. همچنین نکته مهم این است که بپذیریم، هیچ کس مصون از حادثه قلبی نیست. پس باید از باور غلط و نسبت دادن علائم به مسائل ساده مثلاً ناراحتی معده و... پرهیز کنیم زیرا چنانچه مشکل قلبی باشد و تشخیص به موقع انجام نشود، ضرر و زیان غیر قابل جبرانی به همراه خواهد داشت.

راههای کاهش خطر ابتلا به سگته مغزی



هر سه دقیقه و ۲۷ ثانیه یک نفر در بریتانیا دچار سگته مغزی می شود. در واقع از هر پنج زن یک نفر و از هر شش مرد یک نفر تا ۷۵ سالگی دچار سگته مغزی می شود. سگته مغزی یکی از چهار وضعیتی است که مردم از وقوع آنها ترس و وحشت دارند. در مورد سگته مغزی آمارهای بسیار زیاد و مختلفی تاکنون ارائه شده است. اما یکی از مهم ترین آمارها که به نوعی مهجور مانده و شاید هیچ کس به آن توجه نمی کند این است که از ۸۰ درصد سگته های مغزی می توان جلوگیری کرد. البته براساس پژوهش های منتشر شده در هفته نامه

مشهور پزشکی «لنت» این رقم در واقع ۹۰ درصد است.

این مطالعه بسیار جدید که روی ۲۶۹۱۵ نفر از مردم ۲۲ کشور انجام شده نشان می دهد حدود ۹۰ درصد از سگته های مغزی باده عامل مشخص مرتبط هستند. بدترین عوامل فشار خون بالا، کم تحرکی و ورزش نکردن، رژیم غذایی نامناسب و سیگار کشیدن است. اما علاوه بر اینها استرس، مصرف بیش از حد الکل، مشکلات قلبی، چاقی، دیابت و کلسترول بالا از دیگر عوامل هستند.

در این مطالعه که دانشگاه مک مستر انجام داد افرادی که دچار سگته مغزی ناشی از لخته شدن خون یا خونریزی مغزی شده بودند هم وجود داشتند. تشخیص سگته مغزی در این مطالعه با استفاده از معیار های بالینی و اسکن مغز انجام می شد. محققان می گویند: البته هیچ یک از این عوامل خطر ساز سگته مغزی جدید نیستند. بی شک، سن و استعداد ژنتیک عواملی هستند که ما نمی توانیم در برابر آنها برای جلوگیری از سگته مغزی مقاومت کنیم، اما دیگر عوامل خطر ساز سگته مغزی به وسیله خود فرد قابل اصلاح است. به بیان دیگر اگر شما ورزش کنید و خوب غذا بخورید، می توانید از وزن متناسب برخوردار باشید و کمتر احتمال ابتلا به دیابت دارید. البته این کار به یک تغییر رفتار نیاز دارد، اما در بحث سگته مغزی این تغییر شدید نیست و شما با تغییرات ملایم در سبک زندگی می توانید عوامل پرخطر را به میزان قابل ملاحظه ای کم خطر کنید. توصیه محققان این است که کمتر از نمک، قند و غذاهای فرآوری شده استفاده کنید. به هر حال در حالت ایده آل، رفتارهای صحیح باید از دوران نوجوانی شروع شود. اما برای ایجاد رفتارهای متعادل هرگز خیلی دیر نیست.

منبع: theguardia



Dr. Oz

دکتر آرز

۳ خاصیت ضد پیری و شگفت‌انگیز چای سبز

آیا تعجب می‌کنید اگر بفهمید ماده‌ای شگفت‌انگیز در طبیعت وجود داشته باشد که واقعا جلوی فرآیند پیری را بگیرد؟ آیا نشانه‌ها و علائم پیری شما را نگران می‌کنند؟ برای جوان به نظر رسیدن از هر چیزی برای پنهان کردن خطوط و چین و چروک‌های ریز استفاده می‌کنید. اما آیا می‌دانید که با این مواد شیمیایی تنها به پوست خود بیشتر آسیب می‌رسانید. بنابراین چه کاری می‌توان انجام داد؟ آیا می‌توان از پیری جلوگیری کرد و جوان به نظر رسید؟ آیا درمانی برای آن وجود دارد؟ خب، یک راه وجود دارد و آن چای سبز پر خاصیت است. می‌خواهید بدانید که چگونه می‌توان با استفاده از چای سبز از پیری جلوگیری کرد؟ خواندن این مطلب را از دست ندهید!

چگونه پیری رخ می‌دهد؟

بنابر نظر به رادیکال آزاد، پیری در نتیجه فعل و انفعالات شیمیایی در سلول‌ها رخ می‌دهد. در اثر این فعل و انفعالات توکسین‌هایی (سموم) به نام رادیکال‌های آزاد تولید می‌شوند و فرد پیر می‌شود. این مولکول‌های بنیادی به سلول‌های سالم از طریق کاستن اکسیژن و میزان کلاژن آنها آسیب می‌رسانند. کلاژن نقش اصلی در حفظ حالت کشسانی پوست و درخشش آن دارد. هر چقدر که تعداد این رادیکال‌های آزاد مضر بیشتر باشد، فرد پیرتر به نظر می‌رسد. میزان رشد رادیکال‌های آزاد علاوه بر سرعت بخشیدن به فرآیند پیری زمان رسیدن مرگ را نیز تعیین می‌کند. میزان رادیکال‌های آزاد از طریق اشعه‌های فرابنفش، رژیم غذایی ناسالم، کشیدن سیگار و قلیان، مصرف الکل، دارو و... نیز افزایش می‌یابد.

چرا زاپنی‌ها به مدت طولانی عمر می‌کنند؟

زاپنی‌ها نسبت به سایرین طول عمر طولانی‌تری دارند و بیشتر آنها تا ۸۰ سال یا بیشتر عمر می‌کنند. آنها همچنین مقام اول بیشترین مصرف‌چای‌سبز را در جهان دارند.



فواید چای سبز برای جلوگیری از پیری

« پیری سلولی	« محافظت از زانوها	« پوست
یک مطالعه چینی نشان داد مردانی که چای سبز مصرف می‌کنند نسبت به سایرین میزان پیری سلولی کمتری داشتند.	چای سبز حاوی فلاونوئیدهای قوی است که به سلامت و جوانی زانو‌ها کمک می‌کنند. آنها همچنین آسیب‌های ناشی از کمبود کلاژن در غضروف مفاصل دارای آماس را کاهش می‌دهند و از ورم‌ماتیسمی و آماس مفصلی استخوانی جلوگیری می‌کنند.	چای سبز یک مرطوب‌کننده آنتی‌اکسیدانی عالی برای پوست است و می‌تواند پوست را پاکسازی کند و آن را درخشان سازد. تنها کافی است یک تکه پنبه را به چای سبز باقی‌مانده در فنجان خود آغشته کنید و روی پوست خود بمالید.

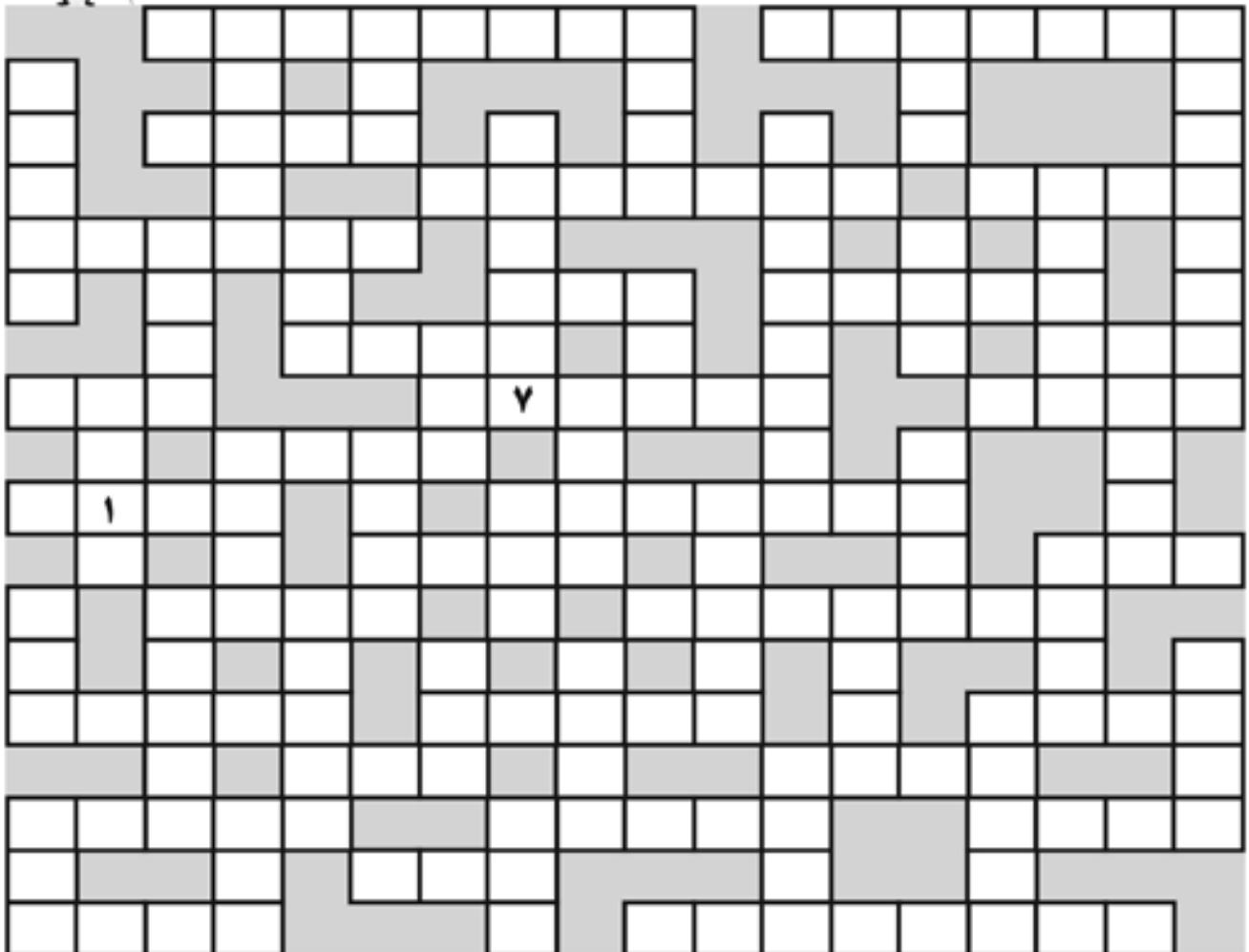
برای کند کردن فرآیند پیری چه کاری می‌توان انجام داد؟

به نظر می‌رسد چای سبز به دلیل داشتن بیشترین میزان کاتچین‌ها و پلی‌فنول‌ها بسیار شناخته شده باشد. اما آنها در مقایسه با آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن که به از بیسن بردن رادیکال‌های آزاد و حفظ درخشش و جوانی پوست کمک می‌کنند، هیچ هستند. چای سبز حاوی میزان بالایی الیگوس‌میریک پروآنتوسیانیدین (OPCs) است که آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قدرتمندی هستند و در نتیجه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کنند.



جدول اعداد

۸۷۱۱۷۵	۱۲۵۶۷	۶۲۲۶	۸۵۹	<u>سه رقمی</u>
<u>هفت رقمی</u>	۱۶۷۸۵	۶۲۳۶	۸۶۷	۱۵۴
۲۷۱۸۱۸۵	۲۲۷۲۴	۶۳۳۲	۹۵۸	۲۱۶
۴۲۶۵۷۱۲	۳۲۸۲۹	۶۴۳۶	<u>چهار رقمی</u>	۲۲۲
۶۴۹۵۱۳۸	۴۲۱۲۸	۶۷۳۸	۱۲۳۳	۲۴۳
۹۸۳۶۵۷۱	۴۲۳۲۴	۶۸۳۶	۱۲۷۳	۲۵۶
<u>هشت رقمی</u>	۵۸۹۲۴	۷۱۳۷	۱۵۳۱	۲۵۹
۱۹۶۲۷۳۸۴	۶۲۳۲۵	۷۲۱۳	۱۶۳۷	۲۷۳
۲۷۴۶۱۸۳۷	۷۲۶۲۸	۷۳۳۵	۱۸۳۶	۲۸۷
۳۲۶۴۶۵۷۸	۷۲۹۵۳	۷۳۳۸	۱۹۶۴	۳۵۷
۹۱۲۴۸۵۶۱	۸۲۴۲۴	۷۶۳۸	۴۲۸۷	۴۵۱
	۹۲۴۸۷	۸۲۳۹	۴۶۱۶	۵۹۳
	<u>شش رقمی</u>	۸۲۵۶	۴۷۳۶	۶۵۲
	۳۲۹۱۶۷	۸۸۳۸	۵۲۳۸	۶۵۷
	۵۶۱۸۷۹	<u>پنج رقمی</u>	۵۲۴۳	۷۵۶



جدول اعداد و ارقام

سه رقمی

۱۳۹

۲۲۲

۲۳۱

۲۳۴

۲۶۸

۲۷۴

۲۸۵

۲۹۸

۳۱۸

۴۳۲

۴۳۸

۵۳۸

۶۳۷

۷۳۶

۸۳۴

۹۲۸

۹۳۱

چهار رقمی

۳۲۵۲

۳۲۵۹

۳۲۶۸

۴۲۲۴

۴۶۵۷

۴۹۵۴

۶۱۷۴

۶۲۹۸

۶۸۵۱

۷۱۳۶

۷۲۱۸

۷۲۵۵

۷۳۵۷

۷۵۵۲

۷۶۵۸

۷۸۵۹

۷۹۵۴

۸۲۵۳

۸۲۵۹

۸۲۷۵

۸۴۵۹

۸۷۵۸

۹۲۳۴

۹۲۵۱

۹۹۵۹

پنج رقمی

۱۲۲۹۸

۲۲۸۲۷

۳۹۱۲۶

۴۲۵۶۸

۵۲۶۱۷

۵۲۹۲۱

۶۲۵۲۲

۶۳۷۲۹

۷۳۸۴۸

۷۴۸۹۳

۸۲۶۲۹

۸۴۱۳۵

شش رقمی

۳۹۷۹۸۵

۵۲۱۷۴۸

۹۸۷۷۹۱

هفت رقمی

۱۶۵۴۳۸۷

۲۱۷۵۷۹۳

۴۶۱۳۷۵۹

۶۲۴۳۸۷۵

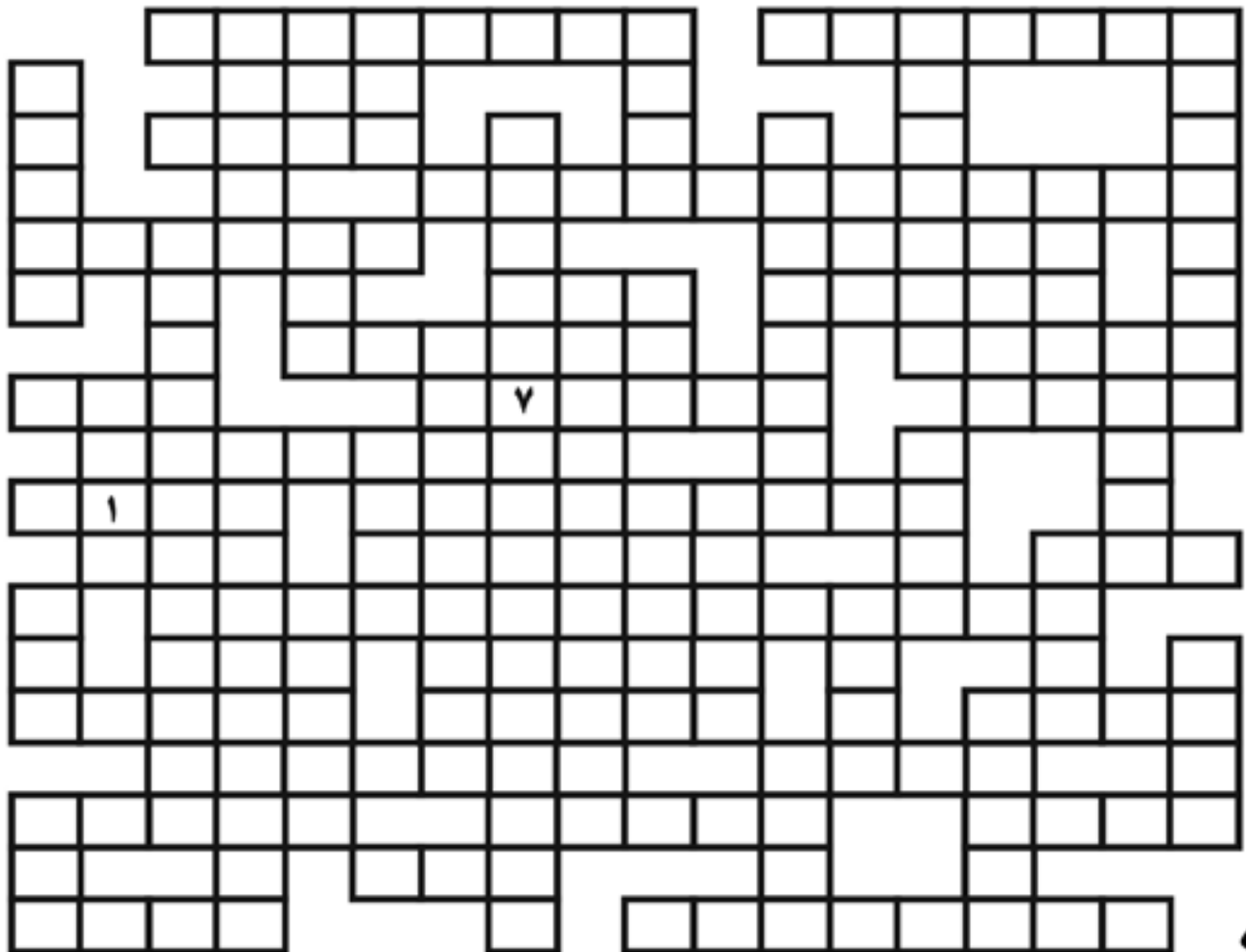
هشت رقمی

۲۸۶۴۷۹۳۸

۴۷۲۶۹۱۶۷

۵۲۷۶۴۳۸۹

۷۱۴۲۸۵۹۶



خوراکی‌هایی برای دیابتی‌ها

در صورتی که به بیماری دیابت مبتلا هستید، انتخاب ترکیب خوراکی‌های مناسب که از میزان ناسالم قند خون بالا و پایین جلوگیری کنند الزامی است. حبوبات و خشکبار از میزان گلیسمی (glycemic) کم، فیبر بالا و نشاسته‌ی ضرر بر خوردار هستند که به تنظیم میزان گلوکز خون کمک می‌کنند. برای افراد مبتلا به دیابت، خوراکی‌هایی که می‌خورند می‌تواند دارویی قدرتمند یا سمی دیگر باشد. هدف جلوگیری از بالا و پایین آمدن میزان قند خون است که منجر به عوارض مزمن با دیابت مانند بیماری‌های قلبی، مشکلات کلیه و آسیب عصبی می‌شود.



کربوهیدرات‌های کمپلکس (Complex) را انتخاب کنید

کربوهیدرات‌های کمپلکس (Complex) سرشار از فیبر هستند که از جذب قسوری در گلوکز خون با کند کردن گوارش و جذب قندهای موجود در کربوهیدرات‌ها جلوگیری می‌کنند. کربوهیدرات‌های ساده دقیقاً عکس عمل می‌کنند، یعنی قندهای موجود آنها به سرعت جذب شده و سبب افزایش سریع گلوکز خون می‌گردند و منجر به ناپایداری میزان گلوکز و عوارض احتمالی دیابت در آینده می‌شود. هر زمان که غذاهای نشاسته‌دار را انتخاب می‌کنید، مراقب کربوهیدرات‌ها باشید از محصولاتی با آرد سفید فرآوری شده به ویژه آردهایی با شکر اضافی پرهیز کنید و آب خوراکی‌هایی را انتخاب کنید که میزان کربوهیدرات روی بسته آنها درج شده است.

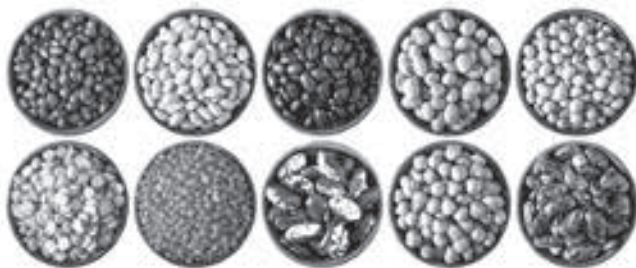
حبوبات

حبوبات حاوی میزان بسیار کمی گلیسمی، فیبر زیاد و نشاسته بی‌ضرر هستند که به تنظیم میزان گلوکز خون کمک می‌کنند. آنها چربی کمی دارند و حاوی کلسترول یا اسیدهای ترانس نمی‌باشند. مطالعات نشان داده است که مصرف حبوبات میزان چربی خون را بهبود بخشیده، کلسترول کلی، کلسترول LDL و تری‌گلیسریدها را کاهش داده و کلسترول HDL را افزایش می‌دهد و با کاهش وزن بدن در ارتباط است. آنها منبع خوبی برای پروتئین‌ها در یک رژیم غذایی عاری و به خصوص برای گیاهخواران هستند.

جوانه‌ها را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید، زیرا افزایش دانه متحرک به افزایش قابل توجه میزان مواد مغذی آنها می‌شود. از حبوبات فرآوری شده نظیر کنسرو لوبیا خودداری کنید، زیرا اینگونه حبوبات سرشار از نمک و چربی هستند.

غلات کامل

غلات کامل غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، مواد گیاهی شیمیایی و فیبر هستند. غلاتی مانند بلغور گندم، ارزن، ذرت خوشه‌ای (سورگوم)، جو رگی (Ragi)، گندم سیاه، برنج قهوه‌ای، جوی دو سر، کوینوا (Quinoa) هستند، زیرا آنها به تنظیم میزان گلوکز خون کمک می‌کنند. غلات بسته‌بندی شده‌ای را انتخاب کنید که حداقل ۳ گرم فیبر و کمتر از ۶ گرم قند در هر سرو دارند. مصرف ۴ تا ۶ سرو به خوبی توزیع شده در طول روز برای هر نفر توصیه می‌شود. یک سرو شامل یک عدد نان متوسط یا یک دوم پیمانه غلات پخته است.



میوه‌ها

مרכبات یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C می‌باشند این ویتامین ایمنی بدن را افزایش می‌دهد و گوارش را بهبود می‌بخشد. ویتامین C یک پاک‌کننده قوی کبد است و به عنوان یک ملین عمل می‌کند و به کنترل میزان قند خون در افراد دیابتی کمک می‌کند.

لیچی یک میوه گرمسیری است که یک در مان قدیمی برای دیابت است. دانه‌ها و میوه آن در درمان دیابت نوع ۲ به کار می‌روند. این میوه به از بین بردن سسوموم از کبد کمک نموده و باعث عدم تجمع چربی در کبد می‌شود.

اسعی کنید ۳ الی ۵ سرو و سبزیجات در روز بخورید. یک سرو و سبزیجات برابر است با یک دوم پیمانه سبزیجات پخته یا آب سبزیجات یا یک پیمانه سبزیجات خام.



درمان بی‌خوابی و دردهای مبهم در بدن با مصرف کاهو و سکنجبین



درمان بی‌خوابی و دردهای مبهم بدن با مصرف کاهو و سکنجبین امکان‌پذیر است. در طب سنتی مزاج کاهو سرد و تر است و سکنجبین مزاج گرم و خشک دارد. سکنجبین از ترکیب سرکه و عسل درست می‌شود که به اندازه معینی جوشانده شده است و اثرات گرم و خشکی را بر جای می‌گذارد. در واقع مزاج گرم و خشک سکنجبین با سردی و تری کاهو تا حدودی یکدیگر را خنثی می‌کنند. با توجه به اینکه کاهو خواب‌آور، مسکن و ضد درد است می‌تواند به همراه سکنجبین مصرف شود و عارضه‌ای نیز به همراه نداشته باشد. اگر کاهو بدون سکنجبین مصرف شود، ممکن است رطوبت، تری و سردی آن تأثیر نامطلوبی روی افراد مسن یا دارای مزاج بلغمی بر جای بگذارد اما اگر به همراه سکنجبین مصرف شود، این عوارض را به همراه نخواهد داشت. سکنجبین نفوذ مواد را در بدن بیشتر می‌کند، بازکننده عروق بدن و مجاری است و خون را تمیز می‌کند. و به دلیل گرم و خشک بودن سکنجبین عوارض آن نیز با کاهو دفع می‌شود. در نتیجه این دو ماده عوارض یکدیگر را خنثی می‌کنند اما اثرات مثبت هم را خنثی نمی‌کنند. سکنجبین با شکر نیز تهیه می‌شود اما درست کردن آن با عسل بهتر است. مصرف کاهو و سکنجبین ضرری ندارد اما مصرف زیاد این ماده غذایی می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

سبزیجات

هنگامی که دچار دیابت هستید این جمله را اغلب می‌شنوید که سبزیجات بیشتری بخورید، اما سبزیجات بدون نشاسته یک گروه از خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند شمار اسیر کنند. سبزیجات سرشار از ریز خوراکی‌های مغذی با کالری و کربوهیدرات بسیار کم مورد نیاز بدن هستند.

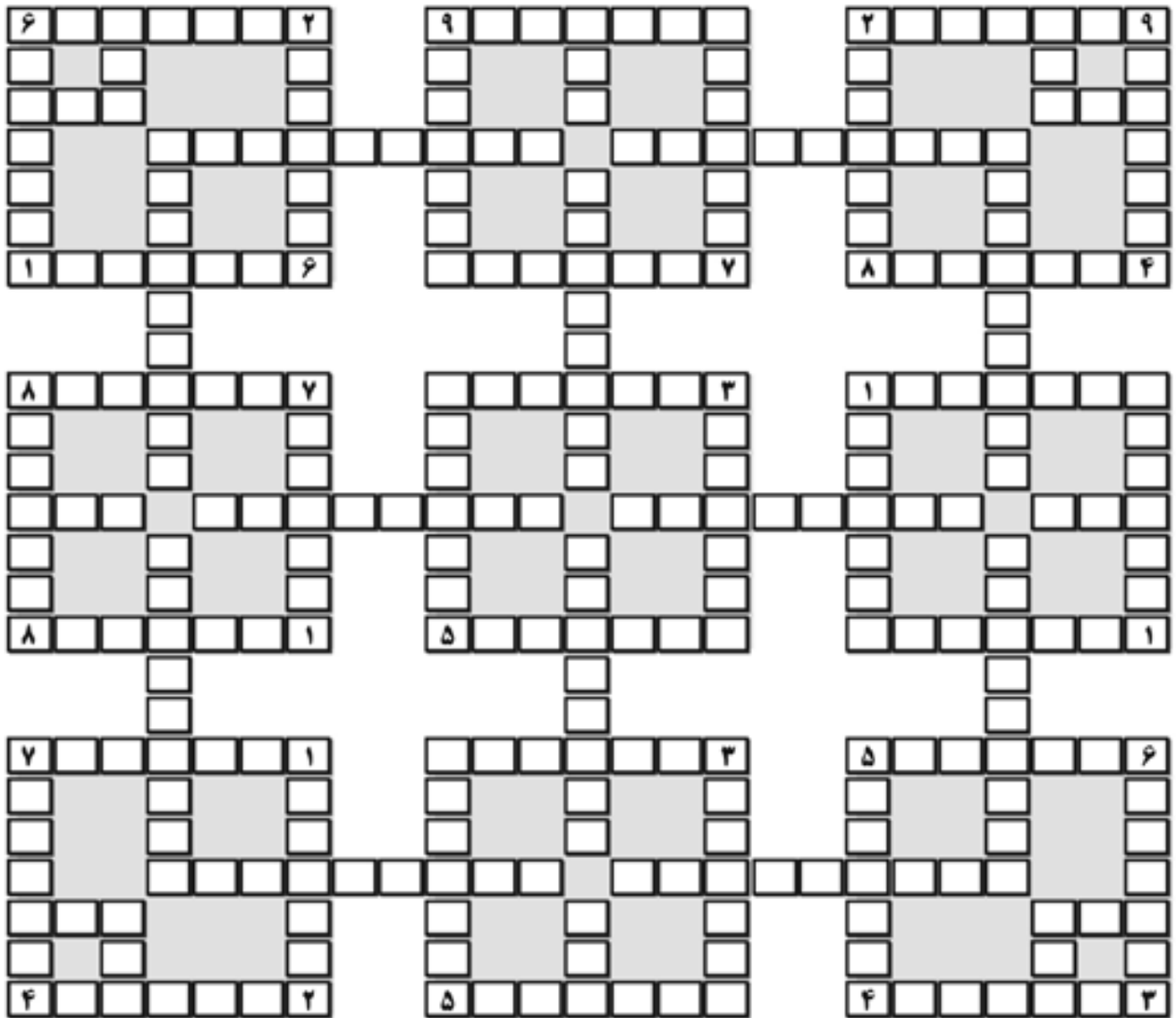
سعی کنید حداقل ۲ الی ۵ سرواز سبزیجات در هر روز مصرف کنید. یک سرو سبزیجات برابر است با یک دوم پیمانه سبزیجات پخته یا آب سبزیجات یا یک پیمانه از سبزیجات خام. برای به دست آوردن حداکثر فواید سبزیجات، سبزیجات فصلی بخورید و غذاهای خود را با افزودن تنوع رنگی کنید. سبزیجات نشاسته‌دار عبارتند از: سیب‌زمینی، ذرت و نخود فرنگی که سبزیجات با GL (glucinium) زیاد هستند. با وجود این، محدود کردن و گنجاندن آنها در یک سرو و غلات می‌تواند بخشی از یک برنامه غذایی دیابتی سالم باشد.

برخی سبزیجات بسیار خوب (ابر سبزیجات) برای افراد دیابتی عبارتند از اسفناج، کدو، گوجه فرنگی، سیب، خیار و شنبلیله. از مصرف سبزیجات کنسروی و ترشی سبزیجات خودداری کنید.

میوه‌ها

میوه‌ها سرشار از کربوهیدرات، ویتامین، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی هستند و یک رژیم غذایی را قلبی‌ای می‌سازند. میوه‌های سالم و تازه بسیار خوب هستند. میوه‌هایی چون خربزه درختی، سیب، پرتقال، گلابی و گولواغنی از فیبر هستند و باید مصرف شوند. آنها می‌توانند میل و ولع به شیرینی را در افراد دیابتی کنترل کنند. با این وجود، به دلیل میزان کربوهیدرات بالای آنها، تعداد سرو باید کنترل شوند. در افراد دیابتی میوه باید به ۲ سرو در روز محدود شده و از مصرف آب میوه‌ها و میوه‌های کنسروی (کمپوت‌ها) پرهیز شود. در یک سرو میوه یک پیمانه برای میوه‌هایی با میزان آب زیاد مانند انواع توت‌ها، هندوانه و خربزه درختی و نصف پیمانه برای میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، آلو و هلو خواهد بود. یک برش آبله یا نصف یک عدد موز نیز برابر با یک سرو میوه است. این میوه‌ها سرشار از گلیسمی هستند و باید به طور کم با ترکیبی از لیپیدات کم چرب برای کاهش میزان گلیسمی و عده غذایی مصرف شوند. توصیه می‌شود میوه را در میان وعده‌های غذایی به عنوان یک غذای سبک بخورید و به غذای اصلی اضافه نکنید.





هشت رقمی

۲۴۳۹۸۶۱۵
 ۶۵۳۸۱۵۴۲
 ۹۳۶۴۱۸۷۸
 ۹۶۵۳۸۴۱۲
 نه رقمی
 ۱۸۷۵۶۹۳۳۴
 ۲۴۳۵۶۱۸۹۷
 ۴۳۷۶۵۱۲۸۹
 ۷۲۶۷۵۹۲۳۴
 ۷۶۵۹۴۳۸۲۱
 ۸۴۲۸۹۷۴۱۲
 ۸۶۱۲۴۹۶۲۳
 ۹۱۸۲۷۶۳۵۴

۶۲۳۵۴۷۲
 ۶۹۸۷۲۱۳
 ۷۵۳۴۶۷۴
 ۷۶۵۳۹۴۱
 ۷۹۴۱۸۶۱
 ۸۳۵۴۳۱۷
 ۸۴۱۵۸۲۷
 ۸۵۱۶۵۷۱
 ۸۵۷۲۹۳۴
 ۸۶۲۹۵۷۸
 ۸۹۶۳۲۸۱
 ۹۲۸۶۲۸
 ۹۳۵۱۲۸۴
 ۹۳۷۸۵۴۱

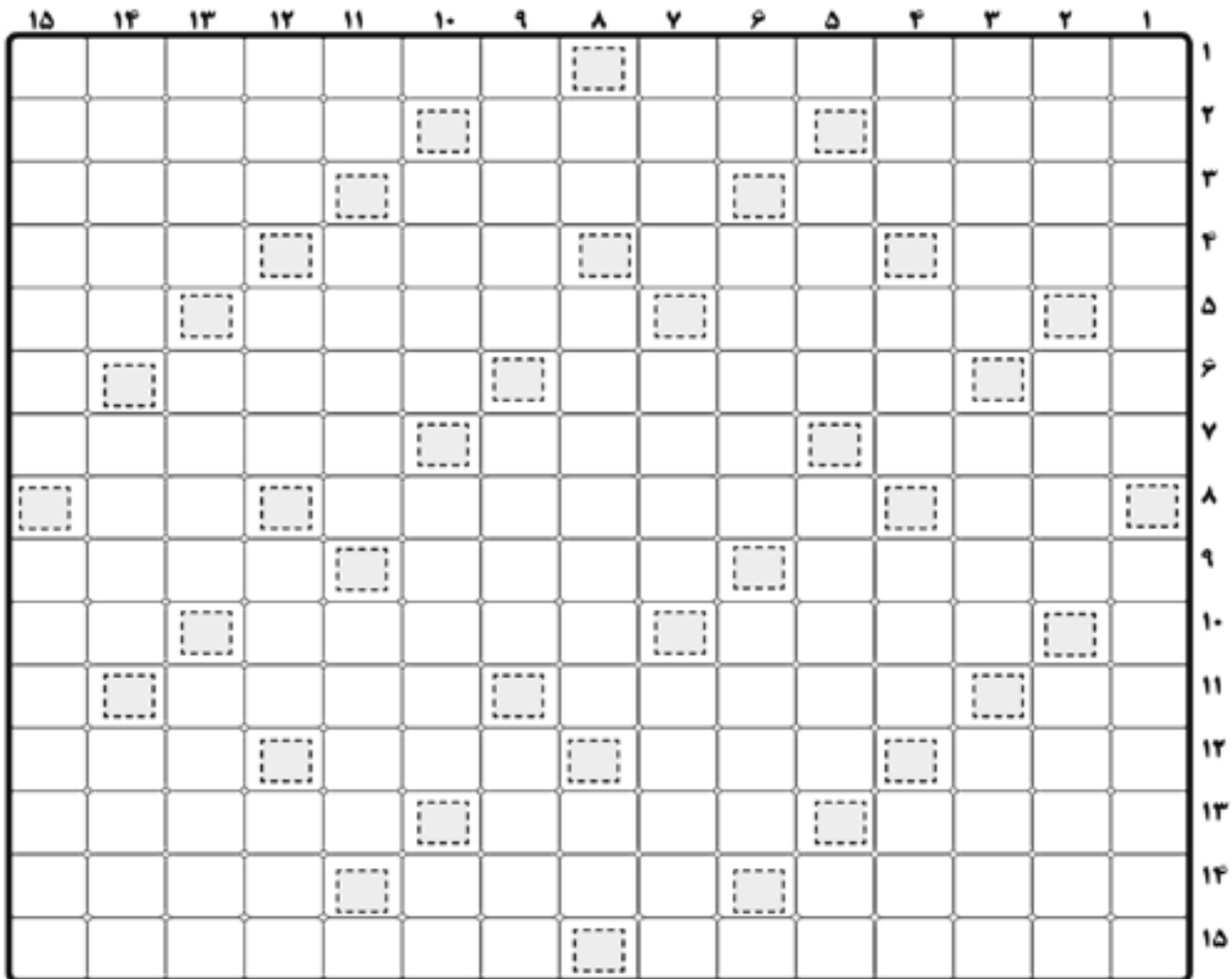
۲۷۸۲۴۹۶
 ۲۸۳۴۶۵۱
 ۲۸۵۱۲۳۸
 ۳۴۹۳۷۶۷
 ۳۹۲۷۸۴۶
 ۴۷۱۸۴۹۵
 ۴۷۵۸۱۹۳
 ۴۸۱۷۹۲۳
 ۴۸۴۶۵۱۲
 ۵۱۳۹۲۷۶
 ۵۱۳۹۶۲۴
 ۵۳۶۶۲۷
 ۵۸۶۲۴۹۶
 ۶۱۵۷۸۴۱

زنجیره ارقام

۹۲۴
 ۹۷۵
 هفت رقمی
 ۱۲۷۴۸۶۳
 ۱۴۲۵۱۶۵
 ۱۴۶۷۳۱۷
 ۱۵۷۸۱۴۶
 ۱۶۸۳۷۱۲
 ۱۸۴۶۷۵۸
 ۱۸۷۵۳۷۱
 ۱۸۹۵۷۲
 ۲۶۱۷۶۵۹

سه رقمی

۲۲۲
 ۲۸۴
 ۳۴۲
 ۳۶۶
 ۳۷۹
 ۵۳۶
 ۶۱۸
 ۶۲۹
 ۸۴۱
 ۸۹۴



کلاسیک ۱۵ در ۱۵

عمودی

افقی

- ۱- مدعی‌العموم - همان خمیازه است
- ۲- هر یک از فصل‌های یکمصد و چهارده‌گانه قرآن مجید - قرائت کننده - از سیارات منظومه شمسی
- ۳- دفع یا انتشار ماده‌ای معمولاً مایع از یک غده بدن جاندار - پوست پیرا - مباح و حلال
- ۴- کرشمه و عشوه - چراغ دریایی - نی تو خالی - اهل مکه
- ۵- ترکیب حروف اختصاری دو کلمه انگلیسی با عنوان فناوری اطلاعات که هدفش دسترسی کاربر به گنجینه دانش بشری است - ماهر و کارگشته - هریک از دو سنگ زبرین آسیا
- ۶- برادر عرب - از پیشکسوتان سینما و تلویزیون کشورمان - آراستن و مرتب کردن
- ۷- زیور و زیب - ثروتمند - نام‌ها
- ۸- از گروه‌های خونی - نوعی ورق‌های سیمانی موج‌دار که معمولاً برای پوشش سقف به کار می‌روند - گرداگرد دهان
- ۹- پی در پی - سخت و ناگوار - قد و قامت
- ۱۰- گاو در گویش عرب‌ها - میانجی‌گری و پادرمیانی - حرف همراهی عرب
- ۱۱- رطوبت - پشت سرهم آمدن - بیزاری و انزجار
- ۱۲- شاخه‌ها و فرقه‌ها - توانایی و قدرت - سید و سرور - بانگ و آوا
- ۱۳- کسی که خوب داوری کند - آواز خوش - همقدم و همراه
- ۱۴- هدیه‌ای به عروس خانم - ناامید و دل‌سرد - نام چند تن از سلاطین انگلیسی
- ۱۵- کنیه امیرالمومنین (ع) - ماندگار و همیشگی

- ۱- همان وضو است - دارالمعلمین
- ۲- حصار - شاعر رباعی سرا - دارای عیب و نقص
- ۳- طول و کشیدگی - جانشینان - کلمه احترام برای خانم‌ها
- ۴- خطا و اشتباه - بخشی از اوستا - باریک‌بینی و موشکافی - طرف و جهت
- ۵- دوغاب که از آهک و خاک و شن سازند - روزی که در آنیم - صدمتر مربع
- ۶- سفید آذری - دست‌های عربی - کوبنده خانگی
- ۷- پادشاه کمیاب - دیوار قلعه - داستانی از «جین آیوستن» - رمان‌نویس انگلیسی
- ۸- افشرد غلیظ شده گوجه‌فرنگی - متصدی و سرپرست اصطبل - ضمیر جمع
- ۹- آیین خداپرستی - مونس و همدم - به هیجان آورنده
- ۱۰- زیان دیده و خاسر - برد معروف - پسوند شباهت
- ۱۱- از عناصر اربعه - جمع «لحظه» - از انجام عملی سرباز زدن
- ۱۲- راه آشکار و روشن - واحد شمارش اسب - مخفف برتر - گهواره
- ۱۳- نمایشنامه و داستانی که موضوع آن غم‌انگیز باشد - مثل و مانند - سختی و فشار
- ۱۴- پسر مازنی - حتمی و قطعی - به معنی «آرنج» است
- ۱۵- زندگی مسالمت‌آمیز در کنار یکدیگر - ورقه‌ای که از طرف دولت یا حزبی و جمعیتی منتشر شود تا مطلبی را به اطلاع عموم برساند

هدیه‌ای به عروس: رونما

دارالمعلمین: دانش سرا

راهنمای جدول

گیاه شاتره و این فایده‌ها



توصیه‌های

طب سنتی برای

نحوه غذا خوردن

یک متخصص طب سنتی در مورد طرز غذا خوردن می‌گوید «متأسفانه، امروزه خیلی از ما برای غذایی که می‌خوریم، زمان زیادی نمی‌گذاریم و غذا را تنها برای کسب لذت یا تنها برای سیر شدن مصرف می‌کنیم. در صورتی که غذایی که می‌خوریم با سلامتی از تباط مستقیمی دارد. زمانی که ما تندتند غذا می‌خوریم یا هنگام غذا خوردن، حواسمان به صحبت کردن یا موبایل یا تماشای برنامه‌های تلویزیونی است، تمرکز از روی معده‌مان برداشته می‌شود و به این ترتیب، ما دچار ضعف هضم خواهیم شد. همه افراد باید برای پیشگیری از سوءهاضمه، حواسشان را متمرکز غذایی که می‌خورند، بکنند و با هیجان ناشی از صحبت کردن یا تماشای تلویزیون، لقمه‌های غذا را داخل دهانشان نگذارند. داشتن هیجان هنگام صرف غذا باعث افزایش استرس می‌شود. ترشح هورمون استرس همراه با غذا خوردن یا بعد از آن هم، چیزی جز ایجاد اختلال در هضم را در پی نخواهد داشت». با این حساب، هنگام غذا خوردن، فقط و فقط حواستان به غذای‌تان باشد!



در مورد خواص درمانی گیاه شاتره چه میزان اطلاع دارید این گیاه چه فایده‌هایی برای سلامتی‌تان دارد و برای درمان چه مشکلاتی از بدن مفید است.

شاتره گیاهی است یک ساله دارای برگ‌های سبز، گل‌های سفید و میوه‌های کوچک، که به صورت عرقجات و دمنوش در طب سنتی بسیار شناخته شده است. مهم‌ترین خاصیت عرق شاتره تقویت قوه بینایی و پاکسازی چشم است، همچنین این گیاه به دلیل آنکه به ترشح آنزیم‌های گوارشی کمک می‌کند، غذا را به راحتی هضم کرده و اشتهاآور خوبی است. عرق شاتره در رفع تمام اختلالات کبدی، یرقان، تهوع، انسداد طحال، سودا زدگی و بیماری‌های صفراوی مفید است. طبع این گیاه گرم و مناسب فصل تابستان است.

تهیه دمنوش عرق شاتره
به ۲ تا ۴ گرم خشک شده گیاه (مخلوط برگ، گل و ساقه) یک لیوان آب جوش افزوده و ۱۵ دقیقه می‌گذاریم بماند. سپس آن را صاف نموده و به صورت گرم قبل از غذا میل می‌کنیم. می‌توان روزانه تا سه نوبت (صبح، ظهر و شب) این مقدار را تکرار کرد. جمعاً می‌توان ۱۲ تا ۱۶ گرم گیاه خشک شده را که سه لیوان محصول صاف شده ایجاد می‌کند، در طول روز مصرف کرد.

تسکین دردهای بدن با زنجبیل و فلفل!

و یا کمبود الکترولیت‌های حیاتی در بوجود آمدن دردهای عضلانی بی‌تأثیر نیست. وی در خصوص فواید ادویه‌های غذایی اظهار داشت: مصرف مداوم زنجبیل به دلیل جلوگیری از ترشح هورمون‌های التهابی، دارچین به دلیل دارا بودن خاصیت تسکین درد و همچنین فلفل به دلیل ایجاد احساس سوزش در دهان و ایجاد احساس شادی می‌توانند در تسکین درد مؤثر باشند. وی در پایان تأکید کرد: با وجود این که قرص‌ها و شربت‌های زنجبیل به عنوان مکمل‌های غذایی در بازار وجود دارند، اما پزشکان و متخصصان علوم تغذیه بر این باورند که استفاده از مقدار کمی زنجبیل و فلفل تازه در غذا نوشیدنی‌ها اثرات مؤثری بر سلامت بدن دارد. البته توصیه می‌شود که به دلیل طعم تند که زنجبیل دارد، حتماً باید در مقادیر کم و همراه با سایر مواد غذایی و نوشیدنی‌ها استفاده شود.

بسیاری از موارد احساس درد برای افراد غیر قابل تحمل است که افراد را ناچار به استفاده از مسکن‌های قوی می‌کند که ممکن است اثرات جبران‌ناپذیری برای بدن به وجود آورند. انوشه تصریح کرد: گرچه منشأ درد در اعصاب است اما از دست دادن آب بدن

بلافاصله بعد از بروز درد در هر ناحیه‌ای از بدن ممکن است به دنبال خوردن یک مسکن برای تسکین آن باشیم، اما آیا این کار درستی است؟ محمد تقی انوشه متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران گفت: در



نشست و شوی رگ‌های قلب با این معجون

با این دستورالعمل خانگی سلامتی را به بدنتان هدیه داده و خون تازه در رگ‌هایتان جاری می‌شود. اگر آزمایش خون دادید و در برخی تست‌ها نتیجه سلامت در آن‌ها مشاهده نکردید کافی است این دستور ساده اما مؤثر را امتحان کنید. اگر ایمنی بدن شما کاهش یافته، هموگلوبین و آهن خونتان زیر نرمال بوده، یا سطح چربی و کلسترول شما بالاست با این دستور ساده خون تازه در رگ‌هایتان جاری شده و بسیاری مشکلات تان درمان می‌شود.

مواد تشکیل دهنده معجون:

« نیم کیلو چغندر » « نیم کیلو هویج » « یک کیلو سیب »
« دو عدد لیمو » « ۲۰۰ گرم عسل طبیعی »



طرز تهیه:

در ابتدا تمام مواد تشکیل دهنده را به خوبی شسته و آنها را در یک کاسه خرد کرده و آب‌لیموها را به آن اضافه کرده و هم بزنید.

سپس اجازه دهید مخلوط به مدت ۲۴ ساعت در همین حال باقی بماند. سپس بعد از ۲۴ ساعت ترکیب مواد را روی توری ریخته و فشار دهید تا آب آن خارج شود. سپس به آب آن عسل اضافه کرده و در یک ظرف شیشه‌ای ریخته و در یخچال نگهداری کنید.

طرز استفاده:

یک لیوان از این معجون را هر روز صبح با معده خالی بنوشید.



دمنوش رزماری نوشیدنی شگفت‌آوری است، به ویژه هنگامی که نیاز به تمرکز دارید. این دمنوش تأثیر بسزایی بر روی سیستم عصبی دارد و باعث افزایش جریان خون می‌شود. دمنوش رزماری یک نوشیدنی مقوی برای سیستم هاضمه است که می‌تواند مشکلاتی مانند سوء هاضمه، نفخ شکم، گرفتگی عضلات و اسپاسم‌های روده‌ای به ویژه آنهایی را که مربوط به مشکلات ناشی از غذا هستند تسکین می‌دهد. این دمنوش برای جلوگیری و تسکین سردردهای بسیار خوب بوده و تأثیر قوی بر شش‌ها دارد که برای تسکین علائم آسم، برونشیت، سرماخوردگی، سرفه و سیاه‌سرفه مفید است. دکتر آاز مصرف این دمنوش را توصیه می‌کند.



دمنوش رزماری

سیستم گوارش خود را با این دمنوش تقویت کنید

مواد لازم:

« برگ رزماری »
« آب جوش »
« عسل »
یک قاشق سوپ‌خوری
یک پیمانه
به مقدار لازم (در صورت تمایل)

طرز تهیه:

آب جوش را روی برگ‌های رزماری بریزید و در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه برگ رزماری دم بکشد. سپس دمنوش را از صافی عبور داده و برگ‌ها را جدا کنید. دمنوش را در فنجان بریزید و در صورت تمایل به همراه مقداری عسل سرو کنید.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



فروردین

اگر دوست دارید به کسی که از شما دور هست یا با او فاصله دارد رنگ بزیند این تماس تلفنی خوب است و این کار را حتما انجام دهید چون انتظارش را ندارد و از ته دل شاد می‌شود. افرادی که زیر ۳۴ سال هستند و ۳۴ سالگی شان امسال است ۳۴ سالگی بسیار خوبی دارند و تحولات زیادی را تجربه خواهند کرد و این تجربه باعث یک سری اتفاقات در مسیر زندگی شما می‌شود. یک جشن دعوت می‌شوید شاید تولد یا شاید عروسی باشد که سعی کنید حتما شرکت کنید با وجودی که مخارج آن برای شما سنگین است ولی خیلی وضع روحی تان عوض می‌شود و دیدارهای زیادی دارید و از دیدن این افراد خوشحال می‌شوید. اگر عده‌ای از متولدین این ماه دنبال مدرک هستند این مدرک را با سر بلندی به دست می‌آورند. بعضی مجردین در شرایط ازدواج قرار دارند و باید جواب بدهند. همینطور فکر نکرده و احساسی بله نگویند. خدا به شما عقل و چشم داده تا درست تحقیق کنید و به هوای سر نوشت نباشید. دل بستگی برای شما افتاده است و فردی واقعا به شما علاقه مند است. مدتی است از یک دوری یا جدایی یا از یک فاصله رنج می‌برید و این فاصله باعث آزار و اذیت روح و روان شما شده و به خاطر این دوری گاهی احساس دلتنگی و گریه می‌کنید ولی گریه هیچ سودی به حال شما ندارد و چیزی را عوض نخواهد کرد. اگر دنبال شغل یا کار هستید یا یک مدت است که کار تان خوابیده است راه روزی به روی شما باز می‌شود و در شرایط مالی خوبی قرار می‌گیرید. لجباز و یکدنده هستید و از روی لجبازی با خت‌های زیادی در زندگی هم داده‌اید و هم می‌دهید. یک سری دروغ می‌گویید که به اطرافیان است و این دروغ‌ها ممکن است رو شود و اسباب یک سری ناراحتی و دلخوری بین شما و این اطرافیان بشود پس حواستان باشد که دروغ نگویند. ماه ربیع‌الاول ماه خوبی برای شماست و روزهای پر از سلامتی و شادی دارید و لبخند از لب‌تان نمی‌افتد و اتفاقات مثبت و خوبی را در پیش رو دارید. اگر دختر یا پسر جوان دارید که دم بخت است در یک شرایط ازدواج قرار می‌گیرد و با خواستگار دارد یا خواستگاری برایش می‌روید. عروسی یک فرزند در خانه شما سر می‌گیرد و بدویدوی یک عروسی را دارید. یک خبر مهم از یک فرد که به شما خیلی نزدیک است دریافت می‌کنید که شاید به خاطر شنیدن این خبر برای چند ساعت یا چند دقیقه هجران زده باشید و جا بخورید. روز ۱۰/۱۰ روز خوبی برای شماست و شانس بزرگ خواهید داشت. افراد خیر چین زیادی دارید که دائم جاسوسی و خیر چینی شما را می‌کنند ولی دست خالی هستند. اگر مهدی نام هستید متولد این ماه هستید یک موفقیت بزرگ در این ماه دارید که از این موفقیت و پیروزی به خودتان می‌باید. در ملک یا کار تان با ملک زندگیتان و محیط زندگیتان یک خطر دارید که باید در این ماه خیلی مراقب باشید. فکر و خیال زیادی می‌کنید و گاهی اوقات دلتان شدید می‌گیرد و احساس تنهایی می‌کنید و در این اوضاع فقط به گذشته برمی‌گردید و افسوس روزهای گذشته را می‌خورید ولی بی فایده است. اگر فردی شما را به یک ملاقات یاد یار دعوت کرد می‌روید ولی پشیمان برمی‌گردید و این دیدار برای شما هیچ نفعی نخواهد داشت در هر رابطه که باشد.



اردیبهشت

تعمیم جدید دارید که این تصمیم‌ها جلوی رویتان است و مانده‌اید کدام را عملی کنید ولی شدن این تصمیم‌ها فقط به اراده و پشت کار خودتان بستگی دارد. یک تکه طلا می‌خرید گسه از پس اندازی که دارید یا شاید برای هدیه برای کسی باشد. اگر کسی را دوست دارید برای او در این ماه قدم‌های جالبی بر می‌دارید که این قدم‌ها برای عشق‌ان هیجان‌انگیز زیادی به همراه خواهد داشت و اگر هم فردی را در گذشته از زندگیتان بوج کرده‌اید او سروسر و کله‌اش دوباره در زندگی شما پیدای می‌شود و دوباره به سمت شما می‌آید چون هنوز دوستان دارد ولی شما دیگر باورش ندارید. اگر درگیر کارهای هستید این کار در حال درست شدن است و هر کس قسمت و سهم خودش را دریافت می‌کند و این مال باعث یک تغییر اساسی در زندگی شما خواهد شد که این تغییر مالی مثبت است. اگر قصد جراحی یا انجام کاری مربوط به زیبایی دارید این جراحی بسیار خطرناک است و بدهی مالی شدیدی هم برایتان به همراه دارد. پس سلامتی خود را به خطر نیندازید. افراد باردار این ماه باید مراقب خود یا فرزندی که در راه است باشند. روزهای پر از استرسی را پشت سر می‌گذارید و خیلی متولدین این ماه نگرانی دارند که این نگرانی‌ها با آمدن پول یا وام برطرف می‌شود و از فکر و خیال بیرون می‌آید. گاهی اوقات از انتظار خسته هستید و این منتظر بودن شما را کلافه کرده است طوری که دیگر دوست دارید گریه کنید و حالت بغض دارید و گاه گاه امیدتان را از دست می‌دهید. حرف و سخن زیادی پشت سر تان است که اکثر از خودی و اشناس است که اگر به گوش‌تان برسد چون فردی حساس هستید شنیدن این حرف‌ها منجر به دلخوری و قطع رابطه برای شما می‌شود سعی کنید اصلا اهمیت ندهید بهتر است اگر به دنبال راه چاره‌ای برای حل یک مشکل هستید این کلید به زودی در دست شماست و این مشکل در هر زمینه که هست حل می‌شود البته به شرط تلاش و پشتکار. اگر در بلاتکلیفی عاطفی یا احساسی قرار دارید باید برای داشتن روزهای خوب در آینده با این فرد صبر کنید تا بتوانید به هدف‌تان برسید. یک قهر و آشتی پیش دارد که با هر کسی که هست دوستش دارید و در این قهر و آشتی شاید بیشتر شما مقصر باشید و باید خودتان هم برای آشتی پیش قدم شوید تا دوباره صلح و آرامش بین شما برقرار شود. یک ترفی در کار یا در آمدتان به زودی دارید که این ترفی باعث حسادت خیلی‌ها به شما می‌شود مراقب باشید. یک جایی دسته جمعی خارج از شهر در این ماه می‌روید که خیلی به شما خوش می‌گذرد و خاطره آن برای شما شیرین است. اگر تا نزد هستید یا عقد هستید عروسی شما به زودی راه می‌افتد و دوندگی برای ازدواج و جابجایی تان زیاد می‌کنید که این دوندگی هم با وجودی که خسته می‌شوید ولی شیرین است و پر از انگیزه برای شماست. اگر در فکر خرید یا فروش ملک هستید این معامله صورت می‌گیرد که چه خرید باشد و چه فروش برای شما سودمند و مبارک است و با این معامله از یک سری نگرانی که در حال حاضر درگیرش شده‌اید نجات پیدا می‌کنید. یک مهمانی خارج از شهر دعوت می‌شوید که شرکت در این جمع برای شما خوب است البته رفتن به خودتان بستگی دارد. یک خبر فوت دارید که در یک مراسم ختم و عزاداری می‌گذارد که شاید چند قطره اشک هم از نازحتی یا دلتنگی بریزید.

خرداد



مسافرت در این دسته جمعی می‌روید یا با خانواده است یا با دوستان و آشنایان. این سفر خیلی به شما و اطرافیان خوش می‌گذرد. چند تماس عاطفی مجردین این ماه دارند از کسی که دوستش دارید حتی اگر قهر هستید این تماس‌ها باعث برقرار شدن یک ارتباط بین شما و او می‌شود. از دست یک م نام یا الف نام حرض می‌خورید ولی چاره‌ای جز سکوت و تحمل ندارید و حرض شما بی فایده و بوج است. به یک تغییر روش فکر می‌کنید و می‌خواهید در رفتار و کردار تان یک تغییری بدهید که می‌دهید و این تغییر رفتار روی مسیر زندگی یا کار شما موثر است. اگر درگیر موضوع مالی هستید که این مال در شراکت یا مثل ارت است فعلا مشکل دارد و عاقبت به دست قانون حل و فسخ می‌شود. فردی شلوغ و شیطون هستید و همه شما را دوست دارند. اگر دنبال کسی هستید که قبلا در زندگی شما بوده است و دوستش داشتید به زودی این فرد را خواهید دید و این دیدار باعث می‌شود یک سری از سوء تفاهم‌ها برطرف کند و دید شما و ذهن شما نسبت به فرد مثبت شود. در حال حاضر ذهن‌تان منفی است. بعضی از افراد این ماه یسک موضوع عاطفی دارند که به تازگی این موضوع پیش آمده یا پیش می‌آید که خواسته یا ناخواسته عاشق می‌شوید و یک وابستگی شدیدی برای شما پیش می‌آید ولی این وابستگی ممکن است شما را دچار دردمس کند. روزهای ۷ و ۸ این ماه روزهای مهم و خوب برای شماست شاید یک یا دو کادوی غیر منتظره هم دریافت کنید که اصلا فکرتان را نمی‌کنید. چند مسورت و میزگرد خانوادگی دارید که برای انجام کاری است که این میزگرد برای شما اهمیت زیادی دارد و هر حرکتی متوجه ضرر یا سود شما می‌شود پس در این میزگردها و گفتگوها سعی کنید دقت بیشتری داشته باشید که لافال متضرر نشوید. اگر به فکر رفتن از ایران هستید چه برای تفریح و چه برای زندگی و یا به قصد تحصیل راه شما باز است فقط به اراده خودتان بستگی دارد. دوستان زیادی دارید ولی گاه گاه این دوستان از دست شما عصبانی می‌شوند و این به خاطر رفتاری است که شما با این افراد دارید و باعث عصبانیت آنها نسبت به شما می‌شود. اگر متاهل و صاحب فرزند هستید از فرزندتان یک خبر و یک شادی نصیب شما می‌شود. ضربه‌های زیادی در گذشته خوردید ولی آینده خوبی دارید و درهای شادی به روی شما باز است. یک موفقیت بزرگ برای شما در راه است که برای رسیدن به این موفقیت و پیروزی خیلی وقت است که تلاش کرده‌اید و آن دست پیدا می‌کنید و یک فرد هم شما را در رسیدن به این پیروزی یاری می‌کند و یک سری از برنامه‌ها تان به نحو احسن جفت و جور می‌شود. اگر وسوسه نقلیه دارید یک خطر تصادف دارید و از این تصادف ممکن است یک ضرر و زیان و یک خسارت مالی به شما وارد شود. حواستان باشد و بیشتر قوانین رانندگی را رعایت کنید. دست به خیر هستید و دعای خیر زیادی پشت سر تان است. مجردین این ماه برای چند روز در این ایام غمگین و غصه دار می‌شوند. خبرهایی به گوش‌تان می‌رسد که از شنیدنشان یک کم تعجب می‌کنید و جامی خورید. اگر در ناامیدی هستید و کاری قرار بوده برای شما جفت و جور بشود و نشده است امیدتان را از دست ندهید و به تلاش‌تان بیفزایید.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



تیر

زودرنج و حساس هستید و از کوچکترین چیزی زود به هم می‌ریزید و دلناتان می‌گیرد ولی خوش قلب و مهربان هم هستید و زود هم بر طرف می‌شود. مجردین این ماه در یک بحران مالی به سر می‌برند و با مشکلات مالی زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند که بعضی از متولدین این ماه باوایی که برایشان در راه است این مشکل مالی را پشت سر می‌گذارند ولی بعضی نه فعلا در دست بستگی قرار دارند. یک امضای قرار داد دارد و یک مال خیلی اتفاقی و غیر منتظره به اسم شما به ثبت و امضا می‌رسد که اسباب شادی شما فراهم می‌شود. در چند جمع خانوادگی و فامیلی شرکت می‌کنید که خیلی شمارا دوست دارند و از دیدنشان خوشحال می‌شوند. یک بچه کوچولو را دوست دارید شاید بچه خودتان باشد یا بچه کسی یا نوه تان باشد به هر حال یک بچه کوچک را خیلی دوست دارید که در محل زندگی شما رفت و آمد دارد. در زندگی تان تا چند وقت دیگر در یک دوراهی قرار می‌گیرید که باید چه کار کنید و این دوراهی برای شما آخر و عاقبت خوبی دارد هر تصمیمی که بگیرید برایتان روشن و برپا است. اگر دل کسی را شکست می‌دهید و پد و از دلش در بیابید. اگر متاهل هستید همسر تان خانواده دوست است و دوستان دارد ولی گاهی اوقات دچار تردید روی علاقه و عشقش می‌شوید که در دست نیست. یک سری اختلاف هم در این ماه با همسر تان دارید که به خاطر یک مشکل خانوادگی است که پیش می‌آید و باعث جر و بحث و ناراحتی بین شما و همسر تان می‌شود ولی زود گذر است. اگر هم مجرد هستید یک ابراز علاقه دارید و این به خاطر ورود شخص جدیدی است که به زندگی شما قدم می‌گذارد ولی به جواب شما بستگی دارد که پذیرای این شخص در کنار زندگی تان باشید یا نباشید ولی برای قبول این فرد یک کم سیاست داشته باشید و از روی عقل و منطق جلو بروید نه از روی احساس که اگر از روی احساس جلو بروید باز نده هستید. چند بار گریه می‌کنید و دلناتان شکسته است. غم یک اولاد می‌خورید و برای آینده‌اش نگران هستید ولی آینده خوبی دارد نگران نباشید برای هر اولادی که هست. بعضی از متولدین این ماه دچار ناراحتی و یک درد جسمی هستند که این درد یا ناراحتی آخر و عاقبت به جراحی و عمل ختم می‌شود و باید هر چه زودتر این جراحی صورت بگیرد تا از این مشکل خلاص شوند و اگر هم ترس و نگرانی روی این جراحی یا این بیماری دارید این ترس و وحشت بوج است و حتما اقدام فرمایید. با یک دوست قدیمی که سالهاست او را ندیده‌اید خیلی غیر منتظره ملاقات دارید که مثبت و خیر است. چند قطره اشک هم در یکی از روزهای ابتدای این ماه می‌ریزید که از روی ناراحتی و دلنگینی است ولی زود هم بر طرف می‌شود. حرف‌هایی می‌شنوید به زودی که خیلی از شنیدنتان جا می‌خورید و به خاطر شنیدن زده حرف‌ها در یک بلا تکلیفی در زندگی قرار می‌گیرید و نمی‌دانید باید چه کار کنید و چه تصمیمی بگیرید. یک فردی مودی است که به شما نزدیک است و با شما با سیاست رفتار می‌کند و شما متوجه خیلی از کارها که با شما می‌کند نمی‌شوید و این به خاطر سیاست است که این فرد دارد. از یک موضوع عاطفی که فاش می‌شود شاخ در می‌آورد و خیلی از فاش شدن این موضوع جا می‌خورید شاید یک کم عصبانی بشوید ولی عکس العمل نشان ندهید بهتر است. چند ضربه کوچکی عاطفی یا روحی دارید که به خاطر نشان یک کم بهم می‌ریزید.



مرداد

ترقی با پیشرفت دارید که این ترقی در زمینه مالی است و به این خاطر حسودان زیادی پیدای می‌کنند و همه حسرت زندگی شمارا می‌خورند. یک قهر و دلخوری چند روز هم با همسر تان دارید که از روی لجبازی است و حل می‌شود. یک جایی دسته جمعی بیروزی از شهر می‌روید که خیلی به شما خوش می‌گذرد و بگو و بخند زیادی می‌کنید تا چند وقت دیگر به یک قدرت می‌رسید که فکرش را نمی‌کنید و این قدرت باعث آرامش خاطر برای شماست و به یک زندگی دلخواه می‌رسید و این زندگی است که مدتهاست دنبالش هستید. مجردین این ماه با کسی که دوستش دارند چند بار دیدار دارند که در این دیدارها به یک سری چیزهای غیر ممکن می‌رسند و خوشحال می‌شوند. برای چند روز در این ماه دلنگونی حوصله می‌شوید و حتی اگر متاهل هستید حوصله همسر تان یا فرزندان را هم ندارید و دوست دارید تنها باشید و فقط تنهایی به شما آرامش می‌دهد. چند معامله انجام می‌دهید که برای انجام این معامله‌ها تا آخرین لحظه دچار شک و تردید هستید ولی انجام بشود خوب است فقط خودتان ترس و وحشت دارید چه خرید باشید و چه فروش به هر حال معامله‌ها روشن و برپا هستند. اگر به رفتن از کشور فکر می‌کنید راه شما باز است فقط به خودتان بستگی دارد که بروید یا نروید و شاید چند ناراحتی در این رابطه داشته باشید. کسی می‌خواهد از شما یا خانواده شما انتقام بگیرد و شاید این گریه‌ها به دست این فرد است به هر حال مراقب باشید چون اگر حواستان نباشد از شما انتقام می‌گیرد. یک جایجایی دارید که برای این جایجایی خیلی در دسر می‌کشید چه کاری باشد چه خانوادگی اما به هر حال جایجایی شوید و این به خاطر پشت کاری است که خودتان دارید و راه شما محکم و قوی است و در یک ساختمان بلند مستقر می‌شوید که خیلی هم گنج‌گاو و خیر چین دارید و همه می‌خواهند از کار تان سر در بیابند. اگر مجرد هستید در سرباط یک ازدواج قرار می‌گیرید که این مورد کیس خوبی برای شماست اگر جواب رد بدهید شاید پشیمان شوید سعی کنید در این انتخاب جدی تر باشید و با دقت تر جلو بروید و قدم بردارید و یک مراسم برای این ازدواج دارید که دور هم جمع می‌شوید و به نتایج خوبی می‌رسید. علامت سوال‌های زیادی ذهن شما را به خود مشغول کرده است. چند بار اگر متاهل هستید با همسر تان جر و بحث دارید و لج و لجبازی که بی مورد است و هیچ چیزی عوض نمی‌شود فقط اعصاب هر دوی شما خرد می‌شود. در حال حاضر در چند چشم‌انتظاری به سر می‌برید که از این چشم‌انتظاری‌ها بیرون می‌آید ولی کم کم بیرون می‌آید فقط باید صبور باشید. خبری خوش برای شما در راه است که در روزهای نخست این ماه به گوشتان می‌رسد و از شنیدن این خبر خیلی شاد می‌شوید طوری که شاید ساعتها یا روزها از این خبر خوشحال باشید. اگر خادم هستید یک رازی برای شما فاش می‌شود که فاش شدن این راز شما را همچنان زده می‌کند و برای یک مدت مات و معیوب می‌شوید به چند مهمانی دعوت می‌شوید که بیشتر این مهمانی‌ها دوستانه است و در جمع دوستان قرار می‌گیرید و بگو و بخند زیادی می‌کنید و یک سری خاطرات گذشته را هم مرور خواهید کرد. مدتی است که گرد و بستگی در کار تان آتداخته‌اند که باید این گرد و بستگی را باز کنید تا زنگینان دوباره بپس روای اول برگردد چون در حال حاضر در دست بستگی قرار دارید و این گره و بستگی روی روزی و کار شما اثر گذاشته است و ممکن است یک سری ضرر و زیان متحمل شوید.



شهریور

خوش قلب و مهربان هستید ولی کسی قدر تان را نمی‌داند. افراد طمع کار زیادی دنبال شما هستند و به شما طمع دارند و می‌خواهند چیزی را از چنگ شما در بیابند و مراقب باشید اگر با کسی شریک هستید مراقب بکنان باشید. چند قطره اشک در یکی از روزهای این ماه می‌ریزید که از روی ناراحتی و غم است. دلناتان شکسته است ولی آینده خوبی دارید و صاحب قدرت هستید و به خودتان می‌بالید ولی در گذشته سختی یاد کشید بدوری آینده ناامید هستید. ولی آینده شادی دارد اگر پشت مائشین می‌باشید خیلی مراقب باشید یک خطر تصادف در این ماه دارد و یک خسارت مالی به شما می‌خورد. از خداوند چیزی طلب کردید که حاجت‌روا می‌شوید یک فردی شما را مثل جدمی یاد و نامراقب شماست حواستان به این فر دهاش و روز دشمینی با حسادت است. یک قرار داد یا یک نامه ملکی امضا می‌کنید که این امضا هر چی هست در دسرهای زیادی دارد اما شما شادولی ارزش دارد و باعث سر بلندی برای شما می‌شود. از دست یک خادم یک ناراحتی و دلخوری در پیش دارید. یک عروسی دعوت می‌شوید که رفتن به این عروسی به خود شما بستگی دارد اگر بروید خوب است. روز ۱۸ دی ماه روز خوبی برای متولدین این ماه است. مجردین این ماه یک موضوع عاطفی و احساسی تازه دارند و یک فرد جدید به زودی به زندگی شما قدم می‌گذارد که به شما ابراز علاقه می‌کند و قبول و انتخاب این عشق دست خود شماست ولی با این فرد خاطرات شیرینی دارد و روز و داین فرد یک انگیزه در شما به وجود می‌آورد اگر الف نام هستید یک برگزیده دارید و به یک چیزی که دلخواهتان است می‌رسید. پول بزرگی برای شما در راه است و این پول به زودی به دست شما می‌رسد و برای این پول یک برنامهریزی می‌کنید و این برنامه‌ریزی به نحو احسن برای هر چیزی که باشد جفت و جور می‌شود. از دست یک کسی که الف یا دال دارد زیاد حرص می‌خورید و عصبانی می‌شوید ولی این حرص حافظتی خودی هست و هیچ فایده‌ای روی زندگی یا آینده شما نخواهد داشت اگر متاهل هستید همسر تان شاغل است یک جایجایی دارد و این جایجایی حتی اگر در رابطه با شغلش باشد مثبت است. خیر یک جدایی و طلاق می‌شوید که ناراحت می‌شوید و یک عکس العمل نشان می‌دهید ولی کاری از دست شما بر نمی‌آید. چند ناراحتی و ناراحتی در این ماه از همسر تان دارد که این ناراحتی زود گذر است ولی در بدامها همسر تان می‌آید و از دلناتان می‌آورد. گاهی اوقات گریه‌های زیادی می‌کنید و گریه‌هایتان خداوند را صدا می‌زنید و دلناتان باز می‌شود. سر در دهای زیادی دارید با سر گریه حتما به دکتر مراجعه کنید و این درد را بر سر می‌نگیرید. بار مسئولیت زیادی روی دوش شماست و گاهی از زندگی خسته می‌شوید و حالت فرار دارید و این به خاطر مسئولیت‌هاست. دنبال روی یک کار اداری یا دولتی یا قانونی می‌شوید شاید گرفتن یک مدرک باشد و این مدرک هر چی هست به دست می‌آید فقط یک کم تلاش می‌خواهد. بعضی از متولدین این ماه یک جایجایی غیر منتظره و اتفاقی دارند طوری که باورشان نمی‌شود. از لحاظ عشق و محبت ماه پر از محبت و عشق با همسر تان دارید و او جلوی شما مطیع است و روزهای خوبی را سپری می‌کنید. یک پول را هم در این ماه برای فرزندان اگر دارند خرج می‌کنید ولی به شادی خرج می‌کنید یک سری مهمان گنج‌گاو به منزل شما وارد می‌شوند که آمدنشان از روی خیر چینی است حواستان به سخن گفتن با این افراد باشد. اگر با کسی قهر هستید راه آشتی باز است و به زودی دوباره یک ارتباط عاطفی بین شما برقرار خواهد شد و او بر می‌گردد.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



مهر

از روز ۲۰ دی تا ۳۰ دی یک موفقیت دارید که این موفقیت به خاطر یک خبر خوشی است و این خبر روی مسیر زندگی شما تاثیر مثبتی می‌گذارد. یک فردی شما را دوست دارد و خواهان شماس است و با سیاست می‌خواهد به سمت شما بیاید. با این فرد چند دیدار در پیش دارید که در این دیدارها متوجه احساس و عشق و علاقه این فرد به خودتان می‌شوید. اگر اهل ورزش هستید خوب است و این ورزش روی سلامتی شما خیلی تاثیر گذار است و اگر اهل ورزش نیستید سعی کنید ورزش زیاد بکنید برای شما مفید است. خیلی گریه دارید و تک‌تک اشک می‌ریزید و این بخاطر یک ضرب‌وهی و یا عاطفی که با خود دارید یا می‌خورید و در این شرایط فردی را نفرین می‌کنید ولی بعد متوجه می‌شوید که کارتان بیهوده بوده و فایده‌ای ندارد.

یک پیشنهاد برای یک شروع جدید با ازدواج دارید که این پیشنهاد برای چند روز فکر نان را به خود مشغول می‌کند و این پیشنهاد برای مجردین این ماه است که شاید چندبار کارتان با این فرد به صحبت و گفتگو کشیده بشود ولی قبل از تصمیم خوب تحقیق کنید و احساسی نداشته باشید. دشمن زیاد دارد و این دشمن هادر صدمه‌خیزه زدن به شما هستند ولی هر قدمی که برای دشمنی با شما بر می‌دارند باید چرخ خودشان می‌شود و خودشان گرفتار می‌شوند و این به خاطر قلب پاک شماست. زندگی شما مدتی در یک کندی قرار می‌گیرد و دست به هر کاری که می‌زنید به این بست می‌رسید و این کندی به خاطر یک بستگی است که فردی در زندگی شما می‌اندازد و از روی حسادت است. عده‌ای می‌خواهند راه شما را ببندند و با شما دشمن هستند و دائم جاسوسی و خبرچینی شما می‌کنند مقابل آنها بایستید. اگر قصد رفتن به یک سفر تفریحی خارج از ایران را دارید سعی کنید بروید تا روحیه‌تان را یک کم تغییر بدهید. برای یک تصمیم بر سر یک دوراهی قرار می‌گیرد که کاری را انجام بدهید یا ندهید ولی این تصمیم شما ۵۰-۵۰ است نه بد است و نه خوب.

برای کسی که دوستش دارد می‌خواهید کادو بخرید. می‌خرید و می‌دهید و عشقتان را خوشحال می‌کنید و برای عزیزتان یک سورپرایز است. چند تا شانس پشت سر هم دارید که این شانس‌ها زندگی شما را از این رویه آن رویه کند و به خواسته‌های دلتان می‌رسید و روزهای خوبی از حال به بعد خواهید داشت. اگر از ناخوشی گاهی اوقات احساس دردمی کنید با قلب شمامت با هر بوط به در بهمان است و این در در اسریری نگیرید و حتما به دکتر مراجعه کنید. دست یک گرگ و یک خردش را تان رومی شود که این فرد را از زندگیتان کنار می‌گذارد و پوچش می‌کنید و این قطع رابطه به نفعتان است. یک فاصله و یک دوری دارید که در این ماه است و در این فاصله در چشم انتظاری به سر می‌برید شاید یک قهر یا کدورت باشد ولی به هر کس که هست این فرد شما را دوست دارد و دوباره در رابطه تان با این شخص برقرار می‌شود و آشتی دارد. خواهان زیاد دارد و افراد زیادی شما را دوست دارند و این به خاطر رفتار و کردار خودتان است. از یک تلفن حرف می‌شنوید که این حرف‌ها هر چی هست شما را به هم می‌ریزد و ناراحتتان می‌کند. اما به روی خودتان نیاورید. یک شانس بزرگ در رابطه با یک چهار دیواری به شما رو می‌کند که این شانس خواست و یاری خداوند است و اگر کار مثبت و سندی دارد بد این نسبت و سنده نتیجه می‌رسد و یک کار اندازی یا قانونی دارد. که مر بوطه به این نسبت و سندی شود ولی به انجام می‌رسد.



آبان

اگر شاغل هستید در محیط کاری شما افراد گرگ صفت زیادی هستند که به شما حسادت می‌کنند. ولی ظاهر خوبی با شما دارند پس حواستان را جمع کنید و بی‌گدار به آب نزنید. اگر دل‌تان گرفته است با ریختن چند قطره اشک سبک می‌شوید و حالتان خوب می‌شود. مجردین شانس از دواج دارند و بیشتر مجردین به رویای ازدواجشان می‌رسند فقط خیلی ترس از آینده دارید که این ترس بیهوده است. اگر چیزی از خداوند در خواست کرد دید حاجت روا می‌شود. به یک عروسی دعوت می‌شوید که اگر بروید به شما خوش می‌گذرد. برای یک چهار دیواری یا ملک اگر دارید یک مشکل پیش می‌آید که به خاطر این مشکل ملکی چند وقت در خون و دل و ناراحتی قرار می‌گیرد.

اگر در فکر رفتن سفر خارج از ایران هستید این سفر خارج از ایران را می‌روید. فردی جلوی شما مطیع می‌شود یا همسر تان است یا کسی است که در حال حاضر در زندگی شماست و به شما احساس علاقه دارد و روزهای خوبی را در این ماه با این فرد سپری می‌کنید. یک شخص طمع کار دوروبر تان است و می‌خواهد چیزی را از چنگ شما دور بیاورد و کمال طمع به زندگی شما دارد و فردی زیور باز است و زیور بونری می‌دارد در هر صورت سعی کنید در بیان شخص را نخورد. تا متضرر نشوید. خوش قلب و مهربان هستید ولی افراد دور و بر تان افراد خوبی نیستند و شمار از اندر احوال می‌کنند و قدر تان را نمی‌دانند و دست شما نمی‌کشد. یک سری از متولذین این ماه درگیر کاری هستند که این کار را با مشکلات زیادی همراه است و فعلا در این کار اونی صبر است و باید فعلا صبر کنید تا این کار بالاخره درست شود و این به خاطر یک فرمودی است.

با یک در نام یک مدت فاصله یا دوری در این ماه در پیش دارد شاید یک قهر یا دلخوری باشد ولی زودگذر است و اگر پیش بیاید زود هم دفع می‌شود. روز ۱۰ دی ماه روز خوبی برای شماست و یک اتفاق بسیار جالب در این روز خواهید داشت. اگر چشم انتظار هستید و این انتظار شما را خسته کرده است از این چشم‌انتظاری در هر زمینه که هست بیرون می‌آید. فردی مودی قصد ناراحت کردن شما را دارد و گادگاه شما را آزار می‌دهد و این آزارها شمار از بامی نجاتدولی شما به روی خودتان نمی‌آورید یا باور بدهید بهتر است. یک تماس تلفنی دارید که این تماس یک در بسته به روی شما باز می‌کند شما بگره‌ها پولی یا یک راه عاطفی یا یک راه کاری به روی شما با این تماس تلفنی باز شود و در نتیجه احساس هستید و روزهای آینده از کسی که بهش علاقه دارید بگریختن و ناراحتی دارید که خیلی بهم می‌ریزد. اگر مجرد هستید و دنبال تحصیل، در تحصیل یک سری موفقیت دارید و به یک سری از آرزوها و روایاتان می‌رسید. اگر زیر ۲۸ سال هستید ۲۸ سالگی خوبی دارید و یک پیروزی در این سن خواهید داشت.

اگر متاهل هستید همسر تان با حمایت شما به یک خواسته‌اش می‌رسد و شما در رسیدن به خواسته همسر تان خیلی تلاش می‌کنید و با حمایت شما به یک آرزویتان دست پیدا می‌کند. اگر در زندگی شما اختلاف وجود دارد مشکل از خود شماست سعی کنید در رفتار و کردار تان یک تجدید نظر داشته باشید تا این اختلافات برطرف شود.

یک نفر در نزدیکی شما بار دار می‌شود یا خود شما اگر خانم هستید و قصد بارداری دارید بار دار می‌شوید یا کسی است که به شما نزدیک است و این بارداری باعث شادی شما می‌شود.



آذر

فردی لجباز هستید و در این ماه یک لجبازی می‌کنید که این لجبازی اصلا به نفع شما نیست و ممکن است از این لجبازی پشیمان شوید پس حواستان را جمع کنید. یک جابجایی یا یک تغییر خیلی جزئی دارد که این تغییر برای شما نفع زیادی دارد و از این تغییر سود می‌برد. از یک فرد خودی یک ضربه می‌خورید که این ضربه باعث می‌شود اشک شما در بیاید و خیلی ناراحت و دلخور می‌شوید چون توقع این ضربه را ندارید. یک بستگی در کار تان است و یک نفر این بستگی را در زندگی شما انداخته است باید این بستگی را رفع کنید اما مراقب باشید به دام خرافات و سواستفاده‌گران نیفتید. یک فرار داد و یا یک سند مربوط به یک چهار دیواری امضا می‌کنید که این سند چه زمین یا خانه یا شاید کاری هر چی هست امضا می‌شود و از بسته شدن این فرار داد همچنان زیادی دارید و خوشحال هستید. اگر فردی در زندگی شما بوده و رفته است برمی‌گردد و می‌خواهد یک ضربه عاطفی یا روحی را برایتان شمس جبران کند پس سعی کنید به او فرصت جبران را بدهید تا بعد افسوس نخورد. یک بار در زندگی تان شکست بزرگ داشتید که در رابطه با این شکست فردی را زیاد نفرین می‌کنید. به خاطر این بستگی‌ها راه‌های شانس شما بسته است و دست به هر کاری که می‌زنید به این بست می‌رسید و مدتی است که این اوضاع در زندگی شما به وجود آمده است و گاهی احساس درد شدید از ناحیه سر می‌کنید که این هم به خاطر این گره بستگی است. اگر دنبال وام یا پول هستید این وام با این پول راهش برای شما باز می‌شود و با وجود حرص و جوش زیادی که دارد اما به دست شما می‌رسد و خیلی از برنامه‌های مالی شما را به نوا حسن در دست می‌کند. یکی از پنجشنبه جمعه‌های دی ماه برای متولذین آخر پراز خاطر و خوشی خواهد بود طوری که از لحظه به لحظه آن لذت خواهید برد.

اگر به دنبال راه چاره‌ای برای ادامه زندگیتان هستید این راه چاره را سه زودی پیدا و زندگی شما دوباره آرامش اول را به دست می‌آورد. قهر و آشتی‌های زیادی دارید یا کسی که دوستش دارید و این به خاطر فرد مقابل شماست که لجباز و یک دنده است و باعث این کدورت‌ها و قهر و آشتی می‌شود. از دست یک م‌نام یک گره می‌کنید و اشک شما را در می‌آورد و امضا تان را خرد می‌کند. پشت کار خوبی دارید و در هر کاری که اراده می‌کنید موفق می‌شوید و این به خاطر اراده قوی خود شماست. دشمن زیاد دارد ولی این دشمن‌ها پنهان هستند ولی در منزل شما رفت و آمد دارند مراقب این افراد دور و باشید. چند راه به زودی در زندگی شما باز می‌شود که باز شدن این راهها خواست خداوند است که با دادن چند پیشنهاد است که اگر روی این پیشنهادها بیشتر فکر کنید و با دقت تصمیم‌گیری کنید موفقیت از آن شماست. مساه پر از روزی در آمد دارید و پولهای زیادی به دست شما می‌آید که این پولها حلال مشکلات مالی شما می‌شود و اگر فرض یا بدهی به کسی دارید این فرض‌ها و بدهی‌های شما پرداخت می‌شود. یک مسافرت در یایی می‌روید که دسته جمعی است و خیلی بگو و بخند می‌کنید و افراد خوش سفری دنبال شما هستند از افرادی که می‌ماند دارد یک خبری مهم دریافت می‌کنید که خیلی تعجب می‌کنید و همچنان زده می‌شوید.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



دی

درگیر یک کار قانونی می‌شوید و برای چند وقت در یک مسیر اداری برو و بیا پیدا می‌کنید و خیلی‌س در این راه استرس و نگرانی خواهید داشت. اگر متاهل هستید به همسر تان وفادار هستید و همسر تان را خیلی دوست دارید و قصد دادن یک کادو به همسر تان را دارید و این کادو را می‌دهید. از یک مردی یک خبری مهم دریافت می‌کنید که خیلی جا می‌خورد. خطر زودی دارید مراقب وسایلی شخصی تان باشید. به زودی فرد مناسب سر راه مجردین این ماه قرار می‌گیرد. ورود این فرد باعث دلگرمی و انگیزه در زندگی شماست و یک خلاء عاطفی را از زندگی شما بوج می‌کند و روزها و خاطره‌ها و دیدارهای زیادی را با این فرد پشت سر هم دارید که به نتایج خوبی برای شناخت روی این فرد می‌رسید. یک دیدار در شب یا غروب دارید که این دیدار برای شما دلشوره و استرس زیادی دارد ولی آینده روشن است. افراد خیرچین و کنجکاو زیاد دارید مراقب حرف زدن تان با دیگران باشید چون افراد دور و بر تان دور و دو شخصیت هستند. راستی؛ تولد تان مبارک! به زودی هدایای زیادی از افرادی که دوستتان دارند دریافت می‌کنید و یک سورپرایز هم دارید که این سورپرایز جالبی برایتان است. از ناحیه چشم یک ناراحتی برای شما پیش می‌آید که کار تان به دکتر می‌کشد و یک خرجی روی دست شما می‌گذارد. خبری خیلی خیلی خوش دارید که ایمن خبر یک تحول جدید در زندگی شما به وجود می‌آورد و کاری برای شما جفت و جور می‌شود که به یکی از خواسته‌های تان می‌رسید و روزهای خیلی شاد و پربرای را پشت سر می‌گذارید. اگر پشت ماشین می‌نشینید یک خطر تصادف دارید یا موتورسوار هستید به هر حال مراقب باشید. از فردی که فای قی دارد یک ناراحتی و دلخوری چند روزه دارید که برای چند روز با این فرد سرسنگین می‌شوید. اگر دنبال کار یا شغل هستید به هدف تان می‌رسید و به زودی شاغل می‌شوید و یک قرارداد کاری امضا می‌کنید و راه روزی به روی شما باز می‌شود.

اگر به یک جراحی فکر می‌کنید و قصد زیبا شدن دارید این جراحی بسیار خطرناک است. از آن دوری کنید که عواقب تلخی دارد. افرادی که در اسمشان ه دارد به زودی یک موفقیت بزرگ دارند که به خودشان می‌بالند. ضربه‌های زیادی در زندگی خوردید که تگ تگ اشک ریختید ولی دوباره یک ضربه روحی یا احساسی دارید که باز چند قطره اشک می‌ریزد. دست یک دوست دور و برای شما رو می‌شود که این فرد را از زندگیتان کنسار می‌گذارید و بوجش می‌کنید. خوش قلب و مهربان هستید ولی جوب خوش قلبی تان را زیاد می‌خورید. فردی در گذشته شما بوده است که رفته است ولی به زودی این فرد را خواهید دید. اگر خانم مجرد هستید یک خواستگار دارید و به زودی یک میزگرد از دواج دارید و خانوادگی است چشم‌هایتان را خوب باز کنید و احساسی تصمیم نگیرید. یک پول تا آخر دی ماه به دست شما می‌رسد و این پول باعث آرامش و خوشحالی شما می‌شود ولی زود هم خرج می‌کنید چون ولخرج هستید.



بهمن

اگر وسیله نقلیه دارید یک خرجی روی دست شما می‌گذارد و با حرص این پول را برای وسیله نقلیه تان خرج می‌کنید. اگر قصد سسراکت یا ساخت و ساز دارید یا می‌خواهید کار ساخت و ساز شروع کنید این کار خیر و نیک است فقط باید خودتان بخواهید. افراد زیادی در زندگی شما در دسر درست می‌کنند و می‌خواهند در زندگی شما دخالت کنند ولی سعی کنید به این افراد اهمیت ندهید و از زندگیتان بوجشان کنید. مجردین این ماه بزودی با یک فردی آشنا می‌شوند یا آشنا شدند که ورود این فرد در زندگی سرد و بی روح شما خوب است ولی ممکن است بر سر یک دوراهی باورده این فرد قرار بگیرد. دلشوره‌ها و استرس‌های عاطفی و احساسی برای شما به وجود می‌آورد. چند قطره اشک یا به تازگی ریختید یا می‌ریزد ولی این گریه و این اشک از روز ناراحتی و دلنگینی است و دلناتان برای چند روز در این ماه می‌گیرد. در یک چشم انتظار ی به سر می‌برید که این انتظار دفع می‌شود ولی آرام آرام خبرهای خوب و خوشی برای شما در راه است و شنیدن این اخبار باعث شادی و سر بلندی شما می‌شود ممکن است در خصوص مسائل احساسی باشد. پشت کار خوبی دارید و دنبال روی هر کاری که هستید اگر با همین اراده و پشت کار جلو بروید به هدف بزرگی دست پیدا می‌کنید و به خودتان می‌بالید و احساس غرور می‌کنید. چند تا تغییر به زودی در زندگی شما رخ می‌دهد که این تغییرات روشن و پریار است و یک سری درهای بسته روی شما باز می‌شود.

در اطراف خود افراد دور و پار دهمه ظاهر خوبی با شما دارند و در باطن چشم ندیدنتان را دارند. اگر شاغل هستید کار پر از حرص و جوش دارید و در محیط کار تان خیلی استرس و نگرانی دارید و زیاد ناراحت می‌شوید. یک سری از متولدین این ماه در حال حاضر در یک گرفتاری مالی قرار دارند که اگر به دنبال وام یا پول هستند به زودی راه این پول برایشان باز می‌شود و از این ننگهای مالی بیرون می‌آیند و دوباره به یک آرامش خاطر می‌رسند. اگر زندگی شما دچار اختلاف شده است و از لحاظ خانوادگی در مسیر جدایی قرار دارید شاید این جدایی صورت بگیرد و از یک فکر و خیال و بلاتکلیفی با این جدایی خلاص شوید.

روزهای ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ دی ماه روزهای خوبی برایتان است. فردی که با شما در حال لجبازی است می‌آید و جلوی شما مطیع می‌شود و این باعث یک آشتی و صلح می‌شود و دوباره یک ارتباط بسیار خوب و مثبت برای شما برقرار می‌شود. از فردی که سی یا ش دارد یک دلخوری و ناراحتی برای چند روز دارید که از دست این شخص خیلی حرص می‌خورید و چاره‌ای جز تحمل این فرد را ندارید. یک پیشنهاد برای چند روز فکر متولدین این ماه را بهم می‌ریزد و برای این پیشنهاد باید با مشورت تصمیم بگیرید و روی این تصمیم دقت داشته باشید ولی بی‌گدار در هر رابطه که باشد به آب نزنید.

اگر شغل دولتی یا اداری دارید یک پست و مقام به شما داده می‌شود و یک قرارداد جدید کاری امضا می‌کنید که با گرفتن این پست از لحاظ درآمدی و روزی در یک موقعیت جدید قرار می‌گیرید و افزایش درآمد دارید.

فردی به شما علاقه دارد ولی علاقه‌اش را از شما پنهان می‌کند و نمی‌خواهد شما متوجه این عشق و علاقه بشوید.

اسفند



جابجایی دارید که برای این جابجایی با مشکلات زیادی روبرو می‌شوید که کم کم با حوصله این مشکلات برطرف می‌شود و جابجا می‌شوید. خوش قلب و مهربان هستید و به این خاطر خداوند خیلی به شما نظر می‌کند و همیشه در زندگی شما لطف و نظر خداوند وجود دارد. مجردین این ماه در شرایط از دواج قرار می‌گیرند و درهای امید و شادی به روی مجردین باز می‌شود ولی مراقب باشید خودتان باشید این فرصت خوب و مناسب را از دست ندهید چون ممکن است به خاطر یک عشق این از دواج را نادیده بگیرید.

اگر آقا هستید خیلی خانواده دوست هستید و هر کاری که انجام می‌دهید بدون اهمیت است و این شما را ناراحت می‌کند. دیگران حسرت زندگی شما را می‌خورند ولی خودتان از زندگی شکایت و ناله دارید ولی قدر زندگیتان را بدانید و دست از ناشکری بردارید.

یک شادی و هیجان غیر منتظره دارید که فکرش را نمی‌کنید و این شادی به واسطه یک تلفن برای شما صورت می‌گیرد شاید به خاطر یک گفتگوی تلفنی یا یک خبر تلفنی باشد به هر حال خیلی خوشحال می‌شوید و به یکی از خواسته‌های تان می‌رسید. اگر موتورسوار هستید یا فردی موتورسوار دور و بر تان است یک خطر دارد حتما قوانین را رعایت کنید و کلاه ایمنی بگذارید. پولهای ریز ریز به دست شما می‌رسد ولی زود هم خرج می‌شوند و به چشم نمی‌آیند. اگر با کسی قهر هستید یا اختلاف بین شما و کسی به وجود آمده است این اختلاف برطرف می‌شود و این قهر به آشتی ختم می‌شود ولی سر این آشتی حرف و سخن زیادی هم به گوش تان می‌رسد که اصلا اهمیت ندهید و یک گوش تان در و یکی دروازه باشند. یکی میزگرد مالی دارید که در این میزگرد همگی دچار استرس هستید ولی این میزگرد به جایی نمی‌رسد و بی نتیجه به پایان می‌رسد در هر رابطه که تشکیل شود. متاهلین این ماه روزی پر از استرس دارند که این استرس‌ها به خاطر مشکلات مالی است که دارند و با مشکلات مالی زیادی دست و پنجه نرم می‌کنند شاید برای جور کردن پول یک مشکل بخورد. اگر شاغل هستید هفته پرکاری دارید که سسرتان شلوغ است و وقت سسر خوراندن ندارید. یک درد یا یک ناراحتی از ناحیه پا برای چند روز در این ماه شما را کلافه می‌کند و یک مسافرت دسته جمعی می‌روید که با خانواده یا دوستان است و این سفر خیلی خیلی به شما خوش می‌گذرد و بگو و بخند زیادی می‌کنید.

از یک راز فامیلی که بی خبر بودید آگاه می‌شوید و خیلی از فاش شدن این راز تعجب می‌کنید و شاید برای چند دقیقه یا چند ساعت هیجان زده بشوید. اگر در دوازده ناحیه قفسه سینه دارید حتما به دکتر مراجعه کنید و این درد را سرسری نگیرید. فردی را دوست دارید و دائم به این فرد فکر می‌کنید اگر قصد دارید برای این فرد هدیه‌ای تهیه کنید خوب است بخريد و بهش بدهید چون باعث محبت و عشق بین شما می‌شود. اگر کسی شما را دوست داشته است و از زندگی شما رفته است او دوباره به سمت شما بر می‌گردد چون به شما وفادار است و دوستتان دارد فقط مغرور و لجباز است به او یک فرصت دوباره بدهید.

با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



قبول سفارش و چاپ اختصاصی از
مهد کودک ها، مراکز آموزش (مدارس و
آموزشگاهها) + کلینیک های پزشکی
سلامت زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای)

در راستای توسعه فرهنگی بین اقشار جامعه، مجموعه رسانه ای «الهام گستر امروز» انتشار گروه نشریات خود را به صورت ویژه در مهد کودک ها، مراکز آموزش کلینیک های پزشکی، سلامت و زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای) آغاز کرده است و با توجه به سفارش این مراکز نشریات ذیل را به صورت ویژه و با تعداد صفحات سفارشی مراکز یاد شده چاپ و در اختیار مخاطبان این گروه قرار می دهد.

مدیران مراکز یاد شده جهت سفارش چاپ این نشریات و هماهنگی های لازم طی روزهای شنبه تا چهارشنبه هر هفته با شماره تلفن **۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵** با روابط عمومی مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز تماس برقرار نمایند.**



سفرش تعداد صفحات
با تنوع مطالب و

مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز** با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور