

دو هفته نامه

# شهرک غرب

## تصور دیگران از شخصیت شما چیست؟

نیمه اول آبان ماه ۱۴۰۲

شماره ۲۸۱ - قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

زنان یا مردان؟  
کدام را استگوترند؟

۹ قانون  
طلایی در  
عذرخواهی از  
همسرمان

۱۵ قانون  
زن ذلیلی

نکات مهم  
برای پسران  
در روز  
خواستگاری

شناخت  
همسر از روی  
رابطه با  
مادرش

۸ دشمن شما  
در زندگی  
زناشویی

مردان وفادار  
چه ویژگی هایی  
دارند؟

آقایانی که به دنبال  
همسر پولدار  
می گردند؟!

مردی که قصد ازدواج با  
شمارا دارد اینگونه رفتار می کند



# ایستگاه سلامتی Health Station

▼ **چظوری لک‌های قهوه‌ای روی پوست دست‌رواز بین بزمیم؟ بگی از بهترین ترندها برای حذف لکه‌های قهوه‌ای پوست‌روغن کرچک است. صبح و شب پنبه آغشته به روغن کرچک را روی لکه‌ها بمالید.** ☺☺

✓ **برخی از داروها باعث اختلال جنسی در افراد می‌شود. از جمله این داروها می‌توان به داروی اسپیرولین، هیدروکلروتیالید و برخی داروهای ضد افسردگی اشاره کرد. در صورت بروز مشکل با پزشک خود برای رفع مشکل مشورت نمایید.** ☺☺

▼ **کشمش به علت داشتن قند فروکتوز، دارای خاصیت مصرف سریع انرژی و کاهش وزن نیز می‌باشد. مانند هویج، برای سلامتی چشم نیز خوب است. باعث تقویت اعصاب می‌شود.** ☺☺

✓ **تمام سبزیجات برگ سبز برای سلامتی موها مفیدند. زیرا حاوی ویتامین‌های A و C هستند که به طور طبیعی موها را مرطوب نگه داشته و محکم می‌کنند.** ☺☺

● **یک راهکار ساده و ارزان برای سفید کردن دندان‌ها در خانه مقداری توت‌فرنگی را له کنید و با مسواک روی دندان‌ها هفته‌ای ۲ بار بمالید. توت‌فرنگی به علت داشتن مالیک اسید خاصیت سفیدکنندگی دارد.** ✨☺☺

✓ **مسی دارای خواص ضد میکروبی، آنتی‌اکسیدان، ضد سرطانی و ضد التهابی است. نوشیدن آب نگهداری شده در ظرف مسی در اول صبح با معده خالی باعث بهبود عملکرد تمام ارگانها و متابولیسم بدن می‌شود.** ☺☺

▼ **عقد مسکوب‌های چسبیده دهان و دندان را از بین می‌برد و ریشه دندان را تقویت می‌کند. همچنین تاثیر به‌سزایی در درمان کم‌خونی دارد.** ☺☺

● **افراد زیادی خیار شور دوست داشته‌اند و آن را همراه غذا میل می‌کنند. اما اگر آن را همراه با غذای حاوی شکر مصرف می‌کنید بدانید ترکیب سرکه اسیدی و شکر موجود در غذا باعث ساییدگی مینای دندان می‌شود.** ✨☺☺

✓ **بر خلاف آب، نوشیدن یک فنجان چای یک ساعت پس از خوردن غذاهای چرب و سنگین منجر به بهبود جریان خون در عروق معده و در نتیجه کمک به هضم غذا می‌شود و احساس راحتی زودتر در معده پدید می‌آورد.** ☺☺

▼ **گوشت بوقلمون دارای پروتئین بالا، حداقل چربی اشباع و کمترین سطح کلسترول است. همچنین منبع خوبی از ویتامین‌ها و املاحی چون منیزیم، مس آهن روی و پتاسیم است.** ☺☺

● **سایندویج تخم‌مرغ‌پختن بهترین صبحانه برای دفع اموزن است زیرا باعث تقویت رشد کاهش بیماری‌های عفونی و انگلی افزایش سلامت گوارش و افزایش ایمنی بدن می‌شود.** ✨☺☺

✓ **فندق بهترین نوع آجیل برای افراد مبتلا به دیابتی بوده و باعث تقویت مغز می‌شود. مصرف پسته نیز فشار خون را تنظیم کرده و مانع از افزایش و کاهش آن می‌شود.** ☺☺

▼ **اگر به جای خوردن صبحانه کامل، کیک و کلوچه بخورید به سرعت قند خون بالا رفته و بعد از چند ساعت، افت قند خون و گاهی ضعف شدید را باعث می‌شود.** ☺☺

✓ **استفاده طولانی مدت از دستکش‌های پلاستیکی موجب افزایش تعریق پوست، حساس شدن و آسیب پذیر شدن آن می‌شود. بیش از ۳۰ دقیقه از این دستکش‌ها استفاده نکنید و زیر آن یک دستکش نخی بپوشید.** ☺☺

✓ **برای کاهش درد نیش زنبور می‌توان یک تکه کوچک گوشت را روی محل نیش‌زدگی قرار داد، سرد آرام می‌شود.** ☺☺



▼ **افرادی که به طور مداوم از هدفون استفاده می‌کنند علاوه بر کاهش قدرت شنوایی، دچار آسیب‌های دیگر گوش نظیر شنیدن صدای سوت، سردرد، آلودگی گوش و... می‌شوند.** ☺☺

● **یکی از دلایل پرش پلک و چشم می‌تواند تومور مغزی باشد. اگر به طور مرتب دچار پرش پلک و چشم می‌شوید حتماً به پزشک مراجعه کنید.** ☺☺

● **هر گاه صلیبه چشم نوزاد قرمز یا صورتی رنگ شود، دلیل وجود عفونت در چشم است و باید بلافاصله پزشک را در جریان قرار داد.** ✨☺☺

▼ **کرفس سرشار از ویتامین سی است و به عنوان یکی از ۱۰ ماده غذایی است که می‌تواند برای پیشگیری از سرطان مفید باشد. برای تقویت لته، موبرگ‌های پوستی و جلوگیری از سرماخوردگی کاربرد دارد.** ☺☺

✓ **مصرف نارنگی یک ساعت قبل از خواب می‌تواند شما را از بی‌خوابی نجات دهد و موجب خواب خوب و آرامش اعصاب شود.** ☺☺

● **غذاهای بخار پز به علت از بین رفتن آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود در غذا باعث جلوگیری از چین و چروک پوست می‌شود. مردم شرق آسیا به این علت پوست‌های باطراوت دارند.** ✨☺☺

▼ **اگر صبح‌ها یک عدد سیب درختی بخورید و شب‌ها قبل از خواب شیر میل کنید یا اینکار دیگر در روز دچار بی‌حوصلگی و خستگی نمی‌شوید.** ✨☺☺

✓ **کاهش تب: باه‌ها را تا فوک در داخل بیمار رنده شده بگذارید. همچنین جوشانده پیاز برای از بین بردن گرمای شدید بدن و تب نیز مفید است.** ☺☺

● **کم کردن اشتها: سبزی‌هایی از نوع خاصی نشاسته تشکیل شده که در برابر آنزیم‌های گوارشی مقاومت می‌کنند، خوردن آن به کم کردن اشتها کمک می‌کند.** ✨☺☺

▼ **کودک‌هایی که استفاده از تلفن همراه را، از همان خردسالی آغاز می‌کنند در اواسط سن بوجوانی کاندید تومور مغزی خواهند شد برای چند دقیقه ساکت و آرام شدنشون با سلامتی و جوشون بازی نکنیم.** ☺☺

✓ **یکی از روش‌های توصیه شده جهت سفید کردن دندان‌ها، جرم‌خاکن سرکه سب در دهان بیش از مسواک زدن است. این شیوه کاملاً بی‌خطر است.** ☺☺

● **فلل‌اشتها را کاهش می‌دهد. این ادویه با تولید حرارت باعث بالا رفتن سوخت‌انرژی نیز شده و مصرف آن در دراز مدت سب لاغری می‌شود.** ✨☺☺

▼ **اگر پوست شما چرب است حتی یک شکلات به سرعت پوست شما را جوش باران می‌کند. درمان جوش صورت: مداوم کاهو، کلم، چای سبز و عرق کاسنی مصرف کنید.** ☺☺

✓ **صبح‌ها خامه نخورد باعث افزایش کلسترول و کبد چرب می‌شود و قند خون را افزایش می‌دهد. اگر اسرار به مصرف آن دارید حداقل آن را با نان سبوس دار میل کنید تا عوارض آن کاهش یابد.** ☺☺

● **پرز پوست گیوی را بگیرد و آن را با پوست بخورید. پوست گیوی نسبت به گوشت آن ۳ برابر فیبر و ویتامین ای، سی و فولیک اسید دارد که مانع بسیاری از بیماری‌ها می‌شود.** ✨☺☺

● **بامیه سرشار از پروتئین و فیبر است و مصرف آن می‌تواند سبب کاهش ابتلا به دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی - عروقی شود.** ✨☺☺

## آیا او با من ازدواج می کند؟

# مردی که قصد ازدواج با شما را دارد اینگونه رفتار می کند



موضوع بسیار مهمی است.

### احساسات واقعی خود را بروز می دهد

اگر مردی شما را دوست داشته باشد و به زندگی مشترک با شما فکر کند، مشکلی برای بروز احساسات و عواطفش ندارد. به راحتی به شما می گوید که دلش برای تان تنگ می شود و از بودن در کنار شما، به خاطر خود شما لذت می برد. این را هم فراموش نکنید که برای مردها، این کار همیشه هم ساده نیست.

### با هیچ دختر یا زن دیگری رابطه ندارد

خیلی وقت ها شاید به این فکر کنید که آیا مردی که با او آشنا شده اید با زن یا دختر دیگری هم رابطه دارد یا نه. البته این طبیعی است که با زن یا دخترهای دیگری حرف بزند و برخورد داشته باشد بلکه مهم این است که به هیچکس دیگری علاقه نداشته باشد و شما تنها دختر مورد علاقه او باشید.

### خیلی از کارها را دو تایی انجام می دهد

مردی که از همراهی با شما در مهمانی ها خانوادگی یا جشن های عروسی ایایی ندارد، با هم به خرید می رود یا به تماشای مسابقات، یعنی به دنبال رابطه ای جدی با شماست.

### در مورد آینده صحبت می کند

اگر تنها در مورد آینده با شما حرف می زند بلکه شما را در آینده ی خود می بیند. مثلا ممکن است بگوید: دوست دارم ادامه تحصیل بدهم، اما نگران نباش، همچنان برای تو وقت خواهم داشت!

### به شما اولویت می دهد

علامت خوب دیگری که نشان می دهد مردی قصد ازدواج با شما را دارد این است که شما را به خودش ترجیح می دهد و در برنامه ریزی هایش، نظر و ایده های شما هم مهم هستند. این مرد پیش از اینکه تصمیمی بگیرد، با شما مشورت می کند و نظر شما را هم می خواهد.

### چیزهای کوچک و جزئی را به خاطر می سپارد

اگر مردی واقعا به شما اهمیت ندهد و دنبال رابطه ای ماندگار با شما نباشد، چیزهای کوچک هم برایش مهم نیستند که بخواهد آنها را به خاطر بسپارد. مثلا یادش نمی ماند که فرمز رنگ مورد علاقه شماست یا اینکه دوست دارید در یک روز سرد زمستانی بستنی بخورید.

آیا می خواهید بدانید مردی که با او آشنا شده اید قصد ازدواج با شما را دارد یا نه؟ در این مطلب علاقه می گویم که نشان می دهد این مرد به دنبال یک رابطه جدی و دائمی با شماست. مراد با مردی که با او آشنا شده اید می تواند هم خوب و خوشایند باشد و هم گیج کننده. یکی از سخت ترین و گیج کننده ترین جنبه های آن این است که دوست دارید بفهمید این مرد تا چه حد به شما علاقه مند است، آیا قصدش ازدواج است یا تنها به دنبال یک سرگرمی است؟ البته همیشه پرچم های قرمز وجود دارد که باید به آنها آگاه باشید اما اغلب افراد در این روابط متوجه این علائم نیستند با گاهی واقعا نمی خواهند متوجه بشوند! اگر مطمئن نیستید در ذهن این مرد دقیقا چه می گذرد، با نشانه های زیر می توانید تا حدودی متوجه شوید قصد واقعی او چیست.

### هدف هایش را با شما در میان می گذارد

مردی که به دنبال یک رابطه جدی با شماست، روراست است. این را بدانید که در میان گذاشتن هدف ها و برنامه های آینده چیزی نیست که مردها به راحتی آن را انجام دهند. اگر این مرد علاقه جدی به شما نداشته باشد، برنامه هایش را پیش شما رو نمی کند. با در میان گذاشتن هدف هایش با شما، او اجازه می دهد بدانید که می خواهد شما را وارد زندگی اش کند و می خواهد آرزوهای را با شما در میان بگذارد و بدانید چه در سر دارد. شما، با این کار می توانید بفهمید شما دو نفر نسبت به هم در چه سطحی هستید: هدف ها و نگرش های تان چه هماهنگی ها یا تضادهایی با هم دارند، و در چه زمینه هایی با هم سازگار ترید. از سویی دیگر، اگر با شما در مورد برنامه های آینده اش حرف نزند یعنی آینده مشترکی با شما نمی بیند.

### سعی می کند بیشتر با خصوصیات شما آشنا بشود

یکی دیگر از نشانه های بارز اینکه مردی قصد ازدواج با شما را دارد این است که از شوخی های سطحی و وقت تلف کردن های دوستانه به سمت سوال هایی عمیق تر و شخصی تر می رود. او می خواهد در مورد گذشته شما و احساسات تان بداند و با شخصیت حقیقی شما بیشتر آشنا شود. در مورد خودش هم باز تر و شفاف تر است. آرزوهای در مورد خودش حرف می زند و از بروز دادن احساسات و افکارش ایایی ندارد.

### شما را به خانواده اش معرفی می کند

این قسمت مهمی از ماجراست. مردی که به رابطه ای جدی با شما فکر می کند، شما را به خانواده اش معرفی می کند و این قدم بزرگی است که اگر این مرد برداشته، مطمئن باشید شما را واقعا دوست دارد و می خواهد با شما ازدواج کند. یادتان باشد خانواده او، دنیای او هستند و معرفی کردن شما به آنها،

● آدرس دفتر مجله: تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین،

پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم، واحد ۴

● تلفن دفتر نشر: ۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵

● چاپ جلد و متن: ● چاپخانه: نگار نقش

● آدرس چاپخانه: شهر قدس - ۴۵ متری انقلاب - خیابان صنعت پنجم

- پلاک ۴۹ ● تلفن چاپخانه: ۰۲۱-۴۶۸۹۴۰۱۳

● توزیع: شرکت نشر گستر امروز

■ صاحب امتیاز:  
شرکت مطبوعاتی  
الهام گستر امروز

■ مدیر مسئول:  
اردلان امیرزاده

دو هفته نامه سیاسی - فرهنگی  
**شهرک غرب**

# مردان وفادار چه ویژگی‌هایی دارند؟

همان‌طور که می‌دانید یکی از دلایل اینکه وفاداری سخت می‌شود کم شدن علاقه و عشق بین همسران است. حال برای اینکه وفاداری در زندگی مشترک را بیشتر کنیم به

توصیه‌های زیر توجه کنید:

## خاطرات گذشته را فراموش کنید

امروزه به دلیل اهمیت بیشتر به جوان‌ها و دادن حق انتخاب برای انتخاب همسر به دختران و پسران ممکن است که هر کدام از زن و شوهرها قبل از ازدواج، گزینه‌های دیگری برای این امر داشته باشند که به هر دلیلی به ازدواج ختم نشده است. خاطرات گذشته جزء جدانشدنی در حافظه هر انسانی است اما گاهی این خاطرات ممکن است انسان را آزار دهد یا ذهنش را از مسیر اصلی زندگی منحرف کند. رابطه این خاطرات با وفاداری به این شرح است که وقتی شما به هر دلیلی از زندگی مشترک‌تان دلنگ یا عصبی می‌شوید، ناخودآگاه به مرور گذشته می‌پردازید و ممکن است زندگی فعلی‌تان را با زندگی در کنار افرادی که در گذشته شما بوده‌اند، مقایسه کنید و همین مقایسه رفته‌رفته امکان دارد برای شما مشکل‌ساز شود. یادتان باشد زندگی مشترک در کنار بهترین زن یا بهترین مرد هم مشکلاتی به همراه دارد که غیرقابل پیش‌بینی است، پس مشکلات جزء لاینفک زندگی بوده و شما نمی‌توانید خود را گول بزنید که اگر در کنار دیگری بودید، مشکلی برای شما وجود نداشت. در ضمن وفاداری صرفاً یک پدیده بیرونی نیست بلکه همسران باید در ذهن و فکر نیز به هم وفادار باشند.



وفاداری همیشه

## مردان وفادار، انتخاب همسر قبل از ازدواج

برای اینکه بتوانید در ذهن و فکر خود نیز به همسران وفادار باشید در همان ابتدای زندگی (وقتی وارد مرحله جدیدی از زندگی که زندگی زناشویی است، شدید) دیگر به پشت سر خود نگاه نکنید. شما انتخاب خود را کرده‌اید و تصمیم به ازدواج گرفته‌اید پس دلیلی ندارد دوباره به گذشته بازگردید یا خود قرار بگذارید که هیچ‌گاه به هیچ‌کس جز همسران فکر نکنید چراکه با این کار خود را بیشتر آزار می‌دهید. سعی کنید هر روز زندگی مشترک برای‌تان سرشار از خاطرات زیبا و به‌یادماندنی شود. طوری که خاطرات گذشته در میان این همه روزهای زیبای زندگی شما گم شده و خود به خود فراموش شود.

وقتی همه‌چیز خوب و طبیعی است و شما نیز خوب باشید کار سختی انجام ندهید. هنر زندگی کردن و پایبند بودن به زندگی، زمانی است که مشکل یا سختی پیش می‌آید. معمولاً زمان‌هایی که وفاداری زوجین نسبت به هم به خطر می‌افتد، مواقعی است که مشکلی پیش می‌آید البته این نباید توجیهی باشد برای اینکه وفاداری همسران به هم زیر سؤال برود. یادتان باشد وفاداری یکی از خصوصیات لازم و ضروری همسران است که تخملى از آن جای هیچ توجیهی را نمی‌گذارد.

## وفاداری هنگام عصبانیت:

هیچ دو انسانی وجود ندارند که در کنار هم بدون اصطکاک و اختلاف نظر زندگی کنند پس لحناتی اتفاق می‌افتد که شما از دست همسران عصبانی هستید اما این دلیل نمی‌شود که بخواهید وفاداری‌تان را نسبت به او نادیده بگیرید. در این مواقع سعی کنید به وسیله کاری که شما را آرام می‌کند، عصبانیت‌تان را کنترل کنید و هیچ‌گاه هنگام عصبانیت تصمیم نگیرید.

## وفاداری در عدم حضور همسر:

وفاداری به همسر یکی از خصوصیات است که از زمانی که ازدواج می‌کنید یک لحظه نیز نباید از شما جفا شود و این وفاداری به هیچ‌وجه نباید مشروط به حضور همسران یا هر چیز دیگری باشد و اگر همسران نبود و وفادار ماندید، کار بزرگی انجام نده‌اید و فقط به وظیفه خود عمل کرده‌اید.

## وفاداری در مواقعی که همسران مرتکب خطایی شده است:

هر انسانی ممکن است در زندگی عملی اشتباه انجام دهد اما مجازات آن خیانت به او نیست. شما باید سعی در رفع خطاهای همسران و خودتان داشته باشید نه اینکه هر خطایی را با خطایی چسباند بزرگتر جبران کنید و زندگی‌تان را تحت‌الشعاع این اشتباهات قرار دهید. وفاداری شما به همسران باید همیشگی باشد و هیچ شرط و تفسیری نیز نباید در این رابطه قائل باشید.

## جلب وفاداری همسر

همان‌طور که باید در زندگی زناشویی وفادار باشیم، جلب وفاداری همسران هم یکی از وظایف ماست. شاید خیلی از کسانی که از مسیر وفاداری منحرف می‌شوند، برای خود و دیگران، رفتارهای همسران را بهانه می‌کنند. با اینکه این توجیهات قابل قبول نیست ولی می‌توان با رعایت بعضی نکات و دلت به آنها در وفادار بودن به خود و همسران کمک کنیم.

## وفادار بودن: وقتی شما وفادار باشید به

همسران این اجازه را نمی‌دهید که وفاداری را در زندگی مشترک از یاد ببرد.

## صداقت: یکی از مظاهر وفاداری، صداقت

است و تا وقتی که شما با همسران صادق نباشید، نمی‌توانید وفادار بمانید.

## حل مشکلات: هرگاه مشکلی بین شما

و همسران پیش می‌آید، آن را حل کنید. فراموش کردن مشکلات چیزی را حل نمی‌کند اما با حل و فصل آنها می‌توانید زندگی‌تان را بهبود ببخشید.

## گذشت بیجا: زندگی بدون گذشته، زندگی

بی‌ارزشی است. شما و همسران باید در مقابل هم گذشت داشته باشید تا بتوانید از اشتباهات هم بگذرید اما این گذشت باید به اندازه و بیجا باشد. اگر شما بخواهید از همه مشکلات بگذرید، تمام آنها بدون اینکه حل شوند، باقی می‌مانند و چسباً به مشکلاتی بزرگتر تبدیل شوند. در مقابل اگر بخواهید از هیچ‌چیزی نیز نگذرد و با بنفش، کینه و عصبانیت با همه مشکلات روبه‌رو شوید، نمی‌توانید زندگی موفق داشته باشید.

## رفع یکنواختی و ایجاد هیجان: زندگی و عشق را هیجان و

شادی شیرین می‌کند و شما و همسران همواره به شادی و هیجان نیازمندید. پس گاهی روند یکنواخت زندگی را بر هم بزنید و نگذارید دچار روزمرگی شوید. انسان همواره در میان یکنواختی‌های زندگی به دنبال هیجان می‌گردد. پس بگذارید هیجان را با همسران تجربه کنید و او نیز در کنار شما از این یکنواختی زندگی ماشینی بیرون بیاید.

## تمرکز روی عشق: یادتان نرود یکی از دلایل مهمی که با

همسران ازدواج کردید، این بود که عاشق هم بودید. شما همیشه عاشق بودن را در زندگی زناشویی باید اولین امر و لازمه زندگی بدانید. فکر نکنید روند طبیعی زندگی این است که با گذشت زمان، عشق خودبه‌خود از بین می‌رود و تبدیل به عادت می‌شود، بلکه عشق مثل گلخانه‌ای است که احتیاج به رسیدگی دارد و اگر شما آن را فراموش کنید و تمرکز خود را روی مسائل پیش‌پاافتاده و گذرای زندگی قرار دهید، طبیعی است که از بین برود اما اگر روی آن تمرکز کرده و در تمام مراحل زندگی، عشق را دخیل کنید و آن را پرورش دهید و با همسران همواره در تلاش باشید که این عشق را بیشتر و پایدارتر کنید، مطمئن باشید که همیشه عاشقانه زندگی خواهید کرد و این عشق هیچ‌گاه دچار عادت، روزمرگی و یکنواختی نخواهد شد.

## رفاقت: گاهی همسران در زندگی مشترک فقط برای هم یک

همخانه محسوب می‌شوند که به وظایف اولیه خود عمل می‌کنند اما باید دانست همسرانی موفقند که با هم رفیق و دوستند و همدیگر را درک می‌کنند و با هم صمیمی‌اند و می‌توانند به‌راحتی با هم به گفت‌وگو و تعامل بپردازند.

**جلب رضایت همسر:** شما همواره باید بدانید که همسران از شما و زندگی با شما راضی است یا خیر؟ گاهی شما فکر می‌کنید که به همه وظایف‌تان عمل کرده‌اید و تمام تلاش‌تان را کرده‌اید اما وقتی با همسران به گفتگو می‌نشینید و مسائلی که او مهم می‌داند را می‌فهمید شاید ببینید به اکثر آنها اهمیت نمی‌دادید. پس همسران را خوب بشناسید و بفهمید با چه چیزی خوشحال و راضی و با چه چیزی ناراحت می‌شود. حساسیت‌های همسران را پیدا کنید و آنها را در رفتار و گفتار خود در نظر بگیرید. با گفتگو و دقت می‌توانید بفهمید چگونه می‌توانید همسران را راضی نگه دارید.

**حفظ اعتماد به نفس و رسیدگی به خود:** گاهی بعضی همسران در مسائل روزمره و عادی زندگی غرق می‌شوند و خودشان را فراموش می‌کنند. این افراد را هرگاه ببینی یا در حال کار کردن هستند یا بی‌حوصله و خسته از کار زیادند و معمولاً به خود نمی‌ریزند و همیشه ظاهری به‌هم‌ریخته و روحی افسرده دارند. شما باید به جسم و روح خود اهمیت بدهید و آنها را سالم و زیبا نگه دارید تا همسر شما از وجود شما لذت ببرد. شما باید اعتماد به نفس و عزت نفس خود را همواره حفظ کنید تا جاذبه واقعی را برای همسر خود داشته باشید.

### حالا برای اینکه بدانید همسران چقدر به شما وفادار است به نست زیر پاسخ دهید:

#### ۳. برنامه‌ریزی همسران برای تعطیلات:

- الف. ترجیح می‌دهد با مشورت شما به سفری خوب بروید.
- ب. پس از اصرار شما به‌زور شما را به پارک می‌برد.
- ج. به‌تنهایی و یا دوستان به خوشگذرانی خودش می‌پردازد.

#### ۴. برنامه‌ریزی همسران برای اوقات فراغت:

- الف. دوست دارد در کنار شما پس از صرف یک غذای دوفره خستگی در کند.
- ب. معمولاً در اتاق کارش است و وقتی گرسنه می‌شود به بیرون می‌آید.
- ج. دوست دارد از خانه بیرون برود و با دوستانش باشد.

#### ۱. عکس‌العمل شوهرتان در جشن تولدتان:

- الف. اول صبح به شما تبریک می‌گوید و هدیه‌تان را می‌دهد.
- ب. حول و حوش عصر از سرکارش زنگ می‌زند و به شما تبریک می‌گوید.
- ج. به کلی فراموش می‌کند.

#### ۲. عکس‌العمل همسران برای زمانی که بیمار می‌شوید:

- الف. آن روز سرکار نمی‌رود و از شما پرستاری می‌کند.
- ب. به مادران تلفن می‌کند و می‌گوید برای پرستاری دخترش بیاید.
- ج. بدون توجه به سرکارش می‌رود و شب از شما غذای خوب می‌خواهد.

#### ۹. در مورد فشار کاری زندگی:

- الف. خرید خانه و بخشی از امور نظافت خانه را با کمال میل انجام می‌دهد.
- ب. پس از شکایت شما، بخشی را انجام می‌دهد.
- ج. هیچ‌گونه بار مسئولیتی را از دوش شما بر نمی‌دارد.

#### ۱۰. در مورد روابط خانوادگی:

- الف. با مادر و خانواده‌تان مهربان است.
- ب. با مت و اخم در مهمانی‌ها شرکت می‌کند.
- ج. به هیچ‌وجه حاضر نیست که با آنان رفت‌وآمد کند.

#### ۷. هنگامی که جایی می‌روید:

- الف. با اصرار خودش، شما را به مقصد می‌رساند.
- ب. پس از اصرار شما، با کلی غرغر بالاخره شما را می‌رساند.
- ج. اصلاً از کارهای روزانه شما خبر ندارد.

#### ۸. در مورد مسائل مالی:

- الف. از درآمد و میلی که در حساب بانکی دارد کاملاً خبر دارید.
- ب. تا حدودی می‌دانید و به زور از زیر زبانش می‌کشید.
- ج. اصلاً اجازه دخالت به شما نمی‌دهد و شما کاملاً بی‌خبرید.

#### ۵. عکس‌العمل همسران هنگام خوردن دستپخت شما:

- الف. در هر شرایطی از زحمتی که کشیده‌اید قدرتی می‌کند.
- ب. غذا می‌خورد و بدون تشکر دنبال کارش می‌رود.
- ج. معمولاً بیرون غذا می‌خورد یا اصلاً تشکر نمی‌کند.

#### ۶. عقیده او نسبت به شما:

- الف. دائم به شما اعتماد به نفس می‌دهد.
- ب. نسبت به سرو وضع‌تان بی‌تفاوت است.
- ج. دائم ایراد می‌گیرد و اعتماد به نفس‌تان را از بین می‌برد.

### کلید نست:

**نمره (۱۵ تا ۲۵):** می‌توانید امیدوار باشید تا با کمی سیاست و مهر و محبت اخلاق همسران را بهتر کنید. پس جای تردید نیست و دست از تلاش نکشید.

**نمره (۲۵ تا ۳۰):** به شما تبریک می‌گویم زیرا همسر شما بهترین همسر دنیاست پس با عشق و علاقه برای بیشتر شدن این عشق تلاش کنید.

الف. ۲ امتیاز ب. ۲ امتیاز ج. ۱ امتیاز

عددهای به‌دست آمده را با هم جمع کنید و نتیجه به‌دست آمده را بخوانید:

**نمره (۱۰ تا ۱۵):** باید جهت تغییر زندگی‌تان فکری کنید زیرا در غیر این صورت زندگی شما دوامی نخواهد داشت و از هم می‌پاشد.

### بهترین راه پیروزی آغاز نکردن دعواست

در میدان‌های جنگ، نتیجه نبرد و دستاورد پیکارگران، در پایان پیکار آشکار می‌شود و در میدان‌های ورزشی، داورانی حضور دارند و بر ورزش و ورزشکاران نظارت می‌کنند و در پایان، نتیجه تلاش ایشان و رأی داورانه خویش را اعلام می‌نمایند و برنده و بازنده را نشان می‌دهند و یا هر دو را مساوی اعلام می‌کنند، اما در میدان ستیز و جدال همسران، هر دو طرف بازنده‌اند و داور هیچ حضور ندارد و اگر هم قاضی یا داور حضور داشته باشد و یکی را بر حق و برنده و دیگری را نا به حق و بازنده اعلام کند و بازنده ناچار شود که به ظاهر به رأی قاضی یا داور گردن نهد، باز هم مشکل حل نمی‌گردد، بلکه بازنده خشمناک‌تر می‌شود و برنده، با خنک شدن دهنش، جسورتر و طلبکارتر می‌گردد و آنگاه که این زن و شوهر برنده و بازنده، به زندگی بازگردند - اگر بازگردند - دیگر از محبت، احترام، همکاری، فداکاری و آرامش که لازمه زندگی مشترک است، خبری نیست! آنگاه است که «هی برنده» بودن این نبرد، نمایان می‌شود. از آن پس، یا سکوتی سرد بر آن آشیانه نیمه ویران سایه می‌افکند، یا به اندک بهانه‌ای و گاهی بی‌هیچ بهانه‌ای، دوباره آن نبرد بی‌پایه از سر گرفته می‌شود. پس بهترین راه پیروزی در این نبرد، آغاز نکردن آن است و اگر یکی آغاز کرد، دیگری باید به‌آن تن ندهد.

### دعای همسران از کجا شروع می‌شود؟

## در جنگ همسران، هر دو طرف بازنده‌اند

#### ■ علی اکبر مظاهری

نزاع همسران معمولاً از جاهای کوچک آغاز می‌شود و تا متلاشی شدن زندگی خانوادگی پیش می‌رود. در این میدان بر زبان، آنچه که مطرح نیست، «حق» است و آنچه که حاصل نمی‌شود، «پیروزی» است. آدمی به گاه خشمناکی و لجبازی، قادر به تشخیص حق و باطل نیست و اگر هم تشخیص دهد، لجباجت و خشمناکی‌اش، توان اعتراف به حق و پذیرش آن را از وی می‌ستاند.

از این رو، می‌توان گفت که در این ستیز و نزاع، اصلاً حقی مطرح نیست، بلکه هرکس در صدد بر زمین کوفتن حریف و به لجن کشاندن اوست، به هر قیمت و با هر حربه، هرچه باناداد و هرچه شد، شد!

# خواب آسوده با طب سنتی

ملاتونین و سنبل الطیب - را توصیه می کند و می گوید: نتایج بررسی های دانشمندان نشان داده مصرف این مکمل ها تاثیر مثبتی بر کیفیت خواب انسان می گذارد. بهتر است در روزهای نخست مقدار اندکی از مکمل ها را مصرف کنید و به تدریج بر میزان مصرف بیفزایید. برای داشتن خواب راحت نباید از مکمل ها در طولانی مدت استفاده کرد. باید سبک زندگی تان را تغییر دهید تا خواب راحتی داشته باشید.

پزشکی دانشگاه پیتسبورگ و دکتر آلون اویدان، پژوهشگر خواب مدرسه پزشکی UCLA - را درباره مکمل های خواب بخوانید:

چهار مکمل برای داشتن خواب طبیعی و راحت:

- جای بابونه
- ملاتونین
- ریشه سنبل الطیب
- کاوا

دکتر پلنک مصرف چهار مکمل فوق - به خصوص

پزشکان معتقدند باید علت نداشتن خواب را احترام برادر سبک زندگی - مصرف بیش از اندازه کافئین، ورزش نکردن، کار شبانه و تماشای تلویزیون پس از رفتن به رختخواب - افراد جست و جو کرد. اگر تغییر سبک زندگی تاثیر مثبتی بر بی خوابی تان نگذاشت، مصرف دارو توصیه می شود. اما مصرف مکمل ها نیز می توانند خواب راحتی برای تان به ارمغان آورند.

در ادامه می توانید توصیه های دو متخصص خواب - دکتر شارون پلنک، متخصص مدرسه



## ملاتونین برای خواب

ملاتونین نوعی هورمون طبیعی است که به منظم شدن چرخه خواب و بیداری کمک می کند. نتایج مطالعات دانشمندان نشان داده ملاتونین تاثیر چشمگیری بر بهبود کیفیت خواب افراد می گذارد.

دکتر پلنک می گوید: ملاتونین به سرعت ترشح می شود و تاثیر می گذارد. اگر نیمه های شب از خواب برخاستید و بی خواب شدید، می توانید مکمل ملاتونین را مصرف کنید و به خواب بروید.

دکتر اویدان نیز می افزاید: مکمل های ملاتونین نیز می توانند تاثیر مثبتی بر درمان اختلال خواب بگذارند.

اما دانشمندان معتقدند باید در انتخاب زمان مصرف این مکمل دقت کرد. به عنوان مثال، در ابتدای سفری که ساعت های خواب را تغییر می دهد، باید مکمل ملاتونین را پیش از به خواب رفتن مصرف و در فواصل زمانی معین تکرار کرد.



## چای بابونه برای خواب

تعداد زیادی از افراد در طول سده های گذشته برای داشتن خوابی راحت چای بابونه می نوشیدند. نتایج بررسی های دانشمندان نشان داده چای بابونه خواص آرام بخشی زیادی دارد. نتایج پژوهش های دانشمندان ژاپنی بر روی موش ها نشان داده گیاه بابونه همانند یک دوز داروی بنزو دیازپین به موش ها کمک می کند تا به خواب بروند.

اما دانشمندان معتقدند برای شناسایی خواص گیاه بابونه بررسی های بیشتری نیاز است. کارشناسان اداره غذا و داروی آمریکا نیز پس از بررسی های متعدد اعلام کردند نوشیدن چای بابونه عوارض جانبی ویژه و خطرناکی ندارد. دکتر پلنک می گوید: دو یا سه کیسه چای بابونه را درون قوری بگذارید و رویش آب جوش بریزید و در قوری را بندید تا روغن موجود در بابونه که خواص دارویی زیادی دارد حفظ شود. اگر حساسیت دارید و باردار هستید بهتر است از نوشیدن این چای گیاهی بپرهیزید.

## سنبل الطیب برای خواب

ریشه گیاه سنبل الطیب از دو هزار سال پیش تا کنون به عنوان داروی ضد دلشوره و آرام بخش شناخته شده است. بررسی نتایج ۱۶ مطالعه نشان داده ریشه گیاه سنبل الطیب به داشتن خواب راحت کمک زیادی می کند و کیفیت خواب را بهبود می بخشد. تاثیر ریشه گیاه سنبل الطیب در دراز مدت نمایان می شود، بهتر است این مکمل را هر شب برای دوره ای کوتاه مصرف کنید. هرگز این مکمل را همراه داروهای خواب آور و الکل مصرف نکنید. به خاطر داشته باشید که حداکثر زمان مصرف این مکمل شش هفته است.



## جگر، بال و بازوهای اردک خون ساز هستند

# خواص گوشت اردک در طب سنتی



در طب سنتی، اعتقاد بر این است که گوشت اردک، گرم ترین گوشت بین گوشت طیور اهلی است. ارزش تغذیه‌ای آن بالاست. البته گوشت اردک، بسیار دیر هضم است و خاصیت نفاخی دارد. بال اردک برای افراد لاغر خاصیت چاق کنندگی دارد. مصرف این نوع گوشت، تقویت کلیه‌ها و افزایش قوای جنسی را به دنبال دارد. اگر سیستم گوارشی بدن قدرت هضم بالا و خوبی داشته باشد، این گوشت جزو بهترین‌ها برای تقویت قوای جنسی است.

جگر، بال و بازوهای اردک، خون ساز هستند و باعث کاهش تنگی نفس و تپش قلب می‌شود. خوردن پیه اردک برای تقویت کلیه‌ها، در مان سرفه، خشکی سینه، سوزش معده و خشونت صدا بسیار مفید است. مصرف تخم این پرنده هم برای رفع لاغری و تنگی سینه یا برای افرادی که به هر دلیلی دچار خونریزی هستند، توصیه می‌شود. بد نیست که تخم اردک را با پیه خود آن سرخ و مصرف کنید چون فایده بیشتری خواهد داشت.

سرکه، زنجبیل، سکنجبین، کرفس، گشنیز، دارچین و آویشن جزو مصلح‌های گوشت اردک محسوب می‌شوند. پر کردن شکم اردک با ادویه‌ها و سبزی‌هایی که نام بردیم و پختن آن با روغن زیتون، بسیار خوب است و عوارض ناشی از مصرف آن را به حداقل ممکن می‌رساند.

گوشت اردک باید قبل از خوردن کامل پخته شود. برای رفع بوی زهم اردک هم باید گوشت اردک را ۳ بار با آب جوشانند و آب آن را دور ریخت و سپس پیاز، سبزی و ادویه‌های مختلف را به آن اضافه کرد.



### کاوا برای خواب

کاوا گیاهی است از خانواده فلفل که تاثیر زیادی بر کاهش اضطراب می‌گذارد. بررسی نتایج شش مطالعه نشان داده میزان کاهش اضطراب در میان بیمارانی که گیاه کاوا را مصرف کرده‌اند در مقایسه با کسانی که دارو نخوردند بسیار زیاد بوده است. آکادمی پزشکان خانواده آمریکا اعلام کرده استفاده کوتاه مدت از مکمل کاوا برای بیماران مبتلا به اضطراب خفیف تا متوسط مفید است، اما اگر الکل می‌نوشید یا داروی کاهش کلسترول خون مصرف می‌کنید باید از مصرف این مکمل بپرهیزید. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه کرده پیش از مصرف مکمل کاوا با پزشک مشورت کنید.



### توصیه‌های مفید برای داشتن خوابی راحت

- پیش از مصرف مکمل‌های خواب، برای داشتن خواب راحت لازم است نکات زیر را بخوانید و اجرا کنید.
- ▼ از گوش گیر استفاده کنید، پنجره‌ها را ببندید، پرده‌های ضخیم و چشم بند به دیوار و چشم‌ها بزنید.
- ▼ از سه ساعت پیش از آن که به رختخواب بروید غذا نخورید.
- ▼ از چهار تا شش ساعت پیش از آن که به رختخواب بروید کافئین ننوشید.
- ▼ دست کم پنج ساعت پیش از آن که به رختخواب بروید پیاده‌روی کنید تا میزان هورمون‌های اضطراب بدن تان کاهش یابد.
- ▼ پس از خوردن ناهار نخوابید.
- ▼ یک ساعت پیش از آن که به رختخواب بروید گفت و گو کردن با افراد را متوقف کنید تا مغز تان آرام شود.
- ▼ مطمئن شوید اتاق خواب درجه حرارت و تهویه مناسبی دارد.
- ▼ تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن را بیاموزید.





# آقایانی که به دنبال همسر پولدار می‌گردند؟!!

گزارشی ویژه از عروس‌هایی که بزرگتر از دامادها هستند

مرد فروشنده، جعبه‌های رنگارنگ کوچک و بزرگی را که حاوی خریدهای زن و مرد بود به کارگش می‌دهد تا آنها را به دقت در خودروی شیک و آخرین مدل‌شان جا بدهد و بعدش با چرب‌زبانی خاص خودش رو به زن می‌گوید: «مبارک باشد یک میلیون و سیصد هزار تومان، البته اصلاً قابل‌تان را ندارد!» زن در حالی که چک‌بول‌های خود را می‌شمارد، صدای فروشنده را می‌شنود که رو به مرد جوان می‌گوید: «واقعاً مادر دست‌ودلبازی دارید؛ قدرشان را بدانید!» مرد جوان که دیگر مدت‌هاست دین نگاه‌های متعجب و پیچ‌های درگوشی برایش غالی شده، ترجیح می‌دهد به روی خودش نیاورد و سکوت کند اما باز هم این زن است که بلافاصله با گفتن اینکه: «ایشان همسر هستند، نه پسر!» فروشنده را از اشتباه درمی‌آورد. برای لحظاتی سکوت بر فضا حاکم می‌شود. فروشنده در حالی که به سختی تعجب خود را پشت لب‌خند تصنعی‌اش مخفی کرده و نمی‌داند چطور باید سر و ته قضیه را هم بیاورد می‌گوید: «حالا چه فرقی می‌کند؟ مهم این است که آدم در ازدواج شانس بیاورد.» زن و مرد معافه را ترک می‌کنند، فروشنده همچنان با نگاهی متعجب بدرقه‌شان می‌کند و آنها در حالی دور می‌شوند که ذهن هر کدامشان پر از هزاران اما و اگر ریز و درشت است که همگی در نهایت به این پرسش می‌رسد: «آیا ما واقعاً خوشبختیم...»

## عروس‌هایی که از دامادها بزرگ‌ترند

ازدواج پسران با دخترانی بزرگتر از خودشان از پدیده‌های نوظهور در جامعه است که اگرچه هنوز عمومیت پیدا نکرده؛ اما آمارهای به دست آمده از مراجع قانونی همچون سازمان ثبت احوال، گویای این واقعیت است که طی سال‌های اخیر چنین ازدواج‌هایی هرچند با حرکتی آرام؛ اما از روند روبه‌رشدی در جامعه برخوردار بوده است. امروزه کم نیستند دخترانی که در جوانی، تب رفتن به دانشگاه و مستقل شدن در آنها داغ بوده و احساس می‌کردند ازدواج، مانی بر سر راه پیشرفت‌شان است و در نتیجه پیشنهادهای ازدواج را رد کرده یا جواب منفی می‌دانند اما اکنون به سنی رسیده‌اند که تهایی آزارشان می‌دهد و مردان کمتری خواهان ازدواج با آنها هستند. در نتیجه برخی از این دختران حاضرند برای خلاص شدن از حرف و حدیث‌های اطرافیان و نگاه جامعه، با پسرنی کوچکتر از خودشان ازدواج کنند.

## وقتی پول حرف اول را می‌زند

گفتگو با برخی از زوج‌هایی که به این شیوه با یکدیگر ازدواج کرده‌اند، گویای این است که شرایط مناسب مالی و برخورداری از رفاه اقتصادی دختران یا زنان مطلقه، یکی از مهم‌ترین دلایلی است که پسران را به ازدواج با چنین دخترانی ترغیب می‌کند و در واقع موجب می‌شود یا وجودی که شرایط سنی چنین مردانی، این امکان را به آنها می‌دهد تا با دخترانی به مراتب کم‌سِن و سال‌تر از خودشان نیز ازدواج کنند؛ اما عدم برخورداری از شرایط مالی و شغلی مناسب در پسران موجب می‌شود که به‌رغم تمام مشکلات و نگرش منفی خانواده و جامعه به چنین ازدواج‌هایی تن دهند، اگرچه نمی‌توان با قاطعیت گفت که عشق و علاقه در چنین ازدواج‌هایی جایگاهی ندارد یا هیچ‌گاه عشق و علاقه نمی‌تواند دلیل اصلی چنین پیوندهایی باشد؛ اما نباید تأثیر برخورداری از شرایط و امکانات مناسب مالی و اقتصادی در ازدواج پسران یا دخترانی بزرگتر از خودشان را نادیده گرفت؛ زنتی که با مردان کوچکتر از خود ازدواج می‌کنند، در حقیقت نه تنها نقش همسر بلکه نقش یک مادر را برای همسر جوان خود ایفا می‌کنند و شوهران خود را مانند یک فرزند حمایت و تر و خشک می‌کنند؛ تنها به این قیست که در مقابل از حمایت روحی و روانی این مردان به‌عنوان یک همسر برخوردار شوند؛ این در حالی است که به دلیل سابقه فرهنگی و کلیشه‌های سنتی در مورد این نوع ازدواج‌ها، گاهی زنان مجبور به تحمل فشارها، مشکلات ریز و درشت، حرف و حدیث‌ها و گوشه و کتاب‌های اطرافیان و دوستان شده و به دلیل نوع ازدواجشان مورد اتهام و حتی تمسخر قرار می‌گیرند.

این که عرف‌شکنی‌های سنتی در ازدواج به ویژه از این منظر که مردان از زنان کوچک‌تر باشند، آیا می‌تواند به یک بحرانی‌نگران‌کننده تبدیل شود و این که آیا چنین ازدواج‌هایی موانع ازدواج بر سر راه دختران و پسران مجرد را برطرف می‌کند؟ آیا افزایش تمایل پسران مجرد به ازدواج با دختران یا زنان مجرد یا مطلقه سن بالا، راه ازدواج را برای دسته دیگری از دختران در آستانه ازدواج که در گروه سنی خود به دنبال همسر مناسبی می‌گردند، می‌بندد؟ این پرسش‌ها و هزاران اما و اگر دیگر احتمال‌هایی است که هنوز از نگاه کارشناسان و صاحب‌نظران از حد یک فرضیه به مرحله اثبات قطعی نرسیده؛ اما واقعیت این است که نمی‌توان و نباید از بحث تفاوت سنی که به عنوان یکی از فاکتورهای اصلی در ازدواج‌های ناهمسان همواره از سوی کارشناسان و مشاوران خانواده روی آن تأکید شده و می‌تواند زمینه بروز اختلاف خانوادگی و در نهایت طلاق و فروپاشی زندگی‌های مشترک را فراهم کند، غافل شد.



• عکس ترمیمی است. عکس از فیلم ازدواج‌بوس





## درمان‌های طبیعی

### برای رفع علائم کم خونی

کمبود آهن تقریباً همیشه علت ابتلا به کم خونی است. در چنین شرایطی میزان اکسیژن خون در سلول‌ها و بافت‌های بدن کاهش می‌یابد و در نتیجه عضلات ضعیف‌تر می‌شوند، تمرکز مشکل‌تر شده و بسیاری از مشکلات پوست و مو خود را تلاش می‌کنند.

کم خونی اغلب ناشی از مصرف کم ماده معدنی آهن است با این حال در موارد خاصی مانند خونریزی، نارسایی کلیه و عوارض جراحی نیز بروز می‌کند. در هر صورت شما باید به دنبال درمان کم خونی باشید چون در صورت پیشرفت، می‌تواند منجر به تاکیکاردی، فشار خون بالا، و از دست دادن حافظه شود.

خوشبختانه غیر از درمان‌های پزشکی، درمان‌های طبیعی نیز برای رفع علائم کم خونی پیشنهاد شده‌اند:

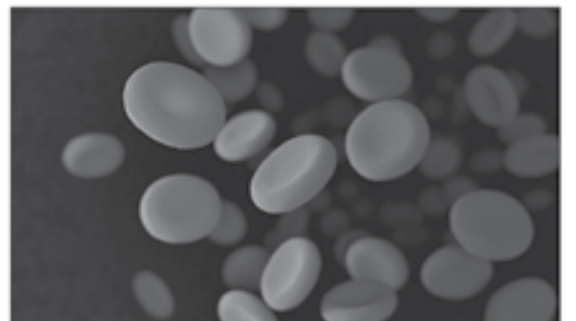
شیر و کرفس: اگر دچار عدم تحمل لاکتوز نیستید، این درمان می‌تواند مکمل خوبی برای مبارزه با علائم کم خونی باشد. این نوشیدنی حاوی آهن، اسید فولیک و اجزای آنتی‌اکسیدانی است که به بهبود کیفیت خون و بهینه‌سازی اکسیژن در سطح سلولی کمک می‌کند.

آب انگور و جعفری: انگور سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام رزوراترول است که به از بین بردن سموم خون و جلوگیری از آسیب سلولی کمک می‌کند. خواص جعفری این اثر درمانی را تقویت می‌کند و یک راه موثر برای درمان کم خونی است.

شاه توت، توت فرنگی و سیب: این نوشیدنی خوشمزه حاوی آهن و همچنین فیبرها و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که به تصفیه خون نیز کمک می‌کنند. این نوشیدنی را صبح و ترجیحاً به صورت ناشتا میل کنید.

هویج، تربچه و آب: این ترکیب به علت دارا بودن آهن، پتاسیم، و روی منجر به بهبود علائم کم خونی می‌شود. نوشیدن این ترکیب به طور روزانه، باعث تولید گلبول‌های قرمز خون شده و گردش خون را افزایش می‌دهد ضمن این که باعث بهبود سطح اکسیژن در سلول‌ها می‌شود.

جوانه یونجه، گزنه، آب: این نوشیدنی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که از درمان کم خونی حمایت می‌کند. مصرف روزانه این نوشیدنی و به‌خصوص در اواسط صبح باعث بهبود کیفیت خون شده و ضعف و خستگی را نیز از بین می‌برد.



## معرفی یک گیاه دارویی برای سرماخوردگی

ترنج برای تسکین علائم سرماخوردگی و گلودرد دم کرده برگ‌های این گیاه مفید می‌باشد و در این زمینه بسیار کمک‌کننده است. مانع از رشد «استافیلوکوکوس اوریز» می‌شود که نوعی عامل بیماری‌زای خطرناک است و به اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم شده است. ترنج مانع از مسمومیت غذایی می‌شود یا با موارد حاد میکروب‌های گوارشی از جمله ای کولای و لیستریا مقابله می‌کند و مفید است.

### خواص روغن طبیعی ترنج:

از بخار آن برای درمان افسردگی، استرس و اضطراب استفاده می‌شود. ناراحتی‌های پوستی مانند بریدگی، تبخال، ترک‌های پاشنه پا، داء‌الصدف و آکنه را درمان می‌کند. غرغره با مخلوطی از چند قطره روغن ترنج و آب با پوسیدگی دندان مقابله می‌کند. نفخ را برطرف می‌کند. در آزار آور است و باعث دفع سموم مانند اسید اوریک، صفرا، نمک اضافه و آب اضافه بدن می‌شود. مانع از بروز آکنه می‌شود. با چین و چروک پوست مقابله می‌کند. برای رفع سردرد، خارش چشم و گرفتگی بینی بر اثر حساسیت و تب یونجه، چند قطره از این روغن را روی دستمال بریزید و استنشاق کنید. آنجا که یکی از ترکیبات این روغن به نام «برکاپتین» به محض قرار گرفتن مقابل نور خورشید سمی می‌شود، پس از استفاده از روغن آن روی صورت یا بدن از قرار گرفتن زیر نور خورشید خودداری کنید.

## تاثیرات نوشیدن قهوه بر

### بهبود عملکرد قلب

یکی از محققان این مطالعه گفت: این باور عمومی وجود دارد که کافئین عامل محرک در بروز مشکلات ریتم قلب است هر چند مطالعه جامع انجام شده تأیید کننده این ادعا نیست.

به گزارش مدیکال دیلی، متخصصان در رابطه با چگونگی تأثیر مصرف کافئین روی ۲۲۸ هزار و ۴۶۵ نفر دریافتند در افرادی که به طور مرتب قهوه مصرف می‌کنند ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی ۶ درصد کاهش پیدا می‌کند. همچنین بررسی بیشتر روی ۱۱۵ هزار و ۹۹۳ بیمار حاکی از کاهش ۱۳ درصدی این خطر بود.

متخصصان استرالیایی می‌گویند: مصرف روزانه سه فنجان قهوه می‌تواند عملکرد قلب را بهبود دهد.

بر اساس یک مطالعه نوین با وجود آنکه تاثیرات نوشیدنی‌هایی از قبیل قهوه و چای به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته اما هنوز به طور قطع در مورد فواید و مضرات آنها اظهار نظر نشده است.

متخصصان در ادامه بررسی‌های چگونگی تأثیر کافئین روی سلامت دریافتند این ماده نمی‌تواند برای قلب مضر باشد. اغلب به بیماران مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی آریتمی قلب توصیه می‌شود از مصرف کافئین خودداری کنند.

متخصصان استرالیایی با اشاره به این موضوع مدعی شده‌اند که این ماده محرک می‌تواند با بهبود عملکرد قلب مرتبط باشد. علاوه بر این، نحوه مصرف این ترکیب نقش قابل توجهی در این خصوص ایفا می‌کند.



# خودشناسی در ۱۰ مرحله

کافی است کمی به خودتان رجوع کنید. یک کاغذ و قلم هم کنار دستتان باشد و جوابی را که انتخاب می‌کنید یادداشت کنید که بتوانید امتیازهایی که گرفته‌اید جمع بزنید. حاضرید؟ پس شروع کنید:

۱ - چه موقع از روز بهترین و آرام‌ترین احساس را دارید؟

الف: صبح

ب: عصر و غروب

ج: شب

۲ - معمولاً چگونه راه می‌روید؟

الف: نسبتاً سریع، با قدم‌های بلند

ب: نسبتاً سریع، با قدم‌های کوتاه ولی تند و پشت سر هم

ج: آهسته‌تر، با سری صاف روبرو

د: آهسته و سر به زیر

ه: خیلی آهسته

۵ - وقتی چیزی واقعاً برای شما جالب است، چگونه واکنش نشان می‌دهید؟

الف: خنده‌ای بلند که نشان دهد چقدر موضوع جالب بوده

ب: خنده، اما نه بلند

ج: با پوزخند کوچک

د: لبخند بزرگ

ه: لبخند کوچک

۶ - وقتی وارد یک میهمانی یا جمع می‌شوید؛

الف: با صدای بلند سلام و حرکتی که همه متوجه شما شوند، وارد می‌شوید

ب: با صدای آرام‌تر سلام می‌کنید و سریع به دنبال شخصی که می‌شناسید می‌گردید

ج: در حد امکان آرام وارد می‌شوید، سعی می‌کنید به نظر سایرین نیایید

۹ - وقتی در رختخواب هستید(در

تسب) در آخرین لحظات پیش از خواب،

در چه حالتی دراز می‌کشید؟

الف: به پشت

ب: روی شکم(دبر)

ج: به پهلو و کمی خم و دایره‌ای

د: سر بر روی یک دست

ه: سر زیر پتو یا ملحفه...

۱۰ - آیا شما غالباً خواب می‌بینید که:

الف: از جایی می‌افتید.

ب: مشغول جنگ و دعوا هستید.

ج: به دنبال کسی یا چیزی هستید.

د: پرواز می‌کنید یا در آب غوطه ورید.

ه: اصلاً خواب نمی‌بینید.

و: معمولاً خواب‌های خوش می‌بینید.



۳ - وقتی با دیگران صحبت می‌کنید؛

الف: می‌ایستید و دست به سینه حرف می‌زنید

ب: دست‌ها را در هم قلاب می‌کنید

ج: یک یا هر دو دست را در پهلو می‌گذارید

د: دست به شخصی که پا او صحبت می‌کنید، می‌زنید

ه: با گوش خود بازی می‌کنید، به چانه تان دست می‌زنید یا موهایتان را صاف می‌کنید

۴ - وقتی آرام هستید، چگونه می‌نشینید؟

الف: زانوهای خم و پاها تقریباً کنار هم

ب: چهارزانو

ج: پای صاف و دراز به بیرون

د: یک پا زیر دیگری خم

۷ - سخت مشغول کاری هستید،

بر آن تمرکز دارید، اما ناگهان دلیلی

یا شخصی آن را قطع می‌کند؛

الف: از وقفه ایجاد شده راضی هستید و از آن

استفاده می‌کنید

ب: به سختی ناراحت می‌شوید

ج: حالتی بینابین این ۲ حالت ایجاد می‌شود

۸ - کدامیک از مجموعه رنگ‌های

زیر را بیشتر دوست دارید؟

الف: قرمز یا نارنجی

ب: سیاه

ج: زرد یا آبی کم‌رنگ

د: سبز

ه: آبی تیره یا ارغوانی

و: سفید

ز: قهوه‌ای، خاکستری، بنفش

## امتیازات

● سؤال ششم: الف(۶ امتیاز)، ب(۴ امتیاز)، ج(۲ امتیاز)

● سؤال هفتم: الف(۶ امتیاز)، ب(۲ امتیاز)، ج(۴ امتیاز)

● سؤال هشتم: الف(۶ امتیاز)، ب(۷ امتیاز)، ج(۵ امتیاز)، د(۴ امتیاز)، ه(۳ امتیاز)، و(۲ امتیاز)

● سؤال نهم: الف(۷ امتیاز)، ب(۶ امتیاز)، ج(۴ امتیاز)، د(۲ امتیاز)، ه(۱ امتیاز)

● سؤال دهم: الف(۴ امتیاز)، ب(۲ امتیاز)، ج(۲ امتیاز)، د(۵ امتیاز)، ه(۶ امتیاز)، و(۱ امتیاز)

● سؤال اول: الف(۲ امتیاز)، ب(۴ امتیاز)، ج(۶ امتیاز)

● سؤال دوم: الف(۶ امتیاز)، ب(۴ امتیاز)، ج(۷ امتیاز)، د(۲ امتیاز)، ه(۱ امتیاز)

● سؤال سوم: الف(۴ امتیاز)، ب(۲ امتیاز)، ج(۵ امتیاز)، د(۷ امتیاز)، ه(۶ امتیاز)

● سؤال چهارم: الف(۴ امتیاز)، ب(۶ امتیاز)، ج(۲ امتیاز)، د(۱ امتیاز)

● سؤال پنجم: الف(۶ امتیاز)، ب(۴ امتیاز)، ج(۳ امتیاز)، د(۵ امتیاز)، ه(۲ امتیاز)

اگر امتیاز شما بالای ۶۰ است:

دیگران در ارتباط و رفتار با شما شدیداً مراقب و هوشیار هستند آنها شما را مفرور، خودمجور و بی نهایت سلفه جو می‌دانند، گرچه شما را تحسین می‌کنند و به ظاهر می‌گویند «کاش من جای تو بودم!» اما معمولاً به شما اعتماد ندارند و نسبت به ایجاد رابطه ای عمیق و دوستانه بی میل و فراری هستند.

اگر از ۵۱ تا ۶۰ امتیاز دارید:

بدانید دوستان شما را تحریک پذیر می‌دانند بدون فکر عمل می‌کنند و سریع از موضوعات ناخوشایند برآشفته می‌شوید، علاقه‌مند به رهبری جمع و تصمیم‌گیرهای سریع دارید (هرچند اغلب درست از کار در نمی‌آیند) دیگران شما را جسور و اهل مخاطره می‌دانند کسی که همه چیز را تجربه و امتحان می‌کند، از ماجراجویی لذت می‌برد و در مجموع به دلیل ایجاد شرایط و بستر هیجانات توسط شما، از همراهی تان لذت می‌برند.

اگر از ۴۱ تا ۵۰ امتیاز به دست آورید:

به خود امیدوار باشید، دیگران شما را باشاه، سرزنده، سرگرم کننده و جالب و جذاب می‌بینند، شما دائماً مرکز توجه جمع هستید و از تامل رفتاری خوبی بهره مند هستید. فردی مهربان، ملاحظه کار و فهمیده به نظر می‌رسید. قادر هستید به موقع باعث شادی و خوشی دوستانتان شوید و اسباب هلهله و خنده آنها را فراهم کنید و در همان شرایط و در صورت لزوم بهترین کمک بر اعضای گروه هستید.

اگر ۳۱ تا ۴۰ امتیاز نصیب شما شد:

بدانید در نظر سایرین مغول، هوشیار، دقیق، ملاحظه کار و اهل عمل هستید. همه می‌دانند شما باهوش و با استعداد هستید اما مهمتر از همه فروتن و متواضع هستید به سرعت و سادگی با دیگران باب دوستی را باز نمی‌کنید، اما اگر با کسی دوست شوید صادق، باوفا و وظیفه شناس هستید اما انتظار بازگشت این صداقت و صمیمیت از طرف دوستانتان را دارید گرچه سخت دوست می‌شوید اما سخت تر دوستی‌ها را رها می‌کنید.

از ۲۱ تا ۳۰ امتیاز:

در نظر سایرین فردی زحمت کش هستید اما متأسفانه گاهی اوقات ایرادگیر هستید. شما بسیار بسیار محتاط و بی نهایت ملاحظه کار به نظر می‌رسید. زحمتکشی که در کمال آرامش و با صرف زمان زیاد در جمع بار دیگران را بردوش می‌کشد و بدون فکر و براساس تحریک لحظه ای و آبی هرگز نظر نمی‌دهد دیگران می‌دانند شما همیشه تمام جوش کارها را می‌سنجید و سپس تصمیم می‌گیرید.

و اگر کمتر از ۲۱ امتیاز داشتید:

دیگران شما را خجالتی، عصبی و آدمی شکاک و دودل می‌دانند شخصی که همیشه سایرین به عوض او فکر می‌کنند، برایش تصمیم می‌گیرند و از او مراقبت می‌کنند. کسی که اصلاً تمایل به درگیر شدن در کارهای گروهی و ارتباط با افراد دیگر را ندارد.

## تحلیل شخصیت شما از روی کف پایتان



با بررسی کف پاها می‌توان به تمام شخصیت افراد پی برد، کف پاهای کوچک نشانگر افرادی زیرک و کنجکاو است و کسانی که پاهای پهن‌تری دارند به مراتب افرادی اجتماعی‌تر با روابط عمومی بالاتری هستند. کسانی که انگشت پاهایشان با هم فاصله کمی دارد و بسیار به هم نزدیک است نشانگر افرادی درون‌گرا و گوشه‌گیر است که به روابط اجتماعی زیاد اهمیت نمی‌دهند و برعکس خواهان مکان‌هایی خلوت هستند این افراد اغلب دوستان کمی دارند و در رفتارها و برخوردهای خود محتاط هستند. کسانی که انگشتان پاهای کوچکی دارند نسبت به کسانی که شست پا و سایر انگشتان آن‌ها بزرگ است شخصیتی ماجراجو دارند عاشق یافتن چیزهای جدید هستند و اغلب سعی می‌کنند تا نزد دیگران محبوب واقع شوند. ایندیمین هستند و برای آینده خود برنامه‌ریزی می‌کنند و سعی زیادی برای رسیدن به آن‌ها می‌کنند.

## میزان شادی خود را بسنجید

جملات زیر را به دقت بخوانید و توجه به اینکه تا چه اندازه احساسات شما را توصیف می‌کنند، به آنها نمره‌ای از صفر تا ۵ بدهید. مقیاس نمره‌دهی به صورت زیر است.

- ۱- ارتباط نزدیکم را با کسانی که دوستان دارم حفظ می‌کنم.
- ۲- با اعضای خانواده‌ام به خوبی کنار می‌آیم.
- ۳- زندگی‌ام سرشار از عشق است.
- ۴- به کارگیری ابا استعداهایم کمک بزرگی به دیگران می‌کنم.
- ۵- کارم را دوست دارم.
- ۶- در کارم به خوبی از استعداهایم بهره می‌برم.
- ۷- حداقل سه دوست صمیمی دارم که منظم اوقاتم را با آنها سپری می‌کنم.
- ۸- دوست خوبی هستم.
- ۹- دیگران در صورت نیاز، از من درخواست کمک می‌کنند.
- ۱۰- از مهربان بودن با دیگران احساس رضایت عمیقی می‌کنم.
- ۱۱- قلباً ترجیح می‌دهم که در روابطم اعطاکننده محبت باشم تا گیرنده آن.
- ۱۲- به نیازها و احساسات دیگران بسیار حساسم.
- ۱۳- زندگی‌ام سرشار از فعالیت‌های برانگیزاننده است.
- ۱۴- چالش‌های هیجان‌انگیز را سرلوحه زندگی‌ام قرار می‌دهم.
- ۱۵- به فعالیت‌های متعددی علاقه دارم که می‌توانم به آنها بپردازم.
- ۱۶- از خودم خوب مراقبت می‌کنم.
- ۱۷- وقتی را برای استراحت و تفریح در زندگی‌ام در نظر می‌گیرم.
- ۱۸- تندرستم.
- ۱۹- به داشتن شخصیت جذاب و دلپذیر شهرت دارم.
- ۲۰- در هر موقعیتی، نیمه پر لیوان را می‌بینم.
- ۲۱- معتقدم همه چیز بالاخره درست می‌شود.
- ۲۲- در شرایط پر استرس عملکرد خوبی دارم.
- ۲۳- در اولویت‌بندی زمان و توان لازم برای انجام امور کفایت دارم.
- ۲۴- به سادگی می‌توانم تا تمام شدن کارها از تفریح خودداری کنم.
- ۲۵- در هر شرایطی و با هر موقعیتی، با آرامش برخورد می‌کنم.
- ۲۶- استرسی که تجربه می‌کنم در حدی است که زندگی‌ام را جالب کند.
- ۲۷- به ندرت تمام وقت خود را صرف انجام کار می‌کنم و زمانی را به خودم اختصاص می‌دهم.
- ۲۸- از زندگی‌ام رضایت دارم.
- ۲۹- شاد بودن را به همه چیز ترجیح می‌دهم.
- ۳۰- در مورد آینده‌ام خوشبین هستم.

نتیجه: جمع کل از ۱۵۰ نمره

بالتر از ۱۲۰:

اگر نمره شما بالاتر از ۱۲۰ است، باید گفت که شما فردی شاد هستید و تلاش کنید نگرش‌ها و هیجانات مثبتتان را در همین سطح حفظ کنید.

۸۰ - ۱۲۰:

این افراد را نمی‌توان بسیار غمگین نامید. همان‌طور که نمی‌توان آنها را شاد توصیف کرد. اگر نمره شما در این حدود قرار دارد، به راهبردهای این شماره برای افزایش شادکامی توجه کنید و سعی کنید نگرش مثبت‌تری به زندگی داشته باشید.

پایین‌تر از ۸۰:

افرادی که نمره‌شان زیر ۸۰ است شادکام نیستند و نیاز به تغییر سبک زندگی دارند. غم و ناراحتی در زندگی این افراد از جمله هیجانات غالب است.

## امیر حسین رستمی: گلزار خوش تیپ‌ترین مرد ایرانی است



- امیر حسین رستمی از آنهایی است که چهره و استایل زندگی‌اش به سن شناخته‌شده‌ای نمی‌خورد!
- 1 بانام کامل امیر حسین رستمی متولد بهمن ۱۳۵۴ در تهران.
  - 2 لیسانس دانشگاه آزاد.
  - 3 فرزند اول، یک خواهر دارد.
  - 4 مناهل، پسرش ارشیا ۱۵ ساله است.
  - 5 سال ۸۵ در ۲۱ سالگی وارد عرصه هنری شد.
  - 6 رئیس مسعود کیمیایی کار اولش بود.
  - 7 از فارغ التحصیلان آموزشگاه تاریخ.
  - 8 سال ۸۸ با سریال شمس‌العماره سامان مقدم مشهور شد.
  - 9 بسیار رفیق‌باز و معاشرتی است.
  - 10 اهل ورزش تنیس به شکل حرفه‌ای.

همیشه چهل ساله می‌مانم!

- 11 سال ۱۳۸۰ ازدواج کرد.
- 12 همسرش خانم‌دار است.
- 13 بودن کنار خانواده تفریح اوست.
- 14 فرهاد آئیش، همایون ارشادی، سامان مقدم، مصطفی زمانی، علی قربانزاده، حسین سهیلی‌زاده و حسن فتحی دوستان صمیمی او هستند که با آنها رفت و آمد خانوادگی دارد.
- 15 می‌خواهد همیشه ۴۰ ساله بماند.
- 16 گلزار خوش تیپ‌ترین مرد ایرانی می‌داند.
- 17 به شدت جان دوست است. سر صحنه غذا نمی‌خورد!
- 18 تفریح مشترک خودش و پسرش شناست.
- 19 از اول آرزو داشت پسرش شبیه دایی‌اش شود.
- 20 با برندهای پوشاک به شکل حرفه‌ای همکاری دارد.



### ایستگاه سلامتی Health Station

✓ **هوش با اندازه مغز ارتباطی ندارد.** بلکه بیشتر با منبع جریان خون به سوسی مغز مرتبط است. هر چقدر مغز فعال‌تر باشد، نیاز به منبع خونی بیشتری دارد. از این رو جریان‌های منبع بزرگ‌تر می‌شوند. 😊

● **فیزیکدان آلمانی، رونکن در سال ۱۸۹۵ امواج ایکس را کشف کرد** که برای عکس برداری از اجزاء داخلی بدن استفاده می‌شود. اگر اشعه ایکس کشف نشده بود باید برای تعیین محل دقیق شکستگی چه می‌کردیم؟ ❁❁

▼ **هرگز بعد از غذا خوردن حمام نروید** زیرا موجب افزایش گردش خون به سمت دست و پاها می‌شود و هضم با اختلال مواجه می‌گردد. ☀️ 😊

✓ **گوش دادن به موسیقی باعث فعال شدن سیستم پاداش در مغز و افزایش روحیه انسان می‌شود.** به همین دلیل برای رفتن به کنسرت و خرید آهنگ پول خرج می‌کنیم. 😊

● **بینی انسان مانند رگلاتور عمل می‌کند** و اجازه ورود دماهای زیاد و کم را به بدن نمی‌دهد به همین علت هنگام مجاورت در هوای خیلی سرد؛ بر اثر جگالش، مقداری آب در بینی جمع می‌شود که حاصل آن «آب ریزش بینی» است. ❁❁

▼ **خطر وای‌فای ثابت نشده ولی از آنجا که حامل سیگنال رادیویی است** شاید منجر به سرطان مغز شود! توصیه می‌شود در زمان عدم استفاده حتماً مودم را خاموش کنید! ☀️ 😊

✓ **مصرف آب جغفری برای بهبود عملکرد کلیه و دفع سموم بدن عالی می‌باشد!** چرا که یک ضد عفونی کننده عالی و ادرار آور خوب است! 😊

● **خرید کردن باعث آزاد شدن اندورفین می‌شود** که استرس را کاهش و اعتماد بنفس را افزایش می‌دهد. ❁❁

▼ **گوش سمت راست صحبت را بهتر می‌شنود** و گوش چپ موسیقی را! 🎵 😊

✓ **خوردن نوشیدنی‌های داغ به سرطان مری منجر می‌شود.** 😊

● **منشامیگرن گوارشی است، کسانی که ماکارونی، چای، شیرینی جات فنای، سرخ‌گردنی، پنیر استفاده می‌کنند، دچار سردرد می‌شوند.** این مواد در روده بزرگ به الکل تبدیل شده و ایجاد سردرد می‌کنند. ❁❁

▼ **دیر خوابیدن دختران را بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌دهد** و کم‌تحریکی و استفاده نکردن از آفتاب نیز خطر بروز این بیماری را باز هم بیشتر می‌کند.

✓ **توت‌فرنگی دارای «آنتوسیانین» می‌باشد** که این ماده خطر حمله قلبی را تا ۳۲ درصد در زنان جوان و میانسال کاهش می‌دهد. 😊

● **تصویر دور بین‌های دید در شب به این علت سبز است** که چشم انسان، قادر به تشخیص تعداد بیشتری از رنگهای طیف‌رنگ سبز نسبت به دیگر رنگ‌ها می‌باشد. ❁❁

▼ **اگر زیاد جوش می‌زنید، حتماً نوشیدن روزی یک لیوان خاکشیر را در برنامه غذایی خود قرار دهید.** خاکشیر خنک است و گرمی روزهای داغ را خنثی می‌کند و به پوستتان جلا و جلوه خاصی می‌دهد! ☀️ 😊

✓ **جویدن آدامس هنگام خوردن گوشت** به بازمانده از اشک ریزی می‌شود. 😊

لطفاً با آرامش این مطلب روانشناسی را بخوانید

# 8 دشمن شما در زندگی زناشویی



نمایی از فیلم استیای خیال‌آزم چشم

4 رسیدگی به وضع ظاهر؛ لطفاً به خودتان برسید

■ فکر نکنید چون دیگر زن و شوهر هستید و چندین سال از زندگی مشترکتان می‌گذرد، باید نسبت به وضع ظاهرتان بی‌خیال شوید! چرا که در روایات اسلامی هم نسبت به این که هر کدام از زن و شوهر خودش را برای همسرش آراسته کند، تأکیدات و سفارشات بسیار فرولانی وجود دارد. پس بهتر است که دست از شوهردگی و نامرتب بودن بردارید، موهبتان را زولیده و در هم رها نکنید. از رختوپوش کردن در خانه خودداری کنید و به‌خودتان برسید! همسران مظلماً شما را همانگونه که هستید دوست دارد، با این حال چرا سعی نمی‌کنید خود را به بهترین شکل نشان دهید؟ به این ترتیب به او نشان می‌دهید که حضور او و تأثیری که بر او می‌گذارد برایتان مهم است!

5 بی‌توجهی؛ از همسران تعریف کنید

■ یکی دیگر از دشمنان بزرگ زن و شوهرها بی‌توجهی است. در اینجا منظور از توجه کردن گل خریدن و یا هدیه دادن نیست بلکه تنها نگاه کردن به همسران است که گاهی می‌تواند خیلی بیشتر از آنچه که تصور می‌کنید تأثیر خوبی در زندگی‌تان بگذارد زمانی که همسران آرایشگاه رفته و یا کت جدیدی خریده است به او توجه نشان دهید! به‌خصوص زمانی که او را شیک و زیبا می‌بینید و یا وقتی که او با تعریف‌های بجا و مناسب شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از او تعریف کنید. زیرا تعریف و تمجیدها همیشه خوشایند هستند اما تنها زمانی که درست و بجا به کار برده شوند.

6 حسادت عفرط

■ دست از پاییدن و سین‌جین کردن همسران بردارید زیرا زندگی مشترک براساس اعتمادی نو جالبه بنا می‌شود شک و بدگمانی‌های بیش از حد شما در نهایت او را به ستوه آورده و به سمت فرد دیگری هل می‌دهد! پس مواظب باشید که با دست خودتان، مشتقان را نابود نکنید.

7 خانواده همسر؛ متنی گرا نباشید

■ نه مطلقاً تمام خانواده‌های همسر آنگونه که در فیلم‌ها به‌صورت متنی نشان داده می‌شوند، نیستند پس سعی کنید که از تلقین متنی به دشمنان کاملاً دوری کنید و این باور را در خودتان تقویت کنید که تفاهم بین همسر و خانواده شما اغلب می‌تواند گرم و صمیمانه باشد اما نکته مهم آن است که بدانید زمانی که این تفاهم به حد کافی وجود دارد چیزی را به همسران تحمیل نکنید. چنانچه احساس می‌کنید که همسران از رفتارهای شما آخر هفته کم‌کم خسته می‌شود به او اصرار نکنید آخر هر هفته برای ناهار یا خانواده شما باشد و البته این قاعده در مورد مهمانی‌های همکاران و دوستان قدیمی نیز صدق می‌کند.

8 سکوت

■ مطلقاً عدم گفتگو برای زندگی زناشویی مضر است این امر بنا به دلایل مختلف اغلب ناشی از کمبود وقت و یا بی‌توجهی زن و مرد نسبت به یکدیگر است که در بالا از آنها نام بردیم. با این حال، معمولاً گفتگو میان زن و مرد صورت می‌گیرد اما هیچ‌یک از طرفین به حرف‌های یکدیگر گوش نمی‌دهند. در این حالت، موضوعی را با هم مطرح کنید و سعی کنید حقیقتاً حرف طرف مقابلتان را بفهمید در صورت نیاز، بی‌ترنگ از یک روان‌درمانگر کمک بگیرید البته ناگفته نماند که متأسفانه بعضی از زن و شوهرها حرف‌هایی می‌زنند که اگر سکوت کنند و آن‌ها را نگویند، بسیار برای آن‌ها بهتر است... پس حالا تصمیم و تشخیص آن که چگونه سکوت زندگی را بشکنید با خودتان است.

برای اینکه زندگی زناشویی خوبی داشته باشیم، لازم نیست که بیخودی به دنبال راه‌های معجزه‌آسا باشیم. ضمن اینکه باید بدانید خوشبختی در زندگی زناشویی و داشتن یک زندگی زناشویی موفق بعد از ازدواج، هیچ ارتباطی به رویکرداری و ایده‌آل‌نگری نداشته و در عین حال چیزی نیست که بدون هیچگونه تلاش و اراده‌ای، تحقق یابد. پس لازم است بدانید که اگر واقعاً قصد بهبود شرایط زندگی زناشویی خودتان را دارید، یکی از بهترین اقداماتی که می‌توانید انجام بدهید، شناسایی عوامل مخرب در زندگی است که ما در این مطلب از آن‌ها با نام دشمن زندگی زناشویی یاد می‌کنیم و قصد داریم تا ۸ مورد از آن‌ها را در ادامه مطلب بیاوریم. البته هر کدام از شما ممکن است به فراخور شرایط زندگی خودش، بخواهد به این موارد، مورد دیگری نیز بیافزاید.

1 تلویزیون؛ دشمن زندگی عاشقانه!

■ تلویزیون قاتل عشق است. در این مورد هیچ شک نمی‌ماند! شاید حتی کاملاً توصیه می‌شود که شام خوردن جلوی تلویزیون را قدغن کنید. هر شب غذا خوردن جلوی تلویزیون به همراه گویندگان نمی‌گذارد حسادت به همسران و فرزندان باشد. از آن گذشته آن قدر جلوی تلویزیون به نمایش فیلم مشغول بودماند که وقتی به رختخواب می‌روید حتی دیگر وقت ندارید با هم حرف بزنید و از حال یکدیگر باخبر شوید. تنها چاره کار این است که این دشمن را از زندگی عاشقانه بیرون بیندازید! برای آنکه در این کار زیاد سخت‌گیری نکرده باشید، می‌توانید موافقت کنید که در هفته، بعضی از شب‌ها تلویزیون خاموش باشد. البته فراموش نکنید که تلویزیون در رابطه میان والدین و فرزندان نیز بعضاً نقش‌های مخرب زیادی دارد.

2 خانه‌نشینی؛ هزینه تراشی نکنید اما در خانه هم نمانید

■ ممکن است به خاطر تلویزیون و یا بنا به دلایل، دیگر بیرون نروید! البته حتماً لازم نیست که رستوران‌های آنجایی بروید و یا از همسران چنین انتظاری را داشته باشید. چرا که به هر حال اصل قضیه این است که شما اوقاتی را با هم و به بهترین شکل سپری کنید. حالا می‌توانید غذایی که در منزل تهیه کرده‌اید را به پارک ببرید و یا اینکه اگر می‌توانید به رستورانی که در آن خاطره‌های خوشی داشته‌اید، بروید. فراموش نکنید که نباید با هزینه تراشی‌های بی‌مورد، به گونه‌ای متحمل هزینه بشوید که دیگر نخواهید به رستوران بروید. اگر هم به سینما علاقه دارید و از آن لذت می‌برید، می‌توانید با تفاهم بر روی فیلم خاصی، از تماشای آن لذت ببرید. فراموش نکنید که سلفرجم را همواره در برنامه‌های خودتان بگنجانید. مبادا طوری رفتار کنید که ببینید دیگر از گردش‌های دوپتوره و شب‌نشینی‌های رمانتیک خبری نیست! باید دوباره آن حال و هوا را به‌دست آورید و به اتفاق یکدیگر از خانه بیرون بزنید! حالا که به تلاقی از شر تلویزیون خلاص شده‌اید، سعی کنید که توجه به همسران، تلویزیون جدید شما باشد!

تلویزیون قاتل عشق است. در این مورد هیچ شک نمی‌ماند! شاید حتی کاملاً توصیه می‌شود که شام خوردن جلوی تلویزیون را قدغن کنید...

3 ساعات اضافی؛ مسائل کاری را درون جوراب‌تان بریزید!

■ دیگر دیر از سر کار به خانه برنگردید! نه تنها برای خودتان وقت ندارید بلکه علاوه بر آن جستکی و عصبانیتان را با خود به خانه می‌آورید که حقیقتاً هیچ کار خوشایندی برای فرزندان و همسران نیست! تنها کافی‌است که کار، تمام زندگیتان را به‌خود مشغول کند. به سرعت تنها موضوعی می‌شود که از آن در خانه حرف می‌زنید. پس کنید! سعی کنید به حد کافی زود به خانه برگردید تا قبل از شام کمی وقت برای خودتان و یا با هم بودن داشته باشید. به شرطی که طبق همان اصل اول، در این مدت جلوی تلویزیون ولو نشوید! و خصوصاً برای آنکه توجه بیشتری به یکدیگر داشته باشید، هرازگاهی کار را از یاد ببرید. به عنوان مثال می‌توانید تصور کنید که هرگاه به خانه بر می‌گردید، همانطور که جوراب‌های خودتان را از پایتان خارج می‌کنید، تمام مسائل فکری بیرون از خانه‌تان را هم از ذهنتان خارج کرده و آن‌ها را درون جوراب‌هایتان بریزید.

# شوهر، جوانش بهتر است یا جدادش؟!

در ازدواج مردی که از همسر آینده‌اش کوچک‌تر است، حرف و حدیث‌های بسیاری گفته می‌شود. بزرگ‌تر بودن زن در زندگی مشترک، نه تنها در فرهنگ ما یک تابو تلقی می‌شود، بلکه از نظر اغلب روانشناسان و مشاوران خانواده هم قابل پذیرش نیست. روانشناسان معتقدند، کوچک‌تر بودن مرد خانواده، در هر دوره‌ای از ازدواج، مشکلات مربوط به خودش را به همراه می‌آورد. در دهه سوم و چهارم زندگی، مردانی که از همسرشان کوچک‌ترند، ناپخته به نظر می‌رسند و نمی‌توانند عیان زندگی‌شان را به دست گیرند و در دهه‌های بعدی زندگی، این مردان از همسرشان سبقت می‌گیرند و همسری که به‌خاطر تغییرات هورمونی و شرایط بدنی‌اش به سرالشیبی نزدیک شده را جا می‌گذارند. اگر شما هم برای انتخاب مردی که از شما کوچک‌تر است، مردد مانده‌اید، ادامه این مطلب را بخوانید. گرچه بقا یا شکست رابطه شما، به سن فعلی، میزان اختلاف سنی و شرایط خانوادگی و روانی هر دوی شما وابسته است اما تجربه زن و شوهرهای دیگر نشان داده است در اغلب این ازدواج‌ها، مشکلات گفته شده این همسران را آزار می‌دهند.



## گاهی حوصله‌تان را سر می‌برد

تفاوت سنی زیاد آن هم در شرایطی که زن از مرد بزرگ‌تر باشد، آرام آرام فاصله میان شما را بیشتر می‌کند. ممکن است شمایید که چند سال از شوهرتان بزرگ‌تر هستید، گاهی تحمل خاصی و بی‌تجربگی‌اش را نداشته باشید و از اینکه در مورد برخی از مسائل زندگی به اندازه شما نمی‌داند و به سرعت شما برخی چیزها را یاد نمی‌گیرد، آزرده شوید. این مشکل به ویژه در سال‌هایی که همسر شما ۰۲ تا ۰۳ سالگی‌اش را می‌گذرانند، آزاردهنده‌تر خواهد بود زیرا شما بسیاری از دغدغه‌ها و تفکراتی که او در این سال‌ها با آن سر و کله می‌زند را قبلاً گذرانده‌اید و اینکه او با مسائلی دست به گریبان است که شما از آنها عبور کرده‌اید، گاهی ناامیدتان خواهد کرد. بعد از مدتی ممکن است شما حوصله نداشته باشید که شاهد بزرگ شدن او باشید یا از زبون و خطایش برای به دست آوردن شغل، جایگاه اجتماعی، حل مشکلات شخصی و ارتباطی‌اش را نتوانید تحمل کنید. فراموش نکنید اعتماد به نفس و مهارت‌هایی که آنها را ساده و عادی تلقی می‌کنید در طول سال‌ها تجربه، آزمون و خطا به دست آمدند و شاید دین تلافی‌های فرد دیگری برای رسیدن به جایگاه فعلی شما، بعد از مدتی خسته کننده و کسالت آور شود.

## او را بی‌عرضه می‌بینید

شما راه خود را رفتناید، فرصت شغلی دلخواهتان را پیدا کرده‌اید و می‌دانید که امروز باید با زندگی‌تان چه کنید اما او تازه اول راه است. احتمالاً خواستگار کم سن و سال شما، هنوز در دنیای رؤیاهایش زندگی می‌کند و تا رسیدن به ثبات شما، به زمان زیاد و تجربه شکست‌های بسیار نیاز دارد. اغلب کسانی که از همسرشان بزرگ‌تر هستند، ثبات مالی بهتری دارند و به همین دلیل، در رابطه‌شان احساس قدرتمندتر بودن می‌کنند. همین موضوع کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت، ممکن است در شما احساس لژجار ایجاد کند و باعث شود، همسرتان را به این دلیل که درآمد کمتر و شرایط اقتصادی پایین‌تری نسبت به شما دارد، بی‌عرضه بدانید. شاید هم نخواهید به این مشکل اجازه دهید که عشق شما را ویران کند و به همین دلیل، به‌خاطر اینکه احساسات او را جریحه دار نکنید، از توقعات خود صرف نظر کرده تا غرور او را حفظ کنید. بعد از مدتی خواهید دید زندگی فعلی شما هیچ شباهتی به آنچه پیش از ازدواج تصور می‌کردماید ندارد و از اینکه تمام بار این رابطه بر دوش شماست، خسته خواهید شد.

## برایش مادری می‌کنید

زمانی که چند سال یا چند دهه با همسرتان اختلاف سنی دارید، همیشه به یاد نخواهید داشت که شما «یک همسر» هستید نه بیشتر و نه کمتر. چه بخواهید و چه نخواهید این تفاوت شما را به سمت مادری، پند و اندرز دادن یا مراقبت‌های بی‌دلیلی که گاهی آزار دهنده می‌شوند سوق می‌دهد. دلیل این اتفاق هم ساده است. شما اشتباهاتی که او امروز مرتکب می‌شود را قبلاً انجام داده‌اید و نمی‌توانید بپذیرید که او نفر به‌خاطر بی‌خبری از راه‌حل‌های ساده، راه خود را گولانی کند یا راه اشتباهی را انتخاب کند. مادری شما نه تنها به مرور از او فردی ناتوان و نابالغ می‌سازد، بلکه زمینه شورش علیه شما در آینده را فراهم می‌کند. درست مثل بچه‌ای که روزی از امر و نهی مادرش خسته می‌شود و به دنبال استقلال می‌گردد، همسر شما هم روزی از رفتارهای رئیس‌مآبانه یا حمایت بیش از حدتان خسته می‌شود و برای پاره کردن تمام این قید و بندها تلاش می‌کند. چنین روابطی معمولاً با احساس شکست و سرخورگی برای فرد بزرگ‌تر و با احساس طرد شدگی برای فرد کوچک‌تر خانم می‌یابد.

## او را کنترل می‌کنید

اختلاف سنی برای شما قدرتی را به همراه می‌آورد که توازن رابطه شما را برهم می‌زند. بزرگ‌تر بودن اگر با نشانه‌هایی که به آن اشاره کردیم همراه شود، اقتداری به شما می‌دهد که خواسته یا ناخواسته از آن استفاده می‌کنید، یا کمک آن به مرور به همسری کنترلگر تبدیل می‌شوید و مقام برای همسرتان تعیین و تکلیف می‌کنید. بخشی از این اقتدار از تصور ذهنی شما ناشی می‌شود و بخشی از آن را هم همسرتان به شما هدیه می‌کند. همسری که از شما کوچک‌تر است، گاهی اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد و احساس می‌کند که برای انجام هر کاری باید از شما کسب تکلیف کند.

## از علاقتان دست می‌کشید

اگر همسرتان از شما کوچک‌تر باشد، ممکن است به‌خاطر اینکه تفاوت‌های میان شما کمتر به نظر برسد، از بخش‌هایی از زندگی‌تان دست بکشید. شاید گمان کنید برخی علایق شما برای او جالب نیستند و به همین دلیل آنها را کنار بگذارید و به کارهایی رو بیاورید که او به انجام‌شان علاقت دارد. شما ممکن است از علایق گروه سنی خود فاصله بگیرید و به جای معاشرت با دوستان هم سن و سال‌تان، با گروه دوستی او رابطه بیشتری برقرار کنید و مثل آنها رفتار کنید تا جوان‌تر به نظر برسید. این موضوع کم کم به ظاهر شما هم سرایت پیدا می‌کند و از سبک پوشش گرفته تا جنس تفریحات‌تان را متحول می‌کند؛ تحولی که شاید در آغاز عادی به نظر برسد اما بعد از مدتی شما را از خود واقعی‌تان دور می‌کند و آزار دهنده به نظر می‌رسد. بودن در کنار کسانی که از شما جوان‌تر و پرنرزی‌تر هستند، در آغاز ممکن است هیجان انگیز باشد اما پادان نرود آدم‌ها بعد از مدتی زندگی هیجان‌انگیز، باز هم می‌خواهند به روزهای قبلی‌شان برگردند و با عادت‌هایشان زندگی کنند.

## به خودتان شک می‌کنید

بودن در کنار مردی که سال‌ها از شما جوان‌تر است و در لوچ آمادگی جسمانی به سر می‌برد، شما را نسبت به خودتان دچار تردید خواهد کرد. چیزی نخواهد گذشت شما خودتان را با زنان هم سن و کوچک‌تر از او مقایسه کرده و با دهنن هر چروک یا افتادگی کوچک در صورت‌تان، از دست دادن تناسب اندام یا پیدا شدن گاه و بی‌گاه یک تار موی سفید در سرتان، نسبت به تناسب میان خود و او تردید کنید. شک شما نسبت به خودتان و تناسب این رابطه، به مرور شما را نسبت به او بی‌اعتماد خواهد کرد و حضور او در اجتماع و در کنار زنان جوان‌تر، از نظر شما یک تهدید تلقی خواهد شد. شاید در زمانی که به او «بله» می‌گویید، نسبت به فردی که قرار است زیر یک سقف با شما زندگی کند اعتماد کامل داشته باشید، اما اگر اعتماد به خود را از دست دهید، آرام آرام به کوچک‌ترین رفتاری که همسرتان انجام می‌دهد حساس می‌شوید و با بی‌اعتمادی زندگی را برای خودتان و او سخت می‌کنید. چون دخترها از لحاظ جسمی و عقلی زودتر بالغ می‌شوند، از معکوس بودن اختلاف سنی ازدواج لطمه زیادی می‌بینند. زمانی که خانم‌ها به سن پائینی نزدیک می‌شوند، این تفاوت سنی خودش را بیشتر نشان می‌دهد و به چشم هر دو طرف دردسرساز می‌شود.

## تصمیم‌تان را بگیرد

اگر با وجود خواندن این متن، هنوز هم گمان می‌کنید برای ازدواج با خواستگاری که از شما کوچک‌تر است مصمم هستید، به این سؤالات جواب دهید. در صورتی که پاسخ شما به ۴ سؤال از این ۷ سؤال منفی باشد، نباید انتظار موفقیت از این رابطه را داشته باشید. اما قبل از خواندن سؤالات صادق باشید و فراموش نکنید این، یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی شماست.

برای او احترام قابل هستی؟  
به او افتخار می‌کنید؟  
به او اعتماد دارید؟  
از او می‌آموزید؟  
خانواده و اطرافیان‌تان به این ارتباط احترام می‌گذارند؟  
از تفریحات و معاشرت‌های لذت می‌برید؟  
تصمیمات و روش زندگی‌اش را علاقتان می‌بندارید؟

## با دختران

## زیربنای روابط همسران

## شکر زیبا

«خوشا به حال زنانی که به شکرانه نعمت‌های الهی و جاذبه‌های زنانه پلور مجرمان و بد اندیشان نمی‌باشند.

## لذت جمال جان

«عفاف و جمال بامش و زیبایی رفتاری زن، علاوه بر این که مایه لذت چشم همگان است، برای عقل و روح نیز لذت و بهجت می‌آفریند.

## دعای امامت

«امام علی (ع) می‌فرماید: «خداوند رحمت کند کسی را که چون سخن حکیمانه و مستدل بشنود، می‌پذیرد و هنگامی که به راه رشد و کمال دعوت می‌شود اجابت می‌کند».

## نگاه در آینه دیگران

«هر گاه ریخته خرمند فرو افکنند حجاب عقیقه اسلامی را در آینه دیگران تجربه نماید لشکر گردد که آن دشمنی است در جامه دوست!

## شالوده محبت

«برترین جاذبه‌ها و زیبایی‌ها برای زن، جمال روحی، وقار و حجاب اوست که شالوده عشق راستین بوده و قلب مرد را تسخیر و مجذوب جمال ملکوتی خویش می‌سازد و او را به سوی خود و خواسته‌های مغفول و مشروع خویش می‌کشاند و به تکریم و احترام در برابر خود او می‌دارد.

## در جستجوی عاشق

«دخترها! اگر با کشف حجاب در پی جست و جوی همسر عاشق هستی، بدان کسی که هدفش از ازدواج با تو، دنیا و لذایذ شهوانی

باشد، تو را خوشبخت نمی‌کند و آن کس که هدفش آخرت و شخصیت و ارزش‌های وجودی زن باشد، با تو ازدواج نخواهد کرد.

## در آرزوشمند

«ریحانه محجبه و باتقوا یگانه دری است که در آسمانها و زمین ارزش بی‌حد دارد.

## ارتباط با جمیل یونین

«از جمیل برین، جز جمال صادر نمی‌شود، لذا تمام افعال او، همچون آفرینش جهان و انسان و همه سخنان او، همچون قرآن کریم و دستوره‌های دینی او در سیره پیشوایان دین، زیبا و حکیمانه است. بنابراین ارتباط با خدای جمیل در پرتو اطاعت از فرمان‌های زیبای او به انسان، جمال و به زندگی، صفا و روح لذت می‌بخشد.

## میوه تقوا

«آن که یحب المتقین! خداوند زنان و مردان باتقوا را دوست دارد.

## مظهر الهی

«دختر عقیقه و محجبه جلوه عفت و حیای خداوند است.

## زیربنای روابط همسران

«محبت زیربنای روابط زوجین است. اگر زیربنا سست و زوال‌پذیر باشد یعنی محبت و عشق، نفسانی و غریزی است، روپنا که همان روابط زن و شوهر می‌باشد نیز نفسانی و غیرانسانی و بر مبنای خودخواهی خواهد بود. اگر برخی از مردان در خانه منش استبدادی و خوی تحقیرآمیز دارند، به همین جهت است.

## چرا بعضی مردها خیانت می‌کنند؟

## کارهایی که شوهرتان را فراری می‌دهد

یکی از خطاهای بارز برخی زنان دعوا و پرخاشگری مداوم با همسرشان است. در حالی که مردی که مرتب مجبور است پرخاشگری همسرش را تحمل کند، در طی زمان از احساس و عاطفه دور و خالی می‌شود. یک زن هرچقدر از نظر فیزیکی زیبا باشد، زمانی که داد و فریاد می‌کند پرخاشگری می‌کند یا صدایش را بلند می‌کند زیبایی‌اش فراموش می‌شود و در چشم همسرش زیبا به نظر نمی‌رسد. بنابراین فراموش کنیم که زنی که مرتب دعوا می‌کند، هرگز نمی‌تواند برنده باشد! فرقی نمی‌کند موضوعی که سر آن دعوا می‌کند چه باشد، هرچقدر که حق با او باشد، اگر این دعوها ادامه پیدا کند، مرد برای آرام کردن خودش قطعاً راه پیدا می‌کند که می‌تواند خود را به شکل دیر به خانه آمدن، شبها را بیرون از خانه گذراندن یا حتی ازدواج مجدد نشان بدهد. خانم‌ها باید بدانند که در شرایط نامناسب و پرخاشگرانه و پر از جنگ و ستیز، همسرشان را با دستان خودشان به پیش دیگری می‌فرستند.



• نوشته دکتر کمال یونسی • مترجم: رویا پورمناص

پاسخ‌های حجت‌الاسلام دهنوی - کارشناس برنامه پربیننده تلویزیونی به سئوالات همسران



## آیا نامزدتان در گفتگوهای خواستگاری راست می‌گوید؟

**1** از کجا بفهمیم که نامزدتان در گفتگوهای خواستگاری راست می‌گوید؟ اصل در گفتگوی ازدواج باید بر صداقت باشد. در روایات دینی ما نجات و رهایی را در راستگویی و کلید همه گناهان را دروغ‌نویسی دانسته‌اند. کسی که زندگی خود را با دروغ آغاز می‌کند، برای پوشاندن هر دروغ باید دروغ‌های دیگری بگوید که به قول امام باقر (ع) نتیجه‌اش نابودی ایمان است. «ان الکذب هو خراب الایمان». دروغ سرانجام آشکار و اعتماد همسر از شخص سلب می‌شود و او را فریبکار خواهد دانست و روشن است که زندگی بدون اعتماد و بنا شده بر نیرنگه هیچ قوام و دوامی نخواهد داشت. برخی در گفتگوی ازدواج، دروغ‌هایی را تحت عنوان دروغ مصلحتی می‌گویند و گمان می‌کنند که با تغییر دهن نام دروغ، گناه بودن آن از بین می‌رود. دروغ مصلحتی یا جایز در شریعت مقدس اسلام، مربوط به چنگ اصلاح بین مردم و در ضرر مالی یا جانی مهم به خود یا مسلمان دیگر است. برای پی بردن به صداقت نامزد، حتما باید درباره محتوای گفتگوها با دیگر اعضای خانواده تبادل فکر کرده، از مشاوره آگاه و با تجربه کمک گرفت و در صورت مشاهده تناقض‌هایی در گفتار او، با استفاده از تحقیقات جدی‌تر، آن تناقض‌ها را از بین بردارون بر این، راهکارهای دیگری نیز برای پی بردن به صداقت نامزد وجود دارد.

**2** همراهی کامل و سدرصد با شما و پذیرش تمام خواسته‌هایتان بدون چون و چرا و اعلام توافقی و تفاهم کامل، رانحه خوبی ندارد، چون امکان ندارد دوتفر مثل هم باشند.

**3** طرح سئوالات معکوس می‌تواند آنچه را در دل دارد، برای شما آشکار سازد. برای مثال اگر می‌خواهید بفهمید اهل معاشرت هست یا نه، از او بپرسید شخصی که می‌خواهید با او ازدواج کنید، اگر اهل معاشرت نباشد، چه می‌کند؟ اگر خود اهل معاشرت نباشد، با شما مخالفتی نخواهد کرد.

**4** افزون بر شنیدن سخنان او، به رفتارهایش نیز توجه کنید تا ببینید آیا بین ادعا و عملش تناسب وجود دارد. اگر ادعای نماز خواندن دارد، نمازش را اول وقت اقامه می‌کند؟ اگر ادعای تسلط بر قرآن دارد، آیا چند آیه از آن را می‌تواند درست تلاوت کند؟ او که ادعا می‌کند اهل غیبت و تهمت به دیگران نیست، غیبت می‌کند و تهمت می‌زند؟ و آیا در برابر غیبت و تهمت دیگران، عکس‌العمل نشان می‌دهد؟

**5** اگر شما شرایط و ویژگی‌های برای مثال وضعیت مالی پدرتان خوب است و تردید دارید که برای ارزش‌های خودتان می‌خواهد ازدواج کند یا هدف دیگری دارد می‌توانید به او بگویید تصمیم دارید کاملاً مستقل باشید و از دارایی پدرتان هرگز استفاده نکنید. اگر خانم شاغلی هستید و درآمدی دارید و احتمال می‌دهید بدین منظور به خواستگاری‌تان آمده، بگویید که قصد ندارید درآمدتان را در زندگی مشترک صرف کنید. مطمئن باشید که اگر با این هدف قصد ازدواج داشته باشد، منصرف خواهد شد.

## چرا همیشه دمای بدن‌تان 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 کم خونی 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 کم کار 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 ژاکت یا لباس‌های پشمی حتی در تابستان بپوشید، غذاهای آهن‌دار مانند گوشت قرمز کم چرب، 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.

## آیا همه بچه‌ها بدون خال به دنیا می‌آیند؟

البته بعضی از نوزادان، با خال مادرزادی یا ماه گرفتگی به دنیا می‌آیند اما این درست است که تا زمانی که پایه این دنیا نگذشته‌اند هیچ‌گونه 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 نرسیدن جریان خون به عصب تحت فشار ایجاد می‌شود به وجود می‌آید اگر به مدت طولانی در یک‌جا بنشینید یا حتی وقتی که پاهایتان را روی هم انداخته‌اید ممکن است روی عصب‌هایتان زیاد فشار وارد کنید و باعث می‌شوید که مثلاً پایتان خواب رود یا احساس کرختی کنید. مور مور شدن بیشتر در دست‌ها، پاها و قوزک پا اتفاق می‌افتد. این حس آزاردهنده پیامی را به مغز می‌رساند عوض کردن حالت نشست‌تان تقریباً همیشه راه‌حلی است تا این مشکل برطرف شود.

## روش‌هایی برای مج‌گیری از خواستگار معتاد!



خدا نکند که روزی مجبور باشید این لیست را مقابلتان باز کنید و یکی یکی تیک بزنید اما اتفاق گاهی پیش از آنکه شما متوجه شوید می‌افتد و هر وقت جلوی ضرر آن را بگیرید، منفعت است. این روزها که اعتیاد هر لحظه ورژن جدیدی پیدا می‌کند و تشخیص آن با آزمایش‌های طبی از گذشته سخت‌تر می‌شود، دانستن چند نکته برای آگاه شدن از وضعیت سلامت کسی که با او قصد ازدواج دارید ضروری است. بنابراین اگر چند مورد از این علائم را در خواستگار یا نامزد خود مشاهده کردید، روی تصمیم‌گیری‌تان بیشتر دقت کنید و حتماً موضوع را با خانواده در میان بگذارید.

- معتادها از دوستان و بستگان دوری می‌کنند و موقع خواستگاری ممکن است خجالتی‌تر از معمول به نظر برسند چون از برملا شدن می‌ترسند و نمی‌خواهند کسی از احوالشان یا خبر شود (خواستگار باشد بی‌چفت با دیدن یک آدم خجالتی انگ اعتیاد به او نزنید).
- معتادها معمولاً دچار کاهش وزن می‌شوند. وقتی با آنها بیرون می‌روید، تمایلی به خوردن صبحانه، شیر، بستنی و ترشی ندارند چون این مواد حال خوش آنها را از بین می‌برد.
- ساعت خواب معتادها متغیر است. گاهی کم‌خوابند و گاهی شدیداً پر خواب. گاهی ممکن است ببینید که برای یک مدت طولانی حالت چرت مکرر دارد.
- به ورزش و کارهای جسمانی علاقه‌ای نشان نمی‌دهند.
- فرد معتاد در زمان مصرف مواد بسیار پر حرف می‌شود، مطالب بیجا و نامناسب زیاد می‌گوید و در همه زمینه‌ها خود را صاحب نظر می‌داند.
- وقتی به اتاق می‌رود، در را قفل می‌کند، حتی اگر بیرون برود هم در اتاق را قفل می‌کند.
- به کار، شغل و خانواده بی‌علاقه می‌شود.
- چون می‌خواهد اعتیاد خود را بپوشاند اغلب دروغ می‌گوید و بتدریج به دروغ‌گویی عادت می‌کند.
- دچار مشکلات مزمن گوارشی می‌شود.

- بی‌دلیل پول خرج می‌کند.
- تا یک ساعت پس از مصرف مواد مخدر، بدنش خارش می‌گیرد، مخصوصاً در پا، ران و کشاله ران.
- دچار آبریزش بینی و عطسه و خماری می‌شود.
- وسایل غیرمعارف مثل زرورق سیگار، لوله خودکار و گاه سرتگ در جیب او پیدا می‌شود.
- بیشتر با افراد مشکوک و ناباب رابطه برقرار می‌کند.
- دیر سر کار می‌رود و هنگام بیماری صورتی پف کرده دارد.
- به تعدد گواهینامه رانندگی، گرفتن جواز کسب، دادن آزمون استخدای و... علاقه‌ای ندارد چون می‌ترسد در معاینه پزشکی راز او فاش شود.
- اصرار دارد که تنها بیرون برود.
- خبر ترک اعتیاد دیگران را تکذیب می‌کند.
- به شکلی غیرمعارف عرق می‌ریزد.
- دچار سرفه‌های مزمن می‌شود.
- اگر معتاد به هروئین باشد، از رفتن به حمام خودداری می‌کند چون دوش گرفتن، زمان خماری را محدود می‌کند.

## ۹ راز سالاد میوه از زبان سامان گلریز



- ۱- مدتی قهوه‌ای می‌شوند و ظاهر سالاد را نامناسب می‌کنند.
- ۲- برای شیرین کردن سالاد می‌توانید علاوه بر شکر قهوه‌ای از عسل و شیره توت نیز استفاده کنید. به این ترتیب از منابع شیرین کننده طبیعی بهره برده‌اید البته در صورتی که تمام میوه‌ها شیرین باشند و شما هم یک برنامه غذایی کم کالری را دنبال کنید، بهتر است که هیچ نوع شیرین کننده‌ای به سالادتان اضافه نکنید.
- ۳- حتماً باید روی ظرف سالاد میوه را سلفون بکشید و آن را در یخچال قرار دهید. زیرا در غیر این صورت طعم آن با گذشت زمان تغییر خواهد کرد.
- ۴- برای طعم‌دار کردن این سالاد، می‌توانید به جای وانیل از عرق بهار نارنج نیز استفاده کنید.
- ۵- سالاد میوه را نباید مدت‌ها قبل از سرو تهیه کنید. اگر می‌خواهید آن را ظهر سرو کنید، باید صبح همان روز سالاد را تهیه کنید و اگر برای شب می‌خواهید آن را سرو کنید، باید بعد از ظهر آن را آماده کنید.
- ۶- به شما پیشنهاد می‌کنم این سالاد را در ظرف شیشه‌ای بریزید و هنگام سرو نیز در کاسه‌های کوچک‌تر شیشه‌ای قرار دهید.
- ۷- این سالاد را علاوه بر اینکه می‌توان در میان وعده‌ها سرو کرد، می‌توان برای صبحانه نیز مورد استفاده قرار داد.



سالاد میوه این روزها در منوی بسیاری از هتل‌ها و رستوران‌های بزرگ به چشم می‌خورد اما با وجود سادگی روش تهیه، باز هم اشتباه‌های بارزی در مرحله آماده‌سازی آن به چشم می‌خورد، از ناهماهنگی طعم میوه‌های انتخابی تا زمان تهیه و البته انتخاب چاشنی که برای طعم‌دار کردن سالاد استفاده می‌شود. در هر صورت، نکات کلی را در هنگام تهیه انواع سالاد میوه باید در نظر داشت:

- ۱- لزومی ندارد میوه‌هایی که برای تهیه سالاد استفاده می‌شوند، کاملاً سالم باشند بلکه می‌توان میوه‌های کمی لکه‌دار و کهنه‌تر را هم برای تهیه سالاد میوه استفاده کرد. به این ترتیب میان وعده‌های مقرون به صرفه برای اعضای خانواده تهیه کرده‌اید.
- ۲- بهتر است انواع میوه‌های مصرفی به صورت مکعبی خرد و در سالاد استفاده شوند تا کاملاً یک شکل باشند. به این ترتیب ظاهر سالاد زیباتر خواهد بود.
- ۳- برای آنکه میوه‌ها تازگی و رنگشان را حفظ کنند، باید در مخلوط آنها ترکیب‌های اسیدی، مانند آب لیمو و پرتقال استفاده شود که البته در این دستور تهیه نیز عنوان شده است. در غیر این صورت میوه‌هایی مانند موز و سیب بعد از



# شناخت همسر از روی رابطه با مادرش

بسیاری از خانمها در مورد رابطه همسر خود با مادرش کنجکاو یا حساس هستند و وقت زیادی را صرف بررسی آن می‌کنند. شاید رابطه مادر و پسر تنها زمانی برای خانمها قابل درک باشد که خود مادر شوند اما نکاتی وجود دارد که به ما کمک می‌کند با نگاهی به رابطه یک مرد با مادرش، چیزهایی را در مورد شخصیت او دریابیم.

## هر روز با مادرش تماس می‌گیرد

مردی که هر روز با مادرش صحبت می‌کند احتمالا همه چیز را به او می‌گوید، از جمله جزئیات رابطه خود با همسرش را. این کار به مادر او فرصت و شرایطی برای قضاوت راجع به رابطه پسر و عروسی، و همین‌طور فرصتی برای سبک سنگین کردن همه اختلاف‌نظرها و چالش‌های یک رابطه را می‌دهد... و حدس بزنید یک مادر طرف چه کسی را خواهد گرفت، پسرش یا عروسی را!

## به مشورت با مادرش نیاز دارد

رفتار مرد بالغی که حتی بعد از ازدواج به مشورت با مادرش نیازمند است و نمی‌تواند بدون دانستن نظر مادر خود تصمیم بگیرد کمی ناامیدکننده به نظر می‌رسد. البته که احترام به نظرات مادر و پدر ضروری است، ولی وقتی این احترام به صورت یک وابستگی و نیاز درآمده باشد می‌تواند نشانه عدم اعتماد به نفس یک مرد باشد. اگر مردی نتواند به تصمیمات خود اعتماد کند در جلب اعتماد همسر خود نیز موفق نخواهد بود.

## قدر دان زحمات مادرش نیست

اگر مردی قدر مادرش را نداند، احتمالا قدر همسرش را نیز نخواهد دانست. چنین افرادی معمولا خودمحور هستند و همیشه خود را محق می‌دانند. از نظر این افراد دیگران به آنها لطف نمی‌کنند، بلکه صرفا وظیفه خود را انجام می‌دهند. آنها هرگز از کسی تشکر نمی‌کنند، خواه از همسرشان، خواه از مادرشان، و خواه از دوستانشان.



## به مادرش احترام نمی‌گذارد

درست است که بسیاری از مردان و زنان از رفتار مادر خود راضی نیستند، ولی مردی که در برابر شما یا سایر افراد به مادرش بی‌احترامی کند، احتمالا فردی گستاخ و تند است. چنین فردی پتانسیل آن را دارد که در مقابل دیگران به همسر خود نیز بی‌احترامی کند.

## با مادرش مثل یک خدمتکار رفتار می‌کند

بعضی از مردان حتی در سنین بزرگسالی از مادر خود انتظارات عجیب دارند، مثلا انتظار دارند که مادرشان اتاقشان را تمیز کند، برایشان غذا بپاورد و... مردی که حتی در سن جوانی همچنان مسئولیت‌های خود را به گردن دیگران می‌اندازد نمی‌تواند قابل اعتماد باشد چراکه تنبل و ناپاال است.

## صمیمیتی بین او و مادرش وجود ندارد

بعضی از مردان عجول هستند یا وقت و حوصله‌ای برای بودن با مادرشان ندارند. اگر مردی برای رابطه خود با اولین زنی که دوستش داشته است، یعنی مادرش، ارزش قائل نباشد احتمالا با همسر خود نیز صمیمی و نزدیک نخواهد بود. این امر به احتمال زیاد در مورد رابطه او با فرزندانش نیز صادق خواهد بود.

## مادرش را ملاحت می‌کند

سلما ممکن است بعضی از زنان مادران چندان خوبی نباشند اما وقتی مردی زنی را که او را به دنیا آورده است سرزنش می‌کند یا او را با لحن تند و توهین‌آمیز مورد خطاب قرار می‌دهد، باید در مورد شخصیت او بیشتر فکر کنیم. البته عصبانیت‌های آنی و زودگذر اگر از حد خاصی تجاوز نکنند طبیعی هستند، ولی وقتی حالت توهین یا کتایه به خود بگیرند و بیشتر از حد خاصی تکرار شوند نشان‌دهنده عدم احترام به زنان هستند.

## هنوز به قوانین و ارزش‌های مادر خود پایبند است

مردانی که حتی پس از تشکیل خانواده همچنان به ارزش‌ها و قوانین مادر خود پایبند هستند، توانایی ایجاد سیستم ارزشی مستقل خود را ندارند. اگر او مرتب از جمله «مادرم می‌گوید» استفاده می‌کند، علاوه بر اینکه کم‌کم اعصاب همسرش را خرد خواهد کرد، به‌طور غیر مستقیم اعلام می‌کند که از استقلال زندگی کردن می‌ترسد.

## از مادرش یک بت ساخته است

وجود مادر یکی از عزیزترین و ارزشمندترین نعمت‌های خداوندی است، اما عشقی که به مادرمان داریم به آن معنا نیست که هرچه او می‌گوید یا می‌خواهد درست است. اگر مردی از مادرش یک بت ساخته باشد یا او را کاملا بی‌عیب و نقص بداند، هرگز به همسرش اجازه نخواهد داد که جای مادرش را بگیرد، اگرچه همسری دانا و مهربان داشته باشد.

## همسر ایده‌آل از نظر جوانان ایرانی

براساس نتایج یک پژوهش که توسط معاونت تحقیقات سازمان ملی جوانان با موضوع ویژگی‌های همسر ایده‌آل به انجام رسیده است نشان می‌دهد که پاسخگویان، که از همه اقصای جامعه بودند، بیش از همه «خوش‌اخلاق بودن» همسر را مهم‌ترین ویژگی همسر ایده‌آل دانستند. بعد از عامل خوش‌اخلاق بودن به ترتیب ویژگی‌های «صداقت»، «دانش خانواده سالم» و «ایمان» قرار دارند. از میان ویژگی‌هایی که به نظر پاسخگویان دارای اهمیت کمتری است می‌توان به ویژگی‌هایی از قبیل «آشنایی قبلی»، «قابل بودن»، «دانش استقلال رای» و «عدم معاشرت قبلی با جنس مخالف» اشاره کرد.

## روابط بهتر با شریک زندگی

## ۶ شیوه گفتگوی ایده‌آل با همسر

- ۱- به دنبال حل مشکل باشید سعی نکنید در بحث پیروز شوید.
- ۲- به دقت به صحبت‌های همسرتان گوش کنید.
- ۳- صبر کنید تا سخنان همسرتان تمام شود.
- ۴- هنگامی که همسرتان چیزی را برای شما بیان می‌کند، سعی کنید با دقت به سخنان او گوش کنید.
- ۵- صحبت‌های همسرتان را قطع نکنید و هیچگاه وسط حرف همسرتان سخن نگویند.
- ۶- از مطرح کردن پرسش‌ها و پاسخ‌های نامناسب خودداری کنید.

برای زندگی بهتر...  
۳۰ راه برای نفوذ کردن در «دل» دیگران

- ۱- انتقاد، شکایت و محکوم نکنید.
- ۲- صادق باشید.
- ۳- در دیگران انگیزه ایجاد کنید.
- ۴- داناتا به دیگران علاقمند باشید.
- ۵- همیشه حتی در هنگام مشکلات و سختی‌ها خنده رو باشید.
- ۶- به یاد داشته باشید که نام هر فردی زیباترین و مهم‌ترین کلمه است.
- ۷- شنونده خوبی باشید. دیگران را تشویق کنید در مورد خود صحبت کنند.
- ۸- بر اساس علایق دیگران صحبت کنید.
- ۹- طوری رفتار کنید که دیگران احساس کنند مهم هستند و هر کاری که از دستشان بر می‌آید صادقانه برایشان انجام دهید.
- ۱۰- بهترین راه موفقیت در بحث، اجتناب از آن است.
- ۱۱- به «نظر» دیگران احترام بگذارید. هرگز نگویند «اشتباه می‌کنید».
- ۱۲- اگر اشتباه کردید، سریع و صادقانه آن را بپذیرید.
- ۱۳- دوستانه صحبت کنید.
- ۱۴- طوری صحبت کنید که طرف مقابل همیشه در پاسخ‌تان «بله» بگوید.
- ۱۵- اجازه دهید طرف مقابل بیشتر صحبت کند.
- ۱۶- اجازه دهید طرف مقابل احساس کند از شما برتر است.
- ۱۷- صادقانه همه چیز را از نگاه طرف مقابل ببینید.
- ۱۸- با عقاید و آرزوهای مثبت و سازنده دیگران همراه شوید.
- ۱۹- با افراد مثبت و انگیزه‌دهنده دوست باشید.
- ۲۰- عقایدتان را به دیگران تحمیل نکنید.
- ۲۱- خود را با علائم غیرکلامی طرف مقابل هماهنگ کنید.
- ۲۲- صادقانه از دیگران تعریف کنید.
- ۲۳- اشتباهات دیگران را غیرمستقیم تذکر دهید.
- ۲۴- قبل از انتقاد از دیگران در مورد اشتباهات‌تان صحبت کنید.
- ۲۵- به جای دستور صریح، سؤال کنید.
- ۲۶- در دیگران احساس امنیت ایجاد کنید.
- ۲۷- هر پیشرفت جزئی و هر نکته مثبتی را تحسین کنید.
- ۲۸- مشوق باشید و بکوشید اشتباه دیگران را آسان و قابل اصلاح نشان دهید.
- ۲۹- بگذارید افراد از انجام پیشنهادات شما خوشحال شوند.
- ۳۰- اگر برای کسی کاری انجام می‌دهید، انتظار جبران نداشته باشید.

# نکات مهم برای پسران در روز خواستگاری

زمانی که صحبت از خواستگاری به میان می‌آید شکی وجود ندارد که اولین حرکت دشوار است. خواستگاری در طول تاریخ همیشه جزء وظایف مردها بوده و به همین دلیل، مردان باید نکات مهمی را در رابطه با چگونگی این کار بیاموزند. نکاتی که می‌تواند شانس موفقیت آنها را بیشتر کند.



## چطور به نظر می‌رسید؟

نحوه ایزار تمایل شما برای ازدواج با یک خانم، خیلی چیزها را روشن می‌کند. این که چطور درخواست‌تان را مطرح می‌کنید، به او نزدیک می‌شوید یا در چه موقعیتی از او خواستگاری خواهید کرد، خانمها با بررسی این وضعیت می‌توانند متوجه شوند که آیا اعتماد به نفس دارید یا دارای شخصیت متزلزلی هستید؟ دست و دلبازی یا خسیس؟ می‌شود به شما تکیه کرد یا باید پا به پای شما جنگید و زندگی پر تنش داشت؟ خانمها دوست دارند مردها را در یک چالش قرار دهند و ببینند طرف مقابل برای رسیدن به آنها چگونه تلاش می‌کند. پرحرف هستید یا کم‌حرف؟ حرف خودتان است یا به نظر او هم توجه می‌کنید؟ چشم پاک هستید یا در مکان‌های عمومی مرتب نگاهتان دنبال دیگران است؟

## مردهای قابل تحسین

کمی احساساتی‌تر باشید! لازم نیست عصا قورت داده باشید درست است که دلتان نمی‌خواهد طرف مقابل فکر کند خیلی ذوقزده هستید اما باید بدانید که وقتی از کسی تقاضای ازدواج می‌کنید باید تمایل خود را به این ازدواج نشان دهید و احساسات خود، دلایل این انتخاب و تلاش برای سر گرفتن این ازدواج را برای طرف مقابل خود بازگو کنید. البته زنان به خوبی می‌دانند که اگر کسی از همان ابتدای کار احساسات خود را بیش از اندازه بروز دهد و علاقه افراطی به نمایش گذارد فرد آسیب‌پذیری است و شریک خوبی برای زندگی نخواهد بود.

## خانواده دوست باشید

زنها به مردی که به خانواده آنها بی‌تفاوت باشد، علاقه‌ای ندارند. در برخورد با همسر آینده‌تان به او نشان دهید که جلب رضایت خانواده‌اش برای شما اهمیت دارد. به او نشان دهید که نمی‌خواهید این خواستگاری باعث شود خانم در مقابل خانواده‌اش قرار گیرد، چیزی را به آنها تحمیل یا از آنها پنهان کند و در مقابل او مجبور نخواهد بود برای ازدواج با شما قید خانواده‌اش را بزند. به همین نسبت، خانمها دقت می‌کنند که شما تا چه حد برای خانواده خود ارزش و احترام قائلید و این را نشانه‌ای از میزان احترامی که بعدها به آنها خواهید گذاشت می‌دانند. حق هم دارند. رفتار شما با خانواده‌تان نشان دهنده رفتار آینده‌تان با خانواده جدید دو نفره‌تان خواهد بود.

## دست و دلبازی را نشان دهید

شاید شما مجبور باشید ۲۰ بار به خواستگاری ۲۰ آدم متفاوت بروید. با یک حساب سرانگشتی می‌بیشد که ۲۰ بار گل و شیرینی خریدن، کار پرهزینه‌ای است. حق دارید اما شتر سواری دولا دولا نمی‌شود! گل و شیرینی خریدن در خواستگاری نشانه توجهی است که شما برای طرف مقابل صرف کرده‌اید و احترامی که به او می‌گذارید. بنابراین خساست را کنار بگذارید و با رعایت احترام و سنت‌ها پیش بروید. قرار نیست در جلسه خواستگاری شما خودتان باشید و لباس‌هایتان، گل و شیرینی که می‌برید نمایانگر میزان دست و دلبازی شما هم هست. البته لازم نیست اسراف کنید و گران‌ترین‌های بازار را بخرید. از این طرف بام افتادن هم قضاوت‌های نامناسبی را به همراه خواهد داشت. متناسب باشید و در حد شان خود و عروس خانم خرج کنید.

## مراقب باشید

در جلسات خواستگاری اگر احياناً برای صحبت‌های بیشتر بیرون رفتید، رفتار حمایتگرانه‌تان را به خانم نشان دهید. خیلی ساده است. نشان دهید که برایتان مهم است در رستوران غذای کافی بخورد و سیر از پای میز بلند شود. نشان دهید که هنگام رد شدن از خیابان مراقبش هستید. برایتان مهم است که به موقع و راحت به خانه برسد و حتی اگر لازم باشد برای این کار، یک آژانس می‌گیرید و او را به خانه می‌فرستید. این حس حمایت و مراقبت می‌تواند نشان‌دهنده توجه شما به خانم باشد و این که آدم قابل اعتمادی هستید. البته باز هم باید بگوییم از آن طرف بام نرفتید که آن وقت به کنترل‌گری و سخت‌گیری متهم خواهید شد.

مردان از این زنان خوششان می‌آید!

## زنان ستیزه‌گر برای

## مردان جذاب‌ترند!

مطالعات علمی اخیر نشان داده‌اند که بر اساس ماهیت روانی، بسیاری از مردان، زنان مطیع را ترجیح می‌دهند اما طنز ماجرا این است که همین مردان دوست دارند زنانی را که برخی مواقع زحمت و دردسر درست می‌کنند و نشانسان می‌گویند: مرد، تغییر را دوست دارد و از یکناختی و تکرار خسته می‌شود. اگر چه او دوست دارد زنان از او اطاعت کنند، اما نه در همه زمان‌ها. برای همین، روان‌شناسان در ادامه می‌افزایند: مردان، عاشق زنانی هستند که با دردسر و ماجراجویی آنان را از محدوده زندگی طبیعی به جهانی دیگر فرستند. این مطالعه می‌گوید که زنان باید ترکیبی باشند از فردی مطیع و دردسرساز، و توانا برای انتخاب زمان مناسب برای بازی در هر یک از این دو نقش به شکل کامل و بی نقص.

# کدام راستگوترند؟ زنان یا مردان؟

مطالعات نشان می‌دهد که در پاره تصادف خودرو، شوهران بیشتر از همسران دروغ می‌گویند. فرازنیوز: پایگاه اطلاع‌رسانی Insure.com بر اساس افکارسنجی انجام شده روی ۱۰۰۰ بزرگسال - نیمی مرد و نیمی زن- این نتیجه حاصل شده که مردان بیشتر از زنان در مورد تصادف، جریمه، پرداخت بیمه و مسائل مرتبط با خودرو به همسرانشان دروغ می‌گویند. به برخی از نتایج این افکارسنجی در ادامه اشاره می‌شود. آیا اتفاقی افتاده است که با خودروی خانواده تصادف کرده باشید و تقصیر را به گردن کسی دیگری انداخته باشید؟ پاسخ به شوهران ۲۲ درصد و پاسخ به همسران ۲۷ درصد. آیا اتفاقی افتاده است که جریمه شده باشید و به همسر خود اطلاع نداده باشید؟ پاسخ به شوهران ۲۲ درصد و پاسخ به همسران ۱۶ درصد. آیا تصادفی داشته‌اید که همسرتان را در جریان قرار نداده باشید؟ پاسخ به شوهران ۳۱ درصد و پاسخ به همسران ۱۷ درصد. آیا تا به حال مجبور شده‌اید از بیمه استفاده کنید و به همسرتان اطلاع ندهید؟ پاسخ به شوهران ۲۳ درصد و پاسخ به همسران ۱۵ درصد. آیا تاکنون بدون داشتن بیمه رانندگی کرده‌اید و به همسرتان اطلاع نداده باشید؟ پاسخ به شوهران ۲۱ درصد و همسران ۹ درصد.



## مواظب این ۴ مسئله در رابطه زناشویی تان باشید

زن و شوهرهای مدرن مانند قدیمی‌ها با هم صمیمی و یکدل نیستند؛ آنها به همدیگر اعتماد ندارند. به جای صحبت کردن در مورد مسائل و حل کردن آنها، بحث و جدل کرده و آن را پیچیده‌تر می‌کنند. اما به طور کلی این ۴ دسته از مسائل هستند که این مشکلات را تشکیل می‌دهند:



### رابطه جنسی:

این مسئله همواره یکی از مهمترین مسائل مشکل‌ساز بین زن و مردهاست. فردی که میل جنسی بالایی دارد همواره فرد مقابل خود را به خاطر میل جنسی کمتر سرزنش می‌کند. این مسئله به دو طرف فشار وارد می‌کند و اگر در طولانی مدت برای آن راه حلی پیدا نشود منجر به جدایی زناشویی و نهایتاً جدایی عاطفی بین آنها خواهد شد. هر دو طرف در زندگی احساس ناسمی و حسادت می‌کنند و از زندگی زناشویی شان رضایت حاصل نمی‌کنند. راه حل: به یک مشاور خانواده مراجعه کنید.

### پول:

مهمترین مشکل بین زوج‌های امروز «پول» است. یک طرف می‌خواهد پول را خرج کند و طرف دیگر می‌خواهد آن را پس‌انداز کند. یک طرف خوب پول در می‌آورد و دیگری نه...

راه حل: اگر زوج‌ها بتوانند یاد بگیرند که با یکدیگر برنامه ریزی کنند این مسائل بوجود نخواهد آمد. به عنوان مثال می‌توانند مقداری از پول را خرج و باقیمانده را پس‌انداز کنند. ضمن، بار مالی خانواده نباید بر دوش یک نفر باشد.

### مسئولیت‌پذیری:

یکی از طرفین به نوظافت و مسائل خانه اهمیت زیادی داده و دیگری هیچ اهمیتی برای این موضوع قائل نیست. راه حل: اگر همسران به تمیزی و نوظافت خانه اهمیتی نمی‌دهد از او طلب کمک کنید. صراحتاً از او درخواست کنید که به شما کمی کمک کند تا بتواند در حس مسئولیت‌پذیری نسبت به تمیزی و نوظافت خانه مشترک تان با شما شریک باشد.

### تربیت فرزندان:

این مسئله نیز یکی دیگر از مهمترین مسائلی است که بین زن و شوهرها اختلاف ایجاد می‌کند. هر کدام از آنها سعی می‌کنند فرزندشان را مطابق با نظر و روش خود تربیت کنند. راه حل: توصیه می‌کنیم حداقل یکسال قبل از تصمیم به بچه‌دار شدن در مورد روش‌های تربیتی کودکان تان با یکدیگر گفتگو کنید. روش‌های خود را بیان داده و دلیل هر کدام را برای دیگری توضیح دهید و سعی کنید در آخر با یکدیگر به یک نتیجه مشترک برسید.

# میوه‌های مردانه و زنانه را بشناسید

همه ما می‌دانیم که تمام میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و آنها را باید جزء ضروری و ثابت سفره خود قرار دهیم، اما جالب است بدانید که یکسری میوه‌ها برای خانم‌ها فواید بیشتری دارند تا آقایان و برعکس. تا به حال به این فکر کرده‌اید که میوه‌ها را می‌توان به دو گروه زن و مرد تقسیم کرد؟ همه ما می‌دانیم که تمام میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و آنها را باید جزء ضروری و ثابت سفره خود قرار دهیم، اما جالب است بدانید که یکسری میوه‌ها برای خانم‌ها فواید بیشتری دارند تا آقایان و برعکس.

## میوه‌های ویژه آقایان

### هندوانه:

لیکوپین دارد که یک ماده قوی ضدسرطان برای مردان است و برای سلامت چشم و پروستات مفید است. مصرف منظم هندوانه و زردآلو مانع از بروز سرطان پروستات می‌شود.

### انجیر:

برای سلامت قلب مفید است و تری‌گلیسرید خون را کاهش می‌دهد. پتاسیم موجود در آن فشارخون را کنترل کرده و از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و فشارخون محافظت می‌کند.

### آووکادو:

فیتوسترین‌های متعدد آن نه تنها مانع از بروز سرطان پروستات می‌شود، بلکه سلول‌های آسیب‌دیده قلبی را نیز ترمیم می‌کند.

### تارگیل:

این میوه علائم مربوط به بزرگ شدن پروستات را کاهش می‌دهد. از بروز بیماری تصلب شرایین و بیماری قلبی را در مردان نیز پیشگیری می‌کند.



## میوه‌های ویژه بانوان

### آلبالو:

دارای ملاتونین که یک نوع آنتی‌اکسیدان است. این ماده به حفظ الگوی طبیعی خواب انسان کمک کرده از ضعف حافظه جلوگیری می‌کند. کاهش‌دهنده التهابات است و از سرطان‌های زنانه و دیابت جلوگیری می‌کند.

### آووکادو:

برای خانم‌های باردار مفید است. یک فنجان آووکادو، یک‌چهارم نیاز روزانه بدن به فولات یا همان اسید فولیک را تامین می‌کند. این ویتامین خطر ابتلا به ناهنجاری‌های مادرزادی چنین را کاهش می‌دهد. اگر باردار هستید یا قصد بچه‌دار شدن دارید از این میوه میل کنید تا فرزندی سالم به دنیا بیاورید.

### خیار:

۵۰ درصد خیار از آب تشکیل شده است و خوردن یک فنجان خیار ورقه شده با نوشیدن یک لیوان آب برابری می‌کند. پوست سبز خیار نیز مقادیر قابل توجهی فیبر، پتاسیم و منیزیم دارد و خوردن خیار همراه با پوست، البته در صورتی که به خوبی شسته شده باشد برای زیبایی و جوان ماندن پوست بانوان توصیه می‌شود. همچنین خیار به درمان حساسیت‌های پوستی و آفتاب‌سوختگی کمک می‌کند.

### توت‌فرنگی:

دارای ویتامین C و منگنز است. منگنز رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد. به استحکام استخوان‌ها به‌خصوص خانم‌های در معرض پوکی استخوان کمک می‌کند و به عملکرد بهتر غده تیروئید هم کمک می‌کند. زنانی که هر هفته دو بار میوه‌هایی مانند شاتوت یا توت‌فرنگی را در برنامه غذایی روزانه خود قرار می‌دهند دیرتر با مشکل فراموشی و کاهش توانایی‌های ذهنی مواجه می‌شوند.

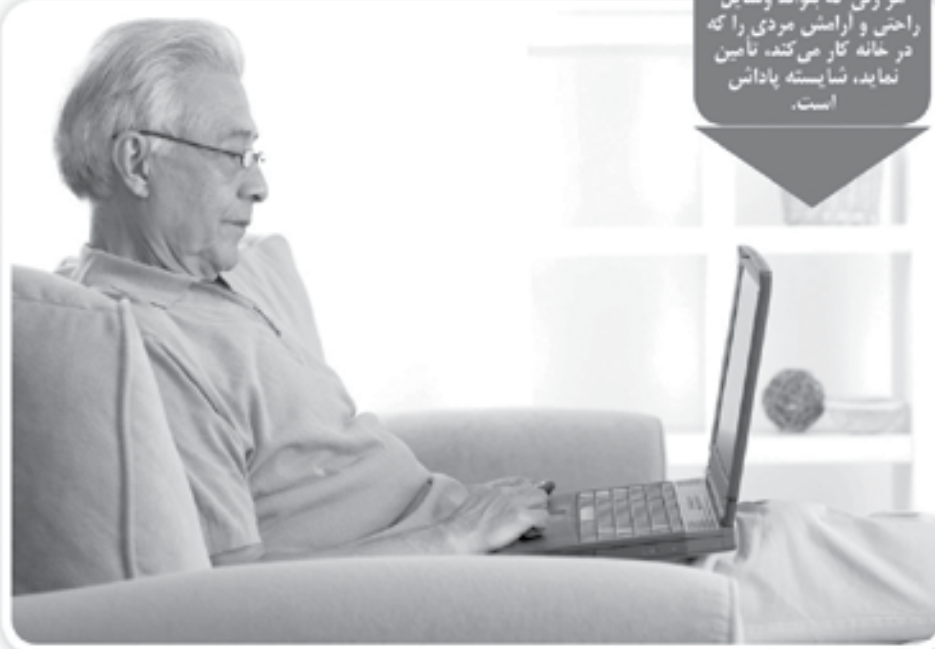
### انار:

میوه‌ای خوش‌ساز و تصفیه‌کننده خون است زیرا منبع خوبی از اسید فولیک، پتاسیم و آهن است. بنابراین مصرف آن را برای بیماران مبتلا به کم‌خونی به خصوص خانم‌ها توصیه می‌کنیم. یکی از علل مهم مشکلات پوست، مو و ناخن و نامنظمی دوره‌های ماهانه در خانم‌ها، کم‌خونی و فقر آهن است.



قوانینی ساده برای کمک به شوهر

# اگر شوهرتان در خانه کار می‌کند بر اعصابتان مسلط باشید!



اگر شوهر شما روزی هفت ساعت در شرکت یا خارج از خانه کار می‌کند، لزومی ندارد این مطلب را بخوانید. در مقایسه با زنانی که شوهرشان در خانه کار می‌کنند، 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 آرامش مردی را که در خانه کار می‌کند، تامین نماید، شایسته پاداش است.

پای درس  
همسر داری  
استاد  
آیت...  
ابراهیم  
اصینی

## خانم لطفاً به پیشرفت شوهرت کمک کن

بشر ذاتاً قابلیت ترقی دارد. عشق به کمال در نهادش نهفته و برای تکامل آفریده شده است. هر کس، در هر مقام و هر شرایطی و هر سنی که باشد، می‌تواند به پیشرفت خویش ادامه دهد 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.

**شخصیت‌ساز مرد به خواسته‌های همسرش بستگی دارد**

هر انسانی خواهان ترقی است. اما همه‌کس در رسیدن به این هدف موفق نمی‌گردد. همت بلند و کوشش فراوان لازم دارد. باید زمینه کار را فراهم ساخت و موانع را برطرف نمود. آنگاه کوشید تا به مقصد رسید. شخصیت مرد 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 بخواهد بدون شک همان است.

خانم محترماً 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 تشویقش کن. اگر میل دارد به تحصیلات خویش ادامه دهد یا به وسیله مطالعه و خواندن کتاب به معلوماتش بیفزاید، نه تنها مخالفت نکن، بلکه تشویق و ترغیبش کن. برنامه زندگی خود را نظری 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 بیفزاید. 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 تو هر کس و در هر مقامی که باشد، برای ترقی و تکامل آمدگی دارد. نگذار از مسیری که دستگاز آفرینش برایش پیش‌بینی کرده، منحرف شود و از مطالعه و تکامل دست بردارد. او را به تحقیقات علمی و خواندن کتاب عادت بده و نگذار شخصیت او در یک حد معین متوقف بماند.

### فواید همسرانی با همسر

اگر فرصت تهیه کتاب را ندارد، تو می‌توانی با مسورت دوستان، این کار را برعهده بگیری. کتاب‌های سودمند علمی، اخلاقی، تاریخی، دینی، اقتصادی و ادبی را که به صلاح و طایفه سلیقه‌اش باشد، تهیه کرده، 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 پادداشت 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 تنای آفرینش لیبک 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 دیستنگی پیدا می‌کند. دنبال ولگردی نمی‌رود، به مراکز فساد و شبه‌متن‌های زبان‌پخش قدم نمی‌گذارد، در دام نیک‌کاران و اعتیاد‌های خطرناک نمی‌افتد.

### توجه بیشتر به همسر

تصور کنید که وقتی شوهرتان در خانه مشغول کار است، باید با نوبت با راه بروید. در حالیکه تنها نمی‌ای خانه را جارو زده‌اید. از شما می‌خواهد تا جاروبرقی را خاموش کنید و یا هرگز نمی‌توانید دوستانتان را به خانه دعوت کنید تنها به خاطر اینکه سر و صدای 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 سلامتی وجود دارد که در کمک کردن به شوهرتان از آن استفاده کرده‌ام:

- 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 زنگ در پاسخ دهد، بچه را نگه دارد یا جواب تلفن‌ها را بدهد. تا جای ممکن خودتان این کارها را انجام دهید.
- زود تازاحت نشوید. وقتی کارهایش به خوبی 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 آرامش او هماهنگ کنید. حتی اگر خانه شما آنقدر 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 با بازی و تفریح آنها جلوگیری شود و یک پدر منطقی این موضوع را می‌پذیرد. وقتی به حقوق دیگران احترام می‌گذاریم همه شادتر و راضی‌تر خواهند بود. می‌توانیم به شما بگوییم که استفاده از این قوانین جواب می‌دهد. به مدت هشت سال بعد از ازدواجم شوهرم تمام کارهایش را در خانه انجام می‌داد، بنابراین می‌دانم که از چه حرف می‌زنم. اگر شوهری دارید که بیست و چهار ساعت در خانه است، از دستورالعمل‌های این مطلب استفاده کنید.

تجربه‌های  
شگفت‌انگیز  
در زندگی

## رموزنفوذ در دل‌ها و محبوب دیگران شدن

- یکی از رموز بهره‌گیری از داشتن رفتار خوب و مناسب به منظور نفوذ در دل‌ها، این است که بدانید 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 گوش دلان را هم به خود بپذیرید.
- 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 می‌زیانی، به دیگری منتقل خواهد کرد و این را بدانید که دیگران تشنه یافتن کسی هستند که گوش هوش به ایشان بسیار تا حرف‌هایشان را بزند 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 گفتی‌تر کنید.
- با علاقه گوش بدهید. او را ولاریزد که موضوع را شرح دهد. گاهی‌گاهی سؤالی‌هایی درباره موضوع صحبتش بپرسید. خواهید دید گل از گلش شکفته می‌شود!



# می زنمت چون عاشقت هستم!

## می زنم 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 زور و کتک استفاده می کنند. اما این عشق ها را نمی توان چندان طبیعی و قابل قبول دانست. عشق بیش از اندازه مرد به زن گاهی از ضعف شخصیت و عقده های حرارت مرد ناشی می شود و ترکیب عواطف شدید و هیجانات روحی سب 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 افراطی، علاوه بر این که با ضرب و شتم و زور رفتار می کنند، نشانه های دیگری هم دارند: زندانی کردن، کنترل رفت و آمدها و تلفن های همسر و توهین و تحقیر لفظی. آزار خانگی زنان شکل های دیگری هم دارد. آزارهای روحی، تخریب شخصیت اجتماعی و خانوادگی زن در جمع اطرافیان، تحقیر، انتساب القاب ناپسند و تهمت های ناموسی به زن و در برخی موارد آزار جنسی زن از سوی شوهر دیده شده است. مینو جمالوند مشاور خانواده و روان شناس می گوید: «مردان زن آزار، بیماران روحی و روانی هستند. عقده حرارت، 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 شیون مختلف اجتماعی وجود دارد.

## رازهای 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 تایید نمی کنند. با آن راه عنوان بخش طبیعی زندگی شان قبول کرده اند. زنان واکنش های 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 چندان در برابر رفتارهای خشن همسران ندارند. حتی زنان شاعلی که درآمد کافی برای اداره زندگی مستقل دارند به دلیل مشکلات پس از جدایی از همسر، خوارندگی می کنند. بیشتر زنان ترجیح می دهند آزارهای خانگی همسران خود را تحمل کنند و با از لفاظی تنها زیستن و نامنی روانی و اجتماعی بعد از جدایی 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، ردیابی واقعیت های دردناک، دیگری هم در زندگی پیدا می شود. آنها که مشکلات روانی دارند ممکن است برای انتقام از همسرشان و «انتقال درد» به کودکان خود صدمه بزنند. تعادلی 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 ۳۵ درصد از کل تماس ها را شامل می شود. این خشونت ها شامل همسر آزاری، کودک آزاری و سالمند 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 جمالوند، هر چند در حال حاضر میزان مراجعه به مراکز مشاوره افزایش یافته، اما متأسفانه بیشتر مراجعان خانم ها هستند. مردان معمولاً نمی خواهند حرف های خانوادگی را پیش مشاور مطرح کنند و در نتیجه به این مراکز مراجعه نمی کنند. مراجعه بکطرفه به مشاور هم کمک چندان نمی کند.

همسر آزاری از خیرهای دائمی است که اگر هر روز در صفحات حوادث روزنامه ها دیده نشود، دست کم هر چند روز یک بار در گزارش ها و خبرها به آن پرداخته می شود و خانواده های که همسران یکدیگر را آزار می دهند، جوی ناامنی و ناسالم برای تربیت فرزندان دارند.



## مردانی که مورد خشونت قرار می گیرند!

این تنها زنان نیستند که آزار می بینند. مردانی هم وجود دارند که مورد خشونت خانگی قرار می گیرند. هر چند 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 از قبل دیده می شود. جمالوند 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 یا توقع زیاد زنان شوهر آزار!

بعد 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 تیار 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. جمالوند می گویند زنان به خاطر آسردگی، توقع زیاد یا توهم ممکن است دست به آزار همسرانشان بزنند. گاهی زن در ذهن خود از شوهرش تصویری ناراست می سازد و متناسب با آن تصویر یا الو رفتار می کند. مثلاً احساس می کند همسرش بین بستگان خود و خویشاوندان او تقویت 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 درصدد موقعی است تا همسر دیگری را انتخاب کند. در این حالت، زن برای اجابت، شوهرش را آزار می دهد. مردانی که مورد آزار همسرانشان قرار می گیرند، معمولاً دچار آسردگی های حاد می شوند و شخصیتی متروپ و منفعل پیدا می کنند. به منظور بالا نگرفتن اختلافات و صدمه زدن به نظام خانواده کارشناسان معمولاً حل مشکلات را به صورت ریشه ای و مستمر 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 کارشناسان معمولاً حل مشکلات را به صورت ریشه ای و مستمر و در طول زمان پیشنهاد می کنند. به گفته جمالوند، آگاهی غلط در روابط زناشویی و تاثیر سنت های فرهنگی ناراست که به شوهر رفتار همسران ختم می شود تنها در طول زمان و با خواست طرفین امکان پذیر است. ضمن این که قوانین اجتماعی هم می تواند از افراد آزار دیده حمایت کند و از سوی دیگر، بازدارنده ادامه رفتارهای خشن باشد.

## شوهر آزاری پدیده ای جدید!

به گفته مینو جمالوند در حالی که آزار زنان از سوی مردان بیشتر به عوامل فرهنگی و تاریخی برمی گردد شوهر آزاری پدیده ای جدیدتر است و بیشتر به شکل واکنش زنان در مقابل تازگی های همسرشان دیده می شود. «حمید فراموش کتیم تغییر نقش های اجتماعی و بیشتر شدن مسوولیت های اقتصادی زنان هم باعث می شود جایگاه 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 روان شوهر آسیب می رساند و او را تحت فشارهای روحی و روانی قرار می دهد. معمولاً این نوع آسردگی، شیوع بیشتری داشته و به صورت غیر مستقیم اثرات مخربی بر جای می گذارد. تخریب حیثیت آبروی شوهر، شکستن حرمت پدر در نزد فرزندان، فحاشی و انتساب صفت های ناشایسته 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.

# یک قاشق عسل قبل از خواب

عسل به داروی طلایی طبیعت معروف است. به اعتقاد بعضی ها نباید از ساعت ۷ عصر به بعد عسل بخوریم اما برخی از پزشکان اروپایی برای داشتن خواب بهتر و آرام تر یک لیوان شکر گرم با یک قاشق عسل را توصیه می کنند. علاوه بر آن ها مکرر یکی ها نیز نوشیدن جای بابونه با یک قاشق جای خوری عسل قبل از خواب تجویز می کنند و به اعتقاد چینی ها نیز هر شب قبل از خواب باید یک قاشق عسل خورده شود.

## « شب ها بهتر می خوابید

عسل طبیعی فواید شگفت انگیزی دارد و معمولاً خوردن آن قبل از خواب پیشنهاد می شود. عسل باعث می شود کبد گلیکوزن لازم را برای شب تولید کند. وقتی قبل از خواب عسل می خورید مغز در حالت جستجو برای سوخت قرار می گیرد. عسل نیز با افزایش سطح انسولین و آزاد کردن تریپتوفان به مغز کمک می کند. تریپتوفان تبدیل به سروتونین می شود و بعدها به شکل ملاتونین در می آید. همه ما ملاتونین را به عنوان هورمون سلامت می شناسیم زیرا سیستم ایمنی را تقویت می کند و بافت سلول ها را در طول استراحت دوباره می سازد. ملاتونین هم هنگام خواب به بدن کمک می کند و هم بعد از بیدار شدن باعث می شود احساس خوبی داشته باشید.

## « وزن کم می کنید

ورزشکارانی که غذاهای سرشار از فراکتوز (مثل عسل) مصرف می کنند نسبت به دیگران ۱۰ برابر بیشتر چربی می سوزانند و سطح استقامت خود را افزایش می دهند. عسل به عنوان سوخت برای بدن عمل می کند و کبد را قادر می سازد تا گلوکز بیشتری تولید کند. وقتی گلوکز تولید می شود به مغز هشدار می دهد که سطح قند بالاست و آن را مجبور می کند که هورمون های سوخت چربی را آزاد کند. برای این که متوجه تغییرات بیشتری در سیستم کاهش وزن تان شوید رژیم عسل را دنبال کنید و در تمام روز عسل را جایگزین شکر کنید. به علاوه قبل از خواب یک لیوان آب گرم با سه قاشق پر عسل بخورید.

## « احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت

فواید عسل فقط به داشتن خواب خوب و کاهش وزن محدود نمی شود بلکه برای گلودرد نیز می توان از آن به عنوان داروی سرفه استفاده کرد. ۲ قاشق عسل بدترین گلودرد هزار اهم درمان می کند اما برای کودکان زیر یکسال پیشنهاد نمی شود. از فواید دیگر عسل می توان به موارد زیر اشاره کرد: از جرم گرفتن دندان جلوگیری می کند، به درمان آلرژی کمک می کند، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، به کودکانی که دچار رفلكس اسید معده هستند کمک می کند. درست است که عسل خوشمزه است اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. فقط به یک قاشق اکتفا کنید چون شکر آن بالاست. پس زیاده روی باعث می شود عسل دیگر مفید نبوده بلکه مضر باشد. مصرف عسل به دیابتی ها توصیه نمی شود کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند برای مصرف عسل ابتدا باید با پزشک مشورت کنند.



خانم‌های خانه‌دار حواسشان جمع باشد

# آنچه باید درباره وایتکس بدانید!

از زمان‌های قدیم، وایتکس یا همان آب ژاول یکی از آشنا ترین و پرکاربردترین ترکیبات شیمیایی مورد استفاده در خانه‌ها برای رنگبری و عفونت‌زدایی از اجسام بوده است، اما هنوز هم تعداد زیادی از افراد از خطرات و نحوه استفاده این ماده شیمیایی پرکاربری بی‌خبرند.



✔ وایتکس یک ماده قلیایی بسیار خورنده است که به آهستگی تجزیه می‌شود و در دمای بالاتر از ۴۰ درجه سانتیگراد و در معرض نور خورشید این روند تسریع می‌یابد. در پوست می‌تواند ایجاد قرمزی، درد، سوزش، سرفه و گلودرد کند.

✔ این ماده شیمیایی در تماس با اندرل به دلیل آن که حاوی آمونیاک است، می‌تواند تولید گاز سمی کلرامین، نیتروژن و یک ماده منفجره کند. در نتیجه برای تمیز کردن اندرل از وایتکس استفاده نکنید و این ماده را مستقیم درون چاه توالت نریزید.

✔ از مخلوط وایتکس با سرکه و هر شوینده اسیدی دیگر اجتناب کنید، زیرا باعث متصاعد شدن گاز کلر و مسمومیت تنفسی می‌شود.

✔ در صورت ورود آب ژاول به چشم‌ها به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه چشم‌ها را با آب سرد بشویید و فوراً به پزشک مراجعه کنید.

✔ در صورت بلع وایتکس از استفراغ خودداری کنید و به میزان زیاد آب بنوشید تا سفید کننده در معده رقیق و از خاصیت خورندگی آن کاسته شود. استفراغ یک ماده خورنده، به سوختگی مجرای مری که ضعیف‌ترین مخاط را دارد منجر می‌شود.

✔ افراد مبتلا به آسم، بیماری‌های قلبی، تنفسی، نوزادان، کودکان و سالم‌خوردگان نباید در معرض وایتکس قرار گیرند.

## نحوه ضد عفونی سطوح با وایتکس

با توجه به این که از وایتکس برای گندزدایی یعنی از بین بردن باکتری‌ها، قارچ‌ها، کپک‌ها، هاگ‌ها و برخی ویروس‌ها استفاده می‌شود، می‌توانید با این روش سطوح را با وایتکس ضد عفونی کنید. یک محلول که یک قسمت وایتکس و چهار قسمت آن آب باشد، تهیه کرده و سپس به شست‌وشوی سطح مورد نظر اقدام کنید. برای این که سطح به خوبی ضد عفونی شود باید اجازه دهید محلول به طور کامل خشک شود. سپس برای از بین بردن بقایای خورنده سفید کننده می‌توانید سطح را با یک دستمال نمدار شست‌و شو دهید.

## ظروف یکبار مصرف واقعا سرطانزا هستند؟!

در عین حال، ظروف یکبار مصرف سفید و فوم‌دار برای خوراکی‌های سرد، گرم و مرطوب مناسب است، اما نباید برای غذاهای داغ مثل آش و حلیم که دمای بالایی دارند، از آنها استفاده کرد چون ممکن است باعث بروز اختلالات گوارشی و حتی سرطان در افراد شود. در این میان نباید فراموش کنید، ظروف یکبار مصرف مثل ظروف دیگر توانایی نگهداری رنگ‌اندازند. به همین علت، هنگام ریختن غذای داغ یا چای در ظرف، لایه‌ای رنگ در غذا حل و وارد بدن می‌شود. بنابراین هرگز نباید از انواع رنگی این ظروف بویژه برای غذاهای داغ استفاده شود.

البته یکی از نکات بسیار مهم هنگام ریختن غذای نذری داخل ظروف یکبار مصرف این است که اجازه دهید غذا کمی خنک شود و سپس آنها را در ظروف بریزید. همچنین این ظروف قابلیت گرم شدن مجدد در مایکروفر را هم ندارند. اگر می‌خواهید آنها را مجدد مصرف کنید باید داخل ظروف مخصوص مایکروفر گرم شوند. از ورقه‌های پلاستیکی نیز برای پوشش غذا هنگام گرم کردن آن در مایکروفر خودداری کنید چون برخی مواد شیمیایی موجود در آن، داخل غذا راه پیدامی‌کند و باعث آلوده شدن غذا می‌شود. در عین حال اگر جزو نذری دهندگان ایام محرم هستید از خرید ظروف یکبار مصرف فلسه‌ای و ارزان قیمت بدون استاندارد خودداری کنید، چرا که سلامت عزاداران را به خطر می‌اندازد.

در بعضی مواقع استفاده از ظروف یکبار مصرف به‌طور چشمگیر افزایش پیدامی‌کنند. در حالی است که به گفته بسیاری از افراد سرو غذا در آنها سلامت افراد را به خطر می‌اندازد و حتی باعث بروز سرطان می‌شود! این چنین موضوعی واقعیت دارد؟! احتمالاً باور هاشنیده‌اید، ظرف‌هایی که از مواد گیاهی و طبیعی تهیه می‌شوند بهترین نوع ظروف یکبار مصرف هستند. در واقع ظروف گیاهی یکبار مصرفی که از مواد اولیه طبیعی مانند نشاسته ذرت اصلاح‌شده تولید می‌شوند فاقد مواد مضر و شیمیایی هستند و در برابر ریختن مواد غذایی یا مایعات با حرارت بالا مقاومت دارند، اما ظروف یکبار مصرف رایجی که به دلیل ارزان بودن در بسیاری از مواقع مورد استفاده قرار می‌گیرند، شیمیایی و از جنس پلی‌استایرن هستند و توانایی تحمل دمای بالاتر از ۶۵ درجه را ندارند. بنابراین ریختن مواد غذایی بسیار داغ در آنها عوارض و خطرات زیادی برای سلامت مصرف‌کنندگان دارد چون در حرارت بالا، مواد سمی این ظروف به مواد غذایی درون آنها منتقل می‌شود.

همچنین ریختن مایعات داغ مثل چای و شیر کاکائو داخل لیوان‌های شفاف پلاستیکی به شدت سرطانزا است. پس برای مصرف مواد غذایی سرد مانند شربت‌ها از ظروف یکبار مصرف شیشه‌ای و برای مایعات و غذاهای گرم از ظروف یکبار مصرف گیاهی، مقوایی یا سفنجی استفاده کنید و یادتان باشد ظروف یکبار مصرف گیاهی اثرات سوء کمتری برای محیط‌زیست ایجاد خواهد کرد و باعث تخریب آن نمی‌شود.

داستانی از داستانیو فوسکی	موشک فضایی ایرانی	شیخ نشین های اموات درخت جنگلی	شهری در نزد همسر لوتی شانزدهم	مخلوط دعاهای داوود نبی	جهت رایگان	مشغله و گرفتاری	رزمایش نوعی تب علفونی
←	←	←	←	عصر سلسله تاریخی		←	←
مجموعه مفرات کار در یک نهاد	←				بسیر پیشوا		
سرگشته	←	همگی دیبلعات			رایج بودن کالا پایه دروازه فوتبال		
←		کشور استکهلم رساله دکتر		پرهیزکار سرزمین سریداران			
همراه عرض اراده گزینین فزازی	←			کلام حتم شهری در فرانسه			اولین غارتگر نفت ایران
←				به کام دل ترسیدن پسر عرب			وسیله ای در حمام
نیز پارچه پشمی پرزدار	←	حمد کوشنده			نوعی شنا میل شدید		←
←		مسدود ساکن جایی			میوه آنشین	شهر رازی کناپه از آمریکایی	←
←				ستدوق کودکان سازمان ملل شاعر ایرانی			
بوییدن عدد فوتبالی	←			بشری نام گلی و دختری			مخزن
←				تمدن باستانی و کشور خاک تاقچه بالا	خون در آن جاریست تاقچه بالا		اثری از گورکی
ترشح غده فوق کلیوی وسیله جنگ	←	سرسوی گیاهی نجات دادن			آگاه باش		←
←			تیم فرانسوی شناخت		در بزرگ نام شش تن از پاپ ها		←
←		بین هند و پاکستان دردمند			خبر کردن ماده بیپوشی		←
تیزهوشی ایده آل	←			معاونان داستان کیوتو صحرائی			
عجز و ضعف	←			خاک دوری از وطن			باتری
←				اجرا کننده زاپیدن		از ادات شباهت تکیه دادن	←
کارگردان گفتگو با سایه کانون	←	صفت خداوند			مرکز نروژ		←
←			برگه تضمین جان و مال				

راهنمای جدول - داستانی از داستانیو فوسکی: قمارباز • همسر لویی شانزدهم: آنتوانت • شهری در فرانسه: نیس • اولین غارتگر نفت ایران: دارسی • اثری از گورکی: ارباب • تیم فوتبال فرانسوی: اوسر • کیوتو صحرائی: یمام • نام شش تن از پاپ ها: ادریان • کارگردان گفتگو با سایه: سینایی



## واژه‌یابی ضرب‌المثل

در جدول زیر تعدادی ضرب‌المثل و کنایه آشنا و یا کمتر آشنای پارسی آمده است. این ضرب‌المثل‌ها را در جدول پیدا نموده و بروی آنها خط بکشید. در پایان ۱۶ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف خط نخورده به ترتیب از راست به چپ و از بالا به پایین، ضرب‌المثل و یا کنایه دیگری به دست می‌آید.

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

پند پدر مانع نشد، رسوای مادر زاد را.

\*\*\*

بچه به حور میره یا پری یا به طایفه پدری!

(کنایه خانواده مادر بچه به خانواده پدر او)

\*\*\*

آن که افزوده گشت سیم و زرش

زر نباریده ز آسمان به سرش

از کجا جمع کرده این زر و مال؟

یا خودش دزد بوده یا پدرش!

\*\*\*

جان پدر! تو سفره بی‌نان ندیده‌ای.

(از تخیلی فقر آگاه نیستی)

\*\*\*

نه جنی بود و نه پری شلوار بی‌بی ور پریدا!

(هنگام گم شدن مشکوک چیزی می‌گویند)

\*\*\*

چه خوش بود که برآید، به یک کرشمه دو کار زیارت

شه عبدالعظیم و دیدن یار.

\*\*\*

با خودش هم قهره!

\*\*\*

هفت تا پادشاه را خواب دیدن.

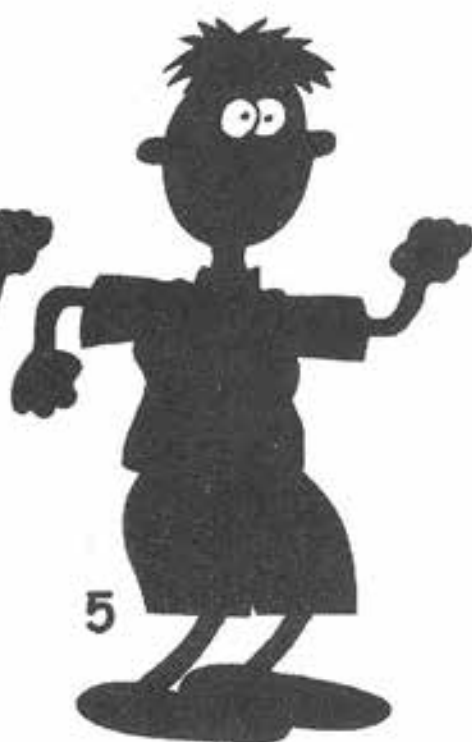
\*\*\*

یک شیر و پنجاه شمشیر.

(نبردی سخت نابرابر.)

# سایه مهاجم فوتبال را پیدا کنید

آیا می‌توانید سایه مربوط به فوتبالیست را پیدا کنید؟



# نامزد من شخص دلخواه من نیست، با او بمانم؟!



وضعیت ناراحت‌کننده‌ای دارم. مدت دو سال است با زنی فوق‌العاده خواستنی نامزد هستم و می‌دانم او دیوانه‌وار مرا دوست دارد و می‌خواهد با من ازدواج کند اما من مثل او فکر نمی‌کنم، او را دوست دارم و اوقاتی هم که با هم گذرانده‌ایم مطلوب و فراموش‌نشدنی بوده است. ولی همیشه حس کرده‌ام او آن کسی نیست که من می‌خواهم بقیه عمرم را با او سپری کنم، در ضمن نمی‌خواهم با گرفتن این مطلب او را آزرده کنم. چون در حال حاضر رابطه بسیار خوبی داریم و فروپاشی این رابطه را احقانه می‌دانم، چه کنم؟

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

اصل مطلب این است، با زنی نامزد شده‌ای که تو را دوست دارد اما او را لایق ازدواج نمی‌دانی. با این وصف به داشتن رابطه ادامه می‌دهی و او را امیدوار کرده‌ای که یک رابطه دائمی خواهید داشت و قصد جدایی خود را از او پنهان می‌کنی. شاید این رفتار به نظر خودت خوب باشد ولی آن زن با ادامه این رابطه، در حالی که عشق و علاقه‌ای به او نداشته‌ای، مرتکب اشتباه بزرگی می‌شود. می‌دانم ادعا می‌کنی نمی‌خواهی به او زیان برسانی اما هر لحظه که با او هستی عمرش را هدر می‌دهی و او سدمه می‌بیند هر لحظه که کنارت می‌نشیند و فکر می‌کند دوستش داری و به این لحاظ احساس امنیت می‌کند؛ به او زیان می‌رسانی. هر زمان که خودخواهانه تصمیم می‌گیری مدت دیگری (یک هفته، یک ماه، یک سال) با او باشی، به او زیان بیشتری می‌رسانی. هر چقدر ریاکارانه پیش او بمانی بیشتر به او سدمه می‌زنی. این زن مثل بقیه زن‌ها می‌خواهد همسری پیدا کند که بتواند به او اعتماد داشته باشد، به او اقتضار کند و در کنار او خوشبخت باشد و تا آخر عمر به او وفادار بماند. این زن در خواب هم نمی‌داند که مردی سر رهاش قرار می‌گیرد و با او نامزد می‌شود و پس از مدتی آشکار می‌گردد که آن مرد او را شایسته همسری خود نمی‌داند. این بختک هر زن بشمار می‌آید نه تصویبی از یک زندگی. شما می‌گویید احقانه است که رابطه را به هم بزنیم؛ من اجازه می‌خواهم بیرسم برای شما احقانه است یا برای او؟

## آیا شما زن ذلیل هستید؟

### ۱۵ قانون زن ذیلی

- بدون شرح و مقدمه (معمولاً قوانین اساسی دارای شرح و مقدمه‌ای هستند) به شرح اصول قانون اساسی زن ذیلی می‌پردازیم؛
- همیشه زن وضع کننده قوانین و همچنین تمویب کننده آن است.
- ممکن است قوانین بدون اطلاع قبلی تغییر کنند.
- دانستن قوانین اجباری است؛ هر چه زن بگوید، تبصره امکان ندارد مرد همه قوانین را بداند یا بهتر بگوییم نباید بداند!
- چنانچه مرد مظنون به دانستن قوانین باشد، زن مختار به تعبیر قوانینی است.
- زن هرگز اشتباه نمی‌کند. او هیچگونه مسئولیتی ندارد. (مختار و غیرمسئول)
- اگر ثابت شود زن اشتباه کرده است، علت آن است که مرد بیجا و بی‌ربط حرفی زده یا کاری کرده است که موجب سوءتفاهم و اشتباه زن شده است. زن در این مورد مسئولیتی ندارد.
- در صورت بروز ماده ۶ مرد باید عذرخواهی کند.
- مرد حق ندارد دچار سوءتفاهم یا فراموشی شود.
- زن می‌تواند هرگاه اراده کند، تصمیم خود را تغییر دهد.
- مرد حق عصبانیت ندارد مگر زن به‌لطف تکلیف کند که عصبانی بشود.
- زن حق دارد هر زمان عصبانی بشود، تعبیر عصبانیت او متوجه مرد است.
- ممکن است که زن بخواند مرد عصبانی بشود یا نشود. اما حق دارد اگر او را از نیت خود آگاه نکند.
- مرد باید همه اوقات ذهن خود را بخواند. نگفته باید بداند او چه می‌خواهد؛ چه چیزی او را خوشحال یا ناراحت می‌کند.
- تحت همه شرایط زمانی و مکانی مهم این است که زن چه منظوری داشته است. اینکه او چه گفته است، اهمیت ندارد.
- اگر مردی تصور کند حق با اوست (یعنی حق با مرد است) لازم است به بند ۵ مراجعه کند.

## مادر شوهر یا مادر زن‌ها، این مطلب را بخوانند!

### چرا عروس یا دامادم، مرا مادر صدانمی زند؟

سخت است که مادر شوهرم (مادر زتم) را با نام کوچکش صدا کنم و استفاده از نام خانوادگی هم خیلی رسمی است. بنابراین وقتی با او کار دارم، صبر می‌کنم رویش را به من بکند و بعد حرفم را می‌زنم. راستش سعی می‌کنم با او حرف نزنم مگر اینکه او اول سر صحبت را باز کند چقدر هم وحشتناک است. در این مورد نمی‌توانم به او حرفی بزنم چون احساس می‌کنم کار زشتی است. دلم می‌خواست به من می‌گفتند: «منی‌دلم چرا قبلاً این را به تو نگفتم، اما از نظر من هیچ اشکالی ندارد که مرا به اسم کوچک صدا بزنی.» این طوری خیالم راحت می‌شود.

● چرا عروسیم (دامادم) مرا مادر صدا نمی‌زند؟ صحبت کردن در این مورد مشکل است. برای من سخت است که مادر شوهرم (مادر زتم) را مادر خطاب کنم. موضوع ربطی به او ندارد مسئله این است که من خودم مادر دارم و اصلاً راحت نیستم کسی دیگر را به این نام صدا کنم. می‌دانم خیلی‌ها این کار را می‌کنند، اما من حتی وقتی سعی می‌کنم مادر شوهرم (مادر زتم) را مادر خطاب کنم به طریقی مصنوعی به نظر می‌رسد. متأسفم ولی این احساس من است. این مسئله باعث بروز مشکلات فراوانی هم هست. چطور می‌توانید کسی را صدا بزنید بی‌آنکه نامشان را بر زبان بیاورید؟ برای من

## دیگران را به خود جلب کنید



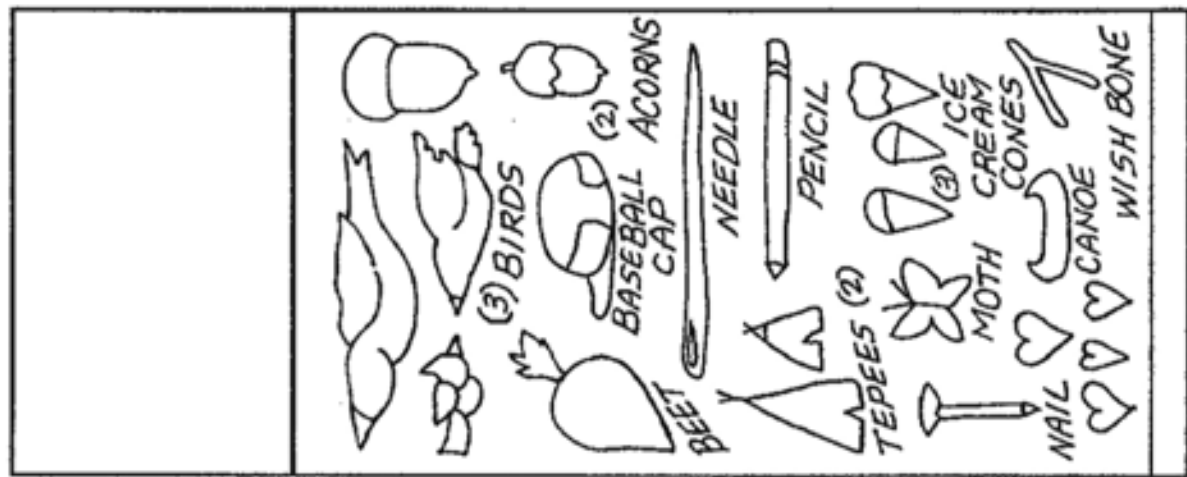
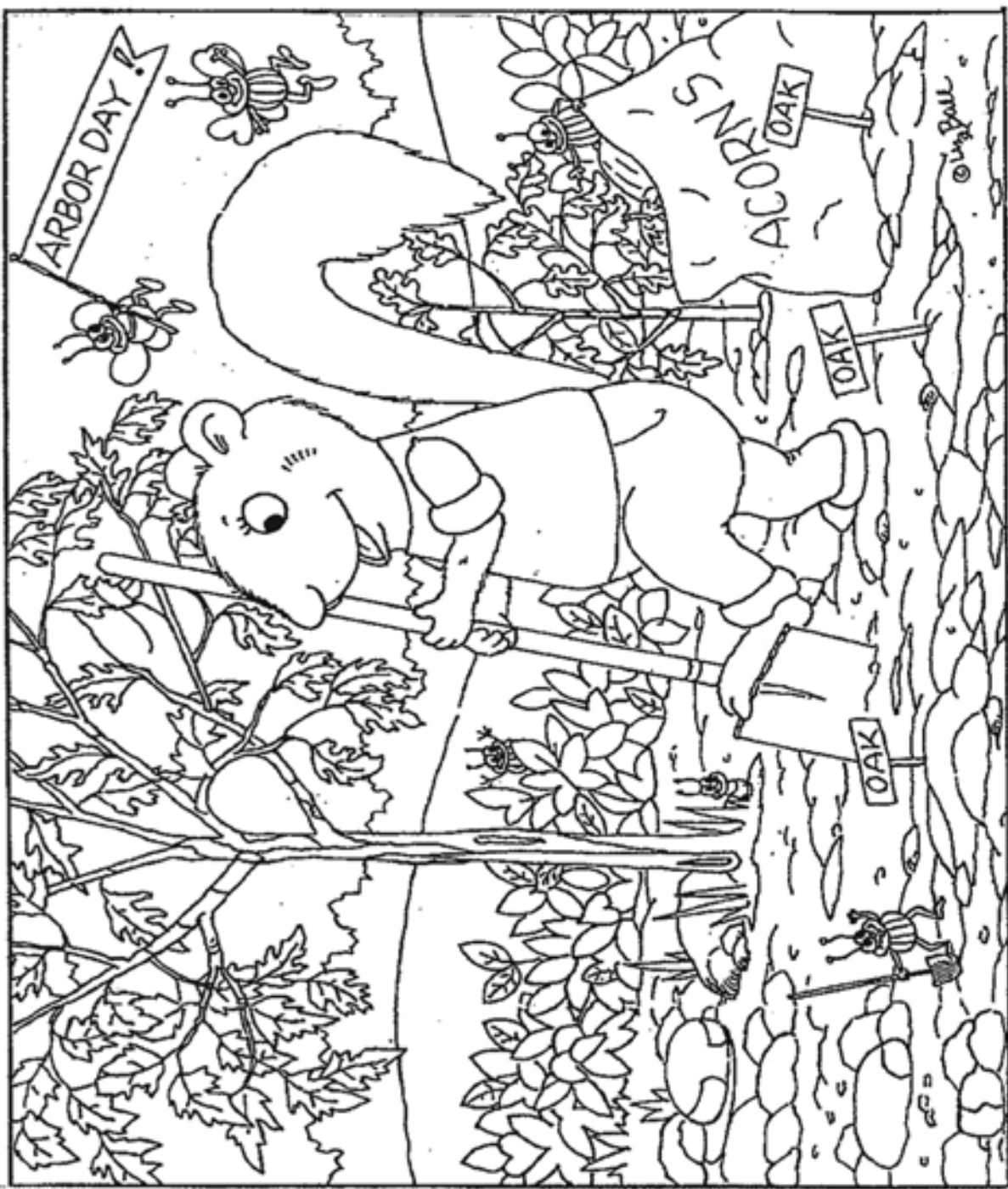
● تا وقتی به خواسته‌تان نرسیده‌اید، به خودتان افاق کنید و وانمود کنید که می‌توانید هرچند چنین احساسی ندارید. فراموش نکنید، گل پژمرده، چیز زیادی نصیبش نمی‌شود.

اگر می‌خواهید فرد موفقی باشید، باید توجه دیگران را به خود جلب کنید. شما به حقوق زیاد، عشق واقعی، موفقیت حیرت‌انگیز و هرچه که می‌خواهید دست نخواهید یافت، مگر اینکه پا جلو بگذارید و برای همه چیزهایی که حق شماست، توجه دیگران را به سوی خود جلب کنید. ● در زمان مناسب، در محل مناسب باشید بگذارید مردمی که می‌توانند به شما کمک کنند، شما را ببینند. ● ظاهر خود را ارزیابی کنید، نظراتان درباره خودتان چیست؟ سر بلند راه بروید تا اطمینان بیشتری احساس کنید.

• مترجم: سپیده خلیلی

# تصاویر پنهان شده

در کادر سمت چپ تصویر اقلیمی مشخص شده‌اند. آنها را در تصویر پیدا کنید.







**مهریه سنگین می تواند ضامن زندگی باشد؟**

**آیا مهریه های سنگین می تواند ضامن بقا و دوام زندگی باشد؟**  
 خیر، بدون تردید مهریه های سنگین نمی تواند تضمینی برای ازدواج پایدار و زندگی آرام و سعادت مند باشد، زیرا اگر چنین می بود، جمله «مهرم حلال و جونم آزاد» را نمی شنیدیم. مرد اگر در زندگی زناشویی به بیست برسد آنقدر همسرش را می ژرد تا او را وا دارد از مهرش بگذرد و خود را رها سازد که البته این رفتار بر اساس روایات دینی، بسیار ناپسند و ناجوانمردانه است. رسول خدا(ص) فرمود: «خداوند از مردی که همسرش را می ژارد تا از مهر خود بگذرد همان قدر خشمگین می شود که از گریه یتیم به خشم می آید»  
 مهریه به معنای صدق و نشانه راستی و درستی است. به همین دلیل قرآن کریم از واژه «صدق» استفاده کرده است (و اتوا لئلا صدقاتهن نخلفه) وقتی مرد چیزی را با این عنوان به زن می دهد، یعنی علاقه من به تو راستین است و دروغین نیست و اگر مرد مجبور شود بیشتر از توان خود بپردازد به طور قطع دیگر نمی تواند نشانه صدقت او باشد. بنابراین به دختر و خانواده او توصیه می کنیم به علی واهی و غیرمنطقی چشم و هم چشمی، قخر فروشی، مقایسه، رقابت، قزوق طلبی و... مهریه های سنگین را بر هوس آینده دخترشان تحمیل نکنند و متوجه پیامدهای منفی آن باشند. مهریه بالا به طور قطع نشانه شخصیت والای دختر نیست.

**احساس می کنم شکست خورده ام، چه کنم؟**

• باربارا دی آنجلس

هر وقت من و شوهرم با هم دعوا می کنیم نه تنها عصبانی می شود، بلکه بدجنسی هم می کند. با نام های ناپسند و توهین آمیز مرا صدا می زند و به من توهین می کند و به ادم می برد. آخر سر اشتی می کنیم، اما بعد از گذشت چهار سال از ازدواج و زندگی مشترک احساس می کنم شکست خورده ام. هر وقت می خواهم راجع به این موضوع با او صحبت کنم به او برمی خورد و حالت تدافعی می گیرد و مرا متهم می کند که بیش از حد حساس و زودرنج هستم. چه کار کنم؟



شما می کنید شوهرتان هر وقت با شما دعوا می کنید بدجنس می شود. چنانچه بدجنسی او تنها هنگام عصبانیت بروز می کند. به احتمال بسیار زیاد به این معناست که با مردی سر و کار دارید که تا سر حد مرگ از خشم و عصبانیت خود می ترسد. شاید این گفته مرا باور نکنید، اما شما می بینم شوهرتان در کودکی در مقابل پدر یا مادر یا هردو یا یکی از خواهران و برادرانش تا حد زیادی احساس تحت فرمان بودن، عجز و ناتوانی و درماندگی می کرده است. به خصوص در مواقع جنگ و دعوا. این امکان وجود دارد که در بچگی نیز او را فریب می دادند و اذیتش می کردند. شاید پدر یا مادری آزارگر داشته است. شاید برادر بزرگتر او آدمی بوده که ضعیف ها را می ترسانده و اذیت می کرده است. او طبق برنامه ریزی احساسی اش ناخودآگاه تصمیم گرفته در بزرگسالی، هر وقت کسی به او حمله یا تهدیدش کرد، باید حالت تدافعی بگیرد و هجوم برد تا از قلمرو خود محافظت کند. به این امید که متجاوز را ترساند و فراری دهد. هر وقت از شوهرتان انتقاد می کنید و ناراضی خود را از این وضع ابراز می کنید، او شما را دشمن می بیند و سعی

شما می کند به شما صدمه بزند تا بدین وسیله از خودش دفاع کند. تعجبی ندارد که احساس می کنید شکست خورده اید. بسیار مهم است که شوهرتان دو موضوع اساسی را درک کند:  
 ۱- رفتار آزارگرانه و کلمات نیشدار او به هنگام دعوا باید کنار گذاشته شود. باید به او بگویید غیرمربخ نخلیه خشم و احساسات منفی او، حامی اش هستید و دوست دارید به او کمک کنید، اما او اجازه ندارد این احساسات ناخوشایند را سر شما خالی کند.  
 ۲- لازم است برای درک و اتمام خشم بازمانده از گذشته خود، کمک حرفه ای بگیرید. شوهر شما شاید در آن موقعی که به شما می برد از خودش نیز پشیمانی می آید. اما راه دیگری بلد نیست نمی داند با این احساس چگونه برخورد کند. باید تاکید کنید که از یک روان درمانگر واجد شرایط و حرفه ای کمک بگیرید. روان درمانگری که مدیریت خشم را به او بیاموزد و در شناسایی و اتمام منبع و منشأ اصلی خشمش به او کمک کند. بسیار مفید خواهد بود که در کنار هم در جلساتی شرکت کنید تا روش ها و مهارت های دعوی بی ضرر و سالم و غیرمخرب را بیاموزید.

**پرسش از شما - پاسخ از مشهورترین روان درمانگر جهان دارو، افسردگی را بهتر درمان می کند یا روان درمانی؟**

• ابروت الیس - روانشناس

**نمی دانم، دارو افسردگی را بهتر درمان می کند یا روان درمانی. آدم های زیادی را می شناسم که افسرده بوده اند و ناآهرا با مصرف دارو خیلی سریع توانسته اند مشکلاتشان را رفع کنند و دیگر افسرده نباشند. آیا واقعا همینطور است؟**  
 هیچ کس جواب دقیق و کاملا موثقی برای سؤال شما که آیا دارو افسردگی را بهتر درمان می کند یا روان درمانی، پیدا نکرده است. این سؤال، جواب قطعی ندارد چون افسردگی ها انواع دارند و هرکس به سبک و سیاق خودش به دارو و روان درمانی واکنش نشان می دهد. ابتدا اجازه بدهید روش های روان درمانی را توضیح بدهم که انواع مختلفی دارند. بعضی از این روش ها برای مراجعان خطرناک هستند مثلا فنون روانکاوی کلاسیک، مراجعان را با گذشته شان مشغول می کنند و کاری می کنند تا دائم درباره شرایط زندگی حال حاضرشان غر بزند و با این کار، احساس افسردگی خود را شدت بخشند. مطالعات نشان داده اند که رفتار درمانی عقلانی هیجانی و درمان شناختی رفتاری برای آدم های به شدت افسرده مؤثرتر - هر چند مراجعان در نحوه پذیرش این درمان ها و در میزان جدیتشان در استفاده از اصول و اجرای تمرین های آنها خیلی با هم فرق دارند. بعضی از مراجعان خیلی سریع این اصول و تمرین ها را می پذیرند، تکالیف شناختی، هیجانی و رفتاری این درمان ها را مرتب انجام می دهند و حالت افسرده آنها در حد چشمگیری و گاهی به شکل سحرآمیزی بهبود می یابد. مثلا با اجرای فنون خودپذیری نامشروط، دیگری پذیری نامشروط و زندگی پذیری نامشروط، خلق خود را بهبود می بخشند و این بهبود را حفظ می کنند. البته بعضی از مراجعان متأسفانه همه اینطور نیستند. غنمای از افسرده ها، زمینه زیست شناختی افسردگی - یعنی عدم تعادل شیمیایی - دارند. این گروه از افسرده ها یا از رفتار درمانی عقلانی هیجانی و درمان شناختی رفتاری نفع کمی می برند یا بهبود یافتن آنها طول می کشد. بهبود یافتن بعضی از مراجعان، مقطعی است و خیلی پیشرفت نمی کنند. چرا؟ به دلایل زیادی که اینجا امکان توضیح دادن آنها نیست.

**تست کوتاه زن ذلیلی شما چند درصد زن ذلیل هستید؟**

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



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

- ۱- چندنوبت در روز در برابر همسرتان کلمه «چشم» را یگاری می برید؟  
 الف- ۵ بار  
 ب- ۱۰ بار  
 ج- بیش از ۱۵ بار
- ۲- چند درصد از کارهای منزل را شما انجام می دهید؟  
 الف- ۴۰٪  
 ب- ۶۰٪  
 ج- بیش از ۷۰٪
- ۳- نسبت تعداد میهمان دعوت کردن فامیل چقدر است؟  
 الف- مساوی است  
 ب- فامیل زن دو برابر مرد  
 ج- فامیل زن بیش از ۳ برابر
- ۴- انتخاب مقصد مسافرت با کیست؟  
 الف- نظر جمعی همه اعضای خانواده  
 ب- نظر زن و بچه ها  
 ج- نظر زن

# علت بحران خانوادگی + ظرفیت مرد + بداخلاقی همسر

حرف‌های خالب  
درباره همسر داری  
بچه داری و...

همسر به  
من «گیر»  
می‌دهد،  
چه کنم؟

خانم‌ها ما رفت  
و وسوسه  
این مطلب را  
مخوانند

• لادن مطهری

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

## علت بحران خانوادگی

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

## بداخلاقی با همسر

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



## ظرفیت مرد

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

اگر می‌خواهید شوهرتان را از دست ندهید...

## این کارها شوهرتان را عصبی می‌کند!



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



دورن کاردگی  
روانشناس

با همسر یکی از همکاران او رفتاری خصمانه داشته باشید شما می‌توانید سراسر روز غیبت کرده و به او بگویید که همکارش چه حرف‌هایی پشت سر او گفته است. خیلی زود، تمام شرکت از هم پاشیده و همه با هم دشمن می‌شوند.

### بگویید حقوقش کم است

بالاخره پس از مدتی او حرف‌های شما را باور کرده و این مسئله در روند کاری‌اش نیز تأثیر گذاشته و خودش را نشان می‌دهد. بعد از آن او به دنبال کار دیگری می‌گردد تا با روحیه شما سازگار باشد.

### در کارهایش دخالت کنید

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

### چندین بار در روز به شوهرتان تلفن بزنید

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


### شوهرتان عصبانی‌تان می‌کند!

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

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

## واژه‌یابی بازیگر

در جدول زیر نام تعدادی از فیلم‌های یک بازیگر عمدتاً به شکل زیگزاگ و شکسته آمده است. شما باید این نام‌ها را در جدول بیابید و روی آن‌ها خط بکشید. در پایان تعداد ۱۳ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از به دنبال هم قرار دادن آن‌ها به ترتیب از راست به چپ و از بالا به پایین، نام بازیگر به دست می‌آید (نام اول ۳ حرفی نام میانی ۸ حرفی و نام خانوادگی ۲ حرفی)

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

ادوارد دست‌قیچی - اسلیپی هالو - بتی و جون - بچه ننه - ترس و نفرت در لاس‌وگاس - چارلی و کارخانه شکلات‌سازی - چه چیزی گیلبرت گریپ را می‌خورد؟ - دانی براسکو - در آخرین لحظه - دروازه نهم - دزدان دریایی کاراییب - دونخوان دومارکو - رویای آریزونا - شکلات - فردی مُرده است - کابوسی در خیابان الم - لس‌آنجلس بدون نقشه - مرد مُرده - مردی که گریه کرد - همسر فضانورد



## واژه‌یابی فعالیت‌های خارج از خانه

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.

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

PAINTING  
RIDING  
TENNIS  
SKIING

نقاشی  
سواری  
تنیس  
اسکی

PETS  
SWIMMING  
BASEBALL  
COMPUTERS

حیوانات اهلی  
شنا  
بیسبال  
کامپیوترها

GAMES  
RUNNING  
CAMPING  
PARKS

بازی‌ها  
دویدن  
اردو  
پارک‌ها

SHOPPING  
WALKING  
ANIMALS  
ZOO

خرید  
پیاده‌روی  
حیوانات  
باغ وحش

HIKING  
PICNIC  
MUSEUMS  
ARTS

پیاده‌روی  
پیک نیک  
موزه  
هنر



# Dr.Oz

پیشنهاد دکتر آرز  
برای خوابی بهتر

## چای بادرنجبویه

چای بادرنجبویه بر خلاف چای های سنتی فاقد کافئین است و تأثیر آرامبخشی بر روی بدن دارد. آیا دچار بی خوابی و بی قراری هستید؟ شما باید قبل از رفتن به رختخواب مقداری چای بادرنجبویه دم کرده و نوش جان کنید. زیرا این چای گیاهی (دمنوش) اثر آرامبخشی بر بدن دارد.

چگونه این چای به شما کمک می کند تا بخوابید؟

« برای تهیه چای بادرنجبویه یک پیمانه آب را به جوش آورید و ۲ الی ۳ قاشق چای خوری برگ چای بادرنجبویه به آن اضافه کنید. پس از سه الی چهار دقیقه که چای دم کشید آن را از صافی عبور داده و در فنجان بریزید. با افزودن چند قطره آب لیموترش طعم و مزه آن را بیشتر کنید. این چای را ۳۰ دقیقه قبل از خواب دم کرده و بنوشید.

افسردگی و اضطراب را نیز کاهش دهد. این چای حاوی ماده شیمیایی لوتولین (Luteolin) است که آرامبخش می باشد. تنها کافی است که یک فنجان چای بادرنجبویه دم کرده و عطر خوش آن را استشمام کنید و نگرانی ها و اضطراب های خود را با نوشیدن این دم کرده گوارا دور کنید.

« بر طبق یک تحقیق صورت گرفته، چای بادرنجبویه، منجر به افزایش تولید گلیسین (Glycine) می شود. گلیسین یک ماده شیمیایی است که رشته های عصبی و ماهیچه ها را آرام کرده و به عنوان یک مسکن خفیف عمل می کند. « بی خوابی های شبانه اغلب با استرس و افسردگی در ارتباط هستند. چای بادرنجبویه می تواند

## چرا دور چشم برخی افراد سیاه است؟

سیاهی دور چشم دلایل متعددی دارد که برخی از این دلایل را می توان تغییر داد. اگر سیاهی دور چشم به دلایل ارثی باشد معمولاً قابل تغییر نخواهد بود، اما از علل قابل توجه تیرگی زیر چشم ها می توان به انواع آلرژی ها اشاره کرد. بدیهی است در مان آن، استفاده از یک آنتی هیستامین نیست و فقط باید عامل آلرژی را شناسایی و از آن دوری کرد.

دومین علت شایع کبودی زیر چشم، اختلالات خواب است. خیلی ها عقیده دارند خواب سه تا چهار ساعته طی شبانه روز جوابگوی نیاز آنها به خواب است، اما در واقع این طور نیست و این افراد به خاطر داشتن نیروی جوانی، از ذخیره انرژی خود برای سر حال بودن استفاده می کنند. در حالی که

کبودی زیر چشم ها می تواند اولین علامت تمام شدن این ذخیره محدود باشد. پس در چنین شرایطی تنها راه مقابله با تیرگی دور چشم بهره گیری از خواب هفت تا ۹ ساعته در شبانه روز است.



## استرس چیست؟

استرس، واکنش طبیعی افراد در هر سنی است. استرس از غریزه فرد در محافظت از خویش در برابر فشار عاطفی یا جسمی و مقابله با خطر نشأت می گیرد. استرس حالتی است که مادر واکنش به فشار دنیای بیرون (مدرسه، محیط کار، خانواده، دوستان و...) یا دنیای درون (تمایل به موفقیت، میل به پذیرفته شدن و...) احساس می کنیم. در واقع اندکی استرس لازم است؛ چرا که بیشتر ما بدون احساس رقابت نمی توانیم در ورزش، موسیقی، کار و مدرسه موفق شویم و به کمال برسیم. استرس در مراحل اولیه و قابل بازگشت منجر به بی خوابی، خلق و خوی بد، غرزدن های دائمی، ساعت های کار طولانی بدون رسیدن به نتیجه یا موفقیت خاصی، کشمکش های خانگی با همسر و فرزند، ظهور بیماری های جزئی مکرر، غیبت های طولانی مدت به دلیل بیماری، احساس ناامیدی، یأس و شکایت از فقدان همکاری و به طور کلی تغییر اخلاق و خلق و خو در افراد می شود. بنابراین، ضروری است این علائم در مراحل اولیه به وسیله خود بیمار مبتلا به استرس یا خویشاوندان او تشخیص داده شود و اقدامات در مانی لازم برای توقف آنها صورت گیرد.



# 3 توطیه غذایی دکتر آرزو

## به خاطر قلب تان سویا بخورید

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم پر سویا، خصوصا قبل از دوران یائسگی، به جلوگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. تحقیق روی یک گروه ۱۰۰ نفره از بانوان که ۵۰ نفر یائسه بودند، نشان داد زنانی که هنوز به یائسگی نرسیده‌اند، بیشتر از دیگران، از مزایای سویا و دچار نشدن به بیماری‌های قلبی سود بردند.

## به خاطر مغز تان ماهی بخورید

محققان دانشگاه پنسیلوانیا توصیه می‌کنند ماهی آب‌سبز بخورید، آن هم حداقل هفته‌ای یک بار. آن‌ها می‌گویند این کار قطعا به مغز تان کمک می‌کند. بهتر است ماهی را با کمی سیر، لیموترش و جعفری خرد شده به شیوه‌زائنی‌ها طعم‌دار کنید زیرا ترکیب این مواد با هم حتی به حافظه شما و مبتلا نشدن تان به آلزایمر کمک می‌کند.

## روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید

محققان می‌گویند اگر روزانه ۵ واحد میوه و سبزی مصرف کنید، می‌توانید خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را به حداقل برسانید. این خبر شاید چندین بار به نظر تان جدید نیاید چون متخصصان تغذیه همیشه مصرف میوه‌ها و سبزی را توصیه می‌کنند اما در مورد میزان دقیق مصرف آن بین محققان کشورهای مختلف اختلاف نظر وجود داشته و دارد، مثلا در حالی که محققان آمریکایی مصرف ۵ واحد سبزی و میوه را توصیه می‌کنند، محققان استرالیا مصرف ۵ واحد سبزی و ۲ واحد میوه را پیشنهاد می‌دهند.

## یخ بخورید و لاغر شوید

دکتر برایان وینر، متخصص بیماری‌های گوارشی و نویسنده کتاب «رژیم یخ» می‌گوید: «یخ می‌تواند برای ذوب کالری‌های اضافه مورد استفاده قرار بگیرد!» او توضیح می‌دهد: «وقتی یخ می‌خورید، در حقیقت ۲ اتفاق می‌افتد؛ سوختن کالری‌ها و البته نخوردن غذاهای پر کالری. مصرف روزانه یک لیتر یخ، تقریبا معادل دویدن به اندازه هزار کیلومتر است! البته این جمله به این معنی نیست که یک لیتر یخ بخورید! فقط مقایسه‌ای است برای اینکه تأثیر یخ را متوجه شوید.» وینر در سایتش نوشته: «در دوران رژیم خودم، با جست و جودر منابع اینترنتی، به این نتیجه رسیدم که هیچ یک از متخصصان به یخ به این گونه نگاه نکرده‌اند.»

منبع: FOXNEWS

## واژه‌یابی نقاشان معروف

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.

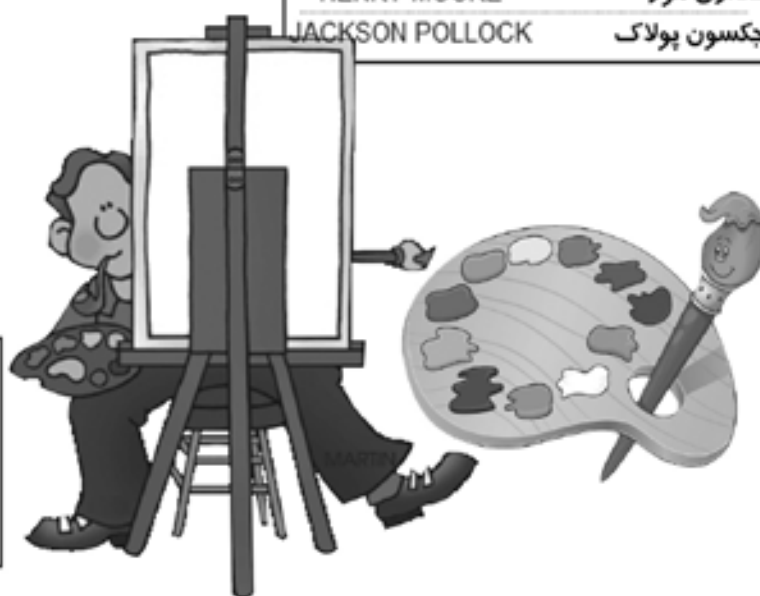
L E O N A R D O D A V I N C I T C H T  
 C D S H M I C H E L A N G E L O D M Z  
 M G P A Q K I V Y P L N R N I J I I T  
 C A S G L G S W W O N O I Y U L A D P  
 L R S L Z V J S H E O Z Z F K L N G A  
 A D E E E A A R Y M C C G V L A B E U  
 U E K H S W A D Y E T Q A J R F T O L  
 D G V F U W I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

ANDY WARHOL	اندی وار هول
CLAUDE MONET	کلود مونه
DIEGO RIVERA	دیه گو ریورا
EDGAR DEGAS	ادگار دگا
EDVARD MUNCH	ادوارد مونک

REMBRANDT	جسپر جانز
RENE MAGRITTE	رنه ماگرنیت
SALVADOR DALI	سالوادور دالی
VINCENT VAN GOGH	وینسان ون گوگ
WINSLOW HOMER	وینسلو هومر

JASPER JOHNS	رامبرانت
LEONARDO DA VINCI	رنه ماگرنیت
MICHELANGELO	سالوادور دالی
PABLO PICASSO	وینسان ون گوگ
PAUL CEZANNE	وینسلو هومر

FRIDA KAHLO	فریدا کالو
GEORGIA OKEEFE	جورجیا اوکیف
GUSTAV KLIMT	گوستاو کلیمت
HENRY MOORE	حضری مور
JACKSON POLLOCK	جکسون پولاک



## واژه‌یابی بیسبال

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.

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

BALL توپ	CAP کلاه	DOUBLE دوبل
BASE HIT ضربه به داخل محوطه	CATCHER کچر	DUGOUT محل استراحت بازیکنان
BATTER زنده چوگان	CURVE BALL تویی که منحنی می‌رود	ERROR خط
BUNT ضربه آهسته با چوگان	DIAMOND زمین بازی	FIELDER بازیکن انتهای زمین
FIRST BASE بیس اول	HOME RUN هوم ران	PITCHER پرتاب کننده
FOUL خط	INNINGS دور چوگان زنی	SACRIFICE قربانی
GRAND SLAM زدن	OUT اوت	SECOND BASE بیس دوم
HOME PLATE هوم پلات	OUTFIELD بیرون زمین بازی	SLIDING سر خوردن
STADIUM استادیوم	TRIPLE ضربه‌ای برای رسیدن به بیس سوم	
STEAL پیروزی غیرمنتظره	UMPIRE داور	
STRIKE استرایک		
THIRD BASE بیس سوم		



# Dr.Oz

## دکتر آزا فواید روغن کرچک بر روی پوست می گوید؟



آیا می دانید که روغن کرچک چقدر برای پوست مفید است و چه خواص شگفت آوری دارد. دکتر آزا در اینجا به برخی از فواید این روغن اشاره می کند که نه تنها پوست را تغییر می دهند، بلکه به شما کمک می کنند پوستی زیبا و سالم نیز داشته باشید.

### مرطوب کننده پوست

شما همچنین می توانید از روغن کرچک به عنوان یک مرطوب کننده خوب پوست استفاده کنید. در اینجا به شما روش گام به گام این فرآیند را ارائه می دهیم.

- ۱- یک قاشق سوپ خوری روغن کرچک را با روغن زیتون فرابکر در دست خود مخلوط کنید.

- ۲- اکنون این مخلوط را روی پوست صورت خود بمالید و به مدت چند دقیقه ماساژ دهید تا پوست آن را جذب کند.
- ۳- یک لیف حمام را در دست دیگر خود گرفته با آب ولرم خیس کنید.
- ۴- به آرامی لیف را روی صورت خود بکشید. پس از گذشت یک دقیقه دوباره این کار را تکرار کنید.
- ۵- اکنون پوست خود را با لیف بسابید.
- ۶- پوست خود را با آب سرد شست و شو دهید و از یک لوسیون پوست استفاده کنید.
- ۷- این کار را سه بار در هفته انجام دهید تا تفاوت چشمگیر آن را احساس کنید.

نرم کننده لبها  
اگر لبهایی نرم، لطیف و زیبا می خواهید، از روغن کرچک استفاده کنید. روغن کرچک لبها را آبرسانی می کند و باعث نرمی و لطافت آنها می شوند. قبل از خواب یک قاشق چای خوری روغن کرچک را روی لبهای خود بمالید. می توانید این کار را صبح نیز انجام دهید. استفاده از روغن کرچک مقرون به صرفه است و در مقایسه با سایر روغن ها گزینه بسیار خوبی می باشد.

### پر پشت کننده ابرو

اغلب افراد از ابروهای خود راضی نیستند. برخی حتی فکر می کنند ابروهایشان ریزش دارد. برخی قسمتها خالی شده اند. هنگامی که روغن کرچک در خانه داشته باشید، این مشکل حل خواهد شد. اگر به طور مرتب ابروهای خود را با کمی روغن کرچک چرب کنید، بدون شک تفاوت را احساس خواهید کرد. اگر این کار را به طور مرتب شبها انجام دهید، نتیجه بهتری خواهید گرفت.

### پاک کننده پوست

آیا می دانید که روغن کرچک پوست را پاکسازی می کند؟ بله، این روغن تمامی سلولهای مرده پوست را برداشته و به پوست درخشش و روشنی می بخشد. اگر تا به حال از این روغن استفاده نکرده اید، پیشنهاد می کنیم استفاده از آن را در برنامه روزانه خود قرار دهید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که چند قطره از این روغن را روی یک تکه پنبه بریزید و آن را روی پوست خود بمالید. روغن کرچک همچنین از جوش صورت جلوگیری می کند و تمامی آلودگی های روزانه های پوستی را پاک می کند.

### سایر کاربردهای زیبایی روغن کرچک

روغن کرچک به رشد سریع مو کمک می کند. ترکیب روغن کرچک و روغن نارگیل برای این کار بسیار مناسب است. این ترکیب را روی موی خود بمالید و ماساژ دهید تا به پوست سر نفوذ کند. اجازه دهید این ترکیب تمام شب روی مو باقی بماند و صبح روز بعد با شامپو شست و شو دهید. روغن کرچک مژه ها را نیز تیره تر می سازد، اگر از آن به طور مرتب روی مژه های خود استفاده کنید، نتیجه شگرف آن را مشاهده خواهید کرد.



# Dr.Oz

## پر پشت کننده مو

هر چند، همه خواستار موی زیبا هستند، اما ریزش مو در زنان و مردان رایج است. برخی از عواملی که به نازک شدن تارهای مو کمک می کنند عبارتند از:

- « استرس
- « عدم تعادل هورمون ها
- « بیماری تیروئید
- « قرار گیری در معرض سموم
- « کمبود ویتامین ها و مواد معدنی مهم
- « آلرژی ها
- « وراثت

نازک شدن تارهای مو موجب ریزش آن می شود. درمان هایی برای جلوگیری از ریزش مو وجود دارند که از آنها نه تنها می توانید برای ضخیم کردن تارهای موی خود و پرپشتی آنها استفاده کنید، بلکه مقرون به صرفه نیز می باشند. برخی از این درمان ها عبارتند از:

- « تغییر در شیوه زندگی به منظور کاهش استرس
- « مصرف ویتامین ها و مواد معدنی بیشتر
- « استفاده منظم از درمان های طبیعی برای ضخیم کردن تارهای مو از جمله روغن های ضروری.

### سه روغن ضروری

#### برای ضخیم سازی تارهای مو

« رزماری یکی از بهترین روغن هایی است که رشد مو را افزایش داده و تارهای مو را ضخیم می سازد. تصور می شود روغن رزماری متابولیسم سلولی را افزایش می دهد و باعث تحریک رشد مو می شود.

« روغن ضروری درخت سدر نیز با افزایش جریان خون به پوست سر پیازهای مو را تحریک می سازد. این امر باعث رشد مو و کاهش ریزش آن می گردد. روغن درخت سدر از نازک شدن تارهای مو و ریزش آن جلوگیری می کند.

« روغن ضروری مریم گلی می تواند میزان چربی پوست سر را متعادل سازد. روغن ضروری مریم گلی خواصی شبیه به روغن ضروری رزماری دارد. این روغن نیز متابولیسم سلولی را افزایش می دهد.

مواد لازم:

« روغن جوجوبا	۳ قاشق سوپ خوری
« روغن هسته انگور	۳ قاشق سوپ خوری
« روغن ضروری درخت سدر	۳۰ قطره
« روغن ضروری رزماری	۳۰ قطره
« روغن ضروری مریم گلی	۳۰ قطره

طرز تهیه:

روغن جوجوبا و روغن هسته انگور را در ظرف مناسبی قرار دهید و روغن های ضروری را به آنها اضافه و به خوبی مخلوط کنید. این مخلوط را روی پوست سر و موی خشک یا مرطوب بمالید و ماساژ دهید و پس از حداقل ۲۰ دقیقه با شامپو شست و شو دهید. می توانید این مخلوط را از شب قبل روی پوست سر و موی خود مالیده و ماساژ دهید و روز بعد آن را با شامپو شست و شو دهید.

# Punishment

# واژه‌یابی مجازات

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

HOUSE ARREST	توقیف در منزل
PRISONERS	زندان‌ها
PENITENTIARY	ندامتگاه
SENTENCING	حکم صادر کردن

PRISONS	زندان‌ها
EXECUTION	اعدام
JUDGE	قاضی
WORKHOUSES	کارگاه‌ها

MONITOR	آزیر
OFFICERS	مأموران
JURY	هیئت منصفه
FENCES	حصارها

PROBATION	آزادی به قید التزام
CUSTODY	حبس، توقیف
JAILS	زندان‌ها





## واژه‌یابی کشورهای اروپایی

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.

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

POLAND	لهستان
HUNGARY	مجارستان
BULGARIA	بلغارستان
ROMANIA	رومانی
LITHUANIA	لیتوانی

CYPRUS	قبرس
ITALY	ایتالیا
UKRAINE	اوکراین
SLOVENIA	اسلونی
GERMANY	آلمان

FRANCE	فرانسه
MONTENEGRO	مونته‌نگرو
MALTA	جزیره مالت
ESTONIA	استونی
SPAIN	اسپانیا

SERBIA	صربستان
NORWAY	نروژ
AZERBAIJAN	آذربایجان
IRELAND	ایرلند



سلسله پارت‌ها	نام بازیگر	موجودات و تمایم ممکنات	نخ بافتنی سوره قرآنی	مدیر اداره اشاره به دور	تب نوبه اصولی و ریشه‌ای	پول نیجریه خوک نر	شهرهای و روزهای قدیم مکس بیماری خواب
					بردگی		
					کشور آسیایی فراوان		
ایدئولوژی گیاه خورشتی				انوبان شهر سوهان			
مادر آذری درجه حوار			من و شما	از نام‌های خداوند رخت پوستی		نیتروژن دریا	
						آخرین نازی تنها	
							از فلاسفه ایرانی
آستان‌ها خداوند				پشیمانی			
		پزشک و فیلسوف ایرانی					دعای روح بخش شب جمعه
						قلیل عدد اول	
						داغ ماه سرد زائو ترسان بویدن	
							ورودی غذا
لباس بی‌آستین نشانه الهی			ساز تیره ناگزیری	خوبی آسمانی رختکن حمام	بلال محافظان همراه	نام آذری نوعی ماهی نوزاد	
				درخور و زیبنده سرسرا			
بشری سرای جغد				آرامش و خرسندی بلند		پهناور	
					مرکز طاقة		
آهنگ صدا شتر بی‌کوهان				درآمد اندک تکنیک			احتناء
						آب بسته	
برنده تنها سرمالی به کارگردانی حسین سپهرزاده						گمان و پندار	



راهنمای جدول: • پول نیجریه: ناپرا • خوک نر: ساد • رختکن حمام: بینه • مثنوی شوخ‌بازی: نان و ملوا  
• مکس بیماری خواب: تسه تسه • سرپالی به کارگردانی حسین سپهرزاده: آخرین دعوت

## واژه‌یابی فیلم

در جدول زیر نام ۱۹ فیلم از یک هنرپیشه توانای سینمای آمریکا در جهات مختلف قرار گرفته است. پس از بافتن این اسامی و خط کشیدن بر روی آنها تعدادی حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از به هم پیوستن این حروف نام این بازیگر معروف به دست می‌آید. تذکر: سال تولید فیلم‌ها برای اطلاع بیشتر در پرانتز آمده است.

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

ماورای گذرگاه (۱۹۳۴)

مردان بی‌زن (۱۹۳۰)

مردان سازنده (۱۹۳۰)

مرد تسلیم شده (۱۹۴۱)

هفت گناهکار (۱۹۴۰)

شنبه در سینماها (۱۹۸۸)

فاتح (۱۹۵۶)

فرشته و مرد بد (۱۹۴۷)

کشیدن آن سیگار (۱۹۸۷)

گذرگاه تنها (۱۹۳۶)

گردباد تگزاس (۱۹۳۴)

مارشال ایالتی (۱۹۷۳)

آلامو (۱۹۶۰)

داکوتا (۱۹۴۵)

دره بهشت (۱۹۳۵)

دزدان قطار (۱۹۷۳)

دلیجان جنگی (۱۹۶۷)

سلام (۱۹۲۹)

شمال آلاسکا (۱۹۶۰)



## تعیین شانس شما برای زنده ماندن

تا به حال به این فکر افتاده‌اید که تا چند سال دیگر زنده خواهید ماند و تا چقدر عمر می‌کنید؟

در این روش فرد بر روی تردمیلی که سرعت و شیب آن در حال افزایش است، به مدت سه دقیقه حرکت می‌کند؛ در این زمان اطلاعات مختلف شامل تعداد ضربان قلب و میزان تنفس ثبت می‌شوند.

سپس این اطلاعات به همراه سن و جنسیت فرد در یک فرمول پایه قرار داده می‌شود تا شانس مردن فرد طی یک دهه آینده محاسبه شود.

این روش FIT Treadmill Score نام دارد که توسط متخصصان قلب و عروق دانشگاه جان هاپکینز ابداع شده است؛ محققان اطلاعات ۵۸۰۲۰ فرد ۱۷ تا ۹۶ ساله را که طی سال‌های ۱۹۹۱ تا ۲۰۰۹ تحت تست‌های استرس قرار گرفته بودند، مورد بررسی قرار داده و بر اساس نتایج بدست آمده، تست تردمیل را طراحی کردند. بالاتر رفتن بیش از حد ضربان قلب، اصلی‌ترین شاخص برای تعیین خطر مرگ طی ۱۰ سال آینده است.

امتیازات از ۲۰۰ تا ۲۰۰+ تقسیم‌بندی می‌شوند؛ افرادی که نمره منفی بیشتری کسب کنند، با خطر بالاتر مرگ طی یک دهه آینده مواجه هستند؛ افرادی که نمره ۱۰۰- تا صفر را کسب کنند، با ۱۱ درصد خطر مرگ طی این مدت مواجهند.

افرادی که نمره ۱۰۰+ و بالاتر کسب کنند، تنها با دو درصد خطر مرگ در ۱۰ سال آینده روبرو هستند.



## قبل از غذا عرق نعناع بنوشید تا لاغر شوید

پانزده دقیقه قبل و پس از خوردن غذا، نصف استکان عرق نعناع بنوشید چرا که استفاده از نعناع میزان چربی‌سازی را در بدن کم می‌کند.

افرادی که اقدام به لاغری و کاهش وزن می‌کنند ممکن است به دلیل اینکه چاق شده‌اند دچار مزاج سرد شوند، در نتیجه از عوارض ساده آن ایجاد پیوست و نفخ معده است. به این افراد توصیه می‌شود که مصرف مقداری عرق نعناع را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند به طوری که یک ربع قبل و بعد از غذا خوردن، نصف استکان عرق نعناع مصرف کنند.

مصرف عرق نعناع باعث می‌شود تا حرارت معده افزایش یابد و در نتیجه هضم معده را بالا می‌برد از سوی دیگر، میزان چربی‌سازی نیز در بدن کاهش می‌یابد.

مصرف عسل با آلبیمونیز به افرادی که تمایل دارند وزن خود را کم کنند توصیه می‌شود. در این موارد مصرف یک قاشق عسل و آلبیمو به هنگام صبح به همراه نصف لیوان آب توصیه می‌شود.

## نوشیدنی آرام بخش برای رفع خستگی

می‌توان این نوشیدنی گرم را با نبات و قند مصرف کرد.

البته لازم به ذکر است که شما می‌توانید آن را با کمی عسل به صورت شربت استفاده کنید یا با آب سیب ترکیب کرده و خنک بنوشید. ترشی آن و شیرینی سیب به خوبی با هم سازگار می‌شوند.

این چای پر خاصیت باعث کاهش فشار خون، رقیق و تصفیه کننده خون و برعکس چای سیاه که باعث دفع آهن بدن می‌شود.

بر اساس یافته‌های یک پژوهش ارائه شده در کنگره بین‌المللی طب سنتی و مکمل، مصرف دم کرده چای ترش به طور معنی داری نسبت به چای معمولی بر پر فشاری خون بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ موثر است.

چای ترش یکی از منابع غنی آهن به شمار می‌آید. در واقع این نوشیدنی در عهد باستان از چای سرخ به عنوان شاداب کننده و «رفع کننده بیماری‌های قلبی» استفاده می‌شد.

این چای یکی از نوشیدنی‌های مناسب برای کسانی است که می‌خواهند جایگزین مناسبی برای چای پیدا کنند.

این نوشیدنی گرم و سودمند از نظر آرامش بخشی و رفع خستگی می‌تواند برای افرادی که علاقه‌مند به نوشیدنی‌های ضد خستگی هستند مفید واقع شود.

در میان گیاهانی که نام چای را به خود گرفته‌اند، چای قرمز یا چای ترش که به آن چای مکه هم می‌گویند، به علت رنگ، طعم و خاصیت ویژه‌ای که دارد، جایگاه مهمی را به خود اختصاص داده است.

از گلبرگ و دانه‌های چای ترش می‌توان به عنوان نوشیدنی خوش طعم استفاده کرد. در واقع این نوشیدنی گرم و سودمند از نظر آرامش بخشی و رفع خستگی می‌تواند برای افرادی که علاقه‌مند به نوشیدنی‌های ضد خستگی هستند مفید واقع شود.



# دلایل دکتر آاز برای مصرف مکمل ویتامین



## Dr. Oz

## دکتر آاز

اغلب افراد میزان کافی ویتامین‌ها و مواد مغذی را با پیروی از یک رژیم غذایی سالم شامل انواع میوه، سبزیجات، غلات و منابع پروتئین کم‌چرب دریافت می‌کنند. با وجود این، برخی از افراد به دلیل سبک زندگی یا مسائل سلامت ممکن است روزانه به مقدار کافی برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را کسب نکنند. اگر شما هم جز این افراد هستید دکتر آاز به شما می‌گوید که چه کاری باید انجام دهید.

### چرا ویتامین‌ها اهمیت دارند؟

عملکردهایی چون متابولیسم سلولی، رشد بافت و از بین بردن رادیکال‌های آزاد به کمک انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی حمایت می‌شوند. ویتامین‌های مختلف عملکردهای متفاوتی دارند. به عنوان مثال، ویتامین C، کلاژن‌سازی می‌کند، ویتامین D میزان کلسیم را در بدن کنترل کرده و استخوان‌سازی می‌کند و ویتامین E یاخته‌های خونی را در وضعیت سالمی نگه می‌دارد و لایه‌های بیرونی سلول‌ها را در بدن مقاوم می‌سازد.

کمبود ویتامین می‌تواند به رشد بیماری‌های سخت در بدن منجر شود، زیرا بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی برای انجام فعالیت‌های روزانه نیاز دارد. بنابراین، حائز اهمیت است که میزان روزانه توصیه شده این مواد مغذی با یک رژیم غذایی سالم و گاهی اوقات به کمک مکمل‌های غذایی کسب شود.

### رژیم غذایی ناسالم

در حالی که ممکن است روی برچسب بسیاری از خوراکی‌های ناسالم یا نوشیدنی‌های گازدار ببینید که حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، متأسفانه این خوراکی‌ها حاوی میزان زیادی مواد غذایی هستند که به‌طور چشمگیری برای سلامت مضر می‌باشند. اکثر ویتامین‌ها و مواد معدنی زمانی بهتر عمل می‌کنند که شما آن‌ها را به عنوان غذاهای کامل و سالم مصرف کنید. به همین دلیل است که میوه‌ها و سبزیجات و غلات کامل برای بدن مفید هستند. اگر دچار کمبود ویتامین شده‌اید شاید به این دلیل است که انواع مختلفی از غذاهای حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری از جمله ویتامین K (موزها)، آهن (اسفناج) یا ویتامین A (هویج) مصرف نمی‌کنید. سبزیجات، میوه‌ها و غلات بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا تمامی مواد ضروری بدن را کسب کنید. در صورتی که رژیم غذایی خود را تغییر داده‌اید و هنوز دچار کمبود ویتامین هستید درباره مصرف مکمل‌ها با پزشک مشورت کنید.



### پخت بیش از حد غذا

اگر دوستدار غذاهای برشته هستید، بنابراین با پخت بیش از حد احتمالاً بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز بدن خود را از بین می‌برید. به عنوان مثال، به جای سرخ کردن کلم بروکلی آن را بخار پز کنید (اما نه به مدت طولانی). به جای خوردن پای سیب یک عدد سیب خام بخورید. اگر در روش آشپزی خود تغییر ایجاد کردید و همچنان دچار کمبود ویتامین هستید درباره مصرف مکمل‌ها با پزشک مشورت کنید.

### سن

با بالا رفتن سن بدن تغییر می‌کند. متابولیسم بدن به تدریج کند می‌شود، هورمون‌ها تغییر می‌کنند و بسیاری از افراد دچار بیماری‌های مزمن می‌شوند. تمامی اینها می‌توانند بر نحوه جذب غذا تأثیر بگذارند. برخی بیماری‌ها و داروهایی که مصرف می‌کنید می‌توانند توانایی جذب برخی مواد مغذی را کاهش دهند. اشتها پتان نیز تغییر می‌کند و علاقه‌تان به برخی خوراکی‌های مغذی که قبلاً مصرف می‌کردید کم می‌شود. اگر در معرض ابتلا به کمبود ویتامین و مواد معدنی هستید درباره مصرف مکمل‌ها و ویتامین با پزشک مشورت کنید. سخن آخر اینکه حال که به اهمیت ویتامین برای سلامت کلی بدن پی بردید، میوه‌ها، سبزیجات و غلات را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا بدنتان بهتر عمل کند و قبل از مصرف مکمل‌های ویتامین نیز با پزشک مشورت کنید.

نام بازیگر بار	عادت همراه اتل	خواب کودکانه	واحد شمارش سلحه دریغ	سست توهین	از فلزات چاق	مقعر
از فیلم‌های حسن فتحی	بهره دادن وسيله بدنسازي	استادی نیروگاه شمال	سوغات یزد از اصول دین	نزدیک‌بین رهن دهنده	لیکن مقابل متن	
عزم مرکبه امام (علی اع)	شبهه سروری	اشمگین	آخر	بوسه		
زیانه آتش از سازها	اندک	از هنرها				
چادر نشین						
صمیمیت خاک کوزه‌گری					بله بیگانه	
پوستین عید ویتنامی‌ها	از صنایع ادبی				بخشی از زمان خیالی موجود نرخ	
گوشه خانه بزرگ خدایند					از مواد نفتی دوستی از خشکبار	
کارگردان سریال میوه ممنوعه	وصله لباس سعادتمند	بخیل غذا خوردن	مزه فلفل استرس	دروازه بان رهبر هند		
ذره باردار فراغ			دل‌وایس آرزوی بزرگ			
باد سرد بنای حکومتی	کشاورز		گنجایش پسنده		سستی	
	نظائر کردن سودای ناله		نوعی زردآلو کتاب‌خنده‌ها			
ریسمان ماهی					پوست گران قیمت زهر	
			مخترع برقی			
					شیوه و روش	
			بخشی از اوستا			

راهنمای جدول - کارگردان سریال میوه ممنوعه: حسن فتحی جادرنشین: ایلپاتی چاق: لمتر بخشی از اوستا: یسنا

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

آسان

زمان پاسخگویی

.....

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

آسان

زمان پاسخگویی

.....

## تصور دیگران از شخصیت شما چیست؟



شاید برای خیلی از ما مهم باشد که دیگران با توجه به رفتار و گفتارمان چه تفسیری درباره ما دارند، در واقع این مسئله برای ما مهم است که بدانیم با کارهایمان چه شخصیتی از خودمان در مقابل دیگران به نمایش گذاشته‌ایم و آن‌ها چگونه شخصیتی برای ما تصورند آیا ما را آدمی مغرور و خودمحور می‌پندارند یا رتوف و مهربان؟ آیا در نظر آن‌ها ما انسانی سخت‌کوش، معقول و هوشیار هستیم یا فردی بی‌مسئولیت، عصبی و شکاک‌پز؟ بی‌پدرن به پاسخ این سوال‌ها لازم نیست از تک تک اطرافیان‌مان بپرسیم که چه تصویری از شخصیت ما دارند حتی اگر این کار را هم نکنیم ممکن است به پاسخ دقیقی دست پیدا نکنیم چرا که ممکن است آن‌ها در ارائه پاسخ صداقت لازم را نداشته باشند اما راه دیگری هم وجود دارد و آن این که برای دستیابی به پاسخ این سوالات می‌توانیم به خودمان رجوع کنیم.

### آزمون شخصیت‌شناسی

- **۱- چه موقع از روز بهترین و آرام‌ترین احساس را دارید؟**  
الف. صبح  
ب. عصر و غروب  
ج. شب
- **۲- معمولاً چگونه راه می‌روید؟**  
الف. نسبتاً سریع، با قدم‌های بلند  
ب. نسبتاً سریع، با قدم‌های کوتاه ولی تند و پشت سر هم  
ج. آهسته‌تر، با سری صاف روبرو  
د. آهسته و سر به زیر  
ه. خیلی آهسته
- **۳- وقتی با دیگران صحبت می‌کنید**  
الف. می‌ایستید و دست به سینه حرف می‌زنید  
ب. دست‌ها را در هم قلاب می‌کنید  
ج. یک یا هر دو دست را در پهلو می‌گذارید  
د. دست به شخصی که با او صحبت می‌کنید، می‌زنید  
ه. با گوش خود بازی می‌کنید، به چانه‌تان دست می‌زنید یا موهانتان را صاف می‌کنید
- **۴- وقتی آرام هستید، چگونه می‌نشینید؟**  
الف. زانوها خم و پاها تقریباً کنار هم  
ب. چهارزانو  
ج. پای صاف و دراز به بیرون  
د. یک پا زیر دیگری خم
- **۵- وقتی چیزی واقعاً برای شما جالب است، چگونه واکنش نشان می‌دهید؟**  
الف. خنده ای بلند که نشان دهد چقدر موضوع جالب بوده  
ب. خنده اما نه بلند  
ج. با پوزخند کوچک  
د. لیختن بزرگ  
ه. لیختن کوچک
- **۶- وقتی وارد یک میهمانی یا جمع می‌شوید**  
الف. با صدای بلند سلام و حرکتی که همه متوجه شما شوند وارد می‌شوید  
ب. با صدای آرام‌تر سلام می‌کنید و سریع به دنبال شخصی که می‌شناسید، می‌گردید  
ج. در حد امکان آرام وارد می‌شوید سعی می‌کنید به نظر سایرین نایید

- **۱- چه موقع از روز بهترین و آرام‌ترین احساس را دارید؟**  
الف. صبح  
ب. عصر و غروب  
ج. شب
- **۲- معمولاً چگونه راه می‌روید؟**  
الف. نسبتاً سریع، با قدم‌های بلند  
ب. نسبتاً سریع، با قدم‌های کوتاه ولی تند و پشت سر هم  
ج. آهسته‌تر، با سری صاف روبرو  
د. آهسته و سر به زیر  
ه. خیلی آهسته
- **۳- وقتی با دیگران صحبت می‌کنید**  
الف. می‌ایستید و دست به سینه حرف می‌زنید  
ب. دست‌ها را در هم قلاب می‌کنید  
ج. یک یا هر دو دست را در پهلو می‌گذارید  
د. دست به شخصی که با او صحبت می‌کنید، می‌زنید  
ه. با گوش خود بازی می‌کنید، به چانه‌تان دست می‌زنید یا موهانتان را صاف می‌کنید
- **۴- وقتی آرام هستید، چگونه می‌نشینید؟**  
الف. زانوها خم و پاها تقریباً کنار هم  
ب. چهارزانو  
ج. پای صاف و دراز به بیرون  
د. یک پا زیر دیگری خم
- **۵- وقتی چیزی واقعاً برای شما جالب است، چگونه واکنش نشان می‌دهید؟**  
الف. خنده ای بلند که نشان دهد چقدر موضوع جالب بوده  
ب. خنده اما نه بلند  
ج. با پوزخند کوچک  
د. لیختن بزرگ  
ه. لیختن کوچک
- **۶- وقتی وارد یک میهمانی یا جمع می‌شوید**  
الف. با صدای بلند سلام و حرکتی که همه متوجه شما شوند وارد می‌شوید  
ب. با صدای آرام‌تر سلام می‌کنید و سریع به دنبال شخصی که می‌شناسید، می‌گردید  
ج. در حد امکان آرام وارد می‌شوید سعی می‌کنید به نظر سایرین نایید

- **۷- سخت مشغول کاری هستید، بر آن تمرکز دارید، اما ناگهان دلیلی یا شخصی آن را قطع می‌کند**  
الف. از وقته ایجاد شده راضی هستید و از آن استقبال می‌کنید  
ب. به سختی ناراحت می‌شوید  
ج. حالتی بینابین این ۲ حالت ایجاد می‌شود
- **۸- کدامیک از مجموعه رنگ‌های زیر را بیشتر دوست دارید؟**  
الف. قرمز یا نارنجی  
ب. سیاه  
ج. زرد یا آبی کم‌رنگ  
د. سبز  
ه. آبی تیره یا ارغوانی  
و. سفید  
ز. قهوه‌ای، خاکستری، بنفش
- **۹- وقتی در رختخواب هستید (در شب) در آخرین لحظات پیش از خواب، در چه حالتی دراز می‌کشید؟**  
الف. به پشت  
ب. روی شکم (دور)  
ج. به پهلو و کمی خم و دایره ای  
د. سر بر روی یک دست  
ه. سر زیر پتو یا ملحفه...
- **۱۰- آیا شما غالباً خواب می‌بینید که:**  
الف. از جایی می‌افتید.  
ب. مشغول جنگ و دعوا هستید.  
ج. به دنبال کسی یا چیزی هستید.  
د. پرواز می‌کنید یا در آب غوطه ورید.  
ه. اصلاً خواب نمی‌بینید.  
و. معمولاً خواب‌های خوش می‌بینید.

### امتیازات

- سوال اول: الف (۲ امتیاز)، ب (۴ امتیاز)، ج (۶ امتیاز)  
سوال دوم: الف (۶ امتیاز)، ب (۴ امتیاز)، ج (۷ امتیاز)، د (۲ امتیاز)، ه (۱ امتیاز)  
سوال سوم: الف (۴ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۵ امتیاز)، د (۷ امتیاز)، ه (۶ امتیاز)  
سوال چهارم: الف (۴ امتیاز)، ب (۶ امتیاز)، ج (۲ امتیاز)، د (۱ امتیاز)  
سوال پنجم: الف (۶ امتیاز)، ب (۴ امتیاز)، ج (۳ امتیاز)، د (۵ امتیاز)، ه (۱۲ امتیاز)  
سوال ششم: الف (۶ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۲ امتیاز)  
سوال هفتم: الف (۶ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۲ امتیاز)  
سوال هشتم: الف (۶ امتیاز)، ب (۷ امتیاز)، ج (۵ امتیاز)، د (۴ امتیاز)، ه (۲ امتیاز) و (۲ امتیاز)، ز (۱ امتیاز)  
سوال نهم: الف (۷ امتیاز)، ب (۶ امتیاز)، ج (۴ امتیاز)، د (۲ امتیاز)، ه (۱ امتیاز)  
سوال دهم: الف (۲ امتیاز)، ب (۲ امتیاز)، ج (۳ امتیاز)، د (۵ امتیاز)، ه (۶ امتیاز)، و (۱ امتیاز)  
خب، امتیازهایتان را جمع زدید. عدد به دست آمده را با جدول مقابل مقایسه کنید و شخصیت خودتان را بشناسید.

- **۱- چه موقع از روز بهترین و آرام‌ترین احساس را دارید؟**  
الف. صبح  
ب. عصر و غروب  
ج. شب
- **۲- معمولاً چگونه راه می‌روید؟**  
الف. نسبتاً سریع، با قدم‌های بلند  
ب. نسبتاً سریع، با قدم‌های کوتاه ولی تند و پشت سر هم  
ج. آهسته‌تر، با سری صاف روبرو  
د. آهسته و سر به زیر  
ه. خیلی آهسته
- **۳- وقتی با دیگران صحبت می‌کنید**  
الف. می‌ایستید و دست به سینه حرف می‌زنید  
ب. دست‌ها را در هم قلاب می‌کنید  
ج. یک یا هر دو دست را در پهلو می‌گذارید  
د. دست به شخصی که با او صحبت می‌کنید، می‌زنید  
ه. با گوش خود بازی می‌کنید، به چانه‌تان دست می‌زنید یا موهانتان را صاف می‌کنید
- **۴- وقتی آرام هستید، چگونه می‌نشینید؟**  
الف. زانوها خم و پاها تقریباً کنار هم  
ب. چهارزانو  
ج. پای صاف و دراز به بیرون  
د. یک پا زیر دیگری خم
- **۵- وقتی چیزی واقعاً برای شما جالب است، چگونه واکنش نشان می‌دهید؟**  
الف. خنده ای بلند که نشان دهد چقدر موضوع جالب بوده  
ب. خنده اما نه بلند  
ج. با پوزخند کوچک  
د. لیختن بزرگ  
ه. لیختن کوچک
- **۶- وقتی وارد یک میهمانی یا جمع می‌شوید**  
الف. با صدای بلند سلام و حرکتی که همه متوجه شما شوند وارد می‌شوید  
ب. با صدای آرام‌تر سلام می‌کنید و سریع به دنبال شخصی که می‌شناسید، می‌گردید  
ج. در حد امکان آرام وارد می‌شوید سعی می‌کنید به نظر سایرین نایید

- **۷- سخت مشغول کاری هستید، بر آن تمرکز دارید، اما ناگهان دلیلی یا شخصی آن را قطع می‌کند**  
الف. از وقته ایجاد شده راضی هستید و از آن استقبال می‌کنید  
ب. به سختی ناراحت می‌شوید  
ج. حالتی بینابین این ۲ حالت ایجاد می‌شود
- **۸- کدامیک از مجموعه رنگ‌های زیر را بیشتر دوست دارید؟**  
الف. قرمز یا نارنجی  
ب. سیاه  
ج. زرد یا آبی کم‌رنگ  
د. سبز  
ه. آبی تیره یا ارغوانی  
و. سفید  
ز. قهوه‌ای، خاکستری، بنفش
- **۹- وقتی در رختخواب هستید (در شب) در آخرین لحظات پیش از خواب، در چه حالتی دراز می‌کشید؟**  
الف. به پشت  
ب. روی شکم (دور)  
ج. به پهلو و کمی خم و دایره ای  
د. سر بر روی یک دست  
ه. سر زیر پتو یا ملحفه...
- **۱۰- آیا شما غالباً خواب می‌بینید که:**  
الف. از جایی می‌افتید.  
ب. مشغول جنگ و دعوا هستید.  
ج. به دنبال کسی یا چیزی هستید.  
د. پرواز می‌کنید یا در آب غوطه ورید.  
ه. اصلاً خواب نمی‌بینید.  
و. معمولاً خواب‌های خوش می‌بینید.

### نتیجه‌گیری

#### از ۲۱ تا ۳۰ امتیاز:

در نظر سایرین فردی زحمت کش هستید اما متأسفانه گاهی اوقات ایرادگیر هستید، شما بسیار بسیار محتاط و بی‌نهایت ملاحظه‌کار به نظر می‌رسید زحمتکشی که در کمال آرامش و با صرف زمان زیاد در جمع بار دیگران را بردوش می‌کشد و بدون فکر و براساس تحریک لحظه‌ای و آبی هرگز نظر نمی‌دهد. دیگران می‌دانند شما همیشه تمام جوانب کارها را می‌سنجید و سپس تصمیم می‌گیرید.

#### و اگر کمتر از ۲۱ امتیاز داشتید:

دیگران شما را خجالتی، عصبی و آدمی شکاک و دودل می‌دانند شخصی که همیشه سایرین به عوض او فکر می‌کنند برایش تصمیم می‌گیرند و اثر او مراقبت می‌کند. کسی که اصلاً تمایل به درگیر شدن در کارهای گروهی و ارتباط با افراد دیگر را ندارد!

#### اگر از ۴۱ تا ۵۰ امتیاز به دست آوردید:

به خود امیدوار باشید دیگران شما را باشعور، سرزنده، سرگرم‌کننده و جالب و جذاب می‌پندند، شما دائماً مرکز توجه جمع هستید و از تعادل رفتاری خوبی بهره‌مند هستید، فردی مهربان، ملاحظه‌کار و فهمیده به نظر می‌رسید. قادر هستید به موقع باعث شادی و خوشی دوستانتان شوید و اسباب هلهله و خنده آنها را فراهم کنید و در همان شرایط و در صورت لزوم بهترین کمک بر اعضای گروه هستید.

#### اگر از ۳۱ تا ۴۰ امتیاز نصیب شما شد:

بدانند در نظر سایرین معقول، هوشیار، دقیق، ملاحظه‌کار و اهل عمل هستید. همه می‌دانند شما باهوش و با استعداد هستید اما مهمتر از همه فروتن و متواضع هستید. به سرعت و سلاکی با دیگران یاب دوستی را باز نمی‌کنید اما اگر با کسی دوست شوید صادق، بلوف و وظیفه‌شناس هستید اما انتظار بازگشت این صداقت و صمیمیت از طرف دوستانتان را دارید گرچه سخت دوست می‌شوید اما سخت‌تر دوستی‌ها را رها می‌کنید.

#### اگر امتیاز شما بالای ۶۰ است:

دیگران در ارتباط و رفتار با شما شدیداً مراقب و هوشیار هستند آنها شما را مغرور، خودمحور و بی‌نهایت سلطه‌جو می‌دانند، گرچه شما را تحسین می‌کنند و به ظاهر می‌گویند «کاش من جای تو بودم!» اما معمولاً به شما اعتماد ندارند و نسبت به ایجاد رابطه‌ای عمیق و دوستانه بی‌میل و فراری هستند.

#### اگر از ۵۱ تا ۶۰ امتیاز دارید:

بدانند دوستان شما را تحریک‌پذیر می‌دانند، بدون فکر عمل می‌کنند و سریع از موضوعات ناخوشایند برآشفته می‌شوید، علاقه‌مند به رهبری جمع و تصمیم‌گیری‌های سریع دارید (هرچند اغلب درست از کار در نمی‌آیند) دیگران شما را جسور و اهل مخاطره می‌دانند کسی که همه‌چیز را تجربه و امتحان می‌کند از ماجراجویی لذت می‌برد و در مجموع به دلیل ایجاد شرایط و بستر هیجانات توسط شما، از همراهی‌تان لذت می‌برند.



پای حرف‌های جالب آیت... امینی درباره همسررداری

## انتخاب همسر مانند لباس خریدن نیست!

ازدواج امری است مهم و سرنوشت‌ساز، کامیابی یا شکست در آن، در زندگی آینده تأثیر بسزایی دارد. همسر خوب و موافق زندگی را قرین آرامش و آسایش می‌کند و زمینه را برای پرورش استعدادهای درونی و ترقی و تعالی فراهم می‌سازد. برعکس شکست در ازدواج موجب پانس و دل‌سردی می‌شود و استعدادهای درونی را از حرکت و تکامل بازمی‌دارد.



### با طلاق نمی‌توان مشکل را حل کرد

با طلاق و جدایی هم نمی‌توان مشکل را حل کرد زیرا امری است دشوار و دهها مشکل به همراه دارد. بنابراین بر جوانان حتم و لازم است که قبل از ازدواج کمال دقت و عاقبت اندیشی را انجام دهند و سعی کنند همسری خوب و موافق بیابند. در احادیث نیز به همین مطلب اشاره شده است. حضرت صادق علیه‌السلام فرمود: «هرگز به منزله گل‌بندی است که بر گلزن می‌افکند پس مراقب باش که چه چیزی را بر گلزن می‌افکند و برای زن نمی‌نویسد قیمتی را تعیین کرد چه خوب و چه بد. اما ارزش زن‌های نیک را با طلا و نقره نمی‌توان تعیین کرد زیرا آنها طلا و نقره ارزشمندترند و اما بدان آنها ارزش خاک را هم ندارند زیرا خاک را آنها بهتر است» «براهیم می‌گوید به حضرت صادق علیه‌السلام عرض کردم: «همسر من فوت شده، او همسر خوب و ساکنی بود اکنون قصد دارم مجدداً ازدواج کنم. فرمود: خوب دقت کن که خودت را در کجا می‌بندی و چه کسی را در مالت شریک می‌گردانی و بر دین و اسرار آگاه می‌سازی.» حضرت رضا علیه‌السلام فرمود: «به بنده خدا فائده‌ای نمی‌رسد که بهتر از همسر خوب باشد که وقتی او را می‌بیند خوشنودش سازد و در غیاب او از نفس خودش و مال شوهرش حفاظت کند.»

### انتخاب همسر مانند لباس خریدن نیست

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «خدایا به تو پناه می‌برم از زنی که قبل از پیروی مرا پیر گرداند.» باری انتخاب همسر مانند لباس خریدن نیست، تو می‌خواهی عمری با او زندگی کنی و او را محرم راز خود قرار دهی. ممکن است در اثر عجله و عدم دقت کافی، ناچار شوی عمری را با ناراحتی و گرفتاری زندگی کنی.

### به ناهمه زیر توجه فرمائید:

خانم... در نامه‌ای می‌نویسد: نزدیک یک سال پیش با جوانی ازدواج کردم که قبلاً با او آشنایی نداشتم. دو نوبت آمد خانه ما ولی من آن رو را نداشتم که خوب در او دقت کنم که آیا به عنوان همسر ایندم او را دوست دارم یا نه. با خود می‌گفتم وقتی صیغه عقد خوانده شد محبت خواهد آمد. ولی متأسفانه بعد از عقد که به منزل ما آمد دیدم اصلاً علاقه‌ای به او ندارم. بعداً موضوع را با خانواده‌ام در میان گذاشتم ولی با مخالفت شدید آنها روبرو شدم و گفتند: بعداً علاقه‌مند می‌شوی ولی اکنون که یک سال از ازدواج ما می‌گذرد، نه تنها علاقه‌مند نشده‌ام بلکه تحمل دین او را ندارم. شوهرم نیز می‌داند که او را دوست ندارم ولی می‌گوید: من ترا دوست می‌دارم دیگر لازم نیست تو مرا دوست بداری و ترا طلاق نخواهم داد. واقعا دارم از بین می‌روم. چند دفعه خواستم خودم را از بین ببرم ولی از خدا ترسیدم. زندگی من مثل جهنم می‌ماند. می‌سوزم و می‌سازم و نمی‌دانم چکار کنم. از شما خواهش می‌کنم به این نوع مردها بگوئید: این قدر سماجت نکنند، فقط فکر خودشان نباشند، هر چند تقصیر خود من بوده که بدون دقت کافی جواب مثبت دادم. ولی انسان لثبانه می‌کند و بعد متوجه اشتباهش می‌شود. زندگی که یک روز و دو روز نیست، بلکه یک عمر است. زن و شوهر باید با احترام متقابل و علاقه زندگی کنند. وقتی می‌بینید طرف به شما علاقه ندارد سماجت نکنید که به ضرر هر دو نفر شما می‌باشد.

برخی زخم‌ها به راحتی التیام پیدا نمی‌کند و احتمالاً زخمی که شخصی از خیانت همسرش می‌خورد از جمله این زخم‌هاست. با این حال گاهی برخی از زوجها ترجیح می‌دهند به جای چنانستن از هم بعد از خیانت زندگی خود را مجدداً بسازند و حتی روابطشان را قوی‌تر از قبل کنند... پس اگر حس می‌کنید خیانت همسر به شما در حال از هم پاشیدن زندگی‌تان است ولی همسرتان از کارش پشیمان است و دوست دارید زندگی‌تان را ادامه دهید، به این نکات توجه کنید:

آیا هر دو مایلید به زندگی مشترک ادامه دهید؟ از نظر زنان «خیانت احساسی» همسر غیرقابل بخشش است به عبارت دیگر مسئله‌ای بی‌اهمیت برای یک طرف می‌تواند اهمیت ویژه‌ای برای طرف دیگر داشته باشد همیشه خیانت موضوعی بسیار دردناک است. برای یک زوج ساده نیست که بعد از خیانت کنار هم بمانند آنها باید بنشینند و در مورد احساساتشان صادقانه صحبت کنند و تا جای ممکن از خشونت بپرهیزند.

آیا هر دو مایلید به زندگی مشترک ادامه دهید؟

از نظر زنان «خیانت احساسی» همسر غیرقابل بخشش است به عبارت دیگر مسئله‌ای بی‌اهمیت برای یک طرف می‌تواند اهمیت ویژه‌ای برای طرف دیگر داشته باشد همیشه خیانت موضوعی بسیار دردناک است. برای یک زوج ساده نیست که بعد از خیانت کنار هم بمانند آنها باید بنشینند و در مورد احساساتشان صادقانه صحبت کنند و تا جای ممکن از خشونت بپرهیزند.

پاسخ ستوال‌هایی که برای آن می‌میرید  
چرا عروسم دلخوری‌هایش را به پسر من می‌گوید؟!<

چرا عروسم هر دلخوری از من دارد به پسر من می‌گوید؟ چرا نمی‌آید مسئله را با خودم در میان بگذارد؟  
من اصلاً نمی‌دانستم این کار مادر شوهرم را می‌رنجاند. همیشه هر گله و شکایتی دارم به سراغ شوهرم می‌روم. فقط می‌خواهم عقده دلم را خالی کنم. اصلاً متظورم این نیست که مسئله را بزرگ جلوه بدهد. هر وقت درباره کارهای مادرم یا دوستانم که باعث دلخوری‌ام شده با شوهرم حرف می‌زنم، او حتی به ذهنش خطور نمی‌کند همه حرف‌های مرا کف دست آنان بگذارد. اصلاً تصورش را نمی‌کردم که او این قدر مسئله را جدی می‌گیرد که گله و شکایت مرا به مادرش گزارش می‌دهد. می‌گوئید چرا به جای شوهرم به مادر شوهرم حرفی نمی‌زنم؟ معلوم است، برای اینکه آخرین چیزی که در دنیا می‌خواهم یکی به دو کردن با مادر شوهرم است. البته گاهی از دست او دلخور می‌شوم و از بعضی کارهایش خوشم نمی‌آید، ولی معنی‌اش این نیست که دوستش ندارم. راستش را بخواهید، اصلاً دلم نمی‌خواهد در دسر درست کنم. خب من این طوری هستم. کوتاه بیا مادر، زیاد سخت نگیر.

### آیا می‌توان خیانت همسر را بخشید؟

## بازگشت به زندگی بعد از خیانت همسر

### دلستان را صاف کنید:

اگر توانستید از اتفاقی که افتاده بگذرید و همسرتان را ببخشید قلب خود را از خاطرات بد پاک کنید. به هیچ عنوان عجله نکنید. ابتدا باید تصمیم بگیرید می‌خواهید با هم زندگی کنید یا نه؟ دانستن دلیل خیانت همسر در این میان نقش اساسی بازی می‌کند. یا با مهربانی و قلبی پاک از هم جدا شوید یا با آگاهی و دانایی همدیگر را ببخشید و زندگی جدیدی را آغاز کنید.

### با یکدیگر صحبت کنید:

به حرف‌های هم خوب گوش دهید و میان حرف دیگری نپرید. به هم احترام بگذارید و اجازه دهید مسائل کاملاً روشن شود. فهمیدن به معنی پذیرفتن نیست احساساتی مانند عصبانیت، شرم، ترس و گریه طبیعی بوده و جزو روندی است که باید طی شود. سعی کنید احساساتتان را بدون بی‌احترامی به هم و خشونت لفظی یا جسمی یا تهدید به ترک طرف مقابل بیان کنید. اگر قادر نیستید این کار را به تنهایی انجام دهید از یک روان‌شناس کمک بگیرید.

### به رابطه زناشویی ادامه دهید:

برخی از زوجها بعد از خیانت یک طرف از برقراری رابطه زناشویی خودداری می‌کنند. اگر قصد ماندن کنار هم را دارید بهتر است بدانید هرچه برقراری رابطه زناشویی را به تعویق بیندازید آغاز دوباره سخت‌تر می‌شود. البته باید پذیرفت که از سرگیری رابطه با شخصی که به همسر خود خیانت کرده کار ساده‌ای نیست. باید قبول کرد که فردی که خیانت کرده، حرمتی را زیر پا گذاشته است و فردی که به او خیانت شده نیز احساس عصبانیت و مقاومت دارد و گمان می‌کند مورد علاقه همسر خود نبوده است. با این حال برقراری رابطه زناشویی می‌تواند به مرور زمان التیامبخش زخم‌ها باشد.

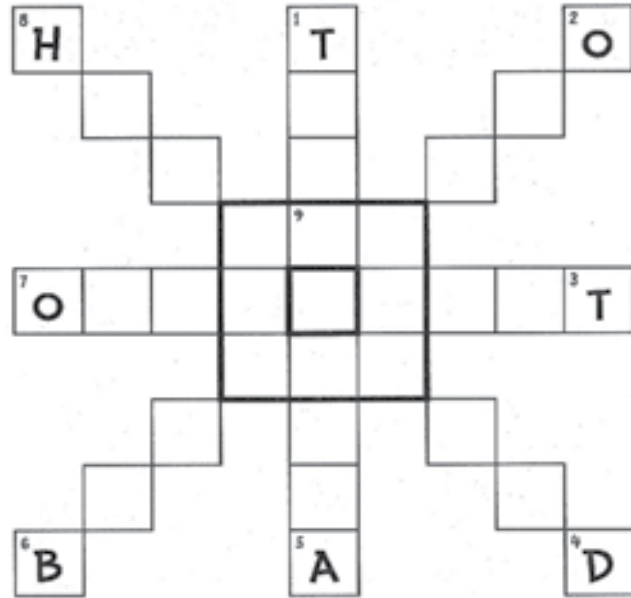
### همدیگر را ببخشید:

آیا می‌توان خیانت را بخشید و آن را فراموش کرد؟ بخشیدن شاید اما این موضوع فراموش کردن نیست. اگر پذیرفتید با غلظ و قلبتان به زندگی مشترک ادامه دهید، سعی کنید طرف مقابل را ببخشید و فرصتی دوباره به او بدهید.

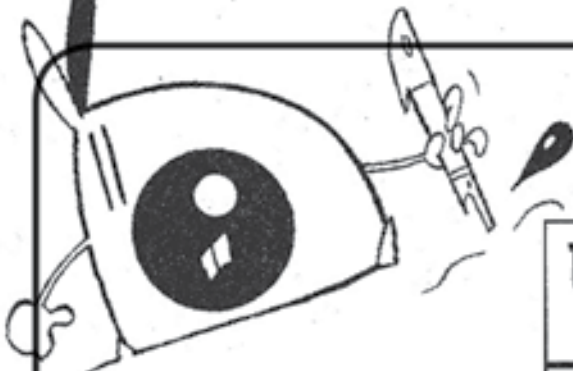
تمامی پاسخ‌های سؤالات این جدول ۴ حرفی هستند که پاسخ‌ها باید از مربع‌های بیرونی در جدول قرار گیرند. حرف اول هر پاسخ در جدول قرار گرفته است. پس از تکمیل کردن جدول برای پیدا کردن رمز کافی است که حروف مربع‌های میانی جدول را از شماره ۹ در برای حرکت عقربه‌های ساعت بخوانید. رمز جدول نوعی جانور افسانه‌ای است.

## رمز جدول را پیدا کنید

- 1 Ballet skirt
- 2 Not closed
- 3 Car for hire
- 4 Compact \_\_\_\_,  
music device
- 5 As well as
- 6 Yogi or Paddington
- 7 Cooker
- 8 Snake's noise

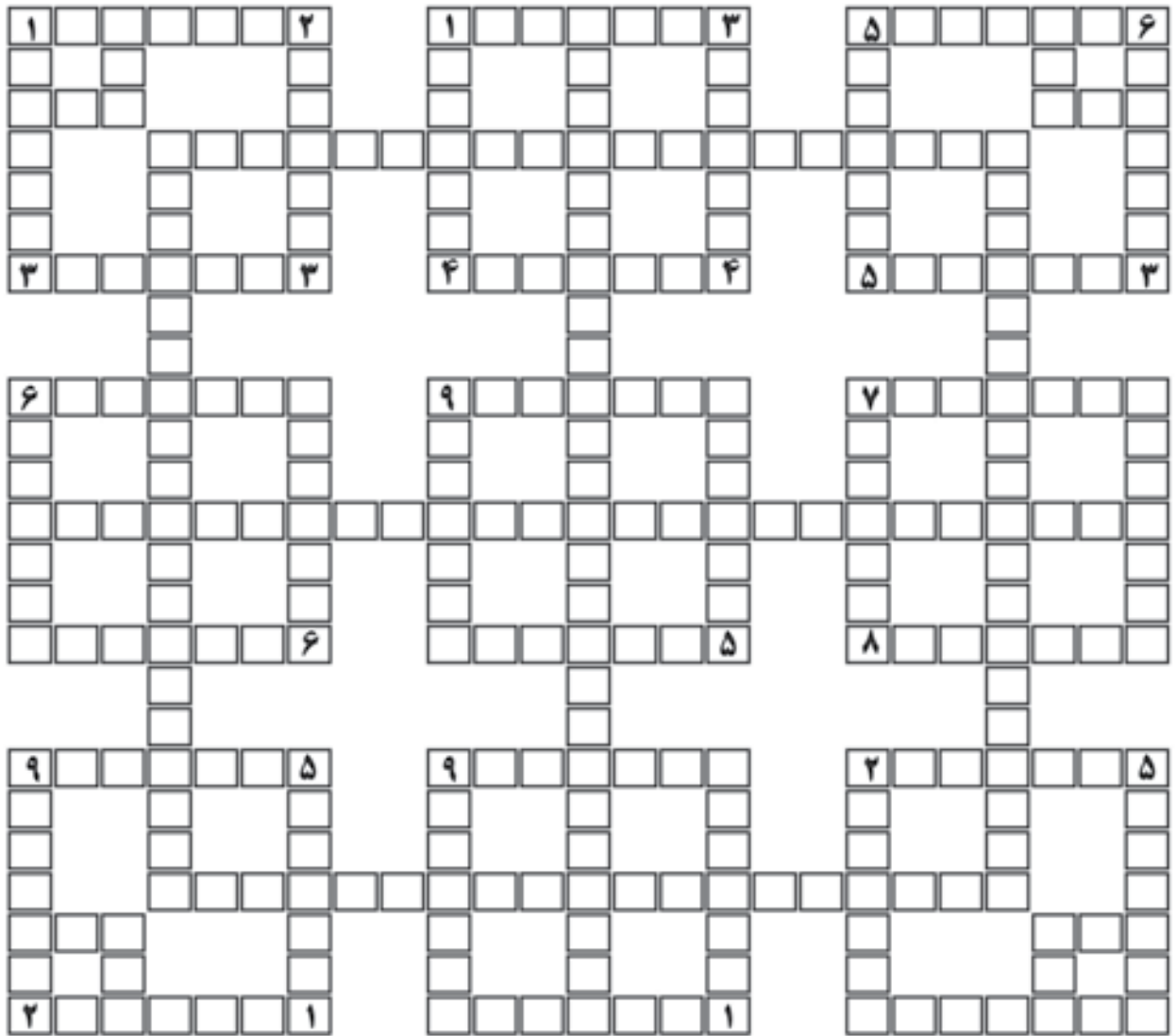


## حذف کردن حرف اضافه



همان‌طور که مشاهده می‌کنید هر کدام از خانه‌های این جدول دارای ۲ حرف است. در هر کدام از این خانه‌ها یک حرف را حذف کنید تا حروف باقیمانده به صورت سطری و ستونی کلمه‌های معنی‌دار بسازند. برای راهنمایی شما حرف F در اولین خانه حذف شده است.

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



۴۴۲۴۳۴۵۶۹  
 ۵۳۷۲۶۹۴۲۲  
 ۶۶۵۵۲۲۳۳۱  
 ۷۷۸۳۶۷۹۹۱

## زنجیره واژگان

۹۳۹۳۹۳۲  
 ۹۴۳۸۳۹۹  
 ۹۶۷۲۶۴۵  
 ۹۹۴۴۵۹۶  
 ۹۹۷۲۳۵۸  
 هشت رقمی  
 ۱۲۵۴۴۵۲۹  
 ۲۴۳۳۸۲۲۵  
 ۳۱۵۷۶۸۱۹  
 ۴۴۵۴۲۹۱۸  
 نه رقمی  
 ۱۵۲۴۶۵۱۹۵  
 ۱۹۳۲۷۶۵۴۲  
 ۲۱۹۱۲۹۳۷۴  
 ۳۵۹۴۴۲۲۸۵

۵۶۸۴۴۲۶  
 ۵۵۷۴۳۳۳  
 ۵۷۳۷۹۱۹  
 ۶۱۲۱۱۹۲  
 ۶۵۹۷۳۲۷  
 ۶۶۲۶۹۲۳  
 ۶۶۴۶۶۶۱  
 ۶۸۶۸۶۸۹  
 ۷۱۶۹۷۲۶  
 ۷۳۴۵۶۹۴  
 ۷۵۹۵۶۴۸  
 ۸۲۲۵۶۴۴  
 ۸۸۶۵۷۲۵  
 ۹۱۳۵۶۴۵  
 ۹۱۱۹۷۶۴

۱۵۲۵۷۵۴  
 ۱۵۶۴۹۲۳  
 ۱۸۹۸۶۲۳  
 ۲۱۲۱۲۱۱  
 ۲۲۴۲۲۴۵  
 ۲۵۹۳۹۵۶  
 ۲۶۴۲۱۷۳  
 ۲۷۳۷۶۹۶  
 ۳۳۹۹۷۹۴  
 ۳۸۶۴۲۴۳  
 ۴۱۱۸۷۹۱  
 ۴۴۲۴۱۲۴  
 ۴۴۵۵۵۴۴  
 ۵۱۷۹۳۵۵  
 ۵۲۳۲۴۲۱

سه رقمی  
 ۱۹۲  
 ۲۱۶  
 ۲۲۴  
 ۳۱۶  
 ۳۹۹  
 ۴۱۱  
 ۵۵۸  
 ۶۱۸  
 ۷۱۹  
 ۸۲۸  
 ۹۴۲  
 ۹۹۹  
 هفت رقمی  
 ۱۳۵۸۷۲۲



## ۹ قانون طلایی در عذرخواهی از همسرمان

همه ما آدم‌ها گاهی اشتباه می‌کنیم، گاهی دل یکدیگر را ناخواسته می‌شکنیم و این پایان موضوع نیست بلکه باید این اشتباه را جبران کنیم. عذرخواستنی یکی از موثرترین روش‌هایی است که می‌تواند آتش معرکه را در خانواده خاموش کند و جو آرامی را دوباره به خانه‌تان برگرداند اما عذرخواهی هم مانند هر کار دیگری، چم و خم‌های مخصوص به خود را دارد مانند:

### چون همیشه حق با شما نیست گذشته را یادآوری نکنید

در مجادله‌ای که هر دوی شما تصور می‌کنید حق با شماست و مشکل مربوط به طرف مقابل است به ویژه اگر قبلاً نیز مکرراً بر سر موضوع فعلی بحث کرده‌اید، لطفاً انتقاد همسر خود را با روی باز و به راحتی گوش کنید.

### موقتاً به جای خلوتی بروید

در اوج بحث فشار خونتان بالا می‌رود و تیش قلبتان بالا می‌رود و ممکن است چیزهایی بگویید که لزوماً بیان آنها منظوری ندارند همیشه به مکانی خلوت نیاز دارید که در آن هم چنانچه آرام گرفته و تفکر خود را جمع کنید

### به همسران بگویید که دشمنش نیستید

اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث می‌کنید و همسران به یکباره صدایش را بالا برده و از کوره در می‌رود کافی است به طرفش رفته و محبت‌تان را به او نشان دهید. دست خورا به آرامی در دستش قرار دهید تا بفهمد که این مجادله بی اهمیت است.

### محیط دور و برتان را منظم و آراسته کنید

محیط اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت یک احساس خشن است اما با مراقبت همراه با توجه محیط‌آمیز همیشه می‌توان آن را کنترل کرد.

### نرسید و مشکل‌ترین کلمه را به زبان بیاورید

یک عذرخواهی واقعی می‌تواند یکی از دشوارترین پیشنهادهای باشد که ما ارائه می‌دهیم! بر خلاف تصور عموم همه افراد قادر به زبان آوردن این کلمه بوده و تا به حال هیچ‌کس بعد از گفتن آن غش نکرده است.

### بگویید که دوستش دارید

هنگامی که می‌خواهید به حالت آشتی و صلح برگردید به همسران بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن در مورد این موضوع که احساس شما نسبت به همسران هیچ‌گاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهد کرد بسیار خوب است.

### جمله‌ای دلپذیر به او بگویید

گاهی اوقات فراموش کردن حرف‌های آزاردهنده کسی که دوستش دارید مشکل به نظر می‌رسد اما اگر چیزی قابل تعریف را با آن بیاموزید روبه‌رو شدن با مسائل بسیار آسان‌تر خواهد شد.

### قانون طلایی: ببخشید و فراموش کنید

عذرخواهی تنها به این معنا نیست که بگویید متأسفید بلکه باید آن اتفاق را برای همیشه فراموش کنید. در حقیقت فراموشی باعث می‌گردد که مسئله مورد نظر راه بازگشت و سرایت دوباره به رابطه‌تان را نداشته باشد.

### یک درس آموزنده درباره زندگی و ازدواج

## چگونه نامزد قبلی‌ام را بدست آورم؟



چند ماه پیش نامزدم به من گفت می‌خواهد به روابطش با من پایان دهد و رابطه جدیدی را شروع کند. از من خواست از او فاصله بگیرم تا آزاد باشد. من هنوز او را دوست دارم. چگونه می‌توانم کاری کنم که به سراغ من برگردد؟

شما نمی‌توانید این کار را بکنید. واضح است که او نمی‌خواهد با شما باشد. او به شما علاقه‌ای ندارد و این را با وضوح و روشنی تمام به شما گفته است. با اینکه بسیار دردناک و آزارنده است - و به شما نیز حق می‌دهم برنجید- چاره‌ای ندارید جز اینکه او را رها کنید. شما می‌گویید او را خیلی دوست دارید. بسیار خوب، حال که او را خیلی دوست دارید درخواست او را مبنی بر آزادی و خوشحالی بیشتر برآورده کنید هر چند این کار برای شما خوشحالی و خوشبختی در بر ندارد. به خواسته و آرزوی او مبنی بر اینکه به دور از شما و با کسی دیگر باشد، احترام بگذارید. در نهایت دردناک بودن و دشوار بودن وضعیتی که در آن قرار دارید، راه حل دیگری ندارید.

اما بیایید در مورد خودتان صحبت کنیم. شما عاشق کسی هستید که شما را پس زده و از خود دور کرده است. شما به سختی می‌توانید او را فراموش کنید. تصادفی نیست که در چنین موقعیتی قرار گرفته‌اید. شرط می‌بندم

اولین بار نیست که عاشق کسی شده‌اید که بیش از آنچه او شما را دوست دارد، دوستش دارید. خواهش از شما این است که این بار برای بهبود برنامه‌ریزی احساسی خود و مسائل و موضوعات احساسی - عاطفی خود کار کنید. شما در چرخه‌ای رنج‌آور گرفتار شده‌اید و گرچه باور دارید چنانچه نامزدتان به سوی شما باز می‌گشت تمامی مسائل و مشکلاتتان حل می‌شد، بازگشت نامزدتان به سوی شما پاسخی نیست که بدان نیاز دارید.

شما باید آن پسر بچه کوچک و هراسانی را که احساس ناامنی زیادی در درون خود دارد التیام ببخشید، 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 خوشتن خویش بازگردید تا بتوانید کودک درون خود را دوباره دوست داشته باشید.

از کجا بلهیم طرف مقابل واقعا قصد ازدواج با ما را دارد

## این مرد هیچوقت با شما ازدواج نمی‌کند!

گاهی لوفات دختر و پسری سالها با هم به قصد ازدواج می‌مانند اما یک نفر از آنها از ازدواج کردن طفره می‌زند، معمولاً دختر خانمها دچار این مشکل می‌شوند و می‌پرسند از کجا بلهیم کسی که دوستش داریم واقعا قصد ازدواج با ما را دارد یا نه؟ با دین این نشانه‌ها مطمئن باشید که او هیچوقت به شما پیشنهاد ازدواج نمی‌دهد:

### شما از او درخواست می‌کنید

خانمها نباید از مرد مورد علاقه‌شان درخواست کنند که هر چه زودتر با آنها ازدواج کند. وقتی مردی برای سال‌های طولانی آشنایی از شما تقاضای ازدواج نکرده است پس هیچگاه چنین درخواستی را از شما نمی‌کند.

### منتظر یک وقت مناسب تا ازدواج کنیم!

وقتی مردی این حرف را به شما می‌زند در واقع در حال پیاده کردن تاکتیکی است که به رابطه با شما ادامه دهد و شما از درخواست ازدواج کردن دست بردارید. سال‌هاست شما با هم هستید و هنوز وقت مناسب برای ازدواج نرسیده پس منتظر خواستگاری از جانب این مرد نباشید.

### یک مدت آزمایشی با هم زندگی کنیم

اگر مردی واقعا شما را برای ازدواج بخواهد هیچوقت چنین درخواستی از شما نمی‌کند و ازدواجش با شما را به تأخیر نمی‌اندازد. خودتان را گول نزنید! این مدت آزمایشی پایان خوشی نخواهد داشت!



### برنامه‌ریزی و دوباره برنامه‌ریزی برای ازدواج

باید صادق باشید؛ حتی برای همه ما پیش آمده که بارها و بارها برای کاری برنامه‌ریزی کرده‌ایم اما هیچوقت آن را انجام ندادیم. پس اگر مرد مورد علاقه شما سال‌هاست که شما را به برنامه‌ریزی برای ازدواج دلخوش کرده نشانه این است که این اتفاق هیچگاه رخ نخواهد داد.

### نامزدی بدون هیچ تاریخ معین برای ازدواج

برخی از مردها فکر می‌کنند غافلگیر کردن یک زن با یک انگشتر الماس و اعلام نامزدی سیاست خوبی برای عقب‌انداختن ازدواج است. اگر سال‌های طولانیست که نامزد مانده‌اید و او از تعیین کردن تاریخ معین برای ازدواج سر باز می‌زند پس تأذیر نشده نامزدی خود را به هم بزنید.

دکتر  
جان گری

دروغ آفتابان به این مطلب ممنوع!  
حرف نمی‌زنند!  
جرم‌ها

است که مردها با آن متولد می‌شوند. وقتی زنی احساس می‌کند که می‌تواند حرف بزند، احساس امنیت خاطر بیشتری می‌کند. طرح مسائل و احساسات یکی از روش‌هایی است که زنها از دیرباز توانسته‌اند به کمک آن به بقای خود ادامه بدهند. گفتگوی زنها از بی‌نیابت کلمه تشکیل می‌شود. زنها هم با حق صحبت متولد شده‌اند. زن و مرد با درک این تفاوت مهم در یکدیگر می‌توانند بهتر از یکدیگر حمایت کنند. سکوت کردن یکی از حقوق مادرزادی مرد است، به همین شکل که حرف زدن حق مادرزادی زن محسوب می‌شود. زن و مرد با درک این نکته مهم، بیشتر و بهتر می‌توانند در مقام حمایت از یکدیگر باشند.

در مورد مردها عکس این مطلب مصداق دارد. مردها در سکوت به هدفهای خود می‌رسند و احساس امنیت خاطر بیشتری می‌کنند. آنها با انجام کارهای به ظاهر بی‌معنی مانند شستن اتومبیل یا ورزش کردن می‌توانند در سکوت افکار خود را منظم کنند. می‌توانند ورزش‌ها و اولویت‌های خود را مشخص سازند. مرد می‌تواند استرس‌های روزانه خود را فراموش کند و از زندگی زناشویی خود لذت ببرد. سکوت به مرد امکان می‌دهد که به احساس امنیت برسد. بقای مرد در نقش یک شکارچی با اهسته حرکت کردن و آنگاه رسیدن به هدف امکانپذیر شد. شکارچیان مردانه حرف می‌زدند به عبارت دیگر حرف آنها در چند کلمه خلاصه می‌شد. سکوت اختیار کردن حقی

## دعوی همسران از کجا شروع می‌شود؟

### آموزش فنون همسراری

مدرسین تخصصی

آموزش فنون همسراری و موخنت‌نویسهای صحیح مدیریت زندگی مشترک و شناختن اخلاق زن‌داری و شوهرداری و بجه‌داری، واجب است، واجبی شرعی، عقلی، خانوادگی و اجتماعی.

### نبرد دو سویه

این نبرد بی‌پایان، دست‌کم به دو نفر نیاز دارد. اگر زن و شوهر، هر دو، در این میدان وارد شوند، کارزار داغ می‌شود و این مبارزه بی‌حاصل شکل می‌گیرد، اما اگر یکی از آن دو نفر به این نبرد پیوسته نماند، کار تمام است. یک نفر می‌تواند اندکی نطق بزند و غرغر کند، اما اگر دیگری خود را از تیررس او دور بدارد و نه تنها پاسخش را نگوید، بلکه خود را از معرکه دور کند، آن یک نفر خلع سلاح می‌شود و سلاحتش دیگر کارایی ندارد. اگر کسی رو در روی آدمی نیانسد، هرچه شمشیرش را در هوا بچرخاند و عریضه بکشد و مبارزه بطلند، هیچ اثری ندارد و به زودی خسته می‌شود و سلاحتش را دور می‌اندازد یا آن را غلاف می‌کنند. این روست که با تأکید بلغ، می‌گوییم: بر همسران، به ویژه زوج‌های جوان، لازم است که به هیچ روی به مجادله نمانند و خود را از این میدان بدفواره و بازی بی‌فایده و نبرد بی‌برنده دور بدارند و این سخن ارجح‌ترین پیامبران را همواره در برابر دیده و اندیشه خویش نمایان بدارند که فرمودند: «پارساترین مردمان، آن‌کس است که مجادله را واپسند، اگر چه برحق باشد»

### توصیه‌های برایان تریسی - روانشناس برای ازدواج با همسر دلخواهتان

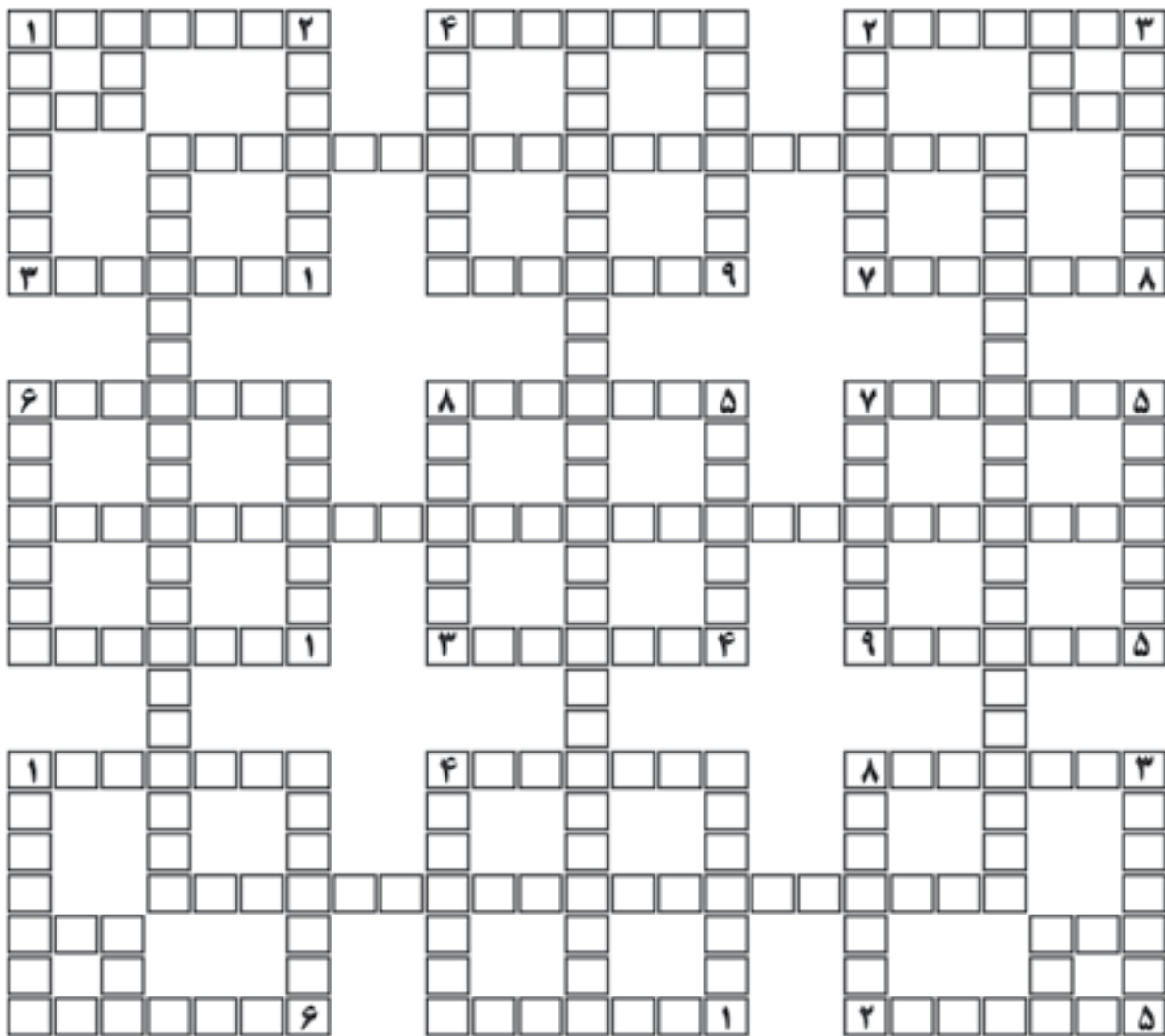
## چه موقع زندگی یک زن عوض می‌شود؟



نگرش مبنی بر اطمینان و انتظارات مثبت، نگرش انسان برنده است. همیشه از خودتان و از دیگران بهترین انتظارات را داشته باشید. همیشه نظرتان در مورد این که اوضاع چطور خواهد شد را با عبارات مثبت بیان کنید. همیشه در مورد آینده خوشحال و خوش‌بین باشید. این کار تأثیر فوق‌العاده مثبتی روی دیگران دارد. وقتی از کسی بهترین انتظارات را داشته باشید تقریباً همیشه خودش را بالا می‌کشد تا به سطح انتظارات شما برسد. وقتی از زنی بهترین انتظارات را دارید و آن را به این صورت بروز می‌دهید که همیشه به او می‌گویید چقدر خوب است و شایستگی چه موفقیتهایی را دارد این کار تأثیر شگفت‌انگیزی بر ذهنش و احساساتش می‌گذارد. خیلی وقتها فقط به این دلیل که زنی همیشه از مردی می‌شنود که به او ایمان دارد و به توانایی‌های او برای عملکرد عالی و موفق بودن ایمان دارد، زندگی آن زن عوض می‌شود. وقتی زن زندگی‌تان می‌خواهد به سراغ چیز جدید یا متفاوتی برود، ملاحظه‌های بکند با او محدودده‌هایش خارج شود. همیشه از این کلمات استفاده کنید: «تو می‌توانی، تو می‌توانی» مثل اکثر افراد نباشید که فقط توی ذوق دیگران می‌زنند. شما که قرار نیست اینطور باشید.

### منبع خوش‌بینی و روحیه باشید

در تمام رولیف‌تان، به خصوص با زن زندگی‌تان، منبع خوش‌بینی و روحیه دادن باشید. در هر موقعیتی به دنبال یک جنبه مثبت بگردید. این محک قطعی انتظارات مثبت است که بتوانید حتی وقتی اوضاع خراب است، چیز خوبی پیدا کنید. در هر شکست، هر سختی و هر مایعی به دنبال درس یا ارزشی که برای‌تان دارد بگردید. به دنبال چیزی بگردید که بتوانید از آن یاد بگیرید و چیزی کسب کنید. اگر او هم مشکلی داشت، کمکش کنید که در این موقعیت یک جنبه مثبت پیدا کند. درس یا ارزشی که ممکن است در این موقعیت باشد را تشخیص بدهد. یادتان باشد که هرچه بیشتر اعتماد به نفس، خودباوری و عزت نفس را تقویت کنید، بیشتر شما را دوست خواهد داشت و او هم بیشتر شما را تقویت خواهد کرد.



۳۵۸۱۴۲۱۴۲  
 ۵۸۱۱۲۸۹۲۴  
 ۸۴۸۳۲۸۷۲۷  
 ۹۱۹۱۱۲۳۵۷

## زنجیره واژگان

۸۸۳۸۴۹۱  
 ۸۹۹۸۷۲۳  
 ۹۱۳۸۴۱۵  
 ۹۴۲۹۸۸۹  
 ۹۸۲۹۴۳۱  
 هشت رقمی  
 ۱۲۸۳۱۹۳۵  
 ۲۳۴۱۳۹۷۱  
 ۵۱۵۳۱۵۲۲  
 ۸۱۸۲۵۸۳۵  
 نه رقمی  
 ۱۳۷۸۲۴۴۳۱  
 ۱۹۷۹۱۹۹۹۹  
 ۲۱۸۱۹۹۲۹۵  
 ۲۹۳۳۷۲۵۱۹

۵۱۳۸۴۲۴  
 ۵۳۲۳۷۹۹  
 ۵۵۳۸۹۲۹  
 ۵۹۲۱۹۴۵  
 ۹۱۲۵۵۱۹  
 ۹۲۸۸۱۷۱  
 ۹۵۳۸۳۹۸  
 ۹۹۴۹۳۲۷  
 ۷۲۴۱۴۴۸  
 ۷۴۳۴۳۲۱  
 ۷۷۳۹۴۹۵  
 ۷۹۳۸۷۷۹  
 ۸۲۴۵۵۵۵  
 ۸۴۹۹۵۴۳  
 ۸۵۲۲۱۴۲

۱۳۴۷۵۲۲  
 ۱۴۷۹۲۵۳  
 ۱۹۱۸۹۹۹  
 ۲۲۳۴۸۱۳  
 ۲۵۴۸۴۳۱  
 ۲۹۷۹۴۳۷  
 ۲۸۳۸۱۴۵  
 ۳۱۹۱۴۳۸  
 ۳۴۷۵۹۲۵  
 ۳۵۳۸۳۹۴  
 ۳۷۴۹۹۴۱  
 ۴۱۹۵۹۸۹  
 ۴۴۳۹۲۴۹  
 ۴۵۲۲۳۹۵  
 ۴۸۷۴۱۱۹

سه رقمی

۱۱۱  
 ۱۲۹  
 ۲۴۵  
 ۳۲۸  
 ۴۴۴  
 ۵۲۹  
 ۹۴۱  
 ۷۳۴  
 ۸۱۲  
 ۸۲۵  
 ۸۹۹  
 ۹۳۸

هفت رقمی

۱۱۳۲۹۱۵



# جدول اعداد

## سه رقمی

۱۴۷ - ۲۲۲ - ۲۶۹ - ۳۲۴ - ۳۳۵ - ۴۷۲ - ۴۷۹ - ۵۱۴  
 ۶۶۶ - ۶۷۷ - ۷۱۲ - ۷۲۶ - ۷۴۸ - ۸۴۳ - ۸۶۶ - ۹۷۶  
 ۹۹۹

## چهار رقمی

۱۴۱۴ - ۱۵۱۵ - ۱۵۳۵ - ۱۸۷۱ - ۲۲۲۴ - ۲۵۱۴  
 ۲۸۱۸ - ۳۲۲۵ - ۳۴۱۴ - ۳۸۸۴ - ۴۱۱۲ - ۴۴۶۶  
 ۴۸۴۱ - ۵۴۵۸ - ۵۷۱۵ - ۶۱۱۷ - ۶۶۹۱ - ۶۸۳۲  
 ۷۳۱۵ - ۷۷۷۷ - ۸۱۱۲ - ۸۴۹۲ - ۹۳۴۱ - ۹۵۸۵  
 ۹۹۱۹

## پنج رقمی

۱۸۲۱۴ - ۲۱۳۳۴ - ۲۴۷۴۹ - ۲۵۲۵۸ - ۳۴۸۹۷  
 ۳۶۱۴۲ - ۵۴۹۱۴ - ۵۶۲۱۵ - ۶۶۴۲۱ - ۶۸۷۲۴  
 ۷۸۴۲۱ - ۸۴۴۱۷

## شش رقمی

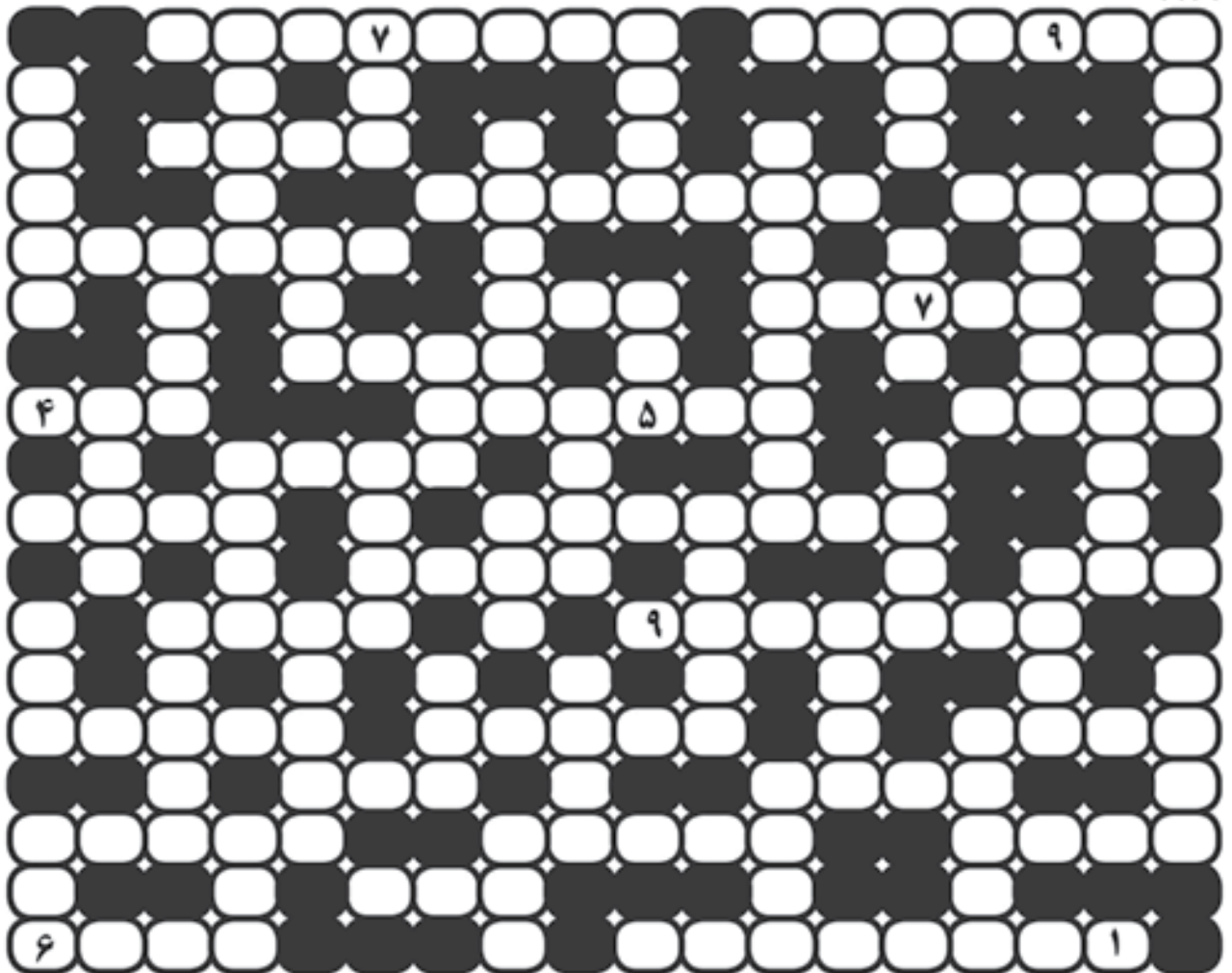
۱۴۹۲۷۴ - ۲۸۶۵۵۱ - ۶۵۷۸۲۸

## هفت رقمی

۲۵۱۴۶۷۴ - ۶۶۷۲۹۶۱ - ۶۹۲۷۶۶۷ - ۹۴۲۲۷۲۷

## هشت رقمی

۱۳۱۵۱۸۲۲ - ۲۴۶۲۷۴۶۱ - ۴۳۱۷۲۵۸۲  
 ۸۷۳۲۵۱۶۶



# ۹ راه برای اینکه زن ایده‌آلی شوید

یک مرد به دنبال زنی خاصی می‌گردد که تا پایان عمر کنارش بماند و با او پیر شود. مردها یک زن منطقی و با حساب و کتاب می‌خواهند که آن‌ها را در سراسر زندگی شان حمایت کند و در موقعیت‌های حساس همیشه بتوانند روی کمکش حساب کنند. برای تازه عروس‌ها این که همسرشان روزبه‌روز عاشق‌تر شود، موضوع بی‌اهمیتی نیست. آن‌ها دوست دارند با یک تک حرف‌ها و رفتارهایشان یک قدم به همسرشان نزدیک‌تر شوند اما همیشه ماجر این طور پیش نمی‌رود. گاهی هر قدم رو به جلوی زن، مرد را ده‌ها قدم به عقب می‌راند. برای زنی که فکر می‌کند، حساب همه‌چیز را کرده و تمام تلاشش را خرج کرده کنار آمدن با این موضوع، آسان نیست. اگر شما چنین احساساتی را تجربه کرده‌اید، باید باز دیگر گذشته‌تان را مرور کنید تا بدانید چرا در چشم همسرتان یک زن ایده‌آل جلوه نکرده‌اید؟

## 1 منطقی و خاص باشید

یک مرد به دنبال زنی خاصی می‌گردد که تا پایان عمر کنارش بماند و با او پیر شود. زنی که اهل شکایت نیست یا با تقی کردن روزش را خراب نمی‌کند. مردها یک زن منطقی و با حساب و کتاب می‌خواهند که آن‌ها را در سراسر زندگی شان حمایت کند و در موقعیت‌های حساس همیشه بتوانند روی کمکش حساب کنند. از طرف دیگر زن ایده‌آل آن‌ها شباخت زیادی با همان کلیشه همسر در خانواده و اجتماع دارد. آن‌ها اغلب زنی را ستایش می‌کنند که مورد ستایش خانواده و اطرافیان شان قرار می‌گیرد و حتی اگر خودشان هم این واقعیت را ندانند در ناخودآگاهشان آن را پرورش داده و به تصمیم‌گیری‌هایشان راه می‌دهند.

## 2 به وضع موجود قانع باشید

مردها دوست دارند، بعد از ازدواج همان طوری که پیش از این بوده‌اند بمانند. آن‌ها همسری می‌خواهند که با وجود معایب یا خلق و خوی خاص‌شان آن‌ها را بی‌بیزد و عاشق‌شان بماند. این ویژگی یکی از مهم‌ترین چیزهایی است که در ذهن مردها می‌گذرد. آن‌ها از سرگرفت خوردن بیزارند و دوست دارند همسرشان با همین اخلاقی که دارند و همین وضع زندگی که دارند بسازد و مدام برای تغییر کردن، آن‌ها را تحت فشار نگذارد. برخلاف اغلب زن‌ها که سعی می‌کنند، از مرد معمولی مقابل‌شان همسر ایده‌آل و رویایی بسازند، مردها دوست دارند با زنی زندگی کنند که به همین وضع موجود قانع باشد.

## 3 سعی کنید زیبا باشید

درست است که زیبایی و وضعیت ظاهری نخستین موضوعی نیست که اغلب مردها به آن توجه می‌کنند اما این موضوع در انتخاب همسر آینده آن‌ها بی‌تاثیر هم نیست. انگار مردها دوست دارند از این طریق انتخاب‌شان را به رخ دیگران بکشند و یک افتخار کسب کنند. ظرافت و زیبایی در رفتار هم می‌تواند تاثیر مثبتی روی انتخاب آن‌ها بگذارد. کرجه معیارهای زیبایی از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما همیشه با نگر داشتن حد وسط می‌توان از این که یکی از کاندیداهای ازدواج مردان اطرافتان هستید یا خیر مطمئن شوید.

## 4 به سادگی عقب نشینی نکنید

نمی‌توان در این مورد یک قانون بی‌چون و چرا صادر کرد اما اغلب مردهای امروز، به دنبال همسری می‌گردند که چیزی بیشتر از زنان دیگر دارد. یک مهارت خاص، دانش بالا یا شغلی که به آن افتخار کنند. مردهای امروزی زنانی را دوست دارند که در کنار تعهدات خانوادگی، امور روزمره کار و فعالیت‌های اجتماعی‌اش را هم جدی بگیرد. این موضوع به آن‌ها ثابت می‌کند آن زن قادر است زندگی خود را پیش ببرد و بیش از زنان اطرافش نتوانند است. جاهطلبی هم برای مردان دلیل دوست داشتن یک زن است؛ زنی که برای رسیدن به اهدافش تلاش می‌کند و به سادگی عقب نشینی نمی‌کند.

## 5 همیشه کنار هسرتان باشید

سال‌ها از روزگاری که مردها باز خانه را یک تنه به دوش می‌کشیدند گذشته است. مردهای امروزی دوست دارند زن‌شان دوشاخوش آن‌ها حرکت کند. بچران‌های خانه را بشناسد و گاهی مانند آن‌ها استرس‌های زندگی بعد از ازدواج را به دوش بکشد. آن‌ها دوست ندارند تنها فکر کنند تنها تلاش کنند، تنها نگران باشند و تنها عمل کنند. مردهای امروز به دنبال همسری هستند که در تمامی این لحظه‌ها کنارش باشد و این مشکلات را مشکلات خودش بداند. نه این که اگر کاری برای حل کردن‌شان می‌کند آن را یک لطف تلقی کند.

## 6 روابط اجتماعی خوبی داشته باشید

جدا شدن از زندگی مجردی در سال‌های بعد از ازدواج سخت‌ترین انتقالی است که می‌تواند برای یک مرد بیفتد. مردها از تنهایی بعد از ازدواج می‌ترسند. آن‌ها دوست دارند روابط قبلی‌شان را این‌بار در کنار همسرشان تجربه کنند. رابطه با خانواده و اعضای فامیل‌شان و همین‌طور دوستانی که حضورشان برای آن‌ها اهمیت دارد. هیچ مردی نمی‌تواند بدگویی علیه دوست یا خانوادش را تحمل کند و تمام عمرش را تنها و تنها با همسرش بگذراند. آن‌ها ترجیح می‌دهند، با ازدواج خانواده پیشین‌شان بزرگ‌تر شود نه این که از یک خانواده بیرون بروند و خانواده تازه‌ای را بسازند. اغلب آن‌ها دوست دارند با ورود همسرشان به خانواده‌شان، روابط خانوادگی و فامیلی گرم‌تری را هم برای‌شان به همراه بیاورد و لاک تنهایی‌شان را از آن‌ها بگیرد.

## 7 قدرت و توانایی‌اش را ستایش کنید

دوست داشته شدن حس خوبی به آدم‌ها می‌دهد. مردها هم از این قاعده مستثنا نیستند. آن‌ها ترجیح می‌دهند، وقتی خسته از کار بر می‌گردند یک لبخند منتظرشان باشد و به خاطر این که زنی تا این حد دوست‌شان دارد به همه فخر بفرشند. خیلی از مردها زندگی خود را با اطرافیان‌شان مقایسه می‌کنند و تصویر ذهنی که دیگران به آن‌ها منتقل می‌کنند برای‌شان اهمیت زیادی دارد. همین است که آن‌ها دوست دارند همسری فداکار و پر محبت داشته باشند و این موضوع را به دیگران هم نشان دهند. مردها دوست دارند همسرشان قدرت و توانایی‌شان را ستایش کند و به آن‌ها تکیه داشته باشد. آن‌ها از این که مستقل‌ترین زن جهان هم برای تصمیم‌گیری‌هایش با آن‌ها مشورت کند و در مشکلاتش به آن‌ها تکیه کند لذت می‌برند.

## 8 قدرتمند و منطقی باشید

کرجه خیلی از زن‌ها گمان می‌کنند با فداکاری تمام و کمال می‌توانند یک مرد را عاشق خود کنند اما واقعیت این است که مردها ترجیح می‌دهند، همسرشان عقاید و نظرات خودش را داشته باشد. مردها بیشتر به زنان با اعتماد بنفس توجه می‌کنند و دوست دارند به جای خمیری که به آن شکل می‌دهند، یک زن قدرتمند و منطقی را انتخاب کنند که دوشاخوش‌شان برای ساختن یک زندگی خوب انرژی می‌گذارد.

## 9

به دنبال یاد گرفتن چیزهای جدید باشید. یک زن هرچه قدر هم که باهوش و زیبا و تحصیل کرده باشد، اگر روند پیشرفت‌ش را بعد از ازدواج متوقف کند، نمی‌تواند یک همسر ایده‌آل باشد. مردها دوست دارند زن‌شان به دنبال یاد گرفتن چیزهای جدید باشد و حتی بعد از مادر شدن هم آفتقد با زمانه پیش برود که بتواند مایه افتخار لو و فرزندانش شود. برای مردهای پرمشغله تنها داشتن یک همسر خانه‌دار و هنرمند کافی نیست بلکه آن‌ها به دنبال زنی دنبایند می‌گردند که موضوعات روز را می‌شناسد و هیچ‌وقت دست از یاد گرفتن و پیشرفت بر نمی‌دارد.





# ۵ جمله‌ای که مردان عاشق شنیدنش هستند



مردان دوست دارند مشکلات را برای شما حل کنند و وقتی خودتان صراحتاً این را از او می‌خواهید، آنها درمی‌یابند که نه تنها به او اعتماد دارید بلکه معتقدید او قادر است راه‌حلی پیش پای شما بگذارد.

## 1 نگران نباش، من با توام

باید بدانید خطا کردن یکی از کارهای بشر است و هیچ اجباری وجود ندارد که کسی هیچ اشتباهی نکند. ولی وقتی همچین چیزی اتفاق افتاد به جای سرزنش کردن او یا تکرار مدام به او که چه اشتباهی کرده است، در عوض به او بگویید چیزی برای نگرانی وجود ندارد و شما طرف او هستید. کمی حمایت می‌تواند نه تنها شاید مشکل را بدتر از پیش نکند بلکه ارتباط شما را قوی تر نیز خواهد کرد.

## 2 بسیار هوشمندانه و با فکر عمل کردی؛ متشکرم

تشکر چیزی است که هرکسی مشتاق شنیدن آن است حالا چه زن باشد چه مرد ولی تشکر از سوی کسی که دوستش دارد دنیا را تبدیل به جای بسیار زیبایی برای زندگی می‌کند. همسران خیلی دوست دارد که این جمله را از سوی شما بشنود که حتی با کوچکترین کار شما راضی شوند و با کلرتان را راحت تر کرده است. برای مثال چه غذا پخته باشد چه خانه را مرتب کرده باشد، فراموش نکنید از او تشکر کنید و او همیشه برای شما خواهد ماند.

## 3 به تو اعتماد دارم

همسران در هر زمانی نیاز دارد این جمله را از شما بشنود. ممکن است شما در حقیقت به او اعتماد و اطمینان داشته باشید ولی تا زمانی که بگوید او از این موضوع آگاه می‌شود، چرا که حقیقت این است که او مهارت کمی دارد تا بفهمد در فکر شما چه می‌گذرد، بنابراین اغلب این نکته را به او بگویید.

## 4 تو چی فکر می‌کنی؟

مردان دوست دارند مشکلات را برای شما حل کنند و وقتی خودتان صراحتاً این را از او می‌خواهید، آنها درمی‌یابند که نه تنها به او اعتماد دارید بلکه معتقدید او قادر است راه حلی پیش پای شما بگذارد.

## 5 دوست دارم

مهم نیست چه مدت طولانی است باهم هستید و یا ازدواج کردید این دو کلمه جادویی هرگز قدیمی نمی‌شود به او یادآوری کنید که چقدر دوستش دارید. نکته مهم در رابطه با چیزی که به او می‌گویید این است که خودتان به راستی آن را از لب خود بگویید. وقتی شما چیزی که احساس می‌کنید را می‌گویید، آن جملات بسیار پر معنی تر برای او خواهد بود و احترام او به شما بیشتر خواهد شد.

## از پسر راضی راضی ام

مادر: خیلی‌ها بعد از به شهرت رسیدن رفتارشان تغییر می‌کند، اما سام رفتارش با ما دقیقاً مثل قبل است. حتی در یک جاهایی بیشتر هوای ما را دارد. پسر همیشه حواسش به افراد خانواده‌اش است چون سام واقعاً پسر مهربان و دوست داشتنی‌ای است. بی‌تعارف بگویم که خیلی از او راضی هستیم، امیدوارم خدا هم از او راضی باشد.

## برادری‌اش را ثابت کرده

شهریار: ولایت این است که سام همیشه از هر لحاظ به من رسیده است و انصافاً برادری‌اش را ثابت کرده. ما هیچوقت با هم دعوا می‌کنیم و کتک‌کاری نداشته‌ایم حتی به شوخی. البته یادم می‌آید وقتی بچه بودم یک کتک حساسی از او خوردم (می‌خندد) خوب در عالم بچگی از این اتفاق می‌افتد دیگر. اما این روزها که بزرگ شده‌ایم او برایم یک برادر واقعی است و همیشه هوایم را دارد.

## طرفداری حسابی اذیت‌مان کرد

چندسال پیش یکی از طرفدارهای سام خیلی ما را اذیت کرد اوایل که تماس می‌گرفت با او برخورد خوبی داشتیم اما وقتی پایش را از کلبش فراتر گذاشت با جدیت با او برخورد کردیم. خبه این مسائل برای آدم‌های مشهور پیش می‌آید. اما هر چه که بود به خیر گذشت.

## حتی یک شاخه گل

سام به هر مناسبتی برای من هدیه می‌گیرد و به دیدنم می‌آید به نظرم هر چیزی که از بچه‌ها هدیه بگیرم خوشایند است حتی یک شاخه گل از طرف فرزندان می‌تواند دل مادرها را شاد کند. تمام هدیهایی که بچه‌ها به من داده‌اند دوست‌داشتنی است. همه آنها را دوست دارم.

## زود جوشی به سرعت برق و باد

اگر بخواهم از خصوصیات بارز سام برایتان بگویم باید راجع به زودجوشی او حرف بزنم. به سرعت برق و باد عصبانی می‌شود و به همان سرعت هم آرام می‌شود با این حال هرچه از دلسوزی و محبت او بگویم کم گفته‌ام. عصبانیت‌هایش خیلی زود فروکش می‌کند چون پسر قلبی مهربان دارد و محبت‌هایش هیچوقت تمام نمی‌شود.

## زود قهر می‌کند و زود هم آشتی

سام اهل کینه و ناراحتی به دل گرفتن نیست، اما حساس است و پراحتی قهر می‌کند اما خوب فقط چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد آدم‌ها را پراحتی می‌بخشد، حمایتگر خوبی است و رفیق‌هایش می‌توانند روی این حرف من صحنه بگذارند. در آخر بگویم که پسر با معرفتی دارم و پسر کینه هیچ‌کس را به دل نمی‌گیرد.

## پسر با سلیقه‌ای است

سام از وقتی مستقل شد و خانه‌اش را از ما جدا کرد مجبور است کارهای خانه‌اش را خودش انجام بدهد. خیلی اهل پخت و پز نیست اما پسر مرتبی است و هر وقت به خانه‌اش می‌روم همه چیز سر جای خودش است. خیلی خوب می‌تواند از پس خودش برآید. از این بابت خیالم راحت است.

## رفقای مشهور

سام با کامیون دیرپا، پژمان باغی، پژمان جمشیدی و حامد پهداد رفاقت دیرینه دارد چندسال است که تقریباً هرروز با آنهاست. پژمان و کامیون خیلی به خاله ما رفت و آمد می‌کنند و آنها برای هم دوستان خوبی هستند. خوب است که رفاقتشان اینقدر عمیق است.

## وابستگی مادر و پسری

پسرم لقدر به من وابسته است که وقتی از پای تلفن صدای من می‌آورد متوجه ناراحتی‌ام می‌شود و هرطور شده خودش را به خانه می‌رساند. گاهی وقت‌ها فیلمنامه‌هایی که برایش می‌فرستد را می‌خوانم و نظرم را می‌دهم. پدر مرحومش هم همیشه کارهای او را دنبال می‌کرد و به او مشورت می‌داد.

## ای کاش زودتر ازدواج کند

در حال حاضر دوست دارم سام هرچه زودتر ازدواج کند اما متأسفانه به خاطر مشکلاتی که وجود دارد جوان‌ها از تشکیل خانواده گریزانند به‌خصوص که تحمل شرایط هنرمندان کار آسانی نیست. به هرحال بازیگری شغلی است که وقت و بی‌وقت باید به فیلمبرداری بروی و این کمبود وقت برای خانواده شاید ایجاد در درسر کند البته باید قبول کنیم که زندگی هنرمندان به‌خصوص بازیگران به شدت زیر ذربین است و این موضوع هم خواه ناخواه برای هرکسی قابل فهم نیست. توقع جوان‌های این دوره هم کمی زیاد شده است! انتظارشان از زندگی مشترک قابل مقایسه با زندگی ما پدر و مادرها نیست.

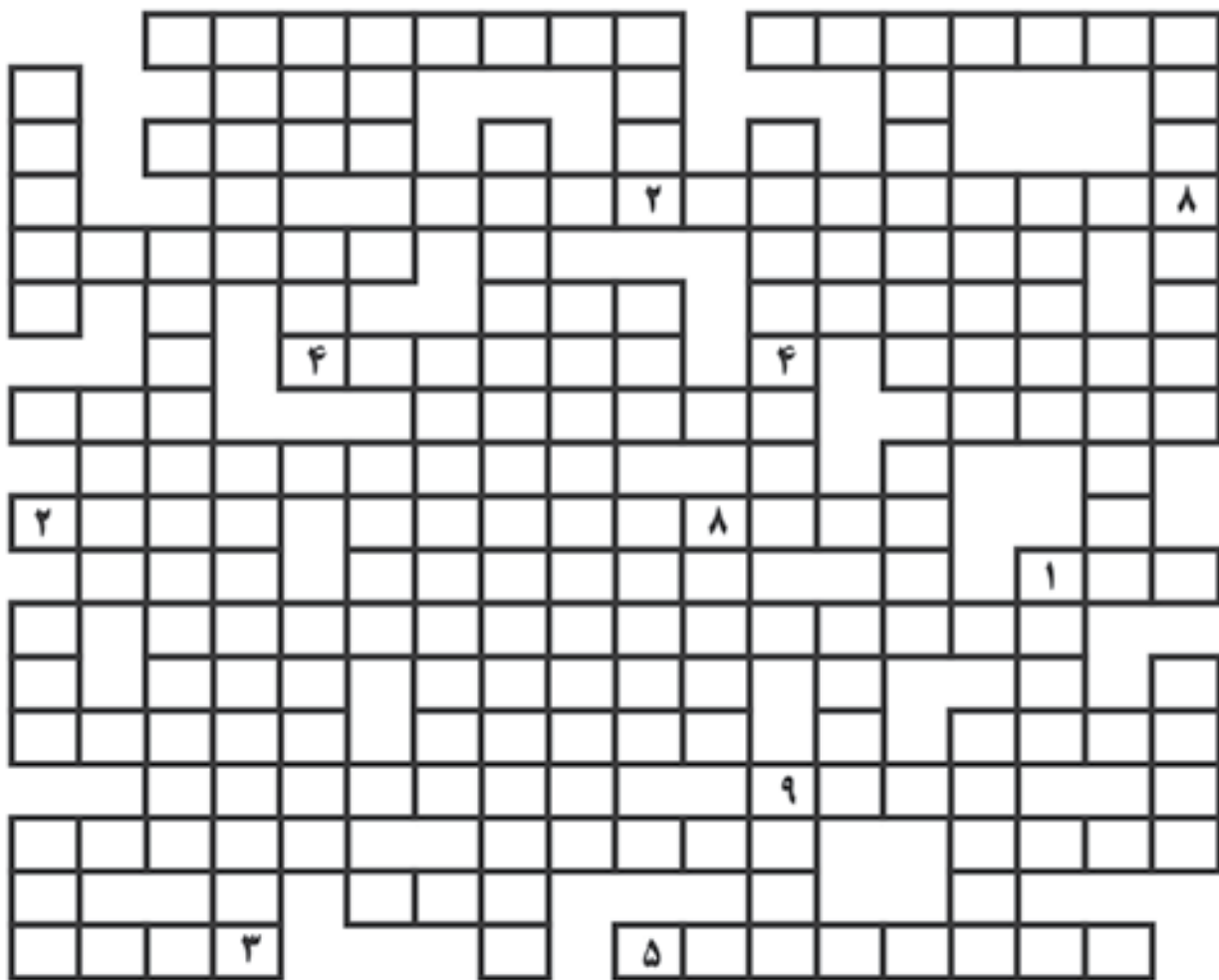
## آرزوی ازدواج او را دارم

من مثل هر مادری آرزوی دین ازدواج پسر را دارم اما اینکه این اتفاق پیش بیاید یا نه به تصمیم خود سام بستگی دارد. سام من ۲۸ ساله شده و کم کم باید آستین بالا بزنم. سام پسر بزرگ من است، دخترم پانزده ساله از او کوچکتر است، شهریار هم پسر کوچکتر خانواده است. از بین ۳ بچه‌ام فقط پانزده ازدواج کرده اما هنوز صاحب نوه نشده‌ام.

## چکیده‌ای که در درس ساز شد

یکبار در کوچه یکی از بچه‌ها او را اذیت کرده بود و سام هم نامردی نکرد و حساسی او را کتک زد. جمعه ظهر بود و پدر سام هم در خانه بود رنگ خانه را زدند و پسر بچه با پدرش آمد پدرش شروع کرد به شکایت کردن که چرا سام پسر ما را کتک زده. همسر او را صدا کرد گفت تو کتک‌کاری کرده‌ای؟ سام با لحن کودکانه توضیح داد که آخه بابا این پسر به من یک چکیده زد. من هم او را کتک زدم. (به چک می‌گفت چکیده) واقعا و لخر است!

تنها مشکل من با سام و لخر جری پیش از حد اوست. دائم در این فروشگاه‌ها در حال خرید لباس است یا در نمایشگاه ماشین در حال تمویض ماشینش. عاشق وسایل خانه است و فکر می‌کنم این تحمل‌گرایی‌اش به تیرماهی بودن او برمی‌گردد.



## جدول اعداد



### پنج رقمی

۱۱۳۹۱  
۱۶۳۹۷  
۲۳۱۸۸  
۲۷۷۳۸  
۳۲۲۱۶  
۴۲۴۲۲  
۴۴۸۵۵  
۴۵۳۸۹  
۵۳۵۱۳  
۸۲۲۸۲  
۸۱۵۳۵  
۸۶۵۳۲

### شش رقمی

۲۸۳۸۹۱

۴۴۱۸

۴۷۲۵

۵۱۹۳

۵۳۱۵

۵۵۶۵

۶۲۶۲

۶۳۱۵

۶۵۱۹

۷۲۱۱

۷۵۷۵

۷۹۸۹

۸۵۹۳

۸۶۲۸

۹۱۳۲

۹۵۱۵

۸۱۳

۸۱۶

۹۳۵

### چهار رقمی

۱۲۱۵

۱۴۲۴

۱۵۲۵

۱۶۲۸

۲۱۲۱

۲۳۱۸

۳۱۹۸

۳۲۱۴

۳۵۱۸

۳۸۹۱

۴۱۷۲

### سه رقمی

۱۲۵

۱۴۹

۱۸۹

۲۴۸

۲۶۹

۲۸۱

۳۲۱

۳۲۹

۴۲۸

۴۵۸

۵۳۴

۵۵۵

۶۱۴

۷۲۵

نام بازیگر	اندر زنده یاد امیرحسین عزوی معبد بزرگ شهری	تجمیع کردن مواد غذایی کشور کره‌ای	عضو صورت مری صباط‌اطری	نقره صحبت کردن چند تیم پلکان	پادگان سابق تهران رنجین	نادانی آراستن چیزی
شجاع		داروی تزیینی حرف‌گزینی			نگاه خیره فیلمی از محمدرضا ورزی	
دوره رنسانس شرم			همسایه روسیه			از ورزش‌های گروهی
	زاویه درجه ملاک آب و آهک و خاک			شبهه و مانند		
کمانگیر نامی پسار					تهمت	
	شهری در اردبیل					نمک
لباس کیسه آذوقه غذا در سفر					جس بی‌سواد	
						عروسک جالبز
	صدای گرگ				نامی دخترانه گذشت کردن	
قصر شاهی عشو						ضربه‌ای در پدمینتون
					پسوند شبهت شامبو گیاهی	
کفاز باقی‌مانده	مسابقات ورزشی	داخل سر				
					بی‌باک بزرگواری صدمه نست شدن	
		درنگ				بی‌اعتقاد
ترکیب آب و ماست جنگ		منفرد کفش	اندام قیمت	کتابچه خداشناس		
			میانگین نمرات ايراد			به دریا می‌ریزد
ریشه تأثیرگذار		مفهوم حمام		جوشن قورباغه		
				سلاح سازمانی پلیس		
انر گوگول نکوهش کردن			در بیخ‌آل می‌بندد			ماه سرد



راهنمای جدول - انر زنده‌یاد امیرحسین فردی: یک دنیا پروانه انر گوگول: شنل بازیکن سابق تیم برزیل: کاکا فیلمی از محمدرضا ورزی: نظام از راست دوره رنسانس: نوزایی همسایه روسیه: لتونی

استفاده از روغن نارگیل علاوه بر تقویت ابروها موجب تیره تر شدن آنها نیز می شود. روغن نارگیل یکی از بهترین داروها برای ترمیم موهای آسیب دیده است.



چرا خانم‌ها باید تخم مرغ بیشتری مصرف کنند؟ بر اساس پژوهش‌ها، خطر رشد و پیشرفت سرطان سینه در خانم‌هایی که تخم مرغ بیشتری می‌خورند، ۴۴ درصد کمتر است.



## دکتر آ از کمبود ویتامین D می‌گوید!

# اگر این علائم را دارید ویت

اگر مدام بی‌حال هستید و رنگ پوستتان پریده است در بدنتان کمبود ویتامین دی دارید. برای سالم ماندن احتیاج به خوردن ویتامین‌های مورد نیاز بدن دارید. نباید بایی توجهی به ویتامین‌های بدنتان سلامتی خود را به خطر بیندازید. در این مقاله نشانه‌های کمبود ویتامین دی را برای شما بیان می‌کنیم. نیاز بدن به ویتامین دی بر اساس سن، جنسیت و سال متفاوت است. کودکان و سالمندان به ویتامین دی بیشتری احتیاج دارند. ویتامین دی برای سلامت روحی، پوستی و استخوانی مناسب است.

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. نیاز روزانه بدن ما نسبت به این ویتامین بر حسب جنسیت و سن و سال متفاوت است اما به طور معمول همه ما روزانه به ۴۰۰ الی ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D نیاز داریم البته افراد سالمند و کودکان و خانم‌ها نیاز بیشتری به این ویتامین دارند. بزرگترین منبع ویتامین D نور خورشید است. این ویتامین خورشیدی برای سلامت استخوان‌ها، پوست و سلامت روحی روانی لازم و ضروری است. حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد ویتامین D از طریق خورشید جذب بدن می‌شود و برای مقابله با برخی از بیماری‌های قلبی عروقی، افسردگی فصلی و پیشگیری از بروز «دیابت نوع یک» مفید است.

کمبود ویتامین D مشکلاتی برای بدن به همراه دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

### نشانه‌ها و علائم کمبود ویتامین D

#### نفس کم می‌آورد

اگر اهل ورزش هستید باید در طول جلسات ورزشی استقامت بدن را حفظ کرده و بالا ببرید. اگر متوجه افت ناگهانی و بی‌دلیل مقاومت بدن خود شده‌اید و به اصطلاح کم‌می‌آوردید به میزان ویتامین D بدن خود شک کنید. این ویتامین برای افزایش و حفظ مقاومت جسمانی بدن لازم است. باید بدانید که ورزشکاران حرفه‌ای روزانه از مکمل‌های این ویتامین و مواد غذایی حاوی آن استفاده کرده و به طور مرتب در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند تا کم‌نیاورند.

#### سرتان عرق می‌کند

تعریق منطقه‌ای در ناحیه سر یکی از علائم احتمالی کمبود ویتامین D است. حدود یک قرن هست که متخصصان به مادرهای جوان نیز تأکید می‌کنند اگر نوزادشان از ناحیه سر دچار تعریق می‌شود به پزشک مراجعه کرده و میزان ویتامین D بدن نوزاد را بررسی کنند. تعریق در کل بدن و به طور همزمان ارتباطی با کمبود ویتامین ندارد و می‌تواند در نتیجه گرما باشد. اما تعریق ناحیه

#### بی‌حالی و دل و دماغ ندارد

اگر احساس می‌کنید که بی‌حوصله و افسرده شده‌اید و کوچک‌ترین مسئله‌ای اسباب ناراحتی‌تان را فراهم می‌سازد به پزشک مراجعه کرده و میزان ویتامین D بدن‌تان را بررسی کنید. به عقیده محققان آمریکایی ویتامین D میزان سروتونین بدن را افزایش می‌دهد. در نتیجه کمبود آن باعث تغییر در خلق و خوی شده و افسردگی می‌آورد.

#### به دلیل کمبود ویتامین D وزن اضافه می‌کنید

اگر هیچ تغییری در برنامه و عادات غذایی خود نداده‌اید اما با سرعت در حال افزایش وزن هستید کمی گوش به زنگ باشید. یکی دیگر از علائم کمبود ویتامین D افزایش وزن بی‌دلیل است. این ویتامین محلول در چربی به تثبیت وزن و حفظ تناسب اندام کمک می‌کند. این مشکل با مشکلات دیگری مانند اختلالات هورمونی، عدم تحمل مواد غذایی، اختلالات تیروئیدی و غیره نیز همراه است.

## ایستگاه سلامتی با دکتر آ از

Dr.Oz



### مواد سمی ناشی از آلودگی هوا بیشتر

روی لبه‌های چشم و مژه‌ها می‌نشینند. بهترین راه محافظت از چشم در شرایط آلودگی هوا، شست و شوی چشم با آب و شامپوی بچه است.

### جایگزین دی‌الیز: زنیان با گردو را مساوی

پودر کنید و هر شب یک یا چند قاشق میل کنید و بعد حجامت ساقی یا انجام دهند این حجامت بیماری‌های مزمن یا راه در مان می‌کند.

### درمان جوش صورت: کافیت بعد از اصلاح

صورت مقداری سفیداب نقره راه همراه عرق بیدیه صورت ماسک روی صورت ماساژ دهید. سپس قبل از خشک شدن ماسک پوست را شستشو کنید.

### تشخیص زخم معده: در ورم معده اصولاً

در دبا خوردن میوه‌ها بدتر می‌شود ولی در زخم معده یا اثنی عشر با خوردن اکثر غذاها حتی غذاهای خوبی که باید راحت هضم شوند، درد بدتر می‌شود.

### مصرف همزمان تخم مرغ با ترب یا شیر

برای قلب و مغز مضر است. مصرف میوه همزمان و بعد از هر غذای گوشتی مثل کباب باعث فساد میوه در معده خواهد شد تنها مصرف زیتون با غذا مجاز است.

### خواص کرفس برای سلامتی: رفع بوی

بد دهان - خواص ضد التهابی - دفع مواد مضر بدن - کاهش سطح فشار خون. کرفس جایگزینی برای اسپرین است و باعث کاهش قند خون، فشار خون و چربی اضافی بدن می‌شود.

### مادران به جای دادن شیر خشک به

کودکان، بهتر است یک هفته زیره ی سبز، آرد برنج و شیر گاو حریره بپزند و میل کنند بقدری شیر در سینه زیاد میشود که میتوانند ۳ بچه را شیر دهند.



✓ **روغن بادام شیرین:**  
روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید و دروی خوبی برای رفع اسهال و دل‌پیچه بچه‌ها. ضمناً این مخلوط سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می‌کند. ☺



✓ **استفاده از چوب یا استخوانهای «برگه» وسط گردو بصورت دم‌کرده و یا خشک شده آنرا هر صبح یک قاشق چای خوری با آب میل شود برای کنترل دیابت و قندخون مناسب است.** ☺

# تامین D بدن تان کم است



مجموعه و سر نیاز به بررسی‌های پزشکی دارد.

## ◆ به دلیل کمبود ویتامین D پوستتان مات تر شده است

نتایج پژوهش‌هایی متخصصین پوست نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D روی رنگ پوست تأثیر دارد. پوست همه ما یک کرم ضد آفتاب طبیعی است. استفاده از کرم ضد آفتاب با SPF ۹۰ قدرت جذب این ویتامین توسط پوست را حدود ۹۷ درصد کاهش می‌دهد. افرادی که دارای پوست تیره و ماتی هستند باید ۱۰ برابر بیشتر از افرادی که پوستی روشن و رنگ پریده دارند در معرض نور آفتاب باشند البته منظور این نیست که کرم ضد آفتاب استفاده نکنید. می‌توانید روزانه دست‌ها و پاها را در معرض نور خورشید قرار دهید تا ویتامین از این طریق جذب شود.

## ◆ استخوان درد دارید

افرادی که دچار میزان ناکافی ویتامین D هستند و یا کمبود دارند بخصوص در فصل زمستان با مشکل درد در استخوان‌ها و عضلات مواجه می‌شوند. اگر متوجه شده‌اید که مفاصل تان در هنگام بیدار شدن خشک می‌شوند و درد می‌کنند آزمایش بدهید.

## ◆ سن ۵۰ سال یا بالاتر

با افزایش سن، میزان دریافتی ویتامین D پوست

از طریق آفتاب کم می‌شود. در این سنین افراد بیشتر وقت خود را در خانه سپری کرده و میزان دریافتی این ویتامین در آنها کم خواهد بود.

## ◆ مشکلات گوارشی

به یاد داشته باشید که ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. اگر افراد یک عارضه گوارشی داشته باشند که بر روی جذب چربی بدنشان اثر بگذارد، ممکن است در جذب ویتامین‌های محلول در چربی (نظیر ویتامین D) نیز اختلال داشته باشند. این شامل عوارض روده‌ای چون کرون، سلیاک و حساسیت به گلوتن غیر سلیاک، بیماری‌های التهابی روده است.

## ◆ برای رفع کمبود ویتامین D چگونه جذب ویتامین D را افزایش دهیم؟

قرار گرفتن در معرض نور خورشید بسیار مهم است اما به شرطی که پوست توسط کرم‌های ضد آفتاب حفاظت نشده باشد. اگر جزو آن دسته افراد هستید که با نیم ساعت قرار گرفتن در معرض نور خورشید (بدون استفاده از کرم ضد آفتاب) دچار سوختگی پوست می‌شوید، صرفاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید و سپس کرم ضد آفتاب بزنید. حتماً دست‌ها، بازوها، پاها و اگر برایتان ممکن است شکم و پشت تان را در معرض نور خورشید قرار دهید تا ویتامین D بهتر جذب بدن تان شود.

## ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



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

▼ **اگر زیاد نفخ می‌کنید یک تکه زنجبیل، مقداری آب و کمی آب لیمو ترش را با هم مخلوط کنید و بعد از هر وعده غذایی ۳ قاشق غذاخوری میل کنید.** ☺

✓ **روغن زیتون تنها روغنی است که توسط معده بسیار خوب تحمل می‌شود.** روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و آن را از زخم و التهاب محافظت می‌کند. ☺

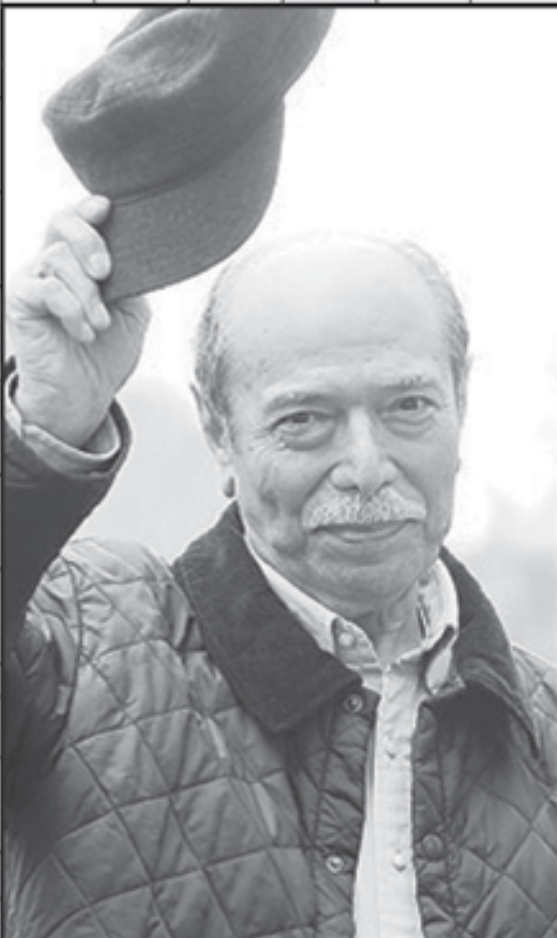
● **اگر مرتب از جویدن یخ لذت می‌برید احتمالاً به کم خونی مبتلا هستید.** یخ از محبوب‌ترین خوراکی‌های افراد مبتلا به کمبود آهن است. ☺

✓ **لوازم آرایشی را بیشتر از ۵ ساعت بر روی پوست خود باقی نگذارید.** سلول‌های پوستی نیاز به تعرق و تنفس دارند. در منزل نیز تا حد امکان از لباس‌های گشاد، راحت و باز استفاده نمایید. ☺

● **میتلایان به آسم که به اندازه کافی ویتامین D دریافت میکنند.** مشکلات تنفسی کمتری در طی روزهای آلوده را تجربه خواهند کرد و آن هم به خاطر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این ویتامین است. ☺

✓ **چرا پنیر را با گردو بخوریم؟** تیرامین (کننده عملکرد مغزی) موجود در پنیر توسط آنزیمی تجزیه می‌شود که برای فعالیتش به مس نیاز دارد. گردو منبع خوبی از مس می‌باشد. ☺

نام بازیگر	تشت رختشویی مخالف	شامه‌نواز روزی‌رسان	بی‌وفا رایگان	نام زنانه صمغ	رود ایتالیا پدر آذری	کاشف قطب شمال
شهر گیلان هریک از عناصر چهارگانه			بسیار خجسته			
				لنگه بار سلسله		
		کشاورز دادگری	از خواهران نفتی			
مناع آدرخش			عقاب سیاه		فیلمی به کارگردانی همایون شهناز	
شهر کوبری اجاق بسته				مجلس شادمانی مرزبان		
	سلسله نادرشاه				فریاد شادی	
پندار کاهش فشار				قسمتی از عادت رشته ورزش آبی		
		درهم فشرده میان دو دست				
گردار گیاه چتری شکل	مادر عرب مرکز آنبویی			لیکن حق مخالفت		
					اجاره بها	
		گاز بی‌رنگ و بو		حسد گفتگوی خودمانی		
پدر بزرگ موی گردن شیر					پرنده‌ای خوش آواز	
خالص دانه نهانزا				پادشاهی اشاره		
		جناح لشکر	مرورید سال گذشته عروس	کلمه استثنا هوشین		از فنون ورزش کشتی
فیلمی از این همراه نیکی کریمی						
اشرف مخلوقات دوستی			ویرانگر اشاره به دور		چه کسی؟ قامت	
				سنگی گرانبها		
زمان مرگ	جهاز بدن				مظهر پلیدی	
		از جزایر جنوبی				



راهنمای جدول: • فیلمی به کارگردانی همایون شهناز: شاه خاموش • کاشف قطب شمال: ناسن • از فنون ورزشی کشتی: فیتو • گلزی بیرنگ و بو: آرگون

# SHAPE UP

جدول زیر مربوط به اشکال می‌شود و با توجه به تعداد حروفشان آنها را در جدول قرار دهید.

4 letters	POLYGON	چندضلعی	<input type="checkbox"/>
CONE	مخروط	8 letters	<input type="checkbox"/>
CUBE	مکعب	PENTAGON	پنج ضلعی <input type="checkbox"/>
OVAL	بیضی	9 letters	<input type="checkbox"/>
STAR	ستاره	RECTANGLE	مستطیل <input type="checkbox"/>
5 letters	HEART	قلب	10 letters
PRISM	منشور	SEMICIRCLE	نیم‌دایره <input type="checkbox"/>
6 letters	11 letters	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OBLONG	مستطیل	TETRAHEDRON	چهارضلعی <input type="checkbox"/>
7 letters	13 letters	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>DIAMOND</b>	لوزی	QUADRILATERAL	<input type="checkbox"/>
OCTAGON	هشت‌وجهی	چهارگوش	<input type="checkbox"/>



پاسخ جدول زیر کلمه‌هایی شش حرفی هستند که به دو کلمه سه حرفی تقسیم شده‌اند. پاسخ‌ها را از میان کلمه‌هایی که در زیر آورده شده‌اند با به هم چسباندن، کلمات مناسب را پیدا کنید. سپس برای یافتن رمز جدول حروف خواسته شده را بر مبنای سطر و ستون در جدول خطی پائین قرار دهید تا مشخص شود به پلیس که به تازگی به نیروی پلیس پیوسته، چه گفته می‌شود.

A B C D E F

1						
2						
3	O	U	T	W	I	T
4						
5						
6						

2C	1B	3A	6D	3E	5F
----	----	----	----	----	----

1 Batman and Robin's city

2 Fail to remember

3 Be cleverer than

4 Mythical story

5 Spinach-scoffing sailorman

6 Eeyore-type animal

EYE FOR ~~WIT~~ HAM LEG DON  
GOT END KEY ~~OUT~~ POP GET



زندگی سالم بادکتر آز



## آب هویج و سلامت قلب

صبحانه آب هویج بنوشید و قلب خود را سالم نگه دارید و از سیستم قلبی عروقی خود حمایت کنید.

رژیم غذایی نقش مهمی در سلامت کلی بدن و همچنین سلامت سیستم قلبی - عروقی ایفا می کند. گنجاندن هویج در رژیم غذایی نه تنها بینایی را بهبود می بخشد، بلکه به سلامت قلب و کاهش وزن نیز کمک می کند.

در تحقیقی که سال ۲۰۱۱ در مجله Nutrition (تغذیه) چاپ شد، محققان دریافتند که نوشیدن روزانه ۴۸۰ میلی لیتر آب هویج تازه به طور قابل توجهی میزان آنتی اکسیدان ها را افزایش می دهد و مانع از پراکسیداسیون چربی می شود. پراکسیداسیون چربی فرآیندی است که به طور طبیعی در جایی رخ می دهد که آنتی اکسیدان ها به اسیدهای چرب غیراشباع می چسبند.

هویج منبع غنی نیترات ها است که به گشاد شدن رگ های خونی کمک می کنند و جریان خون را بهبود می بخشد. بهترین راه بهره مندی از خواص هویج تهیه یک لیوان آب هویج هر روز صبح می باشد. تنها کافی است آب تعدادی هویج را بگیرید و برای مزه دار شدن مقدار کمی آب لیمو ترش اضافه کنید.

آب هویج جداز حمایت از سیستم قلبی - عروقی تا ۵ درصد به کاهش فشار خون نیز کمک می کند. این امر به دلیل مواد مغذی (از جمله فیبر، پتاسیم، نیترات و ویتامین C) موجود در آب هویج است که به کاهش فشار خون کمک می کند.



## شاه تره

شاه تره گیاهی است که اغلب در چین برای تسکین درد مورد استفاده قرار می گرفته است. متخصصان معتقدند این گیاه برای سردرد، درد دوران قاعدگی و کمردرد ناشی از مشکلات عصبی یا اسپاسم های ماهیچه ای مفید است. اگرچه از زمان باستان شاه تره مورد استفاده قرار می گرفته است، اما بسیاری از تحقیقاتی که تاکنون بر روی این گیاه صورت گرفته اند هنوز در مراحل اولیه هستند. آزمایشات بر روی حیوانات نشان می دهند که شاه تره می تواند در درمان دردهای ناشی از سرماخوردگی و درد عصبی مؤثر باشد و همچنین از التهاب و آماس بکاهد.

تصور می شود ترکیبی به نام dehydrocorybulbine (DHCb) در این گیاه عامل تسکین دهنده درد است. به نظر می رسد شاه تره شبیه به داروهای تسکین درد عمل می کند که سیگنال های درد در مغز را مسدود می کنند. با این وجود محققان معتقدند شاه تره می تواند برای درمان دردهای مزمن به کار رود بدون اینکه مانند بسیاری از داروها اعتیادآور باشد. به طور کلی شاه تره برای افراد بالغ بدون خطر است، اما متخصصان توصیه می کنند که این گیاه تنها باید برای دردهای شدید و نه برای افرادی که که گاه دچار دردهای خفیف می شوند مورد استفاده قرار گیرد. زنان باردار و شیرده و افراد مبتلا به تپش قلب نامنظم نباید از آن استفاده کنند. شاه تره همچنین ممکن است با داروهایی چون داروهای خواب آور، مسکن ها، داروهای سرطانی و داروهای بی نظمی ضربان نبض واکنش نشان دهد. همیشه قبل از امتحان یک درمان و یا مکمل جدید با پزشک مشورت کنید.



# خوراکی‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

دکتر آرز در اینجا خوراکی‌هایی را پیشنهاد می‌کند که با مصرف آن‌ها می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.



## چای

افرادی که روزانه ۵ فنجان چای سیاه می‌نوشند نسبت به سایرین اینترفرون ضد ویروسی بیشتری در خون خود دارند. آمینو اسید آل تیانین (L-theanine) به وفور در چای سیاه و چای سبز یافت می‌شود و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.



## جو پرک

جو پرک حاوی بتاگلوکان (نوعی فیبر با خاصیت آنتی باکتریال و آنتی اکسیدانی بالا) است. جو پرک سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. التیام زخم‌ها را سرعت می‌بخشد و به عملکرد بهتر آنتی بیوتیک‌ها کمک می‌کند. مصرف روزانه حداقل یک سرو غذای حاوی جو پرک توصیه می‌شود.



## سوپ مرغ

محققان دریافته‌اند که آمینو اسید سیستئین (Cysteine) حاصل از مرغ در طی فرآیند پخت از لحاظ شیمیایی شبیه به داروی پرونشیت استیل سیستئین (acetylcysteine) است. افزودن چاشنی‌هایی چون سیر و پیاز قدرت سوپ را برای تقویت سیستم ایمنی بدن افزایش می‌دهد.



## سیر

سیر حاوی آلیسین فعال است که ضد عفونت و باکتری می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که بیش از ۶ حبه سیر در هفته مصرف می‌کنند کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند و میزان ابتلا به سرطان روده در آنها تا ۳۰ درصد و میزان ابتلا به سرطان معده تا ۵ درصد کاهش می‌یابد. سعی کنید روزانه ۲ عدد سیر خام مصرف کنید و یا سیر له شده را چندین بار در هفته در آشپزی مورد استفاده قرار دهید.



## قارچ

قرن‌ها مردم سراسر جهان قارچ را برای تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف می‌کردند. امروزه محققان دلیل آن را یافته‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که قارچ تولید و فعالیت گلبولهای سفید خون را افزایش می‌دهد و آنها را دو برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها تهاجمی‌تر می‌سازد. قارچ یک ماده غذایی خوب برای درمان عفونت است. پس این خوراکی مغذی و پرخاصیت را به پاستا، نیمرو، پیتزا، سوپ و... اضافه کنید.



## گوشت گوساله

کمبود روی یکی از رایج‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای در میان گیاهخواران است که گوشت گوساله مصرف نمی‌کنند. گوشت گوساله، منبع اولیه این ماده معدنی، تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است. متأسفانه حتی کمبود روی خفیف نیز می‌تواند خطر ابتلا به عفونت را افزایش دهد. وجود روی در رژیم غذایی برای رشد گلبولهای سفید خون بسیار حائز اهمیت است. گلبولهایی که باکتری‌ها، ویروس‌ها و میکروبها را تشخیص داده و از بین می‌برند.

## ماست

باکتری‌های سالم موجود در ماست مجرای روده را از میکروب‌های بیماری‌زا دور نگه می‌دارد. روزانه دو سرو ۱۶۰ میلی لیتری ماست مصرف کنید.



وسيله و نطالفت منزل	لقب ستار خان و وزير الفساندای سلیمان نسی	رهن	شیرین پادامی هر دوازده ماه یکبار	مشحک قلمی قلوب	خواهر پدر	متشخص و معروف
←	↓	گرد نرم پيامبر جاری	↓	باد کردگی	سحاب	↓
از اولین پایتخت های اشکانیان	←	↓	↓	پیشوا جزیره جنوبی	↓	↓
شهر بندری پرتغال	←	شب های عرب حشره مزاحم	←	باران اندک شجاعت	↓	↓
خشکی کلینیک پزشکی	←	اماندار خرسند ساختمان	↓	بخشی از بابل در بین النهرین	آدم مرموز	↓
←	↓	↓	↓	مرکز حالت قابلیگی	↓	↓
مردم مرآت	←	طول عمر عدد زوج دو رقمی	←	مربی سابق فوتبال آلمان فراوان	↓	↓
←	↓	خلبان صدای رها شدن تیر	←	←	گارانسی	↓
←	بلا سیدالشهدا (ع)	↓	مادر عرب گلزن سابق تیم ملی پرزین	←	←	↓
حرف فاصله شیشه آزمایشگاهی	←	←	←	مرکز عربستان نقشه رسیدن به هدف	بیش و زیاد مزدها	←
←	←	ادراک مادر کودکانه	←	←	زائو نوسان	↓
پرورش دهنده گاو و گوسفند	↓	↓	متفق القول دوستی	←	↓	↓
←	←	پدجوی پرخاصیت استان مذهبی	↓	آرایش روحی	↓	↓
پارلمان روسیه ایله	←	خلقت	←	←	واحد سنجش زاویه	پادشاه مقدونیه
تصویرگر دینداری	←	←	تیر کوچک طرف آبخوری	←	چین و چروک شهری در کرمانشاه	↓
←	←	از انجیل ها نوعی کلاه	↓	بیم شکارچی	↓	↓
نفس خسته پنجیدن	←	چیز صفت سرو	↓	←	راندن مزاحم گج خیاطی	←
←	←	شهر انار نقی عرب	↓	←	↓	↓
ادراک فراحسی مبارک	←	↓	←	نامی دخترانه بله زرم ها	↓	↓
←	←	←	←	روز تولد	↓	↓
←	←	←	←	←	جنس خشن	←

راهنمای جدول = • از انجیل ها: لوقا • اثر ژان ژاک روسو: اعترافات • مربی سابق تیم فوتبال آلمان: ماتئوس • گلزن سابق تیم ملی پوزیل: آدریانو • مرکز حالت: والتا • شهر بندری پرتغال: فارو • شاه انگلیسی: ادوارد هفتم

# من چه چیزی هستم

My first is in **APPLE** and also in **PIP**  
 My second is in **DRINK** but not in **SIP**  
 My third is in **GNAT** and also in **ANT**  
 My fourth is in **GAIN** and too in **GRANT**  
 My fifth is in **SINK** and also in **SOAK**  
 My whole is a kind of practical joke



- حرف اول من هم در واژه «**ا**» و هم در واژه «**پ**» است.
  - حرف دوم من را می‌توانید در «**پ**» پیدا کنید ولی در «**ا**» نیست.
  - سومین حرف من هم در واژه «**ا**» است، هم در واژه «**پ**».
  - حرف چهارم من را می‌توانید در واژه‌های «**ا**» و «**پ**» پیدا کنید.
  - پنجمین حرف من در دو واژه «**ا**» و «**پ**» مشترک است.
- من نوعی شوخی عملی هستم.



# پینگ پنگ

واژه‌های زیر مربوط به بازی پینگ پنگ می‌شود که باید آنها را در جدول پیدا و دورشان را خط بکشید.

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| ACE       | MATCH           |
| BACKHAND  | NET             |
| BACKSPIN  | <b>OPPONENT</b> |
| BALL      | PING-PONG       |
| BAT       | PRACTICE        |
| BLOCK     | RALLY           |
| BOUNCE    | RETURN          |
| DOUBLES   | SCORING         |
| DRIVE     | SIDE SPIN       |
| DROP SHOT | SMASH           |
| FLICK     | STROKE          |
| GAMES     | SWERVE          |
| GRIP      | WARM-UP         |
| HIT       |                 |

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

# فواید روغن کرچک

## برای پوست

روغن کرچک روغنی گیاهی است که طیف مصرفی گسترده‌ای دارد؛ از لوازم آرایشی گرفته تا کاربردهای طبی. معمولاً افراد از روغن کرچک به عنوان ملین استفاده می‌کنند اما این روغن، فواید بالقوهای برای پوست دارد. در این مطلب به این فواید می‌پردازیم. روغن کرچک از دانه‌های گیاه کرچک (*Sinumeris mollis*) گرفته می‌شود که بومی نواحی گرمسیری آسیا و آفریقا است. این روغن را معمولاً به طور مستقیم و با استفاده از پنبه روی پوست استفاده می‌کنند. روغن کرچک، نسبتاً بی‌خطر است اما برخی افراد ممکن است بعد از مصرف آن روی پوست، دچار عوارض جانبی بشوند. گفته می‌شود روغن کرچک، خواص ضدالتهابی، ضد میکروبی و مرطوب‌کنندگی دارد.

### روغن کرچک چیست؟

از نظر ظاهری، روغن کرچک یک مایع شفاف با ته مایه‌ای از رنگ زرد است. این روغن ماده‌ای است که در بسیاری از چیزها وجود دارد؛ از شوینده‌ها گرفته تا رنگ‌ها. از روغن کرچک برای درمان بیماری‌های زیادی نیز استفاده می‌شود که عموماً مشکلات گوارشی هستند. روغن کرچک در روده کوچک به اسید ریسینولئیک تجزیه می‌شود که پروسه گوارش را در روده‌ها تسریع می‌کند. گفته می‌شود روغن کرچک دارای فواید بالقوهای برای پوست است. روغن کرچک و اسید

ریسینولئیک، توسط پوست به خوبی جذب شده و گاهی برای درمان مشکلات گوناگون پوستی به کار می‌روند، مانند پسوریازیس و آکنه. همچنین این باور از قدیم وجود داشته که روغن کرچک موجب تقویت رشد مو می‌شود، اما تاکنون هیچ گونه شواهد علمی برای تأیید این ادعا موجود نیست. روغن کرچک با دارا بودن اسید ریسینولئیک و چند اسید چرب دیگر، خواصی دارد که آن را محصول مناسبی برای مراقبت از پوست، مخصوصاً پوست صورت می‌کند.

### چطور از روغن کرچک برای پوست استفاده کنیم

جذب کامل روغن کرچک توسط پوست کمی زمان بر است، اما می‌توانید با رقیق کردن آن، جذبش را سریع‌تر کنید. می‌توانید روغن کرچک را با روغن‌های دیگر مانند روغن زیتون یا روغن بادام زمینی به نسبت نصف نصف رقیق کنید.

### عوارض جانبی

هر چند روغن کرچک، خواص زیادی دارد اما باید بدانید که بسیاری از آنها، هنوز پشتوانه علمی نداشته و معمولاً تجربی هستند. ممکن است استفاده از روغن کرچک برای بعضی از افراد ایجاد راش‌های پوستی، تورم و خارش کند. کسی که به روغن کرچک واکنش آلرژیک نشان داده باید فوراً به پزشک مراجعه کند.

### پنج فایده روغن کرچک برای پوست صورت

۱. **آکنه:** خواص ضد میکروبی و ضد التهابی روغن کرچک باعث شده در کاهش آکنه موثر باشد. اسید ریسینولئیک تولید شده توسط روغن کرچک می‌تواند رشد باکتری‌های مولد آکنه را مهار کند.
۲. **بافت پوست:** روغن کرچک، سرشار از اسیدهای چرب دیگری است که می‌تواند نرمی و لطافت پوست صورت را افزایش بدهد.
۳. **رنگ پوست چهره:** اسیدهای چرب موجود در روغن کرچک همچنین می‌توانند رشد بافت سالم پوست را تقویت کرده و برای یکنواخت کردن رنگ پوست مفید باشند.
۴. **پوست حساس:** روغن کرچک، تقریباً غیر کومدوژنیک است، یعنی احتمال اینکه چربی آن باعث مسدود شدن حفره‌های پوستی نشود بسیار پایین بوده و به همین دلیل برای استفاده پوست‌های حساس که مستعد ابتلا به جوش‌های سر سیاه هستند، مناسب است.
۵. **شارژان قیمت بودن محصولات مراقبت از پوست:** بویژه کرچک‌ها و لوسیون‌های مخصوص صورت، معمولاً گران قیمت هستند. اما روغن کرچک نسبتاً ارزان قیمت است و از نظر خاصیت و تأثیرگذاری با بسیاری از این محصولات برابری می‌کند.
۶. **ضد التهابی:** هم روغن کرچک و هم اسید ریسینولئیک دارای خواص ضد التهابی هستند که باعث می‌شود برای درمان پوست‌های حساس و ملتهب مفید باشند.
۷. **ضد میکروبی:** روغن کرچک می‌تواند با کمک به دور کردن باکتری‌های مهاجم (باکتری‌های بیماری‌زا)، از پوست در برابر عفونت‌های باکتریایی محافظت کند.
۸. **مرطوب‌کنندگی:** روغن کرچک حاوی تریگلیسرید است که به حفظ رطوبت پوست کمک کرده و برای درمان خشکی پوست مناسب است.
۹. **آبرسانی:** روغن کرچک خاصیت نم‌نگه دار دارد، یعنی می‌تواند رطوبت را از هوا گرفته و به پوست برساند و در نتیجه پوست را هیدراته نگه دارد.
۱۰. **پاک‌کنندگی:** تریگلیسرید موجود در روغن کرچک برای زدودن آلودگی‌های روزمره از روی پوست مناسب است.



# در جلسات آشنایی قبل از ازدواج در چه موردی باید حرف زد؟

از مهمترین و مؤثرترین راههای نقشه راهنما، صحبت و گفتگوی رودرروی دختر و پسر است. پس از بیسوی راههای قبلی و مثبت بودن نتایج آن، حتماً لازم و ضروری است که دختر و پسر «مذاکره مستقیم» داشته باشند و در فضایی آرام و بدون خوف و فشار از طرف دیگران، مسائل و نظرات خود را بررسی کنند. این گفتگو باید خوشسردانه و با آمادگی قبلی باشد. بین تصمیم گفتگو و انجام آن فاصله باشد تا بتوانند خود را آماده کرده و آنچه را می‌خواهند مطرح کنند، یادداشت نمایند. اگر این مذاکرات، چند جلسه و با فاصله زمانی بین جلسات باشد، بهتر است. به طور کلی هر چه «وقت» نیاز دارند، باید در اختیارشان گذارده شود. یکی از فایده‌های مهم این گفتگوها این است که از سخنان شخص و صحبت با او، می‌توان مقدار زیادی به مکتوبات درونی‌اش پی برد و از احوال و سلتانش آگاه شد. امیر مومنان - سلام - علیه - در این باره می‌فرماید: «انسان هر چه را در دل و درونش پنهان کند، از لغزش‌های زبان و حالت‌های چهره‌اش آشکار می‌شود». این یکی از اصول روانشناسی است که امام به اینگونه بیان فرموده‌اند که مسائل پنهانی و احوال درونی انسان، گاهی از زبان او می‌پرد و گاهی قیافه و حالات چهره‌اش به آن گواهی می‌دهد و این درجه خوبی برای راه یافتن به درون و ضمیر باطن اشخاص است.

## گفتگویی که در سعادت زوج‌های جوان نقش مهم دارد

پدران و مادران - که سعادت فرزندان‌شان را می‌خواهند - باید آن را در این مسئله مهم یاری کنند و زمینه انجام آن را فراهم نمایند و آرامش لازم را برایشان به وجود آورند. مبدا - خدای ناخواسته - از این کار جلوگیری کرده و تعصب بیجا بخرج دهند. این گفتگو، از نظر اسلام و عقل، پسندیده است. مبدا از اسلام، داغتر شویم و از پیغمبر اکرم، مسلمان‌تر! بسیار دیدیم که پدر و مادر دختر، از این گفتگو ممانعت می‌کنند و این کارشان را به حساب اسلام و غیرت می‌گذارند! در صورتی که اسلام و غیرت، حکم می‌کنند که وسائل سعادت و خوشبختی فرزندان را فراهم کنیم و این گفتگو، در سعادت و تفاهم بین زن و شوهر، تأثیر بسزایی دارد.

## در جلسات آشنایی قبل از ازدواج در چه مورد باید حرف زد؟

موضوعات قابل طرح در این گفتگو و مذاکرات، مختلف است، زیرا افراد عقیده‌ها، آرمان‌ها، هدف‌ها و خواسته‌های آنان، گوناگون می‌باشد. اما بعضی از مطالب، عمومی بوده و لازم است مطرح شود و روی آنها مباحثه صورت گیرد. بنابراین، بعضی از آنها را بیان می‌کنیم تا جوانان بتوانند از آنها به عنوان «دستور کار جلسه» استفاده کنند:

### 1 بیان خط مشی کلی زندگی آینده

بیان اینکه زندگی را بر چه مبنایی می‌خواهند استوار و اداره کنند. مثلاً: یک جوان متدین، می‌خواهد زندگی‌اش بر اساس قوانین اسلام بنا شود و همسرش نیز باید چنین باشد و در همه امور زندگی، تابع اسلام باشند.

مبدا از اسلام، داغتر شویم و از پیغمبر اکرم، مسلمان‌تر! بسیار دیدیم که پدر و مادر دختر، از این گفتگو ممانعت می‌کنند و این کارشان را به حساب اسلام و غیرت می‌گذارند! در صورتی که اسلام و غیرت، حکم می‌کنند که وسائل سعادت و خوشبختی فرزندان را فراهم کنیم.

### 2 گفتگو درباره اهداف آینده:

بیان هدف‌هایی که قصد دارند در زندگی آینده‌شان دنبال کنند. هدف‌ها و آرمان‌های علمی، اخلاقی، اجتماعی، شغلی و...

• بیان صادقانه صفات و اخلاق و خصوصیات خود

• بیان خواسته‌ها و انتظارات طرفین از یکدیگر

• بیان نظرات خود درباره چگونگی برخورد و رفتار و رابطه با خانواده و بستگان و خویشان یکدیگر

• طرح نظرات خود درباره شیوه تربیتی فرزندان آینده

• بیان عیب‌ها و نواقص و بیماری‌های خود (دقتاً!)

اگر دختر و پسر، بیماری و نقصی دارند، صادقانه و بدون کم و زیاد، به یکدیگر بگویند؛ زیرا:

اولاً، این کار، واجب است و پرده‌پوشی و مخفی کردن عیب‌ها، «تقلب» و «تدلیس» و «کلاه‌گذاری» و «خیانت» محسوب می‌شود و حرام است.

ثانیاً، اگر از اول گفته شود، طرف مقابل، یا او را با همان عیب می‌پذیرد و یا رد می‌کند. اگر بپذیرفت، خود را برای تحمل آن آماده می‌کند و او را انسان صادق و بی‌تقلب و با شهامت می‌بیند و محبتش را به دل می‌گیرد و خود را در آینده «فرب خورده» احساس نخواهد کرد. اما اگر گفته نشود و بدون آگاهی

طرفه وصلت صورت گیرد، در آینده از آن عیب و نقص باخبر خواهد شد و خود را «فرب خورده» و «خسارت‌کار» و همسر و خانواده او را «فرب‌کار» و «خیانت‌کار» می‌بیند و آنگاه مشکلات فراوانی به پا خواهد آمد. محبت همسر از دلش بیرون می‌رود و کینه او را به دل می‌گیرد زیرا انسان نمی‌تواند

فردی «فرب‌کار» را دوست داشته باشد. اگر همین عیب و ایراد را قبلاً صادقانه به او گفته بودند، ممکن بود بپذیرد، اما حالا مسئله فرق می‌کند.

# Blood pressure

## واژه‌یابی کلمات مربوط به فشار خون

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

FRUITS	میوه‌ها
HEALTH	سلامتی
FIBER	فیبر
DOCTOR	دکتر

CONTROL	کنترل
ADVOCATE	طرفداری کردن
DIET	رژیم غذایی
VEINS	سیاهرگ‌ها

HABITS	عادت‌ها
ARTERIES	سرخرگ‌ها
SALT	نمک
LOG	لگاریتم

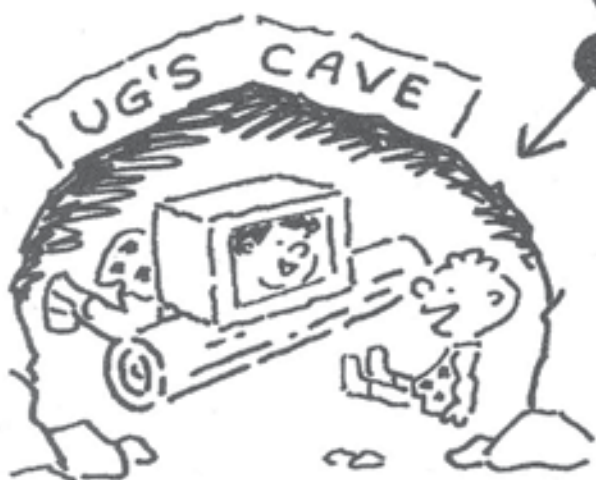
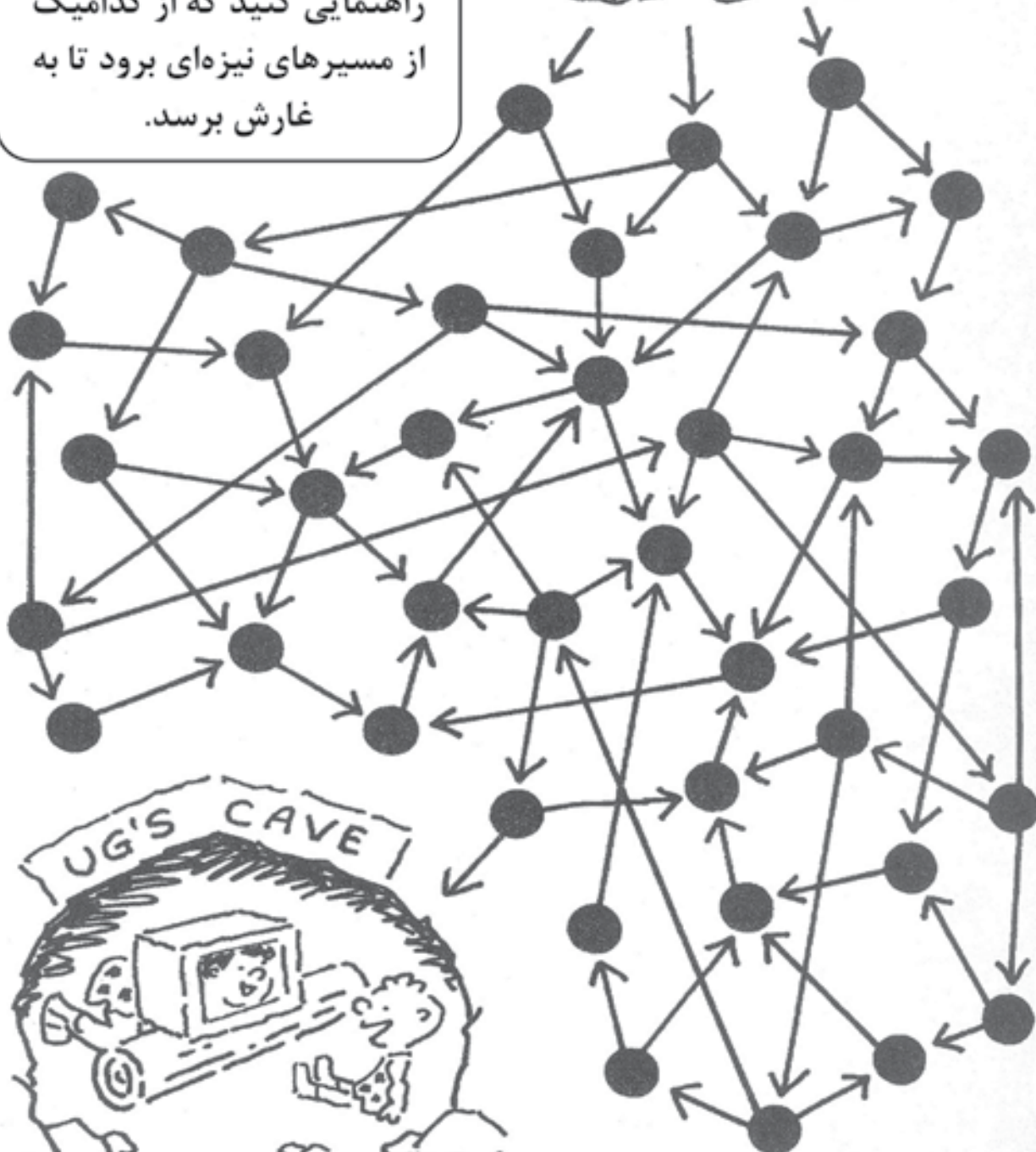
MEDICATION	دارو
WATER	آب
LUNGS	ریه‌ها
WALKING	پیاده‌روی

FISH	ماهی
STRESS	استرس
EXERCISE	ورزش
LEAN MEATS	گوشت کم چرب



# پازل نيزه‌ای

يوگی غارنشين بی صبرانه منتظر  
 اين است که ببیند آیا تلویزیونی  
 که سفارش داده بود، رسیده  
 است یا خیر؟ آیا می‌توانید او را  
 راهنمایی کنید که از کدامیک  
 از مسیرهای نيزه‌ای برود تا به  
 غارش برسد.



# راهنمای شناخت خواستگار از طریق کف دست

گروهی از پژوهشگران می‌گویند پس از بررسی تعداد زیادی از انسان‌ها توانسته‌اند خصوصیات مشترکی میان آن‌هایی که دست‌های یک شکل دارند پیدا کنند. این ایده که شکل دست‌ها می‌تواند چیزهای زیاد و عمیقی درباره شخصیت، توانایی‌های جسمی، میزان شجاعت و ریسک‌پذیری بگوید شاید در نگاه اول بسیار عجیب باشد اما دانشمندان در دانشگاه‌های مختلف دنیا با تحقیقات متفاوتی که انجام داده‌اند نتایج حیرت‌انگیزی را مشاهده کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند انگشتان دست به‌طور موثری نوعی کارت شناسایی هستند که به ما اجازه می‌دهند اولین نگاه را روی پتانسیل‌های شریک آینده زندگی مان بیندازیم و تشخیص دهیم چگونه شخصیتی دارد و در چه حوزه‌هایی می‌توان بیشتر روی او حساب باز کرد.

## انگشت‌هایی که ثروت را نشان می‌دهد

دانشمندان دانشگاه کمبریج متوجه شدند، مردانی که انگشت حلقه آن‌ها نسبت به دیگر انگشتان دست به‌خصوص انگشت اشاره بلندتر است، شانس بیشتری برای ثروتمندتر شدن و موفقیت در آینده دارند. هم‌چنین این تحقیقات نشان می‌دهند این افراد معمولاً در زندگی به سختی تلاش می‌کنند تا به هدف خود برسند و اصلاً جزو آدم‌هایی نیستند که با شنیدن پاسخ منفی ناامید شوند. این افراد برای موفقیت در یک معامله مالی یا فرد مورد علاقه خود بیش از همه تلاش می‌کنند و تا رسیدن به هدف بر نمی‌دارند. آن‌ها نمونه بارز تلاش حقیقی تا رسیدن به هدف هستند. پس فراموش نکنید هنگام خواستگاری حتماً به انگشتان خواستگارتان توجه کنید، شاید رازهایی در آن نهفته باشد.

## کدام مردها ورزشکار ترند

مردانی که انگشت حلقه آن‌ها بلندتر از انگشت اشاره‌شان است، نسبت به دیگران توانایی بیشتری در ۳ زمینه مالی، اجتماعی و سرگرمی‌ها دارند. در واقع این مردها بیشتر می‌توانند به فعالیت‌های ورزشی و حتی فعالیت‌های مربوط به موسیقی اشتغال داشته باشند. باید گفته شود بانکندرانی که انگشت حلقه بلندتری دارند موفق‌ترین دلیل اصلی این است که آن‌ها بیشتر ریسک را می‌پذیرند و سریع‌تر نسبت به تغییرات بازار واکنش نشان می‌دهند.



## خطر سرطان

از دهه‌های پیش دانشمندان متوجه یک نسبت غیرعادی و شگفت‌آور بین اندازه ۲ انگشت دست، انگشت حلقه و اشاره شده‌اند. آن‌ها به این انگشت‌ها نام‌های خاصی ۴D و ۲D داده‌اند. روز به روز شواهد بیشتری به‌دست می‌آید که نسبت بین این ۲ انگشت یعنی حلقه و اشاره به‌خصوص در دست راست می‌تواند به خوبی نشان‌دهنده میزان پرخاشگری و بیماری‌هایی باشد که در مردان وجود دارد. مثلاً نسبت میان اندازه انگشتان یعنی؛ نسبت انگشت ۲D به ۴D می‌تواند نشان دهد آن مرد چقدر مستعد ابتلا به سرطان پروستات است. براساس پژوهش‌های موسسه تحقیقاتی سرطان، مردانی که انگشت اشاره بلندتر از انگشت حلقه دارند کمتر مستعد ابتلا به بیماری هستند.

## کدام مردها، پدرهای بهتری هستند

معمولاً در خانم‌ها انگشت حلقه و اشاره تقریباً با هم برابر است یا حتی انگشت اشاره بلندتر است اما در آقایان برعکس است اما اگر انگشت حلقه یک مرد کوتاه‌تر از انگشت اشاره‌اش باشد به این معنی است که مهربان‌تر، محجوب‌تر و با خشونت کمتر است. این افراد معمولاً پدرانی هستند که با وسواس مادرانه از کودکان خود مراقبت می‌کنند و مادرها می‌توانند با خیال راحت و بدون هیچ نگرانی بچه‌ها را به آن‌ها بسپارند.

## فرق زن‌ها و مردها

پروفیسور «گاد ساد» یکی از محققانی که در زمینه اندازه انگشتان تحقیق کرده است می‌گوید: «در زنان معمولاً اندازه این ۲ انگشت یعنی؛ انگشت حلقه، انگشت اشاره برابر است. برای اندازه‌گیری شما باید به‌طور دقیق فاصله بین نوک انگشت را تا محل اتصال با کف دست اندازه‌گیری کنید. در مردان معمولاً انگشت حلقه بلندتر از انگشت اشاره است.»

## زیاترها

دکتر «کامیل فرننزی» از دانشگاه ژنو و همکارانش نسبت بین ۲ انگشت حلقه و اشاره را برای ۲۹ مرد اندازه‌گیری کردند، سپس تصویر آن‌ها را به‌صورت تصادفی به خانم‌های داوطلب تحقیق نشان دادند. به خانم‌های داوطلب این تحقیق گفته شده بود که به چهره‌ها از نظر زیبایی مردانه و این که کدام می‌تواند به‌طور بالقوه شریکی برای زندگی باشند، حالت مردانگی و تناسب آن‌ها، امتیازی بدهند. محققان دریافتند هرچقدر نسبت بین انگشت اشاره به انگشت حلقه کمتر باشد، زن‌ها امتیاز بالاتری داده بودند. دکتر فرننزی می‌گوید: «احتمالاً این موضوع از اینجا سرچشمه می‌گیرد که این آقایان چهره همسان و هماهنگ‌تری با زنان دارند در واقع تقاضای ظاهری و همسان‌سازی می‌تواند از دلایل زیبایی یک فرد باشد.»

## چگونگی طول انگشت را اندازه بگیرید

- ۱ - انگشتان‌تان را کاملاً صاف نگه دارید و به کف دست نگاه کنید (دست راست بهتر است).
- ۲ - حالا از نوک تا پایین‌ترین بند انگشت را اندازه بگیرید بند پایینی انگشت اشاره کاملاً مشخص است ولی بند پایینی انگشت حلقه کمی ابهام‌آمیز است چون مجموعه‌ای از خط‌ها در کنار هم قرار دارند.
- ۳ - روی بند پایینی انگشت حلقه، خطی را انتخاب کنید که بیشتر از همه به کف دست نزدیک است، نقطه وسط خط این بند را علامت بزنید.
- ۴ - حالا از نقطه‌ای که علامت زده‌اید تا نوک انگشت را اندازه بگیرید، حواس‌تان باشد که اندازه ناخن اصلاً مهم نیست.

## آیا بین چهره و انگشتان ارتباطی هست؟

هرچه انگشت حلقه به نسبت انگشت اشاره بلندتر باشد، به همان نسبت چهره افراد برای دیگران زیباتر خواهد بود البته باید گفت این اثر بیشتر روی دست راست فرد بررسی می‌شود. نه دست چپ‌تر واقع طبق ادعای محققان، اندازه انگشت‌ها کاملاً به دلیل اثر هورمون‌ها میزان می‌شود و همین هورمون در سنین بلوغ روی چهره فرد تأثیر می‌گذارد و باعث پیدایش زیبایی ظاهری در نظر زنان می‌شوند.

## اندازه انگشتان بر چه اساسی تعیین می‌شود

«ژاک مندنهال» محقق که در زمینه اندازه انگشتان تحقیق کرده است می‌گوید: «قرارگرفتن در معرض هورمون تستوسترون در دوره بارداری نه تنها روی رشد مغز جنین تأثیرگذار است بلکه رشد انگشت حلقه را نسبت به انگشتان دیگر کندتر می‌کند. از طرف دیگر قرارگرفتن در معرض هورمون استروژن که نوعی هورمون جنسی زنانه است اثری عکس این را دارد.»

## شجاعتی که از هورمون‌ها می‌آید

دانشمندان کشف کرده‌اند؛ میزان هورمون است که تمام ویژگی‌ها را ایجاد می‌کند. در واقع میزان هورمون تستوسترون در بدن روی اندازه انگشت‌های دست تأثیرگذار است. این عامل هم در مورد مردان و هم در مورد زنان صادق است، این عامل روی شخصیت مردان تأثیرگذاری بیشتری دارد و روحیه آن‌ها را تغییر می‌دهد. این تحقیقات رابطه بین هورمون تستوسترون و ریسک‌پذیری در بین مردانی که انگشت حلقه بلندتری نسبت به انگشت اشاره دارند را نشان می‌دهد. در واقع این حالت در زمان رشد جنین انسان‌ها در رحم وجود دارد. هرچه یک جنین در حین رشد در معرض هورمون تستوسترون بیشتری قرار گیرد با احتمال بیشتری در زندگی آینده خود دست به ریسک می‌زند.



# آیا می دانید تا چه اندازه جسور هستید؟

این یک تست خودشناسی است که شما می‌توانید با پاسخ دادن به سوالات خود را محک زده و بدانید که چقدر جسارت دارید؟ جسارت به معنای پررویی و گستاخی نیست و حتی به معنی اعتماد به نفس بالا هم نیست! بلکه جسارت به معنی بهترین عملکرد در وضعیت بحرانی است و این رفتار باید به نحوی باشد که انسان متضرر نشود. در اینجا پنج سوال وجود دارد که هر کدام دارای پنج گزینه است و شما باید هر یک از سوالات را بر حسب عملکرد خودتان پاسخ دهید و برای هر

سوال یک گزینه را انتخاب کنید:

۳- تصور کنید که برای دیدن فیلم مورد علاقه‌تان به سینما رفته‌اید و در حین دیدن فیلم متوجه عده‌ای می‌شوید که در پشت سر شما شروع به صحبت کرده‌اند به طوری که شما متوجه بعضی از قسمت‌های فیلم نشده‌اید. در این جور مواقع چه می‌کنید؟

الف- ترجیح می‌دهم سکوت کنم و چیزی به آنها نگویم در حالی که از درون عصبانی و ناراحت می‌شوم.

ب- حتماً به مسئول سالن اطلاع می‌دهم تا به آنها تذکر دهد.

ج- برمی‌گردم و با لحنی آرام و مودبانه به آنها می‌گویم: ببخشید سر و صدای شما نمی‌گذارد که من متوجه فیلم بشوم.

د- معمولاً در این جور موارد نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم بنابراین به احتمال زیاد با آنها به شدت برخورد کرده و درگیر می‌شوم.

ه- در حالی که چندبار برمی‌گردم فقط به آنها نگاه اعتراض آمیزی می‌کنم و در نهایت احتمال دارد با عصبانیت سالن سینما را ترک کنم.

۲- در مواقعی که نمی‌خواهید با کسی درگیری و مشاجره داشته باشید و به اصطلاح کوتاه می‌آید چه احساسی دارید؟

الف- نمی‌خواهم به خاطر مسئله کوچکی درگیر شوم و وقت خود را تلف کنم.

ب- می‌ترسم به خاطر یک مسئله کوچک مورد ضرب و شتم قرار گرفته و آسیب جدی ببینم.

ج- درگیری را کار درستی نمی‌دانم ولی اگر مجبور شوم این کار را می‌کنم.

د- هرگز کوتاه نمی‌آیم، به هر قیمتی که برآیم تمام شود.

ه- در مواقع درگیری احساس خوبی ندارم برای همین درگیر نمی‌شوم.

۱- تصور کنید که در صف ایستگاه اتوبوس هستید، زمانی که اتوبوس می‌رسد شخصی بدون نوبت، خودش را جلوی شما جا می‌دهد و می‌خواهد وارد اتوبوس شود. در این جور مواقع شما معمولاً کدام یک از این اقدامات را انجام می‌دهید؟ (فقط یک مورد)

الف - با او برخورد جدی می‌کنم و معمولاً بسیار عصبانی و ناراحت می‌شوم.

ب- به او نگاه تذکر دهنده‌ای می‌کنم و حداکثر سری به حالت تاسف برای کار زشت او تکان می‌دهم ولی در هر صورت اجازه می‌دهم سوار شود.

ج- از پشت سر به شانه او می‌زنم و با آرامش به او می‌گویم: ببخشید آخر صف این‌جا نیست!

د- در این جور مواقع احتمال دارد با عصبانیت و تندی با او درگیر شوم در هر صورت به هیچ‌وجه نمی‌گذارم که جلوتر از من سوار شود.

ه- معمولاً در این جور موارد به این افراد بی‌فرهنگ چیزی نمی‌گویم چون مطمئنم این افراد درست بشو نیستند.

۵- اگر روزی سوار اتوبوس شوید و شخصی از شما بلیت بگیرد و آن را به راننده بدهد بدون اینکه پول آن را بپردازد معمولاً در این جور مواقع چه برخوردی می‌کنید؟

الف- من فکر می‌کنم که یک بلیت ارزش چندانی ندارد.

ب- به او می‌گویم: عذر می‌خواهم پول بلیت مرا بدهید و اگر نپرداخت اهمیت نمی‌دهم.

ج- نگاه آرامی به او می‌اندازم تا خجالت بکشد چون آنقدر پررو نیستم تا پول یک بلیت را بخواهم.

د- با جرات به او می‌گویم پول بلیت را بدهید و اگر نداد او را مجبور می‌کنم که بلیت مرا پس بدهد.

ه- معمولاً موارد بزرگتر و باارزش‌تری را به دلیل خجالت کشیدن از دست دادم چه برسد به یک بلیت کم ارزش!

۴- شاید برای شما پیش آمده که از فروشگاه‌های در محله‌تان کنسروی را خریده باشید و وقتی که به منزل رفتید متوجه شده‌اید که از تاریخ مصرف آن مدتی گذشته است در این طور مواقع چه اقدامی انجام می‌دهید؟

الف- قوطی کنسرو را دور انداخته و از فروشگاه دیگری خرید می‌کنم و شاید چندان عصبانی نشوم.

ب- قوطی را برمی‌دارم و نزد فروشنده می‌روم و با عصبانیت با او برخورد می‌کنم و بدون اینکه پول آن را پس بگیرم با ناراحتی برمی‌گردم و شاید دیگر هرگز از آن فروشگاه خرید نکنم.

ج- آن را نزد فروشنده برده و به آرامی به او می‌گویم نباید این جور مواد غذایی را بفروشید پس لطفاً این را پس بگیرید و پولم را می‌گیرم و شاید باز هم از آن فروشگاه خرید کنم.

د- شکایتی تنظیم کرده و همراه با کنسرو به مراجع ذیصلاح رجوع می‌کنم تا با آن فروشنده برخورد جدی صورت گیرد.

ه- در این جور مواقع بسیار ناراحت و عصبانی می‌شوم و شاید حتی پیش فروشنده نروم ولی در هر صورت هرگز از او خرید نخواهم کرد.

## نتیجه تست:

بعد از این که گزینه‌های خود را انتخاب کردید برای هر یک از گزینه‌های مشخص شده مانند این الگو یک امتیاز در نظر بگیرید: الف: ۱ ب: ۲ ج: ۳ د: ۴ ه: ۵

الف: اگر امتیاز به دست آمده شما بین ۵ تا ۱۳ باشد

ب: اگر امتیاز به دست آمده بیشتر از عدد ۱۵ باشد

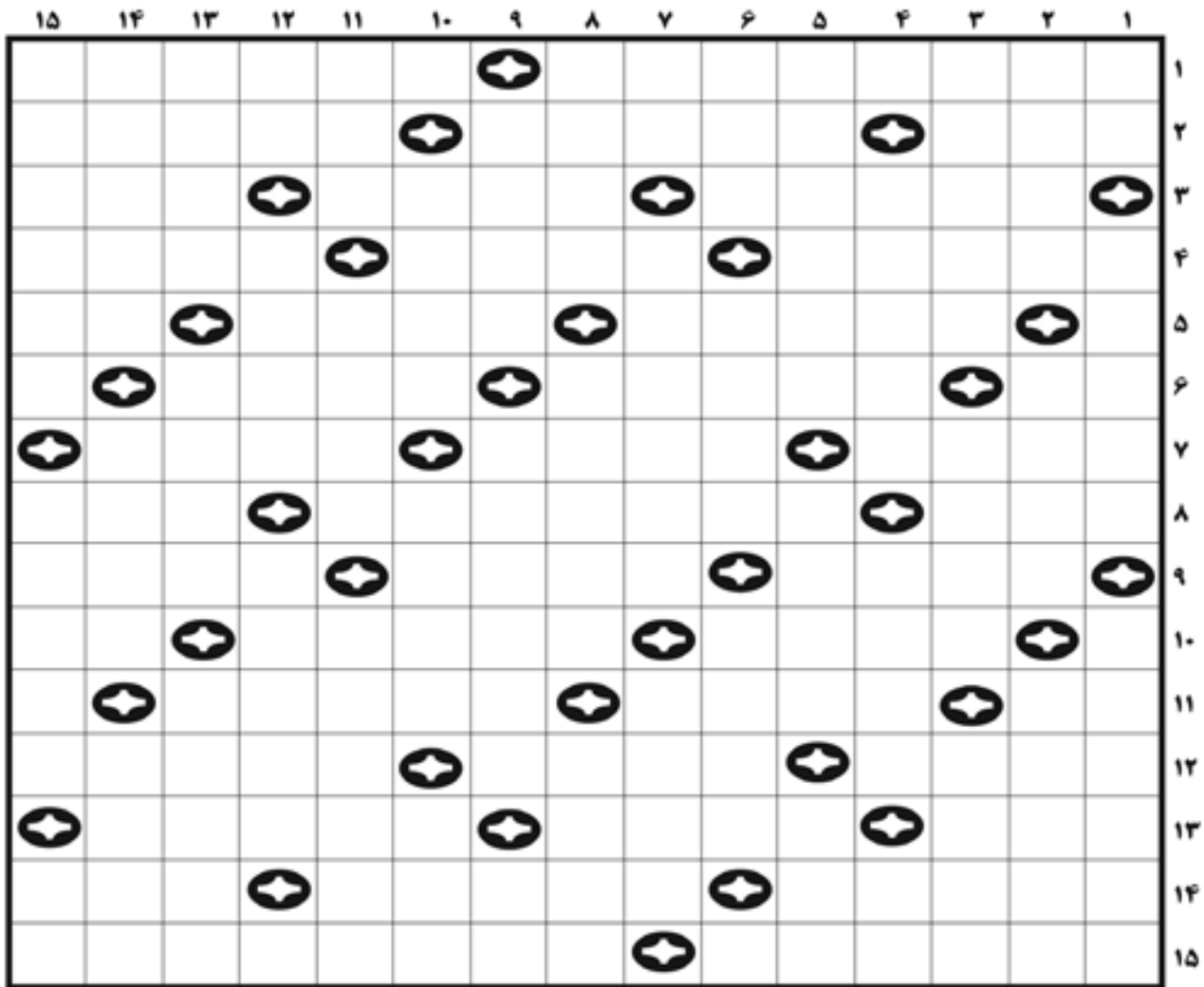
ج: اگر امتیاز به دست آمده شما بین ۱۳ تا ۱۵ باشد

باید بدانید که دارای جسارت اجتماعی ضعیف تا متوسط هستید قطعاً هر قدر که به عدد ۱۳ نزدیک‌تر باشید وضعیت بهتری خواهید داشت و این در حالی است که احتمالاً در اکثر مواقع از حقوق خود می‌گذرید و یا این که نمی‌توانید حرف دلان را بزنید و برخلاف انتظار خود عمل می‌کنید.

باید بدانید که شما دارای چسبندگی اجتماعی لازم و مفیدی هستید ولی احتمالاً تا حدی آن را با عصبانیت و پرخاشگری مخلوط می‌کنید و گاهی متوجه می‌شوید که به خاطر مسائل جزئی درگیر و عصبانی شده‌اید.

باید بدانید که شما دارای جسارت اجتماعی ضعیف تا متوسط هستید قطعاً هر قدر که به عدد ۱۳ نزدیک‌تر باشید وضعیت بهتری خواهید داشت و این در حالی است که احتمالاً در اکثر مواقع از حقوق خود می‌گذرید و یا این که نمی‌توانید حرف دلان را بزنید و برخلاف انتظار خود عمل می‌کنید.





عمودی

## کلاسیک ۱۵ × ۱۵



افقی

- ۱- حرف نازی - خدا را به بزرگی یاد کردن - شهری در سیستان و بلوچستان
- ۲- گنجشک - نجات‌دهنده - پرگار
- ۳- قماش - گرد و خاک - خواب خوش
- ۴- زبان ما - مهربانی - کجاست
- ۵- تفاوت - ترس - روغن عربی
- ۶- گلخن حمام - تیرانداز - ریاکار
- ۷- تعجب خانم‌ها - ساکنین شهر - جانشین غسل
- ۸- مسافر - دلیری - سوگ
- ۹- جوش صورت - ابزار در و پنجره - بی‌دینی
- ۱۰- داغ انگلیسی - پرتاب ورزشی - حمل و نقل
- ۱۲- سیلی - پسر گودرز (شاهنامه) - همگی
- ۱۳- مرغ سخنگو - لگد - پسر مازنی
- ۱۴- داروی تزریقی - حافظه رایانه - آسیاب دستی
- ۱۵- نام پسرانه - گلی خوشبو - شهر رازی

- ۱- پادشاهان قدیم ژاپن - همت گماشتن
- ۲- خانه بزرگ - همشیره - نگران
- ۳- اخذ کردن - سخن‌چین - ریاضیدان اسکاتلندی قرن ۱۶
- ۴- از ارتفاعات استان تهران - سهیم - سبزواری
- ۵- مرکز کشور زیمبابوه - هر یک از استخوان‌های ستون فقرات - نت ششم
- ۶- ریشه - توصیه - علم ستاره‌شناسی
- ۷- سرکش - توهین‌آمیز - نام دخترانه
- ۸- از ماه‌های قمری - علم حرکت اجسام با نیروی برق - سال قبل
- ۹- دستبند - از روزگار بر می‌آید - همراه عروسک دارا
- ۱۰- متدین - هنر نمایش - سد جنوب
- ۱۱- رفوزه - جوانمردی - اعتراف کردن
- ۱۲- ام‌الشرايين - چرک‌آلود - روزنامه ژاپنی
- ۱۳- از حروف الفبای فارسی - مجلس روسیه - عظمت
- ۱۴- تخت شاهی - بیزار - روشندل
- ۱۵- از شهرهای همدان - کشور آفریقایی

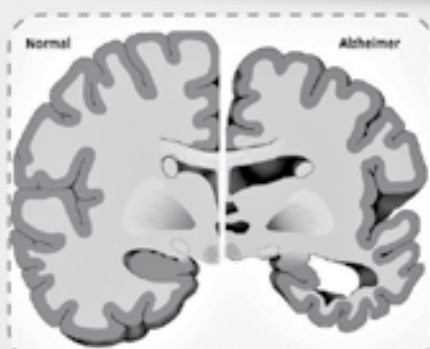
راهنمای جدول - ستاره‌شناسی: هیات کشور آفریقایی: موریتانی علم حرکت اجسام با نیروی برق: دینامیک ام‌الشرايين: اورت

# با انجام این تست به وجود آلزایمر در خود پی ببرید

بویایی همراه با یک سری اسکن ها و تست های دیگر انجام می شود تا بتوان علائم اولیه زوال عقل را تا چند سال پیش از وقوع آن شناسایی و اقدامات لازم را برای پیشگیری از آن انجام داد. یکی از این تست ها، تست سریع تشخیص بویایی یا B-SIT است که معمولاً آن را به شکل سرپایی انجام می دهند و نیاز نیست که حتماً شخص متخصصی آن را انجام دهد. در واقع این تست برای تشخیص میزان بویایی افراد عادی و افرادی که اختلال خفیفی دارند بسیار موثر بوده و می تواند از پیشرفت بیشتر این بیماری پیشگیری کند. اگر این تست همراه با سایر تست ها انجام شود، به محققان کمک می کند تا بتوانند این مسئله را تشخیص دهند که کدام دسته از بیمارانی که قبلاً از مشکلات حافظه رنج می بردند، در حال حاضر خطر زوال عقل در آنها بیشتر خواهد بود، و بنابراین باعث می شود اقدامات لازم را در سطوح اولیه این بیماری برای پیشگیری از تشدید آن انجام دهند.

ما همراه باشید. تحقیقات نشان می دهد افراد مسنی که طی یک سری از تست های بویایی مشخص شد که حس بویایی شان چندان قوی نیست، احتمال بروز نخستین نشانه های کم حافظگی طی سه سال و نیم بعد در آنها وجود دارد و آن دسته از افرادی که وضعیت بویایی شان شدیداً دچار اختلال شده خطر پیشرفت آلزایمر در آنها بسیار بالاست. در همین ارتباط محققان حس بویایی تعدادی از مردان و زنان با میانگین سنی ۷۹ سال را مورد بررسی قرار دادند. آن دسته از افرادی که حس بویایی شان خوب نبود خطر پیشرفت آلزایمر در آنها بیشتر دیده شد. آیا رابطه ای بین سرطان و آلزایمر وجود دارد؟

دانشمندان نسبت به این مسئله هشدار داده اند که دلایل زیادی وجود دارد که باعث می شود فرد حس بویایی خود را در سنین بالاتر از دست بدهد و این مسئله الزاماً و در اکثر موارد در بطنی هم به زوال عقل ندارد. اما آنها معتقدند که در آینده این تست های



ابتلا به آلزایمر یا زوال عقل را می توان نوعی مرگ زودرس دانست! البته عدمای نیز از این رخداد به عنوان تولدی دوباره و فرصتی مجدد برای زندگی یاد می کنند؛ اما اینکه روزی در نهایت کهولت سن همه چیز از یادتان برود و سر بار دیگران باشید واقعا آزار دهنده است. ابتلا به آلزایمر از علائم خاص خود برخوردار است که در صورت تشخیص به موقع درمان آن بسیار سهل خواهد بود. در ادامه به بررسی بیشتر این موضوع خواهیم پرداخت. با



## مقابله با سرخجه با یک دمنوش گیاهی

به کاهش سوزش، خارش و التهاب ناشی از این بیماری کمک شایانی می کند. **● عرق کاسنی** عرق کاسنی طبع سردی دارد و تقویت کننده کبد و کلیه و پاک کننده مجرای ادراری است. مصرف عرق کاسنی سبب کاهش حرارت و عطش نیز می شود. اگر کودک شما مبتلا به سرخک شده و درجه حرارت بدنش افزایش یافته است، روزانه یک تا ۲ لیوان عرق کاسنی به او بدهید.

**● ترنجبین** یک گرم از هر یک ترکیبات تخم کاسنی، تخم گشنیز، تخم خرفه، تخم کاهو، تخم خیار سبز و تخم خیار چنبر را با یکدیگر مخلوط و در هاون نیم کوب کنید؛ سپس آن را بجوشانید. این محلول را صاف، حدود شش مثقال ترنجبین به آن اضافه و میل کنید.

**● نسخه های دیگر** مصرف نوشیدنی های خنک مانند آب هندوانه، مغز خیار، آب لیمو ترش، لعاب اسفزه، عرق بیدمشک، جوشانده عناب و شیر کم چرب نیز در درمان سرخک موثر است. هر شب موقع خواب، ۲ تا سه قاشق مرباخوری آب شیر خشک به بیمار بدهید. مصرف ماالشعیر طبی نیز برای مبتلایان به سرخک بسیار مفید است. افراد دچار سرخک باید از استفاده از غذاهای بودار، پر چرب و روغن بادام پر هیز کنند.

سرخجه یک بیماری ویروسی است که سرخک آلمانی یا سرخک سه روزه نیز نام دارد. زیرا تب بیمار پس از سه روز قطع می شود. دانه های پوستی در سرخجه معمولاً در پشت گوش ظاهر می شوند سپس به صورت، گردن و بقیه قسمت های بدن گسترش پیدا می کنند؛ از نشانه های بالینی مشخص سرخجه التهاب غدد لنفاوی واقع در پشت گوش یا ناحیه پشت گردن است.

**● گل گاوزبان** سه قاشق چای خوری گل گاوزبان را در سه استکان آب جوش دم و پس از غذا با کمی نبات میل کنید. همچنین می توانید این گیاه را همراه با مقداری ریشه سنبل الطیب دم و میل کنید. (برای کودکان کمتر از پنج سال یک قاشق چای خوری از مخلوط گل گاوزبان و سنبل الطیب را در یک استکان آب دم کنید.)

**● شربت خاکشیر** یکی از بهترین روش ها برای کاهش حرارت درونی و خارش برون ریزی های پوستی بیماری سرخک، نوشیدن شربت خاکشیر است. برای این منظور، روزانه چهار لیوان شربت خاکشیر بنوشید. همچنین می توانید بدن کودک مبتلا به سرخک را با کمک دانه های سرخ رنگ خاکشیر بخور دهید؛ برای این منظور، از یک منقل کوچک یا اسپند دود کن استفاده کنید سپس خاکشیر را روی حرارت قرار دهید و با دود حاصل از آن بدن کودک را بخور دهید. این کار

این نوشیدنی‌ها جذب آهن را متوقف می‌کنند!

## زمان مناسب نوشیدن چای و قهوه از زبان دکتر آرز

همه می‌دانیم با خوردن بیش از حد چای سیاه آهن بدن کاهش پیدا میکند و همچنین مصرف چای و مواد کافئین دار می‌تواند روی جذب آهن تأثیر گذارد. همچنین با مصرف برخی نوشیدنی‌ها جذب آهن در بدن کاهش می‌یابد. در ادامه با این نوشیدنی‌ها آشنا خواهید شد.

### کاهش جذب آهن

آهن دریافت می‌کنند. دریافت منظم ویتامین C و آهن «هم» از منابعی مانند گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذای دریایی می‌تواند از مهار جذب آهن به واسطه مصرف قهوه و چای پیشگیری کند. به افراد در معرض خطر توصیه می‌شود این نکات مفید را مدنظر قرار دهند:

- ◆ چای و قهوه را در فواصل بین وعده‌های غذایی بنوشند.
- ◆ حداقل یک ساعت پس از مصرف وعده غذایی چای یا قهوه بنوشند.
- ◆ مصرف آهن «هم» از منابعی مانند گوشت قرمز، گوشت ماکیان یا غذای دریایی را افزایش دهند.
- ◆ دریافت ویتامین C را در زمان وعده‌های غذایی افزایش دهند.

هستند. افراد مبتلا به کم‌خونی باید در مصرف ماست، پنیر، کشک اعتدال را رعایت کنند. تخم مرغ هم حاوی پروتئینی است که با آهن پیوند خورده و مانع از جذب آن توسط بدن می‌شود. طبق مطالعات چای سیاه و دم‌نوش‌های گیاهی می‌توانند ۵۰ تا ۷۰ درصد مانع جذب آهن شوند. اگر قادر به کنار گذاشتن چای نیستید، فقط آن را بین وعده‌های غذایی، و نه همراه با غذا، مصرف کنید. چندین مطالعه نشان داده‌اند که قهوه و کافئین با کمبود آهن در افراد سالم مرتبط نیستند و هیچ خطر کمبود آهن را ایجاد نمی‌کنند. افراد بسیاری از غذای مصرفی خود به میزان کافی

نتایج یک مطالعه نشان داد که نوشیدن یک فنجان قهوه به همراه همبرگر جذب آهن را تا ۳۹ درصد کاهش می‌دهد. نوشیدن چای، یکی دیگر از مهارکننده‌های جذب آهن، با وعده غذایی مشابه جذب آهن را تا ۶۴ درصد کاهش داد. مطالعه‌ای دیگر نشان داد که نوشیدن یک فنجان قهوه فوری با وعده غذایی حاوی نان جذب آهن را بین ۶۰ تا ۹۰ درصد کاهش داده است. هر چه قهوه یا چای غلیظ‌تر باشد، جذب آهن نیز هر چه بیشتر کاهش می‌یابد. مطالعات دیگری نشان می‌دهند که کاکائو هم می‌تواند تا حدود ۷۱ درصد مانع از جذب آهن شود. از اینرو در صورت ابتلا به کم‌خونی، میزان شکلات مصرفی تان را کاهش دهید. پروتئین‌های سویا و یا حتی محصولات سویا هم به طریقی مانع از جذب آهن می‌شوند چرا که سویا حاوی اسیدی موسوم به فیتات است. این اسید تمایل به پیوند با آهن دارد و از اینرو مانع از جذب آهن توسط بدن می‌شود. مواد خوراکی غنی از کلسیم نظیر شیر و سایر محصولات لبنی هم به بازدارنده‌های جذب آهن معروف



## با شیوه‌ای بسیار ساده و کم‌خرج

# ۵ بیماری که با پیاز علاج می‌شود

شکر روی آن بریزید و بگذارید یک ساعت در چنین حالتی بماند، وقتی شکر به خورد پیاز رفت آن را میل نمایید.

### « زخم:

پیاز، خصوصاً لایه‌های خارجی آن، دارای آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از خونریزی کمک می‌کند. برای درمان خونریزی مقداری پیاز را روی محل زخم قرار دهید.

### « تهوع:

مقداری آب پیاز طبیعی و آب نعناع آماده کنید، یک قاشق آب پیاز بخورید و ۱۰ دقیقه بعد یک قاشق آب نعناع، به شکل طبیعی حالت تهوع شامع می‌شود.

### « درد شکم:

غذاهای پر چرب معمولاً منجر به درد شکم یا معده می‌شوند. برای درمان این درد، فقط یک پیاز را دو نیم کنید، آن را در آب بجوشانید، سپس هر یک ساعت، یک یا دو قاشق غذاخوری از این جوشانده بخورید.

### « تنگی نفس یا خس خس:

در صورتی که تنگی نفس دارید یک پیاز را به قطعه‌های بسیار کوچک خرد کنید، آن را با مقداری روغن نارگیل یا روغن زیتون مخلوط کنید و روی سینه قرار دهید.

### « سرفه یا گلو درد:

گاهی، سرفه بسیار کلافه‌کننده است. برای درمان آن، یک پیاز را دو نیم کرده، مقداری



بسیاری از افراد وقتی بیمار می‌شوند، با شتاب راهی داروخانه می‌شود تا داروهای شیمیایی بخرند اما در این مقاله، ۵ بیماری را معرفی می‌کنیم که می‌توانید فقط با استفاده از پیاز، آن‌هم با شیوه‌ای بسیار ساده و کم‌خرج، آن را درمان کنید.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														۱
														۲
														۳
														۴
														۵
														۶
														۷
														۸
														۹
														۱۰
														۱۱
														۱۲
														۱۳
														۱۴
														۱۵

عمودی

## کلاسیک ۱۵ × ۱۵

افقی

- ۱- مرکزی- آمادگی و توانایی انجام دادن کاری
  - ۲- قابل پذیرش ساختن- جیوه
  - ۳- اسب آذری- از وزارت خانه‌ها- خانه‌های ریز روی عکس- ضمیر اجتماعی
  - ۴- غذای تزیینی- واحدی در وزن- ذلیل و پست- مذهب
  - ۵- سخن بیهوده- درها- همراه «بیل»
  - ۶- تعطیل شده- از پسوندها- خودروی شخصی
  - ۷- عدد زوج یک رقمی- کله‌پز- دو روز قبل
  - ۸- دیپلمات
  - ۹- سرباز خانه- ارابه- از بیماری‌های پوستی
  - ۱۰- خرده‌گیری- پگاه و سحر- نرده چوبی
  - ۱۱- عید سالانه میلاد حضرت عیسی مسیح (ع)- آهنگ حج کردن- توانایی جسمانی
  - ۱۲- درخت انگور- از نام‌های زنانه- دریا- حرف سی‌ام الفبا
  - ۱۳- پسوند نسبت- جذاب- مرزها- علامت مفعولی
  - ۱۴- شهری در آذربایجان غربی- بیماری تورم رگ‌ها
  - ۱۵- با آبرو و اعتبار اجتماعی زندگی کردن- پرجمعیت‌ترین کشور
- ۱- آشفته و پریشان حال- معبدی در شهر رم مربوط به حدود سال ۲۷ پیش از میلاد
  - ۲- ترشح- نام شش تن از فرمانروایان روسیه
  - ۳- الفبای موسیقی- مقابل دائم- دریا سالار انگلیسی که به برتری اسپانیایی‌ها در دریاها خاتمه داد- دفاع فوتبالی
  - ۴- گلخن حمام- خدای درویش- اندیشه- شیرهاش کتیراست
  - ۵- رانده شده و صفت شیطان- بانگ بلند- سنگ طلق
  - ۶- خبرگزاری رسمی کشورمان- دریاچه حمام- نلانه معروف مصر
  - ۷- سرگرمی و بازی- رنج و اندوه- کارگردان «مریم مقدس»
  - ۸- از مقدمات عروسی
  - ۹- درجه‌دار محکم- قابل- اولین زن
  - ۱۰- تشنه نیست- بابا- عرصه مسابقات ورزشی
  - ۱۱- خرمافروش- واگیری بیماری- مطلب و موضوع
  - ۱۲- همگان و توده- اثری از دکتر «علی شریعتی»- سفید آذری- کنایه از نفس اماره
  - ۱۳- خرس آسمانی- واحد پول استرالیا- هر گردی نیست- میزان سال‌های زندگی
  - ۱۴- الهه دانش و هنر رومیان- روزگردانی
  - ۱۵- فرح‌بخش- همسایه لتونی، لهستان و روسیه با مرکز «ویلنیوس» مسلمان

راهنمای جدول

- معبدی در شهر رم، مقدس: بحرانی
- کارگردان مریم مقدس: بحرانی
- خرمافروش: نامار
- اثری از دکتر علی شریعتی: کویر
- شهری در آذربایجان غربی: بوکان
- عید سالانه میلاد حضرت مسیح (ع): نوبل

سه رقمی:

۱۴۵ - ۲۱۹ - ۲۵۴ - ۳۱۸ - ۳۶۱ - ۳۷۷ - ۴۱۶ - ۴۷۶ - ۵۲۹ - ۵۸۶ - ۶۸۷ - ۶۹۲ - ۷۱۲ - ۷۳۴ - ۸۴۳  
۹۲۷ - ۹۳۵

چهار رقمی:

۱۴۳۸ - ۱۹۶۴ - ۱۹۷۳ - ۲۳۹۷ - ۲۵۹۹ - ۲۶۸۱ - ۳۳۲۲ - ۳۴۷۲ - ۳۶۱۶ - ۴۲۸۷ - ۵۱۳۶ - ۵۶۷۳ - ۵۸۴۹  
۵۸۵۲ - ۶۱۵۴ - ۶۲۷۹ - ۶۹۵۶ - ۷۳۵۲ - ۷۹۱۵ - ۸۱۶۲ - ۸۴۱۲ - ۸۹۴۶ - ۸۹۶۶ - ۹۳۲۵ - ۹۳۷۱  
۹۵۸۳

پنج رقمی:

۱۳۸۲۲ - ۲۱۶۴۳ - ۴۹۶۴۲ - ۵۳۴۳۵ - ۵۵۲۲۶ - ۵۸۳۹۲ - ۶۷۸۹۹ - ۷۴۸۶۵ - ۸۵۲۳۶ - ۸۶۲۷۳  
۹۲۵۱۷ - ۸۹۶۲۷

شش رقمی:

۱۳۸۴۷۵ - ۲۷۵۹۹۳ - ۶۵۸۹۱۲

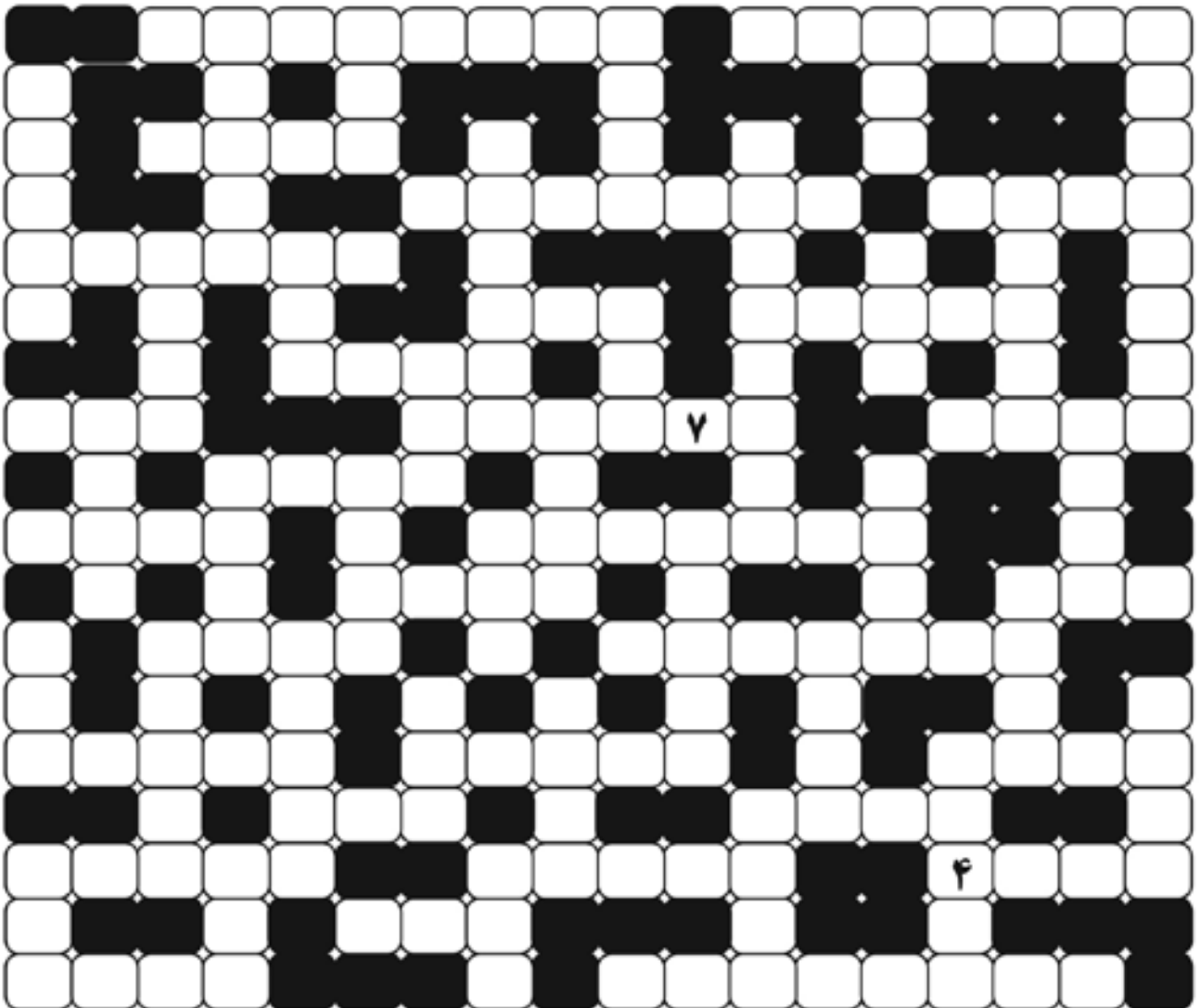
هفت رقمی:

۱۵۸۷۴۳۹ - ۳۶۵۹۲۸۱ - ۷۹۲۳۸۱۵ - ۹۷۴۲۵۱۷

هشت رقمی:

۳۴۱۷۸۵۹۷ - ۵۸۷۹۲۴۳۶ - ۸۱۴۱۳۵۷۲ - ۹۶۲۶۱۳۸۷

# احداث جدول





عکس: ترنس است. نمایان از لایم، ران هالفر شستارده

دست نگه دارید! آپرویزی نکنید!

## ۴ توصیه مهم به همسران خیانت دیده

خیانت دارای پیامدهای مخربی در رابطه میان زوجین به همراه دارد. در اینجا برخی از واکنش‌های متداول - به خصوص واکنش‌هایی را که در مدت کوتاهی پس از این اتفاق از فرد سر می‌زند - بررسی می‌کنیم و سپس، راه‌حل‌هایی برای کنار آمدن بهتر با این موقعیت ارائه خواهیم کرد. یکی از شایع‌ترین واکنش‌هایی که فرد خیانت‌دیده از خود نشان می‌دهد خشم و انزجار فراوان از فرد مقابل است که ممکن است آن را به صورت فکر خیانت و مقابله به مثل، کشتن و از بین بردن طرف مقابل یا رقیب یا هرگونه صدمه دیگر به فرد یا موقعیت اجتماعی و احترام و ابروی او نشان دهد.

دست نگه دارید! آپرویزی نکنید!

پس از بی بردن به خیانت خیلی‌ها دست به اقداماتی می‌زنند که بعدها خودشان را شرمند و پشیمان می‌کنند این کارها ممکن است رفتارهایی چون تلفن زدن به دوستان، والدین یا همکاران فرد مقابل و بردن ابروی او در برابر دیگران، به راه انداختن دعوا و سروصدای زیاد در محل کار او، موارد شدیدی مانند شروع یک رابطه جدید یا ترک کردن در روابط نامشروع بدون چارچوب و حساب‌نشده صرفاً برای انتقام گرفتن از فرد مقابل را شامل شود. بنابراین، به نظر می‌رسد که بیش از هر چیز صبر و تحمل زیاد و جلوگیری از هر اقدام غیر عاقلانه‌ای دارای اهمیت فراوانی است. وقفه می‌تواند به شما در تحمل کردن این مسئله و کنار آمدن با آن کمک‌های فراوانی کند. پس از نوشتن و مرور آنچه نوشته‌اید، خودتان به بسیاری از افکار نادرست یا افراطی خود پی می‌برید.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در اینجا باید ذکر کرد این است که حتماً از برقراری ارتباط با فرد دیگری برای جبران خلأ فرد مقابل یا تلافی کار او اجتناب کنید. در بسیاری از موارد، پس از مشاوره، با بررسی اوضاع و با کاهش التهاب و ناراحتی ناشی از این امر و پشیمانی فرد مقابل، ممکن است دو طرف تصمیم بگیرند به ارتباط خود ادامه دهند. در اینجا حضور فرد سوم (یا به عبارتی، چهارم) که صرفاً برای پوشاندن خلأ فرد خیانت‌دیده یا انتقام از او وارد ماجرا شده است، بسیار مشکل‌ساز خواهد بود. مرد جوانی که از ارتباط خود با نامزدش بسیار راضی است، به رغم علاقه شدید به نامزدش، فریب دختری جوان را خورد اما نامزدش با صبر و حوصله پس از بی بردن به موضوع توانسته بود برخوردی منطقی نشان دهد و ارتباط خود را حفظ کند.

خیانت

از سوی دیگر، فرد به احتمال زیاد ممکن است دچار افکار مربوط به سرزنش خود شود و به دنبال نشانه‌هایی مبنی بر وجود عیب یا مشکلی در خودش باشد. این اتفاق می‌تواند تا حدی شدت پیدا کند که فرد را به سوی خودکشی و یا از سوی دیگر تلاش‌های افراطی و نالازم برای تغییر خود - حتی تا سرحد جراحی‌های پرهزینه و خطرناک زیبایی - بکشاند. اگرچه برخی از این واکنش‌ها تا حدی طبیعی هستند و اصولاً نمی‌توان از فرد خیانت‌دیده انتظار داشت غمگین یا عصبانی نباشد می‌توان با اتخاذ راه‌حل‌های درست‌تر و پخته‌تر واکنش درست‌تری انتخاب کرد. برخی از راهکارهایی را که در این زمینه می‌تواند مفید باشد در این جا بررسی می‌کنیم.

«من می‌دانم چیزی برایش کم نگذاشته‌ام، پس مشکل صرفاً از سوی من نیست» عبارتهای مناسب‌تر و تسکین‌بخش‌تری هستند. نوشتن و مرور هر آنچه ممکن است در آن لحظه ذهن شما را مشغول کند مزیت دیگری نیز دارد: درباره خودتان و کاستی‌ها و حتی مشکلاتتان نکات بسیاری می‌آموزید.







# راه‌های آسان و کم‌هزینه برای کاهش وزن

لاغر شدن  
بدون رژیم‌های  
سفت و سخت

کاهش وزن به آسانی صورت نمی‌گیرد و حتی می‌توان گفت، تا اندازه‌ای سخت است. اما شما می‌توانید با ایجاد تغییراتی ساده در نحوه غذا خوردن خود، این امر مشکل را آسان کنید. در ابتدا باید به این نتیجه برسید که برای سالم بودن باید از اضافه وزن جلوگیری کنید. پس باید سعی و تلاش خود را در کاهش وزن نشان دهید. کاهش وزن فقط انجام پیاده روی نیست، بلکه تغییر در رژیم غذایی نیز می‌باشد.

## تغییر دوم: چهمی‌نوشید؟

بیشتر افراد برای کاهش وزن، فقط در خوردن غذاها دقت می‌کنند در حالی که باید به مقدار نوشیدنی‌ها نیز توجه کرد. نوشابه را کنار بگذارید! بارها و بارها گفته‌اند که نوشابه بسیار مضر است. اما می‌دانید چرا؟ هیچ با خود فکر کردماید، اگر شما ۲ لیوان نوشابه مصرف کنید، ۲۵۰ کالری انرژی دریافت کردماید! حال شما محاسبه کنید که چند لیوان در روز نوشابه مصرف می‌کنید و چه مقدار کالری دریافت کردماید؟ اگر برای تناسب اندامتان، رژیم ۱۵۰۰ کالری توصیه شده است، ببینید با وجود کالری بالای که نوشابه‌ها دارند بازهم به نوشیدن این نوشیدنی‌های شیرین و فاقد ارزش غذایی ادامه می‌دهید؟ تحقیقات حاکی از آن است که نوشابه‌ها باعث افزایش اشتها و بیش‌خواری می‌شود. اما این افزایش اشتها غالباً برای خوردن مواد غذایی بی‌ارزش و شیرین است. آب زیاد بنوشید. مصرف مقدار کافی آب در روز برای حفظ سلامتی بدن لازم می‌باشد که می‌تواند تا ۸ لیوان آب باشد. شما می‌توانید برای ۱ تا ۲ روز فقط آب بنوشید، بعد از این مدت ۱ لیوان نوشابه بنوشید، مطمئناً متوجه شیرینی زیاد نوشابه خواهید شد. گذشته از فواید زیاد نوشیدن آب، این نوشیدنی طبیعی باعث تنظیم اعمال بدن می‌گردد.

ابتدا باید بدانید چه نوع غذایی را میل می‌کنید و بر اساس آن تغییرات زیر را انجام دهید.

- گوشت قرمز را کم مصرف کنید.
- شما با استفاده از این تغییر، می‌توانید زندگی سالم را تجربه کنید.
- پروتئین لازم برای بدن را می‌توانید از طریق گوشت مرغ و ماهی به دست آورید. شما به راحتی می‌توانید از غذاهای حاوی پروتئین که محتوی مقدار زیادی چربی و کالری می‌باشد، دست بکشید و تمایلی به خوردن آنها نداشته باشید.
- غذاهای سرخ شده را نخورید.

برای حفظ سلامتی خود هنگام پخت غذاها از روش‌های بخارپز کردن، کباب کردن و بریان کردن استفاده کنید. برای مزه‌دار کردن غذا می‌توانید از ادویه و سس‌های بدون چربی استفاده کنید. به عنوان مثال می‌توانید از لیمو برای خوشمزه کردن ماهی یا مرغ استفاده کنید و از خوردن آن لذت ببرید. موانع باشید هیچگاه سبزیجات را در برنامه غذایی خود فراموش نکنید.

• غذای خود را با سوپ یا سالاد شروع کنید.

اگر شما قبل از غذای اصلی خود، سوپ یا سالاد میل کنید، راحت‌تر می‌توانید وزن‌تان را کاهش دهید. آنها باعث می‌شوند که گرسنگی شما از بین برود. بهتر است سوپ سبزیجات را قبل از غذا مصرف کنید زیرا همانطور که می‌دانید سبزیجات محتوی مقدار زیادی فیبر می‌باشند و برای سلامتی بسیار مفیدند. بهتر است از سس‌های کم کالری برای سالاد استفاده کنید. سالاد بهتر است شامل سبزیجات برگ سبز مثل کاهو، کلم، کرفس و اسفناج باشد.

• با میوه غذایی خود را تمام کنید.

بعد از غذا به جای مصرف شیرینی، از میوه‌ها استفاده کنید. میوه‌ها دارای کالری کمی هستند و به خاطر دارا بودن ویتامین‌ها، عناصر معدنی و فیبر، خوردن آنها بعد از غذا بسیار مفید است. شما با استفاده از این روش می‌توانید از خوردن شیرینی جلوگیری کنید.



## چه می‌خورید؟ تغییر اول:

## چه باید کرد؟ تغییر سوم:

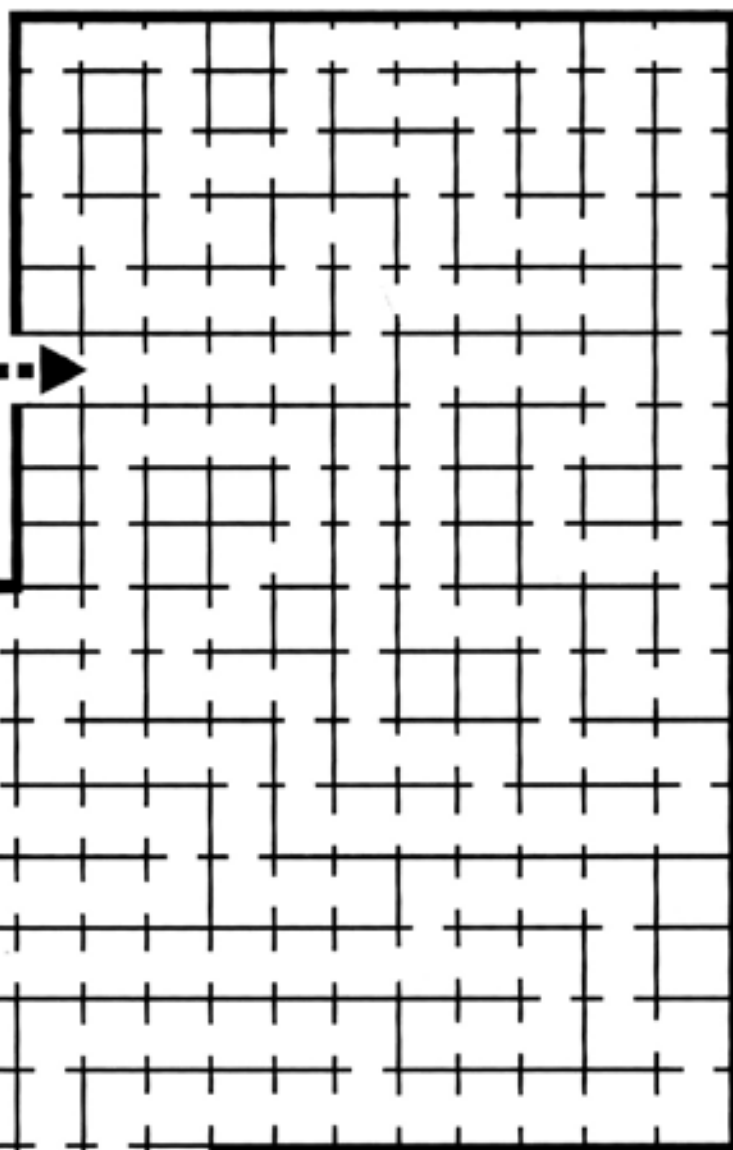
- آنچه را می‌خواهید در یک روز بخورید، یادداشت کنید و طبق آن عمل کنید.
- این یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش وزن می‌باشد. می‌توانید حداقل برای ۲ هفته این کار را ادامه دهید. بعد از این مدت این روش برای شما عادی می‌شود. بهتر است مواد لازم برای غذای خاص را نیز بنویسید.
- حتی برای ساعت‌های بیکاری خود نیز برنامه غذایی درست کنید.
- ولی این نکته را از یاد نبرید که چه غذاهایی دارای ارزش غذایی و کالری فاقد ارزش غذایی هستند.
- تغذیه صحیح را بیاموزید.
- برای اطلاع از ارزش غذایی مواد می‌توانید از کتاب‌ها، مجلات یا سایت‌های راجع به تغذیه استفاده کنید.
- احساسات خود را در غذا خوردن به کار ببرید!

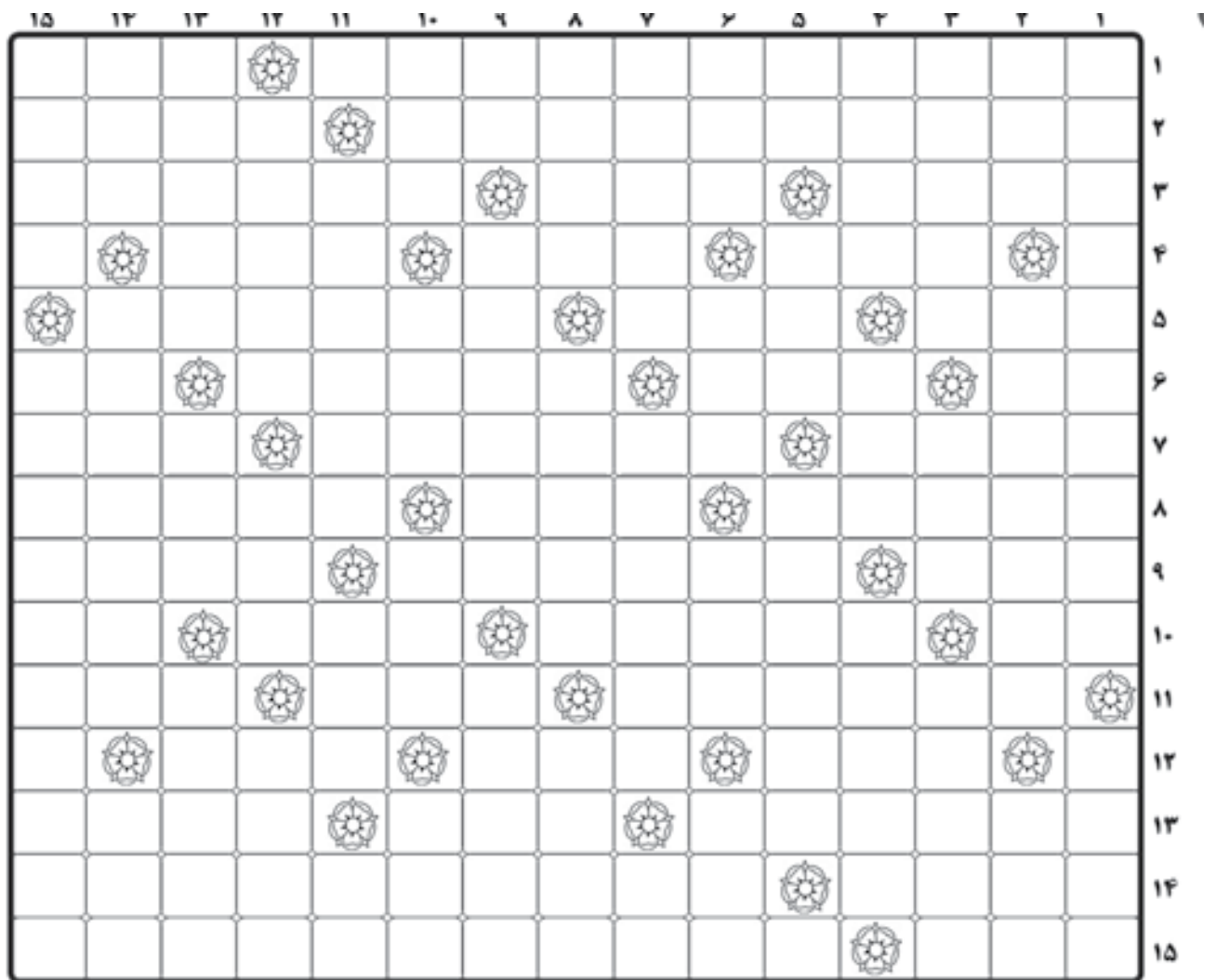
شما می‌توانید احساسات خود را قبل، در حین و بعد از غذا خوردن ببینید و با کمک این روش می‌توانید غذاهای سالم را مصرف کنید. اگر شما هنگام عصبی یا ناراحت بودن زیاد غذا می‌خورید، بدانید که شما خورنده احساسات می‌باشید! بنابراین بدون هیچ تأمل و تفکری به دنبال راه حل و درمان مشکل روحی و رفتاری خود برآید.

- تحرک داشته باشید.
- منظور از تحرک این نیست که روزانه ۱ ساعت در کلاس ورزشی، ورزش کنید بلکه فقط فعالیت‌هایی لازم است. شما برای حفظ سلامتی خود می‌توانید به راحتی ۱۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید و کم‌کم این زمان را به ۳۰ دقیقه در روزهای بعدی برسانید.
- به خاطر داشته باشید که تحرک بدنی، لازمه تندرستی است.
- سالم باشید و سالم زندگی کنید و تحرک را از یاد نبرید.

# ماز استخوانی

این بولداگ عصبانی می‌خواهد به استخوانش برسد. پس تا بیشتر عصبانی نشده به او کمک کنید تا از میان این ماز پرپیچ و خم عبور کند.





عمودی

## کلاسیک ۱۵ در ۱۵

افقی

- ۱- نویسنده آلمانی خالق (خیابان الکساندر برلین) - کنار و پهلوی
  - ۲- سبک طبیعت‌گرایی در ادبیات جهان - سقف فروریخته
  - ۳- جدال و کشمکش - دانه‌کش بی‌آزار - قهوه فوری
  - ۴- شب تازی - عنوان - مادر بزرگ
  - ۵- فرزندزاده - صف و رسته - حریف
  - ۶- بدی و فساد - سرشوی گیاهی - کاغذ کپی - غذای ساده
  - ۷- آبادی کوچک در صحرا - به آرزو رسیده - خانه بزرگ
  - ۸- ضعیف و ناتوان - تزویر و دورویی - لحظه به لحظه
  - ۹- سختی - متعلق و مربوط - به پایان رسیده
  - ۱۰- حرف‌گزینش - دوراندیشی - پایه و اساس - همراه سوزن
  - ۱۱- سطح مفید واحد مسکونی - پیروان امام - ورزش اشرافی
  - ۱۲- درس خوانده - خط قرآنی - سپیده دم
  - ۱۳- از نشریات معروف کشور فرانسه - غربال کوچک - شتر بی‌کوهان
  - ۱۴- جنبش و حرکت - مقتدرترین فرعون مصر باستان
  - ۱۵- گرو - سریالی از حسن فتحی
- ۱- مجموعه مقالات فلسفی «آلبر کامو» نویسنده فرانسوی - همراه کتاب
  - ۲- بی‌سر و پا - تخمین - به تنهایی
  - ۳- رشته شعله‌ساز - دلیل و برهان - آرامگاه ناصر خسرو
  - ۴- رزق - خطا و اشتباه - از پرندگان شکاری
  - ۵- محل ورود - لقب اشرافی - شهر زیتون
  - ۶- تله صیاد - فهم و شعور - پسر عرب - میخ چوبی یا فلزی
  - ۷- غوغا و هیاهو - ملخ دریایی - گشاده
  - ۸- پرچم - کلاتر - پوشاننده
  - ۹- بی‌حال و پژمرده - نام قدیم هندوستان - یکرنگی و بی‌ریا
  - ۱۰- کشور عربی - خراسان قدیم - حجم فرعون - جنس گونی
  - ۱۱- مشهد قدیم - دوش و شانه - حمار
  - ۱۲- حالا و اینک - درون حاشیه - میر غضب
  - ۱۳- مجموع سنگ‌های قیمتی - جد تهمتن - دستور زبان
  - ۱۴- راه تغذیه جنین - تنگه‌ای در غرب ترکیه - خیزاب
  - ۱۵- پاره‌ای از زمان - اثری از «هوارد دفاست» نویسنده آمریکایی

راهنمای جدول - \* اثری از هوارد دفاست نویسنده آمریکایی: شام مخفیانه \* نویسنده آلمانی خالق خیابان الکساندر برلین: آلفرد دوپلین \* مقتدرترین فرعون مصر باستان: توتان خامون \* خراسان قدیم: مرو

# پیشگیری از زود سفید شدن موها

هیچکس نسبت به خاکستری شدن موها در اثر بالا رفتن سن، احساس خوبی ندارد، اما واقعیتی ناگزیر در زندگی همه افراد است. مخصوصاً خانم‌ها حساسیت خیلی بیشتری نسبت به این موضوع دارند. اما این روزها حتی افراد جوانی را می‌بینیم که با وجود داشتن سن زیر ۳۰ سال، تارهای سفید و خاکستری در میان موهای شان دیده می‌شود. راهکارهایی را به شما توصیه می‌کنیم که بتوانید از سفید شدن زودرس موهای خود پیشگیری کنید.

وقتی که تولید رنگدانه که مسئول رنگ سیاه تارهای مو می‌باشد، متوقف می‌شود، موها شروع به خاکستری شدن می‌کنند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که آمریکایی‌ها، رنگ اصلی موهای خود را در اواسط دهه سی عمر شان، آسیایی‌ها در اواخر دهه سی و آفریقایی - آمریکایی‌ها نیز در اواسط دهه چهل زندگی خود از دست می‌دهند.

این باور هم که مو، به طور طبیعی هیدروژن پروکسید تولید می‌کند که باعث تغییر رنگ مو است، یک باور غلط است. در ادامه مطلب برای شما می‌گوییم که علت‌های خاکستری شدن موها چیست و چگونه می‌توان از آنها پیشگیری کرد.



## علت خاکستری شدن موها چیست؟

دلایل زیادی وجود دارد که می‌تواند مسبب خاکستری شدن موها باشد؛ به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

سیگار کشیدن، افزایش سن، استرس، مراقبت نادرست از موها، وراثت، کمبود ویتامین B۱۲، توبروز اسکروز یا تصلب تکمه‌ای، نوروفیبروما تئوز، سوء تغذیه، کم‌خونی پرئسیوز، سندرم رورنر یا سندرم شبه اسکروز درمی، استعمال دخانیات، آلودگی، کم‌کاری تیروئید، آلبیتسم بازالی، ویتیلیگو یا لک و پیس.

## پیشگیری از سفید شدن زودرس موها

پیشگیری از سفید شدن موها در سنین پایین است. فلفل سیاه و ماست را با هم ترکیب کنید و آن را به تمام پوست سر تان بمالید.

## گوس بری هندی

گوس بری هندی به نام آملا یا آمله هم شناخته می‌شود. گوس بری هندی برای درمان سفید شدن زودرس موها کاربرد دارد. روغن آملا، روغن نارگیل و آب لیمو ترش را با هم مخلوط کنید و آن را به تمام پوست سر و موهایتان بمالید. این ترکیب نه تنها از زود سفید شدن موها پیشگیری می‌کند بلکه موهای تان را سالم‌تر و شاداب‌تر از قبل هم می‌کند.

## کره مایع

کره مایع، فواید زیادی دارد، که یکی از آنها، پیشگیری از خاکستری شدن موهاست. حداقل دو بار در هفته، موهای تان را با کره مایع ماساژ دهید.

## پیاز

آب پیاز، بهترین راهکار طبیعی برای تحریک رشد موهاست که همچنین از زود خاکستری شدن موها پیشگیری می‌کند.

## چای سیاه

چای سیاه را با یک قاشق چای خوری نمک ترکیب کرده و به تمام پوست سر تان بمالید. با این روش می‌توانید از زود خاکستری شدن موهای خود پیشگیری کنید.

## روغن بادام

روغن بادام، روغن آملا و آب لیمو ترش را در یک کاسه با هم ترکیب کنید و آن را به پوست سر تان بزنید.

## فلفل سیاه

فلفل سیاه، یک راهکار بسیار خوب برای

## حنای

حنای، گیاهی است که در درمان موهای خاکستری معروف است. دو قاشق غذاخوری حنای را با یک قاشق پودر شنبلیله، دو قاشق پودر برگ ریحان، سه قاشق چای خوری قهوه و سه قاشق چای خوری عصاره نعناع را در یک کاسه شیر دلجمه شده با هم ترکیب کنید و آن را به پوست و موهایتان بزنید. بعد از خشک شدن، موها را با شامپو بشویید. از این راهکار را دو بار در ماه استفاده کنید.

## برگ گواوا

برگ‌های گواوا را پودر کرده و با روغن نارگیل ترکیب کنید. این ترکیب را هفته‌ای یک بار به موهای تان بزنید.

## روغن خردل

کمی برگ حنای را در روغن خردل بجوشانید و بعد از خشک شدن، آن را به پوست سر تان بمالید. این یکی از بهترین راهکارها برای پیشگیری از زود سفید شدن موهاست.

## روغن اوژنول یا روغن میخک

روغن اوژنول هم برای پیشگیری از خاکستری شدن موها مفید است.

## آب هویج

مرتباً آب هویج بنوشید تا در بلندمدت از خاکستری شدن موهایتان پیشگیری شود.

## رزماری

کمی رزماری و برگ مریم‌گلی را در یک فنجان آب بخیسانید تا رنگ پس بدهند. از آن به عنوان رنگ موی طبیعی استفاده کرده و به تمام سر تان بزنید.

## آلونه‌ورا

آلونه‌ورا در کنار تمام فوایدی که دارد، به پیشگیری از خاکستری شدن موها نیز کمک می‌کند.

## شیکاکای

شیکاکای یکی از معروف‌ترین گیاهان برای تیره‌تر کردن موهاست.

شما می‌توانید روغن شیکاکای را بخرید و یا فقط دانه‌های آن را در آب بجوشانید و آن را به شامپویتان اضافه کنید.

## هسته انبه

مغز هسته انبه را پودر کرده و آن را با پودر آملا ترکیب کنید. با افزودن کمی روغن، آن را به شکل خمیر در آورید و به موهایتان بزنید.

## ویتامین B و بیوتین

کمبود ویتامین B هم می‌تواند باعث سفید شدن موها شود.

ویتامین B بیشتری مصرف کنید، مخصوصاً بیوتین که می‌توانید آن را از طریق غذاهایی چون زرده تخم‌مرغ، ماهی، هویج و جو دوسر دریافت کنید.

## اگر عروس به جای «بله» بگوید «نه»، چه باید کرد؟

شاید دیده یا شنیده باشید که در عروسی‌ها داستان‌های عجیب و غریب زیادی رخ می‌دهد. یکی از آنها این است که وقتی انتظار دارید مراسم عقد به خوبی و خوشی سپری شود، عروس یا داماد در مراسم حاضر نمی‌شود یا به جای گفتن بله پاسخ منفی می‌دهد. شنیدن و تصورش هم شوک بزرگی به آدم وارد می‌کند چه برسد به تجربه آن.

### زندگی ادامه دارد...

بعضی از افرادی که چنین اتفاقی را تجربه می‌کنند از ترس تجربه مجدد این ماجرا تا آخر عمر قید ازدواج کردن و تشکیل زندگی مشترک را می‌زنند. طبیعی است که تا مدتی بعد از حادثه استرس‌زا فرد از هر چیز و موضوعی که تداعی‌گر آن جریان است، دوری و هنگام روبه‌رو شدن با آنها حس‌های ناخوشایندی را تجربه کند اما این حالات نباید به مدت طولانی مثلا چند سال ادامه پیدا کند. اگر فردی تصور می‌کند که با هر فردی ازدواج کند، همان رفتار را از خودش نشان خواهد داد، دچار تحریف شناختی است و برای اصلاح باورهای اشتباه خود باید اقدام کند و بهتر است از یک روانشناس متخصص در این زمینه کمک بگیرد.

### آیا این اتفاق یک حادثه است؟

پیش‌بینی‌ناپذیر بودن یک رویداد می‌تواند آن اتفاق را تبدیل به یک حادثه کند. وقتی یک حادثه برای یک نفر اتفاق می‌افتد، طبیعتا یک سلسله ضربات روحی و آسیب‌های روانشناختی را تجربه می‌کند. میزان آسیب روانی و شدت ضربه روحی که فرد به آن دچار می‌شود، برحسب اینکه این رویداد غیرقابل‌پیش‌بینی چه سوزی بوده باشد و چقدر برای فرد اهمیت داشته باشد، می‌تواند متفاوت باشد.

### اگر او دوباره برگشت...

در مواردی دیده شده که بعد از مدتی فرد دوباره بازمی‌گردد و با دلیل‌تراشی و توجیه خواهان ادامه رابطه می‌شود. بدون علم به مشکلاتی که سبب بروز چنین رفتاری از او شده حداقل حدسی که می‌توان زد این است که او فردی با یک شخصیت رشد نیافته است که مهار احساسات و عواطفش را بر عهده ندارد و نمی‌تواند تصمیمات درست و بجایی بگیرد. بنابراین قبل از هر تصمیمی حتما برای ادامه مسیر زندگی با او از یک روانشناس یا مشاور متخصص کمک بگیرید.

چرا مردها شبها با شما دشوار نمی‌کنند؟! **دشوار نمی‌کنند؟! چرا مردها شبها با شما دشوار نمی‌کنند؟! چرا مردها شبها با شما دشوار نمی‌کنند?!؟**

برای شما هم پیش آمده که حدود ۱۱ شب که همسرتان کمی از خستگی کارش رها شده و مشغول تماشای تلویزیون است با او در مورد چیزی که فکرتان را مشغول کرده صحبت کنید؟ احتمالا شما هم در این شرایط شنیده‌اید که «خسته‌ام! وقت گیر آوردی؟» یا «بگذار فردا در موردش حرف می‌زنیم!» تکرار چنین طفره رفتن‌هایی می‌تواند شما را کلافه کند اما اگر واقعیت این موضوع را بدانید، بهتر می‌توانید حلش کنید. واقعیت این است که مردها شبها هنگامی که خسته هستند، احساس تسلط کمتری بر تفکرشان و بحثی که با شما راه افتاده می‌کنند. مردها اغلب به مکالمه، به چشم یک «نبرد قدرت» کوچک می‌نگرند و به همین دلیل دوست دارند زمانی که لباس رزم پوشیده‌اند و در اوج آمادگی هستند، گفت‌وگو را شروع کنند. مردها هنگامی که مکالمه حول موضوع‌های احساسی و عاطفی دور می‌زند، به مراتب احساس توانایی کمتری در خود می‌کنند و قطعا دنبال زمان ایده‌آلی برای شروع آن می‌گردند؛ بنابراین سعی خواهند کرد مکالمه را به زمان دیگری موکول کنند تا شانس بیشتری برای پیروزی داشته باشند. البته عکس این حالت در مورد زن‌ها هم صدق می‌کند. ما خانم‌ها به شکلی غریزی دوست داریم هنگامی که مردها خسته هستند راجع به چنین مسائلی صحبت کنیم تا شانس بیشتری برای پیروزی داشته باشیم؛ چراکه می‌دانیم هنگام خستگی و در انتهای روز، مقاومتشان پایین بوده و ذهن و فکرشان خیلی آماده نیست.



برای جشن عروسی باشکوه، پولتان را دور نریزید

## به خاطر این ۱۰ دلیل، مراسم عروسی مختصر بگیرید

• مترجم: جعفر ابراهیمی • منبع: مجله شی‌سو

و رنگ خواهید بود. **۵** گزینه‌های بیشتر در اختیار خواهید داشت! وقتی مراسم شما کوچک باشد فضا برای کارهای بیشتر و ابتکار به خرج دادن وسیع‌تر، بازتر خواهد بود. آن زمان است که درهای بیشتری به روی شما باز خواهد شد.

**۶** تنوع غذایی بیشتری خواهید داشت. وقتی مراسم شما کوچکتر است، خب طبیعتا می‌تواند با پول صرفه‌جویی شده کمتر ولخرجی کرده! و مثلا غذاهای متنوع‌تری به مهمانان خاص خود بدهید!

**۷** زمان بیشتری صرف مهمانان خود خواهید کرد. وقتی مراسم کوچک و صمیمانه باشد می‌توانید به سراغ تک تک آنها رفته و از همه تشکر دوستانه کنید و به همه آنها خوش آمد بگویید!

**۸** با این کار موجب می‌شوید تا مهمانان شما هم احساس کنند در خانه خود هستند، چون با آنها به طوری دوستانه و گرم شده و تقریبا به سراغ همه آنها رفته‌اید پس هرگز احساس غربت نخواهید کرد. شما با تک تک آنها گپی خاطره‌انگیز خواهید داشت.

**۹** صمیمی‌ترین دوستان خود را در بهترین روز زندگی‌تان شریک خواهید کرد. این یک نکته مهم است که بتوانید دوستان خود را در خاطره‌انگیزترین روز زندگی‌تان شریک و همراه کنید.

**۱۰** مراسمی خواهید داشت که برای همه خاطره‌انگیز خواهد شد! وقتی مراسم شما کوچک اما پررنگ است، رنگ طراوت آن برای همیشه در ذهن دوستان نزدیک شما باقی خواهد ماند.

یک سؤال جالب، آیا گرفتن یک مراسم بزرگ و باشکوه عروسی شما را خوشحال و هیجان زده خواهد کرد؟ پاسخ شاید «بله» باشد اما اکنون این پرسش را مطرح می‌کنیم. چرا به جای آن مراسم کوچک عروسی نمی‌گیرید؟ کارشناس مجله ما ۱۰ دلیل جالب برای اینکه شما را قانع کند گرفتن یک مراسم کوچک عروسی بهتر است به شما ارائه می‌کند:

**۱** این روز یکی از بهترین روزهای عمرتان است که باید در آن شخصی که شما را دوست دارند، حضور داشته باشند. پس به شما می‌گوییم داشتن یک مراسم کوچک عروسی فرصت بیشتری به شما می‌دهد تا همه آنهایی را که عاشق شما هستند ملاقات کنید و روز خاطره‌انگیز خوشی را با آنها سپری کنید.

**۲** اگر مراسم شما کوچک باشد احساس آرامش خاطر بیشتر و تشویب کمتری خواهید داشت. چون در این صورت تنها از جانب دوستان و اعضای خانواده محاصره خواهید شد! و انگار در خانه خود همان آرامش همیشگی را دارید!

**۳** در این صورت پول قابل ملاحظه‌ای صرفه‌جویی خواهید کرد. زمانی که مراسم کوچک و مختصری داشته باشید، آنگاه است که پول قابل توجهی را کنار گذاشته و خرج کارهای بهتری می‌کنید! این نکته مهمی است.

**۴** مراسم راحت‌تری خواهید داشت. زمانی که دوستان و نزدیکان صمیمی و محدود خود را دعوت می‌کنید، آنگاه است که در جشن عروسی خود راحت‌تر با آنها برخورد خواهید کرد چون همه از یک جنس

# واژه‌یابی ابزارآلات

DIY

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.

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

BOLTS	پیچ و مهره
HAMMER	چکش
NAILS	میخ‌ها
SCREWS	پیچ‌ها

GLUE GUN	چسب حرارتی
PAINT	رنگ
WIRE	سیم
WRENCH	آچار

SAW	اره
RIVET	برج کردن
PADLOCK	قفل
TILE	کاشی

WORK BENCH	میز کار
SANDER	چرخ سنباده
PLIERS	انبردست
EXTENSION	رابط

TAPE	نوار چسب
SWITCH	کلیدبرق
INSULATION	عایق
LADDER	نردبان

## دو هنرپیشه و فیلم‌هایش

در جدول زیر نام تعدادی از فیلم‌های دو بازیگر مطرح آمده است. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها، ۲۰ حرف خط نخورده، باقی می‌ماند که از مجموع این حروف تله تئاتر مشترکشان به دست می‌آید.

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

### فیلم‌های محمدرضا فروتن:

آخرین بندر  
اعتراض  
بازنده  
به آهستگی  
پستچی سه بار در نمی‌زند  
حس پنهان  
زن دوم  
زیر پوست شهر  
سربازهای جمعه  
شاه خاموش  
شب یلدا  
عیار چهارده  
فاتح  
فریاد  
قرمز

### ماه و خورشید

متولد ماه مهر  
مجردها  
مرسدس  
ملاقات با طوطی  
میزاک  
وقتی همه خواب بودند  
هدف  
هشت پا

### فیلم‌های نیکی کریمی:

بربادرفته  
برج مینو  
بوی پیراهن یوسف  
پری  
جهان پهلوان تختی  
دختران انتظار

### دو زن

دیوانه‌ای از قفس پرید  
روانی  
زن‌ها فرشته‌اند  
سارا  
سه زن  
سیب سرخ هوا  
شام عروسی  
شبانه روز  
عروس  
نیمه پنهان  
واکنش پنجم  
وسوسه  
هزاران زن مثل من

# عوامل سرطانی شدن دهان

دکتر مهدی خواجوی، متخصص گوش و حلق و بینی با تأکید بر این که شیوع سرطان‌های سر و گردن به عوامل مختلفی باز می‌گردد به گزارش جام‌جم سرطان حفره دهان و حلق در سنین بالا و افرادی که مواد دخانی و الکل و بویژه مواد مخدر شیمیایی جویدنی مصرف می‌کنند شیوع بالایی دارد. وی با بیان این که سیستم ایمنی هم نقش مهمی در سرکوب سلول‌های سرطانی دارد گفت: البته استرس، اضطراب و نگرانی نیز می‌تواند سیستم ایمنی بدن را مختل کرده و از قدرت دفاعی بدن بکاهد. به همین علت، بیماری‌های ضعیف‌کننده سیستم دفاعی بدن بویژه بیماری‌های عفونی و ویروسی مثل آلودگی با ویروس پاپیلوما (ویروسی که بیشتر از همه در طول آمیزش جنسی و از طریق تماس مستقیم بین پوست افراد و به کارگیری عادات غلط زناشویی انتقال می‌یابد) و ایدز از عوامل ابتلا به سرطان دهان و حلق محسوب می‌شوند.

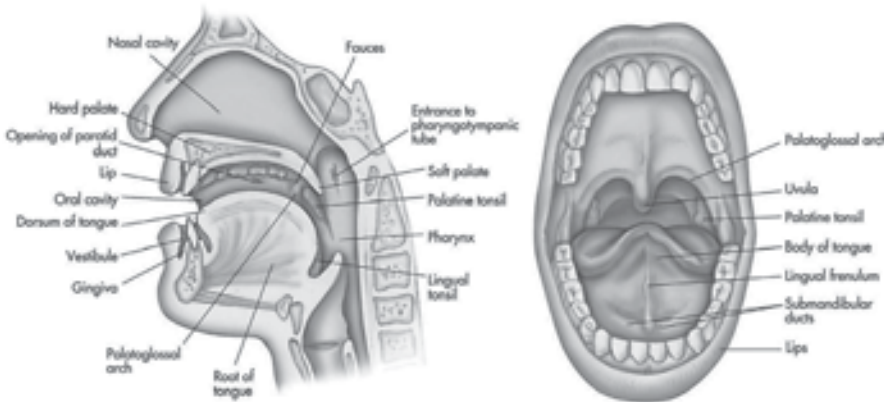
افزایش سن، آلودگی هوا، تابش نور آفتاب، عادات تغذیه‌ای نادرست و همچنین ضعف سیستم ایمنی بدن از جمله عواملی هستند که می‌توانند در بروز طیف وسیعی از بیماری‌ها دخیل باشند، اما دگر مهدی خواجوی، رئیس بخش گوش، حلق و بینی بیمارستان لقمان هفته گذشته به رسانه‌ها اعلام کرد این عوامل به رشد سرطان‌های سر و گردن در کشور منجر شده‌اند. به بیان دیگر، به دلیل افزایش آلودگی هوا، استعمال مواد دخانی و آلودگی‌های مواد غذایی شیوع این دسته از تومورها در کشورمان رو به افزایش است. توجه داشته باشید تومورهای سر و گردن انواع بسیاری دارند که از سرطان پوست، چشم، حفره دهان، زبان و غدد لنفاوی گرفته تا سرطان غده تیروئید، حلق و حنجره را شامل می‌شود. به بیان دیگر، هر بافتی در سر و گردن می‌تواند در گیر تومورهای سرطانی شود.

## دهان و حلق، در خطر سرطان

به گفته دکتر خواجوی، ابتلا به سرطان دهان و حلق در تمام سنین دیده می‌شود، اما عوامل مستعدکننده آن سن بالا، ارت و ژنتیک، عفونت‌ها بویژه ویروس پاپیلوما، ایدز، رژیم غذایی محرک، عفونت‌های دندانی، استعمال الکل و دخانیات (بویژه همزمان)، مواد مخدر شیمیایی، رفلکس معده و قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس است. این متخصص تأکید می‌کند: سرطان دهان تمام قسمت‌های حفره دهان شامل دهان، مخاط، سراسر حفره دهان، سقف دهان، زبان و کام نرم و سخت و غدد بزاقی را می‌تواند درگیر کند. به بیان دیگر، هر بافتی که در دهان وجود دارد، می‌تواند مبتلا شود. سرطان حلق نیز می‌تواند لوزه‌ها، حلق فوقانی و تحتانی، حنجره و مخاط حلق تا ابتدای مری را درگیر کند.

## زخم‌های دهان را جدی بگیرید

هر گونه زخم و توده‌ای یا تغییر رنگ و شکل در داخل دهان، هر نوع اختلال در بلع، حس چشایی، صحبت کردن و تنفس باید از نظر احتمال وجود بدخیمی در دهان و حلق مورد بررسی قرار بگیرد. به گفته این متخصص گوش و حلق و بینی، هر زخمی که در ناحیه دهان و حلق، خوب نشود باید جدی گرفته شود. چرا که زخم یا توده در ناحیه دهان، خونریزی مشکوک در



به موقع تشخیص داده شود، قابل درمان خواهد بود. در غیر این صورت با پیشرفت این بیماری تومور حالت بدخیم و کشنده پیدا خواهد کرد. بی‌شک، به محض تشخیص تومور حفره دهان و حلق جراحی آغاز خواهد شد و در مراحل دیگر برای بهبود کامل، رادیوتراپی و شیمی‌درمانی باید صورت بگیرد.

ناحیه دهان و حلق، اختلال در تکلم، بلع و جویدن از علائم جدی تومورهای حفره دهان و حلق است. به بویژه افرادی که سابقه مصرف سیگار و الکل دارند، ضروری است بیشتر به این مسئله توجه کنند. به بیان دیگر، معاینه مرتب دهان، حلق و دندان از اصول انکارناپذیر برای تشخیص اولیه سرطان دهان و حلق است.

## عوامل سرطانی شدن دهان

- « علت اصلی سرطان دهان، استفاده از فرآورده‌های توتون است. تمام فرم‌های مختلف توتون، شامل سیگار، توتون پیپ، سیگار برگ و توتون جویدنی (بدون دود)، با سرطان دهان مرتبط هستند. البته خطر سرطان دهان در افرادی که هم فرآورده‌های توتون و هم مشروبات الکلی مصرف می‌کنند بیشتر است.
- « نوشیدن مشروبات الکلی یکی از عوامل خطر عمده در ایجاد سرطان دهان است.
- « ممکن است قرار گرفتن در معرض نور آفتاب باعث افزایش خطر سرطان لب‌ها بشود که این سرطان در بیشتر موارد در لب پایین بروز می‌کند.
- « عفونت HPV (ویروس پاپیلوم انسانی) خطر سرطان دهان را افزایش دهد.
- « نداشتن رژیم‌های غذایی سالم که دارای مقدار زیادی میوه و سبزیجات مملو از فیبر باشد.

## پیشگیری و درمان

درمان سرطان‌های حفره دهان و حلق در مراحل اولیه و با تشخیص زودهنگام از طریق جراحی ممکن است، اما در صورت تشخیص در مراحل پیشرفته بیماری در کنار جراحی، انجام رادیوتراپی و شیمی‌درمانی نیز ضروری است. دکتر خواجوی با بیان مطالب فوق تأکید می‌کند: رعایت بهداشت دهان و دندان، پرهیز از مصرف دخانیات و الکل و نیز مواد شیمیایی و تغذیه‌های محرک تا حد زیادی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری مؤثر است. بنابراین پرهیز از استعمال مواد دخانی و قرار نگرفتن در معرض دود ناشی از آن می‌تواند در کاهش احتمال بروز این بیماری مؤثر باشد. وی درمان سرطان‌ها را تا حد زیادی به میزان پیشرفت بیماری مرتبط دانسته و می‌افزاید: هر چه سرطان ابتدایی‌تر بوده و هنوز گسترش پیدا نکرده باشد شانس درمان کامل بالاتر می‌رود. تومور حفره دهان و حلق جزو تومورهای ناحیه سر و گردن هستند که اگر





## فریبا متخصص، متخصص هنر



فریبا متخصص را مردم عادی با نقشی  
 2 سال ۱۳۶۰ فعالیت هنری را با تئاتر  
 شروع کرد.  
 3 بازیگر، گوینده، مجری و دوبلور است.  
 4 سال ۱۳۶۲ برای اولین بار وارد  
 1 متولد اول مرداد ۱۳۴۰ در بروجرد -  
 تلویزیون شد.

### از شهر زاد تا رهایم نکن

- 5 سال ۱۳۶۸ به عنوان گوینده و همچنین بازیگر نمایشنامه‌های رادیویی کارش را با رادیو شروع کرد.
- 6 سال ۱۳۷۰ برای اولین بار در سینما بازی کرد.
- 7 لیسانس جامعه‌شناسی را سال ۱۳۷۰ گرفت.
- 8 شنگول و منگول و سریال شب مکافات اولین کارهای او در تلویزیون و عرصه بازی و اجرا بودند که سال ۱۳۶۳ پخش شد.
- 9 فیلم ماه پیشونی در سال ۱۳۷۴ اولین حضور سینمایی اوست.

### بازیگر، دوبلور، صداپیشه، مجری و گوینده

- 10 در باغ گیلاس (۷۲-۶۸) با مهران مدیری همبازی بود.
- 11 روزی که خواستگار آمد، سیب سرخ هوا و آوای فاخته آثار سینمایی او در دهه ۷۰ بود.
- 12 در دهه ۷۰ تنها در مجموعه تلویزیونی تولدی دیگر بازی کرد.
- 13 در دهه ۸۰ نیز کم کار بود. در تلویزیون بوی غریب پاییز و در سینما از مایه‌تران، به دنیا بگویند، بایستند، سایه تنهایی و ملکت. 14 دهه ۹۰ را با سریال سه کجا چنین شتابان شروع کرد و از سال ۹۱ به تیم تولید شهرزاد پیوست.
- 15 سال ۹۶ با فراغت از پروژه ۵ ساله شهرزاد، بالاخره توانست در کار دیگری حضور یابد و سریال رهایم نکن را برگزید.



## ایستگاه سلامتی Health Station

تخم مرغ سالم، دارای پوسته محکم و عاری از هر گونه لک می‌باشد اگر متوجه شدید که یک سوراخ، یا خراش حتی کوچک، بر روی تخم مرغ وجود دارد، بهتر است که آنرا خریداری نکرده و نخورید. ☺

❖ **دیابت نوع دوم می‌تواند بر عملکرد جنسی خانم‌ها تاثیر بگذارد.** با آسیب رسیدن به عروق خونی می‌تواند به خون رسانی به واژن را تحت تاثیر قرار دهد. این آسیب باعث کاهش لذت جنسی در خانم‌ها می‌شود. ❁

✔ **زنجبیل به جذب مواد مغذی کمک می‌کند.** همچنین در صورتی که قبل از غذا آن را بخورید، به افزایش اشتها کمک می‌کند. ☺

● **برای خوابیدن، پاهای خود را خارج از ملافه قرار دهید تا سریع‌تر بخواب روید.** این کار باعث خنک شدن و تعادل حرارت بدن شما شده و موجب همیشه سریع‌تر بخوابید. ☺

❖ **توت فرنگی دارای ویتامین C و منگنز است.** منگنز رادیکال‌های آزاد را کاهش، به استحکام استخوانها بخصوص خانمهای در معرض یوکی استخوان کمک می‌کند و به عملکرد بهتر غده تیروئید هم کمک می‌کند. ❁

✔ **به جای چیبیس مضر و چرب، خودتان در خانه چیبیس کدوی سالم درست کنید.** کدو را حلقه نازک کنید. نمک و آویشن بزنید. در مایکروویو بگذارید تا خشک و شکل چیبیس شود. با کچاپ یا خردل سرو کنید. ☺

● **برای تسکین در دونا راحتی ناشی از گرفتگی صدا سر که سیب مصرف کنید.** سر که سیب دارای خاصیت ضد میکروبی است که به درمان عفونت و التهاب حنجره که یکی از دلایل اصلی گرفتگی صداست کمک می‌کند. ☺

● **لطفا کم تحرکی و خطرات ناشی از کم تحرکی را جدی بگیرید.** یک تحرک نه چندان سخت، مانند ۲۰ دقیقه پیاده‌روی تند در روز، می‌تواند خطر مرگ زودرس برای افراد کم تحرک را کاهش دهد. ☺

✔ **روزانه بین ۲ تا ۴ لیوان ششیر یا فرآورده‌های لبنی مصرف کنند.** کلسیم موجود در مواد لبنی با سرب رقابت می‌کند و اجازه نمی‌دهد سرب در بدن بماند. ☺

❖ **پس از صرف نوشابه بعلت واکنش‌های تجزیه‌ای ترکیبات آن با خمیر دندان تا ۳۰ دقیقه مسواک نزنید.** این واکنش‌ها صدمات جبران ناپذیری به دندان‌ها پتان وارد می‌کند. ❁

● **هنگامیکه شما آدامس و آبنبات سفت می‌جوید یا می‌مکید، در نهایت به دفعات بیشتری عمل بلع را انجام می‌دهید.** این یعنی شما احتمالاً هوای بیشتری فرو می‌برید و باعث بروز نفخ و مشکلات گوارشی می‌شود. ☺

✔ **درد آبان‌پس از ناف آغاز.** به سمت راست و پایین شکم حرکت کرده و با سرفه و عطسه وخیم‌تر می‌شود. ☺

❖ **وقتی غمگین هستید، بستنی بخورید.** طبق مطالعات علمی، بستنی اثر نشاط بخش مستقیم بر اعصاب مرکزی دارد و همان بخشی را در مغز فعال می‌کند که هنگام برنده شدن پول یا گوش دادن به موزیک شاد فعال می‌شود. ❁

● **لبنیات معمولاً برای مدت طولانی در حمام آویزان می‌مانند و نهایتاً می‌توان تا ۲ ماه از آنها استفاده کرد.** چون لیف براحتی توسط باکتریها الوده می‌شود، زیر اکثر

# Reptilia

# واژه‌یابی خزندگان

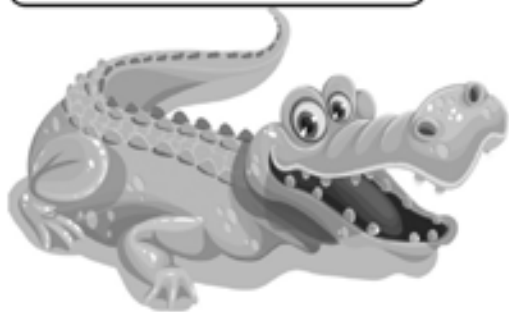
V B F K A H T I E U E R  
 I N B O R E P I V L O A  
 K O P M B F A I I T T T  
 A E Y O O N N D A U S T  
 T L T D C X O G Y R L L  
 O E H O E C I N M T I E  
 R M O D O L I H S L Z S  
 T A N R L F S G C E A N  
 O H C A Z W R K U M R A  
 I C U G E C K O I A D K  
 S Z Z O L F H P H N N E  
 E P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

ALLIGATOR      نمساح  
 BOA              ماربوآ  
 CHAMELEON      سوسمار کوچک  
 COBRA            مار کبری

CROCODILE      نمساح  
 GECKO            مارمولک خانگی  
 IGUANA            سوسمار بزرگ  
 KOMODO DRAGON      مارمولک بسیار بزرگ

LIZARD            مارمولک  
 PYTHON            افعی  
 RATTLESNAKE      مار زنگی  
 SKINK              سوسمار شن‌زی

TORTOISE        لاک پشت  
 TURTLE            لاک پشت آبی  
 VIPER              افعی



## واژه‌یابی کارخانه‌های خودروسازی

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.

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

FORD	فُرد	DODGE	دوج	GMC	جی‌ام‌سی
HYUNDAI	هیوندا	ASTON MARTIN	آستون‌مارتین	BUGATTI	بوگاتی
HUMMER	هومر	NISSAN	نيسان	SUBARU	سوبارو
CHRYSLER	کرایسلر	INFINITI	اینفینیتی	BMW	بی‌ام‌و

FERRARI	فِراری
CHEVY	شورلت
MERCURY	مرکوری
BENTLEY	بنتلی

AUDI	آودِی
PAGANI	پاگانی
JEEP	جیب
ACURA	آکورا



# رهبر کره شمالی، مردم

حتی اگر از گذشته و سوابق رویارویی رژیم کره شمالی برابر دنیا چیزی ندانید، حتما شنیده‌اید که رهبر این کشور مردمش را در بی خبری محض از جهان نگه داشته و به طور مثال آنها فکر می‌کنند قهرمان جام جهانی شده‌اند! در پیبهشت ۹۷ مهمترین خبر جهان قطعی شدن ملاقات رییس جمهور آمریکا با کیم جونگ اون رهبر جوان کره شمالی است و به همین بهانه بد نیست مروری کنیم بر زندگی اسرار آمیز مردم موزترین انسان جهان. ۱ پس از جنگ جهانی دوم، جنگ شبه جزیره کره از ۱۹۵۰ تا ۱۹۵۳ در گرفت و رویارویی نظامی و غرب و شرق از آن زمان تا الان هر لحظه در کره ممکن است. پدر بزرگ کیم فعلی، یعنی رهبر کبیر کره شمالی کیم ایل سونگ در آن زمان به قدرت رسید و در آغاز دهه ۹۰ در گذشت. پسرش کیم جونگ این تا ۲۰۱۱ در راس قدرت بود و پس از او کیم جونگ اون رهبر شد.

## در ۸ سالگی ژنرال چهار ستاره شد!

۱ راهیچکس نمی‌دانسد. تاریخ تولدش را دست کاری کردند تا طبق افسانه‌های عوامانه با تولد پدر بزرگش جور در بیاید و او را هدیه سر نوشت به مردم کره بخوانند!

۲ از شرایط خانوادگی و تعداد فرزندان این گونه دیکتاتورها هیچ سندی در دست نیست! تا الان مشخص شده که کیم جو آن یک برادر بزرگتر و یک خواهر کوچکتر دارد.

۳ جانشین پدر، پسر بزرگ بود ولی در دهه ۹۰ وقتی با پاسپورت جعلی وارد توکیو شد تا به دیزنی لند برود، لورفت و با این اپروریزی شانس رهبری کره راز دست داد.

۴ همین برادر بزرگتر و وارث اصلی تاج و تخت، سال پیش در مالزی و در فرودگاه توسط ۲ زن با گاز اعصاب ترور شد تا خیال کیم جوان بابت مدعیان راحت شود.

۵ سال تولد کیم جونگ اون را هیچکس نمی‌دانسد. تاریخ تولدش را دست کاری کردند تا طبق افسانه‌های عوامانه با تولد پدر بزرگش جور در بیاید و او را هدیه سر نوشت به مردم کره بخوانند!

۶ کیم هم مثل اغلب شاهزاده‌های شرقی، از اعراب گرفته تا خاور دور، با اسم جعلی و مستعار در سوئیس درس خوانده و رشد کرده است. یکی از همکلاسی‌های او این راز را فاش کرد که کیم در مدرسه خیلی زود عصبانی می‌شده و نفرس دارد.

۷ در شرایطی بزرگ شده که همه اطرافیان برای جلب توجهش مسابقه تملق و چاپلوسی داشتند!

۲ از شرایط خانوادگی و تعداد فرزندان این گونه دیکتاتورها هیچ سندی در دست نیست! تا الان مشخص شده که کیم جو آن یک برادر بزرگتر و یک خواهر کوچکتر دارد.

۳ جانشین پدر، پسر بزرگ بود ولی در دهه ۹۰ وقتی با پاسپورت جعلی وارد توکیو شد تا به دیزنی لند برود، لورفت و با این اپروریزی شانس رهبری کره راز دست داد.

۴ همین برادر بزرگتر و وارث اصلی تاج و تخت، سال پیش در مالزی و در فرودگاه توسط ۲ زن با گاز اعصاب ترور شد تا خیال کیم جوان بابت مدعیان راحت شود.

۵ سال تولد کیم جونگ اون را هیچکس نمی‌دانسد. تاریخ تولدش را دست کاری کردند تا طبق افسانه‌های عوامانه با تولد پدر بزرگش جور در بیاید و او را هدیه سر نوشت به مردم کره بخوانند!

۶ کیم هم مثل اغلب شاهزاده‌های شرقی، از اعراب گرفته تا خاور دور، با اسم جعلی و مستعار در سوئیس درس خوانده و رشد کرده است. یکی از همکلاسی‌های او این راز را فاش کرد که کیم در مدرسه خیلی زود عصبانی می‌شده و نفرس دارد.

۷ در شرایطی بزرگ شده که همه اطرافیان برای جلب توجهش مسابقه تملق و چاپلوسی داشتند!

۸ در ۸ سالگی ژنرال چهار ستاره شد!



## نکات خانه داری

### خانم‌های خانه دار حتما بخوانید

✓ **از بین بردن لکه توری‌ها و سطوحی روغنی و چرب با آب جوش و جوش شیرین.** ☺

◆ **در مصرف «ایوپروفن» دقت کنید.** ایوپروفن فقط درد را ساکت می‌کند و ریشه درد باقی می‌ماند! کم خونی، آسیب به DNA، سقط جنین، فشار خون، کاهش شنوایی و تضعیف شدید قلب از عوارض خطرناک ایوپروفن است. ❄️

● **قهوه مو را براق و خوش رنگ می‌کند** بگذارید قهوه زیاد دم بکشد و آن را ساعت روی مو بگذارید. از بودر کاکائو برای تیره تر شدن استفاده کنید، آن را با رنگ حنا هم می‌توانید مخلوط کنید. ☺

✓ **یادتان باشد خواب کمتر ۶ ساعت در شب باعث تاثیر در رفتار و قدرت تصمیم گیری و فکر کردن در روز بعد می‌شود.** پس سعی کنید حداقل ۶ ساعت را به خواب و استراحت خود اختصاص دهید. ☺

◆ **اگر در مسافرت‌ها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می‌ترسید از آن بنوشید،** کافیه چند قطره لیمو ترش در آن بریزید، آب را استریزه کرده میکروب‌های موجود در آب را از بین می‌برد. ❄️

● **قسمت سفید هندوانه مملو از آمینو اسیدی ست که** به جریان خون و باز شدن رگ‌ها کمک می‌کند، بخش سفید هندوانه را با بخش قرمز بخورید. ☺

✓ **خرید کردن برای سلامت بسیار مفید است.** طبق مطالعات، خرید کردن باعث آزاد شدن هورمون آندورفین و دوپامین در بدن می‌شود که این هورمون‌ها به طور موقت استرس را کاهش داده و باعث تسکین دردها می‌شود! ☺

◆ **مصرف خرما با معده خالی میزان جذب قند موجود در خرما را بیشتر می‌کند** بهترین زمان برای مصرف خرما صبح‌ها قبل از وعده‌های صبحانه است. ❄️

● **هرگز گوشت مرغ را قبل از یخ‌نشدن نشوید.** با این کار باکتری‌های بیماری‌زا و خطرناک روی پوست مرغ رابه سینک و سطوح آشپزخانه منتقل می‌کنید! ☺

✓ **پر پشت کردن ابروها، نصف قاشق روغن زیتون را با مقدار کمی عسل ترکیب و آن را چند دقیقه روی ابرویتان ماساژ دهید.** روغن نارگیل رابه ابروها تان زده و چند دقیقه با انگشتان ماساژ دهید. ☺

◆ **اگر کلسیم کافی در بدن نباشد** بدن برای جبران کمبود کلسیم لازم راز استخوانها برداشته و وارد خون می‌کند در واقع استخوانها را برای انجام اعمال حیاتی قربانی می‌کند! ❄️

● **در گوشه داخلی چشموز بزرگ هاسوراخریزی وجود دارد که** کشکول به سمت بینی تخلیه می‌کند به همین دلیل هنگام گریه یا بریزش بینی نیز دید می‌شود. ☺





با اسم جعلی در سوییس بزرگ شده

**8** خواهرش در حال حاضر دومین فرد قدرتمند در کره شمالی است. این خواهر کیم بود که در المپیک زمستانی به کره جنوبی رفت و قرار ملاقات سران دو کشور را ترتیب داد.

**9** مردی که تا ۶ ماه پیش دنیا را با موشک‌های هسته‌ای تهدید می‌کرد، در چرخشی عجیب ظرف ۳ ماه به ملاقات با رئیس کره جنوبی و آمریکا رضایت داد.

**10** در زمان به قدرت رسیدن، دایی‌اش مقتدرترین مرد کشور بود و کیم در اولین دستور او را جلوی سگ‌هایش انداخت تا بخورند! بعد هم ژنرال‌های او شد را تسویه کرد و قدرت را از او گرفت.

به حزب کمونیست برگرداند و خواهرش را کرد معاون خودش!

**11** در سوئیس خاله کیم سرپرست بچه‌ها بود. بعد از مرگ مادر کیم به دلیل سرطان، این خاله که فهمید دیگر در درون کاخ‌ها حامی ندارد و به سرنویشت دیگر کسانی که از خانواده کیم چیزهای زیادی می‌دانند، دیر یازود دچار خواهد شد به آمریکا گریخت و پناهنده شد.

شورازهایی از این خاندان لوداد. **12** این خاله کوبونگ سوک بعدها به واشنگتن پست گفت:

## نکات حقوقی



# وکیل باشی

**1** **بر خلاف آنچه در لفظ عامه مردم شایع است، سکوت در معاملات علامت رضا نیست.** حتماً نسبت به اخذ رضایت طرف معامله اقدام نماید. حتی بهتر است که این رضایت به صورت مکتوب باشد. البته رضایت شفاهی هم به اندازه رضایت کتبی ارزش قانونی دارد، اما اثبات آن سخت‌تر است. **2**

**2** **کودک آزاری از جرائم عمومی محسوب می‌شود و نیاز به شاکی خصوصی ندارد** یعنی هر کس می‌تواند به محض دیدن مورد کودک‌آزاری آن را گزارش دهد و دادستان هم به عنوان مدعی‌العموم باید موضوع را پیگیری کند. حداکثر مجازاتی که در این قانون پیش‌بینی شده است ۶ ماه حبس و ۱ میلیون تومان جزای نقدی است. **3**

**3** **در ازدواج موقت در صورتی که پرداخت نفقه شرط شده باشد و مرد از این شرط تخلف نماید، زن می‌تواند از طریق محکمه درخواست فسخ نکاح یا الزام شوهر به بذل مدت را بنماید.** **4**

**4** **در صورت فوت پدر یا عدم توانایی مالی او برای پرداخت نفقه اولاد این وظیفه به عهده جد پدری و در صورت نبودن پدر و جد پدری یا عدم قدرت آنها این وظیفه بر عهده مادر است و اگر مادر هم زنده نباشد و یا قادر به پرداخت نباشد این وظیفه بر عهده جد مادری است.** **5**

**5** **اخذ گواهی انحصار وراثت فقط مربوط به ورثه نیست.** هر ذینفعی (مثلاً طلبکار) می‌تواند از شورای حل اختلاف، گواهی انحصار وراثت متوفی را دریافت نماید. البته قبلاً از عدم صدور گواهی انحصار وراثت یا تشکیل پرونده در شورای حل اختلاف مطمئن شوید، در صورتی که گواهی قبلاً صادر شده باشد شما با اثبات ذینفع بودن می‌توانید کمی آن را اخذ نمایید. **6**

**6** **در صورتی که مرد قبل از ازدواج به دروغ صفاتی را مطرح یا دارای بیماری صعب‌العلاج بوده و این را از زن مخفی نماید و پس از عقد آشکار شود، زن می‌تواند بعنوان تدلیس در ازدواج تقاضای فسخ نکاح نماید.** **7**

**7** **آیا ورثه باید بدهی‌های متوفی را بپردازند؟** در پاسخ به این پرسش باید گفت که ورثه تحت هیچ شرایطی مسئول پرداخت بدهی‌های متوفی نیستند بلکه بدهی‌های او از ترکه‌اش پرداخت می‌شود و اگر ترکه کفاف ندهد همان مقدار موجود به نسبت میان طلبکاران تقسیم می‌شود. اگر دارایی متوفی برای پرداخت بدهی‌هایش کافی نباشد، ورثه مجبور نیستند ثابت کنند که دارایی متوفی کفایت پرداخت بدهی‌های او را نکرده است. بدهی‌های متوفی باید به ترتیب پرداخت شود. این بدهی‌ها شامل هزینه کفن و دفن، دیون وابسته به اعیان ترکه مانند دین دارای حق و وثیقه و دیگر دیون است. اینها نیز باید به ترتیب ماده ۲۲۶ قانون امور حسبی پرداخت شود. **8**

**8** **چنانچه مهر به زن معادل یا بیشتر از اموال متوفی باشد، کلیه سهام‌الارث به زن اختصاص داده شده و وارث سهمی نمی‌برند.** **9**

## واژه‌یابی فیلم

در جدول زیر نام ۲۲ فیلم از یک هنرپیشه توانای سینمای آمریکا در جهات مختلف آمده است. پس از یافتن اسامی و خط کشیدن بر روی آنها، تعدادی حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از به هم پیوستن این حروف نام هنرپیشه موردنظر به دست می‌آید. تذکر: سال تولید فیلم‌ها برای اطلاع بیشتر در پراکنش آمده است.

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

ماری‌داو (۱۹۳۵)	دریای مار (۱۹۸۵)	آخرین قارون (۱۹۷۶)
مرد تنها (۱۹۵۵)	راهی برای ملوان (۱۹۳۰)	اعتراف (۱۹۶۴)
مرموز (۱۹۷۸)	زندگی راحت (۱۹۳۷)	بازیچه (۱۹۲۹)
موظانی دیوانه (۱۹۳۱)	سفارت‌خانه (۱۹۷۲)	بولرو (۱۹۳۴)
نفت (۱۹۷۸)	شرکت قاتلین (۱۹۷۰)	پولی سیرک‌باز (۱۹۳۲)
یک ساعت دیرتر (۱۹۳۵)	طلا (۱۹۷۰)	خانم نادرست (۱۹۴۷)
	کالیفرنیا (۱۹۶۴)	خانمی از دریا (۱۹۲۹)
	کویر کانیون (۱۹۵۰)	خریداری شده (۱۹۳۱)

## English and spanish numbers

## واژه‌یابی اعداد انگلیسی و اسپانیایی

N	N	E	E	R	S	O	N	E	E	E	T	H	S
U	T	R	E	S	R	T	L	N	O	I	E	R	I
E	E	V	I	T	S	E	C	I	N	C	O	E	E
V	T	E	A	U	V	C	E	D	R	T	O	G	T
E	T	U	S	E	E	I	O	I	C	E	C	N	E
E	C	E	N	U	S	C	F	E	A	A	O	W	T
O	I	E	H	H	H	E	V	Z	R	I	S	D	O
S	U	E	D	O	S	N	E	G	N	U	E	O	N
G	R	I	I	O	V	T	H	R	E	E	O	E	C
S	I	E	O	G	L	E	N	E	F	H	N	F	E
C	L	O	U	N	H	E	E	N	E	N	I	U	N
R	E	G	N	O	S	T	V	O	N	E	N	H	I
E	L	R	I	U	N	O	E	A	O	C	E	C	C
S	E	N	S	I	E	C	S	S	I	X	T	R	T

TRES  
THREE  
DIEZ  
DOS

سه  
سه  
ده  
دو

ELEVEN  
UNO  
SIX  
EIGHT

یازده  
یک  
شش  
هشت

ONCE  
OCHO  
TWO  
FOUR

یازده  
هشت  
دو  
چهار

SIETE  
SEVEN  
CINCO  
NINE

هفت  
هفت  
پنج  
نه

ONE  
SIES  
NUEVE  
CUATRO

یک  
شش  
نه  
چهار





اگر با کسی قهر و کدورت داشتی در این ماه این کدورت از بین می‌رود و رابطه شما مجدداً برقرار می‌شود و البته این رابطه روزهای خوشایندی را در پی دارد. یک سفر رویایی غیرمنتظره برای دو یا سه روز در این ماه پیش می‌آید که اگر بروی به تو خوش می‌گذرد و خاطره خوبی خواهد شد. یک اتفاق بزرگ، چیزی در حد معجزه، در این ماه سر راه شماست. از آن حادثه‌ها که در حالت عادی محال است اتفاق بیفتد ولی این ماه اتفاق خواهد افتاد. برای یکی از نزدیکان اتفاق شادی‌بخشی می‌افتد که تو هم به شدت از آن خرسند می‌شوی.

در این ماه جلسات و گفتگوهای زیادی در منزلتان دارید و به نتایج خوبی هم می‌رسید. بابت همین نتایج هم جشن و سروری در منزلتان برپا می‌شود. یک جابجایی غیرمنتظره و یک باره صورت می‌گیرد که اصلاً انتظارش را نداشتی و طبعاً آمادگی لازم برای آن را هم نداری. این جابجایی می‌تواند کاری یا در زندگی خصوصی باشد ولی در نهایت مثبت است. به یک مراسم عروسی و جشن شلوغ دعوت می‌شوی که برای نزدیکان شماست. برای همین مراسم دوندگی‌های فراوانی داری ولی توام با شادی و شادمانی است. سندی هم نیز به اسم تو ثبت می‌شود که پس از ثبت قانونی آن به آرامش می‌رسی و یک حق امضا

برایت به ارمغان می‌آورد. اگر متأهل هستی یک راز از همسرت برایت افشا می‌شود و همین مسئله مقداری در زندگی خصوصی شما اثرگذار است. باید با پیامدهای منفی این اتفاق مبارزه کنی. یک فاصله عاطفی هم در طالع این ماه شما هست. کسی را که دوست داری از دست می‌دهی و به خاطر همین موضوع چند روزی ناراحت هستی. مدام افسوس می‌خوری و احساس پشیمانی سراغت می‌آید که کاش چنین نمی‌کردی و چنان نمی‌شد. به هر حال فکر کردن به این اتفاق و آن شخص تا مدت‌ها با شماست. یک جر و بحث هم با شخصی دیگر در پیش داری که احتمالاً منجر به دلخوری دو طرف می‌شود و در نهایت رنجش و دوری. برای یک سفر برنامه‌ریزی داشتی که اتفاق می‌افتد. یکی از اعضای خانواده که می‌تواند فرزندتان هم باشد، چشم و رو ندارد و بارها و بارها باعث آزار روحی شما می‌شود. شما هر کار برایش می‌کنی اما او باز گریه صفت است و قدر نمی‌داند. ماه پر رفت و آمدی در پیش داری، دیدار زیاد با فامیل و دوستان. تعریف خوبی تو زیاد می‌شود و البته در همین راستا از دست حسادت یک نفر حرص و جوش می‌خوری! چند خرید هم در پیش داری که آرامش‌بخش هستند. روزهای ۳ و ۱۴ مهرماه روزهای خوبی برای شماست.

## خرداد



چند قطره اشک از سر دلنگی می‌ریزی که دلش را نمی‌دانی و ناخواسته است. از کسی دور شده‌ای و این فاصله آزارت می‌دهد. فکر و خیال زیادی داری و این جدایی برایت ضربه محکمی بوده و خیلی ناراحت هستی. مدام منتظری خبری از او برسد و این بلا تکلیفی تمام شود.

در این ماه خبرهای زیادی به گوشت می‌رسد که هم خوب هستند و هم بد. اگر آقا هستی مراقب سلامتی‌ات باش. یک درد از ناحیه پا سراغت می‌آید که حتماً باید به دکتر مراجعه کنی و مبادا آن را سرسری بگیری که خطرناک است.

اگر ساخت و سازی در پیش دارید، چه در زندگی شخصی و چه شغل، حتماً شراکت کن. به تنهایی وارد این معرکه نشو و البته با داشتن شریک هم باید حواست جمع باشد. در این ماه کسی برای گرفتن پول به سراغت می‌آید که اگر به او بدهی برای پس گرفتن آن به دردسر خواهی خورد. مدتی اعصاب خرد می‌شود و بحث‌های بیهوده زیاد می‌کنی که از روی عصبانیت است. در کار یک موقعیت خوب برای پیشرفت پیدا می‌شود که به خاطر همین اعصاب خردی‌ها حوصله آن را نداری ولی باید ناامیدی را از خود دور و به این موقعیت ویژه مشغول شوی تا از فکر و خیال راحت شوی. به یک سفر کوتاه مدت می‌روی که برای روحیه‌ات خوب است. از اواسط مهر چند تغییر و تحول کوچک داری که خوشحالت می‌کند. در اوج دلنگی و بی‌حوصلگی برای چند روز شاد هستی.

افراد زیادی را ملاقات می‌کنی و خیلی‌ها به طرفت می‌آیند که از این دیدارها خوشحال می‌شوی. شخصی را هم در میان اطرافیان جایگزین می‌کنی و حضورش باعث آرامش و راحتی تو می‌شود. از ناحیه چشم هم دردی را احساس می‌کنی که باید به پزشک مراجعه کنی. یک تهمت به شما زده می‌شود که باید آن فرد را به خدا واگذار کنی. یک عده از دوستان قدیمی به زودی به سمت شما می‌آیند و یک رابطه کاری جدید از دل این ارتباطات بوجود می‌آید که مثبت و خوش آخر است.

به یک عروسی دعوت می‌شوی که شرکت در آن به انتخاب خودت است. اگر صاحب فرزند پسری هستی یک خبر خوش می‌رسد که از ته دل می‌خندی و شاد می‌شوی و برای چند روز شارژ و خوشحال هستی. با یک مهمان که از خارج آمده دیدار می‌کنی ولی در همین ملاقات کارتان به جر و بحث می‌رسد که البته زودگذر است و به کدورت نمی‌رسد. این شخص برایت سوغاتی و هدیه هم آورده که خوشحالت می‌کند.

## اردیبهشت



با یک معما دست و پنجه نرم می‌کنی و برای حل آن وقت و انرژی زیادی می‌گذاری. از یکسری دوستان هم گله‌بند می‌شوی ولی باید گذشت کنی تا رابطه‌ها حفظ شود. قصد داری با کسی ارتباط برقرار کنی ولی خیلی روی این مسئله تردید داری و نگران عواقبش هستی. اصل ارتباط خوب است و ترس را از خود دور کن اما منطقی باش و مراقب که مبادا به دردسر بیفتی. شما پرتوقع هستی و مدام خودت را با دیگران مقایسه می‌کنی که درست نیست. به چیزی که داری قانع باش و بدان خدا همه چیز را به همه کس نمی‌دهد. تو هم در قبال نداشته‌ها یکسری ویژگی و توانایی داری که دیگران ندارند.

خبری خوش در راه است. شاید از شنیدنش احساس غرور کنی ولی این غلط است. به یاد فاصله و جدایی که داشتی باش که هنوز نتوانسته‌ای دلش را درک کنی و دلیل آن حادثه همین صفت اخلاقی توست. گاهی در خلوت گریه می‌کنی، گاهی مدام نگران همه چیز هستی و روزهای سختی را برای خودت درست می‌کنی. در یک بلا تکلیفی بزرگ قرار خواهی گرفت و آنجا تازه معنی استرس و نگرانی را می‌فهمی! نمی‌دانی چه باید بکنی و چه کاری درست است. بعد از این ماجرا قدر خوشی‌ها را بیشتر خواهی دانست و برای خودت نگرانی بی‌مورد درست نمی‌کنی.

به یک چار دیواری رفت و آمد داری که آنجا هم دوست دارند. خودت را برای یک شکست آماده کن، ضربه‌ای که از این حادثه می‌خوری تا مدت‌ها باقی می‌ماند و باید یادت باشد که بعد از این همیشه مراقب باشی. دشمن زیاد داری و تازه خبر نداری که دو نفر در دو جهت مخالف یکدیگر هم با تو دشمنی می‌کنند. از نظر کاری دچار کمی کندی می‌شوی ولی زودگذر است خیلی‌ها به تو حسادت می‌کنند و در لباس دوست، دشمن تو هستند ولی نگذار قلبت سیاه و آلوده این کینه‌ها شود.

اگر متأهل هستی در این ماه چند جر و بحث خانگی داری. لجباز و یک دنده هستی و باید این خصلت بد را کنار بگذاری و در زندگی خصوصی کمی گذشت داشته باشی.

کسی هست که ادعا می‌کند به تو علاقه دارد ولی مانع بزرگی سر راه شماست. او باعث می‌شود که درها به رویت بسته شود و او را باید از زندگی‌ات کنار بگذاری چون فقط به فکر خودش است. در مقابل او لجباز باش و مطمئن باش که پشیمان نمی‌شوی!

مقداری پول به دست می‌رسد که با آن قرض‌هایت را بدهی بهتر است. یک کار اداری و دردسرهای خاص خودش هم برایت پیش می‌آید. یک نفر نزدت می‌آید و از تنهایی‌هایش می‌گوید، یکی هم مدعی است که برایت دعا می‌کند. یک دوست قدیمی را هم جایی می‌بینی که انتظار نداری!





اگر قصد انجام کاری را در این ماه داری خیلی دقت کن چون ممکن است پشیمان شوی. در هر کاری احتیاط را فراموش نکن. روز دهم مهر برای تو روز خوب و مبارکی است. روزهای پراسترس و نگرانی هم در این ماه داری که البته بیشتر آن استرس‌ها مالی است. در یک بلاتکلیفی بزرگ هم قرار می‌گیری که خیلی اذیت می‌شوی. فردی که مورد علاقه و اعتماد شماس است دروغی می‌گوید و باید خیلی مراقب باشی که گول این شخص را نخوری چون این دروغ تازه اول راه و کار است.

اگر قصد خرید وسیله نقلیه داری خیلی مراقب باش. یک خطر تصادف در پیش است و باید با احتیاط رانندگی کنی. یک خبر خوش و یک شادی در راه است. با کسی که از اطرافیان شماس است بحث‌های زیادی می‌کنی که تنها اعصاب را خرد می‌کند و هیچ فایده‌ای ندارد. به چند مهمانی فامیلی دعوت می‌شوی که خاطرات خوبی برایت به همراه می‌آورد. افراد زیادی را ملاقات می‌کنی و دیدن آنها روحیه‌ات را تازه می‌کند و سرحال می‌شوی. اگر فرزند داری یک خطر از سرش رد می‌شود. ماه پرخرجی را در پیش داری که البته این پول‌ها، همه در مسیر شادی خرج می‌شود. چند جر و بحث هم بر سر همین مسائل

مالی و ارتزی و خرج زندگی خواهی داشت که البته پایانی ندارد و چیزی را هم حل یا درست نمی‌کند و به جایی نمی‌رسد. خبر قوت یک نفر به شما می‌رسد و در مراسم ختم او شرکت می‌کنید ولی از شما دور است. اگر مشکل شکم یا معده پیش آمد آن را سرسری نگیرید و حتماً به پزشک مراجعه کن. یک نحسی در کارت می‌افتد، سعی کن با مردم جواری رفتار نکنی که آه و نفرین کسی پشت سرت باشد. به راه‌ها و کارهای زیادی فکر می‌کنی که همه به بن‌بست می‌رسند و فعلاً چاره‌ای نداری جز این که صبر کنی.

شب‌های جمعه به شدت دلت می‌گیرد و به یاد درگذشتگان اشک می‌ریزی. پولی را در همین مسیر برای خیرات کنار می‌گذاری که خرج می‌شود. مجردها در این ماه فرصت مناسبی برای ازدواج پیدا می‌کنند. شما زیادی سخت‌گیر هستی و باید بدانی موقعیت خوب زیاد است، نباید دنبال ایده‌آل‌ها باشی و نه از مشکلات احتمالی بترسی. با کسانی که مثل خودت هستند و کسانی که ازدواج کرده‌اند مدام مشورت می‌کنی ولی هر کس از زاویه دید خودش و خاطرات و تجربیات خودش به تو جواب می‌دهد. اگر بر سر دو راهی در این ماه گیر کردی علاج کار در مشاوره است. با دوستان وفادار و باتجرب‌ها مشورت کن.

## شهریور



از فردی یک شادی و خوشحالی بزرگ به شما می‌رسد که این شادی در زندگی ماندگار است و احساس غرور می‌کنی که همراه آن پیشرفت مهمی داری. علاقه و محبتی در زندگی برایت ایجاد می‌شود و روزهای گرمی در پیش داری که این محبت باعث آرامش می‌شود.

در کار و شغل، یک پیشرفت بزرگ داری و شرایط مالی خوبی هم به دنبال دارد. تمام نقشه‌هایی که برای زندگی‌ات کشیدی یکی یکی اجرا می‌شوند و احساس خوشبختی می‌کنی. در این ماه دچار دندان درد می‌شوی و چند روزه مدام در مسیر دندانپزشکی تردد می‌کنی. چند دیدار عاطفی هم در همین روزها خواهی داشت که خاطرات خوبی به همراه دارد. مدت‌هاست دنبال مدرکی هستی و در این ماه بالاخره تلاشت نتیجه خواهد داد. بابت گرفتن این مدرک مهمانی می‌دهی و رفت و آمدهای زیادی به منزل شما خواهد بود و با اقوام و دوستان دیدار بسیار می‌کنی. چند تغییر در زندگی داری که اگر با وسایل جدید باشد باعث شادی تو خواهد شد و روحیه‌ات تازه می‌شود. یک خطر از سرت رد می‌شود. با جمعی رابطه داری که آن را قطع می‌کنی، به خاطر یک سری اختلاف و حرف و سخن پشت‌سر که این قطع رابطه به نفع تو می‌شود. دست یکسری افراد برایت رو می‌شود و آنها را از دور و بر خود دور می‌کنی.

در این ماه وارد هر مسابقه‌ای شوی پیروز هستی و برنده! در مسائل کاری این فرصت پیش آمد آن را از دست نده. به جایی می‌روی که درخت زیاد دارد و خیلی خوش می‌گذرد. برای مجردها یک آشنایی عاطفی هست که به خاطرهای خوب در زندگی منجر می‌شود. آن شخص تا حدودی مسیر زندگی شما را عوض و از بسیاری ناهنجاری‌ها جلوگیری می‌کند. البته مجبور می‌شوی تصمیماتی بگیری که یک سری را با تو دشمن می‌کند ولی در نهایت به نفع توست.

اگر شاغل هستی در محل کار با فردی جر و بحث می‌کنی و کارتان به دعوا می‌کشد. داد و بیداد و ابروریزی! خیلی ناراحت می‌شوی و چند روزی درگیر هستی ولی در نهایت ختم به خیر خواهد شد. فرصت یک سفر خارجی پیش می‌آید. اگر تصمیم به رفتن بگیری، دوندگی زیادی در مسیر این سفر وجود دارد و چند روزی حسابی درگیر خواهی بود.

به عیادت یک مریض می‌روی که از دیدن بسیار خوشحال می‌شود. به یک عروسی هم دعوت می‌شوی که سعی کن حتما بروی چون خیلی خوش خواهد گذشت و خاطره شیرینی از این جشن و مجلس در ذهنت می‌ماند.

## مرداد



پول بزرگی در راه است و در این ماه به دست می‌رسد. این مبلغ می‌تواند باعث پیشرفت و ترقی بزرگی برایت شود. اگر قصد معامله یا سرمایه‌گذاری با این پول داری بدان سدرسد موفق خواهی بود و سود خوبی به تو می‌رسد. به دنبال یک سند در کاری هستی که دوندگی فراوانی دارد ولی در نهایت سند تو به ثبت می‌رسد و کارت درست می‌شود.

حرف و سخن پشت سر تو فراوان است که شنیدن آنها آزارت می‌دهد و تو را به هم می‌ریزد ولی به روی خودت نیاور. یک گوشت در باشد و یک گوش دروازه. پولی را برای یک چاردیواری خرج می‌کنی و از این بابت بسیار خوشحال هستی. برای یک سفر دسته جمعی برنامه‌ریزی می‌کنی و بسیار به تو خوش خواهد گذشت. همراهات کسانی هستند که واقعا دوست داری و خاطره این سفر تا پایان عمر با تو می‌ماند.

یک مقدار ولخرج هستی و باید حواست بیشتر از این‌ها به دخل و خرجت باشد. قدر پولت را بدان. کسی مدام خبرچینی تو را می‌کند و خودت بی‌خبر هستی. به زودی با یک حرکت عاطفی دست این فرد برایت رو می‌شود و متوجه می‌شوی این شخص چقدر به تو علاقه دارد.

به واسطه فردی دچار یک دلشوره و استرس می‌شوی که چند روزی مشغولت می‌کند. این به خاطر خبری است که این فرد به تو می‌دهد و بالاخره برطرف می‌شود. یک ضربه عاطفی کوچک هم می‌خوری که چند قطره اشک هم خواهی ریخت. دلت از کسی می‌شکند و می‌گیرد و می‌رنجی.

اگر متاهل هستی و همسرت شاغل است، زیاد از دست او حرص می‌خوری ولی چاره‌ای جز صبوری نداری. ممکن است یک ضرر و زیان از سمت همسرت به شما وارد و پولی را از دست بدهی. بالاخره دشمن و حسود همیشه هست.

در جمعی شرکت داری که دست یکی از افراد دورو که در ظاهر با تو دوست هستند و در باطن دشمن، برایت رو می‌شود و او را از زندگی‌ات کنار می‌گذاری. تو خوش قلب و مهربان هستی و دست به کار خیر اما خیلی‌ها از همین صفات تو سوء استفاده می‌کنند. برای انجام یک سفر و یک کار اصرار زیادی داری و تا آخر پاتیز این اتفاق حتما می‌افتد. اگر مجرد هستی یک فرصت ازدواج خیلی جدی در راه است. اگر واقعا قصد ازدواج داری کار را جدی بگیر.

یک جایگاهی هم به شکل ناخواسته در پیش داری که یک دفعه و غیرمنتظره اتفاق می‌افتد. همه دوست دارند و همه جا حرف از خوبی توست. در زندگی با مهر و محبت و علاقه روبرو هستی و باید قدر این خوشبختی را بدانی.



## تولد مبارک!

در روزهای اول این ماه هدایایی دریافت می‌کنی که برایت خیلی مهم هستند و دوستان داری. چند تا حرص و جوش اساسی (!) هم از دست رفتار و حرف‌های چند نفر بابت همین قضیه می‌خوری که البته نگران کننده نیست چون همه می‌دانند حق با توست و برگ برنده را داری.

یک پیشنهاد جدید می‌رسد که تا چند روز فکرت را مشغول می‌کند و نمی‌دانی باید آن را قبول کنی یا رد. پولی هم به دست می‌رسد که از آمدنش تعجب می‌کنی و خیلی اتفاقی به دست رسیده، باید از این شانس استفاده کنی.

گاهی اوقات احساس تنهایی شدیدی می‌کنی و این تنهایی خیلی آزارت می‌دهد. دنبال یک حامی یا یک دوست هستی که تو را به خاطر خودت دوست داشته باشد و خیلی زود این فرد سر راحت قرار می‌گیرد.

دنبال یک سند هستی و پرچم پیروزی دست توست. این سند امضا و آماده می‌شود و این اتفاق تا ۱۲ مهر خواهد افتاد و خبر موفقیت و برد تو در این ماجرا همه جا پر می‌شود. زیاد گریه می‌کنی و روزهای اول پاییز خیلی دلتنگ هستی. اگر شاغلی درآمدت خوب می‌شود و پول زیادی دور و برت می‌آید. از نظر عاطفی اما به یک بن‌بست می‌رسی و زیاد فکر و خیال می‌کنی.



با یک فرد خیلی لج و لجاجتی داری و از دستش حرص می‌خوری و ناراحت می‌شوی. فردی را از ته دل نفرین می‌کنی و این شخص نتواند کارهایش را خیلی زود می‌دهد. شما پشیمانی و ضعف و زبونی او را با چشم خواهی دید. او بارها و بارها دلت را شکسته ولی باز بهتر است گذشت کنی و او را ببخشی.

از شخصی که متولد دی ماه است، یک خبر خوب دریافت می‌کنی که همچنان زده می‌شوی. حسودان زیادی به تو حسادت می‌کنند اما نگران نباش چرا که نتوان کارشان را می‌پردازند.

اگر قصد مهاجرت داری در این ماه زمینه یک سفر خارجی جور می‌شود اما انجامش به اواخر پاییز و اوایل زمستان موکول خواهد شد.

تا آن زمان فرصت داری فکرهايت را خوب بکنی و تصمیم بگیری، مراقب باش که بعدها پشیمان نشوی. یک ملاقات سرنوشت‌ساز کاری داری که در شغلت زمینه‌ساز تحولی بزرگ می‌شود. یک مورد هم از فرط شادی اشک خواهی ریخت. مهرماه برای شما متولدین مهر ماه بسیار خوبی است. سرشار از روزها و خاطرات قشنگ و برکت و شادمانی. در این ماه فرصت رسیدن به یکی از بزرگترین آرزوهایت نیز مهیا می‌شود.



## آذر

با کسی اختلاف، فاصله یا دوری دارید ولی هرکس و هر حالت که هست فعلا ادامه دارد و بی‌خود وقت و انرژی خود را برای حل مسئله نگذار.

راجع به یک چارچوبی با شخصی صحبت می‌کنی که به نتایج خوبی هم می‌رسد. چند قطره اشک می‌ریزی که به خاطر تنهایی و دلتنگی است. خبری در این ماه از یکی از نزدیکان دریافت می‌کنی که برای چند لحظه همچنان زده شده و جا می‌خوری. با رفتار و کردار افراد را به مرور زمان از خودت می‌رنجانی و از دست می‌دهی، این قطع رابطه‌ها مرتب تهناترت می‌کنند و اگر خودت را اصلاح نکنی روزی می‌رسد که دیگر کسی کنارت نیست.

یک جابجایی در پیش داری و نگران هستی ولی حل می‌شود. شما لجاجت و یک دنده هستی و از این صفت زیاد ضرر خواهی کرد. ولخرجی هم دیگر صفت بد توست که در این ماه باعث از دست دادن پول زیادی می‌شود. در این ماه خوب پول به دست می‌آوری ولی همه از دست می‌رود. یک ضربه یا شکست عاطفی هم داری. فردی به تاژگی تو را فریب داده و از تو سوء استفاده کرده است. فکر می‌کردی به او علاقه داری ولی می‌فهمی دروغ گفته و این ضربه باعث بی‌اعتمادی تو به دیگران می‌شود. دیدارهای کاری زیادی در این ماه داری. به یک ورزش هم علاقمند هستی که اگر جدی دنبالش کنی به موفقیت‌های خوبی می‌رسی. زبان تلخی داری که گاهی اطرافیان را می‌رنجاند. مراقب حرف زدنت باش و اگر ناخواسته دل کسی را شکستی حتما برو و از دلش دریاور.

یکی از تعطیلات آخر هفته در این ماه برای تو خاطره‌انگیز می‌شود. جایی می‌روی که حسابی خوش می‌گذرد. خبری از یک دوست قدیمی می‌رسد که باعث تعجب و هیجان می‌شود. اگر وسیله نقلیه داری به خرج می‌افتد و منام باید برایش هزینه کنی. در محیط کاری زیاد از تو تعریف می‌شود که جالب نیست. این تعاریف حسادت دیگران را برمی‌انگیزد. یک چیزی از یک راه اداری به تو می‌رسد که مثبت و خیر است. می‌تواند یک اجازه یا پول باشد و همین موضوع باعث تحریک حسادت‌ها می‌شود. کسانی که حسرت این موفقیت را می‌خورند برایت داستان می‌سازند و این خبرهای پشت‌سر به گوشت می‌رسد و ناراحت می‌شوی. بیشتر این افراد از دوستان هستند نه فامیل و باید بیشتر مراقب ارتباطات باشی. بیشتر این افراد از دوستان هستند نه فامیل و باید بیشتر مراقب ارتباطات باشی.



## آبان

ماه مهر برای شما یک داد و بیداد و دعوای حسابی شروع می‌شود! خیلی عمیقانه و ناراحت می‌شوی و حرف‌هایی پشت‌سرت زده می‌شود که حسابی تو را به هم می‌ریزد.

در یک چشم‌انتظاری به سر می‌بری، دوری و فاصله با شخصی که برایت مهم است و خیلی به او فکر می‌کنی. چند تا خرید کوچک می‌کنی و در کاری عجله که این عجله خوب نیست و کار دستت می‌دهد. باید بگذاری کارها به روال طبیعی خود انجام شوند و صبر از صفات حسنه است. غرور باعث شده نتوانی به کسانی که دوستانشان داری بگویی دوستت دارم. تا خیلی دیر نشده این غرور را کنار بگذار و جلو یک جدایی را بگیر که اگر این اتفاق بیفتد حسابی ضربه می‌خوری و به هم می‌ریزی.

آدمی پرتوقع هستی و می‌خواهی به سرعت به پولی بزرگ برسی. دوست داری سریع پولدار شوی و به چیزهای کم قانع نیستی. دنبال اهداف بزرگ هستی و باید بدانی برای رسیدن به این اهداف تلاش و صبر لازم است. نردبان را باید پله پله بالا رفت. اگر مجرد هستی در این ماه یک مراسم خواستگاری در پیش داری که عاقبتش خیر و شادی است. یک کاری را با سیاست انجام داندای و حالا تردید داری که موفق خواهی شد یا نه. اگر با همین سیاست جلو بروی و احساسات را قاطی نکنی موفق می‌شوی و گرنه پشیمانی و افسوس حاصلت خواهد بود.

مشکلات مالی در این ماه به تو هجوم می‌آورند. ولخرج هستی و مجبور می‌شوی بیشتر رعایت کنی تا به بن‌بست مالی نرسی. در محیط کار هم یک داد و بیداد داری و از برخی اطرافیان خواهی رنجید. اگر دنبال ارت هستی یک جلسه در پیش است و پس از آن گره باز و راهی برای شما و رسیدن به این ارنیه باز می‌شود که به آرامش می‌رسی و خوشحال می‌شوی. سر دردهای شدیدی داری که باید جدی بگیری. حتما به دکتر مراجعه کن و دنبال تجویزهای شخصی و قرص خوردن سر خود نرو که خطر دارد.

اگر وسیله نقلیه داری یک خطر سرفقت در کمین است. خیلی بیشتر از همیشه مراقب باش و نکات ایمنی را رعایت کن. اگر متأهل هستی باید سعی کنی علاقه‌ات را به همسرت نشان بدهی. به او بفهمانی که دوستش داری تا مبادا از زندگی با تو دلسرد شود. اگر فرزند هم داری یک غم از ناحیه او هست که البته کاری هم از دست بر نمی‌آید. اگر دنبال وام یا کاری اداری هستی خودت را آماده کن چون حسابی کارت گره می‌خورد و باید روزهای زیادی بین ادارات و اتاق‌های مختلف در رفت و آمد باشی در نهایت این کار درست می‌شود. از فردی که بچه دارد یک خبر خوب دریافت می‌کنی. روزهای ۷ و ۱۹ مهر نیز روزهای خوبی برای توست و یک هدیه غیرمنتظره می‌گیری.



عدمای قصد دارند در زندگی شما مشکل درست کنند. سعی کن با این افراد زاویه پیدا نکنی چرا که می‌توانند در دسرهای زیادی برایت درست کنند. اگر کسی قول داده و منتظرش هستی این پول می‌رسد و یکی از آرزوهایت را با آن برآورده می‌کنی. فردی که همین چند وقت پیش شما را بازی داد دوباره سر و کله‌اش پیدا می‌شود و این بار هم از ناحیه او ضربه می‌خوری، مگر اینکه مراقب باشی و از حادثه قبلی عبرت گرفته باشی و گول این فرد را نخوری.

حرف و سخن زیادی پشت‌سرت هست، هم خوب و هم بد. خاطرات گذشته را زیاد مرور می‌کنی ولی فایده‌ای ندارد و چیزی عوض نمی‌شود. از یک قطع رابطه رنج می‌بری و دوست داری همه چیز به حالت اول برگردد ولی نمی‌دانی چه کار باید بکنی. در مورد یک نفر خبری عجیب می‌شنوی و جا می‌خوری، این خبر خیلی برایت مهم است و دست کسی را رد می‌کنی. مشکلات مالی زیادی هم داری که باعث فکر و خیال فراوان شده، قسط و قرض‌هایت خیلی به سختی پرداخت می‌شوند و در تنگنا و فشار هستی.

یک خطر در این ماه از سرت رد می‌شود. دوستان زیادی داری و چون قدری دهن‌بین هستی، حرف‌های آنها روی تو اثر زیادی دارد. گاهی آنها

از همین خصلت تو سوءاستفاده و عمداً تو را تحریک می‌کنند تا به اهداف خودشان برسند. سعی کن کمتر به حرف اطرافیان گوش کنی چون باعث به هم خوردن زندگی‌ات می‌شوند.

خوش قلب هستی ولی دست نمک ندارد. به هر کس خوبی می‌کنی قدرت را نمی‌داند و همه از تو طلبکارند و از این بابت خیلی ناراحت هستی. اگر قصد ازدواج داری و روی شخصی مردد هستی، نگران نباش انتخاب خوبی است و زیاد به حرف دیگران اعتنا نکن. یک ملاقات در این ماه داری که تکلیف شما را مشخص می‌کند زیاد برای گذشته‌ها افسوس می‌خوری ولی این کار بی‌فایده است. به چشم پزشک مراجعه می‌کنی ولی ناراحتی‌ات زیاد حد نیست. یک شانس تا ۳۰ مهرماه به تو رو می‌کند. حتماً از آن استفاده کن. با کسی که مدت‌هاست از او خبری نداری به شکلی غیرمنتظره برخورد و ملاقات می‌کنی. این دیدار احساس خوبی به تو می‌دهد. فرصت رفتن به آرامگاه و قبرستان دست می‌دهد. حتماً برو چرا که پس از زیارت اهل قبور حس خوبی خواهی داشت و سبک می‌شوی. دو مسافرت کوتاه ولی پشت سر هم می‌روی که اگر چه زمانش کم است ولی خوش می‌گذرد. برخی از روزهای این ماه حسابی دلت می‌گیرد و احساس تنهایی و غم می‌کنی، جلو گریه‌ات را بگیر و بگذار سبک شوی. از یک راز هم در این ماه مطلع می‌شوی.

## اسفند



فردی به شما علاقه دارد و مدتی است در حال جاسوسی است تا یکسری اطلاعات از شما کسب کند ولی هنوز به نتیجه نرسیده و دست خالی نشسته است. در این ماه موفقیت‌های زیادی داری و در هر کاری وارد شوی نتیجه‌اش خوب است. در یک چهار دیواری هم مستقر شده‌ای که بدان روزهای خوبی در آنجا خواهی داشت.

با هر کس قهر هستی، آشتی کن. یک ارتباط جدید همیشه خوب است. کسی هست که در گذشته از شما دلخور شده و این ناراحتی هنوز در دل است. سعی کن حلالیت بطلی و او را راضی کنی وگرنه آه او پشت سرت خواهد ماند.

در این ماه در یک بالاتکلیفی طولانی قرار می‌گیری طوری که حسابی اعصاب خرد می‌شود. یک اختلاف خانوادگی هم پیدا می‌کنی که بیشتر خودت مقصر هستی و باید هرچه زودتر جبران کنی تا رفع شود. بعد از این هم در قبال خانواده بیشتر مراقب رفتار باش. از یک نفر یک خوشحالی چند روزه داری. قدمی برایت برمی‌دارد. اگر راندنگی می‌کنی خیلی مراقب باش چون خطر یک تصادف و خسارت سنگین در پیش داری.

یک سفر هوایی هم پیش می‌آید که باید پولش جور شود و مدتی چشم انتظار این پول می‌مانی ولی در نهایت جور می‌شود و در این سفر خیلی به تو خوش خواهد گذشت.

شخصی وارد زندگی‌ات می‌شود که قدمش مبارک است. روزهای بسیار پرکاری در پیش داری. یک غصه روی دلت مانده و سعی داری از آن فرار کنی که نمی‌شود. گاهی این ناراحتی وادارت می‌کند گریه کنی.

سر یک دو راهی قرار می‌گیری، به دلت نگاه کن و از همان راه برو و بدان که حتماً عاقبت آن خیر است. برای گرفتن یک مدرک چند روز دوندگی داری ولی مشکل حل می‌شود. برای حل مشکلات مالی اما باید صبور باشی و تحمل کنی.

به چند مهمانی دعوت می‌شوی که اگر بروی بد نیست و دلت باز می‌شود. ضربه‌های زیادی در گذشته خوردی که نسبت به آینده بدبین شده‌ای. برای مجردها یک فرصت ازدواج پیش می‌آید که علاقه‌اش حقیقی است ولی باید اول با خودت کنار بیایی و تکلیف خودت را معلوم کنی.

اگر شاغل هستی یک پیشرفت کاری داری که باعث سربلندی خودت و خانواده‌ات می‌شود. با چند مسافر از خارج آمده نیز ملاقات می‌کنی و از یکی از آنها سوغاتی می‌گیری. به یک عقد کتان هم می‌روی و شاهد خوشبختی خواهی بود.

## بهمن



در یک جر و بحث خانوادگی طی روزهای اول ماه و از دست یکی از بستگان نزدیک حسابی دلخور می‌شوی و این ناراحتی تا مدت‌ها بین شما باقی می‌ماند. اگر با همسرت قهر هستی به زودی آشتی می‌کنید روابط عاطفی محکمی در خانواده شما حکمفرماست و آرامش به زندگی‌ات برمی‌گردد. یک خبر مهم را از طریق تلفن دریافت می‌کنی که خیلی خوشحالت می‌کند. مجردها در این ماه یک فرصت استثنایی برای ازدواج پیدا می‌کنند. شما در بله گفتن و تصمیم گرفتن خیلی سرسخت هستی ولی نباید نگران باشی چون آینده‌ات درخشان است.

لجباز هستی و گاهی با خودت هم لجبازی می‌کنی ولی زود پشیمان می‌شوی. یک کادوی غیرمنتظره از کسی که دوست دارد، دریافت می‌کنی که خیلی خوشحال می‌شوی. فرصت انجام یک کار خیر نصیب می‌شود و آن را از دست نده.

رازدار هستی و رازهای زیادی در دل داری. یک ملاقات شاد و هیجان‌انگیز در پیش داری که تأثیر زیادی در زندگی و شغل شما خواهد داشت. البته برای رسیدن به آرزوها و اجرای نقشه‌هایت باید حسابی پشتکار داشته باشی. تنها با فکر و نقشه و شانس نمی‌توان موفق شد.

شخصی هست که چندان به او اعتماد نداری و یک خبر خوش به تو می‌دهد که باورت نمی‌شود. یک سفر چند نفره و چند روزه هم در پیش داری که حسابی به تو خوش می‌گذرد، البته زیاد هم ولخرجی می‌کنی و باید در ادامه ماه خیلی مراقب و حسابگر باشی که به چه کنم چه کنم مالی نیافتی.

روزهای ۱۰ - ۱۱ - ۱۲ مهر روزهای خوبی برای شماست. در این چند روز یک اتفاق مهم و خوب برایت می‌افتد. خوش قلب هستی و مغرور و این غرور گاهی جلو مهر و محبت تو را می‌گیرد. سعی کن خودت باشی و دیگران خوش قلبی حقیقی تو را ببینند. اگر غرور را زیر پا له کنی و چهره واقعی و مهربانیت را همه ببینند، اتفاقات بسیار خوبی در زندگی برایت خواهد افتاد. فضول‌ها، در مورد تو دست خالی می‌مانند! با سیاست با آنها رفتار کن تا همیشه موفق باشی. کسانی هستند که واقعا به تو علاقه دارند ولی فکر می‌کنی دروغ می‌گویند. یک ملاقات عاطفی در پیش داری و محبت طرف به تو ثابت خواهد شد. یک خبر غم‌انگیز هم در راه است. اگر در این ماه یک ضربه روحی - عاطفی خوردی بدان شروع دوباره‌ای منتظر توست و البته باید در این شروع مجدد خیلی حواست را جمع و اشتباهات قبلی را تکرار نکنی.

# با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



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

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

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



سفرش تعداد صفحات با تنوع مطالب و

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