

در این ماه چه رابطه عاشقانه‌ای در انتظارتان است؟

محبوب‌ترین مجله خانوادگی ایران

# صبح زندگی

۴۵۰

طلایی‌ترین نکات در خصوص ارائه پیشنهاد ازدواج

نیمه اول دی ماه ۱۴۰۲ | قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

۵ شیوه اثبات شده برای بالا بردن اعتماد به نفس

بزرگترین ضعف متولدین ماه‌های مختلف

وقتی استریس دارید این کارها را نکنید

- ✓ بهترین راه‌ها برای درک واقعی همسر ✓ شخصیت‌شناسی افراد در اولین ملاقات با چند راه ساده
- ✓ جملاتی کلیدی برای جذب همسر در زندگی زناشویی ✓ ۲ ویژگی در مردان که زنان را جذب می‌کند
- ✓ با این تست‌ها سلامت خود را ارزیابی کنید ✓ توصیه‌های روانشناسی برای متولدین هر ماه
- ✓ چرا عروس یا دامادم، مرا مادر صدانمی‌زند؟ ✓ راز داشتن یک زندگی طوفانی و موفق





## بهترین راهها برای درک واقعی همسر



گوش دادن همدلانه یکی از بهترین راهها برای درک واقعی همسران است. همچنین، گوش دادن یک مهارت خیلی مهم است که اگر به طور مؤثر از آن استفاده کنید، رابطه شما را تقویت می‌کند. وقتی شما تمرین همدلی می‌کنید اولین هدفان درک همسران است تا آنچه را که همسران می‌بینند و احساس می‌کنند، شما نیز ببینید و احساس کنید. معنی لغت «همدلی» در واقع از دو لغت یونانی که به معنی «احساس کردن درون» است مشتق شده است. مشهورترین گفتمانی که برای توصیف آن به کار می‌رود، این است که «حیا کش‌های او یک کیلومتر قدم

بزیند». هنگامی که می‌گوییم با شخصی همدلی می‌کنیم، ما ادراک شخص دیگر را تجربه می‌کنیم. ما موقتاً او می‌شویم و تجربه او تجربه خود ما می‌شود. شما ممکن است بگویید موقتاً در درون پوست همسران می‌خزید و دنیا را از طریق چشم‌های او می‌بینید.

### گوش دادن همدلانه

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

### همدلی با همسر

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

## با همسران این کارها را نکنید!

پروفسور پاتر - روانشناس خانواده و نویسنده کتاب رمز و راز زندگی بهتر



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

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

## جملاتی کلیدی برای جذب همسر در زندگی زناشویی

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

- ۱- یاد خدا باش - یا خدا باش - شاد باش.
- ۲- سینه خود را بر از انرژی مثبت کنید.
- ۳- در پشت‌بام ذهن خود سبزه و گل بکارید.
- ۴- به تمام اعضای بدن خود بگو فریاد بزندان الهی شکر.
- ۵- مسیر زندگی را از وجود تیغ‌ها و خارها پاک کنید.
- ۶- تانکر عشق و محبت را همیشه پرنگه دارید.
- ۷- دشمنی و کنورت را خواب کنید و در چاه بریزید.
- ۸- هوای پاک تنفس کنید. فکر منفی سینه شما را مریض می‌کند.
- ۹- همیشه در کوچه زندگی، دنبال خانه مهربانی باشید.
- ۱۰- برد زبانتان کلمه نوست‌دارم، عاشقانه‌ها باشد.
- ۱۱- با چشم خود همسران را شیفته کنید.
- ۱۲- هر کسی پرسید: حالت چطور؟ بگویید: خیلی خوب.
- ۱۳- همواره تصور کنید خوشبخت‌ترین آدم دنیا هستید.
- ۱۴- خوب گوش کن: کسی در دوردست برایت دعای خیر می‌کند که سلامت و موفق باشی، جواش را بده.
- ۱۵- توجه کن! دلت می‌کند تا دوستی هست چرا دشمنی؟
- ۱۶- سعی کن برای همسرت، زیباترین باشی.
- ۱۷- گاهی اوقات فکر ما نیاز به سمپاشی دارد تا سالم و خوب باشیم.
- ۱۸- بگذار دیگران هر چه می‌خواهند

- ۱۹- هر شب فکر می‌کنم که آیا فردا زنده هستم که باز هم تو را ببینم.
- ۲۰- اگر بگویی بمیرم، نمی‌میرم. چون می‌خواهم تا انتها با تو باشم.
- ۲۱- تا وقتی خنده و شادی هست چرا گریه و غم. باشو به دنیا بخند، باشو.
- ۲۲- چه بوی خوبی می‌دی، چه دست مهربون و گرمی داری.
- ۲۳- چقدر مزه‌زه دل شما سبز و خرم است. باغت آباد.
- ۲۴- من دونی چه؟ تا حالا از گل نازک‌تر به من نگفتی، ممنون تو هستم.
- ۲۵- نمی‌دونم اگر تو نبودی چه کسی می‌توانست مرا خوشبخت کند.
- ۲۶- پدر و مادرم به خاطر زحمات و محبت‌های تو همیشه دعایت می‌کنند.
- ۲۷- راستی چرا آماده نمی‌شوی برویم پارک، قدری قدم بزیم، به یاد گذشته‌ها.
- ۲۸- آدم وقتی وارد این خانه می‌شود همه ناراحتی‌هایش برطرف می‌شود.
- ۲۹- خدایا! زندگی از این زیباتر و بهتر دیگه نمی‌شه. شکر شکر شکر...
- ۳۰- من دونی عزیزم، خیلی دوست دارم، خیلی زیاد.
- ۳۱- بی‌خیال غم دنیا، با چند دقیقه با هم از ته دل بخندیم و برای زندگی بهتر برنامه‌ریزی کنیم!

## ماجرای یک ازدواج عجله، داماد رابی خانه کرد

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

سیدمحمدی الدین دستغیب، سردفتر ازدواج و طلاق





دکتر آرزو به سؤالات شما پاسخ می‌دهد

# از دکتر آرزو راجع به هر چیزی که می‌خواهید سؤال کنید



## Q

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

دکتر آرزو در این باره می‌گوید: زمان زیادی طول می‌کشد تا عادت‌های بد را ترک کنید. اگر برای شستن میوه (سیب یا گلابی) آبی در دسترس ندارید، دستمال کاغذی بهترین گزینه است. دستمال کاغذی گرد و غبار و لکه‌های روی میوه را که ممکن است باکتری‌هایی روی آن باشند پاک می‌کند، اما آفت‌کش‌های روی میوه‌ها باقی می‌مانند.

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

برنام‌ حضرت دوست  
دو هفته نامه  
**صبح زندگی**  
خانوادگی - اجتماعی

■ چاپ جلد و متن:  
■ چاپخانه نگار نقش ■ چاپخانه امید نشر و چاپ ایران - هم‌میهن  
■ نشانی چاپخانه: شهر قدس - ۲۵ مشری انقلاب - خیابان  
صنعت پنجم - پلاک ۴۹  
■ تلفن: ۴۶۸۹۴۰۱۳

■ توزیع مجله: شرکت نشر گستر امروز  
■ تلفن: ۵۴۰۸۱۱۵۲

■ صاحب امتیاز: شرکت رسانه‌ای الهام گستر امروز  
■ مدیر عامل: محسن احمدی  
■ مدیر مسئول: غلامحسین زمان آبادی  
■ قائم مقام مدیر مسئول: محسن فروغی

■ نشانی دفتر نشریه: تهران - خیابان جمهوری بعد  
از ۱۲ فروردین، پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم  
واحد ۴ ■ تلفن جدید دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۲۵



# در این ماه چه رابطه عاشقانه‌ای در انتظارتان است؟

فرقی نمی‌کند که مجرد باشید یا متاهل، دوست دارید بدانید در این ماه پیش رو چه حوادثی در انتظارتان است؟ روابط عاطفی‌تان چگونه پیش خواهد رفت، پس با ما باشید....



خرداد

تلاش‌های اخیر شما در زمینه کاری قابل ستایش است. علاوه بر آن، شانس نیز به شما روی می‌آورد و بسیاری از مشکلات مالی و شغلی‌تان حل می‌شود. از این رو یک نفس راحتی خواهید کشید. به زودی یک پیشنهاد کاری خوبی به شما می‌رسد که در کنار آن شمارا در رابطه احساسی خواهد کرد. بسیار حساس تر از آنچه فکرش را بکنید است. اگر چه مسئولیت‌های زیادی بر دوش‌تان قرار خواهد گرفت اما دستمزدها بیشتر فنی که در این راه خواهید داشت، ارزشش را دارد. پس در پاسخ مثبت‌دانی به آن شگ‌نگنید.



آذر

امروز کسی را که مدت‌هاست به دنبالش هستید، خواهید یافت و این موضوع انرژی مضاعفی به شما خواهد بخشید. این انرژی آنقدر زیاد است که علاوه بر کارهای خودتان، به دیگران نیز باری می‌رسانید. دوستی در زمینه کاری یا مالی به مهارت شما احتیاج دارد. اخیراً رفتار شریک زندگی‌تان تغییر کرده است. شما فکر می‌کنید که امروز هم یکی از همان روزهاست اما تصورتان اشتباه است. زیرا همه چیز در این روزها به حالت طبیعی خود باز خواهد گشت.



فروردین

خودتان را غرق مشکلات خانوادگی کرده‌اید اما امسال بسیاری از آنها حل خواهند شد و شما نفس راحتی خواهید کشید. کمی سیاست لازم است تا به مراد دل‌تان برسید. در این اواخر تغییراتی به زندگی‌تان وارد می‌شود که شادی زندگی‌تان را دو چندان خواهد کرد. در فصل پاییز روابط اجتماعی خود را افزایش دهید اما حواس‌تان باشد تا کنترل امور را به عهده بگیرد. تعادل کلید موفقیت شما در روزهای پیش روست.



شهریور

شرکت در مراسم اجتماعی، به خصوص نشست‌های غیر کاری، شما را با افراد جدیدی آشنا خواهد کرد که هم در زمینه عاطفی و هم کاری به سودتان خواهد بود. مطمئناً همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت. اگر شریک زندگی شما خواسته‌های عجیب و غریبی دارد، به جای عصبانی شدن، بهتر است کمی صبر کنید. قبل از این که شما حرفی بزنید، او خودش در مورد رفتارهایش توضیح خواهد داد.



مرداد

موضوعی احساسی ذهن شما را درگیر کرده است. علاوه بر حدس‌های ذهنی خود، اطلاعاتی نیز از بیرون دریافت می‌کنید که شما را به نتیجه‌ای مطلوب می‌رساند اما قبل از هر عملی خوب و با دقت همه جوانب را در نظر بگیرید. به زودی تغییر بزرگی در راه دارید که مسیر زندگی شما را در جهت دیگری پیش خواهد برد. سعی کنید انعطاف پذیری بیشتری از خود نشان دهید تا همه چیز ساده‌تر پیش رود.



تیر

مسافرتی در پیش خواهید داشت اما قبل از حرکت باید برخی از کارهایی که در دست‌تان است را با دقت بررسی کنید تا چیزی از قلم نیفتد. شاید چند وقتی است که از رابطه عاطفی‌تان غافل شده‌اید اما به زودی نشانه‌های می‌بینید که شما را به فکر وامی‌دارد. بد نیست زمان بیشتری را این روزها با شریک زندگی‌تان بگذرانید. بی‌شک موضوعی است که شما از آن بی‌خبرید و اگر در بجنبید جز پشیمانی برایتان چیزی به همراه نخواهد داشت.





آذر

بسه میهمانی دعوت می‌شوید که در آن اتفاقات خوبی برایتان می‌افتد. اطلاعات خوبی به دست می‌آورد که در زمینه شغلی به کارتان می‌آید و به پیشرفتتان سرعت می‌بخشد. خوش بینی، اشتیاق و انگیزه، کلیدهای موفقیت شما در این راهند. امروز در رابطه عاطفی خود با معجزه‌ای روبرو خواهید شد. نگرانی‌هایی که داشتید، همه پایان خواهد یافت و شما رابطه‌ای مستحکم‌تر را تجربه خواهید کرد. خبر خوبی را از دهان یکی از اعضای خانواده‌تان می‌شنوید که انتظارش را نداشته‌اید. این شادی را هر چقدر کوچک، جشن بگیرید.



آبان

جلسه‌ای با همکاران‌تان خواهید داشت که به خوبی پیش خواهد رفت. اگر می‌خواهید که کارتان با همین روند جلو رود، همکاری و توافق بیشتری به خرج دهید. به زودی پولی به دست‌تان می‌رسد. شما از همین حالا برای خرج کردن آن خیال‌بافی می‌کنید. اما بهتر است تا زمانی که تمام آن به دست‌تان نرسیده، هیچ نقشی‌ای برایش نکشید. زیرا ممکن است که همه چیز بر خلاف نقشه‌هایتان پیش رود و شما دلسرد شوید. دوستی قدیمی چشم به راه شماست. در کمترین زمان ممکن بسا او تماس بگیرد. خبرهای خوبی در راه است.



مهر

توانایی شما به بالاترین حد خود رسیده. از این رو یکی از هدف‌های بلند مدت‌تان را به نتیجه خواهید رساند. اما در این لحظه دست از تلاش برنندارید زیرا موفقیت‌های اصلی شما در راهند و تنها با سخت‌کوشی مدام به دست خواهد آمد. اگر مجرد هستید به زودی فردی را پیدا خواهید کرد اما بهتر است در دیدار اول همراه‌های دلتان را افش نکنید. اتفاقات خوب به تدریج خواهند افتاد اگر صبور باشید اگر هم متاهلید، خستگی و عصبانیت محیط کارتان را سرهمسرتان خالی نکنید. در غیر این صورت فاصله‌ای میان شما بوجود خواهد آمد که جبران‌پذیر نخواهد بود.



اسفند

به زودی مشکلات مالی و شغلی خود را به کمک یک بزرگ‌تر حل خواهید کرد. توصیه‌های او می‌تواند آینده روشنی را، حتی زودتر از آنچه فکرش را بکنید، به رویان بگشاید کافی است که بیشتر از توانایی‌هایتان استفاده کنید. شما مهارت‌های زیادی دارید اما آنها را دست‌کم می‌گیرید. اگر کمی روابط اجتماعی‌تان را گسترش دهید، پیشنهادهای زیادی خواهید داشت که زندگی شما را در مسیری که دوست دارید، پیش می‌برد. به زودی فردی به زندگی شما قدم می‌گذارد که اتفاقات خوبی را نیز با خود به همراه خواهد داشت.



بهمن

امروز نه تنها از قدرت جسمانی بالایی برخوردارید بلکه روحیه خوبی نیز دارید. قراردادی را امضاء کرده‌اید که تغییر مثبتی به زندگی‌تان وارد می‌کند. سعی کنید تمام قدم‌هایتان را برنامهریزی شده بردارید تا هر چه سریع‌تر به مراد دلتان برسید. این روزها نه تنها از لحاظ مالی بلکه از لحاظ عاطفی نیز در شرایط خوبی به سر می‌برید. زمان خوبی است که با شریک زندگی‌تان برای آینده برنامهریزی کنید. آینده روشنی در انتظارتان است کافی است کمی صبور باشید.



دی

شاید انتظارش را نداشته باشید اما ناگهان مسیر شغلی و وضعیت مالی شما از این رو به آن رو خواهد شد. تمام سختی‌هایی که گذرانده‌اید ناگهان ناپدید می‌شود شما به یکی از اهداف‌تان می‌رسید. برای این مسیر تازه، شما باید انرژی و قدرت زیادی داشته باشید و گر نه ممکن است که رقبا از شما پیشی بگیرند. برقراری رابطه خوب با همکاران و مدیران می‌تواند یکی از راه‌های پیشرفت شما باشد. موضوعی ذهن شما را در مورد شریک زندگی‌تان درگیر کرده، اما بدانید که تصورات شما می‌توانند اشتباه باشند. پس قبل از هر پیش‌داوری، آن را با طرف مقابل‌تان مطرح کنید.



## هشدار به مردان متأهل



راز داشتن یک زندگی طولانی و موفق این است زنان بیش تر از مردان احساس شادی کنند. محققان متوجه شدند در صورتی که یک زن نسبت به همسرش شادتر بوده و از زندگی رضایت بیشتری داشته باشد احتمال بروز طلاق بین آن‌ها بسیار پایین است. اما در عوض اگر یک مرد نسبت به همسرش شادتر باشد، احتمال طلاق در آن خانواده بسیار بالاتر خواهد رفت. تحقیقاتی که توسط تیمی از اقتصاددانان انجام شده است پدیده‌ای بحرانی در بین زوج‌ها را شناسایی کرد که «شکاف شادی» نام دارد هرچقدر اختلاف شاد بودن و رضایت زن و مرد از زندگی مشترک بیشتر باشد، به همان اندازه احتمال بروز جدایی نیز افزایش پیدا می‌کند. اما نکته جالب این است که جدایی فقط زمانی رخ می‌دهد که مرد احساس بهتری از زندگی نسبت به همسرش داشته باشد و در این حالت زن با احتمال بیش تری تلاش برای طلاق را آغاز می‌کند. محققان تعدادی از مطالعات را که قبلا در مورد رضایت از زندگی در کشورهای بریتانیا، آلمان و استرالیا انجام شده بود بازبینی کردند. در صورتی که بخش اعظم بار خانه روی زنان باشد یا اگر زنان دارای سابقه اجتماعی متفاوتی نسبت به همسرشان باشند یا درآمد متوسط آن‌ها از همسرشان بالاتر باشد شکاف شادی و رضایت بین آن‌ها افزایش پیدا می‌کند اما در صورتی که زن و مرد دارای پیش زمینه اجتماعی مشابهی باشند، اعتقادات و دین مشترکی داشته باشند و وظایف و کارهای خانه را بین یکدیگر تقسیم کرده باشند میزان این ناراضی‌ها به کمترین حد خود می‌رسد. در صورتی که زن و مرد به یک میزان شاد باشند، یعنی به یک اندازه در مورد زندگی خود احساس رضایت کنند احتمال موفقیت و دوام زندگی افزایش پیدا می‌کند. تحقیقات قبلی هم نشان داده بود زوج‌هایی که دارای تحصیلات، سن، کشور، مذهب، وضعیت اجتماعی و نژاد مشابهی هستند با احتمال بیش تری زندگی بادوام تر دارند.

## چرا مردان معمولا سر زنان کلاه می‌گذارند؟

نامه عجیب یک زن

خاتم شری امامتین در نامه‌ای خطاب به روانشناسان و کارشناسان مجله معتبر سایکالاجی تودی می‌نویسد: من ۳۹ سال سن دارم اما برایم خیلی عجیب است، من تا به اکنون با سه مرد آشنا شده و با هر یک دوره‌ای نزدیک به ۶ ماه تا یک سال نامزد بودم. چون هر یک از آنها به راحتی و به نوعی سرم را کلاه می‌گذاشتند. نامزد اولم پس از ۶ ماه زندگی مشترک و در حالی که کاملا مشخص بود مرا دوست دارد ناگهان مرا ترک کرد و دو نفر بعدی نیز همین کار را با من کردند. اکنون با این که ۳۹ سال سن دارم، اما نسبت به بسیاری از مردان و به خصوص مردان جوان بدبین و بی‌اعتماد شده‌ام. من احساس می‌کنم که زنی عاشق هستم و حتما در زندگی با مرد آینده‌ام تمام زندگی‌ام را به پایش خواهم گذاشت، من همواره سعی کرده‌ام به احساسات و نیازهای روحی، روانی و فیزیکی نامزدهایم احترام و توجه داشته باشم. پس فکر می‌کنم که در این میان کم نگذاشته‌ام پس مشکل من کجاست که نمی‌توانم فردی را برای خود نگاه دارم؟! چرا این افراد مرا گول زده‌اند؟ به من کمک کنید.

### پاسخ روانشناس مجله

نه ۱۰۰ درصد اما تا ۸۰ درصد مطمئن نبودید و حداقل در یکی از این موارد که حتما آخرین مورد هم بوده است، به این اشتباه خود پی برده باشید. در اینجا نکته حساسی وجود دارد که اگر کمی آن را اشتباه بگیرید، در آینده هم شکست خواهید خورد. معمولا مردانی که قصد ازدواج داشته باشند دنبال کلاه گذاشتن سر هیچ زنی نیستند. پس احتمالا این مردان دارای خصوصیات اخلاقی بوده‌اند که با شما سازگاری نداشته‌اند. البته نباید مسئله نیت شاید نادرست و ناجوانمردانه آنها را هم نادیده گرفت، اما در کل شناخت از طرف مقابل و درک خصوصیات اخلاقی وی منجر به آن خواهد شد که حتی در صورت شکست در برقراری پل ارتباطی و سپس روابط عاشقانه، هرگز به این روز نیافتید و نسبت به مردان و به خصوص مردان جوان بی‌اعتماد نشوید.

می‌خواهم به شما بگویم که دوران بسیار سخت و دردناکی را سپری کرده‌اید. اما شما هنوز جوان و حتما برانرژی هستید. بهتر است که در گام نخست گذشته و دیدگاه‌های گذشته خود نسبت به مردان را فراموش کنید. این طور به خود بگویید که سه مورد «هدیه» داشته‌اید و اکنون همان ضرب المثل «تا سه نشه بازی نشه» درباره شما صلیق کرده است!! (این طور به خود بقبولانید که دوره بدشانسی شما به پایان رسیده است. اما در این جا باید نکته مهمی به شما و زنان و دختران جوان مثل شما گوشزد شود. آیا شما در زمانی که با این مردان آشنا شده‌اید آگاهانه و از روی بررسی دقیق یا پیش گذاشتید و یا تنها صرفا به خاطر برخی مسائل و نکات ظاهری در آنها و همچنین مطمئن بودن از خود مینی بر آنکه عاشق شده‌اید، گام به جلو گذاشته‌اید؟ من اطمینان دارم که

## ۳ نشانه آشکار که شوهرتان شما را گول می‌زند

شریک زندگی‌تان فکرتان را مشغول کرده؟

- ۶- اخیرا خیلی دم می‌شده است. مثلا وقتی پیش شماست بسیار کزخت و بی‌حال و زمانی که از شما دور است هیجان زده می‌شود.
- ۷- هرگز با شما صحبت نمی‌کند. با هم زندگی مشترک دارید با این حال هیچ رابطهای میان شما برقرار نمی‌شود. او سرد شده است و توجهی به احساسات شما ندارد!
- ۸- اعتماد به نفسش کمتر شده است. چنین فردی به شدت آماده پذیرش هرگونه رابطه یا توصیه‌ای از دنیای خارج است پس باید مواظبش باشید.
- ۹- امور مربوط به شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد. نکته جالب آن است که این موارد روزی برایش جالب و جذاب بودند.
- ۱۰- دیگر توجه زیادی به وضعیت ظاهری و حتی آرایش شما ندارد که این موضوع هم خطرناک است.
- ۱۱- اخیرا خیلی کمتر نسبت به گذشته از جملات محبت‌آمیز در قبال شما استفاده می‌کند. مثلا گفتن عبارتی همچون دوست دارم!
- ۱۲- اخیرا شما را بدون دلیل محاکمه و سرزنش می‌کند. حتما بدون هیچ مدرکی شما را در خصوص موضوعی عادی محکوم می‌کند.
- ۱۳- به تلاقی علاقه زیادی نسبت به آینده شما و هرآنچه که مربوط به آن می‌شود، از خود نشان می‌دهد.



- ۱- اخیرا خیلی حساس تر نسبت به شما شده است. البته اگر شوهر شما برنامه‌های دیگری برای زندگی‌اش داشته باشد، در آینده این توجه کاذب کمتر می‌شود.
- ۲- هدایای زیادی برایتان می‌خرد. چون احساس می‌کند باید به نوعی انتباهی را که مرتکب شده و حالا دیگر کار از کار گذشته را جبران کند. شاید این نوع هدایا، نامی جز «هدایای گنیف» نداشته باشد.
- ۳- کارهایش این احساس را در شما به وجود می‌آورد انگار که حقیقی و درست نیستند. اگر چنین احساسی را پیدا کردید، به آن توجه کنید. نادیده گرفتن آنها یعنی می‌خواهید چشم بر روی حقیقت ببندید.
- ۴- اخیرا با شما دعوا و جر و بحث‌های مداوم دارد. شاید این بهانه‌های باشد تا سرعلا از خانه بیرون زده و به امور برنامه‌ریزی شده‌اش بپردازد.
- ۵- اخیرا درباره پایان دادن به رابطه‌اش در خلنه و این جر و بحث‌ها صحبت می‌کند. می‌گوید اگر رابطه‌مان تمام شود چه کار خواهی کرد؟ یا اگر هر اتفاقی برای ما بیافتد، من همچنان تا ابد دست خواهد داشت!





# طلایی‌ترین نکات در خصوص ارائه پیشنهاد ازدواج

با خواندن این مطلب شانس خود را افزایش دهید

به گفته بسیاری ارائه پیشنهاد ازدواج یکی از مهمترین و البته بزرگترین گام‌ها در خصوص آغاز این فرآیند بزرگ اجتماعی است پس به نکات زیر جهت افزایش شانس خود توجه کنید:

## از والدین اجازه بگیرید

در ابتدا باید بدانید که اگر پیش از ازدواج با پدر و مادر وی مشورت کرده و اجازه بخواهید آنها را خوشنود می‌سازید یا نه این نکته شاید عجیب به نظر برسد اما شما که نمی‌خواهید پدر زن و مادر همسر آینده خود را برنجاندین عمل برای آنکه دلشان را به دست آورید بسیار موثر است.

## در باره هدیه دادن به او تصمیم بگیرید

برای دخترها و زنان هیچ چیز مبهوت کننده‌تر از یک هدیه غیرمنتظره و غافلگیر کننده حلقه برلیان و یا کمتر و بیشتر نیست. مهم این است که یک هدیه زیبا و دوست داشتنی در کار باشد اما اگر توان مالی شما اجازه این کار را به شما نمی‌دهد برای یک حلقه مناسب بودجه شما کفایت خواهد کرد. اما حتما پیش از آنکه برای حلقه هزینه‌ای کنید از نوع سلیقه وی اطلاع حاصل کنید یا سوال کردن از دوستان و یا خانواده وی و یا مشاهده نوع جواهر آلائی که وی استفاده می‌کند. این کار را انجام دهید. البته بسیاری از دختران تمایل دارند هنگام انتخاب حلقه خود نیز حضور داشته باشند. به هر حال باید به خواسته‌های وی احترام بگذارید.

## طوری پیشنهاد دهید که خوشی بیاید

به پیشنهاد ازدواج همچون یک هدیه به خود بنگرید، آن را به طریقی طرح‌ریزی کنید که باب میل و سلیقه وی و مطابق با شخصیتش باشد آیا وی رمانتیک است و یا اهل تفریح و خوش طبعی؟ آیا میل دارد به طور محرمانه از او خواستگاری کنید و یا حتی روی دیوار درخواست خود را بنویسید؟

## مطمئن شوید که فرد مناسبی را برگزیده‌اید

مطمئن باشید که ازدواج چیزی نیست که بخواهید تنها به دلیل انگیزه‌های آنی وارد آن شوید. ممکن است شما دیوانه‌وار همدیگر را دوست داشته باشید اما اگر همسرتان خواهان فرزند باشد، اما شما نه، ازدواج شما قطعاً دوام نخواهد آورد و یا آنکه ارزش‌های شما با ارزش‌های همسرتان متفاوت باشد. اگر در مورد فردی که می‌خواهید با وی ازدواج کنید تردید دارید، بهتر است بیشتر درباره آن بیاندیشید.

## مطمئن شوید آمادگی لازم را دارید

پیش از آنکه پیشنهاد ازدواج را بدهید درباره آنکه در زندگی به دنبال چه اهدافی هستید، حتی اهداف ۵۰ سال آینده خود با یکدیگر صحبت کنید. هر چه بیشتر با یکدیگر در مورد آنچه برای شما جاذبه اهمیت است گفتگو کنید، بیشتر متوجه آن می‌گردید که آیا با یکدیگر تفاهم و سازگاری دارید یا نه. همچنین باید از لحاظ مالی آمادگی داشته باشید. اگر شما قادر نیستید که مخارج خود را تامین کنید بهتر است نامزدی خود را به تعویق اندازید.

## ۴ قانون جالب مردان برای ازدواج

# بهترین راه آزمایش همسر

بسیاری از زنان همواره دوست دارند بدانند چه چیزی در ذهن مردانشان به خصوص پیش از ازدواج می‌گذرد اما زنان باید بدانند همواره مردان برای خود در خصوص ازدواج کردن قوانین و نظرات خاص خود را دارند که شنیدن و خواندن آنها خالی از لطف نیست:

### ۱- همروز بودن اما نه عجیب و غریب بودن!

معمولاً مردان این گونه هستند که اطلاعات زیادی در خصوص گذشته و سرنوشتشان و روابطی که با افراد دیگر داشتند، در اختیار زنانشان نمی‌گذارند. این نکات به مسائلی همچون شغل، خانواده و حوادث متنوع در زندگی بازمی‌گردد. این پاسخی در برابر تمایلات زنان مبنی بر اینکه مردانشان را وادار کنند تا درباره‌شان حدس بزنند خوب است. زنان بدانند که مردها دوست دارند همسران آینده‌شان، خودشان اطلاعاتی را که می‌خواهند به آرامی از مردانشان خارج کنند.

### ۳- همسر آینده‌ام را جایی می‌بوم که همه مرا می‌شناسند

این نکته در واقع قانون درونی بسیاری از مردان است. مردان فکر می‌کنند نشان دادن همسر مورد نظرشان به همه آنها یعنی که قبلاً با او دوست بوده‌اند نشان‌دهنده علاقه‌شان به وی است. در این روزها مردان علاقه دارند هر جا که از شهرت و پیشینه خوبی برخوردار هستند، همسرشان را هم آنجا برده تا وی از اهمیت شوهرشان بیشتر مطلع شود. این مکان‌ها می‌تواند مجمع‌های ساده و دوستانه دانشگاه و حتی محل کار باشد.

### ۴- با پول خرج کردن خیلی چیزها معلوم می‌شود

مردان دوست دارند در هر زمینه‌ای همسر خود را مورد آزمایش قرار دهند. یکی از بهترین راه‌های آزمایش همسر مورد نظر، آزمایش‌های مالی است. معمولاً مردان در روزهای اولیه آشنایی با همسر مورد نظرشان دوست دارند بدانند همسر مورد نظرشان انتظار دارد شوهرشان چقدر پول برایشان خرج کنند. به عبارت دیگر مردها دوست دارند بدانند آیا همسران آینده‌شان برای پول آنها با آنها دوست شده‌اند یا عشق آنها؟

# ۱۵ راهکار برای اینکه از دید مردان یک زن واقعی باشید

مرد مناسب خود را پیدا کنید

بارها به مقاله‌هایی برمی‌خوریم که راهکارهایی را برای اینکه زنان بتوانند مرد مناسب خود را پیدا کنند، عنوان کرده‌اند که بیشتر نویسنده‌های این عناوین، خود خانم‌ها بوده‌اند! یک مقدار عجیب است، چون در دنیایی که بیشتر زنان مردان دلخواه خود را براضی می‌توانند پیدا کنند و یا برعکس، دیگر نیازی به راهنمایی وجود ندارد. نظر و دیدگاه یک مرد در این مورد کارآمدتر است، در واقع اگر به دنبال یک همراه و شریک زندگی مادام‌العمر هستید، تنها راه و ساده‌ترین آن این است که «یک زن واقعی باشید». در اینجا به رموزی جهت تیل به این هدف اشاره کرده‌ایم که به آسانی بتوانید از دیدگاه مردان یک زن واقعی جلوه دهید:



- ۱- خودتان بخواهید و تصمیم بگیرید.
- ۲- اولویت‌های خود را بشناسید.
- ۳- اطمینان کنید و اطمینان ببینید.
- ۴- مراقب خود باشید.
- ۵- عشق بورزید و عاطفه هدیه بگیرید.
- ۶- خلاقیت خود را تخلیه کنید.
- ۷- هیچوقت کارهای سخت خسته نشوید.
- ۸- به خودتان برسید.
- ۹- با هم پیاده‌روی کنید.
- ۱۰- حدود خود را رعایت کنید.
- ۱۱- قوی باشید.

- ۱۲- اعتماد به نفس داشته باشید.
- ۱۳- ضعف‌هایتان را جبران کنید.
- ۱۴- مردها پروژه نیستند.
- ۱۵- تظاهر نکنید.



تخمین زمان مرگ؟!

# شما چند سال



◆ مسئله «مرگ»، تعریف دقیق این حقیقت زندگی و زمان به وقوع پیوستن آن همیشه از مهم ترین پرسش های بشر بوده است. تصور کنید با انجام یک آزمایش خون به شما بگویند مثلاً حدود ۱۲ سال دیگر بر روی این کره خاکی وقت دارید. دانشمندان می گویند به چنین امکانی دست یافته اند و شرکتی در بریتانیا نیز از هم اکنون با دریافت چهار صد پوند به افراد اطلاع می دهد که با چه سرعتی در حال پیر شدن هستند.

◆ روزنامه «پندبندنت» گزارشی در این مورد دارد که خلاصه ای از آن به شرح زیر است: دانشمندان موفق شده اند برای نخستین بار آزمایش فوق را بر روی جمعیتی از پرندگان در حیات وحش انجام دهند. آزمایش یاد شده نشان داده که هر پرنده با چه سرعتی در حال پیر شدن است.

◆ نحوه انجام آزمایش به این ترتیب بوده است که طول متوسط پایانه فیزیکی کروموزوم های خطی موسوم به «تلومر» را اندازه گیری می کنند. تلومرها در طول زندگی ارگانیسم های زنده و هر مرتبه تقسیم سلولی کوتاه تر شده و در آستانه مرگ به کوتاه ترین طول خود می رسند.

◆ پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که تلومرها را می توان در واقع نوعی ساعت داخلی بدن به شمار آورد؛ ساعتی که با تعیین سن بیولوژیکی در برابر سن تقویمی انسان بسیار دقیق تر عمل می کند و تخمین مناسبی از میزان واقعی پیری است.

◆ بر پایه این یافته علمی برخی از کارشناسان زیست شناسی به این نتیجه رسیدند که با استفاده از آزمایش های تلومر می توانند نه تنها سرعت پیر شدن فرد را اندازه گیری کنند که احتمالاً خواهند توانست زمان باقی مانده وی را برای زنده ماندن نیز معین کنند.

◆ آزمایش های تلومر پیش از این بر روی حیوانات آزمایشگاهی به طور گسترده انجام شده بود ولی برای نخستین بار است که این آزمایش بر روی حیوانات آزاد در حیات وحش انجام می شود. در همین حال دست کم یک شرکت بریتانیایی نیز اعلام کرده که بر روی افرادی که مایلند از زمان تخمینی باقی مانده عمر خود باخبر شوند آزمایش تلومر را انجام می دهد. این شرکت مبلغ ۴۰۰ پوند را به عنوان هزینه چنین آزمایشی در نظر گرفته است.

◆ از این سو نیز دانشمندانی که بر روی پرندگان آزاد آزمایش کردند به این نتیجه رسیدند که آزمایش فوق به دقت طول عمر حیوان را معین کرده است. این محققان تعدادی جکاوک را در یک یاز جزایر ایسلند برای انجام آزمایش خود انتخاب کردند.

◆ دیوید ریچاردسون از دانشگاه انجلیای شرقی می گوید: «ما مشاهده کردیم که طول تلومر شاخص بهتری از سن تقویمی برای تخمین طول عمر به شمار می رود. بدین ترتیب با اندازه گیری طول تلومر راه جدیدی برای

## ایستگاه سلامتی Health Station

● اگر لبنیات نمی خورید یا دام بخورید. برای افرادی که لبنیات نمی خورند و دچار کمبود کلسیم هستند بادام یک جایگزین مناسب است. برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان و بهبود آن بادام بخورید. 😊😊



▼ تخم بوقلمون مانع پیری می شود. متیزیم آن از تخم دیگر پرندگان بیشتر بوده و به دلیل غنی بودن از ویتامین E خاصیت ضد پیری دارد. همچنین سرشار از آهن و برای درمان کم خونی ناشی از آهن توصیه می شود. ✨

● آیامی دانید که گردو با چربی های ناسالم می جنگد. 😊😊

▼ در دناک شدن مچ پامی می تواند نشان دهنده مشکلات کلسرولی باشد. ✨

● قوی بودن ریه ها نشان دهنده کاهش خطر ابتلا به الزایمر است. 😊😊

▼ خندیدن پس از صرف هر وعده غذایی میزان قند خون را کاهش می دهد. ✨

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

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

● قوز کردن و ولع شمارا برای خوردن شیرینی دو برابر می کند. 😊😊

▼ داروهای سرماخوردگی تاثیر نامطلوب روی توان باروری دارند. ✨

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

▼ آیامی دانید که مصرف بادام انسان را لاغر می کند. ✨

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

▼ آیامی دانید بیشتر سر دردهای معمولی ناشی از کم نوشیدن آب است. ✨

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

● آیامی دانید که نوشیدن قهوه برای مدت طولانی در فشار خون خانم ها تعادل ایجاد می کند. 😊😊

▼ هر شب قبل از خواب به مدت ۱۵ ثانیه باهاتان را در طرفی بر آب و یخ قرار دهید و در آخر جوراب نخی بپوشید؛ سیستم ایمنی شما بطور فوق العاده ای تقویت می شود. ✨



● به گفته محققان یک ساعت خواب بعد از ظهر به طرز شگفت انگیزی مهارت های فکری و حافظه ای شما را تقویت می کند طوری که گویا مغز شما ۵ سال جوان تر شده است. 😊😊





## آزشما چه پنهون



### ماجرای ازدواج جواد عزتی



جواد عزتی هنرمند محبوب سینما بعد از گرفتن دیپلم از هنرستان ترجیح داد بجای رفتن به دانشگاه، شبانه روز تمرین کند و بیشتر خودش را محک بزند. بسیاری از دانشجویان رشته تئاتر سال های ۷۸ تا ۸۳ او را از همان روزهای شناسند تا اینکه روزی در نمایش میلر به کارگردانی مه لقا باقری بعنوان بازیگر بازی کرد. آشنایی با این کارگردان سرانجام خوشی داشت و نهایتاً این آشنایی در سال ۱۳۸۵ وقتی این زوج هر دو ۲۵ ساله بودند به ازدواج ختم شد.

### خانم بازیگر و علاقه به اسب سواری



نفسه روشن بازیگر سینما و تلویزیون علاقه عجیبی به اسب سواری دارد و این علاقه از کودکی او نشأت می گیرد. خودش در این خصوص می گوید: علاقه من به اسب به کودکی ام باز می گردد، از همان دوران تمام لوازم التحریرم عکس اسب داشت که بعد از اتمام تحصیل رفتم و آموزش سوار کاری دیدم. حالا تمام تفریح من سوار کاری است حتی اگر نتوانم سوار کاری کنم، می روم و اسب ها را تماشا می کنم.

### دانیال عبادی؛ از کاراته تا تیم ملی



دانیال عبادی بازیگر سینما در کودکی یادیدن فیلم برادران خونین به کاراته علاقمند شد تا اینکه پی این ورزش را گرفت و توانست در سبک سسی شین کای شیتوریو وارد تیم ملی نوجوانان شود. او با دان چهارم به مدت سه سال در تیم ملی نوجوانان و دو سال در تیم ملی جوانان حضور داشت و مدت کوتاهی هم زمیناستیک کار کرد.

### پیشنهاد شهاب حسینی به تنابنده

### لقی معمولی؛ برای نقش شوهر فهمیه خوبه!



در همرفیق محسن تنابنده در کنار احمد مهرانفر مهمان شهاب حسینی بود. آنها شروع به خاطره گویی از سریال مشترکشان سرزمین کهن کردند و جایی شهاب گفت: یک روز یکی از عوامل صحنه پیش من آمد و گفت من هم می خواهم بازیگر شوم. مگر شما چی دارید و چه کار می کنید؟ بعد با لهجه مازندرانی شروع کرد به دیالوگ گفتن! تنابنده بعد از خنده طولانی به شهاب گفت: این بنده خدا برای نقش شوهر فهمیه خیلی خوب است!

# عمر می کنید؟



اندازه گیری سن بیولوژیکی افراد پیدا کرده ایم - که چقدر از زمان خود را پشت سر گذاشته است.

◆ پژوهشگران طول متوسط تلومر پرندگان را بر روی جمعیتی ۳۲۰ عددی از چکاوک ها انجام دادند. این پرندگان در جزیره کازین، یکی از جزایر کشور ایسلند زندگی می کردند و به مدت ۲۰ سال تمام تحت نظر پرنده شناسان قرار داشتند و تاریخچه هر پرنده به طور دقیق ثبت شده و موجود بود.

◆ در گزارش این پژوهش که در نشریه تخصصی «مولکولار اکولوژی» منتشر شد آمده است: «یافته های ما از نخستین سندروشن و غیر میهم از رابطه میان طول تلومر و مرگ و میر در حیات وحش پرده برداشته و اثباتی است بر رابطه میان کوتاه شدن طول تلومر به عنوان شاخصی از سن بیولوژیکی در باربر سن تقویمی از گائیسیم های زنده.»

◆ انجام این تحقیق بر روی جمعیتی از پرندگان وحشی در یک جزیره از آن جهت اهمیت دارد که هیچ شکارچی طبیعی و مهاجرتی برای این قبیل پرندگان وجود ندارد. این حقیقت بدان معناست که دانشمندان می توانستند با فراغ بال به بررسی رابطه میان طول تلومر و طول عمر طبیعی این پرندگان بپردازند.

◆ دکتر ریچارد دسون می افزاید: «می خواستیم ببینیم که در طول عمر کامل یک پرنده چه اتفاقی رخ می دهد، به همین دلیل چکاوک های سیبلز را انتخاب کردیم که هیچ شکارچی طبیعی آنها را تهدید نمی کند و به دلیل موقعیت جغرافیایی محل زیست آنها هر پرنده را می توان در سراسر طول عمرش تا دوران کهولت حیوان دنبال کرد.»

◆ این استاد دانشگاه «جلایای شرقی در ادامه توضیح می دهد: «ما بررسی کردیم که آیا در هر سن بخصوص می توان با استفاده از طول تلومر زمان مرگ را در حیوان تخمین زد. به این نتیجه رسیدیم که تلومر های کوتاه یا به سرعت در حال کوتاه شدن شاخص درستی برای پرندگانی بودند که ظرف یک سال می مردند.»

◆ به گفته دکتر ریچارد دسون از دیگر نتایج این پژوهش آن بود که «پرندگانی که تلومر های بلندتری داشتند، مدت زمان بیشتری زندگی می کردند» و آنگونه که این پژوهشگر می گوید: «بیش از این پژوهش، دانشمندان بر این باور بودند که کوتاه شدن تلومر ها با سرعتی ثابت در افراد انجام می گیرد و طول تلومر را به عنوان ساعت داخلی برای اندازه گیری سن تقویمی از گائیسیم های حیات وحش مورد بررسی قرار داد.»

◆ دیوید ریچارد دسون تاکید می کند با وجود آنکه طول تلومر ها با افزایش سن تقویمی کوتاه می شود، سرعت این روند در میان افراد مختلف هم سن و سال تفاوت دارد. یکی از دلایل چنین حالتی وجود استرس های زیستی متفاوت و میزان جانش ها و فشاری است که افراد مختلف در زندگی تجربه می کنند.





## ایستگاه سلامتی Health Station

● استفاده خودسرانه از داروهای همچون ژلوفن موجب ایجاد زخم در دستگاه گوارش می شود که به مرور زمان سرطان معده را به همراه دارد. ☹️ ☹️

▼ **موقع خردمغز به سینه مرغ دقت کنید**، هر چی خط های سفید سینه مرغ بیشتر باشد یعنی مرغ در مدت زمان کمی رشد کرده و هور مونی می باشد و چربی آن بالاست. ❄️ ❄️

✔️✔️ **مالش موضع درد با روغن زیتونی** که در آن مقدار کمی زنجبیل رنده شده، در کاهش دردهای ناشی از سیاتیک بسیار مؤثر است. ❄️ ❄️ ❄️

● **نوشابه هامو** حب آسید دیدگی سلول های کبدی می قرار می نامنظمی ضربان قلب به علت وجود بنزوات سدیم و کافئین می شود، موافقتی موجود در داخل نوشابه هامو موجب بوسیدگی دندان می شود. اگر دندان شکستهای را در داخل بطری نوشابه بیانداژید پس از ۷ ساعت حل می شود. ☹️ ☹️



▼ **آب هویج تازه، استرس و خستگی مفرط را برطرف می کند** و مانع بروز ناراحتی های چشمی مانند آب مروارید و بیری چشم می شود. ❄️ ❄️


✔️✔️ **بر اساس تحقیقات**، کمبود وی یکی از عوامل اصلی شور سراسر است. شیر، آجیل، پنیر، بادام زمینی و گوشت سرشار از روی هستند. استرس، عفونت و حساسیت هم باعث شوره می شوند. ❄️ ❄️ ❄️

● **مصرف آلبو با جلو گیری از افزایش فشار خون**، کنترل قند خون و پیش گیری از بروز بیماری های قلبی - عروقی، سرطان، بیماری های گوارشی، کاهش چربی و... نقش بسزایی در سلامت انسان دارد. ☹️ ☹️

▼ **هویج و پیاز را با هم بجوشانید** و به آن آب لیمو اضافه کنید. داروی موثری برای درمان بیمارهای عصبی، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست می باشد. ❄️ ❄️

✔️✔️ **برای علاج و درمان تنگی نفس**، تبش قلب و گرم های گدو یا گرمک در انتهای روده بزرگ نیز شکل های متفاوت مصرف نیات توصیه شده است. ❄️ ❄️ ❄️

● **از بوی بد دهان رنج می بردید؟** کافیست یک برش از خیار را روی زبانتان قرار داده و ۳۰ تا ۹۰ ثانیه بین زبان و سقف دهان بفشارید. خیار، باکتری های عامل بوی بد دهان را نابود می کند! ☹️ ☹️

▼ **تخمه هندوانه به دلیل اینکه سرشار از منیزیم می باشد**، به منظور پیشگیری از التهاب های پوستی، خراش ها و زخم ها کاربرد دارد. ❄️ ❄️ 

✔️✔️ **در خمیر دندانهای بنام سولفات لاریل سدیم** وجود دارد که باعث از کار افتادن جوانه های چسبایی زبان می شود، دلیل اینکه بعد از مسواک زدن روی زبان مزه غبارا حس نمی کنید همین است. ❄️ ❄️ ❄️



● **اگر هندوانه دارای شکاف و حفره های زیاد بود آن را نخورید**، این هندوانه ها به صورت فرآوری شده (غیر از گائیک) هستند و باعث رشد تومورهای بدخیم، مشکلات گوارشی، تهوع و اسهال می شوند. ☹️ ☹️

زمانی که استرس داریم، ممکن است کارهایی بکنیم که به ما کمک کنند موقتا احساس بهتری بکنیم، اما در واقع، در بلند مدت، استرس بیشتری ایجاد می کنند، مثلا خرید کردن و سواسی! همچنین احتمال اینکه بدون فکر کردن حرکاتی انجام دهیم بیشتر می شود که می تواند در روابط ما باعث اختلاف شده، در محل کار راندها کار را پایین بیاورد و خیلی چیزهای دیگر.

از همه مهمتر، این رفتارهای ریشه دار و عاداتی شاید شناخته نشده بمانند، اما صدا و تدریحا یک چرخه می معیوب از استرس هایی تولید می کنند که روز به روز هم بیشتر شده و توانایی ما برای غلبه بر آنها نیز ضعیف تر می شود. در این مطلب برخی از بدترین و رایج ترین عادات هار ابرای تان می گویم که موجب استرس می شوند، و استراتژی هایی به شما ارائه می دهیم که بتوانید از این عادات دست بکشید.

### ● خوردن هیجانی

وقتی استرس داریم احتمال اینکه بدون احساس گرسنگی، غذا بخوریم یا غذاهای ناسالم را انتخاب کنیم (فورا حال مان را خوب می کنند اما بعد از مدت کوتاهی، افت ناگهانی انرژی باعث احساس بدمان می شود) بیشتر می شود.

تمایل به خوردن هیجانی به ما کمک می کنند در عرض مدت کوتاهی احساس بهتری پیدا کنیم، علاوه بر این، لذت بردن از یک دسر خوشمزه می تواند یکی از خوشی های زندگی باشد که حال مان را خوب کند، اما زیاده روی کردن در مصرف این خوراکی ها می تواند باعث لطمه زدن به سلامتی شود، مثلا افزایش وزن، نوسانات خلقی، کاهش انرژی و سایر پیامدهای منفی، از نتایج تغذیه نادرست هستند. این پیامدها نیز می توانند استرس بیشتری تولید کنند!

این بار اگر دیدید دلیل گرایش به خوردن نان چیزی غیر از گرسنگی است، یک لحظه مکث کنید و ببینید چه کار قرار است بکنید و آیا می توانید این چرخه می معیوب را بشکنید. این راهکارها به شما کمک می کنند خوردن هیجانی را متوقف کرده و در زمان استرس، راههای مفیدتری را در پیش بگیرید.



## عادات بدی که استرس تان

را بیشتر می کنند

# وقتی استرس

# دارید

# این کارها را نکنید

### خرید درمالی

وقتی میزان استرس مان بالاست، خرید کردن می تواند یک تسکین قوی و فوری ایجاد کند، مخصوصاً برای خانم ها. به این حالت، خرید درمالی گفته می شود البته خرید کردن فواید خاصی خودش را دارد؛ خریدن چیزهای کوچک که باعث شادی ما می شوند می تواند ابزاری مفید و انگیزشی برای زمانی باشد که قصد ایجاد تغییرات سالمی را داریم. یا روحیه ی ما را بهتر کند، به شرط آنکه خریدن کردن ما، تحت کنترل مان باشد. مشکل اصلی زمانی ایجاد می شود که خرید کردن انقدر تکرار شود یا انقدر سراغ چیزهای گران قیمت برویم که هزینه های آن، به فوایدش نیاززد، این اتفاقی است که فوراً می افتد؛ درست مانند زمانی که بدون احساس گرسنگی غذا می خوریم، ممکن است چیزهایی را بخوریم که نیازی به آنها نداریم و در واقع فقط تحت تاثیر استرس، خرید می کنیم؛ این عادت می تواند در دسرهای مالی ایجاد کرده و در معرض احساس خشم، فرسودگی و افزایش استرس قرار بگیریم.

### نشخوار فکری یا ذهن مشغولی های وسواسی

ممکن است شروعه اش اصلاً بد نباشد؛ فرض کنید روز بدی را پشت سر گذاشته اید، با یک دوست خوب صحبت می کنید، از شما حمایت می کند، به شما دلگرمی می دهد، تأییدتان می کند و خلاصه ی کلام اینکه با او درد دل می کنید و در نهایت احساس بهتری پیدا می کنید. درست به همین دلیل است که حمایت اجتماعی، برای ما انسان ها مفید است و می تواند یکی از مرهم های قوی برای دل نگرانی ها و استرس های ما باشد.

اما مشکل از آنجایی شروع می شود که مادر مورد مسائل و مشکلات مان زیاد، پر تنش و پر از احساس و با بطور خاص حرف می زنیم. وقتی به جایی می رسیم که تنها روی منفی ها تمرکز می کنیم، دیگر تعادل نداریم راه حل هایی را بشنویم که ممکن است مفید و مشکل گشا باشند این حالت می تواند ما را به ورطه ی نشخوار فکری بکشاند که نوعی تفکر عمیق است، تفکر عمیقی که شما در درون خود یادگیران و مسائل تان در گیر می شوید و در نتیجه واکنش تان به استرس، دیگر رویکرد مثبتی ندارد.



## نکات خانه داری

خانم های خانه دار حتما بخوانید

● در مصرف «ایوپروفن» دقت کنید. ایوپروفن فقط درد را ساکت می کند و ریشه درد باقی می ماند؛ کم خونی، آسیب به DNA، سقط جنین، فشار خون، کاهش شنوایی و تضعیف شدید قلب از عوارض خطرناک ایوپروفن است. 😊😊



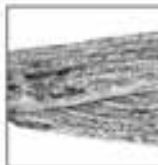
▼ قهوه، موز، ابراق و خوش رنگ می کنند بگذارید قهوه ز یاد دم بکشد و آن را یک ساعت روی مویگذار بگذارید. از پودر کاکائو برای تیره تر شدن استفاده کنید، آن را با رنگ حنا هم می توانید مخلوط کنید. 😊☀️



✔️✔️ یادتان باشد خواب کمتر ۶ ساعت در شب باعث تاثیر در رفتار و قدرت تصمیم گیری و فکر کردن در روز بعد می شود. پس سعی کنید حداقل ۶ ساعت راه خواب و استراحت خود اختصاص دهید. ❄️❄️

● بهترین زمان مصرف بر گزرد آلو صبح هاست؛ بر آهن و فیبر آن به سرعت جذب بدن می شود و به سرعت چربی های اضافه را می سوزاند. 😊😊

▼ نان بربری به دلیل جوش شیرینی که در طبخ آن استفاده می شود از نظر عوارض جوش شیرین و سفید بودن و نداشتن سبوس بعنوان بی خاصیت ترین نان سنتی ایرانی شناخته شده است. ولی چون خوشمزه است همه میخورند. ☀️😊



### غذاهایی که نباید دوباره گرم شوند کدامند:

جعندر، سیب زمینی، مرغ، اسفناج، قارچ، کرفس، تخم مرغ زیره به مواد سمی و خطرناکی تبدیل شده و باعث ایجاد سرطان می شوند! ❄️❄️



● هنگام شکستن تخم مرغ متوجه غشای نازک در آن می شوید آن را جدا و روی موهای زیر پوستی بگذارید کاملاً خشک شود. بعد آن را سریع از روی پوست بردارید تا موها بیرون بیایند. 😊😊

▼ زمانی که سبزی در دبه سراغ شما می آید می توانید به راحتی یک دست خود را زیر آب سرد نگه داشته و با دست دیگر آن را فشار دهید این عمل به شما کمک می کند تا کم سر درد تان کاهش پیدا کند! ☀️😊

✔️✔️ مشکل پشه و مگس در خانه دارید؟ فقط کافیست یک گلدان ریحان پرورش دهید. این گیاه یک گیاه ضد حشره می باشد و همچنین می توانید هر دفعه که خواستید ریحان تازه در غذا استفاده کنید. ❄️❄️



● اگر در مسافرت ها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می ترسید از آن بنوشید، کافیه چند قطره لیمو ترش در آن بریزید، آب را استرلیزه کرده میکروب های موجود در آب را از بین می برد. ☀️😊



# پاهایتان چه چیزهایی درباره افکارتان می گویند؟



## پاهای با فاصله نشان دهنده تسلط

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



## فصل کردن مج پاهای به هم نشان دهنده عصبی بودن شخص است

هنگامی که یک زن به این روش می ایستد ادب و زنانگی اش را نشان می دهد. اما اگر در موقعیت هایی مثل مصاحبه ها به این شکل بنشینید به نظر می رسد که عصبی هستید درست مثل کشیدن پوست لب ها یا دندان این حالت نشان می دهد که می خواهید یک احساس منفی و یا عدم اطمینان را پس بزنید و وقتی پاهار از یکدیگر عقب می کشید نشان می دهد که نگرانی عقب افتاده دارید در این وضعیت اگر از شخصی که به این شکل بنشیند است سوالات مثبت بپرسید ناخودآگاه مج پاهار از هم باز می کند.



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

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



# نکات خانه داری

خانم های خانه دار حتما بخوانید

● قبل از خواب اعداد یک تا صد را به صورت برعکس بشمارید! زیرا اطلاعات نشان داده، این کار به تقویت ذهن و کاهش ابتلا به آلزایمر کمک می کند و باعث آرامش در خواب میشود! ☺☺☺

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

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

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

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

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

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

✔ بر خلاقیت و شور و نشاط در کت های دود کمای هیچگاه د کمه دوم کمتر ایندیند! ☺☺☺

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

● اگر فتن فرمان ماشین در موقعیت های ساعت ۱۰ و ۲ خطرناک است چون موقع باز شدن کبسه هوا دستهای تان به شدت به صورت تان برخورد می کنه، بهترین حالت موقعیت ۳ و ۹ است! ☺☺☺

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

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

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



## توصیه های پروفیسور مجید سمیعی به شما

### #پروفیسور #مجید #سمیعی



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



ناشتا گریب فوروت بخورید تا مثل کوره چربی بسوزانید. خوردن گریب فوروت به صورت ناشتا باعث شکسته شدن پیوند بین چربی ها و در نهایت کاهش آنها می شود. افراد دارای اضافه وزن حتما مصرف کنند. 😊😊

نعناع به طرز شگفت آوری میل جنسی انسان بخصوص مردان را سرگوب می کند. جوهر نعناع اثر مستیمی بر کاهش تسترون و به دنبال آن کمتر شدن میل جنسی دارد. ☹️☹️

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

### پاهای شما چه چیزهایی درباره افکار تان می گویند؟

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



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



### پاهای کنار هم

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



### مچ پاهای به جهتی که قرار است بروید

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



# بزرگ‌ترین ضعف متولدین ماه‌های مختلف

مواجه شدن یا ضعف‌ها و قبول کردن شان کار ساده‌ای نیست. اگر بخواهیم صادقانه بگوییم، ما چشمان مان را روی ضعف‌های خود می‌بندیم در صورتی که بهتر است نگاه منتقدانه تری به خودمان داشته و پس از شناسایی ضعف‌هایمان، در پی برطرف کردن آنها باشیم. با آگاهی از ضعف‌ها نقاط قوت مان را تقویت خواهیم کرد و فرد کامل تری هم برای خود و هم برای اطرافیان و جامعه مان خواهیم شد. هر فردی ضعف‌هایی دارد که تا حدودی می‌توان آنها را از ماه تولد شناسایی کرد.

در این مطلب ما بارزترین نقاط ضعف افراد را با توجه به ماه تولدشان برایتان آورده‌ایم. اگر دوست دارید بدانید که ضعف‌های شما چیست، با ما همراه باشید.

## تیر: بدبین و احساساتی



بدی متولدین تیر این است که مثبت اندیش نیستند. آنها از گناه کوه می‌سازند و غرق افکار منفی‌شان می‌شوند تا حدی که اعصاب خود و اطرافیان شان را خرد می‌کنند.

اگر احساس کنند که چیزی سر جایش نیست، حتی اگر غیر این باشد، باور نمی‌کنند و به افکار منفی خود ادامه می‌دهند. آنها افراد احساساتی هستند و گاهی آنقدر غرق احساسات‌شان می‌شوند که دیگر هیچ چیزی را نمی‌بینند. این رفتارها تنها وقت آنها را تلف می‌کند، بی آنکه فایده‌ای برایشان داشته باشد. بنابراین پیشنهاد ما به تیری‌ها این است که دید مثبت تری به زندگی داشته باشند و از لحظه لحظه زندگی شان نهایت لذت را ببرند.

## فروردین: رئیس بازی و تندمزاج



فروردینی‌ها در مقایسه با بقیه ماه‌های سال، افرادی مستقل و فعال هستند که به تنهایی از پس هر مشکلی بر می‌آیند. آنها دوست دارند مدیریت امور را به دست بگیرند، به همین دلیل در جایی که مدیر نیستند، ناهید و دلسر د خواهند شد. اگر چه به شدت مهربان اند اما اوای به روزی که عصبانی شوند. آنها زبان تند می‌دارند و ممکن است که در عرض چند ثانیه از کوره در بروند و همه چیز را فراموش کنند. دوست دارند که به سرعت تمام کارهایشان را پیش ببرند و اگر امور طبق برنامه آنها پیش نرود، بازمان تندشان بر دیگران می‌تواند به همین دلیل به فروردینی‌ها پیشنهاد می‌شود که در این شرایط قبل از هر گونه اقدامی اول آبی به صورت شان بزنند و چند نفس عمیق بکشند، سپس عمل کنند.

## مر داد؛ حسود و متظاهر



مر دادی‌ها افراد متظاهری هستند که دوست دارند تمام نگاه‌ها را به سمت خودشان جلب کنند.

آنها از این که دیگران به آنها توجه یا دقت نکنند، به شدت دلگیر می‌شوند طوری که ساعت‌ها به علت آن می‌اندیشند. نه تنها متظاهر بلکه حسادت نیز از دیگر ویژگی‌های بد آنهاست. اگر دوستان، خانواده یا اطرافیان مر دادی‌ها به دیگران بیش از آنها توجه کنند، ممکن است که حتی شاهد گریه آنها باشند. البته این گریه شاید از روی ناراحتی باشد اما بیشتر برای جلب توجه. احساس ناامنی و بی‌پناهی است.

## اردیبهشت: سمج و لجباز



اردیبهشتی‌ها افراد به شدت لجبازی هستند. اگر تصمیمی بگیرند، هیچ چیز و هیچ کسی نمی‌تواند مانع از آن شود. آنها تا رسیدن به هدف شان دست از تلاش بر نمی‌دارند، حتی اگر به ضرر شان تمام شود یا مطمئن باشند راهی که می‌روند اشتباه است. آنها عقاید خاص خود را دارند که تغییر آن تقریباً غیرممکن است. در مکالمه‌های آنها «من» زیاد می‌شنوید به این علت که عقاید خودشان را بیش از هر چیز دیگری قبول دارند. پیشنهاد ما به اردیبهشتی‌ها این است که گاهی دست از لجبازی بردارند. سرسختی همیشه خوب نیست، گاهی باید راه‌ها کرد تا اتفاقات خوب بعدی رخ دهد.

## شهر یور؛ منتقد و سخت گیر



شهر یوری‌ها افراد کمال‌گرای هستند که دست از تلاش بر نمی‌دارند. آنها نه تنها برای خود بلکه برای دیگران هم بهترین‌ها را می‌خواهند. دوست دارند که جهانی بهتر بسازند و به همین دلیل همیشه مسئولیت‌های زیادی روی دوش شان است.

از اشتباه به شدت فراری هستند و در صورت مرتکب شدن آن، خودشان را مدام سرزنش می‌کنند.

توصیه ما به آنها این است که در صورت اشتباه کردن، به جای غصه خوردن و نقد منفی، از آن به عنوان راهی برای رشد و پیشرفت استفاده کنند.

## خر داد؛ دو شخصیت و شایعه‌ساز



تقریباً همه می‌دانند که خردادی‌ها افرادی دو شخصیت هستند اما این موضوع برای آنها آزار دهنده نیست. همه ما دو جنبه سیاه و سفید داریم که طبیعی است اما این برای خردادی‌ها شدیدتر است. یک زمان عاشق یک نفر هستند و لحظه‌ای بعد از او فرار می‌کنند.

بدترین قسمت این است که آنها تکلیف‌شان را با خود و رابطه‌ای که با دیگران دارند، نمی‌دانند. نه تنها دو شخصیت بلکه شایعه پراکنی نیز از دیگر خصوصیات نامطلوب متولدین این ماه است. آنها در محیط کار، محیط‌های دوستانه و... ساکت نمی‌نشینند و مدام در حال شایعه پراکنی هستند. بهترین درس برایشان این است که گاهی سکوت کنند.



### دی: محافظه کار و سردمزاج



متولدین دی افراد سردمزاجی هستند اما این بی تفاوتی نشانه بی اهمیت بودن آنها نیست. بلکه برعکس، آنها اهمیت زیادی برای اطرافیان شان قائل اند اما ترجیح می دهند که احساسات شان را کنترل کنند. به اعتقاد آنها هر چه رفتار بی تفاوت تری داشته باشی، در زندگی موفق تری. مطمئناً آنها زمان زیادی را صرف خودشناسی خود کرده اند تا به این نتیجه رسیدند اما این نتیجه همیشه کارساز نیست. آیا زندگی بدون احساس ممکن است؟ اگر چه دنبال کردن هدف اهمیت دارد اما خندیدن و گریه کردن است که ما را از ربات ها جدا می سازد.

### مهر: مفید و دودل



متولدین ماه مهر همیشه بین دوراهی گیر افتاده اند. در این شرایط، نه تنها خود بلکه دیگران را نیز در گیر می کنند. فرقی نمی کنند تصمیمی که می گیرند کوچک است یا بزرگ، در زمان تصمیم گیری نمی توانند ذهن شان را خالی کنند. آنها ترجیح می دهند که دیگران به جای آنها تصمیم بگیرند زیرا از استرسی که باید تحمل کنند نیز بیزارند. آنها دوست دارند که دنیا همیشه روی تعادل باشد به همین دلیل تا شرایط ذره ای تغییر می کند و قوانین طبق مرادشان نیست، گنج و دودل می شوند. اما برای پیشرفت گاهی باید انعطاف پذیری بیشتری به خرج داد.

### بهمن: دمدمی مزاج و بی ثبات



بهمنی ها هر لحظه مشغول یک کارند، نمی توانند یک جا بند شوند. به عنوان مثال ایده های زیادی برای شروع مکالمه دارند اما پس از دقایقی صحبت تمام آنها را نیمه تمام رها می کنند و به سراغ موضوع بعدی می روند. آنها کمک به دیگران را دوست دارند اما ناگهان در لواسط راهی که در پیش گرفته اند، جا می زنند، به این دلیل که به سادگی ذهن شان آشفته می شود و دچار گیجی می شوند. اگر یک بهمنی هستید و گاهی از هدف تان متوقف شدید، نگران نشوید، طبیعی است اما یاد تان باشد که تنها با سخت کوشی و بافتاری است که به اهداف خود تان خواهید رسید. هیچگاه مسیری که روزی آغاز کردید را فراموش نکنید.

### آبان: دمدمی مزاج و خسیس



هیچکس در خساسست به پای ابانی ها نمی رسد. آنها نه تنها هنگام پول خرج کردن عقب می کشند بلکه به شدت هم دمدمی مزاج اند. بدین معنی که شما در مدت زمان کوتاهی رفتارهای مختلف و عجیب و غریبی را از آنها می بینید که این رفتار می تواند حساسی اطرافیان را از رده کند یا حتی موجب سوتفاهم شود. به همین دلیل متولدین آبان باید بیشتر مراقب رفتارهایشان باشند، در غیر این صورت در مدت زمان کمی تمام دوستان شان را از دست خواهند داد.

### اسفند: احساساتی و عاشق پشه



اسفندی ها افرادی هستند که از ظاهر عبور می کنند و در عمق غرق می شوند. آنها در هر چیزی نشانه ای می یابند اما گاهی عکس العمل های لازم را دریافت نمی کنند. آنها درد و رنج های دیگران را درک می کنند اما از این که نمی توانند آن را بیان کنند و کار مفیدی انجام دهند، به شدت ناراحت می شوند و غصه می خورند. برای یک زندگی بهتر، متولدین این ماه باید توجه بیشتری به خودشان کنند، در غیر این صورت روزی می رسد که زندگی خودشان را فدای دیگران کرده اند.

### آذر: بی تفاوت و پرمخاطره



آذری ها دوست ندارند که اخبار ناراحت کننده، جزئیات یک رابطه عاطفی یا درد دل های عاشقانه دیگران را بشنوند. به همین دلیل همراه خوبی برای نوشیدن یک فنجان قهوه نخواهند بود. آذری ها تن به احساسات خود نمی دهند و دوست دارند که به دنبال راهی برای پیشرفت و حرکت باشند. آنها عاشق مسافرت هستند اما دوست ندارند که خیلی در مورد آن برنامه ریزی کنند. از یک جانشستن و فکر کردن، بیزارند. آنچه برایشان اهمیت دارد تنها حرکت کردن به سمت جلوست که البته گاهی عواقبی را به دنبال دارد. پیشنهاد ما به شما آذری ها این است که به دلیل روحیه ماجراجویانه بالایی که دارید، قبل از جواب مثبت دادن به هر ماجراجویی، خوب خطرهای آن را در نظر بگیرید.

## Health Station

## ایستگاه سلامتی

● یکی از خواص انگور، صاف کننده و «مولد خون بودن» آن است. انگور قند خون را نیز تنظیم می کند، به علاوه انگور قرمز برای تصفیه خون و خون سازی از انگور سبز هم بهتر است. ❁ ❁ ❁



▼ اگر دچار گرفتگی و اسپاسم عضلات یا بخصوص شبها موقع خواب هستید، هر شب پس از شام یکی دو عدد کیوی میل کنید. منیزیم بسیار بالای این میوه کمک زیادی به رفع اسپاسم عضلات می کند. 😊 😊



☑️ ☑️ کشمش سرشار از آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین های گروه B است. ❖ از طرفی کشمش دارای خواص آنتی اکسیدانی است و از تخریب سلولی جلوگیری می کند. 😊 😊



● هویج هر نوع ناراحتی معده را تسکین می دهد. برای کاهش میزان کلسترول خون هر شب پس از شام یک لیوان آب هویج مصرف کنید. ❁ ❁ ❁



# اگر در حال حاضر روحیه خوبی ندارید، بخوانید

اعتماد به نفس یکی از آن چیزهایی است که به صورت طبیعی به واسطه بالا رفتن دانش شما تقویت می شود؛ هر کسی با پرورش و تقویت مهارت های تازه، برای به اشتراک گذاشتن آنها با دیگران احساس راحتی بیشتری خواهد کرد. اما متأسفانه اعتماد به نفس افراد با شنیدن چند کلمه متغی از سوی دیگران یا ارتکاب اشتباه از سوی خودشان به راحتی از بین می رود. توانایی احیای اعتماد به نفس از دست رفته و دوباره روی پای خود ایستادن بعد از در هم شکستن روحیه، برای داشتن آینده ای موفق و همراه با رضایت ضروری است. در ادامه با ۵ شیوه اثبات شده برای بالا بردن اعتماد به نفس در چنین مواقعی آشنا خواهید شد. به یاد داشته باشید که شکست و اشتباه، بخش های اجتناب ناپذیر زندگی هستند و این نحوه برخورد شما با آنهاست که اهمیت دارد.

۱- خود را در جمع کسانی قرار دهید که از شما حمایت می کنند واضح است که قرار دادن خود در جمع کسانی که شمارا دوست دارند به نظر یکی از ریشه دارترین رفتارهای موجودات مختلف به ویژه انسان است. با این حال تعداد انگشت شماری از افراد هستند که برای اختصاص زمان کافی به این موضوع، تلاش مناسبی انجام می دهند. همه ما به کسانی نیاز داریم که به ما باور داشته باشند و بر اقدامات ماصحه بگذارند. وقتی اطراف خود را پر کنید از کسانی که مدام به شما یادآور شوند چه مهارت هایی دارید، کم کم به خودتان ایمان خواهید آورد و اعتماد به نفستان را باز خواهید یافت.

۲- تمرکز خود را روی فرایندها قرار دهید، نه نتایج مسائل هاگرایش دار به این که به جای فرایندها، همه چیز را به نتایج گره بزنیم. با این حال مطالعات بسیاری حاکی از آن بوده اند که تشویق زحمات و تلاش افراد، از تحسین استعداد ذاتی آنها اثر بخش تر است. این نشان می دهد که باید به نتایجی که ما حاصل تلاش و زحمات فراوان بودماند افتخار کنید؛ حتی اگر این نتایج آن چیزی نباشند که بیش از آن انتظارش را داشته اید.

۳- برای تقویت اعتماد به نفس خود بر نامه ای داشته باشید برای آنکه بتوانید به خودتان افتخار کنید، داشتن برنامه ای مشخص برای



دکتر آوز Dr. Oz



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

◆▼ کسانی که کنجد می خورند کمتر دچار ریزش مو، چروک پوست و کم خونی می شوند در صبحانه کنجد و عسل را جای دهید و برای طبع غذاها از روغن کنجد استفاده نمایید. ❄️ ❄️

● مصرف شیر و سبزیجات تازه به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش کاهش می دهد زیرا این مواد به دلیل دارا بودن فسفر، منیزیم و کلسیم، خنثی کننده سموم می باشند. ☺️ ☺️

◆▼ مصرف همزمان ماهی و تخم مرغ ممنوع زیرا اسیداسیاسم و انقباض شدید برخی عضلات بدن یا دیواره احشای داخلی می شود و با درد شدید همراه است سبب بروز فساد هضم و اسهال می شود. ⚠️ ⚠️

◆▼ محققان در بررسی های خود متوجه شده اند؛ مواد غذایی سفید رنگ مانند سیب، گلابی، موز، گل کلم، کاستی سالادی، خیار، سیر، پیاز و... خطر بروز سکنه مغزی را کاهش می دهند. ❄️ ❄️

● وقتی لیخند می زید بدن تان هورمون هایی مثل اندورفین ترشح می کند که باعث می شود احساس خوبی داشته باشید. پس به محض بیدار شدن لیخند بز نید تا روز تان با یک حس و حال خوب شروع شود. ☺️ ☺️



◆▼ زنجبیل ۱۰ هزار بار قوی تر از داروهای شیمی درمانی در نبود کردن سلول های سرطانی، توقف تشکیل تومورهای جدید و سالم نگه داشتن سلولهای سالم است! ⚠️ ⚠️

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

◆▼ بهتر یسن ساده ضد عفونی کننده برای دهان آب نمک یا کربنات سدیم (جوش شیرین) است. آب نمک و جوش شیرین باعث قلبایی شدن محیط دهان شده و از فعالیت میکروب های این محیط جلوگیری می کند. ⚠️ ⚠️

◆▼ فلفل دلمه ای بخورید تا زخم معده نگیرد سرشار از ویتامین C و به درمان سرماخوردگی و به پیشگیری از زخم معده، بیماری های عفونی و سرطان کمک می کند. برای درمان سوء هاضمه مفید است. ❄️ ❄️



● گردو باید به طور کامل و همراه با پوسته نازکش مصرف شود. زیرا ۹۰ درصد فتول های گردو (فتولیک اسید، تانن و فلاونوئیدها) که موجب کاهش التهاب می شوند، در پوسته ای آن وجود دارند. ☺️ ☺️

## خوراکی های سبوس دار

کارشناسان معتقدند مصرف حداقل سه وعده از خوراکی های سبوس دار در روز، خطر مرگ زودهنگام را کاهش می دهد. خوراکی های سبوس دار همچون آرد سبوس دار، جو، برنج قهوه ای از مواد غذایی سالم در نظر گرفته می شوند زیرا حاوی فیبر خوراکی هستند که می تواند احتمال ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را کاهش دهد. همچنین این نوع از خوراکی ها باعث می شود پاکسازی سیستم گوارشی راحت تر انجام شود و همچنین مواد غذایی مدت زمان بیشتری در معده بماند و بنابراین فرد بدون مصرف کالری مازاد احساس سیری داشته باشد. خوراکی های حاوی فیبر به بهبود سطح کلسترول خون و کاهش خطر سکنه مغزی و چاقی نیز کمک می کنند. محققان آمریکایی



# نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید



❖ برای اینکه از تندی پیاز بکاهید و به اصطلاح آن را شیرین کنید پیاز را به صورت حلقه حلقه برش داده از هم جدا کنید سپس به مدت یک ساعت در آب سرد خیس کنید. ❄️❄️

## ● یک روش قدیمی برای نگهداری خیار در یخچال قرار

دادن آن در قابلمه‌ای درب‌دار بود و اینک یک روش جدید: چنانچه خیارها را درون ظرفی پر از آب قرار داده و داخل یخچال بگذارید، خیارها تر و تازه می‌مانند و از پلاسیده شدن آنها جلوگیری می‌شود. ⚠️⚠️



✔️ هنگام نظافت خانه به همه وسایل توجه داشته باشید، بخصوص وسایلی را تمیز کنید که فکر نمی‌کنید نیاز به تمیز کردن داشته باشند. مثلا گلدان مصنوعی‌ای که به نظر شما تمیز است، می‌تواند آلوده گرد و خاک در خودش ذخیره کرده باشد که برایتان ایجاد حساسیت کند. 😊😊



❖ تمیز کردن تلفن را از یاد نبرید چرا که محققان دریافته‌اند گوشی تلفن می‌تواند باعث انتقال و پروس با باکتری شود و همین عوامل بیماری‌زا با لب‌های شما بر خورد می‌کنند و در نهایت به دهانتان راه می‌یابند. ❄️❄️

✔️ نظافت سطل زباله بخصوص سطل‌های آشپزخانه و دستشویی اهمیت بسیاری دارند. به این نکته توجه داشته باشید خالی کردن زباله به معنای تمیز شدن سطل آن نیست پس نیاز است تا خود سطل نیز هر از گاهی کاملاً شسته و عاری از آلودگی شود. 😊😊

❖ پرده حمام احتیاج به نظافت دارد. این به دلیل آن است که پرده‌ها در فضای مرطوب قرار دارند و بیشتر اوقات نمناک هستند، از این رو می‌توانند به محل خوبی برای رشد میکروب تبدیل شوند. ☀️😊

● اگر در خانه تان ماشین ظرفشویی دارید، نظافت آن را از یاد نبرید. این وسیله نیاز دارد که هر از گاهی کاملاً شسته، جرم‌زدایی شده و ضد عفونی گردد. ⚠️⚠️



✔️ میلمان خانه را احتمالاً گردگیری کنید چرا که یک ضرر به آهسته به میل می‌تواند ذرات گرد و غبار را به هوای خانه انتقال دهد و برای تنفس مشکل ساز شود. ☀️😊

● از بالش و لحاف خانه هم غافل نشوید. هر چند وقت یکبار آنها را بشوید و در صورت امکان در معرض نور خورشید و هوای آزاد قرار دهید. 😊😊

✔️ ظروف دکور را گردگیری کنید تا از آلودگی شدن گرد و خاک که می‌تواند تولید حساسیت کند پیشگیری نمایید. ☀️😊

● برای بوی خوش یخچال، ینبه‌های آغشته به وانیل را داخل یخچال قرار دهید که باعث از بین رفتن بوی بد آن می‌شود. 😊😊



احیای اعتماد به نفس ضروری است. بزوهش‌ها نشان می‌دهند تشریفات خاص در تقویت عملکرد افراد و کاهش سطح تنش آنها به شدت، مفید واقع می‌شوند. در حقیقت تیم‌های ورزشی تقریباً همیشه پیش از مسابقه دور یکدیگر حلقه می‌زنند، گروه‌های موسیقی نیز پیش از رفتن روی صحنه، دور هم جمع می‌شوند و شادی می‌کنند. شما نیز باید برای تقویت اعتماد به نفستان برنامه خاص خود را داشته باشید و با آمادگی بیشتری به استقبال رویادهای پیش‌رو بروید.

## ۴- به موفقیت‌های کوچک خود افتخار کنید

بسیاری از انسان‌ها موفقیت‌های کوچک خود را نادیده می‌گیرند و در عوض، فقط اتفاق‌ها و موفقیت‌های بزرگ را جشن می‌گیرند. اما این اصلاً رویکرد درستی نیست. وقتی حتی فیرمانان المپیک هم برای بالا بردن انگیزه خود از پیروزی‌های کوچکشان استفاده می‌کنند، ما نیز می‌توانیم هر وقت به موفقیتی هر چند کوچک دست پیدا کردیم بابت آن خوشحالی کنیم و به خود روحیه بدهیم. این کار ممکن است به صورت مستقیم به بهبود کار شما کمکی نکند، اما هیچ چیز بیشتر از اینکه بدانید فعالانه در مسیر پیشرفت قرار دارید نمی‌تواند اعتماد به نفس شما را تقویت کند.

## ۵- از همین امروز شروع کنید

بعضی‌ها ذاتاً اعتماد به نفس بالایی دارند؛ در سست مثل بعضی‌های دیگر که ذاتاً اعتماد به نفسشان پایین است. افراد بینت در مورد تست IQ گفته است: «لزوماً کسانی که شروع هوشمندان‌های دارند، هوشمندانه‌ترین پایان‌ها را رقم نمی‌زنند». همین گفته در مورد اعتماد به نفس نیز صادق است. تقویت اعتماد به نفس را به اولویتی در زندگی خود بدل کنید، اعتماد به نفس با خود موفقیت‌های بزرگ و رضایت به همراه می‌آورد.

# عمر را افزایش می‌دهد

با بررسی روی بیش از ۷۸۶ هزار نفر دریافته‌اند که از ای مصرف هر ۱۶ گرم خوراکی‌های سبوس‌دار احتمال مرگ زود هنگام ۷ درصد کاهش پیدا کرده و همچنین مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی ۹ درصد کمتر می‌شود. کارشناسان همچنین دریافته‌اند مصرف سه وعده خوراکی‌های سبوس‌دار در روز با کاهش ۲۰ درصدی خطر مرگ و ۲۵ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. به گزارش مدیکال دیلی، در سراسر جهان به افراد توصیه می‌شود خوراکی‌های سبوس‌دار بخش اصلی رژیم غذایی‌شان در نظر گرفته شود اما آنان همچنان به میزان کافی از این خوراکی مصرف نمی‌کنند.



# آشپزخانه کوچک به سبک ایتالیایی

ممکن است تمایل داشته باشید آشپزخانه کوچک شما جلوه‌ای دوست‌داشتنی و نیاز داشته باشد سبک توسکانی که لیدهای از سبک ایتالیایی است از بهترین سبک‌هایی است که می‌توانید در طراحی دکوراسیون داخلی آشپزخانه کوچک خود استفاده کنید زیرا جلوه‌ای تقریباً مستی و ساده دارد و می‌تواند هر سلیقه‌ای را راضی کند و برای همگان خوشایند باشد.

## نقاشی

اگر تمایل دارید آشپزخانه شما با کمک رنگ‌های غنی و قوی از قبیل زرشکی و نارنجی تیره دارای جلوه‌ای سنگین و موقر پیدا کند، بهترین گزینه استفاده از سبک توسکانی ایتالیایی است زیرا استفاده از چنین رنگ‌های قوی و گرمی جزو ویژگی‌های این سبک است. البته فراموش نکنید که استفاده از رنگ‌های تیره در فضای کوچک فضا را گرفته‌تر و بسته‌تر می‌کند بنابراین در آشپزخانه کوچک خود سعی کنید از طیف‌های روشن‌تر رنگ‌های گرم استفاده کنید. در این سبک زیبا شما همچنین می‌توانید آشپزخانه خود را با رنگی ترکیبی نقاشی کنید. به این منظور باید چندین رنگ گرم را با یکدیگر ترکیب کنید. این رنگ‌ها می‌تواند شامل سبزه، قرمز، قهوه‌ای مایل به زرد و گرم باشد. شما همچنین برای نقاشی به یک قلم‌موی بزرگ، قلمک نقاشی و یک سطح بزرگ نیاز دارید. مقداری از این چهار رنگ را با هم ترکیب کنید و بقیه را با کمک قاشق نیمه بهتر ترکیب اضافه کنید تا رنگ مورد پسند شما حاصل گردد. سپس رنگ بوجود آمده را با کمک قلم‌مو و قلمک روی دیوار آشپزخانه اجرا کنید.



کابینت‌ها

لازم است که کابینت‌های آشپزخانه شما با رنگ گرم آشپزخانه شما تناسب داشته باشد. اگر در حال حاضر کابینت‌های چوبی دارید فقط کفایت روی بدنه آن را سمیاده کشیده و پس از زیرسازی با رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز آن‌ها را رنگ آمیزی کنید و اگر هم کابینت‌های شما از جنس ام دی اف است نگران نباشید. آن‌ها را نیز می‌توانید بوسیله رنگ آجری رنگ کنید تا بتوانند مکمل خوبی برای رنگ دیوارهای آشپزخانه باشند. یکی دیگر از راه‌های ایجاد سبک ایتالیایی در آشپزخانه تعویض دستگیرهای کشوها و کابینت‌ها و استفاده از دستگیرهای برنجی است. این نوع دستگیرها می‌تواند حالتی روستایی و سنتی به آشپزخانه دهد.

## آشپزخانه کوچک به سبک ایتالیایی

بوفه‌های نیز از جمله وسایل مهم در سبک ایتالیایی هستند. شما از انواع ظریف آن‌ها در دکوراسیون آشپزخانه خود استفاده کنید. برای نور پردازی فضا نیز از لوسترها و دیوارکوب‌های ظریف و با سبکی آنتیک استفاده کنید تا دکوراسیون ایتالیایی آشپزخانه شما تکمیل گردد. استفاده از جاشمی‌های زیبا را نیز فراموش نکنید.

## وسایل و لوازم

قبل از اینکه اقدام به خرید کنید ابتدا قدری صبر کنید و به وسایلی که در حال حاضر دارید فکر کنید. شما به سادگی می‌توانید میز غذاخوری چوبی خود را به یک میز غذاخوری ایتالیایی تبدیل کنید! تنها کفایت سطوح آن‌ها را زیرسازی و با رنگ قهوه‌ای گرم رنگ‌آمیزی کنید. یک تکنیک حرفه‌ای در این مورد این است که پس از رنگ‌آمیزی کل میز روی سطح میز را با کمک چسب بیوشاید و شکل یک مربع را بیرون آورید و آن را با رنگ گرمی که از آن برای دیوارها استفاده کرده‌اید رنگ‌آمیزی کنید و روی سطح میز با تکنیک استسل هنر پتینه را اجرا کنید. روکش صندلی‌ها را نیز عوض کنید و از پارچه‌های مخملی رنگ استفاده کنید.

## ۵ توصیه طلایی در آشپزخانه

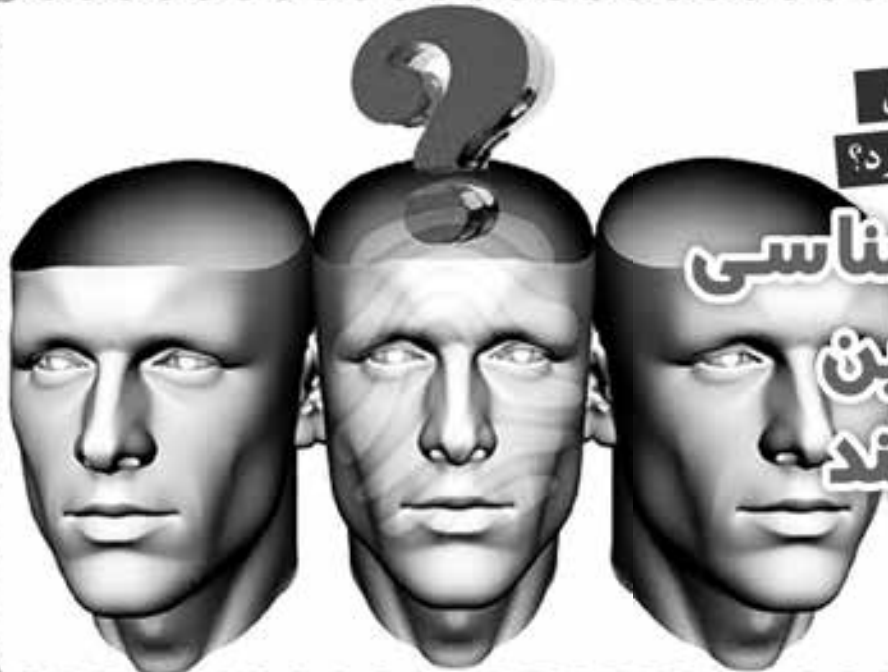
- 1- وسایل و اشیاء را در کابینت‌های قسمتی از آشپزخانه قرار دهید که از آن وسایل استفاده می‌کنید. برای مثال قوطی‌های ادویه را در کابینتی نزدیک اجاق گاز و ظروف مخصوص آماده کردن مواد اولیه غذا را در کابینت‌های زیر کانتر و...
- 2- موارد شبیه هم را در یک گروه کنار هم قرار دهید. برای مثال قوطی‌های ادویه، فانتق و چنگال‌ها ظروف دیگر را کنار هم در جای مناسب قرار دهید.
- 3- مواردی را که از آنها بیشترین استفاده را در طی روز می‌کنید در دسترس‌ترین فضا و در سطح دید قرار دهید. هرچه میزان استفاده از وسیله‌ای کمتر است آن را در قسمتی عقب‌تر قرار دهید. برای مثال ادویه‌هایی از قبیل نمک و فلفل و همچنین جای خشک را باید در دم‌دسترترین فضا قرار دهید.
- 4- به صورت سالانه به پاکسازی آشپزخانه از وسایل و عناصر بلااستفاده بپردازید و آن‌ها را از آشپزخانه بیرون بریزید.
- 5- اشیای ریز و کوچک را در ظروف بزرگ‌تر مانند قوطی‌ها قرار دهید.





از کجا بفهمیم طرف مقابل کیست و درونش چه می گذرد؟

# شخصیت شناسی افراد در اولین ملاقات با چند راه ساده



ناخن های تان و یا خراشیدن پوست تان، می تواند بی صبری، ناامیدی، خستگی و یا ناراحتی را در شما نشان دهد. برای مثال در تحقیقی ثابت شده افرادی که ناخن خود را می چوبند، دارای شخصیتی کمال گرا و در عین حال عصبی و هیجان زده هستند.

## ◆ کفش ها

بر اساس گفته های روانشناسان، شما می توانید به درستی و تنها با نگاه کردن به کفش های فردی، درباره او قضاوت کنید. محققانی به نام امری گیلز از دانشگاه کانزاس می گویند: تنها با ارزیابی رنگ، سنگ، قیمت و شرایط کفش، شما قادر خواهید بود تا ۹۰ درصد از جنبه های شخصیتی صاحب آن را همانند وابستگی سیاسی، جنسیت (اینجا بیشتر منظور روحیه افراد است مانند زنی که روحیه مردانه دارد) و یا حتی سن او را حدس بزنید.

## ◆ چشم ها

چشم های شما آینه روح شماست. آنها می توانند چیزهای زیادی درباره شما بگویند، درباره افکار و احساسات شما و اینکه آیا وفادار هستید و با فریبکار. تحقیقات مشخص کرده است، افرادی با چشم های آبی، در مقایسه با افرادی با چشمان تیره تر، کمتر به دل مردم می نشینند. راه دیگر برای اینکه چشم ها به شما حقایق را بگویند این است که، افرادی که در هنگام رویارویی با شما، دارای عدم تماس چشمی بوده و یا کمتر تماس چشمی برقرار می کنند، کمبود اعتماد به نفس و اراده ضعیف در آنها مشخص تر از سایرین است.

## ◆ وقت شناسی

چقدر دیر بازود در یک قرار ملاقات یا جلسه کاری حاضر می شوید، این می تواند برداشتی از شخصیت شما بدهد، منطقی یا مثبت، دیر آماده شدن برای یک قرار مهم، از شما یک برداشت منفی خواهد ساخت، در حالی که زود حاضر شدن سر قرار ملاقات، شما را فردی با ملاحظه نسبت به وقت دیگران، از نظر ذهنی فردی منظم و خودآگاه، معر فی خواهد کرد.

## ◆ دست دادن

آن دسته از افرادی که قوی و محکم دست می دهند، نشانی از اعتماد به نفس خویش و داشتن شخصیتی قوی و مطمئن را به دیگران القامی کنند همچنین اینگونه افراد، برونگرا هستند و به راحتی احساساتشان را نشان می دهند و نمایی به متین و آرام بودن، ندارند. در مقابل، افرادی که در هنگام دست دادن، ضعیف دست داده و سریع دست خود را می کشند، در واقع عدم اعتماد به نفس خود و تمایلشان را برای یافتن راهی آسان و بدون چالش در همه امور، به شما نشان خواهند داد. دست دادن به تنهایی می تواند این تفاوت را به شما منتقل کند که این فرد، فردی سرد و کناره گیر است یا می خواهد با شما دوستی صمیمانه ای برقرار کند.

زمانی که شما برای اولین بار فردی را ملاقات می کنید، تمایل دارید تا به سرعت او را ارزیابی کرده و بدانید در واقع او کیست و درونش چه می گذرد. در حقیقت این نکته، می تواند نشان دهنده این موضوع باشد که چرا ممکن است شما برای ایجاد یک رابطه، در جستجوی کیفیت هایی پایدار و مطمئن، همانند صداقت، مهربانی و یا حتی هوش، در افراد باشید بدون توجه به اینکه آیا تمایل دارید یک رابطه صمیمی با یک فرد داشته باشید یا خیر، توجه به نکات زیر در ارزیابی افراد به شما کمک خواهد کرد، اینگونه شخصیت شناسی افراد، می تواند برای تصمیمات بزرگی مانند ادامه دادن یک رابطه عاطفی، استخدام فردی و یا پذیرش پیشنهاد کاری، مفید باشد. بر اساس این نکات کوچک است که مردم درباره شما و شخصیت شما قضاوت کرده و در واقع تعیین می کنند که شما چه کسی هستید و یا ممکن است چه کسی نباشید.

## ◆ دستخط

نتایج یک تحقیق مشخص کرده است که، نحوه نوشتن و سایر کلمات در زمان نوشتن می تواند موارد دقیقی را در مورد شخصیت یک فرد بگوید. بر طبق تحقیقاتی که توسط National Pen Company انجام شده است، افرادی که دست خطی با سایز کوچک دارند و یا به اصطلاح ریز می نویسند، تمایل به خجالتی بودن دارند، دقیق و درس خوان هستند. در حالی که افرادی که بیشتر برونگرا و اجتماعی بوده و با سعی در جلب توجه دیگران دارند، اغلب دستخطی با سایز بزرگتر داشته و با ترشت می نویسند.

افرادی که مسائل را جدی می گیرند، فشار بیشتری بر روی قلم خود در هنگام نوشتن می آورند تا آنها که بطور معمول تمایل به همدلی داشته و حساس تر هستند، چون اینگونه افراد، نویسندگانی هستند با فشار کمتر بر روی قلم.

## ◆ رنگ انتخابی

بر اساس مقاله ای در سایت روانشناسی امروز، رنگی را که بطور مکرر برای لباس خود انتخاب می کنید و یا به آن رنگ بیشتر از سایر رنگ ها وابسته هستید، مطالب زیادی را درباره شما می گوید. افرادی که بیشتر لباس هایی به رنگ سیاه انتخاب می کنند، افرادی حساس، هنرمند و دقیق به جزئیات هستند، حال آنکه افرادی که عاشق رنگ قرمز هستند، افرادی کمال گرا و سختکوش هستند آن دسته از افراد که بطور معمول رنگ سبز را دوست داشته و اغلب آن را انتخاب می کنند، مهربان و وفادار هستند، علاقمندان رنگ سفید، افرادی هستند که منطقی بوده و بیشتر کارهایشان سازمان یافته و از روی نظم می باشد و بالاخره عاشقان رنگ آبی، افرادی ثابت قدم، حساس و نسبت به دیگران افراد با ملاحظه ای هستند.

## ◆ جویدن ناخن ها

رفتارهای تکراری متمرکز بر بدن، می تواند چیزهای زیادی درباره شخصیت شما بگوید و آکنش شما نسبت به موقعیت ها، با کشیدن موهای تان، جویدن



# ماه تولد شما سنبل چه چیزی است؟!



**خرداد**

دست در دست بودن یک زن و مرده: ازدواج، مشارکت



**اردیبهشت**

چاقو: طلاق و جدایی، بهم خوردن رابطه عشقی یا زناشویی، قطع ارتباط، درگیری و دعوا، دعوی غیر منطقی، خشونت



**فروردین**

خرگوش: زودرنج، در برابر حادثه سریع خود را می‌بازد، در واقع شانس خوبی است برای رسیدن به اهداف



**شهریور**

جام: ریخت و پاش، ریخت و پاش کردن از اموال خود در راه دوستان، جمع شدن دوستان قدیمی



**مرداد**

ستاره: مقام و منزلت، با علما و دانشمندان ملاقات می‌کنید، بردن در یک مسابقه، درخشش در جمع دوستان، دوست داشتنی بودن، به معنی شانس و خوشختی، به انتظار طولانی نیز تعبیر می‌شود.



**قیار**

سسد: موانع و دفاع در برابر هیجانات و مشکلات به وجود آمده



**آذر**

ابر باران زار: تغییرات، نزول برکت، گذشته و عبور از سختی‌ها



**آبان**

خط منحنی: دوستان نامناسب، خیانت، دسیسه



**مهر**

لوبیا: صاحب فرزندان زیادی می‌شوید و هر کدام به عزت و شهرت می‌رسند.



**اسفند**

سوسمار: دشمن نادان، قبل از اینکه خطری برایتان ایجاد کند دوری کنید.



**بهمن**

سوزن: دوست و غمخوار، حاجت‌تان برآورده خواهد شد و به مراد خواهید رسید



**دی**

آتش‌بازی: مشاخره، مشکلات شخصی ناگوار





# پیشگویی‌های فوستراداموس برای شما

این فال در واقع یک فال روانشناسی است. با تکیه بر اصول علم روانشناسی مدرن و با وام گرفتن از کتاب پیشگوی مشهور تاریخ: «فوستراداموس». اما قبل از خواندن فال ماه تولدتان (متولدین این ماه چه سرنوشتی در سی روز پیش رو دارند) ابتدا به این نکات در مورد ماه‌ها توجه کنید.

## ماه تولد شما سمبل چیست؟

- **فروردین: خرگوش**  
زود رنج هستید در برابر حوادث زود خود را می‌بازید پس شانس کمی برای رسیدن به هدف دارید.
- **اردیبهشت: چاقو**  
طلاق و جدایی، به هم خوردن رابطه کاری یا شراکت قطع رابطه با دوستان، درگیری و دعوا، خشونت بی متعلق.
- **خرداد: دست در دست**  
مشخص است، مشارکت و همدلی، ازدواج.
- **تیر: سد**  
مانع یا موانع بر سر راه، همچنان به دیوار مشکلات خوردن.
- **مرداد: ستاره**  
مقام و منزلت، درخشش در کار و زمینه علمی، ملاقات با اهل علم و دانشمندان و بر دین جایزه و مسابقه ستاره به نوعی انتظار طولانی هم تعبیر می‌شود.
- **شهریور: جام**  
ریخت و پاش و اسراف، جمع کردن دوستان و مهمانی دادن و دورهمی.
- **مهر: لوبیا**  
صاحب فرزندان زیاد شدن، بالا رفتن از نردبان ترقی.
- **آبان: خط منحنی**  
دوستان نامناسب، حیانت، دسیسه، دور زدن و نامردی.
- **آذر: ابر بازان را**  
تغییرات فراوان، نزول برکت و رحمت و شانس در زندگی عبور از سختی‌ها و فرصت‌های مناسب رشد.
- **دی: آتش بازی**  
مشاجره مشکلات شخصی، اتفاقات ناگوار.
- **بهمن: سوزن**  
دوست و همجوار، رسیدن به مراد دل و آرزوی قلبی.
- **اسفند: سوسمار**  
دشمن نادان داشتن، قبل از اینکه خطری متوجه شما شود خود را از مهلکه با افراد دور کنید.



## و اینک پیشگویی‌های روانشناسی در مورد شما

<p><b>خرداد</b></p> <p>با اقوام نزدیک با دوستان بسیار صمیمی، اختلاف پیدا می‌کنی و این اختلاف به متار که می‌انجامد قطع رابطه می‌کنند ولی عذاب می‌کنشی راه حل مشکل گفتگو و مشارکت در حل اختلافات است.</p>	<p><b>اردیبهشت</b></p> <p>به‌خانه و خانواده وابستگی زیاد دارد بدودر کنار آنها احساس آرامش می‌کنید احساس مادرانه شما بسیار قوی است و در آقبال این حس تبدیل به مالکیت می‌شود می‌توانی فردی سودمند و مفید برای جامعه و اطرافیان باشی.</p>	<p><b>فروردین</b></p> <p>رازی در دل دارد که حاضر به افشای آن نیستید برای هیچ کس و در هیچ شرایطی، بر سر راه خود موانع بسیاری دارد که فقط با تلاش و ممارست می‌توانید آنها را بردارید پس دنبال کمک یا عوامل ماور الطبیعه نباشید.</p>
<p><b>شهریور</b></p> <p>بابت فضولی‌های بیش از حد هم خودت آسیب می‌بینی و هم به دیگران لطمه می‌زنی، این اخلاقی زشت را ترک کن تا زندگی‌ت از هم نپاشیده، مراقب حرف زدن و رفتار هایت هم باشی.</p>	<p><b>مرداد</b></p> <p>مالی در راه است و با رسیدن این پول وضع شما خوب می‌شود اگر آن را عاقلانه خرج و بخشی را پس انداز و بخشی را صرف سرمایه‌گذاری اصولی کنی، آینده‌ت تضمین می‌شود و گرنه با پایان این پول دچار مشکلاتی بشمار می‌شوی.</p>	<p><b>تیر</b></p> <p>می‌توانی بر مشکلات غلبه کنی و راه برایت هموار شود به شرطی که آگاهانه گام برداری، در هر کاری با مطالعه جلو بروی موفق می‌شوی به شرطی که از فرصت‌ها درست استفاده کنی تا هدر نرود.</p>
<p><b>آذر</b></p> <p>روشنی و شادی در راه است، آینده از آن توست البته به شرطی که آینده‌نگر باشی و برای ادامه زندگی خودت برنامه داشته باشی.</p>	<p><b>آبان</b></p> <p>مهربان و خوش قلب هستی و اهل کمک به دیگران، صبر و تحملت هم زیاد است و کافیت کمی واقع بینی را به شخصیت خودت اضافه کنی و از خرافات دور شوی.</p>	<p><b>مهر</b></p> <p>برای کاری برنامه‌ریزی داشتی، به زودی سر نوشت زحمات و مزد مطالعه و مشورت کردن را با موفقیت در این کار می‌گیری و اگر می‌خواهی در نامل زندگی موفق باشی از همین فرمول استفاده کن.</p>
<p><b>اسفند</b></p> <p>در یک کار حساس که به دقت و وسواس بسیار نیاز دارد وارد می‌شوی و به خوبی از عهده انجام آن بر خواهی آمد، تشویق می‌شوی و اگر می‌خواهی ادامه بدهی باید بر حجم دانسته‌هایت بیفزایی.</p>	<p><b>بهمن</b></p> <p>بین دیگران تفرقه نینداز، به برخورد هایت با دوستان و دیگران بیشتر فکر کن و در رفتار ت تغییر بده، ادامه این زندگی به ضرر خودت می‌شود و به زودی نتیجه اعمال را می‌بینی.</p>	<p><b>دی</b></p> <p>شخصی یا مسالهای حساسی در تنگنا قرار داده و بابت آن اذیت می‌شوی بدان که تنها خودت - آن هم با تلاش و مطالعه و مشورت نه با تکیه به خرافات و تیر و های ماور الطبیعه و رمل و اسطرلاب - می‌توانی به داد خودت برسی.</p>





# از تمیز کردن مدرسه تا نگهداری از الاغ!

حکم‌های جالب  
برای جرم‌های  
عجیب

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



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

## ● قصه از کجا شروع شد؟

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

## ● هدیه دادن گل و عدم استعمال دخانیات:

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

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



ظرف مهلت حداکثر ۶ ماه مجازات تعیین شد.

## ● عکاسی از پرندگان

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

## ● کاشت نهال

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

## ● تمیز کردن مدرسه

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

## ● خط‌کشی خیابان

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



## ● مقاله نویسی

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

## ● ایجاد صفحه در تلگرام و اینستاگرام

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

## ● رونویسی از قانون

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



● **نگهداری از یک راس الاغ:**

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

● **خرید لوازم کمک آموزشی:**

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

● **نوشتن مقاله زیست محیطی:**

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



**دوویزگی در مردان، که زنان را جذب می‌کند**

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

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

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

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

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

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



# با این تست‌ها سلامت خود را ارزیابی کنیم

اگر به دلیل تنفر از بیمارستان و مطب همیشه مراقب سلامتی تان هستید بد نیست این مطلب را هم بخوانید مطمئناً برایتان مفید خواهد بود. این مطلب به شما یاد می‌دهد که با چند نمونه تست سلامت خود را ارزیابی کنید.

## انعطاف بدن

برای انجام این تست روی زمین بنشینید، پاها را در مقابل خود بکشید و سعی کنید با سر انگشت‌ها پاها را لمس کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید وضعیت جسمانی ترمالی دارد. اما اگر نتوانستید باید ورزش یوگا، پیلاتس یا شنا انجام دهید تا انعطاف بدن را تقویت کرده و از ضعف مفاصل جلوگیری کنید.



## چشم‌ها

یکی از چشم‌ها را ببندید و ۳ تا ۴ قدم از مانیتور فاصله بگیرید. نگاهی به این دایره بیندازید. اگر بعضی از خطوط را تیره‌تر می‌بینید باید به چشم پزشک مراجعه کنید چون چشمانتان ممکن است آستیگمات باشد.



## انگشت‌ها

یک لیوان پر از آب سرد کنید و انگشت‌ها را ۳۰ ثانیه در آب نگه دارید. اگر انگشت‌ها سفید یا آبی شدند مشکلاتی در جریان گردش خون دارید. تغییر دما یا استرس باعث انقباض رگ‌های خونی در انگشت‌های دست و پا، بینی و گوش می‌شود. در نتیجه این قسمت‌ها به اندازه کافی خون دریافت نکرده و بی‌حس می‌شوند. باید از تغییر دمای شدید جلوگیری کنید.



## قلب

۵ دقیقه آرام بنشینید. سپس ۲ انگشت خود را روی قسمت داخلی مچ دست بگذارید. نبض تان را پیدا کنید و به مدت ۱ دقیقه تعداد ضربان نبض را بشمارید تعداد ضربان ۶۰ الی ۱۰۰ نبض در دقیقه نرمال است. بیشتر یا کمتر نشان دهنده مشکلاتی در فشار خون شماست. سعی نکنید خودتان مشکل را تشخیص دهید فقط باید به پزشک مراجعه کنید.



## تیروند

چشم‌ها را ببندید و دست‌ها را به روبه‌رو دراز کنید. انگشت‌ها را باز بگذارید و از شخصی بخواهید کاغذی روی دست شما قرار دهد. اگر کاغذ روی دست‌ها لیز نماند یا دیده‌ی متخصص درون ریز شناسی مراجعه کنید. اگر متوجه چنین نشانه‌هایی در بدن خود شدید آن‌ها را نادیده نگیرید و حتماً به پزشک مراجعه کنید.



## نگهداری مایعات

با انگشت شست بالا یا پایین پاها را فشار دهید. اگر بعد از چند ثانیه هنوز هم گودی روی پا باقی ماند ممکن است بدن تان مشکل نگهداری مایعات داشته باشد. پس پیشنهاد می‌کنم نمک کمتر مصرف کنید و غذاهای فرآوری شده را کنار بگذارید.



## دستگاه تنفسی

یک عدد کبیر بتر روشن کنید و در مقابل خود یادست نگاه دارید. با بینی نفس بکشید و از دهان بیرون بدهید. به طوری که قرار است کبیر بتر را خاموش کنید. بعد از چند بار تلاش نتوانستید کبیر بتر را خاموش کنید؟ اگر چندین مرتبه تلاش کردید پس دستگاه تنفسی ضعیفی دارید و این مشکل در اثر سیگار کشیدن، ورزش نکردن و بیماری‌های تنفسی مزمن ایجاد می‌شود.





## ویژگی‌های یک همسر پر خاشاک

خشم مانند یک تروریست افراد را همچون گروگان تحت اختیار خود می‌گیرد. اگر شریک زندگی‌تان فردی عصبی است به خاطر عدم تحریک او، مجبور می‌شوید خودتان را با رفتار و موقعیت او تطبیق داده یا او هم سو شوید.

من در مورد حالات طبیعی و سالم خشم صحبت نمی‌کنم. برای مثال شوهرتان بدون اطلاع قبلی، یک ساعت دیرتر به خانه می‌آید و شما با صدای بلند می‌گویید که عصبانی هستید یا اینکه همسرتان فراموش می‌کند که تلفن مهمی را به اطلاع شما برساند و شما هم خشمگین شده و سرش فریاد می‌زنید و یا اینکه بچه‌تان لاک ناخن را روی قالی می‌ریزد و شما هم به او ناسزا می‌گویید.

منظورم خشم و غضب از نوع غیرمعمول و ناهنجاری آن است که از نقابش مخرب محسوب می‌شود.

آیا شریک زندگی شما فردی عصبی و پر خاشاک است؟ موارد هشدار دهنده زیر مشکلات جدی ناشی از خشم شریک زندگی‌تان را مطرح می‌سازد.

- او به خاطر هر چیز کوچکی خشمگین می‌شود و عصبانیتش را بر سر اطرافیان خالی می‌کند.
- وقتی با او هم عقیده نیستید فریاد زده و با کلمات زشت به شما دشنام می‌دهد یا عکس‌العمل تندی از خود نشان می‌دهد.



● او صبور نیست. اگر برای چیزی کمی انتظار بکشد (هنگام رانندگی پشت وسیله نقلیه کندی قرار گیرد و برای توضیحات شما و یا پای تلفن معطل شود) زود از کوره در می‌رود.

● وقتی از او می‌خواهید که کار ساده‌ای برای شما انجام دهد حالت سرکنشی و تدافعی به خود می‌گیرد.

● هر وقت بخواهید در برابر رفتار آزار دهنده او واکنشی نشان دهید آن را جسارت به خود فرض می‌کند.

● ممکن است خشم خود را با این موارد نشان دهد:

- ۱- محکم کوبیدن در ۲- قطع کردن تلفن ۳- با عصبانیت از اتاق بیرون رفتن خانه را ترک کردن ۵-

به حالت قهر روی کتابچه خوابیدن و...

● در صورتی که طبق خواسته او عمل نکنید یا از دید او کار اشتباهی انجام دهید بلوا به پا می‌کند.

● گاهی اوقات در اماکن عمومی، رستوران، فروشگاه و یا حتی منزل دوستان و... صدایش را برای شما بلند می‌کند.

● خشم خود را با اعمال فیزیکی مثل برتابن اشیاء یا ضربه زدن به چیزی، هل دادن و آسیب رساندن به شما و بچه‌ها نشان می‌دهد.

به دنبال نیمه گمشده‌تان می‌گردید؟

## کی باکی ازدواج کنه!



می‌گویند اگر دنبال همسر ایده‌آل‌تان می‌گردید، راهش این است که اول، شخصیت خودتان را بشناسید و بعدش براساس شخصیت خودتان، دنبال شخصیتی بگردید که با شما سازگار باشد. اگر شما هم این تئوری را قبول دارید، با ما همراه شوید...

### خلاق‌ها با خلاق‌ها

اگر آدم خلاق باشید، احتمالاً خصلاً باوفا هستید و وظیفه‌شناسی و آبروکاری از خصوصیات عالی شخصیت شماست. آرامش، اجتماعی بودن و مدیریت عالی منابع انسانی از خصوصیات عالی شخصیت شماست. شما دوست دارید از قوانین پیروی کنید و می‌توانید به راحتی برای زندگی خودتان برنامه‌ریزی داشته باشید و طبق آن برنامه قدم به قدم به هدف‌تان برسید. دیگران از شما بسیار راضی و خشنود هستند و شما را به عنوان آدمی قابل اعتماد می‌شناسند.

گزینه‌ی ازدواج شما: افراد خلاق و سازنده درست مانند خودتان، زوج مناسبی برای شما هستند. طرف مقابل‌تان ممکن است قدرت حمایت‌گری شما را بی‌رستد ولی مواظب باشید این حمایت همه‌جانبه، این احساس را در همسران ایجاد نکند که دارید مرتب او را کنترل می‌کنید، شما و همسران احتمالاً سال‌ها با هم زندگی خواهید کرد چون افرادی مثل شما برای حفظ و تداوم زندگی‌شان هر کاری می‌کنند و وفاداری به طرف مقابل رکن نخست زندگی‌شان است.

### ماجراجویان با ماجراجویان

افراد ماجراجو عاشق ریسک کردن هستند. اگر چنین شخصیتی داشته باشید، احتمالاً بسیار کنجکاو، خلاق و برانرژی هستید و معمولاً فرد خودانگیخته‌ای هستید. علائق فراوانی دارید؛ از کوهنوردی و ماهی‌گیری گرفته تا رفتن به سینما و تئاتر.

گزینه‌ی ازدواج شما: شما با افراد ماجراجویی که درست مانند خودتان باشند، به خوبی رابطه برقرار می‌کنید. اگر دنبال همسر ایده‌آل خودتان هستید، عجله نکنید؛ چون ماجراجویی شما باعث می‌شود خیلی سریع در عشق گرفتار شوید و عاقلانه عمل نکنید. اگر به کسی واقعاً علاقه دارید، به خودتان فرصت دهید تا بهتر او را بشناسید. در عین حال گاهی ماجراجویی بیش از اندازه ممکن است شما را وسوسه کند که روابط جدید را امتحان کنید ولی باید با این خصوصیت نادرست مبارزه کنید.

### مدیرها با سازگاره

اگر مدیریت بخش غالب از شخصیت شما است، حتماً می‌دانید که بسیار رک و راست هستید و بدون پرده نظرتان را می‌دهید. از سوی دیگر با سبایل بسیار منطقی و واقع‌بینانه برخورد می‌کنید. قاطعیت و استواری از شما جدا نشدنی است. شما به آسانی می‌توانید در روابط و کار خودتان تمرکز کنید و در ریاضیات، مکانیک و موزیک می‌توانید زبردست باشید. رقابت‌جویی و جاه‌طلبی عشق همیشگی زندگی شماست.

گزینه‌ی ازدواج شما: افرادی می‌توانند برای شما بهترین زوج باشند که خصوصیت اصلی شخصیت‌شان کنار آمدن و سازش با طرف مقابل باشد و طبیعت انعطاف‌پذیری داشته باشند وگرنه کار شما با یک مدیر به دعوا و جنگ قدرت می‌کشد. اگر شما در روابط خانوادگی و عاشقانه خود دست از کنترل و امر و نهی بردارید، عشق آرام وارد زندگی شما خواهد شد و از درگیر شدن در رابطه عاشقانه که نمی‌توانید آن را کاملاً کنترل کنید، نمی‌هراسید. شما شخصیت محکمی دارید که مشکلات خود را نشان نمی‌دهد ولی این خصوصیت شما ممکن است باعث شود همسران فکر کنند شما پنهان‌کار، مرموز، سرد و بی‌روح هستید. اجازه دهید دست‌کم در روابط خانوادگی احساسات شما بر قدرت مدیریت مطلق و محکم و دست‌نیافتنی شما غلبه کند.

### انعطاف‌پذیرها با مبادی آداب‌ها

اگر شما شخصیت انعطاف‌پذیری داشته باشید، دیگران از شما بودن لذت خواهند برد چون شما توانایی زیادی در روابط اجتماعی دارید و در صحبت کردن عالی هستید. احساسات قوی و روشن و واضح از خصوصیات برجسته شماست.

گزینه‌ی ازدواج شما: شما بیش از همه با افرادی که مبادی آداب و مودب هستند کنار خواهید آمد. این افراد که سیاست بالایی در روابط خود دارند، رفتار شما را می‌پذیرند. فقط مراقب باشید با زبان بازی و صحبت‌های بی‌توقف خودتان آنها را دل‌زده نکنید. در روابط با طرف مقابل‌تان رقابت نکنید. توصیه ما به همسر شما این است که در صحبت کردن کم‌نوازید. گرچه طرف مقابل شما بسیار خوش‌صحبت است ولی شما هم با اعتماد به نفس از خصوصیات خودتان بگویید. افرادی مثل همسر شما دوست دارند که شما نظرتان را درباره شخصیت و رفتارشان بی‌برده بگویید.



# نکات پنهان دوران نامزدی

اصل مهم در دوران نامزدی، شناخت دو طرف از یکدیگر است. این شناخت شامل آگاهی لازم از تمام اجزای شخصیت طرف مقابل است؛ به گونه‌ای که جنبه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و حتی طبقات اجتماعی دختر و پسر نزدیک به هم باشد. دختر و پسری که با هم آشنا می‌شوند و دوران نامزدی را شروع می‌کنند، باید شناخت از یکدیگر را مقدم بر هر مسأله دیگری بدانند و روابطشان بر مبنای همین اصل شکل بگیرد.

## آیا روابط دختر و پسر در دوران نامزدی باید کنترل شود؟

البته درست است که دختر و پسری که چون هستند با وضعیت هورمونی و هیجانی‌ای که دارند به سمت همدیگر تعادل زیادی دارند و بسیار سخت است که احساسات و غرایزشان را کنترل کنند اما آنها باید به آینده‌ای که در پیش خواهند داشت، بیندیشند. در دوران نامزدی اصل موضوع، شناخت است. حتی اگر دوره نامزدی ثبت قانونی شده باشد و صیغه محرمیت جاری شده باشد، باز هم دختر و پسر باید روابط کنترل‌شده و سنجیده‌ای داشته باشند؛ چراکه ممکن است که این نامزدی به هم بخورد یا دختر باردار شود که در هر دو صورت، مشکلات بسیاری برای آنها به وجود می‌آید و البته این مسأله در فرهنگ ما بسیار پررنگ‌تر و مشکل‌سازتر خواهد بود.

### بهترین مدت نامزدی

دوره نامزدی باید نه کوتاه‌مدت باشد و نه آنقدر طولانی باشد که مشکلات و تبعات زیادی را به همراه داشته باشد. مناسب‌ترین زمان ۶ ماه است و در این زمان دختر و پسر باید به صورت معقول و معمول، یا شرعاً شناخت از هم، با یکدیگر رابطه داشته باشند. این کار بسیار سختی است اما اگر دختر و پسر چون به اصل واقعیت‌گرایی معتقد باشند برای داشتن آینده‌ای بهتر سعی خواهند کرد روابط خود را سنجیده و محدود کنند.



بدترین جملات  
زنان که موجب  
خشیم همسرانشان  
می‌شود

جملاتی هست که موجب شعور شدن اختلافات خانوادگی می‌شود. بسیاری از مردها اصرار عجیبی در پرسیدن این پرسش دارند که «چه چیزی برای خوردن داریم؟» غافل از اینکه با این سؤال همسر خود را در آستانه خشم شدید قرار می‌دهند. دو سوم زنان معتقدند چنین جملاتی عصبانی‌کننده‌ترین جمله شوهرها در برابر همسرانشان است.

اما نمونه چنین جملاتی در مورد مردان نیز وجود دارد: «هر وقت را که کن» و «آهسته‌تر رانندگی کن». اختلاف برانگیزترین جملاتی است که زنان در برابر مردها به کار می‌برند. نظرسنجی مجله زنان «هلا» نیز از میان هزار و ۵۱ زن بین ۲۵ تا ۶۰ سال هم چنین حاکی است ۵۷ درصد پاسخ‌دهندگان معتقدند جمله «من که نمی‌توانم مراقب همه چیز باشم» دومین جمله‌ای است که بیشترین میزان خشم را در میان زنان برمی‌انگیزد. بر این اساس جمله عصبانی‌کننده دیگر که ۵۴ درصد آراه زنان را به خود اختصاص داده جمله «دختر توست دیگر» است. یک سایت ویژه

## حتی اگر ازدواج فامیلی باشد...

اصل ازدواج باید بر مبنای شناخت طرفین از یکدیگر باشد. بسیاری از خانواده‌ها به صرف اینکه دختر و پسرشان با هم بزرگ شده‌اند و سال‌هاست همدیگر را می‌شناسند با ازدواج آنها موافقت می‌کنند و وقتی که آنها وارد زندگی می‌شوند تازه متوجه تفاوت‌ها و اختلاف‌نظرانشان می‌شوند و اینجا نقطه شروع اختلافات خانوادگی است. معمولاً این ازدواج‌ها، چشم‌پوش بسته است و افراد فقط شناخت ظاهری از هم دارند اما نکته مهم این است که آنها تصور می‌کنند همدیگر را می‌شناسند. چنین تصورات غلطی، جوانان را از مسیر شناخت دور می‌کند و زمانی که وارد زندگی می‌شوند، تازه متوجه تفاوت‌هایشان می‌شوند و اختلاف‌هایشان شروع می‌شود.

## مشکلات در ازدواج‌های فامیلی

مشکلی که در ازدواج‌های فامیلی زیاد دیده می‌شود، این است که مشکلات زن و شوهر سریع به خانواده‌ها کشیده می‌شود و مشکلات را دوچندان می‌کنند. از سوی دیگر، بسیاری از اختلاف‌های خانوادگی نیز در روابط زن و مرد تاثیرگذار است و ممکن است روابط آنها را تیره کند. همچنین بسیاری از مسأله‌هایی که در ازدواج‌های فامیلی به وجود می‌آید به دلیل آنکه سبب برهم خوردن روابط فامیلی نشود، مسکوت می‌ماند و چه بسا افرادی سالیان سال با مشکلی زندگی می‌کنند و از آن رنج می‌برند اما از ترس فامیل آن را به زبان نمی‌آورند. مسأله دیگر در ازدواج فامیلی، مشاوره ژنتیک است. ازدواج فامیلی تنها باید بر مبنای شناخت صحیح باشد و بعد از آن حتماً باید زوجین از خدمات مشاوره استفاده کنند و علاوه بر آن مشاوره و آزمایش‌های ژنتیک نیز اهمیت دارد.

## بارداری در نامزدی

اگر به هر دلیلی شرایط طوری پیش رفت که دختر در دوران نامزدی باردار شد، قطعاً در چنین شرایطی باید خانواده را در جریان گذاشت اما برخی از خانواده‌ها به دلیل تمبباتی که دارند، نمی‌توانند چنین موضوعی را بپذیرند و سریع واکنش نشان می‌دهند. بنابراین لازم است که دختر و پسر این موضوع را با یک روان‌پزشک یا مشاور مطرح کنند و آن مشاور با شیوه مناسب خانواده را در جریان بگذارد و به آنها آموزش‌های لازم را بدهد.

## هدیه‌ای که در زندگی مشترک‌تان می‌توانید به زن‌تان بدهید

# چراغ دل همسرت را روشن کن!

ملوین و اماندا به مدت دو سال با هم نامزد بودند. او یک ماه پیش از اماندا به این کلاس، از اماندا تقاضا کرده بود ازدواج کنند، ولی اماندا پذیرش این پیشنهاد را به تأخیر انداخته بود. او به وقت بیشتری نیاز داشت. شبی پس از اینکه ملوین کلاس را شروع کرده بود، اماندا به او تلفن کرد که لازم نیست با وی گفتگو کند و پرسید آیا می‌تواند همان وقت نیاید یا نه. او اعتراف کرد از وقتی که همدیگر را دیدم، چیزی را از او مخفی کرده‌ام. او گفت: «اماندا به من گفت او هرگز دبیرستان را تمام نکرده است. تردیدی نیست که اگر من در کلاس شما شرکت نمی‌کردم، ممکن بود عصبانی شوم. چون، گذشته از همه اینها، ما درباره



ملوین و اماندا



تجارب دبیرستان خودمان بارها با هم حرف زده بودیم و من تصور می‌کردم او دبیرستان را تمام کرده است. به جای خشمگین شدن، او را در آغوش گرفتم و گفتم: چقدر خوشحالم که او احساس امنیتی کرده است تا به من اعتماد کند و دیگر اینکه، من او را بیش از پیش دوست دارم. در عرض چهار ساعت بعدی، او درباره ناراحتی‌های زندگی‌اش در نوجوانی حرف زد، ناراحتی‌هایی که از شدت زیادی نمی‌گذشت. همکاری‌اش را به خواندن درس متمرکز کرد. سرانجام ناراحتی‌اش آنقدر زیاد شد که او درس را رها کرد. شغلی به عنوان منصفی پذیرش در شرکتی به دست آورد. او در آنجا ترفی کرد و اکنون سرپرست قسمت است. قسمت جالب توجه داستان این است که پس از آنکه اماندا به گذشته خود اعتراف کرد آن دو ناراحتی برای ازدواج‌شان تعیین کردند.

گذشته، گذشته است و آن را نمی‌توان تغییر داد. همه ما با بار اضافی، چیزهایی که می‌خواهیم تغییر دهیم و تجاری که هرگز نمی‌خواهیم داشته باشیم، ارتباطی را شروع می‌کنیم. مهربانی و عشق‌تان می‌تواند زخم‌های او را درمان کند و به او احساس کامل بودن بدهد. آن توانایی ارزشمند را تباد نکنید. این هدیه‌ای است که در بقیه زندگی مشترک‌تان می‌توانید به زن‌تان بدهید.



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



وضعیت ناراحت‌کننده‌ای دارم. مدت دو سال است با زنی فوق‌العاده خواستنی نامزد هستیم 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 فراموش نشدنی بوده است. ولی همیشه حس کرده‌ام او آن کسی نیست که من می‌خواهم بقیه عمرم را با او سپری کنم، در ضمن نمی‌خواهم با گفتن این مطلب او را آزرده کنم. چون در حال حاضر رابطه بسیار خوبی داریم و فروپاشی این رابطه را احتمال نمی‌دانم، چه کنم؟

چرا شما یک وضعیت راحت و لذت‌بخش را پیش از آنکه مجبور باشی، از دست بدهی؟ شما این را احتمالاً می‌دانید؟ فکر کن اگر نامزدت مسئله را بداند آیا قطع رابطه را احتمالاً می‌داند؟ مطمئنم اگر موضوع را بداند کلماتی به کار می‌برد که لغت احتمالاً در مقابل آن خیلی مودبانه است. از لغت احتمالاً فقط موقعی که از دو سال زندگی یا تو یاد کند، استفاده می‌کند که چقدر احمق 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 اصلاً 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 زیان 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 رفتی. 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 امین‌وار 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. می‌دانی 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 افتخار کند و در کنار او خوشبخت باشد و تا آخر عمر به او وفادار بماند. این زن در خواب هم نمی‌داند که مردی سر راهش قرار می‌گیرد و با او نامزد می‌شود و پس از مدتی آشکار می‌گردد که آن مرد او را شایسته همسری خود نمی‌داند. این بختک‌هرز زن بشمار می‌آید نه تسوییری از یک زندگی. شما می‌گویید احتمالاً است که رابطه را به هم بزنی؛ من اجازه می‌خواهم ببرسم برای شما احتمالاً 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:
- ۱- همیشه زن وضع کننده قوانین و همچنین تصویب کننده آن است.
- ۲- ممکن است قوانین بدون اطلاع قبلی تغییر کنند.
- ۳- دانستن قوانین اجباری است؛ هر چه زن بگوید.
- تصمیم‌اسکن نلارد مرد همه قوانین را بداند یا بهتر بگوییم نباید بداند
- ۴- چنانچه مرد مظلون به دانستن قوانین باشد، زن مختار به تغییر قوانینی است.
- ۵- زن هرگز اشتباه نمی‌کند. او هیچگونه مسئولیتی ندارد. (مختار و غیرمسئول)
- ۶- 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.
- ۷- در صورت بروز ماده ۶ مرد باید عذرخواهی کند.
- ۸- مرد حق ندارد دچار سوءتفاهم یا فراموشی شود.
- ۹- زن می‌تواند هر گاه اراده کند، تصمیم خود را تغییر دهد.
- ۱۰- مرد حق عصبانیت ندارد مگر زن به او تکلیف کند که عصبانی شود.
- ۱۱- زن حق دارد هر زمان عصبانی بشود. تقصیر عصبانیت او متوجه مرد است.
- ۱۲- ممکن است که زن بخواهد مرد عصبانی بشود یا نشود، اما حق دارد اگر او را از نیت خود آگاه نکند.
- ۱۳- مرد باید همه اوقات ذهن خود را بخواند. نگفته باید بداند او چه می‌خواهد چه چیزی او را خوشحال یا ناراحت می‌کند.
- ۱۴- تحت همه شرایط زمانی و مکانی مهم این است که زن چه منظوری داشته است. اینکه او چه گفته است، اهمیت ندارد.
- ۱۵- اگر مردی تصور کند حق یا 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 صدانمی‌زند؟

سخت است که مادر شوهرم (مادر زنی) را با نام کوچک صدا کنم و استفاده از نام خانوادگی هم خیلی رسمی است. بنابراین وقتی با او کار دارم، صبر می‌کنم رویش را به من بکند و بعد حرفم را می‌زند. 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 می‌گفت: «منم دایم 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 زنی) 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 زنی) 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 می‌تواند کسی را صدا بزنی بی‌آنکه نامشان را بر زبان بیاورد؟ برای من

## تکنیک‌های کلیدی برای زندگی بهتر



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

اگر می‌خواهید فرد موفق 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 با 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 آرازی کنید. نظراتان درباره خودتان چیست؟ سر بلند راه بروید تا اطعمتان بیشتری احساس کنید.



# راه‌حلی برای مشاجرات زوجین



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

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

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

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

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

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

وی به راه‌حل‌های مختلفی برای رسیدن به گفت‌وگوی سالم و آرام اشاره کرد و گفت: همسران قبل از گفت‌وگو با شریک زندگی در مورد اختلاف پیش آمده، بیایند و کل ماجرا را روی کاغذ یادداشت کنند این نگارش علاوه بر آرامش‌نسی فرد، سهم زوجین را در مشکل پیش آمده مشخص می‌کند البته پیش از گفت‌وگو باید شخص خود را جای همسر بگذارند و علت‌ها را بررسی کنند از سوی دیگر قبل از طرح موضوع با همسر خود به هیچ عنوان با کسی دیگر در رابطه با مشکل پیش آمده صحبت نکنند، چون داور و قضاوت دیگران موجب بدتر شدن وضعیت می‌شود. این روان‌شناس خاطر نشان کرد: در گفت‌وگو با همسران سعی کنید هدف خود از طرح نگرانی‌های پیش آمده رفع آن‌ها و رسیدن به حسن تفاهم باشد بیان کرد و بگویند هنگام صحبت به نکات مثبت کارهای اخیر همسرشان اشاره کنند و از عصبانی شدن حین صحبت پرهیز کنند. هم چنین برای رسیدن به نتیجه مطلوب به اشتباهات خود تاکید کنید و ضمن پرهیز از حرف‌های نیش‌دار، کنایه‌ای و تحقیر آمیز از وی به خاطر مسائل پیش آمده عذرخواهی کنید و مدت‌زمانی را به همسرتان برای اظهار نظر در مورد مشکل به وجود آمده اختصاص دهید.



● **طب سنتی مصرف سوسیس را عامل سرطان رجم، کیست‌های تخمدانی و دیگر بیماری‌های زنان می‌داند.**  
اگر خانمی را دوست دارید اجازه ندهید سوسیس بخورد.



◆ **مست‌زمان جذب و هضم شیر حدود ۳ تا ۴ ساعت است به همین دلیل بهتر است زمان مصرف شیر قبل از خواب است تا در طول خواب، بدن با جذب آن نیاز پروتئینی خود را تأمین کند.**

**توصیه‌های پروفسور  
مجید سمیعی به شما**

**#پروفسور #مجید #سمیعی**

● **اگر می‌خواهید تا کهنسالی از سلامتی برخوردار باشید اسفناج بخورید.** اسفناج دارای کلیم بالا است و بدن را سالم نگه میدارد این سبزی یک منبع عالی و غنی از ویتامین C و ویتامین A است.

◆ **مصرف نوشابه بیش از ۲ روز در هفته، خطر ابتلا به دیابت را ۸۱ برابر و خطر ابتلا به سرطان را ۲ برابر افزایش می‌دهد.**

● **جالب است بدانید تمام پلک زدن‌های یک روز معادل ۲۰ دقیقه بستن کامل چشم‌هاست.**



✓ **چرا اسفناج هلو باید نسبت به سایر میوه‌ها بهتر تمیز شود؟** زیرا پرزهای موجود در سطح هلو نسبت به سطوح میوه‌های دیگر میوه‌ها جایگاه مناسب‌تری برای تجمع باکتری‌ها و سموم می‌باشد.

✓ **یک ساعت دوچرخه سواری برابر مصرف یک عدد همبرگر.** اگر قصد کاهش وزن دارید از قطع مصرف فست‌فودها و غذاهای پرکالری شروع کنید.

◆ **فندق به علت داشتن ویتامین B6 فراوانی از شکنندگی مویها پیشگیری می‌کند.**

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



# توصیه‌های روانشناسی

## برای متولدین هر ماه

### خرداد

در موضوعی که شما را در تنگنا قرار داده، با تلاش و کوشش، گشایشی رخ می‌دهد و به شما کمک می‌رسد.

### اردیبهشت

با خلاقیت، خوش اقبالی برای خود به ارمغان آورید، تغییرات مثبت بر جریان زندگی فقط با استعداد و توانایی‌هایتان صورت می‌گیرد. سعی کنید از هوش و استعداد خود بهره‌گیرید.

### فروردین

شانس به شماروی می‌آورد و به موفقیت مالی می‌رسید. ولی در زمینه عشق و احساسات دچار مشکل می‌شوید و نمی‌دانید چه تصمیمی بگیرید. با دیگران مشورت کنید.

### شهریور

مراقب سلامتی خود باشید ممکن است دچار بیماری شوید. بد اخلاقی نکنید و سختگیر نباشید. میانه‌رو باشید.

### مرداد

وقت جبران فرصت‌های از دست رفته است. سعی کنید تغییر در روند زندگی دهید. بازسازی‌های امید بخش.

### تیر

موانعی بر سر راهتان قرار می‌گیرد و شمار از خواسته‌ها و اهدافتان باز می‌دارند. در کارهای خود بیشتر دقت کنید.

### آذر

به در دسر می‌افتید و گرفتار موضوعی می‌شوید. با تلاش و کوشش از گرفتاری بوجود آمده‌رهایی می‌یابید.

### آبان

هر چه بیشتر به نیازمندان باری برسانید کار خودتان نیز رونق بیشتری می‌گیرد و موقعیت‌تان بهتر می‌شود.

### مهر

به فکر جمع کردن مال هستید و دچار حساسیت می‌شوید. به خاطر همین خصوصیت نیز از جانب دیگران طرد می‌شوید. در رفتار خود تجدید نظر کنید.

### اسفند

بر اثر لجاجت و تندخویی شما جر و بحث شدیدی در زندگیتان رخ می‌دهد. مواظب حرف زدن خود باشید.

### بهمن

فرد جدیدی وارد زندگیتان می‌شود (شاید یک بچه) و زندگی شما دچار تغییر و تحول می‌کند. باروی خوش با مسائل برخورد کنید.

### دی

عقل و خرد خود را بکار گیرید. محتاط باشید و سنجیده عمل کنید. مراقب حيله‌گری‌های دشمنان باشید. از حس ششم خود کمک بگیرید و به مشورت با دیگران بپردازید تا کمتر آسیب ببینید.





# آیا شما شوهر خوبی هستید؟

روابط بین همسران یک جریان بویاست و مدام تغییر می‌کند؛ به همین سبب حتی بهترین رابطه‌ها هم به مراقبت و پرستاری نیاز دارد و بهتر است هر چند وقت، مورد ارزیابی قرار بگیرند. دکتر «جان» و دکتر «جولی گانمن» که از پیشگامان علم مشاوره ازدواج در سطح جهانی هستند دریافته‌اند یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت بین زوج‌ها، کیفیت روابط دوستانه و میزان شناختی است که از یکدیگر دارند. از این رو، سوال مهمی که شما به عنوان یک شوهر باید از خودتان پرسید این است که تا چه حد درباره همسران و روحیات درونی‌اش شناخت دارید؟ آیا او را آن قدر خوب می‌شناسید که بتوانید ادعا کنید حتی بهتر از خودش او را می‌شناسید؟ یا شناختی در کار نیست و مثل دو غریبه، فقط کنار هم زندگی می‌کنید؟ آزمون پیش رویتان به شما خواهد گفت که چقدر برای همسران، شوهر خوبی هستید.



نحوه  
محاسبه  
امتیاز  
آزمون

حال که به همه سوالات این آزمون پاسخ داده‌اید، نوبت آن است که امتیازتان را محاسبه کنید. برای محاسبه امتیازتان به ازای سوالاتی که به آن پاسخ «بله» داده‌اید، یک امتیاز برای خودتان در نظر بگیرید. توجه داشته باشید که پاسخ «خیر» هیچ امتیازی ندارد. مجموع امتیاز همه سوالات، امتیاز نهایی شما خواهد بود که باید عددی بین صفر تا ۲۵ باشد.

تحلیل  
آزمون

اگر نمره شما در آزمون کمتر از ۱۲ باشد باید قبول کرد که بعضی رفتارهای شما با همسران، آن قدر آزاردهنده هست که بتوان ادعا کرد شوهر خوبی برای همسران نیستید. اگر این موضوع شما را نگران کرده است، این حس نگرانی بدین معنا است که هنوز هم به زندگی مشترک اهمیت می‌دهید و به ادامه آن امیدوارید. پس احتمالا حفظ آن، آن قدر برایتان با ارزش هست که بخواهید برای بهبود آن تلاش کنید. اگر این طور است، پیشنهاد می‌کنیم برای کمک به بازسازی رابطه‌تان تلاش کنید.

## اگر نمره شما در آزمون بین ۱۳ تا ۲۱ باشد

تفاوت قوت زیادی در رفتارهای شما با همسران وجود دارد ولی همچنین در نقطه مقابل، ضعف‌هایی وجود دارد که توجه و هوشیاری زیاد شما را می‌طلبند پس حسابی خواستار آن جمع کنید و چشم‌پوشی را باز نگه دارید و از انجام نکاتی که در ادامه همین مطلب مطرح خواهد شد، بپرهیز کنید.

## اگر نمره شما در آزمون بیشتر از ۲۲ باشد

تبریک! شما واقعا شوهر خوبی برای همسران هستید و رابطه شما و همسران از استحکام زیادی برخوردار است.

## به ۲۵ سوال آزمون با «بله» یا «خیر» جواب دهید

- در پایان یک روز کاری، وقتی خانم را می‌بینم با تمام وجود از دیدن او خوشحال می‌شوم.
- من دوست‌های زیادی دارم اما علاقه من به خانم بسیار بیشتر است و قابل مقایسه با آنها نیست.
- این روزها دقیقا می‌دانم که خانم با چه مشکلاتی رو به رو است و چه مسائلی باعث ایجاد اضطراب و استرس در او شده است.
- اسم بعضی افرادی را که این لوازم باعث ناراحتی همسر شده‌اند، می‌دانم و از دلایل ناراحتی همسر از آن‌ها آگاه هستم.
- می‌توانم چندتا از آرزوهای بزرگ همسر را خیلی شفاف توضیح بدهم.
- من می‌توانم درباره اینکه فلسفه همسر از زندگی چیست و چه دیدگاهی برای موفقیت در زندگی دارد، صحبت کنم.
- می‌توانم اساسی افولمی را که همسر کمتر از آن‌ها خوشش می‌آید و تمایل کمتری به رفتن و آمدن آن‌ها دارد نام ببرم.
- احساس می‌کنم همسر به خوبی مرا می‌شناسد و با تفاوت سلیقه‌هایمان انسانی دارد.
- من عاشق صحبت کردن با همسر هستم و واقعا از این کار لذت می‌برم.
- من به همسر هم در جمع‌های عمومی و هم در روابط بین فردیمان احترام می‌گذارم.
- ارتباطم با خانم برشمار از شوخ، شور و هیجان است و این تفکر را غلط می‌دانم که عشق به مرور زمان نگراری می‌شود.
- تا آنجایی که از صحبت‌ها و رفتار همسر متوجه شده‌ام در مجموع، شخصیت مرا دوست دارد و اخلاق‌هایم را می‌پسندد.
- موسیقی‌ها و فیلم‌های مورد علاقه همسر را می‌شناسم و می‌توانم بعضی از آن‌ها را نام ببرم.
- اگر از عشق صحبت کردن با همسر هستم و واقعا از این کار لذت می‌برم.
- من به همسر هم در جمع‌های عمومی و هم در روابط بین فردیمان احترام می‌گذارم.
- ارتباطم با خانم برشمار از شوخ، شور و هیجان است و این تفکر را غلط می‌دانم که عشق به مرور زمان نگراری می‌شود.
- تا آنجایی که از صحبت‌ها و رفتار همسر متوجه شده‌ام در مجموع، شخصیت مرا دوست دارد و اخلاق‌هایم را می‌پسندد.
- موسیقی‌ها و فیلم‌های مورد علاقه همسر را می‌شناسم و می‌توانم بعضی از آن‌ها را نام ببرم.

چگونه همسران را از لحاظ روحی روانی تغذیه کنید؟

## جملاتی که باعث احساس عشق در همسران می‌شود

رابطه زناشویی فقط به برقراری ارتباط زناشویی ختم نمی‌شود. مهم‌ترین رکن یک رابطه زناشویی موفق، داشتن حس عاطفی و همچنین روحی قوی بین زن و مرد است. برای به وجود آوردن چنین حسی باید نکاتی را در نظر داشت. در این مطلب راه‌هایی برای تغذیه کردن همسر از لحاظ روحی را برای شما توضیح می‌دهیم. سه راه مختلف برای تغذیه روحی همسران: روزی ۳ دقیقه به همسر خود ۳ وعده غذای عشق دهید:

- توجه
- عاطفه
- سپاسگزاری

وعده اول صبح و بعد از بیدار شدن، به او لبخند بزنید. وعده دوم میان روز گفتگوی تلفنی یا همسران است. وعده سوم قبل از این که بخوابید حتما از او بابت زحماتش تشکر کنید. در ضمن حتما میان وعده غذایی عشقی را یادتان نرود.



میان وعده عشقی به شرح زیر است:

وقتی از کنار او رد می‌شوید حتما زیبا از او استقبال کنید. یک تلفن فوری بزنید و بگویید دوست دارم. او را تحسین کنید چقدر خوشگل شده‌ای.

با یک نگاه یا لبخند عشق خود را نشان دهید. یادداشت‌های عاشقانه یا پیام عاشقانه به همسران بدهید.

جملاتی که باعث احساس عشق در همسران می‌شود:

دوست دارم؛ به تو احتیاج دارم؛ از این که با تو هستم احساس خوشحالی می‌کنم؛ تو تنها زن زیبای منی؛ هیچ کس برای من مثل تو نمی‌شود؛ نمی‌دانم بدون تو چکار می‌کردم؛ تو جواب دعا‌های منی؛ تو خیلی خوبی؛ تو مرا خوشبخت می‌کنی؛ برای هر کاری که انجام می‌دهی متشکرم.





## خاطرات یک روانپزشک

همه ما سفر زندگی های بی دلم را گذرانیم. در مجلات روزنامه ها و مجله ها و در مجله های عمومی - اجتماعی هر روز به قصه های از آدم های دور و برمان که مثل خود ما هستند با آرزوها و شرایط مشابه خودمان اما با طول مدت زندگی مشترکشان مطرح می شوند. حتما شما هم نمونه هایی در ذهن دارید، از دو انجمنی که فقط ۲،۴ ماه دوام داشتند، یا حتی کمتر در کتاب گیتی رکوردی هم برای آن که تا آخرین زمان زندگی مشترک و دوام یک ازدواج وجود دارد. صد البته نگاه و فرهنگ ما با آنها زمین تا آسمان متفاوت است و اینجا بنیان خانواده و ارزش زندگی مشترک با غرب قابل مقایسه نیست. اینجا طلاق آزاد است اما محبوب نیست. اینجا برای از دست رفتن یک زندگی همه متاسف می شوند و همه تلاش می کنند که این اتفاق نیفتد اما بیست من این حالتی است می خواهم از تجربه شخصی خود بگویم. به شما که تا آخرین زمان زندگی مشترک می گذرانید و بعد از جدایی در هر طرفی که می روید بهشتی و دلایلی جملاتی شناسنامه دارید. قرار نیست دادگاه تشکیل بدهیم و قضاوت کنیم، حق را به طرفی بدهیم. خبر القوس ما را با این به بیست رسیدن یک زندگی سر جای خودش است و فقط می خواهم تجربه شخصی ام را با شما در میان بگذارم شاید به درد یکی خورد و از تکرار ماجرا حتی برای یک نفر جلوگیری کرد. من که تا آخرین بام زندگی مشترک را در بدمام ۱۵ روز بوده که البته بخش عمده آن نیز در مسیر دادگاه و طی کردن مراحل قانونی طلاق سپری شده است. در حقیقت این زوج فقط چند ساعت زندگی کردند.

# رویاها

# ۱۵ روز

صادقانه قصه اش را برایم گفت. ... تیرداد در خانواده ای کاملا مشابه باران بزرگ شده بود. خانواده ای سنتی که در آن احترام به بزرگتر حرف اول و آخر را می زدند و چندان با فرهنگ روزمره و عمومی جامعه همراه نیستند. پنج سال پیش او در یک فروشگاه کتاب شنبه را می بیند. هر دو در بخش کتب تاریخی دنبال تازه های نشر بودند و وقتی سر صحبت باز می شود می بینند چقدر علایق مشترک دارند و سلیق و نگاهشان همسو است.

رابطه دوستانه ای شکل می گیرد. تیرداد در همان چارچوب خانوادگی به شنبه علاقه مند می شود و بالاخره موضوع را به مادرش می گوید. صد البته مادرش به او هشدار می دهد که چون دو خانواده از نظر فرهنگی هم سطح نیستند برای راضی کردن پدرش کار سختی پیش رو دارد و در این مسیر روی او هم نباید حساب کند. مادر به وضوح مخالفتش را با این وصلت اعلام کرد و این نوع آشنایی را مناسب یک عمر زندگی نمی دانست. تیرداد همه تلاشش را می کند اما نمی تواند پدر و مادرش را برای خواستگاری راضی کند. پس خودش شخصا به منزل شنبه می رود و حقیقت را می گوید، اما ضمنین می دهد که به مرور زمان قادر به جلب رضایت پدر و مادرش خواهد بود. اینجا والدین شنبه مخالفت می کنند و خیلی محترمانه به تیرداد می گویند: «هر وقت پدر و مادرش را راضی کردی بیا، در این خانه به روی تو باز است». آنها دروغ نمی گفتند اما شنبه که توقع نداشت تیرداد نتواند والدینش را حتی برای یک خواستگاری ساده مجاب کند، بدون اطلاع دادن به او از ایران رفت. رفت و با رفتن دل تیرداد را شکست اما عشق او را از بین نبرد.

### تصمیم سخت

حرف های باران که به اینجا رسید پرسیدم: «حالا که چه؟» او گفت: «تیرداد پس از شرح قصه اش به من گفت ای کاش مادرم مثل تو منطقی بود. تو دختر خوبی هستی و من دلم نمی خواهد در زندگی با من عذاب بکشی. وقتی مردی دلش جای دیگری است نمی تواند زنی را خوشبخت کند و من حاضرم هر کار که بخوایم برایت بکنم. من هم به او گفتم که مثل خود او هستم و درست مثل تیرداد، خانواده ام از من برای این وصلت نظر نخواهند. در نهایت هر دو به این نتیجه رسیدیم که حالا که اختیاراتمان دست خودمان است و مستقل شده ایم، می توانیم برای خودمان تصمیم بگیریم و بهترین تصمیم جدایی است. ما هیچکدام در شرایطی نیستیم که بتوانیم یکدیگر را خوشبخت کنیم. هیچکدام قادر به انجام وظایف خود در زندگی مشترک نیستیم و چرا باید به چنین راهی ادامه بدهیم؟ این عروسی خواسته ما نبود، دو خانواده خودشان تصمیم گرفتند و از ما نظر نخواهند. حالا ما قرار است زیر یک سقف برای یک عمر با هم سر کنیم و چرا باید خودمان را عذاب بدهیم؟ پس قبل از این که کار به تو حین و خدای نکرده برده دوی و بی احترامی برسد، پرونده این زندگی را هر چه زودتر ببندیم بهتر است.

از باران پرسیدم: «ظلمتی بعدا پیشمان نمی شوی؟» گفت: «چه اتفاقی ممکن است بیافتد و شرایط مرا از این که هست بدتر کند؟» گفتم: «نی خواهی بیشتر فکر کنی؟ فکر نمی کنی داری احساسی تصمیم می گیری؟» گفت: «دقیقا همینطور است، برای هر دو ما احساس شرط اول زندگی است و از روی احساسان است که این تصمیم را گرفتیم. ما وصله هم نیستیم و زمین تا آسمان با هم اختلاف نظر داریم و با فکر کردن این فاصله ما بر نمی شود. گفتم: «پس آمدی اینجا چه کار؟» از من چه کاری برمی آید؟ گفت: «فقط خواستم شما در جریان باشید. شاید چون از اول احساسی مرا نسبت به سبیل می دانستید و اینکه شاید تجربه زندگی ما روزی به درد یکی دیگر بخورد.»

بیت قلمی هم دست کسی از من نداشت! او هم مثل من پرسید همه فکرهایمان را کردید؟ و سعی کرد این زوج جوان را منصرف کند اما قایدهای نداشت. آنها تصمیم خود را گرفته بودند و روزی که پس از جدایی از محضر خارج می شدند، دقیقا ۱۵ روز از تاریخ ازدواجشان می گذشت... من آنجا بودم، کنار محمود و درون اتومبیل به او گفتم: «آیا بهتر نبود قبل از جواب دادن به پدر تیرداد نظر دخترت را هم می پرسیدی؟»

### زندگی چند ساعته

آن روز صبح منشی به محض ورودم گفت: «خانم جوانی تماس گرفته و می خواهد هر طور که هست شما را امروز ببیند. او وقت قبلی نداشت و بیمار شما هم نیست. گفتیم به روز اول مرسوم حتما عمل کنید، تشریف بیاورند.»

حوالی ظهر بود که منشی اطلاع داد حدودا نیم ساعتی تا مراجعه بیمار بعدی زمان هست و می خواهد آن خانم را بفرستد. وقتی درب باز شد از تعجب خشکم زده او «باران» بود. دختر یکی از صمیمی ترین دوستانم. کسی که از بدو تولد او را می شناختم و عمو صدایم می زد. شب گذشته در غروسی باران بودم.

قیافه و نگاهم آنقدر بهت زده بود که باران بدون نیاز به سؤال من، خودش زبان باز کرد تا داستانش را بگوید. وقتی گفت با تیرداد برای طلاق توافق به تقاضم رسیده اند دیگر داشتیم شاخ می خوردیم. هزاران سؤال به ذهنم هجوم آوردند که همه با یک «چرا» شروع می شد، اصلا همه را می شد در همین یک کلمه خلاصه کرد: «چرا؟»

### عشق ناخوارجم

باران حرف هایش را با سبیل شروع کرد: «عمو، شما سبیل را یادمان می آید؟ و من تا خود آگاه رفتم به ۸ ماه قبل... باران و سبیل در دانشگاه با یکدیگر آشنا شده و به هم علاقه مند می شوند باران که مرا محرم اسرارش می دانست به من گفت که زمینه خواستگاری سبیل را فراهم آوردم. خانواده باران به شدت سنتی بودند و مخالف آشنایی های خیابانی، طبعاً او نمی توانست به پدر و مادرش بگوید سبیل را می شناسد و پدر از آن به او علاقه دارد.»

وقتی از شرایط سبیل پرسیدم متوجه سختی کار شدم. من از کردگی با محمود بزرگ شدم و می دانستم این در فیم چقدر روی برخی مسائل حساس است و تعصب دارد. اگر محمود می فهمید سبیل قبل از او با دخترش حرف زده و به او لیز از علاقه کرده دیگر کار تمام بود. باران خواهش می کرد و من بوم و یک کار سخت: «عمو، هر جور می توانی پدر و مادر او را راضی کن تا اجازه بدهند سبیل به خواستگاری بیاید.»

پس از ساعتی کلنجار تنها راهی که به ذهنم رسید این بود که خودم یا پیش بگذارم. البته نه به شکلی که اگر خدای نکرده مشکل ایجاد شد رابطه ام با محمود به هم بخورد. به او گفتم یکی از آشنایان دور همسر دنیال دخترش نجیب و خانواده ام برای سرشان هستند و من هم باران را معرفی کردم. آنها از شرایط کلی خانواده او خوششان آمده و می خواهند برای آشنایی بیشتر و دیدن پدر و دختر به منزل بیایند. همانطور که حدس می زدم سؤالات محمود رگباری شروع شد: «خودت پدر را می شناسی؟» «خانواده اش چطور؟» «از نظر فرهنگی به ما می خورند؟» و... من در جواب فقط می گفتم: «بوی اجازه بده بیایند، خودت ماشا... آدم عاقل و دنیا دیده ای هستی و تشخیص می دهی. فرقی با یک ساعتی نمی نشینند و می روند و نخواستی جواب متنی می دهی. اما در عمل متاسفانه قفسیه به این سادگی پیش نرفت.»

سبیل از هر جهت پس خوبی بود اما وقتی محمود شنید او هنوز درسش را تمام نکرده و سرابری هم نرفته، انکار برقه زیر پایش منفجر شده باشد همه چیز را به هم ریخت. خانواده سبیل با ناراحتی رفتند. باران خودش را در اتاق حبس کرد و اعتصاب غذا از روی تکراری مادرانه همسر محمود از من خواست او را ببینم و وقتی باران را دیدم شنیدم سبیل نیز اعتصاب غذا کرده تا خانواده اش را وادار کند رفتار محمود را فراموش و در آینده دوباره به خواستگاری باران بروند. صد البته این اتفاق هرگز نیفتاد چون مادر باران که متوجه ماجرا شده بود چنین فرصتی نداد و خیلی زود یکی از اقوام دورشان به خواستگاری باران آمد و محمود و همسرش بدون پرسیدن نظر باران جواب مثبت دادند. محمود به خود من می گفت: «برود خانه شوهر عشق و عاشقی از سرش می افتد.»

### ماجرای تیرداد

با صدای باران به خودم آمدم. او گفت همان دیشب و بعد از رفتن میهمانان با تیرداد نشسته و تا صبح امروز صحبت کرده اند. باران گفت: «درد عیاهوی غروسی و زمانی که همه خاد بودند و به دو خانواده میریک می گفتند. فقط من متوجه شدم که تیرداد حتی یک لیخنه به من نمی زد و حسنی تا خود آگاه می گفتم من و او یک درد مشترک داریم. وقتی میهمانان رفتند و تنها شدیم، حسم را به او گفتم و تیرداد نیز



# راهنمای پرورش گیاهان در خانه



گیاهان نگهداری آسانی دارند (برخی از آنها بدون اینکه توجهی ببینند رشد می کنند) و به باغچه زیبایی می بخشند. آنها همچنین در آشپزی و در زمینه پزشکی نیز مؤثر می باشند. آنچه نیاز خواهید داشت: فکر وسایل باغبانی پیچیده را فراموش کنید. با این وسایل اولیه کارتان راه می افتد.



کود

به گیاهان خود هر ۲۰ روز یکبار کود آلی مانند کود ماهی یا کود امولسیون جلبک دریایی بدهید.



خاک

به دنبال خاک گلدانی باشید که شامل ترکیبی از پیت ماس، فیبر نارگیل، کود و پرلیت باور میکولیت باشد.



گلدان ها

گلدان های کوچکتر (با قطر ۱۲.۵ الی ۲۵ سانتیمتر) معمولاً برای یک گیاه کم حجم مانند ریحان یا رزماری مناسب تر هستند.



گیاهان

گیاهانی که از بذر شروع می شوند هفته ها طول می کشد تا آماده چیدن شوند. بنابراین تا بستان به جای کاشت بذر از جوانه گیاه استفاده کنید.



## خودتان چای پرورش دهید

تمام آنچه برای یک جای خانگی خوش طعم نیاز دارید: یک قوری بزرگ، یک پیمانه آب جوش و یک مشت گیاه تازه که از باغچه خود چیده‌اید. نیازی نیست که گیاهان را خرید کنید و یا در اندازه‌گیری‌ها دقت باشید.

۱- بابونه آلمانی  
هنگامی که گیاه بابونه آلمانی گل می‌دهد، آنها را برای دم کردن بچینید. به گفته دکتر آدریان برمن (Adriane Berman) دانشیار داروشناسی مرکز پزشکی دانشگاه جرج تاون این چای برای دردهای معده بسیار مناسب است.

۲- نعنای شکلاتی  
به دنبال چای گیاهی (دم‌نوش) باشید که پاسخگوی میل به شیرینی در شما باشد. این گیاه عطر و بوی یک نکه شکلات نعنایی دارد.

۳- گشنیز  
یک گیاه تزئینی خوش طعم که می‌توانید از آن چای نیز تهیه کنید. هنگامی که گیاه گشنیز شروع به دانه دادن کرد، آنها را چیده و چای تهیه کنید. برای تهیه این چای که بسیار برای هاضمه مفید است یک قاشق چای خوری تخم گشنیز را در یک پیمانه آب جوش دم کنید.

۴- بادرنجبویه  
بسیاری از قبایله‌های بومی آمریکایی برای درمان سرفه از برگ‌های بادرنجبویه استفاده می‌کنند.

دم کنید و بنوشید  
آب را به جوش آورید. سپس گیاه را حداقل سه دقیقه در آن قرار دهید تا دم بکشید. چای را از صافی عبور داده و سرد یا گرم نوش جان کنید. می‌توانید چای را در ظرف دردار در یخچال نگهداری کنید.



# ترکیبی از سه گیاه در یک گلدان

این گلدان‌های زیبا را که از ترکیب سه گیاه هستند تهیه کنید و در صورت تمایل به دوستان و نزدیکان خود هدیه دهید. فقط کافی است آنها را هنگامی که رشد می‌کنند به گلدانی بزرگتر انتقال دهید.



شبت  
+  
شیسو (نعناع ارغوانی)  
+  
گل گاوزبان

شیسو عضو خوشمزه‌ای از خانواده نعناع است. از این گیاهان خوش عطر می‌توانید دمنوش‌هایی تهیه کنید و از خواص سلامت آنها بهره‌مند شوید. از شبت برای تزیین غذا و از برگ‌های گل گاوزبان برای تزیین نوشیدنی استفاده می‌شود.

برگ ریحان  
+  
جعفری  
+  
آرگانو

برای تهیه سس باستا یا پیترز این گیاهان مورد نیازتان خواهند بود. ریحان و جعفری نسبت به آرگانو به میزان آب بیشتری نیاز دارند. بنابراین هنگامی که می‌خواهید آنها را به گلدانی بزرگتر انتقال دهید آنها را کمی از هم جدا کنید و به ریحان و جعفری بیشتر آب دهید.

مریم گلی  
+  
رزماری  
+  
برگ بو

طعم و مزه غذاهای خوشمزه قدیمی از جمله مرغ کباب شده و سبزیجات گریل شده و... را با این گیاهان معطر و خوشبو بیشتر کنید. این سه گیاه در شرایط آفتابی و تقریباً خشک رشد می‌کنند (پس از مدتی آنها را به گلدانی بزرگتر انتقال دهید).



# گیاهان زیبا و خوش رنگ

این گیاهان جدا از خواص سلامت با برگ‌ها و شکوفه‌های خود زیبایی فوق‌العاده‌ای به باغچه‌تان می‌دهند.

۱- اسطوخودوس انگلیسی  
به گفته پروفیسور جنین دیویس (Jeanine m.Davis) دلیل اینکه از اسطوخودوس در تولید بسیاری از محصولات بهداشتی استفاده می‌کنند این است که این گیاه دارای خواص آرامبخشی است.

۲- پیازچه  
از این ساقه‌های خوش عطر در ترین غذاها استفاده کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که گیاهان از خانواده سیر می‌توانند به کاهش کلسترول کمک کنند.

۳- مریم گلی  
برگ‌های این گیاه بوی شبیه میوه‌های گرمسیری می‌دهند و به سلامت استموتی‌ها و سالادها می‌افزایند. همچنین این گیاه در فصل پاییز گل‌های قرمز روشنی می‌دهد.

۴- بابونه گاو چشم  
مطالعات نشان می‌دهند که این گیاه ظریف برای تسکین میگرن مؤثر است. در صورتی که اغلب به میگرن دچار می‌شوید، روزی یک یادو برگ از این گیاه بجوید.

۵- ریحان بنفش  
ریحان عضوی از خانواده نعناع است. بنابراین به عنوان یک گیاه گوارشی در نظر گرفته می‌شود. این گیاه بسیار به تسکین معده کمک می‌کند.





## آرگانو

منشأ این گیاه به ناحیه مدیترانه برمی گردد و در نتیجه به آفتاب زیاد و خاک بسیار خوب نیاز دارد.



آرگانوی یونانی  
اگر این نوع آرگانوی خوش  
طعم و قوی را بچوید زبان تان را  
می سوزاند. این نوع آرگانو را به  
همراه گوشت ها مصرف کنید و یا  
روی سبزی میخی تنوری بپاشید.



آرگانوی ایتالیایی  
طعم ناشناخته ای به گوشت ها،  
سبزیجات و بستزایدهید. به  
آرامی نوک ساقه این گیاه را  
بچینید تا از او بزان شدن آن از  
گلدان جلوگیری کنید.

## راهنمای انتخاب گیاهان

پیشنهادهای کارشناسان  
انتخاب شما را در میان انواع  
گونه های گیاهان آسانتر  
می سازد.

## ریحان

ریحان خوشبو و معطر به دلیل کاربردش در تهیه بستوی معرکه شناخته شده است. اما برخی مطالعات نشان می دهد که این گیاه دارای خواص ضد ویروسی، آنتی اکسیدانی و آنتی باکتریال نیز می باشد. به آنها همیشه به خوبی آب دهید تا همیشه مقداری برای چیدن و استفاده داشته باشید.



ریحان تایلندی  
آیا شیرین بیان را دوست دارید؟ پس  
طعم و مزه ملایم این ریحان ارغوانی  
رنگ را نیز دوست خواهید داشت. آن را  
به دسته گل خود اضافه کنید تا عطر و  
بوی تازه ای به آن ببخشند.



ریحان دارچینی  
نوعی ریحان تند و شیرین است که  
در هر دستور تهیه ای می توانید از  
آن استفاده کنید. اگر چند برگ از  
آن را بر روی پوست خود بمالید،  
هر گونه پشه را دور خواهد کرد.



ریحان شیرین  
این نوع ریحان طرفداران زیادی  
دارد و شما آنها را در هر کجا  
می بینید. از این نوع ریحان در  
تهیه ماهی، سبزیجات و پاستا  
استفاده کنید.



## نعناع

نعناع خوش عطر و بو را باید در گلدانی جداگانه پرورش دهید تا از بخش شدن عطر آن در کل باغچه جلوگیری کنید. این گیاه در تمام فصل‌های سال رشد می‌کند. آن را در آفتاب کامل یا نیمه سایه قرار دهید و خاک آن را مرطوب نگه دارید.



نعناع فلفلی  
دمشوش تهیه شده از این برگ‌ها برای تسکین سیستم گوارش مفید است. از برگهای جوان و لطیف آن نیز در سالادها استفاده کنید.



نعناع پر تقالی  
این گیاه برگ‌های سبزی روی ساقه‌های قرمز رنگ دارد و بسیار زیباست و عطر و بوی بسیار دلپذیری دارد و به نعناع ادکلنی معروف است.



نعناع سیب  
این گیاه که به عنوان نعناع گرگ‌دار نیز شناخته شده است طعم ملایم سیب می‌دهد. این گیاه نماد مهمان‌نوازی است. بنابراین آن را در گلدانی کنار در اصلی خانه‌تان قرار دهید.

## آویشن

برگها و گل‌های ظریف این گیاه در گلدان‌های کوچک زیبا به نظر می‌رسند. آویشن در نور آفتاب و خاک سنی رشد می‌کند و طعمی تند و ملایم دارد که در هر غذایی می‌توان از آن استفاده کرد.



آویشن لیمویی  
این نوع آویشن همانند آویشن معمولی به نظر می‌رسد، اما عطر و بویی مانند یک باغ برکیات دارد. گلدان این گیاه را روی لبه پنجره قرار دهید تا هوای خوشبو و معطر سازد.



آویشن زیره‌ای  
ساقه‌های این نوع آویشن برگ‌های بیشتری دارد و برای غذاهایی مثل سوسیس و کلم پخته بسیار مناسب است. این نوع آویشن عطر و بویی شبیه دانه زیره سیاه دارد.



آویشن معمولی  
سوپ و نس‌ها را خوشمزه‌تر می‌کند. یک کاربرد جدید این گیاه این است که برگهای تازه آن را در کتوهای کمد لباس قرار دهید تا بوی کهنگی را از بین ببرد.



اعتراف سمیرا  
زن جوان:  
خودم زندگی‌ام را  
خراب کردم

# باتن و بدن کبود به خانه پدرم برگشتم

نام و تاهل: سمیرا - الف، مطلقه سن: ۲۵ سال تحصیلات: دیپلم اتهام و محل دستگیری: سرفت - استان تهران یگان دستگیر کننده: پلیس پیشگیری

اعتراف می‌کنم خودم زندگی‌ام را خراب کردم. این را سمیرا می‌گوید او بزرگ‌ترین فرزند خانواده‌ای پنج نفری است و دو خواهرش زندگی سالم و راحتی دارند سمیرا نیز تا چند سال قبل شهرتندی عادی بود اما حالا سه فقره سابقه کیفری در پرونده‌اش به ثبت رسیده است او می‌گوید: پدرم کارمند ساده است و مادرم خانه‌دار. من خودم دیپلم دارم شاگرد اول نبودم اما درسم بد هم نبود همه چیز عادی و معمولی بود تا این که پسر جوانی به خواستگاری‌ام آمد آن موقع من دلم نمی‌خواست شوهر کنم اما پدرم مجبورم کرد.



## با تن و بدن کبود به خانه پدرم برگشتم

خواستگار، مردی ثروتمند بود و به عقیده پدر سمیرا می‌توانست او را خوشبخت کند زن زندگی توضیح می‌دهد: خواستگارم نگاه معاملات ملکی داشت و وضع مالی‌اش خیلی خوب بود پدرم آنقدر توی گوشم خواند تا این که بالاخره تسلیم شدم شوهرم هرچه که می‌خواستم برام فراهم و حتی مهریه دو هزار سکه‌ای را هم قبول کرد اما زندگی مشترک ما فقط ۲۵ روز طول کشید او دست بزین داشت از روز دوم ازدواج‌مان شروع کرد به کتک زدنم سر هر مشکلی بهانه می‌گرفت و مشت و لگد می‌زد طوری که با تن و بدن کبود به خانه پدرم برگشتم و او وقتی وضع را دید موافقت کرد مطلق بگیرم اما قفسه به این راحتی نبود و برای جنایی مجبور شدم تمام حق و حقوق خودم از جمله مهریه دو هزار سکه‌ای را ببخشم.

## هاشم زندگی مرا تغییر داد

سمیرا مدتی بعد از جنایی با جوانی به نام هاشم آشنا شد و مسیر زندگی‌اش به کلی تغییر کرد او می‌گوید: با هاشم عقد یک ساله کردم البته موضوع را به پدرم هم گفتم او نمی‌توانست مخالفت کند چون خودش هم می‌دانست در ازدواج قبلی‌ام مقصر اصلی بود و زندگی‌ام را خراب کرد من در آن یک سال در خانه پدرم ماندم و بعضی وقت‌ها هاشم هم به آنجا می‌آمد مدتی بعد از صیغه فهمیدم او به مواد مخدر اعتیاد دارد هاشم مرا هم معناد کرد و ما هر وقت می‌خواستیم کراک بکشیم به خانه هاشم می‌رفتم البته پدرم از این موضوع خبر نداشت.

## از وقتی بازداشت شده‌ام کسی سراغم نیامده

سمیرا فعلا بلاتکلیف است و تحقیقات از او ادامه دارد. خودش می‌گوید: می‌خواهند بدانند من دزدی‌های دیگری هم دارم یا نه از وقتی بازداشت شده‌ام کسی سراغم نیامده البته تلفنی به پدرم خبر دادم. سه دفعه قبل که زندان بودم پدر و مادرم به ملاقاتم آمدند این دفعه هم می‌آیند شاید تا حالا شرایطش نبوده من واقعا شرمندۀ آنها هستم می‌دانم خودم زندگی‌ام را خراب کردم به این اعتراف می‌کنم برای همین هم تا حالا دو بار اقدام به خودکشی کردم اما هر دفعه نجاتم دادند این بار بعد از آزادی نه خودکشی می‌کنم نه سراغ موادمخدر می‌روم دیگر از این وضع خسته شده‌ام و می‌خواهم سالم و راحت زندگی کنم می‌دانم پدر و مادرم هم کمکم می‌کنند.

## برای تهیه مواد کارهای خلاف می‌کردم می‌خواستم التگوی یک بچه را بپذیرم...

هر سه سابقه کیفری سمیرا مربوط به موادمخدر است اما این دفعه به اتهام دزدی در بازداشت به سر می‌برد او ماجرا را این‌طور شرح می‌دهد: می‌خواستیم مواد بخرم اما پولی نداشتیم همان‌طور که روی نیمکتی در پارک نشسته بودم دختر بچه‌ای را دیدم که تنهایی بازی می‌کرد به طرفش رفتم و داشتم التگوهایش را درمی‌آوردم که مادرش سر رسید و بعد هم پلیس خبر کرد و من را دستگیر کردند.

پدر سمیرا زمانی در جریان اعتیاد فرزندش قرار گرفت که او از بازداشتگاهی به خانه تلفن زد. زن زندگی توضیح می‌دهد: من را به اتهام حمل موادمخدر گرفته بودند از آن به بعد همه چیز فاش شد من دو ماه را در بهزیستی ماندم تا ترک کنم اما وقتی بیرون آمدم دوباره مصرف را شروع کردم و بعد رابطه‌ام با خانواده‌ام بهم خورد البته دیگر هاشم را هم نمی‌دیدم و همیشه برای تهیه موادمخدر مشکل مالی داشتم و مجبور بودم کارهای خلاف انجام بدهم.

## زندگی بدی بود و...

زن جوان داستان زندگی‌اش را این‌طور ادامه می‌دهد: «زندگی بدی بود، اصلا احساس خوبی نداشتم تا این که در راه مدرسه با یحیی آشنا شدم و دوست شدیم. از او خوشم می‌آمد، برای همین هم وقتی گفت بیا ازدواج کنیم قبول کردم. آن موقع سن و سالی نداشتم برای همین هم مادرم گفت اصلا اجازه نمی‌دهد چنین کاری بکنم؛ ولی من روی حرف خودم ایستادم و کلاس سوم راهنمایی بودم که ترک تحصیل کردم.»

## همراه خواهر و مادرم مواد مصرف می‌کردیم

متهم در ادامه حرف‌هایش توضیح می‌دهد: «مادرم هم مواد مصرف می‌کرد و وقتی ما سه نفر دور همدیگر جمع شدیم، مصرف همه‌مان بالا رفت. خواهرم ازدواج نکرده و از خانه پدرم هم بیرون زده و با ما بود. بالاخره هم من به خاطر مواد گیر افتادم. یک روز نمی‌دانم پلیس جطور به من شک کرد و دستگیر شدم. نمی‌دانم کی آزاد می‌شوم، از طرفی نگران مادرم هستم چون او سرطان دارد و همین زودی‌ها اتفاقی برایش می‌افتد. او در این روزها به من خیلی احتیاج دارد، البته خودش هم مقصر است چون موادی را که خریده بودم قرار بود یا او و خواهرم بکشیم.»

## شوهرم قاچاقی از ایران رفت

فرزانه چهار سال بعد از جدایی والدینش با اصرار و با فشاری خودش به خانه بخت رفت. او می‌گوید: «من و یحیی زندگی ساده‌ای را شروع کردیم، اما شوهرم خیلی کاری بود آنقدر کار کرد تا این که وضع مالی‌اش رو به راه شد و ۹ سال بعد از عروسی‌مان یک شرکت راه انداخت. خانه و ماشین خریده بود و هیچ مشکلی نداشتم تا این که یکدفعه یحیی ناپدید شد و وقتی شاکیان یکی یکی در خانه آمدند، فهمیدم شوهرم از آنها کلاهبرداری کرده است. پلیس نتوانست یحیی را دستگیر کند، او قاچاقی از ایران رفت. بعد از آن طلبکاران خانه و ماشین و هر چیز دیگری را که داشتم و در واقع به نام یحیی بود، گرفتند و من او را به دادگاه بردم و غیابی طلاق گرفتم. در آن دوران حالت خیلی خراب بود برای همین مصرف تریاک را شروع کردم تا این که خواهرم گفت اگر شیشه بکشیم بهتر است. من هم تجربه کردم. اوایل با مصرف احساس خوبی داشتم، اما بعد وضعم از قبل هم خراب‌تر شد.»

## داستان زندگی واقعی فرزانه زن زندانی

# با مادرم مواد مصرف می‌کردم

زندگی فرزانه بر از فراز و فرود بوده و روزهایی رسیده که در احساس خوشبختی غرق بوده و سبها تیز از فرط آندوه یا جسمان گریان به بالین رفته است. او یک خواهر و برادر دارد و اتهامش حمل مواد مخدر است. خودش اعتیاد دارد و این بیماری در دیگر اعضای خانواده‌اش هم دیده می‌شود. او می‌گوید: «خواهرم هم مواد می‌کشد. من اولش تریاک مصرف می‌کردم. خواهرم که از من بزرگ‌تر است باعث اعتیاد من به شیشه شد. مادرم هم اعتیاد دارد.» فرزانه وقتی به گذشته و دوران کودکی‌اش برمی‌گردد، چیزی غیر از دعاوهای پدر و مادر و کتک‌کاری‌های آنها به یادش نمی‌آید: «همیشه در خانه‌مان دعوا بود یا مادرم داد می‌زد یا پدرم، آخرش هم طلاق گرفتند. آن موقع من ۱۱ سالم بود. خواهر و برادرم پیش پدرم رفتند و من هم با مادرم ماندم، البته انتخاب خودمان نبود خود پدر و مادرم بچه‌ها را تقسیم کردند.»



## فقط به انتقام فکر می‌کردم

سن: ۲۵ سال تحصیلات: دیلم

اتهام و محل دستگیری: سرفت - استان تهران یگان دستگیر کننده: پلیس پیشگیری



آزاده تا پیش از این که به اتهام سرفت از یکی از دوستانش دستگیر شود، زندگی کاملاً عادی و معمولی داشت. او هنوز هم خودش را مجرم نمی‌دانست و می‌گوید هدفش از نزدی انتقام گرفتن بود و هرگز به اموال دیگران چشم نداشته و به فکر کسب منفعت مالی از این راه نبوده است. آزاده می‌گوید: «من خانوادگی کاملاً معمولی دارم پدرم کارمند بازنشسته است. ملازم هم جوان که بود در اداره کار می‌کرد، اما بعد از ازدواج خودش را بازخرید کرد و خانه‌دار شد. من یک برادر و یک خواهر دارم که برادرم فرزند ارشد است. لیسانس دارد و در یک آزمایشگاه کار می‌کند. خواهرم هم با شوهرش در مغازه‌شان مشغول به کار است. من هم تا قبل از این زندگی کاملاً عادی داشتم تا این که یک اتفاق همه چیز را به هم ریخت. زن زندانی قبل از این که مجرای سرفت را توضیح بدهد، درباره ازدواجش می‌گوید: «سه سال قبل بود که سينا به خواستگاری آمد؛ او از دوستان برادرم بود و قبلاً چندبار به خانه‌مان آمده و مرا دیده بود. من با این که عاشق و دلناخته سينا نبودم، جواب مثبت دادم. خانوادهم هم دلیلی برای مخالفت ندیدند ما زندگی خوبی را شروع کردیم و اوایل من خانه‌دار بودم تا این که سينا وقتی دید در خانه حوصله‌ام سر می‌رود، پیشنهاد داد سر کار بروم. او خودش از طریق یکی از دوستانش برایم در یک دفتر خدمات تلفن همراه کار پیدا کرد.»

## شوهرم با زنی سر و سری دارد

آزاده داستان زندگی‌اش را این طور ادامه می‌دهد: «همه چیز به خوبی و خوشی پیش می‌رفت و من از شغل و زندگی‌ام راضی بودم تا این که با یکی از کارمندان دفتر که الان شاکي پروندهم است، دوست صمیمی شدم. مهربانه مرتباً به خانه‌مان رفت و آمد می‌کرد. چند وقت قبل فهمیدم او و شوهرم سر و سری با هم دارند خیلی عصبانی شدم و به حالت فحش به خانه پدرم رفتم. سينا سعی کرد با پنهانکاری و دروغ‌گویی من را به خانه برگرداند ولی کارهایش فایده‌ای نداشت و من مصمم شده بودم طلاق بگیرم! از طرفی باید از مهرانه هم انتقام می‌گرفتم. او از اعتماد من سوءاستفاده کرده و زندگی‌ام را بهم زده بود. برای همین آن روز دست به سرفت زدم.»

روز حادثه شاکي مبلغ کلانی از بانک پول گرفته بود و آزاده با استفاده از غفلت او پول‌ها را دزدید. من هم می‌گویم: «فقط می‌خواستم کاری کنم که هول شود و کمی اعصابش به هم بریزد و گرنه اصلاً به پول او چشم نداشتم. اصلاً نیازی هم نداشتم خوشبختانه هم خودم حقوق می‌گیرم و هم پدرم دستش به نداشتم می‌رسد. من بعد از سرفت مرخصی گرفتم و از محل کارم بیرون زدم و شب را هم خانه پدرم نرفتم. دو روز در خانه خالمام ماندم تا کسی نتواند پیدایم کند. می‌خواستم بعد از چند روز پولشکی پول را در کیف شاکي بگذارم، اما او با مأمور سرایم آمد و من را گرفتند.»

## کار به لج و لجاری کشیده

آزاده ادامه می‌دهد: «با این که پول را تمام و کمال پس داده‌ام، شاکي رضایت نمی‌دهد. کار به لج و لجاری کشیده است. پدرم با این که از دستم عصبانی و ناراحت است، قبول داده کارهایم را بپذیرد و زودتر مرا بیرون بیاورد. احتمالاً با سند آزاد می‌کنند، اما بعدش را نمی‌دانم چه می‌شود. به هر حال شغلم را قطعاً از دست داده‌ام، باید به محض آزادی کارهایم را دنبال کنم تا هرچه زودتر این قضیه تمام شود و بتوانم به بقیه کارهایم برسم. زندگی تازه‌ای را شروع کنم. می‌دانم کاری که کردم اشتباه بود، ولی آن موقع انقدر عصبانی بودم و حرص داشتم که اصلاً به چیزی فکر نمی‌کردم و انگار عقلم را از دست داده بودم. به هر حال امینوارم هرچه زودتر آزاد شوم.»

## شوهرم می‌گفت مواد آرامت می‌کند

نام و تاهل: ..... مهین - به تاهل سن: ..... ۲۲ سال تحصیلات: ..... راهتمایی  
اتهام و محل دستگیری: ..... حمل مواد مخدر - استان تهران  
یگان دستگیر کننده: ..... پلیس پیشگیری

مهین شدت عصبانی است؛ از دست خودش، شوهرش، پدرش و خواهران و برادرانش. او می‌گوید: دو خواهر دارم و سه برادر که اگر نداشتم هم فرقی به حال نمی‌کرد. با غریبه هیچ فرقی ندارند. اصلاً مرا فراموش کرده‌اند. پدرم هم همین‌طور، البته خودم رابطه‌ام را با او قطع کردم، چون باعث خیلی از بدبختی‌هایم شد.

## در ۱۴ سالگی به زور شوهرم دادند گفتم می‌خواهم درس بخوانم اما...

پدر مهین شغل آزاد دارد و وضع مالی‌اش بد نیست، اما اعتیاد او و تصمیم عجولانه‌اش برای نشان دادن مهین پای سفره عقد تأثیر نامطلوب زیادی روی زندگی زن زندانی برجوا گذاشت. من هم توضیح می‌دهم: شوهرم یکی از فامیل‌های دور پدرم است. خانواده آنها از وقتی من خیلی کوچک بودم، زیاد به خانه‌مان می‌آمدند و از همان موقع‌ها هروقت مادر بابک مرا می‌دید می‌گفت مهین عروس خودم است. همین حرف‌ها که جدی نمی‌گرفتم مسیر زندگی‌ام را عوض کرد و وقتی چهارده ساله بودم، پدرم به زور و آوارم کرد با بابک ازدواج کنم.

پدر مهین آن زمان هنوز مدرسه می‌رفت؛ همه پدرم گفتم می‌خواهم درس بخوانم. گفت بعد از ازدواج درس بخوان. خلاصه این که مرا شوهر داد و بعد مادر شوهرم گفت لازم نکرده مدرسه بروی. گفت همین تا کلاس دوم راهتمایی برایت بس است. از این به بعد باید به فکر شوهرداری باشی، بعد هم که بچه‌دار شدم الان دو دختر و یک پسر دارم.»

## اوایل می‌سوختم و می‌ساختم

زن جوان که در خانه پدری از اعتیاد او رنج می‌برد بعد از ازدواج متوجه شد هنوز از این بلا رها نشده است؛ بابک هم اعتیاد داشت؛ موادفروشی هم می‌کرد. اوایل می‌سوختم و می‌ساختم اما بعد دعاها شروع شد و چند دفعه هم کار به دادگاه کشید ولی هر دفعه به خاطر بچه‌هایم کوتاه آمدم. این وسط پدرم می‌گفت چرا با این شوهر زندگی می‌کنی. باید طلاق بگیری. او خودش مرا به این بدبختی کشانده بود و من دیگر راه پس نداشتم. چون نمی‌خواستم از بچه‌هایم جدا شوم. خلاصه این که اعصابم حساسی به هم ریخته بود و بالاخره با پدر و مادرم قطع رابطه کردم.

## شوهرم می‌گفت مواد آرامت می‌کند

مهین خودش نیز به دام اعتیاد گرفتار شد. او توضیح می‌دهد: شوهرم به من مواد می‌داد و می‌گفت اینها آرامت می‌کند. راست می‌گفت اوایل این‌طور بود اما بعد خود مواد شد درد بزرگ. زندگی‌ام هر روز بدتر از قبل می‌شد و تنها دلخوشی‌ام بچه‌هایم بودند. تمام حواسم به این بود که آنها درستان را بخوانند، چون خودم هم اگر درس خوانده بودم و عقلم می‌رسید، کار به اینجا نمی‌کشید.

## هیچ چیز خوبی در زندگی‌ام نبود

زن زندانی از نظر روحی بسیار آشفته بود. او توضیح می‌دهد: شوهرم که رفتار بدی داشت و معتاد بود خودم هم که مواد مصرف می‌کردم، نه پدری و نه مادری داشتم که حمایت کنند و هوایم را داشته باشند. برادران و خواهرانم هم که اصلاً به فکر من نبودند درماتده بودم و تنها به جایی رسیده بودم که فقط روز و شب را می‌گذراندم و هیچ چیز خوبی در زندگی‌ام نبود. تا بالاخره به خاطر بابک دستگیر شدم.

## مرا گرفتند اما شوهرم فرار کرد

منهم درباره اتهامش می‌گویم: یک روز با بابک به پارک رفته بودیم تا مواد بفروشیم. او معمولاً مرا هم با خودش می‌برد تا پوشش باشم و کسی به ما شک نکند اما آن دفعه مأموران شک کردند. اصلاً نفهمیدم بابک چه طور جیم شد. بعد هم پلیس مواد را از کیفم پیدا کرد و دستگیر شدم. هنوز حکمی برابرم صادر نشده است. مهین با گفتن این جمله سرش را پایین می‌اندازد و می‌گوید: از وقتی بازداشت شده‌ام، بابک خودش را گم و گور کرده و اصلاً سراغی از من نگرفته. فقط می‌دانم بچه‌هایم خانه مادر شوهرم هستند و پدر و مادر خودم هم اصلاً خبر ندارند مرا گرفته‌اند. مثل این که اینجا آخر خط است. دیگر واقعا مانده‌ام چه باید بکنم. می‌نویسند، خیلی می‌ترسم.





Family Court

## در راهروی دادگاه خانواده

زوج جوان دست به دامان دادگاه ایران شدند

### جدال بر سر محل زندگی مشترک

زوج جوان که برای ادامه تحصیلات عالی راهی دو کشور اروپایی شده بودند پس از گسست‌های فراوان و بی‌نتیجه برای تعیین محل زندگی مشترک از دادگاه ایران کمک خواستند. چندی قبل یک وکیل دادگستری به وکالت از نوریس تحصیل کرده به داندسرای ناحیه ۲ - رسالت - رفت و شکایتی درباره ترک نفقه مطرح کرد. وی با ارائه وکالتنامه رسمی - که به تأیید سفارت ایران هم رسیده بود - به بازپرس گفت: موکلم خانم «شراره» دانشجوی مقطع دکتری در پاریس است. او یک سال پیش با مهریه دو هزار سکه طلا به عقد مرد تحصیلکرده‌ای درآمد ضمن اینکه هنگام عقد قرار شده حق انتخاب محل زندگی و مسکن با عروس خانم باشد. در حالی که تنها ۴ ماه از آغاز زندگی مشترک آنها در تهران گذشته بود به‌طور غیرمنتظره‌ای عروس و داماد در دانشگاه‌های دو کشور اروپایی در مقطع دکتری پذیرفته شدند بنابراین با خوشحالی زیاد مقدمات سفرشان را فراهم کردند تا هر چه زودتر در رشته مورد علاقه‌شان ادامه تحصیل دهند. نوریس راهی فرانسه و تازه داماد هم عازم نروژ شد اما یک ماه پس از سفرشان، لوله اختلاف شدید و مشاجرات آنها به گوش خانواده‌هاشان رسید چرا که زوج جوان پس از سکونت در شهر محل تحصیل‌شان، متوجه شدند از زندگی مشترک دور افتاده‌اند و فرستگها با هم فاصله دارند.

#### تلاش بی‌سرانجام

از آنجا که ادامه این دوری زندگی‌شان را با خطر جدایی و فروپاشی تهدید می‌کرد هر یک از آنها سعی کردند دیگری را متقاعد کند تا از ادامه تحصیل منصرف شده و در بی فرصتی دوباره باشد بنابراین هر دو با استخدام وکیل تصمیم به طرح موضوع در دادگاه گرفتند اما به دلیل این که «شراره» براساس قوانین ایران قصد دارد از شرط ضمن عقدش استفاده نماید به کسولگری کشورمان رفته و با معرفی وکیل خواستار یگیری موضوع شده است. وکیل شاکي ادامه داد: مسکن بخشی از نفقه یک زن است و شوهر باید آن را در شان همسرش تهیه نماید اما «سینا» به بهانه اینکه خانه مشترک را در شهر «سلو» - پایتخت نروژ - و نزدیک محل تحصیل خودش در نظر گرفته، همسرش را بلاتکلیف و سرگردان در کشور دیگری رها کرده و از انجام وظایف شرعی و اخلاقی‌اش خودداری می‌کند. بنابراین از دادگاه تقاضا دارم با احضار همسر موکلم یا وکیلش، او را ملزم به تهیه مسکن برای نوریس و اقامت در شهر محل تحصیل نوریس نماید. بازپرس پرونده پس از دریافت شکایت وکیل زن دستور داد تا وی عقدنامه عروس را به دادگاه ارائه دهد تا شرط ضمن عقد زوج جوان در مورد مسکن و جزئیات اجرای این شرط را بررسی کند.

#### تعیین محل سکونت با توافق عروس و داماد

از سوی دیگر وکیل تازه داماد را نیز به داندسرا احضار کرد و وکیل «سینا» با حضور در محکمه گفت: در عقدنامه به صراحت قید شده که تعیین محل سکونت با توافق عروس و داماد و رضایت نهایی زن می‌باشد. پس تصمیم‌گیری فقط با زن نیست چرا که زندگی مستقل او در کشوری دیگر و دور از شوهر، امنیت و تداوم خانوادگی آنها را مختل می‌کند. بنابراین زن چاره‌ای جز سفر به خانه شوهرش ندارد. من هم با دریافت وکالت مرد جوان، از اروپا به تهران آمدم تا نوریس را به خانه شوهرش برگردانم. بازپرس داندسرای رسالت پس از بررسی دلایل و مدارک طرفین پرونده، شکایت وکیل زن را بی‌اساس و غیرقانونی دانست و پرونده را مختومه کرد اما با اعتراض «شراره» و وکیلش به تصمیم داندسرا، پرونده روی میز قاضی قرار گرفته و وی نیز پس از بررسی‌های لازم با تأیید نظر بازپرس، نوریس را ملزم به زندگی در خانه همسرش و زیر یک سقف کرد.

## بخشش مهریه برای فرار از خانه جهنمی



زنی جوان که به همراه ۳ بچه‌اش ۳ سال پیش از خانه جهنمی شوهر بدرفتار گریخته بود درخواست طلاق داد تا آرامش به زندگی‌اش بازگردد. «ستاره» در برابر قاضی شعبه ۲۵۵ دادگاه خانواده مدعی شد به دلیل ناسزاگویی و بدرفتاری همسرش سه سال است با بچه‌هایش در خانه پدری زندگی می‌کند و در این مدت «مهرداد» هیچ تلاشی برای اصلاح خود و بازگشت به زندگی نشان نداده است. ۱۷ سال پیش از طریق یکی از آشنایان با

خانواده «مهرداد» آشنا شدم. او از نظر موقعیت اجتماعی و خانوادگی در شرایط خوبی بود. شغل مناسبی داشت و خود را اهل زندگی نشان می‌داد. با موافقت خانواده‌ام سرسفره عقد نشستیم اما زندگی روپایی من چند ماهی بیشتر طول نکشید. مهرداد عصبی و پرخاشگر بود و من باید تلاش می‌کردم کاری نکنم که برخلاف میل او باشد زیرا کوچک‌ترین اشتباه کافی بود تا روزگام را سیاه کند. ناسزاگویی‌ها و بددهنی‌های مهرداد آنقدر زیاد شده بود که من از روبه‌رو شدن با همسایه‌ها خجالت می‌کشیدم.

#### حمله او به بچه‌هایم قابل تحمل نبود

در همه سال‌های زندگی با وی رفتارها و پرخاشگری‌هایش را تحمل کردم اما حمله او به بچه‌هایم و آزارهایش برایم قابل تحمل نبود و همیشه ترس آن را داشتم که به فرزندهایم آسیب برساند. یک روز که پسرم را بشدت کتک زد، آن‌ها را برداشتم و از خانه فرار کردم اما در مدتی که ما از او جدا زندگی کردیم او هیچ اقدامی برای بازگشت ما انجام نداد حتی وقتی برایش پیام فرستادم که اگر رفتارش را اصلاح کند به خانه بازخواهم گشت. پاسخی از وی نگرفتم. وقتی درخواست طلاق را مطرح کردم امیدوار بودم بازگردد اما او در جلسات دادگاه هم حضور پیدا نکرد. احضارهای بی‌دری دادگاه هم نتوانست او را وادار کند در دادگاه حضور بیاید و از خودش دفاع کند. من وقتی بی‌تفاوتی‌های وی را دیدم پذیرفتم که تلاش‌هایم برای حفظ زندگی مشترک بی‌فایده است و ادامه این زندگی امکانپذیر نیست و حتی ممکن است بچه‌هایم در زندگی یا پدر تندخو و عصبی آسیب ببینند.

#### ناسزاگویی‌های مرد خشمگین

وی افزون قاضی دادگاه خانواده وقتی شوهرم در دادگاه حاضر شد حکم طلاق را صادر کرد اما حضانت بچه‌هایم را به پدرشان سپرد. به همین دلیل امروز آمدم تا از دادگاه بخواهم در ازای بخشش مهریه و حق و حقوق حضانت بچه‌هایم را به من بدهد. پس از حرف‌های این زن رنج‌دیده، مرد خشمگین که در جلسه دادگاه هم به همسرش ناسزا می‌گفت با صحبت‌های قاضی آرام شد و اعلام کرد در صورت چشم‌پوشی همسرش از حق و حقوق قانونی حاضر است حضانت بچه‌ها را به او بدهد. زن جوان در حالی که با رأی دادگاه حضانت بچه‌هایش را گرفته بود دادگاه را ترک کرد.

## رضایت هووها از یکدیگر طلاق همزمان ۳ زن!

اطهارانش گفت: با وجود میل باطنی من به خاطر اینکه همسرم شدیداً بچه دوست داشت حاضر شدم مجدد ازدواج کنم. محمد ازدواج کرد ولی از شانس بدش متوجه شد همسر دومش نیز به همین درد مبتلاست به همین خاطر باز با تقدیر خود جنگیده و همسر سومی اختیار کرد. همسر سوم محمد نیز بنا به گفته خودش که زن جوان و زیبایی بود، بچه‌دار شد و خدا ۲ پسر به وی داد که یکی از آنها نابینا بود. در این حین بود که این زن نیز دچار یک بیماری خونی بسیار وخیم شد. همسران محمد همه از وی راضی بودند ولی خودش می‌گفت دیگر حوصله تحمل این زجرها و بدشانسی‌ها را ندارد و می‌خواهد تنها زندگی کند. مرد سالخورده دلش بسیار پر بود و ادعا می‌کرد که دیگر خسته شده و می‌خواهد به همه این اتفاقات پایان دهد و بقیه عمرش را برای خودش زندگی کند. قاضی با اینکه در این پرونده اطلاع دادرسی کرده بود تا شاید مرد پشیمان شود ولی او در نهایت، تصمیمش تنها زندگی کردن بود. در پایان پرونده حکم طلاق ۳ زن را قاضی صادر کرد.

مرد سالخورده‌ای که ادعا می‌کرد از بدشانسی‌هایش خسته شده، با حضور در دادگاه خانواده ۳ زنش را طلاق داد. همسران محمد سال‌ها با خوبی و خوشی کنار هم زندگی می‌کردند و برخلاف بسیاری از هووها، هرگز کدورتی نداشتند اما همیشه در به روی یک پاشنه نمی‌چرخد و درست زمانی که هووها تصور می‌کردند زندگی آرام خود را ادامه خواهند داد، اتفاق عجیبی در زندگی‌شان افتاد. محمد که مردی سالخورده بود تصمیم گرفته بود بقیه عمرش را تنها زندگی کند و به همین دلیل از همسرانش خواست که در دادگاه خانواده حاضر شوند تا به زندگی مشترکشان خاتمه دهند. اینگونه بود که مرد سالخورده با ۳ زن خود در دادگاه حاضر شد. قاضی بعد از مطالعه پرونده از محمد سوال کرده بود چرا سه زن گرفت؟ محمد در جواب گفت: زن اولم بچه‌دار نمی‌شد پس از ۵ سال از ازدواجمان متوجه این موضوع شدم آن روزها علم پزشکی آنقدر پیشرفت نکرده بود که بتوانیم مشکلمان را حل کنیم. همسر اول محمد که حاضر در جلسه بود ضمن تأیید حرف شوهر خود در



# التماس‌های زن جوان برای فرار از طلاق



## در راهروی دادگاه خانواده

طلاق، پایان خوشگذرانی‌های شوهر

### دوساله من خیاطی می‌کنم و برایش پول درمی‌آورم

خیاطی کردن زن جوان و بیکاری شوهرش باعث شد که زندگی آنها از هم بیاشد. زن جوان با مراجعه به دادگاه خانواده به قاضی گفت: آقای قاضی می‌خواهم از شوهرم جدا شوم. او اصلاً مرد مسئولیت‌پذیری نیست و از صبح تا شب در خانه می‌نشیند. ۸ سال است که با سیروس ازدواج کرده‌ام. سیروس از همان روز اول نشان داد که مرد بی‌مسئولیتی است. او اولین بار زور به سر کار می‌رفت ولی مرتب غر می‌زدند و بهانه می‌گرفت که کارش را دوست ندارد و با کاری که انجام می‌دهد سخت است. سیروس مرتب شغلش را عوض می‌کرد و هر بار که به سر کار جدید می‌رفت یک بهانه جدید درست می‌کرد و از کارش استعفا می‌داد. چند سال اینکارهاش را تحمل کردم تا اینکه دو سال پیش من دلبسته خیاطی‌ام را گرفتم و شروع به کار کردم. بعد از چند ماه هم کارم گرفت و درآمد خوب شد. از آن وقت تا حالا سیروس بی‌مسئولیت‌تر شده و از وقتی که من کار خیاطی می‌کنم دیگر سر کار نمی‌رود. او خیالش راحت شده که یک پولی به این خانه می‌آید برای همین خاندنشینی را انتخاب کرده و اصلاً به سر کار نمی‌رود. هر چه به او می‌گویم که باید سر کار برود و او هم درآمدی داشته باشد یک بهانه می‌آورد. الان دو سال است که شوهرم در خانه می‌نشیند تا من خیاطی کنم و برایش پول در بیاورم. از این وضع خسته شده‌ام. برای همین درخواست طلاق دارم. بعد از صحبت‌های این زن قاضی دستور احضار شوهر او را نیز به دادگاه صادر کرد تا صحبت‌های او را هم بشنود.

چهار ساعت التماس‌های فروغ برای ادامه زندگی با شهرام بی‌فایده بود و در نهایت حکم طلاق توافقی این زوج از سوی قاضی دادگاه خانواده صادر شد. زن جوان که به دلیل اعتیاد شوهرش، مهریه‌اش را به اجرا گذاشته بود، نمی‌دانست شوهرش به خاطر انتقام، برای همیشه از او جدا می‌شود.



#### زن رو به همسرش: از طلاق منصرف شو

در این لحظه زن رو به همسرش کرد و گفت: شهرام، من به خاطر تو از خیلی چیزها گذشتم، تو هم فداکاری کن و به خاطر من از طلاق منصرف شو. در این لحظه مرد فریاد زد: من دیگر نمی‌خواهم با تو زندگی کنم. دست از سرم بردار. آن زمان که داشتی اموال مرا توقیف می‌کردی، باید به این روزها هم فکر می‌کردی. قاضی عموزادی به مرد گفت: چهار ساعت است با هم بحث می‌کنید. همسرت می‌خواهد با تو زندگی کند، تو هم آتش کن و برو سر خانه و زندگی‌ات.

#### در دادگاه

شهرام و فروغ پنج سال است با هم زندگی می‌کنند. آنها وقتی ازدواج کردند، زوج عاشق‌پشهای بودند که هیچ‌کس تصور نمی‌کرد مشکلی باعث جدایی آنها شود اما حالا این زوج جوان روبه‌روی قاضی عموزادی، رئیس شعبه ۲۶۸ دادگاه خانواده تهران در میدان ونک نشسته‌اند تا پرونده طلاقشان بررسی شود. زن در حال اشک ریختن است و مرد خیلی مضطرب و عصبی دست‌آتش را میان سرش گرفته و منتظر است قاضی، پرونده آنها را بررسی کند.

#### زن همه اموال را توقیف کرد

مرد گفت: آقای قاضی شما نمی‌دانید این زن چه پله‌هایی سر من آورده است. اگر می‌دانستید این حرف را نمی‌زدید. پنج سال است با او زندگی می‌کنم. در این مدت او روزگار مرا سیاه کرده است. وقتی با او ازدواج کردم، دوستش داشتم. اما حالا از او متنفرم. او و خانواده‌اش با من مثل یک دشمن رفتار کردند. تو را به خدا حکم طلاق را صادر کنید تا همه چیز تمام شود. این زن زرد است. او زمانی که داشتیم با هم زندگی می‌کردیم، همه اموال را توقیف کرد و مهریه‌اش را هم اجرا گذاشت. او بروی مرا پیش همه برد و زندگی‌ام را سیاه کرد. چطور می‌توانم با او زندگی کنم.

#### می‌خواستیم قنبیه‌اش کنیم تا سمت اعتیاد نرود

در این هنگام زن که در حال اشک ریختن بود صحبت‌های همسرش را قطع کرد و گفت: تو اعتیاد داشتی و اعتیادت باعث شد زندگی‌ات سیاه شود. من فقط می‌خواستم کمی تنبیهات کنم تا دیگر سمت اعتیاد نروی و به زندگی ات برسی. تو مرا نمی‌دیدی. حتی بدون این که به من بگویی، خانه مان را اجازه دادی در حالی که من هنوز آنجا زندگی می‌کردم. اما حالا هم چیزی نشده، من از تو معذرت می‌خواهم و خواهش می‌کنم به زندگی با من ادامه دهی. من از طلاق بیزارم و دوست ندارم از شوهرم جدا شوم. تو هم لجباجت را کنار بگذار و زندگیمان را خراب نکن. مرد در حالی که همچنان عصبانی بود، فریاد می‌کشید: آقای قاضی اعتیاد من مربوطاً به گذشته می‌شود و من خیلی وقت است ترک کرده‌ام. لطفاً هر چه زودتر حکم طلاق را صادر کنید. من نمی‌خواهم با این زن زندگی کنم. زنی که اموال شوهرش را توقیف کند و کلی شاهد برای این موضوع بیاورد. زن زندگی نیست. من دیگر نمی‌خواهم با او زندگی کنم. خواهش می‌کنم تماش کنی.

#### به خاطر زندگی‌ام مهریه‌ام را اجرا گذاشتم

این بار نوبت زن بود که برای حفظ زندگی‌اش از قاضی درخواست کند: آقای قاضی همان‌طور که گفتیم، من اصلاً راضی به طلاق نیستم و هر طور شده دوست دارم با همسرم زندگی کنم. من اگر اموال او را توقیف کردم و مهریه‌ام را به اجرا گذاشتم، به خاطر زندگی‌ام بود. شوهرم هم در حق من بدی‌های زیادی کرده اما من او را می‌بخشیم. حالا وقتش است او هم مرا ببخشد و از من جدا نشود. من با همه مشکلات او ساختم، چون دوست نداشتم طلاق بگیرم. طلاق در خانواده ما رسم نیست. با وجود این صحبت‌ها باز هم مرد راضی به ادامه زندگی مشترک با همسرش نشد و همچنان بر طلاق اصرار داشت. در نهایت تلاش‌های زن و قاضی عموزادی برای منصرف کردن مرد از طلاق بی‌نتیجه ماند و حکم طلاق صادر شد. زن جوان نیز درحالی که همچنان اشک می‌ریخت، دادگاه را ترک کرد.

#### جدایی به خاطر ارتباط همسر با شوهر سابق

#### زن: نمی‌توانم شوهر قبلی‌ام را نبینم

مرد جوان که از ارتباط همسرش با شوهر سابق ناراحت بود، بعد از مراجعه به دادگاه خانواده به زندگی مشترک با همسرش پایان داد. زوج جوان با مراجعه به دادگاه خانواده درخواست طلاق توافقی دادند. قاضی شعبه ۲۶۸ دادگاه خانواده از آنها علت درخواست طلاق را پرسید که مرد جوان گفت: آقای قاضی ۶ ماه است که با همسرم ازدواج کرده‌ام ولی در این مدت او هنوزم با همسر سابق خود در ارتباط است و هر هفته به بهانه بردن بچه پیش پدرش او را می‌بیند. دیگر تحمل این وضع را ندارم و می‌خواهم از همسرم جدا شوم. بعد از حرف‌های این مرد زن جوان نیز به قاضی گفت: من باید هر هفته دخترم را پیش پدرش ببرم تا او را ببیند. برای همین مجبورم که با شوهر سابقم در ارتباط باشم. او هر هفته با من تماس می‌گیرد و در یک جایی با من قرار می‌گذارد تا دخترش را ببیند. اما شوهرم زندگی را برایم جهنم کرده و ما هر هفته سر این موضوع با هم دعوا داریم. من نمی‌توانم شوهر قبلی‌ام را نبینم و مانع ملاقات او با دخترم بشوم. برای همین بهتر است که ما از هم جدا شویم. بعد از اصرار زوج جوان برای طلاق حکم طلاق توافقی از سوی قاضی صادر شد.



# خانم‌ها، دست از عذرخواهی بردارید!



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

## بهترین مدیریت

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

## کدام اخلاق‌های زنان دوست‌داشتنی نیست؟

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

## حل شدن مشکلات میان همسران

# چرا نمی‌توانید همسرتان را ببخشید؟

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

## ارزشمند نیستیم!

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

## ما در آینه خودمان

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

## چیزی از تو کم نشود...

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





## در راهروی دادگاه خانواده

# پزشک جوان: زنم ۲۱ سال دارد ولی ماهی ۴ میلیون خرج می کند

پزشک جوانی که بعد از ۱۱ ماه زندگی زناشویی با همسرش به منظور جدا شدن از وی دادخواست طلاق خود را تسلیم دادگاه خانواده کرد و در شکایات خود بدون هیچ مقدمه‌ای فقط صورت خرجی را که همسرش طرف یک هفته برای او تراشیده بود را ضمیمه دادخواست خود کرده بود گفت: اگر قرار باشد من به زندگی مشترک خود با همسرم ادامه بدهم باید ماهیانه ۴ میلیون تومان فقط خرج او کنم. من نمی‌دانم خانم ۲۱ ساله من پیش پدر و مادر عزیزش چطور بزرگ شده که حالا این طور رفتار می‌کند. دقیقاً روزی ۴۰۰ هزار تومان فقط خرج آرایش مو و صورت و... می‌کند، چه دلبلی دارد که او هر روز موهایش را آرایش کند باور کنید دیگر آرایشگرها هم مدل آرایش کم می‌آورند، به علاوه یک دست لباس را دو بار نمی‌پوشد. تقریباً به جرات یگویم هر هفته یک دست لباس می‌خرد. ارزاترین لباسی که برای او گرفتم ۵۰۰ هزار تومان بوده. خدا نکند یک آدم از خدا بی‌خبر به طور ناگهانی او را برساند، آن وقت در عرض یک ماه هر روز به طور مرتب به متخصص اعصاب مراجعه می‌کند و...

### بدون دلیل برای همه کادو می‌خورد

هر کسی به او تلفن می‌زند عوض سلام حالتون چطوره؟ می‌گوید: یک هدیه کوچک خریدم که فردا به تو می‌دهم آن وقت برای اینکه خودش را پیش همه محبوب کند هر روز برای چند نفر بی‌دلیل هدیه می‌خورد از انعام دانش به رفتگر و پیشخدمت رستوران و مأمور پمپ بنزین و... چیزی نمی‌گویم، خنده‌دار است به خانه که می‌آیم از فرط خستگی روی میز می‌افتم و وقتی درخواست غذا و... می‌کنم دستم را می‌گیرد و به یکی از گرانترین رستوران‌ها می‌برد، حالا باید یا اینجا غذا بخوریم یا ایشان لب به غذا نمی‌زند. برادر و خواهرشان هم به غیر از او از کسی پول توجیبی نمی‌گیرند.

این خانم تنها چیز خوبی که دارد کمی زیبا است. هیچ چیز دیگری ندارد. ۲۱ سال دارد اما طوری رفتار می‌کند و از گرفتاری‌هایش می‌گوید که انگار زن، نوه و نتیجه دارد و ۷۰ ساله است. چند روز پیش مشغول یک گفت و گوی تلفنی با دوستش بود که شنیدم می‌گفت: از روزی که ازدواج کرده این قدر گرفتاری‌هایش زیاد شده که دیگر هیچ حواسی برایش نمانده، چرا راه دور برویم امروز صبح چون خودش حوصله رانندگی نداشت تلفن زد یک تاکسی بیاید و او را ببرد وقتی می‌خواست سوار تاکسی بشه آن قدر فکورش مشغول بوده که کفش‌هایش را در تاکسی جا گذاشته. پزشک جوان با عصبانیت بیشتری ادامه داد همین حالا که طلاقش را بدهم باید تا چند سال بدهکاری‌هایش را که بالا آورده و همه به خاطر ایشان بوده صاف کنم. نمی‌دانستم زندگی کردن با خانمی ۲۱ ساله آن قدر خرج دارد هیچ کدام از اطرافیانم چنین مسئله‌ای نداشتند.



عکس تزیینی است

## معرفی شوهر قلبی به دادگاه برای گرفتن طلاق از شوهر واقعی

ترفند عجیب یک زن

زن جوان زمانی که متوجه شد شوهرش حاضر به جدایی از وی نیست، دست به کار عجیبی زد و با اجبر کردن یک مرد و معرفی او به جای شوهرش، قصد داشت حکم طلاق بگیرد، اما با هوشیاری منشی و قاضی دادگاه خانواده، راز شیدایی‌اش برملا و او همراه همدستش دستگیر شد. شهنی سه سالی بود که با وحید، زندگی مشترکشان را شروع کرده بودند اما گمان نمی‌کرد روزی دخالت‌های خانوادگی‌شان آن قدر زیاد شود که نتواند به این زندگی ادامه دهد. او برای فرار از دست زندگی که به جای عشق، تنفر در آن رخنه کرده بود، نقشه عجیبی را طراحی کرده که گمان نمی‌کرد همین نقشه آبرو و اعتبار زندگی‌اش را به تاراج ببرد. او آخر اردیبهشت امسال زن و شوهر جوانی با حضور در شعبه ۲۴۴ دادگاه مجتمع قضایی شهید صدر درخواست جدایی دادند. زن جوان اصرار به جدایی داشت و شوهرش حاضر به جدایی نبود. زن جوان که درخواست جدایی را داده بود، به قاضی بهروز مهاجری گفت: سه سال پیش در یک مهمانی خانوادگی با هم آشنا شدیم و همان دیدار، شروع عشق دو نفرمان بود. چند روز بعد از آن، وحید تلفنی با من تماس گرفت و از من خواستگاری کرد. اما از او خواستم به من وقت بدهد تا کمی شناختان بیشتر شود و بعد به خواستش پاسخ دهم. او خواستگار را پذیرفت و بعد از چند ماه آشنایی به خواستش پاسخ مثبت دادم و همراه خانواده به خواستگاری‌ام آمد.

### صورت همکارم را گریه کردم و...

روز بعد وقتی قاضی شعبه ۲۴۴ دادگاه خانواده مجتمع قضایی صدر در حال بررسی پرونده بود تا حکم طلاق را صادر کند متوجه شد امضای مردی که در جلسه اول به دادگاه آمده، با امضای مردی که در جلسه دوم آمده بود مطابقت ندارد و همین باعث شک او و منشی دادگاه شد. در این مرحله قاضی دادگاه، شوهر زن جوان را به دادگاه فراخواند و با تحقیق از وی معلوم شد او در جلسه دوم حاضر نشده و خواستار جدایی از همسرش نیست. همین اظهارات کافی بود که قاضی پرونده به خطاکاری زن جوان پی ببرد در ادامه زن جوان با دستور قضایی بازداشت و به دادگاه منتقل شد. او که دستش را رو شده دیده بود، به قاضی پرونده گفت: اشتباه کردم چون مطمئن بودم شوهرم حاضر به جدایی نیست، با طراحی نقشه‌ای از همکارم خواستم با دریافت یک میلیون تومان در نقش شوهرم ظاهر شود تا من حکم طلاق را بگیرم. این مرد چون کمی به شوهرم شباهت داشت، فریب وعده مرا خورد و همراه من به دادگاه آمد. کمی صورت او را گریه کردم و گمان نمی‌کرد ماجرا او برود و دستور و دستگیر شدنم. همدستش نیز تحت تعقیب پلیس قرار گرفت و روز بعد دستگیر شد. او نیز در تحقیقات قضایی اعتراف کرد که در قبال دریافت یک میلیون تومان، قبول کرده نقش شوهر او را ایفا کند و گمان نمی‌کرد این چنین گرفتار شود برای زن فریبکار و همدستش قرار قانونی صادر شد.

### فکر نمی‌کردم آن همه عشق به نفرت تبدیل شود

بعد از خواستگاری و مراسم عقد به خانه بخت رفتم. گمان می‌کردیم خوشبخت‌ترین زوج روی زمین هستیم. هیچ وقت فکر نمی‌کردم آن همه عشق به نفرت تبدیل شود. دو سال اول شرایط خیلی خوب پیش رفت و هیچ مشکلی نداشتیم تا این که کم‌کم دخالت‌های بی‌مورد خانواده‌هایمان شروع شد. اولیای ما توجه به احترامی که برایشان قائل بودیم و گمان می‌کردیم خیر و صلاحمان را می‌خواهند، به آنها اجازه دادیم. در زندگی‌مان دخالت کنند اما متأسفانه همین اشتباه باعث شد هر کدام از ما تحت تأثیر خانواده‌هایمان قرار بگیریم. شوهرم دیگر حاضر نبود من سر کار بروم اما من می‌خواستم همچنان سر کار بروم. خانواده‌ها هم به جای کمک، هر روز آتش اختلاف را شعله‌ورتر می‌کردند. با این وضع دیگر حتی حوصله ماندن در این خانه و آشپزی و رسیدگی به امور خانه را نداشتیم و سرانجام قهر کرده و به خانه پدری‌ام بازگشتم. دیگر حاضر به ادامه این زندگی نیستیم و می‌خواهم جدا شوم. مهریه ۵۰۰ سکه‌ای‌ام را می‌بخشم و فقط طلاق می‌خواهم.

### مرد در دادگاه: عاجزانه می‌خواهم از من جدا نشود

با پایان یافتن حرف‌های زن جوان، شوهرش به قاضی پرونده گفت: باور کنید با تمام اتفاقی‌هایی که در زندگی‌مان رخ داده است، هنوز هم شیفته همسرم هستم و به او علاقمندم و حاضر نیستم از او جدا شوم. می‌خواهم او به من فرصتی دوباره بدهد تا شرایط زندگی‌مان را کمی سر و سامان دهم. دیگر اجازه نمی‌دهم دخالت‌های خانواده‌ها به زندگی‌مان کشیده شود. عاجزانه می‌خواهم از من جدا نشود. قاضی دادگاه با شنیدن اظهارات طرفین، از آنها خواست تا به مشاوره خانواده بروند و ادامه جلسه دادگاه را به روز دیگری موکول کرد تا شاید این زوج کوتاه بیایند و دوباره زندگی‌شان را از سر بگیرند. اوایل خرداد بود که زن جوان با مردی که شباهت ظاهری به شوهر او داشت به دادگاه آمدند و این بار گفتند که تصمیم خود را برای جدایی توافقی گرفته‌اند و می‌خواهند هر چه سریع‌تر از یکدیگر جدا شوند. قاضی دادگاه پس از شنیدن آخرین گفته‌های این دو، از آنها خواست چند روز دیگر برای دریافت حکم طلاق مراجعه کنند.



## کدام مردان برای ازدواج مناسب نیستند؟

### به دنبال رابطه موقت است

**3** این مرد بیشتر از آنکه به دنبال ازدواج باشد، تنها به دنبال برقراری رابطه‌ای موقتی و از روی خوشی است. به قول خودمان نمی‌توان به هر چشمک و لبخند زنی دل بست. اگر با مردی که قصد ازدواج با وی را دارید احساس می‌کنید که هیچ‌گاه در طی مدت آشنایی تغییری در روند نزدیک کردن خود به شما ایجاد نکرد کاملاً هوشیار باشید چون احتمالاً خواسته وی تنها یک خواسته زودگذر و موقتی است و چون برنامه‌ای همچون برنامه بلندمدت شما برای زندگی مشترک ندارد، نمی‌توان روی وی حساب باز کرد.

### پنهان‌کاری می‌کند

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

### دروغی به هم ریخته است

**5** از مردی که علائم متناقضی از خود نشان می‌دهد بپرهیزید. ارسال سیگنال‌های گاه‌متناقض نشان‌دهنده درون آشفته و یا پنهان‌کاری‌های وی است. هرگاه متوجه شدید که در شرایط مشابه، واکنش‌های متضاد و بغض متناقضی از سوی مرد مورد نظرتان روی می‌دهد، آگاه باشید که این مرد با درونی به هم ریخته و آکنده از تضادهای شخصیتی به سوی شما آمده است.



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

### به کارهای ظاهری دل می‌بندد

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

### راه‌حلی برای همسران معترض!

## چه کنیم همسرمان در خانه تن به کار دهد؟

• دکتر ناست برمن، زوج‌درمانگر

بیشتر اوقات خانمها معترض‌اند همسرشان در امور منزل و فرزندان هیچ کمکی به آنها نمی‌کنند. به خصوص اگر آنها خارج از منزل شاغل باشند. آنها معتقدند دارای ۲ شغل تمام وقت هستند. یک شغل اداری‌شان و دیگری وظایفشان در منزل. در واقع به نظر می‌رسد هر دو تصور می‌کنند که به خاطر انجام وظایفشان به هیچ عنوان مورد ستایش و قدردانی قرار نمی‌گیرند و مورد ظلم واقع شده‌اند اما چه باید کرد؟ اگر شما جزو این دسته از افراد هستید، پیشنهاد می‌کنیم به توصیه‌های زیر توجه کنید:

### کارهایی سخت برای آقایان

همواره از شوهرتان به خاطر تمام تلاش‌هایش قدردانی کنید. از او بپرسید «دوست دارم که بدانم احساس تو در مورد انجام قسمتی از کارهای خانه چیست؟» این نشان می‌دهد شما زندگی‌تان و رضایت شوهرتان را در درجه اول اولویت قرار داده‌اید و نظر او برای شما بسیار مهم است. لیستی تهیه کنید در آن کارهایی را که انجامشان برای شما سخت و دشوار است را مشخص کنید و از او بخواهید برایتان انجام دهد. در مقابل کارهایی که برای او سخت و برای شما امکان‌پذیر است را برعهده بگیرید.

### جنگ قدرت

شاید قبل از ازدواج شما و همسرتان در مورد تقسیم امور منزل به توافق‌هایی رسیده باشید اما اکنون شوهرتان هیچ‌گونه وظیفه‌ای را بر عهده نمی‌گیرد. این به دلیل جنگ قدرتی بین شما و شوهرتان است که شما قصد بردن در آن را دارید و همسرتان نیز با شما مقابله به مثل می‌کند. پس قبل از هر اقدامی به خودتان و همسرتان فرصتی برای استراحت، تعدد اعصاب و فراموش کردن همه این تعارضات بدهید.

### کارهای لذت‌بخش را معین کنید

لیستی تهیه کنید و در آن زمان‌هایی را که هم شما و هم شوهرتان بیکار هستید، مشخص کنید در این لیست معین کنید چه کارهایی است که هر دو از انجامشان لذت می‌برید.



## آیتا اعتماد

گوچولوکی دوست داشتنی خانواده اشمار

با آرزوی بهترین روزهای زندگی برای تو

از طرف خانواده اعتماد



## عرازی که مردان علاقه‌ای به درک آنها از سوی همسرانشان ندارند!



### گذشته‌شان:

**1** مولا مردان انسان‌هایی هستند که به هنگام ازدواج علاقه زیادی ندارند که دختر مورد نظرشان به دنبال کسب اطلاع از گذشته‌شان باشد. این نکته در خصوص مردانی که پیش از این ازدواج ناموفقی داشته‌اند و اکنون قصد ازدواج با دختر جوان دیگری را دارند، بیشتر صدق می‌کند.

### امور واقعا شخصی‌شان:

**2** بسیاری از مردان جوان تا پیش از ازدواج با دختر مورد علاقه خود، دنیایی از امور شخصی و غیرقابل بیان دارند. البته بسیاری از این رموز در هنگام ازدواج و برقراری پل ارتباطی با دختر جوان، عقده‌گشایی می‌شود، با این حال این زنان هستند که باید بپذیرند، مردان انسان‌هایی هستند که غالباً در چنین لحظاتی و مواردی تبدیل به موجوداتی درون‌گرا می‌شوند.

### میزان درآمدشان:

**6** این نکته از مهمترین مسائلی است که ممکن است بین هر زوجی روی دهد. در روزهای نخست زندگی معمولاً مرزبندی خاصی میان زن و شوهر جوان در خصوص سطح درآمدشان وجود ندارد با این حال بروز مشکلات و مسائل پیش‌بینی نشده در زندگی مشترک سبب می‌شود که بین برخی زوج‌ها مسائل مادی به عنوان نکاتی حساس برانگیز در نظر گرفته شود تا جایی که بسیاری از مردان علاقه‌ای نسبت به درک میزان درآمدشان از سوی همسرانشان نشان نمی‌دهند.

### روایای بلندپروازانه و عجیب و غریب:

**3** مردها به واسطه نوع خفقتشان موجوداتی هستند که دارای تفکرات و روایای بسیار بلندپروازانه و حتی عجیب و غریبی هستند بسیاری از این روایا از دید مردان روایاهی «خاص» نامیده می‌شود. این آرزوها و روایا می‌تواند در خصوص مسائل گوناگونی همچون خرید گرانقیمت‌ترین چیزها باشد.

### لحظات تفریح و خوشی یا دوستان:

**4** مردها عادت کلی دارند که در هر لحظه‌ای که برایشان مقدور باشد، چند صیاحی با دوستان و همکاران خود در گوشه‌ای جمع شده و به تفریح و خوشی‌های خاص جمع خود بپردازند. جدای از تأیید یا عدم تأیید این وضعیت، مردها هیچگاه علاقه‌ای ندارند که همسرشان اطلاعات زیادی در این خصوص و نوع تفریح‌شان کسب کنند.

### ضعف و ناتوانی‌شان:

**5** هر مردی دارای ضعف و نقطه ناتوانی خاص خود است. برخی مردها در لحظات پیش‌بینی نشده زیر گریه می‌زنند برخی هم در لحظات خاص واکنش‌های احساسی غیرقابل پیش‌بینی از خود بروز می‌دهند. بسیاری از مردها اینگونه تصور می‌کنند که این نقطه ضعف‌ها در لحظات به خصوص تبدیل به آویزه‌ای از سوی اطرافیان برای مسخره کردن و از سوی همسرانشان به عنوان گذراندن لحظاتی خوش و به یادماندنی مورد استفاده قرار گیرد.

### ایا قادر به تغییر شریک زندگی‌تان هستید؟

## ۱۰ واقعیت‌انکارناپذیر درباره ازدواج

- هیچگاه نمی‌توان فردی را مجبور کرد تا شما را دوست داشته باشد و همچنین هیچ کس هم توانایی خوشبخت کردن سدرسد شما را ندارد.
- انشخاص با انشخاص ازدواج نمی‌کنند، بلکه آنها با توهمات و خیال‌پردازی‌های خود ازدواج می‌کنند!
- هرچه می‌خواهید تلاش کنید، اما شما هیچگاه قادر نخواهید بود شریک زندگی خود را تغییر دهید، هرچند اگر شما خود را تغییر دهید، ممکن است شریک شما نیز تغییر کند.
- یک ازدواج حقیقی درست از نقطه‌ای آغاز می‌شود که توهمات پایان می‌یابد چالش یک ازدواج همیشه آن است که کشف کنیم با چه کسی ازدواج کرده‌ایم.
- عشق تنها یکی از عللی است که شریک خود را برمی‌گزینیم. (حتی متأسفانه در برخی موارد مهمترین فاکتور محسوب نمی‌شود)
- به احتمال فراوان، خصلت‌ها و صفات بارز موجود در شریک زندگی‌تان که دیوانه‌وار خشم شما را برمی‌انگیزد، همان صفاتی هستند که در ابتدا شما را مجذوب شریکتان کرده بودند.
- این نکته غیرممکن است که فردی بدون تجربه کردن دوران درد و تنهایی یک رابطه را پشت‌سر بگذارد.
- بزرگترین هدیه‌ای که می‌توانید به فرزندان‌تان اعطا کنید، یک ازدواج محبت‌آمیز است.
- موفقیت زمانی در ازدواج حاصل می‌شود که هر کدام از ما به این واقعیت پی می‌بریم که نیازهای شریکمان حداقل به اهمیت نیازهای خودمان باشد.
- ازدواج بهترین فرصت برای رشد و بالندگی، غلبه بر حس خودخواهی و آموزش عشق‌ورزی است.

## ۴ نکته‌ای که باید پیش از «بله» گفتن به آن توجه کرد!



بسیاری از ازدواج‌ها به دلیل عدم آگاهی طرفین از یکدیگر به سرانجام ناکوش منجر می‌شود. با این حال توجه به برخی نکات، پیش از آغاز این فرآیند حیاتی می‌تواند در جهت استحکام روابط زناشویی موثر باشد.

### ۱- هدف با اهداف ازدواج

بی‌شک هدف اصلی از ازدواج شما با شخصی مورد علاقه‌تان این است که حتما عاشق شده‌اید و از این رو می‌خواهید که با یکدیگر باشید و زندگی مشترک در کنار یکدیگر داشته باشید. با این حال حتما اهداف دیگری هم وجود دارند که با توجه به آنها باید ازدواج کرد. بچه و بچه‌دار شدن، رضایت خانواده از ازدواج من، زمان آن است که ازدواج کنیم، مذهب من از من می‌خواهد، امنیت اجتماعی بیشتر می‌خواهم.

### ۲- مدل‌های شما در ازدواج کردن

خوب است که به اطراف خود و آنهایی را که همیشه سمبل و نماد زندگی خویش قرار داده‌اید توجه کنید. در این میان بهترین گزینه‌ها پدر و مادرتان هستند. دوستان و خویشاوندان در رتبه‌های بعدی قرار دارند که می‌توانند به شما کمک کنند. همیشه به حرف‌های زن و شوهری گوش دهید که احساس اینک در زندگی مشترکشان موفق بوده‌اند را از گفته‌های آنها دریابید که آیا از ازدواج کردن و بودن با یک شریک زندگی همیشه خشنود هستند یا نه؟ آیا فکر می‌کنند که از بحث و مجادله در زندگی مشترک زود خسته می‌شوند یا نه؟ و مواردی از این قبیل.

### ۳- زندگی مشترک را چگونه هدایت خواهید کرد؟

این نکته هم مهم است. همیشه به این فکر کنید چگونه روزهای آبی زندگی مشترک خود را اداره خواهید کرد، همیشه سعی کنید انتظارات خود را از زندگی مشترک در ذهن آورید. پیش خود فکر کنید آیا در کارهای روزمره منزل این حوصله و توانایی را دارید تا با همسرتان همکاری کنید یا نه؟ آیا این حوصله و توانایی را خواهید داشت تا در آینده‌ای نزدیک در امر بچه‌داری و تربیت آن با همسر خود شریک شوید یا نه؟

### ۴- احساسات عاطفی‌تان چه می‌شود؟

هنگامی که ازدواج می‌کنید دیگر من نیستیم بلکه ما هستیم پس باید این پرسش‌ها را از خود مطرح کنیم که آیا در خصوص احساسات عاطفی طرفین، در تصمیم‌گیری‌ها با یکدیگر خواهید بود یا نه؟ آیا درباره بحران‌های عاطفی و مشکلات روزمره با یکدیگر حوصله صرف و بحث و جدل را خواهید داشت یا نه؟ آیا این امکان را دارید زندگی انفرادی گذشته خود را کنار بگذارید یا نه؟





## اثر گذاری ماه تولد افراد بر شخصیت شان

# ایرانی‌ها عاشق طالع بینی و کف بینی اند!

عبارات «طالع بینی» بین ۲۰ کلمه اول جستجوی ایرانیان جای دارد اما آیا این ادعاها علمی اند؟ آیا علم ثابت کرده که ماه تولد افراد بر شخصیت شان اثر گذار است یا فیزیک امروز وجود انرژی مثبت با هاله انرژی افراد را اثبات کرده است؟

طالع بینی، فال تاروت، کف بینی، شخصیت شناسی بر اساس ماه تولد، فال ورق، فال ازدواج، پیش بینی آینده، هاله انرژی، هومیوپاتی، چاکرا، سنگ های شفابخش، کارما، راز قانون جذب، انرژی مثبت و اسرار کوانتومی موفقیت عباراتی است که بسیار شنیده ایم. اما شاید برایتان جالب باشد داده های Google Trends درباره جستجوی این اصطلاحات به زبان فارسی از سوی ایرانیان چه می گوید.

بین عبارات اینجینی، طالع بینی و فال بیشترین واژگانی است که ایرانیان جستجو کرده اند و بین ترکیبات مختلف طالع بینی و فال است، عبارات: طالع بینی ازدواج، طالع بینی ماه، فال حافظ، فال روزانه، فال قهوه و فال تاروت رایج ترین ترکیبات جستجو شده در گوگل هستند. نکته قابل تأمل عبارت «طالع بینی» است که بیسن ۲۰ کلمه اول جستجوی ایرانیان جای دارد اما آیا این ادعاها علمی اند؟ آیا علم ثابت کرده که ماه تولد افراد بر شخصیت شان اثر گذار است یا فیزیک امروز وجود انرژی مثبت یا هاله انرژی افراد را اثبات کرده است؟ آیا اثر درمانی هومیوپاتی یا انرژی درمانی را پزشکی امروز تایید کرده است؟

واقعیت این است که لیست بالا و بررسی های اینجینی بسیار طولانی است و نمی توان به همه آنها پرداخت، شاید هر کدام از ما یا بخشی از آنها مواجه شده باشیم یا حتی مسئله مان باشد. در دنیایی که هر روز گستره دانش ها افزایش می یابد، طبعاً نمی توان در همه حوزه ها متخصص بود و از پزشکی تا فیزیک اطلاعات تخصصی داشت تا با کمک آن اطلاعات بتوان ادعاها را راستی آزمایی و صحت و سقم آنها را بررسی کرد اما خوشبختانه روش و ابزارهای علم روشن است و آشنایی مختصر با چینی علم و نحوه کارکرد آن (Scientific Method) و پرورش مهارت تفکر نقادانه (Critical Thinking) می تواند ما را از بسیاری از این فریب ها مصون دارد. واقعیت این است که برای بسیاری از ما اتفاقات رازآمیز جذاب است؛ نیروهای فراطبیعی، توانایی خواندن ذهن افراد، پیشگویی آینده یا شاید توانایی ارتباط برقرار کردن با ابعاد بالاتر شاید برایتان جالب باشد که بدانید اعتقاد به مسائل اینجینی تا حدود زیادی جهانی است. برای مثال نتایج نظرسنجی های موسسه افکار Public Policy Polling آمریکا نشان می دهد که ۷۱ درصد آمریکایی ها انواعی از پدیده های فراطبیعی را باور دارند. ۴۱ درصد به احساسی، و رای جوابی پنج گانه فیزیکی و ۲۹ درصد به طالع بینی معتقد هستند؛ بدان معنی که موقعیت اجرام آسمانی به گونه ای در سرنوشت انسان ها موثر است. مطالعات آماری جالب دیگری هم انجام شده است. مثلاً نتایج نظرسنجی موسسه «هریس» در ایالات متحده حاکی از آن است که ۲۱ درصد آمریکایی ها معتقدند دولت مردان وجود غریبه های فضایی را از افکار عمومی پنهان می کنند.

### چه چیزی علمی است؟

مهم ترین ویژگی های دیگر گزاره های علمی این است که آنها همواره باید تن به محک تجربه بدهند. فرض کنید شخصی ادعا کند در تخم مرغ، قورباغه ای وجود دارد که با اولین و کوچک ترین ضربه تبدیل به سفیده و زرده تخم مرغ می شود و هر گونه فعالیت در راه شناخت محتویات درون آن، مثلاروش ایکس ری همچنان قورباغه را تبدیل به محتویات معقول تخم مرغ کند! خوب این روش در هیچ حالتی تن به محک تجربه نمی دهد و نمی توان آن را به راستی آزمایی نهاد. حتی اگر چنین ادعایی درست باشد، علمی نیست. شاید بهتر باشد بگوییم چنین ادعایی را با روش های علمی نه می توان تایید و نه می توان رد کرد.

### شبه علم یعنی چه؟

شبه علم ادعاها و باورهایی است که ادعای علمی بودن دارند اما با روش های علمی فرسنگ ها فاصله داشته و در واقع به طور فریبنده ای از ادبیات و کلمات جهان علم برای بیان اموری خلاف واقع و تایید نشده استفاده می کنند. شاید مهم ترین خصوصیت آنها این باشد که تقریباً هیچ یک از ویژگی های علمی را که برای روش علمی ذکر شده اند دارا نیستند. هدف شبه علم جذب مخاطب غیرمتخصص و سوءاستفاده از عدم آگاهی آنها و در بسیاری از موارد سوءاستفاده های مالی از این ناآگاهی هاست. همه شبه علم ها خصوصیات تقریباً مشترکی دارند و همین مسئله سبب می شود که به آسانی از محتویات اصیل علمی تمایز یابند. شاید بخشی از آنچه را که به غلط از متافیزیک برداشت می شود، بتوان در دسته شبه علم قرار داد؛ اموری مانند انرژی درمانی، طالع بینی، فال قهوه، احضار ارواح، پیش بینی سرنوشت

علم به معنی Science، نوعی فعالیت سازمان یافته است که هدف آن تولید و ساماندهی دانش درباره جهان طبیعی با پدیده های طبیعی، بر مبنای امور تجربی و در قالب تبیین ها و پیش بینی های آزمون پذیر است. یعنی به عبارتی همان کاری است که دانشمندان در دانشگاه ها و مراکز تحقیقاتی و پژوهشی انجام می دهند. این فعالیت چند ویژگی منحصر به فرد دارد که آن را از حوزه های دیگر معرفت بشری متمایز می کند. یکی از مهم ترین ویژگی های نهاد علمی، گشتن به دنبال اطلاعاتی است که درک صحت و سقم آنها برای دیگران امکان پذیر باشد، یعنی آن اطلاعات در چنان شرایطی به دست آمده باشد که دیگر افراد صاحب صلاحیت نیز بتوانند مشاهدات مشابهی انجام دهند و ببینند که آیا همان نتایج به دست خواهد آمد یا نه. دومین ویژگی مهم روش علمی کنترل است؛ یعنی به کارگیری فرآیندی خاص برای کاستن از خطا، هم در مشاهدات و هم تفسیر نتایج تحقیقات. سومین ویژگی مهم روش علمی دقت در به کارگیری زبان است. از آنجا که بسیاری از کلمات و مفاهیم رایج در زبان معمولاً مبهم یا نامفهوم اند، در روش علمی سعی بر این است که از زبان به صورت دقیق و بدون ضد و نقیض گویی استفاده شود. ویژگی مهم دیگر، شک سازمان یافته است. در علوم تجربی تقریباً هیچ گزاره یقینی و نهایی وجود ندارد و فعالیت ها و محتویات علمی همیشه در فرآیند اصلاح و بهبود دادن قرار دارند. در علوم تجربی آزمایش ها صحت یک نظریه را تایید یا رد می کنند و هیچ وقت آن نظریه را اثبات نمی کنند. در واقع هر مشاهده که موید یک نظریه باشد در چه صحت آن نظریه را افزایش می دهد، یکی از





رد این شیوه پرداخت و نشان داد که هیچ مدرکی دال بر توانایی درمانی هومیوپاتی وجود ندارد و این شیوه فقط «اثر پلاسیبو» (Placebo Effect) یا داروی تلقینی دارد. مقالاتی که نتایج این تحقیقات را گزارش داده‌اند در سایت pubmed که یکی از مهم‌ترین و معتبرترین منابع علمی در حوزه پزشکی و سلامت است منتشر شده و در دسترس عموم است.

همچنین اواخر اسفند ۱۳۹۴ (مارس ۲۰۱۶) دانشگاه بارسلون اسپانیا اعلام کرد مقطع کارشناسی ارشد رشته پزشکی هومیوپاتی را به حالت تعلیق درآورده است. دانشگاه‌های سوئیل، کوردوا و ساراگوسا نیز از دیگر دانشگاه‌های اسپانیا هستند که در سال‌های اخیر دوره‌های مختلف تدریس هومیوپاتی را تعطیل کرده‌اند. تحقیقات فراوانی هم برای تایید و راستی آزمایشی موارد فراطبیعی و ماورایی انجام شده است اما تاکنون هیچ مرجع معتبر علمی صحت ادعای هیچ یک از آنها را تایید نکرده است. افرادی زیادی در اقصی نقاط جهان وجود دارند که ادعاهای عجیبی از قبیل ارتباط با مردگان، ارسال انرژی، در اختیار داشتن نیروهای ماورایی و... دارند.

جالب است که بعضی از نهادها و مراکز علمی جایزه‌های بزرگی در نظر گرفته‌اند برای اینکه شخصی بتواند در شرایط آزمایشگاهی و تکرارپذیر، صحت ادعاهای اینجینی را نشان دهد که تاکنون هیچ یک از این اشخاص موفق به اثبات صحت ادعاهای خود نشده‌اند. بنیاد جیمز رندی یکی از این نهادهاست که جایزه یک میلیون دلاری برای اثبات چنین ادعاهایی در نظر گرفته است.

به نظر می‌رسد فقدان مهارت تفکر نقادانه در دانش‌آموزان و دانشجویان و سطح پایین آگاهی عمومی از روش علمی و همچنین ضعف تفکر عقلانی از علل اصلی گرایش به چنین باورهایی است. شاید ترویج علم، عقلانیت و روش درست تفکر موثرترین سلاح برای مبارزه با باورهای مخرب این جنینی در جامعه باشد. مهم‌ترین حوزه‌ای که شیوه درست فکر کردن را به ما یاد می‌دهد، فلسفه است. «خرافات همه جهان راه آتش می‌کشد، فلسفه شعله‌وارا فرومی‌نشاند» (ولتر)

معلوم نیست مقصودشان آیا همان انرژی حاصل از امواج الکترومغناطیسی است که همه اشیاء پسته به دمای شان در طول موج‌های مختلف از خود ساطع می‌کنند یا نوع دیگری از انرژی است؟! از مراجع مشکوک و نامعلوم استفاده می‌کنند، مثلا می‌گویند دانشمندان ژاپنی اثبات کرده‌اند که... این روش ارجاع یکی از مشخصه‌های بارز ذکر منبع در شبه علم است و معمولا در آخر هم معلوم می‌شود که چنین دانشمندانی اصلا وجود خارجی ندارند.

ارجاع دقیق علمی یعنی به شما نام فرد، دانشگاه، تیم تحقیقاتی یا نام ژورنالی را که نتایج پژوهش در آن منتشر شده است، ارائه دهد. توطئه اندیشی، استفاده ناشیانه از کلمات ثقیل علمی مانند قیزیک کوانتوم، نسبیت، اشعه کیهانی و... تکیه بر همه‌چیز و شایعه به جای انتشار مدعاها و استدلالات متقن، تکیه بر تک نگاری تجربه‌های شخصی و طرح کردن قوانین تازه برای طبیعت از دیگر مشخصه‌هایی است که معمولا در عموم شبه علم‌ها یافت می‌شود.

### عزت چیست؟

واقعیت این است که به دلیل حجم عظیم ادعاهای شبه علمی در جهان، دانشمندان و محققان فرصت کافی برای بررسی همه آنها ندارند. در واقع بهتر است بگوییم وقت پژوهشگران بسیار با ارزش تر از آن است که به بررسی همه این توهمات بپردازند. با وجود این، بسیاری از این ادعاها با روش‌های علمی و توسط مراکز معتبر علمی مورد آزمون قرار گرفته‌اند. مثلا در مورد اثر داروهای هومیوپاتی تحقیقات مفصلی انجام شد و در هیچ یک از آنها هیچ اثر درماتی معناداری از این داروها اعلام نشد.

یکی از تازه‌ترین این گزارش‌ها هفته اول اسفند ۱۳۹۴ منتشر شد. بر اساس این گزارش، پروفسور پل گلازیو و گروهش از «دانشگاه یاند» استراليا در پژوهشی با حمایت «شورای ملی سلامت و تحقیقات پزشکی» این کشور، با تمرکز روی ۶۸ وضعیت مختلف سلامت از مجموع ۵۷ بازنگری نظام‌مند، ۱۷۶ آزمایش هومیوپاتی درمانی به بررسی تایید یا

و بیان ویژگی‌های شخصی بر اساس ماه تولد، چاکراهی بدن، انرژی‌های فراکیهانی، و اموری از این دست که در مواقع لزوم همه ادعای علمی بودن دارند و در مواقعی دیگر می‌گویند هنوز دانش بشری به این چیزها دست پیدا نکرده است. در دی‌گرام زیر بعضی از ویژگی‌های آنها را مرور می‌کنیم.

### این به محک تجربه نمی‌دهند

از عبارات مبهم شبه علمی استفاده می‌کنند که معنای مشخصی ندارد. مثلا وقتی می‌گویند انرژی امواج،

## آیا خرید کردن به شما آرامش می‌دهد؟

خود را به دقت تحت نظر بگیرید به عنوان مثال بهتر است فهرستی از لوازم خریداری شده تهیه کرده و برآورد هزینه کنید و سعی نمایید با اطمینان یک مشاور، روش‌های جایگزینی برای تخلیه روانی خود در موقعیت‌های استرس‌زا پیدا کنید.



مهدی امامی روان‌شناس درباره دلایل خرید افراطی، گفت: افراد در مواجهه با مسائل و فشارهای روحی، واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. این واکنش‌ها باعث تخلیه روانی شده و فشار روحی را کم می‌کند.

اختلال خرید افراطی یکی از روش‌هایی است که برخی افراد برای رهایی از تنش‌ها ممکن است به آن مبتلا شوند. این افراد به محض تحت فشار گرفتن، راهی بازار شده و چیزهایی می‌خرند که ممکن است هرگز به آن نیاز پیدا نکنند.

این کارشناس با اشاره به اینکه اغلب مبتلایان این اختلال را زنان تشکیل می‌دهند، گفت: این گونه افراد برای کم کردن استرس خود باید راهکارهای دیگری را پیدا کنند. در غیر اینصورت این حالت شدیدتر شده و علاوه بر ضررهای اقتصادی، آسیب‌های روحی زیادی را به فرد وارد خواهد کرد و آنان را به خریدهای غیرضروری معنادار می‌کند.

طبق نظر به رفتارشناسان، خرید کردن باعث هیجان و نشاط آنی در فرد می‌شود و تأثیری مانند مسکن‌ها بر فرد می‌گذارد. در اغلب اوقات به دلیل عدم شناخت این اختلال، افراد مبتلا در صدد درمان آن بر نمی‌آیند.

غلام‌اعتماد به خرید این است که این افراد دقیقا نمی‌دانند به چه چیزی نیاز دارند یا پس از خرید کردن، پشیمان شده و در صدد بازگرداندن اجناس برمی‌آیند. برای درمان این اختلال لازم است این گونه افراد در برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا تجدیدنظر کرده و رفتارهای



# قصه‌هایی از هزار توی دادگاه خانواده



## در راهروی دادگاه خانواده

شاید تاکنون گذرستان به دادگاه خانواده نرفته‌اید اما بی‌شک در حین عبور از خیابان‌های شهر، از جلوی یکی از آن‌ها گذر کرده‌اید و چه بسا در حین این عبور، شلوغی و همه‌همه آن برای لحظه‌ای ذهنتان را به خود مشغول کرده باشد. اینجا دادگاه خانواده است؛ جایی که مراجعان آن، خود را به هر دلیلی در بن‌بست زندگی زناشویی می‌بینند و تصور می‌کنند با صدور حکم طلاق، راهی برای برون‌رفت از این بن‌بست یافته‌اند. کافی است کمی کنجکاو باشی برای یافتن دلایل حضور مراجعان و پله‌های دادگاه را طی کنی و پس از انجام مراحل بازرسی، وارد مجتمع شوی. آن وقت است که خیل آدم‌هایی را می‌بینی که به زعم خودشان به ایستگاه آخر قطار زندگی مشترک رسیده‌اند. صدای همه‌همه آدم‌ها باعث گیج شدنت می‌شود؛ مردان و زنانی را می‌بینی که بیشترشان بدون توجه به محیط اطراف کاغذبازی‌های معمول را انجام می‌دهند یا اینکه پشت درب اتاق‌ها منتظر رسیدگی به پرونده‌شان هستند.

### طلاق به دلیل اعتیاد به شیشه

بیرمردی با چهره آفتاب‌سوخته جلوی درب یکی دیگر از اتاق‌ها نشسته است؛ هر از گاهی سرکی به داخل اتاق می‌کشد و باز بیرون در منتظر می‌ماند. با او هم کلام می‌شوم می‌گوید: اهل چناران هستم و برای طلاق دخترم به دادگاه آمده‌ام. دخترم ۲۲ سال دارد و سه سال پیش از نوجوانی کرده است اما همسرش به شیشه اعتیاد دارد و به فکر کار و زندگی نیست؛ چند بار خواسته اعتیاد خود را ترک کند اما دوباره به سراغ مواد مخدر رفته است. حدود هشت ماه پیش برای طلاق اقدام کردیم اما خبری از داماد نیست و به دادگاه نمی‌آید. به هر طرف از راهروهای هزار توی دادگاه که نگاه کنی، قصه متفاوتی از زندگی آدم‌ها را می‌توانی از لابه‌لای صحبت‌ها بشنوی. آدم‌هایی که برای دادخواهی آمده‌اند و خود را محق آن می‌دانند.

### همسر هم به کارش معشاش است

کنار درب یکی از اتاق‌ها دو خانم نشسته‌اند؛ یکی از آنان با صدایی آرام برای دیگری از مشکلاتش می‌گوید و او نیز هر از گاهی در پاسخ، تنها سرش را به نشانه تأیید تکان می‌دهد. او که به گفته خودش اکنون ۳۱ سال دارد، ۱۰ سال قبل ازدواج کرده که از این مدت، تنها پنج سال آن، زندگی مشترک و زیر یک سقف بوده است. وی عدم سازگاری را دلیل اصلی درخواست طلاق خود ذکر می‌کند و می‌گوید: همسر هم به کار خود معنادار است و خانه برای او فقط یک خوابگاه محسوب می‌شود؛ او زن را برده خود می‌داند، به خانواده‌ام توهین می‌کند، در طول زندگی مشترک به لحاظ روحی آسیب بسیاری دیده‌ام با این حال برای ادامه زندگی تلاش کردم، تبعات جنایی را می‌دانم اما اکنون چاره دیگری ندارم.

### همسرم بچه‌دار نمی‌شود

گوشه سمت راست سالن آقایان نشسته که به گفته خودش ۳۳ سال دارد. چهره‌اش آرام به نظر می‌رسد. می‌گوید: ۱۱ سال پیش ازدواج کردیم و ۹ سال زندگی مشترک داشته‌ایم. همسرم بچه‌دار نمی‌شود و الان هم خودش درخواست طلاق داده است. سویی یا بیان اینکه همسر از حدود دو سال پیش رفته است، اظهار می‌کند: من حدود یک سال پیش ازدواج موقت کردم و اگرچه از دوام بدون حکم دادگاه بود اما همسر در جریان است. امروز قرار است حکم طلاق صادر شود و من هم تصمیم دارم ازدواج موقت را به دائم تبدیل کنم.



### دومین طلاق در ۴۰ سالگی

کمی آن طرفتر خانمی نشسته که در حال نوشتن چیزی است؛ ۴۰ سال دارد و برای جدایی از همسر دومش به دادگاه مراجعه کرده است. می‌گوید: همسر اولم بی‌مسئولیت، رفیق‌باز و خوش‌گذران بود و همین مسائل باعث شد پس از ۱۴ سال به طلاق تن دهم. ۱۰ سال بعد دوباره ازدواج کردم. زندگی مشترک من با همسر دوم تنها چهار ماه طول کشید و پس از آن رفت و اکنون حدود دو سال است که دیگر خبری از او ندارم و امروز قاضی حکم طلاق غیابی را صادر کرده است.

## برآورده نشدن نیازهای جنسی عامل ۴۰ درصد طلاق‌ها

این وکیل پایه یک دادگستری ادامه می‌دهد: با توجه به پرونده‌هایی که داریم عدم توجه زوجین به نیازهای جنسی علت وقوع بین ۳۰ تا ۴۰ درصد طلاق‌هاست که این هم به نظر من ریشه در مشکلات مالی دارد؛ زیرا مشکلات اقتصادی به مرد و زن فشار می‌آورد و باعث می‌شود نتوانند نیازهای جنسی یکدیگر را تأمین کنند. مرد با زن در این موارد بی‌تفاوتی را علت طلاق عنوان می‌کند اما با بررسی بیشتر متوجه می‌شویم منظور از این بی‌تفاوتی، عدم تأمین نیازهای جنسی است. سردی در روابط جنسی الزاماً ممکن است به خیانت منجر نشود اما در برخی موارد به طلاق منجر می‌شود. مردان در حالت‌های خانواده، اعتیاد، عدم پایداری زوجین به مسئولیت‌های زندگی را از دیگر دلایل دیگر طلاق عنوان کرد. مردان به خلاقانه‌های قانونی موجود در امر طلاق اشاره می‌کنند و می‌گویند: قوانین ما همیشه با بسیار سخت‌گیرانه است یا بسیار ساده؛ آسان بودن قوانین طلاق باعث افزایش آمار در این زمینه شده است و زوجین ظرف یکی دو ساعت می‌توانند حکم طلاق بگیرند. از طرف دیگر در طلاق‌های یک طرفه قوانین بسیار سخت‌گیرانه است و صدور حکم طلاق ممکن است دو تا سه سال طول بکشد. با تصویب قانون حمایت از خانواده در سال ۹۲ برخی از این خلاءهای قانونی رفع شد اما این قانون به درستی اجرا نمی‌شود و لازم است برای کاهش آمار طلاق تدابیر جدی اندیشیده شود. اگرچه زمان، نزدیک شدن به پایان وقت اداری را نشان می‌دهد اما راهروهای هزار توی این مجتمع همچنان شلوغ و پرزدحام است و باز هم به هر طرف که سر بچرخانی، حکایتی جدید است و دردناک.

## و باز هم اعتیاد

مادری که گویا دخترش را برای انجام اقدامات مربوط به طلاق همراهی می‌کند، می‌گوید: دخترم ۲۰ سال دارد و حدود یک سال پیش ازدواج کرده است. سه ماه بعد از عقد متوجه شدیم همسر او اعتیاد دارد و اکنون حدود هشت ماه است که برای طلاق توافقی اقدام کرده‌ایم، اما چون از همسرش خبری نیست، درخواست طلاق غیابی داده‌ایم. در میان شلوغی‌های این مجتمع مشاهده در گوی‌های لفظی آن قدر زیاد است که عادی به نظر می‌رسد اما در این میان صدای زن و مرد جوانی بلندتر از بقیه است؛ هر دو به ظاهر حدود ۲۵ سال دارند. مشاجره لفظی آن‌ها به درگیری فیزیکی منجر می‌شود. پس از اینکه کمی آرام می‌شوند، به سرافشان می‌روم اما هیچ یک تمایلی به صحبت ندارند و اصرار بیش از این فایده‌ای ندارد.

## مشکلات اقتصادی علت اصلی جدایی

حضور وکلای نیز در این دادگاه بررتک است. حسین مرادیان، وکیل پایه یک دادگستری علت اصلی وقوع طلاق را در جامعه، توقعات بیش از حد زوجین می‌داند و می‌گوید: بیشتر افرادی که برای طلاق مراجعه می‌کنند عدم تفاهم اخلاقی را علت درخواست خود برای جدایی ذکر می‌کنند اما در واقع توقع بیش از حد زوجین از یکدیگر عامل اصلی است که این امر دلایلی از قبیل مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی داشته و ریشه در مشکلات اقتصادی زوجین دارد. وی معتقد است بیشتر دلایلی که زوجین برای طلاق خود مطرح می‌کنند از قبیل اعتیاد عدم تفاهم و - علت واقعی نیست و این مسائل تنها به عنوان سرپوش‌هایی استفاده می‌شود.



## شوهرم دیگر بچه‌داری نمی‌کند، طلاق می‌خواهم!

اختلاف زوج جوان بر سر کارهای خانه آنها را به دادگاه کشاند



## در راهروی دادگاه خانواده

طلاق: خط پایان مسابقه در جاده چشم و هم‌چشمی

## زنم به خاطر پولدار بودن برادرم مدام غرمی زند

هاور کنید دلم به این جناب‌های راضی نیست ولی غرورم اجازه نمی‌دهد که بیشتر از این به زندگی مشترک ادامه بدهم؛ زیرا دیگر تحمل گوشه‌کتابخانه‌های زنم را ندارم. من دیگر تحمل تحقیر را ندارم. آن هم به خاطر مشکلی که راه جنس دست من نیست. اصلاً حالا که همسرم برای طلاق مصمم شده است، من هم نمی‌خواهم مانع او شوم و شاید برای ما ۲ نفر، خوشبختی جای دیگری است. این گوشه‌ای از صحبت‌های مردی است که در کنار همسرش و در سال انتظار دادگاه خانواده نشسته است تا با طلاق توافقی به یک سال و نیم زندگی مشترکش پایان دهد. زندگی‌ای که فرزند و تشبیه‌های زیادی داشته است و مفاخره‌ها به سرانجام خوب و خوشی نخواهد رسید.

راحله خیلی غمگین است. روی نمکت شنبه ۲۶۸ دادگاه خانواده تهران نشسته است و به گذشته‌اش و به روزهای اول زندگی‌اش با ناصر فکر می‌کند؛ روزهایی که ناصر برایش می‌مرد و حاضر بود هر کاری بکند تا راحت احساسی ناراحتی نکند. او اجازه نمی‌داد راحت درهای به خودش سختی دهد. از خستگی و ناراحتی راحت ناراحت می‌شد و خودش را به آب و آتش می‌زد تا حال همسرش خوب شود، اما حالا که هفت سال از زندگی مشترکشان گذشته است راحت دیگر توجهی از سوی شوهرش احساسی نمی‌کند. ناصر دیگر مثل گذشته نیست و در هیچ کاری به او کمک نمی‌کند. زندگی ناصر و راحت آن قدر زیاندار فامیل بود که هیچ کس تصور نمی‌کرد آنها روزی پایشان به دادگاه خانواده باز شود و درخواست طلاق توافقی بدهند. آن هم با وجود به دنیا آمدن فرزندشان. سؤال قاضی عموزادی، راحت را از افکارش بیرون می‌آورد. قاضی از ناصر و راحت می‌پرسد: چرا می‌خواهید از هم جدا شوید؟ ناصر و راحت هر دو سکوت می‌کنند. چند لحظه می‌گذرد تا اینکه راحت به حرف می‌آید و به قاضی می‌گوید: آقای قاضی شوهرم تا زمانی که توجهی من و من و زندگی مشترکمان کم شده است. او نسبت به من و فرزندمان بی‌توجهی می‌کند و این موضوع مرا خیلی آزار می‌دهد. هفت سال است که با او ازدواج کرده‌ام. من و ناصر عاشق هم بودیم و با وجود مخالفت خانواده‌هایمان هر سختی را تحمل کردیم تا با هم ازدواج کنیم. زندگی من و ناصر اوایل خیلی خوب و رویایی بود. ناصر هر کاری می‌کرد تا من خوشحال شوم. مرتب به من محبت می‌کرد. هر چه می‌خواستم برآیم فراهم می‌کرد و اجازه نمی‌داد دست به سیاه و سفید بزنم. او همیشه در کارهای خانه کمک می‌کرد و هیچ وقت اجازه نمی‌داد من احساس خستگی کنم. ناصر خیلی به من توجه می‌کرد و اهمیت می‌داد. خودش عاشق کارهای خانه و حتی آشپزی بود و وقتی می‌خواستم کار خانه انجام دهم او اجازه نمی‌داد تا اینکه چند سال گذشت و من متوجه شدم باردار هستم. این خبر ناصر را آن قدر ذوق‌زده و خوشحال کرد که چند شب مهمانی ترتیب داد. ناصر عاشق بچه بود و همیشه دوست داشت ما هر چه زودتر صاحب یک فرزند شویم. او برای پدر شدن لحظه‌شماری می‌کرد، اما من دوست نداشتم و می‌خواستم کمی وضع مالی و زندگی‌مان بهتر شود تا بتوانیم فرزندمان را با خیالی راحت به دنیا بیاوریم و بزرگ کنیم. تا اینکه ناصر بالاخره به آرزوی رسید و ما صاحب فرزند شدیم.

### اخلاق این آقا عوض شده

او آن قدر خوشحال بود که همیشه در کارهای بچه به من کمک می‌کرد و اجازه نمی‌داد من سختی بکشم. وقتی فرزندمان به دنیا آمد مریض بود و مرتب گریه می‌کرد و از همان روز اولی که به دنیا آمد همیشه در حال گریه کردن بود و ما را خیلی اذیت می‌کرد. شب‌ها من و ناصر نمی‌توانستیم بخوابیم. آن روزها ناصر خیلی به من کمک می‌کرد و اجازه نمی‌داد تهایی کارهای بچه را انجام دهم، اما حالا که هفت ماه از به دنیا آمدن فرزندمان می‌گذرد اخلاق ناصر عوض شده است. او دیگر به من و بچه‌هایم اهمیت نمی‌دهد و در کارهای خانه و بچه کمک نمی‌کند. من به تنهایی هم باید تا صبح مراقب فرزندمان باشم، هم او را آرام کنم و هم کارهای خانه را انجام دهم. ناصر یکدفعه و بی‌دلیل بی‌تفاوت شد و همه چیز را رها کرد. نه در کارهای خانه کمک می‌کند و نه در بچه‌داری. این کارش مرا خیلی عصبی کرده است. هر چه دلباش را می‌پرسم ناصر حرفی نمی‌زند و می‌گوید خسته است. زندگی ما به دلیل کارهای ناصر به میدان جنگ تبدیل شده و هر روز با هم دعوا داریم. هر چه به او می‌گویم کمی کمک کند فایده ندارد و دعوا به راد می‌اندازد.

### آقای قاضی! زنم خیلی پر توقع شده

در همین لحظه ناصر که تا آن زمان سکوت کرده بود، حرف‌های همسرش را قطع می‌کند و می‌گوید: آقای قاضی همسرم خیلی پر توقع شده است و از من زیادی انتظار دارد. من باعث شدم او خیلی لوس شود و در همه کارهایش از من توقع کمک داشته باشد. یک بار که کاری را برایش انجام نمی‌دهم با من دعوا می‌کند و شروع می‌کند به داد و فریاد و جنگ و دعوا که چرا به من کمک نمی‌کنی. از وقتی هم که دخترمان به دنیا آمده، راحت عصبی‌تر و پرخاشگرتر از قبل شده و حوصله بچه‌داری ندارد. من از صبح زود تا شب سر کار می‌روم و شب‌ها هم خسته به خانه می‌آیم. دیگر نمی‌توانم تا صبح بیدار بمانم و بچه‌داری کنم. به نظرم این کارها وظیفه همسرم است و من تنها باید بیرون از خانه کار کنم. توقع همسرم از من زیادی است و من نمی‌توانم این موضوع را تحمل کنم. من همسر و فرزندمان را دوست دارم و همیشه هم برایشان سنگ تمام گذاشتم. ولی راحت آن قدر بی‌معرفت است که تمام کارهایی که در زندگی برایش انجام داده‌ام، نادیده گرفته و به خاطر این موضوع بی‌اهمیت پای هر دویمان را به دادگاه خانواده باز کرده است.

### مرد: بی‌تفاوت نشدم! فقط سرم کمی شلوغ‌تر شده است

راحله در جواب صحبت‌های همسرش می‌گوید: این موضوع بی‌اهمیت نیست. تو نسبت به من بی‌تفاوت شده‌ای و من نمی‌توانم این موضوع را تحمل کنم. چنین زندگی برای من قابل تحمل نیست. حاضرم جدا شوم، ولی این گونه زندگی نکند. ناصر نیز می‌گوید: تو اشتباه می‌کنی. من بی‌تفاوت نشده‌ام. فقط سرم کمی شلوغ‌تر شده است. در این لحظه قاضی عموزادی سعی می‌کند این زوج را از طلاق منصرف کند. با آنها صحبت می‌کند و راحت و ناصر نیز که از همان ابتدا متخصص بود تا دلشان دوست نماند از هم جدا شوند با اسرارهای قاضی از طلاق منصرف شدند. این زوج در شنبه ۲۶۸ دادگاه خانواده با هم آشتی کردند و هر دویشان با خوشحالی دادگاه را ترک کردند.

### کاش تحقیق می‌کردم

مرد بعد از اینکه کیف ساموستش را روی پایش می‌گذارد می‌گوید: تقریباً ۲ سال پیش بود که در یک اداره استخدام شدم و تصمیم به ازدواج گرفتم. ابتدا از خانواده‌ام خواستم که برای من آستین بالا بزنند و به خواستگاری بروند. مادر و خواهرم ۶ ماهی به خواستگاری دخترهای مختلفی می‌رفتند تا اینکه یک دختری را پسندیدند و از من هم خواستند که برای آشنایی بیشتر در جلسه دوم خواستگاری همراه آن‌ها بروم. زمانی که در جلسه اول خواستگاری با او صحبت کردم، احساس کردم که از جهات مختلف با او و خانواده‌اش تناسب دارم؛ بنابراین از مادرم خواستم که موضوع را جدی‌تر ببگیری کند تا بالاخره بعد از یک ماه با یکدیگر عقد کردیم. یادش بخیر! چه روزهای خوبی را در کنار هم گذراندیم. ولی، کاش قبل از ازدواج کمی بیشتر درباره روحیات و رفتارهای همسرم تحقیق می‌کردم تا امروز اینجا نمی‌بودم! کاش آن روزها از خواهرم می‌خواستم از چند نفر از دوستان نزدیک همسرم درباره میزان علاقه او به پول و مادیات پرس و جو کند.



### زنم یا جاری‌اش چشم و هم‌چشمی دارد

در این لحظه مرد کمی صدایش را بلندتر می‌کند و می‌گوید: چرا انکی مغلطه می‌کنی. آقای خبرنگار، تنها مشکل ما چشم و هم‌چشمی‌های همسرم است. ما دوران عقد بسیار خوبی داشتیم، اما از روزی که به خانه خودمان رفتیم، او مرتب با جاری‌اش چشم و هم‌چشمی می‌کند. مرتب در حال غر زدن است و همیشه نگاه می‌کند، ببیند که جاری‌اش چه می‌خورد و چه می‌پوشد تا از او تقلید کند و من را به دردسر بیندازد.

### به نظرم شخصیت فقط با پول به دست می‌آید

زن که به صحبت کردن نامالایی ندارد، با صدایی آهسته که به سختی شنیده می‌شود می‌گوید: فقط بخت پول نیست. بحث شخصیت و اعتبار آدم است که بدون پول، زیر سؤال می‌رود. اصلاً بی‌خیال من حرفی نزن!

### دوست ندارم در مقابل برادرت کم بیاوری

زن با شنیدن صحبت‌های شوهرش می‌گوید: «بعد بار گفتم، تگو تقلید! من فقط دوست ندارم که در مقابل برادرت کم بیاوری. تو و برادرت از یک خانواده هستید و من نمی‌توانم بزدلی‌های همسر برادرت را تحمل کنم. اصلاً اگر نمی‌توانستی خرج من را بدهی، چرا به خواستگاری‌ام آمدی. تو باید قبل از ازدواج در این باره فکر می‌کردی تا امروز این مشکل به وجود نمی‌آمد.»

### زنم به خاطر پولدار بودن برادرم مدام غر می‌زند

مرد در حالی که با دست روی پیشانی‌اش می‌زند می‌گوید: برادرم وضع مالی خیلی خوبی دارد و همسرش هم پولدار است، اما من یک کارمند هستم و در آمد خیلی زیادی ندارم؛ بنابراین نمی‌توانم همان زندگی را که برادرم دارد برای همسرم فراهم کنم. ولی او گوشش به این حرف‌ها بندکار نیست و مرتب غر می‌زند که چرا جاری‌اش فلان چیز را دارد ولی او ندارد. نمی‌دانم گناه من چیست که پولدار نیستم. اصلاً من هم دیگر خسته شدم و تصمیم به جدایی گرفتم.»

### ازدواج ما از اول اشتباه بود

این بار زن صحبت‌های شوهرش را قطع می‌کند و می‌گوید: «دروغ می‌گویند او خیلی خودخواه و خودرایی است و اصلاً به خواسته‌های من توجهی نمی‌کند. من فقط چیزهایی که دوست دارم از شوهرم می‌خواهم تا برآیم بخیر، اما او به خواسته‌های من توجه نمی‌کند. اصلاً ازدواج ما از اول اشتباه بود و بهتر است هرچه زودتر از هم جدا شویم.»





**از دوران**  
 باستان تا امروز سنگ‌های  
 قیمتی طرفداران زیادی دارند. دلیل این  
 ماجرا همزیستی بی‌پایه و کمیابی این سنگ‌های معدنی است.  
 در گذشته خیلی از اقوام از سنگ‌های قیمتی به عنوان دارو  
 استفاده می‌کردند و بعضی دیگر تصور می‌کردند این سنگ‌ها به  
 آنها قدرت و شجاعت می‌بخشند. با گذر زمان در سنی بالاتر سنی  
 تمام این تصورات ثابت شد اما هیچ وقت از طرفداران آنها کم نشد.  
 در دنیای امروز هم این سنگ‌ها عامل تعیین‌کننده‌ای در ثروت‌اشخاص  
 و دولت‌ها هستند و نقش زیادی در زیبایی پوشش دارند. سنگ‌های  
 قیمتی به سبب گسترده‌ی رنگ‌ها و طرح‌های شان کار برده‌های  
 زیادی دارند و در انگشتر و دستبند و گردنبند و... استفاده  
 می‌شوند. به همین خاطر این هفته سراغ معرفی این  
 سنگ‌ها و ویژگی‌های شان رفتیم تا با خواص شان  
 و نکات مهم در خرید آنها بیشتر آشنا  
 شوید.

**جوشانده زمرد؛ علاج صرع و درمان اسهال خونی**

# خواص و ویژگی‌های سنگ‌های قیمتی



**عقیق؛ در دست مذهبی‌ها**  
 ◆ رنگ: سرخ، زرد، سفید و...  
 ◆ نکات مهم در خرید: برای این که سنگ‌های مشابه به اسم عقیق به شما فروخته نشود، بدانید که عقیق با آتش سوزانده نمی‌شود و روی شیشه خط می‌اندازد. ضمناً تکین عقیق در مقابل نور اشکالی همچون حباب یا کندوی زنبور از خود نشان می‌دهد و شی نوک

تیز روی انگشتر عقیق اثری ندارد عقیق یمنی یا عقیق یمن گران‌ترین نوع عقیق است اما فقط فروشنده‌گان خیره‌تولایی تشخیص عقیق یمن از باقی عقیق‌ها را دارند به خاطر همین خیلی از اوقات فروشنده‌های مختلف در مورد مبدأ یک سنگ نظرات مختلفی دارند پس از تشخیص مبدأ عقیق مهم‌ترین عامل ارزش‌گذاری این سنگ، رنگ آن است. عقیق سرخ و زرد و کبود از باقی عقیق‌ها گران‌تر است اما متأسفانه در چندسال اخیر سنگ‌های عقیقی وارد کشور شده که در چین رنگ‌شده‌اند تشخیص این سنگ‌ها از اصل آن کاری بسیار مشکل است و فقط باید پیش یک فرد خیره و معتمد رفت تا درباره رنگ آن اطمینان پیدا کرد.

◆ **طرز نگهداری:** نگهداری از انواع سنگ‌های عقیق ساده است. آنها با هیچ چیزی ناسازگاری ندارند. برای مراقبت از این سنگ کافی است هر از گاهی آن را با آب شستو دهید و برای مدت کوتاهی زیر نور خورشید بگذارید تا تقویت شود.  
 ◆ **خواص:** سنگ عقیق گردش خون را منظم می‌کند و در صورت زخمی شدن از خونریزی شدید جلوگیری می‌کند. علاوه بر اینها معصومین در احادیث و روایات زیادی مردم را به استفاده از سنگ عقیق توصیه کرده‌اند.



**فیروزه؛ نگذار بمیرد**  
 ◆ رنگ: آبی آسمانی  
 ◆ نکات مهم در خرید: فیروزه نیشابور بهترین و معروف‌ترین مدل این سنگ است اما فیروزه مصر و آمریکا... هم به وفور در بازار وجود دارند. برای تشخیص فیروزه نیشابور از باقی فیروزه‌ها توجه کنید که رنگ فیروزه نیشابور ملایم‌تر از باقی فیروزه‌هاست. ضمن این که فیروزه نیشابور معمولاً هیچ وقت آبی یکدست نیست و ترکیبات معدنی نقش‌های مختلفی روی سنگ ساخته‌اند. در صورت یکدست بودن سنگ، قیمت آن سر به فلک می‌زند.

◆ **طرز نگهداری:** رنگ فیروزه هنگام خرید آبی ملایم و روشن است اما بسته به نوع نگهداری صاحبش ممکن است تغییر رنگ دهد. اگر سنگ فیروزه با چربی و مواد شوینده برخورد داشته باشد به سمت سبز تغییر رنگ می‌دهد و مدتی پس از تغییر رنگ، خواصش به طور کامل از بین می‌رود و به اصطلاح می‌میرد. اما اگر همین سنگ از چربی و مواد شوینده دور و به طور مرتب با آب دراز تباط باشد رنگ آبی‌ش برنگ‌تر می‌شود و در طول یک بازه یک تا سه ساله با تثبیت شدن همسنگی رنگ آبی آن ارزشش چند برابر می‌شود.

◆ **خواص:** فیروزه و مشتقاتش خواص دارویی زیادی دارند و با توجه به ویژگی مغناطیسی‌اش روی قلب، چشم‌ها و کبد تأثیر مثبت دارد. برای مثال فیروزه با منظم کردن گردش خون به عملکرد قلب کمک می‌کند یا سرمه فیروزه چشم‌ها را تقویت می‌کند.



با یک هزینه چند ده هزار تومانی یک انگشتر در خوب داشته باشید.  
 ◆ **طرز نگهداری:** در بعضی از کتاب‌های تخصصی سنگ‌های قیمتی آمده که برای نگهداری در باید آن را هر ماه یک تا دو بار در آب روان شست و بعد مقابل نور خورشید قرار داد تا خشک شود و انرژی‌ش را به دست آورد.  
 ◆ **خواص:** احادیث و روایات زیادی در مورد این سنگ وجود دارد و معصومین زیادی انگشتر

این سنگ را توصیه کرده‌اند. علاوه بر این پزشکان سنتی معتقدند در نجف آرامش بخش بوده و جریان خون را تحریک می‌کند و در درمان کمردرد و سردردهای مزمن نیز موثر است.

**در باضمه بخوانید!**  
 ◆ رنگ: شیشه‌ای بی‌رنگ، شیشه‌ای مایل به قرمز (در حسپتی)  
 ◆ نکات مهم در خرید: در سنگ گرانی نیست و اگر راه‌تان به عراق و شهر نجف افتاد می‌توانید تکه سنگ‌های آن را با قیمت پایینی تهیه کنید تا آن را به یک سنگ‌تراش ماهر بدهید که برای تان یک تکین بسازد، در صورتی هم که می‌خواهید این سنگ را آماده تهیه کنید بسته به طرح و نقش سنگ می‌توانید



### الماس؛ سخت‌ترین ماده



♦ رنگ: الماس جنس و رنگ شیشه‌ای دارد و بسته به معدنش می‌تواند هر رنگی داشته باشد!

♦ نکات مهم در خرید: تراش الماس، بیشترین اثر را در میزان درخشش و تلالو و صد البته قیمت آن دارد. اگر الماس از رنگ، خلوص و شفافیت خوبی برخوردار باشد، تراش بد باعث تیره

به نظر رسیدن آن می‌شود. بسیاری از جواهرشناسان معتقدند که تراش الماس، مهم‌ترین کار روی آن است. اندازه عرض و ارتفاع دانه الماس بیشترین اثر را در عبور نور از الماس و خروج آن به صورت برق و درخشش دارد، به طوری که اگر تراش به نحوی باشد که دانه الماس ارتفاع کمی داشته باشد نور از سطح زیرین الماس خارج شده و الماس درخشش خود را از دست می‌دهد، همچنین اگر تراش طوری باشد که ارتفاع دانه الماس زیاد باشد، نور از اطراف پراکنده شده و الماس تیره و کدر به نظر خواهد رسید. به همین خاطر در خرید الماس باید با یک متخصص مشورت کرد و از خوش تراش بودن آن مطمئن شد.

♦ طرز نگهداری: برای شستشوی الماس دوروش کلی و ساده وجود دارد. در روش اول باید نگین را با آب گرم و مایع پاک‌کننده ملایم با یک برس نرم غیر فلزی پاک کرد. سپس آن را با آب گرم شست و با یک پارچه نرم بدون پرز خشک کنید. در روش دوم هم الماس باید در یک فنجان که نیمی از آن با آب سرد نصف دیگران با پاک‌کننده‌های خانگی آمونیاک پر شده قرار گیرد و پس از ۳۰ دقیقه با یک برس نرم پاک شود.

♦ خواص: الماس سخت‌ترین ماده شناخته شده در دنیاست که ویژگی‌های خاصی مانند درخشندگی بالا، نیمه رسانایی و... دارد و به خاطر همین ویژگی‌ها در تجارت جواهرات و صنعت استفاده‌های زیادی دارد. این سنگ از گذشته بسیار دور استفاده‌های زیادی داشته و برای مثال در دوران باستان، رومی‌ها باور داشتند که در جنگ، الماس برای آنها جرات و شجاعت می‌آورد. کاهنان اعظم بهبود الماس را هنگام تصمیم‌گیری در مورد گناهکار یا بیگانه بودن متهمان به کار می‌بردند و... البته امروزه تقریباً هیچ کدام از این تفکرات رواج ندارد و ویژگی‌های ظاهری و صنعتی الماس باعث ارزش آن شده است.

### زمرد؛ گرانبیست



♦ رنگ: سبز

♦ نکات مهم در خرید: مهم‌ترین عامل زمرد در خرید و فروش، گرید آن است. گریدهای زمرد به پیرنگی و کمرنگی آن و میزان شفافیت سنگ بستگی دارد. کلا زمرد سنگ ارزانی نیست و از آنجا که بیشتر توسط خانم‌ها و همراه طبل‌مورد استفاده قرار می‌گیرد، قیمت بالایی دارد.

♦ طرز نگهداری: زمرد در مقابل حرارت ضعیف است و ممکن است به خاطر گرما ترک بخورد. بنابراین باید هنگام حرارت دادن یا سوار کردن نگین دقت کرد.

جواهر فروشان بسیاری از زمردها را برای اصلاح رنگ یا پر کردن شیارها جرب می‌کنند. این روغن به مرور زمان یا با حرارت خشک می‌شود و ممکن است بعضی نقاط زمرد بر اثر نشستو حالت سفیدی یا سفیدک پیدا کند که می‌توان آن را دوباره به وسیله یک قلم و کمی پنبه آغشته به روغن زیتون اصلاح و شفاف کرد.

♦ همان‌طور که اشاره شد زمرد گوهری شکننده است. به خاطر همین هنگام جابجا کردن آن باید نهایت دقت را داشت. چون اگر روی سنگ بیفتد، ممکن است خرد شود. علاوه بر اینها زمرد بر اثر مجاورت با آب شفافیت خود را از دست می‌دهد و برای بازیابی شفافیتش باید زیر نور خورشید قرار گیرد تا به اصطلاح شارژ شود.

♦ خواص: در فرهنگ‌های مختلف، اعتقادات متفاوتی درباره زمرد وجود دارد و خواص جادویی حیرت‌آوری برای آن متصور بوده‌اند؛ برای مثال مصریان باستان در دهان مردم زمرد قرار می‌دادند تا در آن دنیا بهتر صحبت کند. آنها علاوه بر این، برای درمان چشم از آن استفاده می‌کردند. پزشکان هم زمرد را برای پانزهر و درمان بیماری‌های معده به کار می‌بردند. البته در حال حاضر هم بعضی از پزشکان به خواص درمانی زمرد اعتقاد دارند و جوشانده زمرد را برای علاج سرطان یا برای علاج سرع و همچنین درمان اسهال خونی تجویز می‌کنند.

### یاقوت؛ یادانه‌های ریز سیاه

♦ رنگ: قرمز تیره

♦ نکات مهم در خرید: در طول تاریخ سنگ‌های زیادی وجود داشته‌اند که به خاطر شباهت به یاقوت به جای آن استفاده می‌شدند اما در سال‌های اخیر این میزان به خاطر تست‌های آزمایشگاهی بسیار کاهش یافته اما هنوز هم بعضی وقت‌ها این اشتباهات رخ می‌دهد.

به همین خاطر لازم است هنگام خرید یاقوت چند نکته را بدانید؛ نگین یاقوت سرخ بزرگ با کیفیت بالا و بدون ناخالصی بسیار نادر و گران قیمت است.

بنابراین اگر چنین سنگ قرمزی را در ابعاد بزرگ مشاهده کردید، بدانید که یا یاقوت مصنوعی است یا سنگ گارنت یا ال (سیبیل) مصنوعی است. علاوه بر این، تنها راه شناخت یاقوت اصل این است که به داخل نگین دقت کنید. اگر در داخل سنگ یاقوت ناخالصی وجود داشته باشد یا به طور دقیق‌تر دانه‌های ریز سیاه در آن مشاهده شود، این نگین اصل است.

♦ طرز نگهداری: یاقوت سرخ روش نگهداری خاصی ندارد اما بعضی توصیه می‌کنند که آن را زیر نور خورشید یا کنار نمک خشک قرار دهید تا درخشندگی‌اش افزایش یابد.

### خواص:

یاقوت به خاطر ویژگی ساختاری و مغناطیسی‌اش جریان خون را تقویت می‌کند و بر اندام‌هایی مثل قلب موثر است و باعث تقویت غدد می‌شود. استفاده مداوم از این سنگ فشار خیلی پایین را افزایش می‌دهد و بی‌حسی و رخوت را از بین می‌برد و جریان خون را در ناحیه چشم‌ها به گردش می‌اندازد.

### ناخالصی‌ها

♦ تمامی سنگ‌های معدنی دارای ناخالصی‌هایی هستند که بعضاً زیبایی آنها را افزایش می‌دهد. خیلی از اوقات همین ناخالصی‌ها باعث شکل‌گیری یک طرح خاص یا نوشته یا... می‌شود که به جذابیت انگشتر اضافه می‌کند و فرمول قیمت‌گذاری آنها را به طور کلی تغییر می‌دهد. آنهايي که داستان فیروزه مسیحاز کتاب ناصر منی به قلم رضا امیرخانی را مطالعه کرده‌اند، بهتر متوجه این گزاره می‌شوند!

### رنگ یا مردانه؟

♦ به جز در نجف که معمولاً مردها بیشتر از آن استفاده می‌کنند و زمرد و الماس که اکثر مخصوص خانم‌ها طراحی و ساخته می‌شوند، باقی نگین‌ها برای هر دو گروه قابل استفاده است و با توجه به تنوع رنگ و مدل برش هم خانم‌ها و هم آقایان می‌توانند آن را با رنگ‌ها و طرح‌های مختلف ست کنند.

### فیروزه‌ای پر طرفدار

♦ خانم‌ها علاقه زیادی به سنگ فیروزه دارند و سرویس‌های زیادی برای آنها در بازار وجود دارد اما به خاطر این که فیروزه با مواد دارای الکل مانند عطر و ادکلن رابطه خوبی ندارد و باعث از بین رفتنش می‌شود، خانم‌ها اکثر از انگشتر و دستبند فیروزه استفاده می‌کنند و گردنبند و گوشواره فیروزه چندان طرفدار ندارد. حدوداً با ۲۰۰ هزار تومان هزینه یکی از این نگین‌ها را می‌توان خرید. البته در مورد الماس فضا به فرق می‌کند و باید خیلی بیشتر از اینها هزینه کرد.





# Dr.Oz

دکتر آراز خواص آب هویج می گوید

## با آب هویج

## سلامت قلب خود

## را تقویت کنید



نوشیدن آب هویج به همراه صبحانه باعث سلامت قلب و تقویت سیستم قلبی - عروقی می شود. رژیم غذایی نقش مهمی در سلامت کلی قلب و همچنین سلامت سیستم قلبی - عروقی ایفا می کند. گنجاندن هویج در رژیم غذایی نه تنها به بهبود بینایی کمک خواهد کرد، بلکه در حفظ سلامت قلب و کاهش وزن نیز مؤثر خواهد بود.

محققان با انجام تحقیقی چاپ شده در مجله Nutrition (تغذیه) در سال ۲۰۱۰ در یافتند که نوشیدن روزانه ۴۸۰ میلی لیتر آب هویج تازه به طور قابل توجهی میزان آنتی اکسیدان ها را افزایش می دهد و مانع از پروکسیداسیون لیپیدی می شود. پروکسیداسیون لیپیدی فرآیندی است که به طور طبیعی زمانی رخ می دهد که اکسیدان ها به اسیدهای چرب غیر اشباع حمله می کنند.

هویج منبع بسیار خوب نیترات است که به گشاد شدن رگهای خونی کمک می کند و جریان خون را بهبود می بخشد. بهترین راه بهره مندی از خواص هویج نوشیدن روزانه یک لیوان آب هویج است. آب هویج علاوه بر تقویت سیستم قلبی - عروقی تا ۵ درصد به کاهش فشار خون نیز کمک می کند. این امر به دلیل مواد مغذی موجود در آب هویج است که از آن جمله می توان فیبر، پتاسیم، نیترات و ویتامین C را نام برد.

طب سنتی و تعیین جنسیت فرزند شما

## دختر باشه یا پسر؟

طب سنتی به شما می گوید چطور جنسیت جنین خود را تعیین کنید!

بارداری به خصوص در هنگام مقاربت خودداری کنید. زیرا ممکن است روی رشد جنین تأثیر منفی بگذارند. همه چیز دست خداست و فقط اوست که می تواند جنسیت جنین را مشخص کند. خدا در سوره شوره آیه ۴۹ در مورد دختر یا پسر شدن جنین فرموده است: **اللَّهُ مَلِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ لَمَنْ يَشَاءُ إِنَّا وَإِنَّهُ لَمَنْ يَشَاءُ الذَّكَورَ؛** فرمانروایی اطلاق آسمانها و زمین از آن خداست. هر چه بخواهد می آفریند. به هر کس بخواهد فرزند دختر و به هر کس بخواهد فرزند پسر می دهد. در واقع این حکمت خداست که فرزند از چه جنسی باشد.

وقتی زوجی خبردار می شوند که بچه ای در راه دارند اولین مسئله ای که برایشان اهمیت دارد سلامتی جنین است. اما ممکن است برخی از افراد بنا به دلایلی بخواهند جنسیت جنین خود را تعیین کنند.

اگر فرزند پسر می خواهید باید سراغ خوراکی هایی بروید که طبع گرمی دارند مثل انجیر، تره، گردو، روغن کنجد و ... اما برای دختر دار شدن باید طبع سرد را انتخاب کنید و خوراکی هایی مثل انار، پرتقال، پتیر و ... بخورید.

توصیه می شود که از مصرف گیاهان دارویی و اغلب عرقیات مثل سایر داروها (داروهای شیمیایی) در اوایل



اگر شما یکی از بهترین پزشکان متخصصی را در یک مهمانی ملاقات کنید، از او چه می پرسید؟ شاید شما هم یکی از این پرسش ها را مطرح کنید. اینها سوالاتی است که خوانندگان برنامه های تلویزیونی از دکتر «مهمت آز» پرسیده اند.

## سوالات رایج از «دکتر آز» در چند سالگی به پزشک مراجعه کنیم؟

# Q & A

**دقیقه ورزش در ۳ روز هفته برابر است؟**  
به نظر شما هر روز مسواک زدن بهتر است یا فقط یکشنبه ها مسواک زدن برای مدت طولانی؟! معلوم است که بهتر است یک روز در میان ورزش کنید.

**آیا چیدن علف های هرز نوعی ورزش به شمار می آید؟**  
بله، به شرطی که زیاد کمربان را خم نکنید و به شکم فشار نیاورید. کمربندهای لاستیکی را از فروشگاه های لوازم ورزشی خریداری کنید و آن را هنگام کار روی تی شرت خود بپوشید، زیرا برای این کار بسیار مفید است.

کلسترول، فشار خون و دست کم باید هر ۵ سال یک بار انجام شوند. پس بهتر است یک وقت ملاقات از پزشک بگیرید.

**من وزنم بالاست و زیاد عرق می کنم. چرا؟**  
عرق کردن یکی از روش هایی است که بدن از عهده اضافه وزن شما برمی آید. پس به کم کردن وزن کمک می کند. اما عملکرد تیروئید شما نیز باید بررسی شود. تیروئید پر کار سبب تعریق زیاد می شود و این مسئله قابل درمان است.

**اگر هر هفته یک ساعت ورزش کنم، با ۲۰**

**آیا همه غذاهای دریایی خوب هستند؟**  
خیر، برخی از سخت پوستان مانند میگو کلسترول بالایی دارند. همین طور برخی محصولات دریایی مانند شمشیر ماهی و تن می توانند حاوی بالاترین سطح سموم صنعتی باشند. پس نباید آنها را بیش از سه بار در هفته بخورید.

**من جوان و سالم هستم و تا به حال به دکتر مراجعه نکرده ام. آیا کار بدی می کنم؟**  
شما تا سن ۴۰ سالگی کمترین نیاز را برای مراجعه به دکتر دارید. اما آزمایش های استاندارد می مانند

### ورزش پشت فرمان

**من هر روز ۴۵ دقیقه تا حومه شهر و بالعکس رانندگی می کنم. آیا راهی هست که وقتی پشت فرمان هستم بتوانم ورزش کنم؟**  
بله، در حال رانندگی عضلات باسن را هر چقدر که می توانی سفت کن و فشار دهید. این کار را پنج بار به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید و ۱۰ ثانیه استراحت کنید. بعد پشت فرمان خم و راست شوید.

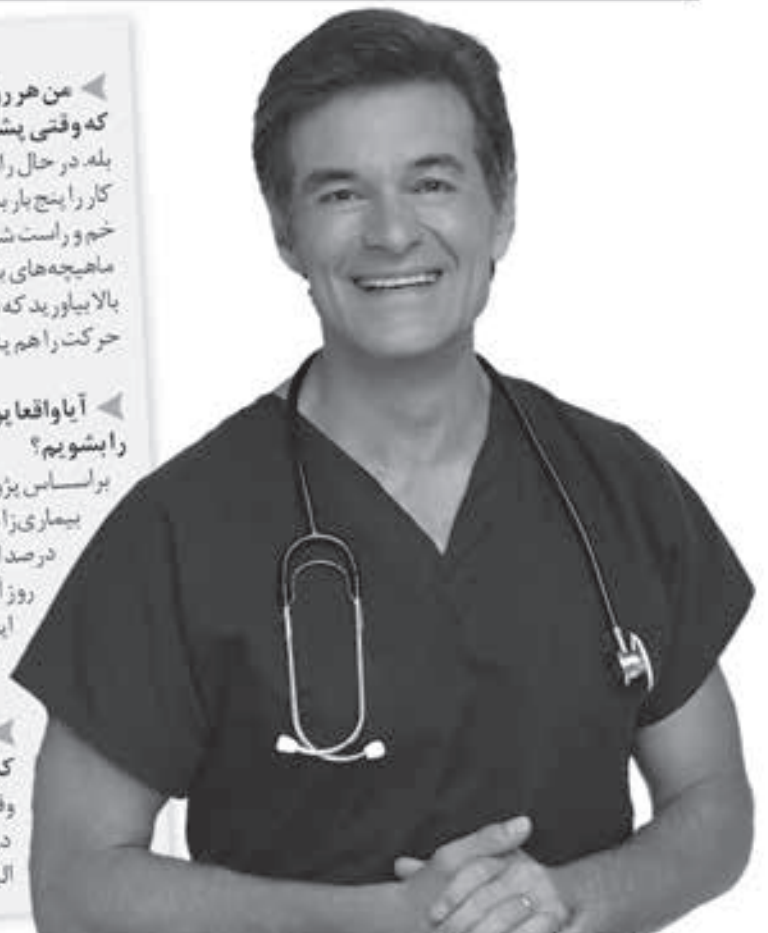
ماهچه های باسن را ۲۰ مرتبه منقبض و سپس رها کنید. بعد شانه های خود را آن قدر بالا بیاورید که نزدیک گوشه ای تان شود و برای ۱۰ ثانیه نگه دارید. بعد استراحت کنید. این حرکت را هم پنج بار تکرار کنید و بعد می بینید که رسیدید!

**آیا واقعا پول ها آلوده است؟ آیا باید پس از دست زدن به پول حتما دست هایم را بشویم؟**

بر اساس پژوهشی ۹۴ درصد اسکناس ها بیماری زا یا به طور بالقوه دارای ترکیبات بیماری زا هستند. نکته قابل توجه اینکه، پژوهش دیگری نشان داده است که ۹۲ درصد از اسکناس های آزمایش شده میکروب های خطرناک دارند. اما آیا در پایان روز آنها برای ما خطری ایجاد می کنند؟ خیر. پوست ما خود به خود یک مانع ایجاد می کند. البته بد هم نیست که بلافاصله دستتان را بشوید چون ممکن است دستتان را به دهان ببرید.

**صدای تق تقی که از مفاصل های ران، بازو یا زانو در هنگام کشیدن عضلات یا ورزش شنیده می شود چیست؟**

وقتی مفاصلتان را می کشید، فضای خالی ای ایجاد می شود که گاز را از مابعد درون مفاصل بیرون می آورد و با خارج شدن گاز این صدا شنیده می شود. البته مسئله مهمی نیست.





## مشهورترین خیابانهای دنیا



لامبارد (Lombard Street)

خیابان لامبارد که میان خیابانهای هاید و لیون وورت در سانفرانسیسکو قرار دارد، به پرپیچ‌ترین خیابان دنیا شهرت دارد. فاصله‌ی دو کوچه‌ی این خیابان که دارای ۸ پیچ تند است، برای کاهش شیب طبیعی تپه ساخته شده است. محدودیت سرعت در این بخش، تنها ۸ کیلومتر در ساعت است. خیابان ورمونت، هم چنین در سانفرانسیسکو، و دره‌ی مار در برلینگتون، ایالت آیووا نیز دو خیابان مشهور دیگر هستند که لقب پرپیچ‌ترین را یدک می‌کشند.



اورکاد (Orchard Road)

خیابان اورکاد، خیابان اصلی خرید در سنگاپور، که علاوه بر جاذبه‌ی جهانگردی، محل گردش محلی هانیز است. این خیابان که به دلیل باغ‌های میوه‌ای که به آن منتهی می‌شود، نامگذاری شده، پر از مال، رستوران‌های محلی، بوشماره، کافی‌شاپ‌های زنجیره‌ای، کافه و هتل است. این خیابان هم چنین محل فرارگیری اقامتگاه رسمی رئیس‌جمهور سنگاپور است. ترتیبات کرسمس در کنار این خیابان یادآور کورهای کوزن و چراغ‌درمیان درخت‌های نخل و خنجرهای زنجبیلی بارفصلی بسیار مشهور هستند.



Dr.Oz

دکتر آوز

● **گوشت قرمز باعث افزایش دردهای مزمن کمر شده و در ایجاد درد مفاصل دخالت دارد.** به همین دلیل گوشت قرمز برای کمر درد مضر است. ❁❁❁



✔✔ **اگر زیاد خسته، ضعیف یا بی‌حالی می‌شوید،** جوانه گندم مصرف کنید، بسیار انرژی‌زایی باشد! 😊😊



◆▼ **گوجه‌ها مقدار زیادی «گاز اتیلن» از خود تولید می‌کنند و خیارها به اتیلن حساس هستند و به همین خاطر سریع تر خراب می‌شوند!** ❁❁❁

● **نوشیدنی‌های بیخ‌شماراخنک نمی‌کنند!** هرچه نوشیدنی خنک‌تر باشد، معده برای گرم کردن و هضم آن انرژی بیشتری مصرف می‌کند و در نتیجه حرارت بدن بالاتر می‌رود. 😊😊

✔✔ **مصرف بیش از حد هندوانه می‌تواند به اعصاب آسیب برساند و مشکلات قلبی و اختلالات گوارشی به وجود آورد!** ❁❁❁

◆▼ **هیچگاه جلوی عطسه خود را نگیرید!** با این کار شما ممکن است به پرده‌ی بافرآکم، اعصاب و رگ‌های چشم، پرده گوش و رگهای خونی مغز خود صدمه بزنید. 😊😊

● **کیوی دارای مقدار زیادی اگزالات است که موجب تشکیل سنگ در کلیه و کبسه صفرا می‌شود.** به همین دلیل برای افراد مستعد سنگ کلیه و سنگ صفرا مضر است. ❁❁❁



✔✔ **نوشیدنی‌های شیرین با افزایش قند و فشار خون گرمادگی را تشدید می‌کنند.** آب، آب‌انار، آب زرشک و شربت رقیق شده سکنجبین بهترین نوشیدنی برای افراد گرم‌مزده است. 😊😊

◆▼ **زعفران باعث افزایش هورمون پروستاگلاندین در رحم شده و در نتیجه احتمال سقط جنین در سه ماهه اول بارداری را بسیار افزایش می‌دهد.** البته منظور از تاثیر زعفران بر سقط جنین، تنها مصرف غلیظ زعفران مورد نظر است و مصرف غذایی که مقداری زعفران در پخت آن استفاده شده است هیچ‌اشکالی ندارد. همچنین مصرف متعادل زعفران پس از سه ماه اول بارداری مفید بوده و مادر را برای یک زایمان راحت و آسان آماده می‌کند. ❁❁❁



● **یکی از باورهای غلط در بین مردم در هنگام خونی‌زی بیش‌تر خوردن سرکودک به عقب برای توقف خونریزی است،** ابتکار عوارضی مانند: ایجاد خفگی، حالت تهوع و نفوذ خون به مری و معده دارد. 😊😊

◆▼ **از نظر طب سنتی، قلبایی شدن محیط رحم شانس پسر دار شدن و اسیدی شدن آن شانس دختر دار شدن را افزایش می‌دهد.** برای پسر دار شدن چند ماه قبل از بارداری این غذاها بیشتر باید مصرف شوند: شیر، میوه‌ها، سبزیجات، میوه‌های ترش، توت‌فرنگی، اسفناج، قارچ، موز، سیب، خرما، انجیر و کنگر.

◆ **برای دختر دار شدن پنیر برنج، عدس، نان خرت، گوشت تخم‌مرغ، آلو، گردو، شلغم، سبزی‌های خشک شده، سرکه‌راز، پانه‌مال، شعیب، سوپ جو، قارچ، شلغم، گوجه‌فرنگی.** ❁❁❁



# از وال استریت تا شانزه لیزه

یکی از جاذبه‌های مهم گردشگری هر کشوری می‌تواند خیابانی معروف واقع در آن کشور باشد و این قابلیت را دارد تا از اصلی‌ترین مناطق گردشگری یا نمادهای آن کشور پیشی بگیرد و حجم عظیمی از گردشگران را به سمت خود جذب کند. پس با هم به مرور ۵ نمونه از معروفترین آنها می‌پردازیم.



لا رامبلا (La Rambla)

راعبلای پردرخت، شلوغ‌ترین خیابان مخصوص عابر پیاده در بارسلونای اسپانیا است. اکثر اوقات تورست‌ها در این خیابان بیشتر از محلی‌ها هستند که نوع مغازه‌ها و در کل طبیعت این خیابان را تغییر داده است. به همین دلیل این خیابان تبدیل به اصلی‌ترین هدف جیب‌بری شده است این خیابان را اغلب لاس رامبلاس می‌نامند، چرا که در واقع این خیابان دستمای از خیابان‌های متفاوت است که هر کدام حسن منحصر به فرد خود را دارند.



وال استریت (Wall Street)

وال استریت قلب تاریخی منطقه‌ی مالی و حلقه‌ی بازار بورس نیویورک است این نام تبدیل به عضوی جدانشدنی تجار نیویورک آمریکایی شده است خیابانی باریک که از خیابان برادوی به سمت ایستریور با این می‌رود وال استریت به دلیل این دلیل نامگذاری شده که هر قرن ۱۷ هلندی‌ها در این مکان دیوار ساختند تا اجتماع‌شان را محدود کنند. در اواخر قرن ۱۸، تجار پر درختی جز این خیابان جمع می‌شدند و به صورت غیر رسمی به تجارت‌شماره پرداختند این منشا بازار بورس نیویورک است که هر سال ۱۸۱۷ بنشاند.



شانزه لیزه

خیابان شانزه لیزه با سینماها، کافه، مغازه‌های لوکس و درخت‌های بلوطش یکی از شناخته شده و مشهورترین خیابان‌های پاریس و فرانسه است این خیابان وسیع و شیک از پلیس دلاکونکور تا طاق نصرت کشیده شده است این خیابان یکی از معتبرترین بلوارهای خرید در پاریس است. از آنجایی که افراد کمی استطاعت مالی زندگی در این خیابان را دارند، معمولاً طبقه‌های بالای مغازه‌ها با دفاتر اداری اشغال شده‌اند. از سال ۱۹۷۵، نور دفرانس به رسم سنت در خیابان شانزه لیزه به پایان می‌رسد که دوچرخه سواران موظفند ۸ تا ۱۶ دور در خیابان دور بزنند.

## نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید

❖ مصرف تن ماهی بیش از دو بار در هفته می‌تواند باعث مرگ بشود!

گوشت ماهی تن دارای جیوه است، این ماده سمی می‌تواند عملکرد عادی اعضاء داخلی را مختل و باعث سرطان و یا حتی باعث مرگ انسان شود. 😊 😊



❖ سسیمی تازه دارای آنتی‌اکسیدان بوده و با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد حالت ارتجاعی رگ‌ها را حفظ و باعث خون‌رسانی به مغز و در نتیجه باعث تقویت حافظه می‌شود. 😊

❖ هر بار کیسه زباله را عوض می‌کنید در انتهای آن جوش شیرین بریزید تا بوی بد نگیرد. جوش شیرین یکی از موثرترین مواد طبیعی برای از بین بردن بوی نامطبوع است. ❄️ ❄️

❖ برای برطرف کردن خشکی مو، تخم مرغ را با روغن زیتون یا روغن بادام و عسل ترکیب کنید و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه روی مو قرار دهید و سپس بشوید. این ماسک موها را مرطوب می‌کند. 😊 😊



❖ خانم‌هایی که زیاد خرمایی خورند و به جای قند و شکر با جای می‌کنند ۷۰ درصد کمتر دچار کم‌خونی می‌شوند. 😊

❖ هر شب قبل از خواب با ترکیب روغن بادام تلخ و اندکی آب لیمو ترش تازه، اطراف چشم را ماساژ دهید. به بهبود گردش خون در عضلات اطراف چشم کمک می‌کند ضمناً موجب بهبود سیاهی دور چشم می‌شود. ❄️ ❄️



❖ مصرف خرمای با معده خالی میزان جذب قند موجود در خرمای را بیشتر می‌کند، بهتر است زمان برای مصرف خرمای صبح‌ها قبل از وعده‌های صبحانه است. 😊 😊

❖ هرگز گوشت مرغ را قبل از پختن نشوید، با این کار باکتری‌های بیماری‌زا و خطرناک روی پوست مرغ را به سینک و سطوح آشپزخانه منتقل می‌کنید! 😊



❖ برای پریشتر کردن ابروها، نصف قاشق روغن زیتون را با مقدار کمی عسل ترکیب و آن را چند دقیقه روی ابرو بتان ماساژ دهید و با روغن نارگیل را به ابروهایتان زده و چند دقیقه با انگشتان ماساژ دهید.

❖ روغن نارگیل علاوه بر پاک کردن کرم از صورت، بقایای ریمل‌های ماسیده روی مژه‌ها را نیز پاک می‌کند. 😊 😊

❖ جای کهنه دم نخورد باعث تولید سم در بدن می‌شود. اگر جای بیشتر از ۱۰ دقیقه دم بکشد کهنه به شمار می‌رود و موجب افزایش خشکی می‌شود. 😊



مرد بعد از ازدواج کدام  
را باید ترجیح بدهد:



# مادریا همسر؟



۴ آقایان سیاست داشته باشند. هم مادران را دوست داشته باشید هم همسران را.

۴ یک مرد وقتی با سیاست جلو برود هیچ وقت زمین نمی‌خورد باید هر دو را داشته باشد.

۴ دل آدم برای دوست داشتن خیلی بزرگه می‌تونه هر دو رو دوست داشته باشه و برتری نده.

۴ اگر مردی بخواهد مادر را بر زنی ترجیح دهد باید فاتحه زندگی‌اش را بخواند.

## مادرت را انتخاب می‌کنی یا من را؟

اکثر مردها این سؤال را بارها شنیده‌اند. پرسیدن این سؤال و پاسخی که شنیده می‌شود، مشکلات زیادی بین زوجها و خانواده‌ها ایجاد می‌کند، کدورت‌ها و جدایی‌ها در کمین ناسته‌اند و منتظر شنیدن جواب این پرسش هستند. چه فرزندی که به خاطر همین سؤال کانون گرم خانواده را از دست دادند و چه دوست داشتن‌ها که رویش خط کشیده شده. برای کمک به حل این مشکل صبح‌زندگی به عنوان مجله خانوادگی ارتباط زوجها و خانواده‌ها با یکدیگر از صد نفر در سنین و موقعیت‌های متفاوت این سؤال را پرسید: کدام در اولویت است مادران یا همسران؟

۱- سهیلا امینی (خانه‌دار)

هر دو نفر. در چارچوب زندگی هر کس باید احترامش سر جای خودش باشد. (کسی به کسی برتری ندارد) مادر برای فرزند زحمات زیادی کشیده و نباید از کمک و مساعدت به او کوتاهی کرد و در مقابل همسر هم تا آنجا که می‌تواند باید عشق بورزد.

۲- زهره خاتجی (خانه‌دار)

اول مادر بعد همسر. مردی که مادرش را دوست داشته باشد و به او احترام بگذارد مطمئناً در زندگی مشترک هم همسرش را دوست دارد و به او احترام می‌گذارد.

۳- لریا خلیلی (خانه‌دار)

هر دو نفر، زیرا مادر حق مادری به گردن فرزند دارد و شوهر هم به هر حال همدم و یاور همسر است.

۴- لیدا محمد آقایی (بازنشسته)

اول مادر، چون مقامش بالاتر است.

۵- مریم امینی (ناظم)

بستگی به آداب و رسوم و تربیت و درک و شعور خانواده دارد و باید سطح توقعات و دانش همسر و مادر را در نظر گرفت و بعد انتخاب کرد.

۶- زینب ابریشمی (معلم)

هر دو را به یک چشم و به یک اندازه دوست داشته باشد و وظایفی که در قبال هر کدام دارد به خوبی انجام دهد.

۷- لیلا خلیلی (منشی)

چون بهشت زیر پای مادران است اول مقام مادر بعد همسر.

۸- هاجر ضیابری (خانه‌دار)

خداوند در قرآن راجع به مادر سفارش کرده که ما اجازه اف گفتن را هم به مادر نداریم پس بنابراین اول مادر بعد همسر.

۹- سارا (خانه‌دار)

هر کدام جایگاه خودشان را دارند و نباید یکی را بر دیگری ترجیح داد.

۱۰- لیلا کسیمی (خانه‌دار)

اول مادر بعد همسر. دختری که ازدواج می‌کند یک روز مادر می‌شود و فرزندان او هم موظفند ادای دین کنند.

۱۱- سولماز حسینی (خانه‌دار)

به نظر من نباید یکی را بر دیگری ترجیح داد و باید رفتار ما از روی عدالت باشد.

۱۲- خانم شایری (استاد دانشگاه)

مادر جای خود ولی همسر چون شریک زندگی و مادر بچه‌ها است و عمر با او سپری می‌شود پس حق زن را نباید نادیده گرفت.

۱۳- رویا اصغری (خانه‌دار)

هر دو نفر در زندگی مرد تأثیرگذار هستند و می‌توانند در زندگی یک مرد نقش بزرگی داشته باشند و هیچ کدام بر دیگری امتیاز و برتری ندارند.

۱۴- لاله حمیدی (خانه‌دار)

اینکه بخواهیم یکی را بر دیگری ترجیح دهیم کار درستی نیست و باید هر دو را به یک اندازه دوست داشت.

۱۵- مونا حامدی (خانه‌دار)

هیچ یک را نباید بر دیگری ترجیح داد زیرا همان طور که مادر برای فرزند خود (مرد) زحمت کشیده و او را بزرگ کرده، زن هم فرزندان (خود و همسرش) را تربیت می‌کند.

۱۶- فریده عادلای (دانشجو)

بیشتر به زن باید رسیدگی کند، چون شریک زندگی مرد است و با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند البته نباید مادر را کنار بگذارد چون مادر هم واقعا برای بچه زحمت کشیده و او را بزرگ کرده است.

۱۷- خانم ملکی (خانه‌دار)

هر کدام در جای خود قابل احترام هستند زن جای خود و مادر هم جای خود.

۱۸- سارا عرب (دانشجو)

هر دو نفر، نباید بین آنها فرق گذاشت.

۱۹- زبیرا ضیابری (خانه‌دار)

مادر خیلی خیلی مهم است. از طرف دیگر از نظر شرعی اگر روزی خشکسالی بیاید اگر مرد یک تکه نان هم داشته باشد موظف است به همسرش بدهد و او را سیر کند زیرا نفقه او بر گردنش است.

۲۰- نازنین (شاغل)

به نظر من مادر، زیرا زحمتی که یک مادر برای فرزندش می‌کشد غیرقابل جبران است.

۲۱- سعیده (ناپیست)

هر کس احترام خودش را دارد، مادر زحمتکش است و همسر یاور و همدم و اداره‌کننده خانه و فرزندان است. پس باید به هر دو احترام گذاشت.

۲۲- مریم (دانشجو)

هر دو نفر، زیرا مادر برای فرزندش زحمات زیادی کشیده است و از طرف دیگر زن شریک زندگی مرد است. پس احترام هر دو واجب است.

۲۳- خانم محسنی (خانه‌دار)

بستگی به شرایط زندگی دارد که کدام را ترجیح دهید.

۲۴- فاطمه (خانه‌دار)

باید به همسر توجه کرد، چون زن به امید زندگی کردن با او وارد زندگی مرد شده پس باید بیشتر به او رسیدگی شود.



# تستی جالب برای روابط دوران نامزدی

آیا رفتار شما با نامزدتان مناسب است؟



این آزمون شیوه‌های ارتباط بهتر یا حتی قطع ارتباط با نامزدتان را نشان می‌دهد. با این تست روانشناختی می‌توانید بفهمید چه نوع شیوه ارتباطی با نامزدتان دارید و آیا این نوع رابطه مناسب است یا اشتباه و طرز صحیح رفتار کردن با نامزدتان را می‌آموزید. با کمک این خود آزمون آینده‌بینی برای الگوی ارتباطی خود پیدا می‌کنید و ارتباطتان صمیمانه‌تر می‌شود. کافی است جواب مورد نظرتان «ترست» یا «نادرست» را مشخص کنید تا بعداً نتیجه را به شیوه‌ای که در ادامه گفته شده، مشاهده کنید.

- ۱-۴۴- در مورد مسائل واقعا مهم خیلی به ندرت صحبت می‌کنید.
- ۱-۵۴- من توجه به نامزد من به انتخاب می‌دهم.
- ۱-۶۴- متفرم از اینکه نامزد من مشکلی را پیش می‌کشد.
- ۱-۷۴- فکر می‌کنم بهترین است تمام ناراحتی‌هایم را که از نامزد دارم به او بگویم.
- ۱-۸۴- ناراحتی‌هایم را با خشم فریاد می‌زنم.
- ۱-۹۴- موقع بحث با نامزد، معمولا از «خو همیشه» یا «خو هیچ وقت» استفاده می‌کنم.
- ۲-۰۴- کمتر پیش می‌آید ناراحتی‌هایم را بیان کنم تا نامزدم آذین نشود.
- ۲-۱۴- دوست ندارم جر و بحث کنم چون احساس می‌کنم این کار تأثیر بدی روی روابطم با نامزد من می‌گذارد.
- ۲-۲۴- دوست ندارم در مورد احساسات من حرف صحبت کنم چون فقط حالمون بدتر می‌شود.
- ۲-۳۴- فکر نمی‌کنم لازم باشد من موارد آزاردهنده را به نامزدم گوشه‌نویس کنم چون به نظرم خودش باید متوجه شده باشد.
- ۳-۰۴- معمولا نمی‌توانم کلمات درست را برای بیان چیزی که می‌خواهم بگویم، پیدا کنم.
- ۳-۱۴- می‌ترسم اگر خود واقعا نام را به نامزد نشان دهم، از هم دور شوم.
- ۳-۲۴- معمولا صحبت نمی‌کنم چون می‌ترسم عقایدم لاشه باشند.
- ۳-۳۴- بلند حرف زدن فقط شرایط را بدتر می‌کند.
- ۳-۴۴- من خیلی برخورد می‌کنم و اصلا فرصت صحبت کردن به نامزد نمی‌دهم.
- ۳-۵۴- وقتی با نامزد صحبت می‌کنم، به او نگاه نمی‌کنم.
- ۳-۶۴- وقتی شروع به جر و بحث می‌کنم، دیگر نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم.
- ۳-۷۴- صحبت‌های من معمولا تلافی است.
- ۳-۸۴- بارها انتقادات گذشته را به رویش می‌آورم.
- ۳-۹۴- رفتارم ناقص حرف‌هایم است.
- ۴-۰۴- واقعا گوشه‌نویس برای شنیدن ندارم.
- ۴-۱۴- معمولا خشم را با خشم یا توهین را با توهین جواب می‌دهم.
- ۴-۲۴- زخم زدن‌های زبانی به او ندارم.

## نتیجه خود آزمون

هیچ امتیاز درست یا نادرستی برای این آزمون وجود ندارد! کافی است یکبار دیگر به پاسخ‌هایتان دقت کنید تا متوجه شوید مشکلاتتان چیست. جر و بحث‌های زبانی و اختلاف‌نظرهایی همسران مستعدی است که همه زوج‌ها تجربه می‌کنند اما در این میان اهداف زوج‌ها با هم متفاوت است و گاهی خودشان هم از این موضوع آگاه نیستند. بعضی‌ها دوست دارند هر چه زودتر جر و بحث و بگو بگو را پایان دهند و دوباره آرامش را به رابطه خود برگردانند و به هر چیزی برای به دست آوردن آرامش متوسل می‌شوند، بعضی‌ها هم این بگو بگوها را میدان جنگی تصور می‌کنند که باید پیروز آن شوند. این گروه هم به هر کاری برای پیروز شدن دست می‌زنند یا لجاجتی بحث را کش می‌دهند و نمی‌خواهند اشتباهاتی خود را بپذیرند. تر برای هر حرفی جوابی می‌دهند و در برابر هر عملی رفتاری از خود نشان خواهند داد. گاهی افراد نمی‌دانند در حال لجاجتی یا همسرشان هستند و چون اینکه به اعمال و گفتار خود فکر کنند یا همسرشان برخورد می‌کنند اما وقتی بخواهند انتقادات همسران را یا رفتارشان تلافی کنند، عداوتی را که می‌تواند همسران دوست ندارد انجام دهد، انتقادات خود را تکرار کنید و اصرا داشته باشید که گلزنان درست است. حرف همسران را با دقت گوش دهید و مدام حرف خود را بدون منطقی تکرار کنید. در برابر انتقادات خود انتقادات گذشته همسران را پیش بکشید تا خود را تبرئه کنید و همسران را مقصر جلوه دهید. می‌تواند انتقادات شماست و آن را بپذیرید و می‌خواهید همسران را آزر دهید، مطمئن باشید لجاجتی بهمان را گرفته!

وقتی شما نباید دارید انتقاد می‌کنید و به کار خود ادامه دهید. در حال لجاجتی هستید و با این کار همسران را نیز به لجاجت نشان و جنگیدن یا خودتان تشویق می‌کنید. لجاجتی باعث می‌شود شما حقایق را نادیده بگیرید و انتقاد خود را بپذیرید و همین امر همسران را نیز آشفته می‌کند و ممکن است او نیز خشمگین شود و دست به اعمال غیرمنطقی بزند. لجاجتی باعث می‌شود شما به همسران توهین و او را تحقیر کنید. این داستان می‌تواند تا جایی پیش برود که یک زندگی را به دلایل کوچک و واهی از هم بپاشد. پس اگر خود یا همسران لجاجت هستید خیلی زود به فکر چاره باشید و کاری کنید. اگر خودتان نمی‌توانید، زودتر از یک مشاور و متخصص خوب کمک بگیرید تا زندگی‌تان را نجات دهید و آرامش را به خانه‌تان برگردانید.

۲۵- جمشیدی (معمار)

باید با هر دو رفتاری یکنواخت داشته باشد و هیچ یک را بر دیگری ترجیح ندهد.

۲۶- سحر دهقان پور (دانشجو)

همسر خود را ترجیح دهد البته نباید مادر خود را کنار بگذارد.

۲۷- لیلا محمدیان (دانشجو)

مادر و زن جایگاه متفاوتی با هم دارند و این درست نیست که یکی را بر دیگری ترجیح دهیم.

۲۸- ر.ب (خانه‌دار)

برای موفقیت خودشان به هر دو نفر احترام بگذارند.

۲۹- فاطمه (خانه‌دار)

بستگی به شرایط دارد تا آنجا که می‌تواند باید طرف حق را بگیرد.

۳۰- مهسا (خانه‌دار)

همسر. چون مادر عمرش را کرده و همسر است که برای مرد باقی می‌ماند.

۳۱- مائده (دانشجو)

همسر را ترجیح دهد چون تا آخر عمر در کنار اوست و با او زندگی می‌کند.

۳۲- الهام (شاغل)

هر دو نفر قابل احترام هستند و نباید یکی را بر دیگری ترجیح دهیم.

۳۳- فرزانه (خانه‌دار)

همسر. زیرا شخصی که زن می‌گیرد و او را شریک زندگی خود قرار می‌دهد باید بیشتر به او توجه کند.

۳۴- ساناز (شاغل)

هیچ کدام. هر کس جای خود را دارد (اما چون زن خانواده جدید مرد است باید به او توجه بیشتری نشان دهد و خانواده قبلی خود را اصل قرار ندهد).

۳۵- مریم (خانه‌دار)

هر دو. چون مادر زحمت کشیده برای فرزندش و زن هم همدم مرد است.

۳۶- بنفشه (خانه‌دار)

همسر زیرا زن و شوهر هستند که بعد از ازدواج با هم زندگی می‌کنند.

۳۷- عینا (خانه‌دار)

هیچ یک را نباید به دیگری ترجیح داد بلکه باید هر دو را در کنار هم داشته باشیم.

۳۸- سکینه نجنوری (خانه‌دار)

به خاطر اینکه زندگی‌اش مداوم بیشتری داشته باشد زن را باید به مادر ترجیح دهد.

۳۹- زهرا (محصل)

همسر. بالاخره زن شریک زندگی مرد است و باید او را ترجیح دهد.

۴۰- زینب (خانه‌دار)

مادر. زیرا مقام مادر بالاتر از زن است. رنجی که مادر برای فرزندش می‌کشد قابل جبران نیست و احترام مادر واجب است.

۴۱- بهارک زایدی (شاغل)

هر دو نفر عزیز و قابل احترام هستند و نباید یکی را بر دیگری ترجیح داد.

۴۲- نورگس چگینی (خانه‌دار)

هر دو تا، مرد باید رفتاری داشته باشد که نه مادر ناراحت شود و نه زن.

۴۳- آزاده (دانشجو)

مادر در سن بالایی فرار دارد و معمولا یک حس رقابت بین عروس و مادر وجود دارد و این مرد است که باید عدالت را رعایت کند.

۴۴- سهیلا اکبری (خانه‌دار)

اصلا صحبت ترجیح نیست. هر کدام مرتبه و منزلت خود را دارند و نباید فرقی بین مادر و همسر گذاشته شود.

۴۵- هانیه (کارمند)

مادر. زیرا مادر زحمت بیشتری برای مرد کشیده و نباید زحمات او را فراموش کرد.

۴۶- لاله (خانه‌دار)

هر دو. هم مادر برای فرزند زحمت کشیده و او را بزرگ کرده و از آب و گل درآورده و زن هم هر چه باشد پاور و شریک یک مرد است. پس باید به او نیز احترام بگذاریم.

۴۷- کاملیا (خانه‌دار)

یک مرد نباید مادر را به زن و یا زن را به مادر ترجیح دهد و باید با هر دو رفتاری یکسان داشته باشد.

۴۸- عاطفه غلامی (خانه‌دار)

زن. زیرا هر چه باشد (بعد از مادر) یک عمر در کنار مرد زندگی می‌کند و در سختی و مشکلات پاور مرد است. پس باید کمی بیشتر به او توجه و محبت کند.

۴۹- زهرا احمدی (شاغل)

باید ۶۰ درصد زن و ۴۰ درصد به مادر خود توجه کند (یعنی زن را به مادر خود ترجیح دهد).

۵۰- نادیا خوشحال (خانه‌دار)

مادر. چون زحمت بیشتری برای مرد کشیده است.



# وزارت سحر دقیقا کجا



اگر مثل هر آدم سالم و طبیعی دیگری، هری پاتر خوانده باشید، احتمالاً یک جایی وسط ماجراهای هری پاتر، دقایق شادمانی و کلاس‌های تغییر شکل پروفسور مک گونگال، از خودتان پرسیده‌اید که آیا ایران هم مدرسه آموزش جادوگری دارد یا نه؟ خودجی کی رولینگ که در کتاب «کوئیدبیچ در گذر زمان»، غیرمستقیم اشاره کرده لافلز وزارت جادوگری را در ایران داریم و تازه، جای جادوگری برنده این دور و اطراف قالیچه پرند پیدا می‌شود.

این که وزارت سحر و جادوی ایران در بافت آباد است یا تهرانپارس؛ البته پرسش معقولی است که بماند برای یک وقت دیگر. محل مدرسه علوم و فنون جادویی ایران هم که به لطف ارتفاعات و جغرافیای متنوع کشور خیلی جاها می‌تواند باشند. ولی اصلاً بیایید کمی عمیق تر به قضیه نگاه کنیم و ببینیم که آیا سابقه‌ای از جادو و جادوگری در ایران هست؟

پس لازم است در تاریخ ایران برگردیم به عقب رستش سخت می‌شود جادو پیدا کردیم منابع ملن برای مطالعه بسیار محدود و ناقص است؛ هر چند که باید گفت خود کلمه جادو در انگلیسی (magic)؛ کلمه یونانی مگیا (Magia) آمده است.

در باره جادوی این دوران، هم منابع زیادی داریم و هم تنوع خوبی. منابع شامل کتاب‌هایی مثل مقدمه ابن خلدون، غایب‌الحکیم از (احتمالاً) ابوالقاسم مجربطی، رسائل اخوان الصفا، خواص الحروف این مسره، آثار کیمیاگری از افرادی مثل جابر ابن حیان و خیلی کتاب‌ها و رسایل دیگر می‌شوند. مخصوصاً اخوان الصفا بین این‌ها خیلی مدیون ایرانی‌هاست.

کسی در ست‌نمی‌دانند این جماعت کجا پیدا شدند و اصلان‌اهل کجا بودند، ولی می‌دانیم که در عراق و بصره و در حوالی قرن چهارم قی فعالیت داشتند. اسماعیلی بودند و ایرانیان زیادی مثل ابوحنبل توحیدی از اعضای بلندمرتبه ایشان بودند. با این حال، به دلایل مرموزی، سلسله مراتب و تشکیلات و اسم و رسم اعضای اخوان الصفا، جماعت ماکل و غیر جادوگر مخفی نگاه داشته می‌شد. همین اخوانی بودند که دایره المعارف بزرگی در ۵۲ ساله نوشتند که از فساد بعضی هانشان به جادو هم اشارتی شده و اصلایکی شان اختصاص به جادو دارد و بخش زیادی از اطلاعات، مادر باره این دست از جادوها از این جامی آید.

## انواع جادو

انواع جادو هم خیلی گسترده است: شعبده، طلسم و حقه، تردستی و فال، تعبیر خواب و کف‌بینی و اختر‌بینی و جادوی مریمات و حروف و البته کیمیاگری. هر کدام از این‌ها به تنهایی می‌توانند یک واحد درسی هاگواز تر ایرانی باشند، در این جا اما فقط جذاب تریشان را بر خلاف قانون رازداری بین‌المللی جادوگران - به اختصار برایشان معرفی می‌کنیم. علم حروف، شاخه‌ای از علوم جادویی شرقی است که به آن سیمیا هم



Dr. Oz

دکتر آوز

● 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. 😊 😊



● علت این که عسل زود هضم می‌شود این است که قبلاً توسط زنبور هضم شده است. ⚠️ ⚠️



✓✓ مصرف منظم سیر، پیاز، پیازچه و تره‌فرنگی موجب کاهش دردهای استخوانی و مفصلی می‌شود. زیرا دی‌آلیل دی‌سولفین موجود در سیر، آنزیم‌های آسیب‌زنده به غضروف را محدود می‌کند. 😊 😊

● شکر عامل ایجاد سنگ کلیه و سنگ مثانه است و نیز باعث باریک شدن رگ‌های خونی و در نهایت سکته می‌شود. ⚠️ ⚠️



✓✓ پیاز دارای انوسولین گیاهی است و استفاده از آن قند خون را پائین می‌آورد. بیماران مبتلا به مرض قند باید حتماً هر روزه از آن استفاده کنند. ✨ ✨

● میوه نارس گوجه‌فرنگی سمی است و باید از خوردن آن پرهیز کرد. 😊 😊

▼ کسان‌ی که دچار میگرن و سردرد شدید می‌شوند یک فنجان قهوه غلیظ درست کرده نصف آب لیمو ترش را داخل آن بریزند و میل کنند. ✨ ✨



✓✓ کسان‌ی که مرض قند دارند از خوردن انگور نگران نباشند زیرا انگور به خاطر اسیدهای که دارد قند خون را بالا نمی‌برد. ⚠️ ⚠️

● کسان‌ی که کمر درد دارند به مدت ۷ روز، روزی ده دانه عنبابند مکیده سپس میل کنند. کسان‌ی که سردرد یا سرگیجه دارند به مدت ۱۴ روز، روزی ۵ دانه عنبابند میل کنند. ✨ ✨

▼ آدامس را خم کنید اگر موقع خم کردن سریع از وسط نصف شد بدون قند است. ✨ ✨

✓✓ اشعه‌های موبایل به بافت پوستی نفوذ کرده و باعث مرگ سلولی می‌شوند که در نتیجه با لکه‌های پوستی و چین و چروک همراه خواهد بود. 😊 😊

● برای تسکین سردرد یک قطره روغن گیاهی نعناع فلفلی و یک قطره روغن بابونه را با هم مخلوط کرده روی پیشانی و گیجگاه مالیده و به آرامی ماساژ دهید. ✨ ✨

✓✓ حملات قلبی در زنان، به جای داشتن درد قفسه سینه، با حالت‌هایی از جمله حالت تهوع، سوء هاضمه و درد شانه همراه است! ⚠️ ⚠️

● نان در دستگاه گوارش مانند اسفنج عمل می‌کند و مواد سمی را جذب میکند. 😊 😊

▼ شبکیه چشم نوزاد تا ۴ سالگی تکامل نمی‌یابد و سلول‌های آن تحت تاثیر نور فلش به شدت آسیب‌پذیر هستند. ✨ ✨



# حر و جادو کاست؟



می گویند (این اسم دومش از واژه یونانی *Semion* یا *σημειο* به معنی sign یا نشانه آمده است.)

علم حروف از این جهت در شرق متولد شد که برای متکلمین زبان های عربی و فارسی، سخنوری و کتابت اموری مهم بوده اند. به همین خاطر، برای حروف نقش و خاصیت جادویی در نظر گرفته اند. یعنی به عقیده برادران عزیز اخوان الصفا و جناب مجربطی و ابن مسرّه و باقی رفقا، کلمات تنها نماینده و نمایاننده اشیا و مفاهیم نیستند، بلکه منعکس کننده ماهیت و جوهر آن ها هستند، یا حتی فراتر از این، اسم هر شیء، در بر دارنده حقیقت و ماهیت وجودی آن شیء و خود جوهر آن است و با شناخت اسم هر شیء، می توان روی وجود و ذاتش حکم راند. (اگر یاد سری تری یا زمین از اوز سلا لگوین افتادید، درود بر سلیقه کتاب خواندنتان.)

## سیستم های مطالعه حروف و کلمات و خواص جادویی

از این جاست که به سیستم های مطالعه حروف و کلمات و خواص جادویی آن ها توسط اندیشمندان مختلف می رسیم. عددهای ۲۸ حرف عربی را به چهار عنصر از سطوبی (آب و خاک و آتش و هوا) تقسیم کردند و برای هر هفت حرف، یک طبع یا مزاج (سرد و گرم و خشک و مرطوب) در نظر گرفتند. عددهای دیگر برای حروف، ارزش عددی قائل شدند و سیستم جفر یا همان لجدیه وجود آمد. یک عده هم که کمی خوشحال تر بودند، به این نتیجه رسیدند که چون نام حقیقی هر چیزی، در بر دارنده ذات و حقیقت آن شیء است، پس به جای مطالعه خود مواد برای شناختن ساختارشان، باید اسم آن ها را مطالعه کرد. در نتیجه چیزی به اسم علم المیزان به وجود آمد که کارش چسبیدن سیمیا به کیمیا بود و شناسایی مواد شیمیایی، نه از روی خودشان، که از روی اسمشان. مخلص کلام این که در هاگوارتز ایرانی، شاید روی خوب جار و نشینید و با مدیومی مثل خوب دستی جادو نکنید، ولی عوضش خواص حروف را یاد می گیرید تا با داد زدن سر صدلی تان یا نوشتن تعویذ و وردی روی دسته اش، تبدیلش کنید به هر چیزی که دلتان می خواهد.

فریب ذهن را یاد می گیرید و طلسم سازی را. آینده بینی از روی صور فلکی را می آموزید و ساخت معجون های جادویی و تبدیل مس به طلا را، و شاید در این جامتوجه شده باشید مدرسه علوم و فنون جادو گری ایران نباید آن چنان فرقی هم با مال بریتانیا داشته باشد. دلیلش شاید این باشد که ولینگ نه فقط از جادو های غربی قرون وسطایی، که از جادو های شرقی و حتی آمریکای لاتین هم زیاد گرفته برداری کرده ولی بهر حال، منتظر نامه هاگوارتز تان باشید، حتی اگر از سنتان گذشته است. این جالب تر است، کاملاً ممکن است نامه تان جایی که و گور شده باشد و حالا توی پاکتی دفتر دار پیری خاک می خورد.

## توصیه های پروفیسور مجید سمیعی به شما



#پروفیسور #مجید #سمیعی

استفاده مکرر از روغن های سسرخ کردنی در طبخ غذاها که متأسفانه در ساندویچ فروشی های این موضوع به وفور مشاهده می شود شانس ابتلا به انواع زخم و سرطان معده را به شدت افزایش می دهد. ☹️☹️



شکلات بخورید تا پوستی سالم تر داشته باشید. مصرف شکلات سرشار از آنتی اکسیدان پوستی نرم تر که کمتر خشک می شود و مقاومت بیشتری در برابر آفتاب سوختگی دارد را شکل می دهد. 😊😊

اگر بطور مستمر در مصرف چربی زیاده روی کنید، کسند نمی تواند فرایند متابولیسم را بر روی این مقدار زیاد چربی انجام دهد و در نهایت چربی مازاد به صورت تری گلیسریدها انباشته می شود (کبد چرب). ❄️❄️

عسل برای پوست های خشک معجزه می کند. آن را با خامه یا شیر مخلوط کرده و روی صورت بمالید و بلافاصله آن را با آب گرم بشویید. اگر پوست شما چرب است از ایلیمو استفاده کنید. ☺️☺️



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

شنبلیله با ایجاد احساس سیری در فرد به کاهش وزن کمک می کند. مخلوطی از ماست و مقداری تخم بودر شده شنبلیله را پس از صرف غذا میل کنید تا باعث کاهش وزن شود. 😊😊

بلوبری با چربی های بدن مبارزه می کند و احتمال بیماری قلبی - عروقی و دیابت را نیز کاهش می دهد. مصرف روزانه بلوبری، تا ۲٪ چربی بدن را از بین می برد. چون مقدار زیادی آنتی اکسیدان دارد. ☺️☺️

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

اسس های قرمز تند به کسانی که بیماری های گوارشی مانند: ریفلاکس معده، زخم معده، خوتریزی و ورم معده مبتلا هستند توصیه نمی شود. ☹️☹️

خوردن هندوانه برای اشخاص سرد مزاج، تولید درد مفاصل می کند و در این موارد خنثی کننده ی زبان هندوانه، عسل و قند و امثال آن است. ☺️☺️



برای در مان چاقی که یکی از دلایل ابتلا به سرطان خون است هر روز صبح آب سیب و کرفس میل کنید. ❄️❄️

به گفته کارشناسان تغذیه، خوردن ادویه کاری می تواند به کشتن انواع خاصی از سلول های سرطانی بدون نیاز به شیمی در مانی کمک کند. 😊😊



## چه خواب هایی چه پیام هایی دارند؟

# روپاها از سلامت مان چه می گویند؟

خواب‌هایی می‌توانند برای ما خوشحال کننده یا نگران دهنده باشند، اما جدای از اینها، روپاهای ما ممکن است پیام‌های عمیق تری نیز در بر داشته باشند. تاثیر گذاری حالات جسمی و حسی ما بر خواب‌ها ثابت شده است. در عین حال، محققان می‌گویند خواب‌ها از مشکلات سلامت نیز حکایت می‌کنند. اگر آنقدر خوش شانس هستید که روپاهایتان را به یاد می‌آورید، موارد زیر را در نظر داشته باشید.

### خواب‌های آشفته

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

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

### خشونت در خواب

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



## نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید

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

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



▼ **بجای بوتاکس، ناشتاژ له بخورید.** از لاتین ماده اصلی زله از پروتئین حیوانی ساخته شده که علاوه بر پر کردن صورت خاصیت ضد پوکی استخوان دارد! ☺️

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

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

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

● **بعد از اینکه کار تان با سیر تمام شد دست‌ها را به مدت ۳۰ ثانیه به یک طرف استیلا بمالید.** سپس آنها را بشویید. این کار باعث می‌شود بوی سیر از بین برود. ☺️

✔️ **تحقیقات نشان داده نوشته‌هایی که با رنگ آبی نوشته شده‌اند بیشتر در ذهن می‌مانند و زودتر به خاطر می‌آیند.** چون این رنگ یادآور حسن اعتماد است! ☺️

▼ **ترس باعث از کار افتادن «کلیه‌ها» می‌شود!** از ترس دادن همدیگر حتی بعنوان شوخی بپرهیزید! ☹️

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

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

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

● **آیامی‌دانید بفک حاوی تارترازین «ماده قرمز و نارنجی رنگ»** سبب اختلالات رفتاری و اضطراب و پر خستگی و عصبیت در اطفال می‌شود. ☹️



## توصیه های پروفیسور مجید سمیعی به شما

### #پروفیسور #مجید #سمیعی



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

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



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

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

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

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

● موز های خال دار، بهترین نوع موز هستند و کمتر باعث چاقی می شوند چون هضم راحتی دارند.

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



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

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

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



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

● نوشیدن مایعات در بین غذا خوردن باعث می شود که غذا کاملاً جوده نشود و شیره عدد بزاقی به اندازه کافی ترشح نشود و باعث چاقی می شود.

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



که زودتر از دیگر علائم خود را نشان می دهد، یا پار کیسون به شمار می آید.

### خواب دیدن زیاد

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

### رویاهایی که شما را از خواب می براند

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

### تعقیب و گریز در خواب

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



# آیا شانس وجود دارد؟



در سال ۱۹۹۲، آرکی کارلس که آن زمان پیشخدمت بوده به لاس وگاس رفت. او پنجاه دلاری که با خود برده بود را تا سال ۱۹۹۵ به ۴۰ میلیون دلار رسانده بود. این اتفاق، بزرگ‌ترین زنجیره برده در تاریخ قمار را رقم زد. اکثر ما ممکن است این ماجرا را یک نمونه فوق‌العاده از اقبال فراوان بدانیم یا ممکن است بگوییم آرکی «عجب آدم خوش‌شانسی است!» یک متخصص آمار و احتمالات، احتمالاً به خرافاتی بودن ما خواهد خندید و در عوض از یک سری فرایندهای شانس که در مورد کارلس جواب داده است، بر ایمان خواهد گفت. در بستر بزرگی که بر آن شانس بودن حاکم است، هر اتفاقی در هر کازینویی احتمال رخداد دارد. خوش‌شانس خواندن کسانی که از این شانس (تصادفی) بودن اتفاقات سود برده‌اند، فقط بر جسی است که پس از رخداد بر آن فرد زده‌ایم.

## ● شانس آن چیزی نیست که جلوی چشمان اتفاق بیافتد

به گزارش aeon.co، بررسی شانس، به معنی «رفتن به سراغی» یکی از بزرگ‌ترین پرسش‌هاست؛ چگونه می‌توانیم آنچه را که برایمان رخ می‌دهد را توضیح دهیم و چگونه می‌توان دریافت که در عشق، کار، ورزش، قمار و به طور کلی در دسته برندگان، بازندگان و یا مابین این دو قرار خواهیم گرفت؟ از قضا، یافته‌های جدید نشان می‌دهند که شانس فقط آن چیزی نیست که مستقیم جلوی چشمان اتفاق بیافتد (مثل باران باریدن در روز عروسیتان)، ضمناً نمودی از تمایل مادر نیست دادن الگوها در جایی که الگویی وجود ندارد، نشأت نمی‌گیرد (مثل اینکه مثلاً بگویند سوتی شرت فرمز برایتان شانس می‌آورد)، مفهوم شانس یک افسانه نیست.

## ● شانس بر گرفته از چیست؟

در عوض، تحقیقات نشان می‌دهند که شانس بر گرفته از خوش‌شانسی‌ها و بدشانسی‌های پیشین، شخصیت فرد و حتی نگرش و عقاید فرد نسبت به شانس است. زنجیره‌های خوش‌شانسی واقعیت دارند، اما صرفاً محصول سرنوشت نیستند. نظر ما راجع به شانس، بر نحوه رفتار ما در موقعیت‌های ریسکی موثر است. ما واقعاً می‌توانیم خودمان شانس خود را بسازیم، هر چند که دوست نداریم خوش‌شانس قلمداد شویم، چرا که این صفت از ارزش صفات دیگرمان همچون استعداد، مهارت و پشتکار می‌کاهد. شانس از مولفه‌های رقم خوردن سرنوشت ما بر روی زمین است.

## ● شانس یعنی چشم‌انداز و نقطه نظر

شانس یعنی چشم‌انداز و نقطه نظر؛ اگر فردی سکولار به خاطر اینکه در روز یازدهم سپتامبر در دفتر کارش در برجهای دوقلو نبوده و در جایی دیگر جلسه داشته، جان سالم به در برده باشد، تنها ممکن است که احتمالات شانس در زندگی را بپذیرد، بدون اینکه معنایی عمیق‌تر را به آن نسبت دهد. یک هندو ممکن است نتیجه بگیرد که «کار ما» خوبی داشته است، یک مسیحی ممکن است بگوید که خدا هوای او را داشته تا بتواند در مسیر خدمت به خدا و وظیفه‌ای که برایش تعیین شده راه برانجام برساند.

مایا یانگ، متخصص مدیریت در دانشگاه کالیفرنیا، توضیح می‌دهد که در سنت چینی‌ها، به شانس به دید یک ویژگی ذاتی، همچون هوش یا خلق هیچانی، نگاه می‌شود و می‌گوید: «مادر من همیشه به می‌گفت که تو بینی خوش‌شانس‌ها را آداری. به خاطر شکل خاصی که بینی من داشت و در فرهنگ چینی به بینی خوش‌شانس‌ها مشهور است.» یانگ که در آمریکا بزرگ شده است، متوجه شد که شانس گذرایی که آمریکایی‌ها از آن صحبت می‌کنند و مثلاً می‌گویند «در آن امتحان شانس آوردم» (یعنی فقط آن امتحان، نه همه امتحان‌ها) یا وقتی که می‌گویند «قبل از مصاحبه، تو ترافیک گیر کردم»، با تعریف لامنتعبر و ثابتی از شانس که مادر یانگ در دخترش می‌دید، و بینی دخترش را نشانی از آن شانس ذاتی می‌دانست، فرق دارد. یانگ می‌گوید: «این چیزی است که متعلق به من است، و بیش از چیزی مثل پای

خرگوش که برای خوش‌شانسی به گردن می‌اندازند، قابل اتکا است.» این تمایز در ذهن او را به خود مشغول کرد. شما ممکن است فکر کنید که کسی که صاحب بینی خوش‌شانس‌ها است دیگر زحمت کار کردن را به خودش نخواهد داد. چرا زور الکی بزند، وقتی که خوش‌شانس است؟ اما اینجا تفاوت فرهنگی دیگری نیز در موضوع شانس خودش را نشان می‌دهد. او می‌گوید: «در فرهنگ چینی، سختکوشی با خوش‌شانسی مرافقت دارد. سیستم اعتقادی چینی هر دو را در بر می‌گیرد و به هم جوش می‌دهد.»

## ● دست‌طلایی

دانشمندی که در موضوع شانس پژوهش می‌کنند، اغلب به سراغ ورزش می‌روند، جایی که شانس حتی در مهارت‌ترین رقابت‌ها هم نقش ایفا می‌کند و از سویی نتایج به راحتی قابل اندازه‌گیری هستند. یکی از مطالعه‌شده‌ترین موضوعات، زنجیره‌های خوش‌شانسی هستند، که در خلال آن به نظر می‌رسد که بازیکنان تر کاندیداند - البته اصطلاح رسمی این موضوع «دست‌طلایی» است. یک مقاله مهم که از سوی نوماس گیلوویچ، رابرت والون و اموس نورسکی (اسانید دانشگاه استنفورد)، در سال ۱۹۸۵، منتشر شد، به این نتیجه رسید که پدیده دست‌طلایی وجود ندارد، و در عوض محصول تمایل عمیق ما به دیدن الگو در محیط پیرامونمان است. بازیکن‌ها و هوادارها این نتایج را زیر سؤال بردند، و در مقابل پژوهشگران پدیده دست‌طلایی را دروغ خواندند.

با این وجود، سال گذشته سه دانشجوی دانشگاه هاروارد، مشکل بزرگی را برای انکار کنندگان پدیده دست‌طلایی بوجود آوردند. اندرو بوکوشکی، جان از کوویتز و کارولین استاین، استدلال کردند که وقتی یک بازیکن احساس دست‌طلایی بودن می‌کنند، ممکن است این جرئت را پیدا کند که بر تابلوهای سخت‌تری انجام دهد. دانشجویان فیلم ۸۳۰۰۰ تلاش برای بر تابلو را در مسابقات NBA در فصل ۲۰۱۲-۱۳ بررسی کردند. این حجم از نمونه، اطلاعات کافی را برای ارزیابی میزان دشواری بر تابلو را اختیار آنها گذاشت. آنها نشان دادند که اول از همه، بازیکنانی که احساس «دست‌طلایی» بودن می‌کردند، شروع به انجام بر تابلوهای دشوارتر



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

**همسر زندگی دامادم را به رخ می‌کنند!**

۲۵ سال زندگی مشترک به نظر شما با چه توجیهی می‌تواند به پایان برسد؟ خیانت؟ اختلاس و جرم و زندان و یا بی‌آبرویی؟ برای محمود و گوهر هیچ کدام این‌ها نبود. آقا محمود رو به قاضی می‌گوید: «تمام عمرم تلاش کردم زن و بچم در رفاه باشند. حداقل حسرت نخورند و حداقل‌های لازم را داشته باشند. یک عمر با شرافت زندگی کردم ولی حالا خلعام شده میدان جنگ از وقتی دخترم را شوهر دادم. هر روز و بعد هر تلفن این مادر و دختر با هر بلز که همسر از منزل دخترم می‌آید، یک جنگ و دعوی حسی داریم و بعد قهر. هر بار دامادم برای دخترم چیزی بخرد من باید سرکوفت بشنوم و چیزی هم که به گوش این زن نمی‌رود حرف حساب است. او به زندگی دختر خودش حسادت می‌کند و آنچه خود دارد را نمی‌بیند. دیگر تحمل این زندگی را ندارم. اما گوهر خانم می‌گوید: «من تنها حقیقت را می‌گویم و چون تلخ است، آقا محمود ناراحت می‌شود. او تنها یک حرف مرا این قدر بزرگ کرده، اینکه چند سال پیش او هم مثل دامادم وارد کار ساخت و ساز شد اما چون اهل ریسک و کار نبود، ترجیح داد به زندگی کارمندی و حقوق راحت آخر ماه برگردد. هر چه گفتیم مرد، تحمل کن. بعد نکال زندگی ما زیر و رو می‌شود گوش نکرد. حالا که رفاه دخترم را می‌بینم معلوم است که حسرت می‌خورم. حسرت جوانی و زندگی که می‌توانستم داشته باشم و این مرد با خودخواهی آن را از من و بچم‌اش دریغ کرد. دست خودم نیست. این اتفاق را منم به پادش می‌آورم.»

**همسر با توهماتش زندگی می‌کند!**

«آقای قاضی! روزی که عقد کردیم و من با به اتاق همسر در منزل پدری او گذاشتم، دیدم در و دیوار پر است از پوست‌ها و عکس‌های یک بازیگر محبوب سینما همسر تمام فیلم‌های او را جمع کرده و تمام بریده اخبار مربوط به او را در آلبوم می‌چسباند. وقتی عروسی کردیم، حجم این آلبوم‌ها از تمام جهیزیه‌های بیشتر بودا بعد می‌خواست تمام در و دیوار خانه را با عکس این مرد پر کند که من مخالفت کردم. هر روز تمام نشریات را می‌خورد به این امید که چیزی در مورد این بازیگر نوشته باشند اگر قبلی از او اکران شود کار ما درآمده. هر روز باید خاتم را ببرم سینما خلاصه اینکه همه زندگی او این مرد بود و من تمام خودم را گول می‌زدم که یک علاقه کودکانه است ولی چند شب پیش با جیغ او از خواب پریدم. فکر کردم چه شده، ناگهان با ذوق بسیار گفت: او را در خواب دیدم! و شروع کرد برای من خوابش را تعریف کردن! شما جای من، تحمل می‌کنید؟ غیرت مردانه به کنار، زندگی با زنی که حتی خواب مرد دیگری را می‌بیند از من ساخته نیست.»

**جدایی پس از ماه عمل**

اقایون، خانم‌ها، شما قضاوت کنید کجای دنیا وقتی دامادی می‌خواهد نوعروسی را به ماه عمل ببرد پدر و مادر و خواهر و برادر خودش را هم همراه می‌کند؟ ما دو ماه قبل عروسی کردیم و حتی قبل عروسی در دوره نامزدی هم متوجه «دهن‌بینی» رضا شده بودم و نمی‌خواستیم با او ازدواج کنیم ولی قول داد برویم سر زندگی خودمان حل می‌شود. او مثل یک ریات است که کنترلش دست مادر و خواهرش بوده و هرچه آنها بگویند برای رضا وحی منزل تلقی می‌شود. آنها نیز مدام از من بدگویی می‌کنند و او هم بدون سؤال از من، همیشه حق را به خانواده‌اش می‌دهد. در همین ماه عمل، به جای اینکه من اعتراض کنم و ناراحت باشم خواهر و مادرش مدام به من متلک می‌گفتند که چرا مزاحم سفر آنها شده‌ام! روز سوم که صبرم تمام شد و جواب آنها را دادم آقا رضا به جای حمایت از من به گوشم سیلی زد شما بودید با این مرد زندگی می‌کردید؟ و جواب رضا به حرف‌های همسرش این بود: «او پرخاشگر و عصبی است. در دوران نامزدی یارها به خواهر و مادرم توهین کرد و طبعاً آنها به من گلایه می‌کردند. سر این سفر هم آنها از قبل برنامه‌ریزی کرده بودند و من نمی‌توانستم بگویم نیاید. به همسرم گفتم این سه روز را تحمل کن، ماه بعد خودمان دو تایی می‌رویم ماه عمل. هر کجا تو بخواهی ولی نتوانست به خاطر من ۳ روز تحمل کند و به آنها برید و دعوا راه انداخت. به این فکر نمی‌کنند که قرار است یک عمر با این خانواده زندگی کند و رو در رو باشد، حتی ۳ روز تحمل نکرد چه برسد به یک عمر.»

می‌کردند. و بعد از در نظر گرفتن دشواری پر تاب‌های انتخاب شده، پژوهشگران متوجه شدند که میزان اندک اما از لحاظ اهمیت چشمگیری از تاثیر «دست‌طلایی» وجود دارد. به این معنی که کسانی که در برابر تاب‌ها موفق می‌شدند در ادامه موفقتر هم عمل می‌کردند.

**زنجیره‌های خوش شانس توهم نیستند و واقعیت دارند**

تقریباً همزمان با این تحقیق، تحقیق دیگر توسط جفری زویبیل از دانشگاه استنفورد، دو برت‌گرین از دانشگاه برکلی، که نشان می‌داد که تیم‌های رقیب در مقابل بازیکنان دست‌طلایی دفاع قویتری انجام می‌دادند و به این ترتیب در مقابل تاثیر دست‌طلایی واکنش نشان می‌دادند. پژوهش پیشین به اندازه کافی داده در اختیار نداشت تا این موضوع رو به صورت مناسب در نظر بگیرد، و به این ترتیب هر نوع افتی در عملکرد بازیکن دست‌طلایی را، دلیلی در رد عدم وجود زنجیره خوش شانس می‌انگاشت. زویبیل و گرین، با توجه به مانعی که ذکر شد (تفویض دفاع در مقابل بازیکن دست‌طلایی) به سراغ بیسیال رفتند. که در آن تیم مقابل در مقابل ضربه‌زنندگانی روزش باشد کار زیادی از دستشان بر نمی‌آید آنها براه فکر نکرده بودند؛ وقتی که داده‌های ۱۲ سال گذشته لیگ برتر بیسیال آمریکا را بررسی نمودند، دریافتند که عملکرد ضربه‌زننده در ۲۵ ضربه آخوش، به صورت چشمگیری امکان پیش‌بینی میزان موفقیت ضربه بعدی را پدید می‌آورد. آنها همچنین محاسبه کردند که یک بازیکن دست‌طلایی، سی درصد شانس بیشتری برای انجام ضربه بی پاسخ را به نسبت وقتی که در زنجیره پیروزی قرار ندارد، داراست. بر اساس گفته‌های این دو محقق، زنجیره‌های خوش شانس توهم نیستند و واقعیت دارند.

**شانس ۵۰-۵۰ نیست**

اما سبب این زنجیره‌ها چیست؟ آیا حقیقتاً شانس سبب آن است یا چیز دیگری؟ شاید قضیه به احتمالات بازمی‌گردد. این دلیلی است که در تحقیقی که درباره زنجیره‌های برد و باخت در کالج لندن انجام شده، ذکر شده است. ژونمین ژو و نایجل هاروی، نیم میلیون شرط بندی ورزشی را تحلیل کردند و دریافتند که زنجیره‌های برد نسبت به مرتب باختن فرولانی بیشتری دارند، و کسانی که در زنجیره‌های باخت می‌افتند، شانسشان ۵۰-۵۰ نیست، بلکه احتمال باختشان بیشتر است. اگر رفتار بر شانس تاثیر بگذارد، آیا کسانی که خود را خوش شانس می‌دانند، رفتاری متفاوتی از بقیه ما دارند؟ مایا یانگ در سال ۲۰۰۹ در تحقیقی مشارکت نمود که در آن این موضوع که آیا دانشجویان به خوش شانس بودن به عنوان ویژگی ثابتی که در آنها ثابت است نگاه می‌کنند را ارزیابی کرد. آنها به رابطه‌های میان اعتقاد به شانس ثابت (در مقابل شانس گذرا) و میزان دستاورد و انگیزه پی بردند. افراد خوش شانس، به نظر می‌رسد، افرادی هستند که کار را به سر انجام می‌رسانند. یانگ این موضوع را اینگونه تشریح می‌کند: می‌شود درک کرد که چطور آدمی که به شانس ثابت (ثابت) معتقد است، انگیزه بیشتری برای انتخاب اهداف دشوار و سپس چسبیدن به انجام آن داشته باشد. اگر شما به شانس گذرا معتقد باشید، نمی‌توانید به آن اتکا کنید که همیشه یارتان باشد، و از این روان‌انگیزه کمتری برای رفتن به سراغ وظایف دشوار و چالش برانگیز خواهید داشت. هر چه که کسی بیشتر به موضوع شانس و یافته‌های جدید در مورد آن بپردازد، با تناقض‌های بیشتری مواجه می‌شود. خوش‌بینی را در نظر بگیریم؛ این مورد یکی از ویژگی‌هایی است که وایزمن در مورد افراد خوش شانس بر می‌شمارد، و با این وجود قماربازان آنلاینی که در تحقیق کالج لندن به آنها پرداخته شده، به خاطر بدبینی‌شان بود که زنجیره بردشان مداوم می‌یافت. آنها به سراغ شرط‌های کمتر می‌رفتند. افراد خوش شانس که وایزمن توصیف می‌کند، به خاطر دیدگاه خوش‌بینانه‌شان به زندگی، ممکن است در زندگی موفق باشند، اما همین خوش‌بینی می‌تواند در لاس وگاس کار دستشان دهد.



# کادوی مرگبار و لنتاین

با این اطلاعات و پس از نشان دادن عکس طاهره به صاحب سوپرمارکتی که در انتهای کوچه منزل صادق مغازه دارد و روز قتل به گفته شاهد از مقابل مغازه‌اش سوار موتور خاریان شده، حکم بازداشت مفتون صادر شد. صاحب مغازه هم او را شناخت و تایید کرد، روز قتل آنجا بوده و با خاریان فرار کرده و با گرفتن طاهره او متهم اصلی این جنایت بود. وقتی مدارک محکم را مقابلش گذاشتم و شهادت شاهدان عینی را دید، فهمید که چارهای جز بیان حقیقت ندارد...

## من همسر دوم بودم

دوچرخه‌های زیادی برای گفتن ندارم. خودتان بیشتر داستان را می‌دانید. من و صادق ۴ سال پیش در شهری شمالی ازدواج موقت کردیم و صادق گفت که زن دارد. او زیاد به شمال می‌آمد و مشکلی برای تامین زندگی من نداشت. من هم از زندگی‌ام راضی بودم و به همین دلیل سیغه را مدام تمدید می‌کردیم و هیچ اختلافی نداشتیم تا اینکه ماجرای آن روز اتفاق افتاد. شاید باور نکنید اما همه چیز سر هدیه روز عشاق یا همان ولنتاین بود. هر سال صادق خودش برایم هدیه می‌آورد ولی امسال گفت بیا تهران چون کار داشت. وقتی آمدم، مثل همیشه به مغازه‌اش رفتم و البته کسی نمی‌دانست من همسر دوم او هستم. صادق هدیه را داد، یک هدیه با ارزش و زیبا که آن قدر ذوق زده‌ام کرد که برگشتم تا از او تشکر کنم اما در حال صحبت تلفنی بود و شنیدم که برای همسر اولش هدیه‌ای با ارزش دو برابر تهیه کرده و حسابی بهم برخورده. حسودی‌ام گل کرد و پس از مشاجره جعبه جوهر را به دست او پرت کردم و از مغازه بیرون آمدم.

## قتل برای ۵۲ هزار تومان!

طاهره داستانش را چنین تمام کرد که آن روز و پس از خروج از مغازه صادق دو جوان را در خیابان سوار موتور می‌بیند و فکری به سرش می‌زند. او سراغ آنها رفته و می‌گوید یکی از آشنایانشان کیف او را به زور نزد خودش نگه داشته و اگر آنها کیف را به او برگردانند ۵۰ هزار تومان به آنها دستمزد می‌دهد. دو جوان که بعداً مشخص شد مهاجران افغانی غیرقانونی هستند، پیشنهاد طاهره را پذیرفته و او آدرس منزل صادق را به آنها می‌دهد و می‌گوید کوچک آنها همیشه خلوت است و بهترین مکان برای گرفتن کیف و البته مشخصات کیف خود صادق را به آنها می‌دهد که همیشه همراهش است و معمولاً طلا و اشیاء گرانبهادر آن است. طاهره گفت: البته من قصد دزدی نداشتم ولی می‌دانستم که او کادوی همسرش و طلاها را در آن کیف می‌گذارد و می‌خواستم هدیه ولنتاین او به دست زنت نرسد! وقتی دو جوان افغانی را دستگیر کردند، آنها ضمن تصدیق تک تک حرف‌های طاهره و تایید اتفاقات افتاده گفتند: ما اسلحه زدن صادق را هم نداشتیم. جوان بودیم و بیسگاره، آن خانم هم گفت کیف خودم است و هم کمکتش می‌کردیم و هم پولی درمی‌آوردیم اما وقتی صادق کیف را رها نکرد وحکیمه که ترک من نشسته بود دو، سه ضربه به او زد. فکر کردم به دستش زده تا کیف را رها کند اما وقتی طرف خونین روی زمین افتاد و کیف را هم پهل کرد، از ترس فرار کردم. در انتهای کوچه و طبق قرار طاهره را سوار کردم و چهارتا خیابان پایین‌تر او پیاده شد و یک تراول ۰۵ هزار تومانی به ما داد. نفری ۵۲ هزار تومان!

همه تماس‌های آن روز تا آن لحظه خبر از حوادثی عادی می‌داد تا اینکه دست در لحظه‌ای که شیفت کاریم تمام شده و کتفم را پوشیدم تا بروم، زنگک تلفن مسیر دیگری را برایم تعیین کرد. به گفته افسر مربوطه مردی در کوچه منتهی به منزلش با ضربات چاقو به قتل رسیده و حالا می‌بایست سر صحنه می‌رفتم. آدرس سرراست بود و نوارهای زردرنگ محوطه وقوع جرم به خوبی محل جنایت را مشخص می‌کرد. مردم جمع شده بودند، مردی حدوداً چهل ساله در خون غلتیده و مشخص بود با ضربات جنسی نیز مثل کارد یا قبه به قتل رسیده است. بالای سر او زنی جوان به شدت گریه می‌کرد. افسر کلانتری گفت او همسر مقتول است و منزلشان انتهای کوچه. تا به سمت زن رفتم خودش شروع به صحبت کرد: در منزل بودم که سر و صدا از کوچه شنیدم، همسایه‌ها می‌گفتند یکی را کشتند. کنجکاو شدم و بیرون آمدم، دیدم خودم بدبخت شده‌ام و مقتول «صادق» شوهر خودم است. زن هیچ چیز از درگیری ندیده بود و نمی‌دانست همسرش یا شخص یا اشخاصی مشکل و درگیری داشته یا خیر. صادق کارگاه طلاسازی داشته و هر روز در آن ساعت به منزل می‌رسیده و این تمام دانسته‌های زن صادق بود.

## آپاچی سواران

در تحقیق از همسایه‌ها سرنخی به دست آمد. یکی از همسایه‌های ساکن در منزل سرکوجه گفت: وقتی صادق با یک کیف دستی از تاکسی پیاده و وارد کوچه شد، دو جوان که سوار یک موتور سیکلت آپاچی بودند به او نزدیک شدند. بین آنها مشاجره‌ای اتفاق افتاد، دیدم که کیف صادق را می‌خواستند و او مقاومت کرد. بعد آن که ترک موتور نشسته بود با چاقو چند ضربه به دست و کمر صادق زد و جانب اینکه حتی منتظر افتادن او و برداشتن کیف هم نشدند و رفتند آن انتها و خانمی را سوار کردند و گریختند.

حضور یک خانم که به گفته شاهد زنی جوان با سر و وضع خوب و شیک بوده در محل جنایت مسیر تحقیق را عوض کرد. حالا به جای دو موتورسوار باید آن زن را پیدا می‌کردیم. اولین و قوی‌ترین حدسی که در این نوع پرونده‌ها می‌شد زده، آشنایی مقتول با زن جوان است. با گرفتن حکم قضایی به مغازه صادق رفتیم، آن هم به این دلیل که همسرش هیچ چیز از حضور یک زن جوان در زندگی صادق نمی‌دانست. با بررسی فیلم دوربین‌های مدار بسته مشخص شد عصر همان روز قتل، زنی جوان به مغازه صادق آمده و پس از مشاجره بسته‌ای را به دست او پرتاب و با عصبانیت از مغازه بیرون می‌رود.

## طاهره

خوبخاتنه سناور خوب و وانحی از قیام دوربین مداربسته به دست آمد. عکس زن را به دوستان، همکاران و همسایه‌های صادق نشان دادیم و دوست سیمی او بلافاصله زن را شناخت: طو طاهره است، همسر موقت و دوم صادق. او در یکی از شهرهای شمالی ساکن است و نمی‌دانم چرا به تهران آمده و با صادق چه کار دارد. آنها چند سالی است با هم و بدون اطلاع همسر اول صادق ازدواج موقت کرده‌اند و تا جایی که می‌دانم مشکلی هم نداشتند. به طوری که مدت ازدواج‌شان را مدام تمدید می‌کردند و طاهره از زندگی که صادق برایش مهیا کرده بود کاملاً راضی به نظر می‌رسیده.

## همسر دوست

مردی با اسلحه وارد یک بانک شد و تقاضای پول کرد، وقتی پول‌ها را دریافت کرد رو به یکی از مشتریان بانک کرد و پرسید: آیا شما دیدید که من از این بانک دزدی کنم؟ مرد پاسخ داد: بله قربان من دیدم سپس دزد اسلحه را به سمت شقیقه مرد گرفت و او را در جا کشت. او مجدداً رو به زوجی کرد که نزدیک او ایستاده بودند و از آنها پرسید آیا شما دیدید که من از این بانک دزدی کنم؟ مرد پاسخ داد: نه قربان من ندیدم اما همسرم دید!

مرد و زن جوانی سوار بر موتور در دل شب می‌رانند. آنها عاشقانه یکدیگر را دوست داشتند. زن: یواش تر برو، من می‌ترسم. مرد: نه، اینجوری خیلی بهتره. زن: خواهش می‌کنم، من خیلی می‌ترسم. مرد: خب، اما اول باید ببینی که دوستم داری. زن: دوست دارم، حالا میشه یواش تر بروی. مرد: متو محکم بگیر. زن: خوب حالا میشه یواش تر بری. مرد: باشه به شرط اینکه کلاه کاسکت منو برداری و روی سر خودت بذاری، آخه نمی‌تونم راحت بروم. اذیت میکنه. روز بعد واقعه‌ای در روزنامه ثبت شده بود. برخورد موتور سیکلت با ساختمان حادثه آفرید. در این سانحه که به دلیل بریدن ترمز موتور سیکلت رخ داد، یکی از دو سرنشین زنده ماند و دیگری درگذشت. مرد جوان از خالی شدن ترمز آکامی یافته بود. پس بدون اینکه زن جوان را مطلع کند با فرندی کلاه کاسکت را بر سر او گذاشت و خواست تا برای آخرین بار دوست دارم را از زبان او بشنود و خودش رفت تا او زنده بماند.





# قوانین مهم پیش از ازدواج

قانون یک: شخصیت مصنوعی نداشته باشید

خیلی‌ها وقتی به کسی برمی‌خورند فکر می‌کنند می‌تواند همسر ایده‌آلی برای آنها باشد. طوری خودشان را نشان می‌دهند که فکر می‌کنند طرف مقابل می‌خواهد آنها را آنگونه ببیند. بعضی‌ها سعی می‌کنند خودشان را قدرتمند، با علم و اطلاع فراوان یا اسرارآمیز نشان دهند. بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر سکوت کنند از هر کاری بهتر است. عده‌ای دیگر هم گمان می‌کنند که باید لطیفه بگویند و خوش مشرب باشند.



دکتر محمدرضا قرانی

## تقلب نکنید

اجازه بدهید واضح‌تر حرف بزنید، نمی‌گویم نباید سعی کنید رفتار خود را اصلاح کنید. همه ما باید همیشه این کار را بکنیم و تنها در زندگی مشترک هم نیست که باید این کار را بکنیم. مطمئناً شما می‌توانید سازمان یافته‌تر و بهتر رفتار کنید و می‌توانید کمتر منفی باشید، تغییر دادن رفتار هرگز چیز بدی نیست. این قانون مربوط به تغییر دادن شخصیت اصولی شماست. از این رو سعی کنید خودتان باشید. اگر خود واقعی شما آن کسی نیست که دیگران خواهان آن‌اند، احتمالاً به شکل درست برخورد نمی‌کنید. از آن گذشته ممکن است شما به اشتباه فکر کنید که آنها خواهان فرد ساده‌ای نیستند شاید آنها شخصی خوش مشرب را ترجیح می‌دهند یا نیاز دارند کسی مراقب و متوجه آنها باشد. توجه کنید اگر تقلبی در کار باشد شما فردی را به خود جلب می‌کنید که خواهان چیزی است که شما فاقد آن هستید. این چه کمکی به شما می‌کند؟ مطمئن باشید کسی هست که شما را می‌خواهد و شما را با همه محاسبات و اشکالاتی که دارید می‌پذیرد، بگذارد و بگوید اصولاً آنها اشکالات شما را اشکال نمی‌بینند. در واقع آنها این چیزهایی را که خودتان اشکال می‌بینید، جذابیت منحصر به فرد شما می‌دانند و حق هم با آنهاست. بنابراین سعی کنید آن کسی را که به واقع هستید به نمایش بگذارید.

## شخصیت مصنوعی

اما شما نباید این کارها را بکنید. ممکن است بتوانید یکی، دو روز و حتی یکی دو ماه در قالب شخصیتی که نیستید ظاهر شوید اما همیشه به شکلی غیر از خود ظاهر شدن کاری دشوار و تقریباً غیرممکن است. اگر فکر می‌کنید این همان شخصی است که می‌خواهید یا او ازدواج کنید و ۵۰ سال از عمرتان را در کنار او بگذرانید، آیا فکر می‌کنید درست باشد این مدت دراز را در قالب کسی که نیستید ظاهر شوید؟ قرار نیست چنین اتفاقی بیفتد. آیا می‌خواهید عمری را در پس یک نقاب، ظاهر شوید و شخصیتی مصنوعی را به نمایش بگذارید آن هم به این دلیل که می‌بازد او از شما خوشش نیاید.

در زندگی چه صفاتی مهم است؟

**برای محبوب شدن  
نباید فقط ستاره یا  
نابغه باشید!**

دکتر محمدرضا قرانی

خاصی به من می‌گفت: «من به زیبایی خواهرم نیستم، به باهوشی دوستام هم نیستم، در هیچ کاری هم شاخص نیستم. چگونه می‌توانم احساس خوبی در مورد خودم داشته باشم؟» آیا بسیاری از ما این طرز فکر را نداریم؟ آیا تا کنون به این نکته توجه کرده‌اید: اگر چه هوش و زیبایی خیلی خوب است اما بسیاری از افراد زیبا و باهوش را هم می‌شناسیم که تحسین‌شان نمی‌کنیم، درستکاری، شجاعت، پشتکار، تواضع و سخاوت صفاتی هستند که اکثر ما برای آنها اهمیت بیشتری قائلیم. نگاهی به صفات بالا ببینید تا نکته جالبی را بفهمید. ما با این صفات به دنیا نمی‌آیم بلکه آنها را کسب می‌کنیم. هر کس هم می‌تواند آنها را به دست آورد.

اگر می‌خواهید از جانب دیگران مورد احترام باشید لازم نیست که نابغه یا ستاره باشید، کافی است تلاش کنید که صداقت، اراده، سخاوت، تواضع و شجاعت را در خود رشد دهید. مجموعه این صفات «شخصیت» نامیده می‌شود. آیا لازم نیست این نکته را به فرزندتان هم بیاموزیم؟ در یک کلام، اینکه چه احساسی نسبت به خودتان داشته باشید به خودتان بستگی دارد.

## نگاه به نامحرم؛ تیر شیطانی

### مردان چشم چران چه چیزهایی را از دست می‌دهند؟

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

محمدعلی سادات

## مردان چشم‌چران چه چیزهایی را از دست می‌دهند؟



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

## تیری از سوی شیطان

به علاوه، گسترش این انحراف در میان مردان، محیط را برای زنان پاکدامن ناامن می‌کند و موجب نگرانی و آزار دائمی آنها می‌شود، زیرا هر جا که می‌روند خود را در معرض نگاههای آلوده می‌بینند و این، غنایی دردناک برای زنانی است که به گوهر شرف خود بسیار بها می‌دهند. بنابر آنچه گفتیم، مراعات حیات و عفاف از سوی زن و پرهیز جدی مرد از نظربازی دو رویه یک سکه است که باید بر روابط میان آن دو حاکم شود.

در برخی از روایات «نگاه به نامحرم» به عنوان تیری از سوی شیطان تعبیر شده است. این تعبیر نشان دهنده خطراتی است که نگاه به نامحرم در پی دارد، زیرا چشم از دیدن اینگونه صحنه‌ها هرگز سیر نمی‌شود بلکه روزبه‌روز حرص و ولع آن افزوده می‌گردد و دل نیز به دنبال چشم می‌رود:

دل ببرد، چشم جو مایل بود  
دست نظر، رشته کش دل بود

## خاتمها لطفا از عشق ناشینی به همسرشان خودداری کنند

### مشخصات یک کدبانوی تمام‌عیار

دورنی کارنگی - روانشناس خانواده و نویسنده کتاب این همسرزانی



بعضی زنان هم گاهی از زیادی کامل بودن در عذاب هستند بچه‌ها همیشه باید مودب باشند غذا کامل و آماده باید سرو شود، خانه باید همیشه تمیز باشد و... کمال‌گرایی یعنی گریختن از چیزهای بزرگ و رفتن به سمت جزئیات و چیزهای کوچک. خوش اخلاق بودن و نادیده گرفتن جزئیات بنیان عشق را محکم می‌کند. این هسته اصلی عشق است. «جرج جین ناتان» می‌گوید: «تجربه‌ای است که من داشته‌ام. عشق ورزیدن و رسیدگی کامل به خانه با هم جور نمی‌شوند. وقتی خانه‌ای را می‌بینیم که با وسواس چیده شده است، بلافاصله به این نتیجه می‌رسیم که عشق این زوج به یکدیگر مکانیکی است. عشق و شادی در این خانواده برعکس خانه‌شان در هم و برهم و بی‌نظم است. هیچ زنی که عمیقاً و با محبت به شوهرش عشق می‌ورزد همزمان قادر نخواهد بود که یک کدبانوی تمام‌عیار باشد.»



# جکی چان رکورد شریفی نیا را زد!!

## واقعياتی جالب و باور نگر دنی در مورد زندگی و فیلم های جکی چان

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

چند فیلم مختصر دبروس لی در دنیای هالیوود و به دنبال آن مرگ ناپهنگام او، دیگر کسی نبود که پاسخگوی اشتیاق تماشاگران برای فیلم های رزمی باشد. پس از مرگ دبروس لی تب فیلم های رزمی سینمای جهان به خصوص سینمای هنگ کنگ و آسیا را گرفت که همسه تقلید هایی مضحک از فیلم های دبروس لی بودند. تا اوایل دهه ۱۹۸۰ و ظهور ستاره های جدید در سینمای هنگ کنگ به نام جکی چان

کسی نتوانست خود را جانشینی مناسب برای دبروس لی نشان دهد. این جوان کوتاه قد اما بسیار خیره در ورزش های رزمی اگر چه برخلاف جدیت فیلم های دبروس لی، کمدی و بازم گی را وارد این ژانر کرده بود اما به سرعت مورد توجه قرار گرفت و راه خود را به هالیوود باز کرد. اکنون او از مرگ ۶۰ سالگی عبور کرده و همچنان به بازی در فیلم های رزمی و بر هیجان ادامه می دهد.



ستاره های باوالدین جاسوس و قاچاقچی!



### جکی رایبه ۲۶ دلار هم نخریدند!

والدین جکی چان شباهت بسیاری به شخصیت های بسیاری از فیلم های او دارند قبل از جنگ جهانی دوم، چارلز، پدر جکی، برای دولت ملی گرای چین جاسوسی می کرد مادرش، لی، نیز یک بازیگر تئاتر بود که در کنار این حرفه تریاک نیز می فروخت جالب این که چارلز در دورانی که به جاسوسی مشغول بود، لی را دستگیر کرده و سپس به او علاقه مند شده و با او ازدواج نمود پدر جکی از ازدواج اول خود دو پسر و لی لی دو دختر داشت. بدین ترتیب چارلز برای این که بتواند مخارج خانواده بر جمعیتشان تأمین کند به مملکتی چین پیوست. وقتی که کمونیست ها در سال ۱۹۴۹ در چین به قدرت رسیدند، چارلز و لی به هنگ کنگ فرار کرده و چهار فرزندشان را در چین جا گذاشتند. به گفته مهیل چونگ، نویسنده زندگینامه جکی چان، در آن دوران کودکان بی سرپرست در چین کم نبودند زیرا برای کار آمدن کمونیست فرار از پارتی کشته و یا مجبور به فرار از کشور می شدند. جکی پنج سال بعد از این ماجرا در هنگ کنگ به دنیا آمد و مادرش نام او را «چان کونگ سانگ» به معنای «بچه دنیا آمده در هنگ کنگ» گذاشت. پدر و مادرش سعی کردند او را در ازای ۲۶ دلار به پرورشگاهی بریتانیایی که زایمان او را انجام داده بود بفرستند.

### مدرسه ای با هر روز کتک

وقتی که جکی به سن هفت سالگی رسید خانواده اش برای پیدا کردن کار راهی استرالیا شدند و جکی را در مدرسه شماره روزی تنها گذاشتند. کلاس درس در ساعت ۵ صبح آغاز شده و نیمه شب به پایان می رسید در این بین وی ورزش های اکروباتیک هنر های نمایشی و ورزش های رزمی و البته موسیقی کلاسیک را آموخت هر شب با تیببه بدنی همراه بود و به گفته خودش او هر روز کتکی خور داگر چه وی در حال حاضر به هفت زبان سخن می گوید اما در آن زمان وی در مدرسه خواندن یاد گرفت و نتوانست در سن هشت سالگی وی نقش کوتاهی را در یک فیلم به نام «Big and Little Wong Tin Bar» بازی کرد و سپس وقتی که در سال ۱۹۷۱ از مدرسه فارغ التحصیل شد چندین نقش کوتاهی را در فیلم های هنگ کنگی بازی کرد. جکی در زمینه حرکات اکروباتیک و بدل کاری در فیلم فعالیت داشت و در واقع در فیلم های «مست خشم» و «لژدهوار دمی شو» در میان کسلی قرار داشت که به مبارز با دبروس لی پرداختند بعد از مرگ دبروس لی، بوبلی چان تهیه کننده فیلم های رزمی در چندین فیلم کم اهمیت از چان به عنوان دبروس لی جدید استفاده کرد اما جکی می خواست که هویت سینمایی مستقل خود را داشته باشد شخصیتی که گاهی از کمدی، حرکات سخت بدنی و ورزش های رزمی را در خود داشته باشد وی در نهایت توانست با بازی در فیلم «Drunken Master» به این هدف خود دست یابد.



### جکی چان، خواننده ای با ۲۰ آلبوم!

جیع غیر طبیعی دبروس لی در هنگام اجرای حرکات رزمی مشهور است اما جکی چان ناله های واقعی ناشی از درد را ترجیح می دهد. همچنین وی علاقه دارد که در انتهای فیلم هایش آواز بخواند. همانطور که قبلاً نیز گفته شد، جکی در مدرسه آواز خواندن را یاد گرفته بود. از سال ۱۹۸۴ تاکنون وی ۲۰ آلبوم صوتی حاوی ترانه های خود منتشر کرده است. از سال ۱۹۸۰ و فیلم «استاد جوان» وی آهنگ تیتراژ پایانی نمایی فیلم های ساخته شده اش در چین را خود خوانده است. همچنین وی در کار تون «مولان» (Mulan) آهنگی به نام «من از تو مرد خواهم ساخت» را به سه زبان ماندرین، کانتونی و چین اصلی خوانده است.

### ۲۹۰۰ برداشت برای شکستن رکورد چارلی چاپلین!

همه داستان هایی در مورد کارگردان های سختگیر شنیده ایم؛ برای مثال چارلی چاپلین در سر صحنه فیلم «روشنایی های شهر» تنها برای این که ویر جینیا چریل گل رز را در زاویه مناسبی بگیرد ۳۰۰ بار این سکانس را تکرار کرد تا به نتیجه دلخواه رسید. د بوبد فینچر نیز به خاطر وسواس در برداشتهای مختلف مشهور است. اما جکی چان با ۲۹۰۰ برداشت برای یک صحنه ۱۰ دقیقه ای رکورد تمامی کارگردانان را در این زمینه شکسته است. جکی در سال ۱۹۸۲، کارگردانی فیلم «خدای ازدها» را علاوه بر بازی در آن بر عهده داشت. اولین صحنه فیلم جکی چان و تعدادی دیگر از بدلکاران فیلم را نشان می دهد که مشغول یک بازی به نام «جیازتی» هستند. قرار بود این صحنه اوج داستان فیلم باشد اما جکی اصرار داشت که فیلم با یک صحنه همچنان انگیز آغاز شود. در این صحنه بدلکاری ها و حرکات اکروباتیک زیادی انجام می گیرد اما جکی تنها یک ضربه به وسیله بازی می زند و برای این که این تنها ضربه از نظر زاویه و زمان بندی بهترین باشد صدها بار تکرار شد. بدین ترتیب جکی رکورد گینس بیشترین برداشت از یک صحنه را به خود اختصاص داده است.





### ◆ دعوی هالیوودی به دردمی خورد!

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

### ◆ هنر پیشه مقابل رازد تا جدی دعوا کند!

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

### ◆ سقوط مرگبار در یوگسلاوی

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



پدر و مادر جکی چان می‌خواستند او ابقرو شوند

جانشین بروس لی که از او جلوزد

### ◆ مرگ در حین بدلکاری

در سال ۱۹۸۵ و در زمان ساخت فیلم «دانستان پلیس»، جکی چان از این که در هنگام کنگ تقلیدهای نمایشی با تون پرومهای آینده او ساخت می‌شود بی‌خبر بود. آن زمان حتی سیمای هنگ کنگ فیلمی با محوریت پلیس و حرکات رزمی ساخته بود. در یکی از صحنه‌های مبارزه که در داخل یک مرکز خرید می‌گذشت جکی باید افراد زیادی را کتک می‌زد و دیگر بازیگران فیلم آن قدر از شیفته‌های این مرکز خرید شکستند که به فیلم لقب «دانستان شیسه» دادند. تهیه‌کنندگان فیلم برای واقعی‌تر بودن صحنه‌ها شیسه‌های ساخته شده را شکر کپور بر شیسه‌های بدلکاری قطع دار استفاده کردند که باعث صدمات زیادی به بازیگران و بدلکاران فیلم شدند. یکی از صحنه‌های فیلم، جکی باید از ستونی که پوشیده از لامپ‌های گرمایی بود می‌گذشت و چهار طبقه ارتفاع داشت. جکی می‌خورد و پایین می‌آمد. در واقع این لامپ‌ها واقعی بودند و به وسیله برقی واقعی و معمولی تغذیه شده بودند. هنگام فیلمبرداری صحنه‌ها می‌پودند بدین ترتیب وقتی که جکی به پایین می‌رسید دست‌هایش دچار سوختگی در چند دقیقه می‌شدند. او با آنکه‌های شکسته لامپ‌ها را شکنجه می‌دادند و همچنین در این صحنه‌ها می‌پودند شکست و لگزش دچار در رفتگی شد.

### ◆ او دیگر نمی‌تواند بدود

در طول سال‌ها بازی و بدلکاری‌های خطرناک در فیلم‌های رزمی جکی چان آسیب‌های جسمی فراوانی دیده است که از آن‌ها می‌توان به سه بار شکستگی بینی و شکستگی زخمی شدن دست‌ها به دفعات اشاره کرد. علاوه بر این وی بارها دچار صدمات ناحیه ران و زانو شده که اکنون نمی‌تواند به‌ترستی بدود. همین دلیل بسیاری از صحنه‌های دویدنش در فیلم‌ها را خودش انجام نمی‌دهد. چندین بار نیز تاکنون دچار در رفتگی شانه‌ها، لگن و جناغ سینه شده است. یک بار ران‌هایش بین دو ماشین له شدند و در فیلم «سر و صدادر برانکس» نیز با شکستگی مچ پا مواجه گردید. در ادامه وی یک جور لبروی قالب گچ پایش کشیده و آن را طوری رنگ کرد که شبیه کفش ورزشی به نظر برسد و بدین ترتیب فیلم برداری ادامه داد. وی در اجرای خوشمزگی‌های فیلم‌های خود از باستر کیتون و هارولد لودیلو الهام گرفته و بسیاری از بدلکاری‌های با مزه آن‌ها را تکرار کرده است. برای مثال در فیلم «پروژه‌های» وی سعی کرد صحنه‌ها را با جکی چان در آخر «Safety Lits» (هارولد لودیلو) بسازد اما بر خلاف لودیلو که به دلیل داشتن تنها هشت انگشت در هر دو دست توانایی بالا رفتن از ساختمان را داشت و برای این صحنه‌ها بدلکار استفاده کرد اما جکی چان این صحنه را خود اجرا کرد و در ارتفاع ۱۸ متری خود را ویزان نمود. به نحوی که در صورت کوچک‌ترین اشتباه سقوط می‌کرد. جکی نمی‌خواست که افتادن از این ارتفاع را بازی کند بدین ترتیب به صفحه ساعت جنگ‌زد تاین که واقعاً دستش از خستگی هاشده و سقوط کرد اما وقتی نتیجه کار را دید خوشش نیامد و آن را تکرار کرد که باعث شکستن بینی و صدمه دیدن گردنش شد.

### ◆ هیچ بدلکاری با جکی چان کار نمی‌کند!

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



### ◆ رکورددار گینس؛ جکی رکورد شریفی نیا را زد!

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



# ۵ مرحله رویارویی با انتقاد همسر

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

• لادن مجلسی - سوز



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

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

## عذرخواهی کنید

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

## سوء تفاهمات را اصلاح کنید

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

## وضعیت یزد - پرد

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

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



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

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

## رازهای ساده برای زندگی مسالمت‌آمیز

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



تلفن می‌تواند بعضی اوقات نقش اساسی در دو به هم زنی خانواده‌ها بازی کند. بعضی اوقات عروس، مخصوصاً عروس‌های جوان و کم تجربه گوشی را برداشته و ساعتها با مادرشان و راجی می‌کنند و همه مسائلی را که در خانواده شوهرشان در جریان است، به مادرشان می‌گویند. برای شام چی پخته، آخرین خوانستگار برای خواهر شوهر، دعوای بین برادر شوهر و زنش، رئیس اداره شوهرش چی به شوهرش گفته، جاری‌اش چی به مادر شوهرش گفته، همه چیز از طریق خط تلفن داخل گوش‌های حریص مادر ریخته می‌شود.

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

مترجم: جعفر خزائی

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

## آیا انجام امور خانه بر زن واجب است؟

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

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





## خانه کوچک نامزد من مانع ازدواج است!



علی اکبر مظلومی  
کارشناس مسائل خانواده

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

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

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

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

### ع تصور اشتباه در مورد فرزندان طلاق

## آیا خواستگاری از فرزند طلاق غلط است؟



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

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

## راه غلبه بر بزرگترین ناتوانی در زندگی

جملاتی برای تقویت روحیه!

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

ران کافمن

\*\*\*

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

رالف والدو امرسون

\*\*\*

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

اسکات هامیلتون

\*\*\*

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

جورج الیوت

\*\*\*

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

هری پالمیر



# آقایان در سنین مختلف چه عطری بزنند؟

شاید انتخاب عطری که هر روز از آن استفاده می‌کنید برایتان ساده باشد و دوست داشته باشید همیشه یک عطر خاصی به خود بزنید اما این را هم بدانید که هر سنی عطر خاص خود را می‌طلبد. ما در اینجا به شما کمک می‌کنیم تا عطری را که مناسب با سنستان است انتخاب کنید.

از ۲۱ تا ۲۵ سالگی

به خودتان نگاه کنید. حال بزرگ شده‌اید. وقت آن است که با دوران نوجوانی خود خداحافظی کنید و زندگی را کمی جدی‌تر بگیرید. حال زمان کار و برنامه‌ریزی برای آینده است. احتمالاً جلب توجه دیگران نیز در این دوران برایتان بیش از گذشته اهمیت دارد. پس بهتر است تغییراتی را به سبک زندگی خود بدهید. اگر به دنبال عطری مناسب برای این دوران می‌گردید باید عطرهایی شیرین را، که نشانه جوانی هستند انتخاب کنید. رایحه‌های اسطوخودوس، نوت یا مرکبات انتخاب خوبی هستند. در غیر این صورت می‌توانید رایحه‌های کمی تند را، که تأثیرگذارترند، انتخاب کنید.



Prada Luna Rossa Sport  
نایب‌کنارترین انتخاب کنید. گزینه مناسبی برای شامست. «Luna Rossa Sport» متعلق به «Daniela Andrier» است که سازنده بهترین عطرهایی براتنا و همچنین برخی از عطرهایی بولگاری است. از زن این عطر به خودتان پشیمان نمی‌شوید.  
Prada Luna Rossa Sport  
۵۰ میلی‌لیتر قیمت: حدود ۲۰۰ هزار تومان

زیر ۲۰ سالگی

در طول سالهای طلایی زندگی هر کاری را که دوست دارید انجام می‌دهید، مطمئناً زیاد در فید و بند انتخاب عطر لیستید اما فراموش نکنید که شما باید متناسب با شور و نشاط این دوران، عطر خود را انتخاب کنید.



بهتر است برای این دوران خود عطری با رایحه شیرین مانند رایحه مرکبات را انتخاب کنید. «Davidoff Cool Water» بی‌شک یکی از بهترین عطرها برای پسران در دوران نوجوانی است. اگر می‌خواهید بیش از بقیه بدرخشید و به دنبال گزینه دیگری هستید ما «Paco Rabanne One Million» یا «Davidoff Cool Water» را به شما پیشنهاد می‌کنیم.  
Paco Rabanne One Million  
۱۲۵ میلی‌لیتر قیمت: حدود ۱۰۰ هزار تومان  
Davidoff Cool Water  
۵۰ میلی‌لیتر قیمت: حدود ۱۷۰ هزار تومان

بالای ۴۶ سال

همه می‌دانند که مردها با افزایش سن، جذابیت از قبل می‌شوند. شما می‌توانید با انتخاب عطری مناسب، حتی بیش از همیشه بر دیگران تأثیر بگذارید. «Tom Ford's Tobacco Vanille» رایحه‌های گرم و کمی شیرین است که ماندگاری بالایی دارد.  
Tom Ford's Tobacco Vanille  
۵۰ میلی‌لیتر قیمت: حدود ۶۰۰ هزار تومان



**تکنه ضروری:**  
قیمت‌ها براساس تحقیقات میدانی نیست و برآوردها به شکل حدودی ذکر شده است. ضمناً این وجه و مشخصات قطعا از بابت محصول اصل و باکیفیت است.

از ۳۳ تا ۴۵ سالگی

این سالها برای مردان سالهای سختی است. شما دیگر جوان نیستید اما چه کسی دوست دارد جوشی خود را فراموش کند؟ می‌توانید با عطر «Acqua di Parma's Colonia Oud» همچنان بدرخشید. عطر «Colonia Oud» با رایحه چوب آکاری، جذابیت و قدرتی را که متناسب با سن و سال شامست به شما می‌دهد.  
Acqua di Parma's Colonia Oud  
۱۰۰ میلی‌لیتر قیمت: حدود ۶۰۰ هزار تومان



از ۲۶ تا ۳۴ سالگی

حتما در این دوران تغییرات اساسی به زندگی خود داده‌اید. دیگر پلی‌استیشن جزو اولویت‌های اصلی زندگی‌تان نیست یا حتی تی‌شرت‌هایتان طرح‌های گرافیکی قبل را ندارد. دیگر آنچه در اوایل دهه بیست سالگی برایتان اهمیت داشت، در زندگی‌تان جای ندارد. همان‌طور که کم‌لیاس‌هایتان تغییر کرده، بهتر است عطر خود را هم تغییر دهید. یکی از عطرهایی مناسب برای این دوران شما «Terre d'Hermes» است. یکی از پرطرفدارترین رایحه‌ها در دهه اخیر، ما به شما قول می‌دهیم که با این عطر متفاوت از دیگران می‌شوید و در هر جایی که قدم بگذارید، خواهید درخشید.

این عطر یکی از محبوب‌ترین عطرهایی مردانه در جهان است. فریبندگی، جذابیت و تک بودن این رایحه نسبت تلخ و خشک مردانه، آن را برای همیشه محبوب و خاطره‌انگیز ساخته است. این رایحه لوکس، کامل و هوشمند مردانه آمیزهای از ترکیبات گریپ‌فروت، ترنج، پرتقال، سنگ چخماق، فلفل صورتی، برگ گل شمعدانی، نعناع هندی و سدر است.  
Terre d'Hermes  
۷۵ میلی‌لیتر قیمت: حدود ۳۳۰ هزار تومان



## این زندگی نیست

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

### تلافی به سبک تلگرام!

«رضا» آمده تا از «رز» جدا شود. حسابی هم عیبانی است و با قیافه حق به جانب می‌گوید: «دیگر خسته شدم. جناب فانیس، نه به آن شوری شور نه به این بی‌لمکی! انگار این مثل را برای زندگی ما ساخته‌اند. تا پکسال بعد از ازدواجمان هیچ علاقه‌ای به کامپیوتر و موبایل و تکنولوژی نداشت. هر وقت هم مرا در صفحات اجتماعی می‌دید گیر می‌داد که چرا زندگی واقعی را رها کرده و به دنیای مجازی رفته‌ای؟ این تنها دلخوشی و سرگرمی من بود که رز همیشه با آن مشکل داشت. او اهل بیرون رفتن و وقت‌گذرانی با رفقایش هم نبود و خسته شدم از بس او را تشویق به فعالیت اجتماعی کردم اما از شش ماه قبل به این طرف، انگار یک زلزله همه شخصیت او را زیر و رو کرد! شب خوابید و صبح یک آدم دیگر از خواب بیدار شد. اول که خواست برایش گوشی اندرویدی بخرم خیلی خوشحال شدم. خودم او را در گروه‌ها عضو کردم ولی کم‌کم تلگرام همه زندگی رز شد. دیگر نه از شام و ناهار خبری هست و نه زندگی. از همه بدتر: او با پسرها در گروه‌های مختلف چت می‌کند و به مناسبت‌های مختلف برای یکدیگر پیام‌های تریک می‌فرستد و چون و قرار کوه و کافه و... هر چه من مخالفت می‌کنم فایده‌ای ندارد و دیگر خسته شدم.» و پاسخ رز که تا این لحظه با آرامش به حرف‌های همسرش گوش می‌کرد: «فانیس! من عضو نشدم. فقط در این ۶ ماه برخلاف میل باقتی‌ام این‌ها می‌شدم تا همسرم زشتی رفتارهایش را در آن ببیند. من از قهقهه‌ها و قرارها و تریک‌های همسرم با خانم‌هایی که از عکس‌هایشان معلوم است هیچ فید و بندی ندارند عذاب می‌کنندم و او می‌گفت تلگرام تنها سرگرمی من است. پس همان کاری را با او کردم که خودش می‌کرد!»

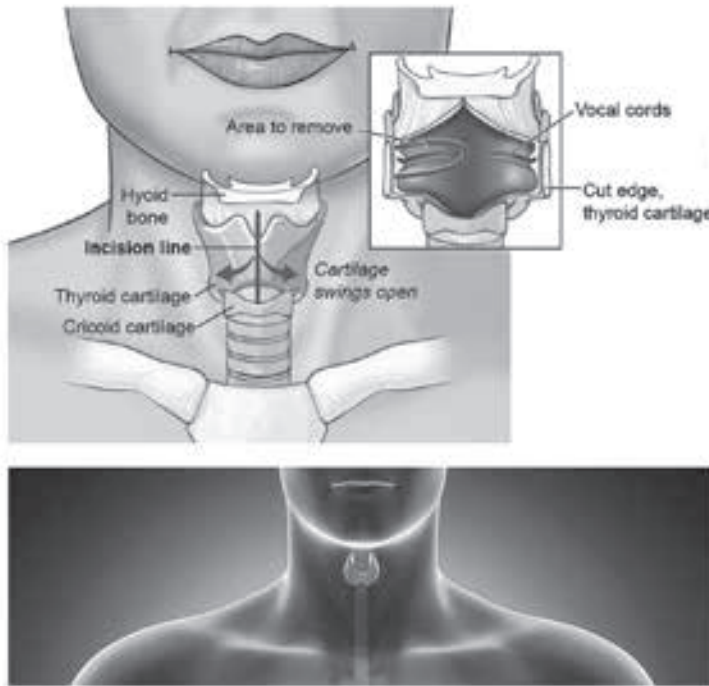
### حقوقی را از من مخفی می‌کرد!

«احمد» عیبانی است. با شدت و حرارت حرف می‌زند و در عوش «ندا» آرام نشسته است و هیچ استرسی ندارد. در مقابل فانیس نیز وضع همان است تا جایی که از احمد خواسته می‌شود آرامش خود را حفظ و از اول ماجرا را تعریف کند: «تازه بعد از چهار سال زندگی مشترک فهمیدم همسرم دروغگو و پنهان‌کار است. اهمیتی به من و زندگی‌مان نمی‌دهد و معلوم نیست چه کارهایی را از من مخفی کرده است که بعدها ممکن است افشا شود. دیگر ذره‌ای به او اعتماد ندارم. اصلاً شوکه شده‌ام.» وقتی فانیس از احمد پرسید مگر چه دروغی از همسرت شنیده‌ای؟ او گفت: «من و ندا در خیابان و به شکل اتفاقی با هم آشنا شدیم و پس از مدتی به روش کاملاً سستی ازدواج کردیم. او به من گفت منشی یک شرکت است و ماهی ۳۰۰ هزار تومان حقوق می‌گیرد. من هم گفتم ما نیازی به حقوق تو نداریم ولی گفت نمی‌تواند در خانه بنشیند و دوست دارد سر کار برود. به این دلیل، موافقت کردم و هر پار که خسته و عصبی از مسائل کاری به خانه می‌آمد دوباره می‌گفتم تو نیازی به کار کردن نداری. در این چهار سال بارها و بارها من تحت فشار مشکلات مالی فرار گرفتم و همیشه ندا می‌گفت حیف که حقوق من آن قدری نیست که کمکت کنی. من هم ظاهر و باطنم یکی بود و می‌گفتم اگر تو می‌پاردر هم بودی من نمی‌گذاشتم یک ریال خرج زندگی‌مان کنی و پولت مال خودت است. فقط برای اینکه حوصله‌ات سر نرود حمله‌های من را تحمل کنی و گرنه روی پول تو حساب نمی‌کنم. ممنون که همراهم هستی. این وضع ادامه داشت تا همین چند روز پیش که به دنبال وسیله‌ای بودم و خیلی اتفاقی کاشدی در کنوی میز توچهم را جلب کرد. صورت حساب بانکی همسرم و یک مبلغ درشت! شک مثل خوره به جاتم افتاد و ناشناسی به شرکتش رفتم و دیدم بعد از صاحب شرکت خانم بنده همه کاره است و مبلغ حقوق ماهیانه‌اش از من بیشتر! حالا من مانده‌ام که چرا به من دروغ گفت و چه دروغ‌های دیگری هم گفته... جواب ندا به فانیس و همسرش چند جمله ساده بود: «هنوز هم دلیلی نمی‌بینم که شوهرم بداند من چقدر حقوق می‌گیرم یا چقدر پول دارم. من کار اشتباهی نکردم و اگر نمی‌خواهد یا من زندگی کند، حرفی ندارم!»



# علائم تیروئید را بشناسید

✔ **پرکاری تیروئید:**  
پرکاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که در واقع هورمون‌ها بیشتر از آنچه نیاز هستند تولید می‌شوند. تیروئید بسیار فعال می‌شود و هورمون بیشتری نسبت به آنچه واقعا نیاز است ترشح می‌کند.



تیروئید چیزی نیست جز یک غده درون ریز که در گردن واقع شده است. هورمونی که توسط این غده ترشح می‌شود معمولاً به هورمون محرک تیروئید معروف است و تأثیر بسزایی بر روی سیستم بدن دارد. افراد زیادی معمولاً یا اختلالات تیروئید مواجه هستند. این اختلال در میان زنان شایع‌تر است. غده تیروئید می‌تواند پرکار و یا کم کار شود.

## ✔ نشانه‌های پرکاری تیروئید

### ● کاهش چشمگیر وزن

هنگامی که فردی به پرکاری تیروئید مبتلا باشد کاهش وزن شدیدی را شاهد خواهد بود. کاهش وزن می‌تواند به قدری شدید باشد که فرد حدود ۷ الی ۸ کیلوگرم وزن در ماه از دست بدهد. حتی اگر فرد برای کنترل آن تلاش کند و خوراکی‌های مناسبی مصرف کند. وزن همچنان کاهش می‌یابد. بنابراین، هر زمانی که این نشانه‌ها را در بدن خود مشاهده کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

### ● افزایش ضربان قلب

میزان فشار خون بسیار بالا می‌رود و در نتیجه ضربان قلب تا حد زیادی افزایش می‌یابد. چنین علائمی نشان می‌دهند که ممکن است دچار پرکاری تیروئید باشید.

### ● اضطراب، دلهره و بی‌خوابی

یک فرد مبتلا به پرکاری تیروئید دچار دلهره و هراس مداوم و اضطراب فراوان خواهد بود. همچنین به بی‌خوابی مبتلا خواهد شد. بی‌خوابی‌های شبانه در این افراد بسیار رایج است.

### ● حساسیت به گرما و تعریق

گرما چیزی است که فرد مبتلا به پرکاری تیروئید نمی‌تواند تحمل کند. در صورتی که دما افزایش کمی پیدا کند فرد مبتلا به پرکاری تیروئید احساس گرمای زیادی خواهد کرد. همچنین، فرد مبتلا حتی اگر دما زیاد هم نباشد، بسیار عرق خواهد کرد. این حساسیت به گرما و تعریق نتیجه پرکاری تیروئید است. بنابراین، توصیه می‌شود اگر چنین نشانه‌هایی دارید برای درمان به متخصص مراجعه کنید.

## ✔ نشانه‌های کم‌کاری تیروئید

### ● اختلالات گوارشی

یکی از نشانه‌های اولیه کم‌کاری تیروئید اختلالات گوارشی است. میزان سوخت و ساز بدن فرد مبتلا به کم‌کاری تیروئید کاهش خواهد یافت که منجر به سوءهاضمه می‌شود. به دلیل سوءهاضمه افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید به پیوست نیز دچار خواهند شد.

### ● افزایش وزن و خستگی

هنگامی که فردی دچار کم‌کاری تیروئید باشد، وزن او بسیار افزایش خواهد یافت. در بیشتر موارد افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید دچار چاقی می‌شوند. حتی اگر این افراد وزن خود را

### ● افسردگی

یکی دیگر از علائم اصلی کم‌کاری تیروئید افسردگی و از دست دادن تمرکز است. افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید علاقه خود را نسبت به همه چیز از دست می‌دهند و به کاری که انجام می‌دهند توجهی ندارند و از انرژی کمی برخوردار هستند.

### ● درد ماهیچه

افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید به دردهای عضلانی و همچنین درد مفاصل دچار هستند. بنابراین، در صورت مشاهده این علائم فوراً به پزشک مراجعه کنید.

### ● تغییرات در پوست و مو

بررسی‌ها نشان می‌دهند افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید پوستی بد، خشک و پوسته پوسته دارند و همچنین به نسبت زیادی دچار ریزش مو و یا حتی طاسی می‌شوند.



# چگونه در دعوای زناشویی پیروز شویم؟



زن و شوهرها پس از بحث با هم کارهای اشتباهی را انجام می دهند که به نسبت و طولانی تر شدن ناراحتی بسیار کمک می کند. در ادامه به برخی از این اشتباهات اشاره خواهیم کرد:

## با هم سرد رفتار نکنید

پس از دعوای زناشویی اصولاً دو طرف حوصله حرف زدن با هم را ندارند اما اگر پس از گذشت زمان، هنگامی که هر دو آرام تر بودید و همسرتان نیز دشمنی اندوخته به هر بهانه‌ای می خواست با شما حرف بزند، از پاسخ دادن به او امتناع نکنید. بدترین کار ممکن در این شرایط این است که سکوت اختیار کنید و به اصطلاح قیافه بگیرد. تکرار این مسائل، فاصله بزرگی میان زن و شوهر ایجاد می کند که شاید خسارت‌های جبران ناپذیری نیز در پی داشته باشد.

## جملات اورا فراموش کنید

جملات باوازه‌هایی که هنگام دعوای زناشویی از دهان همسر خود می شنوید را نادیده بگیرید. به آنها اهمیت ندهید و بگذارید همان جا وسط دعوای زناشویی خاک شوند. بار سنگین آنها را به دوش نکشید. بدون شک هنگام دعوای زناشویی دو طرف قربان صدقه هم نمی روند و واژه‌های نامید کننده به کار می برند.

## هنگام ناراحتی به او نگویند ببخشید

وقتی در اوج بحث و دعوای زناشویی هستید گفتن خشک و خالی «ببخشید» دردی را درمان نمی کند. باید سعی کنید پس از اینکه اوضاع بهتر شد، نزد او بروید و عذر خواهی کنید و سو تفاهم پیش آمده را برایش توضیح دهید.

## بر دلیل آغاز دعوای زناشویی تمرکز نکنید

بهرتر است انرژی خود را برای یافتن راهکار صرف کنید. نه برای فکر کردن به اینکه چه

دعوای زناشویی همیشه به معنی از دواج ناموفق نیست. گاهی سکوت و تکرار مشکلات زندگی مشترک بیشترین ضربه را به رابطه زناشویی می زند. باید حرف زد. البته این کار نیاز به مهارتی دارد که باید یاد بگیرد. وقتی روزهای پر هیجان شروع زندگی می گذرد و زندگی رویال منطقی و البته مشترکش را پیش می گیرد. خیلی‌ها به خیال اینکه همه چیز برای همیشه روی رویال است، عملاً فراموش می کنند که برای حفظ رابطه حداقل کارهایی لازم است. یا حتی حداقل ملاحظاتی.

دعوای زناشویی بسیار عادی است. زن و شوهر دو انسان مجزا با طرز فکرهای متفاوت هستند. کاملاً طبیعی است که در مواردی با هم اختلاف نظر داشته باشند و حتی به واسطه این اختلاف نظر با یکدیگر بحثشان نیز بشود. اما برخی از اشتباهات مخرب پس از این دعوای زناشویی می دهند. در این مقاله به مواردی که باید در دعوای زناشویی به آن توجه داشته باشید اشاره‌ای خواهیم کرد.

## دعوای زناشویی را به سود خود به پایان برسانید

در زندگی مشترک هر دو طرف حق دارند گاهی بی حوصله، ناراحت، عصبی و خسته باشند. در مواقعی که جو خانه متشنج می شود، به جای اینکه متوجه خشخاش بگذارید، به صورت کامل از صحنه دوری قضا را آرام کنید.

## عزیزم حق با توست!

اگر می بینید همسرتان روز بدی داشته و بدون دلیل قانع کننده‌ای دنبال دعوای زناشویی می گردد، به او بگویید حق دارد که ناراحت و بی حوصله باشد. جمله «عزیزم حق با توست» بگوش ساده‌ولی بسیار مفید برای خلع سلاح طرف مقابل و پیشگیری از دعوای زناشویی بی معنی است. بعد از گفتن این جمله همسرتان حرفی برای گفتن ندارد و شما به طور کامل نامحسوس حرف آخر را زده‌اید.

## توهین نکنید

برای اینکه عصبانیتتان را بدون سرزنش و توهین به طرف مقابل به زبان بیابور بیاورید کلمه «من» استفاده کنید. به جای اینکه بگویید: «تو اعصاب من و داغون می کنی! تو عذاب می دهی! ادر کم نمی کنی! تو نمی فهمی! تو همه چیز را تحمیل می کنی!» بگویید: «من عصبانی هستم! حال من خوب نیست! من نمی توانم این تصمیم را قبول کنم! برای من سخت است! با این مسئله کنار بیایم.» در این صورت آتش جنگ را شعله‌ور نکرده‌اید و بدون تخریب و سرزنش طرف مقابل حرف خودتان و حتی حرف آخر را زده‌اید.

## مذاکره طرف را یاد بگیرد

اگر از اینکه همسرتان مدام می خواهد حرف خودش را به کرسی بنشاند خسته شده‌اید، فقط بگره را برایتان می ماند، گفت و گو و مذاکره. فضای اطوری آماده کنید که حرفتان شنیده شود. تأکید کنید که فقط گوش کند و حرفتان را قطع نکند. در این صورت شانس بیشتری دارید تا حرف‌هایتان شنیده شود و احتمال اینکه طرف را قانع کرده و حرفتان را زیر پوستی به کرسی بنشانید بیشتر است.

## بعد از دعوای زناشویی اشتباه نکنید



# ایستگاه سلامتی

## Health Station

❖ ❖ **شستن صورت با آب سسپ مانع از پیری و چین و چروک پوست صورت می شود.** ❖ ❖

❖ ❖ **شکر قهوه‌ای به علت داشتن مقدار قابل توجهی آنتی اکسیدان، به کنترل دیابت نوع دوم و عوارض قلب و عروقی آن کمک می کند.** ❖ ❖



● **پیاذهوروی و شنا در جلوگیری از بروز دیسک کمر موثرند.** 😊 😊

❖ ❖ **کسانی که بیش از ۹ بار در سال موهای خود را با رنگ های شیمیایی رنگ می کنند، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به نوعی سرطان خون قرار دارند. مخصوصاً رنگ های تیره.** ❖ ❖

❖ ❖ **خورن چند عدد کشمش در روز به تقویت حافظه کمک کرده و از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می کند.** ❖ ❖

● **مصرف کلم بروکلی به بهبود و ترمیم آسیب های وارد شده به رگ های خونی قلب ناشی از ابتلا به دیابت کمک می کند.** ❖ ❖ ❖



❖ ❖ **میوه های قرمز رنگ را قبل از شستن حتماً چند ساعت در یخچال قرار دهید تا مدت زمان بیشتری دوام بیاورند.** ❖ ❖

❖ ❖ **خورن انگور به دلیل داشتن پتاسیم بالا، می تواند اختلالات ذهنی و افسردگی پیشگیری کند.** ❖ ❖

● **غذای خود را بیشتر از یک بار در مایکروفر گرم نکنید. و بعد از آن در صورت عدم استفاده دور بریزید.** ❖ ❖

❖ ❖ **اگر از پیوست رنج می برید، ماست بخورید. باکتری به نام بیفیدوس در ماست وجود دارد که اثری شبیه فیبر میوه ها و سبزی ها را دارد. این باکتری موجب تسهیل حرکات روده ها و کاهش پیوست می شود.** ❖ ❖ ❖

❖ ❖ **آناناس تنها میوه ایست که اگر به آن نمک اضافه کنید بجای شوری شیرین تر می شود! این پدیده عجیب به علت مواد شیمیایی چون اسید در آناناس است که نمک را خنثی می کند.** 😊 😊



● **تند کردن غذاها به کاهش سریع وزن کمک می کند. زیرا ترکیب اصلی فلفل با همان کاپسایسین یک ترکیب تر موتونیک است که باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود.** ❖ ❖

❖ ❖ **بوسیدن گوش بچه یک مکش قوی در گوش ایجاد می کند که می تواند باعث از دست رفتن همیشگی شنوایی او شود و یا مشکلاتی مانند صدای زنگ در گوش و حساسیت آن به صدا را ایجاد کند.** ❖ ❖

❖ ❖ **آیا می دانید پیازهایی که دارای رگه هایی از رنگ بنفش هستند بیش از سایر پیازها موجب افزایش اشتها می شوند؟** ❖ ❖ ❖

چیزی باعث دعوا شد. تفاوت میان دعوای زناشویی خوب و دعوای زناشویی بد این است که بتوانید برای مشکل خود راهکار مناسب بیابید.

### 🌸 **انگوبید: منظور ما این نبود!**

این جمله همچون استفاده از پاک کن برای پاک کردن مازیک یا خود کار است. حرفی که بیان کرد باید گفته باشد. همسر شما هم در پاسخ خواهد گفت: «ولی تو همین را گفتی!» کلید کردن روی حرف ها و اینکه من این را گفته ام یا نگفتم، یا منظور ما از این حرف این بوده یا نبوده است، مرور گذشته هاست، مرور اتفاقی هایی که افتاده و آبی که ریخته شده است باید سعی کنید مشکل را برطرف کنید.

### 🌸 **برای دعوای زناشویی خود دنبال بهانه نباشید**

هر از آن مسئله ناراحت کننده در زندگی وجود دارد که کمی توندیده و واسطه آن دعا را ببیند از بداینگه تقصیر هر از آن طرف مقابل ببیند ازیم کار درستی نیست اگر شما ناراحت عصبانی بد اخو هستید یا خیر های ناراحت کننده شنیدند یا بداینگه مسئله را با همسر تان در میان بگذارید این مسئله به آرام ماندن جو، کمک شایلی می کند. کم خویی موجب حساسیت بیشتر اعصاب می شود.

### 🌸 **حداقل هایی که در رابطه زناشویی باید رعایت شود**

برای این که زندگیتان با تمام دعوای زناشویی ای که ممکن است در آن اتفاق افتد، از هم نباشد بایستی حداقل هایی را رعایت نمایید.

### 🌸 **تحقیر نکنید**

شاید خودتان ندانید اما خدای شما می داند که خیلی از انتقادها، عیب جویی ها و تحقیر هایی که گاهی از سر خیر خواهی می کنید، رابطه شما را مسموم کرده و خودتان نمی دانید. بک واقعیت غیر قابل انکار هم می گوید که هیچ آدمی دوست ندارد در محیطی و با کسی زندگی کند که دائم تحقیر شود. خیلی هم فکر نکنید، این کار شما خیلی ساده و گاهی بدون اینکه بدانید انجام می شود.

### 🌸 **تفاوت ها را مرور نکنید**

شما باید یاد بگیرید که با وجود همه تفاوت هایتان، یک زندگی قابل تحمل و بلکه خوب بسازید اما نکته اصلی این است که بفهمیم چگونه تفاوت هایمان را بتواند عشق را از بین ببرند. در عین حال بدانیم که تفاوت هایی که به حس نزدیکی و تفاهم لطمه ای نمی زند، برای رابطه زناشویی ما مشکلی ایجاد نمی کند. یکی از اختلاف نظر های اخیر تان را در نظر بگیرید. دو به بحث بگذارید. قطعاً یکی از شما بیشتر از دیگری به این تفاوت اهمیت می دهد. به عنوان مثال در مورد شرط دعوت کردن از مهمان اختلاف نظر دارید. در این مورد خاص ببینید کدام یکی از شما به این مسئله حساسیت بیشتری دارد. مثلاً از یک تا ۱۰ امتیاز دهید.

### 🌸 **دنبال نیاز ها بگردید**

شما آن اولش جذب یک ویژگی خاص در همسر تان شده اید اما زندگی پیچیده تر از این حرف هاست. خیلی چیز های دیگر هم هست. بعد از یک مدتی متوجه می شوید یک چیز هایی از زندگی مشترک می خواهید که او به شما نمی دهد (و البته احتمالاً شما هم) چیز های ساده ای مثل احترام جلوی جمع، یکی از دلایل اصلی دعوای زناشویی نیاز های پاسخ نگرفته شما هستند.

باید بدانید از برای کار هایش کمترین های شمار را آوردمی کنتشکر کنید این نیاز تان را همیشه مشکل سلامتی و پیشگیری از بارداری می خواهید همز من را بپوشید. این نیاز شمار کم می کند. بپوشید چگونه می توانید کمکش کنید. نیاز هایتان را بهتر بر آورده کنید. حتماً همسر سید را از کمکش همراهمی اوجه کاری می نوبند. همراهمی سید هرگز کاری نکنید که همسر شما مجبور شود در مورد احتیاج های شما حدس بزند. هرگز بیش از یک نیاز را در یک زمان مطرح نکنید. هرگز هنگام مطرح کردن نیاز تان در تمجید همسر تان کوه نمی کنید. هرگز زمانی که همسر تان سعی می کند به احتیاج شمار رسیدگی کند، او را برای کم کاری در این مورد سرزنش نکنید.



# متولدین ماه‌های مختلف کی از دواج می‌کنند؟

در قدیم، دخترها و پسرها زود از دواج می‌کردند. آنها بعد از چند دیدار کوتاه بله را می‌گفتند و به همان سرعت هم بچه‌دار می‌شدند. در آن زمان زنان تا سن ۲۵ سالگی حداقل ۳ فرزند داشتند. اما از دواج امروزه قابل مقایسه با گذشته نیست. دخترها و پسرها هر زمان که دوست داشته باشند تن به از دواج می‌دهند و معمولاً فرد مورد نظرشان را خودشان انتخاب می‌کنند.

اما جدا از نظرات شخصی هر فرد در مورد دواج، متولدین ماه‌های مختلف با توجه به خصوصیات اخلاقی مشترک‌گی که دارند، تا حدودی یکسان عمل می‌کنند. در این مطلب پیش‌بینی خود را در مورد زمان از دواج و علایق متولدین ماه‌های مختلف سال، برایتان آورده‌ایم.

## تیر - جشنی که لا خانوادگی در اواسط دهه ۲۰ سالگی



متولدین ماه تیر افرادی هستند که به دنبال سرپناه و امنیت‌اند. به همین دلیل هم دوست دارند که هر چه زودتر فرشته نگهبان خود را پیدا کنند. به محض اینکه آنها در کنار فردی احساس امنیت کنند، عاشقش می‌شوند. عشقی که به سادگی از بین نمی‌رود. از آنجا که آنها عاشق خانواده‌اند، جشن خود را نیز بسیار خصوصی و خانوادگی برگزار می‌کنند. عروسی مورد علاقه آنها در فصل تابستان می‌باشد چون زمان خوبی برای استراحت میهمان‌هاست.

## فروردین - عروسی عاشقانه اوایل دهه ۲۰ سالگی



فروردینی‌ها افرادی هستند که دوست دارند با احتیاط قدم بردارند. آنها با زاده بالا می‌توانند صبر پیشه کنند تا به مراد دلشان برسند. برای آنها از دواج هرگز تصمیم ساده‌ای نیست، به همین دلیل در آن عجله نمی‌کنند. آنها هرگز قبل از ۲۰ سالگی تن به از دواج نمی‌دهند. اما پس از این که جواب «بله» را گفتند، تازه زندگی‌شان آغاز می‌شود و شور و شوق لازم را برای ماجراجویی به همراه شریک زندگی‌شان به دست می‌آورند. آنها دوست ندارند که تا قبل از آن روز موعود دیگران را از تصمیم نهایی خود آگاه کنند. بنابراین اگر یک روز صبح بیدار شدید و شنیدید که متولدین این ماه تصمیم به از دواج دارند، شوکه نشوید.

## مرداد - جشن عروسی سال نو در ۲۰ تا ۴۰ سالگی



مردادی‌ها به عاشق پیشه‌ها مشهورند. آنها دوست دارند که اول عاشق شوند سپس تصمیم به از دواج بگیرند. به همین دلیل زمان زیادی را صرف رابطه‌های خود می‌کنند که یکی از دلایل دیر ازدواج کردن آنهاست. مردادی‌ها دوست دارند که عشق‌شان زیاده‌خاص و عام باشد. عشقی که در شب عروسی نیز آشکار است و دیگران را به تحسین واد می‌دارد. شب عروسی متولدین این ماه جشنی به یاد ماندنی و رمانتیک است به خصوص وقتی که مصادف با جشن سال نو باشد.

## اردیبهشت - عروسی فضای باز در دهه ۳۰ سالگی



برخلاف فروردینی‌ها، متولدین اردیبهشت افرادی هستند که کمتر خیال پردازی می‌کنند و بیشتر به واقعیت وابسته‌اند. آنها امنیت و ثبات را ستایش می‌کنند. بهتر است که آنها در دهه ۳۰ سالگی خود از دواج کنند، بدین علت که اول باید به دنبال شادی و آرامش در درون خود باشند، سپس آن را در دیگری جستجو کنند. بهترین فصل برای برگزاری جشن عروسی برای اردیبهشتی‌ها پاییز است. آنها دوست دارند که عروسی خود را در فضایی باز و میان برگ‌های رنگی در ختان جشن بگیرند.

## شهریور - جشنی زمستانی در اواخر دهه ۲۰ سالگی



دیگران شمار الجبازی می‌خوانند اما ماه خوبی می‌دانیم که این رفتار شما نه لجبازی بلکه ثبات در رسیدن به تصمیمی است که در سر دارید. فکرهای زیادی در سر شماست که دوست دارید هر چه زودتر به آنها برسید، به همین دلیل است که دوست ندارید عجولانه تصمیم بگیرید. در اواخر ۲۰ سالگی، زمانی که استقلال خود را به دست آورده‌اید و یاد گرفته‌اید چگونه با جریان‌های مختلف خودتان را وفق دهید، بهترین زمان برای از دواج شماست. شما فردی ایده‌آلیست هستید که دوست دارید همه چیز به بهترین شکل ممکن انجام شود. فصل زمستان بهترین زمان برای برگزاری جشن عروسی شماست.

## خرداد - جشن عروسی پر از سورپرایز در ۳۵ سالگی



با توجه به خصوصیت دو قطبی متولدین ماه خرداد، سخت است که زمان دقیق از دواج آنها را حدس بزنیم. یک زمان آنها از دواج مطمئن هستند و زمان دیگر تردید دارند. آنها سال‌های بسیاری را در این تناقض دست و پا می‌زنند اما در نهایت بعد از ۳۰ سالگی به ثبات دلخواه خود می‌رسند. اینطور به نظر می‌رسد که ۳۵ سالگی ایده آل‌ترین سن برای پیوند آنها افراد خلاق هستند که دوست دارند جشنی پر از سورپرایز برپا کنند.





### مهر - عروسی تابستانه در اوایل دهه ۲۰ سالگی

مهری‌ها عاشق سادگی و ثبات هستند. آنها یک جشن عروسی افسانه‌ای نمی‌خواهند به همین دلیل هم زمانی که احساس کنند نیمه گذشته‌شان را پیدا کرده‌اند، به سرعت ازدواج می‌کنند که معمولاً بین ۲۰ تا ۲۵ سالگی است.

اگر چه عروسی مجلل برای آنها اهمیت چندانی ندارد اما به ظرافت و جزئیات علاقه زیادی نشان می‌دهند.

یک عروسی در فصل تابستان می‌تواند خواسته‌های آنها را تبدیل به واقعیت کند.



### دی - جشنی رمانتیک در اوایل دهه ۲۰ سالگی

متولدین ماه دی دوست دارند که از طریق دوستان و اقوام خود مورد تعریف و تمجید قرار بگیرند به همین دلیل از همان سال‌های اول جوانی رابطه‌ای عاطفی و جدی را آغاز می‌کنند. آنها نه تنها دوست دارند که هر چه زودتر تشکیل خانواده دهند بلکه به شدت هم به اطمینان خود وفادارند.

به همین دلیل احتمال این که در اوایل دهه ۲۰ سالگی‌شان ازدواج کنند، زیاد است. اما زمانی که صحبت از مراسم عروسی می‌شود، آنها کمی دست و پایشان را گمی می‌کنند. برای این منظور پیشنهاد می‌کنیم که اولویت‌هایشان را روی کاغذ بنویسند و طبق آنها مرحله به مرحله پیش بروند.



### آبان - عروسی مجلل بین ۳۰ تا ۴۰ سالگی

متولدین آبان عاشق تجملات‌اند و به تبع آن دوست دارند که در مهمترین روز زندگی‌شان چون پرنسیس بدرخشند.

آنها برای آرزوهای خود ارزش زیادی قائلند به همین دلیل تا فرد مورد علاقه‌شان را پیدا نکنند، تصمیم نمی‌گیرند.

آبانی‌ها زمان زیادی را به آماده‌سازی مراسم عروسی خود اختصاص می‌دهند و همین موضوع عروسی آنها را تبدیل به یکی از به یاد ماندنی‌ترین جشن‌ها هم برای خود و هم برای دیگران می‌کند.



### بهرمن - جشنی بهاره بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی

بهرمنی‌ها دوست دارند که منحصر بفرد باشند، به همین دلیل شیوه زندگی‌ای جز دیگران را در پیش می‌گیرند. آنها عاشق مسافرت، کشف و اکتشاف و هیجان‌اند و دوست دارند که قبل از ازدواج تمام این تجربیات را به دست آورند.

متولدین این ماه سال از سنت‌ها بیزارند به همین دلیل ازدواجی در سنین بالا را می‌پسندند.

بهار فصلی رویایی برای آنهاست و یک جشن عروسی در این فصل نیز برای آنها به همان رویایی پیش خواهد آمد.



### آذر - جشنی بدون نقص در اواسط دهه ۳۰ سالگی

متولدین آذر همیشه به دنبال تغییر و تنوعی در زندگی‌شان هستند. اگر چه این خصوصیت مثبت است اما در برخی شرایط مشکل‌ساز نیز می‌شود. آنها به سادگی تن به رابطه‌های عاطفی نمی‌دهند و دوست دارند که بعد از کسب تجربیات لازم، تصمیم جدی خود را برای ازدواج بگیرند. زمانی که صحبت از تدارکات مراسم عروسی می‌شود، ایده‌های زیاد و خلاقانه‌ای در سر آذری‌هاست. اگر چه در این شرایط بسیاری از زوج‌ها گنج می‌شوند اما آذری‌ها کارشان را خوب بلدند. آنها به دیگران اجازه دخالت نمی‌دهند بلکه خود برای یک جشن عروسی ایده‌آل و بی‌نقص برنامه‌ریزی می‌کنند.



### اسفند - جشنی در ماه کامل در سن ۲۶ سالگی

اسفندی‌ها از تنهایی تنفر دارند. از طرفی آنها دوست دارند که با شریک زندگی‌شان به هر جایی قدم بگذارند. از طرف دیگر افرادی به شدت خیالباف هستند. بنابراین به شرطی جواب مثبت می‌دهند که فرد مورد نظر به آرزوهایش احترام بگذارد و او را در رسیدن به آنها یاری رساند.

احتمال این که آنها در سن ۲۶ سالگی تصمیم قطعی خود را بگیرند، زیاد است. زمانی که صحبت از تاریخ عروسی می‌شود آنها شبی رمانتیک مانند شبی که ماه کامل است را انتخاب می‌کنند.

به عبور فکر می‌کرد  
از شیشه‌ی پنجره  
از آینه‌هایی که دورش می‌کردند  
و نزدیک  
به ستاره‌هایی که بر نور شدند  
و هر ماه پر فور متسی داشتند  
باروشن‌فکرترین تماشاگران  
گفت‌نه  
حالا  
به رفتن فکر می‌کنم  
بی عبور  
با تنها شالی که برابم مانده  
از آخرین خدا حافظی شازده کوچولو  
• زهرامیرباقری

برده‌ها را کنار زد  
جای گل‌دان‌ها را تغییر داد  
افتاب اما  
در مسیر سیمانی  
می‌درخشید  
• زهرامیرباقری

حیوان ناطق ظاهر انامی قشنگ است  
دنیای مادیای قتل و جنگ و ننگ است  
در عرصه گشتار در خط مقدم  
عرصه برای مهربانی تنگ است  
افتاده زبر پایمان تن‌های می‌جان  
ما قاتلان دل‌هایمان از جنس سنگ است  
• رضارفیعی زاده

پایان نسل آدمی، آرامش محض  
پایان نسل آدمی، پایان جنگ است  
می فهممت شیطان، نگر دی  
سجده بر ما  
در سجده بر ما و العا جای درنگ  
است  
• رضارفیعی زاده



## ۳ حرفی که هرگز نباید به همسر خود بگویید

## چطور با همسر مجادله جو زندگی کنیم؟

راهکارهایی کلی برای زندگی با افرادی که علاقه وافری به بحث کردن دارند، پیشنهاد می‌شود. البته ممکن است برخی از این راهکارها در شرایط خاصی کاربرد داشته باشد. مثلا رویکردی که پدر و مادر در برابر فرزندان به کار می‌گیرند، با رویکرد همسران در برابر یکدیگر متفاوت است و همین‌طور افراد در محل کار. ابتدا باید بدانیم، جدا از طبیعت فرد مقابل که تمایل دارد درباره همه چیز بحث کند و اینکه این خصوصیت طبیعی است یا غیرطبیعی، برخی موضوعات خیلی قابل بحث نیستند.

مباحث اعتقادی بیشتر از این گروه‌اند و بهتر است در زندگی فردی از بحث درباره این موضوعات پرهیز کرد. شاید بهتر باشد پیش از ازدواج (مثلا در دوره نامزدی) درباره این مباحث گفت‌وگو کنیم و تشابه اعتقادی نسبی را یکی از ملاک‌های انتخاب همسر در نظر بگیریم. «عقد» ریشه واژه اعتقاد و به معنی «گره» است. اعتقاد یعنی اندیشه‌ای که به انسان گره خورده است.

مسائل هیجانی، مانند رسوم خانوادگی هم همین طورند و باید درباره آنها بحث کرد. نباید تلاش کنیم که رسوم یک خانواده دیگر را از طریق همسرمان اصلاح کنیم. به آسانی می‌شود با برخی مسائل کوچک در این مورد کنار آمد و به خانواده طرف مقابل احترام گذاشت.



نه عبارت هست که اگر با همسر تان در میان بگذارد؛ چه نیتان خیر باشد و چه نباشد، به احتمال زیاد، او را دشمن خود خواهید کرد. واکنش احتمالی به چنین جمله‌های نسنجیده نامناسبی در دامنه‌ای از رفتارهای همراه با سکوت تا انفجار سرخوردگی‌ها و ناکامی‌ها در برابر ناتوانی شما در همدردی و درک طرف مقابلتان قرار خواهد گرفت. چرا این عباراتی که به شدت هم رایج هستند و عموماً هم چندان بد دانسته نمی‌شوند، امکان دارد این قدر توهین‌آمیز تلقی شود؟ تجربه می‌گوید، مردان بیشتر احتمال دارد به دلیل بیان چنین عباراتی متهم دانسته شوند تا زنان.

### ۲- خیلی حساس هستی

این پاسخ دور از احساس و عاطفه نیز درخواستی را می‌رساند: «این قدر حساس نباش.» اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، این عبارت نیز یک «باید» انتقادی دیگر را در خود جای داده است؛ اما به عنوان یک واقعیت، همه ما همان قدر حساس هستیم که هستیم. اگر همسر تان را به خاطر اینکه سندی به حرف شما واکنش نشان داده سرزنش نکنید، کار به جایی نکرده‌اید. وقتی کسی به شدت به خاطر ناراحتی‌اش مورد قضاوت قرار می‌گیرد، ممکن است آن را حمله‌ای به هویتش احساس کند. افزون بر این، اگر همسر تان را «بسیار حساس» خطاب کنید، به این معناست که به او بگویید احساساتش اشتباه است، و با توجه به زمینه ماجرا و تن صدایی که به کار می‌برید، ممکن است همسر تان از شنیدن آن کلمات، احساس ضعف یا نقصان کند.

### ۱- نباید این‌طور احساس کنی

اغلب در استفاده از چنین عباراتی همسر خود را در حالت تدافعی قرار می‌دهید و غیرمستقیم به خاطر شیوه‌ای که واکنش نشان داده است به او حمله می‌کنید و به صراحت می‌گویید که احساسات او اشتباه است یا دست کم توجیهی ندارد. بر اساس تاریخچه زندگی مشترک شما و اینکه همسر شما چگونه صحبت‌هایتان را تفسیر می‌کند، ممکن است پریشانی خود را کاملاً واقعی، منطقی و معقول بدانند؛ بنابراین گفتن اینکه از حرف من چنین برداشتی نکن، می‌تواند باعث آزار و اذیت او شود و به او این احساس را بدهد که مورد تمسخر قرار گرفته است.

### ۳- گریه نکن

بسیاری از ما وقتی همسر خود را در حال گریه کردن می‌بینیم، واکنش نامطلوبی نشان می‌دهیم. درست در زمانی که او آنقدر غرق اندوه است که اشکش سرازیر شده، ما ممکن است ابراز ناراحتی، شرمندگی، دلخوری، یا حتی خشم کنیم.

درست مانند دیگر پاسخ‌های نامناسب (چه بسا ناخواسته یا ناآگاهانه)، با گفتن «گریه نکن» به همسر تان، برای متوقف کردن گریه او، اساساً چه با تن صدای انتقادآمیز و یا با تن صدای مهربانانه، دارید این پیام را به او منتقل می‌کنید که او (چه زن یا حتی شوهر) نباید چنین احساسی را با چنین شدتی داشته باشد. با چنین اقدامی شما هم شخصیت همسر تان و هم احساس او را بی‌اعتبار می‌کنید و نادیده می‌گیرید؛ حتی اگر این برخورد ناآگاهانه باشد. روشن است که تجربه چنین مخالفتی، برای رسیدن به توافق و هماهنگی، هیچ کمکی به شما دو نفر نخواهد کرد.



## علل فاصله گرفتن همسران از هم

بی‌توجهی به رعایت اصول اولیه؛ خوب لباس پوشیدن، منظم و مرتب بودن، خوب غذا خوردن، وقت‌شناسی، خوش‌سخنی، رعایت آداب اجتماعی، هدیه خریدن، مهربانی کردن، ایجاد شخصیت بدلی؛ پنهان کردن حقایق، اطلاعات غلط و نادرست و... تفاوت فکری، فراقکنی و... این عوامل و موارد دیگری چون اختلاف در فرهنگ، سن، تربیت، سلیقه و طبقه اجتماعی، در ابتدای ازدواج خود را نشان نمی‌دهند؛ اما پس از اینکه التهاب دوره عاشقی و دلدادگی فروکش کرد، مجال ظهور پیدا می‌کنند. در این صورت اگر زن و شوهر آگاهانه، جدی و صادقانه با مسائل بین خود برخورد کنند و در جهت رفع آنها با گذشت و ایثار بکوشند، بی‌تردید همه چیز به شکل دوست‌داشتنی اولیه باقی خواهد ماند. اگر هر یک از همسران بدون توجه به مسائل دیگری به راه خود بروند، به یقین حاصلی جز...

خواستگار اینترنتی ممنوع!

این روزها بعضی‌ها از طریق شبکه‌های مجازی با هم آشنا می‌شوند. نمی‌شود با قطعیت کامل اعلام کرد این دسته از آشنایی‌های پیش از ازدواج به جایی نمی‌رسند اما واقعیت این است که معمولاً این روابط کارا و مناسب نیستند. برخورد اولیه رو در رو، کدهایی از رفتار و ویژگی‌های شخصیتی طرف مقابل را به شما می‌دهد که بعد از چند بار گفت‌وگوی اینترنتی امکان ندارد متوجه آنها شوید، در عین حال بسیاری از ظواهر ممکن است نرسیده به دیدار و شناخت واقعی به نوعی از نظر احساسی وابسته طرف مقابل شوند و بعد از اولین دیدار در فضای واقعی از ابراهای اساسی طرف مقابل چشم‌پوشی کنند که این مسئله هم در نوع خود قابل تأمل است. دنبال عشق در یک نگاه نباشید، اما از خواستگارهای واقعی در دنیای واقعی هم روگردان نشوید! همین که از نزدیک ببینید رفتار طرف مقابل در جمع چطور است، چطور غذایی را می‌خورد و نحوه برخورد او با شما چگونه است، بخش مهمی از نکات لازم درباره شخصیت او را به شما خواهد داد که از طریق اینترنت هرگز امکان‌پذیر نیست. بهتر است قید خواستگاری و آشنایی در فضای مجازی را بزنید و سراغ خواستگارهای واقعی بروید!



# سنت های عروسی در گوشه کنار دنیا

خرافات رایج در عروسی را به بخش های مختلف تقسیم کرده ایم. ریشه این تقسیم بندی هم از دل خود مراسم عروسی و اجزای آن می آید. مثلا عروسی بدون لباس عروس یا حلقه ازدواج وجود ندارد و ممکن نیست و ما سنتها و خرافه های مربوط به لباس عروس را جدا از سایرین آورده ایم و آنچه مربوط به حلقه ازدواج است را نیز جداگانه.



3

## لباس عروس

### چه کسی اولین بار سفید پوشید؟!

1. در ژاپن، رنگ سفید همیشه رنگ منتخب برای لباس عروس بوده است. یعنی خیلی قبلتر از آنکه ملکه ویکتوریا در دنیای غرب لباس عروس سفید را مد کند.
2. گرانترین عروسی تاچال، عروسی پسر شیخ رشید بن سعید المکتوم با پرنسس سلما در دبی در ماه مه ۱۹۸۱ بوده است. ۴۴ میلیون دلار برای این عروسی هزینه شد.
3. در کره، عروس ها ملیف رنگی قرمز و زرد را برای لباس عروشان انتخاب می کنند.
4. عروس ها «یک چیز قدیمی» را در روز عروسی با خودشان حمل می کنند که نمادی از پوستگی با قدیمی ها است.
5. در دانمارک عروس و داماد لباس متضاد می پوشند تا بدی ها را گنج کنند!
6. وجود «یک چیز آبی رنگ» در لباس عروس نماد پاکي، وفاداری و عشق است.
7. ملکه ویکتوریا در سال ۱۸۴۰ مد لباس عروس سفید را در غرب آغاز کرد - قبل از آن عروس ها بهترین لباسشان را به عنوان لباس عروس می پوشیدند.
8. در آسیا، پوشیدن لباس هایی با دنباله پروتری دوزی شده نماد وفاداری به دوام ازدواج است.
9. یونانی ها و رومی های باستان بر این باور بودند که نور سر از عروس در مقابل بدی ها محافظت می کند. از آن به بعد عروس ها تور به سر می کنند.
10. گریس کلی در روز عروسی اش پیراهنی پوشیده بود که بالاته اش از پارچه دانتل ۱۲۵ ساله بود.
11. لباس عروس چکی کندی هم بد نبود. او پارچه حریر سوئی و ساتن قرمز را انتخاب کرده بود و آن لو، سراج آفریقایی-آمریکایی، لباسش را طراحی کرد.

## 1 شگون و بخت نیشگون برای خوشبختی!

1. طلق فرهنگ یونانی، اگر عروس یک حبه قند در دستکش بگذارد زندگی شیرینی خواهد داشت.
2. انگلیسی ها اعتقاد دارند پیداشدن عنکبوت در لباس عروس خوش شانس می آورد!
3. در سنت انگلیسی ها چهارشنبه روز بدی برای عروسی کردن است و عروسی کردن در روز نوشته نرود و در روز سه شنبه سلامتی می آورد.
4. نامزدی که عروس را از آستانه در به داخل خانه می برد او را از شر بدی ها محافظت می کند.
5. طبق فولکلور انگلیسی، شنبه بدترین روز برای ازدواج است. البته جالب است که اکثر انگلیسی ها شنبه ازدواج می کنند!
6. رومی های باستان برای تعیین بهترین و خوش شانس ترین روز برای ازدواج، اعداد و احمای حوک را مطالعه می کردند.
7. طبق سنت هندوها، بارش باران در روز عروسی شانس می آورد!
8. زنان مصری برای خوشبختی عروس، در

## 2 حلقه ازدواج مروارید بدشانی مباره!

1. انگشتر نامزدی و حلقه ازدواج در انگشت چهارم دست چپ انداخته می شود زیرا در گذشته این باور وجود داشت که سیاهرگ موجود در آن انگشت مستقیما به سمت قلب می رود.
2. حدود ۷۰ درصد همه عروس ها، الماس سستی در انگشت چهارم دست چپشان می اندازند.
3. انگشتر نامزدی پرسیلا پرپسلی (همسر لوئیس پرپسلی) متشکل از یک سنگ بزرگ سه و نیم قیراطی و یک ردیف الماس های کوچکتر بود.
4. الماس هایی با طلای زرد و سفید از زمانی در میان مردم محبوب شدند که ثروتمندان ونیزی در اواخر قرن پانزدهم آنها را به عنوان انگشتر نامزدی به دست می کردند.
5. در زبان نمادین جواهرات، وجود یاقوت کبود در حلقه ازدواج به معنای خوشبختی در زناشویی است.
6. می گویند حلقه نامزدی مروارید بدشانی می آورد زیرا شکل آن شبیه اشک است.
7. یکی از اولین حلقه های نامزدی تاریخ به پرنسس مری، دختر هنری هشتم داده شد. او آن زمان دو سال داشت.
8. در ایالات متحده، هر ساله هفده تن طلا تبدیل به حلقه ازدواج می شود.
9. زمانی در انگلستان حلقه های ماری با چشمه هایی از یاقوت قرمز به عنوان حلقه ازدواج رواج داشت.
10. زمرد کبود نشان هماهنگی در زندگی مشترک است و خوشبختی طولانی مدت می آورد.

## 4 غذا و خانواده یک زیر بالش و خواب شوهر آینده!

1. در مصر، خانواده عروس بعد از عروسی به مدت یک هفته همه بخت و بزه را انجام می دهد تا عروس و داماد استراحت کنند.
2. در آفریقای جنوبی، والدین عروس و داماد آتشی از آتشان خود برمی دارند و در آتشان تازه عروس و داماد روشن می کنند.
3. سنت کبیک عروسی از روم باستان می آید که مردم برای جشن و پایکوبی قرص نائی را برای باروری عروس، روی سرش، نصف می کردند.
4. کبیک عروسی ملکه ویکتوریا ۱۴۶ کیلوگرم بود.
5. افسانه ای هست که می گویند زنان مجردی که می خواهند خواب شوهر آینده خود را ببینند باید تکه ای از کبیک عروسی را زیر بالش خود بگذارند.
6. می گویند اگر دو خواهر باشند و خواهر کوچکتر زودتر عروسی کند، خواهر بزرگتر باید در روز عروسی خواهرش با پای برهنه برقصد، وگرنه شوهر پیدا نمی کند.
7. در بسیاری از فرهنگ ها در سراسر دنیا از جمله در مراسم عروسی سلتیکه هندو و مصری، دست های عروس و داماد را با چیزی بهم می بندند تا نشانی از تمهد این زوج به هم و پیوند جدید آنها باشد.

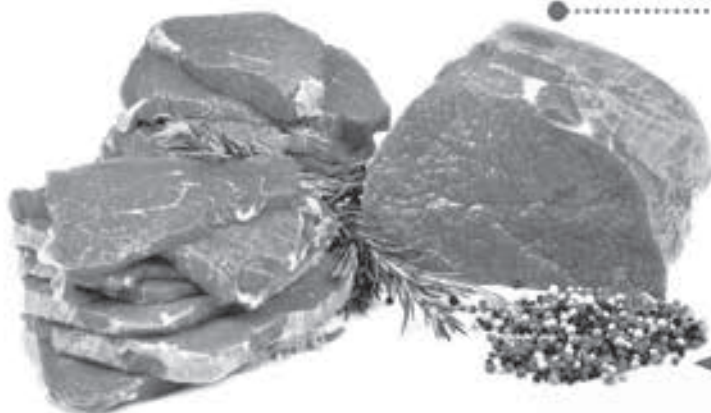
## 5 مهمانی و جشن عروسی جنگ با سایر خواستگاران!

1. جنو، الهه رومی، بر ازدواج، آتش و زایمان حاکم است. به همین دلیل است که مراسم عروسی در ماه ژوئن این قدر زیاد است.
2. پرنسس ویکتوریا در سال ۱۸۵۸ سنت نواختن آواز کر در مراسم عروسی اش را بنا نهاد.
3. در مراسم ازدواج مسیحی، عروس سمت چپ داماد می ایستد، زیرا در گذشته داماد باید با دست راستش که آزاد بود با خواستگاران دیگر می جنگید.
4. در ایالات متحده، بطور متوسط روزانه ۷۰۰۰ زوج با هم ازدواج می کنند.
5. روز ولنتاین و اولین روز سال نو، در لاس وگاس که مرکز مراسم
6. عروسی در آمریکا است، بیشترین ازدواج ها نسبت به روزهای دیگر سال صورت می گیرد.
7. سنت کاتولیک «اعلام ازدواج» (posting the banns) به معنای اعلام کردن پیوند دو نفر است. این روشی برای اطمینان از نداشتن نسبت بین عروس و داماد است.
8. مهمانی های مردانه اولین بار توسط سربازان اسپارتای باستان برگزار شدند. آنها در مهمانی های بر سر و صدایی با روزهای مجردی خود خداحافظی می کردند.



# افزایش وزن با توصیه‌های دکتر آرز

اگر به دنبال افزایش وزن هستید، دکتر آرز در اینجا به شما می‌گوید که چگونه به طور طبیعی و به شیوه‌ای سالم وزن خود را زیاد کنید. او مصرف این خوراکی‌ها را توصیه می‌کند.



## گوشت قرمز

گوشت قرمز سرشار از کلسترول بوده و روشی مؤثر و آسان برای افزایش وزن است. گوشت قرمز حاوی میزان بالایی پروتئین و آهن است. کافی است فقط چند قطره روغن زیتون به گوشت قرمز اضافه کرده و آن را در فر کباب کنید. بهترین قسمت گوشت تکه‌ای از دنده، گوشت و استخوان T شکل، فیله و راسته است. اما به یاد داشته باشید که از ترکیب گوشت قرمز با مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده پرهیز کنید. زیرا این ترکیب روش سالمی برای افزایش وزن نیست.

## کره بادام زمینی

کره بادام زمینی حاوی پروتئین و چربی است و یک خوراکی ایده‌آل برای افرادی است که می‌خواهند به طور طبیعی چاق شوند. یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام زمینی حدود ۱۰۰ کالری انرژی دارد. همچنین کره بادام زمینی حاوی ویتامین‌ها، منیزیم، فولیک اسید، ویتامین‌های گروه B و ویتامین E است. یک لایه از کره بادام زمینی را روی نان تست گندم کامل بمالید و از یک صبحانه سالم بهره‌مند شوید و مصرف کالری را افزایش دهید.



## میوه‌ها

میوه‌ها به خصوص میوه‌های گرم‌سیری به افزایش وزن کمک می‌کنند. انبه، موز، خربزه درختی و آناناس قند طبیعی مفید دارند که روش خوبی برای افزایش وزن است. این میوه‌ها با قندهای طبیعی شکم شما را پر می‌کنند و قورباغه‌شمارتری می‌دهند. تنها با افزودن این میوه‌ها می‌توانید دسرهای شیرینی تهیه کنید و قندهای مصنوعی اشباع شده را حذف کنید. اگر مصرف میوه‌ها و سبزیجات را دوست ندارید، آن‌ها را با هم مخلوط کرده و اسموتی خوشمزه‌ای تهیه کنید.



## آووکادو

مصرف آووکادو روش بسیار خوبی برای افزودن چربی‌های سالم و مفید به رژیم غذایی است. تنها نیمی از یک آووکادو حاوی ۱۴۰ کالری است. همچنین آووکادو منبع خوب ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله میزان بالای ویتامین E و فولیک اسید و بتاسیم است. بنابراین سعی کنید از آووکادو در سالادها و همراه با نان تست استفاده کنید.



## شیر پرچرب

یک راه حل ساده برای افزایش وزن جایگزین کردن شیر پرچرب به جای شیر کم‌چرب است. هر لیوان شیر پرچرب در مقایسه با شیر کم‌چرب به میزان ۶۰ کالری انرژی بیشتری دارد. همچنین شیر سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی و منبع غنی ویتامین D و A است. می‌توانید شیر پرچرب را با غلات و جوی دو سر مصرف کنید.





### خشکبار

خشکبار میان وعده‌های خوبی برای افزایش وزن هستند. آن‌ها منابع خوبی از چربی و مواد مغذی‌اند. همچنین خشکبار حاوی میزان زیادی فیبر هستند. مصرف خشکبار شما را برای مدت زمان بیشتری سیر نگه می‌دارد.



### کره

کره سرشار از کالری است. اگر از نوشیدن روزانه شیر خسته شده‌اید، نان تست گندم کامل را با کره روی حرارت ملایم برشته کنید. این صبحانه خوب تمامی مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند. به یاد داشته باشید که کره چربی‌های اشباع شده دارد. بنابراین آن را زیاد مصرف نکنید.



### سیبزمینی

همه سیبزمینی را دوست دارند. شما می‌توانید با افزودن این سبزی غنی از کربوهیدرات به رژیم غذایی خود چاق شوید. سیبزمینی‌ها سرشار از پروتئین و فیبر هستند و همچنین منبع خوب ویتامین C هستند. اغلب سیبزمینی‌ها را بدون پوست مصرف می‌کنیم، اما باید بدانید که مواد مغذی بسیاری در پوست آن‌ها وجود دارد. هنگامی که پوست آن‌ها را می‌کنید بخش مهمی از ویتامین‌ها و پروتئین‌های آن‌ها را از بین می‌برید.



### نان گندم کامل

مصرف نان گندم کامل روش فوق‌العاده آسانی برای افزایش وزن است. تنها کافی است نان گندم کامل را در رژیم غذایی خود بگنجانید. نان گندم کامل مواد مغذی و کالری کافی دارد. این نان حاوی فیبر و مواد مغذی است که نان‌های سفید معمولی فاقد آن هستند. نان گندم کامل به عنوان صبحانه برای مدتی طولانی شما را سیر نگه می‌دارد.



### پنیر

پنیر خوراکی مورد علاقه اکثر افراد است. شما می‌توانید از پنیر تقریباً در هر نوع غذای دلخواه خود استفاده کنید. اگر به مصرف شیر علاقه ندارید، پنیر گزینه خوبی است، زیرا تمامی فواید شیر را دارد. به طور کلی، بیشتر پنیرها چربی زیادی دارند، بنابراین مصرف پنیر به روند طبیعی افزایش وزن کمک می‌کند.





اگر تعدادی از حیوانات وحشی می‌توانستند در مسابقات دو المپیک شرکت کنند بدون شک مدالی را برای اسب‌ها باقی نمی‌گذاشتند. بعضی از آن‌ها به قدری سریع می‌دوند که ولع‌اندوز از انتظار است و حتی در آزمایشات و مقایسه‌ای که بین آنان و اتومبیل‌های سوپر اسپرت انجام شده است رکوردهای جالبی به جا گذاشته‌اند. اکثر این حیوانات سریع‌السر از سرعت خود برای شکار طعمه‌ها با فرار از دست شکارچیان استفاده می‌کنند. در زیر فهرستی از سریع‌ترین و جلاک‌ترین حیوانات جهان را گردآوری کرده‌ایم که خوانندگی می‌تواند برایشان جالب باشد. البته لازم به ذکر است که رکورد ثبت شده نهایی این گونه‌های زمینی به طور میانگین می‌باشد.

## شتاب اولیه چیتا حتی از پورشه هم بهتر است و در عرض ۳ ثانیه به سرعت ۹۶ کیلومتر بر ساعت می‌رسد.



**چیتا: جت زمینی!**  
سریع‌ترین حیوان زمینی را باید چیتا دانست. این گونه جلاک از نظر شتاب اولیه بسیار فوق‌العاده است به طوری که به جرأت می‌توان گفت اکثر اتومبیل‌های سوپر اسپرت را روی زمین‌های خاکی جا می‌گذارد. نکته جالب در مورد چیتا این است که برای رسیدن به سرعت ۹۶ کیلومتر بر هر ساعت تنها به ۳ ثانیه زمان نیاز دارد. این گربه بزرگ علاوه بر این ویژگی منحصر به فرد دارای قدرت بینایی بالایی است و در عین دوندگی شکار مورد نظر خود را نیز کاملاً آنالیز می‌کند و به خاطر ترکیب بدنی خاص و انعطاف‌پذیری در سرعت‌های بالا به سادگی می‌تواند تغییر مسیر دهد. با وجود نقش و نگارهای بدنش نیز به راحتی خود را استتار می‌کند. اکثر گونه‌های این موجود زیبا در مناطق خویس و شرقی قاره آفریقا زندگی می‌کنند. البته به علت شکارهای غیرمجاز این حیوان نسل ۱۲ هزار قلاده‌ای آنان این روزها به خطر افتاده و حتی در آینده‌ای نه چندان دور امکان انقراض نسل این جت زمینی نیز وجود دارد. حداکثر سرعت چیتا ۱۱۳ کیلومتر بر ساعت ثبت شده است.

## گزارشی از سریع‌ترین حیوانات جهان

# چیتا؛ سریع‌تر از پورشه حرکت می‌کند



**شیر به قدری سریع و ترسناک است که طعمه‌ها در اکثر اوقات خود را از پیش می‌بازند.**

### شیر؛ سلطان جنگل با سرعت ۸۰ کیلومتر

شیر، سلطان جنگل در رده سوم این فهرست جالب قرار گرفته است. این حیوان درنده و خطرناک را باید جزء چهار عضو بزرگ خانواده گربه سفلیان دانست. شیر پس از ببر از این حیث در جایگاه دوم جای دارد. سرعت این گونه که بیشتر در بیابان‌ها پرده می‌زند تا ۸۰ کیلومتر بر ساعت نیز می‌رسد. اکثر گونه‌های شیر در سحرهای آفریقای جنوبی به حیات خود ادامه می‌دهند و وزن جنس نر این موجود تا ۲۵۰ کیلوگرم نیز می‌رسد. متأسفانه نسل این حیوان در قاره کهن (آسیا) در معرض نابودی قرار گرفته است.



**سرعت غزال تامسون با شیر یکی است، اما این دو نقش متفاوت دارند. یکی شکار و دیگری شکارچی!**

### بز کوهی؛ با سرعت ۹۸ کیلومتر

بیش از یک میلیون سال است که بز کوهی در مناطق شمالی قاره آمریکا زیست می‌کند. این پستاندار دارای پاهای قدرتمندی است که او را قادر می‌سازد حتی در زمین‌های پست و ناهموار به سادگی گام بردارد و به راحتی حرکت کند. حداکثر سرعت ثبت شده توسط این حیوان ۹۸ کیلومتر بر ساعت می‌باشد. ارتفاع جنس نر این حیوان گاهی تا ۱/۵ متر نیز می‌رسد.



**سرعت معادل ۹۸ کیلومتر بر ساعت، باعث شده تا بز کوهی در رده دوم این فهرست قرار گیرد.**

### غزال تامسون؛ سرتی برای فرار از دست شیر

غزال تامسون یا اهووی کوهی معمولاً در علفزارها و دشت‌های تازانای شمالی و مناطق جنوبی کنیا مشاهده می‌شود. سرعت غزال تامسون نیز با شیر برابری می‌کند و می‌تواند خود را تا مرز ۸۰ کیلومتر بر ساعت نیز برساند و این مزیتی برای این حیوان دوندگوست که خود را از دست شکارچیان خطرناکی همچون شیر و ببر در امان نگاه دارد. علت نامگذاری آن به تامسون به این دلیل است که برای اولین بار ژوزف تامسون اینگونه را کشف کرده است. برای تشخیص این پستاندار گاو سخنی را در پیش تاخته‌اید داشت. زیر شکم این حیوان سفید رنگه بدنی زرد رنگ با توری مشکی در کناره بدن، شناسایی او را برای بیننده آسان می‌کند. در حال حاضر تعداد ۵۰۰ هزار از آنها در آفریقا زیست می‌کنند. جنس‌های بینایی، شنوایی و بویایی این غزال فوق‌العاده است.



### اسب کوارتر، حیوانی متفاوت

اسب کوارتر از ترکیب بدنی عضلانی و قدرتمندی برخوردار است و قادر است خود را تا سرعت ۷۶ کیلومتر بر ساعت نیز برساند. این حیوان چابک دارای سری کوچک می‌باشد و به این علت به این نام معروف است که در مسابقات‌های کوتاه قادر است به این سرعت دست یابد. در هنگام دویدن به وضوح شاهد گام‌های استوار و البته مداوم آن خواهید بود. فیزیک خاص این اسب آن را از دیگر گونه‌ها متمایز ساخته است و در مناطق شمالی آمریکا به وفور یافت می‌شود.



اسب کوارتر از گونه‌های وحشی این خانواده است که تا سرعت ۷۶ کیلومتر بر ساعت توان دویدن دارد.



گوزن آفریقایی با سرعت و قدرت بدنی که دارد کمتر مورد شکار درنده‌ها می‌شود. البته تماس‌ها به خوبی از عهده این حیوان بر می‌آیند.

### گوزن آفریقایی، دونده‌ای با شاخ‌های تیز

این گوزن آفریقایی پالی بشم‌آلو و شاخ‌هایی نیز دارد که توسط بومیان آفریقایی نویی نیز نامیده شده است. سر بزرگ این حیوان و شاخ‌های تیزش سبب می‌شود که کمتر حیوان درنده‌ای به او حمله کند. حداکثر سرعتش نیز به ۸۰ کیلومتر بر ساعت می‌رسد. وزن این پستاندار نیز تا ۲۷۰ کیلوگرم قابل افزایش است. محل زندگی‌اش جنگل‌ها و دشت‌های آفریقا می‌باشد.



یکی از ترندهای سگ وحشی، خسته کردن طعمه با استفاده از تکنیک سرعت است.

### سگ شکاری وحشی، صید گله‌ای!

سگ‌های شکاری وحشی را باید در جایگاه هشتم با حداکثر سرعت ۷۲ کیلومتر بر ساعت قرار داد. این حیوان درنده معمولاً در گروه‌های ۶ تا ۲۰ نفر حرکت می‌کند و به صورت گروهی به گله‌های حیواناتی همچون بز کوهی و گوزن آفریقایی هجوم می‌برند. هدف آنان در این هجوم‌ها اکثراً حیوانات ضعیف‌تر و اجزا زخمی می‌باشد. آنها اینقدر به تعقیب طعمه مورد نظر می‌پردازند تا اینکه صید خسته شود.



گوزن شمالی، یکی از بزرگترین و سریعترین پستانداران منطقه شمالی آمریکا به حساب می‌آید.

### گوزن شمالی، با سرعت ۷۲ کیلومتر

بزرگترین عضو خانواده گوزن‌ها و آهوها در مناطق شمالی آمریکا، بی‌شک گوزن شمالی است که با سرعت حداکثر ۷۲ کیلومتر بر ساعت قادر است از دست شکارچیان بگریزد. البته به خاطر جنه بزرگ این حیوان، بسیاری از درندگان زحمت شکار آن را به خود نمی‌دهند. واپیتی نام دیگر این حیوان است که به معنی گوزن سفید شاخ بلند می‌باشد. طول شاخ‌های این گوزن حتی تا یک متر و ۲۰ سانتیمتر نیز می‌رسد.

کایوت‌ها، بیشتر در فصل سرما به گله‌های گوزن‌ها و غیره حمله می‌کنند.

### گرگ صحرائی، با سرعت ۶۹ کیلوتری

گرگ‌های صحرائی یا کایوت‌ها معمولاً در مناطق شمالی آمریکا یافت می‌شوند و خود را با شرایط مختلف وفق می‌دهند. سرعت کایوت‌ها تا ۶۹ کیلومتر بر ساعت می‌رسد و آخرین جایگاه این لیست را به خود اختصاص می‌دهند. این حیوان باهوش از موجوداتی نظیر چوندگان، ماهی، قورباغه آهو و مارها تغذیه می‌کند. آنها از قدرت بویایی و بینایی بالایی برخوردار هستند و به خوبی از این حس‌ها در انجام شکار استفاده می‌کنند. در فصل‌های پائیز و زمستان که معمولاً دسترسی به چوندگان و قورباغه‌ها کمتر است به صورت دسته جمعی به گله‌های گوزن‌ها و بزها حمله می‌کنند تا در فصل سرما گرسنه نمانند.





از دواج مجدد خوب یا بد؟

# با مردان متاهلی که پیشنهاد ازدواج می‌دهند چه کنیم؟



عشق و علاقه مردان متاهل به افرادی غیر از همسر و برقراری یک رابطه پنهانی در دسری است که آتش را به زندگی حال و آینده آنها می‌اندازد. عشق تمام و کمال، عشقی بر پایه سه عنصر تمایل، تعهد و صمیمیت است و هر چه غیر از این باشد در دسر سوز شده و به سر انجام نمی‌رسد. اما نیاز شدید برخی دختران مجرد و زنان مطلقه به یک تکیه‌گاه و حامی از میان مردان باعث می‌شود که در مقابل جنس مخالف، قاطعیت خود را برای مخالفت با برقراری ارتباط از دست بدهند و به این نوع ارتباطات تن دهند.

متأسفانه موضوع دوستی و ازدواج با مردان متاهل به عنوان یک پدیده اجتماعی گریبان‌گیر بعضی از خانم‌های مجرد یا مطلقه شده و در حقیقت یک آسیب اجتماعی است.

هر چند که ارتباط دختر با مرد متاهل بدون اذن ولی، خلاف شرع است اما با این حال گرفتار شدن در دام زیاده‌خواهی بعضی مردان، قرار گرفتن در جایگاه همسر دومی و چندمی و مورد سوء استفاده واقع شدن برای ارضای نیازهای غیر طبیعی در قالب ارتباط‌های مخفی که به هیچ وجه مشروع و منطقی نیست، واقعیتی است که حتی به ندرت اما در جامعه مشاهده می‌شود و به شدت نیازمند هشدار به خانواده‌ها است.

قصد خیرخواهی و کمک زنان به مردان متاهلی که از شرایط زندگی اولیه خود ناراحت هستند یکی از دلایلی است که از جانب برخی خانم‌ها برای تن دادن به این روابط مطرح می‌شود و بعضی از آنها معتقدند که مردان به آنها پناه می‌برند، اما باید گفته شود که این ماجرا و فرار از واقعیت و جانش‌جیز صحبت با همسر حل نمی‌شود و هر چقدر هم که به عنوان یک دوست همراه همیشگی مرد باشند موفقی است و تنها همسر است که می‌تواند زوجش را آرام کند. چه بسا، وقتی ازدواج مجددی هم شکل گیرد وقتی فرار از مشکل به جای توانایی حل آن پیش افتد دوباره دوستی‌های پنهانی با افراد مختلف، احتمال اتفاق دارد و در نتیجه پناه بردن توجیه خوبی برای این کار نیست.

## از دواج مجدد خوب یا بد؟

مژگان نیکبام دکترای روانشناسی می‌گوید: اگر بخواهیم مسئله ازدواج را یک پدیده روانی تلقی

کنیم، ازدواجی سالم است که اعضای آن با یکدیگر گرم و صمیمی بوده و در صدد رفع مشکلات هم برآیند چرا که خانواده اولین نهاد و پایه جامعه است و در صورت خدشه‌دار شدن، جامعه را با مشکل روبه‌رو می‌کند.

وی اظهار داشت: تعدد زوجین و چند همسری مسئله‌ای است که از لحاظ شرعی و عرفی در بعضی موارد خاص ایرادی به آن گرفته نشده و حتی این اجازه داده شده که افراد بیشتر از یک همسر را انتخاب کنند، لذا ابتدا فرهنگ جامعه (عامل عمومی) و سپس شخصیت مرد یا زن (عامل خصوصی) از عوامل موثر بروز تعدد زوجین هستند. پس ازدواج مجدد بسته به اینکه به چه علتی رخ دهد می‌تواند آثار منفی یا بالعکس مثبتی را داشته باشد.

## خانه از پای بست ویران می‌شود

این دکترای روانشناسی بیان کرد: اگر فرد نتواند

زمینه لازم را برای گرفتن زوج مجدد فراهم کند به طبع، طرف مقابل خود را با مشکل روبه‌رو می‌کند؛ مثلاً در مسائل شرعی شرط گرفتن همسر دوم برای مرد، رضایت همسر اول و توانایی برقراری عدالت است.

گرفتن زوج مجدد یا داشتن روابط پنهانی از سوی مرد نه تنها ضربه سنگینی را به همسر و در نهایت بنیان خانواده وارد می‌کند بلکه نقر سوم این ماجرا همیشه در تنش خواهد بود. این ضربات و آسیب به افسراد در طی بروز یک پدیده در نهایت جامعه را دچار معطل می‌کند.

وی افزود: از این رو اولین نکته‌ای که در چند همسری و روابط مخفی دوستانه دیده می‌شود لطمه و خسارتی است که از لحاظ عاطفی به زوجین وارد می‌شود.

به طور کلی و جدا از مسائل شرعی این موضوع، تأمین نیازهای عاطفی زن و مرد بسیار مهم است و فردی که ازدواج می‌کند علاوه بر رفع نیازهای



توصیه‌های برپایان تریسی - روانشناس برای ازدواج با همسر دلخواهتان

## چطور در زندگی جلویافتیم؟

کلید یک نگرش ذهنی مثبت و احساس بیشتر خودباوری و اعتماد به نفس، چیزی است که روانشناسان به آن «احساس کنترل» می‌گویند. وقتی احساس کنید کنترل زندگی‌تان را کاملاً به دست دارید نسبت به خودتان احساس فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنید. کلید داشتن «احساس کنترل» هم این است که مسئولیت کامل هرچه که هستید و هرچه که خواهید شد را بپذیرید. پذیرش مسئولیت علامت مشخصه انسان والا است. همه رهبران در هر زمینه‌ای با این خصالت متمایز می‌شوند که مسئولیت را به عنوان بخشی عادی و طبیعی از زندگی و جهان بینی‌شان می‌پذیرند. وقتی مسئولیت خودتان و کارتان را بپذیرید، در صف زندگی جلو می‌افتید. از اطرافیان‌تان که بهانه می‌آورند و از زیر وظایفشان در می‌روند بالاتر قرار می‌گیرید و برجسته می‌شوید. وقتی مسئولیت می‌پذیرید، یک رهبر قوی می‌شوید که دیگران ارج می‌گذارند، تحسین می‌کنند و احترام می‌گذارند. یکی از بهترین پیام‌های انگیزه بخش، فقط شش کلمه دارد: «شمن یا نشدنی دست خودم است». شمن یا نشدنی دست خودم است. در زندگی روزمره‌تان به جای اینکه دیگران را مقصر بدانید یا بهانه بیاورید یا گله کنید باید بارها و بارها تکرار کنید «من مسئول هستم. من مسئول هستم. من مسئول هستم».

### اگر از زندگی فعلی‌تان ناراضی هستید؟

باتان باشد که هرکجا هستید و هرکه هستید، به خاطر خودتان است. به خاطر انتخاب‌های خودتان و تصمیم‌های خودتان است. اگر به هر دلیلی از هر بخشی از زندگی فعلی‌تان ناراضی هستید، دست خودتان است که انتخاب‌های جدید بکنید و تصمیم‌های جدید بگیرید. اختیار به دست شماست. شما معمار سرنوشت خودتان هستید. سکان زندگی‌تان به دست خودتان است. شما رئیس هستید. شما مسئول هستید.

### رابطه میان قبول مسئولیت و خوشبختی

بین میزان مسئولیتی که می‌پذیرید از یک طرف و احساس خوشبختی‌تان از طرف دیگر، رابطه مستقیم وجود دارد. بین میزان احساس خوشبختی‌تان و میزان مثبت بودن و خوشبینی‌تان در روابط‌تان با دیگران هم رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. وقتی شخصی با مسئولیت‌پذیری بالا شدید، نوعی مغناطیس و جذابیت پیدا می‌کند که دیگران را به زندگی‌تان جذب می‌کند. قوی و مؤثر و مصمم به نظر می‌رسد. در بین دیگران برجسته می‌شوید.

چرا بعضی مردها خیانت می‌کنند؟

## حساب پس گرفتن از همسر



خیلی از زنان، با تکرار دائمی این سوال که نکند زن دیگری در زندگی‌ات پیدا شده؟ و حساب پس گرفتن از همسرشان، حس علاقه و توجه مرد را نسبت به زن دیگر بیچار می‌کنند. با یادآوری دائمی زن دیگر، مردی را که تا امروز حتی فکرش را هم نمی‌کرده که به همسرش خیانت کند، ناخودآگاه بدون اینکه متوجه باشد، به توجه نشان دادن به زنان دیگر تشویق می‌کنند. به همین دلیل زنی که به همسرانشان مشکوک هستند بدون اینکه او را متوجه این حس خود نمایند، باید به تنهایی مسئله را حل کنند. در غیر این صورت، آنچه از آن می‌ترسند، حتی اگر تا آن روز تنها یک تصور بوده باشد به واقعیت می‌پیوندد. می‌دانم شوهرم اهل این حرفها نیست اما نمی‌توانم خودم را کنترل کنم، دائماً شک می‌کنم، صدایی از درونم به من می‌گوید که او روزی به من خیانت خواهد کرد! سوزنده به محل کارش می‌روم. به لو می‌گویم که دلم گرفته و چون نیاز داشتم حرف بزنم آدم اما با چشمانم اطراف را جستجو می‌کنم اصلاً احساس راحتی نمی‌کنم. آنقدر او را به تنگ آوردم که مرتب می‌گوید به نظرم تو می‌خواهی من دوباره ازدواج کنم کافی است اینقدر تکرار نکن!

سرنوشت دختر کمال پویایی • نشر صبا و سایه پورمشاف

زیستی و فیزیکی به برآورده شدن نیازهای عاطفی احتیاج دارد.

### خودتان را جای همسر اول گذارید

نیکنام عنوان کرد: گاهی اوقات بانوان تمایل دارند بعنوان همسر دوم انتخاب شوند که می‌تواند به دلایلی از قبیل تأمین نیازهای زیستی، تأمین هزینه‌های زندگی و... باشد اما اگر ابزار احساسات تنها از روی یک علاقه و هیجانات باشد، خانم‌ها باید با شناخت جایگاه‌شان این موضوع را (علاقه به یک مرد متأهل و عواطفش را) برای خود تحلیل کنند که در صورت بروز این اتفاق برای زندگی خود، آیا راضی می‌شوند یا اینکه واکنش نشان می‌دهند؟ وی با اشاره به ضرورت واقع بینی در این موضوع یادآور شد: در واقع این زنان باید ماجر را از دید همسر اول مرد مورد علاقه‌شان ببینند و سپس برای ادامه یا ترک روابط خود تصمیم بگیرند. زمانی که زن به این باور برسد و اینگونه پیش برود، دیگر تهدیدی برای سلامت روان و ضربه عاطفی وجود ندارد.

### زین رابطه‌ها محکوم به شکست اند

این پزشک روانشناس بیان کرد: درباره ایجاد علاقه به این مردان، باید گفت که نه تنها این گونه علاقه‌ها حقیقی نیست بلکه در بیشتر موارد شکل گیری چنین علاقه‌هایی در زنان به دلیل نیاز به همذاتی، وابستگی شدید و تکیه گاه است که به خاطر عواملی از جمله کمبود محبت، عاطفه و تنهایی ایجاد و به طور طبیعی باعث وارد شدن خسارت‌های فراوانی هم به خود شخص و هم به خانواده مردان متأهل می‌شود.

چنین ارتباط‌هایی بدون شک، محکوم به شکست است و اگر رسمی و شرعی هم شود، سختی‌ها و مشکلاتش بیشتر و چند برابر دیگر ازدواج‌ها است.

وی علاقه به مرد متأهل در جامعه امروزی را معمولاً معطوف به رفتارهای هیجانی و عاطفی دانست و با تأکید بر زودگذر بودن آن، بیان کرد: وقتی ازدواج و رابطه‌های جدید با ویران شدن زندگی گذشته شکل گیرد و هیچ‌گونه اصول آن رعایت نشود هیچ زمان موفق نیست و معمولاً به ندرت پای‌جامی ماند اما اگر مرد تمام فاکتورها را در نظر گرفته و با کسب رضایت برای همسر دوم دلیل قانع‌کننده‌ای داشته باشد، می‌تواند زندگی آینده خود را کامل و ماندگار بسازد.

### زندگی را ترمیم کنید نه تعویض

نیکنام درباره مقصر اصلی در پدیده علاقه به مرد متأهل گفت: مرد و زن هر دو در بروز این پدیده مقصر هستند (البته جز در شرایطی که رضایت طرفین وجود داشته باشد) به همین دلیل روانشناسان همیشه به افرادی که در زندگی خود با خلا و جالشی روبه رو می‌شوند توصیه می‌کنند که در ابتدای امر زن و مرد با یکدیگر صحبت کرده و در صدد ترمیم زندگی جاری خود برآیند و اگر بعد از تلاش‌های زیاد، مشکلات رفع نشد آن وقت نسبت به کسب رضایت و ازدواج با فرد دیگر اقدام کنند.

### خانواده‌ها به هوش و به گوش

به باور بسیاری از روانشناسان، عامل اصلی این پدیده، تنهایی و کمبود محبت دختران در محیط خانه و رعایت نگردن بعضی اصول اخلاقی توسط زنان در ارتباط‌های اجتماعی‌شان است همچنین بالا رفتن سن ازدواج، سختگیری‌های افراطی و غیر اخلاقی بعضی والدین با قرار دادن شرایط غیرارزشی برای خواستگاران، از جمله عوامل برجسته و تأثیر گذار در این باره است.

لذا به خانواده‌ها توصیه می‌شود با راحت‌تر گرفتن شرایط ازدواج برای دختران و پسران و حمایت همه جانبه از آنها زمینه یک ازدواج سالم و به دور از هر تنشی را فراهم کرده تا خلاهای فکری و عاطفی جوانان را به صورت صحیح و منطقی پاسخ دهند.



راهکارها و دعا‌هایی  
برای ازدواج سریع

# ازدواج سریع



دعا برای فراهم شدن زمینه ازدواج با همسری شایسته از کارهای مستحب و مورد ترغیب خداوند است چرا که قبل از اقدامات شخصی و تصمیم گرفتن بر اساس فهم و شناخت فردی به خداوند روی آورده و از او خیر خواهی نمودن و از او هدایت خواسته‌اید لذا در روایات متعدد حضرات ائمه (ع) مابرای دعا کردن و نماز خواندن برای دست یافتن به یک ازدواج موفق توصیه و سفارش نمودند. کافی است با حسن اعتماد و قلب پاک رو به درگاه الهی آورید و دعا کنید. در ادامه، برخی از دعا‌های موجود در متون دینی در زمینه ازدواج را تقدیم نگاهتان می‌کنیم:

1. برای امر ازدواج هم به توصیه حضرت آیت الله بی‌حجت (ره) نماز جعفر طیار را بخوانید. دستور این نماز در مفاتیح الجنان آمده است.  
2. از امیر المؤمنین نقل شده که هر کس قصد ازدواج داشته باشد دور کعبت نماز گذارد در هر رکعت پس از حمد سوره یاسین بخواند پس از اتمام نماز حمد و ثنای پروردگار گوید.

3. دو دعا را نیز زیاد بخوانید در قنوت نماز، بعد از هر نماز، در سجده یا هر وقت دیگر:

الف. «اللهم اغننی بحلالک عن حرامک و بطاعتک عن معصیتک؛ خدایا مرا بی نیاز کن با حلالت از حرامت و با فرمانبرداریت از نافرمانیت». برخی از بزرگان توصیه کرده‌اند این دعا ۱۱۴ مرتبه در یک مکان مقدس مانند مسجد یا زیارتگاه خوانده شود.

ب. «رب انسی لما أنزلت الی من خیر فقیراً؛ خدایا! بی تردید من به خیری که تو بر من فرو می‌فرستی نیازمند و محتاجم». (قصص، ۲۴) قرآن مجید می‌فرماید که وقتی موسی گرسنه و تنها و بی سرپناه این دعا را خواند به لطف خدای عالی حضرت شعیب دختر خود را به سوی او فرستاد و او را به دامادی برگزید.

4. برخی به حسب تجربه خواندن و مداومت بر تلاوت آیه ۲۱ سوره روم را برای این منظور کارساز و مفید می‌دانند و آن آیه چنین است: «و من آیاتنا ان خلقناکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه ان فی ذلک لآیات لِقَوْمٍ یَتَفَكَّرُونَ و از نشانه‌های خداوند این است که همسرانی از جنس خود شما برای شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش

## نکات حقوقی



# وکیل باشی

### آیا ورثه باید بدهی‌های متوفی را بپردازند؟

در پاسخ به این پرسش باید گفت که هر چه تحت هیچ شرایطی مسئول پرداخت بدهی‌های متوفی نیستند بلکه بدهی‌های او از تر کفالتش بر دوش می‌شود و اگر تر که کفالت ندهند 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 بر فاقحت شود. این بدهی‌ها شامل هزینه کفن و دفن، دیون وابسته به اعیان تر که مانند دین دارای حق وثیقه و دیگر دیون است. این هائیز باید به ترتیب ماده ۲۲۶ قانون امور حسبی پرداخت شود. ⚠️ ⚠️

چنانچه مهر به زن معادل یا بیشتر از اموال متوفی باشد، کلیه سهم الارث به زن اختصاص داده شده و وارث سهمی نمی‌برند. ♦️ ♦️

زن برای استرداد جهیز به باید دادخواست داده و طرح شکایت حیانت در امانت صحیح نیست. ♦️ ♦️

تقاضای تقسیط مهر به زمانی پذیرفته می‌شود که زوجه نتواند اموالی از زوج معرفی کند، در صورتی که قبلاً زوجه اقدام به توقیف اموال زوج نموده باشد. تقاضای تقسیط امکان پذیر نیست، مگر آنکه اموال توقیف شده کفایت نکنند، در این صورت زوج می‌تواند نسبت به آن قسمت از حکم که مالی برای پرداخت مهر به ندارد تقاضای تقسیط دهد. ⚠️ ⚠️

تحصیل، از حقوق مدنی آحاد جامعه است و منع افراد از استیفای این حق، نیازمند وجود قانون است که در این خصوص مقرره‌ای وجود ندارد و اشتغال به تحصیل از عناوین اشتغال به حرفه و صنعت موضوع ماده ۱۱۱۷ قانون مدنی خارج است. بدیهی است، چنانچه اشتغال زوجه به تحصیل، مغایر تکلیف وی به تمکین از زوج باشد، زوج می‌تواند با اقامه دعوی الزام به تمکین، نشوز زوجه را اثبات کند. ♦️ ♦️

مواردی که می‌توان دستور عدم پرداخت چک را صادر کرد عبارتند از:

- الف - اعلام مفقودی
- ب - سرقت
- ج - جعل
- د - کلاهبرداری
- ه - خیانت در امانت

یا به دست آوردن از راه‌های دیگر مجرمانه. ⚠️ ⚠️

سارق که مال مسروقه‌ای را می‌فروشد آیا به استناد ماده واحده قانون راجع به مجازات انتقال مال غیر، ایسن اقدام وی دارای مجازات جداگانه خواهد بود؟

مجازات سارق در محبت مربوط به سرقت پیش بینی شده و چون سارق به منظور استفاده از مال غیر یا فروش آن، اقدام به سرقت می‌نماید، فروش مال مسروقه توسط او مجازات جداگانه‌ای ندارد. آن چه در قانون پیش بینی شده، مجازات تحصیل یا مخفی کننده یا خریدار مال مسروقه است. ⚠️ ⚠️



# راحتی برای می‌خواهم؟



یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد، در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.

۱ دعای «معراج» و «نادعلی» برای گشایش همه گرفتاری‌ها مفید است.  
 ۲ امام صادق (ع) به ابوبصیر می‌فرماید: هر گاه خواستی از دواج کنی ابتدا دو رکعت نماز بجا بیاور سپس حمد و سپاس خداوند نما و بعد بگو «اللهم انی اربدان اترّوج، اللهم فاقدر لی من النساء اعفین فرجا، واحفظین لی فی نفسها و فی مالی، و اوسعین رزقا و اعظمین برکه، و اقدر لی منها ولدا طیباً تجمله خلفاً صالحاً فی حیاتی و بعد موتی»؛ خداوند! من می‌خواهم از دواج کنم، خداوند! برای من پاکدامن‌ترین زنان را مقرر فرما و کسی که خوبستن دار از همه نسبت به خود و نگهداری کننده‌ترین فرد در عالم باشد، که به واسطه آن نفسم (حالم) و مالم محفوظ بماند، کسی که فراخ‌ترین روزی و بیشترین برکت را در زندگی داشته باشد، و از وی برای من فرزندی طیب در نظر بگیر که جانشینی شایسته در حیات و معات من باشد.

۳ دعای زیر در اواخر جلد ۱۰۳ بحار الانوار کتاب النکاح باب «الدعاء عند التزویج» از امیرالمؤمنین (ع) نقل گردیده است این حدیث ضمن آنکه در خواست از خداست خود بیانگر عالی‌ترین معیارها در گزینش همسر نیز هست؛ هر که قصد از دواج داشته باشد دو رکعت نماز گذارد در هر رکعت پس از حمد سوره یاسین بخواند پس از اتمام نماز حمد و ثنای پروردگار گذارد و این دعا را بخواند: «اللهم ارزقنی زوجه صالحه و لودا و دودا غیورا قنوعا ان احسنت شکرت و ان استغفرت و ان ذکرک الله تعالی اعانت و ان نسبت ذکرک و ان خرجت من عندها حففت و ان دخلت علیها سرت و ان امرتها اطاعتنی و ان اقسمت علیها ابرت قسمی و ان غضبت علیها ارضتنی یا ذالجلال و الاکرام هب لی ذلک فانما اسالک و لا اجد الا ما قسمت لی»  
 خواهر گرامی، مطمئن باشید اگر به خداوند متعال توکل کنید و تمام امور زندگی خود را به او واگذار کنید، خداوند به بهترین وجه و شکل به آن رسیدگی خواهد کرد زیرا او خیر و صلاح بدگانش را بهتر از آنها می‌داند. در قرآن کریم آمده است: «چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید حال آن که خیر شما در آن است و یا چیزی را دوست داشته باشید حال آنکه شر شما در آن است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید» (بقره/۲۱۶)

## نکات خانه‌داری

خانم‌های خانه‌دار حتما بخوانید

✓✓ برای به دست آوردن یخ‌های درخشان و تمیز، از آب جوشیده داخل قالب‌های یخ استفاده نمایید. ☺☺



◆▼ برای پاک کردن لکه آدامس از روی لباس آنها را به مدت یک ساعت داخل فریزر قرار دهید. ❄️❄️

● برای جلوگیری از شته‌زدگی گلیها، یک عدد سیر را درون گلدان خاک کنید تا مانع نزدیکی شته به گل‌ها شود.

✓✓ با اضافه نمودن مقداری نمک به آب، به سریع‌تر آب پز شدن تخم مرغ‌ها کمک کنید. ☺☺

● برای پاک کردن لکه جوهر از روی لباس، مقداری خمیر دندان روی لکه قرار دهید و بعد از خشک شدن آن را بشویید. ☺☺



◆▼ برای رهایی از دست مورچه‌ها پوست خیار را نزدیک سوراخ مورچه‌ها قرار دهید مورچه‌ها از خیار متنفرند. ❄️❄️

⚠️ هنگام بخت برنج، چند قطره ابلیمو به آب آن بیفزایید، این کار باعث می‌شود رنگ برنج سفید باقی بماند. ❄️❄️

◆▼ برای تازه شدن سبزی‌ها، آنها را در آب سرد حاوی ابلیمو قرار دهید تا طراوت سابق به آنها باز گردد. ☺☺

⚠️ برای طعم بهتر مرغ، یک هویج حلقه شده داخل ظرف مرغ در حال پخت قرار دهید. ☺☺

◆▼ خیار را با پوست برای سالاد خرد کنید، طعمی عالی به سالاد می‌بخشد. ❄️❄️

✓✓ وجود چند دانه میخک به ظرف حبوبات مانع از حمله حشرات به حبوبات می‌شود. ☺☺



● قبل از قرار دادن هویج در یخچال، سر آن را ببرید تا هویج شما پژمرده و پلاسیده نشود. ☺☺



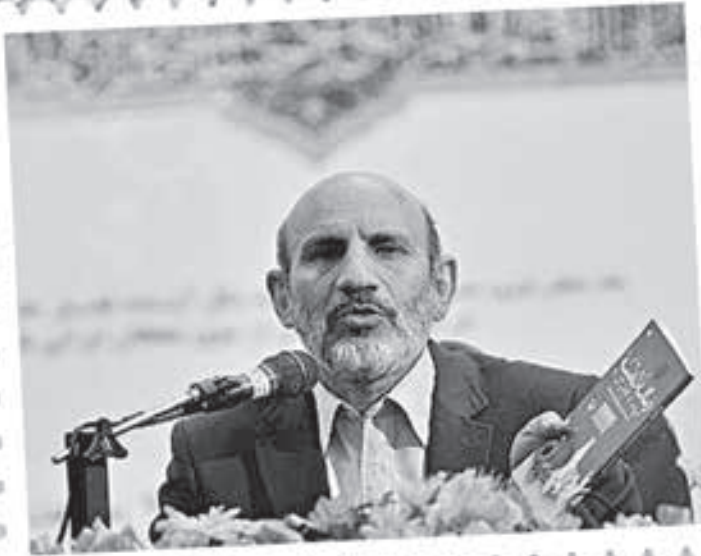
✓✓ حتماً قبل از کباب کردن غذا، سیخ کباب و دستگاه کباب پز را چرب نمایید.

◆▼ برای شستن قابلمه‌ای که غذا به ته آن چسبیده، آن را از آب داغ پر کنید و مقداری نمک یا سرکه به آن اضافه نمایید. ☺☺

✓✓ قرار دادن ماهی در ششور، بهترین روش برای باز شدن یخ آن است. ☺☺



# نسخه‌های استاد خیراندیش افزایش نیروی جوانی با خود کنجد؛ عامل طول عمر



نام حسین خیراندیش در زمینه طب اسلامی و حجامت، نامی آشناست. کتاب‌های زیادی در شناسنامه خود این نام را به عنوان مولف، مشاور یا مترجم دارند و در مراکز مختلفی نشانی از او هست.  
خیراندیش متولد ۱۳۳۵ در کاشان است. از ابتدای انقلاب وارد عرصه‌های مدیریتی - آموزشی شد و در دهه‌های ۷۰ و ۸۰ ادامه تحصیل داد و سال ۲۰۱۲ بالاترین درجه در طب سنتی را از دانشگاه علوم طبیعی روسیه گرفت. او در کنار فعالیت‌های دانشگاهی، در عرصه طبابت و مراکز خصوصی حجامت و طب سنتی نیز بسیار فعال است و مقالات و نوشته‌های بسیاری را هم تاکنون به چاپ رسانده است.

می‌رود، کنجد از نان واجب‌تر است. کنجد دارای منیزیم، کلسیم، آهن، سیلیس، آلومینیوم، کرم، مس، نیکل، سدیم و چند فلز دیگر و ویتامین‌های زیادی مانند ب و ف... است و از برترین داروهاست. اینکه آقای تبریزیان آمده (باقیمانده کنجد در روغن گیری) را عامل عف حافله می‌دانند، اولاً خلاف تجربه و واقع است دوماً عبارت روایت اشتباه معنا شده است.



## ● کنجد

کسانی که زیاد کنجد و روغن کنجد می‌خورند، تا ۸۰ سالگی تقریباً جوان هستند. (بیخود نیست که روغن انبیا است) غذایی که بر هر دارویی ترجیح دارد، کنجد است. که تقریباً بیشتر مواد مورد نیاز ساختمان بدن را دارد. خواص گوشت را دارد، اما مضرات آن را ندارد. قوت، تعادل زندگی، جوانی، صحت بدن، طعم خوش، آسانی هضم برای همه (کوچک و بزرگ) عامل طول عمر، عامل تعویذ سلولهای کهنه یا نو، آسان کننده تفکر، عامل رفع دردهای سرطان، سل، کم‌خونی و زیاد کننده زور و... است. مخصوصاً در زمان حاضر که فکر و ذهن بشر بیش از سایر اعضا به کار

## ● آب یخ بسیار مضر

ابوعلی سینا می‌آورد: آب یخ خوردن ضرر دارد و اگر در جوانی عوارض خود را نشان ندهد، در پیری حتماً ضربه خود را به تو خواهد زد. البته آب مختصر خنک اشکالی ندارد.

## ● غذای سرد و داغ

لوله مری در اثر مصرف نوشیدنی و غذای داغ می‌سوزد و سرطان مری اتفاق می‌افتد. غذای خیلی سرد نیز دندان‌ها و معده را تخریب می‌کند.

## ● ماست همراه گوشت

باعث بیماری‌هایی مانند برص، لسک و پس، تولید خلط خام و بلغم، سردرد، سستی و خواب‌آلودگی و... می‌شود. قیافه و پوست را زشت‌تر می‌کند. مخصوصاً اگر گوشت‌های سرد مانند: گاو، مرغ و ماهی باشد.

## ● عدس

غذایی سرد و سودزا است؛ پس حتماً در افراد سرد مزاج باید همراه پیاز و سیر و ادویه‌جات و گلپر و...



## ● سیب

از لحاظ علمی و مقایسه ترکیبات میوه‌ها، سیب از سلاطین میوه‌هاست. روزی دو عدد سیب میل نمایید. این که هر روز سیب بخور تا دکتر به خانمات نیاید، تقریباً درست است.  
سیب برای بیوست، خونسازی، رفع خستگی، مغز، اعصاب، قلب، رفع بلغم، دفع آب اضافی بدن و... مفید است.  
امام صادق (ع) درباره اهمیت سیب فرمودند: «اگر مردم می‌دانستند سیب چیست، بیمارانشان را جز به آن درمان نمی‌کردند».

آیست الله بهجت (ره) فرموده‌اند: آقای که نودالی صد سال سن داشت، می‌گفت: هر صبح یک سیب رنده می‌کنند و من می‌خورم و می‌توانم از جا بلند شوم. در طول سال در خانه سیب نگه می‌دارم.

در روایات داریم که هر کس عمر جاودانه می‌خواهد، سیب را سحر گاهان میل کند.

البته سیب باید رسیده و شیرین باشد نه ترش و کال. سرکه سیب نیز خیلی خواص دارد.

البته غذاها و مواد مفید خیلی زیاد است ولی اگر کسی همین موارد را داخل برنامه معمول غذایی خود کند تقریباً ریشه غالب بیماری‌ها، از بدن کهنه می‌شود و تقریباً قسمت عمده برنامه غذایی ما اصلاح می‌شود. متأسفانه با وجود تأکیدات زیاد در روایات، عموم مردم از اینها غافل هستند.



## گیاهانی که باید در

## دوران بارداری مصرف کنید

گیاهان دارویی، اهمیت خاصی در زندگی بسیاری از زنان دارند. لزومی ندارد که استفاده از همه گیاهان دارویی در طول دوره بارداری متوقف شود، اما در انتخاب آنها باید با دقت بیشتری عمل کرد و توصیه‌های پزشک را در نظر گرفت. در ادامه، دکتر استیسیلین کولن (متخصص تغذیه بالینی و متخصص گیاه‌شناسی) ما را با بهترین گیاهان دارویی در دوره بارداری آشنا می‌کند.



● **زنجبیل:** زنجبیل، یکی از بهترین گیاهان دارویی برای تقویت هاضمه است و تأثیر آن بر کاهش تهوع نیز از نظر بالینی ثابت شده است. این گیاه دارویی معمولاً برای درمان مشکل خاصی به نام «بیعاری صبح گاهی» که در میسان زنان باردار رواج دارد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. زنجبیل در حالت‌های مختلفی قابل مصرف است و زمانی که حالت تهوع دارند، باید این حالت‌ها را برای پیدا کردن حالت متناسب با شرایط خودشان امتحان کنند. زمانی که قادر به تحمل کردن طعم و بوی زنجبیل نیستند، می‌توانند کیپول‌های ۲۵۰ میلی‌گرمی زنجبیل را تحت نظر پزشک مصرف کنند.

● **یونجه و گزنه:** یونجه و گزنه، از منابع غنی برای دریافت مواد مغذی مهمی مانند کلسیم، آهن، کاروتن و ویتامین C هستند. مصرف این گیاهان در قالب چای می‌تواند به سلامتی مادر و جنین در دوران بارداری کمک کند. شاخص‌ترین ویژگی یونجه، بالا بودن میزان ویتامین K در آن است که در لخته شدن خون نقش مهمی دارد. رژیم غذایی سرشار از ویتامین K می‌تواند به کاهش خطر خون‌ریزی پس از زایمان کمک کند. یونجه و گزنه، هر دو، باید در طول دوره بارداری و بعد از زایمان مورد استفاده قرار بگیرند.

● **بادرنجبویه:** گیاه بادرنبویه، خوش‌عطر، کاربردهای زیادی در دوران بارداری دارد. بادرنبویه، گیاه دارویی مهمی است که به آرامش اعصاب، کاهش تنش و تقویت هاضمه کمک می‌کند. ویژگی دیگر بادرنبویه، تأثیر آن در بهبود خلق و خو و حس و حال زنان باردار است. این گیاه دارویی در طول دوره‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیز به بدن کمک می‌کند و البته نقش مهمی در راستای عادی‌سازی فشار خون در دوران بارداری ایفا می‌سازد.

● **تمشک:** برگ تمشک حاوی میزان زیادی از مواد مغذی مهم مانند کلسیم، آهن و مجموعه‌ای از ویتامین‌های B

است. این گیاه همچنین حاوی ترکیبات شیمیایی مهمی است که سررحم در دوران بارداری تأثیر مثبت می‌گذارد. در واقع، محققان می‌گویند که ترکیبات برگ تمشک می‌توانند این اثرات را داشته باشند؛ تقویت دیواره رحم، ریلکس کردن عضله‌ها، تقویت قابلیت انقباضی رحم برای زایمان راحت‌تر و سریع‌تر. بعضی از زنان از برگ تمشک یا خود تمشک برای تهیه چای استفاده می‌کنند که اثرات مثبتی برای آنان دارد. گروهی از متخصصان معتقدند که زنان بعد از زایمان هم باید مصرف این چای را ادامه بدهند، چون به بازسازی دستگاه تولید مثل کمک می‌کند و شرایط را برای بارداری در سال‌های آینده فراهم می‌سازد.

● **ریشه گیاه بابا آدم:** ریشه بابا آدم، یکی از گیاهان دارویی است که می‌تواند کاربردهای مختلفی برای دوران بارداری داشته باشد. این گیاه، املاح مهمی را به بدن می‌رساند و حتی می‌تواند به عنوان یکی از مواد غذایی در تهیه سوپ‌ها استفاده شود. ریشه بابا آدم، هم کبد و هم دستگاه ادراری را تقویت می‌کند و این توانایی را هم دارد که تعادل را به قند خون در دوران بارداری بازگرداند. زمانی که بیشتر مستعد ابتلا به بیوست هستند، می‌توانند از ریشه بابا آدم به عنوان ترکیب ملین خفیف و با هدف تقویت فرآیندهای گوارشی کمک بگیرند.



### ● نخود

یک غذای کلیدی و مهم برای همه است. همه خلط‌ها را تنظیم می‌کند، نیروی ذاتی و جوانی را افزایش می‌دهد. حتماً باید یک شیب در آب بماند تا زرد آب آن گرفته شود. امروزه مصرف لوبیا اضافه‌تر از حد نیاز شده ولی نخود و لپه کمتر شده است، که باید اصلاح شود. تا می‌توانید نخود بخورید. (البته سایر قوانین نقص نشود)

رسول اکرم (ص) درباره اهمیت مصرف نخود فرمودند: «پیامبران خدا از پروردگار متعال، نخود می‌خواستند، چون نعمتی به برکت نخود نمی‌شناختند».

### ● سالاد و سبزی

حتماً سر سفره سبزی استفاده کنید. سس مایونز را حتماً کنار بگذارید. سالادها را بهتر است از غذا فاصله دهید؛ مخصوصاً با گوشت و سفره‌هایی که تنوع غذایی زیاد است، سالاد را از غذا فاصله دهید. چون علاوه بر تولید خلط‌های مضر، برای معده و گوارش نیز مضر است. جعفری، تره، ریحان، شویب، مرزه و... همه جزء داروهای گیاهی‌اند، اگر هر روز سبزی بخورید، در واقع یک داروی تقریباً جامع را میل نموده‌اید. که خودبه‌خود بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌شود. در روایات داریم که امام رضا (علیه السلام) بر سر سفره بدون سبزی نمی‌نشستند. (مضمون حدیث)

### ● نخوردن پنیر خالی و گردوی خالی

در روایات از خوردن پنیر خالی و گردو به تنهایی منع شده است. ولی پنیر را همراه گردو خوردن، برای بدن مفید است. پنیر خالی مخصوصاً در صبحانه یا ظهر خیلی اشکال و ضرر دارد، چون که ضعف اعصاب و قدرت یادگیری، امکان تب مالت، عصبانی شدن و بداخلاقی، سستی و خواب‌آلودگی و کم‌حوصلگی را مخصوصاً در افراد سردمزاج و کسانی که کار فکری و دقیق می‌کنند در پی دارد. حتماً با گردو و سبزی و خرما میل نمایید یا لافل فقط با گردو بخورید، پنیر را خالی نخورید.





گزارشی خواندنی از «مارتا استوارت» ثروتمندترین زن خانه‌دار جهان

## از کنسرو و کردن میوه و دوختن لباس تا انتشار مجله «زندگی»

معمولا این طور به نظر می‌رسد که زنان خانه‌دار نمی‌توانند زیادی پولدار شوند. اما «مارتا هلن کستیرا» نشان داد که این ایده نمی‌تواند درست باشد. مارتا که هم اکنون زنی تقریبا سالمند (سالمند جوان) به شمار می‌رود، عاشقانه از مادرش یاد می‌کند و خود را مدیون زحمات والدینش می‌داند. مارتا کستیرا در شبانه روز بیشتر از ۲ ساعت نمی‌خوابد و می‌گوید که تصمیم دارد از این به بعد توجه خود را روی سالادها و تزئینات آن معطوف کند. مارتا هلن کستیرا نخستین فرزند دختر یک خانواده متوسط هلندی است که در ۱۳ اگوست ۱۹۳۱ میلادی در ایالت نیوجرسی به دنیا آمد. پدر و مادرش بعد از او صاحب پنج فرزند دیگر شدند و سال‌ها در یک آپارتمان کوچک زندگی می‌کردند.

**کنسرو و کردن میوه‌ها و سبزی‌ها در بچگی**  
او چون ناچار بود هر سال بخشی از تعطیلات تابستان را در کنار پدر بزرگ و مادر بزرگش در شهر بوفالو بگذراند، از وقتی که دختر کوچکی بیش نبود، در کنار آنها کار می‌کرد و یاد می‌گرفت که چگونه میوه‌ها و سبزی‌ها را کنسرو کند و یا مربا بپزد. انجام آن کارها که احتیاج به کسب مهارت‌هایی داشت، بعدها در زندگی او نقش مهمی ایفا کرد. مارتا بسیاری از مهارت‌های خانه‌داری را که امروز از آنها استفاده می‌کند، مدیون پدر بزرگ و مادر بزرگش است. وی در کنار کارهای خانه و کارهای باغبانی، درس هم می‌خواند و عاشق مطالعه بود. او هنگام تحصیل در دبیرستان برای تأمین خرج تحصیل خود تصمیم گرفت به نیویورک برود و در آنجا کار کند. مارتا در سال ۱۹۶۱ با اندی استوارت ازدواج کرد اما همسرش نیز توان مالی مناسبی نداشت و به همین دلیل، مارتا و اندی به کمک هم خانه کوچک خود را تعمیر کردند و آن را به زیباترین شکل ممکن آراستند. این اقدام، نخستین کار مارتا در رشته دکوراسیون بود.

**متخصص فنون خانه‌داری**  
از مارتا به عنوان ثروتمندترین زن خانه‌دار ساکن آمریکا یاد می‌کنند. او متخصص فنون خانه‌داری است و توانسته شرایط مالی خوبی را برای خانواده اش فراهم کند. زندگی مارتا کستیرا چندان به خوبی نمی‌گذشت و آنها سال‌ها در یک آپارتمان کوچک زندگی می‌کردند، تا اینکه پدر خانواده بعد از چند سال سعی و تلاش توانست خانهای در یکی از شهرهای کوچک ایالت نیوجرسی خریداری کند. در خانواده مارتا، کار مادر فقط پختن غذا، نان، کیک و دوختن لباس بود و با آن کارها می‌کوشید به اقتصاد خانواده کمک کند تا ناچار نباشد پولی بابت خرید نان یا لباس بپردازد. والدین مارتا به نظام اخلاقی سخت‌گوشی اعتقاد داشتند. مادرش از کودکی به او یاد داده بود که چگونه می‌تواند در هر کاری که بزرگ می‌شود، هنر حسابگر بودن را در کنار کارهای خانه‌داری به خوبی یاد می‌گرفت.



## دلایل بورس

در سال ۱۹۶۵ تنها فرزند مارتا به نام «آلکسیس» متولد شد. به همین دلیل مارتا و همسرش تصمیم گرفتند به خانه بزرگ‌تری اسباب‌کشی کنند و به همین دلیل، یک اتاق از ساختمان مدرسه‌ای را خریدند و آن را از نو ساختند. مارتا که از بچگی بسیار اهل حساب و کتاب بود، پس از چندی تصمیم گرفت بارها کردن کار خود در خانه وارد بورس شود. لوبه عنوان یکی از دلایل بورس مشغول به کار شد و به‌رغم مشکلات بی‌شمار، تجارت زیبایی را کسب کرد. مارتا یاد گرفت که تا جایی که می‌توانستند و چگونه عمل می‌کنند و با توانایی و پشتکاری که داشت، توانست موفق شود.

## مرمت و دکوراسیون خانه

خانه بعدی مارتا در شهر «وست پورت» قرار داشت. او که از بورس خارج شده بود، تصمیم گرفت کار مرمت و دکوراسیون خانه را شخصا انجام دهد و با کمک شوهرش حیاط آن خانه را با درختان میوه، بوته‌های توت، انواع سبزی و گل‌ها آراستند. کستیرا در دوران بازسازی آن خانه تصمیم گرفت با تهیه و تدارک غذاهای خانگی درآمد کسب کند و از آنجا که همواره از انجام کارهای خانه‌داری لذت می‌برد، توانست به تجارتی سودآور مشغول شود. او در ابتدا با چاپ آگهی در روزنامه‌های محلی شروع به کار کرد.



سماهی از یکی از آپارتمان‌های مارتا استوارت در شهر نیویورک



مارتا و اندی استوارت در کنار فرزندشان آلکسیس در خانه‌شان در نیویورک

## بانوی خانه‌دار ثروتمند

او با کوشش فراوان در یکی از شبکه‌های تلویزیونی حاضر شد و میزبانی جشن ویژه شکرگزاری در تلویزیون را به عهده گرفت. مارتا در این حرفه نوسان و دشمنان بسیاری پیدا کرد. اما آن هیچ‌گاه نتوانستند او را متوقف کنند و از همین رو، او به عنوان متخصص فنون خانه‌داری تاکنون کتاب‌های متعددی نوشته و سخنرانی‌های زیادی را انجام داده است. امروزه مارتا هلن کستیرا که به نام «مارتا استوارت» نیز شناخته می‌شود، تحت عنوان یک بانوی خانه‌دار ثروتمند شهرت زیادی در آمریکا دارد. متأسفانه در جریان همین موفقیت‌ها، مارتا از همسرش جدا شد و این اتفاق آغاز رنج بزرگی در زندگی او شد. اما مارتا برای فرار از غم ناشی از جدایی، خود را با سخت کار کردن مشغول و خانهای دیگری را بازسازی و دکوراسیون کرد. به گفته او، هدف دیگرش از انجام دکوراسیون‌های خانگی، انتشار مجله‌ای شبیه کتابش بود. مجله‌ای که شیوه پذیرایی از مهمانان را آموزش بدهد. با اینکه منظور یک خانه بایدترین بود. در نهایت به مارتا در سال ۱۹۹۰ به هدفش رسید و رویایش با انتشار مجله‌ای به نام «زندگی» به حقیقت پیوست. امروزه همه بانوان آمریکایی او را صمیمانه دوست دارند و به وجودش افتخار می‌کنند. او که عنوان تأثیرگذارترین زن آمریکایی را به خود اختصاص داده، به راستی یک زن خستگی‌ناپذیر است که انرژی فوق‌العاده‌ای دارد و یکی از زنان کارآفرین، ثروتمند و موفق جهان به شمار می‌آید.

## تهیه غذای جشن عروسی

نخستین کار کستیرا تهیه غذا برای یک جشن عروسی کوچک بود. پس از آن، کار خوب مارتا برای برگزاری جشن عروسی به گوش همه رسید و به تدریج رونق گرفت. در همان زمان، اندی همسر مارتا شرکت کوچکی تأییر و برای معرفی شرکت خود میهمانانی از بین ناشران، ویراستاران و شخصیت‌های مهم شهر دعوت کرد. از آنجا که مارتا تدارک مفصلی برای پذیرایی دیده بود، هنر و سلیقه او توجه میهمانان را جلب کرد. در نتیجه نوشتن نخستین کتاب پذیرایی و تدارک غذا توسط ناشران به او سپرده شد و مارتا کتابی با عنوان «پذیرایی کردن» نوشت. این کتاب در سال ۱۹۸۲ به چاپ رسید و تا امروز نسبت به کتاب‌های مشابه هنوز بهترین فروش را دارد. مارتا کستیرا بعدها دو کتاب دیگر هم منتشر کرد که هر دو با استقبال بی‌ظنیری مواجه شد.



**چرا موهایم همیشه وز است؟!  
دختری ۱۶ ساله هستم و موهای وزی دارم. چه کار کنم تا موهای نرم و خوش حالت شوند؟**

دکتر بهروز پارکین - متخصص پوست و مو  
پنجش موها اغلب جنبه ژنتیک دارد. به همین دلیل درمان دائم ندارد اما می‌توان با کراتینه کردن، آنها را صاف و خوش حالت کرد البته کراتینه کردن هم به دلیل تولید فرمالدئید و تنفس آن توصیه نمی‌شود اما می‌توانید یک بار توسط یک فرد ماهر آن را امتحان کنید.

**دندان‌هایم را جراحی کنم یا ارتودنسی؟**

خانم ۲۱ ساله‌ای هستم و دندان‌های فک بالایی‌ام کمی جلوست، به طوری که وقتی می‌خندم لثه بالایی کاملاً پیدا می‌شود. موقع خواب هم نمی‌توانم دهانم رو ببندم. دندان‌هایم هم مرتب و ردیف هستند، می‌خواستم بدانم یا ارتودنسی تنها مشکلم برطرف می‌شود یا بهتر است که جراحی انجام بدهم؟

دکتر محمد بهتاز - دندانپزشک  
با توجه به توضیحات شما به نظر می‌رسد نیاز به جراحی فک و ارتودنسی دارید، البته بهتر است رادیوگرافی تهیه کرده و از نزدیک دیده شوید تا بهتر بتوان در مورد مشکل شما نظر داد. گاهی می‌توان با جراحی لثه یا لب هم مشکل را کمتر کرد.

**۶ ماه است خارش دارم! آیا مراجعه به پزشک فایده دارد؟**

آقای ۲۲ ساله هستم. حدود ۶ ماه است که دچار خارش شدید شده‌ام. این خارش بیشتر در ناحیه نشیمنگاه و پاهایم است. به چند دکتر هم مراجعه کرده‌ام اما خوب نشدم. باید چه کار کنم؟

دکتر امیر هوشنگ اجاسی - متخصص بیماری‌های پوست

در بعضی موارد اگر بیماری قابل درمان نباشد یعنی با دارو خوب نشود، از یکی از ضایعات پوستی بی‌وسی یا نمونه‌برداری می‌شود. اگر توسط متخصصان پوست ویزیت شده‌اید و درمان فایده‌ای نداشته است بهتر است نمونه‌برداری شود تا بعد براساس جواب نمونه‌برداری بتوان تصمیم‌گیری کرد.

## پنج توصیه از پنج پزشک سرشناس

### درمان ناخنک چشم

**۱** «درمان ناخنک چشم چیست؟ دوسال تمام قطره طبیق نظر پزشک استفاده کردم اثری نگرده، راه‌حلی هست؟»

#### دکتر قبری - چشم‌پزشک

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

### پوست سفید و براق

**۲** «چگونه می‌توانم پوستی سفید و براق داشته باشم؟»

#### دکتر محمد زارعی - متخصص بیماری‌های پوست

تا جایی که امکان دارد از ميوه‌جات و سبزیجات و حتی مایعات زیاد استفاده کنید. همچنین بخور دادن صورت و استفاده از ماسک‌های ميوه‌جات صورت توصیه می‌شود. هنگامی که در معرض نور مستقیم آفتاب هستید گرم ضدآفتاب با عیار مناسب بزنید. استفاده درست و به‌جا از لوازم آرایشی با مارک‌های مناسب و سالم و استاندارد نیز می‌تواند به داشتن پوستی زیبا و براق کمک کند.

### لیزر در درمان هموروئید چه نقشی دارد؟

**۳** «به نظر شما درمان هموروئید با لیزر درست است؟»

#### دکتر زهرا سعادتی - متخصص جراحی

بله، البته قابل ذکر است هموروئید درجه‌های مختلف دارد و در هر درجه به نسبت آن لیزری خاص استفاده می‌شود. برای مثال مراحل اولیه هموروئید با لیزر درمانی قابل درمان است و نیاز به لیزرهای پر توان ندارد ولی وقتی در مراحل پیشرفته‌تر است به انواع دیگری از لیزر نیاز است. هموروئیدهای داخلی را می‌توان با نوعی از لیزر که آنها را منقد می‌کند از بین برد و نیازی به جراحی آنها نیست. انواع پیشرفته هموروئید که به لیزر نوع اول و دوم جواب نمی‌دهد نیاز به لیزر پرتوان دارد. با این لیزر تمامی ضایعات برداشته می‌شود. این لیزر در هموروئید داخلی درجه ۲ و ۳، هموروئیدهای خارجی و شقاق‌های پیشرفته قابل انجام است و درمان قطعی به دنبال دارد.

### دلیل فاعدگی نامنظم چیست؟!

**۴** «دختری ۱۶ ساله هستم. عادت ماهانه‌ام بسیار نامنظم است طوری که فواصل بین عادت ماهانه‌ام به چند ماه هم می‌رسد. آیا باید داروی خاصی مصرف کنم؟»

#### دکتر آریتا صفارزاده - متخصص زنان

شما باید با یک متخصص غدد یا زنان مشاوره داشته باشید و در روز دوم عادت ماهانه‌تان آزمایش‌های هورمونی انجام دهید تا بفهمیم اشکال در کدام قسمت از سیستم هورمونی‌تان است؛ برای مثال ممکن است مشکل از تیروئید یا هورمون‌های تخمدان یا هورمون شیر و هورمون‌های هیپوفیز باشد. همچنین باید یک سونوگرافی از رحم و تخمدان‌های‌تان به عمل آورید تا ببینیم بیماری پلی کیستیک دارید یا خیر. چاقی و ورزش نکردن هم می‌تواند عامل این مشکل باشد. بنابراین با کنار هم گذاشتن جواب آزمایش‌های هورمونی، سونوگرافی و ملرز زندگی کردن و وزن‌تان می‌توانیم علت این نامنظمی را پیدا کنیم و درمان مناسب را در نظر بگیریم.

### نوشی، دندان را خواب می‌کند؟!

**۵** «دختری ۲۴ ساله هستم. علاقه زیادی به ترش‌جات دارم، آیا مصرف زیاد آنها رنگ دندان‌هایم را تغییر می‌دهد؟»

#### دکتر علی‌افزاده - دندانپزشک

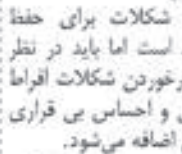
بعضی از عادت‌های غذایی تأثیر زیادی در رنگ‌پذیری دندان‌ها دارند برای مثال افرادی که به صورت مستقیم لیموترش را با دندان‌ها گاز می‌زنند یا آب‌لیمو را بدون رقیق کردن با آب در دهان می‌ریزند یا ترش‌جات حاوی سرکه مصرف می‌کنند، بیشتر دچار تغییر رنگ دندان می‌شوند. این مواد به علت خاصیت اسیدی که دارند باعث ایجاد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

## معجزه خوراکی‌ها

هر کسی در هر سن و سالی، هر کجای جهان که رشد کرده باشد، حتماً از بزرگ‌ترها چیزهایی در مورد خواص مواد غذایی با کاهان مختلف شنیده و هنوز هم در قریب‌یست و یکم، حتی در پیشرفته‌ترین جوامع جهانی باز طبیعت درمانی اولویت دارد به دروه‌های طبیعی و روش‌های پزشکی‌حلالا وقتی تب دارید ترشی نخورید! یا آب هویج برلی نور چشم خوب است و از این دست توصیه‌ها که سینه به سینه و نسل به نسل از تمدن اینکافا و چین و مصر باستان (۵ هزار سال قبل) تا روم و ایران و یونان بین فرهنگ‌ها و نسل‌های بشر چرخیده و امروز علم آن را ثابت کرده است. مسلماً خواندن این صفحات به دردتان می‌خورد!

### خداحافظ اسهردگی

تسکلات: تسکلات تلخ حاوی مقدر زینتی سروتونین، دوامین و قتل‌امین است و به همین دلیل خاصیت ضداسهردگی دارد ویتامین B تسکلات برای حفظ سلامت مغز مفید است اما باید در نظر داشته باشید که در خوردن تسکلات افراط نکند و گرنه چاقی و احساس بی‌قراری هم به مشکلاتتان اضافه می‌شود.



### غذاهای انرژی‌زا

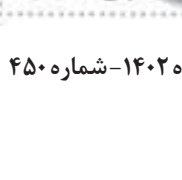
سیب! سیب حاوی قیر حل‌شدنی به نام زلاتین گیاهی است و به کاهش سطح کلسترول و قند خون در بدن کمک می‌کند. سیب همچنین حاوی ویتامین C است که به عنوان یک آنتی‌اکسید عمل کرده و بدن را در برابر آسیب سلولی محافظت و و رگ‌های خوبی را سالم نگه می‌دارد.

بروکلی: بروکلی حاوی مقادیری از املاح ضروری نظیر اسید فولیک، پتاسیم و کلسیم است که به ارتقاء سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و همچنین حاوی ویتامین A و C است که از آسیب سلولی جلوگیری کرده و انرژی بدن را آزاد می‌کند.



### غذاهای خواب‌آور

عسل: اگر قبل از خواب کمی گلوکز مصرف کنید مغز شما فرستادن پیام هوشیاری برای قسمت‌های مختلف بدن‌تان را متوقف می‌کند. قبل از خواب مقدار کمی عسل به یک فنجان شیر و یا یک فنجان چای بابونه اضافه کنید و آن را بنوشید تا خواب خوب و راحتی داشته باشید.





# اگر این نشانه‌ها را دارید شما به ایدز مبتلا هستید!

تنفسی غیر ممکن است.

از نشانه‌های اولیه ورود ویروس HIV به بدن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: سردرد، تب، خستگی، تورم غدد لنفاوی، کهیر، درد عضلات و مفاصل، گلودرد. این علائم ممکن است چند روز تا چند هفته به طول بینجامد. جالب است بدانید در این دوره تست‌های HIV نیز قادر به تشخیص بیماری نیستند. این در حالی است که فرد در این مرحله، ناقل بیماری محسوب شده و ویروس را به بدن افراد انتقال می‌دهد. از طرفی، افراد ممکن است ۱۰ سال ناقل ویروس آج‌آی‌وی باشند و هیچ علائمی از خود نشان ندهند.

ایدز یا «نشانه‌گان اکتسابی کمبود ایمنی بدن» بیماری غیر قابل درمانی است که از طریق تماس خون یا مایعات درونی بدن فرد بیمار با خون افراد سالم منتقل می‌شود. طی این بیماری، «ویروس نقص ایمنی انسان» موسوم به HIV سیستم دفاعی بدن را به شدت تضعیف می‌کند تا حدی که فرد توان مقابله با بیماری‌های جزئی را نداشته و در نهایت به علت بیماری‌های عفونی یا قارچی جان خود را از دست می‌دهد. بر اساس آمار به دست آمده، علامت ایدز بسته به پیشرفت بیماری ممکن است متفاوت باشد. در ابتدای بروز بیماری، افراد مبتلا ممکن است علائمی شبیه سرماخوردگی از خود نشان دهند که تشخیص آن‌ها از نشانه‌های آنفلوآنزا و عفونت‌های گوارشی یا

## علامت شایع بیماری ایدز به شرح زیر است:

● **خستگی مداوم و طولانی مدت می‌تواند از علائم اولیه ایدز باشد.** نداشتن اطلاعات کافی درباره این بیماری باعث نگرانی روزافزون مردم برای ابتلا به این بیماری می‌شود، مخصوصاً افرادی که اطلاعات نصفه نیمه‌ای درباره این بیماری دارند. اگر شما هم از این دسته افراد هستید و نگران ابتلا به این بیماری، توصیه می‌کنیم تست‌های آزمایشگاهی را انجام دهید.

● **استفراغ و اسهال** اسهالی که مداوم باشد و به درمان‌های معمول واکنش ندهد نشانه‌ای از ویروس ایدز است. از این رو آن دسته از افرادی که به مدت ۷ روز پیاپی دچار حالت تهوع شدید و استفراغ شدند حتماً باید به پزشک مراجعه کنند تا آزمایش‌های اولیه صورت گیرد.

● **تشخیص دقیق بیماری ایدز تنها از طریق آزمایش خون امکان‌پذیر است و در صورتی که شما فردی در معرض خطر ابتلا به این بیماری می‌باشید و این علائم را نیز تجربه کرده‌اید، مراجعه هر چه سریع‌تر به پزشک و انجام تست‌های آزمایشگاهی را به شما توصیه می‌کنیم.**

سرطانی ششونداز دیگر علائم اولیه ابتلا به ایدز می‌توان به بروز برقک در سطح پوست اشاره کرد که با لکه‌های سفید یا تاول‌های غیر عادی در زبان یا دهان مشخص می‌شوند.

● **تورم غدد لنفاوی** یکی دیگر از نشانه‌های ظاهری عفونت HIV، بزرگ‌تر شدن غدد لنفاوی است که از بدو ورود ویروس به بدن آشکار می‌شود و ممکن است ۲ یا سه هفته ادامه یابد.

غدد لنفاوی در تمام بدن وجود دارند و بخش مهمی از سیستم دفاعی بدن محسوب می‌شوند. غدد متورم و آسیب‌دیده ناشی از عفونت ویروس آج‌آی‌وی معمولاً در گردن، زیر بغل، کشاله ران ظاهر می‌شوند.

در چنین حالتی حجم غدد لنفاوی ممکن است افزایش یابد و در نهایت اندازه آن به یک توپ گلف برسد! این غدد ملتهب معمولاً در برابر لمس حساس و دردناک هستند.

● **خستگی و بیحالی مداوم** واکنش التهابی سیستم ایمنی بدن می‌تواند باعث شود احساس خستگی و بی‌حالی کنید.

## ● کهیر حاد

بر اساس آمارهای پزشکی، نشانه‌های کهیر در این بیماری انواع مختلفی دارد. یکی از نشانه‌های آن «سبوریک درماتیتیس» است که در ابتدای ورود ویروس HIV به بدن یا جوش‌های کوچک و تیره بر روی صورت، تن، دست‌ها و پاها ظاهر می‌شود. در برخی موارد، کهیر به شکل زخم در دهان بروز می‌یابد و ممکن است حدود دو هفته در نقاط مختلف بدن رؤیت شود. این حالت معمولاً حدود ۲ الی سه هفته پس از انتقال ویروس رخ می‌دهد.

## ● ضایعات پوستی و برقک

عفونت ویروس آج‌آی‌وی ممکن است با انواع مختلف ضایعات پوستی همراه باشد. عفونت‌های پوستی با ضایعات تبخال و تاول‌های کوچک پر شده از مایع مشخص می‌شوند. این تاول‌ها بسیار دردناک بوده و به سرعت در سطح پوست گسترش می‌یابند.

به گزارش «سازمان بهداشت جهانی»، ضایعات پوستی ناشی از تضعیف سیستم دفاعی بدن به شکل قلس‌های نقره‌ای چسبنده به چشم می‌خورند. بدن نیست بدانید این ضایعات و تاول‌های پوستی ممکن است منجر به تشکیل سلول‌های





# Dr.Oz

## چگونه

## تغذیه‌ای سالم

## داشته باشیم

تغذیه سالم روشی است که ما با انتخاب‌هایمان به طور طبیعی مواد مغذی و انرژی بدن خود را تأمین کرده و وزن خود را کنترل می‌کنیم. دکتر از در اینجا به ما می‌گوید چگونه می‌توانیم به روشی ساده این کار را انجام دهیم.

آسانی دانید که پس از صرف یک وعده غذای کامل مانند یک برش استیک گریل شده کم‌چرب یا یک تکه ماهی سالمون و سبزیجات چه حسی دارید؟ بدنتان سپاسگزار خواهد بود و انرژی تمام روز را برایشان فراهم می‌کند. این نتیجه یک تغذیه سالم است. برخی متخصصان آن را پیچیده بیان می‌کنند (هر لقمه باید از گاتیک و بدون گلوتن باشد!) اما دکتر از معتقد است روش ساده‌تری وجود دارد. در واقع تمام چیزی که تغذیه سالم نیاز دارد خوراکی‌هایی است که پس از پخت نیز خواص خود را از دست ندهند و به شکل طبیعی خود نزدیک باشند. بنابراین باید از مصرف خوراکی‌هایی حاوی قند، اسیدهای چرب، مواد افزودنی، نگهدارنده‌ها، آفت‌کش‌ها و هورمون‌ها پرهیز کنید. دیوید کتز (David Katz)، مدیر مرکز تحقیق و پیشگیری دانشگاه ییل، می‌گوید: به جای غذاهایی که به شدت فرآوری شده‌اند، از غذاهای سالم استفاده کنید.

-دکتر از می‌گوید: «شمالی‌ای آن هستید که از غذاهای سالم و خوشمزه بهره‌مند شوید.»





# راه های کاملا طبیعی درمان نفخ معده با دکتر آز



احساس نفخ و باد کردن شکم حس ناخوشایندی است که باروش های ساده درمان می شود. دکتر آز در این تجارتهای درمان آن را برای شما عزیزان توضیح می دهد.

**توجه به خوراکی های مصرفی**  
در حالی که به نظر می رسد احساس نفخ شکم که گاه رخ می دهد، تلاش برای یافتن عوامل ایجاد آن حائز اهمیت است. اغلب اوقات هضم دشوار برخی خوراکی ها به نفخ شکم منجر می شود و گاز روده را افزایش می دهد.

**مصرف مواد غذایی کم چرب**  
هنگامی که چربی در شکم و روده ها انباشته می شود، حرکت غذا را کند می کند. این بدان معنی است که اگر شما یک وعده غذایی زیاد با چربی بالا مصرف کنید، بدن باید زمان بیشتری را برای انتقال غذا صرف کند. این امر سبب می شود برای مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید و این امر به نفخ و باد کردن شکم منجر می شود.

**آهسته غذا بخورید**  
هنگام غذا خوردن مقدار کمی هوا وارد بدن می شود، اما با تند غذا خوردن این مقدار هوا به طور چشمگیری افزایش می یابد. در حالی که مقداری از این هوا ممکن است از طریق آروغ زدن خارج شود، بیشتر آن در روده ها حرکت می کند و می تواند به نفخ و افزایش گاز در شکم منجر شود. در صورتی که آهسته تر غذا بخورید، هوای کمتری وارد بدن می شود و نفخ کاهش می یابد.

**کاهش مصرف خوراکی های نفخ آور**  
قندها و Sugar alcohols های یافت شده در آدامس می توانند به تولید گاز کمک کنند. برخی از این قندها هضم نمی شوند و در نهایت باکتری تولیدکننده گاز در روده از آن تغذیه می کند. نوشیدنی های گاز دار نیز با افزایش قند در رژیم غذایی و کاهش میزان بالای CO<sub>2</sub> در روده ها باعث نفخ معده می شوند.



**ترک سیگار و کاهش استرس**  
سیگار کشیدن مقدار هوایی را که وارد بدن می شود افزایش می دهد و باعث ایجاد نفخ بیشتر شکم می شود. مطالعات حاکی از آن است که استرس و اضطراب نیز در افزایش نفخ شکم تأثیر بسزایی دارند. ورزش بهترین راه مؤثر برای خارج کردن گاز شکم و در نتیجه کاهش استرس و اضطراب است.

**حفظ میزان متعادل فیبر بدن**  
فیبر برای گوارش و کاهش خطر ابتلا به سرطان بسیار مفید است، اما مصرف بیش از حد آن گاهی اوقات سبب نفخ و ایجاد گاز در شکم و روده ها می شود. خوراکی هایی همچون غلات، میوه ها (سیب و گلابی) و سبزیجات (پیاز، کلم بروکلی یا کلم بروکسل) حاوی میزان فیبر بالایی هستند.



# روغن‌های گیاهی مناسب برای جلوگیری از طاسی

## Dr.Oz

ریزش مو به تدریج رخ می‌دهد و در اکثر موارد زمانی مورد توجه قرار می‌گیرد که کار از کار گذشته است. عوامل متعددی از جمله ژنتیک، سبک زندگی، رژیم غذایی و نحوه مراقبت بر ریزش مو اثر می‌گذارند. هرگز نمی‌توان از تأثیر عوامل ژنتیکی بر ریزش مو جلوگیری کرد، اما می‌توان با انجام اقدامات لازم مانع از تشدید این وضعیت شد.

روغن‌های گیاهی مختلفی وجود دارند که از ریزش مو جلوگیری می‌کنند. البته رشد موهای از دست رفته کار دشواری است، اما استفاده صحیح از این روغن‌های گیاهی به شما کمک می‌کند تا از ادامه ریزش موهایتان جلوگیری شود.

### « روغن بادام

روغن بادام نیز به دلیل خاصیت نرم‌کنندگی‌اش برای جلوگیری از طاسی بسیار مؤثر است. این روغن طبیعی که سرشار از ویتامین D و E و مواد آلی مانند کلسیم و منیزیم است به عنوان یک مرطوب‌کننده طبیعی از خشکی و شکنندگی موها جلوگیری می‌کند. در نتیجه، موهایتان ریزش کمتری خواهند داشت. تغذیه موها با روغن بادام، سلامت، ضخامت و رشد موهایتان را در پی دارد.



### « روغن نارگیل

روغن نارگیل یکی از بهترین روغن‌هایی است که برای جلوگیری از ریزش مو به کار می‌رود. این روغن با نفوذ در ساقه مو مانع خشکی و از دست رفتن رطوبت موها می‌شود. در نتیجه، موهای شما کمتر آسیب می‌بینند و حجم خود را از دست نمی‌دهند. علاوه بر این، روغن نارگیل از عفونت پوست سر جلوگیری می‌کند. این روغن حاوی اسیدلوریک است که نقش قابل توجهی در مقابله با ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها دارد.

### طب سنتی و پرتقال

## زندگی خود را با طعم پرتقال خوشمزه کنید!

آب آن می‌تواند به کاهش عطش کمک کند. آن دسته از افرادی که به صورت دائمی دچار احساس گرما و تپش قلب می‌شوند می‌توانند برای رفع مشکلشان از پرتقال کمک بگیرند. پوست پرتقال دارای موادی است که باعث تقویت معده می‌شود. بنابراین می‌توان با تهیه مربای پوست پرتقال و استفاده از آن در وعده صبحانه از خاصیت پوست پرتقال بهره‌مند شد. مصرف این مربا به افرادی که دچار ضعف معده هستند توصیه می‌شود. همچنین آن دسته از افرادی که به جوش صورت مبتلا هستند می‌توانند برای کاهش شدت و رفع التهاب آن، پرتقال بدون پوست را به چند قطعه تقسیم کنند و روی پوست خود بمالند و بعد از اینکه خشک شد به آرامی با آب بشویند. انجام این کار باعث بهبود و کاهش قرمزی و سرخی جوش‌ها می‌شود.

خیلی‌ها عادت دارند در طول روز بارها برای خودشان میوه پوست بگیرند و بخورند. میوه خوردن برای این دسته از افراد یک عادت همیشگی است و کنار گذاشتن این عادت برای آنان تقریباً غیرممکن است. این دسته از افراد در تمام فصل‌های سال از خوردن میوه غافل نمی‌شوند و به هر قیمتی میوه‌های مورد علاقه خود را می‌خرند. خوردن میوه برای بدن بسیار مفید است و از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. یکی از این میوه‌های با خاصیت پرتقال است.

پرتقال انواع مختلفی دارد و طعم آن از ترش تا شیرین متغیر و طبع آن سرد و تر است. هر چه پرتقال طعم ترش‌تری داشته باشد، سردی آن بیشتر و هر چه طعم آن شیرین‌تر باشد از شدت سردی آن کم می‌شود. مصرف پرتقال به ویژه





# پیشنهادهای دکتر آز برای استفاده از آووکادو

آووکادو یکی از بهترین ابر خوراکی‌ها است. این خوراکی بسیار سالم حاوی مواد مغذی از جمله ویتامین E، اسید اولئیک و پتاسیم است. همچنین آووکادو حاوی فیبر (تقریباً ۷ گرم در هر سرو)، فولیک اسید، ویتامین B6 و ویتامین K است. در اینجا دکتر آز روش‌های آسانی برای استفاده از این ابر خوراکی فوق العاده ارائه می‌دهد:



## « افزودن به ساندویچ‌ها

با افزودن چند برش آووکادو به هر نوع ساندویچی می‌توانید در طول روز خودتان را سیر نگه دارید. میزان بالای چربی موجود در آووکادو اتسولین و حس گرسنگی را کنترل می‌کند. در آغاز هفته آووکادوها را بخرد کنید تا در طی هفته در ترکیبات هر نوع ساندویچی از آنها استفاده نمایید.



## « مرطوب‌کننده

میزان بالای چربی آووکادو نیز باعث می‌شود تا به عنوان یک ماسک صورت یا ترم‌کننده مو مورد استفاده قرار گیرد. یک آووکادو را له کنید و روی پوست خود بمالید و پس از ۲۰ دقیقه شست و شو دهید. این ماسک باعث شفافیت و درخشانی فوق العاده پوست می‌شود. این کار را با موهای خود نیز انجام دهید تا تأثیر آن را روی ساقه‌های آسیب‌دیده موهایتان ببینید.



## « گواکامولی

در مورد اینکه شناخته شده‌ترین کاربرد آووکادو در تهیه گواکامولی است، شکی وجود ندارد. گواکامولی معروف‌ترین دپ-مکزیک است که در مهمانی‌ها و رستوران‌ها سرو می‌شود. گواکامولی انواع مختلفی دارد. می‌توانید برای تهیه گواکامولی تند به آن پیاز و فلفل هالوپینو اضافه کنید و یا برای تهیه یک گواکامولی شیرین از گوجه‌فرنگی استفاده کنید. برای تهیه گواکامولی با سبزیجات نیز می‌توانید برگ اسفناج تازه را کار ببرید.

## « جایگزینی

برای سس مایونز در برخی از دستورهای تهیه می‌توان به جای سس مایونز، از آووکادو استفاده کرد. فقط کافی است به جای نصف میزان سس مایونز در دستور تهیه از آووکادو استفاده کنید. به این ترتیب یک دستور تهیه سالم و لذیذ خواهید داشت.



## « برای غلیظ کردن

اسموتی‌ها آووکادو به دلیل بافت خامه‌ای که دارد می‌تواند برای غلیظ کردن اسموتی‌ها و آبمیوه‌ها مورد استفاده قرار گیرد. نیمی از یک آووکادو را با سبزیجات و میوه‌های یخ زده مخلوط کنید و از یک نوشیدنی مغذی برخوردار شوید.







### « جایگزینی برای کره »

در بسیاری از دستورهای تهیه کیک و شیرینی به جای کره می‌توان از آووکادو استفاده کرد یا حداقل میزان کره مورد نیاز را کاهش داد. می‌توانید دو برابر مقدار کره دستور تهیه از آووکادو استفاده کنید و یا مقدار بسیار کمی کره یا روغن زیتون را با آووکادوی له شده مخلوط کنید.



### « درمان سیاهی دور چشم »

از روغن آووکادو برای از بین بردن سیاهی زیر چشم‌ها استفاده کنید. میزان بالای ویتامین K موجود در آووکادو رنگ تیره زیر چشم‌ها را درمان می‌کند. این کار را هر شب به مدت سه ماه انجام دهید تا تغییر قابل توجه آن را مشاهده کنید.



### « افزودن به سالادها »

افزودن آووکادو به سالادها روش آسان دیگری است. سالاد آووکادو و گشنیز، سالاد آووکادو و لوبیا، سالاد آووکادو و گوجه‌فرنگی و... نمونه‌های آن هستند. آووکادو را به هر نوع سالادی بیفزایید تا تمام روز از انرژی بالایی برخوردار باشید.



### « غذای کودک »

آووکادوی له شده و پوره شده می‌تواند به عنوان غذای کودک باشد که سریع آماده می‌شود.



### « صبحانه‌های آسان و پرانرژی »

می‌توانید آووکادو را در هر وعده غذایی از جمله صبحانه میل کنید. نان تست یا آووکادو، آووکادو به همراه تخم‌مرغ و اسموتی آووکادو صبحانه‌های سریع و آسان و انرژی‌زا هستند.

## «منوش پا در»

مواد لازم:

یک قاشق چای خوری	« آویشن »
یک قاشق چای خوری	« بادرنجبویه »
یک قاشق چای خوری	« پونه »
یک قاشق چای خوری	« بهارریحان »
یک قاشق چای خوری	« اسطوخودوس »
یک قاشق سوپ خوری	« گل گاوزبان »
یک قاشق چای خوری	« اسببون »
یک قاشق چای خوری	« زنجفیل »
یک قاشق چای خوری	« دارچین (ساییده) »



طرز تهیه:

تمامی مواد را اسپایند و ظهر و شب یک قاشق چای خوری از آن را با یک پیمانه آب جوش در فوری جینی به مدت ۱۵ دقیقه دم کرده و بعد از غذا صاف کرده و بنوشید.

خواص درمانی:

آرامبخش درد مفاصل، مسکن بادرد، رفع کوفتگی، رفع گرفتگی بازکننده شریان، درمان رماتیسم





حرف و سخن زیادی پشت‌سرتان هست که هم خوب است و هم بد. شنیدن این حرف‌ها کمی شما را به هم می‌ریزد و ناراحت می‌شوید ولی نباید به روی خودتان بیاورید و سکوت کنید خیلی بهتر است. یک ترفی و پیشرفت دارید که این پیشرفت می‌تواند مالی یا کاری باشد ولی هرچه هست باعث سربلندی و غرور شما می‌شود. گاهی اوقات ناخواسته گریه می‌کنید، بدون اینکه خودتان بخواهید و یا حتی دلیل این بغض و گریه را بدانید ولی از روی بی‌قراری است و این اشک را ناخواسته می‌ریزد. اگر جدایی یا فاصله‌ای دارید و قهر هستید و می‌خواهید در این رابطه حرکتی کنید ولی دودل هستید و تردید دارید، با اطمینان قدم را بردارید چون خیر است و به موفقیت‌های زیادی می‌رسید. فردی هست که گاهی شما را نفرین می‌کند. اگر بخواهی دنبال حرف را بگیری و وارد بحث‌های این چنینی شوی، فقط به خودت لطمه زده‌ای و حداقل اینکه از کار و زندگی می‌افتی. توجهی به حرف این و آن نکن که از قدیم گفته‌اند: «دو صد گفته چون نیم کردار نیست». صد البته اگر کار خطایی در قبال کسی انجام داده‌ای یا حتی ناخواسته دل کسی را شکسته‌ای، باید جبرانتش کنی و رضایت آن فرد را به دست بیاوری و ضرری را که از ناحیه اشتباه تو به دیگران رسیده جبران کنی. اگر چنین کنی، درهای موفقیت به رویت باز می‌شود و به هرچه

می‌خواهی می‌رسی و برعکس، اگر دنبال حرف این و آن باشی به هیچ جا نمی‌رسی. مجردها در این ماه کلافه و دل‌تنگ می‌شوند. نمی‌دانید چه کار کنید و سردرگم هستید. به زودی پیشنهادی می‌رسد و سعی کن خیلی جدی و با انگیزه دنبال کار را بگیری و تمام وجودت را روی کار متمرکز کنی. با چند نفر ملاقات و دیدهبوسی خواهی کرد و ساعات خوشی را می‌گذرانی. این گپ و گفت باعث طراوت روح می‌شود و خاطرهای خوش در ذهنت به جا می‌گذارد.

اگر دنبال یک کار ملکی هستی و تردیدهایی در این زمینه داری بدان که این کار بالاخره انجام خواهد شد و به جای استرس و دلشوره سعی کن چشم‌هایت را بهتر باز کنی و حواست را جمع کنی تا خدای نکرده مرتکب اشتباه نشوی. به چند مهمانی هم دعوت خواهی شد که به بگو و بخند می‌گذرد. اگر دنبال پست یا مقامی هستی با تلاش زیاد به آن خواهی رسید. اگر هم مدت‌هاست که دنبال پولی هستی به زودی به آن می‌رسی. سعی کن از این پول برای گشایش و بهتر کردن زندگی استفاده کنی و بدان که تغییرات زیادی در پیش داری که مسیر زندگی را عوض می‌کند. در این ماه یک بیماری کوتاه مدت هم در کمین است، روز دهم خرداد نیز روز خوبی برایت می‌شود و دست دشمنانی که در لباس دوست به تو ضربه می‌زنند برایت رو خواهد شد.

## خرداد



هدایای زیادی دریافت می‌کنی که باعث شادی شما می‌شود و تا چند روز خوشحالی. در همین زمان از یک غم یا ناراحتی هم خلاص می‌شوی و به آرامش خاطر می‌رسی. روزهای قشنگی پیش روی توست و باید قدرش را بدانی و نهایت استفاده را از آن بگیری. یک گریه و بغض ناگهانی هم هست که به خاطر شنیدن یک حرف اتفاق می‌افتد و البته زودگذر است و فقط برای همان چند لحظه ناراحت می‌شوی و بعد فراموش خواهد شد. کسی که به شما علاقه دارد زنگ می‌زند و از ته دل خواهی خندید و حرف‌هایی می‌شنوی که انتظارت را ندارد. متاهلان در این ماه چند جر و بحث خانوادگی دارند و دلیل این بحث‌ها خود شما هستی. شاید همین بهانه‌ای باشد تا خودت را تغییر بدهی و دست از برخی عادات غلط برداری، از جمله لجاجتی که اصلا صفت جالبی نیست.

سعی کن از زندگی و هر دقیقه عمر لذت ببری و استفاده کنی. درهای شادی و موفقیت به رویت باز است و کافیست خودت بخواهی تا بتوانی به هر چه دوست داری برسی. بن‌بست مالی هم خیلی زود تمام می‌شود و می‌توانی به درآمد بیشتری برسی. اگر وسیله نقلیه داری یک خرج ناخواسته روی دستت می‌گذارد ولی اعصاب را خرد نکن چون می‌توانست به مراتب اتفاق بدتری بیفتد.

اگر به ازدواج فکر می‌کنی و قصدش را داری، از موانع ترس. با چشم باز انتخاب کن و بدان که تو و طرف مقابلت لیاقت خوشبخت شدن را دارید. تو بسیار خانواده‌دوست هستی ولی گاهی احساس می‌کنی دیگران قدرت را نمی‌دانند و نسبت به شما بی‌تفاوت هستند. نباید اجازه بدهی این افکار روی ذهنت اثر منفی بگذارد و ناراحت شوی. از یک فرد متاهل خبری مهم دریافت می‌کنی که تأثیر زیادی روی کار و درآمد شما دارد. اگر فرزند داری، زیاد غم او را می‌خوری و نگران آینده‌اش هستی که این رفتار درست نیست. می‌توانی با تربیت صحیح و وقت گذاشتن برای او، مسیر صحیحی را پیش پای او بگذاری و در ادامه نیز هر جا لازم شد با مشورت دادن، به او کمک کنی و بدان نگرانی هیچ دردی از تو یا او دوا نمی‌کند.

مجردین در این ماه و در لایه‌های ملاقات‌هایشان از یک بابت به دردسر می‌افتند. سوءتفاهمی در مورد یک نفر و یک ملاقات خاص برای دیگران ایجاد می‌شود و اثراتش روی زندگی شما سایه می‌اندازد. سعی کن مراقب رفت و آمدهایت باشی و بهانه دست کسی ندهی. اگر هم کسی هست که نمی‌دانی به تو علاقه دارد یا نه و این برایت مهم است، بهترین کار این است که بروی مستقیم از خودش بپرسی تا تکلیف با خودت روشن شود و الکی خیالیابی نکنی و دیگران سوءاستفاده نکنند. متاهلین که قصد فرزندداری دارند نیز بدانند فرصت بسیار خوبی است و نباید از مشکلات بعدی ترسید.

## اردیبهشت



یک فرد موذی دور و بر شما هست که تلاش دارد تمام راه‌ها را به روی شما ببندد. او خودخواه است و همه چیز را برای خودش می‌خواهد و اگر اجازه بدهی در کارش موفق شود، می‌تواند سرنوشت شما را عوض کند. پس حواست را جمع کن و بدون تفکر و مشورت، اختیار کارها و تصمیم‌گیری‌هایت را دست کسی نده که ممکن است خدای نکرده وقتی چشم باز کنی که در قعر چاه هستی و دیگر شانس برگشت نداری. اگر با کسی فهر بودی آشتی می‌کنی و شادی و خنده جای غم و کدورت را در دل و رفتار می‌گیرد. پشتکار خوبی داری و به همین دلیل هرچه را اراده کنی، به آن می‌رسی. دوستان زیادی هم داری که البته در بین آنها معدودی حسود و بدذات هستند که خیر و موفقیت تو را نمی‌خواهند. آنها به تو حسادت می‌کنند و منتظر فرصتی برای شربه زدن نشسته‌اند. با یک تماس تلفنی در یک پلان تکلیفی اعصاب خردکن گیر می‌کنی و نمی‌دانی چه باید کرد. بهترین کار صبر است تا زمان کار خودش را بکند. فردی را می‌خواهی از زندگی بیرون بگذاری ولی دلشوره داری و می‌ترسی. فکرهايت را خوب بکن و همه جوانب کار را درست در نظر بگیر، تکرار می‌کنم: «همه جوانب را درست در نظر بگیر.» متاهل‌ها در این ماه روزهای خوبی کنار خانواده دارند. امکان یک سفر کوتاه مدت خانوادگی هم مهیا می‌شود که اگر بروی با خاطرات خوبی توام خواهد شد. به یک عروسی مفصل هم دعوت می‌شوی و حتما شرکت کن چون خیلی‌ها را می‌بینی که سالهاست ندیده‌ای. اگر مجرد هستی در این ماه در یک بن‌بست گیر می‌کنی که می‌تواند مالی، کاری یا عاطفی باشد. با همه مشورت کن و احساسی تصمیم نگیر. یک خبر خوش هم می‌رسد که تا چند روز شارژ و سرحال هستی. در این ماه درآمد خوبی هم داری و سعی کن پولهایی را که به دستت می‌رسد پس‌انداز کنی. اگر دنبال خرید یا فروش ملک هستی بدان دوندگی زیادی در پیش داری و باید خودت را برای ده‌ها مشکل غیرمنتظره آماده کنی. البته در نهایت این کار به بهترین شکل و به نفع تو انجام می‌شود ولی به شرطی که صبور باشی، پشتکار داشته باشی و با تمام انگیزه و تمرکز و نیرو برای این هدف تلاش کنی و البته مهمتر از همه، درست تصمیم بگیری.

یکسری ملاقات‌های عاطفی - احساسی داری که در قبال آن، یکی از آنها، فرصتی مهم را از دست می‌دهی که دیگر قابل جبران نیست. پس مراقب همه امور اطرافت باشی. برخی از متولدین این ماه در گذشته شکستی داشته‌اند و به خاطراتش قادر نیستند درست و محکم تصمیم بگیرند. اجازه ندهید آینده‌تان فدا و قربانی گذشته شود. به اندازه کافی زجر کشیدی و کافیست، یک گردش دوستانه در یک منطقه کوهستانی هم در این ماه داری که خوشی هم می‌گذرد ولی سخت است!





یک چشم انتظاری داری و منتظر هستی که راهی باز شود. باید اراذات را تقویت کنی و بتوانی این گونه مسائل را تحمل کنی. با فردی ملاقات می کنی و حرف های زیادی بین شما رد و بدل می شود که هم خوب است و هم بد. باید بشنوی و تحمل داشته باشی چون باید بتوانی با بدی ها روبرو شوی. حقیقت گاهی خیلی تلخ است ولی باید آدم های دورو را بشناسی تا دیگر نتوانند در لباس دوست و خیر خواه از تو سوءاستفاده کنند. یک جابجایی ناخواسته پیش می آید و خودت هم نمی فهمی چطور همه کارها به سرعت جفت و جور می شود. با فامیلی که مدت ها قهر بودی آشتی می کنی و دوباره رفت و آمد برقرار می شود. اگر بیماری در اطرافت هست که همه از او قطع امید کرده اند تو بدان که معالجه می شود و امیدت را از دست نده. مشکلات مالی با صبر و حوصله حل می شود. عجله نکن. تحت تأثیر حرف های دیگران قرار نگیر و روی شخصیت افراد با حرف این و آن قضاوت نکن. ممکن است کسی که در گذشته به شما لطمه زده و بعد برای همیشه رفته، دوباره سر رهاشان سبز شود و بخواهد عواطف و احساسات شما را تحریک کند ولی هرگز فراموشی نکن او چه کرده و اجازه نده از یک سوراخ دو بار گزیده شوی. او از علاقه سوءاستفاده می کند و یک فرصت طلب است. یک درد دندان شدید هم در پیش است، آماده باش! با یک مسافر رسیده از راه دور نیز ملاقاتی دل انگیز داری.

مجردها در همین روزهای نخست این ماه یک ملاقات عاطفی دارند که می تواند برای شما یا طرف مقابل سرنوشت ساز باشد. سعی کنید در این ملاقات خیلی مراقب باشید چون قطعاً خیلی مهم است. گاهی از روی نگرانی یا اعصاب خردی گریه می کنی و راه چاره این اتفاق ناخوشایند تنها تمرینات ذهنی و حفظ آرامش است. به خودت یادآوری کن که هیچ چیزی در این دنیا ارزش افسوس خوردن و گریستن را ندارد و فقط باید از حوادث گذشته و تجربه های تلخ درس گرفت تا تکرار نشوند. اگر فرزند دارید، چند روزی به شدت نگران می شوید و استرس خواهید داشت. البته هیچ خطری فرزندان را تهدید نمی کند و خودتان متوجه می شوید که نگرانی بی دلیل بوده در موقعیت خرید یا فروش یک ملک قرار می گیری و همه چیز منوط به تصمیم شما می شود. کاملاً حساب شده قدم بردار و تمام جوانب کار را در نظر بگیر تا خدای نکرده پشیمان نشوی. اگر دردی در ناحیه فکسه سینه احساس کردی به سرعت به پزشک متخصص مراجعه کن و مسئله را جدی بگیر. مبادا خوددرمانی کنی یا درد را سرسری بگیری که خدای نکرده ممکن است خیلی خطرناک باشد. روزهای ۶ و ۸ خرداد برایت روزهای خوبی است و اتفاقات خوبی می افتد. به یک مهمانی لذتی دعوت می شوی و در آنجا اتفاقی می افتد که دلت را می شکند. خودت را آماده کن!

## شهریور

اگر متأهل هستی، حرص زیادی از دست همسرت می خوری که بیشتر به خاطر عدم مسئولیت پذیری اوست. بیشتر بار زندگی روی دوش شماست و همین حساسی خسته تان کرده و بیشتر عصبی می شوی اما یادت نرود با دعوا و سر و صدا کاری پیش نمی رود و باید بنشین و همسرت را قانع کنی. چند حرکت جدید می خواهی بزنی که باعث نگرانی ات شده ولی خوب فکر کن و همه جوانب را در نظر بگیر و وقتی به درستی تصمیم گرفتی قاطعانه اجرا کن و تحت تأثیر حرف ها نباش. اگر مجرد هستی، دوستی از گذشته سر و کلاهش پیدا می شود و از این رابطه جدید به موقعیتی برای ازدواج می رسی. یادت باشد که حساب یک عمر زندگی شوخی نیست و باید همه جوانب را در نظر بگیری. احساسی تصمیم نگیر. یک درد پا در این ماه اذیتت خواهد کرد. حسرت برخی از دست رفته ها در گذشته ازارت می دهد و بدان با این نشستن و افسوس خوردن دردی دوا نمی شود و فقط بیشتر از قافله عقب می آفتی. بحث های زیادی می کنی که هیچ نفعی برایت ندارد و بوج است. وقتت را برای این کارها تلف نکن و فقط از این تجربیات برای آینده استفاده کن تا تکرار نشود.

حرص و جوش زیادی می خوری و این بد است. اگر قصد فرزند آوردن دارید از سختی ها و مشکلات نترسید و حتماً این کار را بکن. اگر فکر می کنی در یک رشته هنری استعدادی داری حتماً بی آن را بگیر و به هر کجا که ممکن است مسیر شکوفا شدن را برایت مهیا کنند سر بزنی. البته یادت باشد که رقبای زیادی داری و نباید از رقابت بترسی. حساس هستی و زودرنج. به فکر پس انداز باشی چرا که فردا را کسی ندیده و ممکن است خیلی حوادث در پیش باشد. روز ۲۰ خرداد روز خوبی برای توست. گاهی غرور زیادی باعث دردسر برایت می شود و مثلاً به همسرت ابراز علاقه نمی کنی در حالی که خیلی او را دوست داری و این غلط است. یکسری به ظاهر دوست دور و برت هستند که در باطن دشمنی می کنند و باید نقاب از چهره آنها برداری و نگذاری بیشتر از این به تو لطمه بزنند. یک معامله در پیش داری که هرچه باشد سود خوبی در انتظارت است و حتماً این معامله را انجام بده. مسافری از راه دور برایت سوغاتی می آورد. همسرت نیز هدیه ای به تو می دهد که خیلی برکت دارد و منشا خیر می شود. اگر قصد ازدواج داری هر چه سریع تر مقدمات کار را فراهم کن چرا که در کار خیر حاجت تعلل نیست. از مشکلات هم بترس. به یک عروسی هم دعوت می شوی که حتماً برو و نباید از دستت بدهی یادت باشد دور و برت جاسوس زیاد است! یک ضرر مالی در ارتباط با یک وسیله نقلیه هم پیش می آید که نگران کننده نیست.

## مرداد

یک ترقی و پیشرفت بزرگ در راه است. به اندازه ای بزرگ که حسادت خیلی ها را نیز برمی انگیزد و خیلی ها هستند که دوست ندارند شما به این درجه برسید. حالا حساب آنها که جوانمردانه با شما رقابت می کنند و اهل کار غیر اخلاقی نیستند به کنار...

یک قهر و جدایی چند روزه داری که علتش را خودت هم نمی فهمی! سعی می کنی دلیلش را جست و جو کنی ولی فایده ندارد و بی خود وقت و انرژی خودت را تلفن نکن. اگر شاغل هستی روزهای پراسترس و پرمشغله ای در پیش است و آماده کار سنگین و خستگی زیاد باش. یادت باشد، خواستن، توانستن است و اگر می خواهی به مدارج بالا برسی باید تلاش کنی. از ناحیه چشم احساس درد می کنی و حتماً به پزشک مراجعه کن. مبادا خوددرمانی کنی یا به حرف این و آن گوش کنی چون چشم عضو بسیار حساسی است و بینایی نعمتی بزرگ که اگر خدای نکرده... دیگر با ثروت دنیا هم نمی توانی جبران کنی. برای یک سفر خارجی برنامه ریزی می کنی و اگر بروی خاطرات خوبی برایت به جا می ماند. اگر متأهل هستی برای همسرت قدمی بردار چون خیلی خوشحال می شود و همین مسئله ساده یک گره بزرگ را از زندگی باز خواهد کرد. مراقب دشمنی کردن ها باش. حتی ممکن است آنها روی ذهن خانواده یا نزدیکان کار کنند تا از این طریق آرامش و تمرکز تو را به هم بزنند. مبادا غرق کار شوی و از اطرافیان بی خبر بمانی که در آن صورت پشیمان می شوی و چند برابر باید وقت بگذاری. دنبال یک کار اداری هم هستی که خیلی وقتت را می گیرد ولی در نهایت به نفع تو تمام می شود. روزهای ۸ و ۹ و ۲۴ تا ۲۶ خرداد برایت روزهای خوبی است. یک برنامه بیرون شهر هم می گذاری که حسابی با خانواده خوش خواهد گذشت. برای بعضی مجردها شکست های تلخی در این ماه رخ می دهد زیرا چشم بسته و احساسی تصمیم می گیرند و از آنها سوءاستفاده می شود. فراموشی نکن و از این تجربه ها درس بگیر تا در آینده تکرار نشود. آدم شاد و سرزنده ای هستی که در کنارت به همه خوش می گذرد. سعی کن این ویژگی را همیشه حفظ کنی و اجازه نده غم تو را مغلوب کند. خبر یک عروسی می رسد. عروسی کسی که به تو نزدیک است و در این مراسم خیلی تلاش می کنی و حضور پررنگ است. برای برخی متولدین متأهل این ماه نوزادی در راه است که با قدمش مبارک است و سراسر خیر و برکت می آورد. یک میزگرد هم داری با گفت و گوهای سنگین و گاه تلخ اما لازم است و در نهایت به نتیجه دلخواه منجر می شود. برای بعضی یک رابطه جدید در این ماه شکل می گیرد که باید خیلی مراقبش باشی و با سیاست رفتار کنی و گرنه ضرر بدی خواهی کرد. در این سال پول خوبی نصیبت می شود و شاید یک وسیله نقلیه جدید هم بخری و در نهایت روز ۳۱ خرداد منتظر یک خبر مهم باش.





برای توست. البته گاهی ناشکری می‌کنی که این خوب نیست و اگر هم طالب چیزهای بیشتری در زندگی هستی باید تلاش کنی و کسی از حرف زدن یا غصه خوردن به جایی نرسیده است. اگر مرد هستی در این ماه چند نفر در مسیرت قرار می‌گیرند و باید خیلی مسئله را جدی بگیری و روی آنها تحقیق کنی و اگر نه به دردسر بزرگی می‌افتی. اگر شاغل هستی در این ماه درآمد خوبی داری و حتماً باید بخش عمده آن را پس‌انداز کنی و اگر نه چشم برهم بزنی همه خرج می‌شوند و تازه بدهکار هم می‌شوی! تا ۳۴ روز آینده یک قرارداد مهم امضا می‌کنی که می‌تواند کاری یا مالی باشد. برای آن استرس داری ولی به جای استرس چشم‌ها را خوب باز کن و از مغزت استفاده کن. جوانب را خوب بسنج و اگر به این باور رسیدی که به نفع توست، دلشوره و استرس و خرافات را دور بریز. همیشه از انجام کار خیر، آدم‌ها سود می‌برند. اگر به دیگران کمک کنی چند برابرش به خودت برمی‌گردد. اگر اهل موتور و موتورسواری هستی مراقب باشی که یک حادثه در کمین توست. اگر قصد ازدواج داری دست از سخت‌گیری‌های پوچ بردار. یک ملاقات داری، با فردی که مدت‌هاست خبری از او نداشتی و این ملاقات اثر زیادی روی ذهن و فکر شما می‌گذارد. چند سفر کوتاه هم پیش می‌آید که رفتن یا نرفتنش با خودت است. فردی هم هست که با طمع و سوء نیت دنبال برقراری ارتباط دوباره با شماست.

روزهای نخست خرداد دلت می‌گیرد و به هر دلیل که هست، چند قطره اشک می‌ریزی. یک کار مالی هست که می‌خواهی انجام دهی و بدان که صددرصد موفق می‌شوی چون برگ برنده دست توست. فقط کافیهست بخوای و اقدام کنی. همین. چشم انتظار هستی و منتظر یک شخص. منتظر شنیدن خبری یا جوابی از سوی کسی هستی که البته طول می‌کشد ولی بالاخره این انتظار به سر می‌رسد و از شنیدن آن جواب خیلی خوشحال می‌شوی و به چیزی که می‌خواهی، می‌رسی. لحظه‌ای به گذر عمر نگاه کن که چطور روزهای خوب زندگی در حال گذر است و سعی کن از لحظه لحظه زندگی لذت ببری. چند تماس تلفنی عاطفی داری که با این تماس‌ها لبت به خنده باز می‌شود و حرف‌های شیرینی که دوست داری، می‌شنوی. البته در لایه‌های این حرف‌ها، چیزهایی هم می‌شنوی که حسابی جا می‌خوری و از تعجب شاخ درمی‌آوری ولی زیاد مهم نیست. همچنان شنیدن آن حرف‌ها بر شوک این چند جمله می‌چربد. نقشه‌های زیادی برای آینده در سر داری و باید آن را دنبال کنی. افرادی هم هستند که چشمشان دنبال موقعیت و داشته‌های توست. قدر خودت را بیشتر بدان و خودت را دست کم نگیر. از یک فرد به خصوص یک شادی نصیب می‌شود. می‌تواند یک هدیه باشد یا حرکتی و یا حتی پیدا کردن یک دوست جدید که در آینده خیلی به دردت خواهند خورد. روزهای ۲ و ۱۴ خرداد روزهای خوبی



## آذر

چند موفقیت پایمی داری، گاهی از کارت باز می‌شود که مدت‌ها برایش لحظه‌شماری می‌کردی و بدان همان طور که خیلی‌ها برای این دو مسئله به تو کمک کردند، تو هم باید دست نیازمندان را بگیری و کمک کنی در حال حاضر انتظار چیزی را می‌کنی که هر چه هست، به زودی تمام می‌شود. سختی‌های زیادی تا امروز کشیدی و حالا نوبت روزهای خوب و قشنگ است. منتظر لحظات شاد و خاطرات خوب باشی. اگر نسبت به علاقه کسی که به تو ابراز کرده شک داری، امتحانش کن ولی اجازه نده این تردید ادامه پیدا کند که برایت خوب نیست. در پی همان موفقیت‌ها که گفتیم زیادی به چشم خواهی آمد و شاخک حسودان و بدخواهان تکان می‌خورد. پس منتظر دسیسه‌چینی و حسادت‌ها باش و خودت را آماده روبرویی با مسائل کن. کاری را در گذشته انجام دادی که حالا پشیمانی ولی بی‌فایده است. باید برای جبران تا می‌توانی به دیگران کمک کنی و البته از آن حادثه عبرت بگیری و آن خطا را تکرار نکنی. یک سفر در این ماه پیش می‌آید و می‌روی و البته خیلی مفید است. سفر کاری است و نفع زیادی در پی دارد. اگر متاهل هستی یا همسرت لجبازی نکن و ریشه خیلی از جر و بحث‌های خانوادگی شما همین اخلاق بد توست. او تو را دوست دارد و زندگی برایش مهم است. تحت تأثیر حرف این و آن زندگی را برای خودت خراب نکن. پولی می‌رسد که با برنامهریزی درست می‌توانی تحولاتی در زندگی خودت ایجاد کنی. به شرطی که ولخرجی نکنی و پس‌انداز هم داشته باشی و بخشی از همین پول را هم حتماً پس‌انداز کن. یک درگیری ممکن است برایت رخ بدهد که در آن سکوت کنی بهتر است. هر حرفی بزنی بعداً بیشتر به ضررت می‌شود و حرف نزده را همیشه می‌توان زد ولی بعضی حرف‌ها اگر گفته شود دیگر قابل جبران نیست. روزهای سوم و چهارم خرداد برایت روزهای خوبی است. برای یک چارچوباری که درگیرش هستی مشکلات بسیاری ایجاد می‌شود و باید خیلی دوندگی کنی ولی در نهایت حل می‌شود و نگران نباش. فردی که سابقه رابطه عاطفی با او داشتی برمی‌گردد و خود را بسیار مطیع نشان می‌دهد. حواست را جمع کن تا از چاله به چاه نیفتی! گاهی زیادی حساس می‌شوی و فکر و خیال می‌کنی. تنهایی هم ازارت می‌دهد و کلافه می‌شوی ولی این خلأ عاطفی را نباید با هر گزینه‌ای پر کرد. کسی که یک بار به تو لطمه زده خیلی بعید است که پشیمان شده باشد و بسیار محتمل که از بازگشت دوباره نزد تو دنبال نقشه‌های است که ضربه بزندی یا سوءاستفاده کند. پادشاه مهربانی و کمک به دیگران، همیشه عظمت و موفقیت است و همراه موفقیت، همیشه حسادت می‌آید. آماده برخورد با این حسادت‌ها باش و تا می‌توانی با خوبی کردن برای خودت دعای خیر کن. از شخصی خبری می‌رسد که همچنان زده می‌شوی ولی خودت را کنترل کن تا افشا نشود که اگر این اتفاق بیفتد بدبختی بزرگی پیش خواهد آمد. از یک جابجایی هم دچار شوک می‌شوی.



## آبان

اگر زیر ۲۵ سال داری، ۲۵ سالگی‌ات بسیار خوب خواهد بود و به یک آرزوی بزرگت در این سن می‌رسی و به دو جشن بزرگ و باشکوه دعوت می‌شوی که سرشار از خاطرات خوش هستند. حرف و حدیث پشت سر خیلی‌هاست ولی نباید اهمیت بدهی. کار خودت را بکن و بدان به قطار ایستاده سنگ نمی‌زنند. شنیدن حرف‌های خاله‌زنکی اعصاب را خرد می‌کند و به هم می‌ریزی و از کار باز می‌مائی. یعنی درست همانی که بدخواهان آرزو دارند و چون در عمل حریف نیستند از حرف پشت‌سر می‌خواهند ضربه بزنند. یک گوش در باشد و دیگری دروازه‌دانشک و تردید عامل بازدارنده است. اگر قصد انجام کاری را داری خوب تحقیق و مطالعه کن و وقتی تصمیم گرفتی با تمام انرژی و قدرت انجامش بده. از یک تماس تلفنی خبری می‌رسد که نگرانت می‌کند ولی زودگذر است. اگر از ناحیه سر دچار درد و ناراحتی شده‌ای حتماً به پزشک مراجعه کن و از خوددرمانی پرهیز کن که خیلی خطرناک است. اگر آقا هستی در این ماه به واسطه یک مشکل برای چند روز دست‌های پسته می‌شود و هیچ کاری نمی‌توانی بکنی ولی این گرفتاری کوتاه مدت است و به هر حال برطرف می‌شود. از آن درس بگیر و اجازه نده این شرایط تکرار نشود. یک خبر و یک ترفی شغلی هم در پیش است که البته خیلی بزرگ نیست. معاملاتی می‌کنی که رضایت قلبی برایت دارد و بعد در یک مراسم یک خبر ناراحت‌کننده به تو می‌رسد. تا روز تولدت در آبان ماه یعنی ظرف ۶ ماه آینده به یک قدرت قابل اعتنا می‌رسی که تحولاتی در زندگی ایجاد می‌کنی. متاهلین در این ماه برای خانواده قدم‌هایی برمی‌دارند که خیلی خوشحال‌کننده است و به خودتان افتخار خواهید کرد. خوش قلب هستی و اطرافیان همه شما را دوست دارند. اگر هم از دست کسی دلخور هستی و می‌خواهی با او قطع رابطه کنی تکران نباشی و این کار را بکن. محصلین در این ماه مدرک می‌گیرند و به ماه‌ها تلاش خود پایان می‌دهند و برای گرفتن این مدرک شاد هستند. متأسفانه لجبازی صفت منفی توست و به خاطر این ویژگی در این ماه فرصت‌های خوبی را از دست می‌دهی. باید سعی کنی و این عادت غلط را از خود دور نگه داری که پیش از این به تو ضربه زنند. به یک جشن دعوت می‌شوی که اگر بروی خوش می‌گذرد. فردی هست که از مدت‌ها پیش به شما فکر می‌کند و اگر ابراز علاقه کند، حتماً روی این تحقیق کن که ارزشش را دارد. اما یادت باشد که چشم بسته و احساسی تصمیم نگیری. اگر مسئله ارثی داری در این ماه به نتیجه می‌رسی و تقسیم خواهد شد اگر هم با کسی شراکتی داری بدان در این ماه به حقت می‌رسی. البته در هر دو مورد حرف و بحث نیز خواهد بود ولی نتیجه مطلوب است. چند مورد افراد ناباب با ظاهر شیک و زبان چرب و نرم دور و برت پیدا می‌شوند که هدفی جز سوءاستفاده ندارند. مراقب باشی که در دام آنها نیفتی. اگر مراسم ازدواج در این ماه است خودت را آماده بدو بدوهای زیادی بکن! ولی در نهایت همه چیز به خوشی برگزار می‌شود.





روزهای ۱۳، ۱۴ و ۱۵ خرداد برای شما روزهای خوبی است. شاید جایی باشی که خیلی به تو خوش بگذرد و خاطرات خوبی برایت بماند. برای بعضی متولدین خانم در این ماه یک شادی غیرمنتظره در راه است که می‌تواند مسیر زندگی و سرنوشت شما را عوض کند. کارهای نیمه کاره زیادی هم داری که باید یکی یکی به سراغشان بروی تا به نتیجه برسند. حواست باشد که با یک دست چند هندوانه برنداری که همه می‌افتند و خراب می‌شوند! اگر متأهل هستی یک اختلاف با همسرت پیدا می‌کند که اگر بخوای بحث کنی و دنیالتش را بگیری تبدیل به دردسری بزرگ می‌شود. سکوت کن تا همانجا مسئله دفن شود و به جاهای دیگر نرسد. کسی که از زندگی شما رفته ناگهان دوباره سر و کله‌اش پیدا می‌شود ولی نباید پذیرای او شوی. در مورد یک نفر دیگر اما کاملاً برعکس! اگر با کسی قطع رابطه کنی حسابی ضرر خواهی کرد و نباید اجازه بدهی این اتفاق بیفتد. مبالغه پول به دست می‌رسد که خیلی زود خرج می‌شود. اگر بتوانی از هر مبلغ در همان لحظه بخشی را کنار بگذاری و پس‌انداز کنی برد کرده‌ای و گرنه نمی‌فهمی کجا و چطور خرج شد! اگر در فکر یک سرمایه‌گذاری هستی بدان بدون مطالعه و تحقیق و شناخت کافی نباید قدم برداری و حرف این و آن اصلاً ملاک نیست. شانس یک سفر کوتاه چند روزه هم اگر پیش آمد همراه خانواده برو و بیشتر برایشان وقت بگذار.

برای چند روز در پاید احساس درد و ناراحتی می‌کنی و حساسی کلافه می‌شوی و اعصاب خرد می‌شود. در این ماه اگر قسط و بدهی داری پرداخت می‌شود و فرصت خواهی داشت از ماه بعد بیشتر پس‌انداز کنی و بدان یک روز همین پس‌اندازها خیلی به کارت می‌آید. یک ملاقات تعیین‌کننده داری. اگر مجرد هستی این ملاقات بیشتر جنبه عاطفی پیدا می‌کند و پس از آن تا حدود زیادی تکلیف مشخص خواهد شد. با این ملاقات خیلی از افکار تلخ و برداشت‌های نادرست از بین می‌روند. اگر هم متأهل هستی این ملاقات به سمت کار خواهد رفت و منشأ خیر و درآمد می‌شود که گشایشی است در زندگی. فردی با ظاهر موجه وارد زندگی شما می‌شود که متأسفانه نیت پلیدی همراه اوست و باید مراقب باشی که گول نخوری و گرنه ضرر و لطمه شدیدی خواهی خورد. اگر با کسی قهر هستی حتماً از فرصت آشتی استفاده کن و این ارتباط مجدد خیلی به نفع شما خواهد شد. در میان دوستان فراوانی که داری، هستند عده معدودی که بیشتر به منافع خود فکر می‌کنند تا مصالح یا ابروی شما. آنها در باطن به تو حسادت می‌کنند و باید در مرادده یا ایشان خیلی حواست را جمع کنی. برای یک جابجایی هم حسابی دلشوره داری که ممکن است برای محل زندگی یا کار باشد ولی اگر سود این جابجایی بیشتر است، نباید نگران باشی.



## اسفند



به خاطر مسئله‌ای یا از حل مسئله‌ای ناامید شده‌ای و خودت می‌دانی این اصلاً خوب نیست. انسان به امید زنده است. یک معامله وسیله نقلیه داری که مثبت است و خیر. یک گرفتاری مالی و چه کنیم چه کنیم هم در پیش است که البته برطرف می‌شود ولی بدان به خاطر ولخرجی‌های بی‌مورد تو هست و اگر دست از این عادت بد برداری باز هم باید چنین شرایطی را تحمل کنی و هرگز به جایی نمی‌رسی با خانواده اختلاف پیدا می‌کنی. به خاطر یک سری حرف و حدیث که پشت سرت زده می‌شود ولی بدان پیگیری حرف‌های خاله‌زنکی بی‌فایده‌ترین کار دنیاست. اگر مجرد هستی یک فرد موذی در اطرافت کمین کرده تا سر فرصت ضربه بزند او زیاد دروغ می‌گوید و پشت‌سر همه حرف می‌زند. متأسفانه تاکنون نخواستی دست او را باز کنی و او را از خودت برانی. پس وقتی ضربه‌اش را زد و حسابی عصبی شدی یادت نرود که مقصر خودت بودی! خیلی راحت می‌شود صحت و سقم ادعاهای افراد را ثابت کرد. کافیه یک بار وقت بگذاری و پیگیری کنی و بدان این جور آدم‌ها هرگز اصلاح نمی‌شوند و فقط باید از آنها دوری کنی. افرادی که امسال ۳۴ ساله می‌شوند سال خوبی در پیش دارند. به چند تا از آرزوهایت می‌رسی و خواهان زیادی پیدا می‌کنی. برای دیگران نیز یک مسیر درآمد باز می‌شود که مدت‌ها منتظرش بودی. البته این مسیر فقط برای کسانی قابل بهره‌برداری است که تلاش کرده و مقدمات را قبلاً فراهم آورده‌اند و برای آنها که نشسته‌اند، سودی ندارد. برخی قدر پولشان را نمی‌دانند و در این ماه به همان سرعتی که پول درمی‌آورند، آن را از دست می‌دهند تا مشخص شود عاقبت ولخرجی چیست و چقدر عقب می‌افتند از کسانی که اهل پس‌اندازند. با یک خبر چند ساعتی شاد هستی. یکسری معاشرت جدید برایت پیش می‌آید که خوشایند متأهل‌ها نیست و بهتر است از این افراد دوری کنی تا زندگیتان آسیب نبیند. یکی از اطرافیان قصد انجام کاری را دارد و شما حسابی مخالف هستی ولی مخالفت‌هایت بی‌فایده است و او این کار را می‌کند. پس انرژی خودت را هدر نده. اگر طالب قدرت هستی به آن می‌رسی، البته به شرط تلاش. یک سفر که خیلی خوش می‌گذرد و یک ضرر مالی که چندان مهم نیست ولی می‌توانی از آن خیلی درس بگیری. فردی هست که خیلی متعجب شمامست و در حضورش احساس آرامش می‌کنی. او خیر تو را می‌خواهد و از همه امتحاناتت سر بلند بیرون می‌آید. با یک تماس تلفنی از یک بلا تکلیفی بلند مدت خلاص می‌شوی و به چند مهمانی نیز می‌روی که خیلی خوش می‌گذرد. در پی یک اتفاق، وسایل قدیمی منزل یا محل کار جای خود را به وسایل مدرن می‌دهند. بخشی از نقشه‌هایی که در سر داری نیز در این سال به نتیجه و جواب می‌رسند و شاد می‌شوی ولی در همان لحظه دروغی پشت سرت می‌گویند و به هم می‌ریزی!

## بهمن



از دست یک نفر خیلی حرص می‌خوری و شاید در خلوت چند قطره اشک هم بریزی اما در نهایت با این کارها هیچ مشکلی از هیچ کس حل نمی‌شود و اگر می‌خواهی از دست کارهای او خلاص شوی باید دست به کار شوی و عمل کنی. یک خبر را تلفنی می‌شنوی و شوکه می‌شوی. آدم دست به خبری هستی و دعای خیر پشت‌سرت زیاد است. در این ماه نیز چند بار، بدون اینکه خودت حتی متوجه شوی، همان دعاها به کمکت می‌آیند و از مخمصه نجات پیدا می‌کنی. پس هر چه می‌توانی با کمک به دیگران دعای خیر ذخیره کن. یک قرارداد خیلی مهم را امضا می‌کنی. ممکن است خرید یا فروش یا اجاره ملک باشد اما به هر حال برایت خیلی مهم است. با فردی از سر لجاجتی قهر هستی ولی به او علاقه داری و دوباره در این ماه سر و کله‌اش پیدا می‌شود. از این فرصت برای آشتی‌کنان استفاده کن. یک مهمانی باشکوه هست که شاید برای خودت باشد. در آن جمع مثل نگین می‌درخشی و همین مسئله حسادت دیگران را برمی‌انگیزد. پس آماده شنیدن حرف و حدیث‌ها باش! یک ضربه روحی هم در این ماه هست که صرفاً به خاطر اشتباه خود توست. روز ۱۱ خرداد روز بسیار خوبی است و چند هدیه بسیار غیرمنتظره دریافت می‌کنی و حسابی تعجب خواهی کرد. به یک مراسم مذهبی هم دعوت می‌شوی. اگر بیمار یا کسی که به تازگی جراحی شده در اطراف تو هست، حائش خوب می‌شود و شما بسیار خوشحال می‌شوی. اگر فرزند داری از دست او چند بار حرص می‌خوری و کارهایی می‌کند که به دردسر می‌افتد. یادت باشد همه این مشکلات به خاطر تریب غلط توست و به جای حرص خوردن و ناراحت شدن، کاری بکن و سعی کن کمبودها را جبران کنی. با فرزندت حرف بزن، برایش وقت بگذار و اعتمادش را جلب کن آن وقت راه درست را نشانتش بده و گرنه نصیحت فایده‌ای ندارد. یک فرد بسیار نزدیک برایت یک مشکل درست می‌کند و دلخوری پیش می‌آید که البته زودگذر است. باید گذشت کنی و درس گذشت بدهی. چند سفر پیاپی هم پیش می‌آید که برای تقویت روح خسته‌ات بسیار مؤثر است. برای بعضی متأهل‌ها در این ماه فراز و نشیب رخ می‌دهد و مدتی مشکلات هست ولی باید سعه صدر داشته باشی تا زمان بگذرد و زندگی به مسیر عادی خود برگردد. اگر مجرد هستی و کسی را دوست داری باید برای رسیدن به خواسته‌ات و ازدواج، بیشتر تلاشی کنی و مشکلات را از سر راه برداری و گرنه با حرف زدن و ادعای زبانی هیچ کس به هیچ جا نرسیده. مغرور هستی و به خاطر همین صفت بارها فرصت‌های خوبی را از دست داده‌ای و بدان افسوس خوردن بی‌فایده‌ترین کار دنیاست و دردی از هیچ کس دوا نکرده است. برای بعضی خانم‌های مجرد خواستگاری در راه است و چند روزی در گیر حواشی این ماجرا می‌شوی. با یکسری اقوام نیز دیدار می‌کنی و چند علامت سؤال از ذهنتان پاک می‌شود.



# با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



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

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

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



سفرش تعداد صفحات  
با تنوع مطالب و

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