

رنگ ماه تولد شما و مفهوم آن چیست؟

محبوب ترین مجله خانوادگی ایران

صبح زندگی

۴۵۱

نیمه دوم دی ماه ۱۴۰۲ | قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

مرد بعد از
مشکوک شدن
همسرش چه کار
می کند؟

۵ پیشنهاد
وروشی که شما
را از بی پولی
نجات می دهد

در مقابل
همسر خشن
چگونه برخورد
کنیم؟

پول برای
شما واقعا چه
معنایی دارد؟

قبل از ازدواج در چه موردی باید حرف زد؟ شخصیت شناسی با پرنده ماه تولد شما

توصیه های جالب توجه برای شاد زندگی کردن همسرم به من بدبین است!

مرد ایده آل متولدین ماه های مختلف چه کسی است؟ بهترین مکان ها برای پیدا کردن شریک زندگی

چگونه درباره احساسات با همسرتان صحبت کنید؟ زنان ایده آل این ویژگی ها را دارند و پس!

به همسران یکدستی بزنید!

تحقیقات محلی و بلامحلی

بعضی‌ها هم هستند قبل از ازدواج زبانی چشمها را باز می‌کنند، آنقدر که از حدقه دربیاید، زل می‌زنند به کپس‌های مختلف ازدواج و به بهانه تحقیق و تفحص می‌روند یا از پس تحقیق می‌کنند، نه شجرنامه کیس مورد نظر را درمی‌آورند و تحقیقات را تا قبل از جنگ جهانی اول و درباره همه اجداد همسر آینده پیش می‌برند این دسته از خواستگاران باید به بلک‌های خود استراحت دهند چه نیازی دارید از نحوه رفتار چند نسل آن طرف‌تر طرف سر در بیاورید؟ حالا اگر همسایه عمومی ناتنی نامزدتان که در یک شهر دورافتاده در یک کشور خارجی زندگی می‌کند معنادار است، چه دخلی به تحقیقات شما دارد؟

بروید دنبال فهمیدن چیزهایی که دانستن آنها برای زندگی مشترک ضروری است؛ مثلا بروید ببینید جعفر درس خوانده و چندساله است و چی بلد است؟ در بیرون خانه چه‌جوری می‌شود؟ دست‌پخت دارد؟ شغل پدرش چیست و آیا پدرش پولدار است؟ می‌تواند جهیزیه درست و حسابی و خفن و لوکس بیاورد؟ آیا امکانش هست بتواند داماد سرخانه شوید؟ برای خرید ماشین می‌شود روی دسته‌چک پدرزن آینده حساب کرد؟ چندانای برادر و خواهر دارد و ارث پدری‌اش باید تقسیم بر چند شود... البته اینها مهم نیست و چیزی که اهمیت دارد تفاهم است اما دانستن این چیزها لامصب بدجوری تفاهم می‌آورد!

پیش از ازدواج، باید درباره همه چیز تحقیق کنید ببینید با کی می‌رود، با کی می‌آید؛ یعنی اگر با یکی می‌رود و با یکی دیگر می‌آید، او آدم زندگی نیست. ببینید چه برنامه‌های تماشایی می‌کند، چی می‌خورد، چی می‌پوشد. اصلا اگر می‌داند که چی بپوشد سریع با او ازدواج کنید تا بعدا همسری گیرتان نیاید که حتی وقتی لباس پوشیده هم گیر بدهد که «حالا لباس چی بپوشم؟» خلاصه از همه دوروبری‌های همسر آینده سوال بپرسید، از این بپرسید، از آن بپرسید، نه، از آن بپرسید، غرض و مرض دارد و چون برای دختر خودش خواستگار زیاد نمی‌آید زرباب دختران دم بخت محل را می‌زند!



مادر دختر را ببین

قدیمی‌ها می‌گفتند: «مادر را ببین، دختر را بگیر». بعد توضیح می‌دادند که دختر شبیه مادرش می‌شود و اگر مادری اهل زندگی باشد، پس دخترش هم مورد مناسبی است. خوب، در زمان قدیم اصلا دختر را نمی‌شد دید و مجبور بودی مادر ۶۰ ساله به بالای او را ببینی، بعد سر عقد با دختر آرزوهای ملاقات کنی. الان در خواستگاری‌ها جانب احتیاط را رعایت می‌کنند و مادر را از دید پنهان نگه می‌دارند. از پس مادرهای امروزی به خودشان می‌رسند و بزینم به تخته خوب مانده‌اند، خواستگار محترم ممکن است اشتباهی بگیرد و بگوید «من آن یکی را می‌خواهم». اتفاقا الان مادر را ببینی، نمی‌توانی دختر را ببینی؛ از لحاظ ظاهری شبیه هم هستند اما زمین تا آسمان با هم فرق دارند. مادر و دخترها با هم چشم و هم‌چشمی دارند و نمی‌توانند همدیگر را ببینند هیچ شباهتی بین‌شان نمی‌تواند پیدا کنید. ما یک فامیل داریم که هر وقت می‌خواهد دختر شوهر بدهد، لانه دختر دارد که یکی از آنها دو بار شوهر کرده، یک‌سری کامل هم برای خودش جهیزیه می‌خرد و گل دکور منزلش را عوض می‌کند؛ یعنی عمق رقابت بین مادر و دختر امروزی را ببینید. پس نمی‌توانید مادر را ببینید و دختر را بگیرید. آن رونالدینیو بود که این‌ور را نگاه می‌کرد، به آن طرف پلش می‌داد.

نمره تجدیدی یا نیازمند تلاش

در این مرحله احتمالا تحقیقات محلی را کامل کرده‌اید و نامزدتان نمره قبولی گرفته البته الان دیگر نمره نمی‌دهند و نمره‌ها جای خود را به «خیلی خوب، در حد انتظار و نیازمند تلاش» داده‌اند. شما یک «نیازمند تلاش» هم که از تحقیقات محلی بگیرید خوب است و بقیه‌اش با کمک درست می‌شود! حالا وقت آن است که دختری را که نشان کرده‌اید همه‌جوره امتحان کنید شاید موردی باشد که در تحقیقات محلی از قلم افتاده باشد. همسایه‌ها ممکن است حساسیت‌شان به اندازه شما نباشد. پس مرحله بعد از تحقیقات یعنی مرحله امتحان‌گیری و مع‌گیری؛ بسیار حیاتی است. قدیمی‌ها که تلفن به خانه‌ها آمده اما آیدی کالر اختراع نشده بود و شماره مزاحمان تلفنی روی دستگاه تلفن نمی‌افتاد خیلی راحت‌تر می‌شد طرف را امتحان کرد. ما یک هم‌کلاسی داشتیم که دو روز بعد از آنکه رفت خواستگاری از طریق همین امتحان‌های مزاحم تلفنی با خواهر دختر مورد علاقه‌اش قرار گذاشت؛ یعنی پیش خودش گفته بود حالا که دارد ازدواج می‌کند، بگذارد این دم آخری لال از دنیای مجردی نرود. همان‌جا خانواده همان دختر به‌صورت دسته‌جمعی مع‌ خواستگار چشم‌پاناک را گرفتند. خوب، اگر آیدی کالر اختراع شده بود این اتفاق نمی‌افتاد و آقای خواستگار پراحتی می‌توانست از آن امتحان سربلند بیرون بیاید. از ما به شما نصیحت؛ وقتی رفتید خواستگاری در همه شبکه‌های اجتماعی دی‌اکتیو کنید. شاید پدرزن آینده با آیدی فلاپی یک خاتم مجرد خوش‌لباس شما را اد کند و ناگهان به خودتان بباید که با او فرار ازدواج هم گذاشته‌اید.

امتحان پشت امتحان

یک رفیق دیگر هم داشتیم که قبل از ازدواج خیلی خوب چشم‌هایش را باز کرد اما بعد از ازدواج هم دیگر عادت کرده بود و باز کردن چشم شده بود ملکه ذهنش و هی چشم باز می‌کرد و مدام همسرش را مورد امتحان قرار می‌داد. یکبار می‌رفت داخل گمد قابیم می‌شد، یک روز شونو می‌گذاشت و روز دیگر همسرش را تا نانوائی و بقالی و چقالی تعقیب می‌کرد. آنقدر شکاک و بددل شده بود که گاهی به خودش هم گیر می‌داد و از خودش می‌پرسید: «شما با این خاتم چه نسبتی دارید؟» سیم‌کارت موقتی می‌خرید و با تعبیر صدا همسرش را امتحان می‌کرد؛ یعنی در فصل امتحان‌ها هم این‌قدر از دانش‌آموز امتحان نمی‌گیرند. آنقدر از این گیرها داد تا اینکه همسرش درخواست طلاق کرد. حتی بعد از طلاق هم ول‌کن نبود و هی پرس‌وجو می‌کرد که کجا می‌رود و چرا می‌رود. یادتان باشد بعد از ازدواج باید چشم‌ها را ببندید فقط مواظب باشید با صورت نخورید به دیوار.

چرا بعضی‌ها سن‌شان را پنهان می‌کنند؟



بسیاری از افراد مخصوصا برخی از خانمها سن واقعی‌شان را پنهان می‌کنند با خود را جوان‌تر از آنچه هستند معرفی می‌کنند. این گروه از افراد از این کار لذت می‌برند. با به دلیل ناکامی و نارضایتی از عمری که گذشته سعی می‌کنند با جوان نشان دادن خود فرصت کالی برای کسب رضایت پیدا کنند. درست است که در این شرایط به هر حال مردم ظاهر فرد را می‌بینند و فکر می‌کنند چقدر نسبت به سنش شکسته شده و سختی کشیده است و شاید حتی حرف فرد را باور نکنند اما به هر حال فرد با این کار سعی می‌کند آرامش روانی در خود ایجاد کند. اغلب افرادی که با سن و سال خود مشکل دارند، کسانی هستند که به معیارهای ظاهری نسبت به محتوای زندگی، توجه بیشتری نشان می‌دهند و با فرا رسیدن میانسالی و پیری

حس می‌کنند که دیگر مورد توجه و ارزشمند نیستند. جوان‌تر نشان دادن خود یا پنهان کردن سن و سال اختلال روانی محسوب نمی‌شود چون روند طبیعی زندگی فرد را مختل نمی‌کند. این کار تنها نوعی نیاز روانی است. در صورتی که این افراد به دلیل پنهانکاری با جوان‌تر معرفی کردن خود مورد تمسخر قرار گیرند باید با روان‌شناس مشاوره‌ای داشته باشند روانکاو باید تلاش کند شرایط ظاهری را به فرد بقبولاند و با نشان دادن توانایی‌هایش، کاری کند که با افزایش اعتمادبنفس، شخص با سن خود کنار بیاید. البته میزان محبت و عشق و عاطفه‌ای که فرد از خانواده و اطرافیان دریافت می‌کند نیز به مقدار زیادی بر خودباوری فرد و اینکه همیشه پذیرفتنی و دوست‌داشتنی است، موثر است.

دکتر پرویز رزاقی



قبل از ازدواج در چه موردی باید حرف زد؟

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «انسان هرچه را در دل و درونش پنهان کند، از لغزش‌های زبان و حالت‌های چهره‌اش آشکار می‌شود». این یکی از اصول روانشناسی است که امام به اینگونه بیان فرموده‌اند که: مسائل پنهانی و احوال درونی انسان، گاهی از زبان او می‌پرد و گاهی قیافه و حالات چهره‌اش به آن گواهی می‌دهد و این درجه خوبی برای راه یافتن به درون و ضمیر باطن اشخاص است.

گفتگوی که در سعادت زوج‌های جوان نقش مهم دارد

پدران و مادران - که سعادت فرزندان را می‌خواهند - باید آنان را در این مسئله مهم باری کنند و زمینه انجام آن را فراهم نمایند و آرامش لازم را برایشان به وجود آورند. می‌تواند - از این کار جلوگیری کرده و تعصب بی‌جا به خرج دهند. این گفتگو، از نظر اسلام و عقل، پسندیده است. می‌تواند از اسلام، دین ما و از پیغمبر اکرم، مسلمانان را بسیار دیندار کند که پدر و مادر دختر، از این گفتگو معاف می‌کنند و این کارشان را به حساب اسلام و غیرت می‌گذارند! در صورتی که اسلام و غیرت حکم می‌کند که وسائل سعادت و خوشبختی فرزندان را فراهم کنیم و این گفتگو، در سعادت و نجات بین زن و شوهر، تأثیر به‌سزایی دارد.

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

۱- بیان عیب‌ها و نواقص و بیماری‌های خود (دقت!) اگر دختر و پسر، بیماری و نقص دارند، صادقانه و بدون کم و زیاد، به یکدیگر بگویند. زیرا اولاً: این کار، واجب است و پنهان کردن عیبها، «تقلب» و «تدلیس» و «کلاه‌گناری» و «خیانت» محسوب می‌شود و حرام است. ثانیاً: اگر از اول گفته شود، طرف مقابل، یا او را با همان عیب می‌پذیرد و یا رد می‌کند. اگر بپذیرد، خود را برای تحمل آن آماده می‌کند و او را انسانی صادق و بی‌تقلب و با شهامت می‌بیند و محبتش را به دل می‌گیرد و خود را در آینده «فريب خورده» احساس نخواهد کرد. اما اگر گفته نشود و بدون آگاهی طرف، وصلت صورت گیرد، در آینده از آن عیب و نقص ناخبر خواهد شد و خود را «فريب خورده» و «خسارتکار» و همسر و خانواده او را «فريبکار» و «خیانتکار» می‌بیند. و نگاه مشکلات فراوانی به بار خواهد آمد. محبت همسر از دیش بیرون می‌رود و کینه او را به دل می‌گیرد زیرا انسان نمی‌تواند فردی «فريبکار» را دوست داشته باشد. اگر همین عیب و ایراد را قبلاً صادقانه به او گفته بودند، ممکن بود بپذیرد، اما حالا مسئله فرق می‌کند.

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

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

۲- گفتگو درباره اهداف آینده:
بیان هدفهایی که قصد دارند در زندگی آینده‌شان دنبال کنند. هدفها و آرمانهای علمی، اخلاقی، اجتماعی، شغلی و...

۳- بیان صادقانه صفات و اخلاقی و خصوصیات خود
بیان خواسته‌ها و انتظارات طرفین از یکدیگر

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

۵- طرح نظرات خود درباره شیوه تربیتی فرزندان آینده

سه گام اصلی برای رسیدن به جوابتان

چطور زیر زبان کسی را بکشیم؟!

سوال جهت‌دار پرسید

سوالی بکنید که طرف مقابل را وادار کند به نوعی جواب مثبت بدهد. سوالی که بتواند صادقانه به آن جواب دهد. به این روش «زیر زبان کسی رفتن» می‌گویند. برای مثال می‌خواهید بدانید آیا پسرتان که در شهر دیگری تحصیل می‌کند شبها تا دیر وقت با دوستانش بیرون می‌ماند یا خیر. حالا اگر این سوال را به شکل مستقیم پرسید و او احساس کند که جوابش ممکن است شما را نگران کند احتمال دارد دروغ بگوید. در عوض می‌توانید پرسید: «در شب ساعت دو که به خوابگاه برگشته بودی، نه؟ اگر او بیرون نرفته باشد، خیلی راحت به شما می‌گوید اما اگر رفته باشد، حرف شما را تصدیق می‌کند چون به نظرش شما با این موضوع مشکلی ندارید. این که او تا ساعت دو بعد از نیمه شب به خوابگاه برگشته یا نه سوال اصلی شما نیست. شما دنبال چیز دیگری بودید و جوابش را هم گرفتید. اگر به جوابی که دنبالش هستید نرسیدید، به سراغ گام بعدی بروید.

گام اول

گام دوم

گام سوم

موقعیت معکوس: جسدی نمی‌گی!

حالا تعامل فکری طرف مقابل را به هم می‌زنید و او را در موقعیتی قرار می‌دهید که نمی‌داند چه جوابی باید بدهد. در این روش نشان می‌دهید که از جواب او ناامید شده‌اید. بنابراین مجبور می‌شود که دوباره درباره جوابش فکر کند و یا گفتن حقیقت، به آرامش ببرد. مثلاً می‌توانید بگویید: «امیدوار بودم این کار را کرده باشی، اون وقت دیگه بهش فکر نمی‌کردی، لطفاً بگو که این کار را کردی یا نه تا من مطمئن بشم که همه چیز تمام شده.»
اگر به جوابی که دنبالش هستید نرسیدید، به سراغ گام بعدی بروید.

لطفا آقایان نخوانند!

یک مرد چه انتظاراتی از همسرش دارد؟

هر زنی که می‌خواهد برای همسرش عزیز بماند، باید به برخی نکات اهمیت بدهد مثل اینکه، به ظاهر خود اهمیت بدهد و همیشه لباس مناسب بپوشد. تشخیص ظاهر مناسب برای هر مکان کار سختی نیست و شما می‌توانید با توجه به حسابتها و نظرات همسران در این مورد، آنها را پیدا کنید خوب آشنایی کنید. شاید بعضی از زن‌ها آشنایی را دوست نداشته باشند و آن را وظیفه خود ندانند، اما تقریباً بیشتر مردها از همسر خود انتظار دارند یک فضای خوب برای آنها تهیه کنند.

مدیر خوب خانه باشید

خانه مرتب و آرام خانگی است که یک مدیر خوب آن را اداره می‌کند. خانه را مرتب و آرام نگه دارید. این به معنی کار کردن همیشگی شما در خانه نیست، بلکه صحبت از جو خانه است که ظاهر مرتب نیز به آرامش آن کمک می‌کند. خانه مرتب و آرام خانگی است که یک مدیر خوب آن را اداره می‌کند. مثلاً حواستان باشد که مایحتاج خانه تکمیل باشد، جو خانه را از تشنج به دور نگه دارید و فضای خانه را آرامش‌بخش بچینید.

به حرف همسر خود گوش دهید

کمتر با او سرسختانه مخالفت کنید. دقت کنید که منظور ما، فراموش کردن دیدگاهها و نظرات خودتان نیست، بلکه ایراد آنها به نحوی است که همسر شما فکر نکند شما حرف او را زیر پا گذاشته‌اید. مخالفت‌های یکباره، اکثر مردها را عصبانی می‌کند، در حالی که وقتی به حرف آنها گوش می‌دهید لذت می‌برند. در این مورد زیاده روی هم نکنید.

منطقی و معقول مطلع همسر خود باشید

اگر در کارهای خانه از شوهرتان کمک می‌خواهید، کارهایی را که دوست دارد به او بدهید و تقسیم کار کنید دستور ندهید و ایراد نگیرید. او را به کمک کردن تشویق کنید به این که با رفتارشان او را از کمک کردن در خانه زده کنید.

برنام حضرت دوست

دو هفته نامه

صبح زندگی

خانوادگی - اجتماعی

صاحب امتیاز: شرکت رسانه‌های الهام گستر امروز
مدیر عامل: محسن احمدی
مدیر مسئول: غلامحسین زمان آبادی
قائم مقام مدیر مسئول: محسن فروغی
نشانی دفتر نشریه: تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین، پاساژ تجار جمهوری، طبقه سوم واحد ۴ تلفن جدید دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

چاپ جلد و متن:
چاپخانه نگار نقش «چاپخانه امید نشر و چاپ ایران» - هم‌میهن
نشانی چاپخانه: شهر قنس - ۴۵ مشری انقلاب - خیابان صنعت پنجم - پلاک ۴۹
تلفن: ۴۶۸۹۲۰۱۳
توزیع مجله: شرکت نشر گستر امروز
تلفن: ۵۲۰۸۱۱۵۲

پول برای شما واقعاً چه معنایی دارد؟



کری پول اضافی داشته باشید، خرجش می‌کنید. اگر او صاحب سخت‌تر باشد، در صورت لزوم، به خوردن لوبیا هم راضی می‌شود. به طور خلاصه، هیچ وقت قرار نیست به خاطر برنامه‌ریزی مالی پاداشی بگیرید.

1 پس از یک وعده غذا با دوستان صورت حساب روی میز قرار می‌گیرد.

- الف) کسی غیر از شما مسئول محاسبه سهم هر کس می‌شود.
- ب) هر کس سهمش را روی میز می‌گذارد.
- ج) شما از این که غذای همه را حساب کنید خوشحال می‌شوید.
- د) مبلغ صورت حساب را مساوی بین همه تقسیم می‌کنید.

2 پس از چند هفته، گانا به رویایی تان را در حراج می‌بینید.

- الف) با لیخدنی سر خوشانه بر چهره سرعاً می‌روید تا آن را بخرید.
- ب) هم گانا به را می‌خرید و هم دو میل تک نفره همراه آن را.
- ج) مدتی صبر می‌کنید تا کمی قیمت پایین‌تر بیاید.
- د) خیلی هیجان زده نمی‌شوید، چیزهای زیادی هست که باید پولش را بدهید.

3 به چه چیز نوجوان‌ها بیشتر حسادت می‌کنند؟

- الف) داشتن یک اسکوتر جدید
- ب) رهایی از مسئولیت
- ج) بیرون رفتن با لباس‌های عجیب
- د) عشق و حال قرار از کلاس

4 فرض کنید در وقت اضافی خود از نقاشی با آبرنگ لذت می‌برید. یک روز دوستی که به دیدن تان آمده می‌خواهد تابلوی مورد علاقه تان را بخرد.

- الف) از او می‌خواهید قیمت پیشنهادی‌اش را بگوید.
- ب) قیمت را دو برابر می‌کنید.
- ج) به او می‌گویید خیلی به آن علاقه دارید.
- د) حاضر نیستید آن را با دنیا عوض کنید.

5 قصد دارید دو هفته به مراکش بروید.

- الف) به این فکر می‌کنید که چطور به صرفه‌ترین سفر را داشته باشید.
- ب) از دوستی که سال گذشته به آنجا رفته کمک می‌خواهید.
- ج) سریعاً یک عینک آفتابی و یک شلوارک جدید می‌خرید.
- د) ساک خود را می‌بندید و با یک هواپیمایی نسبتاً ارزان سفر می‌کنید.

6 یک نفر اظهار نظر اهانت آمیزی به شما می‌کند.

- الف) با آرامش جواب می‌دهید.
- ب) رفتار او را روح بی‌شرمی و بد رفتاری می‌دانید.
- ج) کاملاً به آن بی‌اعتنایی می‌کنید.
- د) نگاه بدی به او می‌کنید.

7 کارفرمای جدیدتان در مورد هزینه‌ها خیلی ولخرج است.

- الف) شما تلاش می‌کنید همه صورت حساب‌های تان را جابجا کنید.
- ب) وقتی با توبوس به مأموریت می‌روید به دروغ می‌گویید یا تاکسی رفته‌اید.
- ج) دوستان تان را به هزینه شرکت به رستوران‌های شیک دعوت می‌کنید.
- د) وقتی افرادی را برای یک ناهار کاری به رستوران می‌برید همه را تشویق می‌کنید بهترین غذاها را سفارش دهند.

8 یک شب که بیرون هستید تر جیح می‌دهید:

- الف) با آخرین درآمد خود همه را میهمان کنید.
- ب) عامل اصلی جان بخشیدن به جمع می‌شوید.
- ج) دیگران را مشاهده می‌کنید و فقط گوش می‌دهید.
- د) بر انرژی در باره رویدادهای روز بحث می‌کنید.

9 یک خرج نامنتظره بزرگ رخ می‌دهد که حساب تان خالی می‌شود، چه احساسی دارید؟

- الف) ناامیدی
- ب) اضطراب
- ج) تقدیر بلوری
- د) حس فقدان

10 قصد دارید در آینده‌ای نزدیک یک خانه بخرید.

- الف) به هر چیزی که علامت «برای فروش» داشته باشد توجه می‌کنید.
- ب) معروف‌ترین محله‌های نزدیک خود را جستجو می‌کنید.
- ج) خانه‌های موجود در قیمت مورد نظر تان را نگاه می‌کنید و صبر می‌کنید تا خانه مناسب را پیدا کنید.
- د) مناطقی با بالاترین ارزش زمین را جستجو می‌کنید تا بهترین قرار داد را ببندید.

امتیاز ۱۹-۱۰: پول به اندازه سر نوشت بر موز است

ارضای فوری خواسته‌های تان هستید؛ برای شما، بلندمدت بیش از حد انتزاعی و محدود کننده است. مدیریت خوب پول نیازمند صبر و نظم است و اینها ویژگی‌هایی هستند که برای شما بیش از حد غریبه‌اند. آرام آرام به خودتان بیاموزید که ارباب امور مالی خود باشید و نه امور مالی ارباب شما. بر روی حس فقدان خود و نیاز به این که هر چه می‌خواهید سریعاً باید حاضر باشد، کار کنید. با آموختن نحوه برنامه‌ریزی برای آینده قادر به تاثیر گذاری مثبت‌تر خواهید بود.

است. با این حال، این نگاه سخت معایب خودش را دارد. ممکن است برای افزودن جنبه‌های دراماتیک و هیجانی به زندگی تان وابسته نوسان‌های زندگی مالی تان شوید. چرا چنین نگاهی دارید؟ نخست، باید می‌دانید که نسبت به برنامه‌ریزی پیشاپیش را از ما پیش کنید. هرگز یاد نگر فتعاید که بر مخارج خود حد بگذارید یا یک بودجه معقول تنظیم کنید. به جای آن، بشوق هاومحکرهاعامل خرج کردن شما بوهاند و عمدتاً تحت تاثیر امیال زودگذر هستید. به دنبال

نگاه بسیار عادی به پول دارید و مایلید هفته به هفته زندگی خود را بگذرانید. اگر پول اضافی داشته باشید، خرجش می‌کنید. اگر اوضاع سخت‌تر باشد، در صورت لزوم، به خوردن لوبیا هم راضی هستید. به طور خلاصه، هیچ وقت قرار نیست به خاطر برنامه‌ریزی مالی پاداشی بگیرید. با این حال دلایل خوبی در دفاع از این رویکرد وجود دارد. برای شما پول ظاهر یک چیز تماماً اتفاق محور است که افراد کنترل کسی بر آن دارند، پس نگران بودن برای آن بی‌وجه

چگونه درباره احساساتان با همسران صحبت کنید؟

با وجود این که زنان و مردان در بسیاری از زمینه‌ها دارای ویژگی‌های خاص خود هستند اما زوج‌ها در عمل، کمتر به این تفاوت‌ها توجه می‌کنند و کمتر آگاهی دارند که برداشت زن‌ها و مردها از هر پدیده و رویدادی برحس آگاهی، تجربه، دانش، شرایط روانی و جسمانی و زلوایه دید ویژه خود و از همه مهمتر بر اساس شرایط جنسیتی شان متفاوت است و سبب زندگی زناشویی، برقراری رابطه‌ای فوق‌العاده پیچیده و بسیار حساس بین زن و مرد است. زن و شوهر در زندگی مشترک در همه شئون زندگی با یکدیگر در ارتباط و تعامل هستند افزون بر آن، روابط زن و شوهر در همه حیطه‌های زندگی چنان پیچیده و درهم تنیده که بیشتر زوج‌ها به علت آگاهی کم و اشتباه آمیز و تصور غلط شان، در حل بسیاری از مسائل و رفع مشکلات مشترک عاجزند و حتی در مسائل جزئی نیز به سختی می‌توانند به توافق برسند!

بر طرف ساختن نیازهای خود و همسر

با وجود این که زنان و مردان در بسیاری از زمینه‌ها دارای ویژگی‌های خاص خود هستند، اما زوج‌ها در عمل، کمتر به این تفاوت‌ها توجه می‌کنند و کمتر آگاهی دارند که برداشت زن‌ها و مردها از هر پدیده و رویدادی برحس آگاهی، تجربه، دانش، شرایط روانی و جسمانی و زلوایه دید ویژه خود و از همه مهمتر بر اساس شرایط جنسیتی شان متفاوت است و هر یک به علت خودمحور بودن، در برابر هر حادثه‌ای، کنش و واکنش متفاوتی از خود نشان می‌دهد و هر یک انتظار دارد که دیگری همانند او فکر کند و احساسات خود را مشابه او بروز دهد و عملکردی مشابه او داشته باشد؛ چرا که هر یک دیدگاه و بینش خود را اسیل، واقع‌بینانه و درست می‌داند و تصور می‌کند که مسائل را بهتر درک کرده و در برطرف ساختن نیازهای خود و همسر به درستی عمل می‌کند.



نحوه ابراز علاقه و توجه به یکدیگر

1- در یک اتاق با محل ساکت و بدون مزاحمت بنشینید و آن احساسی که می‌خواهید به طرف مقابل انتقال دهید در نظر بگیرید. وقتی اختصاصی دهید و ببینید چرا لازم است که همسران از این احساس مطلع باشد.
2- از خودتان سوال کنید که با گفتن و بیان این احساسات با چه موامعی مواجه خواهید شد؟ ایده و نظر کلی که می‌خواهید درباره آن حرف بزنید را به خوبی روشن کنید. این امر سبب می‌شود که قبل از نشستن و جلسه گرفتن با همسران بتوانید اعتماد و اطمینان بیشتری کسب کنید.
3- درباره دیدگاه همسران فکر کنید هنگامیکه شما مشغول تدبیر کردن جزئیات احساساتی هستید که درباره‌اش حرف می‌زنید دیدگاه و نقطه نظر او را تصور کنید. او از شنیدن این حرف‌ها چه حسی خواهد داشت؟
4- زمانی را برای نشستن و صحبت کردن با همسران اختصاص داده و تنظیم کنید. سعی نکنید این زمان توأم با انجام کار دیگری مانند بازی با کودکان، تماشای فیلم و سریال تلویزیونی یا هنگام چک کردن گوشی همراهتان و - نیز باشد. یک ملاقات خصوصی داشته باشید و بطور خصوصی به آن ادامه دهید.
5- صحبت را با پرسیدن این سوال که چه چیزی در ذهن همسران است شروع کنید. گاهی اوقات اگر اجازه دهید

که همسران صحبت را شروع کند خطوط ارتباطی بهتر و ساده‌تری بین شما برقرار خواهد شد.
6- نظراتان را شفاف بیان کنید و قبل از صحبت کردن فکر کنید نحوه تعامل مردان و زنان کاملاً متفاوت است. بنابراین اگر شما آنچه را که مدنظران است بخواهید با روش مردانه و دور از هر گونه نرمی و ملاحظت بیان کنید همسران متوجه آنچه می‌خواهید بگویند نمی‌شود. دیدگاه او را در ذهن خود تصور کنید.
7- موضوع مورد نظر و احساسات خود را با در نظر گرفتن حالات روحی همسران بیان کنید. اینکار تنها از این طریق ممکن است که اجازه دهید همسران بفهمد چه چیزی در درون شماست. به این ترتیب او در این موضوع خاص به تدریج به شما نزدیکتر خواهد شد و شما نیز همینطور.
8- حتماً شنونده هم باشید، حرف زن با همسر تنها به شرطی سودمند خواهد بود که یک گفتگوی دوطرفه باشد. به خوبی به آنچه که او می‌گوید گوش فرا دهید.
9- همسران را همانطور که هست بپذیرید و به همان اندازه از وی انتظار داشته باشید. وقتی که حرفتان تمام شد اطمینان کسب کنید که همسران متوجه شده که شما احساسات او را پذیرفته‌اید و او را دوست دارید.

یکی از این تفاوت‌های بسیار مهم میان زنان و مردان، نحوه ابراز علاقه و توجه آنها نسبت به یکدیگر است که عمدتاً باعث بروز مشکل و حتی اختلاف در زندگی مشترک می‌گردد. اغلب دیده می‌شود که مردان دچار یک نوع مشکل در بیان احساسات خود نسبت به همسران هستند تا جایی که گاه این موضوع ختم به بی‌اعتنایی و یا غفلت و اهمال و سرد شدن ارتباط زوجین می‌شود. از دیگر سو، ابتکار کردن احساسات نسبت به همسر می‌تواند به نزدیکی و تعامل بیشتر آنها نسبت به هم منجر شود. در بخش مشاوره‌ها بسیار با زنانی مواجه هستیم که از عدم ابراز علاقه و توجه همسران نسبت به خود اعتراض و شکایت داشته و حتی گاه از ادامه زندگی با همسران سرد شده‌اند. این دست شکایات خود نشان دهنده این است که شناخت روحیات همسر و تلاش برای نزدیک ساختن خود به دنیای وی تا چه حد می‌تواند در موفقیت یک زندگی زناشویی موثر باشد.

با وجود این که زنان و مردان در بسیاری از زمینه‌ها دارای ویژگی‌های خاص خود هستند، اما زوج‌ها در عمل، کمتر به این تفاوت‌ها توجه می‌کنند. لذا مطالب زیر برای مردانی که خواهان ارتباط و تعامل بهتر با همسر برای ابراز احساساتشان هستند مفید است:

نکات قابل تامل

- هرگز درباره همسران و یا تفکرات و دیدگاه‌هایش قضاوت نکنید.
- هرگز اجازه ندهید که خشم شما تبدیل به داد و فریاد شود.
- هرگز درباره احساسات با تندی و عجله حرف نزنید.

- همیشه درباره احساساتتان به طور خصوصی با همسران صحبت کنید.
- در هنگام حرف زدن منظورتان را شفاف بیان کنید.
- همیشه دیدگاه او را در نظر بگیرید.
- خوب حرف بزنید و بشنوید.

همسر من بدبین است!



بسیارند کسانی که بدبینی وسواس گونه‌ای به همسرشان پیدا کرده‌اند و فراوانند طلاق‌هایی که به همین دلیل رخ می‌دهند؛ حال آن‌که اگر هر یک از طرفین می‌دانستند نگاه بر از سوءظن‌شان چگونه و از کجا نشأت گرفته و بخواهی آن را مدیریت می‌کردند، همچنان دو پرندۀ عاشقی بودند که زندگی مشترک‌شان را با آن توصیف می‌کردند.

بنابر آخرین آمار منتشر شده در تهران بزرگ و بسیاری از شهرهای دیگر کشورمان، روند طلاق رو به افزایش است.

این در حالی است که وقتی نیم‌نگاهی به علل این پدیده ناهنجار در میان زوجین می‌اندازیم، می‌بینیم که خیانت از سوی طرفین یکی از مهم‌ترین دلایل این نوع طلاق‌ها به شمار می‌رود که البته تنها دلیل نیست اما همین یک نشانه کافی است که شک و بدبینی را در میان زوجین همچون بدری بکار د و اگر زوجین روش مقابله با این نوع بدبینی‌ها و شک را ندانند، طبیعتا شالوده خانواده‌شان خیلی زود از هم خواهد پاشید.

● بدبینی به همسر اشکال متفاوتی دارد

خیلی از زوجین بدبینی‌های بیمار گونه خود را نوعی رفتار طبیعی تلقی می‌کنند و آن را با عناوینی همچون غیرت و تعصب و مراقبت توجیه می‌کنند، حال آن‌که واقعیت چیز دیگری است.

اساسا بدبینی به همسر در سه حالت کلی بروز می‌کند:

1 گروه اول افرادی هستند که بدبینی در ذاتشان است. این افراد از همان ابتدای زندگی به راحتی می‌توان شناخت؛ آن زمان که نسبت به هر موضوعی نیمه خالی لیوان را می‌بینند و در رابطه با پیرامون خود نوعی نگاه منفی دارند.

2 گروه دوم افرادی هستند که نوعی وسواس نیز در بدبینی‌هایشان نهفته است. این دسته از زوجین نسبت به برخی رفتارها و واکنش‌های همسر خود به جنس مخالف، حال در محیط کاری باشد، نوعی وسواس فکری دارند که در پارهای اوقات همراه با بدبینی به وی است که البته در این فرم باز هم اختلاف بین زوجین خیلی پدیدار نمی‌شود.

3 گروه سوم که در حقیقت روزگاری جزو گروه‌های یک و دو بودند به شدت در معرض خطرند، چرا که مبتلا به اختلالات پارانوئیدال می‌شوند به این معنا که با کنار هم گذاشتن برخی پارامترهای خیالی به این نتیجه می‌رسند که همسرشان قطعاً در حال خیانت به وی است و این فکر همچون خوره جسم و روح فرد را نابود می‌کند و اگر خوش‌بین باشیم که اتفاق ناگواری در این بین نیفتد، طلاق و جدایی بین زوجین مسالمت‌آمیزترین اتفاق است.

● ریشه‌های بدبینی به همسر

◆ خیلی اوقات بدبینی و شک بین زوجین از علاقه و عشق زیاد به یکدیگر نشأت می‌گیرد. خاتم همسرش را تنها متعلق به خود می‌داند و طبیعتاً هر نوع رفتار خارج از منزل برایش سخت و غیرقابل هضم است. بتدریج این عشق و علاقه به نوعی احساس شکست از دیدگاه خودش تبدیل می‌شود و هر آن فکر می‌کند که زندگی‌اش در حال فروپاشی است.

◆ عدم شناخت کافی از همسر، اساس بدبینی و شک به وی است. وقتی مرد از همسر آینده‌اش تصویری دیگر را در ذهن می‌پروراند با ورود به زندگی مشترک متوجه می‌شود که در انتخابش اشتباه کرده و این خود نوعی نفرت و انزجار را در وی نسبت به همسرش ایجاد می‌کند و طبیعتاً این موضوع مهم‌ترین دلیل می‌شود برای پیدایش بهانه‌گیری‌ها و بدبینی‌های بیمار گونه.

◆ فرزندان والدین بدبین و شکاک در طول زندگی یاد می‌گیرند که در آینده نیز



Health Station

● سسبزی‌ها

بخصوصی تر بچه دارای بسوی شدید و ماندگاری هستند و پس از استفاده ساعت‌ها دهان بوی آن را میدهد برای رفع این مشکل پس از مصرف سسبزی آب بیشتری بنوشید.



● بادتان باشد تنها

شکر نیست که با ماندن در حفرات دندان‌هایشان باعث پوسیدگی آنها شود. ماندن غذاها نیز بر روی دندان‌ها باکتری‌هایی را تولید خواهد کرد که موجب پوسیدگی دندان‌هایشان میشود.



ایستگاه سلامتی

● مصرف

قرص امگا ۳ در حفظ سلامت

زنان، مقابله با پیری و لاغری، پیشگیری از سرطان در زنان نقش مهمی دارد. قرص امگا ۳ برای خانم‌ها لازم است چون بدن نمی‌تواند آن را تولید کند.



آیا تحصیلات دانشگاهی مانعی برای ازدواج است؟

عوارض ازدواج دیر هنگام

همسران

دکتر سحر پادشاه



یکی از عواملی که موجب تأخیر ازدواج می‌شود ادامه تحصیلات است. اغلب پسران و دختران علاقه دارند تحصیلات خودشان را حداقل تا مقطع دپلم و در صورت امکان تا مقطع لیسانس و بالاتر ادامه دهند. از طرف دیگر، ازدواج را با درس خواندن بسیار کار می‌دانند زیرا ازدواج مسئولیت آفرین است و شخص را مقید می‌سازد شوهر باید مخارج خانواده را تأمین کند. در صورتی که در حین تحصیل هنوز شغل و درآمدی پیدا نکرده است او هنوز توان جبر پند و مانع است. چگونه می‌تواند هنر به زندگی خانواده‌اش را تأمین کند؟ تصور اشتباه دانشجویان مرد فکر می‌کنند بعد از ازدواج باید همسر داری کنند و فرصت و فراغتی برای درس خواندن نخواهد داشت. دختران نیز تصور می‌کنند که ازدواج مانع درس خواندن است زیرا بعد از ازدواج باید شوهر داری و خانه داری کنند و فراغتی برای درس خواندن ندارند. والدین نیز همین عقیده را دارند و غالباً حاضر نیستند فرزندانشان تحصیلاتش را ادامه دهند. در نتیجه اوضاع چنین شده است که مشاهده می‌کنیم، یعنی بین ازدواج بالا رفته است.

عوارض ازدواج دیر هنگام

مظاهری در این زمینه معتقد است: «دانشجویانی که می‌گویند باید صبر کنیم تا تحصیلاتمان را به جایی برسانیم و مدرک تحصیلی‌مان را بگیریم و آنگاه کار کنیم تا پولدار شویم و زندگی شخصی‌مان را رو به راه کنیم و سپس ازدواج کنیم، باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که با عقب انداختن ازدواج، ممکن است دچار ناراحتی‌های روحی و جسمی شوند و پس از گذراندن آن مراحل، دیگر سلامت روانی و جسمانی نداشته باشند که زندگی سعادت‌مندانه‌ای تشکیل دهند و از آن لذت و بهره ببرند.»

نادیده گرفتن یک واقعیت

پسران و دختران برخلاف میل طبیعی، خویششان را ملزم می‌کنند که ازدواج را تا پایان دوره تحصیلات - به ویژه در شهرهای بزرگ - به تأخیر بیندازند. با اینکه تحت فشارهای نیروی غریزه جنسی قرار می‌گیرند، اما ناچارند آن را سرکوب کنند چون ادامه تحصیل را برای آینده خویش ضروری و سرنوشت‌ساز می‌دانند و هر آنچه را که مانع ادامه تحصیل محسوب شود، از پیش راه برمی‌دارند. اما غریزه جنسی به هر حال یک واقعیت است و با این بهانه‌ها نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

اعتیاد به اینترنت و نقص شخصیتی

گفتگوی اینترنتی فقط

یک گپ ساده نیست

«وقتی فرزند دوم را حامله بودم شوهرم چند دوست اینترنتی پیدا کرد که کم‌کم از من فاصله گرفت و تمام شب را مشغول چت کردن بودن و گاهی با طرف درباره چیزهایی حرف می‌زد که هیچ ربطی به او نداشت. حتی بارها دور تماس تلفنی می‌گرفت. یک هفته بعد از به دنیا آمدن دومین پسرمان دو هفته قبل از عید به من گفت که ملاقی می‌خواهد اما به او گفتم که به من و بچه‌ها قول داده که همیشه در کنارمان باشد.»

اعتیاد به اینترنت و نقص شخصیت

اینترنت این امکان را فراهم کرده که روی همان سندی افاق تسخیر از مسئولیت‌ها و از واقعیت‌ها فرار کنیم. روابط اینترنتی تبدیل به بخشی از فرهنگ ما شده و ظهور صنعتی جدید شاهده است بر این معنا: یعنی صنعت درمان اعتیاد به اینترنت یکی دیگر از رفتارهایی که (ظاهرآ) هیچ ربطی به شخصیت فرد ندارد و یکسره نتیجه تأثیر عوامل خارجی و ترکیبات شیمیایی مغز است. تکرار می‌کنیم، تنها میل غیرقابل مقاومت هوس است که هنوز در برابر آن مقاومت نکرده‌اند. این را نباید یک بیماری تلقی کرد. اعتیاد به اینترنت یک نقص شخصیتی و نتیجه ضعف و خودخواهی است که باید با مشاوره و مراجعه به پزشک و روانپزشک برطرف شود.

دکتر لورا شلینگر ■ محمد گذرآبادی

۸ مزیت مهم صداقت و روراستی

- 1 صداقت و روراستی بسیاری از مشکلات را از پیش پا برمی‌دارد. دروغ‌گویی و زبانتازی رفتاری خلاف اصول انسانیت است.
- 2 اگر با دیگری صادق و روراست باشید، شما را استقبال و تحسین خواهد کرد و برایتان ارزش قائل خواهد شد.
- 3 اگر با دیگری صادق باشید، به شما امتیاز خواهد کرد.
- 4 اگر با دیگری صادق باشید، می‌داند که باید به شما احترام بگذارد.
- 5 اگر با دیگری صادق باشید، بیش از آنچه که تصور می‌کنید از دست ندهاید، به دست خواهید آورد.
- 6 راستگویی و روراست بودن یکی از ویژگی‌های انسان و صفاتی برترند و در خیر فرد شجاع و باشهامت است.
- 7 با روراست بودن، امکان این را می‌یابیم تا باطن و ضمیر خود را پاکیزه کنیم و مراقبت کنیم تا دوستی‌های پایدار داشته باشیم.
- 8 آنهایی که می‌گویند خود را بیش از آنچه واقعاً هستند نشان بدهند، در واقع نه تنها دیگران را به سوی خود جلب نمی‌کنند بلکه باعث فرار آنها می‌شوند.

نسبت به همسرشان و اطرافیان خود بدبین و شکاک باشند. این موضوع نقش تربیت خانواده را براحتی روشن می‌کند. این گونه که فرزندان از شما بدبینی و شک به همسرش را یاد می‌گیرند.

♦ مراقبت از خانواده در مقابل سنگ‌اندازی و حسادت‌های دشمنان خانوادگی که عموماً به شکل یک دوست وارد زندگی می‌شوند نیز اساس خیلی از بدبینی‌ها و سوء تفاهم‌هاست. دوست شما به زندگی‌تان حسادت می‌کند و بر همین اساس پروژه‌های را پیاده می‌کند که اطمینان شما را به همسرتان سلب کند.

چه باید کرد؟

1 همیشه سعی کنید در هر موضوعی با همسر خود صادق باشید

ریشه بسیاری از بدبینی‌ها عدم صداقت در ابتدای زندگی است. زن یا مرد رازی را در زندگی دارد که می‌کوشد آن را از همسرش پنهان کند که البته در بیشتر مواقع موفق نمی‌شود و خود این پنهانکاری نقطه شروع بدبینی‌ها می‌شود.

2 نسبت به قول و قرار خود با همسرتان خیلی حساس باشید.

این موضوع برای مردها باید بیشتر رعایت شود، چرا که خانم‌ها هر نوع تأخیر را در رسیدن به قرار مثبت نگاه نمی‌کنند و طبیعتاً افکار منفی در آنها شکل می‌گیرد.

3 در مرادوات اجتماعی خود خیلی مراقب باشید بویژه اگر طرف شما جنسی مخالف باشد.

هر نوع صحبت غیر کاری، تماس‌های بی‌مورد و روابط آزاد در محیط‌های کاری نتیجه‌ای شوم در بر دارد که اگر شما هم فکری در سر نداشته باشید همسرتان جور دیگری برداشت می‌کند.

4 از غافلگیری‌های احساسی که نیازمند پروژه‌های پیچیده باشد، پرهیز کنید.

مثلاً برای سالگرد ازدواج‌تان بخواهید همسرتان را غافلگیر کنید و نوعی پنهانکاری داشته باشید. دیده شده که بسیاری از زوجین به این نوع کارها با بدبینی نگاه می‌کنند که اگر هم به خیر و خوشی ختم شوند، گمان می‌کنند که پایان خوش کار هم در حقیقت قسمتی از یک پروژه خطرناک برای خیانت به وی بوده است.



● **انار را با پرهای سفید داخلش بخورید.** این لایه حاوی مقدار زیادی فیبر نامحلول است که به حرکات دستگاه گوارش، رفع مشکلات گوارشی، جلوگیری از یبوست و کاهش اضافه وزن و کنترل اشتها کاذب کمک کرد. ☺

رنگ ماه تولد شما و مفهوم آن چیست؟

برخی‌ها برای طالع بینی به ستاره‌ها نگاه می‌کنند و برخی دیگر به فوجان قهوه یا کف دست، ما برای شخصیت‌شناسی رنگ‌ها را انتخاب کرده‌ایم. رنگ‌ها معانی مختلفی را القا می‌کنند. هر ماه تولدی رنگ مخصوص به خود را دارد که شما می‌توانید به کمک آنها تا حدودی شخصیت و مفهوم رنگ متعلق به خود را بدانید.

اگر دوست دارید که خصوصیات رنگ ماه تولدتان را بدانید، در ادامه مطلب با ما همراه باشید.



March

مارس

- ◆ رنگ: سبز دریایی
- ◆ شخصیت: همدل، دلسوز، احساساتی
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ زمانی که می‌خواهید از چیزی الهام بگیرید، این رنگ می‌تواند به شما ایده‌های ناب را انتقال دهد.
- ◆ مفهوم: این رنگ تخیل شما را برمی‌انگیزد اما نه در حدی که در این کار غرق شوید، بلکه به گونه‌ای که میان جهان خودآگاه و ناخودآگاهتان تعادل را رعایت کنید.

February

فوریه

- ◆ رنگ: بنفش
- ◆ شخصیت: خلاق، رویاپرداز، الهام بخش
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ زمانی که احساس گرفتاری می‌کنید، این رنگ به شما حس آزادی و رهایی می‌دهد.
- ◆ مفهوم: این رنگ به شما کمک می‌کند تا روح بشریت را درک کنید و در نتیجه با دوستان و خانواده‌های خود ارتباط بیشتری برقرار کرده و از آنها کمک بگیرید.

January

ژانویه

- ◆ رنگ: کاراملی
- ◆ شخصیت: منطقی، بااراده، مرد عمل، واقع‌گرا
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ زمانی که می‌خواهید در راهی که در پیش گرفته‌اید ثابت قدم باشید یا این که احساس مسئولیت کنید.
- ◆ مفهوم: مفهوم این رنگ اراده‌ای آهنین است. این رنگ جسارت لازم را به شما می‌دهد تا با اراده قوی‌ای که دارید به آرزوهایتان رنگ واقعیت بباشید.

June

ژوئن

- ◆ رنگ: طلایی
- ◆ شخصیت: الهام‌بخش، پسر انرژی و مثبت‌اندیش
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ زمانی که می‌خواهید با دیگران در ارتباط باشید یا که خاطره‌ای را به یاد آورید.
- ◆ مفهوم: این رنگ گه‌بانه نور و تابش در ارتباط است، سرشار از انرژی و فعالیت است.

May

مه

- ◆ رنگ: سبز
- ◆ شخصیت: باثبات، دارای شور و نشاط جوانی، موفق، خوشبخت
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ زمانی که می‌خواهید شور و نشاط درونی‌تان را به تعادل برسانید.
- ◆ مفهوم: سبزرنگ زندگی است، به همین دلیل به کمک آن می‌توانید زخم‌هایتان را التیام بخشید، علاوه بر آن ثبات شخصیتی شما را نیز افزایش می‌دهد.

April

آوریل

- ◆ رنگ: قرمز
- ◆ شخصیت: آتشین، پرنرژی، پر شور و شجاع
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ هر وقت خواستید که انرژی‌تان را افزایش دهید یا با ترس‌هایتان مقابله کنید.
- ◆ مفهوم: این رنگ شور و اشتیاق شما را افزایش می‌دهد به طوری که در هر رقابتی پیروز خواهید شد.



September

سپتامبر

- ◆ رنگ: آبی
- ◆ شخصیت: متفکر، عاقل، هنرمند
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟
زمانی که به دنبال آرامش در زندگی تان هستید و می خواهید به کارهایتان نظم دهید.
- ◆ مفهوم: این رنگ الهی بازمیایی، خلوص و عقل در ارتباط است.

August

اوت

- ◆ رنگ: نارنجی
- ◆ شخصیت: اعتماد به نفس بالا، قوی و یاری رسان
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ زمانی که شما احتیاج به کمی خوشی و خلاقیت دارید، این رنگ می تواند شمارا از خشکی زندگی روزمره جدا و حالتان را به بهترین شکل ممکن دگرگون کند.
- ◆ مفهوم: از آنجا که این رنگ با قدرت و بزرگی در ارتباط است، می تواند حس وفاداری و بزرگی را به دیگران انتقال دهد.

July

جولای

- ◆ رنگ: صورتی چرک
- ◆ شخصیت: یاری رسان، حساس و ظریف، پذیرنده
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ زمانی که می خواهید احساسات خود یا دیگران را التیام بخشید، این رنگ در مواقعی که می خواهید تغییری در روند زندگی خود ایجاد کنید نیز به کمک تان می آید.
- ◆ مفهوم: این رنگ با فمینیستی در ارتباط است، به همین دلیل اگر می خواهید زنی را تحت تاثیر قرار دهید، این رنگ بهترین انتخاب است.

December

دسامبر

- ◆ رنگ: سبز آبی
- ◆ شخصیت: عاقل، روشنفکر، متفکر
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ زمانی که به مسافرت می روید، چیزی را جستجو می کنید یا که به دنبال ماجراجویی هایی رمز آلود هستید.
- ◆ مفهوم: این رنگ نمایانگر عقل، حقیقت، خوش بینی و مراقبه است.

November

نوامبر

- ◆ رنگ: عنابی
- ◆ شخصیت: صبور، با انگیزه، مشتاق و قوی
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ زمانی که می خواهید تغییری به زندگی خود دهید و احتیاج به اراده و انگیزه بیشتری دارید یا زمانی که در رابطه عاطفی تان به مشکل برخورد کرده اید.
- ◆ مفهوم: این رنگ سمبل صبوری و استقامت و الفاکنده عشق و قدرت است.

October

اکتبر

- ◆ رنگ: آبی نیلگون
- ◆ شخصیت: آرام، متعادل، تسکین دهنده
- ◆ چه زمانی از این رنگ استفاده کنید؟ وقتی به دنبال آرامش، صلح و تعادل هستید، این رنگ به کمک تان می آید.
- ◆ مفهوم: این رنگ نه تنها جوهر صلح و آرامش است بلکه نمایانگر قدرت و اراده نیز است.



Health Station

ایستگاه سلامتی

✓ ✓ گوشه ماهی تن دارای جیوه است این ماده سمی می تواند عملکرد عسادی اعضاء داخلی را مختل و باعث سرطان و یا حتی باعث مرگ شود. ☹ ☹



◆ ▼ کنسروها بدن را دچار کم خونی می کنند! در کنسروها از مواد نگهدارنده به نام «ادتا» استفاده می شود، ادتا بدن انسان را دچار کم خونی و فقر آهن می کند. ☹ ☹



✓ ✓ عسدي میکروب های چسبنده دهان و دندان را از بین می برد و ریشه دندان را تقویت می کند. همچنین تاثیر بسزایی در درمان کم خونی دارد. ☹ ☹



◆ ▼ برای جلوگیری از خون دماغ شدن از دستگاه بخور برای مرطوب کردن هوای خانه استفاده کنید، زیرا گرما و خشکی هوا باعث خونریزی بینی می شوند. ☹ ☹



مشاور
خانواده

● زیر نظر مهرا ن فاسمی
● کارشناس ارشد روانشناسی

وسط خانواده خودم و همسر م گیر کرده ام

✉ خانواده شوهر م من و خانواده ام راه حساب نمی آورند. مادرم چندبار آنها را دعوت کرده ولی آنها از رفت و آمد با ما اکراه دارند. من این وسط چه کنم؟

نرگس - تهران

پاسخ کارشناس:

اینکه رابطه خانواده شما با خانواده همسر تان مشکل دارد می تواند علل مختلفی داشته باشد که الان وقت رسیدگی به آن نیست. اما آنچه که مهم است این که زمانی که خانواده همسر تان تمایلی به رابطه ندارند چرا شما بیهوده بر این کار اصرار و مداومت می ورزید؟ یا سعی کنید مشکلات را شناخته و برای بهبود آن تلاش کنید؟ و با اگر قصد چینیس کاری را ندارید پس خود و خانواده تان را در برابر آنها تحقیر نکنید و مانند خودشان با آنها رفتار کنید. هر چند که بهتر است علت این بدر فتاری آنها را متوجه شوید. اگر می بینید علت رفتارشان فرور و خود خواهی است پس نباید در این مورد نقطه ضعف نشان دهید.

هر روز اضطراب دارم

✉ بزرگ ترین مشکل من اضطراب و استرس است. هر روز استرس دارم. وقتی تلفن زنگ می زنه احساس می کنم خیر بدی است و وقتی ۲ نفر با هم حرف می زنن احساس می کنم راجع به من حرف می زنن. تور و خدا کمکم کنین.

س. رضوی

پاسخ کارشناس:

این تمرین رو شروع کن. لیستی از مجموعه افکار استرس زا تهیه کن. مثلاً: ۱- انتظار یک خیر بد ۲- بدبینی به صحبت های دیگران ۳- ...

پس از تهیه این لیست و در مقابل هر آیتم یک عبارت جایگزین با معنای مخالف را بنویسید. مثلاً: ۱- الان می خوان یک خیر خوب بدن ۲- اونها در مورد یک موضوع شخصی صحبت می کنند ۳- ... پس از آماده کردن جملات جایگزین باید تمرین کنید تا در هنگام افکار استرس زا همان جمله جایگزینش را به کار برید و آرام شوید. با استمرار این تمرین به مرور استرس شما بر طرف می شود. به شرطی که همراه با افکار خود حس خوبی را هم در خود ایجاد کنید.

آیا ازدواج فامیلی مشکل ساز است؟

✉ من عاشق دختر عمعم هستم اما جرأت ندارم از ترس مادرم در این باره حرف بزنم. ایشان معتقدند که ازدواج فامیلی مشکلات روحی و جسمی زیادی دارد. او درست می گوید؟

ایمان ب - تهران

پاسخ کارشناس:

اگر سابقه بیماری های جسمی و روحی در خانواده شما وجود دارد امکان وراثت هست. در غیر این صورت خطری وجود ندارد. البته در ازدواجهای فامیلی توصیه می شود که زوجین قبل از اقدام به ازدواج به مشاوره ژنتیکی مراجعه کرده تا امکان هر نوع خطری سنجیده و خیال طرفین راحت شود. بنابراین مشکل شماره حل ساده ای دارد و دلیلی برای نگرانی نیست.

بچگی کردن در بزرگسالی

این ویژگی هنوز به درد...



زمانی که بچه هستید نمی توانید صبر کنید تا بزرگ شوید! روزهایی را تصور می کنید که آزادی کامل دارید و هیچ کس به شما نمی گوید چه بکنید، بدون درس و تکلیف و زمان محدود برای نمایش تلویزیون! اما وقتی به بزرگسالی می رسید، نگرش تان تغییر می کند. به یاد می آورید که وقتی بچه بودید زندگی چقدر ساده و قشنگ بود. حتی شاید در مورد برگشتن به دوران شیرین کودکی تان، خیالپردازی های نیز بکنید. اگر از شما بپرسند بهترین دوران زندگی تان چه زمانی بوده، شاید جواب دهید، دورانی بین کودکی و بزرگسالی، اما بزرگسالان هم می توانند با یادآوری دوران کودکی، چیزهایی از خاطرات شان یاد بگیرند که هم اکنون حال شان را خوب کند.

ممکن است شما نتوانید تمام الزامات و تعهدات بزرگسالی تان را رها کنید، اما کشف دوباره ویژگی های کودکی تان می تواند زندگی فعلی تان را بسیار مفرح تر کند.

بازر کنید که هر چیزی امکان دارد

از یک کودک بپرسید دوست دارد وقتی بزرگ شد چه کاره شود، حتماً یک جواب فوری خواهد گرفت. او نه تنها قادر است جزئیات جوبیش را هم بگوید، بلکه در برابر توانایی اش اعتماد بنفس زیادی هم دارد که باعث می شود شما آرزوی او را جلوی چشمان خود ببینید: آتش نشانی که به طور پاره وقت، دامپزشک هم هست! آرنوبدی که نابستان هارا در سیرک کار می کند! چرا که نه؟! بچه ها از زمانی که حرف زدن را یاد می گیرند و ارتباط برقرار می کنند همیشه می شنوند که، تو می توانی هر چیزی که انتخاب می کنی بشوی و توانایی اش را داری و آنها نیز باور می کنند. اما در مسیر زندگی، به جاهایی می رسیم که یادآوری این موضوع به خودمان

های بیگانه کان می خورد

رافرموش می کنیم و از یاد می بریم که بر از پتانسیل های نامحدود هستیم. ما به عنوان بزرگسال، در تلاش هایی که برای رسیدن به هدف هایمان داریم، زود کنار می کشیم و شرایط را ناعادلانه بر آور دو قضاوت می کنیم، اما بچه ها ایده های خودشان را قضاوت نمی کنند، رویکرد آنها نسبت به هر چیزی اینگونه است: خیلی احمقانه به نظر می رسد اما شاید درست از آب در بیاید! و در نتیجه همینطور هم می شود.

قدرت بازی کردن را درک کنید

بچه ها بازی را به هر چیز دیگری ترجیح می دهند. هر چند نوع تفریح به مرور زمان و طبق سن و سال، تغییر می کند اما بهتر است تغییر نکنند! اگر از توجه و اهمیت نان به بازی کردن کم کنید درست مثل این است که به جای فراهم کردن شرایط رشد و شکوفاشدن برای یک انسان، مانع رشدش شوید. بزرگسالی، یک کسب و کار جدی است، اما موفق ترین افراد بزرگسال زندگی شان را با بازی و تفریح پر می کنند. آلبرت اینشتین گفته است: «بازی کردن، بزرگ ترین شکل تحقیقات است.» پس تحقیقات را شروع کنید!

هیچ کس را غریبه فرض نکنید

از نگاه بچه ها، غریبه ها فقط کسانی هستند که تا به حال ملاقات شان نکرده اند. تصور کنید: وقتی کودکی وارد زمین بازی می شود، صورت های ناآشنای زیادی می بیند اما خودش را معرفی می کند و به راحتی وارد گروهی از بچه ها می شود تا بازی کند و لذت ببرد. اما بزرگسالان برای شان عجیب است: «نمی توانم باور کنم اینطور خودش را وارد بازی بچه ها کرده است! او خیلی شهامت دارد.» بچه ها دقیقاً به همین دلیل که بیش دآوری نمی کنند و دید بدهی نسبت به هیچ کس ندارند، آسیب پذیر و حساس اند. ما به عنوان بزرگسال، از تجربیاتی که احتمال آسیب دارند دوری می کنیم و اینطور بیشتر احساس راحتی و امنیت داریم.

در لحظه غرق شوید، نه در گذشته یا آینده

بچه ها همزمان چند فعالیت را انجام نمی دهند، بلکه فقط یکی را در لحظه انتخاب می کنند، در آن غرق می شوند و تازمانی که تمامش نکرده اند سراغ چیز دیگری نمی روند. این خصلت آنها که با تمام وجود و توجه خود، غرق یک چیز در آن لحظه می شوند باعث شادی عمیق شان می شود. اما بیشتر بزرگسالان ترجیح می دهند همزمان چند کار را انجام دهند و برای همین هم تمرکز چندانی ندارند.

کمی خجالت را کنار بگذارید

وقتی پای راحت بودن به میان می آید باید از بچه ها الگو گرفت. از دویدن در اطراف خانه با لباس راحتی گرفته تا رقصیدن و بالا و پایین پریدن جلوی چشم همه، مانند بچه ها راحت بودن به این معنی نیست که جلوی چشم دیگران، بی محابا و نامناسب رفتار کنید یا هنجارها را زیر پا بگذارید. بلکه باید بتوانید جواب کودک درون تان را به شیوه ای درست بدهید و خود اسیل تان را هم حفظ کنید.

نکات حقوقی



وکیل باشی

هر گاه کسی اعلام کند که خود ناظر وقوع جرمی بوده و جرم مذکور دارای جنبه عمومی باشد (مثل قتل عمدی)، این اظهار برای شروع به تحقیقات کافی است هر چند دلایل دیگر برای این کار وجود نداشته باشند. پس اگر اعلام کننده شاهد قضیه نباشد، به صرف اعلام او نمی توان شروع به تحقیق کرد مگر آنکه دلایلی برای صحت ادعای او وجود داشته باشد. ⚠️ ⚠️

تمامی جرایم دارای جنبه عمومی اند و برخی جرایم علاوه بر جنبه عمومی، دارای جنبه خصوصی نیز می باشند. برای مثال، جرایم رانندگی بدون گواهی نامه یا حمل مشروبات الکلی یا عبور غیر مجاز از مرز و... صرفاً جنبه عمومی دارند ولی جرایمی چون قتل عمدی، کلاهبرداری، سرقت و... علاوه بر جنبه عمومی دارای جنبه خصوصی نیز می باشند. در میان جرایمی که دارای جنبه عمومی و خصوصی با هم هستند، بنابه مصالحی چون مصالح اجتماعی، اقتصادی و... که قانون تشخیص داده، جنبه خصوصی بعضی جرایم بر جنبه عمومی آنها برتری دارد. برای مثال جرم ترک انفاق یا فحاشی که در اصطلاح به آنها جرایم قابل گذشت می گویند، تعقیب و رسیدگی آن موکول به شکایت شاکی خصوصی است. در این موارد چنانچه متضرر، از جرم شکایتی به عمل نیاورد، امر تعقیب صورت نمی گیرد و اگر شکایتی انجام گرفت ولی بعداً شاکی از آن صرف نظر کرد، تعقیب متوقف می ماند. حتی اگر رسیدگی نیز منجر به صدور حکم علیه متهم شود، با رضایت شاکی خصوصی، حکم و مجازات آن اجرا نخواهد شد. ⚠️ ⚠️

دعوای کیفری مربوط به عملی است که برای مرتکب آن، دادگاه مجازات تعیین می کند ولی برای دعوای حقوقی دادگاه مجازاتی در نظر نمی گیرد و فقط مرتکب عمل را به دادن حقوق قانونی دیگران یا انجام تکلیفش ملزم می سازد. ⚠️ ⚠️

در صورتی که متهم وجه التزام داده یا تودیع وثیقه نموده باشد، در مواقعی که حضور او در دادگاه لازم باشد و احضار شود و بدون عذر موجه حاضر نگردد، به دستور دادستان وجه التزام و وثیقه او به نفع دولت ضبط می شود. ⚠️ ⚠️

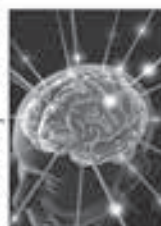
شکایت های کیفری را بدون استفاده از وکیل هم می توان در دادگستری مطرح کرد، ولی اکثر شکایت های حقوقی باید توسط وکیل دادگستری مطرح شود. ⚠️ ⚠️

اگر جایی از اعضا گرفتن و بعد به اعضای ماتن و یانوشته ای اضافه کردید، مجازات خیانت در امانت چیست؟ در ماده ۶۷۳ قانون مجازات اسلامی - تعزیرات و مجازات های بازدارنده آمده است: ماده ۶۷۳ - هر کس از سفید مهر یا سفید امضایی که به او سپرده شده است یا به هر طریق بدست آورده سوءاستفاده نماید به یک تا سه سال حبس محکوم خواهد شد. ⚠️ ⚠️

هر گاه متهم، کفیل معرفی کرده باشد، در موقعی که حضور او لازم باشد و حاضر نشود، به کفیل اخطار می شود که ظرف ۲۰ روز مکفول خود را معرفی نماید. در غیر اینصورت از کفیل وجه الکفاله اخذ می شود. ⚠️ ⚠️

● **چنین درون رحم از قدرت بینایی بر خور دار است و همه چیز را سیاه و سفید می بیند چشم جنین به اندازه ای حساس است که می تواند نور به شدت ضعیفی که از میان شکم مادر به درون نفوذ می کند را ببیند.** 😊 😊

▼ **نصف مغز انسان هنگامی که در جای جدیدی می خوابد در حالت آماده باش و بیدار قرار خواهد گرفت! به همین علت خیلی ها فقط سر جای خودشان می توانند بخوابند.** ❄️ ❄️



● **در گذشته انسان ها در فک خود به جای ۳۲ دندان، ۳۶ دندان داشتند. این دندان های اضافی همان دندان عقل هستند که امروزه با کوچک شدن فک، بلا استفاده مانده اند.** 😊 😊

▼ **طلا دارای خاصیت شبیه القایی است و بر پوست و خون مردان اثر منفی دارد، همچنین باعث غلظت خون شده و به مرور به امراض قلبی و سکنه منتهی می شود!** ❄️ ❄️ ❄️

✔️✔️ **برای از بین بردن بوی دهان، فوری و یا ماندگاری بالا، کافیه تکه ای از پوست پرتقال را بجوید، دهانتان شدیداً خوشبو می شود.** ❄️ ❄️



▼ **مصرف یک سیب، ناشتاسر در راز بین می برد و منیزیم موجود در موز بطور موثر سردرد را درمان می کند.** ❄️ ❄️ ❄️

● **عقدس بلو میکروب های چسبنده دهان و دندان را از بین می برد و ریشه دندان را تقویت می کند و تاثیر به سزایی در درمان کم خونی دارد. عقدس به تنهایی لاغر کننده است.** 😊 😊

▼ **گوجه فرنگی حاوی یک نوع آنتی اکسیدان به اسم «لیکوپین» است که از مرگ سلول های مغزی جلوگیری می کند. با جلوگیری از مرگ سلول های مغزی توجه و تمرکز شما بیشتر شده و ذهنتان متعمر تر می شود.** ❄️ ❄️



✔️✔️ **در سال ۱۹۷۶ در شهر لس آنجلس، پزشکان دست به اعتصاب زدند و یک ماه مطب های خود را بستند! در آن ماه مرگ و میر در لس آنجلس ۱۸ درصد کاهش یافت!** ⚠️ ⚠️ ⚠️



● **گوش دادن به موسیقی باعث فعال شدن سیستم پاداش در مغز و افزایش روحیه انسان می شود. به همین دلیل برای رفتن به کنسرت و خرید آهنگ پول خرج می کنیم.** ⚠️ ⚠️ ⚠️

▼ **بینی انسان مانند در گلاتور عمل می کند و اجازه ورود دماهای زیاد و کم را به بدن نمی دهد به همین علت هنگام مجاورت در هوای خیلی سرد، بر اثر جگالش، مقداری آب در بینی جمع می شود که حاصل آن «آب ریزش بینی» است.** 😊 😊

● **خطر وای فای ثابت نشده ولی از آنجا که حامل سیگنال رادیویی است شاید منجر به سرطان مغز شود! توصیه می شود در زمان عدم استفاده حتماً مودم را خاموش کنید!** ❄️ ❄️

▼ **مصرف آب جعفری برای بهبود عملکرد کلیه و دفع سموم بدن عالی می باشد! چرا که یک ضد عفونی کننده عالی و ادرار آور خوب است!** ❄️ ❄️ ❄️



نحوه ارتباط برقرار کردن که از آنها خوش

آیا خویشاوندی دارید که شمارا اذیت کند؟ عادت به رفتارهای آن ها کار سختی است، چون باید عقایدتان را عوض کنید. به هر حال بعضی اوقات شما بیش از حد واکنش نشان می دهید، شما باید بدانید که چطور می توانید از این رویداد جلوگیری کنید.

▼ فامیلی که شمارا آزار می دهد

در باره آن فکر کنید. چرا آن ها این کار را انجام می دهند؟ زیرا آن ها نگران شما هستند. اگر به این فکر کنید که چرا این کارها را انجام می دهند متوجه می شوید که آن ها صلاح شمارا می خواهند و شما باید به آن عمل کنید زیرا در غیر این صورت آن ها را ناراحت خواهید کرد. با آن ها صحبت کنید بگویید شما آن چه را که آن ها می خواهند دوست ندارید. حتی اگر آن ها پیر باشند و شما جوان باشید در نظر داشته باشید که آن ها نیز زمانی جوان بودند. تا می توانید خوب باشید، چقدر آن ها را می بینید؟ خوب است که وقتی با آن ها هستید با ادب باشید.

اگر صحبت کردن با آن ها کمکی نکرد چشم پوشی کنید. باز هم خوب باشید و به آن ها سلام دهید، ولی در ارتباطتان زیاده روی نکنید. اگر آن ها مراقب نباشند، شما نیز دلیلی ندارید مراقب باشید.

در باره این مشکل به والدین خود اطلاع دهید. اگر کس دیگری از مشکلی این چنینی رنج می برد، با او در میان بگذارد. متأسفانه، اگر آن ها به فردی بالغ در فامیلتان نزدیک باشند، مدارا با آن ها کار دشواری خواهد بود. در این شرایط، به خانه او بروید، دوستانه با او برخورد کنید و سعی کنید او را متقاعد سازید که به حل مشکل شما علاقه نشان دهند و سعی کنید این کار را زمانی انجام دهید که آن ها نمی خواهند شمارا سرزنش کنند. کمترین کاری که می توانید انجام دهید این است که آن ها در روزهای خاص، مانند روز تولد، به شما سخت نخواهند گرفت.

▼ فامیلی که از او واقعا متنفرید

در شرایطی که واقعا از یکی از بستگان متنفرید، شرایط بالا کمکی به حالتان نخواهد کرد و در حقیقت راه حل ساده ای برای آن وجود ندارد.

چرا از او متنفرید؟ ممکن است دلایل بسیاری موجود باشند و هر کدام از آن ها زخمی دیگر در شما تازه کنند.

آیا به شما دروغ گفته و از شما دزدی کرده اند؟ اگر آن ها همچین کاری کرده

توصیه های پروفیسور مجید سمیعی به شما

#پروفیسور #مجید #سمیعی



● بعد از غذا سیگار، قلیان، پبپ نکشید، جریان خون در سیستم گوارشی پس از صرف غذای زیاد است؛ هنگام کشیدن دود، موادمسمومی داخل آن جذب می شود و آسیب بیشتری به ریه و کلیه می رساند. 😊😊

✓ تغذیه و ورزش غذایی مناسب در رشد و سلامت ناخن هانقش مهمی دارند. غذاهای حاوی آهن، کلسیم، ویتامین ب و پتاسیم برای ناخن ها مفیدند. 🌞😊

▼ بهترین آجیل، بادام درختی است. تاکنون بیش از ۵۰ خاصیت درمانی برای آن شناسایی شده است. 🌳🌳

● کدوسبز حاوی آنتی اکسیدان قوی و ضد التهاب است و از ابتلا به بیماری MS جلوگیری میکند. همچنین دارای فولات، پتاسیم و ویتامین A است. ویتامین C و لوتین موجود در کدو سبز برای چشم مفید است. 😊😊



▼ شیربرنج اگر کامل پخته شود، غذای بسیار خوبی برای افزایش وزن کودکان و افراد لاغر است و ضمن افزایش توان جسمی و ذهنی و بهبود وضعیت خواب، باعث خوش رنگی پوست نیز می شود. 🌞😊

✓ توت فرنگی به دلیل دارا بودن فیتو کیمیکال، اثرات مثبت بسیاری بر روی مغز می گذارد و می تواند اثرات نامطلوب پیری بر مغز را کاهش دهد. 🌳🌳

● آنتی اکسیدان موجود در سیب قرمز از سبزی بیشتر است و رنگ قرمز تیره سیب نشان دهنده وجود مقدار پر از آنتی اکسیدان است. اگر دچار مسمومیت شدید سیب بخورید سیب به سرعت مسمومیت را رفع میکند. 😊😊



▼ مصرف باقلا همراه با ماست باعث دل پیچه می شود. از مصرف باقلا هنگام شب خودداری کنید چون باعث بی خوابی می شود. 🌞😊

▼ پر تقال های خونی آهن بیشتری نسبت به سایر پر تقال ها دارند و برای کم خونی بسیار مناسب اند. 🌳🌳

● هوش و توانایی مغز افراد چاق نسبت به افرادی که تناسب اندام و وزن متناسب دارند کمتر است. این دسته از افراد ماده سفید و خاکستری مغز شان کمتر و همچنین توانایی پردازش متغیری دارند.

✓ با مصرف شیر به مقابله با سیگار بروید، افرادی که قصد ترک سیگار دارند، با خوردن شیر می توانند موفق تر عمل کنند. نوشیدن شیر قبل از کشیدن سیگار، طعم سیگار را بد می کند. 😊😊



▼ تخم شربتی تقریباً شامل تمام مواد غذاییست ولی کالری کمی دارد. به شما کمک می کند وزن خود را کاهش دهید و ناراحتیهای گوارشی را از بین می برد. 🌞😊

● ایرانی ها ۳ برابر حد مجاز مصرف جهانی، نمک می خورند و همین مسئله باعث شده تا در معرض انواع بیماری های غیر واگیر خطرناک مثل فشار خون قرار بگیرند. 🌳🌳



کردن با خویشاوندانی مان نمی آید

باشند و شما نتوانید این موضوع را بر طرف کنید، راهی برای ارتباط با آن ها وجود نخواهد داشت.

خواهر و برادرها یا عموزاده ها و دایی زاده های بزرگ، تر ممکن است شمارا بشدت ناراحت کرده باشند. این یکی از مواردی است که باید با والدین خود درباره اش صحبت کنید، زیرا این اتفاق شمارا به شدت آزرده است.

پاسخ ساده ای برای سوء استفاده وجود ندارد. پیدا کردن کسی که شما بتوانید به او اعتماد کنید راه مناسبی است. تفاوت در طرز فکر، علائق و روش زندگی ممکن است سبب خشونت، ناراحتی و حتی تنفر و دعوا شود.

اگر یکی از اعضای خانواده نظرش با شما متفاوت باشد، هم صحبتی با او دشوار خواهد بود.

ممکن است یکی از اعضای خانواده شما، ثروت بیشتر (یا کمتری) از شما داشته باشند و غیره (گرایش های جنسی نمی تواند اساس تنفر از کسی باشد).

اگر کسی مغرور باشد، برای یک انسان فروتن سخت است که با او در ارتباط باشد. این کار موجب افزایش تنش می شود.

با توجه به شرایط به موارد گفته شده عمل کنید. افراد فامیل معمولاً ترجیح می دهند در روزهای خاص و تعطیلات، دور هم جمع شوند. اگر تعداد افراد زیاد است، می توانید گروهی تشکیل دهید و دور هم باشید.

طوری برنامه ریزی کنید که افراد فامیل را نیز شامل شود، بدین ترتیب نیازی نخواهد بود با کسی که از او متنفرید به طور مستقیم روبرو شوید. شما می توانید برای تشکر، بعداً به آن دسته از اعضای خانواده که به آن ها علاقه مندید شام دهید و یا یک ملاقات دیگر تشکیل دهید. شما نیاز دارید تا به آن ها توضیح دهید که چرا این کار را انجام می دهید، اما زیاد وارد جزئیات نشوید و الا سبب می شوید بین سایر اعضا دعوا به پا شود.

اگر نمی توانید راهی پیدا کنید، بهانه تراشی کنید. ایمن کار در تعطیلات و موقعیتهایی که درد می خورد که نمی خواهید با آن شخص روبرو شوید. شما می توانید برنامه خود را طوری تنظیم کنید که در آن زمان سر کار باشید یا با یکی از دوستان صمیمی خود قرار ملاقات بگذارید.

با موضوعی که این نرفت را دل شما ایجاد کرده کنار بیایید. این کار قطعاً غیر ممکن است ولی اگر به خاطر حسادت از کسی متنفرید این را امتحان کنید. اگر به فراموشی بسیاری بهتر از این است که سال ها در قلب شما بماند و شمارا آزار دهد. بستگان را همان گونه که هستند قبول کنید. احساسات را نزد خود نگه دارید و تا حد امکان زمان اندکی را با آن ها بگذرانید.

زنان ایده آل این ویژگی‌ها را دارند و بس!

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

برای خودش ارزش قائل است

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

از ظاهر خودش راضی است

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

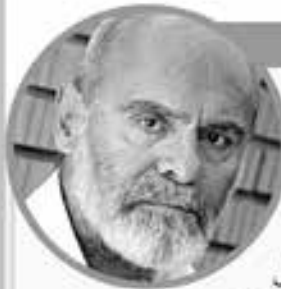
مستقل است

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

مغرور نیست

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

آزشما چه پنهون



پدر نظامی جمشید هاشم‌پور

جمشید هاشم‌پور بازیگر قدیمی و مطرح سینما و تلویزیون از پدر نظامی و اهل میانه و مادر ادیبلی در خیابان سلسبیل تهران با هشت خواهر و برادر دیگر خود بزرگ شد و اصالتاً ترک زبان است. سال ۱۳۴۷ وقتی ۲۴ ساله بود با معرفی یکی از دوستان‌اش به ساموئل خاچیکیان کارگردان مشهور تیریزی برای اولین بار در فیلم جهنم سفید نقش کوتاهی بازی کرد.

شکست عشقی و ازدواج اکبر عبدی

استاد اکبر عبدی خودش نقل می‌کند که در ۱۹ سالگی عاشق یک دختر ۱۸ ساله شد ولی در نهایت به دلیل مخالفت خانواده این وصلت انجام نگرفت. به فاصله ۲۰ روز از شکست عشقی با نینا دختر دایی ۱۴ ساله محمدرضا شسریفی نیا ازدواج کرد که ثمره این زندگی تنها یک دختر بنام المیرا می‌باشد.



حسام منظور! علاقه به گرگ



حسام منظور بازیگر تئاتر و تلویزیون علاقه عجیبی به حیوان گسنگ دارد. او می‌گوید: من به گرگ علاقه خاصی دارم و لگوی مدرسه بازیگری ام هم یک شکلی از گرگ است دلیل اصلی آن هم اینست که گرگ‌ها گروهی باهم کار و شکار می‌کنند بنظر من بازیگری هم یک کار تیمی است و یک بازیگر هیچ وقت نمی‌تواند بدون یک تیم موفق شود.

سحر دولتشاهی و ورزش



سحر دولتشاهی بازیگر سینما علاقه زیادی به ورزش دارد. او می‌گوید: ورزش عضو همیشگی زندگی ام است اما میزان آن بستگی به وقتم دارد. از یک پیاده‌روی ساده بگیریم تا اگر بر سر یک ساعت یوگا کار کنم یا شنا بروم، به ورزش خیلی اعتقاد دارم و اگر فعالیت بدنی نداشته باشم اصلاً مغزم کار نمی‌کند.

همسر رضا کیانیان، خواهر زاده سهراب سهری



رضا کیانیان بازیگر مطرح سینما و تلویزیون سال‌ها پیش با همسرش خانم هایده فرج‌دانی ازدواج کرد که ثمره این زندگی تنها یک پسر بنام علی می‌باشد همسرش خانم هایده خواهر زاده سهراب سهری شاعر برآوازه‌برانی می‌باشد.

نکات خانه داری

خانم های خانه دار حتما بخوانید

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



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

● چگونه عمر لیموها را ۴ برابر کنیم؟ لیموها را بشوید و در ظرفی پر از آب قرار داده و داخل یخچال نگهداری کنید. با این ترفند لیموها تا ۳ ماه تازه خواهند ماند. 🌞



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

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

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

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

✔️ به طور کلی مردان بیشتر از زنان درگیر سرماخوردگی می شوند! ❖ علت این مساله آن است که هورمون استروژن، زنان را در برابر ویروس آنفولانزا و سرماخوردگی مقاوم تر می کند. 😊



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

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

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

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



به دنبال دردسر نمی گردید

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

شماره تشویق به بهترین ها می کند

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

برای مشکلات راه حل می یابد

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

انتقاد پذیر است

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

تأثیر مثبتی بر دیگران می گذارند

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

زاداشتن او احساس غرور می کند

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

در مقابل همسر خشن چگونه برخورد کنیم

برخی از خانم‌ها رفتار و حرکات عجیبی دارند. آنها فکر می‌کنند چون همسر اختیار کرده‌اند، باید در مقابل همسرشان که ظاهراً جنس خشنی دارد با خشونت برخورد کنند.

موفقیت شوهر

این گونه شوهرتان ضمن خوشحالی و خوشبینی، در تکاپوی بیشتر برای کسب موفقیت‌های جذبی در عرصه‌های کاری و اجتماعی برمی‌آید.

توصیه سوم

با این شرایط شما از نظر روحی به او بسیار نزدیک شده‌اید. به طوری که شوهرتان می‌بندد چقدر رؤیاهایش به شما نزدیک است و چقدر زیاد شما در تحقق آنان حامی‌اش هستید.

توصیه چهارم

برای اینکه باز هم این حس را بیشتر در او تقویت کنید سعی کنید موقع صحبت کردن زیاد فکر کنید. در واقع شما باید کاملاً یاد بگیرید در موقع حرف زدن چقدر از روی تمعق، نقل و فکر باید صحبت کنید.

توصیه پنجم

در این شرایط مطمئن باشید بدل به قوی‌ترین، بهترین و امین‌ترین مشاور همسرتان می‌شوید.

پرهیز از خشونت

این عده ظاهراً غافل هستند. اعمال این رفتار اصلاً حس خوشحالی و خرسندی شوهر را ایجاد و تقویت نمی‌کند.

ناخشنودی همسر

تازه باعث ناخشنودی و ناخرسندی همسر نیز می‌شود. اگر این حالت پیش بیاید، به خصوص اگر شوهرتان از احساسات رمانتیکی نیز برخوردار باشد، کاملاً روحیه او را تخریب می‌کند.

توصیه اول

برای جلوگیری از وقوع چنین حالتی و رسیدن به خشنودی و خرسندی همسر، خیلی راحت در زمانی که حتی همسرتان همراه شما نیست، از خدای خود سیاست‌گذار باشید که شوهر با احساس و باعاطفه‌ای دارید. انجام این کار سبب می‌شود تا از نظر معنوی به ذوق و شوق بسیار و نزدیکی به خداوند برسید.

توصیه شوم

شما وقتی در این مسیر گام برمی‌دارید، می‌توانید حس درون او را که ظاهراً قهرمان درونش است و هنوز نمایان نشده است بیدار کنید.

چه عواملی باعث سردی روابط زوجین می‌شود؟

راه‌های طلایی برای استحکام روابط زناشویی

کارشناسان و روانشناسان معتقدند پافشاری زن و شوهرهای جوان به واسطه خامی و عدم تجربه‌شان در بسیاری از مسائل به سردی روابطشان منجر می‌شود. با این حال توجه به برخی نکات طلایی می‌تواند در استحکام هرچه بیشتر روابط این گونه زوج‌ها مؤثر باشد.

- ۱- شجاعت داشتن در خصوص عذرخواهی کردن، این شجاعت به ویژه در زمانی که شخص در خصوص مشکلی گناهکار باشد، باید نمود بیشتری داشته باشد.
- ۲- چشمپوشی کردن از گذشته به خصوص گذشته‌های تلخ و در عین حال عدم بازگویی آنها.
- ۳- پایبندی به قول و متعهد و در عین حال عمل کردن به آن.
- ۴- توجه کردن به حرف‌های همسر، این مورد بسیار مهم است حتی اگر هم شخص متوجه حرف‌های همسر نشود باید نشان دهد که متوجه این موضوع شده است.

کنار گذاشتن تعصبات کور کورانه

- ۱۰- تعصبات کورکورانه خود را کنار بگذارید و با دیدی باز به مشکلات به وجود آمده نگاه کنید.
- ۱۱- هیچ‌گاه این انتظار را نداشته باشید تا شریک زندگی‌تان هر آنچه را که می‌گویید فوراً و به خوبی‌ای که شما می‌خواهید، درک کند.
- ۱۲- هیچ‌گاه از نظر روحی و روانی از همسر خود فاصله نگیرید، چون این وضعیت لطافت جبران‌ناپذیری به روابط شما وارد می‌کند.
- ۱۳- خوبی‌ها را به خوبی در همسرتان پیدا کنید اما پافشاری زیادی به بدی‌های وی نداشته باشید.
- ۱۴- این گونه نباشید که همیشه بدی‌های وی را بزرگ کنید و محاسن شخصیتی وی را کوچک و حقیر بشمارید.
- ۱۵- در جمع هرگز خطاها و اشتباهات همسر خود را بازگو نکنید، چون این کار به سردی روابط شما می‌افزاید.

عادت نگردن به بهانه‌تراشی

- ۵- داشتن گذشت و کوتاه آمدن در بسیاری از مجادلات بی‌نتیجه، هیچ‌گاه موجب نشود که مجادلات سردی روابط را بیشتر کند.
- ۶- ابراز نکردن خشم فوری؛ تجربه نشان داده است بسیاری از رنجش‌ها ظاهراً و خشم‌های آلی اثر ناگهانی دارد و بلافاصله فروکش خواهد کرد.
- ۷- توجه به اولویت‌های فکری، جسمی و روحی همسر در زندگی مشترک و پافشاری در خصوص برآورده کردن آنها.
- ۸- عادت نکردن به بهانه‌تراشی و عذر آوردن در مسائل گوناگون. این حالت موجب موضع‌گیری در طرف مقابل هم می‌شود.
- ۹- همیشه خود را حق به جانب ندانید بلکه همیشه این گونه باشید که در بسیاری از موارد احتمالاً مرتکب اشتباه شده‌اید و حق یا دیگران است.

ایستگاه خانواده

کلمات مخرب در زندگی

در زندگی اجتماعی برخی از کلمات و عبارات هستند که معنای مخربی دارند. به کار بردن دائمی این کلمات می‌تواند به جای اینکه شما را به طرفتان (دوست، همکار، همسر و...) نزدیک سازد، دور می‌کند.

توصیه ۱

سال من

این واژه ترکیبی از دو کلمه «سال» و «من» است. تحلیلگران مسائل رفتاری انسان می‌گویند به کار بردن آن نوعی منیت و برتری‌طلبی شخصی را به طرف مقابل دیکته و منتقل می‌کند.

توصیه ۲

سال تو

این کلمه هم اثری مثل واژه فوق دارد. بیان این واژه قلم‌ها شما را به شخصی مقابلتان نمی‌رساند.

انتظارات مردان از همسران چیست؟



- مردان می‌خواهند زنان واقعاً خودشان باشند.
- مردان دوست دارند همسرانشان بدون درخواست آنها، کارهایی برایشان انجام دهند.
- مردان دوست دارند بی‌وسه تحسین شوند.
- مردان دوست دارند زنان در امور اقتصادی با آنها همکاری کنند.
- مردان دوست دارند همسرانشان نسبت به خانواده آنها مهربان باشند.
- مردان دوست دارند همیشه تأیید شوند.

محبت سرچشمه
یک زندگی شاد

راه ساده برای عشق ورزیدن به همسر

راهکار دوم

برای اینکه بتوانید در این زمینه پیشرفت کنید به شما توصیه‌هایی می‌کنیم و مثلا می‌توانید به شکلی ساده و بیانی شیوا، در اوقاتی از روز و هفته به همسرتان بگویید «دوستت دارم»!

راهکار سوم

می‌توانید روی یک تکه کاغذ یا کارت پستال برای خانم یا شوهرتان این جمله را بنویسید و آن را در کنار وسایل روزمره‌اش قرار دهید.

راهکار چهارم

می‌توانید وقتی در حال تهیه عکس‌های آلبوم ازدواج زندگی مشترکتان هستید کنار عکس همسرتان این جمله را قید کنید تا او آن را نه یک بار بلکه بارها و بارها ببیند و لذت ببرد.

چه کنیم تا میزان محبت‌ها در خانواده میان زن و شوهر آغاز شده و تداوم یابد؟ این یکی از سوالات اساسی و ریشه‌ای است که هم آقایان و هم خانم‌ها با آن مواجه هستند.

طرح سؤال

اگر شما به عنوان یک آقا یا خانم ازدواج کرده‌اید قطعا به این پرسش رسیده‌اید و سعی کرده‌اید برایش جوابی نیز بیابید.

راهکار اول

در این زمینه ما به شما می‌گوییم بیان جمله «دوستت دارم» در ظرفین، تاثیرات بسیار شگرفی روی آغاز و تداوم محبت و عشق دارد.



راهکار پنجم

می‌توانید با مراجعه به کتب مکالمات زبان‌های خارجی، معادل «دوستت دارم» را به زبان‌های رایج دنیا یاد بگیرید و آن را به همسرتان بگویید. در این حالت مطمئن باشید حتی در بیان این جمله، اصل تنوع را در شکل گفتاری رعایت کرده‌اید.

یک باور غلط مردانه

آیا زن‌ها پرتوقع هستند؟

«حفظ زن‌ها خیلی کار می‌برد، واقعا آدم را خسته می‌کند.»

«زن‌ها خیلی سفت و سخت و پرتوقع هستند.»

«رابطه با زن‌ها مشکل است.»

فکر می‌کنم کمتر زنی باشد که این باور غلط را در مقطعی از ازدواج خود توی سرش نکوبیده باشند: «لوه خلی سخت و دشوار، فکر نمی‌کردم با تو بودن این قدر کار ببرد، ما یکی که بریدیم!» این جمله ما را خرد می‌کند پیش خودمان فکر می‌کنیم: «آیا حق با اوست؟ آیا من به راستی این قدر پرتوقع و غیرقابل تحمل هستم؟» قبل از این که سؤال فوق را پاسخ بگوییم، بگذارید ببینیم منظور واقعی مردها هنگامی که می‌گویند حفظ و نگهداری ما مشکل است، چیست؟

- ما از مردها توقع داریم با ما صمیمی باشند.
- ما از مردها توقع داریم افکار و احساساتشان را با ما در میان بگذارند.
- ما از مردها توقع داریم برایمان وقت بگذارند.
- ما از مردها توقع داریم با مشکلاتی که داریم روبه‌رو بشوند و از حل و فصل آنها سر باز نزنند.
- ما از مردها توقع داریم آنها نیز مانند ما روی رابطه‌مان کار کنند.

با یک تمرین ساده به خوشبختی برسید

اسلحه اسرارآمیز برای تغییر زندگی

• برایان تریسی • مترجم: مهدی قزاقچه داغی

هدف قطعی خود را مشخص سازید

وقتی فهرست ۱۰ هدف را تهیه کردید، از خود بپرسید: «کدام هدف از این اهداف ده‌گانه اگر تحقق پیدا کند، بیشترین تاثیر را در زندگی من بر جای می‌گذارد؟» هر کدام را که انگشت روی آن گذاشتید در بالای برگه دیگری بنویسید. این هدف در آینده قابل پیش‌بینی مهم‌ترین چیزی است که می‌خواهید به آن دسترسی پیدا کنید. این هدفی است که به آن فکر می‌کنید و اغلب اوقات روی آن متمرکز می‌شوید. این هدف اساس فعالیت‌های شما را تشکیل می‌دهد. قطعی بودن هدف به شما امکان می‌دهد اولویت‌های بهتری برای خود در نظر بگیرید، تصمیمات بهتری بگیرید و کارهایی صورت بدهید که به شما کمک کند تا به هدفتان برسید یا مکتوب کردن ۱۰ هدف و انتخاب مهم‌ترین هدف، به جر که یک درصد اول بالغ‌های زمانه ما می‌پیوندد.



من این تمرین را به دهها هزار نفر از مردم دنیا توصیه کرده‌ام. تاکنون به کسی برنجوردم که بگوید به توصیه من عمل کرده و موفق نشده است. در واقع خیلی‌ها می‌گویند بعد از انجام دادن این تمرین، گاه در مدتی نه بیش از ۳۰ روز زندگی‌شان متحول شد. در حال حاضر هر چه موفق‌تر باشید نتایج سریع‌تر و بیشتری به دست می‌آورید. چندی پیش برای جسی از مقامات بلندپایه امور مالی شرکت‌ها سخنرانی می‌کردم. در جلسه صبح از آنها خواستم ۱۰ هدف خود را تا پایان روز برایم بنویسند. در شروع جلسه بعد از ظهر، از آنها پرسیدم که چند نفر تاکنون ۱۰ هدف خود را نوشته‌اند. حدود ۶۰ درصد شرکت‌کنندگان تا وقت صرف ناهار هدف‌های خود را نوشته بودند. تا پایان روز ۹۰ درصد آنها هدف‌هایشان را نوشته بودند و من مطمئن هستم که همه آنها تا قبل از خواب فهرست را تهیه کرده بودند. در طی ۱۲ ماه بعد، این بخش که با من دوره دیده بود رکورد فروش تمام بخش‌های دیگر را شکست. افرادی که در آن کلاس حضور داشتند بالاترین درآمد فروش آن صنعت را به خود اختصاص دادند. آنها هنوز درباره این تمرین حرف می‌زنند و همه‌ساله هدف‌های جدید خود را بازنویسی می‌کنند به اعتقاد آنها هدف‌نویسی سلاح اسرارآمیز آنهاست. این می‌تواند سلاح شما هم باشد.

خانواده در اسلام

روش حل اختلاف‌های زن و شوهر

قرآن در توصیف و بیان رابطه زن و مرد به تعبیری بسیار زیبا و دقیق پرداخته و در آیه ۱۸۷ از سوره مبارکه بقره چنین فرموده است: «فمن لباس لکم و اتمم لباس لهن»

آنها (زنان) لباس ستر و عفاف شما هستند و شما هم لباس عفت آنها هستید. یعنی، اگر اختلافی بین شما پیش آید، در میان خود آن را برطرف کنید. آن را به پیش دیگری نبرید حتی پدر و مادر خود پس زن حق ندارد که اختلافات فی مابین را برای پدر و مادر یا نزدیکانش باز گوید و مرد را نیز چنین حقی نیست.

روش حل اختلاف

اختلافات و نزاع را حتی‌الامکان در چارچوب خانه نگاه دارید و اگر چاره‌ای جز بازگو کردن اختلافات نماند، به روشی که قرآن به ما نموده است عمل کنیم. آنجا که فرمود: «چنانچه می‌ترسید که نزاع و اختلاف سخت بین زن و شوهر پدید آید، از طرف خویشان مرد و نزدیکان زن داوری انتخاب کنید. اگر مقصود اصلاح بین زن و شوهر باشد، خداوند آنها را در آن کار موفق می‌کند، به درستی که خدا بر همه چیز دانا و آگاه است.» حکمت و داوری هنگامی است که خانواده در آستانه از هم پاشیدن و طلاق قرار بگیرد و دیگر هیچ چاره‌ای وجود نداشته باشد. در آن هنگام است که باید از طرفین کسی یا کسانی بنشینند و کدخدانسانه قضیه را خاتمه دهند و صلح و صفا را برقرار کنند. پس، مطرح کردن اختلاف و نزاع در بیرون از خانواده در آخرین مراحل است که منهدم شدن یک نظام خانوادگی و مسئله طلاق مطرح شده باشد، نه اینکه با کوچک‌ترین اختلاف سلیقه یا نزاع مسئله داوری مطرح شود.



دکتر فیل: قهرمان حل مشکلات خانوادگی راهنمایی تان می کند

کلید طلایی برای مشکلات زوج های جوان

دکتر فیل، قهرمان حل مشکلات خانوادگی است؛ خانواده های از هم پاشیده، فرزندان ناسازگار، افسردگی، کمک به جریان ترک متانول مواد مخدر و دیگر بیماری های روانی و آسیب های اجتماعی موضوعاتی هستند که دکتر فیل مهارت خود را در حل آنها ثابت کرده است. دکتر فیل مدرک لیسانس خود را در دانشگاه ایالت میوسترن و مدرک دکترای خود را در دانشگاه راولپنڈی تگزاس که تأکید خاصی بر درمان های رفتاری دارند دریافت کرده است.



چرا همسر من موبایلش همیشه «سایلنت» است؟

پرسش: حدود ۴ سال است که ازدواج کردم ولی مسئله ای از ارم می دهد و آن سایلنت بودن گوشی همسر من است. چندین بار به او فهماندم با این کارش باعث آزار من می شود ولی... مدام فکری بد به ذهنم خطور می کند. با خودم می گویم اگر کسی دیگری را دوست داشت چرا با من ازدواج کرد و...

پاسخ: بسند تلقین همراه جزء وسایل شخصی تلقی می شود مانند ایمیل و غیره... در نتیجه بهتر است موبایل همسر خود را بررسی و چک کنید زیرا دلیلی بر این امر نیست، چنین حسابتهایی علاوه بر اینکه بر بدبینی و اشفتگی می افزاید بلکه اعتماد را بین زوجین از بین خواهد برد به صورتی که همسران احساس می کند به او اعتماد و اطمینان ندارد و ممکن است فکر کند همین عدم اعتماد از عدم دوست داشتن نشات می گیرد، از این به بعد هم موبایل خود را از شما پنهان خواهد ساخت و بدلیل سلب اعتماد ممکن است به کارهای دیگری رو آورد سایلنت بودن موبایل همسران، شاید به دلایل شخصی گوناگون است و ربطی به این ندارد که او شما را دوست ندارد مگر اینکه علاوه بر سایلنت بودن موبایلش، رفتار و اخلاقی نیز با شما تغییر کرده و توجه خاصی به شما ندارد، آیا این چنین است؟

کمکم کنید! مادر شوهر من مرا دیوانه کرده!

پرسش: مادر شوهر من هر وقت به دیدن ما می آید برای بچه ها مشکلات می آورد. زمانیکه می خواهد مشکلات را به بچه ها بدهد می گوید: این مشکلات را فقط برای این آورده ام که پسرهای خوبی هستید، این کارش مرا دیوانه می کند، اما شوهرم فکر می کند که این رفتارها مسئله مهمی نیست، این موضوع باعث می شود زیاد با هم دعوا کنیم. موضوعی که بیشتر از همه چیز مرا عصبی و ناراحت می کند این است که به جای اینکه شوهرم از من حمایت کند از مادرش طرفداری می کند. کمکم کنید!

پاسخ: شما حق دارید، تنها راه حل مسئله این است که شوهرتان از شما حمایت کند. متأسفانه بعضی اوقات زن و شوهرها در روابط خصوصی شان والدین یا وابستگان خود را به همدیگر ترجیح داده و از آنها دفاع می کنند. مادر شوهر شما گاهی اوقات به بچه ها مشکلات می دهد و موجب می شود که شما نگران سلامتی بچه ها شوید؛ پس مجبور می شوید مسئله را با شوهرتان در میان بگذارید. راه حل این مشکل این است که از مادر شوهرتان تقاضا کنید مشکلات و شیرینی کثیری به فرزندتان بدهد، این را هم بدانید که مادر شوهر شما بچه ها را دوست دارد نه فقط به خاطر اینکه آنها بچه های خوبی هستند، بلکه بخاطر اینکه آنها نوه های وی محسوب می شوند. می توانید به وی پیشنهاد کنید به جای آوردن شیرینی و شکلات برای بچه ها اسباب بازی های دلخواه شان را بیاورد. از طرف دیگر، اگر مادر شوهرتان دیر به دیر نوه هایش را می بیند و زمان دیدار هم یکی دو تکه شکلات به آنها می دهد، شما باید خودتان را کنترل کنید و نگذارید این مسئله کوچک زندگی زناشویی تان را از راه پنهان شما و همسران در محیط های مختلفی رشد کرده و بزرگ شده، پس حق دارید که نظرات مختلفی در مورد بچه ها پنهان داشته باشید. این مسئله کاملاً طبیعی است، از طرف دیگر بگذارید بچه ها بدانند شما دوست ندارید آنها زیادی شکلات بخورند و این یک قانون است، اما سر این موضوع در خانه تان جنگ روانی به راه نیندازید.

چگونه شوهر بی کم و کاستی باشید

توصیه های فوق العاده خانمها به آقایان



جی.اس. سالت - روان درمانگر و نویسنده

« به مسائلی که در خانه می گذرد بیشتر توجه کن، وقتی به محض اینکه سرت کمی خلوت می شود شروع به خواندن روزنامه می کنی، من احساس می کنم که توجهی به من ندارم - مثل این است که می گویی من به همه امور مربوط به خانه و بزرگ کردن بچه ها پشت می کشم.

ش.ری، ۴۳ ساله - ۱۶ سال زندگی مشترک

« بیشتر در امور مربوط به خانواده شرکت کن، در کار و درس های مدرسه به بچه ها کمک کن و از انجام کارهایی که می کنی لذت ببر.

ل.سلی، ۳۶ ساله - ۸ سال زندگی مشترک

« همین امروز زمانی را با بچه های سپری کن، اگر تا فردا صبر کنی... ممکن است دیگر خیلی دیر باشد.

نا.ی، ۳۹ ساله

« اگر زمانی که بچه ها باید به رختخواب بروند کاری کنی که آنها تازه سرحال بیایند، بهتر است خودت هم آنها را به رختخواب ببری و بخوابانی.

ک.ون، ۳۹ ساله - ۸ سال زندگی مشترک

« از زن خود بپرسید آیا می خواهد شما بچه ها را از مدرسه بیاورید، یا کاری دارد که برایش انجام بدهید - تا او هم بتواند وقتی برای خودش داشته باشد.

ه.کی، ۴۲ ساله - ۱۲ سال زندگی مشترک

در ازدواج دوم

« گهگاه بگذارید که زن شما روزی را برای خودش بگذراند. این هدیه بسیار خوبی است که خرجی هم برایشان ندارد.

س.وز، ۴۳ ساله - ۱۵ سال زندگی مشترک

« نگو که من در کارهای خانه به تو کمک می کنم» توجه داشته باش که خانه، بچه ها، گربه، اتومبیل ها، رخت های چرک همه و همه مال ما هستند.

بهتر است بگویی: مسئولیت انجام برخی از کارهایمان را من برعهده می گیرم.

ا.ولپوت، ۴۴ ساله - ۱۳ سال زندگی مشترک

درخواست حمایت از شوهر

اگر زن به شوهر فرجه نگر زدن را می دهد، باید همچنین موقعیتی فراهم کند که شوهرش قهرمان او باشد. بسیاری از مواقع زنان فکر می کنند از همسر خود درخواست حمایت می کنند، اما چون از مقاومت او می ترسند، این درخواست را عنوان نمی کنند. با مطرح نکردن درخواست، مثل این است که او را به عنوان فردی بی علاقه، مغرور و پستی بد در صنوفی زندانی کرده باشند.

جملات تشویق کننده ای که مرد می تواند بگوید

همچنین زمانی که مرد به همسرش نشان می دهد که او را می فهمد بایستی علاوه بر آن عملی برایش انجام دهد و موقعیتی ایجاد نماید که او احساس ارزش، شخصیت و محبت نماید. گاه به گاه مرد می تواند عملی انجام دهد یا جملاتی بگوید که زن این احساس خاص را داشته باشد که، با ارزش و مورد محبت است. وقتی در واقع مشغول صحبت کردن درباره عوامل و مشکلاتی است که او را ناراحت کرده است. مرد می تواند جملات تشویق کننده ای به او بگوید مانند «تو واقعا شایسته هستی»، «حق داری که در مورد آن اینگونه احساس کنی» یا «تو استحقاق داری این احساس را داشته باشی» یا «تو واقعا لیاقت داری که آن را انجام دهی» و غیره.

زن هنگام ناراحتی به چه چیزی نیاز دارد؟

زن هنگام ناراحتی نیاز دارد که با دیگران صحبت کرده و مسائل خود را در میان بگذارد همانگونه که مرد نیازمند رفتن به داخل غر زدن خویش است تا در تهایی مسائل را کنار هم کنند و حل کند. در فرآیند بررسی و حلایی کردن مسائل، مرد فوراً مشکل را شناسایی و در جستجوی راه حل برمی آید. موقعی که راه حل یا جواب پیدا کند، احساس بهتری خواهد داشت. از طرف دیگر، زن نیاز دارد که کشف کند چه احساسی دارد و از چه چیزی ناراحت است.

خانم ها هنگام ناراحتی به چه چیزی نیاز دارند؟



توصیه های «سولمی سیوالاندا» از نویسندگان حرفه ای «موفقیت»

لقشه راه یک زندگی زناشویی موفق

وقتی زنی از کوره در می رود، اگر شوهرش به حرف های او گوش کند و نسبت به کشمکش هایی که داشته و تنشی که بر او حکمفرماست علاقه و نشانه هایی از دلسوزی ابراز دارد و به هیچ عنوان او را نرنجانند، کم کم حال زن عادی می شود. مؤثرترین شیوه نشان دادن این دلسوزی درک کردن اوست. این عمل یکی از بهترین راههایی است که مرد می تواند حمایت خود را به زن اعلام کند. بیشتر مواقع مرد نمی داند چه کاری باید انجام دهد یا چه مصلی را بیان کند. روش دیگر کار این است که نفس عمیقی بکشد، آرامش یافته و علاقه و عشق خود را نسبت به زن احساس کند. متقابلاً اگر زن هنگامی که شوهرش تحت تنش است به او فرصت دهد که غر بزود، خیلی سریع حالتش عادی می شود.



۷ راه برای جذب فرد دلخواهتان!



این هم یک تمرین ساده هدف گذاری برای شما. این موثرترین تمرینی است که تا به حال دیده ام:

یک برگ کاغذ سفید بردارید و ده هدفی که می خواهید در دوازده ماه آینده به آنها برسید را بنویسید. بعد هدف هایتان را مرور کنید و هدفی را انتخاب کنید که اگر به آن برسید بزرگترین تأثیر را خواهد داشت و دور آن دایره بکشید. وقتی هدف شماره یکتان را مشخص کردید، برایش مهلت تعیین کنید. برنامه بریزید، به برنامهتان عمل کنید و بعد هر روز کاری انجام دهید تا اینکه به آن برسید. وقتی یک احساس روشن جهت دار بودن داشته باشید، شخصی بسیار قدرتمندتر، مؤثرتر و مطمئن تر می شوید. کل شخصیتتان عوض می شود. با سرعتی بسیار بیشتر از قبل، افراد مناسب را به زندگی تان جذب می کنید.

1. به طور دقیق تعیین کنید که در زندگی چه می خواهید. بیشتر افراد اصلاً نمی دانند که به طور دقیق چه می خواهند و بعد هم همیشه متعجب هستند که چرا نمی توانند به هیچ چیز با ارزشی برسند.
2. آن را به وضوح و به تفصیل بنویسید. فقط موقع نوشتن هدف هایتان است که آنها را به درستی درک و در ذهن نیمه خود آگاهتان برنامه ریزی می کنید.
3. مهلت تعیین کنید. اگر هم هدفتان به اندازه کافی بزرگ یا به اندازه کافی بلند مدت بود، برای هر بخش آن مهلت های فرعی تعیین کنید.
4. هر کاری که باید برای رسیدن به هدفتان انجام دهید را فهرست کنید. روی کاغذ فکر کنید. وقتی چیزهای جدیدی به فکرتان می رسد، آنها را به فهرستتان اضافه کنید تا کامل شود.
5. فهرستتان را مرتب کرده و تبدیل به یک برنامه بکنید. فعالیت های فهرستتان را بر مبنای توانی و اولویت مرتب کنید. چه چیزی بیشتر اهمیت دارد؟ چه چیزی کمتر اهمیت دارد؟ چه کاری را باید همین حالا بکنید و چه کاری را بعداً می توانید بکنید؟
6. بلافاصله برای عملی کردن برنامهتان اقدامی بکنید. کاری انجام دهید... هر کاری که باشد. اما دست به کار شوید. کار را عقب نیاندازید.
7. شاید مهم ترین قدم این باشد که هر روز کاری بکنید که شما را به سوی مهم ترین هدفتان در آن زمان پیش ببرد. با اقدام کردن هر روزه، در خودتان نیروی دور گرفتن شخصی را ایجاد کنید. همین کار به تنهایی می تواند زندگی تان را عوض کند.

چگونه مردها ندانسته دعوا را شروع می کنند؟

خانم ها با دقت این مطلب را بخوانند!

اهمیت می دهد زن هم شروع به پشتیبانی از او می کند.

• وقتی که زن احساس کلافگی و دل شکستگی می کند و با نگرانی هایش را با همسرش در میان می گذارد، بلافاصله تمام سلول های مرد تحریک شده و او سعی می کند تا با توضیح و توجیه برای رفع نگرانی زن اقدام کند و این موضوع باعث بدتر شدن اوضاع می شود.

با درک این که واکنش های نام برده، غیر ارادی و از روی غریزه روانی مردها ناشی می شود، شاید بتوان آنها را بیشتر درک کرد و از شکل گیری هسته دعوا و مشاجره در همان نخست جلوگیری نمود. البته مردها با هوشیاری و توجه دقیق ترشان به خیلی از مسائل می توانند بسیاری از این واکنش های غریزی را با تجربیاتی که از زندگی به دست می آورند تغییر دهند.

• معمولی ترین راه این است که آنها به احساسات و عقاید زن اعتباری قابل نیستند. برای مثال ممکن است در مورد مسئله ای که زن نسبت به آن از خود واکنش نشان می دهد، بگویند: «آه، در موردش نگران نباش». این جمله برای زن، نشانه ای از بی عاطفگی مرد نسبت به او بوده و برایش بسیار دردناک است.

• قصد دارد ناراحتی زن را رفع کند. مثلاً با گفتن: «اصلاً مسئله ای نیست» و بعد هم چند راه حل منطقی ارائه می دهد، اما زن به جای آنکه احساس تسلی کند، احساس بی ارزشی و بی حمایتی می کند. ولی غریزه مرد به او می گوید که وقتی باعث ناراحتی زنت شدی یا توضیح اینکه نباید ناراحت باشد، حال او باید بهتر شود.

• مرد نیاز دارد که زن به دلایلش گوش دهد، که چرا ناراحت است اما مرد به دلایل زن گوش ندهد، زن نمی تواند به سخنان او گوش کند ولی همین که مرد شروع به پشتیبانی از زن می کند و به احساساتش

• لندن مشهور - مشاوره خانواده

این نکته ها را بدقت بخوانید!

توصیه های مهم برای ازدواج های فامیلی

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

در این باره، چند نکته را متذکر می شویم:

۱- این قانون ژنتیکی (وراثتی) کلیت ندارد و شامل همه ازدواج های فامیلی نمی شود و نمی توان همه ازدواج های فامیلی را مردود و ممنوع دانست.

۲- افرادی که بخواهند چنین ازدواج هایی را انجام دهند، حتماً به جنبه پزشکی اش دقت کنند و آزمایش های لازم را انجام دهند و تا مطمئن نشوند که از این نظر مشکلی ندارند، ازدواج نکنند.

۳- آزمایش های پزشکی و هر کاری که لازم است در این باره صورت گیرد، باید قبل از آن باشد که در اثر مطرح کردن ازدواج، میان دختر و پسر دلبستگی و علاقه ای به وجود آید و به هم اعتماد شوند و قبل از آنکه مسئله خواستگاری آنان بین مردم پخش شود و سر و صدا ایجاد کند. که اگر بنات در نتیجه آزمایش ها، قفسه فیصله یابد و ازدواج صورت نگیرد، هرچه زودتر تمام شود، هر چه بیشتر طول بکشد، «جدایی» سخت تر می شود و درسهایی نیز به دنبال دارد.

۴- آن ازدواج های فامیلی که در بین خاندان پیغمبر اکرم (ص) صورت گرفته (مانند ازدواج حضرت علی و حضرت زهرا) و هیچگونه مشکلی هم به دنبال نداشته است، علت هایی داشته است که یکی از آن علتها این بوده که: آنان با علمی که خداوند به آنان داده، باطن امور را می دانند و از اسرار غیب باخبرند و می دانستند که این ازدواج ها برای آنان، مشکلی را به دنبال نخواهد داشت. پس نباید با استناد به عمل آن بزرگواران، این قانون مسلم ژنتیکی پزشکی را نادیده گرفت.

• علی اکبر مشاهیری

توصیه های جالب توجه برای شاد زندگی کردن

رسیدن به شادکامی قطعی

اکثر مردم در آستانه شاد بودن در زندگی قرار دارند اما نمی دانند که چگونه قطعا به آن برسند. در زیر می توانید نکات جالب توجه ای را در خصوص رسیدن به شادکامی قطعی در زندگی مرور کنید که بی شک در پیشرفت زندگی مؤثر هستند.



اختیار کمتری بخوانید

قبول کنید که در اکثر اوقات نیازی نیست که تحت استرس باشید. اصولاً دنبال کردن خبرها از آنجا که ذاتاً هیجان انگیز است می تواند موجب افزایش استرس درونی شود.

از زمان بهترین استفاده را کنید

از کوچکترین زمان های به دست آمده در زندگی بیشترین بهره گیری را داشته باشید. اگر در اتوبوس یا تاکسی برای مدت طولانی سفر می کنید، کتابچه کوچکی در دست گرفته و بر دانش و معلومات خود اضافه کنید.

مکتب فایده حضرت روانشناسی و مشاوره

هر روز بخندید

بی شک باید خنده را دواي هر دردی دانست. حتی اگر عصائی هستید نیز با خندیدن می توانید به طرز قابل توجهی بر خشم خود غلبه کنید. سعی کنید هر روز چند لطفه بخوانید و گوش دهید حتی به خود نیز بخندید. بر این عقیده باشید که خنده دواي رایگان برای هر دردی است.

احساسات خود را بروز دهید

اگر به پدر و مادر و یا همسر خود عشق می ورزید و آنها را از اعماق وجود خود دوست دارید، آن را به زبان آورید. سعی کنید در زمینه بروز احساسات انسان برونگرایی باشید. اگر دوستی برایتان کاری انجام می دهد از او ممنون و سپاسگزار باشید و این اثر از محبت را از خود بروز دهید. به یاد داشته باشید که ایثار دوستی خود را بروز دهید.

سخت کار کنید

مطمئن باشید که با سخت کار کردن و ایجاد اطمینان در زندگی خود و اطرافیان، به صورت خودکار مقدمات شاد بودن خود را فراهم کرده اید.

هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید

سعی کنید از دیروز تنها درس و عبرت گرفته و در عین حال بر دانش و اطلاعات خود اضافه کنید. پیشنهاد می کنم که خود را با این الگو که همواره یافته های جدید علمی و تحلیلی را دنبال کنید، وفق دهید.

دعواهای بیهوده + رابطه بد با خانواده همسر

زوج‌های جوان شباهت زیادی به دانشجویهای سال اول دانشگاه دارند. آنها تازه مشغول یادگیری خم و خم زندگی مشترک‌اند. آگاهی از اشتباهات معمول در اوایل ازدواج می‌تواند کمک کند که مانع بروز آنها شوید. در پیچ و خم دل‌دادگی و حرف‌های ن گفته جوانی، واقعیت‌های یک عمر زندگی در کنار یکدیگر و تجربه حوادث تلخ و شیرین و مهارت‌های لازم برای شناخت و تجزیه و تحلیل مشکلات زندگی فراموش می‌شود. یادآوری چند نکته به همه ما کمک می‌کند تا مسافتی دورتر از شروع زندگی مشترک و رویاپردازی‌های عاشقانه را مشاهده کنیم...

مشاجره به جای گفتگو

پرخاشگری و فریاد زدن و جیغ کشیدن در حل مشکل یا اختلاف نظرها به شما و همسرتان کمکی نمی‌کند. گفتگوی آرام و منطقی شما را به پیش خواهد برد. اگر هنگام مجادله با همسرتان، نتوانید خودتان را کنترل کنید، زندگی‌تان را به مخاطره می‌اندازید. پس هر کاری را که شامل این موارد است از استراحت در میانه بحث تا طلب کمک به وسیله روش‌های درمانی انجام دهید.

کوتاه بودن افق دید

هیچ‌کس دوست ندارد درباره مسایل سنگینی مثل کنترل مسایل مالی، راه‌های ممکن در صورت بچه‌دار نشدن، نحوه آمادگی برای اتفاقات پیش‌بینی نشده‌ای مثل مرگ بحث کند. با این حال اکنون که متاهل شده‌اید، چاره‌ای جز صحبت درباره این موضوعات ندارید. ازدواج شما به این مسایل وابسته است. عاقل باشید و در مورد تمامی این مسایل با همسر خود صحبت کنید. در صورت لزوم با دیگران مشاوره داشته باشید اما این مسایل را ناپایده نگیرید. زندگی، تنها تفریح و مهمانی و خوشی نیست. در خود توانایی پذیرش مشکلات بزرگ‌تر را داشته باشید.

دعواهای بیهوده

هر انسان متاهلی با همسر خود بر سر مسایلی بحث می‌کند، از باز گذاشتن سر خمیردندان تا آویزان کردن لباس روی دستگیره در که در نظر دیگران بی‌معنی است. بحث‌های خود را برای مسایل مهم‌تری تکه دارید این دلخوری‌ها را به حال خود بگذارید. به راستی اگر تنها اشتباه همسر شما انداختن جوراب‌های کثیف روی زمین است، باید خودتان را خوش‌شانس بدانید.

فکر نکردن به فردای ازدواج

بسی از همسران جوان آن چنان سرگرم جشن ازدواج می‌شوند که نمی‌دانند درگیر چه مسائلی شده‌اند. شما متاهل شده‌اید. جشن ازدواج شاید سرگرم کننده باشد اما فقط یک روز است. اکنون شما ناچارید با یکدیگر زندگی کنید، با هم کنار بیایید و خانواده خودتان را تشکیل دهید. از برنامه‌های جشن و بازتاب آن، از تماشای فیلم عروسی تا تجدید خاطرات با دوستان لذت ببرید، اما تمام مدت، تصویر بزرگ‌تری را در ذهن داشته باشید.

تلاش برای عوض کردن خلقیات همسر

به احتمال قوی، شما به این دلیل با همسر خود ازدواج کرده‌اید که عاشقش بوده‌اید. اگر این طور باشد، هیچ دلیلی وجود ندارد که او را تغییر دهید. بدون شک، افراد بالغ به طرز چشم‌گیری تغییر نمی‌کنند. پس بهترین اطمینان شما این است که همسر خود را قبول کرده و او را به خاطر منحصر به فرد بودنش و نفایات‌هایی که با دیگران دارد، دوست بدارید. تلاش برای عوض کردن همسرتان فقط احساسات او را جریحه‌دار کرده و زندگی مشترک شما را خراب می‌کند.

رابطه بد با خانواده همسر

اگر تا این لحظه به رابطه شما لطمه وارد شده، دست به هر کاری بزنید تا رابطه خود با خانواده همسران را بهبود ببخشید. اولین نفری باشید که صلح را برقرار می‌کند، زیرا هنگام دعوی شما با خانواده همسران، تنها کسی که آزرده خاطر می‌شود، همسران است که احساس می‌کند بین شما گیر افتاده است.

حسادت

همسران شما را برای زندگی انتخاب کرده است. حسادت باعث اذیت وقت شده و موجب اهانت به همسران می‌شود که تصور می‌کند شما به او اعتماد ندارید. اگر او همیشه قابل اعتماد بوده است، نباید با حسادت خود حتی برای او ایجاد مزاحمت کنید. این برای رابطه خطرناک است.

غرور در زندگی مشترک

زن یا شوهری که بعد از هر مشاجره بر علیرخواهی اصرار دارد، همیشه برنده است و کسی که مهر و محبت همسر خود را آنکار می‌کند، هیچ کار مفیدی برای زندگی مشترکشان انجام نمی‌دهد. او اجازه می‌دهد غرور و روش‌های حل مشکلات و عشق و علاقه او به همسرش رابطه آنها به نتیجه برسد. باید ملایم‌تر باشید و راهی پیدا کنید که مسئولیت اعمال خود را به گردن بگیرید.

زندگی کردن مانند مجردها

اکنون زمان آن رسیده که بزرگ شوید. گردش شبانه رفتن با دوستان، زمانی اشکال نداشت که شما مجرد بودید و هیچ کس در منزل منتظر شما نبود. به عنوان یک فرد متاهل، انجام بعضی کارها شایسته نیست. شما می‌دانید درست و غلط چیست. پس کار درست را انجام دهید.

با هم نبودن

باید مانند یک گل از زندگی مشترک خود مراقبت کنید. گل، بدون آب، نور خورشید و مراقبت هرگز رشد نخواهد کرد. بنابراین، باید برنامه‌ریزی کنید تا مدت زمان بیشتری را در کنار همسر خود باشید.

چطور می‌توان آنان را شناخت؟

چنین عروس یا دامادی یک سوال در ذهن دارد: «چرا دیگری چیزی دارد ولی من ندارم؟» آیا سزاوار است دیگران اضافه حقوق بگیرند و شهرت و اعتبارشان بالا برود؟ آدم حسود چنین نظری ندارد. در حقیقت، آدم حسود از اینجا شناخته می‌شود که گهگاهی در مقابل بی‌عدالتی‌ها باعث می‌شود از کوره در برود. او بیشتر از همه در ساکن پندسازی ورزش می‌کند، پس چرا کدام بقیه از او بهتر است؟ قائل فکر اول به ذهن او خطور کرد، پس چرا باید افتخارش نصب دیگری شود؟

آنان چگونه عمل می‌کنند؟

شمار حسودان این است: «وضع همه بهتر از من است» او مستعد است تصور کند، خانواده شما مشمول‌تر از خانواده اوست و ممکن است چنین چیزی بگوید: «ای کاشی بپرست همان طوری با من رفتار می‌کرد که شوهرت با تو رفتار می‌کند» یا «علما بیشتر بهد. دخترت خوشبخت است. هرچه بخواید شوهرش به او می‌دهد» این حرف‌ها به نظرمان آشنا نمی‌آید؟ روی دیگر حسادته نفرت از هر چیزی است که

انتخاب‌های عشقی
۰ رابطه که
سرانجامی
ندارد!

اگر پس از آنکه این مطلب را خواندید، گمان می‌کنید در یکی از این ده نوع رابطه هستید، سعی کنید کمک بگیرید، با خانواده و یا دوستان نزدیک خود صحبت کنید. نزد مشاور یا روان‌شناس بروید تا به شما کمک کند بفهمید که آیا عاقلانه است به رابطه‌تان ادامه دهید یا باید به رابطه‌تان خاتمه دهید. همین که هر کدام از این ده نوع رابطه را می‌خوانید، به انتخاب‌های عشقی گذشته و نیز روابط فعلی خود و همچنین روابط اعضای خانواده و دوستان نزدیک‌تان بیادیندیشید. آن ده نوع رابطه اینها هستند:

ده نوع رابطه که سرانجامی نخواهد داشت:

- ۱- رابطه‌ای که در آن بیش از آنچه نامزدتان به شما عشق می‌ورزد، شما به او عشق می‌ورزید.
- ۲- رابطه‌ای که در آن کمتر از آنچه نامزدتان به شما عشق می‌ورزد، شما به او عشق می‌ورزید.
- ۳- رابطه‌ای که در آن عاشق توانایی‌های بالقوه نامزد خود هستید.
- ۴- رابطه‌ای که در آن مأموریت نجات نامزدتان را به عهده دارید.
- ۵- رابطه‌ای که در آن به نامزد خود به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته‌اید.
- ۶- رابطه‌ای که در آن به دلایل بیرونی شیفته نامزد خود شده‌اید.
- ۷- رابطه‌ای که در آن شما و نامزدتان از تفاهم جزئی برخوردار هستید.
- ۸- رابطه‌ای که در آن نامزدتان را از روی سرکنشی و عصبانیت انتخاب کرده‌اید.
- ۹- رابطه‌ای که در آن نامزدتان را به عنوان عکس‌العملی در برابر نامزد قبلی‌تان انتخاب کرده‌اید.
- ۱۰- رابطه‌ای که در آن نامزدتان در دسترس شما نیست.

مادر شوهر یا مادرزن‌ها این مطلب را بخوانند!

آیا شما عروس یا داماد حسود دارید؟

دیگران دارند. «او» هرگز دلم نمی‌خواست چنین خانه و آسایش داشته باشد. با جوقا خجالت دارد که شوهر خواهرت از خوش ذاتی همسرش سواستفاده می‌کند. همه اینها ریشه در حسادت دارد و مشکل بتوان از عهده آن برآمد.

چگونه باید با آنان رفتار کرد؟

اگر دلداری‌تان می‌دهد باید بگوییم داشتن عروس یا داماد حسود فقط مشکل شما نیست. آنان که حسادت در وجودشان ریشه دوانده است حتی به مادر خودشان هم غیبه می‌خورند. آنان معتقدند ناقه خدا یافته هستند و دلخوری می‌شوند که هیچ‌کس این را نمی‌فهمد یا به کسی دیگر بیشتر توجه می‌شود. اینها را به خودتان نگویید، فقط باید یاد بگیرید آنان را به حال خود بگذارید. به محض اینکه متوجه شدید آدم حسود به راستی سر به سر کسی که دوستش دارید نمی‌گذارد و صرفاً حرف می‌زند، زیاد به او اعتنا نکنید. هر چه بیشتر کم محلی کنید، عصبانیت شما بیشتر فروکش می‌کند. من برای تغییر ریشه‌های حسود هیچ راهی نمی‌شناسم. شما باید خودتان بفهمید بعد از مدتی آنان چقدر مضحک به نظر می‌رسند.



Family Court

در راهروی دادگاه خانواده

همیشه همه را منتظر می‌گذارم

شوهر پرستارم را کم می‌بینم

زن جوان با مراجعه به دادگاه خانواده درخواست طلاق از شوهر پرستارش را به قاضی ارائه کرد. چندی پیش زن جوان با مراجعه به دادگاه خانواده و ارائه درخواست طلاق به قاضی گفت: شوهرم پرستار بیمارستان است و شبانه روز در حال کار کردن است. من اصلاً او را در خانه نمی‌بینم و هیچ‌کجا نمی‌توانم با هم برویم. از وقتی با او ازدواج کردم خیلی کم او را دیده‌ام. شوهرم مرتب در حال کار کردن است و خیلی به کارش اهمیت می‌دهد. هر بار از او خواهش می‌کنم که کارش را کمتر کند فایده‌ای ندارد. بارها ما در خانه‌مان مهمان داشته‌ایم و من از پدرم خواهش کردم که شب زود به خانه بیاید اما هرچه منتظر شدم نیامده است. دیگر از دست او و کارهایش خسته شدم. همه‌جا آپرویم را می‌برد و همه را منتظر می‌گذارد. او آنقدر که کارش برایش مهم است زن و زندگی اش برایش اهمیتی ندارد. برای همین درخواست طلاق دارم و دیگر نمی‌خواهم با این مرد زندگی کنم. بعد از حرف‌های این زن شوهر وی نیز به دادگاه حاضر شد تا قاضی پس از شنیدن صحبت‌های او در این خصوص تصمیم‌گیری کند.

تحمل زورگویی زنم را ندارم

شوهرم قول داده بود بالای شهر خانه بخرد

زن جوان وقتی دید که شوهرش در بالای شهر برایش خانه نمی‌خرد تصمیم گرفت از او جدا شود. چندی پیش زوج جوان با مراجعه به دادگاه خانواده درخواست طلاق توافقی دادند. زن جوان در خصوص علت آن به قاضی گفت: آقای قاضی شوهرم قول داده بود که در بالای شهر برایمان خانه بخرد. او زمانیکه یک خانه در جنوب شهر خرید به من قول داد که وقتی صاحب یک فرزند شدیم حتماً محلتمان را عوض می‌کند و در بالای شهر خانه می‌خرد تا فرزندان بتواند در یک محیط خوب بزرگ شود.

اما حالا پسرمان دو ساله شده ولی او قصد ندارد خانمان را عوض کند. من دوست ندارم پسر من در این محله بزرگ شود و می‌خواهم در یک محیط خوب تربیت شود و به مدرسه برود. ولی شوهرم اصلاً متوجه این موضوع نیست و زیر قولش زده است. دعوی ما سر این موضوع آنقدر زیاد شد که تصمیم گرفتیم از هم جدا شویم. در این لحظه مرد جوان نیز به قاضی گفت: درست است که من قول دادم در یک محله خوب خانه بخرم اما پول آن را ندارم. همسرم به من زور می‌گوید و من تحمل زورگویی را ندارم. برای همین بهتر است از هم جدا شویم. من دیگر نمی‌خواهم با او زندگی کنم چون او اصلاً مرا درک نمی‌کند. در پایان قاضی تصمیم‌گیری در خصوص این پرونده را به آینده موکول کرد.

درخواست مهریه برای گرفتن تعهد از شوهر خشن

هرچه من می‌گویم برعکسش را انجام می‌دهد

زن عاشق وقتی دید که نمی‌تواند از شوهر خشن خود جدا شود تصمیم گرفت مهریه‌اش را به اجرا بگذارد تا شاید بتواند از شوهرش تعهد بگیرد که دیگر او را کتک نزنند. این زن وقتی به شعبه ۸۶۲ دادگاه خانواده رفت پس از درخواست طلاق به قاضی گفت: دیگر از دست کارهای شوهرم خسته شدم. او خیلی در حقم نامردی می‌کند و در این مدت ۵ سالی که دارم با او زندگی می‌کنم مرتب مرا آزار می‌دهد. فرزند شوهرم دست به زن دارد و مرد لجبازی است. هرچه من می‌گویم برعکسش را انجام می‌دهد و مرتب با من لجبازی می‌کند. در این مدت چندین بار از دست او کتک خوردم جوری که حتی در بیمارستان هم بستری شدم. او وقتی عصبانی می‌شود نمی‌فهمد که دارد چکار می‌کند. مرتب مرا کتک می‌زند و من زیر مشت و لگدهایش جرات حرف زدن هم ندارم.

وقتی حرف می‌زنم گتکم می‌زند

هرچه به او می‌گویم که به یک پزشک مراجعه کند شاید اعصابش آرام شود حرفم را گوش نمی‌دهد و سرم داد می‌زند. مثلاً همین چند وقت پیش فقط به خاطر اینکه به او گفتم برای شام به خانه خواهرم برویم آنقدر عصبانی شد و با من دعوا کرد که باز هم مرا به یاد کتک گرفت. سر موضوعات بی‌اهمیت و ناچیز آنقدر دعوا می‌کند و سرم داد می‌زند که من را هم عصبی می‌کند. وقتی هم حرف می‌زنم گتکم می‌زند اما من با وجود تمام بدی‌هایی که فرزند در حقم می‌کند نمی‌توانم از او جدا شوم. من عاشق فرزند هستم و آنقدر او را دوست دارم که زندگی بدون او برابم معنایی ندارد. من هرچه باشد رفتارهای فرزند را تحمل نمی‌کنم. فقط می‌خواهم مهریه‌ام را به اجرا بگذارم شاید او دست از این کارهایش بردارد. می‌خواهم مهریه ۲۰۰ سکه‌ای خود را به اجرا بگذارم و می‌دانم که فرزند هیچ پولی ندارد که به عنوان مهریه به من بدهد. برای همین از من می‌ترسد و هر چه بگویم انجام می‌دهد.



نمی‌توانم از او جدا شوم اما...

درست است که من عاشق شوهرم هستم و با تمام سختی‌ها و بدرفتاری‌هایش کنار می‌آیم ولی دیگر خسته شدم و باید به فکر راه چاره‌ای باشم. هرچه فکر کردم دادم که نمی‌توانم از او جدا شوم. برای همین می‌خواهم مهریه‌ام را به اجرا بگذارم و فرزند به دادگاه بکنشتم تا شاید در اینجا بتوانم از او تعهد بگیرم که دیگر مرا کتک نزند و یا آزار ندهد. وقتی صحبت‌های این زن به پایان رسید، قاضی شوهر او را به دادگاه حاضر کرد تا پس از آن در این خصوص تصمیم‌گیری کند.

مرد: دوست ندارم پسر من خواهر داشته باشد و نه برادر

زن: نمی‌توانم یک بچه دیگر را هم تر و خشک کنم

زوج جوان بر سر به دنیا آمدن فرزند دوم با هم اختلاف پیدا کرده بودند راهی دادگاه خانواده شدند. چندی پیش زوج جوان با مراجعه به دادگاه خانواده درخواست طلاق توافقی دادند. زن جوان در خصوص علت آن به قاضی گفت: آقای قاضی من و سپهر یک پسر سه ساله داریم و از اول هم قرارمان این بود که تنها یک فرزند داشته باشیم. اما الان سپهر چند وقتی می‌شود که اصرار دارد ما فرزند دوممان را هم به دنیا بیاوریم. در صورتیکه من اصلاً با این موضوع موافق نیستم و نمی‌توانم یک بچه دیگر را هم تر و خشک کنم و بزرگ کنم. ولی سپهر گوشش به این حرف‌ها بدهکار نیست و تقریباً ما هر شب سر این موضوع با هم جنگ و دعوا داریم. تا جاییکه تصمیم به جدایی گرفتیم. پس از حرف‌های این زن، شوهر وی نیز به قاضی گفت: آقای قاضی من به عنوان یک مرد این حقم است که بخواهم صاحب فرزند شویم. من دوست ندارم پسر من وقتی بزرگ شد نه خواهر داشته باشد و نه برادر. اما همسرم لجبازی می‌کند و نمی‌خواهد که ما صاحب فرزند دوم شویم. برای همین تصمیم به جدایی گرفتیم. در پایان قاضی دلیل آنها را برای طلاق کافی ندانست و این زوج جوان را تشویق کرد تا برای حل شدن مشکلاتشان به مشاوره خانواده بروند. آنها هم قبول کردند.



جملاتی که هنگام ناراحتی معجزه می‌کنند

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

این درد موقتی است

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

نگران نباشید

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

شما مسئول مشکلات دیگران نیستید

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

از حرکت نایستید

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

آنچه می‌توسید را انجام دهید

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



توصیه‌های پر و فسفور
مجید سمیعی به شما

#پر و فسفور #مجید #سمیعی

بطری‌های پلاستیکی آب را هرگز در فریزر قرار ندهید، این کار باعث آزادسازی سم دی‌اکسید از پلاستیک شده که سمی قوی برای بدن است. ⚠️ ⚠️

کنجد تقویت‌کننده مو می‌باشد، ناخن‌ها را زیبا می‌کند و تأثیر شگفت‌انگیزی روی پوست دارد. از مصرف کنجد و فرآورده‌های آن مانند ارده در وعده صبحانه غافل نشوید. ❄️ ❄️

برای درمان فوری دل‌بیچه، پوست یک سیب را کامل بکنید آن را رنده کرده و صبر کنید رنگش قهوه‌ای نشود. مصرف این سیب مثل آب روی آتش عمل می‌کند و باعث می‌شود از شر دل‌بیچه خلاص شوید. ☀️ 😊

در شرایط پراسسترس فقط ذره‌های نمک بخورید مصرف مقدار ناچیز نمک در شرایط استرس زا، سبب افزایش هورمون آکسی‌توسین می‌شود که این هورمون عامل احساس شادی و آسایش است. ⚠️ ⚠️

اغلب افراد هنگام سکنه قلبی در وسط سینه‌شان احساس فشار یا درد دارند اما جالب است بدانید زنان ممکن است حین بروز سکنه قلبی، درد فک یا آرواره را تجربه کنند. ❄️ ❄️

اگر مچ پایتان مدت سه روز یا بیشتر به طور مداوم درد می‌کند حتماً برای چکاپ کلسترول (چربی خون) به پزشک مراجعه کنید، مخصوصاً اگر سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی دارید. ☀️ 😊

آهن موجود در تخمه آفتابگردان با جوانه گندم، جگر و زرده تخم مرغ رقابت می‌کند. تخمه آفتابگردان بمب‌اسید فولیک و آهن است و یک مشت از آن ۹۰٪ نیاز روزانه به ویتامین E را تأمین می‌کند. ⚠️ ⚠️

یکی از علل بوی بد دهان باکتری‌هایی است که روی زبان جمع می‌شود. حتماً حین مسواک زدن روی زبان هم مسواک بکشید. ❄️ ❄️

فردی که متوالی تحت تأثیر سرما قرار می‌گیرد مثلاً آب سرد می‌خورد یا در محیط سرد است به مرور زمان کلیه‌ها به سمت سردی مزاج تغییر پیدا می‌کند و در درازمدت سبب نارهایی کلیه می‌شود. ☀️ 😊

ترس باعث از کار افتادن «کلیه‌ها» می‌شود. از ترساندن همدیگر حتی بعنوان شوخی بپرهیزید! ⚠️ ⚠️

چربی نهفته در بال و گردن مرغ برای انسان و به خصوص زنان خطرناک است. مردانی که با این چربی چاق می‌شوند بدنشان تغییر فرم داده و شبیه زنان می‌شوند. ❄️ ❄️

گاز موجود در نوشابه، سبب پوکی استخوان و اسید فسفریک آن، موجب نرمی استخوان می‌شود. یک عدد نوشابه به اندازه شش بشقاب برنج چاق‌کننده است. ⚠️ ⚠️

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



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

سوال ۲: دوست داری طرف مقابلت چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

به چیزهایی که می‌گوید خوب توجه کنید چون این منمکس کننده خصوصیات خود اوست. اگر می‌گوید وفاداری برایش خیلی مهم است احتمالاً خودش هم آدم وفادار و متعهدی است. خیلی از مردها بی‌وفایی را به گردن زنان می‌اندازند درحالی‌که در واقعیت او با آن زن رفتار خوبی نداشته است و زن هم در مقابل خشمگین شده و دیگر به او تعاملی نشان نمی‌دهد.

سوال ۱: آخرین رابطه‌ات چه زمانی بوده است؟

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

سوال ۳: پنج سال آینده خودت را چطور می‌بینی؟

این سوال لایه‌های از واقعیت‌ها را بر ملا می‌کند. اگر گفت فقط می‌خواهد مسافرت کند، پرسید به کجا؟ اگر گفت می‌خواهد کوله‌پشتی‌اش را برداشته و به اروپا برود باید ببینید آن نوع زندگی خانه‌به‌دوشی با انتظارات شما جور درمی‌آید یا نه. اگر می‌گوید نوه‌ها مهم‌ترین قسمت زندگی هستند آیا فکر می‌کنید می‌خواهید زندگی‌تان را با این فرد قسمت کنید؟ اگر گفت قرارهای ورزشی منظمی که با دوستانش دارد قسمت مهمی از زندگی او را تشکیل می‌دهد، آیا می‌تواند شما را به خانه تنگ تنگ دعوت کند یا نه؟



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

● گریه کردن بد نیست

حتمالاً برای شما هم اتفاق افتاده که بعضی راه‌گلویتان را بگیرد اما از سر زیر شدن اشک‌ها بمان خودداری کنید. یادتان باشد که گریه کردن نه تنها بد نیست بلکه شمار اسبکت‌تر نیز می‌کند. زمانی که مشکلات گریبان‌مان‌رامی گیرند و در غم دست و پامی ز نیمه احتیاج داریم که انرژی خود را به گونه‌ای تخلیه کنیم. گریه کردن نشانه ضعف شما نیست. پس گریه کنید و ببینید که پس از آن چقدر ذهن‌تان آزاد می‌شود و بهتر می‌توانید تصمیمات زندگی‌تان را بگیرید.

● شما بر زندگی‌تان کنترل دارید

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

● همه آدم‌ها در زندگی‌شان مشکل دارند

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

● نیمه پر لیوان را ببینید

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

● شکر گزار باشید

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



انگار اختلاف بین این زوج جوان ریشه‌ای به قدمت کل تاریخ دارد. آنها گویی حتی در یک مورد هم تفاهم ندارند و به شکلی بیمارگونه از یکدیگر ایراد می‌گیرند...

روایت مهرداد: او دست و پا چلفتی است!

من در خانواده‌ای معمولی - سنتی بزرگ شدم. در خانواده ما زن و مرد تعریف و وظایف مشخصی دارند و هر کدام باید در زندگی مشترک به درستی کارشان را انجام بدهند. ما در کل قایل حتی یک نمونه نداریم که مردی بخواهد رفتارهای زنانه کند یا برعکس. از سربازی که برگشتم رفتم سر کار. درآمد خوب بود و به قول قدیمی‌ها وقت سر و سامان گرفتن. به شکل سنتی مادرم برایم همسر انتخاب کرد و رفتم به خواستگاری سودابه. او را بار اول در همان مراسم خواستگاری دیدم و همه چیز به شکل کاملاً سنتی پیش رفت. دو خانواده هم سطح بودند و موردی که بتوانم با آن کنار بیایم در سودابه و خانواده‌اش ندیدم. این طوری ما ازدواج کردیم و در تمام مراحل نامزدی و عقد همه چیز روی روال طبیعی بود تا اینکه رفتم بر سر خانه و زندگی خودمان. روزهای اول خب اتفاقاتی می‌افتاد که من می‌گذاشتم به حساب سن کم و کم تجربگی سودابه در خانه‌داری. او مرتب غذا را می‌سوزاند و منجور بودیم از بیرون غذا بخوریم. بعد از مدتی هم که ظاهر غذاها خوب شده بود فهمیدم یاد گرفته از سوپرمارکت کنسرو بخرد و در خانه گرم کند. نمی‌توانستم بفهمم مشکل چیست. هر آدمی در هر کاری حتی اگر علاقه نداشته باشد نیز بعد مدتی بر اثر تکرار و تجربه یاد می‌گیرد. نمی‌فهمیدم چطور سودابه در منزل پدرش حتی یک بار آشپزی نکرده و چطور مادرش به او سخت نگرفته که فردا می‌روی سر خانه زندگی خودت چه کار می‌کنی؟ بعد از مدتی دل دردهایم شروع شد. من در عمرم عادت به غذای بیرون نداشتم و حالا سودابه هر روز، ظهر و شب، انواع پیتزها و ساندویچ‌ها و کنسروها را به من تحمیل کرده بود. آخر سر مادرم ماجرا را فهمید و او هم مدتی سعی کرد به سودابه کمک کند ولی انگار عمداً دوست نداشت آشپزی کند. با خودم گفتم فدای سرم، فرض کن که خودم زودتر از سر کار می‌ایم و آشپزی می‌کنم چون خرید از بیرون علاوه بر به هم خوردن نظم گوارشی من و خطر برای سلامتی، مشکل مالی هم برابمان ایجاد می‌کرد. ولی در این مرحله با زخم زبان قایل چه می‌کردم؟ مردی که هم بیرون کار می‌کند و هم در خانه! یا پای گاز است یا مشغول ظرف شستن! مشکل سودابه فقط آشپزی نبود. طرف هم نمی‌توانست بشوید، یا استکان و بشقاب از دستش می‌افتاد و می‌شکست، یا اگر شسته می‌شد پر از لک چربی و کنیفی بود! یا ماشین ظرفشویی این مشکل حل شد ولی خانه‌داری چه، او نه جارو می‌کرد نه گردگیری و همیشه خانه به هم ریخته بود. بارها و بارها مهمان سر زده رسیده و وقتی از سر کار می‌آمدم مورد تمسخر و کنایه بودم که خانه‌تان مثل کاروانسرا شلوغ و به هم ریخته است. سودابه حتی ظرف غذا یا لیوان چای خودش را هم جمع نمی‌کرد و من بارها شب وقتی برای خوردن آب بلند می‌شدم پایم می‌خورد به لیوان یا ظرفی و بارها مجروح شدم.

این مشکلات در دو سال اول ادامه داشت تا اینکه پای مسائل تازه‌ای به زندگی ما باز شد. سودابه که نه خانه‌داری می‌کرد نه آشپزی، نه شستشو و اهل مطالعه و بازی کامپیوتری یا فیلم دیدن هم نبود و در منزل حوصله‌اش سر می‌رفت! حالا باید هزینه کلاس‌هایش را می‌دادم. از نقاشی و موسیقی تا رانندگی. هیچ کاری را دوست نداشت و فقط جهت تنوع به من سخت می‌گرفت که مثلاً ۲ میلیون بدهم ساز بخرم. حتی ۲ بار هم سزاغش نمی‌رفت و این بار ماشین می‌خواست...

ای کاش سودابه به یک کار علاقه داشت فقط یک کار را دنبال می‌کرد و اینقدر دندمی مزاج نبود. رفت کلاس رانندگی، در هر جلسه خسارتی به ماشین زدا می‌آمد گوشت خرد کند انگشتش را می‌برد و نصف شب آواره درمانگاه‌ها بودیم. خانه پر شد از انواع وسایل خیاطی، شیرینی‌پزی، گلسازی، کار دستی، سازهای مختلف موسیقی، نقاشی، خطاطی و... اما سودابه هیچکدام را دنبال نکرد. دیگر خرج ترانس‌ها و بهانه‌هایش اعصابم را به هم ریخت و غرغر که «دیگر دوستم نداری» و «از دستم خسته شدی» به کنایه‌های قایل و دوست و آشنا اضافه شد و امانم را برید.

آمادگی، مهمترین شرط ازدواج

روایت سودابه: خودش اقیانوس ایراد است!

از وقتی بچه بودم و زندگی اطرافیان و فامیل و همسایه‌ها را می‌دیدم همیشه دوست داشتم همسرم عاشقم باشد. به معنی واقعی کلمه همسر و همراه باشد، بزرگم کند و حمایت کند. در انتخاب‌هایم پشتیبان باشد و به من اعتماد به نفس بدهد. به جای ایراد گرفتن و دعوا راه انداختن، از من تعریف کند. خلاصه با همین رویاها بزرگ شدم و به سن ازدواج رسیدم. تا قبل از عروسی هر وقت هر کاری می‌خواستیم بکنم پدر و برادرم می‌گفتند: «لازم نیست. هر وقت رفتی سر خانه و زندگی خودت، هر کاری دوست نداری بکن چون دیگر به ما مربوط نیست و به شوهرت ربط ندارد» انگار من یک موجود بی دست و پا بودم که همیشه باید یکی مواظبم باشد و آنها می‌خواستند این مسئولیت را از خودشان سلب کنند. وقتی مهرداد به خواستگاری‌ام آمد همه راضی بودند. او از هر نظر گزینه مناسبی بود. البته با معیارهایی که دیگران برای خوشبختی سراغ داشتند. مثلاً پدرم می‌گفت مرد باید دستش به دهش برسد و مهرداد را از پایت وضع مالی می‌پسندید. مادرم می‌گفت مرد باید سر سفره پدر و مادرش بزرگ شود و اصل و نسب داشته باشد و مهرداد این شرط را هم داشت. برادرم می‌گفت باید سالم باشد، اهل الواتی و رقیق بازی و دود و دم نباشد و مهرداد این گونه بود. خلاصه او در ظاهر تمام صفاتی که برای خوشبخت شدن لازم بود، داشت و هیچکس از من نپرسید از نظر تو مرد ایده‌آل چه صفاتی دارد؟ من با همان رویاها به خانه بخت رفتم و از فردای آن روز مشکلاتم شروع شد. آشپزی بلد نبودم، دوست داشتم و به خودم می‌گفتم آهان مهرداد می‌آید و می‌گوید عسی ندارد عزیزم، بعد بدون ایراد گرفتن راهکار یادم می‌دهد ولی او وقتی از سر کار می‌آمد اصلاً حوصله حرف زدن نداشت چه رسد به اینکه بخواهد به من کمک کند. از نظر من سوختن یک غذا اصلاً مهم نبود و از نظر مهرداد آفتاب فاجعه بود که حتی با من حرف نمی‌زد. کم‌کم رویش باز شد و شروع به غیب گرفتن کرد. دست و پا چلفتی، شلخته، بی‌دست و پا، تو عرضه هیچ کاری نداری و... من از درون رنج می‌بردم. بعد فکر کردم اگر کاری را در حضور مهرداد از اول شروع کنم او به من قوت قلب می‌دهد و همراهی می‌کند ولی برعکس و بدتر شد. وقتی نشستم پشت فرمان و زدم به درخت، مهرداد گفت تو آبروی مرا بردی، در خانه وقتی گند می‌زنی حداقل کسی نمی‌بیند اما حالا همه همسایه‌ها فهمیدند تو عرضه هیچ کاری نداری و از فردا مرا دست می‌اندازند.

هر روز که می‌گذشت اعتماد به نفسم کمتر می‌شد. دیگر حتی وقتی می‌خواستیم یک استکان ساده را آب بکنم دستم می‌لرزید و استکان می‌شکست و سرتش‌ها و تحقیرهای مهرداد، حتی اگر خودش در خانه نبود، در ذهنم ردیف می‌شد. شب‌ها کابوس می‌دیدم، مهرداد با من قهر می‌کرد و در سالن می‌خوابید و از تنهایی و ترس بیدار می‌شدم. تا صبح گریه می‌کردم، دوست داشتم همسرم بیاید کنارم و بگوید عیبی ندارد، فدای سرت، به من اعتماد به نفس بدهد تا برای یاد گرفتن و درست کردن کارها انرژی و روحیه بگیرم ولی سهم من از زندگی مشترک تنهایی بود. هر بار سعی کردم از صفر شروع کنم، نقاشی و آشپزی و گلدوزی و رانندگی و موسیقی، همه بهانه بود. می‌خواستیم مهرداد بداند من به کمکش نیاز دارم و او برعکس، وقتی مطرح می‌کردم با تحقیر و سرتش از همان شروع به تخلیه انرژی و انگیزه‌ام می‌کرد. من دوست داشتم یک بار بگویم: «افرین، برو این کار را یاد بگیر و من هم کمکت می‌کنم». اما هر بار در شروع هر کاری می‌گفت: «تو عرضه کارهای معمولی را هم نداری، فقط الکی یک خرج روی دستم می‌گذاری و این کار را هم رها می‌کنی. مثل نمونه‌های قبلی» و البته نمونه‌ها هم زیاد بودند.

وقتی کارمان به مرحله دعا و توبه رسید، من هم به طور طبیعی روی مهرداد زوم کردم و جالب است بدانید او خودش هم هزار تا عیب دارد. مثلاً اگر من آشپزی بلد نیستم او هم بلد نیست لباس اطو کند، یا اگر من خیاطی را رها کردم او نیز زمانی کلاس آواز می‌رفته و نیمه کاره رها کرده. این‌جا حرمم درمی‌آمد و می‌گفتم: «تو که خودت سر تا پا عیب و ایراد هستی چطور از من ایراد می‌گیری؟» خلاصه روز به روز اختلافات ما بیشتر و تبدیل به مشکلات شد و مشکلات کارمان را به اینجا رساند! پایان خط و جدایی!

معیارهای همسر مناسب + شرایط ازدواج موفق

اگر کسی چنین مشکلی را با شما در میان بگذارد پاسخ شما چیست؟ این روزها با وجود ازدواج‌های غیررسمی، هنوز هم کسانی هستند که با فشار اطرافیان مجبور به انتخاب و ازدواج می‌شوند اما مدتی بعد احساس می‌کنند هنوز نتوانسته‌اند با فرد جدید ارتباط عاطفی خوبی برقرار کنند.

مسئولیت پذیر باشید

یکی از معیارهای همسر مناسب و یکی از شرایط ازدواج موفق «دوست داشتن» فرد مقابل است. توجه داشته باشید اگر دچار این مشکل هستید مسئولیت پذیر باشید فرد وظیفه شناس و مسئولیت پذیر، معیارهای کارها و اشتباهات خود را می‌پذیرد و اجازه نمی‌دهد دیگری به خاطر اشتباه وی دچار خسران و زبان گردد. پادان باشد که قرار نیست کسی به خاطر اشتباه و کوتاهی‌های شما در زندگی مشترک دچار شکست شود. به بیان دیگر با از همان ابتدا باید فردی را انتخاب می‌کردید که علاوه بر اینکه تمام معیارهای خوب را دارا بود، به دل شما هم می‌نشت و با اینکه اگر در ابتدا به این مطلب مهم توجه نکردماید نباید زندگی را به سادگی بیانشانید فرد مقابل به اندازه شما در این زندگی سهیم است و شما با اشتباهات وی را نیز درگیر مشکلات عینده ای کرده اید. در این وضعیت بهترین و درستین حالت این است که تمام سعی و تلاشتان را برای عشق ورزی و مورد محبت قرار دادن نامزدتان قرار دهید تا مهر و محبت وی به دلان ورود یابد.

راه‌های کسب علاقه و محبت به نامزد

- ۱- انجام کارها و فعالیت‌هایی که باعث افزایش مهر فرد مقابل (نامزد) در دلان می‌شود.
- ۲- به نامزدتان بگویید «دوست دارم». این جمله هم در دل خود شما اثر می‌کند و هم دل نامزدتان را پر از محبت شما می‌گرداند. محبت به طور طبیعی محبت می‌آفریند. اگر نامزدتان به شما اثر علاقه و محبت کرد این لطف او را بی‌پایان نگذارید.
- ۳- توجه بیشتر به ویژگی‌های مثبتی که نامزدتان دارد.
- ۴- سعی کنید در زندگی همیشه نیمه پر لیوان را ببینید. در این وضعیت نیز یکی از کارهای مهم توجه به ویژگی‌ها و اخلاقیات مثبت نامزدتان است. این امر باعث می‌شود نکات مثبت و خوب نامزدتان بیشتر از نکات منفی وی به چشمتان بیاید و علاقه‌تان به وی بیشتر و بیشتر شود.
- ۵- عشق و علاقه او نسبت به خود را باور کرده و برای این عشق احترام قائل باشید.
- ۶- روی آینده متمرکز شوید و سعی کنید زندگی آینده خود را با او تصور کنید. اهداف و برنامه‌های مشترک برای زندگی مشترکتان در نظر بگیرید و روی اجرای آنها متمرکز شوید تا به هم نزدیک شوید نه احساسی که به او دارید و میاتان فاصله می‌اندازد. ما با کسانی که اهداف مشترک داریم، احساس نزدیکی بیشتری می‌کنیم. مثل همکاری که با آنها روی یک پروژه کار می‌کنیم یا همکاری دانشگاه که یک تحقیق مشترک داریم. پس اگر این اشتراکات در مسائل اصلی زندگی میان شما و همسرتان ایجاد شود، احساس علاقه و نزدیکی بیشتری به او خواهید داشت.

قلب مادر شوهر، بهایی برای ازدواج

۲۱ سال بیشتر نداشت که از سر شوهر جوانی مثل داستان‌ها عاشق دختر همسایه شد. آن روزها هیچ آرزویی جز ازدواج در سر نداشت. شب‌ها با شور لباس نامادی به خواب می‌رفت و با همان رویا هم از خواب می‌پرد. با اصرارهای بی‌دری تنوشت پدر و مادر را متقاعد برای رفتن به خواستگاری کند تا اینکه فکر کرد دنیا به آخر رسیده و دیگر نمی‌تواند به زندگی ادامه دهد و شی مشی فرص با لیبانی آب را سر کشید و زمانی که چشم گشود در بیمارستان لقمان بود و فقط اسم پروانه ورد زبانش. همین شد که پدر و مادر تصمیم به خواستگاری گرفتن اما خانواده دختر خام بودن و جوان بودن ناماد را بهانه و ضمانت بیشتری طلب نمودند. عروس که سکه های زیاد هم جویگوش نبود، این بار به جای مهر به قلب ماز شوهر را طلب کرد. حالا پس از سه سال زندگی و دعوای بسیار رضا و پروانه دیگر قادر به زندگی نیستند. این‌ها تنها زوجی هم نیستند که مهر به عیب و دور را از عقل را برای پایداری زندگی انتخاب کردند. دفاتر ازدواج و طلاق روزانه شاهد خیلی از این اتفاقات و رویدادها هستند. اینها از روز اول زندگی را بازی می‌بندارند و نمی‌دانند «در زندگی یعنی زرنگی و باهوشی و هن» یعنی زن آوری و مردانگی. «د» یعنی داشتن رمز و رازهای بهتر زیستن و «گ» به معنای گرمایی که با هم فکری هم باز شود و «ی» یاری رساندن به هم و ملالت در برابر سختی هاست. کاش زوج‌های امروزی بجای اندیشیدن به تعداد سکه و زرها طلا کمی هم این واژه‌ها را در نظر گرفته و مفهومش را درک می‌کردند.

فریادهای جانسوز یک زن

وینا از رفتار همسرش به تنگ آمده بود. اگر پای کامران کوچولو در میان نبود، حتماً مهر به خود را می‌بخشید و جان خود را خلاص می‌کرد. احمد نه تنها معنادار شده بود، بلکه توجهی به وی و زندگی مشترکتان نمی‌کرد. وینا از بس که خرج خانه را از مادرش گرفته بود، شرمندگی مانده بود که چه کند؟ شرمندگی برادران و خواهران خود نیز بود و در میان اقوام و همسایگان حتی توان بالا آوردن سر خود را نداشت. صبح زود احمد برخلاف همه مردان روستا که هر کدام برای کسب روزی از خانه بیرون می‌رفتند، بی‌خیال در کنجی از اتاق با یک نیک گازی مشغول مصرف مواد مخدر شد. برای صبحانه حتی نیم قرص نان در خانه نبود. وینا از احمد خواست که به نانوايي برود اما از آنجایی که وی همه پول‌های خود را خرج مواد مخدر می‌کرد، هیچ پولی نداشت و بی‌خیال در گوشه‌ای نشست. وینا فریاد زد و از آن وضعیت کلايه کرد. اما احمد هیچ توجهی به عکس العمل‌های همسرش نداشت. وینا وقتی می‌دید که کامران از گرسنگی گریه می‌کند، دلش به حال وی سوخت و از احمد خواست بخاطر بچه دست از کارهای بی‌فایده خود بردارد و فکری به حال آن‌ها کند. اما احمد از روی خشنونت محکم به شکم پسرک کوبید و وی را به عقب هل داد و همین باعث شد صدای گریه کامران بیشتر شود. وینا که حس مادری‌اش به جوش آمده بود، با نفرین، آه و ناله کامران را از پدرش دور کرد. مادامست از احمد نکتیدویی با سماجت بالاخره نتوانست احمد را از پای مصرف تریاک بلند کند. وینا حرف‌های وینا از جای خود برنخواست. بلکه کار خود را تمام کرد و به وینا گفت که دیگر به خانه برنمی‌گردد و برای همیشه از خانه می‌رود. وینا از احمد پس از رفتن خرجی خواست. اما پول یعنی چیزی که مورد نیاز وینا و بچه‌اش بود، پدر جیب احمد اصلاً وجود نداشت. به همین خاطر احمد بدون توجه به وینا به سمت در خروجی رفته و وی وینا مانع وی شد و در لحظه‌ای به سمت ۴ لیتری نفت رفت و هر چه نفت در آن بود را روی خودش خالی کرد. وینا قصد خودکشی نداشت. در آن لحظه فقط می‌خواست احمد را بترساند که اگر خانه و زندگی را رها کند وی چنین خواهد کرد تا شاید احمد سریع‌عقل بیاید و مانند یک مرد سرخانه و زندگی‌اش باشد. احمد هم فکر نمی‌کرد



از بطری پلاستیکی و آب معدنی برای نگهداری مایعات در یخچال استفاده نکنید. اینکار باعث آزادسازی سم دیوکسین «سمی قوی و مضر برای بدن» از پلاستیک شده و سرطان زاست. ⚠️ ⚠️



● مصرف روزانه ۳ تا ۵ فنجان قهوه برای مردان، موجب حفظ قوای جنسی می شود مردانی که روزانه مقدار بیشتری کافئین به بدنشان می رسد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به اختلال نعوظ هستند. 😊 😊



قلیانی ها بیشتر

سکته مغزی می کنند



وی تاکید کرد: بیماری که دچار سکته مغزی شده اند، نباید با خودروی شخصی به بیمارستان منتقل شوند و آمبولانس ها به نقشه هایی مجهز هستند که می توانند بیمار را هر چه سریع تر به بیمارستان منتقل کنند. همچنین مجهز به امکانات درمان سکته مغزی هستند و در صورت نیاز اقدامات لازم را حین انتقال بیمار انجام می دهند.

این متخصص ادامه داد: گاهی زن ها نیز در بروز سکته مغزی نقش داشته و افرادی که سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری را دارند بیشتر احتمال دارد دچار سکته مغزی شوند؛ البته عوامل محیطی و تغذیه ای و سبک زندگی سالم در بروز سکته مغزی بیشتر حائز اهمیت است. بی شک، فشار خون بالا، قند و چربی زیاد در افراد آنها را به سکته مغزی نزدیک می کنند و در عین حال، رفع کمبود تحرک بدنی و عدم استعمال دخانیات و قلیان از فاکتورهای مهم پیشگیری از بروز سکته مغزی است.

قلیانی ها نسبت به سایر افراد احتمال بیشتری برای ابتلا به سکته مغزی دارند. دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب با بیان مطلب فوق افزود: خانواده ها باید نسبت به این موضوع آگاهی داشته باشند؛ چرا که این مساله علاوه بر بروز آسیب برای خانواده ها سبب ایجاد بیماری های مختلف از جمله سکته مغزی می شود. وی تاکید کرد: سه ساعت ابتدای بروز سکته مغزی در درمان آن بسیار حائز اهمیت است و یک زمان طلایی محسوب می شود و در مواردی حداکثر تا ۴ ساعت و نیم نیز ممکن است بتوان این زمان را در نظر گرفت، بنابراین این خانواده ها نباید به هیچ عنوان علائم سکته مغزی را دست کم بگیرند. توجه داشته باشید اختلال تکلم، کج شدن صورت و ضعف در دست به صورت ناگهانی از علائم و نشانه های سکته مغزی است که باید بسیار جدی گرفته شود. خانواده ها در صورت مشاهده این نشانی ها بلافاصله با ۱۱۵ تماس بگیرند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr. Oz

● با کارهای خطرناکی که پس و پیش از مصرف دارو نباید انجام داد آشنا شوید:

☑️ دوش گرفتن با آب گرم ☑️ باز کردن پوشش کیسول ☑️ مصرف دارو همراه با آب میوه ☑️ مصرف هم زمان داروها 😊 😊

⚠️ سکسکه طولانی مدت که بطور ناگهانی آغاز می شود یکی از نشانه های حمله قلبی است! حتی اگر با علائم دیگری مانند عرق کردن ضعف درد قفسه سینه و ... همراه نباشد. 🌸 🌸 🌸

● جهت جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات و درمان آرتروز، زردچوبه و ادویه کاری را در رژیم غذایی خود قرار دهید. 😊 😊

⚠️ اگر اسهال خونی باشد مقدار زیادی رازدوب کرده دوالی سه قانسق غذاخوری تخم بارهنگ را داخل ریخته بعد از یک الی دو دقیقه با آب مخلوط کرده بگذارید تا جوش بیاید پس از ده دقیقه جوش خوردن ملایم از آن استفاده نمایید. هر ۶ ساعت یک استکان میل شود. 😊 😊

☑️ ☑️ خرمالو فسر دگی را سرکوب می کند مخصوصا اگر با گردو مصرف شود. ⚠️ ⚠️

◆ ▼ خیار حل کننده اورات و اسیداوریک است، بنابراین بیماری نقرس را درمان می کند. 🌸 🌸 🌸

● لیمو شیرین حاوی پتاسیم است که کلیه و مثانه را از سموم پاک کرده و توانایی از بین بردن عفونت های مثانه را دارا می باشد. 😊 😊





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



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

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

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



● غده چربی زیر پوست

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

● درمان گیاهی و خانگی غده چربی زیر پوست با ترکیب آرد و عسل

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

● نکاتی پیرامون رفع توده های چربی

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

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr. Oz

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

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



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

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

✔️ ✔️ اگر غذای بادمی خورید ولی چاق نمی شوید دلیل نمی شود که مواد چربی و قندی زیاد مصرف کنید. غذاهای چرب و شیرین عوارضی مثل سرطان، دیابت و افسردگی به همراه دارند. 🌻 🌻 🌻

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

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

افراد موفق شبکه‌های اجتماعی



شاید بسیاری از ما خود را افرادی موفق بدانیم، اما اگر کمی دقیق‌تر شویم، متوجه می‌شویم که ما هم گاهی زمان خود را صرف انجام کارهای بی‌فایده می‌کنیم که در نهایت باعث می‌شود که نتوانیم آن چنان که باید و شاید، استعدادهای خود را شناسایی کنیم.

بسیاری از افراد هنگامی که با شکست مواجه می‌شوند و احساس می‌کنند که نتوانسته‌اند به اهدافشان در زندگی برسند، به من که یک مشاور هستم، مراجعه می‌کنند. آن‌ها احساس می‌کنند که در مخمصه‌ای گیر افتاده‌اند و هرگز نمی‌توانند از آن رها شوند. خوب یکی از مسائلی که من در ابتدا آن را مورد بررسی قرار می‌دهم، انجام کارهایی است که عمل به آن‌ها مانعی برای رسیدن افراد به موفقیت محسوب می‌شوند. من فکر می‌کنم همه ما، بارها و بارها خودمان را با انجام کارهایی مشغول می‌کنیم که نه تنها در رسیدن به اهدافمان نقش موثری ندارند، بلکه مانعی بر سر راهمان هستند.

مطمئنم با انجام همزمانی برخی کارها زمان خود را هدر داده‌ام، اما هنگامی که به یک کار آفرین تبدیل شدم، فهمیدم هر ساعت و هر روزی که از عمر ما سپری می‌شود، چقدر ارزشمند است و از آن زمان تصمیم گرفتم حتی یک ثانیه از زمانی را که در اختیار دارم، تغییر ندهم؛ چرا که این زمان هرگز بر نمی‌گردد، شاید بسیاری از ما خود را افرادی موفق بدانیم، اما اگر کمی دقیق‌تر شویم، متوجه می‌شویم که ما هم گاهی زمان خود را صرف انجام کارهای بی‌فایده می‌کنیم که در نهایت باعث می‌شود که نتوانیم آن چنان که باید و شاید، استعدادهای خود را شناسایی کنیم و تنها زمان را از دست خواهیم داد. مهم‌تر آن که معمولاً قدرت تشخیص این کارهای بی‌فایده را نداریم، مگر آنکه کسی آن‌ها را به ما گوشزد کند. برای اینکه در زندگی فردی موفق باشیم بسیار مهم است که بدانیم ساعات روز خود را چگونه سپری می‌کنیم و نیز باید به دنبال روش‌هایی باشیم که بتوانیم با استفاده از آن‌ها، کارهایی را شناسایی کنیم که باعث می‌شوند که ما زمان و در واقع فرصت‌های خود را بسوزانیم! مادر اینجا به نکته اشاره می‌کنیم که افراد موفق برای هدر ندادن زمان خود به آن‌ها توجه می‌کنند:

۱- افراد موفق هرگز خود را درگیر رسانه‌های اجتماعی نمی‌کنند

امروزه مراجعه به رسانه‌های اجتماعی مانند چک کردن فیس بوک، تماشا کردن عکس‌های اینستاگرام، خواندن مطالب توئیتر و... بخشی از کارهای روزانه ما شده است. اما نکته این است که اگر شما نتوانید کنترلی بر روی این موضوع داشته باشید که چه مدتی در روز را برای مراجعه به این رسانه‌ها اختصاص دهید، مطمئن باشید که فرد موفق نخواهید شد. ساعت‌ها به سرعت سپری می‌شوند و شما در پایان روز خواهید دید که هیچ

ایستگاه سلامتی Health Station



● جعفری موجب کاهش و قطع شش‌پیر مادر می‌شود. توصیه می‌شود؛ خانم‌های شیرده در مصرف جعفری زیاده‌روی نکنند. برای قطع شیردهی روزانه ۲ تا ۳ مرتبه دم کرده جعفری میل کنید. 😊😊

▼ فیبر موجود در بامیه، قند خون را به سرعت جذب کرده و قند را کاهش داده به حفظ قند خون کمک می‌کند. بنابراین برای افراد مبتلا به دیابت مفید است. ❁❁❁

✔✔ استفاده از روغن زیتون، نارگیل و بادام بهترین روش برای نرم کردن کف پا است. برای این کار کافی است شب قبل از خواب پای خود را بشوید و سپس به روغن آغشته کنید و جوراب بپوشید و بخوابید. صبح شاهد نرمی کف پا خواهید بود. ❁❁❁



● کاهش تدریجی وزن و ورزش روزانه می‌تواند به گونه چشمگیری در درمان کبد چرب مفید باشد. البته توجه داشته باشید کاهش ناگهانی وزن ممکن است این مشکل را تشدید کند. 😊😊

▼ سیر، مرز و نعنای از هر کدام به میزان ۵ گرم در یک لیتر آب بجوشانید و سپس اجازه دهید بکشد. از این جوشانده برای تقویت نیروی جنسی استفاده کنید. ❁❁❁



✔✔ علت این که نوزاد موقع دندان در آوردن دچار اسهال می‌شود این است که کل قوای بدن مشغول دندان در آوردن می‌شود و از جاهای دیگر بدن غافل است. بخصوص گوارش و انرژی کم می‌شود. برای اسهال می‌توان سنبل الطیب داد. ❁❁❁

● مصرف روزی حداقل یک قاشق مرباخوری زنجبیل خشک یا ۲ قاشق مرباخوری زنجبیل تازه برای افراد مبتلا به درد عضله توصیه می‌شود. 😊😊

▼ غسل بخورید؛ هم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، هم خاصیت ضد میکروبی دارد و هم اگر مبتلا شدید، با یک لیوان از این معجون گرم و خوشمزه گلو در دلتان را تسکین می‌دهید. ❁❁❁



✔✔ ماست خورن باعث می‌شود کمتر بیماری عفونی بگیری. ماست خاصیت مواد غذایی پروبیوتیک است. بهتر است ماست را تر و عده صبح‌خام میل کنید. به جای تعجب کردن امتحان کنید لطفاً. ❁❁❁



● قارچ هم یکی از آن مواد غذایی است که اسهال به ظاهرش نمی‌آید این قدر مفید باشد. قارچ تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است و می‌تواند به بدن شما برای مبارزه با سرماخوردگی کمک کند. 😊😊

● ماهی را با این غذاهای خورید: تخم مرغ، سالاد، سس، ماست، لیمو، برنج آبکش شده، هندوانه، برنغال، کیوی. 😊😊

▼ برای درمان ضعف بدن موز را با غسل بخورید. ❁❁❁

✔✔ هر روز هفته برنج نخورید؛ برام مصرف بیش از حد برنج موجب افزایش غلظت خون می‌شود.

▼ برنج سفید بی‌وسه‌تر است و باعث انسداد مجاری ادراری-کاتال نخاعی، انسداد عروقی و ایجاد سنگ صفرا و کلیه می‌شود. ❁❁❁

سوق، درگیر ماعمی نمی‌شوند

یک از کارهایی که می‌خواهید در طول روز انجام دهید ترسیده اید، بنابراین بهترین کار این است که زمان محدودی را صرف استفاده از رسانه‌های اجتماعی کنید. تمام این برنامه‌ها را ببندید و تنها بعد از اتمام کارهایتان، برای رفع خستگی به آن‌ها مراجعه کنید.

۱- افراد موفق بدون نوشتن برنامه روزانه، روز خود را آغاز نمی‌کنند

افراد موفق برای هر روز خود هدف مشخصی دارند. آن‌ها هر روز فهرستی از برنامه‌های روزانه خود را بر روی کاغذ می‌آورند، بنابراین با زمان بندی که در طول روز برای انجام کارهایشان انجام می‌دهند، دیگر زمانی برای هدر دادن باقی نمی‌ماند؛ البته من معتقد هستم که نیازی به نوشتن جزئیات نیست. شما می‌توانید مهم‌ترین برنامه‌هایتان را بر روی کاغذ بیاورید.

۲- افراد موفق درباره اتفاقاتی که از محدوده کنترل آن‌ها خارج هستند، احساس نگرانی نمی‌کنند

افراد موفق می‌دانند که نگران بودن کمکی به آن‌ها نمی‌کند، مخصوصاً زمانی که می‌دانند که کاری از دست آن‌ها بر نمی‌آید؛ بنابراین بهتر است وقت خود را بیهوده صرف نگران شدن و عصب خوردن نکنید و تنها بر روی انجام کارهایی متمرکز شوید که توانایی کنترل آن‌ها را داشته باشید.

۳- افراد موفق هرگز با افراد منفی نگر معاشرت نمی‌کنند

افراد موفق همواره تلاش می‌کنند مثبت‌اندیش‌ها را در اطراف خود داشته باشند. آن‌ها زمانی را صرف ارتباط با افراد منفی نگر نمی‌کنند؛ چرا که می‌دانند نتیجه ارتباط با این افراد چیزی جز ناامیدی نیست. آن‌ها ترجیح می‌دهند که زمان خود را صرف ارتباط با افراد مثبت‌اندیش کنند تا هم از آن‌ها بیاموزند و هم انرژی مثبتی را که از آن‌ها دریافت کرده‌اند وارد زندگی خود کنند.

۴- افراد موفق هرگز اشتباهات گذشته را تکرار نمی‌کنند

هر انسانی در زندگی خود مرتکب اشتباهاتی می‌شود، حتی انسان‌های موفق. اما نکته کلیدی این است که برای داشتن زندگی توام با موفقیت هرگز نباید یک اشتباه را دوبار تکرار کرد. افراد موفق هرگز زمانی را صرف تکرار یک اشتباه نمی‌کنند؛ چرا که می‌دانند تکرار اشتباهات زمان مفید آن‌ها را می‌گیرد و مسیر رسیدن آن‌ها به موفقیت را طولانی‌تر می‌کند؛ بنابراین بهترین کاری که آن‌ها می‌کنند این است که از اشتباهاتی که در گذشته مرتکب آن‌ها شده‌اند، درس بیاموزند و از آن‌ها در جهت رشد خود استفاده کنند.

۵- افراد موفق همواره زمانی را به خود اختصاص می‌دهند

بارها و بارها برای همه ما پیش آمده است که به خاطر داشتن یک پروژه بزرگ و یا یک مسئولیت کاری سنگین، از خواب و تفریحات خود زده‌ایم. اما بدانید که افراد موفق هرگز خود را فراموش نمی‌کنند و به حال روحیشان اهمیت می‌دهند. زمانی را صرف خود می‌کنند؛ بنابراین با وجود تمام مشغله‌هایی که دارید زمانی در روز را صرف خود کنید تا به حل خود دست یابید.

شما می‌توانید روز خود را با انجام کارهایی که دوست دارید شروع کنید. مثلاً مدت زمانی کوتاهی را به مدیتیشن، ورزش و یا خواندن کتاب مورد علاقه‌تان اختصاص دهید؛ چون هنگامی که شما روز خود را با کارهای مورد علاقه‌تان انجام می‌دهید، از انجام دادن آن‌ها لذت می‌برید و انرژی مثبتی دریافت می‌کنید؛ بنابراین این احساس خوب به شما کمک می‌کند تا با قدرت بر روی بقیه ساعات روز خود متمرکز شوید و روز مفیدی را داشته باشید.

آیا شما هم در زندگی خود به انجام کارهایی می‌پردازید که زمانتان را هدر می‌دهند؟ آن‌ها را ببندید و یا حذف آن‌ها تا کام بزرگی به سوی موفقیت بردارید.

نکات روانشناسی موفقیت



۱- **زیاد عادت کردن به هر چیزی باعث میشه که شکار بشی** «و تو قدر عادت نکن که بتون شکار کنی» 😊😊

۲- **اگر تازه از یک رابطه عاطفی شکست خورده‌ایم؛ اگر پروسه طلاق و جدایی را سپری می‌کنیم؛ مثال فردی هستیم که به خاطر بیماری سرطان شیمی درمانی شده و دور معافیت واهی گذرونه، لولی باید خودمون و تقویت کنیم، عللی ایجاد بیماری و بر طرف کنیم، کسی در فرطنه باشیم تا ویروس آدمای دیگر رو بگیریم چون ضعیفیم و زودتر در معرض بیماری دیگران قرار می‌گیریم، بعد که بهبود پیدا کردیم و در کنار این بیماری به اندازه کافی رشد کردیم، می‌تونیم زندگی جدیدی را آغاز کنیم و با پیشگیری از علل ایجاد کننده آن بیماری، دوباره در دامش نیافتیم.** 🌸🌸🌸

۳- **قدرت به این نیست که چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؛ بلکه غلبه بر چیزهایی است که زمانی فکر می‌کردید قادر به انجام آن نیستید.** ✔️✔️

۴- **هیچ کس سرش آنقدر شلوغ نیست که زمان از دستش در برود و شمارا از یاد ببرد.** همه چیز بر می‌گردد به اولویت‌های آن آدم... اگر کسی به هر دلیلی تو را یادش رفت فقط یک دلیل دارد، تو جزو اولویت‌هایش نیستی. 😊😊

۵- **اگر امروز حتی یک کلمه از دیروز بیشتر بدانی، مسلماً شخص دیگری هستی!** 🌸🌸🌸

۶- **کسی که شما را دوست داشته باشد، به دنبال این نیست که برایش کاری انجام دهید و یا خوشنودش کنید همین که کنارش هستید کافیه.** برای بدست آوردن کسی که دوستش دارید و نیز می‌دانید او شما را دوست ندارد، عشق را هدر ندهید، محبت را تلف نکنید، کافیست با خود کنار بیایید و بگذرید هر چند این کار برایتان سخت باشد اما فقط همین یک بار است که قلبتان به درد می‌آید نه یک عمر... ✔️✔️

۷- **آدمها مثل کتابند؛ از روی بعضی‌ها باید مشق نوشت بعضی را باید چند بار خواند تا مطالبشان را درک کرد؛ ولی بعضی‌ها را باید نخواند کنار گذاشت... «و بکتور هو گو»** 😊😊

۸- **وقتی چیزی مرا نچ می‌داد، در مورد آن با هیچ کس حرفی نمی‌زدم، خودم در موردش فکر می‌کردم، به نتیجه می‌رسیدم و به تنهایی عمل می‌کردم. نه اینکه بگویم احساس تنهایی کنم، نه... بلکه می‌دانستم که انسان‌ها در نهایت، باید خودشان خود را نجات دهند... «هاروکی موراکامی»** 🌸🌸🌸

۹- **وقتی در ذهن خود این حقیقت را پذیرفتید که می‌توانید به تمام خواسته‌های خود دست یابید در کره زمین چیزی وجود ندارد که شما مالک آن نباشید.** ✔️✔️

۱۰- **برای گفتن کلمه «متشکرم» فقط به یک ثانیه وقت احتیاج دارید.** تشکر کردن علامت این است که کسی برای شما کاری انجام داده و آن کار در شما اثر خوبی به جا گذاشته است، برای همین باید از تانوا که نان می‌دهد تشکر کرد، از لبنیاتی که بقیه پول را پس می‌دهد تشکر کرد، باید از افرادی که جایشان را در اتوبوس به شما می‌دهند تشکر کرد یا آنهایی که در رابرتان باز می‌کنند یا به شما کمک می‌کنند و یا... حالا روزگاری است که ادای این کلمه شما را محبوب خاص و عام می‌کند و در آخر همیشه برای داشته‌ها و نداشته‌هایتان از خدا تشکر کنید. 😊😊

آینده و ثروت در کدام رشته است؟

پر درآمدترین مشاغل ایران کدام هستند؟

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

♦ داروسازی روزی در سرب به بازار کار

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

بعد از فارغ التحصیلی هم فرصت‌های شغلی متعددی مثل تأسیس داروخانه و فعالیت در کارخانه‌های داروسازی پیش روی آنها قرار دارد. سرانه مصرف دارو هم که در دست با غلط بسیار بالاست و این عملاً به نفع داروسازان است. کمتر از یک سال پیش رئیس سازمان غذا و دارو اعلام کرده بود سرانه مصرف دارو در ایران ۵۰ دلار در سال است. این گردش مالی ۴ میلیارد دلاری ظرفیت‌های قابل توجهی را درون خود دارد. البته از این نکته هم نباید گذشت که هزینه تأسیس داروخانه بسیار بالاست. میزان سود داروخانه‌ها از فروش محصولات تولید داخل ۳۰ درصد و داروهای وارداتی ۱۲ تا ۱۵ درصد است. در حال حاضر حدود ۱۲ هزار داروخانه در سراسر کشور وجود دارد.

♦ دندانپزشکی روزی در آمد تا حدیست

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

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

♦ شغل فیزیکی و توانبخشی عوارض زندگی مانسی

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

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

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

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

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



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

♦ حداقل یک روز در هفته راه تئلی اختصاصی دهید.

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

♦ اگر می‌خواهید گر سینه نشوید، غلات مصرف کنید.

فیبر موجود در این مواد شما را سیر نگه می‌دارد. ☺☺

♦ چرا در مراسم عزای گلاب استفاده می‌شود اما در عروسی‌ها نه؟

چون گلاب غم‌دست گلاب ترشح تیدروفین و اندروفین را در مغز متعادل می‌کند، غم و اندوه را از بین می‌برد و احساس آرامش به فرد می‌دهد. ☺☺

♦ به جای بنیسلین جای دار چین بنوشید.

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

♦ هرگز از روغن زیتون برای سرخ کردن استفاده نکنید.

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

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

☺☺

♦ کدام زیتون را بخوریم؟ سبز یا سیاه؟

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

♦ انار را با پرده‌های سفید اطراف آن مصرف کنید؛

بزرگای حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر نامحلول است که به رفع مشکلات دستگاه گوارش، جلوگیری از یبوست و کاهش اضافه وزن کمک می‌کند. ☺☺

♦ اگر قلبیانی می‌کشید مواد غذایی زیر را مصرف کنید تا مضرات آن را کاهش دهید.

کوجه، جعفری، جای سبز، برگه آووزرد آلو. ☺☺

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

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

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

♦ مشاورین و مدیران مالی، شانزده استارت‌آپ‌کنان

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

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

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



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

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

♦ آشنایی گردشگر در آمد به دلار

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

♦ ترجمه زبان‌های خاص، زبان چینی بی‌منی طلا

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

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



چند ماده غذایی که بهتر از قهوه بیدارتان می‌کند!

شما در بعضی روز هانمی توانید دست از خمیازه کشیدن بردارید، حتی بعد از یک خواب شبانه کامل. اما قهوه ممکن نیست این مشکل را حل کند و در واقع می‌تواند همه چیز را بدتر کند. بخصوص اگر شما مقداری شیرین کننده مصنوعی به آن

افزایده می‌کنید تا در محدوده قند مصرفی توصیه شده بمانید. مطمئناً شما برای مدتی احساس انرژی خواهید کرد اما وقتی سر خوشی‌تان پرید، بهای آن را می‌پردازید. بعلاوه عادات غذا خوردن ناسالم در بروز خستگی مؤثراند. بنابراین اگر همراه قهوه‌تان

شیرینی می‌خورید یا صبحانه را بطور کامل حذف می‌کنید، باعث خواهید شد که تمام روز احساس کسالت و بی‌حالی کنید. در زیر، بهترین مواد غذایی افزایش دهنده انرژی برای شروع روزتان را بیان می‌کنیم:

سرکه سیب

هیچ اطلاعات علمی وجود ندارد که چرا سرکه سیب می‌تواند نشاط بخش باشد اما نوشیدن یک لیوان از این ماده ترش، مخلوط شده با آب و عمل در هر صبح، یک درمان سنتی است که افراد بسیاری در مورد مؤثر بودنش قسم می‌خورند. گفته می‌شود که سرکه سیب به شما انرژی می‌دهد، ذهن را شفاف می‌کند و به طور کلی به سلامت عمومی خوب کمک می‌کند. شاید این فقط یک خرافه باشد اما اگر باعث می‌شود احساس خوبی پیدا کنید، هیچ دلیلی برای نوشیدن آن وجود ندارد. فقط در نوشیدن آن، زیاده روی نکنید زیرا اسید آن می‌تواند گلو و دستگاه گوارش شما را تحریک کند.



آب

آب ساده، اولین چیزی است که می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر بیدار شوید، حتی کم‌آبی خفیف نیز می‌تواند باعث شود که احساس گیجی کنید (مغز مه‌آلود) زیرا بدن شما برای انجام عملکردهای طبیعی‌اش، آب کافی در اختیار ندارد. در واقع اکثر مادر اوایل صبح، کمی دچار کم‌آبی هستیم. بنابراین مصرف مقدار زیادی مایعات، مفید خواهد بود. اگر متوجه شدید که در اواسط بعدازظهر، در پشت میزتان چرت می‌زنید، رفتن به سراغ آب سرد کن، به مراتب بهتر از خرید قهوه از ماشین‌های فروش خودکار است.



جو دوسر

بنظر می‌رسد یک کاسه بلغور جو دوسر کلاسیک، هنوز هم یکی از بهترین چیزهایی است که می‌توانید در اول صبح بخورید. بلغور جو دوسر، یک نیروگاه انرژی است که شاخص گلیسمی پایینی دارد، شاخص گلیسمی مقیاسی است که نشان می‌دهد بدن، چقدر سریع کربوهیدراتها را جذب کرده و آنها را به سوخت تبدیل می‌کند. بلغور جو دوسر، آرام‌سوز است. بنابراین شما را در تمام صبح، فعال نگه می‌دارد، بدون آنکه باعث شود در عرض چند ساعت، دچار افت قند خون شوید. مانند زمانهایی که قهوه شیرین می‌خورید.



سبزیجات برگ‌دار

کتی استریکر، در مانگر طبیعی و مشاور تغذیه می‌گوید: خوردن مقدار زیادی سبزیجات ارگانیک تازه چیده شده، یکی از بهترین راهها برای بالا بردن سطوح انرژی‌تان است. آنها حاوی مقدار زیادی ویتامین B هستند که به بدن کمک می‌کند غذا را به انرژی تبدیل کند. شما می‌توانید با خوردن یک سالاد سبزیجات برای صبحانه یا تهیه یک اسموتی سبزی مغذی، تنوع ایجاد کنید.



نعناع

محققان دریافته‌اند که عطر نعناع، هوشیاری را افزایش داده و خستگی را کاهش می‌دهد. بایک لیوان چای نعناع داغ به جای قهوه معمول‌تان، خود را کاملاً هوشیار کنید یا هنگامی که در عصر دچار سستی و رخوت شدید، یک آدامس نعناعی بجویید.



تخم مرغ

استریکر می‌گوید: ممکن است شایعاتی شنیده باشید مبنی بر اینکه تخم مرغ برای شما بد است اما در حقیقت اینطور نیست. تخم مرغ‌ها در واقع یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه هستند زیرا سفیده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین است که به شما در تمام طول روز، انرژی پایدار می‌دهد. پخته، کاملاً آبپز، سرخ شده یا املت، آن را هر طوری که دوست دارید، مصرف کنید.



بهترین روش جایگزینی برای دندان‌های از دست رفته چیست؟

کارگذاری ایمپلنت، مناسب‌ترین روش جایگزینی دندان از دست رفته است. هدف دندانپزشکی نوین، بازسازی دندان از دست رفته، راحتی تکلم و سلامت بافت‌های تخریب شده بر اثر افزایش سن، بیماری یا صدمه وارد شده به سیستم دهان و دندان است. هر چه تعداد دندان‌های از دست رفته بیشتر شود، رسیدن به هدف به کار بردن ایمپلنت با درمان‌های متداول دشوارتر می‌شود. ایمپلنت‌دندانی، ابزاری است که پس از عبور از مخاط دهان روی یا درون استخوان در حفره دهان قرار گرفته، برای حمایت از پروتزهای ثابت و متحرک مورد استفاده قرار می‌گیرد. نیاز بیمار به پروتز ثابت، وضعیت نامناسب دندان پایه برای درمان پروتز ثابت، از دست رفتن تک دندان و تمایل نداشتن به استفاده از پروتز ثابت، نداشتن امکان استفاده از پروتز متحرک به علت تهوع و ناتوانی روانی تحمل مخاط، از جمله موارد انتخاب بیماران برای تمایل به استفاده از ایمپلنت است.



چگونه در پیاده‌روی کالری بیشتری بسوزانیم؟

هنگامی که راه می‌روید، بجز پاها تا آنجا که می‌توانید، از سایر اعضای بدن نیز استفاده کنید. شانه‌ها، قفسه سینه، بازوها و دست‌ها را متناسب با حرکت بدن حرکت دهید. هر چه بیشتر حرکت کنید، کالری بیشتری می‌سوزانید.

اگر حرکات بدن را جزئی از پیاده‌روی معمول خود کنید، با این کار کالری بیشتری مصرف خواهید کرد.

پیاده‌روی‌ای که تمام مدت با گام‌های یکنواخت انجام شود، کالری کمتری مصرف می‌کند. به جای این که در پیاده‌روی سرعت ثابت و گام یکنواخت داشته باشید، سه دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت سه دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. سرعت شما در گام تند باید به حدی باشد که نتوانید به راحتی صحبت کنید. در این سه دقیقه روی حرکات خود تمرکز بیشتری داشته باشید. می‌توانید این دوره‌های سه دقیقه‌ای آهسته سریع را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده‌روی شما ۳۰ دقیقه باشد.

برای تقویت پوست و مو چه ویتامین‌هایی بخوریم؟

ویتامین A: این ویتامین بخوبی و به طرق مختلف، به عنوان یک منبع پرفایده برای پوست شناخته می‌شود. گرم ویتامین A، پوست را درخشان و رنگدانه‌های پوست را تعدیل می‌کند.

ویتامین C: این ویتامین، رنگدانه‌های پوست را تعدیل می‌کند و چروک‌های ریز را بهبود می‌بخشد.

ویتامین D: ویتامین D ضدترک است و برای رفع چین و چروک پوست و سفید شدن مو، جوش‌های صورت و خشکی پوست توصیه می‌شود.

بیوتین: برای بهبود سلامت پوست، مو و ناخن‌ها، بیوتین بهترین مکملی است که می‌توانید مصرف کنید. بیوتین، مجموعه ویتامین‌های B است که برای رشد سلول‌ها و سوخت و ساز چربی‌ها و آمینو اسیدها ضروری است و به تقویت مو و ناخن شما نیز کمک می‌کند.



چرا نباید هیچ وعده غذایی را حذف کرد؟

حذف وعده غذایی، به هر علت که باشد، نتیجه خوبی برای سلامت ندارد. نخوردن یک وعده غذایی در روز، هورمون کورتیزول را در بدن افزایش می‌دهد و فرد دچار اضطراب می‌شود. همچنین، هورمون انسولین افزایش پیدا می‌کند و سپس سرعت دچار افت می‌شود که در نتیجه، قند خون نوسان پیدا می‌کند و دچار بی‌ثباتی می‌شوند. از سوی دیگر، اگر وعده غذایی را حذف کنیم، بدن به مواد مورد نیاز برای تأمین انرژی و فعالیت دسترسی ندارد. به علاوه نخوردن وعده‌های غذایی باعث گیج شدن بدن ما می‌شود و بدن برای این که ما را از خطر فحطی حفظ کند، به جای مصرف چربی، آنها را در بدن ذخیره می‌کند. حذف وعده‌های غذایی، متابولیسم بدن را کند می‌کند و باعث خستگی می‌شود، اما اگر تمام وعده‌های غذایی را به طور منظم مصرف کنیم، متابولیسم تندتر خواهد شد و انرژی بیشتری می‌سوزانیم.

سرنوشت افیونی خانم دکتر اروپایی در ایران



خانم دکتر اروپایی در سفر به ایران پای در دنیای افیونی‌ها گذاشت. دوستی افیونی این خانم دندانپزشک با جوان مواد فروش ایرانی در دوسرماه شد. عصر ۱۵ شهریورماه سال جاری مأموران کلانتری ۱۲۵ یوسف‌آباد هنگام گشتزنی در یکی از خیابان‌های منطقه به یک مرد و زن که کنار خودروهای پارک شده، رفتار مرموزی از خود نشان می‌دادند، برخوردند. دقایقی بعد مأموران رفتارهای غیرعادی این زن و مرد جوان را تحت نظر گرفتند و دیدند مرد جوان در یکی از خودروها را باز کرد و پس از سرقت لوازم داخل آن به سراغ خودروی دیگری رفت. تیم پلیس با دیدن این صحنه وقتی دیدند در برابر دو دزد قرار دارند برای دستگیری‌شان وارد عمل شدند. در صحنه حمله پلیس، مرد جوان که یک کوله پشتی به همراه داشت با دیدن مأموران او را به زمین انداخت و از صحنه سرقت پا به فرار گذاشت و زن جوان حاج و واج کنار کوله‌پشتی ایستاد و دستگیر شد.

زن سیه چرده و لاغر اندام که با دیدن پلیس دستیاچه و شوکه شده بود، گفت بی‌گناه بوده و در سرقت داخل خودروها هیچ نقشی ندارد. این زن که ماندلانا نام دارد، در بازجویی‌ها گفت من یک دندانپزشک مقیم اروپا هستم، حدود هفت ماه پیش به خاطر امتحان بورسیه در سفارت ایتالیا به تهران آمدم که از شناسن بد و حماقت در دام اعتیاد گرفتار شدم و با آرش، همان پسری که فرار کرده است آشنا شدم. آرش تنها برایم هروئین می‌آورد و در سرقت‌ها من هیچ نقشی نداشتم. فقط از او یک شماره تلفن دارم و هر وقت مواد می‌خواستم با وی تماس می‌گرفتم. بازپرس امجدیان از شعبه ۱۴ دادرسی خارک با شنیدن ادعاهای این خانم دکتر اروپایی دستور داد تا آرش ردیابی و دستگیر شود.

گفت‌وگو با خانم دکتر افیونی

مادرم در تهران است و روز گذشته وقتی دستگیر شدم به کلانتری آمد و وسایلم را تحویل گرفت.

● مادرت چیزی به تو نگفت؟
نه فقط با حالت قهر وسایلم را برداشت و رفت. امروز هم که حاضر نشد برای ضمانتم به دادسرا بیاید.

● کی به ایران آمدی؟
حدود هفت ماه پیش به ایران آمدم. برای بورسیه که قبول شده بودم می‌بایست برای مصاحبه به سفارت ایتالیا در تهران می‌رفتم.

● به سفارت ایتالیا رفتی؟
نه گرفتار شدم. همین که آزاد شوم قید همه چیز را می‌زنم و زودتر به همان کشور اروپایی بر می‌گردم تا به کارم ادامه بدهم. مطمئن هستم می‌توانم هروئین را ترک کنم.

● آرش با تو نسبتی دارد؟
نه، او مواد فروش است. حدود دو ماه پیش خیلی اتفاقی با آرش آشنا شدم و هر از گاهی برای خرید مواد نزدش می‌رفتم.

● پدر و مادرت می‌دانند که اعتیاد داری؟
پدرم ۱۲ سال پیش به خاطر بیماری ما را تنها گذاشت. بعد از آن من، مادرم و برادر و خواهرم تنها ماندیم. همان سال من برای ادامه تحصیل به لوکراین رفتم و در آنجا مقیم شده و در رشته دندانپزشکی فارغ‌التحصیل شدم اما آرزویم این بود که جراح فک و صورت شوم. برادر و خواهر دیگرم هم برای ادامه تحصیل به کشور گاناا رفته‌اند که خواهرم دکترای الکترونیک دارد و برادرم دکترای علوم سیاسی.

● در تهران نزد چه کسی زندگی می‌کنی؟

خانم دکتر جوان دست‌هایش را روی صورتش می‌گذارد و آهی می‌کشد و آرام می‌گوید: دوست داشتم جراح فک و صورت شوم اما دندانپزشک شدم. وقتی دیدم آرزوهایم بر باد رفته است در دام افیون افتادم.

● چند سال داری؟
۳۱ساله هستم.

● می‌دانی اتهامات چیست؟
اتهامی ندارم فقط هروئین مصرف می‌کنم.

● مگر خانم دکتر نیستی چرا هروئین؟
من دندانپزشک هستم و علاقه‌ای به این رشته ندارم به خاطر همین در آرزوهایم سرخورده شدم و خیلی زود به دام مواد افتادم. روز گذشته نیز از بدشناسی برای خرید هروئین به یوسف‌آباد رفتم که همزمان مأموران پلیس سر رسیدند و من دستگیر شدم و آرش فرار کرد.

۵۰ سال زندان برای کشیش شیطان صفت

کشیش آمریکایی که در کنزاس سیتی ایالت میسوری تصاویر سیاهی از دختر بچه‌ها گرفته بود به ۵۰ سال زندان محکوم شد. به گزارش نیویورک پست، شاون راتیگان ۴۷ ساله متهم شده است در سال‌های گذشته تصاویر سیاهی از پنج دختر بچه گرفته و دست به تکثیر آن‌ها زده است. مأموران پلیس توانسته‌اند از کامپیوتر شخصی این کشیش صدها تصویر غیراخلاقی بیابند که همه اتهامات وی را تأیید می‌کند. شاون در سال ۲۰۱۲ میلادی دستگیر شد و پس از بازجویی‌ها به گناهان خود اعتراف کرد. این کشیش فاسد در طول دادرسی پرونده خود بسیار خونسرد به نظر می‌رسید. قاضی پرونده شاون هنگام قرأت حکم وی بیان کرد جامعه نیاز دارد از شر افرادی چون شاون خلاص شود. نماینده دادستان منطقه حکم صادره را مشابه با جیس ابد خواند. کشیش شیطان صفت در اعترافات خود به راحتی از عکاسی غیر اخلاقی از قربانیان بین دو تا ۱۲ ساله خود پرده برداشت.

معمای مرگ مرموز زن جوان در خانه‌اش

پزشکی قانونی منتقل شد و تیمی از کارآگاهان تحقیقات در این زمینه را آغاز کردند.

مأموران در جریان تجسس‌های خود متوجه شدند برخلاف ادعاهای همسر این زن که گفته بود از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۴:۳۰ در محل کارش بوده است ساعت ۱۰:۵۰ صبح او در فاصله ۳۰۰ متری خانه‌اش قرار داشته است. همچنین تحقیقات حکایت از اختلاف شدید این زوج داشت به طوری که آنها منام با یکدیگر درگیر می‌شدند از سوی دیگر وجود یک وصیت نامه در صحنه جرم و ناپدید شدن آن قبل از حضور مأموران باعث شد موضوع خودکشی کم‌رنگ و احتمال قتل زن جوان از سوی همسرش مطرح شود. بازپرس جنایی تهران نیز پس از بررسی شواهد و دلایل موجود برای فرد ۴۰ ساله به اتهام قتل همسرش قرار مجرمیت صادر کرد که پرونده با صدور کیفرخواست به دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد.

پرونده مرگ مرموز زن جوان با صدور کیفرخواست برای همسرش به دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. به گزارش خبرنگار مهر، هفدهم آبان ماه سال ۸۹ مرگ مشکوک زن جوانی به مأموران کلانتری ۱۳۶ فرجام اطلاع داده شد در ادامه تیمی از مأموران تجسس کلانتری در خانه این زن در خیابان هنگام حاضر شده و با جسد او در حالی که یک کیسه پلاستیکی بر روی سرش کشیده شده بود و شال به دور گردنش گره خورده بود روپرو شدند. همسر این زن در جریان بررسی‌ها گفت: ساعت ۷:۳۰ صبح به محل کارم رفتم. ساعت ۲:۳۰ عصر پسرم با من تماس گرفت و گفت حال مادرش خوب نیست سریع خود را به خانه رسانده و با جسد همسرم در حالی که خودکشی کرده بود روپرو شدم. پسر این زوج نیز در تحقیقات گفته بر روی جسد مادرم نامه‌ای قرار داشت که در آن وصیت خود را نوشته بود اما حالا این نامه ناپدید شده است. با توجه به مشکوک بودن صحنه جرم، جسد به



کاملاً مشخص است ته دلشان راضی به جدایی نیست و یکدیگر را خیلی دوست دارند اما اینجا، روی صندلی‌های راهروی دادگاه خانواده جای کسانی است که برای جدایی درخواست داده‌اند. «نسترن» و «نیما» ظاهراً در محاسباتشان مرتکب اشتباهی شده‌اند، این که دادگاه و طلاق همیشه آخر راه و کار نهایی است. زمانی که دیگر هیچ کاری جواب نداد و همه راه‌ها به بن بست خورده و دیگر چاره‌ای نیست اما آنها به اشتباه در ابتدای مسیر سر از خانه آخر درآورده‌اند!

روایت نسترن: دیگر به من و زندگی‌مان اهمیت نمی‌دهد

۵ سال پیش با نیما عروسی کردم. قصه عشق و ازدواج ما سر زبان همه فامیل و دوستان و آشنایان بود و هر کس می‌خواست مثالی از ثابت قدمی در مسیر عشق بزند، بهتر از ما سراغ نداشت. من و نیما در دانشگاه با هم آشنا شدیم و البته او ۳ سال از من بزرگتر بود. در همان برخورد اول احساس کردم به او علاقه دارم و وقتی متوجه شدم این احساس دو طرفه است، دیگر نیما شد همه زندگی‌ام. او به خواستگاری آمد و پدر و مادر من مخالفت بودند می‌گفتند او کار درست و حسابی ندارد و سربازی هم نرفته و خلاصه مشکلات زیادی بود ولی من محکم ایستادم و گفتم با نیما یا هیچکس! او هم همین مشکل را با خانواده‌اش داشت و سختی‌های زیادی کشید نیما به سربازی رفت و در بازگشت شغلی آبرومند پیدا کرد و دوباره به خواستگاری آمد؛ در حالی که من در این فاصله درسم را تمام و به تمام خواستگاری‌ها «نه» گفته بودم. دست آخر هر دو خانواده تسلیم شدند و به این عروسی رضایت دادند. ما شدیم خوشبخت‌ترین انسان‌های کره زمین و ورد زبان و سرسالم‌ترین دوست و غریبه و آشنا و دشمن، هر کس مثال عشق و خوشبختی می‌خواست از ما اسم می‌برد نیما در طول زندگی مشترکمان بهترین همسر دنیا بود. نمی‌گذاشت آب توی دلم نکان بخورد. او برای رفاه بیشتر من عصرها هم کاری پیدا کرد و شب که به خانه می‌آمد تازه نمی‌گذاشت من دست به سیاه و سفید بزنم. از جارو و گردگیری و نظافت منزل گرفته تا آشپزی و شستن ظروف و لباس‌ها. در همه کارها کمکم می‌کرد و هر چه می‌خواستم برایش می‌داد. کالای بود بگویم فلان چیز را می‌خواهم، نیما بافامیل می‌خرد مدام به کنسرت و تئاتر می‌رفتیم و در خرید و همه جا نیما کنارم بود. خلاصه گفتم، من خوشبخت‌ترین زن دنیا بودم و همه به این سعادت من غبطه می‌خوردند تا اینکه یاردار شدم. نیما عاشق بچه بود و وقتی شنید یک هفته هر شب مهمانی می‌داد من آمادگی مادر شدن نداشتیم و به نیما می‌گفتم بگذار وضع مالی‌مان بهتر شود و حداقل خانهای برای خودمان بخریم و بعد بچه‌دار شویم و او هرگز روی حرف و خواسته من نه نمی‌آورد اما نه دلش می‌دانستم چقدر دوست دارد پدر شود. وقتی یاردار شدم ایستادم ترسیدم. از این که شاید نتوانم به خوبی از عهده بچه‌داری برآیم ولی نیما مثل همیشه کنارم بود و دلداری‌ام داد که حتماً کمکتی در کار بوده و خدا ما را دوست داشته که این هدیه را به ما داده است. من مثل همیشه کنارت هستم و نمی‌گذارم لایب شوی. او سر حرفش بود و از فرطی از روز تا روز زایمان دست به سیاه و سفید زدم نیما یک تنه هم کارهای خانه را انجام می‌داد و مرتب مرا نزد پزشکان می‌برد دستورات تغذیه و ورزش و... را می‌خواند اجرا می‌کرد و خلاصه بنشین مشکل دخترم به دنیا آمد تا ما بشویم خوشبخت‌ترین خانواده جهان اما متأسفانه این خوشبختی دومی نداشت.

تا ۷ ماهگی دخترم نیما مثل همیشه بود. مثل همیشه در کارهای خانه کمکم می‌کرد و شب تا صبح که بچه بی‌ثباتی داشت او یا به پای من بیدار می‌ماند. در عوض کردن بچه شیر دادن و شیر خشک درست کردن، شستشوی او در حمام، نگاهداری بچه و خلاصه در تمام کارهای من، خانه و بچه‌ها کمک می‌کرد اما تا گه‌گاه از یک روز صبح که بیدار شد و به سر کار رفته رفتارش عوض شد. شبها که می‌آمد دیگر کمکم نمی‌کرد، نه در آشپزی و کارهای خانه و در نگاهداری بچه. وقتی از او خواستم کمک کند می‌گفت خسته‌ام و حوصله ندارم. اوایل فکر می‌کردم واقعاً آن روز خسته است یا شاید اتفاقی در محل کارش افتاده که حوصله ندارد اما مدتی که گذشت فهمیدم اینها پنهان است و رفتار و رویه نیما در زندگی مشترکمان عوض شده. هر چه می‌پرسیدم چه شده، جوابی جز هیچی نمی‌داد. کم‌کم همسایه و فامیل هم متوجه ماجرا شدند. نیمایی که مثل پروانه همه جا شور می‌می‌چرخید دیگر بی‌توجه و از این جا حرف و حدیث‌ها شروع شد. هزاران فکر به ذهنم حمله کردند و این جا و آنجا می‌شنیدم که مردها وقتی از همسرشان خسته شوند و به اصطلاح زیر سرشان بلند شود چنین می‌کنند. تقاضاهای من از پدر و مادر خودم و نیما برای صحبت کردن با او نیز بی‌نتیجه بود و سرانجام رسیدیم به اینجا که می‌بندیم او به هر دلیل، دیگر من و بچه‌ام را دوست ندارد و من هم دلم نمی‌خواهد خودم را به زور به کسی تحمیل کنم. جالب اینکه من به او می‌گفتم آمادگی بچه‌دار شدن نداریم و نیما اصرار داشت و قول داد ننگارند لایب شویم ولی...

روایت نیما: همسرم پرتوقع شده

تمام آنچه همسرم از نحوه آشنایی و عشق و ازدواج ما گفت، به همراه تصویر زندگی مشترکمان تا قبل از این ماجرا «ولو» به «ولو» درست است. من در همان برخورد اول عاشق نسترن شدم و تمام سختی‌ها را به خاطر ازدواج با او تحمل کردم. او هم برای این ازدواج خیلی دردسر کشید و مقابل خانواده‌اش ایستاد. من در تمام دوران سربازی عصرها کار می‌کردم تا پس‌اندازی برای شروع زندگی مشترک داشته باشم و نگذارم آب توی دلم همسرم نکان بخورد. بعد هم رفتم سرباز، در تمام آن سالها حتی یک بار هم نشد که با دوستانم مثلاً برویم بیرون شهر و غذایی بخوریم. هر نوع تفریح و خرج کردن را به خودم حرام کردم تا بولهایم را جمع کنم و بعد عروسی هر چه همسر و فرزندانم لب تر کردند، برایشان مهیا کنم. من این را وظیفه مرد می‌دانم نه اینکه متی بر سر زن و بچه‌ام باشد. وظیفه هر مردی است که وقتی دختری را از خانه پدرش به خانه خود می‌برد تمام خواسته‌های او را برآورده کند. حالا من عاشق نسترن هم بودم و تمام اینها چند برابر می‌شد. وقتی ازدواج کردیم خوشبخت‌ترین مرد دنیا بودم. با علاقه و عشق برای عصرهایم نیز کاری پیدا کردم تا درآمد بیشتر شود و در نتیجه رفاه خانواده‌ام بیشتر. شبها نیز که به خانه می‌آمدم در کارهای منزل کمک نسترن می‌کردم. این کار را هم با عشق و علاقه انجام می‌دادم و هیچ اجباری در کار نبود. هزاران بار در مهمانی‌های فامیلی یا در جمع همکارانم شنیدم که به من «زن دایلم» می‌گفتند ولی نه فقط از این لقب ناراحت نمی‌شدم بلکه به آن افتخار هم می‌کردم. گه‌گاه نیز کسانی بودند که از بزرگترها که نصیحت می‌کردند. می‌گفتند با این کارها توقع همسرت را بالا می‌بری و در واقع داری خوشبختی و زندگی خانوادگی‌ات را به خطر می‌اندازی. می‌گفتند زن و مرد هر کدام وظایفی را در زندگی مشترک برعهده دارند و باید سعی کنند کار خودشان را درست انجام دهند نه این که کارهای دیگری را بکنند اما من به همه می‌گفتم چون همسرم را دوست دارم، زندگی را دوست دارم، با عشق و علاقه در خانه کار می‌کنم. آشپزی و ظرف شستن و حتی ایستادن در کنار نسترن زمانی که دارد چای می‌پزد.

خلاصه سرتان را درد نیآورم. همسرم آنقدر انصاف دارد که خودش همه چیز را گفته. این که من هرگز از هیچ کاری در حق او و زندگی‌مان فروگذار نکردم و هر چه خواست برایش انجام دادم تا اینکه به من خبر داد پدر می‌شوم. آن روز و آن لحظه را تا ایند فراموش نمی‌کنم. انگار دنیا را به من داده بودند و خدا را بابت تکمیل خوشبختی‌ام شکر کردم. نسترن راست می‌گوید من به او گفتم نگران هیچ چیز نباشد و مثل کوه پشتش می‌ایستم و هر چه بخواهد فراهم می‌کنم. دوره بارداری حتی تالی‌های نسترن را به حال خود رها نکردم و پس از تولد دخترم نیز با به پای او در تمام کارهای منزل و بچه‌کنارش بودم. از شیر درست کردن و شیر دادن و پوشک عوض کردن بچه تا خواباندن او و حمام بردن. دختر ما شبها خیلی بی‌قراری می‌کند و من تا صبح بیدار می‌ماندم و او را نگه می‌دانستم تا همسرم استراحت کند اما تصور کنید خود شما چند شب می‌توانید خوابید و فردا صبحت سر کار بروید؟ آن هم من که ۲ جا کار می‌کردم و وقتی بچه‌ام به دنیا آمده و خرج و مخارج زندگی‌مان بیشتر شده طبیعی است که باید بیشتر و بهتر کار کنم تا درآمد بیشتر شود و بتوانم رفاه خانواده‌ام را تأمین کنم. پس از مدتی به وضوح در چهره همکاران و رئیس شرکت می‌دیدم که از من ناراضی هستند و صرفاً به خاطر سابقه خوبم و اینکه می‌دانستند بچه‌دار شده‌ام به رویم نمی‌آوردند. سرکار همیشه خسته بودم، چرت می‌زدم و خواستم جمع نبود. پس مجبور شدم مقداری از کارهای خانه کم کنم و به همسرم نیز گفتم ولی او فکر کرد می‌خواهم از زیر کار فرار کنم!

تصور کنید من به حساب خودم دانستم با کمک کردن در کارهای خانه و بچه به همسرم لطف می‌کردم و او با حساب خودش همه اینها را وظیفه می‌دانست و مرا تحقیر می‌کرد که چرا مثل همه مردهای دنیا به همسرت کمک نمی‌کنی؟ پس از مدتی پای بگویم که ما باز شد و بعد هم دعوا. حرمت‌ها از بین رفت و همسرم صدایش را بالا می‌برد. من می‌گفتم خسته‌ام و به استراحت نیاز دارم اما او تهمت می‌زد که از زندگی با من سیر شده‌ای و حتماً یکی دیگر را دوست داری، نمی‌دانید برای مردی مثل من که همه چیز را برای زن و بچه‌اش می‌خواهد شنیدن این تهمت چقدر سخت است! تحملش هم که ممکن نیست. وقتی همسرم گفت دیگر نمی‌تواند با این وضع زندگی کند و کلمه طلاق را بر زبان آورد دنیا روی سرم خراب شد! کاخ رویاهایم فرو ریخت و یخ کردم. الان هم هنوز نمی‌دانم چه شد که این طور شد.

توجه هر چه بچه‌داری نمی‌کنند!





نویسنده: آلیرت الپور

↓ پرسش از شما پاسخ از مشهورترین روان درمانگر جهان ↓

چگونه خودمان را کمتر ناراحت کنیم؟

● **سوال:** برای آنکه خودمان را کمتر ناراحت کنیم، کدام فنون «احساسی» را پیشنهاد می‌کنید؟
 جواب: خوب فنون زیادی وجود دارد. یکی این است که با جدیت به خودتان جملات معقول مقابله‌ای بگویید. برای مثال به خودتان بگویید «من خرابکاری نکردم و بی‌محرمانه دیگران را دوست ندارم، اما اما طرفیت پذیرش آن و ادامه دادن زندگی و ظرفیت عبرت گرفتن از آن و شاد بودن را دارم». همچنین باورهای ابلهانه خودتان مثل این باور را که باید همیشه محبت دیگران - خصوصاً فلانی - را جلب کنید، مشخص کنید. بعد با جدیت آنها را زیر سوال ببرید و دوستان و اعضای خانواده خود را در جریان این زیر سوال بردن‌ها بگذارید تا به شما یاد بدهند. چطور این کار را با جدیت بیشتر و به نحو بهتری انجام بدهد. همچنین می‌توانید از تجسم عقلانی هیجانی که مکسی ماتسینی آن را ابداع کرد، استفاده کنید. در این فن، بدترین اتفاق ممکن، مثل از دست دادن شغل خیلی خوبتان و به دست نیابورن شغل به همان خوبی را تجسم کنید. فرض کنید واقعا اینگونه شده است، اجازه بدهید ترس، اضطراب و افسردگی وجودتان را بگیرد. بعد سعی کنید احساسات آن را به ناسف شدید و دلزدگی تبدیل کنید ولی خودتان را بابت این اتفاق تحقیر نکنید. در عین حال رفتار درمانی عقلانی هیجانی به مراجعان یاد می‌دهد خودشان را صرفنظر از عمل‌شان و به صورت نامشروط بپذیرند. اگرچه آنها خرابکاری را دوست ندارند ولی می‌توانند با آن زندگی کنند. در عین حال به مراجعان یاد می‌دهد دیگران را نامشروط و صرفنظر از این که چه کار کرده‌اند، بپذیرند. در نتیجه وقتی آدم‌ها خیلی بد عمل می‌کنند و اعمال‌شان شیطنی است، آنها را کثیف و شیطان نمی‌بینند بلکه می‌گویند آنها آدم‌هایی هستند که این فعه خیلی خیلی بد عمل کرده‌اند ولی آنها انسان‌های قدرتمندی هستند و قابل تغییر می‌باشند.



مشخصه‌های وفاداری همسران با تلفن‌های نیمه شب همسر چه کنیم؟

زن جوانی گله می‌کرد که شوهرش شب و روز را به تعصیر ماشین خود اختصاص می‌دهد. او نوشت: «من زیاد نگران ماشین‌ها نیستم. مشکل اینجاست که این لوخر او اصلا نمی‌داند که کی دست از کارش بردارد. شش ماه است که تا پاسی از شب را بیرون از خانه خود، خود را با ماشینش سرگرم می‌کند و بعضی از شیها هم به خانه نمی‌آید. همیشه بیانه قدیمی خود را تکرار می‌کند»
 این خانمها در صورت امکان یا باید شوهرانشان را تغییر دهند و یا او را آنگونه که هست بپذیرند.

تلفن‌های نیمه شب

بسیاری از زنانی که با دکترها و دندانپزشکان ازدواج کرده‌اند با مشکلات غیرقابل پیش‌بینی روبه‌رو هستند. اکثر اوقات در دل شب به آقای دکتر زنگ می‌زنند و از او کمک می‌طلبند. زن یک دندانپزشک برانیه نوشت: «اکثر اوقات در دل شب وقتی آسوده خوابندهای تلفن زنگ می‌زنند و او را از خانه بیرون می‌آورد تا کسی را که با بی‌دقتی موجبات تصادفی را فراهم آورده و چند دندانش را از دست داده مثلا او کند دیگر دارم از همسر متفر می‌شوم»
 من مطمئن هستم که این خانم از افرادی که به همسرش زنگ می‌زنند متفر است ولی شوهرش را مسئول این تلفن‌ها می‌داند. زندگی چقدر به کام این زن تلخ شده است. اما اگر یاد نگردد که خود را با برنامه کاری شوهرش وفق دهد بزودی تنفر چون خوره به جان او می‌افتد و وجودش را از بین می‌برد.



پاسخ سئوالهایی که برای آن می‌میرید چرا عروسم فقط با مادر خودش حرف می‌زند؟

● چرا در میهمانی‌های خانوادگی عروسم فقط با مادر خودش حرف می‌زند و اصلا به من محل نمی‌گذارد؟

مادر من عاشق حرف زدن است و دلش می‌خواهد حواس من فقط به او باشد. منظورش این نیست که مادر شوهرم را از دور خارج کنم. در حقیقت، سعی می‌کنم او را هم وارد مکالمات خودمان کنم، ولی گاهی مشکل است. وقتی چانه مادرم گرم می‌شود دیگر به هیچ کس مهلت نمی‌دهد، ما هم ترجیح می‌دهیم ساکت بمانیم. چطور ممکن است وقتی صحبت از عمل جراحی پلاستیک دختر عمه‌اش است مادر شوهرم هم به ما ملحق شود؟ او اصلا آبی را نمی‌شناسد. حتی گاهی خودم هم مطمئن نیستم آبی کدام یک از دختر عمه‌هایم است. وقتی مادرم دور و بر ما نیست از مصاحبت با مادر شوهرم لذت می‌برم. خدا را شکر، مادر شوهرم مثل مادرم توقع ندارد تشنانگ حواسم به او باشد. چطور می‌توانم بی‌آنکه مادرم تحقیر شود این را به مادر شوهرم بگویم؟ وقتی می‌خواهم همزمان از مادر خودم و مادر شوهرم بپذیرایی کنم چنتام خالی است. هر وقت هر دو با هم هستند به شدت ناراحتی، اما در این مورد هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید. مادر شوهر عزیز، در چنین مواقعی من کمی سردرگم می‌شوم. مادرم به اندازه کافی برای من دردمس درست می‌کند.

اگر می‌خواهید شوهرتان را از دست ندهید...

بعضی از زنان فکر می‌کنند که نمایش دادن شوهرانشان در واقع نمایش دادن خودشان است. زنان باهوش این را بیشتر می‌دانند. یک بار زنی خانه‌دار به طور محرمانه به من گفت که می‌خواهد یاد بگیرد که چگونه در جمع می‌تواند حرف‌های پامزه بزند تا بتواند دوستان شوهرش را تحت تأثیر قرار دهد. یک زن با جذابیت و مهربانی قادر است کمک بزرگی برای محبوبیت شوهرش باشد.

ساده‌ترین راه برای محبوب کردن شوهر
 ساده‌ترین راه برای محبوب کردن شوهرمان این است که مهارت‌های او را تقویت کنیم. امور روزمره کاری موقعیتی را برای انجام دادن وظایف ناخامه‌نگ یک مرد فراهم می‌کند، اما میهمانی دادن بهترین روش است. بگذارید چند مثال بزنیم:
 «جنیال وینی کمرون شیب» اهل کالیفرنیا یک داستان‌نویس معروف است و توانایی زیادی در دوست پیدا کردن دارد. وقتی همسرش «کارولین» مهمانی می‌دهد، آنها اغلب در حیاط زیبای خانه‌شان از میهمانان پذیرایی می‌کنند جایی که «کمرون» می‌تواند بر روی سفل استیک‌های مخصوصش را بیزد و بدون هیچ تشریفات، همانگونه که دوست دارد از میهمانش پذیرایی کند.

این مردان خوشبخت هستند
 دکتر «ژوزف فرای» اهل نیویورک یک متخصص کودکان موفق است. او در عین حال یک شعبده‌باز معروف است و میهمانی که در منزل خانواده «فرای» جمع می‌شوند از اجرای برنامه‌های او و دستیارش که همان همسرش «مارلین» است سرگرم می‌شوند. گاهی اوقات دو پسرشان هم تشویق‌شان می‌کنند.
 این مردان - خوشبخت هستند زیرا که همسرانشان از محبوبیت آنها استقبال می‌کنند و به آنها می‌بالند. آنها برای اینکه مردانشان در لوج باشند خودشان را در سطح پایین‌تری قرار می‌دهند.
 علاقه آنها برای محبوب کردن یکدیگر خیلی خوشایندتر از این است که هر کدام به تنهایی بخواهند شایستگی‌های خود را به نمایش بگذارند.

چرا عشق، درد را کم می‌کند؟

نگاه کردن به عکس کسی که دوستش دارید، درد را کاهش می‌دهد. این جمله شاید شاعرانه به نظر برسد اما در واقع کاملاً علمی است. اما چرا؟ آیا تنها به دلیل ایجاد حس رضایت است؟ یا این که تصور فرد مورد علاقه، تمامی کننده حفاظتی است که می‌تواند مانع در برابر آسیب باشد؟ به نظر می‌رسد پاسخ دوم به واقعیت نزدیک است. پیش از این دانشمندان به این نتیجه رسیده بودند که نگاه کردن به عکس فرد مورد علاقه، درد را کم می‌کند. این بار تالومی اینزبرگر، روانشناس به دنبال پاسخ به این سوال است که چه طور چنین اتفاقی می‌افتد. محققین، معز ۱۷ زن داوطلب را در حالی که به تصاویری از یک فرد مورد علاقه، یک غریبه و یک شیء نگاه می‌کردند و شوک‌های خفیفی می‌گرفتند، با ام‌آر‌آی عملکردی بررسی کردند. از آن‌ها همچنین خواسته شده بود که در هر حالت میزان دردی را که احساس می‌کنند، ارزیابی کنند. چنان‌که انتظار می‌رفت، افراد وقتی به عکس کسی که برای مدت طولانی عاشق او بوده‌اند نگاه می‌کردند، درد چندانی بر اثر شوک احساس نمی‌کردند. اینزبرگر به این نتیجه رسید که کاهش درد به فعالیت قشر پیشانی و ترومیدال معز مربوط می‌شود. بخشی از معز که به احساس امنیت و اطمینان ربط دارد. فرضیه اینزبرگر این بود که تأثیر دیدن عکس فرد مورد علاقه در کاهش درد، فقط به تحریک ساده سیستم پاداش در معز محدود نمی‌شود. فرایندی که اغلب در بین زوج‌های جوانی که در مراحل اولیه ارتباط خود به سر می‌برند دیده می‌شود.

دیدن تصاویری که احساس درد را بیشتر می‌کند

یکی از دلایلی که اینزبرگر در فرضیه خود بدان اشاره می‌کند، این است که دیدن تصاویری از موجوداتی مثل مار و عنکبوت، احساس درد را بیشتر می‌کند. ما به طور غریزی برای ترسیدن از این گونه موجودات آماده هستیم. چرا که در طول تاریخ تکامل انسان، باید برای زنده ماندن از آن‌ها فاصله می‌گرفتیم. این نوعی سازگاری است. افرادی که ما به آن‌ها عشق می‌ورزیم و به آن‌ها دلستگی داریم، ممکن است درست برعکس موجودات خطرناک، نشانه‌هایی از احساس امنیتی باشند که ما درون خود داریم. به اعتقاد اینزبرگر، افرادی که ما به آن‌ها عشق می‌ورزیم و به آن‌ها دلستگی داریم، ممکن است درست برعکس موجودات خطرناک، نشانه‌هایی از احساس امنیتی باشند که ما درون خود داریم. البته در این مطالعه، مردان بررسی نشدند، اما به گفته اینزبرگر، هیچ دلیلی وجود ندارد که بخواهیم فکر کنیم واکنش مردان در چنین مطالعه‌ای متفاوت خواهد بود. وی می‌افزاید: «شاید مردم بگویند که زن‌ها احساساتی‌تر از مردان هستند، اما چنین فرآیندهایی برای مردان هم درست به اندازه زن‌ها حیاتی است.»



یک گفتگوی جالب با دکتر عزیز - متخصص صنایع غذایی

آیا پاستیل چاق می‌کند؟! ↓

برخی از ما بزرگترها فکر می‌کنیم که بعضی از خوراکی‌ها فقط برای بچه‌ها تولید می‌شود اما وقتی پاداش می‌مانند، خودمان از هر بچه‌ای بچه‌تر می‌شویم و تا دخل آن را نیاوریم، راحت نمی‌نشینیم. پاستیل هم یکی از همین خوراکی‌هاست که ظاهر جذاب و طعم خوبش بزرگ و کوچک را به سمت خود می‌کشد... با دکتر محمدحسین عزیز، متخصص صنایع غذایی به گفتگو نشستیم تا با خوب و بد این محصول زله‌ای بیشتر آشنا شویم.

- **آقای دکتر! زلاتین پاستیل از چه چیزی تهیه می‌شود؟**
زلاتین پاستیل از پوست یا استخوان حیوانات مختلفی مانند گاو، خوک یا حتی ماهی درست می‌شود اما در کشور ما به دلیل مسئله حلال بودن، تنها پوست و استخوان گاو و به تدرت ماهی کاربرد دارند.
- **این زلاتین‌ها در کشور خودمان تولید نمی‌شوند؟**
خیر. ما در ایران فرایند تولید زلاتین نداریم و به همین خاطر زلاتین‌های وارداتی باید حتماً مورد تأیید مقامات بهداشتی و دامپزشکی‌مان باشند تا مطمئن باشیم زلاتینی که وارد می‌کنیم، حتماً از حیوان حلال گوشت تهیه شده و آن حیوان هم به روش اسلامی ذبح شده است.
- **آیا مصرف زلاتین مفید است؟**
البته مصرف زلاتین خالص به همه افراد حتی آنهایی که در رژیم غذایی به سر می‌برند هم توصیه می‌شود چون این ماده غذایی سرشار از پروتئین است و کالری زیادی ندارد اما وقتی که با انواع رنگها و اسانس‌های

- طبعی و مصنوعی و حتی شکر مخلوط می‌شود دیگر باید در مصرف آنها حد اعتدال را رعایت کرد.
- **یعنی خوردن پاستیل به اندازه خوردن زلاتین خالص مفید نیست؟**
نه. همانطور که گفتیم در فرایند تولید پاستیل، مقدار زیادی شکر، رنگ و اسانس خوراکی اضافه می‌شود که این موضوع باعث می‌شود مصرف پاستیل را به افراد چاق و آنهایی که در حال لاغر شدن هستند توصیه نکنیم. کودکان زیر ۲ سال نیز سیستم گوارش حساسی دارند و بهتر است خوراکی‌هایی که افزودنی دارند را کمتر میل کنند.
- **آقای دکتر! چرا پاستیل سفت‌تر از زله است؟ مگر فرایند تولید آنها یکسان نیست؟**
زلاتین با ۳ درجه قدرت مختلف تولید می‌شود. کمی متوسط و زیاد پاستیل از زلاتین‌های با قدرت بیشتر تهیه می‌شود و به همین دلیل حالت چوبنی و سفت دارد اما زلاتین موجود در زله‌ها و پودر آنها، زلاتینی با درجه متوسط و کم است و به همین خاطر زله از پاستیل، شل‌تر است.

پاستیل زیاد نخورید

- **آیا پاستیل‌های میوه‌ای مزیتی بر سایر پاستیل‌ها مثلاً انواع نوشابه‌ای آنها دارند؟**
خیر. همانطور که عنوان شد این طعم‌ها و بوها فقط اسانس هستند و بین اسانس‌های میوه‌ای و نوشابه‌ای تفاوتی از نظر ارزش غذایی وجود ندارد. بنابراین نمی‌توان گفت که یکی از آنها از دیگری بهتر است. برخی تصور می‌کنند که پاستیل‌ها منبع کلسیم هستند در حالی که این طور نیست و نمی‌توان عادت به خوردن آن را عاملی برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان در نظر گرفت.
- **روغنی که به سطح پاستیل‌ها می‌زنند چیست؟ ضروری برای مصرف کننده ندارد؟**
این روغن که روغن خوراکی است بیشتر برای برق‌شدن پاستیل‌ها و جلوگیری از چسبیدن آنها به یکدیگر به سطحشان افزوده می‌شود و میزان آن بسیار کم است و نمی‌تواند از نظر اضافه کالری دریافتی برایمان مشکلی ایجاد کند.
- **آیا منع مصرف پاستیل برای بعضی افراد وجود دارد؟**
خیر. همه می‌توانند به مقدار محدود پاستیل بخورند. فقط به خاطر شکر موجود در آن، کسانی که اضافه وزن یا دیابت دارند باید در مصرف این خوراکی خوشمزه حداقل‌ها را رعایت کرده و حتماً در این مورد با پزشک خود مشورت کنند. البته آنهایی که دیابت نوع ۱ دارند و انسولین تزریق می‌کنند مشکل چندانی در این زمینه ندارند اما دیابت‌های نوع ۲ باید در خوردن انواع تنقلات شیرین مراقب باشند.



5 پیشنهاد و روشی که شما را از بی‌پولی نجات می‌دهد

تعیین بودجه، کاری بی‌هدف نیست بلکه برنامه‌ریزی است که به شما کمک می‌کند تا از پول خود نهایت استفاده را ببرید. برنامه‌ریزی صحیح برای بودجه به شما نشان خواهد داد که چگونه به اهدافتان، خانه شخصی‌تان، تحصیلات خوب بچه‌هایتان و امنیتی برای دوران کهنسالی خود برسید.

۵ پیشنهاد برای کمک به اقتصاد خانواده

از تجربه بزرگترها و زنان موفق در این زمینه استفاده کنید به هیچ بودجه‌بندی آمادگی که در جاهای مختلف می‌فروشند اعتماد نکنید. بودجه خانواده شما فقط مناسب خودتان است فقط خودتان. مشکلات مالی شما محدود و مختص خود شماست در اینجا به مواردی اشاره می‌کنیم که به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید سیستم بودجه‌بندی خانواده‌تان را تنظیم کنید.

1

تا زمانی که می‌دانید در آمدتان چه اندازه است و از کجا می‌آید، لیستی از مخارج نان تهیه کنید

تا زمانی که از اشکالات چیزی را ندانیم، نمی‌توانیم آن را درست کنیم. تا زمانی که به ریشه اسراف بی‌تیرم فکر به صرفه‌جویی نخواهیم بود. بنابراین برای یک مدت به صورت آزمایشی - ترجیحاً سه ماه - لیستی از مخارج خانواده را تهیه کنید. «آر نواد بنت» و «جان اف گلر» شدیداً به این اصل پایبند بودند خود من هم همین‌طور. هر ماه تمام هزینه‌ها را در این لیست مرتب می‌نوشتیم. نتیجه چه شد؟ حال می‌توانم بستانم به شما بگویم که در سال چه مقدار پول صرف غذا، سوخت و لباس، تفریح و چیزهای دیگر کرده‌ایم. هر ماه می‌توانم کاهش و افزایش هزینه‌ها را به راحتی برآورد کنم. اگر مثلاً برای خرید لباس پول زیادی خرج کرده باشم به راحتی می‌توانم آن را کنترل کنم. زوجی را می‌شناسم که بعد از به کار بردن این روش در نهایت تعجب متوجه شدند که در عرض یک ماه حدود هفتاد دلار خرج خرید اینترنت کردند، نه اشتباه نکنید. آنها عاشق اینترنت نبودند، بلکه فقط دوست داشتند تا با دوستانشان خوش باشند و هزارچند گاهی آنها را برای خوردن اینترنت دعوت می‌کردند. بعد از این، آنها به این نتیجه رسیدند که چنین هزینه‌ای در توانشان نیست و بهتر است این هفتاد دلار را برای چیزهایی که ضروری‌تر هستند خرج کنند.

بودجه خود را بر اساس نیازهای خاص خانواده‌تان در نظر بگیرید

شروع کنید هزینه‌های یک سال خود را هم از اجاره‌خانه، غذا، پرداخت قروض، بیمه و... لیست کنید. آنگاه نیازهای دیگر خود را که شامل لباس، هزینه درمان، تحصیل، رفت و آمد، مخارج شخصی و... است را تخمین بزنید. همان‌طور که هر کسی می‌تواند حدس بزند این یک روش میان‌بر است. البته این کار نیازمند همراهی خانواده، تصمیم‌گیری درست و گاهی گذشتن از بعضی خواسته‌ها می‌باشد. ما نمی‌توانیم همه چیز را با هم داشته باشیم. اما می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه چیزهایی بیشتر از هر چیز دیگری برای ما مهم هستند و اینگونه می‌توانیم از چیزهای کوچک بگذریم. آیا حاضرید به خاطر خرید لباسهای گران‌قیمت، لذت داشتن خانگی راحت را از دست بدهید؟ آیا ترجیح می‌دهید که لباسهایتان را خودتان بشوید تا بتوانید با استفاده از پولی که پس‌انداز می‌کنید یک سرویس کامل شست و شو بخرید؟ واضح است که این‌ها تصمیماتی هستند که تنها باید توسط شما و خانواده‌تان گرفته شوند. پس این وظیفه شما است که بیشتر به نیازهای شخصی‌تان توجه کنید.

2

بودجه‌بندی برای مخارج ضروری را شروع کنید

بیشتر متخصصان مالی بر این عقیده‌اند که بهتر است هر خانواده جوانی دست کم درآمد سه ماهش را در یک حساب بانکی اضطراری پس‌انداز کند. البته اگر به مرض پس‌انداز کردن هم دچار نشوید خیلی بد است. زیرا دیگر هیچ چیز به جز این مسئله برایتان اهمیت ندارد.

4

مدیر مالی شوهرتان باشید

با استفاده از این روش متوجه خواهید شد چگونه از خرج کردن مواردی که از اهمیت کمتری برخوردار هستند بگذرید تا بتوانید به خواسته‌های مهم‌تر خود برسید. این یک نصیحت دوستانه است. اگر در این زمینه از مهارت کافی برخوردار نیستید یاد بگیرید چگونه باید اقتصاد خانواده را در دست داشته باشید. یکی از بزرگترین راه‌هایی که با کمک آن می‌توانید اعتماد شوهر خود را جلب کنید این است که مهارت‌ها را در دست داشته باشید. اگر گویی پول در بیرون دوطرفه درست خرج کردن را نمی‌دانید شما می‌توانید مدیر مالی او باشید شما می‌توانید از این دست‌نویس‌ها استفاده کنید و مشاوره لازم را به شوهرتان ارائه دهید. چگونه می‌توانید تجربه کافی در زمینه مالی خانواده‌تان به دست آورید؟ خوب، اینجا پیشنهادهایی داریم:

حداقل ده درصد از درآمد خانه را پس‌انداز کنید

3

این مورد را در لیست خود وارد کنید. ده درصد از بودجه خود را صرف سرمایه‌گذاری یا پس‌انداز کنید. شاید مورد خاصی پیش بیاید که مجبور باشید از آن استفاده کنید مثل خرابی خانه یا ماشین متخصصان مالی می‌گویند که اگر بتوانید ده درصد از درآمد شوهرتان را پس‌انداز کنید برای ثروتمند شدن، راه زیادی در پیش ندارید. زنی را می‌شناسم که همسرش هیچگاه فراموش نمی‌کرد که ۱۰ درصد از حقوقش را پس‌انداز کند. این روال حتی در زمانیکه شوهر او در معرض بیکاری شدن بود و حقوقی نصف و نیمه می‌گرفت هم فراموش نشد. با اینکه گاهی در مسیقه شدید مالی بودند اما او هر روز بیست خیلان را پیاده طی می‌کرد تا بتواند پولی که بابت کرایه اتوبوس می‌دهد را پس‌انداز کند. این خاتم می‌گوید: «گاهی از اینکه مجبور بودیم در شرایطی که به شدت به پول نیاز داریم، پس‌انداز هم بکنیم به شدت عصبانی می‌شدم. اما حالا خوشحالم که پس‌اندازمان را ترک نکردیم. اکنون برای سالیان می‌توانیم با یک خانه راحت و لوکس داریم».

این امر را به صورت یک وظیفه خانوادگی در آورید

5

مشاوران در این زمینه بر این باور هستند که برنامه‌ریزی برای بودجه خانواده‌تان باید توسط تمام اعضای خانواده انجام شود. یک کنفرانس خانوادگی - مالی می‌تواند ناراحتی‌های روحی را از بین ببرد زیرا نگرش ما نسبت به پول با تجارب خلق و خو و رفتارمان رنگ‌آمیزی می‌شود.



نقاشی‌های نافود آگاه، شخصیت شما را آشکار می‌کند

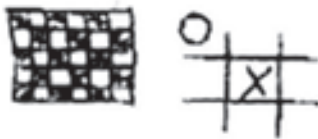
مطمئن‌آ تا به حال این تجربه را داشته اید که در کلاس درس و یا یک جلسه و سمینار حوصله تان سر رفته باشد، آن وقت با خودکاری که در دست دارید بر روی کاغذ مقابلتان بی هدف نقاشی‌هایی را می‌کشید. ممکن است این خطوط درهم و میهم، در نگاه اول چیز جالبی برای گفتن نداشته باشند ولی به اعتقاد بسیاری از روان‌شناسان این نوع نقاشی‌های نافود آگاه نمایانگر درون و افکار ما هستند که به دور از محدودیت‌های ذهن آگاهمان پدید می‌آیند و اسرار ناگفته‌ای از شخصیت ما را به تصویر می‌کشند؛ آرزوها، امیال، ترس‌ها و رؤیاهای نهفته‌ای که هیچ‌گاه نتوانسته ایم آنها را بر زبان بیاوریم. بنا به گفته بسیاری از خط‌شناسان و روان‌شناسان، افراد در موقعیت‌های متفاوتی این نقاشی‌ها را می‌کشند، به عنوان مثال وقتی تلفنی صحبت می‌کنند، یا به سخنرانی گوش می‌دهند و یا یادداشت بر می‌دارند. و در هنگام کشیدن چنین نقاشی‌هایی به چیز دیگری می‌اندیشند و ابتدا متوجه حرکت قلم بر روی کاغذ نیستند روان‌شناسان تجزیه و تحلیل‌های زیادی را بر روی این نقاشی‌ها انجام داده‌اند و معتقدند که همانند دست‌خط‌ها، این خطوط درهم و میهم نیز از الگوی خاص و منحصر به فردی برخوردارند. ولی باید گفت که روان‌شناسی نقاشی‌های نافود آگاه به اندازه‌ی دست‌خط افراد دارای قطعیت و اطمینان نیست و به عوامل بسیاری بستگی دارد که به اعتقاد اسپنسر، خط‌شناس معروف، همین امر سبب می‌شود تا ارزیابی صحیح آنها دشوارتر گردد. عواملی نظیر: شرایط محیط، روحیات خود فرد، شخصیت و میزان هوشیاری او در هنگام کشیدن این نقاشی‌ها اسپنسر می‌نویسد: اگرچه اثبات درستی و صحت نقاشی‌های نافود آگاه، سخت و دشوار است، لیکن این نقاشی‌های میهم نمای جالب و ارزشمندی از افکار و شخصیت افراد را به دست می‌دهد. پیشنهاد می‌کنیم اگر این بار شما نیز چنین نقاشی‌هایی را کشیدید، آنها را دور نیندازید، می‌توانید نقاشی‌هایتان را با نمونه‌های زیر مقایسه کنید و ببینید چه خصوصیات و روحیاتی دارید.

بازی‌ها:

بازی‌هایی نظیر نقطه بازی، دوز یا شطرنج، حس رقابت را در شما به تصویر می‌کشند و شما دوست دارید همیشه در بازی‌ها پیروز باشید و اصلاً برای برنده شدن بازی می‌کنید.



اشکال درهم:



نشانه هیجان و تنش هستند و نشان می‌دهند که شما در تمرکز دچار اشکال می‌شوید و همیشه چیزی هست که مزاحم تمرکز تان شود.

اجرام فضایی:

ماه و خورشید و ستارگان و اجرام آسمانی دیگر نماد جاه طلبی و بلند پروازی است. شما فرد خوشبینی هستید و این نیاز را در خود می‌بینید که تأیید شوید و یا مورد تشویق دیگران قرار بگیرید.



اشکال هندسی:



مثلث، مربع و اشکال هندسی دیگر، نماد ذهنی سازمان یافته است و نشان می‌دهد که شما به گونه‌ای روشن و آشکار می‌اندیشید و دارای مهارت‌های برنامه ریزی هستید. در برنامه‌ها و طرح‌هایتان بسیار دقیق عمل می‌کنید و کفایت و کارایی بالایی دارید.

چهره‌های درهم و زشت:

نشانه‌ی حس سوءظن و بدگمانی در وجود شماست، سعی می‌کنید رفتاری تلخ و طعنه زنده داشته باشید، با مردم میانه‌ی خوبی ندارید و در واقع پرخاشگر و طغیانگر هستید، اعتماد به نفس کافی ندارید و در کارهای گروهی همکاری نمی‌کنید. تندخو هستید و همیشه احساس رنجش و محرومیت می‌کنید.



چهره‌های خندان و زیبا:

کشیدن چنین تصویرهایی مؤید این است که شما به مردم و دیگران عشق می‌ورزید و همواره جنبه‌های مثبت افراد و شرایط را می‌بینید. فرد خوشبینی هستید و با دیگران دوستانه برخورد می‌کنید و علاقه مند به فعالیت‌های اجتماعی هستید. خصوصیات نظیر انسانیت، نیک سرشتی، دلسوزی و همدردی در شما وجود دارد. نسبت به دوستانتان حساس هستید.



اشکال تکراری و دنباله دار:

نماد صبر و استقامت در شماست، در رفتارهایتان پایبند شوه و اسلوب هستید و در تمرکز توانمندید. فائرید کارهایتان را به راحتی سازماندهی کنید و با هر چیزی کنار بیایید.

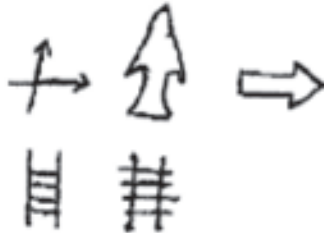


نت‌های موسیقی:

علاقه آهنگسازی و موسیقی هستید.

خانه و کلبه‌ها:

به دنبال خانه و خانواده‌ای هستید و نیاز به داشتن خانواده را در خود حس می‌کنید. میل دارید در خانواده تان سرمایه‌گذاری کنید، در جست‌وجوی سرپناه روحی و معنوی هستید، در جست‌وجوی خود گمشده تان، احساس ناامنی دارید.



فلش‌ها و نردبان:

نمادی از جاه طلبی در شماست. میل زیادی به تأیید و اثبات خود دارید، در تصمیمات، یکدنده و سمج عمل می‌کنید و همیشه سعی در تصدیق توانایی‌ها و استعدادهایتان دارید.



حيوانات:

شما به حیوانات علاقه دارید و به حمایت از دیگران مشتاقید، حساس و ملاحظه کار هستید و نیاز به آرامش فکر دارید، احساس می‌کنید که می‌توانید از دیگران حمایت کنید.



گل و گلدان گیاه و درخت:

شما فردی احساساتی هستید و دوست دارید همیشه در رؤیاهایتان بمانید، روحیه‌ی مهربانی دارید و با دوستانتان دوستانه رفتار می‌کنید، فردی اجتماعی هستید.



چه سبزه یادش توی این خونه

چگونه با مرگ عزیزانمان کنار بیاییم؟

وقتی شوهرتان داغدار است

هر چند همه انسان‌ها مراحل یکسانی را تا کنار آمدن با مرگ عزیزشان طی می‌کنند اما خلیجها و کتابها به دلیل تفاوت روانشناختی که دارند سوگوازی خود را کمی متفاوت نشان می‌دهند. وقتی شوهر شما عزیز را از دست می‌دهد، به عنوان همسر او وظیفه دارید با همفکری صمیمانه در کنارش باشید. به او کمک کنید تا این روزهای سخت را پشت سر بگذارد.

در فرهنگ ما گریه کردن و بروز احساسات برای مردان سخت‌تر است، اما اینها چیزهایی است که شوهر شما به او نیاز دارد. اگر دیدید در مقابل این کارها خیلی مقاومت می‌کند، با او صحبت کنید.

بگویید که گریه طبیعی‌ترین عکس‌العمل او هنگام دلتنگی است. گاهی شرایطی را بوجود می‌آورد که کسی تنها باشد و بتواند احساساتش را بروز دهد. اگر خواست آنها به عزای عزیزش برود، با او مخالفت نکنید.

سعی کنید کارهایی که جزو وظایف او بوده مثل خرید مواد یا برتن ماشین به تعمیم گاه را انجام دهید. محیط خانه را برای آرام نگه دارید، او بیشتر از گذشته حساس می‌شود و ممکن است بی‌دلیل خشمش به سمت هر کس حتی شما کشیده شود.

صبور باشید تا این روزها بگذرد. او نیاز به یک همسر صبور دارد تا در کش کند و کنارش بماند.

ندا داوودی

به دنیا دوباره نگاه کن

وقتی همه چیز خوب است، شما و عزیزانتان در سلامت به سر می‌برید و فکر می‌کنید مرگ گیلوتینا آن طرفدار استاده، بهترین زمان را دارد تا خودتان را برای روزهایی که ممکن است پیش نیاید آماده کنید. البته منظور ما دانشمندی مدام به مرگ و به دنبال آن تجربه ترس و آفسردگی نیست اما چیزی که هنگام چنین اتفاقی تلخی به کمک همه می‌آید، نوع نگاه و ایدئولوژی است که در زندگی دارید.

خوب است گاهی در این سوارد گفتگو کنید. خوب است فرزندان شما را آماده کنید تا اگر اتفاقی برایشان افتاد، بیش از حد آسیب نبینند. مهم‌ترین چیز در برخورد با سوگوازی فقدان عزیزان، اعتقاد به این نکته است که دنیا به دنیای دیگری رفته‌اند و دیر یا زود ما هم همین مسیر را طی خواهیم کرد. وقتی این گونه فکر کنید کمی تحمل راحت‌تر خواهد شد.

مرگ در دنیای کوچولوها

وقتی کودک یکی از نزدیکانش را از دست می‌دهد، بقیه افراد هر چند خودشان داغدار هستند، اما تعارف فرزندان این است که چطور موضوع را به کودک بگویند اصلاً بگویند یا نه؟

گاهی کودک پدر بزرگ و مادر بزرگش را از دست می‌دهد و گاهی یکی از والدین او فوت می‌کند. در شکل دوم، گفتن حقیقت به او و کمک به او برای کنار آمدن با شرایط خیلی سخت‌تر خواهد بود.

باید به کودک متناسب با سنش و این که در کدام مرحله از رشد قرار دارد، رایج به مرگ گفتگو کرد. کودکان زیر شش سال از درک مفاهیم انتزاعی عاجزند به همین دلیل ممکن است عکس‌العمل همراه با ناراحتی نداشته باشند، اما در سن بالاتر مرگ به عنوان واقعه‌ای همراه با زندگی درک می‌شود. پس خیلی مهم است متناسب با سن، نوع اتفاق را برایش توضیح دهید.

خیلی از کودکان در همان ولت واکنش خیلی جدی نشان نمی‌دهند، اما این به معنی پذیرش نیست بلکه آنها این فقدان را پس می‌زنند و در ناخودآگاهشان باقی می‌ماند و زمانی دیگر به صورت رفتارهایی که نشان دهنده سوگ درونی‌شان است، نشان داده می‌شود.

این که با چه زبانی به کودک بگویید عزیز را از دست داده، بستگی به کودک دارد اما هر چه می‌گویید، دروغ نگویید. این که بابا به مسافرت رفته و برمی‌گردد، او را در انتظار طولانی خواهد بود که آفرینش سوگوازی در تهراس است.

به این واقعیت اشاره کنید که او دیگر بر نمی‌گردد، کسی که فوت کرده، دیگر بر نمی‌گردد. ولی ما همگی یک روز به او مناسبت می‌شویم. آن روز به خواست خداوند انجام می‌پذیرد. توضیحات بهتر است همین باشد برای مثال بگویید کسی که مرده، نمی‌خورد، نمی‌خوابد و ما دیگر او را نمی‌بینیم.

بهر است در مراسم خاکسپاری، کودک حضور نداشته باشد اما در مراسم دیگر سوگوازی اگر عکس‌العمل جدی نشان نمی‌دهد، می‌تواند همراه دیگران باشد.

این حال من بی‌توست...

فرد سوگوار چه شوهر باشد چه زن باشد و چه پدر یا مادر، مراحل خاصی را طی خواهد کرد تا غم از دست دادن عزیزش را فراموش کند. عکس‌العمل به مرگ با توجه به ویژگی‌های روحی هر فرد متفاوت است، اما مراحل عموماً یکی است و شدت و ضعف آن فرقی می‌کند.

مرحله اول، انکار است. فرد سوگو که می‌شود و حالتی بهتر از پیدا می‌کند، نمی‌خواهد بپذیرد. چنین اتفاقی افتاده مخصوصاً اگر کسی به صورت ناگهانی فوت کند.

مرحله بعد، فرد دچار خشم می‌شود! نسبت به خودش، اطرافیان و حتی کسی که فوت کرده است. از زمین و زمان کلاه بردارد و همه را مقصر می‌داند.

در یکی دیگر از مراحل، فرد افسرده و غمگین می‌شود. در این مرحله تنه و صحبت ممکن است به صورت احساس افسردگی، بی‌تفاوتی و بی‌حسی (کرتختی) از فرد ظاهر شود. از زندگی بی‌حاصل است. کاش زنده نمی‌بودم و این روز را نمی‌دیدم! و شرایط لذت نبردن از زندگی بیش می‌آید.

و بالاخره در آخرین قدم، شخصی عزادار خود را با فقدان عزیزش سازگار می‌کند. آن را می‌پذیرد و به زندگی عادی و طبع خود برمی‌گردد البته خاطرات کسی که برای انسان مهم است تا ابد با او می‌ماند. اما دیگر مغز زندگی عادی‌اش نمی‌شود.



یارب آن نوگل خندان که

سپردی به منش!

از دست دادن فرزند یکی از سیمگین ترین تاخذهایی است که یک انسان می تواند تجربه کند. در چنین شرایطی زن و شوهر هر دو دغدغه بوده و محبتا حاشیه به همخانه تیره و تاری تبدیل می شود. زن و شوهر هر دو نیازمند حمایت و عشق یکدیگر هستند در حالی که توانایی ارائه آن را ندارند. ممکن است یکی از طرفین روحه فوی تری داشته باشد و بتواند کسی اوتواخ را مسر و سامان دهد اما عموما روزهای سختی را می گذرانند.

هر چند بسیاری بسیاری از مصیبتها و غم و اندوهها در زمان بهترین انجام دهنده است اما این مساله درباره همه فقدانها صادق نمی کند بلکه باید یاد گرفت که چگونه با این شرایط سازگاری پیدا کرد و آن را پذیرفت.

زمانی که خانواده ای فرزند خود را از دست می دهد والدین روزهای اول به دنبال مقصر می گردند اگر حادثه بر اثر تصادف باشد، والدین که زندگی می کردند مقصر شناخته می شود و اگر بر اثر بیماری باشد ممکن است آن را به جنبه های ژنتیکی یا یکدیگر مربوط سازند. خلاصه هر کدام از والدین آن را به یکدیگر یا حتی خودشان نسبت می دهند و احساس گناه زندگی شان را مختل می کند.

اگر خدای نکرده این اتفاق برای نسان افتاد، باید سعی کنید محبتا خانه را آرام نگه دارید. درست است وقتی دو نفر در مراحل چون انکار، خشم، افسردگی و... هستند نمی توانند شریک خوبی برای یکدیگر باشند اما فراموش نکنید که تنها شما دو نفر می انید که در دل آن دیگری چه می گذرد. در خانه مانن و مرور خاطرات گذشته و روزی چند بار وسایل برجوا مانده را نگاه کردن، مشکلی را حل نخواهد کرد. گاهی حتی تغییر خانه نیز کمک می کند اما بهترین راه در معیشتی که خیلی بزرگ است، شرکت در فعالیت های انسان دوستانه و فرقی شدن در زندگی دیگران است. گاهی دین مشکلات دیگران کمک می کند تا فرد شرایط بوجود آمده را تحمل کند.

بانوی سیاه پوش

خانمها احساسات خود را بیشتر بروز می دهند و از این بابت راحت تر می توانید بپیمید که در قلب آنها چه می گذرد. همسر شما این روزها نیاز دارد تا در حمایت عاطفی سنتگ تمام بگذارد. حتی در مراسم نکاح باسید، دستش را بگیرد و با جملات محبتآمیز آرامش کنید.

مراقب سلامت او باشید زیرا گاهی گریه زیاد و بی ادبی که در مراسم معمول است به او آسیب می رسد. سعی کنید جملاتی که برای آرام کردن او بسیار می ریزد به گوتای نمانند که حس کند شما با عزیزی که رفتن مخالفتی لو باید بیشتر از هر زمانی شمارا کنار خود احساسی کند. اگر تخی یا مصیبت در رفتارش بود دلخوار نشوید. شاعران دیگرترین فرزندان او هستند پس شاید شنیدن سوجه شما شود.

خانم طایه سار بجهها حتی اگر در لوح تاریخی هم باشند، وقایع ناخوشنای دارد که در این شرایط انجام آن برایش خیلی سخت خواهد بود. در کارهای خانه و رسیدگی به کارهای فرزندان به او کمک کنید بگذارد. از آرامش در مراحل مختلف سوگواری عبور کند. البته بعد از گذشت چند روز و گوکم کمک کنید تا مسئولیت های گذشته را انجام دهد در غیر این صورت بیشتر درگیر فکر و خیالات می شود.

این روزها می گذرد اما دقیقا نمی توان گفت چند ماه سرد یا غصه درگیر است. افراد مختلف عکس العمل های متفاوتی نشان می دهند. هر چه رابطه فرد با متوفی صمیمی تر باشد، مرحله بهبود متولان تر است.

با این حال فرد گوکم به مرحله ای می رسد که با یادآوری خاطرات عزیز خود کمتر ناراحت می شود. به آینده چشم میدوزد و امیدوار است.

مامان بزرگ تنها شده

یکی از تاخذهای سخت زندگی از دست دادن شریک سال های متولانی است. مادر بزرگ می یک سال بعد از پدر بزرگ فوت کرد و در تمام این یک سال جملاتی که تکرار می کرد، این بود: وقتی شریک ۵۰ ساله می رود، زنده مانن، خلاف معرفت است.

از آنجایی که فوت سالمندان پدیده طبیعی نری است، شاید همدردی و همدلی با همسری که تنها شده است کمونگتر بوده و دیگران عطف تاریخی او را درک نکنند اما سال ها خاطره تلخ و شیرین از یک طرف و نوس از نزدیک شدن مرگ از طرف دیگر، مادر بزرگ را پدر بزرگ باقی مانده را آزار می دهد.

علاوه بر ایجاد فرصت برای عزاداری، باید سعی کرد تا حد امکان فرد تنها مانده دور و برش شلوغ باشد و تا ماشی یکی از فرزندان یا نوهها تمام به او سر بزنند. اگر شبها و تاریکی برای او ترسناک شده اصلا جای تعجب نیست. او به سرگ خیلی جدی تر فکر می کند و آن را در چند نفسی خود می بیند. از یک طرف عادت به زندگی در سال های متولانی کنار کسی که دیگر نیست بسیار دشوار است. به او یادآوری کنید، مرگ پایان کبود نیست و زندگی ادامه دارد.

حاشیه های

مرگ یک عزیز

در هر کشوری با توجه به دین و فرهنگ آن کشور، نحوه خاصی از مراسم عزاداری مرسوم است. حتی در کشور ما با وجود قومیت های مختلف این مراسم در شهرهای گوناگون تا حدی با هم متفاوت است اما به طور کلی مراسم خاک سپاری، خنیا شب هفت، چهل و سالگرد در تمام مناطق مرسوم است. این که ما با یکدیگر همدردی می کنیم جزو صفات خوبمان محسوب می شود اما گاهی مراسم اولیه در جایی که خانواده مانده و شوک زده است با مخارج و حاشیه های همراه خواهد بود که فشار مضاعفی بر فرد سوگوار وارد خواهد کرد.

این که همه فامیل روز خاکسپاری مهمان خانواده متوفی هستند هر خود حکایتی دارد از طرفی در برخی خانواده ها رسم است تا روز ختم خانه متوفی را خالی نگذارند و افرادی که عزیزی از دست داده اند به فکر پذیرایی و شام و ناهار فامیل نیز باشند این در حالی است که این روزها افراد نیاز به خلوت و سکوت و تنهایی دارند.

خانه لوکس

با سنگی رویایی

گاهی فلسفه هر چیز را فراموش می کنید، مثلا قفس برای قرار گرفتن جسم متوفی در آن است و سنگ روی آن یاد بودی که انوار ایمان بماند به او سر بزنند. تا فتهای بخوانند و برای شان یادآوری شود که دنیا ماندگار نیست. اسرار برای دهن کردن در یک قطعه گران و سفارش سنگ قبر گرانقیمت، تنها دل باز ماندگاری را شاد می کند که اینجا همه به دنبال نشان دادن توانایی مالی خود هستند. برای کسی که می رود این چیزها هیچ ارزشی ندارد.

تشریفات آخرین سفر

این که مد باشد به جای ماتن عروس از حق گویند استفاده شود، روی میزهای سالن عروسی گل های گرانقیمت بگذارد یا برای به دنیا آمدن یک فرزند در نیلاری لوکس مهمانی مفصلی بگیرد، هر چند لشنه است اما اقدر تا سفارنگیز نیست که گاهی شنیده می شود مراسم شب هفتی در یک هتل گرانقیمت با متوفی کامل و سید گل های تشریفاتی البته با رویان سیاه برگزار شده است. مرسوم است که به متوفی می گویند: دستش از دنیا کوتاه شده است. برای او سوت پایان مسافه زده شده و دیگر نمی تواند کاری انجام دهد اما برای خانواده اش چنین نیست.

برگزاری مراسم عزاداری رنگ هفتاداری به زندگان است و می تواند توشه راه برای فرد از دست رفته باشد. اگر این چشم و همپوشین ها باب شود، هر کسی عزیزی را از دست می دهد دیگر مشکل فقان و سوگواری نخواهد داشت، بلکه نگران برگزاری مراسم به گونه ای است که از دیگران بهتر باشد و آبروش حفظ شود.

ریخت و پاش های برهزینه و اسرافهایی که هیچ تبری جز معذب شدن روح متوفی ندارد، در فرهنگ کشوری که سلطان است و اعتقالات دینی دارد، نباید وجود داشته باشد.

وقتی در این شهر افرادی از خوردن یک وعده غذایی گوشتی در هفته محرومند، وقتی کودکان بدون لباس گرم در زمستان به مدرسه می روند، سفره چند رنگ برای مراسم چهلم لشنه های مضاعف است. در حالی که می توان با هزینه کردن صحیح این پول، آرامش و مغفرت برای عزیزی به دست آورد که دیگر دستش از دنیا کوتاه شده است.



طرح هنرمند کریمی مقدم


● آیامی دانید پروتئین تخم مرغ بیشتر از گوشت و شیر است. 😊😊

▼ **کمبود آب بدن** رو چه در زمستان و چه در تابستان جدی بگیرد شاید اگر آب رو به اندازه کافی به بدن برسوند خیلی از درد هائیز به مراجعه به پزشک نداشته باشند. ❄️❄️

● **ویتامین C بالایی که در طالبی وجود دارد** به همراه بتاکاروتین، احتمال بروز سرطان‌هایی نظیر سرطان ریه، پستان، مثانه، روده بزرگ، معده و لوزالمعده را در افراد مستعد کاهش می‌دهد. 😊😊 

▼ **بادمجان را به برنامه غذایی خود اضافه کنید** چون آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بادمجان اجازه نمی‌دهد رگ‌های خونی جدیدی تشکیل شود و تومورهای خوش خیم را به تومورهای بد خیم تبدیل کند. ❄️❄️

● **طبق مطالعات پزشکی ۶۰ درصد افرادی که دچار آلزایمر می‌شوند**، در دوران جوانی خود به موسیقی گوش نمی‌دادند. شنیدن موسیقی در طول دوران زندگی، احتمال ابتلا به آلزایمر را به میزان زیادی کاهش می‌دهد! 😊😊

▼ **ناشتا هندوانه نخورید**، مصرف هندوانه در مواقعی که شکم خالی و معده گرم است مضر است. باعث ضعیف شدن و شلی عضلات معده شده و آسیب‌هایی به طحال و کبد وارد کرده و منجر به اختلال در هضم می‌شود. ❄️❄️ 


● **مغز داخل یک کیسه مایع قرار دارد** که مانع از برخورد آن به جمجمه می‌شود. در صورت کم‌آبی، مغز به جمجمه برخورد و باعث سردرد می‌شود. نوشیدنی‌های انرژی‌زا و کافئین دار آب بدن را کاهش می‌دهند. 😊😊

▼ **مقدار بالای فیبر غذایی** موجود در بروکلی برای افراد دیابتی بسیار مفید است و افراد دیابتی برای کنترل بیماری خود بایستی این سبزی با ارزش را در وعده‌های غذایی خود قرار دهند. ❄️❄️

● **میزان پتاسیم موجود در خربزه** برای بیماران مبتلا به بیماری قلبی - عروقی بسیار موثر است و مصرف این ماده غذایی نقش به‌سزایی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی دارد. 😊😊

▼ **پزشکان دریافتند که خوردن پسته** بهترین دارو برای رفع بوی بد دهان است. 😊😊

● **برای این که به روده‌های خسته و پیر کمک شود**، توصیه می‌شود که هر روز یک لیوان عصاره کرفس مصرف شود. از این طریق روده به روش طبیعی تخلیه می‌شود. 😊😊

▼ **نتایج یک بررسی نشان می‌دهد مصرف آب هندوانه** یک ساعت پیش از ورزش کردن از بروز دردهای ماهیچه‌ای و افزایش ضربان قلب جلوگیری می‌کند. 😊😊 

● **محققان معتقدند** اگر چه کم نوشیدن آب برای بدن مضر است، اما مصرف بیش از حد آب (۱۰-۸ لیوان در طول روز) هم می‌تواند موجب سرگیجه، تهوع، سردرد، تورم مغز، تشنج، اغماء و یا حتی مرگ شود! ⚠️⚠️

به مراد دل‌تان خواهید رسید اگر...

بهترین مکان‌ها برای پیدا کردن شریک زندگی

شاید شما هم جزو آن دسته از افراد مجردی باشید که به دنبال شریک زندگی ایده‌آل برای خود هستید اما کجای می‌توان چنین افرادی را پیدا و با آنها ارتباط برقرار کرد؟ اگر به دنبال فردی هستید که به شما احترام بگذارد، با شما مهربان و به رابطه عاطفی خود پایبند باشد، به مکان‌هایی که در اینجا برایتان آورده‌ایم سری بزنید. چه کسی می‌گوید که دوره آدم‌های خوب به پایان رسیده است؟ بی‌شک اگر قدم‌هایتان را درست بردارید، به مراد دل‌تان خواهید رسید.

موسسات خیریه

1 یکی از بهترین مکان‌هایی که می‌توانید شریک زندگی مورد علاقه‌تان را پیدا کنید خیریه‌ها هستند. در واقع افرادی که داوطلبانه زمان خود را برای کارهای خیر صرف می‌کنند، افرادی هستند که به زندگی خود، به خصوص روابط عاطفی، اهمیت زیادی می‌دهند. آنها معتقدند که باید بی‌هیچ انتظار متقابلی در حق دیگران خوبی کرد. آنها نه تنها غرور و تکبر ندارند بلکه بسیار هم متواضع و مهربانند. این افراد خیر می‌توانند رابطه‌های بلندمدت را نیز به خوبی نگه دارند.

جشن فارغ التحصیلی

2 فرقی نمی‌کند که شما در کدام مقطع تحصیلی هستید، پیش دانشگاهی، کارشناسی، ارشد یا دکتری در هر صورت جشن فارغ التحصیلی یکی از مکان‌هایی است که می‌توانید افرادی را که با شما تفاهم زیادی دارند، پیدا کنید. به علاوه شما به راحتی می‌توانید اطلاعاتی از شخصیت و زندگی او را از طریق دیگر همکلاسی‌هایتان به دست آورید. افرادی که به تحصیلات خود اهمیت می‌دهند و در چنین جشن‌هایی شرکت می‌کنند، به دنبال پیشرفت در زندگی‌شان هستند؛ بنابراین در جشن‌های فارغ التحصیلی شرکت کنید و از آن به عنوان فرصتی برای بالا بردن روابط اجتماعی‌تان نهایت استفاده را بگیرید.

وساطت اطرافیان

3 اگر واقعا به دنبال آن هستید که شریکی برای زندگی خود پیدا کنید، خجالت را کنار بگذارید و از اطرافیان‌تان بخواهید که اگر فردی مانند شما را می‌شناسند، معرفی کنند تا با هم قرار ملاقاتی بگذارید و آشنا شوید. از این که بگویند مجرد هستید، نهراسید. هر چه بیشتر از دیگران بخواهید در این راه به شما کمک کنند، گزینش‌های بیشتری را در اختیار خواهید داشت و به تبع می‌توانید انتخاب‌های بهتری داشته باشید.

کلاس‌های متفرقه

4 برای این که روابط اجتماعی خود را بالا ببرید، باید بیشتر در اجتماع حاضر شوید. با در خانه نشستن، عشق در خانه شما



لوسی انبه

مواد لازم:

- « انبه رسیده (پوست کنده و خرد شده) یک پیمانه
- « ماست یک پیمانه
- « دارچین (پودر شده) به مقدار لازم
- « شکر یا عسل به مقدار لازم (در صورت تمایل)
- « آب یک چهارم لی یک دوم پیمانه
- « یخ به مقدار لازم

طرز تهیه:

انبه، ماست، دارچین، عسل یا شکر (در صورت استفاده) و آب را در مخلوط کن قرار داده و با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. در صورت نیاز آب بیشتری اضافه کنید. قبل از سرو نوشیدنی را در یخچال قرار دهید تا خنک شود. سپس به همراه تکه های یخ سرو کنید.



را نخواهد زد. در مرحله اول باید به دنبال علاقه مندی ها و توانایی هایتان باشید. آیا به ورزشی خاص علاقه دارید؟ یا دوست دارید که نقاش شوید؟ هر چه بیشتر در فعالیت های مختلف شرکت کنید، شانس خود را برای پیدا کردن شریک زندگی بالاتر برده اید. با شرکت در کلاس هایی که بدان علاقه دارید، با افرادی که مشترکات زیادی با شما خواهند داشت، آشنا می شوید.

میهمانی

5

یکی از ساده ترین راه ها برای شروع یک رابطه عاطفی، شرکت در میهمانی هاست. حتی اگر به میهمانی دعوت نمی شوید، خودتان پیش قدم شوید و یک میهمانی راه بیاندازید. از دوستانتان بخواهید تا دیگر دوستان شان را با خود بیاورند. نه تنها این کار به شما کمک می کند تا دامنه دوستانتان را بالا ببرید بلکه با افرادی آشنا خواهید شد که مورد اعتماد دوستانتان هستند. افرادی که شاید هیچگاه فکر نمی کردید می توانند شریکی ایده آل برای شما باشند.

مشاور همسر یابی

6

شاید این روش به نظر شما قدیمی و سنتی باشد اما خوبی این روش با روش هایی چون اینترنت این است که مشاوران قبل از هر پیشنهادی اول از همه با شما مصاحبه و خصوصیات اخلاقی تان را به خوبی شناسایی سپس فردی که با شما از همه نظر سازگاری دارد را معرفی می کنند. بعضی ها ترجیح می دهند به جای این که به آزمون و خطا روند و با افراد مختلف از تماس برقرار کنند تا نتیجه مطلوب گیرند، از این طریق وارد عمل شوند. به علاوه، کارشناسان از دواج افرادی را به شما معرفی می کنند که در تصمیم خود جدی هستند. به راستی شاید صرف کمی هزینه ارزشش را داشته باشد.

جشن عروسی

7

جشن عروسی نیز مانند میهمانی های دیگر مکانی مناسب برای آشنایی با افراد جدید است. از آنجا که میهمان های مراسم افرادی مورد احترام عروس و داماد هستند، شما می توانید برای برداشتن اولین قدم روی آنها اعتماد کنید. در نهایت، راه های زیادی برای برقراری ارتباط با دیگران وجود دارد به شرط آن که خودتان هم بخواهید و تلاش کنید اما اگر مدام با خودتان بگویند که هیچ مرد ایده آلی برای من پیدا نمی شود، در این راه به مشکل برخورد خواهید خورد. افکار منفی می توانند بر رفتار شما با جنس مخالف تاثیر منفی بگذارند و به تبع موانع بسیاری را بر سر راهتان قرار دهد. بنابراین مثبت اندیش باشید و قدم هایتان را برای پیدا کردن نیمه گمشده تان به درستی بردارید تا در آینده پشیمانی به سراغتان نیاید.

اعصاب

اصرار مرد به «بچه دار نشدن»
زن را خواهان طلاق کرد:

زن جوانی در دادگاه با بیان اینکه داشتن بچه حق طبیعی من است، گفت: همسرم مخالف بچه دار شدن ماست، این در حالی است قبل از ازدواج هیچ وقت نگفته بود که از داشتن بچه متنفر است. دیگر نمی خواهم با او زندگی کنم.

زوج جوانی در دادگاه خانواده حضور یافتند و زن جوان در خواست طلاق از شوهرش را به قاضی دادگاه ارایه کرد. زن جوان در ابتدای جلسه خطاب به قاضی گفت: «هشت سال از ازدواج مان می گذرد، هشت سالی که من حسرت مادر بودن را تحمل کردم اما به دلیل علاقه ای که به همسرم داشتم، اعتراضی نکردم. همسرم به داشتن فرزند علاقه ای ندارد. در واقع دوست ندارد بچه دار شویم، زیرا خودش می گوید که تحمل شنیدن صدای گریه یا خنده بچه را ندارد.»

● شوهرم من را از حق طبیعی ام محروم کرده

این زن جوان که ۲۵ سال سن داشت، افزود: قبل از ازدواج، شوهرم هیچ وقت نگفته بود که از داشتن بچه بیزار است اما بعد از گذشتن دو سال از زندگی



زن جوان در دادگاه گفت: «شوهرم از اعتماد من نسبت به خود سوء استفاده کرده است. او دو سال است که به من خیانت کرده و من متأسفانه به دلیل اعتمادی که به او داشتم به تازگی متوجه این موضوع شده ام، به همین دلیل دیگر نمی خواهم با مردی که این قدر پست شده است به زندگی ادامه دهم.»

زن جوانی در دادگاه خانواده حاضر شد و درخواست طلاق از شوهرش را به قاضی ارائه کرد. این زن جوان که ۲۹ سال سن داشت، خطاب به قاضی گفت: «۴ سال است که زندگی مشترکمان می گذرد و به تازگی متوجه شده ام که شوهرم در حتم خیانت کرده است. همسرم به ظاهر، مردی آرام و سربه زراست، به گونه ای که اقوام و دوستان همیشه از آرام بودن همسرم تعریف می کردند و این اخلاقی او را جزئی از حسن هایش می دانستند و متأسفانه من نیز فریب همین ظاهر آرام او را خوردم. با همسرم در کلاس های آموزش رانندگی آشنا شدم و بعد از مدتی به عقد یکدیگر درآمدیم اما هیچ وقت فکر نمی کردم که او به من خیانت کند.»

● بدون اطلاع من یک زن دیگه گرفته!

همسرم بعد از این که دو سال از ازدواج مان گذشته بود، زن دیگری را به

نکات حقوقی



وکیل باشی

متأسفانه امروزه پس از پایان رابطه های دوستی یا نامزدی عده ای از آقایان با تهدیدات و حرکات بچه گانه مبنی بر انتشار عکس های خصوصی باعث نابودی چند خانواده می شوند! شاید اگر خود همین آقایان بدانند که این تهدیدات ساده می تواند متجر به مجازات خود آنها شود، در رفتار خود تغییر ایجاد نمایند! در این موارد می توان نسبت به تهدید یا مزاحمت از فرد خاطی شکایت نمود مجازات تهدید با توجه به شدت و گستردگی جرم و حسب نظر قاضی، شلاق تا ۲۴ ضربه و یا حبس تا دو سال می باشد. اگر تهدید کننده تصاویر را منتشر کند و یا با ساختن پیج های جعلی و کامنت ها و... آبروی طرف مقابل را لکه دار نماید، می تواند با شکایت در دادسرای جرایم رایانه ای و از طریق پلیس فتا پیگیری نماید که مجازات وی حسب مورد حبس یا جزای نقدی می باشد. ⚠️ ⚠️

اشخاص حقوقی همانند اشخاص حقیقی دارای تابعیت هستند و تابعیت آنان بر مبنای اقامتگاه آنان تعیین می شود و ملاک تعیین اقامتگاه برای اشخاص حقوقی محلی است که اداره شخص حقوقی در آنجا واقع شده است. ♦ ♦

در هنگام ثبت ازدواج سردفتر از دواج وظیفه دارد که شرایط مندرج در قباله را مورد به مورد به دو طرف تفهیم نماید چرا که شرطی معتبر است که مورد توافق زن و مرد قرار گیرد و به امضای هر دوی آنها رسیده باشد. ♦ ♦

نصب دوربین در قسمت های مشاعی یا مشترک مثل پارکینگ و راه پله و... تنها با تصویب هیئت مدیره ساختمان مجاز است. بنابر این نصب دوربین بوسیله ساکن یک آپارتمان در قسمت مشاعی غیر قانونی است. ⚠️ ⚠️

چگونگی محاسبه میزان نفقه: ضابطه موجود در تعیین میزان نفقه، بر مبنای شئون خانوادگی زن، عرف و عادت ساکنان هر منطقه و وضع مالی مرد، می باشد. در صورت عدم توافق زوجین در میزان نفقه، دادگاه به تعیین میزان آن اقدام می نماید. ⚠️ ⚠️

این آقا از اعتماد من

سوء استفاده کرده و حالا...

نمی خواهم با مردی که این قدر پست شده زندگی کنم

صدای گریه بچه هم را به هم می‌ریزد

مشترک که من موضوع بچه‌دار شدن را مطرح کردم، گفت که دوست ندارد بچه داشته باشد و در واقع علاقه ندارد «پدر» بودن را تجربه کند. شوهرم من را از حق طبیعی ام محروم کرده است، در حالی که او حق ندارد چنین کاری را با من انجام دهد. او به راحتی می‌گوید چون من به داشتن بچه علاقه ندارم تو نیز باید از من اطاعت کنی.

● مرد در دادگاه: بچه‌های الان مانند ما نیستند

همسر این زن جوان که ۴۰ سال سن داشت در پاسخ به اظهارات همسرش گفت: «از این که نتوانم آینده فرزندم را تامین کنم واهمه دارم. زمانی که ما بچه بودیم خواسته‌های زیادی از پدر و مادرمان نداشتیم اما بچه‌های الان مانند ما نیستند و خواسته‌هایشان بسیار زیاد است. همسرم در ست می‌گوید من قبل از ازدواج به او نگفتم که به داشتن بچه علاقه ندارم، زیرا فکر می‌کردم وقتی همسرم دلاپلم را بداند توجیه مرا قبول می‌کند اما همسرم سرسختانه با من مخالف است و من به او حق می‌دهم.»

● صدای گریه بچه اعصابم را به هم می‌ریزد

وقتی صدای گریه بچه می‌آید اعصابم به هم می‌ریزد و این ناراحتی اختیاری نیست. حتی وقتی به خانه پدرم می‌رویم اکثر آنها هستیم، زیرا خواهر و برادرهایم به دلیل اخلاقی که من دارم با بچه‌های کوچک‌شان به آنجا نمی‌آیند. من نمی‌خواهم پدر شوم. بارها به همسرم گفته‌ام که من و توجه گلی به سر پدر و مادرمان زده‌ایم که بچه ما خواهد آن گل را به سر ما بزند؟ من نمی‌خواهم همسرم بیش از این اذیت شود اما خواهان جدایی از او نیستم و از او می‌خواهم که از درخواست خود منصرف شود، زیرا ما با یکدیگر خوشبخت هستیم و نیازی به فرد دیگری برای تکمیل خوشبختی مان نداریم.

در ادامه جلسه دادگاه، زن جوان گفت: من با داشتن فرزند در کنار شوهرم می‌توانم خوشبخت باشم ولی در حال حاضر هیچ علاقه‌ای به ادامه زندگی با او ندارم.

قاضی دادگاه بعد از شنیدن اظهارات زوج جوان، حکمی مبنی بر طلاق صادر نکرد و این زوج را به واحد مشاوره راهنمایی کرد.

عقد موقت خود در آورده است و من نیز اخیراً از این موضوع باخبر شده‌ام. زمانی که به او گفتم ابتدا تکذیب کرد اما وقتی متوجه شد در جریان تمامی مسائل هستم پذیرفت که چنین کاری را انجام داده است و تنها گفت که اشتباه کرده است. شوهرم لیاقت صداقت و محبت‌های من را ندارد، البته او اکنون پشیمان است و گفته است که آن زن از زندگی‌اش خارج شده اما من نمی‌توانم و نمی‌خواهم به او اعتماد کنم. او برخلاف ظاهر آرام، فردی بی‌اخلاق است. حتی به دلیل مسائلی که درباره او شنیده‌ام مدت‌ها در شوک فرو رفتم، زیرا باور نمی‌کردم که شوهرم این قدر پست باشد که بتواند در یک زمان با احساسات دو نفر بازی کند.

شوهرم را نخواهم بخشید. او به علاقه و زندگی من به دلیل هوس‌های زودگذرش پشت کرد. در اجرای حکم طلاق هیچ گونه ادعای مالی نسبت به او ندارم و مهریه ۳۱۲ سکه خود را نیز خواهم بخشید.

قاضی دادگاه بعد از شنیدن اظهارات زن جوان به دلیل عدم حضور مرد در دادگاه، حکمی مبنی بر طلاق صادر نکرد و رسیدگی به پرونده را به جلسه‌ای در آینده موکول کرد.

نکات حقوقی



وکیل باشی

❗ **آیا مالک می‌تواند به جای در یافت بهای ملک از دستگاه اجرایی متقاضی، اراضی مشابه ملی یا دولتی بگیرد؟** در صورت رضایت مالک و تشخیص دستگاه اجرایی عوض اراضی تملیک شده از اراضی مشابه ملی یا دولتی متعلق به سازمان مربوطه قابل واگذاری است. در این حالت نیز تعیین بهای عوض و معوض بر عهده هیئت کارشناسان می‌باشد. ⚠️ ⚠️

❗ **در قسمت «مبلغ چک» میزان آن را هم به صورت ریال و هم تومان بنویسید** و همچنین در قسمت «در وجه» نامی توانید از نوشتن کلمه حامل خودداری کنید. ♦ ♦

❗ **در صورتی که صاحب خانه ملک خود را بفر و شد، قرار داد صاحب خانه قبلی با مستاجر به قوت خود باقیست؟** یا اینکه مستاجر باید با صاحب خانه جدید قرار داد دوباره امضا کند؟ در زمانی که فروشنده مالک ملک بوده و اقدام به انجام تعهدی کرده و حقوق مکتسبه‌ای برای شما ایجاد شده، طرفین می‌بایست نسبت به آثار آن پایبند باشند لذا بعد از هر گونه نقل و انتقال بر روی ملک مورد اجاره، حقوق ایجاد شده برای مستاجر تا زمان انقضاء قرار داد اجاره پابرجا می‌باشد. ⚠️ ⚠️

❗ **تفاوت قسامه با سوگند.** قسامه که در واقع همان (قسم خوردن) است در موارد (قتل) کاربرد دارد. وقتی که قاضی ظن به قاتل بودن شخص دارد و دلیل و یا مدرک قطعی یا یقینی ندارد در اینجا اصطلاحاً گفته می‌شود که مورد از موارد لوت است و با تشریفات خاصی باید تعدادی از افراد یک تعداد قسم که تعداد آن در قانون آمده است بخورند تا ظن قاضی از بین برود. ⚠️ ⚠️

❗ **سوگند در مواردی است که شخص برای اثبات حق خود و یا رد ادعای شخص دیگر بر علیه خود در اموری که قتل نیست سوگند می‌خورد.** به طور خلاصه قسامه مربوط به قتل است و سوگند امور غیر قتل. ♦ ♦

❗ **مطابق ماده ۱۰ قانون تملک آپارتمان‌ها هر کس آپارتمانی را خریداری می‌نماید، به نسبت مساحت قسمت اختصاصی خریداری خود در زمینی که ساختمان روی آن بنا شده یا اختصاص به ساختمان دارد، مشاعاً سهم می‌گردد.** مخارج مربوط به محافظت ملک و جلوگیری از انهدام و اداره و استفاده از اموال و قسمت‌های مشترک و بطور کلی مخارجی که جنبه مشترک دارد و یا به علت طبع ساختمان یا تاسیسات آن اقتضا دارد که یکجا انجام شود نیز باید به تناسب حصه هر مالک به ترتیبی که در آیین‌نامه ذکر خواهد شد، پرداخت شود؛ هر چند آن مالک از استفاده از آنچه که مخارج برای آن است، صرف نظر نماید. ⚠️ ⚠️

❗ **اگر واحدی فاقد پارکینگ باشد، حق استفاده از پارکینگ دیگران را ندارد** و در صورت استفاده، مالک دارای پارکینگ می‌تواند به اتهام جرم تصرف عدوانی شکایت کند. ⚠️ ⚠️

❗ **فرزندان دختر اگر از دواج نکرده باشند یا از دواج کرده و طلاق گرفته‌اند از نصف حقوق بازنشستگی پدر در صورت زنده بودن مادر و کل حقوق در صورت فوت ایشان کسب خواهد کرد.** ⚠️ ⚠️



● «نان سنگک» سرشار از آهن، روی، منیزیم و کلسیم است و از مشکلات گوارشی، قلبی-عروقی، دیابت و سرطان جلوگیری می‌کند. در هر کف دست از نان سنگک ۸۰ کیلو کالری انرژی نهفته است. ♦♦



✔✔ مالیدن چشم هنگام خستگی موجب پارگی عروق چشم و خونریزی شده همچنین باکتری‌ها از طریق دست به چشم انتقال می‌یابند. چند لحظه چشم را ببندید تا خستگی رفع شود. ⚠️ ⚠️



♦️ برای کودکان اسهال تیز نخورید! اسهال موجود در انواع اسهال‌تیزهای رنگی باعث کاهش هوش ذهنی، دل‌پیچه و ترک خوردگی دندانها می‌شوند و مصرف آنها باید در کودکان به صفر برسد. ❄️❄️

● «ویتامین C» نابودکننده باکتری‌های عامل بوی بد دهان است. ترکیبی از میوه‌های سرشار از ویتامین C مانند پرتقال، کیوی، توت‌فرنگی، لیمو، آماده و سحر میل کنید تا بوی بد دهان خلاص شوید. ❄️❄️

✔✔ برای کاهش حمله قلبی طالبی بخورید. طالبی مانند سیر و پیاز دارای آدنوزین است که رقیق‌کننده خون و ضد انعقاد خون بوده، به همین علت باعث کاهش خطر حمله‌های قلبی می‌شود. ♦♦



♦️ گوش قرمز نشان‌دهنده مشکلات کلیوی هستند. رنگ قرمز تیره نیز می‌تواند علامت از دست دادن حافظه سردردهای مداوم با مشکلات مغزی باشد. ⚠️ ⚠️



● لیمو را با پوست آن بخورید. لیمونویدهایی که در لیمو هستند و از رشد سلول سرطانی جلوگیری می‌کنند عمدتاً در پوست لیمو هستند و میزان ویتامین و لیمونویدها موجود پوست لیمو ۱۰ برابر آن است. ❄️❄️

✔✔ اگر زیاد جوش می‌زنید، حتماً نوشیدن روزی یک لیوان خاکشیر را در برنامه غذایی خود قرار دهید. خاکشیر خنک است و گرمی روزهای داغ را خنکی می‌کند و به پوستتان جلا و جلوه خاصی می‌دهد. ❄️❄️

♦️ هنگام پخت غذا، از افزودن ادویه‌هایی مانند زردچوبه و زیره سبز غافل نشوید چون تأثیر فوق‌العاده‌ای در رژیم غذایی و درمان کبد چرب دارند. ⚠️ ⚠️



● غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار مفید بوده و ضد عفونی‌کننده بدن نیز هست. همچنین اگر با سالاد میل شود، برای لاغر شدن سودمند است. ♦♦

✔✔ یک عدد فلفل دلمه‌ای قرمز ۳۰۰ درصد نیاز روزانه مایه ویتامین C را تأمین می‌کند و میزان زیادی ویتامین A و بتاکاروتن به بدن می‌رساند. این فلفل دوست قلب و سلامت و ضد پیری است.

♦️ بعضی خوراکی‌ها به آزاد شدن سروتونین (هورمون شادی) در مغز کمک می‌کنند. مانند موز و انیسون، مایه، تخم مرغ، بادام، کلم بروکلی، ماست، شیر و پنیر. ⚠️ ⚠️

شخصیت با پرنده ماه

▼ اول فروردین تا ۲۵ فروردین (شاهین)

♦️ مقتدر و توانا هستید و با مهارتی که دارید، می‌توانید از موانع سخت عبور کنید و این کار را به گونه‌ای انجام می‌دهید که انرژی‌تان هدر نرود.

▼ ۲۶ فروردین تا ۲۲ اردیبهشت (مرغابی)

♦️ برای رسیدن به هدف هر رنجی را به جان می‌خرید، اما گاهی بی‌دقت می‌شوید و این بی‌دقتی‌ها به شما ضرر و زیان می‌رساند.

▼ ۲۳ اردیبهشت تا ۱۹ خرداد (فهری)

♦️ طبیعتاً آرامش‌طلب هستید و از یک زندگی عاشقانه لذت می‌برید و به ندرت از آن خسته می‌شوید. بردبار، سازگار و در عین حال شخصیت جالبی دارید.

▼ ۲۰ خرداد تا ۱۶ تیر (عقاب)

♦️ شخصیتی بسیار محترم دارید. دنبال کارهای بهبوده نیستید و با نگاه نافذ خود، مخالفان را سر جای‌شان می‌نشانید.

▼ ۱۷ تیر تا ۱۳ مرداد (لبلیل)

♦️ معمولاً قبل از اینکه دیده شوید صدایتان به گوش می‌رسد و همیشه حرفی برای گفتن دارید؛ البته بعضی اعتقاد دارند حرف‌های شما به عمل نمی‌رسد.

▼ ۱۴ مرداد تا ۱۰ شهریور (مرغ ماهیخوار)

♦️ شخصیتی رنگی و بزرگ و برق دارید که همیشه مشتاق روبرویی است. مشکلات‌تان را به مرور و با خونسردی حل می‌کنید. حساس و تیزهوش هستید.

▼ ۱۱ شهریور تا ۷ مهر (قو)

♦️ مثل قو مغرور و سربلندید و شخصیتی پیچیده دارید. به ندرت عصبانی می‌شوید و سعی می‌کنید با همه در تعامل باشید و تا آنجا



Dr. Oz

دکتر آاز

✔✔ مادراتی که بچه شیر می دهند خوردن لیمو را فراموش نکنند. چون هم مسادر و هم کودک را در مقابل بیماری کمبود ویتامین C مقاوم می کند.



● برای جلوگیری از سرریز شدن قابلمه، یک قاشق چوبی را روی آن قرار دهید. اگر قابلمه بخواند سرریز شود، قاشق حساب‌ها را از بین برده و به سرعت جلوی این اتفاق را می گیرد.

◆ قرار دادن جای گیسهای در گفش‌هایی بد آن‌ها را از بین می برد اگر در گفش‌ها پتان رطوبت نیز وجود دارد ترکیبی از برنج و جوش شیرین را درون آن‌ها قرار داده و بگذارید ترکیب چند روز در گفش باقی بماند.



✔✔ شیر به درخت انجیر حساوی آنزیم‌های نابود کننده زگیل‌هاست. برگ‌های انجیر را نصف کرده و شیر آن را روی زگیل‌ها بمالید. تا محو شدن کامل آن‌ها هر صبح و شب این کار را تکرار کنید.



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

◆ فلفل سیاه، با افزایش میزان ترشح اسیدهای هیدروکلریک به سیستم هاضمه کمک می کند.

✔✔ آب میوه یا سبزی‌ها به طور روزانه مصرف شود. آب میوه، آب کرفس، جعفری و... به عنوان تصفیه کننده بدن عمل می کند. هویج، لیمو، سیب و آب لیمو، روده‌ها و کلیه‌ها را پاک‌سازی می کند. میوه‌های تازه از جمله سیب، اناناس، گلابی، کیوی، پرتقال و کلمش برای تصفیه خون مفید است.



● خیار درختی و گوجه فرنگی گلخانه‌ای ۲۰ تا ۳۰ برابر استاندارد دارای سموم هستند که سرطان زاست.



بطوری که مصرف این محصول میزان سرطان را در کشور ۲ برابر می کند.

✔✔ برای آرام کردن سردرد، کافی است به پرتقال لیمو و روی پیشانی تان بمالید، شاید به نظر شما موثر نباشد ولی تاثیر بوی مرکبات روی آرام کردن سردرد اثبات علمی شده است.



◆ نوشیدن چای زیاد و پررنگ بدلیل اختلال در جذب آهن سبب کم‌خونی می شود.

● به جای آدامس، کندر بجوید. کندر باعث تقویت حافظه و لته می شود و بوی بد دهان را از بین می برد. همچنین از بین برنده بلغم هست.



شناسی ماه تولد شما

که می‌توانید از درگیری بربیز می‌کنید.

۸ مهر تا ۵ آبان (دارکوب)

سختگیر و سختکوش هستید یا طافنی بسیار بالا برخی اوقات به نظر حواس‌پرت می‌آید، اما این فقط ظاهر شماست و حقیقت چیز دیگری است.

۶ آبان تا ۳ آذر (راز کوچک)

ذهن هوشیاران به شما این امکان را می‌دهد که از یک موضوع به موضوع دیگر بپرید، بدون اینکه تمرکز خود را از دست بدهید یا مضطرب شوید.

۴ آذر تا ۲ دی (کلاغ)

به غایت گیرا، برانرژی و مقاوم هستید و همچنین باهوش. بنابراین در حل مشکلات بسیار تیزهوشید. از طبیعت لذت می‌برید و عاشق رفاقت کردن هستید.

۳ دی تا ۳۰ دی (حواصیل)

متفکرید و معمولاً تنها و منزوی به نظر می‌آید. انقدر محکم و استوارید که از مشکلات، هر چند به نظر سخت و حل‌نشده موفق بیرون می‌آید.

۱۷ بهمن تا ۲۸ بهمن (سینه سرخ)

شما یک برون‌گرا هستید که طبع گرم خود را پنهان می‌کنید. گاهی خودرایی، خودخواه و ستیزه‌جو می‌شوید ولی بسیار خانواده‌دوست هستید.

۲۹ بهمن تا آخر اسفند (سپهر)

حسلی و گوش به زنگ هستید. ذاتا فردی اجتماعی و خونگرم هستید. بسیار منظم و دقیق بوده و همچنین اهل ورزش هستید.

ماسک ضد جوش صورت وجود دارد؟

دختری ۱۸ ساله هستم. روی صورتم گهگاهی جوش می‌زند. چندبار به پزشک هم مراجعه کردم اما فایده‌ای نداشت. چه کاری باید انجام دهم؟ آیا ماسک‌هایی هست که جوش‌هایم را برطرف کند.

بلوغ مهمترین عامل آغاز کننده آکنه است و علت آن هم افزایش هورمون آندروژن است. هورمون آندروژن با هورمون مردانه باعث افزایش تولید چربی و همچنین افزایش روند شاخی شدن پوست می‌شود ولی عوامل دیگری در ایجاد و ادامه آن موثرند که عبارتند از: تغییرات هورمونی، رطوبت بیش از حد، تعریق زیاد، وراثت، استرس یا مکاتبه افزایش هورمون‌های فوق کلیوی که آندروژن‌ها هم در آن وجود دارند. غذاهای دریایی که حاوی ید زیاد هستند، غذاهای حاوی قند و چربی زیاد، غذاهای حاوی پروتئین کم، کاهش مصرف ویتامین B۱۲ و ویتامین A، مهمترین روش درمان در صورت وجود عامل زمینساز، برطرف کردن آن و رعایت پاکیزگی پوست است که با شستوی مداوم با آب ولرم و صابون باید رعایت شود و پس از آن درمان دارویی است که شامل استفاده از آنتی‌بیوتیک موضعی (مثل اکل‌دالاسین) و خوراکی (مثل تتراسیکلین) و استفاده از ترکیبات رتینوئید (مثل راکوتان) و... است. ضمناً استفاده از ماسک صورت برای رفع جوش‌های فعال تاثیر چندینی ندارد.

چرا وزن کم نمی‌کنم؟

خانمی هستم ۲۰ ساله دارای اضافه وزن که همین مسئله مرا در زندگی با شوهرم دچار مشکل کرده. لطفاً مرا راهنمایی کنید که چگونه وزنم را کم کنم. الان وزنم هشتاد و هشت کیلو است و هرچه هم غذا کم می‌خورم فایده‌ای ندارد. همچنین تحرکم کم است.

اگر می‌خواهید واقعا وزن خود را کاهش دهید، تمام موارد زیر را به دقت اجرا کنید: نوشتن تمام انگیزه‌هایی که برای کاهش وزن دارید. هر روز صبح مطالبی که نوشیدید بخوانید یا یک نوازیوی ثابت هر روز صبح خود را وزن کنید و وزن خود را یادداشت کنید از صبح تا شب هر چه می‌خورید یا مقدار آن بنویسید و آخر شب دو موزایی که زبانی خورده بودید خط بکشید از همه موارد مهم تر: متابولیسم بدن کم است روزانه باید حتماً ۱ ساعت کامل ورزش هوازی داشته باشید شامل پیاده روی یا آبرویک.

پنج توصیه پزشکی برای زیبایی

سینه‌هایم درد می‌کند، چرا؟

۱ خانمی ۲۵ ساله هستم و فرزندی ۷ ساله دارم. بیشتر وقت‌ها سینه‌هایم به شدت درد دارد حتی با یک فشار کوچک اشکم در می‌آید. لطفاً دلیلش را بگویید.

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

راه از بین بردن آکنه؟

۲ ۱۳ ساله هستم و آکنه دارم چگونه آنها را از بین ببرم؟

پدایش آکنه همان جوش غرور جوانی نامی از یک علت خاص نیست بلکه چندین عامل در پیدایش و شدت آن نقش دارند. ارث، میکروبیها، نوع غذا، مشکلات عصبی و روحی، تغییرات غذایی هورمونی، نوع پوست، بهداشت صورت، مصرف برخی داروها و بعضی از بیماری‌ها از جمله عواملی است که در ایجاد این بیماری نقش دارد. برای جلوگیری از ایجاد آنها توصیه می‌شود ورزش کنید از مصرف غذاهای چرب، ادویه، سس مایونز، خامه، شکلات، گردو، فندق، تخمه، موز، و نارگیل، خودداری کنید از استرس دوری کنید خوب منظم داشته باشید سبزیجات مصرف کنید هر روز ۱۰ عدد بادام را بشوید بچوبید که مثل شیر شود و بعد قورت دهید. مقدار ۲ قاشق خاکشیر را هر شب به همراه یک لیوان آب خیس کرده و هر صبح مقداری آب لیموترش و عسل را اضافه کرده و میل کنید از مخلوط عرق کاسنی و شاه تره به صورت مساوی (مصرف روزانه یک لیوان کمک بگیرد اگر می‌خواهید بطور چشمگیری درمان شود توصیه می‌کنم دارو سر خود مصرف نکنید. تحت نظر یک پزشک متخصص پوست باشید تا درمان‌های ترکیبی مناسب را برای شما تجویز کند و در صورت نیاز درمان‌ها را تغییر بدهد در موارد شدید از راکوتان نیز استفاده می‌شود. در درمان آکنه بسیار موثر است ولی عوارض زیادی خواهد داشت در ضمن به طور طولانی نیز باید مصرف شود بنده مصرف آن را توصیه نمی‌کنم.

زدن روغن زیتون به پوست ضرر است؟

۳ ۲۳ ساله هستم و هر شب روغن زیتون به پوست صورتم می‌زنم که چروک نشود. به نظر شما این کار درست است؟

مشکلی ندارد البته روغن بادام شیرین مناسب‌تر است.

راه از بین بردن لک صورت چیست؟

۴ دختری ۱۵ ساله هستم که صورتم لک دارد. چه کار کنم از بین برود؟

باید معاینه شود که چگونه لکی وجود دارد. اکثر لک‌های صورت در اثر تابش نور آفتاب ایجاد می‌شود. در مورد کک و مک هر چند درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد اما استفاده از ضدآفتاب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و ایجاد پوشش مناسب پوست مثل انواع حفاظ‌ها کلاه و عینک می‌تواند در کاهش آن نقش داشته باشد. از محلول‌های هیدروکینون، ترینوئین، کرم آزلاتیک اسید، کرم گلیکولیک اسید و یا کراپو سرجری نیز می‌توان کمک گرفت. برای درمان ملاسما نوعی از لک‌هایی که اکثراً با تغییرات هورمونی و بیشتر در حاملگی ایجاد می‌شود، باید تماس با نور خورشید را به حداقل برسانید. از محصولات ترکیبی محتوی ترینوئین، هیدروکینون و فلوئینولون می‌توان کمک گرفت. بعضی متخصصان پوست استفاده از دستگاه میکرودرم را توصیه می‌کنند.

کک و مک را چگونه درمان کنم؟

۵ آیا زاهی برای از بین بردن کلی کک و مک وجود دارد؟ در صورتی که از داروهای شیمیایی استفاده نشود؟

در مورد کک و مک هر چند درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد اما استفاده از ضدآفتاب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و ایجاد پوشش مناسب پوست مثل از انواع حفاظ‌ها کلاه و عینک می‌تواند در کاهش آن نقش داشته باشد. از محلول‌های هیدروکینون، ترینوئین، کرم آزلاتیک اسید، کرم گلیکولیک اسید و یا کراپو سرجری نیز می‌توان کمک گرفت. می‌توانید از داروهای که به آرامی لایه سطحی پوست را لایه برداری می‌کنند و دارای خواص ضد باکتری هستند مانند بنزویل پراکسید به تنهایی و یا با ترکیب داروهای که مسدود شدن فولیکول‌ها را اصلاح می‌کنند مانند ترینوئین استفاده کنید. یکی از آنها صبح و یکی عصر استفاده شود از میکرودرم ایریز نیز می‌توانید کمک بگیرید. در داروخانه‌های دانشگاه‌های طب سنتی دارویی به نام پماد ضد لک خاکستری وجود دارد که سفید کننده پوست است. در کل برای دریافت هرگونه دارویی توصیه می‌کنم از یک پزشک «متخصص» پوست کمک بگیرید.

معجزه خوراکی‌ها

بفرما به شاگردان خود گفت: جنگل غنای تو، ثروتی تو باشد و ثروتی تو، غذایت. این بند فلما برای مردم آن زمان بیان نموده است. امروزه نیز کاربرد بسیاری دارد بیماری‌های متعددی هستند که می‌توان با انواع خوراکی‌ها آنها را درمان کرد. فرامان آن زمان این چیزها را می‌دانسته و ما اکنون به آن بی‌توجهیم بیشتر ما پوست داریم راحت‌ترین راه که درمان باقرص و شربت و اسپول است را انتخاب کنیم اما بد نیست خواص دارویی خوراکی‌هایی که در ادامه به آنها اشاره کرده‌ایم را بدانید.

درمان آفسردگی با قهوه



بسیاری از افرادی که از آفسردگی رنج می‌برند به خرید داروهای گران قیمت روی می‌آورند اما محققان دانشگاه هاروارد ثابت کرده‌اند نوشیدن چند فنجان قهوه در طول روز می‌تواند نیاز به این داروها را از بین ببرد. آنها ثابت کرده اند، خانم‌هایی که در طول روز به طور میانگین ۲ فنجان قهوه می‌نوشند، حدود ۲۰ درصد کمتر از افراد دیگر که قهوه با دیگر نوشیدنی‌های کافئین دار نمی‌نوشند، به آفسردگی دچار می‌شوند کافئین، در برابر سم عصبی که منجر به آفسردگی می‌شود معز را محافظت می‌کند. همچنین باعث ایجاد نشاط و انرژی نیز می‌شود به همین منظور، بهتر است قهوه را در وعده‌های صبح خود بگنجانید و سعی کنید از نمونه‌های ارگانیک استفاده کنید.

درمان آفتاب سوختگی با انار



انار مملو از آنتی‌اکسید است که پوست را در برابر اشعه‌های مضر UVA و UVB محافظت می‌کند. سعی کنید از خود مبهه انار به طور کامل به جای آب یا دیگر فرآورده‌های آن استفاده کنید. اسیدهای موجود در انار سلول‌های پوست را از آسیب دین محافظت می‌کند.

سرماخوردگی یا ماسک بستنی



با خوردن روزی یک پیاله پر ماست غنی از پروبیوتیک سیستم دفاعی بدن خود را در برابر سرماخوردگی مقاوم کنید. این باکتری‌های مفید سیستم دفاعی بدن شما را تقویت می‌کنند و تا ۴۲ درصد ابتلا به بیماری‌های تنفسی همچون سرماخوردگی را کاهش می‌دهند. پروبیوتیک‌ها در مواد لبنی همچون ماست و کفیر یافت می‌شوند هنگام خوردن این مواد بهتر است شکر، آنتی‌بیوتیک و استرس را کاهش دهید زیرا همه آنها منجر به اثر بین رفتن باکتری‌های مفید در شکم شما می‌شوند و خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می‌دهند.

باهمسر سلخته از دواج نکنید!



فرض کنید که شما طبیعتاً آدم تمیز و منظمی هستید. هر چیزی را که کثیف شد بلافاصله می‌شوئید. اما حالا تصور کنید با کسی ازدواج می‌کنید که اهل بریز و بیاش است. مرتب نیست و اطرافش را پر از اثاث‌افعال می‌کند. آیا برای اینکه او را شاد کنید شما هم مثل او می‌شوید؟ اگر شما مرتب و منظم نباشید، ممکن است متوجه نباشید که این موضوع چه تأثیری روی دیگران دارد. اما اگر شما طبیعتاً مرتب و منظم باشید، احتمالاً احساس می‌کنید که این یک درخواست منطقی نیست.

افراد را نمی‌توان تغییر داد

واقعیت این است که شما نمی‌توانید اشخاص را وادار به تغییر کردن کنید و حتی اگر بخواهید این کار را بکنید آنها نمی‌توانند خودشان را تغییر دهند البته می‌توانند رفتارشان را اصلاح کنند اما شخصیتشان را نمی‌توانند تغییر دهند. می‌توانید از همسر خود که نامنظم است بخواهید حوله حمام را پس از استفاده آویزان کند اما به شما قول می‌دهد او حوله را بطوری آویزان می‌کند که صدای شما را درمی‌آورد. دیوانه‌تان می‌کند شما نمی‌توانید این قبیل افراد را به ادب‌های مرتب و منظم تبدیل کنید. در نهایت می‌توانید آنها را به افراد بی‌نظم و ترتیبی تبدیل کنید که حوله را آویزان نمی‌کنند. باز هم آسین خانه شما از هم پاشیده خواهد بود و باز هم کف اتومبیل شما مملو از اثاث‌افعال خواهد بود که البته این موضوع برای این افراد مهم نیست بلکه شما را ناراحت می‌کند.

همسران را نمی‌توانید تغییر دهید

مسئله صرفاً بر سر مرتب و نامنظم بودن یا شلوغ و بی‌انضباط بودن نیست. شما نمی‌توانید از یک آدم بدون احساس مسئولیت، انسانی مسئول بسازید. بنابراین اگر نمی‌توانید با این نوع شخصیت‌ها زندگی کنید با آنها ازدواج نکنید و با خود نگویید: «او را تغییر می‌دهم». نمی‌توانید این کار را بکنید. این تلاش شما هر دو نفرتان را کلافه می‌کند. اگر همسران بگویند: «می‌خواهم بقیه عمرم را با تو بگذرانم، اما می‌خواهم تو را به شکلی که می‌خواهم تغییر دهم زیرا تو به شکلی که می‌خواهم نیستی». چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ اگر به راستی این کسی نیست که شما او را می‌خواهید تهایش بگذارید. بگذارید با کسی ازدواج کند که مانند خودش باشد. من می‌دانم کسی که کامل باشد وجود ندارد. همه که‌کاه در روابطشان تولید اشکال می‌کنند. باید کسی را پیدا کنید که بخواهید با سبک او و نوع عادت‌هایش زندگی کنید.

علت دغل‌بازی برخی مردان چیست؟

آیا واقعاً مرد خیانتکار به درد «لای جرز» می‌خورد؟

نمی‌توان گفتگی نیست. خودم هم اگره دانشم که آن را در اینجا بیاورم. هرگز میل ندارم که از ناجوانمردی‌ها استثناها و مولدی که کم اتفاق می‌افتند، سخنی به میان آورم. ولی هرگاه که به بعضی پرونده‌ها و اشک‌های فرو چکنده از دیدگان زن‌های جوان می‌نگریم، ناچار می‌شوم که بی‌زودتر صحبت کنم و به این بحث هرچند ناخوشایند بپردازم.



گسریه کردن آزاد است

هنگامی که زنی را در مشاوره‌های می‌پذیرم، در حال و روز او به دقت تعمق می‌کنم. اگر او را دلشکسته یا تنگ، بی‌ترنگ ذهنم بر روی تو موضوع، متمرکز می‌شود. یا الفسره است و از چیزی رنج می‌برد و با سم مهلک خیانت در رگ و پوستش رسوخ کرده است. معمولاً این دسته اخیر، آماده گریستن‌اند. بنابراین در حالی که به دستمال کاغذی روی میز اشاره می‌کنم، به آنها می‌گویم: «اینجا گریه کردن آزاد است!»



مرد خیانتکار به درد لای جرز می‌خورد؟

همین میدان دادن به آنها و تفهیم کردن این که جلوی گریه‌شان را نگیرید، باعث می‌شود که اشک‌شان جاری شود. در همان حال گریه، هنوز چند کلمه‌ای بیشتر نگفتند که لایه‌لای صحبت‌شان پی به اصل قضیه می‌برد. وقتی متوجه شدم که گریه بی‌امانشان در اثر خیانت مرد است، ابتدا در فکر پاک کردن زهر خیانت از دل زنگار گرفته‌شان می‌انتم تا از فشارهای ناشی از شوک بی‌وفایی مرد، رهاییشان سازم و سپس در فکر پیدا کردن علل و موجبات این بی‌وفایی، به جستجو می‌پردازم و مشاوره ادامه پیدا می‌کند تا بالاخره به سرانجام می‌رسد. دلم نمی‌خواهد شما از جمله زنانی باشید که یک بعدی فکر می‌کنند، یعنی پس از وقوع چنین حادثه‌ای، بی‌درنگ می‌گویند: «مردی که خیانت کرده به درد لای جرز می‌خورد و باید با «تپیا» او را از خانه بیرون انداخت!»

آرزو می‌کنم با صاحبان اندیشه‌های روبرو باشم که ابتدا با حوصله، به دلایل وقوع این حادثه باندیشند. سپس شجاعانه با خویششان صادق باشد یعنی اگر تشخیص دادند که در ماجرا مقصر بودمانند، سهم خود را مشخص و جدا سازند و در اصلاح خویش بکوشند. اما اگر تقصیری نداشته‌اند و صرفاً هرزگی مردشان باعث بروز خیانت بود، آن وقت با ملاحظه جمیع جهات، تصمیم نهایی را اتخاذ کنند.

مردان بی‌وفا - مردان بی‌وقا

صرف‌نظر از مردان اندک و گریزایی که ذاتاً هرزه و هوسبازند و هر کاری زن بیگانه‌شان می‌کند باز هم دلیلی برای بی‌وفایی خود می‌تراشند. مردان فرولائی هم هستند که اگر به آنها توجه بیشتری می‌شد و بعضی از خواسته‌های معقولشان برآورده می‌گردید، گریزی نمی‌شدند و یا احتمالاً به خاطر لجبازی - که خود نوعی حسادت و عشق پنهانی به همسر است - زن دوم انتخاب نمی‌کردند! یادتان باشد مردها را خیلی دست بالا نگیرید. آنها گاهی مثل بچه‌ها نیاز به مراقبت و «توجه» دارند.

مرد بعد از مشکوک شدن همسرش چه کار می‌کند؟

شوهرتان را مجبور به اعتراف نکنید!



چیزی که از آن می‌ترسید ممکن است توسط خودتان بر سرتان بیاید. یک مرد زمانی که متوجه می‌شود همسرش به او مشکوک شده چه کار می‌کند؟

- ۱- ابتدا مخفی می‌کند و نمی‌خواهد زنش باخبر شود.
- ۲- زمانی که متوجه شد زنش پی به این موضوع برده انکار می‌کند.
- ۳- اگر متوجه شود که انکار فایده‌ای ندارد، اعتراف می‌کند اما برای به

حق نشان دادن خودش، دلایلی را پیدا می‌کند.

۴- سعی می‌کند با تر نظیر گرفتن تمام جواب و مشکلات هر دو رابطه را همزمان لایه بدهد.

اجبار شوهر به اعتراف!

توجیح مرد برای مخفی کردن رابطه‌اش با زنی دیگر، صرفاً به خاطر ترس از همسرش نیست، دلیل اصلی این است که خودش تصمیم قطعی نگرفته و نمی‌داند چه می‌خواهد بکند. اگر زن به همسرش مشکوک شده یا باخبر شود، با وجود تعجب و عصبانیت، سعی می‌کند شوهرش را تحت فشار بگذارد. مرد در ابتدای کار که دلخوری‌ای بین‌شان پیش نیاید، موضوع را انکار زن در مقابل انکار، سعی می‌کند حرفش را ثابت کند و به دنبال دلایل می‌گردد. حتی ممکن است در برخی کشورها اقدام به استخدام کارآگاه خصوصی بنماید. استوالات مدام زن و تلاش او برای پیدا کردن نقاط ضعف و اشتباهات مرد و متعاقب آن پیدا کردن دلایل غیرقابل انکار توسط زن، در نهایت مرد را مجبور به اعتراف می‌کند و چاره‌ای جز این در پیش روی او باقی نمی‌گذارد. در واقع مرد را مجبور به اعتراف کردن، به معنای سریع‌تر از دست دادن اوست.

زن دوم فهمیده‌تر جلوه داده می‌شود

هر دلیلی که زن پیدا و مطرح کند، رابطه را یک قدم به شکست خوردن نزدیک‌تر می‌کند. زنی که سعی می‌کند در برابر همسرش مانند یک کارآگاه عمل کند، با داستان خود، ویران شدن خانهاش را رقم می‌زند و چیز دیگری نیز به دست نخواهد آورد. تغییراتی که با تحت فشار گذاشتن مرد، توسط زن در مردان ایجاد می‌شود و برعکس زنان استفاده می‌شود، به ترتیب زیر قابل اولویت‌بندی است:

- ۱- این فکر که نمی‌تواند با زنش به تفاهم برسد قوت پیدا می‌کند.
- ۲- این تفکر که زن دوم فهمیده‌تر و مهیبرتر است قوت می‌گیرد.
- ۳- حتی اگر قصد رفتن و ترک کردن همسر اول را نداشته باشد، این تفکر در ذهنش شکل می‌گیرد. به نظر شما همه این کارها به ضرر زن اول نیست؟



برای آن می‌کند و به دنبال دلایل می‌گردد.



سیر سیاه چه فوایدی برای بیماران کلیوی دارد؟



● **بطری های پلاستیکی آب را هرگز در فریزر قرار ندهید.** این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از پلاستیک شده که سمی قوی برای بدن است. ⚠️ ⚠️



✓ **کنجد تقویت کننده مو می باشد.** ناخن ها را زیبا می کند و تاثیر شگفت انگیزی روی پوست دارد. از مصرف فرآورده های آن مانند ارده در وعده صبحانه غافل نشوید. ❄️ ❄️



▼ **برای درمان فوری دل بیچه، پوست یک سیب را کامل بکنید آن را رنده کرده و صبر کنید رنگش فیهوای شود.** مصرف این سیب مثل آب روی آتش عمل می کند و باعث می شود از شر دل بیچه خلاص شوید. ☺️ ☺️

● **در شرایط پراسترس فقط ذره ای نمک بخورید** مقدار ناچیز نمک در شرایط استرس زا، سبب افزایش هورمون آگسی توسین می شود که این هورمون عامل احساس شادی و آسایش است. ⚠️ ⚠️



سیر سیاه دارای خواص درمانی بسیاری است که فواید آن از سیر معمولی هم بیشتر است ولی اندازه آن شهرت ندارد. خواص سیر سیاه می توان به حفظ جوانی، زیبایی، سلامت و مقاومت بدن اشاره کرد. شاید اکثر شما تنها با سیر سفید آشنا هستید و برای اولین بار است که نام سیر سیاه را می شنوید. سیر تیره رنگی که مثل سیر سفید خواص بسیاری برای سلامتی بدن دارد. در این متن نسخه های مختلف سیر را به شما پیشنهاد می کنیم ولی قبل از هر چیز باید بدانید که به دلیل خاصیت انرژی زایی که سیر سیاه دارد خوردن آن قبل از خواب توصیه نمی شود برای دستیابی به خواص سیر سیاه توصیه می شود آن را با شکم خالی میل کنید. سیر سیاه نسبت به سیر تجاری حاوی مواد مغذی بسیاری است و در آسیاب خاصه زاین به عنوان ادویه کاربرد زیادی دارد. مزه سیر سیاه، شیرین و اندازة آن کوچک است و خواص درمانی و بافت نرمی دارد که برای پختن و یا شکم خالی خوردن ایده آل است. سیر سیاه را در رژیم غذایی تان بگنجانید تا خواص آن را از دست ندهید. ریشه پیدایش سیر سیاه کاملاً مشخص نیست برای همین ما تنها به بیان فواید آن بسنده می کنیم سیر سیاه خواص بی شماری دارد که در این میان چند نمونه از آنها را بیان می کنیم:

● **خواص سیر سیاه به عنوان آنتی بیوتیک ادرار آور**
 ۱ سیر سیاه آنتی اکسیدان و قدرت هضم قوی دارد، سیر سیاه حاوی سولفور لینولئیک اسید پلی فنال است و ۱۸٪ از ۲۰ آمینو اسید مورد نیاز بدن را تامین می کند. خواص آن ۱۰ برابر بیشتر از سیر تازه است چون از بروز بیماری های قلبی جلوگیری و فشار خون را کاهش می دهد و خون را رقیق می کند همچنین حملات قلبی و لخته های خونی و تراکم پلاکت های خونی را کاهش می دهد.

● **خواص سیر سیاه برای بیماران کلیوی**
 ۲ ادرار آور بسیار خوبی است، این نوع سیر چون حاوی پتاسیم است برای افرادی که از بیماری های کلیوی و ورم و حفظ آب در بدن رنج می برند توصیه می شود.

● **کلاژن سازی پوست دیگر خواص سیر سیاه است**
 ۳ کلاژن پوست را بالا می برد افرادی که مشکلات پوستی دارند از قرمزی و خشکی پوست گرفته ناکته و پور باز پس مشکلات مفصلی باید سیر خام بخورند.
 ۴ سولفور موجود در سیر برای ورم مفصلی و دردهای ماهیچه ای مفید است.
 ۵ سیستم دفاعی را بهبود می بخشد اگر خیلی زود بیمار می شوید به دلیل سیستم ایمنی ضعیف بدن است اما با خوردن سیر سیاه مقابل ویروس ها و باکتری های استید با خستگی مبارزه می کند سیر سیاه برای ورزشکاران و آنهایی که می خواهند مقاومت بدن شان را بالا ببرند توصیه می شود و همچنین با خستگی های مزمن ناشی

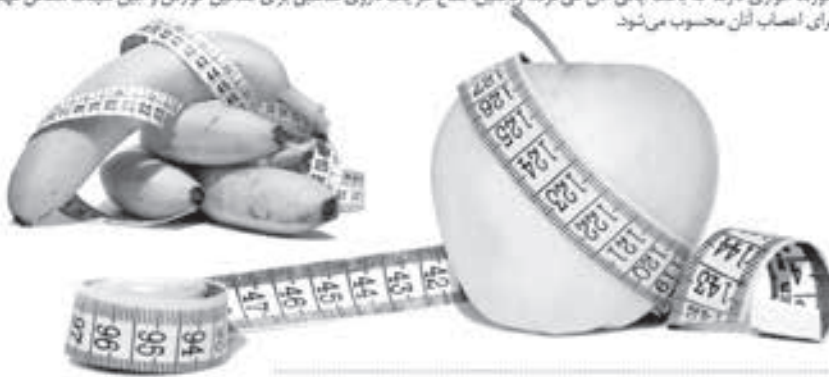
● **چگونه سیر سیاه را بخوریم تا خواص آن را دریافت کنیم؟**
 روش رایج مصرف سیر سیاه در میان کشورهای اروپایی، آمریکایی و آسیایی ۲-۳ پونه را روزانه با شکم خالی میل کنید. تکه های سیر را می توانید صبحانه با نان بخورید.
 ⚠️ **نکته:** قبل از استراحت هیچ وقت سیر نخورید چون انرژی زاست و موجب بی خوابی می شود در ورزشکاران پوتنه های سیر ربه وعده های غذایی و سموتی اضافه و قبل از تمرین های ورزشی میل می کنند اگر دوست دارید سیر ربه سس تارت، به برنج یا پاستا اضافه کنید. سیر سیاه را می توانید در دمای منزل داخل شیشه پلاستیک، طولانی مدت نگه دارید.



برنامه غذایی برای کنترل وزن افراد با گروه خونی B

برنامه غذایی

گروه خونی B از بسیاری جهات شبیه گروه خونی O می‌باشد رژیم غذایی این گروه قلمروی از حیوانات (گوشت) و سبزیجات، لبنیات و غذاهای دریایی است. این گروه بیشتر مستعد بیماری‌های عصبی نظیر MS (نوعی بیماری بافت عصبی) و ضعف مزمن می‌باشد. غذاهای مضر در این گروه باعث ضعف افت قند خون (علاقه زیاد به خوردن شیرینی‌جات دارند) و تجمع مایعات در بدن (ورم) می‌گردد. به همین دلیل پرهیز از خوردن مایعات و آب در این گروه بسیار مفید است. بسیاری از افراد این گروه میل به ناخنک زدن به غذا و خورده خواری دارند که باعث چاقی آنان می‌گردد زنجبیل، نعناع هر یک داروی مناسبی برای تسکین گوارش و جین سنگ مسکن مهمی برای اعصاب آنان محسوب می‌شود.



شخصیت و خصوصیات رفتاری:

انعطاف‌پذیر و سازش کار. خلاق، تازک روحی مناسب. حساسیت کم، موافق با دیگران، حفظ تعادل و هماهنگی. دانش قدرت استدلال. صلاح‌طلبه طبیعت فکری آنان بر اساس سازش استوار است. بین روح و جسم آنان هماهنگی خاصی وجود دارد و به همین دلیل برخی از آنان می‌توانند به ثروت‌های انبوهی برسند.

خوراکی‌هایی که خوردن آنها ضروری نداشتند و فقط نقش غذایی دارند

گوشت بوقلمون، چکر، فراول، ماهی تن، قزل‌آلا، ماهی سفید، کرم، پیپر، شیر، پنیر خامه‌ای، گردو و بادام، گلانه زردآلو، کبوی، لیمو شیرین، آلو، نارنگی، انجیر، طالبی، گیلاس، لیمو ترش، کشمش، انبه، نونه، شویب، نعناع.
خوراکی‌هایی که خوردن آنها ممنوع است
 تخمه آفتابگردان، ارپیشو، کورن فنکس، کدو حلوانی، خرما، انبه‌جات، نشاسته ذرت، فلفل سفید، مالت جو، فلفل سیاه، چای گیاهی مانند سیر زرد، سا.

مکمل‌های پیشنهادی برای گروه خونی B

قرص متیزیم روزی ۱ عدد

برنامه ورزشی گروه خونی B

بهترین ورزش برای این گروه تمرینات نرمشی و آرامبخش است.

چای گیاهی گروه خونی B

ترکیب شده است از: گلرنج، نعناع، شیرین بیان به نسبت‌های مساوی.

خوراکی‌هایی که بسیار سودمند می‌باشند (که نقش دارویی در بدن دارند)

گوشتها نظیر: بیه (گوسفند)، آهو، غذاهایی دریایی نظیر: ماهی آزاد، خاوار، ساردین، ماهی حلوانی‌تیا نظیر: پیپر، ماست، روغن زیتون **دانه‌های غذایی نظیر:** بادام و گردو، حبوبات نظیر: لوبیای قرمز و سبوبات مانند: برنج، جو دو سر، شیرینی‌ها مانند: نان برنجی و نان سیاه **اردها مانند:** آرد برنج، سبزیجات مانند: چغندر، هویج، قارچ، سیب‌زمینی، گل کلم، جعفری، کلم پیچ، کلم قرمز و سفید، پامپان و فلفل **ادویه‌جات مانند:** ادویه کاری، زنجبیل، پودر جعفری و فلفل قرمز **چای گیاهی مانند:** چای زنجبیل، گشنج، جین سنگ، مریم گلی، شیرین بیان و چای سبز.

برنامه غذایی برای کنترل وزن گروه خونی A

شام:

- گیاه بره + مارچوبه بخاریز + پلو ۷ قاشق غذاخوری + سبزیجات + ماست
- گوشت بره خرد شده + سبزیجات
- ماهی گیاه شده + سبزیجات + سیب‌زمینی

ناهار:

- گوشت سینه مرغ بوقلمون + نان سنگک + سالاد سبزی (کاهو، خیار، پیازچه، ساقه کرفس، لیمو)
- ماهی پخته یا آبپز یا کبابی + ۱ نکه نان سنگک + سبزیجات
- سالاد اسفناج شامل (اسفناج تازه + پیاز خرد شده + ۱ عدد لیمو ترش + روغن زیتون + نمک و فلفل به مقدار کافی) + نصف فنان تن ماهی + ۱ نکه نان سنگک

صبحانه:

- ۲ قاشق نان سنگک + پنیر + تخم‌مرغ + آبپز ۱ عدد
- شیر بدون چربی ۱ لیوان + ۱ عدد موز + آب انگور
- گردو ۱ عدد + ۱ لیوان شیر کم چرب + ۱ عدد تخم‌مرغ آبپز.

ماهچه‌های دست

جلوبازو با کابل (دستگاه کششی، سیم کش)

ازپایین



ماهچه‌های کششی شکل

ماهچه‌های منقبض شده

ماهچه‌ها بالا برنده

استخوان کتف

عضلات دور بازو

ماهچه‌های تیر ماهی شکل زیرین

ماهچه کوچک و گرد بازو

ماهچه بزرگ و گرد بازو

ماهچه ۳ سر

ماهچه چهار سر

ماهچه خم کننده بازو

ماهچه فرز و منقبض شده باز کننده دست

ماهچه برآ



ماهچه پهنی شکل جعفر

ماهچه دند

ماهچه بزرگ سینه

ماهچه دو سر

ماهچه منقبض شده

خم کننده دست

ماهچه کوتاه باز کننده دست

ماهچه دراز کننده دست

مطرف خارج

ماهچه مشت از باز کننده انگشتان دست

ماهچه کوتاه و منقبض شده باز کننده دست

عضلات بازوی ساعدی

نحوه انجام حرکت

شما به حالت مستقیم جلوی دستگاه و دستگیره را از زیر در اختیار می‌گیرید.

نحوه نفس‌گیری

به هنگام نفس فرو بردن، بازو را خم کرده و در پایان حرکت نفس را بیرون دهید.

هدف

این تمرین، تلاش شما را بر روی ماهیچه دو سر متمرکز نموده و موجب جریان خون شدید در ماهیچه می‌شود.

با خواندن این مطلب مرد رویاهایتان را بیابید!

مرد ایده آل متولدین ماه‌های مختلف چه کسی است؟

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

تیرنهوریان و بالغ



از آنجا که شما فرد حساسی هستید، باید اطرافیان‌تان را با احتیاط انتخاب کنید. احساسات شما از متولدین ماه‌های دیگر بیشتر است به همین دلیل سزاوار یک مرد مهربان و حامی هستید. شاید برای بسیاری از خانم‌ها مهربانی مهم‌ترین عامل نباشد ولی برای شما در اولویت قرار دارد، فردی که همیشه مراقب‌تان باشد و تحت هر شرایطی دوست‌تان داشته باشد. از طرف دیگر شما از مردهایی که مدام در حال بازی کردن هستند با این که دوست دارند با رفتارشان حسادت شما را برانگیزند، لذت نمی‌برید. مرد زندگی شما باید بالغ و پخته باشد.

فروردین: باهوش و عاجزاجو



شما زنی مستقل هستید، بنابراین به مردی واقعی احتیاج دارید. مردی که منطقی و باهوش باشد. تنها چنین مردی است که می‌تواند کنار شما دوام آورد. از آنجا که شما به سادگی قلب‌تان را نمی‌بازید، در انتخاب مرد زندگی‌تان نیز حساسیت زیادی به خرج می‌دهید. بنابراین وقت‌تان را با مردی که هوش و ذکاوت بالایی ندارد هدر ندهید. شما دوست ندارید که لحظه‌ای از وقت‌تان را به بطلان سپری کنید، از ساعت‌ها دراز کشیدن و تلویزیون دیدن، بیزارید. به جای آن دوست دارید که فعالیت‌های جدید را امتحان کنید. بنابراین مردی که در این ماجراجویی همراه‌تان باشد، می‌تواند دل شما را به دست آورد.

مرداد: با انگیزه و حامی



شما دوست دارید که در تمام مراحل زندگی برنده باشید. آنجا که صحبت از انگیزه باشد، شما حرف اول را می‌زنید. برای کارهایی که آغاز می‌کنید تمام انرژی‌تان را می‌گذارید تا موفقیت شما حتمی شود. رابطه عاطفی شما نیز از این قاعده مستثنی نیست. بنابراین به شریکی احتیاج دارید که مثل شما فردی با انگیزه باشد. به علاوه حمایت طرف مقابل‌تان نیز برایتان اهمیت زیادی دارد. دوست ندارید با فردی زندگی کنید که روی میل بنشیند و منتظر نشانه‌ای از شما باشد. او خودش باید برای ابراز عشق به سمت‌تان آید. مردان خجالتی و آرام در زندگی شما جایی ندارند.

اردیبهشت: بخشنده و قابل اعتماد



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

شهریور: صبور و قدر دان



شما گاهی مرموز می‌شوید، در این شرایط طرف مقابل‌تان باید صبور باشد. آنجا که شما برای تصمیم گرفتن احتیاج به زمان بیشتری دارید، مرد زندگی شما باید صبور باشد و در تمام این مراحل همراه‌تان باشد، نه این که مدام به شما فشار آورد. علاوه بر آن، او باید نسبت به کارهایی که شما برای این رابطه می‌کنید، شکرگزار و قدر دان باشد. به عنوان مثال قدر تلاش‌هایی که برای سسور بریز او کردید را بدانند، در غیر این صورت در زندگی شما جایی ندارد.

خرداد: سازگار و روراست



از آنجا که شما دو شخصیت کاملاً متفاوت دارید، می‌توانید از دو دیدگاه مختلف به اطراف‌تان نگاه کنید. شما از تغییرات لذت می‌برید، به همین دلیل رفتارهایتان نیز غیر قابل پیش‌بینی است. از این رو مرد زندگی شما باید فردی سازگار باشد. به عنوان مثال او باید بتواند یک روز که حوصله ندارید کنار‌تان بنشیند و تلویزیون تماشا کند و روز دیگر با شما هیجان انگیزترین تفریحات را تجربه کند. مرد شما نه تنها سازگار بلکه باید روراست باشد طوری که بتواند راز دلش را با شما به سادگی در میان بگذارد.



مهر: وفادار و اجتماعی

اگر چه وفاداری خواسته تمام زنان است اما متولدین ماه مهر می خواهند که همسرشان ۱۰۰ درصد به او وفادار باشد. از آنجا که آنها افراد باهوشی هستند و مدام در حال فکر کردن هستند، نباید لحظه‌ای به مرد زندگی شان شک کنند. بنابراین وفاداری از مهم ترین خصوصیات مرد ایده آل متولدین مهر است. به علاوه، او به مردی اجتماعی نیاز دارد. از آنجا که شما می توانید با دیگران به راحتی ارتباط برقرار کنید و مرکز توجه باشید، دوست دارید که همسران نیز در این راه همراهی تان کنند.



دی: سخت کوش و مستعد

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



آبان: قوی و احساساتی

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



بهمن: جذاب و عاقل

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



آذر: نفوذپذیر و شوخ طبع

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



اسفند: دلسوز و مشوق

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

پیشنهاد دکتر آز برای کاهش وزن

آیا آب تربچه برای کاهش وزن مفید است؟

تا به حال چندین بار از درمان‌های مختلف برای رهایی از چاقی استفاده کرده‌اید و در آخر ناامید شده‌اید؟ زمان آن رسیده تا تغییراتی ایجاد کنید. مهم‌ترین این تغییرات گنجاندن آب تربچه به رژیم غذایی‌تان است. آب تربچه تأثیری طولانی مدت بر بدن داشته و عوارض جانبی ندارد.



اگر چه تربچه خام یا پخته، سبزی حاوی مواد مغذی فراوان می‌تواند به منظور کاهش وزن مصرف شود، اما آب آن بهتر عمل می‌کند. بدن به سرعت مسواک مغذی را از آب تربچه دریافت می‌کند. آب تربچه حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و ایزوتیوسیانات‌ها است و ایزوتیوسیانات‌ها از آنتی‌اکسیدان‌ها تشکیل می‌شوند و خواص ضدسرطانی نیز دارند.

وجود آنتی‌اکسیدان در خوراکی‌ها فرآیند ضد اکسیداسیونی در بدن را به راه می‌اندازد. اکسیداسیون فرآیندی است که به بافت‌ها آسیب می‌رساند، در حالی که فرآیند ضد اکسیداسیون مانع از اکسیداسیون می‌شود. بنابراین آنتی‌اکسیدان‌ها بافت‌ها را از تخریب و نابودی نجات می‌دهند. هنگامی که آنتی‌اکسیدان در بدن موجود باشد، متابولیسم افزایش می‌یابد و چربی زیادی در بدن ذخیره نمی‌شود و در نتیجه به کاهش وزن کمک می‌کند. آب تربچه به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند که به پاکسازی مجرای گوارش و سایر سموم از بدن کمک می‌کند. این نوشیدنی برای گوارش نیز مفید می‌باشد و از نفخ جلوگیری می‌کند.

آب تربچه طعمی تند و تلخ دارد که نوشیدن هر روز آن را دشوار می‌سازد. بنابراین باید آن را با آب سایر میوه‌ها و سبزیجات مخلوط کنید.

نوشیدنی تربچه و آناناس

▼ مواد لازم:

- ◆ آناناس (خرد شده) | ۱ پیمانه
- ◆ تربچه | چند عدد

▼ طرز تهیه:

- ◆ آناناس را به ابعاد کوچک برش دهید.
- ◆ تربچه‌ها را پوست کنده و خرد کنید آنها را در مخلوط‌کن قرار داده و مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدستی حاصل شود.
- ◆ اکنون که از خواص آب تربچه برای کاهش وزن آگاه شدید آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



شخصیت شما از روی میوه مورد علاقه تان

خرداد؛ هلو

- ◆ مهربان و لطیف
- ◆ خوش خنده
- ◆ جذابید!



اردیبهشت؛ پرتقال

- ◆ آرامش دارید!
- ◆ کارها را سر صبر انجام می‌دهید!



فروردین؛ سیب

- ◆ دوست داشتی
- ◆ آرام قلب‌ها
- ◆ بار دوستان



شهریور؛ موز

- ◆ جدی هستید!
- ◆ دروغ و دغل در کارتان نیست!
- ◆ قانع و سازگارید!



مرداد؛ گیلاس

- ◆ مغرورید!
- ◆ خجالتی هستید!
- ◆ زبر و زرتکید!



تیر؛ گلابی

- ◆ بر حرف و برادعا
- ◆ زودرنجید
- ◆ خوش قلب



آذر؛ آناناس

- ◆ بر خلاف ظاهرتان قلبی نرم دارید!
- ◆ قوت قلب خاتوادندان هستید!



آبان؛ انگور

- ◆ شما همه فن حریفید!
- ◆ باهوشید!
- ◆ همه دوستان دارند!



مهر؛ نارگیل

- ◆ نفوذ به قلبتان سخت است!
- ◆ اما اگر عاشق شدید راحت فارغ نمی‌شوید!



اسفند؛ زردآلو

- ◆ اهل بزدان
- ◆ سخت گیر
- ◆ قدرشناس



بهمن؛ نارنگی

- ◆ باهوش
- ◆ زودجوش و خونگرم
- ◆ دلسوز



دی؛ شلیل

- ◆ قابل اعتماد ولی خونسرد
- ◆ شیک پوش و باکلاس
- ◆ دوست واقعی



بچه پولدارها چطور زندگی می کنند؟



با ظهور شبکه های اجتماعی قشر فرا دست تغییر نام داد و به «ریچ کیدز آف تهران» یا بچه پولدار های تهران تبدیل شد.

چند سال پیش بچه پولدار های تهران صفحه های در فضای مجازی راه انداختند که در آن عکس هایی از گوشه و کنار زندگی شان منتشر می کردند و در آن زمان به خاطر نوع و آب و رنگ زندگی شان بسیار جنجالی شد و رسانه ها بسیار به این موضوع پرداختند. اگر بخواهیم این قشر را در یک کلمه معرفی کنیم باید به آنها بگوییم «اسنوب ها»

سامان ۲۹، وحید ۳۳ و مسعود ۲۸ ساله اند. آنها دوستی نزدیک و نیز خاطرات مشترک زیادی با هم دارند. خودشان می گویند هفت سال گذشته را با هم گذرانده اند و در طول این هفت سال برنامه های شان ثابت بوده و با گذشت زمان تغییر چندانی نکرده است. دو سال و نیم پیش در یافته اند که تحصیل هم مهم است و تصمیم گرفتند وارد دانشگاه شوند. مسعود که تا سال دوم دبیرستان تحصیل کرده بود اما وحید و سامان دیپلم داشتند فرار گذاشتند که مسعود سال سوم دبیرستان را بخواند و هر سه با هم به پیش دانشگاهی بروند و در آزمون کنکور شرکت کنند. وحید که کمی زودجوش و عصبانی است گفت وقتی که به پیش دانشگاهی رفتیم به تور یکی از مشاوران کنکور افتادیم که دفتر شیک و با کلاسی در شمال شهر داشت. روزی که به دفترش رفتیم رزومه کاری اش را به ما نشان داد و مدام از خودش تعریف کرد و تضمین داد که در صورت پرداخت هزینه ها و استخدام ایشان به عنوان مشاور اختصاصی، هر سه دانشگاه قبول می شویم. بدون تعارف اوضاع درس ما بد بود و در نهایت می خواستیم دانشگاه آزاد اطراف تهران قبول شویم. آن آقا نفری ۲۵ میلیون از ما گرفت و آخر سر هم ما دانشگاه قبول نشدیم. چون تضمین داده بود که قبول می شویم من رفتم تا بولم را پس بگیرم اما نداد. مقدار پولش مهم نبود اما سرمان را کلاه گذاشته بود و این برایم گران تمام شده بود. امروز هر سه نفر آنها در موسسه های خصوصی خلبانی می خوانند.

آیفون گوشی دم دستی ماست

با توجه به حرف سامان از او می پرسیم آیا خاص بودن برایتان خیلی مهم است؟ سامان می گوید مهم ترین اصل است و خیلی مهم که شبیه بقیه نباشیم. برای خاص بودن هم هر قدر که لازم باشد خرج می کنیم. وحید می گوید الان همه آیفون دستشان می گیرند اما ما گوشی دم دستی مان آیفون است و برای مهمانی ها و جلسه های کاری گوشی های لاکچری استفاده می کنیم. عکس گوشی هایشان را در اینترنت نشانتان می دهد. نام گوشی گلدوش است و بدنه اش از طلا ۱۸ عیار و الماس و جرم است و کمیانی ساخته نام خریدار را روی آن حک می کند قیمت این گوشی با حمل و نقلش تا تهران تقریباً ۴۰ هزار دلار برای شان در آمده است. همچنین مسعود ساعتش را نشان می دهد و می گوید از این ساعت ۹۹۹ عدد تولید شده است و هر کدام از ساعت هاسند خرید و فروش دارند و اگر یک ساعت را در سایت ساخته ساعت جست و جو کنیم، نام خریدار را نشان می دهد یکی از خریداران ساعت عضوی از خانواده سلطنتی انگلستان بوده است.

بول تو جیبی ۳۰ میلیون ناقابل!

سامان می گوید فیلا آیش با پدرش توی یک جوی نمی رفته و کار نمی کرده اما دو سال است که با پدرش در کارخانه شان کار می کند. کارشان تولید پلاستیک است. برادر سامان مهندس پلیمر بوده و برای ادامه تحصیل در مقطع دکترا به آمریکا رفته است تا وقتی که برادرش ایران بود، سامان جایی در کارخانه پدرش نداشته است اما از وقتی رفته پدرش قدر سامان را می داند و وحید هم با پدرش کار ساختمان سازی را دنبال می کند و می گوید بازار خراب است اما از هیچی بهتر است. اما مسعود بیکار است. پدر مسعود در چند کشور هتل دارد و می گوید فعلاً احتیاجی ندارد کار کند اما خیلی کاری است و هر وقت لازم باشد آستین ها را برای کار بالا می زند. هر سه از پدرشان پول و حقوق ماهانه می گیرند. سامان و وحید ماهی ۳۰ میلیون تومان و مسعود می گوید مقدار ثابتی ندارد اما در یافتی اش از پدر بین ۳۵ تا ۴۰ میلیون تومان متغیر است. وقتی تعجب من را می بینند می گویند این رقم هابین بول تو جیبی دوستانش متوسط است و ز یاد نیست مسعود می گوید یکی از دوستانش ماهی ۹۰ میلیون تومان از پدرش می گیرد و همه به او حسادت می کنند.



از بررسی روزانه رسانه‌ها جرقه نوشتن این مطلب زده شد. اینکه اخباری را می‌خوانی و خبرهایی می‌بینی که باورشان 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.

مهریه الگاس

اختلاف سیمه و قباد از زمانی شروع شد که قباد حاضر نشد برای جشن تولد همسرش هدیه گرانیقیمت بخرد. حالا و قبل از سالگرد ازدواج این زوج جوان، سیمه دنبال جدایی است: «قبل عروسی به قباد گفتم دوست دارم مهریه‌ام تک باشد او هم موافقت کرد. من از بچگی عاشق مرشدس بنز الگاس بودم و عکس‌هایش را جمع می‌کردم. پس مهریه‌ام شد یک الگاس. تا آن زمان نشنیده بودم کسی چنین مهریه‌ای انتخاب کند و قباد هم خوشش آمد. ما زندگی را شروع کردیم و اختلافی هم نداشتیم تا اینکه جندی پیش تولدم بود. اقا قباد چند شاخه گل گرفت دستش و آمد خانه! دروغ از یک هدیه معمولی، این کارش باعث شد همه اطرافیان و دوستانم مرا مسخره کنند و بگویند ارزشی برای شوهرم ندارم. من هم مهریه‌ام را گذاشتم اجرا و چون قباد دعوا راه انداخت حالا طلاقم را هم می‌خواهم!» اما ماجرا از دید قباد چیست؟ او می‌گوید: «وقتی گفت می‌خواهد مهریه‌اش تک باشد باید حدس می‌زدم این زن به ظاهر دنیا و تجملات و حرف مردم خیلی بیشتر از من و زندگی مشترکمان اهمیت می‌دهد. تصور کنید، از یک طرف از صبح تا شب دم از سواد و معنویت و کلاس بالا و روشنفکری می‌زند و به رفتارها و عادات و سنت‌های دیگری می‌خندد، از طرف دیگر وقتی من می‌آیم مثل خودش رفتار کنم این جور واکنش نشان می‌دهد. ما هر بار جایی دعوت شدیم و خواستیم هدیه‌ای بخریم همین خاتم غرولند کرد که چقدر فناتیگ. هدیه باید ارزش معنوی داشته باشد و مهم نفسی عمل است. حالا که من به زعم خودم رفتاری مطابق میل او کرده‌ام، ذات واقعی و پول پرستی را نشان داده...»

در دسر جاری

«قدس» با جاری‌اش «اختر» دعوتش شده و حالا می‌خواهد از فرید جدا شود. چرا؟! چون معتقد است شوهرش در دعوی او با جاری، طرف او را نگرفته! چطور؟ او از فرید خواسته بود به نشانه حمایت از همسرش در این دعوی زنانه، با برادرش قطع رابطه کند و چون نکرده حالا باید زندگی مشترکش را تلوان بدهد! «قدس» می‌گوید: «آقای قاضی، من و جاری‌ام همیشه با هم اختلاف داریم و هر بار که چشممان به هم بیفتد دعوا می‌شود. هیچ کس هم نتوانسته ما را آشتی بدهد، هر کجا هم مهمانی یا جمع فامیلی بوده و ما هر دو بودیم، عاقبت آبروریزی شده و بهتر است برای همه که هیچ رفت و آمدی با هم نداشته باشیم و یکدیگر را نبینیم. با این وجود شوهر من می‌گوید نمی‌توانم از برادرم دست بردارم. آنها با هم شریک هستند و اینکه او طرف مرا نگرفت و در عمل برادرش را به من ترجیح داده باعث دلسردی من شد و حالا دیگر نمی‌خواهم با این مرد زندگی کنم.»

یا من یا کتاب!

دلیل درخواست طلاق مرضیه و میثم از همه عجیب‌تر است: «کتاب!» بله، کتاب! زن جوان می‌گوید: «از روز اول زندگی مشترکمان هرگز شوهرم را بدون کتاب ندیده‌ام. در مهمانی، در سفر، موقع مهمان آمدن، روز تعطیل، هنگام برگشتن از سر کار، سر سفره شام، قبل خواب، هر جا و هر لحظه که فکرم را بکنید این مرد یک کتاب در دست دارد و نه با کسی حرف می‌زند و نه جوابتان را می‌دهد. همه فامیلم با ما قطع رابطه کرده‌اند چون رفتار میثم را توهین تلقی می‌کنند. خودتان تصور کنید، رفتید منزل کسی مهمانی و مرد آن خانه روی مبل کتاب می‌خواند! مهمان دعوت کرده‌اید و طرف بعد سلام کتابش را درمی‌آورد و مشغول می‌شود! این اهانت نیست؟ شما می‌توانید چنین مردی را تحمل کنید؟ ناکی باید خوم را با تلویزیون و کار خانه سرگرم کنم یا با تلفن با این و آن حرف بزنم تا حوصله‌ام سر نرود؟»

میثم در جواب تمام حرف‌های همسرش تنها یک جمله دارد: «این خانم از روز اول می‌دانست من وقتم را صرف کار بیپه‌ده نمی‌کنم و اخلاق این است. چرا قبول کرد همسر من شود؟»

خودکشی بخاطر خجالت از حقوق ۴ هزار یورویی!

وحید می‌گوید مقدار این پول توجیبی‌ها خیلی از مسائل از تباطل امشخص می‌کند برای مثال سبیده یکی از دوستان مشترکشان بوده که خانواده‌اش به آلمان مهاجرت کرده بودند و برای سبیده یکا پار تمان ۱۷۵ متری در سعادت آباد یک اتومبیل افلامبو جولیتاخر بدمانده هر هفته هم ۱۰۰۰ یورو برای مخارجش از خانواده در باقت می‌کرده اما به خاطر ماشین و مقدار پول کمی که می‌گرفته کم کم از دور همی هاپروبر انداخته شده و دیگر کسی دعوتش نمی‌کرد است سبیده هم افسردگی شدید گرفته و کلرش ناخودکشی هم پیش رفت!

سه شنبه‌ها میریم شمال جوج با نوشابه!

از آنها می‌پرسم با این همه پول چه کار می‌کنند که تمام می‌شود، می‌گویند اغلب برنامه‌هایشان ثابت است. شنبه تا سه شنبه هر هفته مشغول امور روزمره و تفریح هستند و وحید می‌گوید همانطور که مهران مدیری در دور همی می‌گفت چهارشنبه تا جمعه را عموماً به شمال می‌روند و جوجه‌کباب می‌خورند و خوش می‌گذرانند. باشگاه، آرایشگاه و ماساژ عضو ثابت برنامه‌هایشان است. به طور معمول هر شب یک عدد قلیان می‌کشند. می‌گویند قبلاً در طبقه منفی سه یک ساختمان بزرگان در خیابان سعادت آباد که سفره خانه مخفی و زیر زمینی محسوب می‌شده قلیان می‌کشیدند ساعت کار این سفره خانه مخفی از ۱۰ شب تا ۱۰ صبح بوده قلیان در آنجا ۱۲۰ هزار تومان آب می‌خورده است. وحید می‌گوید خود اهالی ساختمان در جریان بودند و پول خوبی از صاحب سفره خانه می‌گرفتند چون کار مطب‌ها نهایتاً تا ساعت ۱۰ شب طول می‌کشید ساعت شروع کار سفره خانه از ۱۰ شب تا ۱۰ صبح بود همیشه شلوغ بود اما غریبه راه نمی‌داد و فضای داخل سفره خانه مختلط و بسیار صمیمی بود. سامان اضافه می‌کند بیش از حد صمیمی بود و می‌خندد. یک سال است که با نوشکان عوض شده و به سفره خانه‌ای در خیابان مقدس اردبیلی می‌روند مسعود می‌گوید دیشب یک طرف کوچک زولبیا و بامیه در کنار قلیانشان گرفتند و فقط زولبیا و بامیه را ۵۰ هزار تومان حساب کرد دادند سامان می‌گوید این سفره خانه جدید باتوق بازیگر ها و فوتبالیست‌هاست. وقتی می‌پرسم مگر ورزشکارها هم قلیان می‌کشند هر سه همزمان می‌گویند خیلی هایشان دودی هستند.

ماهی ۸ میلیون پول قلیان!

وحید می‌گوید ماهی هشت میلیون تومان پول خرج قلیان می‌کنند علاوه بر سفره خانه هر روز به باشگاه هم می‌روند اما باشگاهشان کمی عجیب و غریب است این باشگاه ترکیبی از ابرویک و استخر است و تردمیل‌ها در زیر آب قرار دارند و آنها در زیر آب روی تردمیل‌ها می‌دوند. زیر آب قسمت‌های بر عمق استخر هم موسیقی مخصوصی پخش می‌شود که حسنگی مغز را از بین می‌برد و تمرکز را افزایش می‌دهد. ۲۳ هزار تومان هم برای حق عضویت باشگاهشان خرج می‌کنند. سه شنبه‌های هر هفته هم به مرکز تن آسایی می‌روند این مرکز تن آسایی با همان ماساژ خودمان که در شمال شرقی تهران است بر طبق روش طب سنتی ژاپنی طراحی شده است. مسعود می‌گوید محدودیت زمانی ندارد و می‌توانی یک روز کامل را در آنجا بگذرانی استخر، سونا، اتاق نمک، اتاق رایحه‌های طبیعی، تخت خواب سنگی، ماساژ ژاپنی از امکانات این مرکز است. رستوران و کافی‌شاپ و کتابخانه و سالتن مطالعه هم دارد هر یه پکیج کامل این مجموعه برای یک روز دو میلیون تومان می‌شود. عجیب‌تر از همه اما قضیه آرایشگاه است. آرایشگاهی که می‌روند در خانه باغی در منطقه الهیه است. هفته‌ای یکبار به آرایشگاه می‌روند اما هفته‌ای یک بار آرایشگاه رفتنشان با آرایشگاه رفتن من و شما تفاوت زیادی دارد بیشتر تخمین ما برای وقتی که یک مرد در آرایشگاه صرف می‌کند یک ساعت بود اما با توضیحات وحید همه چیز به هم ریخت.

وحید می‌گوید برای اینکه سه شنبه‌ها آماده رفتن به شمال و مهمانی باشند باید از شنبه به آرایشگاه بروند شنبه دو ساعت زیر سازی پوست انجام می‌دهند یک شنبه موهایشان را اصلاح می‌کنند، دو شنبه‌ها وقت خط انداختن ریش و ابرو و تخلیه جوش هاست و در نهایت سه شنبه‌ها که روز آخر آرایشگاه هر هفته‌شان است زمان درست کردن مدل مو و آرایش مردانه صورت است. سامان اضافه می‌کند داخل سالن آرایشگاه بارستا وجود دارد دو لیکن سفارش کوکتل و قهوه‌های مختلف وجود دارد همچنین سونای خشک و بخار، میز بیلارد و قلیان هم از آشن‌های اضافه آرایشگاه است این پکیج آرایشگاهی دو میلیون تومان هزینه بر می‌دارد در نهایت سرنگشتی که حساب می‌کنم برنامه‌های ثابتشان بیشتر از ۲۰ میلیون در ماه هزینه بر می‌دارد و بقیه پولشان خرج رفت و آمد سفر و مهمانی‌های می‌شود.

چه جور زن و شوهری هستید و چه مدل رابطه‌ای دارید؟

سوال‌های زیر را با صداقت و درستی جواب دهید و از روی نتیجه آن متوجه شوید چه نوع زن و شوهری هستید و چه مدل ارتباطی دارید. فهمیدن این موضوع به شما کمک می‌کند که رابطه خود را بهتر بشناسید و به این ترتیب برای حل مشکلات احتمالی با شناخت و دقت بیشتری اقدام کنید. همچنین بر اساس مدل رابطه راهکار ساده اما سازنده‌ای به شما ارائه می‌شود که می‌تواند کمک بزرگی برای شما به حساب بیاید.



۳- وقتی درگیری یا بحثی بین شما شکل می‌گیرد، شما دوست دارید...

- مربع:** اجازه دهید همسر تان به شیوه خودش به آن پایان دهد.
- دایره:** صبر کنید.
- لوزی:** به موضوع دامن بزنید تا هر دوی شما از این فضا چیزی دستگیر تان شود.
- مثلث:** با آرامش صحبت کنید.
- ستاره:** شریک زندگی خود را به خاطر این مشکل سرزنش کنید.

۲- از نظر سلیقه (کتاب، فیلم و...) و ایده (سیاسی، فرهنگی و معنوی)...

- مثلث:** ما بسیار متفاوت هستیم و این خوب است.
- لوزی:** ما هر کدام ترجیحات خود را داریم و این اتفاق گاهی منجر به بحثی داغ بین ما می‌شود.
- ستاره:** ما مشترکات کمی داریم و مکالمه ما در این زمینه‌ها معنایی ندارد.
- مربع:** ما در بسیاری از چیزها ایده‌های مان را با هم به اشتراک می‌گذاریم.
- دایره:** من دیگر بین سلیقه‌های مختلف وساطت نمی‌کنم.

۱- شما و شریک زندگی تان یک شب بیرون می‌روید...

- دایره:** این استثنایی است، ما معمولاً ترجیح می‌دهیم در خانه بمانیم.
- مربع:** معمولاً شریک زندگی تان تصمیم می‌گیرد کجا بروید.
- ستاره:** ما معمولاً آخر هفته‌ها یک شب با هم فرار می‌گذاریم.
- مثلث:** ما همیشه با هم هستیم.
- لوزی:** ما باید برنامه‌ها را بالا و پایین کنیم تا یک شب برای بیرون رفتن پیدا کنیم.

۶- در رابطه شما چه کسی ایده‌های جدید و ماهرانه‌ای حالت پیشنهاد می‌دهد؟

- مثلث:** ما این تصمیم‌ها را با هم می‌گیریم.
- ستاره:** معمولاً شریک زندگی ام این کار را می‌کند.
- لوزی:** تقریباً هر دوی ما به طور برابر این کار را می‌کنیم.
- دایره:** هیچ کدام از ما.
- مربع:** گاهی اوقات من، اما بیشتر شریک زندگی ام.

۵- کلماتی که بهتر هدف شما از رابطه را تعریف می‌کنند:

- مربع:** امنیت و ثبات
- دایره:** احساس عشق و حمایت
- مثلث:** تبادل متقابل و رهایی در دنیا
- لوزی:** ایجاد انگیزه و همراهی
- ستاره:** آسایش و امنیت

۴- هر چند وقت یک بار با دوستان خود معاشرت می‌کنند؟

- مثلث:** آنها اغلب به ما سر می‌زنند.
- دایره:** ما دوستان صمیمی کمی داریم.
- لوزی:** ما معمولاً همه با هم بیرون می‌رویم.
- ستاره:** ما دوستان مان را جداگانه بسیار زیاد می‌بینیم.
- مربع:** گاهی اوقات

۹- قرار است صبح روز چهارشنبه لوله کشی به خانه بیاید، بنابراین...

- ستاره:** شما کسی هستید که باید منتظر او بمانید.
- مربع:** همسر شما می‌گوید به دلیل کار نمی‌تواند برای آمدن لوله کش صبر کند.
- دایره:** همسر شما آن روز را مرخصی می‌گیرد و به این موضوع به عنوان یک فرصت استراحت میان هفته نگاه می‌کند.
- لوزی:** شما بر اساس برنامه روزانه تان در مورد آن صحبت می‌کنید.
- مثلث:** همسر شما منتظر لوله کش می‌ماند.

۸- شما و همسر تان هر دو شام را...

- دایره:** هر روز تقریباً در یک زمان
- مربع:** رأس ساعت ۷:۳۰
- لوزی:** هر وقت هر دوی شما به خانه برسید
- ستاره:** اغلب در یک زمان مشخص
- مثلث:** انعطاف پذیر است.

۷- شما باید تا دیروقت کار کنید و همسر شما می‌فهمد زمان زیادی برای پخت شام ندارد.

- ستاره:** منتظر شما می‌ماند، شما در مسیر خانه از سوپرمارکت چیزی برای شام می‌خرید.
- مربع:** همسر تان با شما تماس می‌گیرد و می‌پرسد که چه کار کند.
- لوزی:** همسر تان غذا سفارش می‌دهد.
- مثلث:** همسر تان به سوپرمارکت می‌رود و چیزی تهیه می‌کند.
- دایره:** با هم تصمیم می‌گیرید از غذاهایی که در یخچال مانده است بخورید.

۱۰- چه کسی در بار دامور مالی، تعطیلات، فضای داخلی خانه، فعالیت‌های آخر هفته و... تصمیم می‌گیرد؟

- ستاره: شما مسائل اصلی خانه را انجام می‌دهید و همسر تان بقیه امور را
- لوزی: هر دوی شما بعد از صحبت در باره آن تصمیم گیری می‌کنید.
- دایره: هیچ قانون تعیین شده‌ای نیست.
- مربع: مابه جز موارد خاص با هم تصمیم می‌گیریم.
- مثلث: هر تصمیمی با توافق متقابل گرفته شود.

۱۱- رابطه شما بیشتر شبیه کدام است؟

- دایره: لانه پرند
- لوزی: سکوی پرش یا تخته شیره چه
- مربع: قلعه
- مثلث: کنشی
- ستاره: قطار



حالا با توجه به این که کدام یک از شکل‌ها را در جواب سوال‌های بیشتر انتخاب کرده‌اید، نتیجه تست را مشاهده کنید

ببینید رابطه شما چه مدلی است و شما چه نوع زن و شوهری هستید:

بیشترین انتخاب: ستاره
مدل رابطه: زندگی هواری

زن و شوهری که در این مدل رابطه هستند بیشتر از فردیت لذت می‌برند تا هم جوشی، شما هر کدام از ایده‌ها، سلیقه‌ها و فعالیت‌های خود لذت می‌برید اما این موضوع در عین خوبی می‌تواند بین شما فاصله بیندازد به رابطه‌روشی متحد که در آن خانه تان را به روی فامیل، دوستان و آشنایان باز می‌گذارید تا تماشا کنند.

تقسیم نقش‌ها را که در آن کاملاً روشن است شریک زندگی شما انتظار دارد اما کثرت رفتاری خانه را برای او فراهم کنید و در بیشتر حرف‌های هم را بپوشانید و وقتی نوبت به زندگی اجتماعی می‌رسد شما این کار را در آن وقت تعطیلات و برنامه‌های تفریحی مناسبتی راه‌مانند کنید. دانه‌شمار در عرصه داخلی خانه است و نقش شما کاهش استرس، درگیری‌ها، اختلاف‌ها و پشتیبانی و حمایت از یکدیگر تعریف می‌شود.

راهکارهایی برای بهتر شدن رابطه: ممکن است گاهی از شکستن نقش‌های سنتی خود لذت ببرید. لازم نیست همیشه طبق تعریف‌های ابتدایی پیش بروید. برای مثال می‌توانید در یک دوره سفالگری یا تعمیر اولیه ماشین ثبت نام کنید یا با همسر تان توافق کنید که یک شب در هفته او شام بپزد.

بیشترین انتخاب: مربع
مدل رابطه: فوریت ناخس

سبک رابطه شما به نحوی است که مشتاق به ادغام کامل تمام علاقمندی‌ها هستید. برای شما مهم است که هم شما و هم همسر تان فعالیت‌های شبیه به هم را با هم به اشتراک بگذارید.

هر کاری می‌کنید که بحث و درگیری در رابطه پیش نیاید و ترجیح می‌دهید با نیمه دیگر خود به منظور داشتن یک زندگی آرام به جای ساخت یک صحنه ناراحت کننده توافق داشته باشید. کلید اصلی ارزش رابطه شما اجتماع عملکردها، شباهت‌ها، احساس امنیت و همبستگی است اما در رابطه شما تفاوت‌ها آشکار و مشخص است. ساختار روابط جدید یا پیشنهاد انجام کارهای متفاوت را به شریک زندگی تان می‌سپارید. در خانه، این شما هستید که بسیاری از وظایف داخلی و مسئولیت‌های تربیت و نگهداری فرزندان را انجام می‌دهید.

راهکارهایی برای بهتر شدن رابطه: با همسر تان در باره این که چگونه می‌توانید همه چیز را تا حدی تغییر دهید صحبت کنید. یک شب در هفته او را مسئول کارهای خانه کنید و خودتان هم برای تفریحات آخر هفته، فعالیت‌ها و سرگرمی‌ها برنامه ریزی کنید.

بیشترین انتخاب: لوزی
مدل رابطه: زنده باد تفاوت!

مدل زن و شوهر در این رابطه بر پایه برابری و استقلال است. این مدل زندگی بیشتر از تفاوت‌ها خودش را تغذیه می‌کند. تشابهات‌ها از تباطول بین شما دور می‌اندازد. سلام دیدگاهها و مذاکره باست تا تلاش برای به‌اجماع رسیدن در باره یک موضوع خاص.

هر دوی شما ارزش بسیار زیادی برای قدم گذاشتن به‌دنبال بیرون، ملاقات با مردم و بهره‌گیری از تجربه‌های جدید قابل هستند. معمولاً تمام کارها و وظایف خانه به‌طور مساوی بین هر دوی شما تقسیم می‌شود. هیچ کس مسئول بر عهده گرفتن یک نقش خاص نیست. به‌این باور رسیده‌اید که این رویکرد یک نوع سرمایه‌گذاری عاطفی است که هر دوی شما از حمایت، همدردی و شوخ طبعی همدیگر لذت می‌برید. فعالیت‌های زیادی بر اساس مراسم، آیین‌ها و عادت‌ها انجام نمی‌دهید و به‌این نتیجه رسیده‌اید که راه‌های جدید برای انجام کارها به‌مراتب سازنده‌تر است.

راهکارهایی برای بهتر شدن رابطه: به‌عنوان یک تجربه، ممکن است بد نباشد که یک سنت همیشگی برای رابطه خودتان تعریف کنید؛ مثلاً سه شنبه شب‌ها شام را بیرون بخورید. لازم نیست همیشه یک چرخ را دوباره اختراع کنید!

بیشترین انتخاب: مثلث
مدل رابطه: دوستان خوب همیشگی

اگر رابطه شما را به یک زائر فیلم تشبیه کنید، می‌تواند یک فیلم سینمایی در باره دوستی و رفاقت باشد!

شما تمایل زیادی به ادغام کردن، لذت بردن از تشابهات، آرمان‌ها، سلیقه‌ها و فعالیت‌ها دارید. به ندرت بدون یکدیگر جایی می‌روید. اگر چه توافق داشتن برای شما به‌عنوان یک زوج امری مهم و ضروری است اما خودتان را از دنیا قطع نمی‌کنید. دوست دارید درگیر زندگی اجتماعی باشید و از تباطول‌گسترده‌ای با خانواده، دوستان و همسایه‌ها برقرار کنید.

ارزش‌ها مانند پشتیبانی و امنیت با تمایل شما برای تعامل با جهان در هم آمیخته می‌شوند و در نهایت بر هر دو بخش زندگی حرفه‌ای و اجتماعی تان تاثیر می‌گذارد. هیچ مشکلی برای به اشتراک گذاری کارهای خانه ندارید و شریک زندگی شما هم به احتمال زیاد وقتی نوبت به همکاری می‌رسد، امتیاز بالایی می‌گیرد.

پیش فرض شما تصمیم گیری به صورت دسته جمعی است. به‌طور کلی دوست دارید بیشتر به خود جوش و انعطاف پذیر بودن تکیه کنید تا این که به‌روال سخت و سخت زندگی بچسبید.

راهکارهایی برای بهتر شدن رابطه: ممکن است هر چند وقت یک بار بخواهید بیرون غذا بخورید، به‌جای سفارش تلفنی خودتان دوتایی بیرون بروید و همچنین زمان‌هایی را هم برای دو نفره در خانه بودن در نظر بگیرید.

بیشترین انتخاب: دایره
مدل رابطه: پیله‌ای

سبک زن و شوهر در این مدل این است که همه چیز را بر اساس تلفیقی از خواسته‌ها پیش می‌برند.

نسبم زیادی از علاقه‌ها و فعالیت‌ها را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارید و شبکه‌های از دوستان دارید که مانند یک خانواده گسترده عمل می‌کنند. این احتمال بسیار وجود دارد که پس زمینه خانوادگی هر دوی شما بسیار شبیه هم باشد. هیچ چیز بیشتر از گذران زمان در حساب گرم و نرم رابطه دو نفره خودتان شما را اشاد نمی‌کند و ترجیح می‌دهید همه چیز بر اساس انتخاب‌های درونی خودتان باشد.

علاقه‌ای به گسترش افق دید خود یا حتی تعامل با مردم در زمینه‌های مختلف ندارید. لطافت، مهربانی، حمایت و آرامش اولویت‌های اصلی شما در رابطه هستند. جاه طلبی اجتماعی و حرفه‌ای برای هر دوی شما مفاهم خارجی است و شما از ساخت یک تشنه در جامعه دو نفری خودتان ناراحت نمی‌شوید.

در خانه، کارها و مسئولیت‌ها را با هم به اشتراک می‌گذارید. تصمیم‌گیری‌ها با توافق متقابل انجام می‌شوند.

راهکارهایی برای بهتر شدن رابطه: سعی کنید هفته‌ای یک بار با دوستان خود قرار بگذارید.

یک سرگرمی یا فعالیت مثل خواندن کتاب به صورت گروهی یا انجام کارهای داوطلبانه را که می‌توانید بدون حضور همسر تان انجام دهید، آغاز کنید.

شایعات دهان و دندان را باور نکنید

شایعه ۱: پس از هر وعده غذایی، باید مسواک بزینم

مسما مسواک زدن اهمیت زیادی دارد، اما شاید تعجب کنید، اگر بدانید مسواک زدن، درست پس از غذا خوردن می‌تواند به دندانها آسیب برساند. وقتی غذا می‌خوریم، اسیدی در دهان تولید می‌شود که مینای دندان را هنگام شکستن اجزای غذا حل می‌کند. مسواک زدن بلافاصله پس از غذا خوردن، بزاق محافظ دندان را که دفاع اولیه دهان در مقابل ایجاد حفره‌های دندانی بر اثر حل شدن مینای دندان است از بین می‌برد. بهتر است، دست کم ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از غذا مسواک بزیند تا بزاق دهان، فرصت خنثی کردن اسیدی را که دهان پس از خوردن یا نوشیدن مواد غذایی تولید کرده است، داشته باشد.

شایعه ۲: قندها در دندان، ایجاد حفره می‌کنند

هر چند خوردن زیاد قند به طور کلی ایده خوبی نیست، اما این باکتری‌ها هستند که در دندان‌ها حفره ایجاد می‌کنند. تمام غذاهایی که دارای کرپوهیدرات هستند، کرپوهیدرات‌هاشان به قندهای ساده تبدیل می‌شود. بعضی باکتری‌هایی که روی دندان‌ها هستند، از این قندها استفاده و اسید تولید می‌کنند. این اسیدها مواد معدنی مینای دندان را حل و در دندان‌ها ایجاد حفره می‌کنند. رعایت بهداشت دهان و کاهش مصرف قند از راه‌های حفظ سلامت دندان‌هاست.

شایعه ۳: گذاشتن اسپرین روی دندان، درد را تسکین می‌دهد

برای تسکین درد دندان، اسپرین بخورید. اسپرین اسیدی است و گذاشتن آن روی دندان می‌تواند بافت لثه را بسوزاند و به آسیب درونک منجر شود.

شایعه ۴: بزق گسالتن کمتر از بزق‌ها حفره دندان‌ها را پیدا می‌کنند

این شایعه درست نیست. بزق گسالتن به دلیل استفاده از داروهای بیشتر، دهان خشک‌تر و بزاق کمتری دارند و این مسأله، دندان‌ها را نسبت به بوسیدگی آسیب پذیرتر می‌سازد. حفظ بهداشت دندان، تنها راه کاهش آسیب‌های دندانی است.

علت ترش کردن پس از نوشیدن چای

متخصص طب سنتی گفت: افرادی که با مصرف چای، اصطلاحاً ترش می‌کنند، باید بدانند چایی که مصرف می‌کنند احتمالاً از چای‌های اسانسدار نامرغوب است و به دلیل رنگ‌دهی سریع، دم کشیدن آن کوتاه است.

مجید انوشیروانی، متخصص طب سنتی و عضو هیئت علمی دانشگاه مشهد گفت: چای مرغوب، تقویت‌کننده معده و محکم‌کننده دهانه آن است و اگر به آن مواد آروماتیک (عطر دهنده) افزوده نشود و دیردم، دیش، گس و قدری تلخ مزه باشد، دهانه معده را محکم کرده و جلوی ریفلاکس را می‌گیرد. اگر از چای‌های معطر و زوددم متداول استفاده کنیم که اغلب، طعم گس و تلخ ندارند، برعکس، نوشیدن آن می‌تواند موجب شل شدن دهانه معده و بروز ریفلاکس شود.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



قبل از خوردن شیرینی، کمی نان بخورید؛ زیرا خرده‌های نان میان دندان‌ها را برمی‌کند و نمی‌گذارد مواد شیرین به آن‌ها آسیب برساند.

سوراخ‌های بینی انسان حدوداً هر ۴ ساعت یک بار به صورت نوبتی عمل دم و بازدم را انجام می‌دهند. به همین علت هنگام سرما خوردگی احساس می‌کنیم مجرای‌های بینی مرتب باز و بسته (کیپ) میشوند.

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف زیاد «نمک» باعث ابتلا به سرطان معده، سکته مغزی و قلبی می‌شود. کلسیم را از استخوانها می‌گیرد و سبب دفع آن از ادرار شده و به پوکی استخوان منجر می‌شود.



تخمه آفتاب گردان چربی خون را پایین می‌آورد و روغن تخمه آفتابگردان دارای ۷۰ درصد اسیدلینولیک و مقداری فسفولیبید و ویتامین E می‌باشد به همین دلیل چربی خون را پایین آورده و کلسترول را تنظیم میکند.



آلبیمو حاوی مواد معدنی متنوعی می‌باشد که با تقویت مویرگ‌ها و دیواره رگ‌های خونی می‌تواند منجر به بهبودی هموروئید شود.



خوردن سبزیجات تازه، زرده تخم مرغ، تخم کبوتر با عسل، لوبیا، خر دل، پنیر، فلفل سبز، ماهی، سوپ استخوان و جوجه خروس برای رفع لکنت زبان به عنوان طب سنتی مفید است.

موز یک میوه مغذی و سرشار از ویتامین C و B6 و مواد معدنی مانند پتاسیم و فسفر و دارای خواص بهداشتی نیز می‌باشد برای درمان سنگ کلیه و پرقلان استفاده می‌شود همچنین خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف را به حداقل می‌رساند.



خرما از جمله خوراکی‌هایی است که دارای فیبر و مواد معدنی مورد نیاز بدن می‌باشد. خرما و آب وقتی باهم ترکیب شوند یک بافت سرشار از فیبر ایجاد می‌شود که به اندازه کافی مرطوب است و می‌تواند آب را در خود ذخیره کند و تا مدت قابل توجهی از تشنگی جلوگیری کند.



اگر دچار گرفتگی و اسپاسم عضلات یا بخصوص شبها موقوع خواب هستید، هر شب پس از شام یکی دو عدد کیوی میل کنید. متیزیم بسیار بالای این میوه کمک زیادی به رفع اسپاسم عضلات میکند.

معده در خواب فعالیتی ندارد و وقتی بلافاصله می‌خواهید غذاها را در حله هضم هستند و باعث گندیدن غذا در معده، بروز مشکلات گوارشی و «بوی بد دهان» می‌شود.

اگر زیاد عصبانی می‌شوید ممکن است از کمبود پتاسیم باشد. پس مصرف موز، ذرت، سیب زمینی و لوبیای سفید فراموش نشود.

برای حفظ تعادل اعصاب مخلوط عسل و دارچین میل کنید؛ زیرا عسل به ایجاد آرامش کمک کرده و دارچین مدت آن را افزایش می‌دهد.

ایستگاه سلامتی با دکتر آز Dr.Oz



❖ **فلفل سیاه**، با افزایش میزان ترشح اسیدهای هیدرو و کلریک به سیستم هاضمه کمک می کند. 😊 😊

● **آب میوه یا میزی** ها به طور روزانه مصرف شود آب میوه، آب گریس، جعفری و... به عنوان تصفیه کننده بدن عمل می کند. هویج، لیو، سیب و آب لیمو، روده ها و کلیه ها را پاک سازی می کند. ❄️ ❄️

❖ **میوه های تازه از جمله سیب، اناناس، گلابی، کیوی، پرتقال و کلمش** برای تصفیه خون مفید است. 😊 😊



● **برای از بین بردن بوی بد ماهی**، می توانید آن را در شیر بگذارید. شیر بوی بد ماهی را می گیرد و خوش طعمش می کند. ❄️ ❄️



❖ **اگر بعد از خوردن غذای سنگین نفخ می کنید** یک عدد کیوی میل کنید. این میوه حاوی آنزیم موثری است که روند هضم گوشت، ماهی و محصولات لبنی را سرعت بیشتری می دهد. ❄️ ❄️

● **کمبود آب بدن و کاهش کلسیم بدن منجر به سردردهای طولانی مدت می شود.** مصرف شیر با تامین آب و کلسیم بدن، خطر ابتلا به سردرد را کاهش می دهد. 😊 😊

● **برای درمان اسهال** سوپ سیب زمینی را با شیر بپزید و آن را میل کنید. اسهال سریع متوقف می شود. ❄️ ❄️ ❄️

✔️ **مواد موجود در شیر شتر** باعث تنظیم قند خون بیماران می شود و می تواند به عنوان دارویی بدون عوارض جانبی استفاده گردد. 😊 😊

❖ **طلا به رفع بیمار بهای قلبی** کمک می کند و فشار خون را پایین می آورد (نقره فشار خون را بالا می برد). بر اساس تحقیقات افراد دارای زخم معده برای درمان از طلا و افراد عصبی از نقره استفاده کنند. ✔️ ✔️



❖ **افرادی که موهایشان کم پشت است** می توانند با خوردن خرما و در یافت روی (زینک) موجود در آن موهای سالم و پرپشتی داشته باشند. 😊 😊

● **عسل** تنها ماده غذایی است که هیچگاه فاسد نمی شود. یک شیشه عسل می تواند تا سه هزار سال سالم بماند. ❄️ ❄️



✔️ **قرار دادن ساق بر روی جراحت هایی که در اثر جسم برنده** باشد در بهبود آن مؤثر است و از عفونت بعدی جلوگیری می نماید. ❄️ ❄️ ❄️



❖ **خوردن انار بعد از غذا باعث فساد غذا و ضعف معده شده** و مصرف آن برای بیماران تبحار مضر است! ⚠️ ⚠️

✔️ **پیاز سرشار از ویتامین های A، B، C** می باشد و نیز دارای آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، ید، سلنیوم، سیلیس و قند است که به طور مستقیم جذب بدن می شود. 😊 😊



شایعه ۵: سفید کردن دندان ها با مواد سفید کننده، ازها را ضعیف می کند

چنین چیزی حقیقت ندارد. مواد سفید کننده دندان، اگر طبق دستور العمل استفاده شوند، محصولات مطمئنی هستند. سفید کردن دندان ها شامل تغییر رنگ دندان ها از طریق نفوذ مواد اکسید کننده به مینای دندان و اکسیداسیون رنگیزه های رسوب کرده در میان هرم های مینایی دندان است و به سلامت و قدرت دندان ها آسیبی نمی رساند، اما استفاده زیاد از این مواد می تواند باعث حساسیت و تحریک پذیری لثه ها شود. پس در استفاده از آنها مسئولانه عمل کنید.

شایعه ۶: محل های خونریزی لثه را نباید مسواک زد

درست نیست. لثه هایی که خونریزی می کنند، به مسواک نیاز دارند. خونریزی لثه زمانی اتفاق می افتد که ذرات غذا در نزدیکی خط لثه انباشته و باعث آلودگی و التهاب این منطقه می شوند. نقاطی از لثه که خونریزی می کنند، باید با دقت بیشتری مسواک زده شوند تا نقاط تجمع ذرات غذا با مسواک پاک سازی شود. هنگام استفاده از نخ دندان نیز به دلایل مشابه، گاه شاهد چنین خونریزی هایی هستیم.

منبع: healthyfoodelements.com
مترجم: یاسمین مشرف

❖ بنابراین، افرادی

که با مصرف چای، اصطلاحاً ترش می کنند، باید بدانند چایی که مصرف می کنند احتمالاً از جای های استاندارد نامرغوب است و به دلیل رنگ دهی سریع، دم کشیدن آن کوتاه است. افزودن برخی گیاهان معطر به چای، بخصوص گل محمدی تازه و خوشبو، می تواند موجب تقویت و تشدید اثرات مفید چای شود و در کاهش ریفلکس و ترش کردن مفید باشد.





اگر به میگرن مبتلا هستید مقداری دارچین به رژیم غذایی خود اضافه کنید. دارچین به عنوان مسکنی عالی برای میگرن شناخته شده و از سردردهای میگرنی جلوگیری می‌کند.



برای رفع گرفتگی صدا، خوردن عسوق راز پانه یا عرق شمرین بهمان یا عرق اسطوخودوس یک فنجان قبل از هر وعده غذا این مشکل شما را حل می‌کند.

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

اگر بند ناف فرزندتان را ندارید دندان شیری او را دور نیندازید. بررسی‌ها نشان می‌دهد سلول‌های بنیادی دندان، پتانسیل درمان‌های مختلف در آینده از قبیل بیماری قلبی و سرطان خون را دارند.



صبح کمی سرکه سیب فرقه کنید سپس با مسواک دندان‌ها را مسواک بزنید، لکه‌های دندان را از بین می‌برد و باعث سفیدی دندان‌ها می‌شود.

مصرف شلیل در کاهش وزن، هر شلیل تقریباً ۵۰ کالری انرژی دارد و چون فیبر بالایی داشته و چربی ندارد میوه بسیار خوبی برای کاهش وزن است. کسانی که می‌خواهند وزن اضافه کنند بهتر است کمتر شلیل بخورند.

با مصرف خسرما می‌توان احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان را کاهش داد! عصاره خرما با جلوگیری از رشد میکروب عامل پوسیدگی دندان، احتمال ابتلا به این عارضه را کاهش می‌دهد.



موقع دم کردن چای آب کتری را عوض کنید. آب مجدد جوشیده شده تبدیل به مواد خطرناکی می‌شود که مضر هستند. از این دست «مواد سمی» می‌توان به آرسنیک و نیترات اشاره کرد.



استفاده مکرر از گوشت گاو موجب افزایش کلسترول، بالا رفتن اسیداوریک، نفرس و بسیاری از بیماری‌های مفصلی می‌شود. همچنین باعث بزرگ شدن طحال و ورود زرد آب به روده و بیماری‌های سوداوی می‌شود.

چگونه هنگام تب، دمای بدن را پایین بیاوریم؟ کافی است سبب زمینی را ورقه کنید و توی سر که بگذارد بعد که ورقه‌های سبب زمینی سر که را جذب کردند روی پشانی بگذارد.

نوشیدن قهوه و محصولات غنی از کافئین در کودکان موجب کم‌خوابی و کاهش رشد مغزی می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد رشد مغزی با مصرف کافئین زیاد در جوانان نیز کاهش می‌یابد.



افراد سالمند مبتلا به یوکی استخوان و آرتروز، شیر را با دارچین میل کنند. دارچین سردی شیر را می‌گیرد و باعث افزایش جذب مواد مغذی شیر می‌شود.



اروشن برای با فرد درست

همه ما زوج‌هایی را دیده‌ایم که الهام بخش بهتر بودن ما در روابط بوده‌اند. جوری که بهم نگاه می‌کنند یا با هم صحبت می‌کنند باعث می‌شود بخواهید دائم دنبال آنها راه بیافتید و ببینید چکار می‌کنند تا شما هم روش‌های آنها را در زندگی خودتان پیاده کنید. اگر رابطه پایه قوی نداشته باشد، پس از مدتی همه چیز از بین می‌رود و افراد از هم جدا می‌شوند اما زوج‌های قوی می‌دانند که چطور باید از این وضعیت جلوگیری کنند. در ادامه ۱۰ نکته آورده شده که اگر این ۱۰ مورد در رابطه با شما وجود دارد یعنی همه چیز درست است و شما آن زوجی هستید که بقیه دوست دارند مثل شما باشند!

۱ همه چیز را با او در میان می‌گذارید

هر چیزی که در ذهن‌تان و در قلب‌تان هست و از بقیه مردم مخفی کرده‌اید را با شریک زندگی‌تان در میان می‌گذارید.

۲ در مقابل او گارد نمی‌گیرید

شاید قوی و باهوش باشید، اما او انقدر برایتان ارزش دارد که نقطه ضعف‌ها و چیزهایی که شما را آسیب‌پذیر می‌کنند را با او در میان بگذارید.

۳ همه جور به او احترام می‌گذارید

او کامل نیست، اما ویژگی‌هایی دارد که باعث می‌شود او را محترم بشمارید. مثلاً انسانیت، دلسوزی، قدرت و تصمیم‌گیری

۴ او را با تمام کاستی‌هایش دوست دارید

شاید عاشق بازی ویدئویی باشد و وقتی بازی می‌کند دیگر چیزی نشوند. شاید دوست داشته باشد ساعت‌ها در پاساژها قدم بزند یا حتی گاهی دمد می‌مزاج باشد! این خصیلت‌ها شاید گاهی اوقات دیوانه‌کننده باشند و اعصاب‌تان را خرد کنند، اما اگر این‌ها نباشند انگار یک چیزی کم است و او مثل همیشه نیست.



Dr. Oz

دکتر آاز

بیماریهایی که علائم خود را در دهان نشان می دهند، دیابت، ریفلکس معده، سرطان دهان و بیماری های روده، چهار بیماری شایعی هستند که با معاینه وضعیت دهان، دندان پزشک بی به آنها می برد.



خواص آب زرشک، بهترین دوست کبد و پوست، روشن کننده پوست صورت، مفید در درمان جوش صورت و بدن، بهبود گوارش و کوچک کننده شکم.

انجیر برای آنهایی که قند خونشان پایین می آید و یک دفعه احساس ضعف می کنند مناسب است، زیرا قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می شود.



کم خونی در کودکان را جدی بگیرد. زیرا توانایی یادگیری و قدرت حافظه در کودکان مبتلا به کم خونی به مرور تا چند درصد کاهش می یابد و این کودکان معمولاً تمرکز کافی برای درس خواندن ندارند.

نوشیدن قهوه و محصولات غنی از کافئین در کودکان موجب کم خوابی و کاهش رشد مغزی می شود. تحقیقات جدید نشان می دهد رشد مغزی با مصرف کافئین زیاد در جوانان نیز کاهش می یابد.

مطالعات علمی نشان داده، با بغل کردن کودک توسط مادرش، در مغز هر دو هورمون او کسی تروستین ترشح شده که باعث می شود مادر و کودک بهم معتاد شوند.



اگر مرتب از جویدن یخ لذت می برید احتمالاً به کم خونی مبتلا هستید. یخ از محبوب ترین خوراکی های افراد مبتلا به کمبود آهن است.

برخی تحقیقات نشان داده اند که شکستن مکرر و زیاد انگشتان دست، باعث آسیب بافت نرم مفصل می شود. همچنین باعث کاهش قدرت انگشتان، برای نگه داشتن چیزی و ورم دست می شود.

موقع خوردن کله پاچه، مغز را نخورد. بدترین بخش کله پاچه، مغز گوسفند است که سرشار از کلسترول است و هر یک مغز به اندازه ۸ زرده تخم مرغ کلسترول دارد. پاچه دارای کمترین مقدار چربی است.



وقتی اولین علائم گلودرد را احساس کردید فرصت را از دست ندهید و به سراغ غسل بروید. در این صورت گلودردتان خیلی زودتر درمان می شود.

اگر علاقه به خوردن کیک و شیرینی دارید همراه با چای سبز بخورید. چای سبز از بالا رفتن قند خون و چاقی جلوگیری می کند، خصوصاً اگر صبح مصرف شود.



کمبود ویتامین A در بدن به دو صورت نمود پیدا می کند، اختلال در سیستم بینایی و خشکی پوست و نیز باعث کاهش حساسیت شبکه می شود علت آن تأخیر در بازسازی ماده رنگی در دستگاه بینایی است.

مشخصه زوج های قوی



می توانید خود را در آینده با او تصور کنید فقط بحث از دواج کردن نیست، شما خودتان را تصور می کنید که با هم صبحانه درست می کنید، با هم خانه می خرید و با هم خانواده کوچکتان را تشکیل می دهید.

از اینکه با او مخالفت کنید نمی ترسید و خجالت نمی کشید شاید همیشه ۱۰۰ درصد با او موافق نباشید اما می دانید که چطور باید به بحث راجع به نقطه نظرتان با او بپردازید و می دانید که او هم به شما گوش کرده و به نظرتان احترام می گذارد.

با هم می خندید اینکه شوخ طبع باشید خوب است، اما اینکه بتوانید یکدیگر را تا مرز اشک ریختن بخندانید یعنی حالتان خیلی خوب است.

با هم جور در می آید شاید عاشق کسی شده باشید که کاملاً مطابق معیارهایتان نباشد، اما در کنار هم زوج خوبی را تشکیل می دهید.

می توانید با هم در سکوت باشید لازم نیست که حتماً یکی از شما چیزی بگوید که فضا عوض شود و زمان بگذرد، می توانید با هم در سکوت باشید و هر دو هم با این سکوت راحت هستید.

می توانید خودتان باشید لازم نیست نگران این باشید که شما را قضاوت می کند، او تمام شما را می شناسد و مهم تر اینکه سعی نمی کند شما را تغییر بدهد!

اگر پوست و موی شما دچار مشکل خاصی شده است و به دنبال راه‌حلی برای زیباتر شدن خود هستید، اگر تر ذهنش سئوال‌های فراوانی درباره راه‌های زیباتر شدن وجود دارد، سئوال‌هایی که شاید سال‌هاست به دنبال جوابی برای آنها هستید، ما تصمیم گرفتیم برای شما موقعیتی را فراهم کنیم که بتوانید به راحتی جواب سئوال‌های خود را پیدا کنید و با جواب‌های درست و اصولی آنها آشنا شوید.

استرس و ریزش مو

دختر ۲۰ ساله‌ام ریزش مو دارم. او به لحاظ روحی خیلی حساس و مضطرب است. احساس می‌کند علت ریزش موهایش اضطراب و حساسیت است. آزمایش‌ها، هورمون مردانگی‌اش را زیاد نشان داده و پزشک محلولی برای ریزش موهای ضعیف شده او تجویز کرده تا موها دوباره رشد کند اما ریزش موهایش بیشتر شده است. چه اقدامی در این مورد موثر است؟

نوعی ریزش مو معروف به ریزش موی تیب مردانه در زنان وجود دارد. این نوع ریزش به علت وجود هورمون‌های مردانه است. برای درمان با جلوگیری از این نوع ریزش، نیاز به داروهای هورمونی خاص توسط پزشک متخصص و همکاری پزشک غدد است تا این مورد بررسی شود.



بهترین روش برای ریمبل زدن

شما چه روشی را برای ریمبل زدن توصیه می‌کنید؟

ریمبل باید تمام سطح مزه یعنی از ریشه تا نوک را پوشش دهد. برای ریمبل زدن به مژه‌های پلک بالا قبل از کشیدن برس ریمبل روی مژه‌ها، میله ریمبل را روی ریشه و پایه مژه‌ها بماند تا به اندازه کافی رنگ روی مژه‌ها بنشیند. سپس این رنگ را با استفاده از برس ریمبل از پایین تا بالای مژه به خوبی بکشید. هنگام ریمبل زدن به مژه‌های پایین میله ریمبل را به صورت عمودی نگه دارید و آن را به چپ و راست حرکت دهید.



وکس را به جای یند امتحان کنید

برای از بین بردن دانه‌های سرسیاه پوستی چه کنیم؟

Wax نوعی برداشتن مو از صورت است که درد کمتری نسبت به اصلاح با بند دارد و علاوه بر اینها دانه‌های سرسیاه روی بینی را هم از بین می‌برد و با این روش موها دیرتر از بند شروع به رویش می‌کند و تا حدی هم نرمتر و کرکی مانند می‌شوند بهتر است در خانه صورتتان را وکس نکنید چون ممکن پوست را بسوزاند و روی آن تاول ایجاد کنید همچنین اگر وکس را بد از روی پوست بلند کنید کودکی ایجاد می‌شود.

هفت توصیه از هفت پزشک سرشناس

پهلوهایم را چگونه کوچک کنیم؟

1 آیا با انجام عمل‌های لاغری از جمله اسلیو معده و... پهلوهایم کوچک می‌شوند یا باید با روش لیپولیز آنها را از بین ببریم؟ راه حل دیگر برای کوچک کردن پهلو چیست و چگونه انجام می‌شود؟

دکتر محمود راد - متخصص جراحی
عمل‌های جراحی دستگاه گوارش برای درمان چاقی مرضی از طریق کاهش حجم، کاهش جذب غذا یا ترکیبی از این ۳ روش باعث کاهش وزن و سایز در کل بدن می‌شوند. هدف از این اعمال، پیشگیری و درمان بیماری چاقی مرضی و عوارض ناشی از آن مانند دیابت، برفشاری خون، کبد چرب، کمردرد، پا درد و... است. بهبود ظاهر بیمار و کاهش سایز در درجه دوم اهمیت قرار دارد. اگر فردی در محدوده وزن چاقی باشد، باید ابتدا با اقدامات مناسب وزن کم کند و پس از رسیدن به وزن ایده‌آل جراحی‌های زیبایی مانند پوست‌کشی یا لیفت سینه انجام گیرد.

چرا چاق نمی‌شوم!!

2 دختری ۲۰ ساله با ۴۰ کیلوگرم وزن هستم که از لاغری بیش از اندازه رنج می‌برم. به عقیده شما خوردن غذاهای پر کالری و موافقتی می‌تواند تاثیر گذار باشد؟

سولماز توکلی - مشاور تغذیه و رژیم درمانی
خوردن غذاهای پر کالری و موافقتی می‌تواند تاثیر گذار باشد ولی مصرف آنها باید کنترل شده باشد. به عبارت دیگر بهترین راهکار برای رسیدن شما به وزن دلخواه داشتن یک رژیم غذایی اصولی تحت نظر مشاوران تغذیه است زیرا باید شرح حال دقیق و کامل از شما گرفته شود و همه علل لاغری مورد بررسی قرارگیرد که در صورت داشتن هر یک از مشکلات برای رفع آنها اقدام کنید. همچنین داشتن برنامه ورزشی مانند بدنسازی نیز می‌تواند در کنار رژیم غذایی صحیح بسیار کمک‌کننده باشد.

چرا صورتم سرخ می‌شود!!

3 خانمی ۳۳ ساله هستم. صورت و گونه‌هایم با کوچک‌ترین سرما، گرما، استرس، ترس و خجالت به شدت سرخ می‌شود. مرا راهنمایی کنید.

دکتر محمد ظفر فندی - دکتر پوست و مو
گونه‌های قرمز در برخی موارد به دلیل تماس با نور آفتاب در پوست‌های سفید و حساس دیده می‌شود ولی گاهی نیز پوست قرمز صورت می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های پوستی مثل، لوپوس، حساسیت به مواد آرایشی و کرم‌ها، بیماری باد سرخ، درمانیت سوره آکنه، مصرف بعضی از داروها، قارچ‌های پوستی، کوشینگ، پلاسکی و تنگی دریچه منبرال باشد. همچنین استرس‌های روحی باعث سرخی پوست صورت می‌شود و عوامل ژنتیک نیز در این امر دخیل است.

راه حلی برای پای پراکنتری وجود دارد!!

4 پسر ۲۳ ساله هستم. پاهایم پراکنتری شکل است و فاصله بین پاهایم بیشتر از ۴ انگشت است. با توجه به سنم آیا راهی برای رفع این وضعیت وجود دارد؟

دکتر علی‌اکبر اسماعیل‌جاده - متخصص ارتوپدی
در این سن شما دیگر بالغ شده‌اید. بعد از رسیدن به سن بلوغ استخوان‌ها نرمی خود را از دست می‌دهند و صفحات رشد بسته می‌شوند. در این صورت اصلاح پای پراکنتری و سایر تغییر شکل‌های اندام تنها به‌وسیله جراحی امکان‌پذیر است.

گداز جراحی بینی بهترین است؟

5 برای عمل بینی بهتر است به جراح پلاستیک مراجعه کنیم یا متخصص گوش و حلق و بینی؟

دکتر عباس پریسای - متخصص جراحی‌های زیبایی
جراحی بینی فصل مشترک متخصص گوش و حلق و بینی و جراح پلاستیک است و نمی‌توان گفت که حتما و فقط باید توسط کدام متخصص انجام شود اما نکته‌ای که می‌توان گفت این است که تجربه و تبحر جراح و از طرفی سلیقه بیمار که به فرم جراحی کدام پزشک بیشتر تمایل دارد، حرف اول را در عمل بینی می‌زند. یعنی ممکن است به لحاظ تکنیک جراحی انجام شده یک بیمار کاملا درست و علمی باشد اما از نظر سلیقه و ایده بیمار راضی کننده نباشد.

در آینده دیابت می‌گیرم!!

6 ۴۰ ساله هستم. وزنم ۱۰۴ کیلوگرم و قدم ۱۹۰ سانتی‌متر است. دور کمرم ۱۰۹، دور باسنم ۱۱۳ و دور معدهم ۱۸ سانت است. اضافه وزن دارم و تحرک کافی ندارم. آیا مستعد دیابت هستم؟

دکتر محمدرضا مهاجری - فوق تخصص غدد
هریکی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری دیابت، چاقی و اضافه وزن است. چاقی و اضافه وزن براساس توده بدنی سنجیده می‌شود. شما می‌توانید برای محاسبه توده بدنی خود، وزن‌تان را برحسب کیلوگرم تقسیم بر قدتان برحسب متر به توان ۲ کنید. میزان توده بدنی اگر بیشتر از ۲۵ باشد فرد مبتلا به اضافه وزن است و اگر بیشتر از ۳۰ باشد مبتلا به چاقی است.

وزن ۱۱۰ کیلوگرم را چگونه کم کنیم؟

فردی با قد ۱۹۰ سانتی متر و وزن ۱۱۰ کیلوگرم هستم. چاقی من بیشتر در ناحیه شکم و پهلو است. چه راهی را برای کم کردن حجم چربی و وزنم پیشنهاد می‌کنید؟

دکتر مهرشاد مهاجر - متخصص جراحی
با توجه به توضیحات ارائه شده BMI شما که از تقسیم وزن بر قد به توان ۲ بدست می‌آید حدود ۳۰ است که بدین معنی است که دچار اضافه وزن مختصر هستید. در کنار ورزش و رژیم غذایی مناسب که اصول اولیه جهت کاهش وزن هستند شما می‌توانید از لیپولیز جهت کاهش سایز و از بین بردن چربی‌های موضعی در شکم و پهلو بهره ببرید.

معجزه خوراکی‌ها

هر کس در هر سن و سالی، هر کجایی جهان که رشد کرده باشد، حتماً از بزرگ‌ها چیزهایی در مورد خواص مواد غذایی یا گیاهان مختلف شنیده و هنوز هم در قرن بیست و یکم حتی در پیشرفته‌ترین جوامع جهانی باز طبیبان درمانی لولوبت تازه به داروهای شیمیایی و روش‌های پزشکی، مثلا وقتی تب دارید ترشی نخورید! یا آب هویج برای نور چشم خوب است و... از این دست توصیه‌ها که سینه به سینه و نسل به نسل، از نسل‌های کنیا و چین و مصر باستان (۱۵ هزار سال قبل) تا روم و ایران و یونان، بین فرهنگ‌ها و نسل‌های بشر چرخیده و امروز علم آن را ثابت کرده است. مسلماً خواندن این صفحات به دردتان می‌خورد!

گوچه سبز یا گوچه‌ی سبز؟ کدام باعث تقویت عضلات می‌شود؟

یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه آویا کشف کردند ماده‌ای در گوچه سبز به اسم **tomatidine** وجود دارد که قادر است عضلات را بسازد و از تحلیل رفتن آنها جلوگیری کند. ضعف شدن و تحلیل رفتن عضلات با بالا رفتن سن ایجاد می‌شود. بسیاری بیماری‌های دیگر مانند سرطان‌ها با نارسایی قلبی و آسیب‌های ارتوپدی هم می‌توانند موجب بروز این وضعیت شوند. ضعف شدن عضلات موجب خشکی و کاهش میزان فعالیت‌های بدنی شده و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و موجب افزایش احتمال زمین خوردن و بروز شکستگی می‌گردد. اضافه کردن گوچه سبز موجب بزرگتر و قویتر شدن عضلات می‌شود. این ماده غذایی باعث می‌شود بین مدت بیشتری فعالیت کند.



آوبشن پیری را به تاخیر می‌اندازد

آوبشن یکی از گیاهان تیره نعنائیان است که به صورت بوته‌های پرپرست در دانه‌های خشک و بین تخته‌سنگ‌های نواحی مختلف مدیترانه از جمله در کشورهای فرانسه، برتغال، اسپانیا و ایتالیا و یونان می‌روید. اساس آوبشن از جمله ۱۰ اساس معروف است که دارای خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی است. گسپدان، تگ‌هدارنده طبیعی غذا و تأخیر دهنده پیری پستانداران است. این گیاه جایگاه خاصی در تجارت جهانی داشته و همچنین آوبشن در انواع غذاها استفاده می‌شود و به عنوان ترکیبات معطر در اکثر فرآورده‌های غذایی مهم نظیر نوشیدنی‌ها و دسرهای لبنیاتی استفاده می‌شود. روغن آوبشن به عنوان ماده‌ای معطر، خوشبویاسم و ضدتبخخ در قطره‌های ضد سره و مرهم‌های رقیق استفاده می‌شود. ز تیمول موجود در روغن آوبشن نیز استفاده‌های مشابهی می‌شود. علاوه بر این ز تیمول در ترکیبات ضدقارچی، برای آلودگی‌های قارچی پوست فرمولاسیون‌های دندانگی و... استفاده می‌شود. مایع استخراجی از آوبشن یکی از مواد سازنده شربت‌های غلیظ ضدسریره است که به عنوان ماده ملایم دهنده نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین از اساس آن به صورت محلول‌های الکلی، گاهی در رفع بعضی از سوءهضم‌ها، اسهال‌های ساده و دفع کرم ساده استفاده می‌شود. روغن قرمز آوبشن دارای خواص جلوگیری کننده از حساسیت، خارش و آسیب اشعه آفتاب برای پوست انسان است ولی زمانی که به صورت رقیق شده مصرف شود سوزش شدید و خارش ایجاد می‌کند.

شخصیت کارتونی طنز متناسب با ماه تولد شما کیه؟

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>از دیپشت</p>  | <p>پلنگ صورتی: شما بسیار عبور و بر حوصله هستید معمولاً کم حرفید شنونده بی نظیری هستید زودتر تجدید و عاشق طبیعت و تنهایی هستید.</p>  | <p>ثور دکن</p>  | <p>جودی ابوت: شما باهوش و خلاق هستید و ایده‌های ناب دارید و به شدت ریسک می‌کنید.</p>  |
| <p>تیر</p>  | <p>باب اسفنجی: کودک درون شما زنده است. شما به همه محبت می‌کنید دست به خیر هستید. پایه خنده، شاد و پر حرفید.</p>  | <p>خرداد</p>  | <p>اولاف: شما شوخ طبع و بازمز مایه. مهمانی بدون شما لعنت و مفاد ندارد قلبی از جنس طلا تا ز بد قهر و هستید.</p>  |
| <p>شترتور</p>  | <p>مینیون: علقتان درست کار می‌کند. راحت دل بدست می‌آورید و دوستان زیاد دارید. کمی هم سیاست مدارید.</p>  | <p>مردک</p>  | <p>سنتجاب همسر بخندان: پشنگار شما زباز د همه است تا به همه خواسته‌ها پتان نرسید اول کن نیستید از هر لحاظ عالی هستید همه توجه‌ها به شماست.</p>  |
| <p>آون</p>  | <p>گریه سنگ: شما نه ته مهربانی و رفاقتید. یک دوست واقعی هستید و معمولاً زود وابسته می‌شوید.</p>  | <p>مهر</p>  | <p>پینوکیو: زود گول می‌خورید. احساساتی هستید و دل‌تان برای همه می‌سوزد. اما یک فرشته همیشه نگهبان شماست که بلایی سر تان نیاید.</p>  |
| <p>دی</p>  | <p>بیگلی بیگلی: شما در کار کردن لجام‌بند. اگر شروع کردید باید تمام کنید. تعجب و شیک پوشید. همیشه به مشاور خوب احتیاج دارید.</p>  | <p>آذر</p>  | <p>جری: ریزه میزه و زیر و زبازنگید. اهل تلاقی هستید همیشه پیروزید. برای دوست‌دشمنان را هم می‌دهید. آسوازی به حال دشمنان.</p>  |
| <p>اسفند</p>  | <p>شسرگ: خونگرم و مهربانید. باطن شما بر خلاف ظاهر تان بی نهایت مهربان است. اطرافیان حسرتان را می‌خورند.</p>  | <p>تیمبر</p>  | <p>کاراگاه گجت: شما از لوک خوش شانس هم خوش شانس‌ترید. همیشه کار شما همه جا بر احوالی انجام می‌شود بدون اینکه متوجه شوید.</p>  |

متولدین ماه‌های مختلف چه زمانی عاشق می‌شوند؟

برخی از آدم‌ها خیلی زود عاشق می‌شوند و برخی دیگر دیر. برخی به عشق در نگاه اول اعتقاد دارند و برخی دیگر تا طرف مقابل‌شان را نشناسند، نمی‌توانند حسی نسبت به او داشته باشند. به‌طور خلاصه هر فردی به شیوه‌ای خاص عاشق می‌شود. اگر شما هم دوست دارید بدانید که متولدین ماه‌های مختلف در چه شرایطی و عاشق چه تیپ شخصیتی می‌شوند.



خرداد

◆ **خر داد:** زمانی که فردی را ببیند که همراه‌شان باشد خردادی هاستر سشار از انرژی هستند. آنها از ماجراجویی لذت می‌برند و زمانی که بر بی هدف‌شان هستند خوشحال‌ترین افراد روی زمین‌اند. آنها از تکرار و روزمرگی‌های زندگی بیزارند و در عوض تنوع می‌خواهند. به همین دلیل معلم خودشان را در جانش‌های مختلف قرار می‌دهند. نیمه گمشده‌شان آنها نیز باید فردی پرتنری باشد که او را در تعلم مراحل زندگی همراهی می‌کند. اگر چه ممکن است که آنها با افراد زیادی آشنا شوند اما عشق زندگی‌شان را به سادگی به دست نمی‌آورند.



اردبیهشت

◆ **اردبیهشت:** زمانی که باشخصی احساس راحتی کنند اگر چهار دیهشتی‌ها گاهی لجباز و یکنه‌ده می‌شوند اما در کل دیگران دوست دارند که با آنها در ارتباط باشند زیرا در کنار آنها احساس راحتی می‌کنند. متولدین این ماه، اگر از شرایط اطرافشان راضی نباشند غم نمی‌زنند. از کنار مشکلات به سادگی می‌گذرند و زندگی‌شان را بر وفق مرادشان پیش می‌برند. به همین دلیل است که دوستان زیادی دارند و همیشه دورشان شلوغ است. آنها افراد راحتی هستند. از این رو به دنبال فردی مثل خودشان می‌گردند که با او احساس راحتی کنند.



فروردین

◆ **فروردین:** زمانی که با فردی قدرتمند و پرمهر و شویند متولدین ماه فروردین به هیچ وجه عاشق افراد ضعیف نمی‌شوند، بلکه برعکس، قدرت است که آنها را جذب می‌کند. آنها افرادی مستقل هستند که می‌توانند به راحتی برای انجام هر کاری روی پای خودشان بایستند. آنها بلندپروازند و برای رسیدن به هدف‌هایشان از راه‌آلایی دارند. از این رو به دنبال فردی می‌گردند که مانند خودشان یا حتی قوی‌تر از خودشان باشد. آنها دوست ندارند که شریک زندگی‌شان از مدیر بودن یا دیگر جانش‌های زندگی‌های هر اس داشته باشند.



شهریور

◆ **شهریور:** اگر فردی با استانداردهای آنها همخوانی داشته باشد زمانی که صحبت از عشق و عاشقی می‌شوند، متولدین ماه شهریور استانداردهای سختی برای طرف مقابل‌شان قائل می‌شوند. آنها به دنبال فردی کامل و هم چیز تمام می‌گردند. به همین دلیل به سادگی در دام عاشقی نمی‌افتند. آنها ترجیح می‌دهند تنها باشند تا این که با فردی که با استانداردهای آنها شایسته ندارد وارد رابطه شوند. صبر آنها در این زمینه زیاد است اما مطمئن هستند زمانی که وارد رابطه شوند، از هر نظر از انتخاب‌شان راضی و خشنودند.



مرداد

◆ **مرداد:** اجتماعی و عاشق مردادی‌ها افرادی اجتماعی هستند که مدام وقت خود را در میهمانی به سر می‌برند. افراد جدید را ملاقات می‌کنند و همیشه مرکز توجه‌اند. آنها قلب بزرگی دارند اما به این سادگی‌ها عاشق نمی‌شوند. عاشقی برای آنها تنها در زمانی رخ می‌دهد که از خوشگذرانی‌های دوران جوانی خسته شوند و به دنبال یک زندگی باثبات‌تر باشند. آنها دوست ندارند که استقلال و آزادی خود را از دست بدهند، به همین دلیل در سن بالا عاشق می‌شوند.



تیر

◆ **تیر:** زمانی که شریک زندگی ایده‌آل‌شان را ببیند متولدین ماه تیر افرادی به شدت احساساتی هستند. آنها عاشق خانوادگی و تشکیل زندگی و بچه دار شدن از آرزوهای آنهاست. از آنجا که همدلی، صوری، از خود گذشتگی و عشق ورزی از خصوصیات بارز اخلاقی آنهاست، می‌توانند یک شریک زندگی ایده‌آل و مادر یا پدری نمونه باشند. بنابراین زمانی عاشق می‌شوند که بتوانند زندگی مشترک خود را با عشق‌شان آغاز کنند. برای بسیاری از افراد این اتفاق در ۲۵ تا ۲۶ سالگی و در برخی مواقع دیگر در ۳۰ سالگی رخ می‌دهد. عاشق شدن متولدین تیر بستگی به فرهنگ و موقعیت خانوادگی آنها دارد.



آذر

◆ آذر: زمانی که خودشان را شناختند

متولدین آذر دوست دارند که مستقل باشند. آنها از تکیه کردن به دیگران بیزارند، به همین دلیل تن به رابطه‌هایی که آنها را محدود کند، نمی‌دهند. آنها عاشق کشف و اکتشافند و دوست دارند که از محیط اطرافشان چیزهای بیشتری بیاموزند. به بیان دیگر، اعتقاد دارند که تا خودشان را نشناسند، نمی‌توانند فرد دیگری را خوشبخت کنند. به همین دلیل تنها زمانی که به خودشناسی کامل برسند، به سراغ فرد دیگری در زندگی‌شان نمی‌گردند. تازش‌های زندگی‌شان را نشناختند، تاراهای شاد بودن را نیابند یا از برنامه‌های آینده‌شان آگاه نباشند، دل نمی‌بندند. البته این بدان معنی نیست که آذری‌ها دیر عاشق می‌شوند، اتفاقاً از آنجا که آنها به خوبی از خواسته‌های دلشان آگاهند، خیلی زود عشق زندگی‌شان را پیدا خواهند کرد.



آبان

◆ آبان: زمانی که کسی آنها را درک کند

متولدین آبان دوست دارند که حرف‌هایشان شنیده و به همان نسبت درک شود. به همین دلیل به محض اینکه احساس کنند طرف مقابل‌شان آنها را درک نمی‌کند، مکالمه یا رابطه‌شان را با طرف مقابل، تمام می‌کنند. زمان برای آنها اهمیت زیادی دارد، به همین دلیل دوست ندارند که لحظه‌ای آن را تلف کنند. آسانی‌ها زمانی عاشق می‌شوند که احساس کنند طرف مقابل‌شان به خوبی آنها را درک می‌کند. اگر چه این کار از هر کسی ساخته نیست اما در نهایت فرد ایده‌آل در مقابل‌شان قرار می‌گیرد. در واقع آنها تنها به فردی که به حرف‌هایشان احترام می‌گذارد، چراغ سبز نشان می‌دهند.



مهر

◆ مهر: محبت آنها را در رابطه عاطفی به زانو در می‌آورد

زمان زیادی طول نمی‌کشد که متولدین ماه مهر عاشق شوند زیرا آنها عشق را بخش مهمی از زندگی‌شان می‌دانند که بدون آن زندگی‌شان مفهوم نمی‌دارد. آنها عشق را ساده می‌گیرند، به همین دلیل تنها کمی محبت از سوی طرف مقابل‌شان کفایت تادل خود را می‌بازند. آنچه آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، محبت و رمانتیک بودن است که آنها را در رابطه عاطفی به زانو در می‌آورد. بنابراین مهم نیست که هدیه‌ای که برای او می‌خرید ارزان باشد یا گران، در هر صورت آنچه برای آنها اهمیت دارد رمانتیک بودن است.



اسفند

◆ اسفند: زمانی که احساس آزادی کنند

فردی که اسفندی‌ها عاشقش می‌شوند باید آزادی کامل را در اختیارشان قرار دهد. زمانی که اسفندی‌ها در محدودیت قرار می‌گیرند، نمی‌توانند به خوبی عمل کنند به همین دلیل از این وضعیت گریزانند. این آزادی نه تنها فیزیکی، بلکه روحی و احساسی نیز است. آنها باید بتوانند آنچه در ذهن و دلشان می‌گذرد را به راحتی به زبان آورند. از آنجا که متولدین این ماه افرادی خیال پرداز هستند، باید فضای کافی برای رویاپردازی‌شان داشته باشند.



بهمن

◆ بهمن: زمانی که هیچکس انتظارش را ندارد

برای متولدین ماه بهمن مهم نیست که دیگران در مورد آنها چه فکری می‌کنند. آنها هر کاری که از نظر خودشان درست است را انجام می‌دهند. عشق و عاشقی برای آنها نیز چنین است. آنجا که همه نگاه‌ها روی متولدین بهمن است تا قلم‌شان را به روی فردی بکشایند، آنها هیچ کاری نمی‌کنند اما درست آنجایی که هیچکس انتظارش را ندارد، دلشان می‌لرزد و عاشق می‌شوند. به بیان دیگر، بهمنی‌ها دوست دارند دیگران را سورپرایز کنند. اگر می‌خواهد این افراد را عاشق کنید، نباید به آنها فشار آورید زیرا آنها زیر بار حرف زور نمی‌روند. در واقع آنها تنها در شرایطی که هیچ فشار و اصراری رویشان نباشد، عاشق می‌شوند.



دی

◆ دی: زمانی که به اهداف‌شان رسیده باشند

دی ماهی‌ها می‌دانند که از زندگی چه می‌خواهند. به همین دلیل برای رسیدن به آنها تمام تلاش‌شان را می‌کنند. آنها عاشق کار کردن و پول درآوردن هستند به طوری که می‌توانند سال‌های سال روی یک پروژه کار کنند تا نتیجه آن را ببینند. موفقیت در راهی که در پیش گرفته‌اند برای آنها اهمیت زیادی دارد. از این روز انجام کارهایی که مانع از پیشرفت‌شان شود، خودداری می‌کنند. اما پس از آنکه به اهداف خود دست یافتند و در کارشان به ثبات رسیدند، به دنبال دیگر هدف‌های زندگی از جمله پیدا کردن عشق زندگی‌شان می‌گردند.

گل گاوزبان از زمانی که چیده می‌شود، تا ۷ سال خاصیتش باقی می‌ماند و مقوی تمام قوای بدن است که مرتبط با اعضای اصلی و حیاتی هستند (مغز، قلب، کبد)



در نوشیدنی گرم صبحانه، مقداری دارچین بریزید تا بتوانید قدرت حافظه، عملکرد مغز و تمرکزتان را افزایش دهید. و هم راهی جهت چربی سوزی داشته باشید.



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



نان را تازه نگه دارید اگر یک قطعه سبب داخل جایی نگهداری نان هاف را دهید آنها تازه تر نگه می‌دارد.

اگر به جای صبحانه کامل، کیک و کلوچه بخورید، به سرعت قند خونتان بالا رفته و بعد از چند ساعت، به افت قند و گاهی ضعف شدید دچار می‌شوید.

پاکسازی کبد: مخلوط یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری آب لیمو با معده خالی قبل از صبحانه توصیه می‌شود.

ژله به علت داشتن ژلاتین مفید است اما مصرف بیش از حد آن موجب بیماری های گوارشی، خرابی دندان و دیابت می‌شود.

پزشکان به این نتیجه رسیدند که جهت تسکین درد روماتیسم، فلفل سیاه را با روغن زیتون مخلوط نموده و به جایی که درد می‌کند بمالید.

ماهی حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین های گروه B در تنظیم فعالیت سلول های عصبی و در نتیجه در سلامت سیستم عصبی و نیز در سلامت پوست تاثیر دارند.

مصرف آب مایع سرد در دمای شدید و آب یخ بیانی ناشی از سرما خوردگی را درمان می‌کند و سرفه و تب را تسکین می‌بخشد.

تحقیق جدید محققان اثر بخشی نشان می‌دهد وجود پلی آمینی موسوم به اسپریدین در پنیر قادر به افزایش سلامت قلب و حتی افزایش طول عمر است.

خواص فلفل سیاه در طب سنتی؛ از رفع التهاب مفاصل تا بهبود گوارش



تسکین مشکلاتی مانند کولیک، نفخ، سوء هاضمه و یبوست می‌شود. همچنین فلفل سیاه به واسطه خواص ضدباکتری اش در درمان بیماری های روده ای ناشی از باکتری هائیز مؤثر است.

افزایش اشتها: فلفل سیاه علاوه بر تأثیری که در عطر و طعم غذاها و کمک به گوارش دارد، می‌تواند موجب افزایش اشتها نیز بشود. تحقیقات نشان داده اند فلفل سیاه با تحریک حس بویایی، به افزایش اشتها کمک می‌کند. این ویژگی فلفل سیاه را به یک درمان عالی برای بی اشتها تبدیل کرده است. در طب آیورودیک، برای درمان بی اشتها توصیه می‌شود نصف قاشق چای خوری فلفل سیاه را با یک قاشق غذاخوری شکر زرد مخلوط کنید. این درمان را به طور منظم مورد استفاده قرار دهید تا تأثیرات مثبت آن را در افزایش اشتها مشاهده کنید.

مبارزه با التهاب مفاصل: پپیرین موجود در فلفل سیاه به خاطر خاصیت ضدالتهابی و ضدآرتریتی خود در درمان التهاب مفاصل مفید است. این ادویه به گردش خون کمک می‌کند و در نتیجه می‌تواند از دردهای مفصلی ناشی از گردش خون ضعیف، جلوگیری کند. محققان دریافته اند که فلفل سیاه می‌تواند به کاهش احساس درد و علائم التهاب مفصل کمک کند.

درمان بیماری های دهان و دندان: با توجه به نقش فلفل سیاه در کاهش درد و التهابات، می‌توانید از فلفل سیاه به همراه نمک در کاهش التهابات لثه و درمان مشکلاتی مانند بوی بد دهان و خونریزی لثه استفاده کنید.

مبارزه با سرطان: فلفل سیاه با خواص آنتی اکسیدانی اش در مبارزه با سرطان مخصوصاً سرطان روده بزرگ و سرطان سینه مفید است. بر اساس مطالعات انجام گرفته در دانشگاه سنت لوئیس میزوری، مشاهده شد فلفل سیاه با خواص خود مانع از رشد سلول های سرطانی می‌شود. همچنین پلی فنل موجود در فلفل سیاه، از بدن در برابر فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی و عروقی محافظت می‌کند.

مزایا و فواید خوردن فلفل سیاه برای سلامتی بسیار زیاد است. به همین دلیل به طور گسترده ای از آن در طب سنتی استفاده می‌شود. در ادامه با برخی از آن ها آشنا شوید.

فلفل سیاه: جزو فعال فلفل سیاه پپیرین نام دارد که مسئول طعم و عطر خاص فلفل است. پپیرین محتوی آهن، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، زینک (روی)، کروم، ویتامین A، ویتامین C و سایر مواد مغذی است. بهترین زمان برای افزودن فلفل سیاه به غذا، در اواخر زمان پخت است. زیرا افزودن زود هنگام فلفل سیاه موجب تخییر شدن روغن های فرار می‌شود و عطر و طعم آن را کاهش می‌دهد. استفاده از دانه های فلفل سیاه در سوپ ها، خورش ها و غذاهایی که به آرامی پخته می‌شوند، باعث خوش طعم شدن غذا می‌شود. در ادامه با خواص فلفل سیاه بیشتر آشنا می‌شوید.

افزایش جذب مواد مغذی: پپیرین موجود در فلفل سیاه قابلیت جذب مواد مغذی مختلف مانند ویتامین های A و C، سلنیوم، بتاکاروتن و... را افزایش می‌دهد و به حفظ سلامتی فرد کمک می‌کند. به عنوان مثال محققان دریافته اند پپیرین میزان جذب کورکومین موجود در زردچوبه را تا ۲۰ برابر افزایش می‌دهد. کورکومین در مبارزه با سرطان، عفونت ها و درمان التهاب مؤثر است. پپیرین با تحریک اسیدهای آمینه ای انتقال دهنده در لایه ی پوششی روده، موجب مهار آنزیم هایی می‌شود که مسئول متابولیسم ترکیبات مغذی اند. همچنین پپیرین از خروخ مواد موجود در سلول ها جلوگیری می‌کند و از فعالیت های روده ای می‌کاهد. نتیجه این امر، افزایش شکل فعال و قابل استفاده مواد مغذی در بدن است.

بهبود گوارش: فلفل سیاه با تحریک جوانه های چشایی به افزایش ترشح اسید هیدروکلریک از معده کمک می‌کند. جالب است بدانید کمیود اسید هیدروکلریک در معده به مراتب مشکلات گوارشی بیشتری نسبت به مقدار اضافی آن، به بار می‌آورد. فلفل سیاه با تسهیل گوارش موجب

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز



Dr.Oz

آب ماست را دور نریزید، آن را هم بزنید؛ آبی که روی ماست جمع م شود سرشار از ویتامین B۱۲ و مواد معدنی همچون کلسیم و فسفر است و نباید دور ریخته شود.



هر گاه که احساس سردی کردید یک سیب سبز بخورید. بوی سیب سبز باعث تقاضای عضله سرد و گردن می شود و سردرد و اضطراب را کم می کند.

اگر کبد چرب دارید این ترکیب را پیش از صبحانه بخورید. صبح قبل از هر چیزی، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری آب لیمو را در یک ظرف کوچک ترکیب کرده و فوراً بنوشید.

گردو مردان را خوش اخلاق می کند. مصرف روزانه گردو موجب بهبود وضعیت اخلاقی می شود برای داشتن انرژی و نشاط مصرف گردو را فراموش نکنیم.



اگر بر اثر خوردن غذا یا چای دچار سوزشگی زبان شدید، مقداری شکر روی زبان ریخته بعد از چند ثانیه دیگر نه اثری از سوزشگی و نه سوزشی احساس می کنید.

اگر بعد از صرف غذا ۳ قاشق روغن بادام شیرین میل شود تا یک ساعت چیزی نخورد نشود، سخت ترین زخم معده درمان خواهد شد.

برای درمان تصلب شرایین میوه آناناس خوب است. در فواصل غذا آناناس میل شود و شب به عنوان شام استفاده شود.

اگر انگور با گوشت و ماهی خورده شود برای کبد بسیار مضر است و خون مسموم می شود و امکان اسهال های شدید دارد.

چپیس ها تنها برگرهای خوشمزه سیب زمینی نیستند. روغن، چربی و مواد شیمیایی موجود در آن ها، می تواند آنها را به ماده ای مناسب برای روشن کردن آتش تبدیل نماید.

پوست و برگ ۹ میوه و سبزی را به هیچ وجه دور نریزید!

اگر بلافاصله قطعاتی از محصولات تازه کشاورزی را جدا کرده و در سطح زباله بیندازید، بسیاری از مواد مغذی قدرتمند این محصولات را از دست داده اید.



هسته آناناس: غنی از بروملین است و خواص ضد التهابی دارد. مصرف هسته آناناس منجر به کاهش ورم مفاصل شده و درد عضلانی را کم می کند. هسته آناناس حاوی خواص ضد التهابی نیز هست و اثرات بالقوه برای مبارزه با سرطان دارد.

پوسته پیاز: در پوسته کاغذی پیاز کورستین فراوانی وجود دارد؛ فلاونوئیدی که منجر به مبارزه با التهاب، کاهش فشار خون، جلوگیری از تشکیل پلاک در شریان ها و حفظ سلامت قلب می شود. پیاز سرخ حاوی کورستین بیشتری نسبت به پیاز زرد و سفید است.

برگ کرفس: برگ های این گیاه غنی از منیزیم، کلسیم، و ویتامین ث هستند. شما می توانید برگ های کرفس را به سالاد به عنوان یک نوع سبزی اضافه کنید.

دانه های کدو تنبل: دانه های کدو یا همان تخم کدو که همه می شناسیم، اما شاید از خواص جالب و مفیدش چیزی ندانید. این تخمه جادویی سرشار از منیزیم بوده و برای بوکی استخوان، پروستات، انگل زدایی، کاهش کلسترول و پیشگیری از سرطان مفید است.

پوست کیوی: شبیه به پوست مرکبات، سرشار از ویتامین ث بوده و فیبر آن بیشتر از پوست سایر میوه ها است. بخشی از ویتامین ای موجود در این میوه در پوستش نهفته است.

پوست مرکبات: برخی از مزایای تغذیه ای مرکبات در پوست آنها نهفته است. هر دو قاشق چای خوری از پوست مرکبات، ۳ گرم فیبر دارد. همچنین ثابت شده که میزان ویتامین ث پوست مرکبات، ۵ برابر بیشتر از گوشت آنها است. پوست مرکبات همچنین حاوی ویتامین ها و املاح معدنی از جمله ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین، فولات، ویتامین ب ۶، ویتامین ب ۵، ویتامین ا، کلسیم، آهن، پتاسیم، روی و منیزیم است.

پوست موز: پوست موز حاوی تریپتوفان است که منجر به تقویت خلق و خوی و تقویت سیستم عصبی می شود.

پوست هندوانه: حاوی اسید سیترولین است که در بدن به آرژنین تبدیل می شود و به بهبود گردش خون، افزایش جریان خون، بهبود سلامت قلب، افزایش ایمنی بدن و کاهش خستگی عضلانی کمک می کند. علاوه بر این، پوست هندوانه حاوی ویتامین های ث و ب ۶ است.

ساقه های بروکلی: ساقه این سبزی حاوی سولفورفان است؛ یک آنتی اکسیدان فیتوشیمیایی که خواص ضد التهابی دارد و از سلول ها در برابر آسیب های رادیکال های آزاد محافظت می کند و منجر به غیر فعال کردن سلول های سرطان زا می شود.

برنامه غذایی ویژه در دوران شیمی درمانی

۱۰ دستور برای پیشگیری از سرطان

- ۵- فرار دادن غذاهایی چون آش جو با سرکه در وعده غذایی (یک بار در هفته).
- ۶- استفاده از مغز گردو.
- ۷- ورزش متناسب با کار روزانه.
- ۸- خوش بینی نسبت به زندگی و قناعت در زندگی.
- به زبان ساده شما تلاش خود را بکنید ولی حرص نخورید. به روی زندگی بخندید تا بر روی چون گل شما بخندد.
- ۹- استراحت مناسب با فعالیت روزانه.
- حتما از مرخصی سالانه خود به نحو احسن استفاده نمایید مثلا مسافرت رفتن.
- ۱۰- با اراده قوی با اضافه وزن خود مبارزه کنید و برای این کار فقط صبحانه رایج خوردن میوه اختصاصی دهید به شرطی که تا ظهر هیچ چیزی نخورید.

- ۱- استفاده از رژیم غذایی صحیح که در آن به میوه جات و سبزیجات تازه چون (اسفناج، جعفری، تره)، اختصاص داده شود. (توت فرنگی به علت داشتن سیلیسن فراوان ضد سرطان است)
- ۲- استفاده نکردن از گوشت در حد زیاد.
- تغذیه گوشتی خون را ترش می کند و همین ترش شدن است که باعث رسوب فسفر شده و ایجاد سرطان می کند. همچنین گوشت از نظر مواد معدنی مخصوصا منیزیم بسیار ضعیف است و همین کمی منیزیم در ایجاد سرطان تأثیر زیادی دارد.
- ۳- روی آوردن به مصرف خرما و کنجد و پرهیز از مصرف قند و جای زیاد.
- ۴- احتراز و خودداری صدها درصد از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی.

نقش تغذیه در دوران شیمی درمانی



امان از بیماری بی خبر و آرام می آید، اما آرام نمی گیرد. وقتی می آید زندگی را به هم می ریزد. هر قدر هم که جزئی و ساده باشد، باز هم در دسرساز می شود و امان از وقتی که بیماری های شدید و مزمن، پای شان به خانه ای باز شود. آن وقت عوارضی بر جا می گذارد که گاهی از خود بیماری هم سخت تر و تحمل آنها دشوار تر است.

سرطان هم یکی از این بیماری هاست که این روزها بیشتر از گذشته خودنمایی می کند و افراد زیادی را درگیر کرده است. بیماری ای که نامش هم می تواند انسانی را از پا در آورد، چه رسد به عوارض و مشکلات حین درمان که بیمار و خانواده اش را حسابی خسته می کند، اما خوب است بدانید با تغذیه مناسب می توان با این مشکلات هم مقابله کرد.

هم پیشگیری، هم درمان

هم می توان برای کاهش عوارض از آن کمک گرفت و پس از بهبود نیز احتمال عود را کاهش داد. تحقیقات نشان داده است رژیم های غذایی سرشار از آنتی اکسیدان که در میوه ها و سبزیجات یافت می شود، می تواند از بروز سرطان پیشگیری کند و روند درمان را بهبود بخشد.

با توجه به افزایش میزان شیوع سرطان و ترس از این بیماری، خیلی هم عجیب نیست که در بیشتر جمع ها بحث رژیم های غذایی ضد سرطان حسابی داغ و بر طرف دار باشد البته متخصصان هم تأیید کرده اند که با تغذیه صحیح نه تنها از ایجاد سرطان پیشگیری می شود، بلکه در طول درمان

هنگام بروز زخم های دهانی، مصرف ترکیبات اسیدی ممنوع!

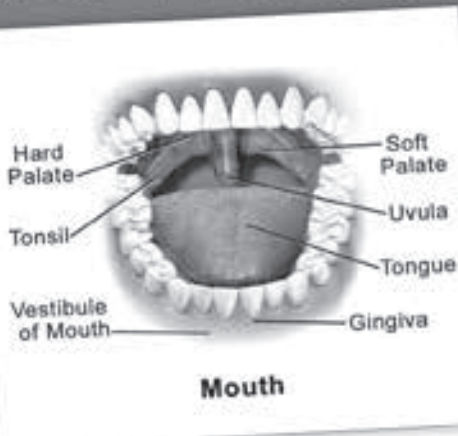
سرطان بیماری سختی است که در کنار تمام مشکلاتش، شیوه های درمانی مختلف هم عوارض خاصی برای بیمار ایجاد می کند. خشکی دهان، بی اشتها، تهوع، استفراغ، یبوست و اسهال نمونه ای از این مشکلات است. اما نکته مهمی که باید به آن توجه شود، نقش تغذیه در کاهش این عوارض است.

به عنوان نمونه بیماری که در حال شیمی درمانی یا رادیوتراپی در ناحیه سر و گردن هستند، دائم دچار خشکی دهان می شوند. این افراد مستعد

بروز زخم های دهانی نیز هستند که در صورت ایجاد چنین زخم ها یا التهاب هایی باید به رژیم غذایی شان توجه ویژه ای شود.

این افراد برای پیشگیری از خشکی دهان زمانی که خارج از خانه هستند یک بطری آب همراه داشته باشند و حتی وقتی تشنه نیستند، آب بنوشند تا دهان شان به کمک آب مرطوب بماند.

این افراد می توانند از ترکیباتی که تحریک کننده ترشحات بزاق است، مانند آبنبات ترش کمک بگیرند. مکیدن یخ نیز شیوه ای مؤثر برای این گروه از بیماران است. همان طور که گفته شد، خشکی



صبحانه را کامل میل کنید

وعده غذایی که قبل از شیمی درمانی مصرف می شود باید حاوی کربوهیدرات ها باشد به عنوان مثال نان، برنج یا ماکارونی ای که همراه با سبزیجات مانند قارچ، فلفل دلمه ای، هویج و... تهیه می شود برای شب قبل از شیمی درمانی مناسب خواهد بود. معمولا حدود دو روز پس از شیمی درمانی بیماران بی اشتها هستند و به همین دلیل توصیه می شود، صبحانه را قبل از شیمی درمانی به طور کامل میل کنند. به ویژه خوب است از نان های سبوس دار و مواد غذایی حاوی پروتئین مانند پنیر و گردوی آسیاب شده استفاده شود.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها در روزهای شیمی‌درمانی افرادی که در حال شیمی‌درمانی هستند یا حتی کسانی که اشعه درماتی در ناحیه شکم انجام می‌دهند، ممکن است با مشکلی به نام «ناتوانی در تحمل لاکتوز» روبه‌رو شوند. این افراد زمانی که شیر می‌نوشند، دچار اسهال و نفخ شدید خواهند شد. به همین دلیل توصیه می‌شود هنگام شیمی‌درمانی، زمانی که فرد دچار اسهال می‌شود، مصرف شیر را کنار گذاشته و به جای آن از ماست و بویژه ماست پروبیوتیک استفاده کند. در طول دوره درمان سرطان و شیمی‌درمانی بویژه در روزهای اول، ممکن است فرد دچار اسهال یا یبوست شود. برای پیشگیری از یبوست، بیماران حتماً باید آب کافی بنوشند و توصیه می‌شود در رژیم غذایی روزانه‌شان از آلو یا انجیر خشکی که در آب خیس قرار داده شده نیز استفاده کنند.

آنتی‌اکسیدان‌ها که در میوه‌ها و سبزیجات رنگی به وفور یافت می‌شوند، یکی از بهترین منابع غذایی برای کاهش احتمال بروز سرطان به حساب می‌آید، اما این مطلب به این معنی نیست که فقط برای پیشگیری از سرطان باید از این مواد غذایی کمک گرفت. بیماران باید در روزهای شیمی‌درمانی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند لیمو، خرمالو، کیوی، پرتقال‌های توسرخ، هویج و آب هویج به مقدار زیاد استفاده کنند؛ البته فراموش نکنید مصرف مرکبات در صورتی توصیه می‌شود که فرد دچار زخم‌های دهانی نشده باشد.



فرنی و شیربرنج؛ غذایی مناسب در دوران بی‌اشتهایی

عوارض و مشکلات ناشی از درمان سرطان به همین موارد ختم نمی‌شود. احساس تهوع و بی‌اشتهایی هم یکی از مشکلات شایعی است که بیماران را احساست کلافه می‌کند، اما این مشکل هم راه‌حل دارد. بسیاری از بیماران به ویژه در طول چهار تا پنج روز اول پس از شیمی‌درمانی دچار تهوع و بی‌اشتهایی می‌شوند. بنابراین توصیه می‌شود به هیچ عنوان در سه روز اول از گوشت فرمز استفاده نکنند و به جای آن گوشت‌های سفید را مصرف کنند.

در این مدت بهتر است غذاهایی استفاده شود که خیلی به جوییدن نیاز ندارد به عنوان نمونه مصرف زغالی که در خانه تهیه شده و حاوی تکه‌های میوه است، به دلیل پروتئین مناسبی که دارد بسیار مفید خواهد بود. علاوه بر این، شیربرنج، فرنی‌ای که حاوی پودر گردوی آسیاب شده است و ماستی که داخل آن تکه‌های میوه، هویج رنده شده و کشمش وجود دارد نیز فوق‌العاده مناسب خواهد بود.

خیلی از بیماران علاوه بر کم‌اشتهایی از حالت تهوع نیز رنج می‌برند. بهتر است جایی که بوی غذا در آن حس می‌شود، حضور نداشته باشید چون بوی غذا حالت تهوع را تشدید می‌کند. در مقابل بوییدن پوست لیموترش تازه می‌تواند به کاهش این حس کمک کند. مواد غذایی خیلی شیرین یا گرم نیز می‌تواند موجب ایجاد حالت تهوع شود.

علاوه بر این موارد، توصیه می‌شود بیماران در روند شیمی‌درمانی حتماً از پروتئین‌های گیاهی و حیوانی به مقدار لازم استفاده کنند و مقدار نمک را در رژیم غذایی‌شان محدود کنند.

دهان فرد را مستعد ابتلا به زخم‌های دهان می‌کند. در صورتی که فرد به دلیل خشکی دهان دچار زخم دهان شده است، به هیچ وجه نباید از آدامس یا آبنبات ترش استفاده کند. این کار نه تنها کمکی به بیمار نمی‌کند، بلکه موجب تشدید زخم دهان هم خواهد شد. کسانی که به دلیل درمان‌های سرطان دچار زخم‌های دهان یا آفت دهان شده‌اند، اصلاً نباید از ترکیبات اسیدی مانند نوشابه‌های گازدار، گوجه‌فرنگی، رب یا سس گوجه‌فرنگی، مرکبات و کیوی استفاده کنند چون این ترکیبات با تشدید زخم‌های دهانی به بروز عوارض دیگری منجر می‌شود. همچنین بهتر است غذاهای خشک و جامد را نیز مصرف نکنند و بیشتر به شکل پوره یا سوپ غذایشان را میل کنند.

خوراکی‌هایی برای دیابتی‌ها

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



حبوبات

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

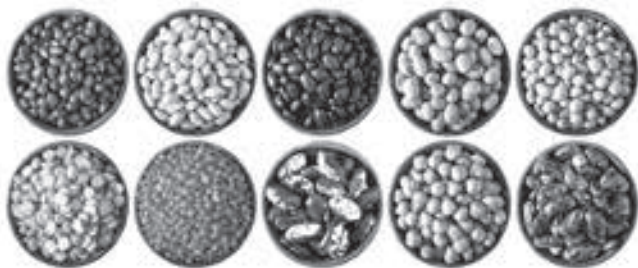
جوانه‌ها را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید، زیرا افزایش دانه متحرک به افزایش قابل توجه میزان مواد مغذی آنها می‌شود. از حبوبات فرآوری شده نظیر کنسرو لوبیا خودداری کنید، زیرا اینگونه حبوبات سرشار از نمک و چربی هستند.

کربوهیدرات‌های کمپلکس (Complex)، انتخاب کنید

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

غلات کامل

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



بر میوه‌ها

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

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

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



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



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

سبزیجات

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

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

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

میوه‌ها

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





دکتر آرز

Dr.Oz

ضخامت و حجم

موهایتان چقدر است؟

متخصصان معتقدند اغلب افراد در مورد نوع موهایشان سردرگم هستند. با انجام این دو تست نوع دقیق موی خود را تشخیص دهید و توصیه‌های مفید و نتیجه‌بخشی را درباره موهای خود کسب کنید.

مطمئننا می‌دانید که موهای صاف، فر یا حالت‌دار دارید، اما آیا می‌دانید که پیازهای مویتان چقدر به هم نزدیک هستند یا ضخامت هر تار مویتان چقدر است؟

تمامی متخصصانی که با آنان صحبت شد معتقدند این دو عامل بخشی از «نوع» موی شما هستند و اکثر خانم‌ها نمی‌دانند که واقعا چه نوع مویی دارند. اگر دقیقا نوع موی خود را بشناسید می‌توانید از محصولات و توصیه‌های مخصوص موی خود استفاده کنید تا مویی سالم، براق و خوش حالت داشته باشید. برای تشخیص نوع موی خود این تست را انجام دهید.

تست اول

ضخامت هر تار موی شما چقدر است؟

این چهار تمرین را انجام دهید تا بفهمید هر تار مویتان چقدر ضخامت دارد.

2

تست بافت مو

حدود ۷ سانتی متر از ساقه موی خشک خود (نزدیک به انتهای مو) را بگیرید و به آرامی آن را بکشید. هنگامی که انگشت خود را روی موی به سمت بالا و پایین حرکت می دهید چگونه به نظر می رسد؟

- الف) بسیار صاف و نرم مانند ابریشم
- ب) کمی ناصاف مانند بند کفش
- ج) زبر و خشک مانند نخ



چرا سؤال می کنیم؟

لایه کوتیکول خارجی (بیرونی ترین لایه ساقه مو) مو شبیه به یک پوشش عمل می کند، موی سالم کوتیکولی صاف دارد، اما کوتیکول تارهای موی ضخیم تر زبر است.

3



استفاده از نخ

سه تار مواز قسمت های مختلف سر خود را با قیچی بچینید و آنها را با یک تکه نخ خیاطی مقایسه کنید. آنها به طور کلی...
الف) نازک تر از نخ خیاطی هستند.
ب) ضخامت به اندازه نخ خیاطی دارند.
ج) ضخیم تر از نخ خیاطی هستند.

محاسبه امتیازات

۴ تا ۵ امتیاز: ضخامت هر تار مو نسبتاً طبیعی است.
۶ تا ۸ امتیاز: تارهای موی شما ضخامت متوسطی دارند.
۹ تا ۱۱ امتیاز: تارهای موی شما ضخیم هستند.

4



شناور بودن یا فرو رفتن

سه تار موی خود را (که در تست قبلی با قیچی بریدید) را در یک فنجان آب قرار دهید و اجازه دهید حدود ۳ دقیقه در آب بمانند. آیا آنها در آب...
الف) شناور می مانند؟
ب) فرو می روند؟

چرا سؤال می کنیم؟

موی ضخیم تر در آب فرو می رود (برای انجام این تست تمیزی مو بسیار اهمیت دارد)

1

طول موی مرطوب

موی خود را بشوئید و سپس رطوبت اضافی آن را بگیرید. اندازه طول موی خود را هنگامی که رطوبت دارد یادداشت کنید. پس از خشک کردن مویتان، دوباره طول آن را اندازه بگیرید و یادداشت کنید و ببینید که طول مویتان چه اندازه کاهش یافته است؟

- الف) تغییری نکرده است
- ب) حدود ۲/۵ الی ۵ سانت کاهش یافته است.
- ج) بیش از ۷ سانت کاهش یافته است.

چرا سؤال می کنیم؟

موی ضخیم آب بیشتری جذب می کند و در نتیجه سنگین و طول آن بیشتر می شود. بنابراین ممکن است بعد از خشک شدن، کوتاه تر به نظر برسد.

تست دوم

حجم موهایتان چقدر است؟

به این چهار پرسش پاسخ دهید تا بفهمید که حجم موهایتان چقدر است.

1



خشک شدن طبیعی مو
چه مدت طول می کشد تا موی شما در مجاورت هوا کاملاً خشک شود؟

- الف) کمتر از ۳۰ دقیقه
- ب) یک الی ۲ ساعت
- ج) بیش از ۲ ساعت

چرا سؤال می کنیم؟

طول زمان نقش مهمی دارد. معمولاً موی بیشتر زمان بیشتری طول می کشد تا خشک شود.

4



گیره و سنجاق سر
برای جمع کردن نگه داشتن بخشی از موی خود معمولاً از چه وسیله ای استفاده می کنید؟

- الف) گیره یا سنجاق سر کوچک
- ب) سنجاقی بزرگ
- ج) کلیپس

چرا سؤال می کنیم؟

افرادی که موی پریشانی دارند سنجاق یا گیره سر مناسب نیست و برای بستن مو به گل سر یا کلیپس نیاز دارند.

2



پوست سر
موی خود را بشوید و آب اضافی آن را بگیرید. سپس در آینه نگاه کنید. آیا...

- الف) پوست سرتان را بدون کنار زدن مو می بینید؟
- ب) بخشی از پوست سرتان را با انگان دادن سرتان جلو و عقب می بینید؟
- ج) به سختی پوست سرتان را می بینید. حتی زمانی که به آرامی موهای خود را انگان می دهید؟

3



دم آسی

موی خشک خود را با کش سر دم آسی ببندید و با یک نوار اندازه گیری (متر) دور کش را اندازه بگیرید. ضخامت آن چقدر است؟

- الف) کمتر از ۵ سانت
- ب) ۵ الی ۷ سانت
- ج) بیش از ۷ سانت

محاسبه امتیازات

- ۴ الی ۱۶ امتیاز: موی کم پشت
- ۷ الی ۱۹ امتیاز: موی نسبتاً پر پشت
- ۱۰ الی ۱۲ امتیاز: موی کاملاً پر پشت



کفیر بخوریم تا سرطان نگیریم؟

انسان همواره به سلامتی و بهره بردن از مواد غذایی طبیعی سالم و چگونه غذا خوردن برای حفظ سلامت می‌اندیشد. یکی از این مواد غذایی کفیر است. کفیر غذایی شگفت‌انگیز است که مصرف آن توسط بسیاری از پزشکان و کارشناسان تغذیه توصیه می‌شود. اگر شما در مورد افزایش ایمنی و انرژی روزانه خود جدی هستید، مواد غذایی تخمیر شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. یکی از بهترین مواد غذایی تخمیر شده کفیر است.

کفیر و پروتئین هایش

پروتئین‌های کامل موجود در کفیر به مرور و کم کم هضم شده و بنابراین به راحتی توسط بدن استفاده می‌شوند. کفیر منبع بزرگی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروبیوتیک‌ها و انواع دیگر ترکیبات منحصر به فرد است که تا حد زیادی می‌تواند به سلامت عمومی و تندرستی شما کمک کند. توصیه اکید داریم که این ماده مغذی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. کفیر سلول‌های مخمری را هضم می‌کند و تأثیر مفیدی روی فلور روده دارد. اگر مشکل عدم تحمل لاکتوز دارید می‌توانید به این نوشیدنی اعتماد کنید. از آنجا که کفیر محصولی تخمیر شده است، تقریباً فاقد لاکتوز است و بنابراین برای افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز مفید است. با توجه به پژوهشی که در سال ۲۰۰۳ در مجله انجمن رژیم‌شناسان آمریکا منتشر شده است، کفیر می‌تواند به کاهش بسیاری از نشانه‌های مرتبط با عدم تحمل لاکتوز، از جمله نفخ شکمی، اسهال و گاز کمک کند.



پیشگیری از سرطان سینه

مطالعاتی که در مجله غذاهای دارویی در سال ۲۰۰۷ منتشر شده نشان می‌دهد که عصاره کفیر دارای اجزایی است که به طور خاص از رشد سلول‌های سرطان سینه جلوگیری می‌کند.

کفیر برای ورزشکاران

یک فنجان کفیر تهیه شده از شیر کامل، منبع خوبی از پروتئین (حاوی حدود ۱۰ گرم پروتئین) از جمله تمام هشت اسید آمینه ضروری است. به همین دلیل، بسیاری از بدن‌سازان تمایل به افزودن کفیر به مخلوط خوراکی قبل از تمرین خود دارند.

کفیر غنی از مواد مغذی

اگر چه کفیر در درجه اول برای پروبیوتیک‌ها و پروتئین آن مصرف می‌شود، اما از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز با ارزش است. یک فنجان کفیر، برای مثال، تأمین‌کننده ۱۰ درصد از RDI (میزان دریافت مرجع) مورد نیاز بدن به ویتامین A، ۲۵ درصد از RDI از ویتامین D، ۳۰ درصد از RDI از کلسیم و ۸ گرم چربی است. همچنین دارای مقادیر مختلف کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، منگنز، پتاسیم و مس می‌باشد. در نتیجه، مصرف طولانی مدت کفیر به بهبود پوست و مو، سلامت قلب و عروق و ایمنی، در مان یبوست و از بین بردن میل شدید به مواد غذایی ناسالم مرتبط است. هنگامی که شما کفیر می‌نوشید، فلور میکروبی به درستی برای شما کار می‌کنند. دیگر خواص کفیر: فشار خون پایین، افزایش قدرت ایمنی بدن، عملکرد نرمال کلسترول، بهبود هضم پروتئین، با وجود این واقعیت که کفیر از شیر ساخته می‌شود، بیشتر افرادی که عدم تحمل لاکتوز را دارند نیز، کفیر را به راحتی می‌توانند بنوشند. بسیاری می‌گویند که کفیر یک درمان طبیعی برای هر گونه انرژی است، قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک و مفید در درمان آگزما، بیماری کبد، ورم معده، سرطان روده بزرگ، سندرم روده تحریک پذیر، ورم مفاصل، کولیت، آسم، برونشیت، هیپاتیت و سنگ کلیه است. همه مادر جهان سعی می‌کنند که زندگی می‌کنیم، نیاز بیشتری به پروبیوتیک برای سالم زیستن داریم. بهترین پروبیوتیک ساخت دست بشر حاوی حدود ۱۵ میلیارد موجودات زنده است، در حالی که می‌توانید در منزل و به راحتی با نوشیدن یک فنجان کفیر خانگی، حدود ۵ تریلیون از این موجودات سودمند را دریافت کنید.

کفیر برای کنترل میزان قند خون

کفیر نیز همچون شیر دارای شاخص گلیسمی کمی است (۱۶) و می‌تواند به تنظیم میزان انسولین ترشح شده از لوزالمعده کمک کند. علاوه بر این، غذاهای با شاخص قند خون پایین مانند کفیر با ایجاد احساس سیری و در نتیجه کمک به کاهش وزن همراه است.

باکتری‌های خوشمزه و مفید

ماست و کفیر، به عنوان فرآورده‌های سنتی شیر، حاوی باکتری‌های مفید متفاوتی هستند. ماست حاوی باکتری‌هایی است که دستگاه گوارش شما را تمیز نگه می‌دارد و تأمین‌کننده مواد غذایی برای باکتری‌های لازم موجود در دستگاه گوارش است. کفیر نیز یک پروبیوتیک است، به این معنی که شامل باکتری‌هایی است که می‌تواند در دستگاه گوارش ایجاد ثبات کند.

کفیر چیست؟

کفیر، نوشیدنی غلیظی شبیه و حاصل تخمیر شیر با دانه‌های کفیر است. خاستگاه این محصول روسیه است و توسط بافت خامه‌ای، طعم و مزه ترش و جنب و جوش‌های گازدار آن قابل تشخیص است. کفیر که در شرق اروپا معمولاً به عنوان یک عنصر در محصولات پخته شده مانند نان خمیر ترش استفاده می‌شود، اغلب به عنوان جایگزینی برای دوغ نیز تلقی می‌شود. با توجه به ارزش غذایی بالا، کفیر بیشتر به عنوان یک مکمل سلامت می‌درخشد. توجه داشته باشید که مزایای کفیر که ذکر خواهد شد، محصول شیر حیوانات است. مشخصات تغذیه‌ای کفیر حاصل از شیر گیاهی (مانند شیر نارگیل) متفاوت است، هر چند در سلامت این محصول نیز شککی وجود ندارد.

خواص کفیر

کفیر سرشار از پروبیوتیک‌ها و حاوی ۱۰-۷ میلیارد کلونی از باکتری‌های مفید است. برخی از این باکتری‌ها در ماست یافت نمی‌شوند، در حالی که باکتری‌های مشترک بین ماست و کفیر، در کفیر قوی‌تر عمل می‌کنند. این میکروارگانیسم‌های مهم، اغلب از طریق تشکیل مجدد کلونی باکتری‌های مفید در سیستم گوارشی ما و با جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر در روده به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌نماید. کفیر دارای فوایدی برای سیستم ایمنی بدن است و شما می‌توانید با اطمینان آن را هر روز استفاده کنید. این نوشیدنی حاوی سطح بالایی از تیامین، B۱۲، کلسیم، فولات و ویتامین K است. کفیر منبع خوبی از بیوتین است که به بدن در جذب سایر ویتامین‌های گروه B کمک می‌کند.

نسخه طب سنتی برای اختلالات جنسی

مکاتب درمانی سنتی و مکمل، شیوه‌ها و روش‌های طبیعی و متنوعی را برای بهبود و درمان بیماری‌ها و اختلال‌های جنسی به کار می‌بستند و استفاده از این شیوه‌ها را سالم‌ترین و بی‌عارضه‌ترین روش‌ها برای حفظ سلامت و درمان بیماری‌های جنسی مردان و زنان می‌دانند.

ابتلا به بیماری‌ها و اختلالات جنسی یکی از بزرگ‌ترین کابوس‌هایی است که ممکن است سراغ هر مردوزن جوانی بیاید؛ بیماری‌ها و مشکلاتی که تأثیری عمیق و گاهی جبران‌ناپذیر بر زندگی زناشویی افراد دارد و هدم در مان آنها در زمان مناسب، صدمه‌های جبران‌ناپذیری را به کلون خانواده و ادامه روند زندگی وارد می‌کند. از این رو در زمان‌های قدیم حکما و طبیبان مکاتب درمانی سنتی و مکمل، شیوه‌ها و روش‌های طبیعی و متنوعی را برای بهبود و درمان بیماری‌ها و اختلال‌های جنسی به کار می‌بستند و استفاده از این شیوه‌ها را سالم‌ترین و بی‌عارضه‌ترین روش‌ها برای حفظ سلامت و درمان بیماری‌های جنسی مردان و زنان می‌دانند.

کدام بیماری یا طب سنتی قابل درمان است؟

بر اساس آنچه در متون و کتاب‌های حکما و طبیبان طب سنتی ایران به رشته تحریر درآمده بیماری‌های جنسی مختلفی را می‌توان با شیوه‌های درمانی طب سنتی و گیاه‌درمانی درمان کرد. از میان این بیماری‌ها می‌توان به ناتوانی‌های جنسی، کاهش میل جنسی، افزایش مفرط میل جنسی، خواب‌های جنسی و برخی دیگر از بیماری‌ها و اختلال‌های جنسی اشاره کرد. البته باید به این نکته توجه داشت که یکی از ویژگی‌های طب سنتی ایران این است که در مان را برای بیمار و نه بیماری ارائه می‌کند. به این ترتیب در این شیوه درمانی برای بیمار آن مبتلا به یک بیماری نسخه‌ها و روش‌های درمانی متفاوتی ارائه می‌شود؛ روش‌هایی که متناسب با مزاج و طبع افراد توسط درمانگران و متخصصان طب سنتی انتخاب و برای درمان بیماری‌ها به آنها توصیه می‌شود.

درمانگران سنتی چه می‌گویند؟

درمانگران و متخصصان طب سنتی برای درمان بیماری‌های جنسی جنبه‌های فردی، روانی، شخصیتی، اجتماعی، تغذیه‌ای و رفتاری هر فرد را مد نظر قرار می‌دهند و پس از مطالعه این موارد برای درمان بیماری‌ها و اختلال‌های جنسی اقدام

می‌کنند. روش‌های درمان بیماری‌ها و اختلال‌های جنسی در طب سنتی و شیوه‌های طبیعی متنوع است. گاهی افراد مبتلا به این بیماری‌ها خیلی ساده با اصلاح تغذیه، خواب، استحمام، گیاه‌درمانی، تجویز داروهای معدنی، ماساژ، عطر درمانی، ورزش و موسیقی درمانی برای درمان استفاده می‌کنند و این کاملاً با مزاج فرد بیمار و مزاج بیماری او در ارتباط است. عوامل مختلفی از جمله مسائل روحی، روانی، نوع تغذیه، تحرک، شرایط آب و هوایی، سن، بسیاری از داروها و برخی از بیماری‌ها می‌توانند در بهبود اختلال‌ها و بیماری‌های جنسی مؤثر باشند.

لباس روزیم غذایی

بیماری ضعف قوای جنسی که در طب سنتی ایران از آن با نام ضعف قوت یا با کمیود یاد نام برده می‌شود به دلیل ضعف در یکی از اعضای رئیسه بدن یا تمامی آنها، همین‌طور ضعف عمومی بدن به وجود می‌آید که به وجود آمدن هر یک از این موارد دلایل خاصی خود را دارد. با این وجود در مانگران طب سنتی برای درمان بیماری‌ها بیش از هر چیز برای شناسایی علت ایجاد ضعف در اندام و اعضای ضعیف اقدام می‌کنند. از این رو آنها برای بیمار روش‌های درمانی سنتی و رژیم غذایی خاصی را توصیه می‌کنند. آنها مصرف غذاهایی که خلط زیادی در بدن ایجاد کند، غذاهایی که در بدن باد ایجاد کند و غذاهایی که میل به گرمی داشته باشد را بهترین غذاها برای درمان ضعف عمومی بدن می‌دانند و به بیمار آن خود توصیه می‌کنند. مصرف داروها و غذاهای توصیه شده بعد از حمام کردن تأثیر درمانی بیشتری دارد. آنها به بیمار آن خود توصیه می‌کنند اگر هر ۳ خاصیت ذکر شده در غذای آنها موجود نبود دست کم غذایشان ۲ خاصیت را داشته باشد و سومین خاصیت از مصرف غذای دیگر تأمین شود.

جادوی زنجبیل

زنجبیل از جمله گیاهان دارویی با طبع گرم است که مزاجی تند و سوزاننده دارد. مصرف این گیاه به صورت تازه یا خشک

شده آن تأثیرات درمانی بی‌نظیری به همراه دارد که یکی از بارزترین آنها تقویت قوای جنسی است. این گیاه به دلیل طعم و عطری که به غذا می‌دهد یکی از پر مصرف‌ترین گیاهان دارویی و غذایی در میان مردم کشورهای شرقی است. مصرف روزانه زنجبیل همراه غذا، جای یا سالادها می‌تواند علاوه بر افزایش قوای جنسی به عنوان یک داروی طبیعی برای کاهش میزان کلسترول خون، کاهش چسندگی پلاکت‌ها، افزایش قوت هضم و متابولیسم بدن مورد استفاده قرار گیرد. علاوه بر زنجبیل، امروزه فرآورده‌های صنعتی از این گیاه دارویی تهیه می‌شود که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد. اساس زنجبیل یکی از این فرآورده‌هاست که می‌توان روزانه ۲۰ تا ۳۰ قطره آن را به همراه غذا، سالاد و جای ۲ تا ۳ بار در طول روز مصرف کرد.

ببین گیاه و ادست کم نگیرید

لفل سبز گیاهی از ادویه‌ها و چاشنی‌های تند و پر مصرف دنیا به ویژه مردمان آسیای شرقی است. این گیاه علاوه بر آنکه برای طعم بخشیدن به خوراکی‌ها و غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد، برای تهیه برخی داروهای طبیعی و حتی تهیه محصولات ضد درد مانند شمع‌های طبی و برخی پمادهای ضد دردهای اسکلتی از آنها استفاده می‌شود. مصرف فلفل سبز علاوه بر خاصیت ضد میکروبی و ضد اسپاسم، تأثیر زیادی در بهبود عملکرد دستگاه گوارش به ویژه معده در هضم و جذب مواد غذایی دارد و می‌تواند در کاهش میزان چربی و کلسترول خون نیز اثر بگذارد. علاوه بر این فلفل سبز گیاهی بهترین محرک و داروی طبیعی برای بهبود و افزایش ضعف قوای جنسی و درمان این بیماری است.

بغذاهایی که توصیه می‌شوند

در برخی از متون طب سنتی اشاره شده که مصرف خوراکی‌ها و مواد غذایی خاص می‌تواند به درمان و از بین رفتن ضعف قوای جنسی کمک کند. برای مثال در این متون به مصرف باقلا اشاره شده است. زیرا خوردن باقلا خلط و باد و بخارات در بدن ایجاد می‌کند اما در گروه غذاهای گرم نیست و بهتر است که مصرف آن با گیاهان دارویی گرم مزاج مثل زنجبیل باقی‌ماند باشد. علاوه بر این، در این متون اشاره شده مصرف گوشت گوسفند با پیاز، افزودن زنجبیل به مواد غذایی، خوردن انگور شیرین رسیده و همین‌طور مصرف نخود خام با توصیه در مانگر و متخصص طب سنتی بر اساس نسخه‌ای که او ارائه می‌کند نیز می‌تواند به بهبود افرادی که دچار ضعف قوای جنسی هستند، کمک کند. علاوه بر این، در شرایطی که کمی ضعف قوای جنسی ناشی از ضعف بدن باشد مصرف شورباهای ساده، کباب، شلغم، روغن حیوانی، تخم‌مرغ نیم‌سند، مغز بادام و گردو و شیر توصیه شده است.

ماساژ چه کنند؟

انزال زودرس شایع‌ترین مشکل جنسی مردان به ویژه مردانی است که از مرز ۴۰ سالگی عبور کرده‌اند و دوره میانسالی را پشت سر می‌گذارند. این اختلال که در میان بسیاری از مردان جهان دیده می‌شود، تأثیر عمیقی بر زندگی زناشویی این گروه از مردان دارد و به ویژه آن گروه از مردانی که به دلیل مسائل روحی، اجتماعی و عرفی توانایی روبرویی با این اختلال را ندارند و به سختی برای درمان آن اقدام می‌کنند در حالی که در مان این اختلال می‌تواند تأثیر زیادی در بهبود کیفیت زندگی زناشویی و گرم‌تر شدن کلون خانواده داشته باشد. در بسیاری از متون طب سنتی برای ابتلا به این اختلال ۴ عامل ذکر شده است. در این متون اشاره شده که انجام فصد ز بر نظر متخصص طب سنتی و مصرف غذای کمتر، گنجاندن آب‌قوره، آب انار، سنگین‌در ساعات اولیه روز در برنامه غذایی به بهبود این اختلال و درمان آن کمک می‌کند.



چرا پوست چروک می‌شود؟



با افزایش سن، خاصیت کشسانی پوست نیز کاهش می‌یابد و دلیل آن کاهش میزان طبیعی اسید هیالورونیک، الاستین و کلاژن است. البته مواجهه طولانی مدت با اشعه ماورای بنفش نور خورشید نیز در بروز چین و چروک پوستی بسیار مؤثر است. البته مواجهه طولانی مدت با منابع مصنوعی اشعه ماورای بنفش از جمله کابین‌های برتزه کننده نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت می‌شود.

به علاوه بر خسی بیماری‌های ژنتیک، ضربات پوستی یا التهابات مزمن و مصرف برخی داروها و نیز استعمال دخانیات از عوامل مؤثر در بروز چین و چروک پوستی هستند. فراموش نکنید آلودگی هوای کلانشهرها با افزایش رادیکال‌های آزاد در سطح پوست نیز باعث تشدید روند پیری و ایجاد چین و چروک و تغییرات رنگدانه‌ای در سطح پوست می‌شود.

چرا در خواب عرق می‌کنیم؟

اولین و معمول‌ترین دلیل عرق کردن در خواب، بالا رفتن دمای بدن به خاطر گرمای محیط است. دمای بدن در طول خواب متغیر است، بیشتر افراد حوالی صبح، یعنی حدود ساعت چهار، کاهش موقت دمای بدن را تجربه می‌کنند.

علاوه بر این در طول مراحل خواب، ممکن است سیستم عصبی خودکار (که مسئول کنترل دمای بدن، فشار خون، ضربان قلب و دیگر فاکتور هاست) سرعت گرفته و منجر به تعریق شود. البته اختلالات خواب نیز می‌تواند به عرق‌های شبانه منجر شود.

شایع‌ترین اختلال خواب، مشکلات تنفسی در خواب است. ایست تنفسی در خواب، می‌تواند موجب برانگیختگی و بیرون‌ریزی کور نیزول که هورمون طبیعی بدن است شود تا تنفس طبیعی را ممکن کند. در بچه‌ها نیز تنفس نامناسب مربوط به اختلال خواب می‌تواند به شکل خواب ناآرام و پرالتهاب بروز کند.

خانم‌ها نیز ممکن است در آستانه یائسگی با برافروختگی‌های شدید مواجه شوند، در این دوره نیز خطر ایست تنفس در خواب، به خاطر کاهش استروژن و پروژسترون افزایش می‌یابد.

چرا نباید با آرایش صورت بخوابید؟

بررسی‌ها نشان می‌دهد زنانی که در جوانی بدون آن‌که آرایش صورت‌شان را پاک کنند می‌خوابند، در میان‌سالگی پوستی چروکیده‌تر از همسالان خود خواهند داشت.

پس بهتر است قبل از خواب، کرم پودر و تمام کرم‌های آرایشی حتی ضدآفتاب پارزلب با توجه به جنس پوست، با آب و صابون یا شیر پاک‌کن پاک شود تا منافذ پوست باز شده، امکان تنفس پوستی وجود داشته باشد.

حداکثر می‌توان یک کرم مرطوب‌کننده، کرم شب یا کرم دور چشم ملایم مصرف کرد. چربی و عرق ترشح شده نمی‌تواند از منافذ خارج

شود و فشار ناشی از خروج آنها باعث باز شدن منافذ می‌شود و روزه‌های باز به تدریج باعث چروکیدگی پوست می‌شوند.

از سوی دیگر، وقتی پوست شسته نمی‌شود، آلودگی‌هایی که در طی روز روی آن نشسته، در کنار ترکیب مواد آرایشی محیط مناسبی را برای رشد باکتری‌ها ایجاد می‌کند که می‌تواند عامل بسیاری از بیماری‌های پوستی از جمله جوش، حساسیت و آگزما باشد. اگر مواد آرایشی سنگین باشد، جلوی رطوبت‌رسانی به پوست را می‌گیرند و باعث خشکی آن می‌شوند.

جلوگیری از پیری زودرس از دید طب سنتی

۱- از نقطه نظر جسمانی: باید بدن را به طور کامل پاکیزه نگه‌دارید تا از شر میکروبها در امان بمانید و غذای پاکیزه و سالم میل کنید که عاری از خوراکی‌های محرک مانند الکل و گوشت زیاد باشد. به طور کافی و منظم نفس بکشید تا خون خود را تهویه کرده و آن را تقویت نمایید. یک زندگی فعال و ورزش لازم است تا فعالیت بدن شما را حفظ کند و از تولید چربی در بدن شما جلوگیری نماید. باید در جست‌وجوی محرک‌های طبیعی چون استحمام در روشنایی با هوای پاک و صاف و آب و مشت و مال (ماساژ) باشید و در عین حال دائما علیه پیوست بکوشید.

۲- از لحاظ روانی: باید زندگی‌تان منظم باشد و از اضطراب و تشویشات روحی و بدنی دوری کنید و عواطفی که وجود شما را مسموم می‌کند حذف کنید و برای رسیدن به این مقصود سعی کنید خود را برای حصول آرامش و صبر و خیرخواهی و خوش‌بینی و شادی و نظم و انضباط آماده کنید. تمام این صفات مطلوب را می‌توانید به وسیله تلقین به نفس حاصل کنید.

معالجه با آبلیمو از زبان دکتر آرز



● ۳۰ درصد وزن هر لیمو آب آن است و شش تا هشت درصد آب آن اسیدسیتریک و بقیه آن ویتامین‌های ب، ا و ث است.

● آبلیمو خنک‌کننده، ضد عفونی‌کننده و قبض‌کننده است و برای پاک کردن و سالم نمودن خون و سلول‌ها و باخته‌های بدن و سلسله اعصاب و دستگاه مغز ما معالجه با لیمو تنها روش معالجه با غذا است. لیمو خون بدن را پاک می‌کند و خون پاک در بدن می‌تواند عفونت‌های خونی و پوستی و جوش‌های جلدی که در صورت و بدن به اسم کک و مک پیدا می‌شود را از بین ببرد.

● اغلب بیثی ما کم یا بیش پر از خلط است یا لته و خونریزی دارد و مادر ریشه دندان‌ها چرک پیدا می‌شود یا در گلوی خود لوز تین داریم و تری می‌معه ما زیاد است و با وجودی که غذاهای مناسبی مصرف می‌کنیم ولی به اندازه کافی آب لیمو در خون ما نمی‌باشد.

در هر مسنی که هستید به وکیل مراجعه کنید و وصیت نامه تنظیم کرده و تمام دارایی های همسرتان را داخل آن ذکر کنید. مراقب باشید حادثه خبر نمی کند. در ازدواج، آنچه شراکت یک زوج را قابل اطمینان می کند آگاهی از مسائل مالی است. سرانجام، اگر یکی از طرفین بمیرد و دیگری نداند که پول کجا پس انداز شده است چه اتفاقی می افتد؟

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

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

در بعضی از ازدواج ها هر یک از زوجین نیمی از مخارج زندگی را به عهده دارد، این نکته بسیار مهم است که دقیقاً بدانند که در چه زمینه سرمایه گذاری، پس انداز یا بیمه سرمایه گذاری خریده اند. چرا؟ برای اینکه پس از مرگ هر یک از زوجین هیچ مسئله ای دردناک تر از این نیست که همسر متوفی نداند با مشکلات مالی اش چه کند. این مسئله را در نظر داشته باشید، در اینجا پنج مرحله معرفی می شود تا هر زن و شوهری از امور مالی خانواده اش آگاهی کامل داشته باشد.

وصیت نامه بنویسید

این شاید مهم ترین مسئله ای است که یک زوج باید طی دوران ازدواج شان انجام دهد، خصوصاً زمانی که صاحب فرزند هستند. بسیار مهم است که دارایی تان را آن طور که از طریق قانون میسر است بین وراثت تقسیم کنید.

بیمه عمر و سرمایه خریداری کنید

برای زوج هایی که هر دو شاغل هستند، عاقلانه است که بیمه عمر خریداری کنند تا پس از مرگ یکی از طرفین بتوانند از پس بدهی های همسرشان بر بیایند. این سرمایه گذاری مناسبی است که بتوانید در آینده از پس هزینه تحصیل بچه ها و یا هر هزینه بیش بینی نشده دیگر در آینده بر بیایید.



چه میزان از امور مالی همسر تان خبر دارید

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

هر ماه با یکدیگر جلسه مالی بگذارید

در حالی که ممکن است که یکی از زوجین به مسائلی مالی علاقه نداشته باشد، برگزاری جلسه مالی یک روش حیاتی است که از امور مالی خانواده مطلع شوید. این بسیار مهم است که هر دو طرف بدانند که در چه زمینه هایی سرمایه گذاری کرده اند. سرانجام اینکه این مسئله خوشایند نیست که همسر تان پس از مرگ شما از دارایی های شما مطلع شود. پس بهتر است که همسر تان را به طور کامل در جریان امور مالی خود قرار دهید.

فهرستی از دارایی تان تهیه کنید

لیست از دارایی تان تهیه کنید و آن را در جایی نگهداری کنید. بهتر است این لیست را در جایی نگهداری کنید که همسر تان نیز از آن مطلع باشد. این لیست باید شامل رمز حساب های بانکی شما نیز باشد. تا پس از مرگ شما همسر تان بتواند به حساب تان دسترسی پیدا کند.

پولی برای روز مبادا نگه دارید

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

بهترین سن ازدواج چند سالگی است؟

۶۵ سال تشکیل داده اند.

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

رئیس سازمان نظام پزشکی کشور گفت: با بالا رفتن سن ازدواج مشکلات زنتیک، دیابت و افزایش آمار سزارین بیشتر می شود و همچنین سقط های مکرر استرس را افزایش و باروری را در آینده تحت تاثیر قرار می دهد.

علیرضا زالی رئیس سازمان نظام پزشکی اظهار داشت: یکی از دغدغه های کارشناسان سلامت استمرار این طرح است و همه آن ها معتقدند طرح تحول پرداخت ها را از جیب مردم کاهش داده است. تولیدمثل و باروری دو مسئله مهم کشور است که استفاده از ظرفیت های گروه های علوم پایه و بالینی می توان به موفقیت های خوبی دست یافت. کشور ما در این حوزه پیشناز است و در بخش های مهارتی، تحقیقاتی، دانشی، منابع کافی و فنی در دنیا حرفی برای گفتن داریم. وی با بیان اینکه یکی از مشکلات ما در حوزه ناباروری رشد قابل توجه آن در کشور است، عنوان کرد: ۷۵ درصد جمعیت ایران را بین سنین ۱۵ تا



۹ روش رمانتیک برای پیشنهاد دادن ازدواج

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

خودتان باشید

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

نام در فضایی پر از شمع

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

پیشنهاد از طریق تی شرت

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

بیک نیک در پارک

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

پیشنهاد در مقابل دیگران

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

پیشنهاد با پرچم

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

مکانی خاطر هانگیز

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

روزی خاص

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

در لحظه زندگی کنید

قانون ساده‌ای که زندگی‌تان را متحول می‌کند

دکتر ریچارد کارلسون

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

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

موی کوتاه برای چه چهره‌ای مناسب‌تر است؟

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



منبع: medicato

❑ **با دادن شکلات زیاد به کودکان به آنها لطف نمی کنید آنها را در آینده با مشکل روبرو می کنید.**
بیماری های قلبی و افسردگی از عوارض مصرف همین شکلات هاست. ❄❄



❑ **در زمان سرماخوردگی و سرفه های شدید، آب آناناس بخورید!**
آب آناناس ۵ برابر قوی تر از شربت سینه عمل میکند و از سرماخوردگی و آنفولانزا هم جلوگیری می کند. ❄❄



دکتر آز به یک پرسش جدی پاسخ می دهد؛

آیا دیابت من به فرزندم



متأسفانه در سال های اخیر شیوع دیابت در مادران باردار زیاد شده است و روز به روز زیادتر هم می شود. علت این موضوع چند عامل است:
سن ازدواج و بارداری زیاد شده است و در سن بالاتر از ۳۵ و ۴۰ سال شیوع دیابت در بارداری خیلی زیادتر از سن زیر ۳۰ سال است.
برخسوری، بی تحرکی و چاقی عامل اصلی دیابت است که متأسفانه شیوع بسیار زیادی دارد.
بزشکان دقت بیشتری برای تشخیص زودتر دیابت انجام می دهند و همه خانم های باردار برای تست قند باید در دوران بارداری به آزمایشگاه مراجعه کنند.
به این ترتیب درصد بالایی از خانم ها در دوران بارداری دچار دیابت هستند و نگران دیابت در کودک خود هستند، بنابراین باید به ایشان پاسخ صحیح داده شود.

ایستگاه سلامتی با دکتر آز



Dr.Oz

● **گیاهان موثر در درمان دیابت**

- ◆ پیاز و سیر ◆ خیار تلخ ◆ شنبلیله
- ◆ سیاه گیله ◆ خار مریم ◆ هندوانه ابوجهل
- ◆ پسلیوم یا اسفرزه ◆ عدس العلك
- ◆ جای سبز ◆ دم کرده گزنه ◆ کلیپوره همدانی
- ◆ مریم نخودی همدانی ❄❄

● **از گوش پاک**



کن استفاده نکنید

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

● **جوش پشت بدن و شانه را چگونه از بین ببریم؟**

❑ آب یک گرم پرفروت متوسط و یا لیمو را با نصف فنجان شکر مخلوط کنید، پشتتان را با آن ماساژ دهید. بعد بشویید. ❄❄

● **سیاهی دور چشم ها را**

با مصرف ۶ ماده غذایی کاهش دهید:

- 1 خیار
- 2 اووکادو
- 3 سیب زمینی
- 4 جای
- 5 آب
- 6 زرد چوبه ❄❄

● **چرا در خواب ریه می لرزیم؟**

❑ زمان فرکانس نفس کشیدن به سرعت و نبض فقط کمی کاهش پیدا می کند و عضلات آرامند مغز این تحولات رو «اعلام

مرگ» تفسیر می کند و با تکون دادن سعی می کند نجات تون بده. ❄❄



● هندوانه میان وعده ای خوش طعم که که از پروستات و قلبتان محافظت می کند این میوه سرشار است از لیکوپن، یکی از شناخته شده ترین آنتی اکسیدان ها که با سرطان پروستات مبارزه می کند.



● نوشیدن چای بعد از غذا آهن موجود در خون را از بین می برد. همین امر باعث بیماری آرتروز، بیوست، کم خونی، خارش، ریزش مو، چربی خون، ساییدگی استخوان، ناراحتی قلبی و کلیوی می شود.



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



● شکر عامل آرتروز مفاصل است و کسانی که آرتروز دارند با خوردن آن روز به روز بدتر می شوند.

● سکسکه طولانی مدت که بطور ناگهانی آغاز می شود یکی از نشانه های حمله قلبی است! حتی اگر بسا علائم دیگری مانند عرق کردن، ضعف، درد قفسه سینه و... همراه نباشد.

● سکسکه در اثر گرفتگی عضلات معده اتفاق می افتد و در مانهای بی شماری برایش وجود دارد ساده ترین آنها اینست که کاری کنید شخص عطسه کند.

● مقداری از صمغ درخت گردو را روی دندان پوست سیده خود بگذارید تا درد آن آرام شود و از پیشرفت پوسیدگی جلوگیری کند.

● ماده فسفید در موجود در زنجبیل، در عضله، مفصل، سفت شدن و ورم عضله را در عرض ۲ ماه تا ۶۳ درصد کاهش می دهد.

● با نوشیدن آب عفونت کلیه را از بین ببرد: افرادی که روزانه ۸ الی ۱۳ لیوان آب مینوشند از ابتلا به عفونت کلیوی در امان هستند و همچنین باعث بهبودی عفونت می شود.



منتقل می شود؟



نوزاد به چاقی در سال های پیش رو را کاهش می دهد.

قسمت سوم پاسخ این است که: جدای از دیابت بارداری، وجود دیابت در پدر یا مادر در هر سنی به معنای استعداد فرزندان به دیابت است. خوشبختانه این فقط استعداد است و می توان با روش صحیح زندگی این استعداد را خاموش نگاه داشت.

موضوع مهم دیگر که مورد سؤال والدین است، دیابت نوع ۱ در کودکان است. این نوع دیابت که در کودکان ایجاد می شود، ربطی به چاقی و لاغری ندارد. وجود دیابت نوع ۲ در مادر یا پدر ربطی به ایجاد این دیابت در کودک ندارد. همچنین دیابت بارداری مادران نیز استعداد کودک را برای ابتلا به دیابت تیپ ۱ زیاد نمی کند.

در آخر شاید مهم ترین اصل این است که رفتار والدین هم به کودکان به ارث می رسد. پدر و مادر ورزشکار و کم خوراک می توانند به داشتن فرزندان سالم امیدوار باشند. والدینی که خودشان پر خور هستند و از ورزش رویگردان، چگونه منتظر فرزندی ورزشکار و سالم هستند؟

جواب سؤال اول به این ترتیب است: دقت بفرمایید بخشی از پاسخ مثبت است و بخشی از آن منفی است.

اول این که: خوشبختانه دیابت از مادر به طور مستقیم به نوزاد منتقل نمی شود و این نوزاد چه در دوره شیرخوارگی و چه در دوره کودکی مثل سایر کودکان خواهد بود.

دوم این که: متأسفانه نوزادانی که از مادران دیابتی متولد می شوند در سال های نوجوانی و جوانی به شدت استعداد چاقی شدن و به تبع آن استعداد ابتلا به دیابت را دارند. در اینجا ذکر چند نکته لازم است:

این بچه ها فقط استعداد بالایی برای دیابت ندارند و اگر ورزش کنند، غذای اندازه بخورند و چاق نشوند می توانند از ابتلا به دیابت رهایی یابند.

هر قدر مادر در دوران بارداری قند خون خود را بهتر کنترل کند، احتمال ابتلای کودکش به چاقی دوران نوجوانی کمتر می شود.

برخلاف تصور عموم، استفاده از انسولین در مادر بارداری که قند خونش کنترل نمی شود برای جلوگیری از چاقی آینده کودک مفید است و به دلیل کاهش قند مادر، استعداد



DR.OZ

درمان های طبیعی دکتر آوز برای عفونت های غدد لنفاوی

جراحی برای درمان آماس غدد لنفاوی مفید هستند، اما یک رویکرد طبیعی تر مانند استفاده از روغن های ضروری آنتی باکتریال نیز بسیار موثر است. در اینجا دکتر آوز از درمان های طبیعی آماس غدد لنفاوی می گوید.

هنگام لمس کردن حساس و دردناک هستند. این وضعیت آماس غدد لنفاوی (lymphadenitis) نامیده می شود و معمولاً نشانه عفونت باکتریایی در قسمتی از بدن است. درست است که گاهی اوقات آنتی بیوتیک ها و حتی عمل

آپامی دانید که بدن انسان حدود ۶۰۰ غده لنفاوی دارد؟ این غدد کوچک سیستم لنفاوی برای محافظت از ما در برابر آسیب و بیماری های التهابی عمل می کنند اما گاهی اوقات ممکن است متوجه شوید که غدد لنفاوی تان ورم کرده اند و

سیر خام



تحقیقات نشان می دهد که سیر خام به دلیل داشتن ترکیبات شیمیایی خاصی چون آلیسین (allicin) در از بین بردن بسیاری از میکروارگانیسم ها که موجب عفونت های عادی و نادر می شوند بسیار موثر می باشند. سیر به دلیل خواص ضد میکروبی، ضد ویروسی و ضد قارچی می تواند عفونت های را که باعث آماس غدد لنفاوی می شود کاهش دهد. روزانه ۲ الی ۳ حبه سیر خام خرد کرده و بخورید تا از عفونت ها در امان باشید. خرد کردن سیر موجب فعال شدن آنزیم های آلیسین در سلول های سیر می شود که آلیسین تولید می کند و برای درمان عفونت ها مفید هستند.

سرکه سیب

اسید استیک موجود در سرکه سیب توانایی خاصی در از بین بردن باکتری های خطرناک دارد و به رشد باکتری های مفید کمک می کند. سرکه سیب یک آنتی بیوتیک طبیعی است که در درمان عفونت ها و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است. سرکه سیب داروی مقوی برای غدد لنفاوی است که به سوزش های بدن کمک می کند. این سرکه به غدد لنفاوی کمک می کند تا کار خود را انجام دهند و از بدن در مقابل بیمارها و باکتری ها محافظت می کنند برای درمان عفونت هایی که منجر به آماس غدد لنفاوی می شوند، روزانه سه بار دو قاشق سوپ خوری سرکه سیب را در یک لیوان آب بریزید و بنوشید. همچنین می توانید یک پارچه تمیز را به سرکه سیب آغشته کنید و روی غده لنفاوی ورم کرده قرار دهید.

ویتامین C



ویتامین C سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و ضد عفونت است. این ویتامین نقش مهمی در محافظت از بدن ایفا می کند و احتمال ابتلا به بیماری های ناشی از عفونت ها از جمله آماس غدد لنفاوی را کاهش می دهد. از آنجایی که غدد لنفاوی نشانه عفونت هستند که از قبل در بدن وجود داشته است، مصرف مکمل ویتامین C (۴۰۰۰ میلی گرم برای بزرگسالان) و خوراکی های حاوی ویتامین C از جمله آناناس، برگ چغندر، گریب فورت، توت فرنگی، پرتقال و خربزه درختی توصیه می شود.

روغن ضروری پرتقال

یک مطالعه صورت گرفته در سال ۲۰۱۶ نشان می دهد که روغن پرتقال فعالیت آنتی باکتریال بالقوه ای دارد. این روغن در درمان عفونت های ویروسی و قارچی نیز موثر است. برای درمان عفونت ناشی از التهاب غده لنفاوی به مدت دو هفته روغن پرتقال را روی محل مورد نظر بمالید. همچنین می توانید این روغن را با آب رقیق کنید و با روغن نارگیل مخلوط کنید.



روغن ضروری درخت چای

تحقیقات نشان می دهد که روغن درخت چای خواص آنتی باکتریال دارد و از عفونت ها جلوگیری می کند. این روغن غیر قابل خوردن است و می توانید آن را در خانه پخش کرده و استشاق کنید.

کمپرس سرما

به کار بردن کمپرس سرما روی محل عفونت به کاهش درد و ورم کمک می کند. این کمپرس را چندین بار در روز و هر بار حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه روی محل مورد نظر قرار دهید. افزودن یگالی دو قطره روغن درخت چای به کمپرس سرما از عفونت هایی که موجب آماس غده لنفاوی می شوند جلوگیری می کند.



حرف آخر اینکه در صورت استفاده از این درمان ها به مدت چند روز و بدتر شدن وضعیت و نشانه ها حتماً به پزشک مراجعه کنید.

مرحله ۳:

MUFAS جایگزین اسنک‌ها

خوراکی‌های غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع مونو (MUFAS) را جایگزین اسنک‌های شور و پرچرب کنید. این اسیدهای چرب چربی شکم را هدف قرار داده و التهاب را کاهش می‌دهند و کمک می‌کنند تا احساس گرسنگی داشته باشید.



مرحله ۴:

زنجفیل ابر چاشنی لاغر کننده

هزاران سال است که زنجفیل تازه برای بهبود گوارش، نفخ شکم و ایجاد محیطی مناسب برای باکتری‌های سالم مورد استفاده قرار گرفته است. روزانه مقداری از این چاشنی را به نوشیدنی‌های خود بیفزایید.



برنامه غذایی ۱۲ روزه دکتر آرزو برای داشتن شکمی تخت

آیا می‌خواهید به سرعت شکمی تخت داشته باشید؟ این برنامه غذایی به شما کمک می‌کند در کمتر از یک ماه برآمدگی شکم خود را از بین ببرید. باکتری معده در کاهش وزن نقش مهمی دارد. دانشمندان از تباطوی رابیان باکتری نامتعادل گوارش و اضافه وزن شناسایی کرده‌اند. این برنامه غذایی ۲۱ روزه به شما کمک می‌کند تا عملکرد روده‌های خود را بهبود ببخشید و لاغر شوید.

مرحله ۱:

مصرف منیزیم هر روز صبح

منیزیم می‌تواند التهاب و آماس بدن و باکتری‌های مضر معده را کاهش دهد. کمبود منیزیم با چاقی مرتبط است. روز خود را با مصرف مقداری مواد مغذی آغاز کنید. یک قاشق سوپ خوری تخم شربتی، بذر کتان یا مغز تخم کدو حلوايي به صبحانه خود بیفزایید و ۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم دریافت کنید.



مرحله ۲:

مصرف کمتر FODMAP هادر وعده‌های غذایی FODMAP ها کربوهیدرات‌های به سرعت قابل تخمیری هستند که معمولاً در خوراکی‌هایی چون شیرینی‌ها و شورینی‌هایی یافت می‌شوند که رشد باکتری را در روده افزایش می‌دهد. باکتری گوارشی از این کربوهیدرات‌ها تغذیه کرده و گاز تولید می‌کند و دور کمرتان را گسترش داده و ایجاد نفخ می‌کند. با مصرف خوراکی‌های حاوی FODMAP کمتر از جمله جوی دو سر، برنج قهوه‌ای، کینوا و پولنته (فرنی ذرت) شکم خود را تخت کنید. این خوراکی‌ها در حالی که به حرکت مواد غذایی در مجرای گوارش کمک می‌کنند، مشکلات گوارشی و التهاب رانیز کاهش می‌دهند.

اگر خواستگار برای دخترمان آمد استخاره کنیم؟

آیت الله العینی



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

نکته‌های کلیدی آیت... آمینی درباره موفقیت در همسر داری

حکم مردی که به صورت زنی سیلی بزند چیست؟

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

آقای محترم! حق زدن زنت را نداری

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

زن‌ها امانت هستند

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

استخاره نوع اول

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

استخاره نوع دوم

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

استخاره با قرآن

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

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

بدون عذر شرعی زن را محبوس نکنید

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

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

اگر مرد به همسرش اعتماد دارد...

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

آقای محترم! همسر تو یک انسان است

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



چگونه نامزد قبلی ام را بدست آورم؟

یک درس آموزنده درباره زندگی و ازدواج

هادی، ایرادش



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

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

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

آش نخورده و دهن سوخته

در زمان‌های نور، مردی در بازارچه شهر حجرهای داشت و پارچه می‌فروخت. شاکرد او پسر خوب و مودبی بود ولیکن کمی خجالتی بود. مرد تاجر همسری کنیا داشت که صیقلیت خوبی داشت و آشنای خوشمزه او دهان هر کسی را آب می‌لناخت. روزی مرد بیمار شد و نتوانست به دکانش برود. شاکرد در دکان را باز کرده بود و جلوی آنرا آب و جاروب کرده بود. ولی هر چه منتظر ماند از تاجر خبری نشد. قبل از ظهر به او خبر رسید که حال تاجر خوب نیست و باید دنبال دکتر برود. پسرک در دکان را بست و دنبال دکتر رفت. دکتر به منزل تاجر رفت و او را معاینه کرد و برایش دارو نوشت. پسر بیرون رفت و دارو را خرید. وقتی به خانه برگشت، دیگر ظهر شده بود. پسرک خواست دارو را بدهد و برود، ولی همسر تاجر خیلی اصرار کرد و او را برای ناهار به خانه آورد. همسر تاجر برای ناهار آش پخته بود. سفره را انداخته و گانه‌های آش را گذاشت. تاجر برای شستن دست‌هایش به حیاط رفت و همسرش به آشپزخانه برگشت تا قاشق‌ها را بیاورد. پسرک خیلی خجالت می‌کنید و فکر کرد تا بهانه‌ای بیآورد و ناهار را آنجا نخورد. فکر کرد بهتر است بگوید دندانش درد می‌کند. دستش را روی دهانش گذاشت. تاجر به ثواب برگشت و دید پسرک دستش را جلوی دهانش گذاشته به او گفت: دهانت سوخته! حالا چرا اینقدر عجله کردی، صبر می‌کردی تا آش سرد شود. آن وقت می‌خوردی؟ زن تاجر که با قاشق‌ها را رارسیده بود به تاجر گفت: این چه حرفی است که می‌زنی؟ آش نخورده و دهان سوخته؟ من که تازه قاشق‌ها را آوردم. تاجر تازه متوجه شد که چه کنشاهی کرده است. از آن پس، وقتی کسی را متهم به گناهی کنند ولی آن فرد گناهی نکرده باشد، گفته می‌شود: آش نخورده و دهان سوخته.

گاهی اتفاق می‌افتد که شخصی موضوع سادمانی را تا نطقه آنها که ضروری و لازم به نظر نمی‌رسد دنبال می‌کند. در چنین موقعی در باب تمثیل و کتابه می‌گویند: می‌خواهد تا فیها خالکون برود. همچنین در مورد ناطق و سخنرانی که مطلب واضح و پیش پا افتاده‌ای را به تطویل و درازا بکشاند و به اعصاب سخن برهارد در مقام تعریض و کتابه می‌گویند: «عجب حوصله‌ای دارد می‌خواهد تا فیها خالکون را بگوید» البته همیشه می‌تواند که عبارت فیها خالکون از آیات قرآن کریم است و ایهالکوسی به این جمله ختم می‌شود. اساس دعای ایهالکوسی و تلاوت آن به طریق ده وقف به منظور نیت و استجاب دعا تا عبارت: «هو الی العظیم» است که اگر تلاوت ده مرتبه سوره الحمد را نیز به آن اضافه کنیم وقت زیادی را می‌گیرد. بنابراین چنانچه کسی پس از انجام این برنامه مصلح بلیه ایهالکوسی تا آخر آیه یعنی «هم فیها خالکون» ادامه دهد افراد کم‌حوصله به چنین شخصی البته از باب شوخی و مطایبه می‌گویند: «هزومی ندارد تا هم فیها خالکون بروی». البته مقصود متکلم این است که پس از نیت کردن و استجاب دعا به طریق ده وقف که به عبارت «هو الی العظیم» منتهی می‌شود دیگر لزومی ندارد که تا فیها خالکون خوانده شود.

رشد همسر و بهترین قسم به اشتغال‌های با ترسی
فیها خالکون

AUTISM

درمان طبیعی اوتیسم

Dr.Oz

اوتیسم نوعی اختلال رشدی است که در اوایل کودکی رخ می‌دهد. این اختلال به طور کلی کلام، رفتار و مهارت‌های اجتماعی کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علت اصلی این اختلال ناشناخته است. اما می‌توان به برخی از عوامل این اختلال از جمله داروهای مصرفی در طی دوران بارداری، قرارگیری در معرض توکسین‌ها (سموم)، عفونت‌ها، اپموز یمنیشن‌ها، التهابات، لیکی گات (نشت روده)، کمبودهای مواد معدنی، آلرژی‌های غذایی و اختلالات متابولیک مادرزادی اشاره کرد.

بهترین خوراکی‌ها برای اوتیسم

گوشت مرغ و پرندگان

تربوفان اسپد آمینه‌ای است که به تولید سروتونین (انتقال دهنده عصبی آرامبخش) کمک می‌کند.

خوراکی‌های سرشار از پروبیوتیک

سعی کنید خوراکی‌های تخمیر شده از جمله کفیر را سه رژیم غذایی این کودکان بیفزایید. این خوراکی‌های تخمیر شده حاوی پروبیوتیک‌ها هستند که برای بهبود لیکی گات (نشت روده) ضروری می‌باشند.

ماهی

یک رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت قلب حائز اهمیت است. این کودکان باید حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.



خوراکی‌های بدون ماده افزودنی و فرآوری نشده

خوراکی‌های حاوی مواد افزودنی می‌تواند برای کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) مشکل‌ساز باشد. بهتر است این کودکان غذاهای فرآوری نشده خانگی مصرف کنند.

آب قلم

آب قلم اسید آمینه و مواد معدنی مهمی در بدن ایجاد می‌کند که می‌تواند به بهبود لیکی گات (نشت روده) و کمبود مواد معدنی در بدن کمک کند.

خوراکی‌هایی که باید از مصرف آنها پرهیز شود

اوتیسم به آن حساسیت دارند. مصرف سویا در این کودکان باعث تحریک روده‌ها و در نتیجه لیکی گات (نشت روده) می‌شود.

شکر

شکر می‌تواند در میزان قند خون نوسان ایجاد کند و منجر به مشکلات رفتاری شود. بنابراین کودکان مبتلا به اوتیسم باید از مصرف هر نوع شکر غلیظ شده از جمله آبنا، دسرها، سوپا یا آبمیوه‌ها پرهیز کنند.

گلوتن

کودکان مبتلا به اوتیسم پس از مصرف گلوتن دچار علائم و خیم می‌شوند که این به دلیل حساسیت به این ماده غذایی است. باید از مصرف خوراکی‌های تهیه شده از گندم از جمله نان، پاستا، صبحانه‌های با غلات پرهیز شود.

رنگهای خوراکی

کودکان مبتلا به اوتیسم نسبت به انواع رنگهای خوراکی حساسیت دارند. بنابراین باید از مصرف تمامی خوراکی‌های فرآوری شده پرهیز کنند.

سویا

سویا حاوی فیتیک اسید است و کودکان مبتلا به

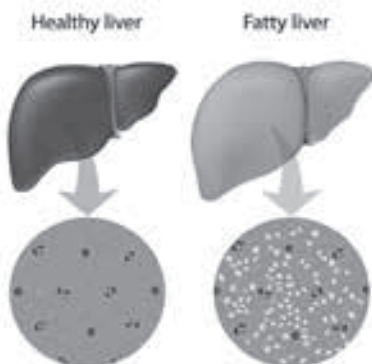
لبنیات تهیه شده از شیر گاو

پروتئین موجود در شیر گاو کازئین A1 نامیده می‌شود که می‌تواند واکنشی شبیه به گلوتن ایجاد کند و در نتیجه باید از مصرف آن پرهیز شود. بهتر است برای تأمین کلسیم بدن سبزیجات پر برگ یا شیر بز مصرف شود.



درمان کبد چرب با توصیه‌های طب سنتی

درمان فوری کبد چرب با روش‌های طبیعی استفاده از میوه‌ها در مقایسه با مصرف داروهای مزایایی دارد که اصلی‌ترین آنها تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر بیماری‌هاست. از آنجا که بیماری کبد چرب از جمله بیماری‌های خاموش و بی‌نشانه است، پس پیشگیری از ابتلا به آن در اولویت قرار می‌گیرد. زیرا این بیماری معمولاً زمانی خود را نمایان می‌کند که ذرات چربی بخش زیادی از سلول‌های کبدی را درگیر کرده‌اند. پس از درگیر کردن کبد علائمی مانند ضعف، خستگی و احساس سنگینی و فشار در ناحیه فوقانی و راست شکم بروز می‌کند.



تأثیر بی‌نظیر لیمو در درمان کبد چرب لیمو یکی از بهترین و پرطرفدارترین میوه‌های فصل تابستان و زمستان است. انواع ترش آن برای درمان کبد چرب بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیمو ترش تازه وجود دارد در آغاز روز می‌تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد. از آنجا که لیمو سرشار از ویتامین C است، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان می‌تواند نقش مؤثری در هضم و جذب مواد مغذی در بدن داشته باشد و قابلیت زیادی در پیشگیری و درمان کبد چرب دارد.

۱- کاهش مصرف گوشت دارای چربی و مواد قندی و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات بسیار مفید است.

۲- جایگزینی گوشت با سویا و جایگزینی شام با سالادی شامل هویج، کلم، کاهو، ترب، تربچه، سرکه، سیب، آبلیمو و استفاده بیشتر از سیر، پیاز، سبزیجات تازه، لیمو ترش و سیب در رژیم غذایی.

۳- خوردن ۷ برگ کاستنی یا یک استکان عرق کاستنی.

۴- خوردن روزانه یک مشت برگ زردآلو.

۵- یکی دیگر از شیوه‌های درمان کبد چرب و کاهش جذب چربی در بدن مصرف زنجفیل در برنامه غذایی هفتگی است. برای این منظور می‌توانید یک تکه زنجفیل را درون یک کاسه ماست رنده کرده و آن را بعد از صرف وعده‌های غذایی میل کنید.

۶- نوشیدن جای سبز یا استفاده از عصاره این گیاه دارویی تأثیر زیادی در پیشگیری از تجمع و رسوب چربی‌ها در اطراف کبد دارد.

۷- مصرف روزانه یک لیوان سرکه انگبین تأثیرات شفا بخشی در درمان کبد چرب دارد.

۸- عرق گیاهی شاه‌تره، خارشتر و کاستنی از جمله داروهای گیاهی مؤثر در کنترل و درمان کبد چرب به شمار می‌آیند. این نوشیدنی‌های گیاهی از آنجا که طبعی سرد و تر دارند موجب کاهش میزان کلسترول خون می‌شوند.

۹- نوشیدن دم کرده گل مریم نیز اثر بخش است.

تأثیر مثبت لیمو در درمان کبد چرب آب لیمو یکی از راه‌های طبیعی درمان بوکی استخوان است. خوردن یک لیوان آب لیمو در صبح و شب در درمان فشار خون بالا مؤثر است. یکی از راه‌های درمان کبد چرب نوشیدن آب لیمو است. خوردن آب لیمو از ابتلا به فراموشی و آلزایمر در سنین بالا جلوگیری می‌کند. آب لیمو در درمان سرطان خون نیز مؤثر است. همچنین آب لیمو بهترین درمان برای کم‌خونی می‌باشد.

توت‌ها

توت‌ها این میوه‌های خوشمزه که انواع مختلفی دارند یکی از منابع غنی آنتی‌اکسیدان به شمار می‌روند. این نوع میوه‌ها غنی از آنتی‌اکسیدان هستند و کبد را ترمیم می‌کند. برای دفع چربی از سلول‌های کبد، از انواع توت‌ها استفاده کنید.

برای پیشگیری و درمان کبد چرب این غذاها را نخورید:

جای، غذاهای سرخ‌کردنی، غذاهای چرب و پر حجم، سیر و پیاز داغ، نوشیدن آب و دوغ همراه غذا، تخم‌مرغ، تنقلات شور، روغن سرخ‌کردنی، شیرینی، غذای فریز شده، پنک، یخکم، نمک زیاد، ترشیجات، رب و سس.

درمان کبد چرب با توصیه‌های طب سنتی و تغذیه

۱- اولین توصیه اصلاح تغذیه و شیوه زندگی

درمان‌های طبیعی اوتیسم

روغن ماهی

روغن ماهی برای عملکرد مغز ضروری بوده و ضد التهاب است. تحقیقات نشان می‌دهد که این مکمل نشانه‌های اوتیسم را کاهش داده و یادگیری را بهبود می‌دهد.

آنزیم‌های گوارشی

از آنجایی که کودکان مبتلا به اوتیسم گرایش به مشکلات گوارشی دارند و ممکن است دچار لیکی‌گات (نشت روده) شوند، آنزیم‌های گوارشی می‌توانند به جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی کمک کنند.

ویتامین D۳

کمبود ویتامین D در کودکان مبتلا به اوتیسم رایج است. ویتامین D برای عملکرد مغز مورد نیاز است.

پروبیوتیک

مصرف روزانه میزان مناسبی پروبیوتیک به حفظ سلامت روده‌ها کمک می‌کند.

ال-کارنیتین (L-Carnitine)

تحقیقات نشان داده‌اند که این اسید آمینه به بهبود نشانه‌های اوتیسم کمک می‌کند.

سایر درمان‌های طبیعی اوتیسم عبارتند از اکسیژن درمانی هاپر باریک Chelation و detox و مصرف مکمل روی، ال-گلوتامین و لیپوزومال گلوتامین.

روغن‌های ضروری برای اوتیسم

روغن ضروری و نیورامواج مغزی را متعادل می‌سازد، روغن اسطوخودوس می‌تواند بدن را آرام کند و روغن گندمرکب سیستم عصبی را تقویت می‌کند. هر سه این روغن‌ها از درمان‌های طبیعی برای اوتیسم به شمار می‌روند.



لیمو سنگی

برای نرمی و لطافت پوست

لیموترش‌ها (لیمو سنگی‌ها) حاوی اسیدهای هیدروکسیل آلفا (alpha hydroxy) طبیعی هستند که به از بین بردن سلول‌های مرده پوست کمک می‌کنند. یک لیمو سنگی را از وسط نصف کنید و پالپ آن را روی آرنج‌ها، زانو‌ها و پاشنه‌های پا بمالید تا پینه‌های سخت را از بین ببرد.

از بین بردن لکه‌های عرق

تأثیر سفید کنندگی لیمو سنگی‌ها را برای از بین بردن لکه‌ها از زیر بغل، یلو زهاپتان فراموش نکنید. آب لیموی تازه را روی ناحیه مورد نظر چکانده و اجازه دهید حدود ۲۰ دقیقه قبل از شستشو با آب سرد در همان حالت بماند. (آب داغ ممکن است لکه را بیشتر کند).

پاک کردن چربی روی ماکروویو

مقداری آب لیمو سنگی را روی مایکروویو بپاشید و اجازه دهید اسیدهای لیمو، جرم چسبیده به مایکروویو را بزداید. (برای گرفتن نتیجه‌ای بهتر، مقداری نمک یا جوش شیرین به آن اضافه کرده و به عنوان یک اسکراب استفاده کنید.)

از بین بردن علف‌های هرز

برای از بین بردن گیاهان مزاحمی که در سرراحتان می‌رویند، آب لیمو سنگی را روی ریشه‌های گیاه اسپری کنید و ظرف چند روز خواهید دید که آنها خشک می‌شوند.

جلوگیری از ایجاد حفره در لباس‌ها

برای بکروش سالم‌تر و خوشبو تر به منظور جلوگیری از حفره‌ها در لباس‌های کم‌بهره‌جای استفاده از نفتالین، استفاده از یک حشره‌کش کاملاً طبیعی است. پوست یک لیمو سنگی را در ظرفی تمیز پیچیده و از میله کمد لباس آویزان کنید. هنگامی که پس از مدتی عطر و بوی لیمو از بین رفت و مرطوب شد، آن را عوض کنید.

آیا می‌دانستید؟

یک لیمو سنگی می‌تواند به طور کامل برسد و هنوز لکه‌های سبز داشته باشد. تغییر رنگ به دلیل دما است و نشانه قابل استفاده بودن آن نیست.

ارتباط میان پوسیدگی دندان و سگته

شاید شما نیز مانند بسیاری از افراد از مراجعه به دندانپزشک می ترسید. تحقیقات جدید به ما یادآوری می کنند که چرا سلامت دهان و ویزیت مرتب دندانپزشک از اهمیت زیادی برخوردار است.

تحقیقاتی که این ارتباط را نشان داده اند از نحوه رخ دادن آن چیزی بیان نکرده اند. عادت های بد چون سیگار کشیدن یا رژیم های غذایی ناسالم به طور همزمان به بیماری های دهان و سایر مشکلات سلامت منجر می شوند.

عروقی به شدت تحت تأثیر سلامت دهان است. افرادی که به مشکلات مربوط به دهان (از جمله پوسیدگی دندان یا بیماری لثه) مبتلا هستند، به میزان بیشتری در معرض خطر ابتلا به سگته و بیماری های قلبی قرار دارند. متأسفانه بیشتر

«چگونه سلامت دهان بر سلامت بدن تأثیر می گذارد؟»

بسیاری از تحقیقات نشان داده اند که سلامت دهان با کاهش خطر ابتلا به بیماری های گوناگون در ارتباط است. به نظر می رسد سیستم قلبی



این گروه تحقیقاتی دهان ۹۹ نفر را در بیمارستان که اخیراً دچار سگته شده بودند مورد آزمایش قرار دادند و در ۵۱ نفر از بیماران این باکتری را یافتند. آنان باکتری Streptococcus mutans این بیماران را در آزمایشگاه مورد بررسی قرار دادند. بررسی ها نشان داد که افراد تحت عفونت باکتری Streptococcus mutans بازن Cnm به احتمال فراوان در معرض سگته ناشی از خونریزی در مغز قرار داشتند. به احتمال زیاد نشانه های خونی التهاب و آماس را نیز دارا بودند. همچنین این بررسی نشان داد که این باکتری بازن Cnm قادر است به دیواره های رگهای خونی آسیب برساند. طبق این تحقیقات، محققان گمان می کنند سگته ها ممکن است به طریق زیر روی دهند:

- رگهای خونی با افزایش سن به تدریج ضعیف می شوند. به ویژه اگر آنها تحت آسیب فشار خون بالا باشند و این امر احتمال پاره شدن یا خونریزی آنها را بیشتر می کند.
 - باکتری Streptococcus mutans با ایجاد پوسیدگی در دندان و یافتن رگهای خونی که معمولاً دندان ها را تغذیه می کنند به مجرای خونی راه می یابند.
 - این باکتری در مجرای خسون از پروتئین Cnm تغذیه می کند و رگهای خونی کوچک و ضعیف در مغز را مسدود کرده و به آنها بیشتر آسیب می زند و به سگته خلیفی منجر می شود.
 - این آسیب نیز به التهاب و آماس در محلی منجر می شود که باکتری ها به آنجا حمله کرده اند و می تواند دیواره های رگهای خونی را ضعیف تر و احتمال ابتلا به سگته ها را بیشتر می کند.
- این تحقیق نشان می دهد که مراقبت از دهان چقدر حائز اهمیت است. به یاد داشته باشید که تنها ۲ بار مسواک زدن در روز کافی نیست. همچنین استفاده از نخ دندان برای نابود کردن باکتری ها biofilms از جمله Streptococcus mutans مفید است. مراجعه به دندانپزشک نیز می تواند از ایجاد جرم زبان رسان دندان و پوسیدگی آن جلوگیری کند. رژیم غذایی و عادت های سالم نیز ضروری هستند. استفاده از یک رژیم غذایی با قند کم و میوه ها، سبزیجات و غلات کامل برای دندان ها بسیار مفید است. در پایان، سیگار کشیدن یکی از بدترین چیزهایی است که می تواند به سلامت دندان و در نتیجه سلامت قلب آسیب برساند. اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید تا به طور چشمگیری سلامت کلی بدن خود را تقویت کنید.

«چرا باکتری های موجود در دهان مهم هستند؟»

باکتری ها در هر جایی از بدن از پوست گرفته تا روده ها و مثانه وجود دارند. دهان انسان محل زندگی میلیاردها باکتری است که کاملاً بدون ضرر هستند و شاید حتی مفید نیز باشند. اما هر چند وقت یک بار تعدادی باکتری بد و مضر می توانند در دهان جای زیستن بیابند. یکی از این باکتری های بد و مضر Streptococcus mutans نام دارد. این باکتری یکی از موارد مشکوک اولیه برای ایجاد پوسیدگی است. زیرا در دهان افراد با رژیم های غذایی ناسالم و بهداشت دهانی ضعیف رشد می کنند. این باکتری ها کار خود را به طور گرومی آغاز می کنند (گروه هایی به نام «biofilm») که اغلب در شکاف دندان آسیب قرار دارند. آنها از قند موجود در دهان تغذیه می کنند و اسیدی تولید می کنند که مینای دندان را از بین می برد و به باکتری ها اجازه می دهد درون دندان پنهان شده و پوسیدگی ایجاد کنند. اخیراً یک گروه تحقیقاتی ارتباطی میان خونریزی های کم مغزی و وجود باکتری Streptococcus mutans در دهان یافته است. این گروه تحقیق دیگری روی شکل دیگری از باکتری Streptococcus mutans انجام داده است که کمی متفاوت از نوع عادی آن بود. این باکتری زنی به نام Cnm را حمل می کند که تحقیقات نشان داده است به طور بالقوه به باکتری این امکان را می دهد تا رگهای خونی مغز را مسدود کرده و آنها را از بین ببرد. این امر می تواند به انواع سگته منجر شود.



● **عده‌سی ضد استرس** است. به کاهش کلسترول کمک می‌کند و افزودن ۵۰ گرم از آن به رژیم غذایی بیماران دیابتی موجب کاهش قابل توجه سطح قند خون آن‌ها به هنگام ناشتا می‌شود. ☺☺



● **مصرف گوجه‌فرنگی باعث کاهش علائم افسردگی می‌شود.** محققان می‌گویند کسانی که روزانه گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند ۴۶ درصد کمتر از دیگران به افسردگی دچار می‌شوند. ☑☑



خوراکی‌های خوب و بد

هجوم اطلاعات از فضای مجازی و اینترنت به دانش مردم به افزایش دانسته‌های درست و غلط آنان منجر می‌شود. به نظر من مشکل اصلی این است که بیشتر مردم می‌خواهند خیلی سریع و بدون زحمت به دانش کافی در زمینه‌های مهم برسند. دیابت در حال حاضر یک علم بسیار وسیع و پیچیده است و تغذیه صحیح دیابتی‌ها در جایگاه اصلی این علم قرار دارد. متأسفانه بسیاری از مواد غذایی که بشدت برای دیابت تبلیغ می‌شوند هیچ پایه و اساسی ندارند و تا سرفبار تر این که گاهی غذاهای مضر به عنوان مفید در جامعه جا انداخته می‌شوند و سودجویان از آن استفاده می‌کنند و مردم را به استفاده نابجا از آن سوق می‌دهند.



● چند مثال رایج

در مصرف **عسل** در طبیعت به وسیله زنبور و بعد از مکیدن شیره گل‌ها ایجاد می‌شود. خوردن این نوع عسل به مقدار کم مثلاً ۲۰ گرم در شبانه روز مفید است و دیابتی‌ها هم می‌توانند استفاده کنند. نکته اصلی این است که عسل معروف به نوع مخصوص دیابتی‌ها وجود ندارد. برای تولید یک کیلو گرم از عسل به دست آمده از شهد گل مبلغ هنگفتی هزینه می‌شود. بنابراین بیماران مبتلا به دیابت نباید

در مصرف عسل به اصطلاح دیابتی زیاده روی کنند. بیسکویت‌های دارای سیبوس: برخی شیرینی‌ها دارای سیبوس هستند افرادی که دیابت ندارند می‌توانند در میان وعده‌ها از این نوع شیرینی‌ها به میزان کم استفاده کنند. متأسفانه تبلیغات غلط سودجویان این موضوع را جا انداخته که دیابتی‌ها می‌توانند از این نوع شیرینی‌ها براحتی استفاده کنند که اساساً اشتباه است.

● **تخم مرغ پخته غذایی ایدال** برای عضلات است دلیل آن ارزش بیولوژیکی آن است یعنی میزانی از پروتئین که از این ماده غذایی در بدن با پروتئین ترکیب می‌شود که در تخم مرغ تقریباً از هر ماده غذایی دیگر بالاتر است. ☺☺



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز



Dr. Oz

☑☑ **در طب سنتی، درد دندان را با چکاندن چند قطره کلاب روی دندان پوسیده تسکین می‌بخشند.** ♦♦

⚠ **مصرف آب یخ در این زمان‌ها ممنوع:** در حالت ناشتا - بلافاصله پس از حمام - بلافاصله پس از خوردن میوه تر. منجر به ضعیف شدن کبد و کبدچرب، اختلال اعصاب و لرزش در میانسالی می‌شود. ☺☺☺

☑ **عوارض مصرف زیاد شکر:**
 سرگیجه
 خواب‌آلودگی
 بی‌هوشی
 ایجاد سنگ صفرا و سنگ کلیه
 کاهش حافظه
 پیری زودرس
 پوکی استخوان

⚠ **تقریباً ۲۵ روز طول می‌کشد تا یک بدن کاملاً سالم عوارض ۱۰۰ گرم سوسیس و کالباس را خنثی کند.** هر گونه بیماری و استرس این مدت زمان را حتی تا ۱۰ برابر افزایش می‌دهد. ☺☺

● **خوابیدن روی شکم، باعث بی‌تحرک ماندن بدن و رسوب سنگ در کلیه، تضعیف عضلات شکم، قوز کمر و آسیب به گردن و ستون فقرات می‌شود.** بهترین حالت بدن در هنگام خواب، خوابیدن به سمت راست است. ⚠⚠

▼♦ **تا حالا شده وقتی ناگهانی یلنغمی شوید سرتان گیج برود؟** خب دلیل این جاذبه است. جاذبه مقدری از خون را در کف پا نگاه می‌دارد که باعث می‌شود در بلند شدن ناگهانی اکسیژن کافی به مغز نرسد. ☺☺



● **بیشترین میزان حملات**
و **سکته های قلبی** در ساعات
اولی صبح است. چون خون
آسان در این ساعات غلیظ تر
است و نوشیدن ۱ لیوان آب قبل
از خواب به جلوگیری از حمله
قلبی کمک می کند. ⚠️ ⚠️



✓ ✓ **مواد موجود در**
کرم های ضد آفتاب به کلر
موجود در آب استخرهای
شنا و اشعه ماوراء بنفش
خورشید واکنش نشان داده و
تبدیل به یک ماده سمی خطرناک
می شود (سرطان). ☀️ ☀️ ☀️



ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr.Oz



● **در حالت عصبانیت**
نخوابید. خوابیدن در حالت
عصبانیت باعث استرس زیاد
و ماندگار شدن خاطرات بد در
ذهن آسان و عصبی شدن فرد
میشود. ❁ ❁ ❁

● **برای کاهش استرس طالبی بخورید.** طالبی
ضد افسردگی و استرس است منبع غنی «پتاسیم» که
به طبیعی شدن تپش قلب و رسیدن اکسیژن به مغز
کمک میکند. 😊 😊

● **محققان در یافتن در طالبی عاملی**
وجود دارد که به شدت مانع از انباشته شدن
غیر طبیعی پلاکت ها می شود و در نتیجه از
انعقاد و لخته شدن خون در رگ ها که عامل حمله های
قلبی است جلوگیری می کند. ⚠️ ⚠️

● **اگر زیاد نفخ میکند**
یک تکه زنجبیل، مقداری
آب و کمی آب لیمو ترش را
باهم مخلوط کنید و بعد از هر
وعده غذایی ۳ قاشق غذاخوری
میل کنید. ⚠️ ⚠️ ⚠️



● **مغز وسط «برگ های کلم» را با مقداری «مغز**
بادام» بجوشانید تا دو سوم آب آن بخار شود. سپس
مقداری «شکر نیشکر» به آن بیفزایید و همه روزه صبح
و شب یک استکان از آن بخورید. 😊 😊



● **جگای اینکه حجامت**
کنید هر روز صبح اسب بخورید
تا خون شما پاکسازی شود.
تحقیقات نشان داد مسیب خون
را پاکسازی می کند بهترین زمان
مصرف مسیب صبح است. ❁ ❁ ❁

برای دیابت کدامند؟



از آن را بخورید و ۱/۵ تا ۲ ساعت بعد دوباره قند
خود را اندازه بگیرید. به این روش شما خودتان
بوضوح اثر غذا را بر قند خون مشاهده می کنید
و اسیر شایعات نمی شوید. ما با این روش و
همکاری بیماران مشاهده کردیم یک قاشق
عسل حدود ۱۵۰ واحد قند را افزایش می دهد.
۲ خوردن غذاهای عادی و دارای قند کم را
شروع کنید؛ مثل لبنیات کم چرب، حبوبات
و سبزیجات

۳ مطمئن باشید راه میانبری برای درمان
بلای قرن یعنی دیابت وجود ندارد. باید کم
بخوریم. به معنای واقعی کمتر بخوریم و
بیشتر ورزش کنیم تا از این بیماری دور شویم.
«این تصور که تمام روز را راحت لم دهیم، پر
بخوریم و در آخر با خوردن یک ماده خاص
سلامت مان را تضمین کنیم فقط یک دروغ
بزرگ است.»

◆ **برگ درختان:** سال هاست اطلاعات
ضد و نقیضی در مورد جوشاندن برگ درخت
گردو و اخیراً انبه و استفاده برای کنترل
دیابت یا حتی در مان آن منتشر شده است.
واقعیت این است که هیچ کدام تاکنون جنبه
علمی ندارند؛ یعنی به میزان کافی در مورد
سود و زیانشان بررسی نشده است و چه بسا
ضرر داشته باشند و بیماری های خطرناک
دیگری را ایجاد کنند.

اگر بخواهیم در این فرصت محدود توصیه
کاربردی و واقعی به بیماران عزیز مبتلا به دیابت
بکنیم اینهاست:

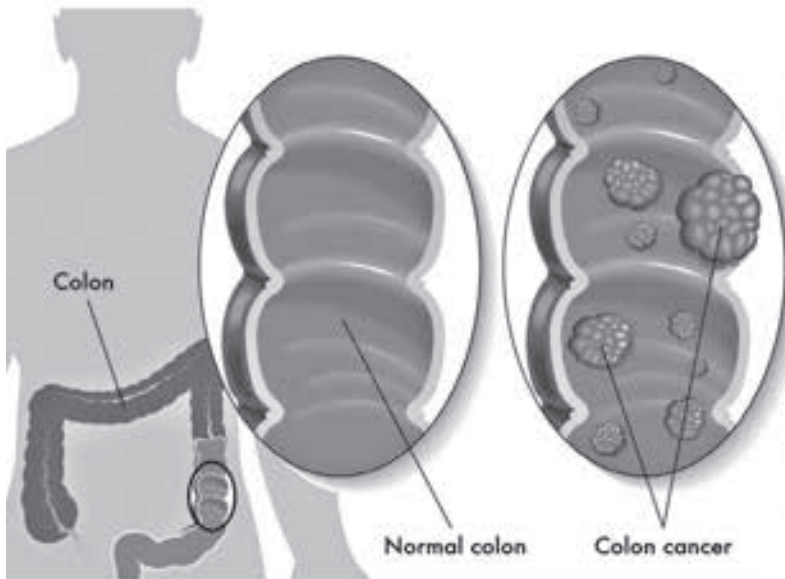
۱ دستگاه کنترل قند داشته باشید. هر ماده
غذایی ای که در مورد آن مطالعه می کنید و
می خواهید خوبی یا بدی آن را بسنجید، ابتدا در
یک ساعت خاص قندتان را بگیرید. مقدار کمی



⚠️ **نان فانتزی**
به دلیل حالت خمیری
که دارند هنگامی که
با اسید معده مخلوط
می شوند باعث ترشی معده و
در برخی افراد نفخ معده را
ایجاد می کنند و به سهولت هضم
نمی شوند. ❁ ❁ ❁

آنچه باید درباره سرطان روده بزرگ (کولون) بدانید

توصیه‌های دکتر آز برای کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ



سرطان روده بزرگ اغلب کشنده است و سالانه افراد زیادی جان خود را بر اثر آن از دست می‌دهند. زیرا اغلب پس از اینکه این بیماری به مرحله پیشرفت می‌رسد به وجود آن پی می‌برند.

« نشانه‌های سرطان روده بزرگ

این سرطان در قسمت‌های تحتانی روده‌ها شروع می‌شود. بیشتر سرطان‌های روده بزرگ به ویژه تومورهای کوچکتر هیچ نشانه و علامتی ندارند. افراد بدون آنکه بدانند چندین تومور دارند با گذشت زمان نشانه‌ها و علائم خود را نشان می‌دهند و سرطان به خارج از روده بزرگ گسترش می‌یابد. با این وجود بین ۷۰ تا ۹۰ درصد از سرطان‌های روده بزرگ پس از اینکه نشانه‌ها ظاهر می‌گردند تشخیص داده می‌شوند. این علائم و نشانه‌ها عبارتند از: مدفوع سیاه و قیری رنگ، اسهال، یبوست، نفخ و معده دردهای مکرر، وجود خون در مدفوع، خونریزی‌های داخلی که منجر به احساس ضعف و خستگی یا سرگیجه می‌گردند. در صورت مشاهده یکی از این علائم و نشانه‌ها فوراً به پزشک مراجعه کنید.

« آزمایش سرطان کولون (روده بزرگ)

در صورتی که احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ در شما وجود داشته باشد اولین کولونوسکوپی (معاینه و بررسی داخلی کولون) باید در ۵۰ سالگی انجام دهید. افرادی که احتمال ابتلا به این بیماری در آنها بیشتر است باید از ۴۰ سالگی این آزمایش را انجام دهند. افرادی که سابقه بیماری کرون (التهاب روده) و کولیت زخمی دارند و یا سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ را دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به این سرطان می‌باشند.

ازمایشات زیادی برای تشخیص این سرطان وجود دارد، اما بهترین آنها کولونوسکوپی است. در کولونوسکوپی، پزشک متخصص بیماری‌های معده و روده، لوله درازی با یک دوربین در روده بزرگ وارد می‌کند تا پولیپ‌ها (زائده‌های گوشتی) را ببیند. پولیپ‌های غددی بر روی پوشش داخلی روده بزرگ هستند که ممکن است در نهایت به تومورها تبدیل شوند. در صورت وجود پولیپ‌ها، پزشک از آنها نمونه‌برداری کرده و برای تشخیص به آزمایشگاه می‌فرستد.

« راه‌های کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ

راه مطمئنی برای جلوگیری از سرطان کولون (روده بزرگ) وجود ندارد. اما تغییراتی در شیوه زندگی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به آن کمک کند.

« ترک سیگار

– مصرف کمتر گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده
شواهد نشان می‌دهد که گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهند. سعی کنید سبزیجات و حبوبات (از جمله لوبیا، عدس و نخود) را به جای گوشت قرمز در رژیم غذایی خود بگنجانید.

« ورزش

هر هفته ۷۵ الی ۱۵۰ دقیقه از زمان خود را به ورزش اختصاص دهید. کاهش وزن به ویژه در قسمت شکم به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند. نکته آخر اینکه ازمایش این سرطان را هر حله آخر قرار ندهید و در صورت مشاهده هر یک از این علائم حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. اگر پولیپ‌ها در مراحل اولیه تشخیص داده و برداشته شوند از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌گردد.

این ماسک به جوان‌سازی و آبرسانی پوست کمک می‌کند. پودر کاکائو حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای پوست می‌باشد. با این ماسک پوست صورت بهتری خواهید داشت. دکتر آز استفاده از این ماسک بی‌نظیر را به شما عزیزان توصیه می‌کند. برای تهیه این ماسک به ۶ قاشق سوپ خوری ماسک، ۶ قاشق سوپ خوری عسل و ۶ قاشق سوپ خوری پودر کاکائو نیاز دارد. همه را با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس خمیر به دست آمده را روی پوست خود بمالید و پس از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه با آب شستشو دهید.



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

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



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

انجام کارهای روتین

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

استفاده از دستگاه صدای سفید

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

پوشیدن جوراب

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

تسکین ذهن و بدن با روغن اوکالیپتوس

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

مصرف آلبالو

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



شمردن گوسفندها

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

آماده شدن برای روز بعد

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

از خوردن خوراکی در آخر شب بپرهیزید

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

حمام کردن

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



را کلافه می‌کند ولی به روی خودتان نیاورید بهتر است. روزهای زمستانی روزهای خوب و پر از آرامش برای متولدین این ماه است و در کل زمستان خیلی خوبی پیش رو دارید. اگر همسر دارید با همسران فقط گاه گاه لجبازی می‌کنید که این به خاطر خصوصیات اخلاقی شماست که لجباز هستید و کاری نمی‌توان با خلق و خوی شما کرد. یک پول بزرگ در این روزها به دست شما می‌رسد یا اگر از کسی طلب دارید طلبتان را دریافت می‌کنید و این پول خیلی از مشکلات شما را رفع می‌کند و پاسخ‌گوی مسائل مالی و مادی شما می‌شود. جابه‌جایی دارید افرادی که قصد تعویض محل کار یا محل زندگی را دارند این جابه‌جایی به نحو احسن انجام خواهد شد و تا آخرین لحظه خنده و شادی با شما همراه است و دوستان خوبی دارید که در این راه شما را یاری خواهند کرد و کمک حالتان می‌شوند. از یک فرد مریض پرستاری می‌کنید که دعای این فرد دائم پشت‌سرتان است و دعایش در حق شما زیاد مستجاب می‌شود پس از انجام کارهای خیر دوری نکنید. نم یک فرزند را زیاد می‌خورید اگر صاحب فرزند هستید ولی کاری از دست شما بر نمی‌آید. یک چیزی برای خانه‌تان می‌خرید یا معامله می‌کنید که از این خرید خیلی خوشحال هستید و این معامله روی روحیه شما در محیط خانه تأثیر مثبت و خوبی دارد و روحیه‌تان را شاد می‌کند.

بعضی از متولدین این ماه دنبال کاری هستند که چندان امیدی به انجامش ندارند و در واقع ۵۰ - ۵۰ روی این کار حساب می‌کنید ولی اگر با همین پشت‌کار پیگیر باشید صددرصد به هدفتان می‌رسید و همه چیز مطابق میل شما می‌شود و از این موضوع شاد و مسرور خواهید بود. فردی به زودی خبری مهم و خوش می‌دهد که از شنیدن این خبر یک تغییر و تحول برای شما رخ می‌دهد. یک بارداری در پیش دارید اگر متأهل هستید یا برای خودتان است یا فردی که با شما نسبت نزدیک دارد به زودی باردار می‌شوید و قدم این نوزاد برای شما و خانواده شما مبارک است. اگر با خانواده یا شخصی مشکل دارید و قهر هستید به زودی این کدورت رفع می‌شود و صلح و آشتی جای آن را می‌گیرد و دوباره ارتباط بین شما برقرار خواهد شد. حتی اگر خودتان هم تمایل نداشته باشید ولی این ارتباط برقرار می‌شود. زنگوله‌های شادی برای شما به صدا درمی‌آید و اتفاقات خوب و خوشی برای شما در راه است که دوست دارید این اتفاقات را برای همه تعریف کنید ولی در این شرایط هرچی پنهان‌کار باشید و از اطرافیان مخفی نگه دارید به نفعتان است چون دشمن زیاد دارید که در لباس دوست هستند. از دست دو تا خانم زیاد حرص می‌خورید و رفتار این دو نفر شما



خرداد

یک مشکل دندان به زودی یا در حال حاضر دارید که یک خرجی روی دست شما می‌گذارد و این هزینه را با ناراحتی پرداخت می‌کنید، شاید یک جراحی از ناحیه دندان باشد. در یک چشم انتظاری هستید که این انتظار به خاطر یک فاصله یا یک دوری است و اگر با فردی قهر یا کدورت یا دوری دارید فعلاً در این انتظار به سر خواهید برد و باید صبور باشید تا از این چشم انتظاری بیرون بیایید ولی می‌آید و در اوج ناامیدی و ناراحتی همه چیز درست خواهد شد. اگر در فکر یک چهار دیواری هستید، چه خرید و فروش باشد و چه اجاره، به نتیجه می‌رسد و از این بابت شادی زیادی خواهید داشت. در حال حاضر درگیر یک کار قانونی یا اداری هستید یا می‌شوید که با حکم خارج می‌شوید و تکلیف شما مشخص خواهد شد. یک بستگی و گره در کارتان است که باید این گره برطرف شود چون این بستگی تمام راه‌ها را به روی شما بسته است. از دست فردی دلخوری دارید که همراه با رنجش است و بعضی از متولدین این ماه پنهان‌کاری زیادی دارند که این پنهان‌کاری در هر زمینه که هست برای شما تولید دردسر خواهد کرد. سفر هوایی دارید که به هر جا می‌روید این سفر خاطره شیرینی برای شما دارد. از فردی که عینک طبی می‌زند یک حرفی می‌شنوید که خیلی جا می‌خورید، ولی عکس‌العمل نشان ندهید بهتر است. چند تا جر و بحث خانوادگی دارید، اگر متأهل هستید با همسران و اگر مجرد هستید سعی کنید با خانواده و پدر و مادران کوتاه بیایید. به یک مهمانی یا یک جای شلوغ دعوت می‌شوید که در این مهمانی خیلی به شما خوش می‌گذرد. اگر آقا هستید یک تغییر شغلی یا یک تغییر کاری دارید که این تغییر از لحاظ درآمدی برای شما خوب است و باعث ترقی و پیشرفت مالی شما می‌شود یک تلفن راه دور دارید که از این تلفن خبری مهم دریافت می‌کنید و این خبر یک راهی جدید را روی شما باز می‌کند. مجردین این ماه دیدارهای زیادی دارند که بعضی از این دیدارها برای شما موفقیت دارد و به یک سری از اهدافتان می‌رسید. اگر کسی را هم دوست دارید که از زندگی شما رفته است برمی‌گردد، یک عروسی پرهزینه اواخر پاییز دارید که برای این جشن عروسی دوندگی زیادی می‌کنید شاید مربوط به خود شما یا نزدیکان شما باشد ولی به هر حال دوندگی شادی است و خیر و مبارک است. اگر به دنبال کار یا شغل هستید به زودی یک پیشنهاد کاری خواهید داشت.



اردیبهشت

بر سر یک دو راهی قرار می‌گیرید که خیلی برایتان سخت است و شاید به سختی بتوانید روی این دو راهی تصمیم‌گیری کنید اما این تصمیم شما آخر و عاقبت خوبی دارد هر چی که باشد یا در هر رابطه باشد شاید بالاخره به نتایج خوبی دست پیدا خواهید کرد این تجربه خوبی است تا همیشه به خودتان متکی باشید و از روی عقل و منطقی تصمیم بگیرید. ملاقاتی پر بار و دوستانه در پیش دارید یا فردی که واقعا به شما علاقه‌مند است و در این ملاقات یک تکلیف برای شما مشخص می‌شود. خبرهای خوبی به زودی دریافت می‌کنید که شنیدن این اخبار باعث وجد و شادی و خوشحالی شما می‌شود. اگر شاغل هستید یک پست و مقام خوب و آپرومند با درآمدی بالا به شما پیشنهاد می‌شود که موقعیت شما عوض خواهد شد و ترقی و پیشرفت می‌کنید. تا ۴۰ روز آینده یک قرارداد و یا یک سند مهم را امضا می‌کنید که تا آخرین لحظه برای این امضا استرس و نگرانی دارید. اما به هر حال امضا می‌شود و خیلی هیجان و خوشحالی برایتان به همراه دارد. یک خبر فوت دارید که در یک مراسم ختم و عزا شرکت می‌کنید که شاید چند قطره اشک هم بریزید اگر قصد رفتن به سفر را دارید باید خودتان بخواهید و اراده کنید راه این سفر باز است به تصمیم خودتان بستگی دارد مجردین این ماه یک خواستگاری در پیش دارند که برای این مراسم خیلی دلشوره دارند ولی به هر حال این مراسم صورت می‌گیرد و انتخاب این فرد برای آینده دست خود شماست و طبعاً عواقبش نیز با خودتان. پس احساسی تصمیم نگیرید و خوب تحقیق کنید. سخت‌گیر هستید و موقعیت خوبی را روی این سخت‌گیری در کار از دست می‌دهید ولی ارزشش را دارد و از اصول خود عدول نکنید بعضی از متولدین این ماه قصد جدایی از فردی را دارند که این جدایی در این زمستان صورت می‌گیرد و یک ضربه روحی هم به این افراد وارد می‌شود ولی این به خاطر قدمی است که خودتان برمی‌دارید. پس اگر فکرهايتان را خوب کرده‌اید نباید نگران باشید. اگر در حال حاضر دچار مشکل جسمی هستید یک خطر از سران رد می‌شود. روزهای پر از ناامیدی را پشت‌سر می‌گذارید اما امیدوار باشید چون زندگی شما در حال تغییر است و مسیر زندگی شما در نیمه دوم زمستان ۹۵ تا حدودی عوض خواهد شد چه بد باشد و چه خوب. به هر حال تغییراتی در مسیر زندگی دارید اگر اول اسفتمان حرف «ن» است و متولد این ماه هستید، به زودی یک تغییر ظاهری دارید که به هر دلیل خوب و مثبت است و خودتان از این تغییر لذت خواهید برد.



۱



خیلی حرف و سخن پست‌سرتان است و این حرف‌ها به گوشتان می‌رسد و دلخور می‌شوید ولی اهمیت ندهید و سکوت کنید. از یک انتظار به زودی بیرون می‌آیید که خیلی وقت است آزارتان می‌دهد. پیگیر گرفتن یک پول هستید، شاید یک وام باشد یا از کسی طلب دارید که برای این پول دوندگی زیادی می‌کنید و پول به دست شما می‌رسد و یک سری از برنامه‌های شما با این پول جفت و جور می‌شود. یک وسیله نقلیه خودتان یا فردی که به شما نزدیک است معامله می‌کند که خرید این وسیله نقلیه خیر است. یک لجبازی در پیش دارید که این لجبازی باعث یک ضربه روحی برای شما می‌شود. مراقب باشید شاید این ضربه به خاطر یک حرف دروغ باشد. سفری دریایی می‌روید، دسته جمعی و خیلی به شما خوش می‌گذرد و روحیه‌تان شاد می‌شود. مهمان‌های زیادی در این ایام دارید که به خاطر ورود این مهمان‌ها به زحمت می‌افتید. اگر مجرد هستید یک خلا احساسی دارید که پر می‌شود و این فرد جدید است. اگر به جدایی فکر می‌کنید و می‌خواهید کسی را از زندگیتان کنار

بگذارید، نکنید چون پشیمان می‌شوید. اگر ناراحتی قلبی دارید یا از قفسه سینه دچار مشکل یا درد هستید حتماً به دکتر مراجعه کنید و این ناراحتی را جدی بگیرید. یک جراحی غیرمنتظره برای بعضی از متولدین این ماه هست که البته این جراحی با موفقیت انجام می‌شود. اگر فرزند پسر دارید یک موفقیت برای این فرزندان در پیش است یا آینده بسیار خوبی که باعث افتخار شما می‌شود. رازی برای شما فاش می‌شود که با فاش شدن این راز ممکن است یک سری اختلاف شدید برای شما و اطرافیان پیش بیاید که همراه با داد و بیداد و قهر و دلخوری است و در این زمینه ناراحتی زیادی را باید تحمل کنید و یک تصمیم را باید بگیرید که گرفتن این تصمیم روی آینده شما تأثیر زیادی خواهد گذاشت. بعضی از متولدین این ماه که مجرد هستند به زودی عاشق می‌شوند و در این مسیر احساسی یا عاطفی استرس‌های زیادی را پشت‌سر می‌گذارید ولی یادتان باشد هرگز احساسی تصمیم نگیرید. اگر استعدادی در ورزش دارید این استعداد باور می‌شود و به شهرت در آینده خواهید رسید البته به شرط پشتکار.

شهریور



در یک ناامیدی چند روزه قرار می‌گیرید ولی هر چی هست برطرف می‌شود. مقداری پول قسمت به قسمت به دست شما می‌رسد و زود هم خرج می‌شود و در دست شما نمی‌ماند یک ناراحتی یا یک حرص و جوش را از دست فردی می‌خورید اگر آدم نیکوکاری هستی تلفن خوشحال‌کننده‌ای دارید که از این تماس لیخن روی لب‌تان می‌نشیند. یک تکه طلا یا کادو برای‌تان می‌آید یا خودتان قصد خریدش را دارید که به دست می‌آورد. سفر ناگهانی هم هست که فکرش را نمی‌کنید ولی این سفر را می‌روید. یک جراحی دارید که این جراحی باعث نگرانی شماست ولی به خیر و خوشی انجام می‌شود و دلشوره و نگرانی شما بی‌مورد است از یک بن‌بست فکری یا کاری و مالی که مدت‌هاست درگیرش هستید بیرون می‌آیید و درهای خوشی به روی شما باز می‌شود. یک اتفاق جالب و غیرمنتظره در نیمه دوم زمستان دارید که این اتفاق هر چی هست در زندگی شما تغییرات زیادی به وجود می‌آورد و یک سری انگیزه جدید در زندگی شما ایجاد می‌کند. اگر متاهل هستید همسرتان شما را دوست دارد و تعریف خوبی شما را زیاد می‌کند و یک قدم برای شما در این فصل برمی‌دارد که با این قدم عشق و علاقه‌اش را به شما به اثبات می‌رساند. یک آقای از فامیل فوت می‌کند که در مراسم ختم این فرد شرکت می‌کنید. یک ملک جدید معامله می‌کنید یا دارید می‌فروشید. به هر حال تا آخر امسال یک کار که مربوط به ملک است انجام می‌شود. افراد زیادی وارد منزل شما می‌شوند و رفت و آمدهای زیادی دارید و مهمان زیاد برای شما می‌آید به هر دلیل که هست ولی خوش قدم هستند و برای شما روزی دارند. اگر شاغل هستید یک سری تغییر در محل کارتان دارید و این تغییر تأثیر خوبی روی رفت و آمد و روزی شما دارد و روزی‌تان را زیاد می‌کند. خبر ازدواج کسی را می‌شنوید که خیلی تعجب می‌کنید خوشحال می‌شوید یا کسی که دوستش دارید چند تا دیدار دوستانه دارید. اگر در این دیدارها منتظر شنیدن حرفی هستید این حرف را از دهان این فرد می‌شنوید. همسرتان عاشق شماست ولی مغرور است و به زبان نمی‌آورد و روزهای قشنگ و پر از امید دارید و به یک موضوع فکر می‌کنید که حتی فکر کردن به این موضوع هم برای شما لذت‌بخش است. مسافری از راه دور می‌آید و یک سوغاتی از این مسافر دریافت می‌کنید و از دیدن این فرد خیلی هیجان‌زده می‌شوید. مجردین یک ناراحتی و یا یک قهر در این روزها دارند که مقصر اصلی خودشان هستند و برای رفتاری است که از خود شما سر می‌زند و اشتباه و خطا می‌کنید ولی سعی کنید عذرخواهی و گذشت کنید تا این رفتار شما جبران شود و همه چیز به حال اول برگردد.

مرداد



متولدین این ماه یک برگ برنده در عشق دارند که این برگ برنده به خاطر یک تماس تلفنی است که به شما می‌شود و از این تلفن شادی بزرگی در زمینه عشقی و احساسی خواهید داشت. یک رختخواب یا یک مریضی دارید که این مریضی دو سه روزه است ولی خوب می‌شود. اگر خانم و متاهل هستید همسر خوبی دارید قدرش را بدانید و از او قدردانی کنید چون همسرتان خانواده‌دوست است. اگر مجرد هستید عروسی و ازدواج شما سر می‌گیرد و تا آخر امسال بیشتر مجردین این ماه ازدواج می‌کنند و بر سر سفره عقد می‌نشینند اما برای خوشبختی باید با چشم باز و منطقی تصمیم بگیرید. با یک سری از دوستان قدیمی دیدار و گپ چند ساعته دارید که خیلی بگو و بخند می‌کنید و گذشته را مرور می‌کنید و با همه‌تان خوش می‌گذرد. اگر درد کمر دارید این درد را جدی بگیرید و حتماً به دکتر مراجعه کنید چون این درد روز به روز شدیدتر می‌شود. دشمن زیاد دارید که این دشمن‌ها دور و برتان هستند و با شما رفت و آمد دارند مراقب باشید. یک جابه‌جایی دارید و در این جابه‌جایی دست یک سری افراد بی‌چشم و رو برای شما رو می‌شود و می‌فهمید که این افراد چه آدم‌هایی هستند. این افراد را از زندگی‌تان کنار بگذارید. به زودی یک میزگرد خانوادگی دارید که سر یک موضوع عاطفی و ازدواج صحبت و گفت و گو می‌شود و در این گفت و گو لب‌تان خندان است. اگر بیرون از شهر ملک دارید خبری مهم و خوش از این ملک دریافت می‌کنید. چند تا هدیه خواسته یا ناخواسته از اطرافیان دریافت می‌کنید که گرفتن این هدایا خوشحالتان می‌کند. شاید سوغات باشد. خبری خوش برای بعضی متولدین این ماه در راه است و این افراد با این خبر یک تحول مهم خواهند داشت. چند قطره اشک می‌ریزد که این گریه به خاطر یک دلتنگی چند روزه است و دلتان گرفته ولی با اشک و گریه باز می‌شود اگر دنبال گرفتن مدرک هستید این مدرک را بدست می‌آورید فقط باید اعتماد به نفستان را تقویت کنید. مجردین این ماه یک ابراز علاقه و عشق دارند که این ابراز علاقه خوب است فقط باید منطقی جلو بروید. رازی مهم برای شما فاش می‌شود که خیلی از فاش شدن این راز هیجان‌زده می‌شوید و شاید برای چند ساعت یا چند روز این هیجان ادامه داشته باشد. از دست فردی هم یک ناراحتی و رنج در پیش دارید که دلتان می‌گیرد. اگر شاغل هستید و کار دولتی دارید به زودی یک پست و یک مقام به دست می‌آورید که با رسیدن به این پست، به یکی از آرزوهایتان می‌رسید و افزایش درآمد و پول دارید و این مقام باعث سربلندی شما می‌شود.



صورت می‌گیرد. خوش قلب و مهربان هستید و دلسوز ولی چوب دلسوزی‌تان را زیاد می‌خورید. فردی هست که دوستی او برای شما ماندگار است و با این فرد به هدفهای بزرگی می‌رسید چون تکیه‌گاه بسیار خوبی برای شماست و آرزوهای شما را برآورده می‌کند.

سفری به خارج از ایران می‌روید که شاید اواخر زمستان یا بهار آینده باشد ولی به هر کجا هست راهی می‌شوید و چند نفر هستید. اگر صاحب فرزند هستید فرزندان خیلی زود یک موفقیت دارد که دلنشان شاد می‌شود و به فرزندان می‌باید و احساس غرور می‌کنید. تعریف خوبی شما زیاد است و همه از شما تعریف می‌کنند و این به خاطر اخلاق خوب و خوش متولدین این ماه است که همه دوستان دارند. چند معامله دارید که از انجام این معامله‌ها خیلی سود می‌برد.

روز ۳۰ ماه دی روز خوبی برای متولدین این ماه است اگر آقا هستید و مجرد به یک عروسی دعوت می‌شوید و به زودی یک شروع جدید دارید که این شروع یک مسیر تازه در زندگی شماست. به یک جای گوهستانی زیاد رفت و آمد می‌کنید و سفرهای کوتاه کوتاه زیاد می‌روید. چند نفر در زندگی شما دخالت می‌کنند و می‌خواهند بین شما را بهم بزنند ولی اگر شما عاقلانه و منطقی رفتار کنید و دهان‌بین نباشید دست خالی می‌مانند.

به زودی راه یک روزی به روی شما باز می‌شود و در این ایام روزیتان فراوان می‌شود و پس‌انداز خوبی خواهید داشت. چند قطره اشک می‌ریزد که این اشکها را از روی دلنگی و ناراحتی می‌ریزد و دلنشان برای چند روز گرفته یا می‌گیرد. یک پیشنهاد دارید که این پیشنهاد شما را سر دوراهی قرار می‌دهد که اگر قبول کنید یا نه خوب فکر کنید و همه جوانب را در نظر بگیرید. اگر منتظر تماس تلفنی یا تلفن کسی هستید به شما زنگ می‌زند. اگر هم خودتان می‌خواهید به فردی زنگ بزنید، بزنید خوب است و به یکی از آرزوهایتان می‌رسید. جابه‌جایی دارید که برای این جابه‌جایی خیلی نقشه می‌کشید که تمامی نقشه‌هایتان طبق برنامه‌هایتان پیش می‌رود. اگر قصد خرید وسایل خانه را دارید یا می‌خواهید جدید کنید این خرید امکان‌پذیر است فقط به اراده خودتان بستگی دارد. روزهای پر از خاطره را پشت‌سر می‌گذارید و در زندگی به آرامش روحی و روانی می‌رسید. در این روزها یک سری کار برای دوستان انجام می‌دهید که علاقه و عشق شما به او اثبات می‌شود. اگر آقا هستید خیلی خانواده دوست هستید ولی قدرتان را نمی‌دانند و گاه گاه این موضوع شما را عذاب می‌دهد و کسی از شما قدردانی نمی‌کند. اگر قصد خرید وسیله نقلیه دارید این وسیله معامله می‌شود چه خرید باشد و چه فروش ولی صد درصد



آذر

برای چند روز در این ایام به خاطر یک فاصله یا یک دوری یا جدایی یا قهر یک انتظار تلخ و کشنده را می‌کشید که این انتظار برای شما اعصاب خردکن است و خیلی نگران و ناراحت هستید. از دست فردی حرص می‌خورید و چند ناراحتی را به خاطر این فرد پشت‌سر می‌گذارید. اگر به فکر راه حلی برای یک مشکل هستید این راه حل را پیدا می‌کنید و گره‌ای که در زندگی یا کارتان دارید برطرف خواهد شد. اصلاً سیاست ندارید و به این خاطر بارها به خاطر بی‌سیاستی دچار دردسر و ناراحتی شده‌اید. فردی برایتان یک قدمی برمی‌دارد و کاری برای شما انجام می‌دهد که اسباب شادی شما را فراهم می‌کند. خبرهای خوش برای شما در راه است که شنیدن این خبرها شما را از یک سری بن‌بست فکری یا کاری یا مالی بیرون می‌آورد و شما را به آرامش می‌رساند. با کسی که ناراحتی و دلخوری داشتید آشتی می‌کنید و دوباره یک ارتباط بسیار خوب و صمیمی بین شما برقرار می‌شود. یک قرارداد یا یک سند امضا می‌کنید که مدت‌هاست دنبال این امضا هستید و این قرارداد بسته می‌شود و به نحو احسن است و از این بابت شادی‌های زیادی دارید و لب‌تان خندان می‌شود و به یکی از خواسته‌هایتان با این امضا خواهید رسید. یک جابه‌جایی اتفاقی و غیرمنتظره در پیش است که خودتان اصلاً فکرتان را نمی‌کنید ولی این جابه‌جایی صورت می‌گیرد. البته به تصمیم خودتان بستگی دارد که بخواهید جابه‌جا بشوید ولی شرایطش برای شما پیش می‌آید. اگر مجرد هستید یک ابراز علاقه عاطفی دارید و فردی که مدت‌هاست چشمش دنبال شما بوده است به زودی وارد زندگی شما می‌شود و روزهای پر از احساس و عشق را با این فرد خواهید داشت و این فرد هرکس که هست خیلی مهربان و با محبت است و ممکن است یک وابستگی شدید و یک علاقه و عشق بین شما به وجود بیاید. حتی اگر ناخواسته باشد و خودتان نخواهید اما دل‌بسته می‌شوید و این فرد خیلی خوش ظاهر و خوش سر و زبان است. مراقب افکار و احساساتتان باشید. در دو تا جمع شرکت می‌کنید و افرادی را که خیلی وقت است ندیده‌اید می‌بینید و از دیدن این افراد خیلی تعجب می‌کنید و مقداری در این جمع هیجان‌زده می‌شوید. مجردین به ازدواج زیاد فکر می‌کنند و دوست دارند ازدواج کنند ولی شرایطش نیست ولی کمی ترسو هستید و استرس دارید. اگر این استرس‌ها و تردیدها را دور کنید راه ازدواج برای شما باز می‌شود و خوشبخت می‌شوید و اگر متأهل هستید چند تا بحث خانوادگی دارید که دلیلش هر چی هست شما را کلافه می‌کند. روزهای پر از رفت و آمد دارید و در این ایام مهمان‌های زیادی به منزل شما رفت و آمد دارند.



آبان

یک اتفاق مالی بسیار خوب برای شما در راه است و این اتفاق باعث رونق زندگی و کار و درآمدتان می‌شود و به این خاطر افکار پریشان شما دفع می‌شود. اگر با فردی فاصله یا قهر یا جدایی دارید دوباره با این شخص ارتباط شما برقرار می‌شود ولی با این فرد سازگاری ندارید و لجاجت و لجبازی زیادی با او خواهید داشت که اعضایتان را خرد می‌کند. متولدین این ماه یک سورپرایز دارند که این سورپرایز شما را خیلی هیجان‌زده می‌کند. به فکر یک تغییر ظاهری هستید و قصد عوض کردن ظاهرتان را دارید ولی برای این تغییر نیازی به جراحی نیست. چند تا جر و بحث دارید که این بحث‌ها برای چند روز طول می‌کشد. فردی خوش ظاهر و خوش سر و زبان دور و برتان می‌آید که سعی کنید فریب گول این فرد را نخورید. اگر مجرد هستید این فرد در مسیر عاطفی و احساسی شما قرار می‌گیرد و خیلی برایتان چالپلوسی می‌کند ولی آدم خوبی نیست و ورود این فرد خوب نیست خیلی مراقب باشید چون ممکن است ضربه و آسیبی از این فرد به شما وارد شود.

به زودی یک موفقیت در تحصیل یا کار دارید که به خودتان می‌باید. اگر پشت‌ماشین می‌نشینید یک خطر تصادف دارید مراقب رانندگی‌تان باشید. اگر تندرو هستید و تند می‌روید احتیاط کنید. دست به خیر هستید و دعای خیر زیادی پشت‌سرتان است. اگر در راه تحصیل هستید استعداد بسیار خوبی دارید یا اگر قصد ادامه تحصیل دارید در این مسیر موفقیت زیادی کسب می‌کنید. اگر می‌خواهید کسی را از زندگیتان کنار بگذارید و جدا شوید این تصمیم خوبی است. با یک تماس تلفن راهی به روی شما باز می‌شود. اگر مجرد هستید یک موقعیت و شرایط ازدواج دارید بله گفتن شما به خود شما بستگی دارد. اگر بله را بگویید و مورد قبول شما واقع شود ازدواج امکان‌پذیر است و فرد مورد نظر از نظر مالی اوضاع خوبی دارد. جاسوسان و حسودان زیادی دارید که این جاسوس‌ها قصد ناراحت کردن شما را دارند. مراقب این افراد باشید. یک خبر زندان می‌شنوید که این خبر برای هر کس که هست شما را ناراحت می‌کند. اگر نام شما سوسن است به زودی دسته جمعی به جایی می‌روید که پرخاطره است.

اگر گوش به زنگ هر خبری از فردی هستید از این گوش به زنگی بیرون می‌آید و لب‌خند روی لب‌تان نقش می‌بندد. اگر از فردی دور هستید او به سمت شما برمی‌گردد و دوباره روزهای خوش با این فرد به شما برمی‌گردد. خیلی دلشوره و استرس دارید ولی این استرس‌ها بوج می‌شود.



تولد مبارک! انشاء... صد ساله شوی... در این ماه هدایای زیادی به دست می‌رسد و برخی از آنها حسابی سورپرایز می‌کنند. حرف پشت‌سرتان است و جمعی پشت شما می‌زنند که شاید از شنیدن این حرفها یک سری ناراحتی و دلخوری برای شما پیش بیاید ولی اهمیت ندهید و بهتر است سکوت کنید. بغض و ناراحتی داشتید که خیلی زود برطرف می‌شود. قدرتی را به دست می‌آورید که این قدرت ممکن است از خرید و معامله باشد. اگر قصد ازدواج دارید مبارک است و این کار صددرصد انجام می‌شود. اما با فکر و چشم باز انتخاب کنید. به یک تغییر روش فکر می‌کنید و می‌خواهید در رفتار و کردارتان یک سری تغییر دهید که این تغییرات روی مسیر آینده شما تأثیر خوبی دارد و یک سری از رفتارهای بدتان دست برمی‌دارد و این به وجودتان آرامش می‌دهد. با خانواده‌تان یک جر و بحث سنگین دارید که شاید کارتان به دلخوری کشیده بشود و این دلخوری برای یک مدت به طول می‌انجامد و کمی رنجش و ناراحتی بین شما پیش می‌آید که باید خود شما بروید و از دل آن طرف دریاورید. ولخرج هستید و گاه گاه پولهای بیهوده را خرج می‌کنید و هزینه‌های زیادی در این ماه دارید. باید در دخل و خرج‌تان خیلی حواستان جمع باشد و دقت داشته باشید تا دچار بی‌پولی و چه کنم چه نمی‌مانی نشوید.

از ناحیه گردن چند تا درد و ناراحتی دارید که این درد شما را کلافه می‌کند باید به دکتر مراجعه کنید. شاید آرتروز باشد. اگر تصمیم دارید فردی را از زندگی‌تان پوچ کنید و بر سر دو راهی قرار دارید که این کار را بکنید یا نکنید فعلا دست نگه دارید چون ممکن است این کار را با لجبازی انجام بدهید و بعد خودتان پشیمان شوید و افسوس بخورید. گاه گاه خیلی گریه می‌کنید و دل‌تنگ و بی‌حوصله می‌شوید و از زندگی حالت فرار پیدا می‌کنید و می‌خواهید بگذارید و بروید و خسته هستید. به زودی یک راه روزی و کار برای شما باز می‌شود و سرکار می‌روید و از این بابت یک لیخند پیروزی روی لبتان نقش می‌بندد. روزهای خوبی دارید فقط خودتان به خودتان انرژی منفی می‌دهید. سعی کنید مثبت فکر کنید. یک جراحی از ناحیه چشم دارید و درگیر یک جراحی می‌شوید که این جراحی با موفقیت انجام می‌شود. مراقب افراد دور و نزدیک باشید و حرف دل‌تان را برای کسی نزنید. لجباز هستید و این لجبازی‌ها گاه گاه شما را به دردسر می‌اندازد. خوش قلب و مهربان هستید ولی اطرافیان قدرتان را نمی‌دانند و بی‌چشم و رو هستند و این شما را آزار می‌دهد. اگر قسط یا قرض یا بدهی دارید یا وجود گرفتاری زیادی که دادن این اقساط دارد ولی پرداخت می‌کنید و از پرداخت این قسطها به آرامش می‌رسید.



اسفند

حرف زیاد پشت‌سرتان می‌زنند که هم تعریف شماست و هم بدگویی. با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنید و بین این مشکلات قرار گرفتید و نمی‌دانید باید چه کار کنید ولی در این شرایط فقط باید آرامش‌گام بردارید و آرام آرام جلو بروید تا به نتایج دلخواهتان برسید. اگر شاغل هستید در محیط کارتان یک جر و بحث دارید که ممکن است برای شما یک ضرر و زیان به همراه داشته باشد. پس در این بحث هر چه سکوت کنید و ادامه ندهید بهتر است. افراد دروغگوی زیادی دور و برتان هستند و گفتن چند تا دروغ یا شنیدن چند تا دروغ برای شما ناراحت‌کننده است و شاید به خاطر فاش شدن این دروغها خیلی بهم بریزید و فردی را از زندگیتان کنار بگذارید. اگر قصد رفتن سفر هوایی را دارید باید پیگیر شوید تا راهی شوید چون خودتان در رفتن این سفر مصمم نیستید و دست‌دست می‌کنید. از تماسی خبر مهمی دریافت می‌کنید و این خبر یک جای خالی را در زندگی شما پر می‌کند. افرادی که در گذشته شکست ازدواجی داشته‌اند در این روزها در یک غم و ناراحتی قرار می‌گیرند و این به خاطر اطمینان یا اعتمادی است که بی‌جا و بی‌برنامه به فردی کرده‌اید. روزهای پر از هزینه‌های دارید ولی پول هم زیاد به دست شما می‌رسد و دچار بن‌بست مالی نخواهید شد. اما پس‌انداز را فراموش نکنید. خرج‌ها و هزینه‌ها می‌رسد. اگر نامزد یا عقد هستید مراسم عروسی شما نزدیک است و به زودی درگیر بدو بدوی کارهای ازدواج و عروسی‌تان می‌شوید. خودتان را برای این روزها آماده کنید. اگر دارای شغل اداری یا قانونی هستید یک مقام و یا یک پست دریافت می‌کنید که با رسیدن به این پست و مقام به خودتان می‌بالید و احساس غرور می‌کنید و از لحاظ مالی و درآمدی در یک موقعیت جدید قرار می‌گیرید. اگر قصد خرید و فروش ماشین یا چهار دیواری یا ویلا یا مغازه یا زمین... دارید باید حتماً خوب تحقیق کنید تا بعد به دردسر نیفتید. یک دشمن بزرگ دارید که از خودتان است و باید مراقب این دشمن باشید تا دچار آسیب و گرفتاری نشوید و گاه گاه به خاطر این شخص در مشکلاتی قرار می‌گیرید یا گرفتاری ولی این فرد اول‌کن شما نیست و به شما حسادت دارد. یک خطر دزدی هم دارید. مراقب وسایل شخصی‌تان باشید تا متضرر نشوید. اگر خاتم هستید و قصد باردار شدن دارید این تصمیم بسیار عالی است و قدم این نوزاد برای زندگی شما و همسرتان مبارک و خیر است و فرزندی خوش روزی است. اگر فردی از شما طلب پول کرد یا درخواست کاری را از شما کرد اصلاً انجام ندهید چون با انجام این کار دچار دردسر و گرفتاری می‌شوید و از کرده‌تان پشیمان می‌شوید.



بهمن

برای چند روز دل‌تنگ می‌شوید و در تنهایی گریه می‌کنید. خسته و بی‌حوصله می‌شوید و مسائل دور و برتان شما را کسل می‌کند ولی سعی کنید روحیه‌تان را از دست ندهید. باید با مشکلات بجنگید. نه این که شانه خالی کنید و اگر مبارزه کنید روزهای خوبی را بعد از مبارزه با این مشکلات خواهید داشت. اگر با همسران دچار مشکل هستید و بحث و اختلاف دارید این مشکل فعلا ادامه دارد و شاید یک یا دو راه به زودی برای رفع این مشکل به نظر‌تان برسد که اگر عملی کنید خوب است و به نتایج خوبی خواهید رسید. اگر مجرد هستید و عاشق به زودی عشقتان یک قدم احساسی برایتان برمی‌دارد و می‌فهمید چقدر دوستتان دارد و این علاقه واقعی است و دروغ نیست. پنجشنبه و جمعه را خیلی دوست دارید و برای بیشتر پنجشنبه جمعه‌ها بتان برنامه‌ریزی می‌کنید و طبق برنامه جلو می‌روید و این برنامه خوب و مثبت است. خیلی زودرنج هستید و اگر از کسی می‌رنجید در خودتان فرو می‌روید و بروز نمی‌دهید ولی همه از ظاهران پی به درونتان می‌برند و ظاهران باطن شما را فاش می‌کند و هر چقدر که بخواهید پنهان کاری کنید. این کار غلط است. اگر اهل ورزش هستید این ورزش را ترک نکنید چون برای سلامتی‌تان خوب است. اگر دنبال مدرک یا دنبال کار قانونی یا اداری هستید این کار با وجود سختی‌های زیادی که دارد به سرانجام می‌رسد. چند تکه طلا می‌خرید اگر قصد پس‌انداز کردن دارید خرید این طلاها خوب و خیر است یا برای شما کادو می‌آید و طلا می‌گیرید. خبرهایی در این روزها می‌شنوید که شاخ درمی‌آورید. فردی درستکار و راست‌گو هستید و به این خاطر مورد اعتماد اطرافیان. همسرتان به شما وفادار است اگر متاهل هستید همسرتان دوستتان دارد و برای شما یک تکیه‌گاه خیلی خوب است و مایه دلگرمی شماست و به او تکیه دارید. اگر مجرد هستید و قصد جدا شدن از خانواده را دارید خوب نیست و در مشکلات زیادی قرار می‌گیرید. کنار خانواده باشید بهتر است و در آرامش هستید. اگر در گذشته‌تان هستید و خاطرات گذشته را زیاد مرور می‌کنید بی‌فایده است و سعی کنید از گذشته بیرون بیایید و به آینده فکر کنید و از زندگی‌تان لذت ببرید. اگر صاحب فرزند هستید و پسر است کمی شرور است و از دست این اولاد حرص و جوش زیاد می‌خورید ولی آینده خوبی دارد. نگران نباشید چند ملاقات و دیدار دارید با کسی که دوستش دارید و در این دیدارها به یک سری از اهدافتان می‌رسید و همه چیز طبق برنامه‌ها بتان پیش می‌رود.

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