

دو هفته نامه

# شهرک غرب

وفاداری لازمه زندگی  
زن و شوهرها

نیمه دوم دی ماه ۱۴۰۲  
شماره ۲۸۶ - قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

اول عاشق شویم  
بعد ازدواج کنیم؟!

بررسی علل  
بدشانس بودن  
و شکست  
خوردن

روش های  
سریع غلبه بر  
استرس با  
دکتر آرز

۲۰ خودرویی  
که تاریخ را  
تغییر دادند

زنان این  
۸ خواسته را  
از مردان دارند

راه های  
برنده شدن  
مقابل  
همسر

۸ علامتی که نشان  
می دهد شما سالم نیستید

چه بر سر  
زندگی زناشویی تان  
آمده؟

آیا حاضرید به خواستگاری  
دختری بروید که از شما بزرگ تر است؟



یک سؤال  
غافلگیرکننده  
از ۳۰ نفر

آیا حاضرید به خواستگاری  
دختری بروید که از شما بزرگ‌تر است؟



اشاره: اختلاف سنی پسر و دختر برای ازدواج باید چقدر باشد؟ کارشناسان معمولاً می‌گویند بهتر است پسر ۵ سال بزرگ‌تر از دختر باشد اما بعضی‌ها هم بدشان نمی‌آید زن آینده‌شان بزرگ‌تر از خودشان باشد. البته روانشناسان معتقدند در چنین ازدواج‌هایی احتمال اختلاف بین زوجین بیشتر است اما اگر دور و برتان را به دقت نگاه کنید می‌توانید مواردی را هم که این فرقیه نقض می‌کند ببینید! به همین دلیل به میان شما آمده‌ایم و این سؤال را پرسیده‌ایم آیا حاضرید به خواستگاری دختری که از شما بزرگ‌تر است بروید و با او ازدواج کنید؟ جواب سؤال را بدون هیچ گونه اظهار عقیده‌ای بخواهید:

● گزارشگر: نفیسه قاسمی‌زاده

- ۱۶- داریوش حسینی - ۲۶ ساله - مجرد (اتباردار)  
اگر دختر بولداری باشد با او ازدواج می‌کنم.
- ۱۷- شیروازی - ۲۳ ساله - مجرد (بازاری)  
به خواستگاری دختر بزرگ‌تر از خودم نمی‌روم چون اگر مرد با زن سن بالا ازدواج کند زود پیر می‌شود.
- ۱۸- محمدعلی مرتضوی - ۲۲ ساله - مجرد (شغل آزاد)  
مخالفم زن باید همیشه چند سال از مرد کوچک‌تر باشد.
- ۱۹- احمد شاهدهی - ۲۰ ساله - مجرد (دیپلمه)  
خیر. چون خجالت می‌کشم با زنی که از من بزرگ‌تر است ازدواج کنم.
- ۲۰- بهرود - ۲۴ ساله - مجرد (بیکار)  
در صورتی که دختر مورد نظر دختر خوب و با صدقانی باشد به خواستگاری‌اش می‌روم.
- ۲۱- شهروز - ۱۹ ساله - مجرد (بیکار)  
نه این خواستگاری غلط است.
- ۲۲- محمد باشام - ۲۴ ساله - مجرد (دانشجوی رشته مکانیک)  
بله موافقم، به نظر من الان سن آدم‌ها مهم نیست مهم این است که طرف مقابل را دوست داشته باشم و از سن مهم‌تر قیام و شعور است.
- ۲۳- مانی نوظهور - ۲۱ ساله - مجرد (کارمند ایران خودرو)  
اگر از اون خیلی خوشم بیاد چرا که نه.
- ۲۴- علیرضا صفایی - ۲۱ ساله - مجرد (پرستار)  
اگر صداقت و بکرگی و مهر و محبت واقعی در وجود آن دختر باشد هر چند از من بزرگ‌تر باشد از او خواستگاری می‌کنم.
- ۲۵- غفاریان - مجرد (بیکار)  
نه حتی فکر کردن و تصور کردنش برام غیرقابل تحمل است.
- ۲۶- صلابتی - ۲۲ ساله - مجرد (مربی)  
اگر از دختری خوشم بیاد حتی اگر از من بزرگ‌تر باشد از او خواستگاری خواهم کرد.
- ۲۷- علیرضا روحانی - ۲۷ ساله - مجرد (معرق کار)  
دختری که از من بزرگ‌تر باشد برای زندگی مناسب نیست چون زن سالاری به وجود می‌آید.
- ۲۸- امامی - ۲۵ ساله - مجرد (عطار)  
زنی که سش بالا باشد هیچ وقت من را درک نمی‌کند.
- ۲۹- حسین رابطی - ۲۴ ساله - مجرد (دانشجوی فوق لیسانس)  
از نظر من افرادی نادره ولی اکثر دختر خانم‌ها نیست به این موضوع حساس هستند و با کوچک‌تر از خود ازدواج نمی‌کنند.
- ۳۰- علی طاعتی - ۲۸ ساله - مجرد (فروشنده لوازم صوتی)  
تا به حال به این موضوع فکر نکردم ولی زن را انتخاب می‌کنم که کوچک‌تر از من باشد.

- ۱- جواد علی تفرجی - ۳۴ ساله - مجرد (صندوقدار)  
اگر عشق واقعی بین من و آن دختر باشد و قلبا دوستش داشته باشم حتماً با او ازدواج خواهم کرد.
- ۲- صابر سبحانی - ۲۲ ساله - مجرد (دانشجوی حسابداری)  
نه اصلاً دوست ندارم با دختری که از خودم چند سال بزرگ‌تر است ازدواج کنم.
- ۳- سیامک تربیت - ۲۸ ساله - مجرد (بازاریاب)  
اگر سن و سالی خیلی بالا باشد شخصاً مخالفم.
- ۴- کامیار ۲۱ ساله - مجرد (دانشجوی مدیریت صنعتی)  
بسیار اشتباه است که پسر با دختر بزرگ‌تر از خودش ازدواج کند من به خواستگاری دختر بزرگ‌تر از خودم نخواهم رفت.
- ۵- محمد توانا - ۲۰ ساله - مجرد (شغل آزاد)  
اگر خانواده‌ام موافق باشند از نظر من مسئله‌ای نیست.
- ۶- مظفر پورمهدی - ۳۱ ساله - مجرد (طراح)  
نه چون می‌ترسم در آینده و در زندگی با زنی که از من بزرگ‌تر است دچار مشکل بشوم.
- ۷- علیاری - ۲۸ ساله - مجرد (کارمند بانک)  
بستگی به طرف مقابل دارد اگر دختر خوب و با نجابتی باشد قبول می‌کنم.
- ۸- ارشیا - ۲۲ ساله - مجرد (دانشجوی ادبیات)  
نه با چنین شخصی ازدواج نمی‌کنم، چون دوست دارم اصول اولیه ازدواج را رعایت کنم تا به مشکل برنخورم.
- ۹- مهران - ۲۶ ساله (شغل آزاد)  
اگر او را دوست داشته باشم و عشق واقعی داشته باشم با او ازدواج می‌کنم.
- ۱۰- علیرضا مصطفوی‌زاده - ۲۳ ساله (شاعلی)  
اگر از نظر خاتوادگی و طقانی و میزان تحصیلات برابر باشم قبول می‌کنم به خواستگاری دختر بزرگ‌تر از خودم بروم.
- ۱۱- علی سپهری - ۲۱ ساله - مجرد (فروشنده)  
اگر سن خانم زیاد بالا باشد درست نیست ولی چند سال تفاوت سنی ممانی ندارد.
- ۱۲- فرزاد زرینی - ۲۴ ساله - مجرد (دانشجوی مهندسی مکانیک)  
خیر پذیرفتنی نیست که همسر آینده‌ام از من بزرگ‌تر باشد.
- ۱۳- سبحان سماعی - ۲۱ ساله - مجرد (خدمتکار)  
وقتی می‌توانم با دختر کوچک‌تر از خودم ازدواج کنم چه لزومی دارد با دختر سن بالا ازدواج کنم.
- ۱۴- ... - ۲۵ ساله - مجرد (دانشجوی بهداشت)  
به غرور من لطمه می‌زند برای من غیرقابل تحمل است با زنی که از من بزرگ‌تر است ازدواج کنم.
- ۱۵- مجید - ۲۲ ساله - متأهل (فرهنگی)  
به نظر من سن بالا باعث می‌شود بین زن و شوهر فاصله بیفتد و از هم دور شوند.

# ۸ علامتی که نشان می دهد شما سالم نیستید

راه های بسیاری وجود دارد که نشان میدهد جایی از بدن بیمار است. متأسفانه، بسیاری از ما این علائم هشدار دهنده را جدی نمی گیریم ولی باید هر گاه این نشانه ها را دیدیم بدانیم که ما سالم نیستیم و به پزشک مراجعه کنیم.



۱

بی نظمی در خواب

بی نظمی در الگوی خواب می تواند نشانه ای نوعی از مشکل در داخل بدن باشد، بی خوابی به سلامت روانی، عاطفی و جسمی بسیار ضرر دارد. بیخوابی ممکن است به دلیل استرس یا مشکلات دیگر در بدن ایجاد شود. اگر شما، کم خواب هستید و یا در خوابیدن مشکل دارید باید به پزشک مراجعه کنید و بررسی شوید.

۲

خستگی مداوم

اگر همیشه بدنتان خسته است آن را نادیده نگیرید می تواند به دلیل کم کاری تیروئید نیز باشد. همچنین می تواند نشان دهنده مشکلات غدد آدرنال باشد. خستگی مداوم نیز می تواند ناشی از مصرف سیگار کشیدن بیش از حد، غذاهای آماده و... باشد.

۳

کاهش وزن ناگهانی

در حالی که بسیاری از ما رژیم های سخت می گیریم تا لاغر شویم، این فرق دارد ولی اگر بدون هیچ دلیل لاغر شدید به دکتر مراجعه کنید چون لاغری بدون دلیل نشان می دهد که شما سالم نیستید.

۴

اشتها نداشتن

اگر سالم باشید باید در فواصل زمانی معینی احساس گرسنگی کنید و این احساس گرسنگی نشان دهنده این است که غذا درست هضم شده است ولی کاهش اشتها از نشانه های بیماری سوء هاضمه و... می تواند باشد پس کاهش اشتها نشان دهنده این است که سالم نیستید.

۵

اضطراب مداوم

اگر به طور مداوم نگران چیزی یا کسی هستید، این می تواند نشانه ای از بیماری باشد. سعی کنید اضطراب و استرس را کنار بگذارید توضیح منطقی برای آن پیدا کنید. در غیر این صورت به دکتر مراجعه کنید. اضطراب می تواند به علت عدم تعادل هورمونی، تومورهای آدرنال، پرکاری تیروئید، و غیره باشد.

۶

ترک لب

ترک لب نشان دهنده این واقعیت است که بدن شما به اندازه کافی آب ندارد. اگر چه ترک لب در زمستان شایع است، بسیاری از ما همیشه این مشکل داریم و فقط مختص زمستان نیست. همچنین، ممکن است متوجه شکاف لب ها، به خصوص در گوشه دهان خود باشید. این می تواند نشانه ای از کمبود ویتامین B12 باشد حتماً به پزشک مراجعه کنید و این علامت را نادیده نگیرید.

۷ اجابت مزاج ناسالم

داشتن یک حرکت روده سالم است، نشانه ای بزرگ از یک بدن سالم است. در صورتی که به طور مداوم دچار یبوست می شوید، بدن شما حاوی سم است که این نشانه را نادیده نگیرید چون یک بدن سالم باید حرکات روده سالم داشته باشد.

۸ سرماخوردگی و آنفولانزا

اگر اغلب به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا می شوید، نشان می دهد که سیستم ایمنی بدن شما خوب کار نمی کند. به عنوان یک فرد سالم، بدن شما باید قادر به مبارزه با ویروس ها و باکتری ها باشد. با این حال، اگر شما زود سرد می خورید، باید به نزد پزشک بروید و یک چک آپ انجام شود.

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

پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم، واحد ۴

● تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

● چاپ جلد و متن: ● چاپخانه: نگار نقش

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

- پلاک ۴۹ ● تلفن چاپخانه: ۴۶۸۹۴۰۱۳

● توزیع: شرکت نشر گستر امروز

■ صاحب امتیاز:

شرکت مطبوعاتی

الهام گستر امروز

■ مدیر مسئول:

اردلان امیرزاده

دو هفته نامه سیاسی - فرهنگی

شهرک غرب



## کودک و مادر

# جملات تاثیرگذار بر ذهن کودک



با توجه به اینکه کودکان سرمایه‌های ارزشمند و سازنده آینده جامعه هستند، تربیت و پرورش آنها مسئله‌ای شایسته توجه و اهمیت ویژه است. تربیت آنها یکی از حساس‌ترین موضوعات در زمینه فرزندداری و پرورش کودکان است چرا که بخش قابل توجهی از شخصیت انسان در کودکی بی‌ریزی می‌شود. آنها به واسطه کوچک بودن و ضعف بودن از لحاظ فیزیکی و نداشتن اطلاعات کافی برای گذراندن زندگی به بزرگترها وابسته هستند و نیازهای اولیه زندگیشان شامل نیازهای جسمی و روحی توسط بزرگترها تامین می‌شود. به همین دلیل شما به عنوان مادر، پدر یا مربی نسبت به تأثیری که بر شخصیت کودک می‌گذارد مسئولیت داشته‌اید. نکته مورد نظر در این نوشتار آگاهی بر گفتار و واژه‌هایی است که در رابطه با کودکان به کار می‌بریم؛ چه آنها را که خطاب به کودکان استفاده می‌کنیم و چه آنها را که در حضور کودکان و در توصیف آنها خطاب به دیگران می‌گوییم.

### فلش مموری دست و پا دار با حافظه نامحدود!

کودکان سخنان ما را با گویایی تمام حتی در هنگام شیطنت و بازیگوشی و سرگرمی می‌شنوند و با انعطاف‌پذیری کودکانه‌شان، خودشان را با توصیف‌های ما هماهنگ می‌کنند. به همین سادگی خود را با توصیف ما هماهنگ می‌کنند و هویت خود را آنگونه که ما بر زبان می‌آوریم تعریف می‌کنند. بیایید آگاه باشیم و توجه کنیم به تصویری که در ذهن کودکان می‌سازیم و راهی که برای خویش‌بنداری آنها می‌گشاییم. اگر بدانید که بسیاری از جملات شما ضبط می‌شوند و بارها و بارها در شرایط و موقعیت‌های مختلف زندگی در ذهن آنها پخش می‌شوند، چه؟

### جملات نیروبخش در ذهن کودکان

یکی از دلایل بر زبان آوردن پسوند‌های نامناسب برای کودکان می‌تواند محدود بودن دایره واژگان لازم برای توصیف ابعاد مختلف شخصیت و ارزش‌های موجود انسانی باشد. به‌طور معمول می‌شنویم که در توصیف کودکان از کلمات پاهوش، کمهوش، حرف گوش کن، حرف گوش نکن، خوش اخلاق، بد اخلاق استفاده می‌شود. گاهی به کودکی که بیشتر می‌خندد، خوش اخلاق و به او که کمتر می‌خندد بد اخلاق می‌گوییم. به نظر شما ممکن نیست کودکی که کمتر می‌خندد ارزش وجودی چون جدیت داشته باشد که در آینده از او مدبری شایسته و موثر بسازد؟ او که خنده روست کودکی برون‌گرا با ارزش وجودی شادی که می‌تواند مدیر فروش و یا هنرمندی خلاق باشد؟

آری همه ما صدای درون داریم که هنگام اشتباه ما سرزنش می‌کند و اگر خوش شانس باشیم و والدین یا مربی و سرپرستی حمایتگر و سازنده داشته باشیم آن صدا در هنگام سختی ما را حمایت می‌کند و جملات نیرو بخش می‌گوید. وقتی در زندگی شکست می‌خوریم به ما می‌گوید: برخیز تو می‌توانی! تو با اراده و پشتکار موفق می‌شی! تو شایسته بهترین‌ها هستی! تو انسان باذکوت و مسئولی هستی! در هنگام موفقیت ما را تحسین می‌کند. آفرین چقدر عالی هستی. تو شایسته بهترین‌هایی! تو انسان تاثیرگذاری هستی! راه موفقیت برای تو باز و گشوده است... واژه‌ها مهمند و تاثیرگذار. ابزارهای با ارزشی هستند برای ارتقایما برقرار کردن. به آنها دقت کنیم و اهمیت دهیم.

# روشی ساده برای تشخیص سن پوست



از دست رفتن خاصیت الاستیکی پوست یکی از مهمترین عواملی است که باعث بوجود آمدن چروک‌های پوستی خصوصاً در نقاط حساس پوست می‌شود و در نتیجه از مهمترین عواملی است که منجر به پیری می‌شود. این فرآیند معمولاً به پیری زودرس می‌انجامد و با بالاتر رفتن سن بیشتر و بیشتر محسوس می‌شود. سه عامل اصلی که به از میان رفتن انعطاف می‌انجامد رژیم غذایی، عوامل محیطی و مسائل ژنتیک هستند. اما برای حل هر مشکلی باید ابتدا شدت و حدت آن را چک کرد. با روش زیر می‌توانید میزان انعطاف پوستتان را اندازه بگیرید. ابتدا پشت دستتان را به مدت یک دقیقه نیشگون بگیرید. مدت زمان لازم پیش از برگشتن پوست به حالت نرمال را بشمارید و اگر این مدت در مقایسه با سن پیش از میزانی است که در جدول نوشته شده به فکر چاره باشید.

| زمان ایده‌آل آقایان |       | زمان ایده‌آل خانمها |       |
|---------------------|-------|---------------------|-------|
| سن                  | ثانیه | سن                  | ثانیه |
| ۳۰                  | ۱     | ۳۰                  | ۱     |
| ۴۰                  | ۲     | ۴۰                  | ۲     |
| ۵۰                  | ۶     | ۵۰                  | ۸     |
| ۶۰                  | ۱۲    | ۶۰                  | ۱۶    |
| ۷۰                  | ۳۰    | ۷۰                  | ۳۵    |

## آیا می‌دانستید که...؟

- انسان برای اولین بار در ۱۷۸۳ پرواز را تجربه کرد و توانست ۸ کیلومتر با بالن پرواز کند.
- جمعیت جهان تا ۵۰ سال آینده از مرز ۹ میلیارد نفر خواهد گذشت.
- گرم‌ترین سیاره زهره و درجه حرارت ثابتی معادل ۴۶۲ دارد.
- عمر خورشید ۵ میلیارد سال است.
- عمر کهکشان راه شیری ۱۰ میلیارد سال است.
- نقره ۱۰۰۰ها بار از مواد ضد عفونی قوی‌تر است و ۶۵۰ نوع میکروب را از بین می‌برد.
- مساحت کره زمین ۵۱۵ میلیون کیلومتر است.
- پلک زدن زنان ۲ برابر پلک زدن مردان است.
- قدیمی‌ترین بنا در شمال توکیو است و ۵۰ هزار سال قدمت دارد.
- روزانه ۱۴۰۰۰ نفر به بیماری ایدز مبتلا می‌شوند.
- لایه پوستی که آرنج دست را پوشیده هر ۱۰ روز یکبار عوض می‌شود.
- در هر قطره آب ۲۳ میلیارد الکترون وجود دارد.
- مرغ با شنیدن موسیقی بزرگ‌ترین تخم را می‌گذارد.
- مورچه کارگر تا ۵ سال و مورچه ملکه تا ۲۵ سال عمر می‌کند.
- زنبور عسل ۲ مده دارد یکی برای جمع‌آوری عسل و دیگری برای هضم غذا.
- مورچه نسبت به بدنش بزرگترین مغز را دارد.
- طول قد هر انسان سالم برابر ۸ وجب دست خود اوست.
- شبکه چشم انسان ۱۲۵ میلیون سلول دارد که مسئولیت تشخیص رنگ‌ها را بر عهده دارند.
- بدن انسان ۵۰ هزار کیلومتر رشته عصبی دارد.
- چشم سالم انسان می‌تواند ۱۰ میلیون رنگ مختلف را ببیند و از هم دیگر جدا کند.
- همه نوزادان میگو تر می‌شوند و بعد از چند هفته بخشی از نوزادان به ماده تبدیل می‌شوند.
- افرادی که در اثر گزندگی زنبور می‌میرند بیش از افرادی هستند که در اثر جگر گزندگی می‌میرند.
- حس بویایی خرس تقریباً ۱۰۰ برابر قوی‌تر از حس بویایی انسان است.
- بدن انسان قادر است در ظرف ۱ ساعت ۲ لیتر عرق تولید کند.
- با چشم غیر مجهز به تلسکوپ می‌توان ۶ هزار ستاره را در آسمان مشاهده کرد.
- کشور تایلوان از نظر موقعیت جغرافیایی در خطرناک‌ترین نقطه جهان قرار دارد.
- در جهان فقط ۷ هزار ببر وجود دارد.
- تشکیل و تولد سیاره‌ای مشابه زمین حداقل به ۳ میلیون سال نیاز دارد.
- برای فرار از جاذبه زمین به سرعت ۱۱ کیلومتر در ثانیه نیاز است.
- ظروف پلاستیکی ۵۰ هزار سال در برابر تجزیه و فرسودگی مقاومتند.
- آب گرم زودتر از آب سرد یخ می‌زند.
- از یک درخت معمولی می‌توان ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلو کاغذ تولید کرد.
- آهن فلزی است که بیشتر از دیگر فلزات در جهان مصرف دارد.



## چه بر سر زندگی زناشویی تان آمده؟



در ۶ ماه تا یک سال اول زندگی مشترک همه چیز رمانتیک و عالی است اما با گذر زمان زندگی رنگ یکنواختی می‌گیرد، این موضوع به این معنا نیست که شما دیگر عاشق هم نیستید. روزهای اول ازدواج تان را به خاطر آورید که چطور عاشق و دلباخته همسرتان بودید. حتی تصور دوری از همسرتان غیرممکن بود اما بعد از گذشت زمان این شیفتگی و علاقه کم‌رنگ شده است. در این شرایط آیا شما جزو گروهی هستید که از این وضعیت به همسرتان شکایت می‌کنید؟ مطمئناً به همان میزان که همسرتان نسبت به روزهای اول ازدواج تغییر کرده است شما نیز تغییر کرده‌اید اما به جای شکایت و ناامیدی بهتر است به دنبال اصلاح رابطه تان باشید.

### چگونه بفهمید شوهرتان از شما خسته شده است؟

اگر متوجه شدید شوهرتان کمتر حرف می‌زند و به جای گذراندن وقت آزاد خود با شما، وقت خود را با دوستانش در بیرون از خانه می‌گذراند اکنون زمان آن رسیده که دست به کار شوید. اگر اوضاع را به حال خود رها کنید شاید روزی را ببینید که همسرتان وقت خود را با شخص دیگری می‌گذراند تا لحظه‌ها برایش لذت بخش‌تر باشد از خودتان شروع کنید. اگر دیدید شوهرتان علاقه‌ای به گذراندن وقت خود با شما ندارد از خود سؤال کنید چه چیزی باعث چنین عملی شده است، شاید به این علت است که شما غرق در مسئولیت‌های خانه شده‌اید. روزهای اول آشنایی تان را به خاطر آورید زمانی که تازه ازدواج کرده بودید به چه اندازه از هم شناخت داشتید؟ قابل فهم است که تغییر در وضعیت خانواده نیاز به تغییر در اولویت‌ها دارد زمانی را در بیرون از خانه با همسرتان سپری کنید و لحظات لذت‌بخشی را با یکدیگر داشته باشید تا تأثیرش را ببینید.

### به ظاهر خود اهمیت دهید

بسیار دیده می‌شود خانم‌ها چند سال پس از ازدواج دیگر به ظاهر خود اهمیت نمی‌دهند و خود را رها می‌کنند. درحالی‌که پس از ازدواج هم باید همیشه آراسته باشید و به ظاهر خود اهمیت دهید. برای رفتن به آرایشگاه برنامه هفتگی داشته باشید. سعی کنید از مدل موها و آرایش جدید استفاده کنید. اگر توان مالی ندارید می‌توانید خودتان به آرایش موهای خود بپردازید و لباسی زیبا به تن کنید. مطمئن باشید که همسرتان متوجه تغییر شما خواهد شد و شرایط از آن پس کمی بهتر می‌شود. ورزش کنید، یا ورزش نه تنها می‌تواند به وزن ایده‌آل خود برسید بلکه قلب و پوستی سالم خواهید داشت. وقتی شما احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید مطمئناً شوهرتان همین احساس را نسبت به شما پیدا می‌کند.

### آیا شما از رابطه تان خسته شده‌اید؟

خستگی از روابط در هر جایی ممکن است اتفاق بیفتد نه تنها در زندگی زوجین بلکه حتی در محیط کار. اگر شما هر روز کار یکسان و ثابتی را انجام دهید نه تنها تا حدی از آن کار خسته می‌شوید بلکه کارتان کیفیت مطلوب نخواهد داشت. وقتی کار جدیدی را آغاز می‌کنید یا پیشرفتی در کارتان ایجاد می‌شود ناگهان نیروی تازه می‌گیرید اگر رابطه با همسرتان برای شما خسته کننده شده است به جای این که به فکر شخصی دیگر بکشید و بخواهید دیگری را جایگزین کنید بهتر است تغییری هر چند کوچک در زندگی تان ایجاد کنید گاهی تنها با بیان احساسات و آرزوهای تان می‌توانید نازگی به روابط ببخشید. روابط بسیاری وجود دارند که هر ۲ در دل جمله - ای کاش... - را تکرار می‌کنند ولی هیچگاه این موضوع را برای همسرشان بازگو نمی‌کنند درحالی‌که با گفتن آرزوها می‌بیند تا چه اندازه نقاط مشترکی بین شما وجود دارد. این که شما بدانید از روابط خود خسته شده‌اید اصلاً خجالت‌آور نیست، آنچه باعث نازاحتی می‌شود و باید برای آن شرم‌زده شد تذبذب رفتن و آگاهی نداشتن از این خستگی است.

چرا عده‌ای هنگام دعا آشفته می‌شوند؟

## چگونه دعا کنیم تا مستجاب شود؟

دعا نکن که زندگی آسان شود، دعا کن که انسان قوی‌تری باشی. دعا نکن وظایف تو با قدرتت همسان باشد، دعا کن که قدرتت همسان وظایف تو باشد. من بنده توام، دارم دعا می‌کنم، می‌شنوی مراد دعا می‌کنم قبل از اینکه شب را روز کنی و قبل از این که روز را شب نمایی.

عده‌ای هنگام دعا آشفته می‌شوند و تلاش زیادی می‌کنند. تصور می‌کنند که دعای آنها باید با کلمات سنگین یا باید با واژه‌های فصیح و بلیغ ادا شود. فکر می‌کنند دعا به زبان ساده مستجاب نمی‌شود، در حالی که خدا از ما توجه می‌خواهد و دعای ساده ما می‌تواند خواسته خود را به سادگی و با صمیمیت بگوید. گاهی اوقات دعای ما آنقدر طولانی می‌شود که تمرکز خودمان را از دست می‌دهیم. گاهی هم آنقدر پرگویی می‌کنیم، اما ایمان خودمان را نمی‌توانیم نشان دهیم. بعضی مواقع چون متن و واژه‌های دعا ساده نیست شخص فکر می‌کند که دعایش تکمیل نشده است. برای مثال شخصی که به علت صاف نبودن مرتکب گناه شده باید با روشی ساده و صادقانه بگوید خدایا از اینکه در این مورد حائض نبودم مرا بخش و با ایمان به نظر بفهمانند. بعد مطمئن باشد که مورد عفو قرار گرفته و بخشنده شده است و حالا باید خودش را ببخشد و مراسم دعا را تمام شده تلقی کند.

در مورد ایمان، باید گفت که هیچ نوع بی‌عددی در آن نیست و طبیعتاً ساده است. ایمان اعتقاد به خداست. ایمان توکل است. کسی که ایمان دارد کلام خدا را باور می‌کند و باور دارد که وفاداری از آن اوست و در مورد خدا غیرممکن وجود ندارد. وقتی پیامبر از خدا می‌برد که «کی هستی» خدا می‌فرماید «من هستم». وقتی که در کتب دینی به دنبال پرسش‌های متعدد خود می‌رویم به سادگی بیان می‌شود «باور کنید و ایمان داشته باشید» همان‌طور که کودکان درخواست‌های خودشان را به سادگی بیان می‌کنند درخواست ما هم باید صریح، روشن و ساده باشد.

محمدصادق منتظرم

### روابط زناشویی با عشق و محبت

لذت بردن همسران از ظاهر و اندام یکدیگر بسیار مهم است و در کنار لذتی که همسران باید از اخلاق و منش یکدیگر ببرند، این فاکتور اهمیت حیاتی دارد زیرا تأمین این نیاز است که به داشتن روابط صمیمانه‌تر منجر می‌شود. دیگر کمتر کسی وجود دارد که نقش برترتگ و تعدیه کننده روابط جنسی را در تحکیم روابط زناشویی کتمان کند. کسانی که از رابطه جنسی با همسرشان لذت نمی‌برند به خوبی می‌توانند در حل دیگر مسائلی و مشکلات زندگی، موفق عمل کنند. کافی است به بررسی علل عدم رضایت جنسی همسران بپردازیم. حتماً و حتماً ردیابی از این قبیل مشکلات را خواهید دید. خالق زیبایی‌ها خداوند ما انسان‌ها را طوری خلق کرده است که درست مانند خودش عاشق زیبایی هستیم و جذب آن می‌شویم.

## زنان متاهل از زنان مجرد چاق‌ترند

«بچه‌ها! این خبر و شنیدین: زنان متاهل از زنان مجرد چاق‌ترند. خبر معلوم است: آنها انگیزه‌ای برای تناسب اندام ندارند. زن و مرد هم ندارد... مردان هم همین‌طوری‌اند.» بعضی‌ها می‌گویند این چاق شدن به دلیل تغییرات هورمونی است و گریزی از آن نیست. بعضی هم می‌گویند از آنجا که چاقی یا لاغر بودن تأثیری در زندگی مشترک ندارد، انگیزه‌ای برای حفظ تناسب اندام وجود ندارد.

### باید خودتان را دوست داشته باشید!

در دنیای روان‌شناسی، ما می‌گوییم که اگر کسی خودش را دوست نداشته باشد هرگز نمی‌تواند به معنای واقعی، دیگری را دوست داشته باشد. این شخص چون قبل از ازدواج هم خودش را دوست نداشته طبیعی است که بعد از ازدواج هم علاقه‌ای به خودش نداشته باشد؛ به ویژه اینکه چون خاطرش جمع است که کسی او را دوست داشته و همواره در کنارش می‌ماند، حتی حالا هم حاضر نیست لاف‌ها را برای خاطر او به ظاهر خود و سلامتش بها دهد. در پشت این فتنه به صورت پنهانی باید بدانیم که او به معنای واقعی همسرش را هم دوست ندارد و برای همین حاضر نیست حتی برای خوشایند او این کارها را انجام دهد. اگر کسی خودش را دوست نداشته باشد هرگز نمی‌تواند به معنای واقعی، دیگری را دوست داشته باشد.

### یک اشتباه بزرگ

متأسفانه این اشتباه (رسیدگی نکردن به سر و وضع و سلامت و تناسب اندام بعد از ازدواج) بیشتر دلیل روان‌شناختی دارد این که «من خودم را دوست ندارم!» دلیل اینکه قبل از ازدواج کمتر این علامت نمایان می‌شود آن است که چون ما خودمان را دوست نداریم، برای اینکه دوست داشته شویم توسط شخص دیگری (به سر و وضع خودمان می‌رسیم، بعد از اینکه آن شخص ما را دوست داشت و ازدواج صورت گرفت و در قالب همسر در کنار ما قرار گرفته خودمان را رها می‌کنیم و باور غلطی که در ذهن داریم نیز کمک می‌کند که بگوییم چه زیبا و خوش‌اندام باشم و چه نقطه متضاد آن، دیگر او مرا به همسری برگزیده است و حالا دیگر چه فرقی می‌کند که لاغرم یا چاق؟!»



# درمان سردمزاجی جنسی در زنان بدون دارو

جوئیس صبر

غرور برایتان مهم است یا آرامش؟

## برای رسیدن به آرامش با زندگی سازگار باشید!



بسیاری از خانمها از نداشتن تمایلات جنسی رنج می‌برند. این مشکل در هر نژاد و کشوری شایع است. چون سردمزاجی جنسی در خانمها معمولا به یک سری از روش‌ها و شیوه‌های غلط در زندگی روزمره نیز می‌تواند مربوط شود؛ به همین دلیل برای درمان این عارضه در خانمها باید به صورت همه جانبه تمام موارد از جمله مسایل هورمونی، بیماری‌های مختلف، نوع روش زندگی و عوامل مختلف روانی مانند استرس در زندگی روزمره توسط متخصص مربوطه بررسی شود تا بتوان با درمان عوامل زمینهای تغییر در برخی از روش‌های غلط و با اصلاح شیوه‌های مختلف رفتاری در خانم مبتلا، این عارضه را درمان کرد. معمولا درمان سرد مزاجی در خانمها شامل درمان‌های غیر دارویی می‌شود. هر چند در برخی موارد از درمان دارویی نیز در برخی افراد، تحت نظر متخصصان مربوطه می‌توان بهره برد.

با محیط زندگی‌ات هماهنگ شو و موجوداتی را که مقدر است با آنها زندگی کنی دوست بدار. دلبهای دیگر از همان نوع را خاک قبول کرد، دانه با خاک تطابق نمود، سبزه شد، دانه داد، یک دانه به سی دانه و بعد یک دانه به نشت دانه و بالاخره یک دانه به صد دانه زندگی سختی پیش رو خواهید داشت اگر...

اگر آهنگ صدای شما این است که فقط راهی که من می‌گویم در این صورت زندگی سختی را پیش رو دارید در مقابل شما گاهی افرادی قرار دارند که نرم و آرامند و با نظر شما مخالفت نمی‌کنند و شما می‌توانید راه خودتان را بروید اما ممکن است گاهی شخص مقابل طبق سلیقه شما رفتار نکند چون یاد نگرفتید که خود را با واقع جدید تطبیق دهید یا خودتان عصبانی می‌شوید و یا دیگران را عصبانی می‌کنید و با این وضع مسلما زندگی سناه و شفاف نخواهد شد. روحیه منور و متکبر مانع می‌شود که شخص بتواند خودش را با واقع جدید تطبیق دهد و سازش نماید. ما گفته شده که اگر با فروتنی منتظر رحمت خداوند باشیم در زمان لازم از ما حمایت می‌شود. به عبارت دیگر اگر بخواهیم تحت رحمت خداوند بزرگ هر کار لازم را می‌توانیم انجام بدهیم. خداوند در زمان لازم ما را به جایی می‌رساند که خودمان هم انتظار آن را نداریم.

سازگار باشید  
دنبال کردن راه خودمان بسیار مهم است، ما تلاش می‌کنیم که آنچه می‌خواهیم به دست آوریم، اما از اینکه دیگران را خوشحال کنیم، خوشحال تر می‌شویم. با سازش بهتر می‌توانیم صلح و صفای خودمان را حفظ کنیم تا با جنگ برای به دست آوردن چیزی به جای آنکه سعادت کنیم، بهتر است آن را از خداوند بخواهیم و منتظر بمانیم تا زمان آن فرا برسد. من برای این مقوله سالها تلاش کردم؛ اما نهایتا متوجه شدم صلح و صفای درونی‌ام از حفظ غرور منهدم است. من به شما توصیه می‌کنم اگر چنانچه می‌خواهید که زندگی شما ساده و شفاف باشد، خود را برای سازش آماده کنید.

### بیماری‌های مؤثر

برخی از بیماری‌های زمینهای که فرد به آنها مبتلا است، می‌تواند باعث بروز سرد مزاجی در زنان شود. به همین علت باید به مسایل پزشکی و روانی فرد بیشتر توجه کرد. بیماری‌هایی مانند افسردگی، اضطراب، بیماری دباغ، بیماری‌های قلبی عروقی، جراحی‌های لگنی، سرطان‌ها، مشکلات غده تیروئید، برخی از بیماری‌های عصبی و... از جمله بیماری‌هایی هستند که در درمان سرد مزاجی باید به آنها توجه کرد. همچنین توجه به عوامل دیگر مثل بالا رفتن سن، بارداری، بانگی و مصرف برخی از داروها که کاهش تمایل جنسی از عوارض آن می‌تواند باشد در بروز این عارضه مؤثر است.

### روش‌های مؤثر درمانی بدون دارو

یکی از روش‌های درمانی مؤثر در سرد مزاجی خانمها شامل استفاده از روش‌های صحیح در شیوه زندگی و ارتباط با همسر است. تعدیل و تغییر شیوه زندگی عبارت است از ورزش کردن مرتبه استراحت کافی، آموختن روش‌های کنترل استرس و اجتناب از مصرف سیگار، مواد مخدر. یکی دیگر از روش‌هایی که می‌توان برای درمان این عارضه از آن بهره گرفت تقویت تقویت مایه‌جعه‌های لگنی با استفاده از روش «کگل» است. در این روش فرد، عضلات لگن خود را سفت می‌کند. به طوری که می‌خواهد جلوی ادرار کردن خود را بگیرد و تا شماره پنج می‌شمارد سپس عضلات را شل می‌کند و مجددا این عمل را تکرار می‌کند.

### درمان با استفاده از دارو

روش دیگر درمان عارضه سرد مزاجی خانمها تجویز برخی از داروها توسط پزشک معالج است. درمان‌های دارویی از جمله استفاده از هورمون‌های زنانه استروژن و پروژسترون، در خانمهایی که دچار مشکلاتی در ارتباط با این دو هورمون مهم زنانه هستند، یکی از روش‌های درمان سرد مزاجی خانمها است. تجویز هورمون مردانه تستوسترون از دیگر موارد دارو درمانی است که البته هنوز توسط FDA تایید نشده است. استفاده از برخی قرص‌ها مثل سیلندناپیل و نادالافیل در خانمهایی که دچار عوارض جنسی ناشی از مصرف داروهای ضدافسردگی شده‌اند، مرسوم است. همچنین تأثیر دارویی به نام تیپولین که جهت درمان یوگی استخوان استفاده می‌شود، در افزایش میل جنسی افراد مؤثر بوده است. نکته مهم در بحث دارو درمانی جهت درمان اختلالات جنسی، تجویز دارو توسط پزشک متخصص در درمان مشکلات جنسی است.

## جایی که مرد حق نه گفتن ندارد!

# در چه نقاطی از دنیا دخترها به خواستگاری می‌روند؟

در بیشتر مناطق جهان رسم بر این است که مردان با احترام به خدمت خانواده‌ای می‌روند و دخترشان را از آنها خواستگاری می‌کنند اما در این جهان بزرگ مناطقی وجود دارد که دخترها با قدرت و جسارت قدم پیش می‌گذارند و از مردی که او را مناسب می‌دانند، درخواست ازدواج می‌کنند یا ما این مطلب جذاب و خوانشی را دنبال کنید و ببینید در چه کشورهایی خانمها از آقایان درخواست ازدواج می‌کنند.

### گینه؛ نه گفتن ممنوع!

گینه یکی از فقیرترین کشورهای جهان در قاره آفریقا است که در آن دختران، همسران آبنه‌شان را انتخاب می‌کنند. در این کشور رسم بر این است که دختر نوعی ملعی سرخ شده با سس و روغن مخصوص آماده می‌کند و بعد از هماهنگی با مادر پسر، به خدمت پسر می‌رسد. مردها در گینه حق نه گفتن ندارند و باید درخواست دختر را بپذیرند. دختر روز بعد از خواستگاری با دسته گل سفید نزد داماد می‌رود و پس از نشستن پاسب مش دست گل را به داماد تقدیم می‌کند؛ البته در این کشور، بسیاری از مردم فقیر هستند و اکثر آنها قدرت مالی کافی برای تهیه ملعی سرخ شده ندارند و به همین دلیل است که با یک شانه گل سفید پیشنهاد خواستگاری خود را مطرح می‌کنند. اگر مردی در آن زمان آمادگی ازدواج نداشته باشد باید با دختر به توافق بلندمدت برسد تا بعد از آماده شدن، زندگی مشترک را آغاز کند.

### مراکش؛ خواستگاری از پدر و مادر

مراکش کشوری در شمال غربی آفریقا است. اکثر مردم این کشور مسلمانند و تعداد زنان در آنجا بیشتر از مردان است. زنان مراکش بسیار پرکار و صبورند و برای رفع نیازهای خانواده بسیار فعالیت می‌کنند. یکی از نشانه‌های قدرتمندی زنان مراکشی این است که خودشان مرد مناسب زندگی‌شان را انتخاب می‌کنند. دختران مراکشی به خدمت مادر پسر مورد علاقه‌شان می‌رسند و از خانه‌داری، دست‌پخت و مهارت‌هایی که دارند، می‌گویند. بعد از این مرحله، مادر و پسر با هم مشورت می‌کنند تا به نتیجه برسند که آیا به دختر پاسب مثبت بدهند یا خیر. مردان مراکشی هم از این شیوه استقبال می‌کنند. به اعتقاد خانمهای مراکشی، خواستگاری زنان از مردان آنها را کوچک و سرفالکنده نمی‌کند؛ زیرا مردم مراکش معتقدند که اسلام، زن و مرد را برابر می‌داند و زنان را از خواستگاری کردن منع نکرده است. تنها مردانی که از خواستگاری کردن زنان ناراحت می‌شوند مردان ثروتمند مراکش هستند که دوست ندارند زنی از آنها خواستگاری کند.

### شیکاگو؛ روش مدرن

در شیکاگو دختران اعتقاد ندارند که حتما پسرها باید از آنها خواستگاری کنند. برای آنها علاقه و شغل پسر مهم‌ترین شرط ازدواج است. دخترها در شیکاگو بعد از اینکه تحقیقات کافی در مورد پسر انجام دادند و او را به خوبی شناختند، با یک حلقه نقره‌ای ساده پیشنهاد ازدواج خود را مطرح می‌کنند. اما اگر پاسب پرسی منفی بود، باید حلقه را رد کند و صبح روز بعد برای دلجویی از دختر، گل سرخی به او هدیه دهد. این شیوه ازدواج چند سالی است که در شیکاگو رواج پیدا کرده و اکنون تعداد خواستگاری‌های دختران بیشتر از خواستگاری‌های پسران است.

### اوکراین؛ شهر زنان

«پوپ» شهری در غرب کشور اوکراین است که حدود ۸۵ درصد جمعیت آن را زنان تشکیل می‌دهند. در این شهر کمتر خانواده‌ای دوست دارد صاحب فرزند پسر شود که همین موضوع یکی از دلایل نابرابری جمعیت است. در این قسمت از جهان ازدواج کردن آداب و رسوم دشواری ندارد؛ زیرا زمانی که دختری به پسر علاقه‌مند می‌شود، احساس را بسیار راحت مطرح می‌کند.

### چین؛ سلطنت زنانه

در چین قبیله‌ای به نام «موسوا» وجود دارد که در آن حاکمان اصلی، زنان هستند و حتی زوسای قبیله هم فقط زنان هستند. در این قبیله ازدواج رسمی وجود ندارد و زنان خودشان شریک زندگی‌شان را انتخاب می‌کنند. مردان بعد از ازدواج باید در خانه زنان زندگی کنند و تصمیم‌گیری‌های نیز برعهده زنان است.



# دختر و پسر مناسب کجا پیدا می‌شود؟



شاید تا به حال با جوانانی مواجه شده باشید که وقتی از آنها می‌پرسید چرا ازدواج نمی‌کنید؟ پاسخ می‌دهند: کو دختر یا پسر مناسب؟ مشکل بیشتر این آدم‌ها آن است که نمی‌دانند چطور گزینه مورد نظرشان را برای ازدواج پیدا کنند. افراد بسیاری وجود دارند که می‌توان برای ازدواج به آنها فکر کرد. این افراد معمولاً در سه مکان مختلف قابل شناسایی هستند.

## محیطی که در آن زندگی می‌کنیم

البته نمی‌شود توقع داشت در همسایگی بنوان با افراد مختلف که برای ازدواج مناسباند روبه‌رو شد، اما در هر حال افرادی که سال‌ها به عنوان همسایه یا هم‌محلای در کنارشان بوده‌اید، می‌توانند گزینه مناسبی برای ازدواج باشند. حسن این نوع انتخاب‌ها آن است که شما مدت‌ها فرد مورد نظرتان را دیده و شناخته‌اید. از خانواده او اطلاع دارید. سطح زندگی‌شان را می‌دانید و احتمالاً تناسب فرهنگی، اقتصادی و خانوادگی بیشتری با یکدیگر دارید.

## محل کار و دانشگاه

برخی افراد در محل کار یا دانشگاه با یکدیگر آشنا می‌شوند و سرانجام ازدواج می‌کنند. البته برخی هم با همکارهایشان از ازدواج دلسرد می‌شوند. اما در هر حال چنین رخ می‌دهد. آشنایی‌های منجر به ازدواج در محل کار و دانشگاه یک آن این است که شما رفتار فرد را در طبعی‌ترین حالت ممکن دیده‌اید و به او علاقه‌مند شده‌اید. رفتار اجتماعی طرف مقابلتان را می‌شناسید و قضاوت‌ها و تمایز دیگران را درباره او می‌شنوید. در این شرایط، منطقی‌تر و عاقلانه‌تر تصمیم می‌گیرید، اما باید یک هشدار را هم جدی بگیرید. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که افراد وقتی در یک محیط قرار می‌گیرند احتمال اینکه عاشق هم شوند بیشتر است. در واقع محیط جغرافیایی مشترک صرف نظر از تشابه‌ها یا تفاوت‌های افراد، زمینه عشق و ازدواج را هم فراهم می‌آورد. بنابراین مراقب باشید چشم بسته در دام نیفتید.

د پدن  
ازدواج‌هایی

حسن بزرگ دارد و  
مطلقاً به طرف  
تصمیم  
در یک محیط  
مشترک صرف نظر از تشابه‌ها یا  
نیفتید.

## مکان‌هایی که افراد در کنار هم فعالیت دارند

با فردی مناسب آشنا شوید. البته این مهم است که از ته قلب با خودتان روراست و مطمئن باشید که یار و شریک زندگی می‌خواهید. البته اگر فرد مناسبی نیافتید یا اینکه خودتان آمادگی ازدواج ندارید، مجبور نیستید به این سرعت ازدواج کنید. صبر کنید تا آمادگی‌های لازم را به دست آورید و بعد با همه وجودتان در یک زندگی مشترک حاضر شوید.

نمونه این مکان‌ها: دانشگاه، سازمان‌های اجتماعی، مکان‌های ورزشی و... است. در این جاها معمولاً افراد با علاقه‌های مشابه کنار هم قرار می‌گیرند و احتمال اینکه فرد مورد نظر را برای ازدواج پیدا کنند بسیار زیاد است. حسن این انتخاب‌ها اشتراکات فردی بیشتر و علاقه‌مندی‌های مشابه است. با وجود این، اگر واقعا می‌خواهید ازدواج کنید، پس به مکان‌هایی بروید که ممکن است

از درمان  
پوست تا محکم  
سکون ناخن‌ها

## بهترین و مشهورترین اکسیرهای زیبایی جهان

زمانی که در کشورهای دیگر در حال و گشت‌وگذار هستید، موارد عجیبی توجه‌تان را جلب می‌کند. شیوه‌هایی که برای زیبایی‌شان به کار می‌گیرند اما مشهورترین این شیوه‌ها کدامند؟



زیبایی رنگ پوست با  
پودر برنج  
گشاهای ژاپنی صفا  
سال از پودر برنج برای  
زودن لکه، کاهش چین  
و چروک و حتی رنگ بهتر  
و زیبایی پوست استفاده  
می‌کردند.

ادویه‌جات؛  
دره‌کننده پوست  
در آنتونزی و پاکستان در یک  
مراسم عروسی سنتی، عروس  
باید ماسکی از جنس زردچوبه،  
سنبل، آرد گلاب و شیر روی  
صورت و بدن خود بمالد زیرا  
معتقدند باعث تمیزی و برقی  
شدن پوست می‌شود.

ناخن‌های محکم‌تر با  
عصاره سیر  
زنان دومینیکی اغلب سیر را  
روی ناخن خود می‌مالند تا  
ناخن‌های محکم‌تری داشته  
باشند.

رنگ پوست زیبا با مصرف آب هویج  
در برزیل برخی زنان ادعا می‌کنند که نوشیدن آب  
هویج پوستشان را سالم و زیبا می‌کند، زیرا هویج  
سرشار از بتاکاروتن است و خوردن زیاد آن می‌تواند  
رنگ پوست را به نارنجی متمایل کند.  
داشتن موهای ضخیم‌تر با خوردن چای گزنه  
برخی معتقدند که دم‌کرده گزنه و خیس کردن  
موها با چای گزنه می‌تواند باعث درمان کم‌پشتی  
موها شود. در کرواسی زنان برای درمان خارش سر  
موهایشان را با گزنه پخته می‌شویند.  
شیر؛ دره‌کننده پوست

کلتورائو و الیزابت اول یا شیر گرم حمام می‌کردند،  
شیر سرشار از اسید لاکتیک است که باعث از بین  
بردن پروتئین‌هایی می‌شود که سلول‌های مرده  
پوست را نگه می‌دارند.

## شایعه پراکنی در مورد خانواده همسر، ممنوع!

لغتن می‌تواند بعضی اوقات نقش اساسی در دو به همزنی خانواده‌ها بازی کند. بعضی اوقات عروس، مخصوصاً عروس‌های جوان و کم تجربه، گویی را برداشته و ساعتها با مادرشان وراجی می‌کنند و همه مسایلی را که در خانواده شوهرشان در جریان است به مادرشان می‌گویند. برای شام چی پخته، آخرین خواستگار برای خواهر شوهر، دعوی بین برادر شوهر و زنتی، رئیس اداره شوهرش چی به شوهرش گفته، جاری‌اش چی به مادر شوهرش گفته، همه چیز از طریق خط تلفن داخل گوش‌های حریص مادر ریخته می‌شود. این بدترین کاری است که یک زن می‌تواند انجام دهد. یاد بگیرید که محتاط باشید. شایعه پراکنی نکنید، مخصوصاً با مادرزنان. وقتی که ازدواج می‌کنید وارد خانواده دیگری می‌شوید که اسرار آنها اسرار شماست، باید به محیط خصوصی آنها احترام بگذارید.

باید باک بنزین زندگی‌تان همیشه پر از عشق باشد!

## راه‌هایی برای حفظ عشق و علاقه میان زن و شوهر

خیلی‌ها می‌گویند حالا که ازدواج کرده‌ایم، دیگر نیازی به ابراز عشق و علاقه نیست به همسرمان نیست. داشتن یک چنین تصویری غلط است زیرا در اصل عشق مهم‌ترین واژه هر زمانی است. شما باید بدانید یک زن و شوهر که به عقد یکدیگر درمی‌آیند، باید باک ماشین زندگی‌شان را همواره پر از عشق نگه دارند. به همین خاطر خیلی از راهپهات که می‌تواند شما را در این راه به هدفی که دارید برساند.

اگر مرد هستید و می‌خواهید باک عشق‌تان را نسبت به همسرتان پر نگه دارید، دنبال فرصتی بگردید تا با خرید یک گلدو حی کوچک اما تأثیرگذار، همسرتان را از این بابت غافلگیر کنید. اگر زن هستید و می‌خواهید در این مسیر حرکت کنید، به دنبال بهترین فرصت باشید. شاید فرا رسیدن روز تولد، روز شروع به کار، روز تولد فرزندان و... فرصت ایده‌آلی شود. در این هنگام با خرید یک پیراهن، تی‌شرت و... اجازه دهید شوهرتان در راه عشق غافلگیر شود.





## اگر به رابطه‌تان شک دارید، این ۳۰ سؤال را از خودتان پرسید

مونا اسحاقی، روان‌شناس



اگر یاد بگیرید احساس خود را حفظ کنید و منتظر پاسخ باشید ذهنتان می‌تواند به هر سؤالی جواب دهد. یکی از بهترین درس‌هایی که در زندگی گرفته‌ایم از مادر بزرگم بود، او به من یاد داد هیچ وقت از سؤال کردن نترسم.

در زیر ۳۰ سؤالی را برایتان آورده‌ام که پرسیدن آنها از خودتان کمک‌تان می‌کند وضعیت رابطه‌تان را برای خودتان روشن کنید. یادتان باشد هیچ کدام از این سؤالات جواب درست یا غلط ندارد. همه چیز به خودتان بستگی دارد.

- ۱ آیا کاملاً به هم اعتماد دارید؟
  - ۲ آیا به نیمه‌گشوده داشتن اعتماد دارید و اگر این طور است آیا فکر می‌کنید نیمه‌گشوده هم هستند؟
  - ۳ آخرین باری که گفتید «نوست درام» کی بوده؟ اگر خیلی وقت است این جمله را نگفته‌اید دلیلش چیست؟
  - ۴ آیا از صمیمیتی که با هم دارید راضی هستید؟
  - ۵ چند وقت یکبار با هم می‌خندید؟
  - ۶ آیا فکر می‌کنید برای رابطه‌تان فداکاری‌های شخصی کرده‌اید و این فداکاری‌ها جوابی از طرف او نداشته است؟
  - ۷ آیا وقتی به او فکر می‌کنید لیختن می‌زنید؟
  - ۸ آیا وقتی طرفتان به نظر دیگران جذاب می‌آید احساس خطر می‌کنید و چرا؟
  - ۹ آیا تصور می‌کنید او بزرگترین مدافع و حامی شماست؟
  - ۱۰ در مورد نگرش او درباره مسائل مادی چه فکر می‌کنید؟
  - ۱۱ آیا از وقت گذراندن با دوستان و خانواده او لذت می‌برید؟
  - ۱۲ آیا یکی از شما مدام خشم خودش را می‌خورد؟
  - ۱۳ وقتی بعد از مدتی که از شما دور بوده است به خانه برمی‌گردد چه حسی دارید؟
  - ۱۴ آیا او بهترین دوستان است؟
  - ۱۵ آیا رازی دارید که اگر او بفهمد احساس می‌کنید او را از دست خواهید داد؟
  - ۱۶ آیا فکر می‌کنید قبولان دارد؟
  - ۱۷ کی فهمیدید که عاشق شده‌اید و وقتی به آن فکر می‌کنید چه حسی دارید؟
  - ۱۸ آیا بهترین و بدترین وضعیت‌های همدیگر را دیده‌اید؟
  - ۱۹ آیا تا به حال به خیانت کردن فکر کرده‌اید؟ چرا نکرده‌اید؟
  - ۲۰ آیا به آینده‌ای که ممکن است با هم داشته باشید خوش بینید؟
  - ۲۱ آیا فکر می‌کنید رابطه‌تان بر اساس برابری است؟
  - ۲۲ آخرین برنامه خوشگذرانی عاشقانه‌ای که داشته‌اید کی بوده است؟
  - ۲۳ اگر طرفتان دوستی از جنس مخالف خود داشته باشد اذیت می‌شوید؟ چرا؟
  - ۲۴ آیا اعتقادات همدیگر را می‌پذیرید؟
  - ۲۵ آخرین باری که در مورد آینده‌ای که می‌توانید با هم داشته باشید حرف زدید کی بوده؟ آیا نظراتتان یکسان بوده است یا خیر؟
  - ۲۶ آیا احساس می‌کنید بدون به زبان آوردن کلماتی می‌توانید با هم ارتباط برقرار کنید؟
  - ۲۷ شادترین خاطره‌ای که با هم داشته‌اید کی بوده است؟ بدترین آن چطور؟ آیا خاطرات خوبتان بیشتر از خاطرات بدتان بوده یا برعکس؟
  - ۲۸ فکر می‌کنید چه چیز ممکن است رابطه‌تان را بر هم بزند؟ آیا فکر می‌کنید چنین اتفاقی پیشتان بیفتد؟
  - ۲۹ در مورد آخرین گفتگوی عمیقی که با هم داشتید چه فکر می‌کنید؟
  - ۳۰ آیا عشقتان را به همدیگر نشان می‌دهد؟ اگر نه چرا؟
- اگر می‌خواهید وضعیت رابطه‌تان برایتان روشن شود، بهترین منبع درون خودتان است. فقط کافی است ترمسید و این سؤالات را از خودتان پرسید بعد به پاسخ آن سؤالات اعتماد کنید.

## اول عاشق شویم، بعد ازدواج کنیم؟!

۵ صفت خواستگار مستقل و باکفایت



همه افرادی که به نحوی مجرد هستند و می‌خواهند ازدواج کنند و اطرافیان آنها به نوعی نگران موضوع ازدواج هستند. نگران‌اند که مبادا کار به جدایی برسد یا دچار شکست در زندگی مشترک شوند. بنابراین می‌خواهند با یک انتخاب خوب از این پدیده منفی پیشگیری کنند. توصیه می‌شود قبل از ازدواج شخصیت خودتان را به خوبی بشناسید و به تکمیل آن و رسیدن به شخصیت مستقل و باکفایت اقدام کنید. با شناخت نقایص شخصیتی و برخی تمرین‌ها و درمان‌ها دستیابی به شخصیت متعادل امکان‌پذیر است. در انتخاب همسر نیز باید در جستجوی همین شاخص‌های شخصیتی بود.

### شناخت

یکی دیگر از لایه‌های انتخاب در ازدواج «شناخت» است. افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند، چقدر باید همدیگر را بشناسند؟ چه چیز را باید بشناسند؟ شناخت کافی در چه مدت زمانی ممکن است؟ حقیقت دارد که بعضی‌ها «آدم‌شان» هستند و با یک ملاقات مردم را می‌شناسند؟

### عشق، شناخت، ازدواج

ساده‌ترین بخش از تعریف رابطه، دوطرفه بودن آن است. پس عشق یک طرفه نمی‌تواند معنا داشته باشد. پیچیده‌ترین بخش از تعریف رابطه هم سالم بودن آن است؛ رابطه سالم رابطه‌ای است که طرفین احساس رضایت دارند و به گفته غربی‌ها، «برد- برد» یا به قول قدیمی‌ترهای خودمان «دوسر برد» است. پس عشق سالم عشق دوطرفه و دوسر برد است. اگر رابطه‌ای سالم نبود باید آن را سالم یا قطع کرد زیرا رابطه ناسالم سلامت انسان را به خطر می‌اندازد.

### شناخت شخصیت مقابل

در وهله اول، ازدواج باید با شناخت کافی انجام شود و هیچ کس نباید با سؤالات پاسخ نکرده، ازدواج کند. باید هر چه را که می‌خواهد بداند بپرسد. در ضمن در ازدواج آنچه شناخت لازم است شخصیت طرف مقابل است. اگر شخصیت طرف مقابل را بشناسیم، تقریباً نیازمندی ما برای شناخت طرف مقابل، عملاً برطرف شده است. افرادی که می‌خواهند ازدواج کنند، باید صاحب شخصیت مستقل و باکفایتی شده باشند و در غیر این صورت قطعاً نمی‌توانند ازدواج موفق داشته باشند. گرچه بنا بر برخی ملاحظات اقتصادی و اجتماعی ممکن است ازدواجشان به طلاق منجر نشود اما به اهداف درست ازدواج دست پیدا نخواهند کرد.

### ۵ صفت خواستگار مستقل و باکفایت

شخصیت مستقل و باکفایت لاف‌زن باید دارای ۵ صفت و مهارت در حد متعادل باشد. این ۵ صفت و مهارت شامل مسئولیت‌پذیری، اعتماد به نفس (عزت نفس)، قاطعیت (هنر «نه» گفتن)، مهارت حل مسئله و مهارت برقراری ارتباط سالم است. اگر این ۵ عامل در کنار «ارتباط عمیق با خدولند» قرار بگیرد، با شخصیتی متعالی روبرو خواهیم شد.

### آیا عشق برای ازدواج ضرورت دارد؟

یکی از پرسش‌هایی که زیاد مطرح می‌شود، این است که آیا اگر ۲ نفر عاشق یکدیگر نباشند و ازدواج کنند، ازدواجشان موفق خواهد بود یا ناموفق؟ واقعیت این است که عشق برای ازدواج نه تنها ضروری نیست، بلکه گاهی خطرناک هم هست. اولاً نتایج و آمار از موفقیت ازدواج عاشق‌ها تأسفیکار است. ثانیاً عاشق‌ها همه چیز را برای معشوق می‌خواهند و طبعاً از ابتدا یا در مسیر قطعاً به این فکر می‌رسند که طرف مقابل هم باید این گونه باشد. خلاصه اینکه عشق توقع می‌آورد توقعات سنگینی مانند از خود گذشتگی که در زندگی زناشویی معمولاً سرانجامی بهتر از تنفر نخواهد داشت. کمتر کسی هست که بتواند توقعات عاشقانه را برآورده کند. بهتر است دو نفری که می‌خواهند با هم ازدواج کنند، نسبت به هم نظر مثبت داشته باشند تا بتوانند دلبستگی پیدا کنند. دلبستگی رابطه سالمی است اما با ایجاد وابستگی بین زن و شوهر دیگر این رابطه سالم نیست. از آنجا که عشق‌ها اغلب وابستگی ایجاد می‌کنند حتی زن و شوهرها باید مراقب باشند وابسته یکدیگر نباشند بلکه بهتر است دلبسته هم باشند.



## کدام مردان همسرشان را کتک می‌زنند؟



• مرابیر داتلیان - روانشناسی زوج‌درمانگر

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

### بیمار روانی است؟

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

### چهار ستون روانش سالم است؟

تنها مبتلایان اختلال شخصیت نیستند که دست به خشونت خانگی می‌زنند گاهی فرد دچار این اختلال نشده اما رگه‌هایی از آن را در رفتارها و شخصیتش می‌توان دید. فردی که همه علائم این اختلال را ندارد اما رگه‌هایش را در رفتارهای خود نشان می‌دهد، تکانه‌ای است، یعنی نمی‌تواند هیجان‌هایش را کنترل کند و به این هیجانات اجازه می‌دهد که ناگهان به عمل تبدیل شوند. خشم آنها می‌تواند به آزار جسمی هم تبدیل شود و نشان دادن رفتار انفجاری هم می‌تواند یکی دیگر از ویژگی‌های این افراد باشد. این افراد گرچه به‌طور کامل علائم اختلال شخصیت را ندارند، اما می‌توانند به‌شدت آسیب‌زننده باشند و خشمشان به سادگی به رفتار تبدیل شود. البته اگر آنها را در شرایطی و محیطی دیگر ببینید ممکن است از این واقعیت بی‌خبر بمانید، چراکه این افراد در مواقع دیگر می‌توانند بسیار آرام و راحت به نظر برسند.

### ظاهری مودب و باوقار دارد؟

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

### زود از گوره در می‌روند؟

آدم‌هایی که کمی تند مزاج هستند، بتدریج تبدیل شدن به یک خشونتگر را دارند اما همیشه به چنین فردی تبدیل نمی‌شوند. اما اگر فردی که اهل خشونت است، به شکل مرضی این رفتار را ابراز کند، خشونتگری او تنها محدود به چهاردیواری خانه نمی‌شود. چنین فردی ممکن است هر کسی را مورد ضرب و شتم قرار دهد و مشکلاتش انقدر واضح است که به راحتی می‌توان آن را تشخیص داد. اما همان‌طور که گفتیم، همه خشونتگرها بیمار نیستند و در بسیاری مواقع، در مقابل کسی دست به خشونت می‌زنند، آزار جسمی می‌رسانند، فحاشی می‌کنند و او را در معرض آزار روانی قرار می‌دهند که اجازه این کار را به آنها می‌دهد.

## فکرم پیش انتخاب اولم مانده، چه کنم؟

با اینکه ازدواج کردم اما...

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

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

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

### لطفاً تیلی تکلیف کنید

کار وظیفه است، تیلی گناه، تیلی بازپچه شیطان است و شیطان مدام به اغواگری و آشفتن افکار می‌پردازد. این سخن خداست؛ با جدیت کار کنید و به ضعفا کمک کنید. وقتی شما می‌بخشید لذت آن بیشتر از چیزی است که دیگران به شما می‌بخشند. وقتی دور و برتان را نگاه می‌کنید و کارهای ناتمام زیادی را می‌بینید، حس می‌کنید که غرق شده‌اید. یک راه معقول برای راحت و آسوده زندگی کردن این است که نگذاریم کارها انباشته شود. وقتی پروژه‌ای را می‌بینید که نمی‌خواهید آن را انجام دهید و فکر می‌کنید که به راحتی می‌توانید آن را به آینده موکول کنید و یا تا فردا منتظر شوید؛ در چنین هنگامی باید تمرین کنید که اراده خود را به کار ببرید و برای انجام وظیفه پایداری و پافشاری کنید و وقت را هدر ندهید. به دنبال علیر و بهانه برای تکمیل کارها نباشید. این جمله را شاید شنیده باشید که: «همز تیلی زمین بازی شیطان است» وقتی که به خود اجازه می‌دهیم که تیلی کنیم، در آن صورت می‌توانیم میلیون‌ها علیر و بهانه بترانیم. مثلاً بگوییم که: برای شروع کار وقت زیادی لازم دارم و امروز نمی‌شود یا امروز خیلی خسته‌ام، آمادگی ندارم و... اما باید دانست که هر نوع بهانه‌ای که بیاورید یک چیز مسلم است و آن اینکه اگر خوب کار می‌کردید کارها روی هم انباشته نمی‌شد.

• جویس میر

## قاعده‌ای برای زندگی بهتر و بانشاطتر



# آشنایی با ۸ ماده غذایی ضد پیری

## لیه

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



## گردو

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



## هویج

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



## شکلات

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





انسان دیر زمانی است که در تلاش برای بافتن اکسیر جوانی و راز زندگی طولانی مدت گزیننه های مختلفی را مدنظر قرار داده و روش های مختلفی را امتحان کرده است. یکی از موارد تأثیر گذار در مبارزه با نشانه های افزایش سن و کسب طول عمر هر چه بیشتر رژیم غذایی افراد است. رعایت یک رژیم غذایی سالم همانند یک راز سر به مهر نیست بلکه توصیه ای همیشگی محسوب می شود که البته بسیاری از ما آن را نادیده می گیریم. مواد غذایی که روزانه و به طور مرتب مصرف می کنیم می توانند نقشی تأثیر گذار در افزایش طول عمر ما داشته باشند. بر همین اساس، در ادامه این مطلب قصد داریم برخی از بهترین مواد غذایی ضد پیری که می توانند چندین سال به طول عمر شما اضافه کنند را معرفی کنیم.

### انار

انار دارای قدرت های فوق العاده ای است. بنابر نتایج مطالعه پژوهشگران فرانسوی، این میوه می تواند در افزایش طول عمر انسان نیز نقش داشته باشد. به گفته دانشمندان، مولکول Urolithin A که در میوه انار یافت می شود توسط میکروبیوم های موجود در روده تغییر شکل یافته و سلول های عضلانی را قادر می سازد در برابر یکی از دلایل اصلی پیری از خود محافظت کنند. بدون تردید، مصرف انار یکی از خوشمزه ترین روش های موجود برای افزایش طول عمر به نظر می رسد. به تازگی مطالعه ای در نشریه نیچر به چاپ رسید که بهترین گزینه برای افزایش طول عمر را محدود کردن مصرف مواد غذایی عنوان کرده بود. طی این مطالعه پژوهشگران دریافتند مردم، حیوانات و حتی کرم هایی که یک رژیم غذایی محدود شده از نظر دریافت کالری را مصرف می کنند حدود ۴۰ درصد بیشتر از همپایان پر خور خود عمر می کنند.



### ساردین

نتایج مطالعه آکادمی تغذیه و رژیم های غذایی امریکان نشان داده است که اسیدهای چرب امگا ۳ فواید چشمگیری در زمینه طول عمر دارند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت کمک می کنند. در شرایطی که می توانید این ترکیبات جادویی را در انواع مختلف ماهی های چرب پیدا کنید، یکی از بهترین منابع آن که البته کمتر شناخته شده است، ماهی ساردین محسوب می شود. تنها یک وعده از این ماهی های کوچک می تواند نصف نیاز روزانه شما به اسیدهای چرب امگا ۳ و ۴۰۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین B12، یکی دیگر از مواد مغذی مؤثر در طول عمر بیشتر، را تأمین کند. از آنجایی که ساردین ها کوچک هستند در پایین زنجیره غذایی قرار گرفته و از این رو احتمال آلودگی آنها با سموم مختلف نسبت به ماهی های بزرگ تر مانند ماهی تن یا سالمون کمتر است.



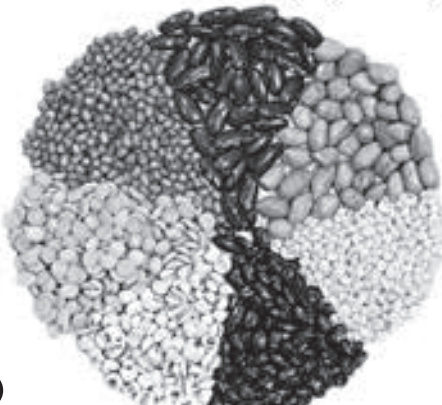
### نارگیل

نتایج یک مطالعه انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه کینهایگ دانمارک نشان داده است، مصرف یک رژیم غذایی سرشار از چربی های سالم از جمله اسیدهای چرب زنجیره متوسط که در نارگیل یافت می شوند، روند پیری مغز را در نتیجه محافظت از آسیب دیدن DNA کند می سازد. در شرایطی که این مطالعه روی موش ها صورت گرفته است، اما پژوهشگران اعلام کرده اند که نارگیل می تواند نتایج مشابهی را برای انسان به همراه داشته باشد و به جوان نگه داشتن مغز کمک کند.



### پروتئین های گیاهی

لازم نیست تا وعده های غذایی حاوی گوشت خود را به طور کامل حذف کنید اما افزودن چند وعده غذایی بدون گوشت در هفته می تواند به افزایش طول عمر شما کمک کند. بنابر نتایج مطالعه انجمن نفرو لوژی امریکا، افزودن منابع گیاهی پروتئین به رژیم غذایی می تواند طول عمر شما را افزایش دهد، به ویژه اگر از مشکلات کلیه رنج می برید. مواد غذایی مانند کنوا، برنج، لوبیاه ها، سویا، توفو، و گندم سیاه فواید فیبر، ویتامین ها، و مواد معدنی موجود در خود را به رژیم غذایی شما می افزایند.





## پندهای ساده برای زندگی بهتر

لطفاً از خودتان  
تعریف کنید!



- به جایی بروید که تا به حال نرفته‌اید.
- زندگی را همانطوری که هست، بپذیرید، سعی نکنید آن را به شکلی درآورید که فکر می‌کنید باید باشد.
- وقتی دوستی جدیدی را آغاز می‌کنید، از مدت کم شروع کنید. سر میز قهوه صحبت‌های آشنایی بیشتر گل می‌کنند تا سر میز شام.

اگر از وسوسه فاصله بگیرید، اجتناب کردن از آن آسانتر می‌شود.

- مشکلات خود را هم مثل موفقیت‌هایتان با کسانی که دوستشان دارید در میان بگذارید.
- به یکی از همسایه‌ها کمک کنید.
- یکی از رازهای خوبی را که مربوط به شما و فقط مربوط به خودتان است، نزد خود نگه دارید.
- برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهید، تلاش کنید. افسوس شما بیشتر برای مواقعی است که تلاش نمی‌کنید، نه برای مواقعی که تلاش می‌کنید و شکست می‌خورید.
- خصوصیات خوب خودتان را روی کاغذ بنویسید. فهرست تهیه شده را جایی بگذارید که اغلب آن را ببینید.

• سبندی فرانسیس

## درخواستگاری چه رفتاری شایسته است؟

آداب  
خواستگاری  
برای خانواده  
دختر و پسر

• آیا جلسه خواستگاری آداب خاصی دارد؟ چه نکاتی خوب است در آن رعایت شود؟ زمانی که خانواده خواستگار، صدای زنگ منزل دختر را می‌زنند، باید مراقب رفتار و سخنان خود باشند. ممکن است از پنجره یا در باز کن تصویری تحت نظر باشند! در این هنگام، خانواده دختر، در راه به سرعت باز نکنند که نشانه عجله و اشتیاق آنان است و جالب نیست، البته زیاد هم آنان را پشت در معطل نگذارند که نوعی بی‌احترامی به شمار می‌رود. خانواده دختر باید جلو در حاضر شده، مهمانان را راهنمایی کنند و اگر دسته گلی آورده‌اند، آن را بگیرند و پس از قرار دادن در گلدان مناسبی در معرض دیدشان قرار دهند. در بسیاری از خانواده‌ها، دختر خانم به استقبال خانواده پسر نمی‌آید و در برخی خانواده‌ها به استقبال می‌آید و پس از احوالپرسی مختصری جمع را ترک می‌کند و بعد با سینی چای یا شربت وارد می‌شود. هر کاری از جمله احوالپرسی بسیار گرم و زیاد خودمانی شدن دختر، خلاف شأن او است و احتمال برداشته‌های نادرست وجود دارد. پس از آمدن خانواده پسر، خانواده دختر آنان را در بالای مجلس می‌نشاند و خود در پایین مجلس می‌نشیند. بهتر است پس از سکوتی که مجلس را فرا می‌گیرد، مادر دختر سکوت را بشکند و خوشامد بگوید. بهتر است از خانواده پسر، کسی که بیان شیواتری دارد، آغاز کننده باشد، زیرا در این لحظه، همه به او توجه خواهند کرد. در جلسه خواستگاری، قبل از طرح اصل مطلب و گفتگوی دختر و پسر که از همه مهمتر است، بهتر است از مسائل روزمره مانند گرما و سرمای هوا، ترافیک و آلودگی هوا و... صحبت شود. گفتگو درباره مسائل اعتقادی و سیاسی ممکن است فضا را بی‌دلیل متشنج کند. گفتگو در زمینه اعتقادات و سیاست مربوط به خود دختر و پسر است. در مراسم خواستگاری از شیرینی تر استفاده نکنید. چون خوردن آن سخت است. شیرینی خشک و کوچک مناسبتر است. میوه نیز بهتر است چیزهایی شبیه سیب و خیار باشد. نه انار و پرتقال و هندوانه که به سبب آبدار بودن ممکن است باعث کثیف شدن دست و صورت و لباس شوند. بکوشید از تشریفات خواستگاری بکاهید. نه دسته گل‌های گرانقیمت به پسر بدهد و نه پذیرایی‌های غیرعادی و پرخرج. ارزش دختر را بالا می‌برد. در مواردی ممکن است برداشته‌های خوبی هم از این رفتارها نشود.

## سه قانون جالب برای شوهران

### مراقب میدان مین باشید

هیچ وقت جواب این سوال که «آیا من جاق شدم؟» رو نده، مگه اینکه از جونت سیر شده باشی.

گاهی اوقات اون نظر شما را نمی‌خواهد وقتی زنت یکی از ستولای زیر رو می‌پرسه:

چطورم؟

این لباس چطورم؟

موهام چطورم؟

این کفش به این لباس می‌آد؟

تو این سلوار چطورم؟

در واقع ازت سوال نمی‌کنه، او به ارزیابی صادقاته، به بررسی، یا پیشنهاد نمی‌خواهد. سوال او اینه که آیا دوستش داری؟

هر سوال و تمام ستولای که در اون کلمه «چطور» هست رو تو با «عالی» جواب بده. این تنها جواب خوبه و فقط زمانی خوبه که سریع و محکم بیان بشه. تردید نکن، تردید بیانگر شک، شک بیانگر اینکه احتمال داره کس دیگه‌ای



## توضیحاتی مهم به نامزدهایی که پشیمان می‌شوند با پشیمانی ازدواج دردوره نامزدی چه باید بکنیم؟



• اگر جوانان (دختر یا پسر یا هر دو) دچار پشیمانی از ازدواج با نامزد خود شدند و در چنین «باتلاقی» افتادند، چه کنند؟ آیا بمانند و به این پیشامد ناخواستن تن در دهند و یا می‌توانند خود را نجات دهند؟

برهم زدن خواستگاری و نامزدی - به خصوص اگر عقد هم صورت گرفته باشد - کار خوبی نیست و باید مواظب بود که

کار به اینجا نکشد، اما بدتر از آن این است که انسان، یک عمر با ندامت و بی‌علاقگی و ناراحتی زندگی کند. اگر دختر و پسر یا یکی از آنان، از این وصلت پشیمانند، بهترین راه این است که قبل از عروسی، از هم جدا شوند و راه را ادامه ندهند. هر چند این کار مشکل است و ناخوشایند، اما ازدواج و زندگی با پشیمانی و ناراحتی، سخت‌تر و ناخوشایندتر است. وظیفه خانواده‌ها و پدران و مادران در این باره این است که

اولاً: دختر و پسر را در انتخاب همسر، راهنمایی و یاری کنند که کار به «پشیمانی» منجر نشود ثانیاً: اگر چنین مسئله‌ای پیش آمد، آنان را راهنمایی کنند که مبادا پشیمانی‌شان از روی وسواس بیجا و توقعات غلط نباشد.

ثالثاً: اگر این پشیمانی پیش آمد و دیدند آنان راضی به این ازدواج نیستند، به هیچ وجه آنها را ملامت و سرزنش نکنند و با تهدید و ترساندن از عواقب کار، به این ازدواج ناخوایسته مجبورشان نکنند، بلکه راضی به این «جدایی» شوند و دختر و پسر را کمک کنند و زمینه را فراهم نمایند تا بدون ناراحتی و درگیری و بدون به وجود آمدن کینه و دشمنی، این قضیه فیصله یابد. این کار به صلاح دختر و پسر و خانواده‌هایشان است. اگر این ازدواج ناخوایسته و همراه با پشیمانی و بی‌علاقگی انجام گیرد، مشکلات و دردسرهای فراوانی را برای زن و شوهر و خانواده‌هایشان به دنبال خواهد داشت. هر چند که این «جدایی» برای خانواده‌ها - به خصوص خانواده دختر - تلخ و ناخوشایند است، اما ازدواج با ناراضی و اگرچه ناخوشایندتر و تلخ‌تر است، «عقل آن است که اندیشه کند پایان را».



# چرا عروسم دلخوری‌هایش را به پسر من می‌گوید؟! \*

\* نوشته: کامیلا راسو  
نویسنده کتاب چگونه مادرشوهر یا مادرزنی نمونه باشید

چرا عروسم هر دلخوری از من دارد به پسر من می‌گوید؟ چرا نمی‌آید مسئله را با خودم در میان بگذارد؟ من اصلا نمی‌دانستم این کار مادر شوهرم را می‌تواند همیشه هر گله و شکایتی دارم به سراغ شوهرم می‌روم. فقط می‌خواهم عقده دلم را خالی کنم. اصلا منظورم این نیست که مسئله را بزرگ جلوه بدهم. هر وقت درباره کارهای مادرم یا دوستانم که باعث دلخوری‌ام شده با شوهرم حرف می‌زنم، او حتی به ذهنش خطور نمی‌کند همه حرفهای مرا تک دست آنان بگذارد. اصلا تصورم را نمی‌کردم که او این قدر مسئله را جدی می‌گیرد که گله و شکایت مرا به مادرش گزارش می‌دهد.

می‌گویند چرا به جای شوهرم به مادر شوهرم حرفی نمی‌زنم؟ معلوم است، برای اینکه آخرین چیزی که در دنیا می‌خواهم یکی به دو کردن با مادر شوهرم است. البته گاهی از دست او دلخور می‌شوم و از بعضی کارهایش خوشم نمی‌آید، ولی معنی‌اش این نیست که دوستش ندارم. راستش را بخواهید اصلا دلم نمی‌خواهد در دست درست کنم. خبیه من این طوری هستیم. کوتاه بیا مادر، زیاد سخت نگیر.

# وفاداری لازمه زندگی زن و شوهرها



خانم محترم! مواظب باش در زمان‌های حساس، انسایت و عاطفه را از دست ندهی، اگر شوهرت به بیماری مبتلا شد یا به زندان محکوم شد، مبادا با زور قانون طلاق بگیری و... خانم محترم! اگر روزگار با شوهرت ناساخت و تهی دست شد، مبادا غمی بر غم‌هایش بیغزایی و بنای ایراد و ناسازگاری را بگذاری. اگر به بیماری سختی مبتلا شد و مدتی در خانه یا بیمارستان بستری شد، رسم وفاداری و انسایت چنان است که مانند سابق بلکه بیشتر، اظهار محبت کنی و با کمال صفا از وی پرستاری کنی. از رسیدگی به او و خرج کردن دروغ نوز، اگر شوهرت ثروتی ندارد و تو دارای اموال هستی، برای بهبودی او خرج کن، چرا که اگر تو مریض می‌شدی او تا قدرت داشت از مال خودش برای معالجه تو مصرف می‌کرد تا بهبودی حاصل کنی، اکنون که او سرمایه‌ای ندارد، این وفاداری و عاطفه اقتضا می‌کند که تو اموالت را در راه او مصرف کنی، اگر در این موقعیت حساس به او کمک کنی تو را یک زن بی‌وفا و خودخواه می‌انگارد. در این صورت مهر و علاقت نسبت به تو کم می‌شود، حتی ممکن است به قدری دل‌سرد شود که تو را لایق همسری نداند و طلاق دادن تو را ترجیح دهد. به دانستی در این باره توجه فرمائید.

## خانم محترم! مبادا با زور قانون طلاق بگیری

خانم محترم! مواظب باش در چنین زمان‌های حساس، انسایت و عاطفه را از دست ندهی، اگر شوهرت به بیماری مبتلا شد که تا پایان عمر دامن گیر اوست یا به زندان محکوم شد، مبادا با زور قانون، طلاق بگیری و او و فرزندانت را تنها و بی‌سرپرست رها کنی، آیا وجدانت راضی می‌شود که شوهری را که در ایام خوشی با هم بوده‌اید اکنون که درمانده گشته، تنها رهایش کنی و بروی؟ از کجا که خودت چند روز دیگر به همین بلا گرفتار نشوی؟ بر فرض این که طلاق گرفتی و شوهری هم پیدا کردی، از کجا برایت بهتر بشود؟ دست از خودخواهی و هوس‌بازی بردار. عاطفه و وجدان داشته باش، برای رضای خدا و برای حفظ حیثیت و شرافت خودت، با شوهر و فرزندانت در هر حال بساز، بردباری و صبر داشته باش، فرزندانت را خوب تربیت کن و عملاً به آنها درس فن‌کارگری و سازگاری بیاموز و مطمئن باش که در دنیا و آخرت بهترین پادشاه را خواهی داشت، زیرا این عمل تو بهترین مصداق شوهرداری است که در ردیف جهاد قرار داده شده است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «جهاد زن در این است که خوب شوهرداری کند.»

## از زخم خواستیم پس اندازش را به عنوان وام بدهد اما...

مردی... که برای طلاق دادن همسرش به دادگستری رفته بود چنین اظهار داشت: بیمار بودم، دکتر گفته بود: باید تحت عمل جراحی قرار بگیرم. از زخم خواستیم پس‌انداز خود را به عنوان وام در اختیارم بگذارد، حاضر نشد و از خانه من قهر کرد. ناچار در یک بیمارستان دولتی تحت عمل جراحی قرار گرفتم و اینک که بهبود یافته‌ام، محال است با او زندگی کنم. چون پول را بر من ترجیح داد و چنین زنی را نمی‌توان یک همسر نامید. هر فرد با وجدانی تصدیق می‌کند که حق با مرد مذکور بوده است، زیرا زنی که این قدر خودخواه است و راضی نمی‌شود در چنین موقعیت حساسی - که جان شوهرش در معرض خطر است - او را با پس‌انداز خودش نجات بخشد واقعا لایق مقام محترم همسری نیست.

## راههای مناسب در برخورد با همسران

قابل توجه خانمها!

برای همسر خود ارزش و احترام قائل باشید سخشن را قطع نکنید اگر در محفل‌ها احترام لازم را به او نگذارید نباید انتظار داشته باشید دیگران برایش ارزش قائل شوند. همواره باید در کنار شوهرتان باشید نه در مقابل او، اگر چنین کردید باید تاوان خطاهایتان را هم بپردازید. اگر کسی بی‌احترامی ببیند به کسانی رو می‌آورد که تحسین و تشویقش می‌کنند. اگر در مجالس کسی به شوخی شوهرتان را دست انداخته، از شوهر خود حمایت کنید در مهمانی‌ها مراقب شیطنت‌های اطرافیان باشید. معمولاً بی‌غرض نیستند زندگی سعادت‌بخار ناشی از مراقب‌های زوجین است. مردان هر ضعیفی داشته باشند مایلند مورد محبت و احترام همسرشان واقع شوند. مواظب باشید به دام آدم‌های حسود و دو به هم زن نیفتید که رهایی از شر آنها آسان نیست. اگر همسران عیبی دارد مواظب باشید در هیچ شرایطی با دیگران در میان نگذارید چرخ زندگی باید به دست خودتان بچرخد. آن را به دست دیگران ندهید که در جهت منفعت و مصلحت شما نمی‌چرخند.

## به خواستگار چگونه جواب بدهیم؟

دکترالف. کیهان‌تیا

که مثلا دختر و پسر قبلا یکدیگر را دیده‌اند یا قول و قرارهایشان را گذاشته‌اند و بررسی‌هایشان را کرده‌اند یا در شرایط استثنایی دیگری که بر حسب مورد پیش می‌آید که در این صورت لایق دو خانواده از همه چیز خبر دارند و یا ممکن است خبر داشته باشند و تکلیفشان معلوم باشد و مواردی هم برای به تأخیر انداختن جواب باقی نمانند آخرین نکته‌ای که باید توصیه شود این است که قبل از اعلام جواب مثبت هیچ چیز را از یکدیگر پوشیده نگه ندارید. یعنی در هیچ موردی به اصطلاح «رودربایستی» نکنید و هیچ موضوعی را موقوف به «حسد و گمان» ننمایید که معمولاً هیچ‌گاه نمی‌توان با «به نظرم»، «گمان می‌کنم»، «حسد می‌زنم» و... به حقایق پی بردا در هر صورت نامزدی یکی از مراسم‌های سنتی و حتی ارزشی ازدواج است. اکثر خانواده‌های ایرانی برای رسیدن به ازدواج قطعی راه نامزدی را طی کرده‌اند. عدای خیلی سریع و به تندی، این دوره شیرین و به یادماندنی را پشت‌سر گذاشته‌اند و غذای آن را حتی تا چند سال ادامه و در واقع «کش» داده‌اند و کلی هم خاطرات تلخ و شیرین در سینه دارند. یعنی خواستگاری‌هایی که سرتار از «خاطرات و خطرات» بوده است!



لازم نیست دختر خانم در همان جلسه اول، جواب مثبت یا منفی خود را بدهد، حتی او می‌تواند یک هفته تا دو هفته مهلت بخواهد. همینطور پدر و مادر عروس، حق دارند برای تحقیقات و پرس و جوهای لازم، مهلت متعارفی بخواهند. پاسخ مثبت فوری، معمولاً رسم نیست و ممکن است در شان عروس نباشد، سهل است در صورت وقوع ازدواج نیز همین «جواب مثبت فوری» در زندگی آینده‌شان آثاری بر جای می‌گذارد. بنابراین اگر هم خواستگاران را از هر نظر پسندیده‌اید، حداقل دو سه روزی مهلت جواب بخواهید. مگر در شرایط استثنایی

نامزدی دورانی بر از خاطرات و خطرات



# اصل خوش تیپی بر اساس ماه تولد

جسم کالبد روح است و لباس پوسته آن، اما معمولاً این پوسته است که از هسته درونی خبر می‌دهد. اکثر افراد این را می‌دانند و به همین دلیل در انتخاب لباسی که مناسب ظاهر آنها باشد دچار مشکل هستند. در این مطلب ما به شما کمک می‌کنیم تا بر اساس خصوصیات آن لباس خود را انتخاب کنید تا درون و بیرون شما مناسب با هم به نظر برسند.



## با یک تیر دو نشان

ترکیب لباس‌های اسپرت با لباس‌های رسمی به متولدین جدی آبان و آذر کمک می‌کند تا با یک تیر دو نشان بزنند؛ هم جوان‌تر به نظر برسند و هم مشخص و زبید به عنوان مثال آقایان زیر کت خود تی‌شرت به تن کنند و خانمها با شلوار پارچه‌ای کفش کتانی بپوشند. دی‌ماهی‌ها نیز بهتر است کمی بیشتر به مد روز توجه نشان دهند و یا دور ریختن لباس‌های قدیمی کمک خودشان را خلوت کنند.

متولدین آبان و آذر

## تشخیص ظاهری با رنگ‌های تیره

خانم‌های متولد فروردین، آذر و اردیبهشت معمولاً به علت داشتن پوست روشن و روجه پر قدرتشان درشت هیكل هستند و بعید نیست که تمام تلاش‌شان را بکنند تا کمی ریز جته‌تر به نظر برسند. برای این خانمها مناسب‌تر است که لباس‌هایی با ترکیب رنگ‌های سرد و تیره بپوشند، این‌گونه لباس‌ها آنها را ظریف‌تر نشان داده و باعث به وجود آمدن نوعی تشخیص در رفتارشان می‌شود. آقایان متولد این ماه نیز بهتر است از پالتوهای مخمل تیره یا بارانی‌های سورمه‌ای و مات استفاده کنند.

متولد فروردین، آذر و اردیبهشت

## افزایش سن و چاقی زودرس

متولدین تیر، اسفند و شهریور معمولاً به تناسب اندام خود زیاد توجه نمی‌کنند، به همین دلیل با افزایش سن رو به چاقی می‌روند و برای آراسته به نظر رسیدن کمی دچار دردسر می‌شوند. خانم‌های متولد این ماهها به علت صورت‌های باریک و استخوانی و اجزای چهره‌شان که معمولاً ریز است بهتر است روسری‌هایی با رنگ‌های روشن سر کرده و از گوشواره‌های سوزنی و کوتاه در مجالس و مهمانی‌ها استفاده کنند که گوش‌ها را بزرگ نشان ندهد. توصیه ما به آقایان متولد این ماهها این است که هرگز به علت لاغرتر دیده شدن از لباس‌های تنگ استفاده نکنند چرا که شکم آنها را بزرگتر نشان می‌دهد.

متولدین تیر، اسفند و شهریور

## حاصله به خرج دهید

متولدین خرداد و مرداد یا بسیار ریز جته هستند یا بسیار درشت و قدبلند به‌نظر می‌رسند. خانمها و آقایان متولد مرداد بسیار به زیبایی ظاهری اهمیت می‌دهند و به همین دلیل از لباس‌هایی استفاده می‌کنند که فکر می‌کنند توجه همگان را به سمت آنها جلب می‌کند. با وجود این گاهی آن قدر به چیزی که قرار است بر تن‌شان کنند فکر می‌کنند که گنجی حاصل از آن باعث عجب جلوه کردن‌شان می‌شود. متولدین مرداد مطمئن باشند که قضاوت دیگران درباره آنها تنها به لباس تن‌شان بر نمی‌گردد بلکه پوشش خوب بخشی از این قضاوت را شامل می‌شود. همین‌طور خردادی‌ها به علت بی‌حوصلگی ذاتی هرچه جلوی دست‌شان برسد بر تن می‌کنند، آنها با لباس ورزشی به عروسی می‌روند و با کت و شلوار یا پیراهن مجلسی به پیاده‌روی. خردادی‌ها بهتر است کمی حوصله کنند و لباسی متناسب با جایی که می‌خواهند بروند بر تن کنند.

متولدین خرداد و مرداد

## به زنانگی خود اهمیت بدهید

متولدین مهر و بهمن بی‌توجه‌ترین افراد نسبت به ظاهرشان هستند. خصوصیتی که پوشش آنها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد این است که شکل اندام‌شان مانند ذهن‌شان زن و مرد نمی‌شناسد. زن‌های متولد این ماهها هیكلی مردانه دارند و مردهای آن معمولاً ظریف و لاغر هستند. خانم‌های متولد این ماهها باید کمی به زنانگی خود بیشتر اهمیت بدهند، شلوارهای گشاد و دستبندهای چرمی کلفت ظرافت ظاهری آنها را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، شاید مناسب‌تر این باشد که از شلوار جین روشن فیت بدن و ماتوهای با پارچه‌هایی لطیف و رنگ‌های گرم استفاده کنند و گردنبندهایی با زنجیرهای کوتاه و نازک بر گردن بیندازند. آقایان متولد این ماهها با پیراهن‌های یقه کلاسیک راه راه دار کمی جا افتاده‌تر جلوه می‌کنند و برای کمتر جلوه کردن باریکی کمرشان حتماً از کمر بند چرمی پهن استفاده کنند.

متولدین مهر و بهمن



مادرزن یا شوهر شما به مناسبت اولین سالگرد ازدواجتان پیراهنی را با پست سریع‌السیر فرستاده است. یک تشکر فوری همانقدر برای او خوشایند است که شما از دریافت چنین لباس پشمی گرانبه‌ای خوشحال شدید. بنابراین گوشه‌ای را بردارید و همین حالا به او زنگ بزنید. هر نوع رابطه با خانواده همسر مثل یک خیابان دو طرفه است. اگر شما همیشه دست بگیر داشته باشید بدون اینکه ببخشید نهایتاً به یک نقطه پایان می‌رسید. از طرف دیگر اگر به یک رابطه بده بستان مداوم ادامه دهید لازم هم نیست که هدایایان گرانبه‌ای بخرید. می‌تواند یک تماس تلفنی، یک دسته گل، یک کارت تبریک یا نامه باشد. با این کار کانال‌های ارتباطی را باز نگاه داشته‌اید. در ضمن فرد مقابل احساس حق‌شناسی یا بی‌حرمتی نمی‌کند. در هر گونه ارتباط موفق با خانواده همسران، باید در تماس مداوم بوده و به خاطر داشته باشید که همیشه «متشکرم» یا «متأسفم» را بر زبان بیاورید. روزهای تولد و سالگردها کارت تبریک بفرستید. این کار هزینه زیادی ندارد ولی ارزش زیادی دارد.

رابطه با خانواده همسران  
مثل یک خیابان دو طرفه

کارهای کوچکی  
که شما را  
عروس یا داماد  
محبوبی می‌سازد!



# رازهای افزایش ثروت بر اساس ماه تولد شما

فقر و ثروت شما به خودتان بستگی دارد. برخی افراد شکست‌های اقتصادی خود را به پای شانس و تقدیر می‌گذارند و خطاهای خودشان را نادیده می‌گیرند. امروزه بسیاری از تنورسین‌های اقتصادی جهان معتقدند هر فردی قابلیت ثروتمند شدن و رشد کردن در حرفه و صنعت خودش را دارد. بسیاری از ثروتمندان مشهور دنیا در ابتدا فردی بسیار فقیر بوده‌اند و در خانواده‌ای به‌شدت کم‌درآمد بزرگ شده‌اند ولی بعداً با پشتکار و تلاش زیاد به جایگاه امروزشان دست یافته‌اند. ما سعی می‌کنیم براساس ویژگی‌های درونی‌ای که ماه تولدتان به شما بخشیده است، راهکارهای دستیابی به ثروت بیشتر را به شما نشان دهیم؛ پس با ما همراه باشید.

متولدین فروردین، مهر و مرداد

## گاهی رئیس و گاهی مرئوس

متولدین فروردین، مهر و مرداد؛ به‌دلیل میل به ریاست‌طلبی، غرور زیاد و احساس برتری نسبت به دیگران، دچار مشکل می‌شوند. دوستان عزیز! شما باید بپذیرید که در محل کارتان رئیس نیستید و فقط حرفه شما نیست. منظور ما این نیست که شما باید زورگویی‌های افراد بالادستی‌تان را تحمل کنید؛ بلکه منظور این است که شما نمی‌توانید در اداره، شرکت و... که متعلق به شما نیست، قوانین خود را وضع کرده و از قوانین آنجا سرپیچی کنید. باید کمی انعطاف‌پذیر باشید و روحیه خود بزرگ‌بینی‌تان را کنار بگذارید. شما با انرژی و توان بالایی که ماه تولدتان به شما بخشیده است، قابلیت این را دارید که به سرعت پیشرفت کنید و راه‌های ترقی را بیمایید؛ البته اگر غرور خود را کنار بگذارید.

بهمنی‌ها، خردادی‌ها و آذرماهی‌ها

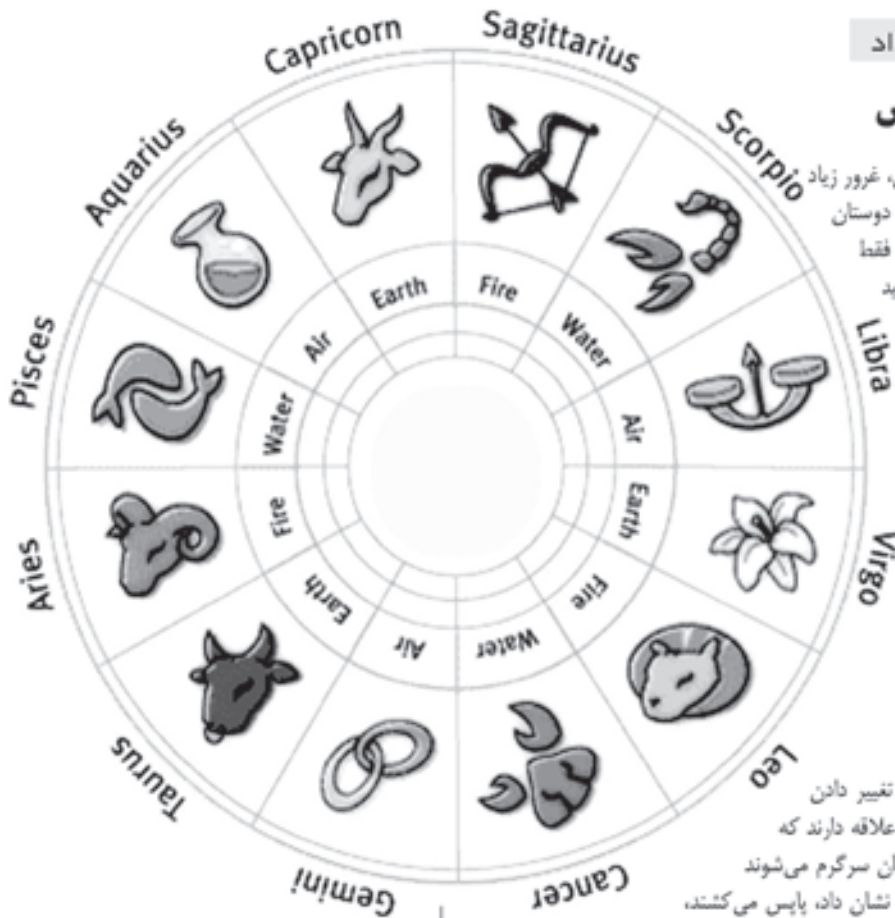
## فرار، راه چاره نیست!

بهمنی‌ها، خردادی‌ها و آذرماهی‌های عزیز! شما با مدام تغییر دادن حرفه خود هیچ‌گاه به ثروت نمی‌رسید. متولدین این ماه‌ها علاقه دارند که مشاغل مختلف را تجربه کنند. آنها مدتی با شغل جدیدشان سرگرم می‌شوند و آن‌گاه که مشکلات و گرفتاری‌های آن حرفه خودش را نشان داد، پامی می‌کنند، عقب می‌روند و شغل خود را رها کرده و حرفه دیگری درپیش می‌گیرند. این روش برای ثروتمند شدن کاملاً اشتباه است. با این وضع شما حتی نمی‌توانید خرج روزانه خود را دریاورید. شما باید سراغ شغلی بروید که به‌طور کامل در آن تخصص دارید و به اصطلاح چم و خم کار را می‌دانید. فقط در این صورت است که شما قادر به پیشرفت در شغل و درنهایت ثروتمند شدن می‌شوید. علاوه بر این شما باید با سختی‌های حرفه‌تان کنار بیایید هیچ شغل شرافتمندانه آسانی که به‌راحتی بشود از آن پول کلانی به‌دست آورد، وجود ندارد و همه مشاغل، مایاب و سختی‌های خودشان را دارند. راه ثروتمند شدن شما تمرکز و البته تحمل است.

دی‌ماهی‌ها، اردیبهشتی‌ها و آبانی‌ها

## ترک اعتیاد!

دی‌ماهی‌ها، اردیبهشتی‌ها و آبانی‌ها، شما معنای ثروتمند بودن را فراموش کرده‌اید. انسان ثروتمند و موفق کسی است که سرسختانه کار می‌کند، پول به دست می‌آورد و آن را در جهت نیازهای خود و خانواده‌اش خرج می‌کند. شما آن‌قدر در کار غرق شده‌اید که زندگی کردن را فراموش کرده‌اید. زندگی شما کارتان شده است و شما فراموش کرده‌اید که کار فقط وسیله‌ای برای گذران زندگی است. ساعات کاری خود را کمتر کرده و مغازه را یک ساعت زودتر تعطیل کنید. لازم نیست این‌قدر اضافه کار بگیرید و آخرین کسی باشید که شرکت یا اداره را ترک می‌کنند. سعی کنید در روزهای تعطیل کار را هم تعطیل کنید و هرگز کار بیرون از منزل را به داخل خانه نیاورید. شما باید آخر هفته‌های‌تان را آزاد بگذارید. اگر مجرد هستید به خودتان برسید و تفریح کنید و اگر صاحب خانواده هستید، وقت‌تان را در کنار آنها بگذارید. همسر و فرزندان شما بیشتر از آنکه به پول شما نیاز داشته باشند به خودتان نیاز دارند. اجازه ندهید کار برای شما تبدیل به اعتیادی سخت و سهمگین شود.



متولد ماه‌های تیر، شهریور و اسفند

## از ثروتمند شدن نترسید

دوستان متولد ماه‌های تیر، شهریور و اسفند، کمی جسارت خود را بالا ببرید. شما عادت دارید همیشه خودتان را با افراد کم‌درآمد جامعه مقایسه کنید و به همانی که دارید، راضی باشید. البته که پول‌پرستی امر شایسته‌ای نیست ولی شما نباید به دلیل ترس از شکست، روش‌های جدید و خلاقانه در حرفه‌تان را نادیده بگیرید. شما اگر جای موفقیت و پیشرفت هم داشته باشید با بی‌میلی آن را پس می‌زنید؛ از ترس اینکه می‌آید جایگاه امروزتان را از دست بدهید. خداوند انسان را موجودی کمال‌گرا آفریده و میل به جلو رفتن، پیشرفت و دستیابی به بهترین‌ها را در وجود او قرار داده. پس با این احساس غریزی‌تان نجنگید. مغازه کوچک شما می‌تواند به مغازه‌ای بزرگ‌تر تبدیل شده و پست و جایگاه شما در اداره و شرکت و... می‌تواند به مرتبه‌های بالاتری ارتقا پیدا کند البته اگر خودتان بخواهید.



رازهای ساده برای زندگی سالمتر

## مادر شوهرم هم زمانی عروس بوده!



توصیه‌های «برایان تریسی - روانشناس» برای ازدواج با همسر دلخواهتان

## چگونه عزیز همسرتان شوید؟

زن‌ها در مورد توانایی یک مرد برای تأمین کردن آنها به خصوص بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن، بسیار حساس هستند. مردی که در مورد پول زرنگ باشد بیشتر از مردی که در مورد پول بی‌فکر بوده با مشکلات مالی داشته باشد برای زن‌ها جذاب است. زن‌ها پول دوست نیستند و ترجیح می‌دهند به خاطر عشق ازدواج کنند. اما یک زن باهوش، مثل زنی که شما در زندگی‌تان می‌خواهید، اگر حق انتخاب داشته باشد ترجیح می‌دهد عاشق مردی بشود که با همین حالا از نظر مالی موفق باشد و با در آینده از نظر مالی موفق بشود.



**اول پول خودتان را بدهید**  
راه حلش برای شما این است که در تمام عمرتان به طور مداوم پول‌تان را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنید. فاعده‌اش این است: «اول پول خودتان را بدهید» به جای اینکه اول خرج کنید و صورت حساب‌هایتان را ببرید و بعد آنچه باقی مانده را سرمایه‌گذاری کنید. همان اول از هر حقوقی که می‌گیرید ۱۰٪ را به خودتان بدهید و آن را در یک حساب پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنار بگذارید.

خوب، حالا به هر دلیلی، پدرزن را دوست نداری ولی باید یاد بگیری که افکار را در درون خودت نگه داری و در ظاهر هم به خاطر همسر و بچه‌هایت به او احترام بگذاری. بچه‌ها مثل کوزه‌های کوچک با گوش‌های بزرگ‌اند. اکثر چیزهایی که می‌گویند، می‌شنوند و اغلب بدون درک آنها را تکرار می‌کنند. برای حفظ آرامش در خانه نسبت به آنچه در حضور بچه‌هایتان می‌گویند خیلی خیلی دقت کنید. در ضمن این مسئله را از زاویه دیگری ببینید. آیا دوست دارید وقتی که دخترتان ازدواج می‌کند شوهرش فکر کند که شما پیر و احمق هستید؟ این هم روی دیگر سکه مادر شوهر هم زملی عروس بوده است. چیزی که عوض داره گله ندارد.

**وقتی در جیب‌تان پول باشد**  
وقتی در جیب‌تان و در حساب بانکی‌تان پول داشته باشید، نسبت به وقتی که پول ندارید و نگران چک بعدی حقوق‌تان یا قسط بعدی ماشین‌تان هستید مرد کاملاً متفاوتی خواهید بود. وقتی در بانک پول دارید، احساس آرامش، اطمینان و قدرت می‌کنید. در نتیجه یک میدان نیروی برابری ایجاد می‌کنید که زنان را به زندگی‌تان جذب می‌کند. قدرت‌تان را احساس می‌کنند و دوست دارند پیش‌تان باشند. در حضور شما احساس امنیت و اطمینان بیشتری می‌کنند. در نتیجه مطلق قانون احتمالات، احتمالش خیلی بیشتر می‌شود که با یک زن عالی آشنا شوید و ازدواج کنید.

**یاد بگیرید با پول بافمانده زندگی کنید**  
اگر نمی‌توانید ۱۰٪ درآمدتان را پس‌انداز کنید، با ۱٪ درآمدتان شروع کنید و یاد بگیرید که با ۹۹٪ باقیمانده زندگی کنید. وقتی زندگی با ۹۹٪ برای‌تان راحت شد، شروع کنید به پس‌انداز کردن ۲٪ و بعد ۳٪ و ۴٪ و ۵٪ و به همین ترتیب ادامه بدهید. این راه کار موثر پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کردن ۱۰٪ درآمدتان در طول زندگی کاری، با گذشت زمان شما را ثروتمند خواهد کرد.

## ورود آقایان به این مطلب ممنوع! چارزنها از مردها شکر نمی‌کنند



زنها اوایل زندگی زنشویی از مردها تعریف و قدرشناسی می‌کنند اما کمی بعد، وقتی ازدواج ادامه‌دار می‌شود از این کار خودداری می‌ورزند. وقتی زن به نیاز عمیق‌تر مرد برای مورد قدرشناسی فرار گرفتن توجه نمی‌کند، مرد احساس بی‌اعتنایی می‌کند. هنری می‌گوید: «جویند شکایت می‌کند که من در خانه به اندازه کافی کار نمی‌کنم. وقتی کاری انجام می‌دهم، زنم یا به کارهایی که نکرده‌ام اشاره می‌کند و یا اصولاً متوجه کاری که کرده‌ام نمی‌شود. اگر کیسه زباله را بیرون ببرم و یا خانه را تمیز کنم، طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ کاری انجام نداده‌ام. اگر قرار است با من اینگونه رفتار کند چرا من زحمت کار کردن را به خودم بدهم؟»  
جویند خیلی ساده متوجه نیازهای احساسی هنری نبود. متوجه نبود که وقتی از همسرش به خاطر کاری که انجام داده تعریف نمی‌کند، بی‌زاری او را سبب می‌شود. جویند به کمک مهارت‌های ارتباطی پیشرفته آموخت که به حساسیت‌های هنری احترام بگذارد. توجه داشته باشید که زنها و مردها حساسیت‌های متفاوت دارند و باید به حساسیت‌های یکدیگر احترام بگذارند.

پرسش از شما - پاسخ از کارشناس

## نیازهای یک زن + آیا پشت سر هر مرد موفق یک زن است؟

حجه الاسلام سید محسن سعیدزاده

### آیا پشت سر هر مرد موفق یک زن است؟

«اگر مثال پشت سر هر مرد موفق یک زن خوب است درست است. پس چرا بعضی از زن‌ها پس از مدتی از کار کردن در خانه خسته می‌شوند و می‌گویند احساس کلفتی می‌کنیم؟ چرا اینگونه زنها چنین احساسی دارند؟  
پشت سر هر مرد موفق یک زن خوب نیست. ادای این جمله به صورت کلی خطاست. زیرا مردان بسیار بزرگی را سراغ داریم که پشت سرشان زنان بدی قرار داشته‌اند. چنانکه عکس این قضیه هم صادق است: یعنی پشت سر زنان موفق مردان خوبی بوده‌اند. اتفاقی که برای زنان مورد اشاره می‌افتد این است که مردان را بر پلکان ترقی در سطح بالایی از رفعت و منزلت می‌بینند که بی‌اعتنا بالا می‌روند اما خود در پایین پلکان تنهای تنهایی!



### نیازهای یک زن

«بعضی از مردها می‌گویند ما برای همسرمان خانه خوب تهیه کرده‌ایم، ماشین خوب زیر پایش گذاشته‌ایم، اثاثیه و هیلمان خوب برایش فراهم کرده‌ایم. ویلا در شمال برایش خریده‌ایم و چند قطعه زمین هم به نامش کرده‌ایم. دیگر چه می‌خواهد؟ چرا ما را راحت نمی‌گذارد؟ به نظر شما آیا این برای یک زن کافی است؟ یا اگر لازم است و کافی نیست، مرد چه باید بکند؟  
اینها کافی نیست. زن نیازمند محیط امن و خواهان مهر و محبت شوهر است. وظیفه اصلی شوهر عبارت است از: احترام کامل به همسر، محبت، احترام به عقاید او، اعطای آزادی، صداقت و ایجاد اعتماد. انومیل، منزل و وسایل خوب در درجه دوم اهمیت قرار دارند. مرد خوب در صورتی می‌تواند انتظار همسرش را برآورد که نیازهای عاطفی و روحی او را بالاتر از نیازهای مادی بشناسد.



## اگر خواستگار برای دخترمان آمد استخاره کنیم؟

آیت... امینی



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

نکته‌های کلیدی آیت... امینی درباره  
موفقیّت در همسر داری

حکم مردی که به صورت  
زنش سیلی بزند چیست؟

«پيامبر(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 بریزد 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 اینجاست که امر و نهی‌ها از دو طرف آغاز و مخالفت‌ها و کشمکش‌ها شروع می‌شود. بهترین راه حل این است که زن و شوهر دست از امر و نهی بردارند و در موارد اختلاف با مشورت و تبادل نظر به تفاهم برسند. اگر دست از زور گویی و لجبازی بردارند غالباً به تفاهم می‌رسند و مشکلی به وجود نخواهد آمد. هیچ یک از آنها حق ندارد عقیدمش را بر دیگری تحمیل کند و او را مجبور نماید که مطابق دستورش عمل کند و در صورت تخلف حق ندارد توبیخ یا تنبیه‌اش کند»

## آقای محترم! حق زن زنت را نداری

بعضی مردها به بهانه این که قیم و سرپرست خانواده‌اند، به خود حق می‌دهند به همسرشان امر و نهی کنند و همسرانشان را موظف می‌دانند که مطیع دستورانشان باشند و هرگز تخلف نکنند و در صورت تخلف، او را مورد عتاب و توبیخ قرار می‌دهند و چنین رفتاری را حق خویش می‌پندارند حتی گاهی به ضرب و شتم و اذیت اقدام می‌نمایند. در صورتی که مرد حق اذیت و آزار و کتک زن 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 بریزد و هر مردی که دستش را بر موهای زن مسلمانی بگذارد (برای اذیت موی سرش را بگیرد) در دوزخ دستش با میخ‌های آتشین گوییده می‌شود» و در سخنی دیگر، زن زنت را نهی کرد مگر در موردی که تنبیه واجب باشد. پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «هر مردی که همسرش را کتک بزند و بیش از سه ضربه باشد خدا او را در قیامت در حضور حلائق نکه می‌دارد و رسوایش می‌سازد و خلق اولین و آخرین چنین مردی را تماشای می‌کنند» و در جایی دیگر فرمود: «تعجب می‌کنم از مردی که همسرش را کتک می‌زند در صورتی که خودش در کتک خوردن سزاوارتر از همسرش است. ای مردم! زنتان را با جوب تربید، زیرا قصاص دارد»

## زن‌ها امانت هستند

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

## استخاره نوع دوم

نوع دوم استخاره است که تعیین تکلیف می‌کند. در اینجا به دو نوع آن اشاره می‌شود: اول استخاره ذات الرقاق. 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: افعّل. 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: لاتفعّل. آنگاه این شش قطعه کاغذ را بگذار زیر سجاده‌ات. 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 عافیة... بعد از آن بنشین و بگو اللهم خیرلی فی جمیع اموری فی بسرمک و عافیة آنگاه کاغذها را بر هم بزن و یک یک بیرون بیاور پس اگر سه کاغذ پشت سر هم افعّل آمد آن کار را انجام بده که خوب است. و اگر سه کاغذ پشت سر هم لاتفعّل آمد، آن کار را ترک کن. و اگر یکی از کاغذها افعّل بود و کاغذ دیگر لاتفعّل، تا پنج کاغذ بیرون بیاور اگر افعّل بیشتر بود آن را انجام بده. اگر لاتفعّل بیشتر بود آن را ترک کن. دیگر احتیاجی به کاغذ ششم نداری.

## استخاره نوع اول

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

## استخاره با قرآن

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

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





توصیه‌های «برایان تریسی - روانشناس» برای  
ازدواج با همسر دلخواهتان

## چگونه عزیز همسرتان شوید؟

زن‌ها در مورد توانایی یک مرد برای تأمین کردن آنها به خصوص بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن، بسیار حساس هستند. مردی که در مورد پول زرتنگ باشد بیشتر از مردی که در مورد پول بی‌فکر بوده یا مشکلات مالی داشته باشد برای زن‌ها جذاب است. زن‌ها پول دوست نیستند و ترجیح می‌دهند به خاطر عشق ازدواج کنند. اما یک زن باهوش، مثل زنی که شما در زندگی‌تان می‌خواهید، اگر حق انتخاب داشته باشد ترجیح می‌دهد عاشق مردی شود که با همین حالا از نظر مالی موفق باشد و با در آینده از نظر مالی موفق شود.



وقتی در جیب‌تان پول باشد

وقتی در جیب‌تان و در حساب بانکی‌تان پول داشته باشید، نسبت به وقتی که پول ندارید و نگران چک بدهی حقوق‌تان یا قسط بدهی ماشین‌تان هستید مرد کاملاً متفاوتی خواهید بود. وقتی در بانک پول دارید، احساس آرامش، اطمینان و قدرت می‌کنید. نتیجه یک میدان نیروی پرتنری ایجاد می‌کند که زنان را به زندگی‌تان جذب می‌کند. قدرت‌تان را احساس می‌کنند و دوست دارند پیش‌تان باشند. در حضور شما احساس امنیت و اطمینان بیشتری می‌کنند. در نتیجه مطابق قانون احتمالات، احتمالش خیلی بیشتر می‌شود که با یک زن عالی آشنا شوید و ازدواج کنید.

**اول پول خودتان را بدهید**  
راه حلش برای شما این است که در تمام عمرتان به طور مداوم پول‌تان را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنید. قاعده‌اش این است: «اول پول خودتان را بدهید» به جای اینکه اول خرج کنید و صورت حساب‌هایتان را بپردازید و بعد آنچه باقی مانده را سرمایه‌گذاری کنید همان اول از هر حقوقی که می‌گیرید ۱۰٪ را به خودتان بدهید و آن را در یک حساب پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنار بگذارید.

**یاد بگیرید با پول باقیمانده زندگی کنید**  
اگر نمی‌توانید ۱۰٪ درآمدتان را پس‌انداز کنید، با ۵٪ درآمدتان شروع کنید و یاد بگیرید که با ۹۹٪ باقیمانده زندگی کنید. وقتی زندگی با ۹۹٪ برای‌تان راحت شد، شروع کنید به پس‌انداز کردن ۲٪ و بعد ۳٪ و ۴٪ و ۵٪ و به همین ترتیب ادامه بدهید این راه کار موثر پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کردن ۱۰٪ درآمدتان در طول زندگی کاری، با گذشت زمان شما را ثروتمند خواهد کرد.

خوب، حالا به هر دلیلی، پدرزنت را دوست نداشتی ولی باید یاد بگیری که افکار آن را در درون خودت نگه داری و در ظاهر هم به خاطر همسر و بچه‌هایت به او احترام بگذاری. بچه‌ها مثل کوزه‌های کوچک یا گوش‌های بزرگ‌اند، اکثر چیزهایی که می‌گویند، می‌شنوند و اغلب بدون درک آنها را تکرار می‌کنند. برای حفظ آرامش در خانه نسبت به آنچه در حضور بچه‌هایتان می‌گویند خیلی خیلی دقت کنید. در ضمن این مسئله را از زاویه دیگری ببینید. آیا دوست دارید وقتی که دخترتان ازدواج می‌کند شوهرش فکر کند که شما پیر و احمق هستید؟

این هم روی دیگر سکه مادر شوهر هم زمانی عروس بوده است. چیزی که عوض دانه گله نذاره.

### ورود آقایان به این مطلب ممنوع

## چرا زن‌ها از مردها تشکر نمی‌کنند



زن‌ها اوایل زندگی زناشویی از مردها تعریف و قدرشناسی می‌کنند اما کمی بعد، وقتی ازدواج ادامه‌دار می‌شود از این کار خودداری می‌ورزند. وقتی دکتر جان گری زن به نیاز عمیق‌تر مرد برای مورد قدرشناسی قرار گرفتن توجه نمی‌کند، مرد احساس بی‌اهمیتی می‌کند.



هنری می‌گوید: «جویند شکایت می‌کنند که من در خانه به اندازه کافی کار نمی‌کنم. وقتی کاری انجام می‌دهم، زنم با به کارهایی که نکرده‌ام اشاره می‌کند و با اصولاً متوجه کاری که کرده‌ام نمی‌شود. اگر کسی زباله را بیرون ببرد و یا خانه را تمیز کنم، طوری رفتار می‌کند که انگار هیچ کاری انجام ندادم. اگر قرار است با من اینگونه رفتار کند چرا من زحمت کار کردن را به خودم بدهم؟»

جویند خیلی ساده متوجه نیازهای احساسی هنری نبود. متوجه نبود که وقتی از همسرش به خاطر کاری که انجام داده تعریف نمی‌کند، بی‌زاری او را سبب می‌شود. جویند به کمک مهارت‌های ارتباطی پیشرفته آموخت که به حساسیت‌های هنری احترام بگذارد. توجه داشته باشید که زن‌ها و مردها حساسیت‌های متفاوت دارند و باید به حساسیت‌های یکدیگر احترام بگذارند.

### پرسش از شما - پاسخ از کارشناس

## نیازهای یک زن + آیا پشت سر هر مرد موفق یک زن است؟

حجه الاسلام سید محسن سعیدزاد

### آیا پشت سر هر مرد موفق یک زن است؟

«اگر مثال پشت سر هر مرد موفق یک زن خوب است درست است. پس چرا بعضی از زن‌ها پس از مدتی از کار کردن در خانه خسته می‌شوند و می‌گویند احساس کلفتی می‌کنیم؟ چرا اینگونه زن‌ها چنین احساسی دارند؟»

پشت سر هر مرد موفق یک زن خوب نیست. ادبی این جمله به صورت کلی خطاست زیرا مردان بسیار بزرگی را سراغ داریم که پشت سرشان زنان بدی قرار داشته‌اند. چنانکه عکس این قضیه هم صادق است؛ یعنی پشت سر زنان موفق مردان خوبی بوده‌اند. اتفاقی که برای زنان مورد اشاره می‌افتد این است که مردان را بر بلکان ترقی در سطح بالایی از رفعت و منزلت می‌بینند که بی‌اعتنا بالا می‌روند اما خود در پایین بلکان تنهای تپانند!



### نیازهای یک زن

«بعضی از مردها می‌گویند ما برای همسرمان خانه خوب تهیه کرده‌ایم، ماشین خوب زیر پایش گذاشته‌ایم، اثاثیه و مبلمان خوب برایش فراهم کرده‌ایم. ویلا در شمال برایش خریده‌ایم و چند قطعه زمین هم به نامش خریده‌ایم، دیگر چه می‌خواهد؟ چرا ما را راحت نمی‌گذارد؟ به نظر شما آیا این برای یک زن کافی است؟ یا اگر لازم است و کافی نیست، مرد چه باید بکند؟»

اینها کافی نیست. زن نیازمند محبت امن و خواهان مهر و محبت شوهر است. وظیفه اصلی شوهر عبارت است از: احترام کامل به همسر، محبت، احترام به عقاید او، اعطای آزادی، صداقت و ایجاد اعتماد، اتومبیل، منزل و وسایل خوب در درجه دوم اهمیت قرار دارند. مرد خوب در صورتی می‌تواند انتظار همسرش را برآورد که نیازهای عاطفی و روحی او را بالاتر از نیازهای مادی ببیند.



# زنان این ۸ خواسته را از مردان دارند

شاید شما هم جزو آن دسته از آقایانی باشید که دوست دارید دل خانم‌ها را به دست آورند، اما این کار چگونه ممکن است؟ بله! تا حدودی درست فکر می‌کنید، فهمیدن خانم‌ها درست مانند فهمیدن جهان سخت و پیچیده است. خانم‌ها نیازها و خواسته‌های متفاوتی دارند اما برخی از نیازهای آنها مشترک است. نیازهایی مهم اما ساده که برآوردن آنها برای آقایان کار سختی نیست. اگر شما هم دوست دارید که دل خانم‌ها را ببرید، به نکاتی که در اینجا برایتان آورده‌ایم، دقت کنید. آرزوی هر خانمی است که مرد زندگی‌اش این حقایق را بداند.

## مردها و زن‌ها مغز یکسانی دارند

مقاله‌ای در سال ۲۰۱۵ منتشر شد که ثابت کرد مغز مردان و زنان یکجور است و این خود مردم هستند که با یکدیگر متفاوت‌اند. به‌طور کلی، مغز مردان و زنان شبیه به هم است و تنها تفاوت ناچیزی میان آنها وجود دارد که از ساختار اجتماعی‌شان شکل می‌گیرد. بنابراین اگر شما می‌بینید که مردان یک رفتار خاصی دارند و زنان یکجور دیگر برخورد می‌کنند، این تفاوت نه به دلیل تفاوت جنسیتی بلکه به خاطر تأثیراتی است که اجتماع بر آنها گذاشته است. پس مردان مریخی و زنان ونوسی چه می‌شوند؟ خیر! همه ما از زمین آمده‌ایم. ما تفاوت‌های بازاری با یکدیگر داریم اما این از ساختار مغز ما سرچشمه نمی‌گیرد. ما باید با هر فردی با توجه به شخصیت و توانایی‌هایی که دارد برخورد کنیم.

## مهربانی همیشه جذاب است

آقایان تصور می‌کنند که خشونت و نامهربانی جذابیت دارد اما تحقیقات چیز دیگری را ثابت می‌کند. اگر چه خانم‌ها گاهی به سمت آقایان جدی جذب می‌شوند اما این تئوری در بلندمدت جوابگو نیست. در واقع خانم‌ها آقایان خشن و اخم‌ور برای زندگی بلندمدت خود انتخاب نمی‌کنند، آنها به سمت افراد مهربان‌تر بیشتر جذب می‌شوند.

بنابراین، خانم‌ها آقایان مهربان را بیشتر می‌پسندند، دوست دارند با آنها ازدواج کنند، از آنها صاحب فرزند شوند و... اگر خانمی را در کنار مردی عبوس و نامهربان دیدید، به احتمال زیاد از روی ترس و اجبار، نه از روی علاقه، به رابطه با او تن داده است. انتخاب یک مرد مهربان هیچگاه پشیمانی به همراه نخواهد داشت.

## شلخته لباس پوشیدن، جذابیت ندارد

هر کسی شیوه خاص لباس پوشیدن خود را دارد، برخی‌ها تیپ کلاسیک را می‌پسندند و برخی دیگر تیپ اسپورت اما هیچ فردی ظاهر شلخته و کِر و کتیف را دوست ندارد. ممکن است که خانم‌ها بوت‌های کابوی، چرم ایتالیایی یا صندل‌های رنگین‌کمانی را دوست داشته باشند اما به شرط آنکه آنها را به درستی به تن کنید. کفش‌های کتیف و شلوارهای پاره هیچ چشمی را



نداده‌اند علت آن را سوال کنید، یکی از جواب‌هایی که خواهید شنید، استقلال آنها خواهد بود.

## ما برای دل خودمان آرایش می‌کنیم

یکی از آرایشگران مجرب در مصاحبه با مجله «نیویورک تایمز» گفت: «ما خانم‌ها برای خودمان آرایش می‌کنیم. اگر چه هر زنی برای آرایش خود دلیلی دارد اما دلیل آن جلب توجه آقایان نیست.»

خانم‌ها برای اعتماد به نفس بیشتر آرایش می‌کنند. در واقع زمانی که آنها آرایش می‌کنند، ارتباط بهتر و موثرتری برقرار می‌کنند، قدرتمندتر از قبل و برای مواجهه با هر شرایطی آماده می‌شوند.

آقایانی هم که ادعا می‌کنند چهره بدون آرایش خانم‌ها را دوست دارند، در واقع تنها تظاهر می‌کنند. آنها نیز از این که زن زندگی‌شان زیباتر از قبل شود، به خود می‌بالند. البته تا زمانی که خانم‌ها در این کار زیاده روی نکنند.

## ما از ناپرابری خسته شده‌ایم

نگاه اکثر آقایان به خانم‌ها نگاهی از بالا به پایین است، بدین معنی که آنها خانم‌ها را ضعیف و وابسته می‌شمارند، در صورتی که این تصویری است که جامعه شکل داده است.

خانم‌ها دوست دارند که رنگ‌های روشن و جیغ ببوشند، در زمان‌های ناراحتی گریه کنند یا که مانند یک مرد در بیرون از خانه حضور داشته باشند. رمانتیک یا احساساتی بودن هرگز به معنی ضعیف بودن نیست، پس بهتر است که به تمام این ناپرابری‌ها پایان دهید.

جذب نخواهد کرد. بنابراین تمیز و مرتب لباس بپوشید و برای ظاهر تان ارزش قائل شوید. ظاهر افراد اولین چیزی است که بر دیگران تأثیر می‌گذارد.

## تظاهر نکنید که فرد کامل و بی عیب و نقصی هستید

هیچ فردی کامل و بی عیب و نقص نیست، غیر این است؟ اگر شما مدام از خودتان تعریف کنید اما در عمل طور دیگری نشان دهید، توی ذوق طرف مقابل‌تان زده‌اید. گاهی همین عیب و نقص‌هاست که افراد را به هم نزدیک می‌کند. بنابراین عیب‌های‌تان را نبوشانید زیرا که هیچ خورشیدی پشت ابر نمی‌ماند. به دنبال فردی باشید که شما را همانطور که هستید، بخواهد.

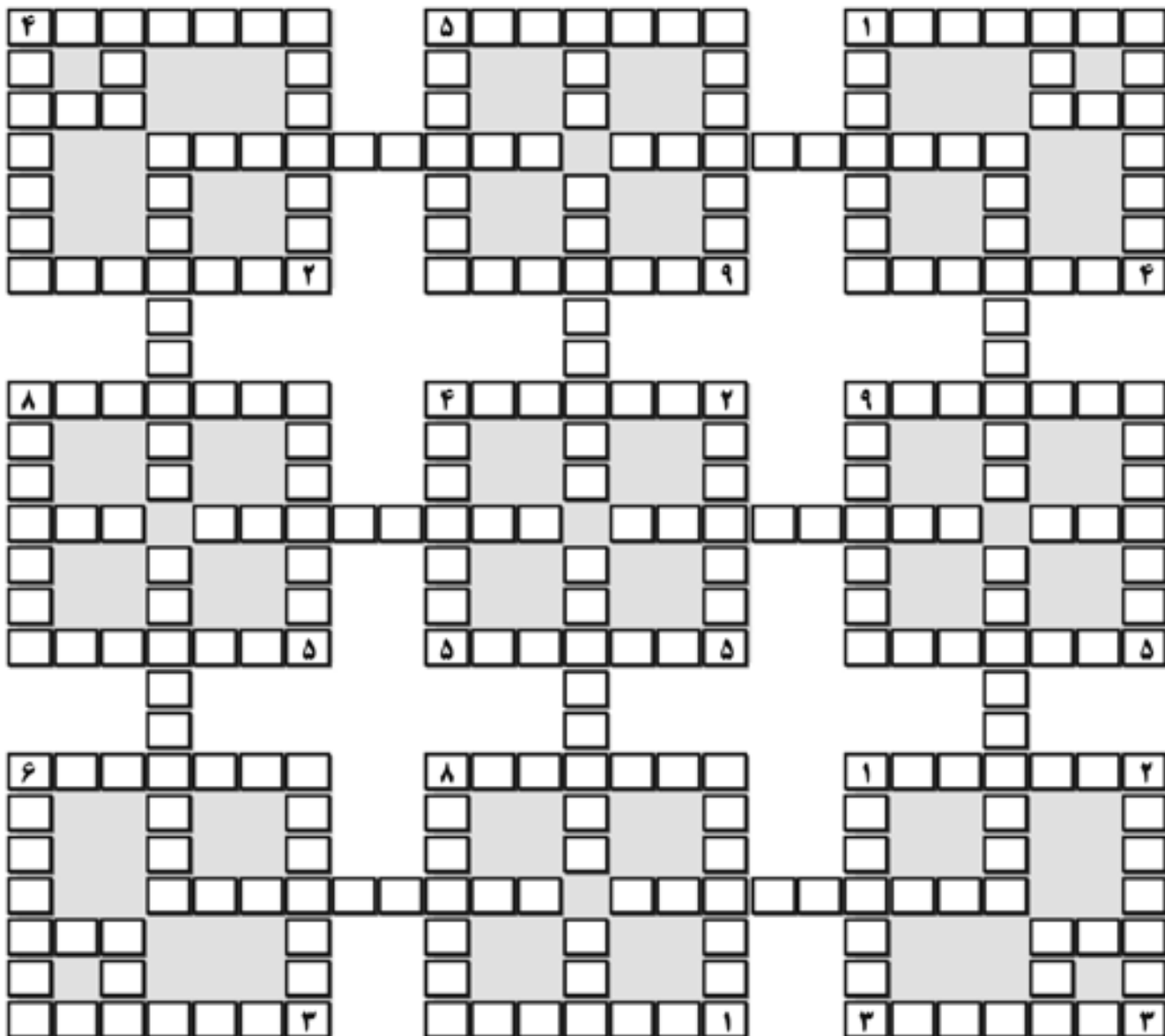
## من، همه نیستم

زمانی که آقایان می‌گویند «من زن‌ها را می‌پرستم» یا «به نظر من خانم‌ها بهتر از آقایانند» یا حتی «من زن‌ها را دوست دارم» آیا می‌دانید که برداشت خانم‌ها از چنین جملاتی چیست؟ این که مخاطب او تمام زن‌ها هستند، نه یک شخص خاص مانند همسر یا عشق زندگی‌شان. بنابراین، خانم‌ها دوست دارند که آقایان به تفاوت آنها پی ببرند. هر زنی ویژگی‌های مخصوص به خود را دارد بنابراین نباید آنها را جمع بست.

## من استقلال را دوست دارم

شاید اکثر خانم‌ها دوست داشته باشند که ازدواج کنند اما ازدواج آنها به معنی وابستگی‌شان نیست. آنها استقلال خود را دوست دارند و حاضر نیستند به هیچ وجه از دستش بدهند. اگر از افراد مجردی که تن به ازدواج





۹۶۳۶۴۴۶  
**هشت رقمی**  
 ۱۵۸۸۷۷۶۶  
 ۴۳۲۵۶۸۲  
 ۶۴۴۳۴۹۷۵  
 ۶۹۵۱۳۵۶۸  
**نه رقمی**  
 ۱۵۵۷۴۱۲۲۴  
 ۲۸۸۱۶۸۴۲۴  
 ۴۸۲۸۷۷۴۶۹  
 ۳۱۲۸۵۵۴۶۵  
 ۵۷۴۷۷۴۶۸۴  
 ۶۹۳۷۵۲۲۴۳  
 ۷۴۲۵۳۵۵۵۱  
 ۷۵۳۴۷۴۵۶۲

۶۴۳۴۷۲۵  
 ۶۹۷۸۷۸۳  
 ۷۳۴۶۸۴۳  
 ۷۴۶۵۱۱۵  
 ۷۸۳۸۷۵۴  
 ۷۹۱۴۶۶۵  
 ۸۲۷۵۹۹۲  
 ۸۴۱۶۴۳۹  
 ۸۵۶۴۷۲۳  
 ۸۸۳۴۶۴۷  
 ۸۹۴۵۷۷۶  
 ۹۱۶۵۷۸۱  
 ۹۴۹۷۸۱۵  
 ۹۵۲۴۳۴۷

۳۱۸۵۴۴۳  
 ۳۴۸۵۶۴۱  
 ۳۵۱۴۲۴۲  
 ۳۷۱۵۶۶۹  
 ۴۲۸۵۶۷۸  
 ۴۵۱۵۵۵۲  
 ۴۸۸۷۴۹۳  
 ۴۹۸۹۹۵۵  
 ۵۲۵۲۵۲۵  
 ۵۴۱۸۱۱۵  
 ۵۵۲۵۱۱۲  
 ۵۹۶۵۲۶۳  
 ۶۱۷۵۸۴۷  
 ۶۳۶۴۶۴۶

## زنجیره ارقام

۸۲۹  
 ۸۸۹  
 ۹۲۴




































### هفت رقمی

۱۱۱۲۱۳۷  
 ۱۲۸۱۴۴۳  
 ۱۴۱۶۱۸۹  
 ۱۵۱۸۱۲۲  
 ۲۲۱۸۶۶۵  
 ۲۴۲۳۸۸۹  
 ۲۴۳۵۷۴۳

### سه رقمی

۱۲۳  
 ۱۴۴  
 ۱۵۷  
 ۲۲۵  
 ۳۹۳  
 ۴۲۲  
 ۵۱۴  
 ۶۲۵  
 ۸۱۹



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

عمودی

## کلاسیک ۱۵ در ۱۵

افقی

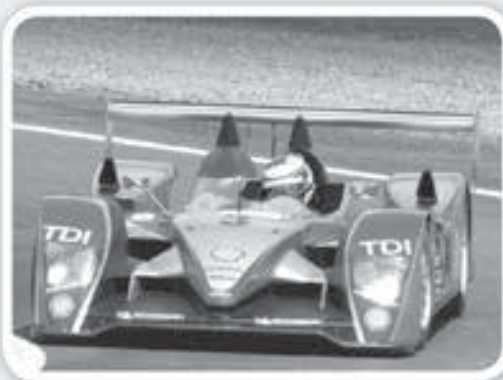
- ۱- مجموعه مقالات فلسفی «آلبر کامو» نویسنده فرانسوی همراه کتاب
- ۲- بی سر و پا- تخمین- به تنهایی
- ۳- رشته شعله‌ساز- دلیل و برهان- آرامگاه ناصر خسرو
- ۴- رزق- خطا و اشتباه- از پرندگان شکاری
- ۵- محل ورود- لقب اشرافی- شهر زیتون
- ۶- تله صیاد- فهم و شعور- پسر عرب- میخ چوبی یا فلزی
- ۷- غوغا و هیاهو- ملخ دریایی- گشاده
- ۸- پرچم- کلاتر- پوشاننده
- ۹- بی حال و پژمرده- نام قدیم هندوستان- یکرنگی و بی‌ر
- ۱۰- کشور عربی- خراسان قدیم- حجم فرعون‌نوی- جنس گو
- ۱۱- مشهد قدیم- دوش و شانه- حمار
- ۱۲- حالا و اینک- درون حاشیه- میرغضب
- ۱۳- مجموع سنگ‌های قیمتی- جد تهمتن- دستور زبان
- ۱۴- راه تغذیه جنین- تنگ‌های در غرب ترکیه- خیزاب
- ۱۵- پاره‌ای از زمان- اثری از «هوارد فاست» نویسنده آمریکا

- ۱- نویسنده آلمانی خالق (خیابان الکساندر برلین)- کنار و پهلوی
- ۲- سبک طبیعت‌گرایی در ادبیات جهان- سقف فروریخته
- ۳- جدال و کشمکش- دانه‌کش بی‌آزار- قهوه فوری
- ۴- شب تازی- عنوان- مادر بزرگ
- ۵- فرزندزاده- صف و رسته- حریف
- ۶- بدی و فساد- سرشوی گیاهی- کاغذ کپی- غذای ساده
- ۷- آبادی کوچک در صحرا- به آرزو رسیده- خانه بزرگ
- ۸- ضعیف و ناتوان- تزویر و دورویی- لحظه به لحظه
- ۹- سختی- متعلق و مربوط- به پایان رسیده
- ۱۰- حرف‌گزینش- دوراندیشی- پایه و اساس- همراه سوزن
- ۱۱- سطح مفید واحد مسکونی- پیروان امام- ورزش اشرافی
- ۱۲- درس خوانده- خط قرآنی- سپیده دم
- ۱۳- از نشریات معروف کشور فرانسه- غربال کوچک- شتر بی‌کوهان
- ۱۴- جنبش و حرکت- مقتدرترین فرعون مصر باستان
- ۱۵- گرو- سریالی از حسن فتحی

راهنمای جدول \* اثری از هوارد فاست نویسنده آمریکایی؛ شام مخفیانه \* نویسنده آلمانی خالق خیابان الکساندر برلین؛ آلفرد دوبلین \* مقتدرترین فرعون مصر باستان؛ توتان خامون \* خراسان قدیم؛ مرو



# ۲۰ خودرویی که تاریخ را تغییر دادند



## آودی آر ۱۰

### قدرت موتورهای دیزلی را به مسابقات آورد

زمانی که یکی از مدیران اجرایی بلندپایه در شرکت آودی برای اولین بار صدای این اتومبیل را شنید با خود فکر کرد که یک جای کار می‌نکند! در واقع، موتور دیزلی آن بسیار بی‌سروصدا کار می‌کرد و صدایی که او می‌شنید متعلق به اصطکاک لاستیک و جاده بود. اما چه بخواهید یا نخواهید، از سال ۲۰۰۶ به بعد تنها موتورهای دیزلی فاتح رقابت‌های «لو مان» شده‌اند.



## لند روور دیفندر با آن می‌شد همه جا رفت

اگر سوار این خودرو شوید، احساس راحتی کامل خواهید داشت. در زمین‌های ناهموار، مزرعه، جنگل یا مناطق ییلاقی اصلاً لذت نخواهید شد. حتی می‌توانید پرندۀ یا شکار خود را در عقب این لندروور بپندازید. طراحی و ساخت این خودرو به شکلی بود که بتوان مانند یک «چکمه» در میان گل‌ولای حرکت کند.



## تراست اس‌اس‌سی خودروی مافوق صوت

ظاهر آن نسبت به خودروهای نسل قبل خود کمی عجیب‌تر است. این خودرو بسیار تیز است و در سال ۱۹۹۷ توانست با سرعت ۱۲۲۸ کیلومتر بر ساعت حرکت کند تا اولین خودرویی باشد که دیوار صوت را شکسته باشد. از آن به بعد هم این رکورد را در اختیار خود دارد تا نشان دهد چه رکوردی زده است!

## فولکس واگن بیتل اولین خودروی مدل تی در اروپا

نام اصلی آن فولکس سوپکی است، اما در ایران با عنوان فولکس فورباغدای از آن نام برده می‌شود. آدولف هیتلر به «فردیناند پورشه» دستور داد که خودرویی ارزان و سبک را برای مردم طراحی کند. جناب پورشه نیز این فولکس را پیشنهاد داد. میلیون‌ها نفر از این خودرو و نسل‌های بعدی آن استفاده می‌کنند. طرح موتور عقب آن نیز بعدها در پورشه ۹۱۱ استفاده شد.



**بوگاتی ویرون**  
**هواپیمایی در قالب خودرو**  
آیا ساخت یک خودرو که در ۴۰۸ کیلومتر بر ساعت در جاده حرکت می‌کند واقعا ضروری بود؟ البته که نه! اما آیا سفر انسان به ماه یا ساخت تاج محل نیز ضروری بود؟ گویا قرار بود با این اختراع، انسان قدرت خود را به رخ جهان بکشد اختراعی که جواب داد.



**نیسان قشقایی، اولین خودروی تلفیقی**  
پیش از آن یک خودروی سواری همان سواری بود و هاجیک نیز همان هاجیک. اما قشقایی اولین سواری هاجیک بود و خودروهای نسل بعد خیلی از ویژگی‌های این خودرو را قرض گرفتند.



## آودی کوآترو رود سامانه چهارچرخ محرك (FWD) در مسابقات رالی

قبل از این اتفاق، ماشین‌های رالی مجبور بودند سر تمام پیچ‌ها فرم‌لن را تا آخر پیچ‌خاندن و از گوشه پیچ حرکت کنند. هنوز هم همین اتفاقات تا حدی می‌افتد، اما سرعت ماشین‌های رالی بسیار بیشتر است.



**خودروی گوگل استریت ویو**  
**توانایی نقشه‌برداری از سیاره زمین**  
آخرین باری که حجم تصاویر تهیه شده توسط این خودروها بررسی شد مشخص شد که آن‌ها یک مساحت پنج میلیون مابلی را پوشش داده و بالغ بر ۲۰ پتابایت تصویر تهیه کرده‌اند. این خودروها مسیریابی را متحول کرده و بهترین جاده‌های دنیا را برای ما مشخص کرده‌اند. با این حال، برخی افراد سنتی‌گرا هنوز معتقدند که هیچ چیزی بهتر از نقشه نیست. البته نظر آن‌ها چندان اهمیتی هم ندارد!



## تویوتا پریوس اولین خودرو هیبریدی (خودرو برقی دوگانه)

در واقع اول «هیوندا اینسپت» آمد اما مانند تویوتا پریوس جلب توجه نکرد. دلایل نیز این بود که بازیگران مشهور هالیوود (کامرون دیاز و دی کابریو) سوار آن شدند. همین کار باعث مشهور شدن تویوتا پریوس شد.





### تسلا مدل اس

بهبود خودروهای برقی

قبل از ساخت این خودرو، باید افراد باتری خودروی برقی خود را هر چند کیلومتر شارژ می‌کردند. اما این نیاز احساس می‌شد که افراد بتوانند برای مسافرت‌های بالای ۳۰۰ کیلومتر نیز از خودروی برقی استفاده کنند. مدل اس این ویژگی را دارد.



### تویوتا هیلوکس

تخریب‌ناپذیر

خودروسازان سراسر دنیا میلیون‌ها دلار صرف ساخت خودروهایی می‌کنند که خراب نشوند. اما بهتر است آن‌ها نگاهی به هیلوکس بیندازند. استحکام این خودرو چیزی کم از تانک چفتن ندارد.

### جیب چروکی

اولین شاسی‌بلند مناسب دنیا ماشین‌های چندمنظوره شاسی‌بلند ورزشی (SUV) از دهه ۳۰ میلادی وارد صنعت خودرو شدند. فورد برونکو نسل بعدی آن‌ها بود. اما در سال ۱۹۸۴، چروکی یک شاسی‌بلندی بود که تمام نیازها و انتظارات یک شاسی‌بلند را رفع کرد.



### آستین مینی

برای اینکه خیلی

خوب و کوچک بود

زمانی که مینی به بازار عرضه شد، خودروهای کوچک در بازار وجود داشتند، اما هیچ یک از آن‌ها از نظر طراحی مانند آستین مینی نبود.



### کوپه دنج مخصوص اطفال

اولین خودروی بسیاری از انسان‌ها

شاید فکر کنید که پر فروش‌ترین خودروی جهان متعلق به برندهای مشهور مانند تویوتا یا فورد باشد. اما پاسخ منفی است. این اتومبیل کوچک در واقع پر فروش‌ترین خودروی دنیا است. میلیون‌ها کودک اولین بار رانندگی را با این خودرو شروع می‌کنند و خیلی از آن‌ها هم اولین بار با همین اتومبیل تصادف می‌کنند.

### جی ویز

باید از اشتباهات درس

عبرت گرفت

آستین مینی نشان داد که خودروهای کوچک تا چه اندازه می‌توانند خوب باشند، اما جی ویز دقیقاً برخلاف آن عمل کرد. نه تنها زشت است و طراحی بدی دارد، بلکه می‌تواند شمار از اولین تصادف به کشتن دهد. به تمام این‌ها در مورد این خودرو صحت دارد.



### فورد موستانگ

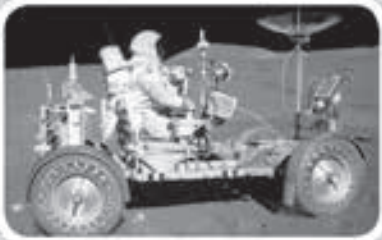
برای اینکه قدرت را به مردم داد

در شش ماه اول پس از تولید، عنوان پر فروش‌ترین خودروی تاریخ را به خود اختصاص داد. پس از یک سال و نیم، بیش از یک میلیون فورد موستانگ تولید شد.

### لونار روور

رانندگی در ماه

این مأمور بر روی یک راکت سوار شد و جهان را تکان داد. حدود ۴۰۰ هزار کیلومتر آن طرف‌تر در کرد ماه پیاده شد. این خودرو به فضانوردان کمک کرد تا فضای بیشتری را پوشش دهند و نمونه‌های بیشتری را جمع‌آوری کنند.



### بنز پنتت موتور واگن

دیگر نیازی نبود سوار اسپ

شویم

چیزی فراتر از یک درشکه سه چرخه هم‌مدار بود. این مدل موتور هم داشت و سازنده آن کسی نبود جز کارل بنز، که به تریچ نام و آوازه‌ی آن جهانی شد. این خودرو نخستین اتومبیل در صنعت خودروسازی بشمار می‌آید. اگر به خاطر او نبود، ما اکنون این فهرست را ندانشیم.

اثر و اجازه نداد که فورد شرکت فراری را خریداری کند. در این بین، هنری فورد دوم به متخصصان خود دستور داد که خودرویی بسازند که بتواند ایتالیایی‌ها را در مسابقات «لو مان» شکست دهند. در سال ۱۹۶۶، خواسته او محقق شد. سه فورد جی تی ۴۰ در خط پایانی به ترتیب رتبه اول، دوم و سوم را از آن خود کردند.



فورد جی تی ۴۰ برای اینکه با اقتدار فراری را له کرد



### کوپرتی ۴۳

مسابقات فرمول یک جدید

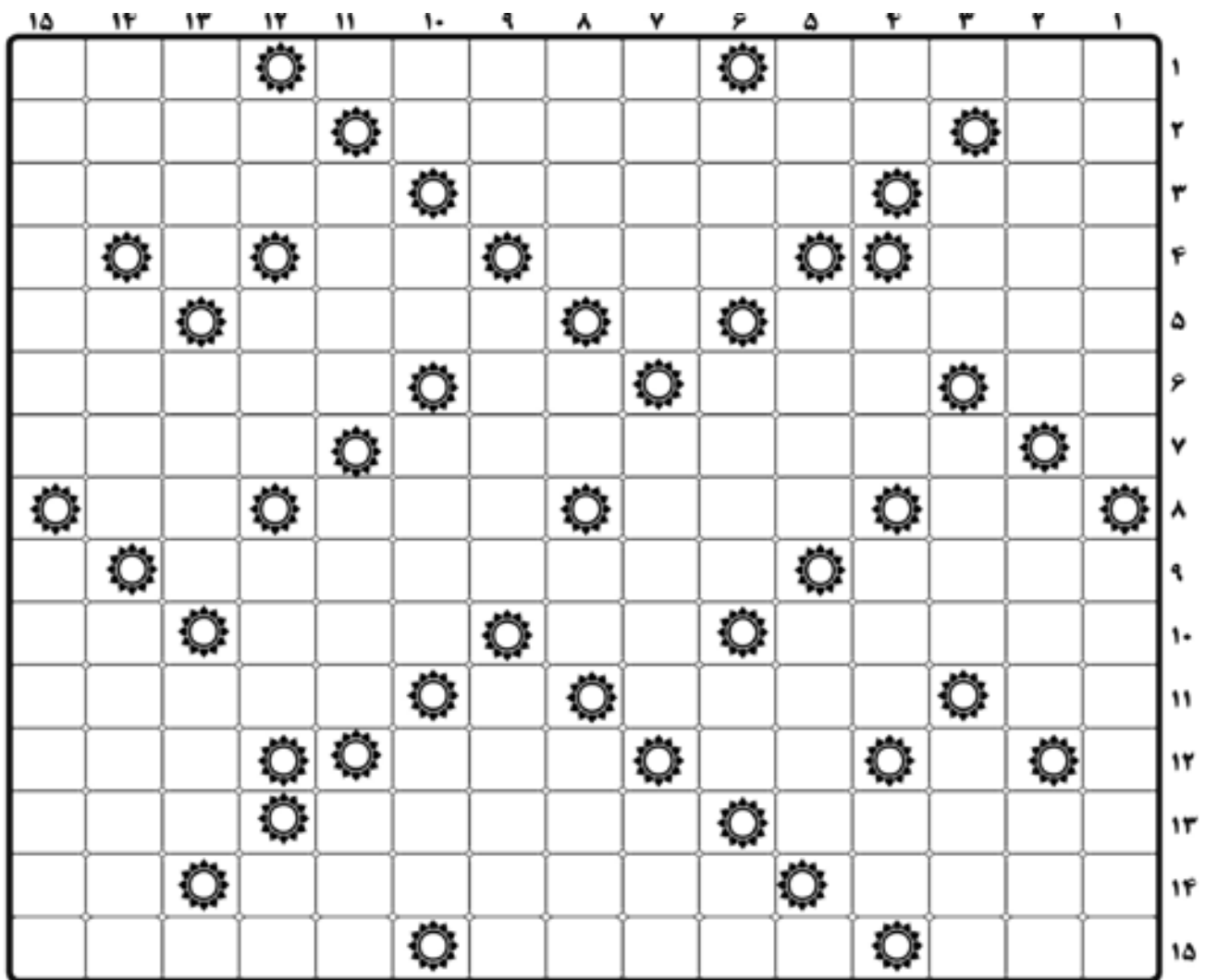
زمانی که تی ۴۳ مسابقات جایزه بزرگ آرزانتین را در سال ۱۹۵۸ به اتمام رساند، عنوان اولین خودرو با موتور سایز متوسط که توانسته قهرمان مسابقات فرمول یک شود را از آن خود کرد. بسیاری از خودروهای کنونی از آن الهام گرفته‌اند.



|   |                              |                                  |                              |  |   |                  |
|---|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--|---|------------------|
| نام بازیگر                                | رختشویی<br>مخالف             | شامه نواز<br>روزی رسان           | بی وفا<br>رایگان             | نام زنانه<br>صمغ                                     | رود ایتالیا<br>پدر آذری                   | کاشف<br>قطب شمال |
| شهر گیلان<br>هریک از<br>عناصر<br>چهارگانه |                              |                                  | بسیار<br>خجسته               |  |   |                  |
|   |                              | قسمتی از<br>پیراهن<br>سودای ناله |                              | لنگه بار<br>سلسله                                    |   |                  |
|   | کشاورز<br>دادگری             |                                  | از خواهران<br>نفتی           |  |   |                  |
| مناع<br>آدرخش                             |                              |                                  | عقاب سیاه                    |  | فیلمی به<br>کارگردانی<br>همایون<br>شهنواز |                  |
| شهر<br>کوبری<br>اجاق بسته                 |                              |                                  |                              | مجلس<br>شادمانی<br>مرزبان                            |   |                  |
|   | سلسله<br>ناصرشاه             |                                  |                              |  | فریاد<br>شادی                             |                  |
| پنذار<br>کاهش<br>فشار                     |                              |                                  |                              | قسمتی از<br>زمان<br>حقیق<br>عادت<br>رشته<br>ورزش آبی |   |                  |
|   | درهم<br>فشرده میان<br>دو دست |                                  |                              |  |   |                  |
| کودار<br>گیاه چتری<br>شکل<br>انبوی        |                              | مادر عرب<br>مرکز<br>انبوی        |                              | لیکن<br>حق<br>مخالفت                                 |   |                  |
|   |                              |                                  |                              | اجاره بها  |   |                  |
|   |                              | گاز بیرنگ<br>و بو                |                              | حسد<br>گفتگوی<br>خودمانی                             |   |                  |
| پدر بزرگ<br>موی گردن<br>شیر               |                              |                                  |                              | پرنده‌ای<br>خوش آواز                                 |   |                  |
| خالص<br>دانه نهانزا                       |                              |                                  |                              | پادشاهی<br>اشاره                                     |   |                  |
|   | چنار<br>لشکر                 | سال<br>گذشته                     | مروارید<br>دنباله‌رو<br>عروس | کلمه<br>استثنا<br>هم‌نشین                            | از فنون<br>ورزش<br>کشتی                   |                  |
|   |                              |                                  | بی فید و<br>بند<br>عزم       |  |   |                  |
|   |                              |                                  | ویرانگر<br>اشاره به<br>دور   |  | چه کسی؟<br>قامت                           |                  |
|   |                              |                                  |                              | سنگی<br>گرانه‌ها                                     |   |                  |
|   | جهاز بدن                     |                                  |                              |  | منظور<br>پلیدی                            |                  |
| زمان مرگ                                  |                              | از جزایر<br>جنوبی                |                              |  |   |                  |

راهنمای جدول = • فیلمی به کارگردانی همایون شهنواز: شاه خاموش • کاشف قطب شمال: نانسن  
• کازی بیرنگ و بو: آرگون • از فنون ورزشی کشتی: فیتو





### کلاسیک ۱۵ در ۱۵

عمودی

افقی

- ۱- مهمانی شبانه - برگه نتیجه محصل
- ۲- از شهرهای گیلان - تیرانداز - دوستان خاموش!
- ۳- محبت - توانا - تاج گل
- ۴- مادر عرب - نوعی آچار - سنگینی - پهلوان
- ۵- عیب و عار - پادشاه افشاری - همسر زن
- ۶- روز عرب - بافنده - گرفتنی از هوا - سطح هر چیز
- ۷- زمان طولانی - میانجیگری - بالاپوش بلند
- ۸- به کرمان نبریدا - یار سوزن - ساز شاکي - بیدار مانده
- ۹- مقصدش دریاست - فعال - سنگ نبشته
- ۱۰- نفس - خسیس - فریاد بلند - پایه و ستون
- ۱۱- ره آورد تابستان - از صفات خداوند - آموختنی لقمان
- ۱۲- خدای درویش - دل - گل نومییدی! - حرف آخر
- ۱۳- خجالتی - غذای روسی - سر بی مو
- ۱۴- یک دهم - زنگ خطر - تحول اساسی
- ۱۵- تیم فوتبال ایتالیایی - از شهرهای همدان

- ۱- شهر خاقانی - رنجیده و غمگین - لکه سفید روی ناخن
- ۲- شامه نواز - فلز نقره‌ای و سبک - دارای یک جهت
- ۳- پشیمانی - ماده کبریت - انسان نمای جنگلی
- ۴- مثل و مانند - قمر - بدی
- ۵- دوستان - کودن - اشاره به دور
- ۶- جنس مذکر - گودال و چاله - منقار کوتاه - حساسیت
- ۷- کارامل - ضروری
- ۸- علامت مفعولی - واحد شمارش گوسفند - سیخ آهنی - شعله آتش
- ۹- هدیه - هافبک - برزیلی سابق استقلال تهران
- ۱۰- بخشایش - در نوردیدن - دورویی - پایه
- ۱۱- چهارمن تبریزی - رعایت کردنی صف - فیلم واقعی
- ۱۲- دانه خوشبو - پرده - کلمه احترام برای مردان
- ۱۳- کیمیا - پسر مازندرانی - ربوده شده
- ۱۴- فلز - طبقه بندی - یازده!
- ۱۵- کف دست - پرگار - موزیسین عهد ساسانی

از شهرهای همدان: اسدآباد

هافبک برزیلی سابق تیم استقلال: جان واریو

سیخ آهنی: یوک

شهر خاقانی: شروان



چای کوهی را حتما امتحان کنید

# چای کوهی؛ ضد سرطان



## چای کوهی؛ ضد سرطان

چای کوهی سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌باشد. بنابراین، مصرف این دمنوش می‌تواند به پاکسازی بدن از رادیکال‌های آزاد کمک کرده و روند پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان را تسهیل کند. بر اساس تحقیقات صورت گرفته، مشخص شده است استفاده از چای کوهی به شکل‌های مختلف در پیشگیری از تشکیل سلول‌های سرطان خون نقش فراوانی دارد.

### چای کوهی؛ تخلیه سینوس‌ها و ضد سرجه

چای کوهی یک آنتی‌بیوتیک خوب بوده و با توجه به اینکه طبع آن گرم و خشک است، می‌تواند بدن را از اخلاط مربوط به غلبه بلغم پاک کرده و در نتیجه، التهاب مربوط به گلو و سینوس‌ها را به خوبی کاهش دهد. بدین منظور، بهترین زمان مصرف چای کوهی صبح‌ها درست بعد از صبحانه و شب‌ها بعد از شام می‌باشد.

### چای کوهی و درمان زخم و التهاب‌های پوستی

مصرف چای کوهی به التیام زخم‌ها و جراحات پوستی و همچنین نیش حشرات کمک شایانی می‌کند. اگر نصف فنجان از برگ‌های این گیاه را با ۲ قاشق چای‌خوری روغن خردل مخلوط کنید و سپس، یک سوم فنجان روغن زیتون کاملا خالص به آن اضافه نمایید و مخلوط حاصل را خوب هم بزنید، از مخلوط به دست آمده می‌توانید به عنوان پماد برای زخم‌های خود استفاده کنید. برای این منظور، روزی ۳ تا ۴ مرتبه، مقداری از پماد را روی زخم‌ها بمالید. در ضمن، مخلوط حاصل را در جای خنک و تاریک و در یک محفظه در بسته نگه داشته تا در مواقع ضروری، بتوانید از آن استفاده کنید. به غیر از این، مصرف چای کوهی باعث افزایش سرعت گردش خون در رگ‌ها شده و در نتیجه، باعث می‌شود سلول‌های پوست بهتر و سریع‌تر تغذیه شوند. این امر منجر به تسریع روند بهبود مشکلات پوستی مثل سوختگی، خراش و یا جراحات می‌شود.

### چای کوهی و افسردگی

مطالعات دانشگاهی نشان می‌دهد که مصرف مداوم و به اندازه چای کوهی در دراز مدت، منجر به کاهش و یا از بین رفتن کامل نشانه‌های افسردگی در افراد می‌شود. البته، در صورتی که علائم افسردگی حاد باشد، بیمار حتما باید به یک متخصص مراجعه نماید.

### چای کوهی و توازن هورمون‌های بدن

بیشتر عدم توازن هورمون‌های بدن از اختلال در عملکرد غده تیروئید ناشی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف چای کوهی باعث کاهش اختلالات ناشی از کم‌کاری تیروئید شده و سطح هورمونی این غده را به حالت نرمال برمی‌گرداند.

### چای کوهی؛ عامل ضد ویروس

طبق مطالعات انجام شده، می‌توان از چای کوهی به عنوان عاملی ضد ویروس، برای مقابله با ویروس هپاتیت و ایدز استفاده کرد. البته، تحقیقات در این زمینه هنوز تکمیل نشده است.

### چای کوهی و یانسی در زنان

چای کوهی اثرات ناشی از یانسی مثل افسردگی، تغییر حالات متناوب و گرگرفتگی را تا حد مطلوبی کنترل می‌کند.

می‌خواهیم در این مطلب شما را به مصرف چای کوهی دعوت کنیم. این گیاه می‌تواند سبب رفع انواع عارضه‌های شایع در زنان مانند اختلالات هورمونی و افسردگی شود. همچنین یک ضد التهاب قوی به شمار می‌آید و در پیشگیری از انواع سرطان‌های مهلک نیز مفید می‌باشد.

گیاه چای کوهی سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌باشد. علاوه بر این، چای کوهی برای درمان بیماری‌های متعددی به کار می‌رود که به برخی از موارد مهم اشاره می‌شود.

چای کوهی که گل‌های زرد رنگی دارد، شامل ترکیبات قدرتمندی مثل هیپرفورین و هیپر سین بوده و به عنوان داروی ضد افسردگی، ضدباکتری و همچنین ضد التهاب استفاده می‌شود.



# خواص خرمالو برای بدن



خرمالو جزو میوه‌های چینی و شبیه گوجه فرنگی اما رنگ متفاوت و طعم شیرینی دارد. این نوع میوه در فصل پاییز می‌رسد برای سلامتی بدن مفیده. از جمله بهبود سلامت چشم، کاهش علائم پیری، جلوگیری از انواع مختلف سرطان، بهبود هضم، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول، افزایش متابولیسم، تقویت استخوان‌ها، تقویت عملکرد شناختی، فشار خون پایین و مراقبت از پوستتون. با هم چند تا از ویژگی‌های این دارو خانه میوه‌ها رو مرور می‌کنیم.

## ● داروی طبیعی ضد سرطان

خرمالو داروی طبیعی برای جلوگیری از ابتلا به سرطانه. این میوه به عنوان یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدانته که در کاهش رادیکال‌های آزاد (عامل ایجاد انواع سرطانها) کمک می‌کنه. رادیکال‌های آزاد از مواد متابولیسم سلولی هستن که می‌تونن سلول‌های سالم رو به سلول‌های سرطانی تبدیل کنن و به سیستم بدن آسیب برسونن. همچنین دارای ویتامین A که به طور مستقیم به جلوگیری از انواع مختلف سرطان کمک می‌کنه. بنابراین، اضافه کردن خرمالو به رژیم غذایی روزانتون می‌تونه بدنتونو از مبتلا شدن به سرطان محافظت کنه.

## ● تقویت ایمنی بدن از خواص خرمالو

یکی دیگه از خواص خرمالو اینه که به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنه. خرمالو منبع مناسبی از ویتامین C که باعث افزایش ایمنی بدن می‌شه. ویتامین C می‌تونه به تقویت سیستم ایمنی کمک کنه و تولید گلبول‌های سفید رو افزایش بده تا در مقابل عفونت‌های میکروبی، ویروسی و قارچی مقاومت بدن بیشتر بشه. همچنین می‌تونن اونو به عنوان یک سپر علیه سرماخوردگی، آنفولانزا و همچنین عفونت‌های مختلف ریه، از جمله آسم و تنگی نفس استفاده کنن.

## ● خرمالو مفید برای دستگاه گوارشی

خرمالوها هم مثل بسیاری از میوه‌ها، منبع خوبی از فیبر هستن که برای هضم غذا مناسب، خرمالو دارای خواصیه برای افرادی که یبوست دارن و یا از مشکلات کبدی رنج می‌برن کمک کننده هست. همچنین فیبر موجود در خرمالو به دفع راحت کمک می‌کنه. به طور کلی، میوه‌های پر فیبر مثل خرمالو میتونن به سیستم گوارشتون کمک زیادی بکنن و

بدنتونو در برابر سرطان گوارشی محافظت کنن. خوردن روزانه دو عدد خرمالو می‌تونه تو هضم شدن غذاهایی که میل می‌کنن تاثیر داشته باشه.

## ● محافظ تمام عیار چشمها

خرمالو حاوی لوتین، زاکسانتین و دیگر مواد غذایی که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان به سلامت چشم کمک می‌کنن. این مواد از شبکه چشم محافظت می‌کنن و در پیشگیری از بیماری‌های دژنراتیو ماکولا و آب مروارید که از مهم‌ترین بیماری‌های چشمی هستن.

## ● با خرمالو فشار خون منظم داشته باشین

خرمالو منبع غنی از پتاسیم و مقداری سدیم است. پتاسیم موجود در خرمالو می‌تونه کسانی که به فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا هستن رو درمان کنه و جریان خون رو به قسمت‌های مختلف بدن افزایش بده. بنابراین توصیه می‌شه کسانی که فشار خون بالا دارن خرمالو رو حتماً در برنامه غذایی‌تون بگنجونن اما باید در مصرفش زیاده روی نکنن چون باعث بالا رفتن قند خون نیز می‌شه.

## ● پیشگیری از بروز نشانه‌های پیری زودرس

خرمالو حاوی تعدادی از ویتامین‌ها، به ویژه ویتامین A، بتا کاروتن، لوتین هست. این ویتامین‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان‌هایی در بدن به منظور کاهش استرس و جلوگیری از نشانه‌های پیری زودرس، مانند چین و چروک، بیماری‌های مزایم، خشکی، از دست دادن بینایی، ضعف عضلات عمل می‌کنن. خرمالو همچنین یک درمان طبیعی برای پوسته که باعث می‌شه پوستتون جوان و سالم‌تر بمونه. در کل با مصرف خرمالو می‌تونن نشانه‌های پیری رو به تأخیر بیندازین.





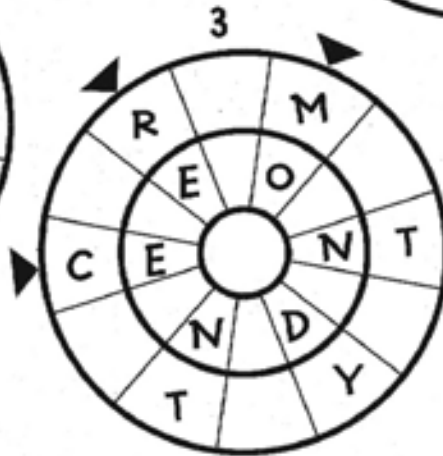
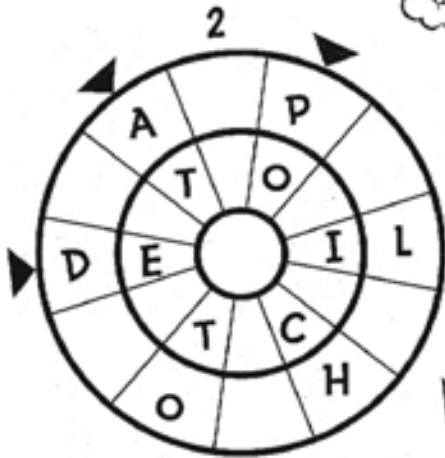
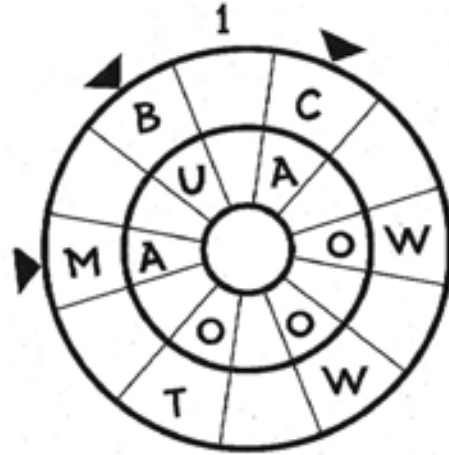
|                |                                      |                                   |                |                                 |   |               |   |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------|---------------------------------|---|---------------|---|
| گذران<br>زندگی | کارگردان<br>فیلم<br>سه زن            | رجال<br>نخست                      | سده<br>آرامگاه | علامت جمع<br>وسيله بهتر<br>دهدن | ترانه<br>هویدا                                  | رئیس<br>قافله | هاجک<br>سابق برزیلی<br>استقلال<br>فیلم‌کنگر گردان |
| ←              | ↓                                    | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ← دوربین به<br>دست<br>مادر عرب                  | ↓             | ↓   |
| ←              | ←                                    | ←                                 | ←              | ← حق الزحمه<br>مکان             | ↓   | ↓             | ↓   |
| ←              | ← کتور<br>جاکارنا<br>موی گردن<br>شیر | ← شروع                            | ←              | ↓                               | ← پایان شب<br>بالابر<br>خودرو                   | ↓             | ↓   |
| ←              | ← عامل وراثت                         | ← فعال<br>کنایه‌ها<br>نداشتن چیزی | ↓              | ↓                               | ← برنا  | ↓             | ↓   |
| ←              | ←                                    | ← دروغ                            | ↓              | ↓                               | ←   | ← مستاجر      | ↓   |
| ←              | ← و تر کمان<br>جامه‌ای<br>ابریشمی    | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ← حرفه<br>خوب<br>مهمانی<br>نت چهارم             | ↓             | ↓   |
| ←              | ← فرق سر<br>مرور کردن                | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ← پایتخت<br>«بنین»                              | ↓             | ↓   |
| ←              | ← دوست<br>خاموش<br>ریشه              | ← دور دهان<br>نام بازیگر          | ↓              | ↓                               | ← اشتباه محلی<br>خشکی<br>بزرگ زمین              | ↓             | ↓   |
| ←              | ←                                    | ← به یقه<br>می‌زنند               | ↓              | ↓                               | ←   | ↓             | ↓   |
| ←              | ←                                    | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ← متکبر<br>غوزه پنبه<br>از روی<br>اراده         | ↓             | ↓   |
| ←              | ←                                    | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ← معدنی   | ↓             | ↓   |
| ←              | ←                                    | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ←   | ↓             | ↓   |
| ←              | ← پارچه دوز<br>باستانی               | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ← در رگ<br>جاری است<br>آدمی                     | ↓             | ↓   |
| ←              | ←                                    | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ←   | ↓             | ↓   |
| ←              | ← حقه باز<br>مکرر                    | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ← جامه<br>صاف کن<br>واحد پول<br>کره<br>واحد سطح | ↓             | ↓   |
| ←              | ←                                    | ← نوعی نمایش<br>سننی<br>سلطان     | ↓              | ↓                               | ←   | ↓             | ↓   |
| ←              | ← پوشش<br>ماکیان<br>پخش<br>اوستا     | ← حاصلخیز<br>گردن زمین<br>نیز     | ↓              | ↓                               | ←   | ↓             | ↓   |
| ←              | ← مرکز تجاری<br>آسوتکا<br>چربی       | ↓                                 | ↓              | ↓                               | ← نژاد ما                                       | ↓             | ↓   |
| ←              | ←                                    | ← سخت و<br>محکم                   | ↓              | ↓                               | ← نام دخترانه                                   | ↓             | ↓   |



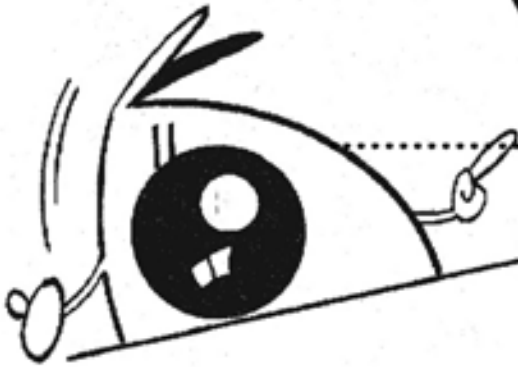
راهنمای جدول - هاجک برزیلی سابق استقلال، جان واریو پایتخت بنین، پرتو نوو غوزه پنبه، ونش بخشن اوستا، پشت



برای هر کدام از این سیبل‌ها دو حرف مناسب پیدا کنید و در مرکز سیبل قرار دهید تا کلمه‌های این سیبل‌ها تکمیل شوند تا در پایان ۹ کلمه کامل داشته باشید.



هدف‌گیری دقیق



## سودوکو

با استفاده از اعداد مناسب سودوکو را تکمیل کنید. فراموش نکنید که هیچ عددی در هیچ کدام از خانه‌های مربع‌های  $3 \times 3$  نباید تکرار شود.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 2 |   | 8 | 6 |   |   |   |
| 8 |   |   | 7 |   |   | 2 |   |   |
| 5 | 9 |   | 3 |   |   | 1 |   |   |
|   |   |   |   |   |   | 9 | 6 | 5 |
|   | 7 |   |   | 1 |   | 3 |   |   |
| 6 | 3 | 8 |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 9 |   |   | 7 |   | 1 | 8 |
|   |   | 4 |   |   | 8 |   |   | 9 |
|   |   |   | 4 | 2 |   | 6 |   |   |



# ازدواج با مرد جوان بهتر است یا جافتاده؟!

شما به عنوان یک خانم فکر می‌کنید ازدواج و زندگی با یک مرد جوان تر بهتر است یا مردی جافتاده و باتجربه. اصلا به نظر شما چه اختلاف سنی میان زن و شوهر مناسب است؟ بعضی‌ها معتقدند که شوهر حتما باید از زنی سن‌تر باشد اما علمای نظر عکس دارند و برخی هم ممکن است همسر هم سن و سال خود را ترجیح بدهند اما آیا واقعا اختلاف سنی در زندگی مشترک مهم است؟ باید بگوییم بله، اختلاف سنی در زندگی فاکتور بسیار تاثیر گذاری است اما تعیین کننده خوشبختی نیست؛ اما دانستن این اثرات می‌تواند به تصمیم‌گیری کمک کند.



## زندگی با شوهر جافتاده چگونه است؟

### نکات منفی

#### کمیتر عمر می‌کنید

وجود فاصله سنی زیاد باعث می‌شود که زن و شوهر نتوانند به خوبی یکدیگر را درک کنند و دنیای‌شان فاصله زیادی با هم دارد وقتی که فاصله سنی بین زن و شوهر زیاد باشد، هر یک در توری‌های زندگی‌شان با دیگری است متلاطمی که و توان بدنی متفاوت با دیگری است متلاطمی که ۲۵ سال دارد در دوران جوانی و سرزندگی به سر می‌برد و همسر او که در ۶۰ سالگی است به مرز پیری رسیده است. اگر زن بخواهد گاهی جوانی کند یا کمی سراغ تقریحات شاد و پرهیجان برود ممکن است همسرش خیلی همراه نباشد و ترجیح دهد در خانه بماند. ممکن است بعد از مدتی حوصله نداشته باشد شاهد بزرگ شدن زن باشد یا از مومن و خطاهای زن برای به دست آوردن شغل، جایگاه اجتماعی، حل مشکلات شخصی و ارتباطی‌اش را نتواند تحمل کند. گاه وجود فاصله‌های سنی زیاد باعث می‌شود که برخی از مردان، سوختن‌هایی نسبت به همسر خود پیدا کنند و ممکن است حتی نتوانند دلایلی هم برای اینگونه افکار خود بیابند. فرد کوچک‌تر دچار نوسان روحی و روانی است و نمی‌تواند به راحتی مشکلات کوچک و گاه بزرگ‌ترش را با همسر خوش در میان بگذارد. لذا حرف‌های ناگفته بسیاری دارد.

### نکات مثبت

#### نگران مسائل مالی نیستید

هی‌توان با کمک مرد از دیدگاهی متفاوت به دنیا نگاه و مسائل و مشکلات را با نگاهی عمیق‌تر حل کرد. روبرو شدن با مردی که از نظر مالی به موفقیت و ثبات رسیده، برای بیشتر زن‌ها خوشایند است چرا که مردی که با به میان‌سال‌ها گذرانده احتمالاً شرایط مالی بهتری دارد. دخترانی که رابطه عاطفی محکمی با پدرشان نداشته‌اند برای‌شان ازدواج با مردی سن‌تر جذاب است چرا که به دنبال مردی هستند که آنها را زیر پر و بال خود بگیرد و ترس‌های‌شان را دور کند. مردهایی که اختلاف سنی زیادی با همسرشان دارند، دوست دارند به هر طریقی شریک زندگی‌شان را از خود راضی نگه دارند تا مبادا همسرشان به دلیل اختلاف سنی دچار مشکل شود. مردانی که همسران کم سن دارند، نگران از دست دادن آنها هستند. مثلا نگران آن هستند که مبادا همسرشان روزی از آنان طلاق بگیرد و زندگی آنان را متلاطم کند و در نتیجه محبت بیشتری به همسرشان می‌کنند. مرد با تجربه بسیاری از مشکلات را مدیریت می‌کند و نمی‌گذارد به این راحتی‌ها بحرانی در زندگی ایجاد شود و در نتیجه زندگی‌شان حالت پکنواخت‌تری دارد.

## زندگی با شوهر جوان چگونه است؟

### نکات مثبت

#### آماده زندگی پر هیجان باشید

هر قدر فاصله و اختلاف سنی بین زن و مرد کمتر باشد جنس دغدغه‌های‌شان به هم نزدیک‌تر و آنها به درک بهتری از یکدیگر می‌رسند و در نتیجه احتمال تعاطف بیشتر است. افرادی که در محدوده سنی نزدیک هم باشند، تجربه‌ها و خاطره‌های یکسان و پیش‌زمینه فرهنگی مشابهی برای صحبت و وقت گذرانی با هم دارند. وقتی که ۲ جوان با یکدیگر زندگی می‌کنند به دلیل جوانی، قابلیت تعاطف بیشتری دارند و در نتیجه راحت‌تر خود را با عادت‌های یکدیگر وفق می‌دهند. حال آنکه با افزایش سن، تعاطف آدمی کاهش می‌یابد. زن و شوهر جوان با هم رشد می‌کنند و می‌توانند همواره هم تلاطمی‌ها و زیبایی‌های دنیا را کشف کنند و از اینکه در این فرآیند کنار هم هستند لذت می‌برند. توانایی‌های بدنی ۲ نفر شباهت زیادی به هم دارد. می‌توانند در روزهای جوانی همچنان را تجربه کنند و در روزگار پیری همواره هم استراحت کنند. با هم رفتن به دنبال فعالیت‌های هیجان‌انگیز می‌تواند سرزندگی و نشاط بی‌حدی به زندگی تزریق کند.

### نکات منفی

#### بی‌تجربگی‌هایش باعث دردسر است

گاهی تحمل ظنی و بی‌تجربگی‌اش را ندارد و از اینکه در مورد برخی از مسائل زندگی به اندازه شما نمی‌داند و به سرعت شما برخی چیزها را یاد نمی‌گیرد، آزرده می‌شوید. زن دوست دارد با مردی زندگی کند که برای او تکیه‌گاه باشد و بتواند از او حمایت کند. به مرد جوان‌تر کمتر از جا افتاده می‌توان تکیه کرد. همان قدر که خوشگذرانی‌های زیادی در این زندگی وجود دارد ممکن است مشکلات و ناخوشی‌های شدیدی هم به وجود بیاید. مرد گاهی آنگونه که زن انتظار دارد منطقی فکر نمی‌کند و حتی ممکن است زن احساس کند مرد زندگی را کمتر جدی می‌گیرد. از نظر مالی و اقتصادی تقریباً لول راه است و خیلی نمی‌توان به تجارب او اطمینان کرد. هر دو به دلیل کم‌تجربگی سر همه چیز با هم لج می‌کنند و همین می‌تواند اختلافاتی را به وجود آورد. زن همیشه نگران است مبادا بعد از چندین سال زندگی ظاهرش پیر شود و مرد که حالا جافتاده شده سریع دیگری برود.

## نظر خوانندگان

### سازماندگی

نمی‌توانم بگویم که درست است ولی چیزی که من مشاهده و احساس کردم این است که دختران و پسران تا وقتی جوان هستند هر دو بیشتر تمایل و گرایش به بزرگ‌تر از خودش‌شان می‌دهند اما وقتی به ۴۰ سالگی می‌رسند گرایش‌شان برعکس می‌شود.

### سازماندگی

اختلاف سنی مشخصی به نظر من وجود ندارد. بستگی به این دارد که در چه سنی باشیم. معمولاً اگر در سن زیر ۳۰ تصمیم به ازدواج گرفته شود همسر هم باید در همان محدوده سنی باشد. یعنی ۷-۸ سال بزرگ‌تر یا کوچک‌تر. اما اگر در سن ۴۰ برسیم دیگر انتخاب مشکل می‌شود. اینجا می‌توان از فرمول تقسیم سن مرد بر ۲ به علاوه ۷ استفاده کرد.

### مشاوره

شوهرم ۱۵ سال از من بزرگ‌تر است ولی بدون مشورت با من کاری نمی‌کند. البته تاخوایسته من تصمیم‌گیر اصلی شدم که نمی‌خواهم اینطور باشد. هدف اصلی من از این انتخاب این بود که گمان می‌کردم سن بالاتر یعنی پختگی بیشتر، اما نتیجه صد درصد متفاوت بود. البته مشکلی ندارم ولی الان معتقدم پختگی به سن نیست و به خصوصیات شخصی بستگی دارد.

## تأثیر نامزدی بر زندگی مشترک آینده ضرورت دوران نامزدی برای زوج‌های جوان

یکی از اموری که در زندگی مشترک نقش حساسی دارد «دوران نامزدی» است. اگر با این دوران، با طرافت و ماهرانه برخورد شود و به وظایف مخصوص آن عمل شود می‌تواند در پایداری و استحکام دوران‌های بعدی، تأثیر عمیقی داشته باشد. سخن علمیه‌ای بین مردم هست که می‌گویند: یک روز دوران نامزدی، بهتر از یک سال دوران بعد از عروسی است! این سخن، هر چند مبالغه‌آمیز است، اما حقیقت مهمی را بیان می‌کند و واقعا دوران نامزدی از جهت‌های مهمتر و شیرین‌تر و پربارتر و لذت‌بخش‌تر و سازنده‌تر از دوران پس از عروسی است و می‌توان در این دوران، شادمانه و پایه‌های زندگی آینده را بنا نهاد.

### دوره نامزدی یعنی چه؟

منظور ما از «دوران نامزدی» فاصله بین عقد و عروسی است. یعنی عقد صورت گرفته باشد و یا اگر برای عقد دائم آماده‌گی ننزاند و می‌خواهند در فرصتی و مناسبی خاص و با برپایی جشن، عقد کنند. می‌توانند عقد موقت بخواهند تا زمان عقد دائم فرارسد عقد موقت قانون و شرایط مخصوصی دارد که باید رعایت شود و یکی از شرایط آن این است که حتما باید با اجازه پدر دختر باشد (همانند عقد دائم) پس توجه داشته باشید که در اینجا سخنی درباره «نامزدی بدون عقد» مطرح نمی‌کنیم.

### از چند جهت لازم است که بین عقد و عروسی فاصله‌های باشد:

- ۱- دختری که چندین سال در یک خانواده زندگی کرده و با افراد خانواده - به خصوص پدر و مادر - انس شدیدی دارد و جدایی از آنان برایش سخت است. صلاح نیست که ناگهان او را از خانواده‌اش جدا کنند. زیرا از نظر عاطفی به دل‌نظمه وارد می‌شود. بلکه لازم است برای این جدایی، به تدریج بر او آماده‌گی ایجاد شود.
- ۲- دختر و پسر که تاکنون مسئولیت زندگی‌شان به عهده پدر و مادر بوده است، آماده‌گی آن را ندارند که یک مرهبه کلی مسئولیت زندگی را به دوش بگیرند. بلکه فرصتی لازم دارند که خود را برای پذیرش بار مسئولیت زندگی مشترک آماده کنند.
- ۳- سوه زندگی برداشتن، در این باره بسیار زیبا و با حکمت است. مادر، جوهره‌هایش را منتها برای پرواز و استقلال، تمرین می‌دهد و آنها را برای فاصله‌های نامزدی می‌گذارد.

- ۱- وجود تأیید آنها را از خود دور نمی‌کند!
- ۲- دختر و پسر که تا چندین قبل با هم سگانه بودند، برایشان سخت است که یک مرهبه و بدون مقدمه در کنار هم قرار گیرند و با هم زندگی مستقلی را شروع کنند. لازم است مدتی بگذرد تا با هم انس بگیرند و آماده زندگی با هم شوند.
- ۳- ممکن است دختر و پسر، بنا به دلایلی مانند ادامه تحصیلات و سرپاوری آماده‌گی زندگی مشترک و مستقل را نداشته باشند. اما آماده‌گی نامزدی را داشته باشند. پس، نامزد می‌شوند تا هنگامی که آن مواقع برطرف شد، عروسی کنند.
- ۴- والدین دختر و پسر نیز برای عروسی عزیزانشان، احتیاج به آماده‌گی دارند. دوران نامزدی، فرصت لازم را برای این آماده‌گی در اختیارشان می‌گذارد.



## نکته‌های زندگی القای سعادت...

ندانستن‌ها همیشه به انسان کمک نمی‌کنند؛ گاهی این ندانستن‌هاست که موجب خلق آثار می‌شوند.

«عاشق» وقتی به سرافرازی می‌آید که «ملاش» کرده باشد.

«عاشق» عصبانیت به نفس یک «سرمایه» است نه یک «کنده».

«عاشق» برای «بهتر» شدن زندگی‌اش، «بهتر» فکر کن!

«عاشق» «پاک نویسی» کن چرکنویس‌های زندگی‌ات را!

«عاشق» «تفاهیم» درک کردن نیازهای طرف مقابل است نه دانستن نیازهای خود!

«عاشق» «تایید» بودن، یکی از راه‌های «صوفیانه» است.

«عاشق» «جرات» با داشتن «توس» به وجود می‌آید.

«عاشق» «چگونگی برخورد با مشکلات و ناگامی‌ها» مهم است، نه خود مشکلات و ناگامی‌ها!

«عاشق» «حاصل» هر زحمتی رحمت است؛ مطمئن باش!

«عاشق» «خداوند» دنیا را به تو نشان می‌دهد؛ تو خود را به خداوند نشان بده!

«عاشق» «ندانستن‌ها» همیشه به انسان کمک نمی‌کنند؛ گاهی این ندانستن‌هاست که موجب خلق آثار می‌شوند.

«عاشق» «خرد» ذهنی را شکرگزار باش!

«عاشق» «رها شدن» از درد ابتدای پذیرفتن درد است.

«عاشق» «جست و یازیب» این بستگی به نگاه تو دارد.

«عاشق» «زولیدگی و اشتغالی ظاهری» می‌تواند دلیلی بر زولیدگی و اشتغالی درونی نیز باشد؛ از پایه شروع کن تا به اصل برسی.

«عاشق» «حاصل» ثروتمند است که ثروت‌های دیگر را جذب می‌کند.

«عاشق» «شکرگزاری» یعنی رسیدن به «شادکامی».

«عاشق» «صادقانه» زندگی کن؛ صادقانه جواب بگیر.

«عاشق» «صبر» را چگونگی کن که منتفع است.

«عاشق» «مطقت‌داشتن» در برابر سختی‌ها یعنی روزه داشتن تا هنگام افطار (سختی‌ها می‌روند و جسم و روح بیروز می‌شوند).

«عاشق» «ظاهر» و باطن اگر به هم نزدیک شوند، این می‌شود!

«عاشق» «عشق» به زندگی‌ست نه عادت به زندگی.

«عاشق» «فصله خوردن» همچون سبزی نشسته است؛ فصله‌ها را بتورا!

«عاشق» «فناج» فردی خود شدن «هر روز» را می‌طلبد.

«عاشق» «قدرت» در دین معایب نیست؛ در گفتن محاسن است.

«عاشق» «کمک کردن» به دیگران در حقیقت، یک نوع کنترل دردهای خودمان نیز هست.

«عاشق» «گاهی» شعری زمزمه کن، عکس بگیر، مهمان دعوت کن، یادداشتی بنویس، گاهی از کله و غصه دوری کن؛ ضرر نمی‌کند!

«عاشق» «حلقه‌های» قشنگ زندگی‌ات را تکرار کن!

«عاشق» «محبت» همچون مادر، منتظر دعوت نمی‌ماند.

«عاشق» «تأملی» از ندانستن است!

«عاشق» «وقایع» به عهده اولین نشانه برای اعتماد تو قلب است.

«عاشق» «عده‌ی» خداوند به انسان، «عقل» است.

«عاشق» «پایه» همیشه همراه موبایل نیست؛ خداوند است!

## زنشویی و ازدواج

فوت و فن یک رابطه خوب با شریک زندگی‌تان

# راه‌های برنده شدن مقابل همسر



زندگی بالا و پایین دارد و گاهی در رابطه با شریک زندگی‌تان پایین قرار می‌گیرید و او بالا و گاهی برعکس. تمام این من‌های زندگی در یک رابطه، بعد از گذشت سال‌ها تبدیل به ما می‌شود و اگر فوت و فن یک رابطه خوب با شریک زندگی‌تان را بدانید، در بازی زندگی برنده می‌شوید و با رفتار درست الگوی خوبی برای فرزندان‌تان خواهید بود. با داشتن یک رابطه حساب شده با همسر‌تان، لحظات خوبی در زندگی خواهید داشت. پس برای خوب ورق خوردن صفحات زندگی به نکات زیر توجه کنید.

### آنچه باید قبول کنید؛ مسئولیت اشتباهات

هنگامی در زندگی شخصی‌تان اشتباه می‌کنید و نوک پیکان این اشتباه به سمت شما است به نوعی احساسات شریک زندگی‌تان را خدشه دار می‌کنید. قضا به وقتی حادث می‌شود که شما معذرت خواهی نمی‌کنید و مسئولیت اشتباه خودتان را بر عهده نمی‌گیرید. پس بهترین کار این است که عذر خواهی کنید اگر هنگام ارتکاب به اشتباه عذر خواهی نکنید و به تکرار آن اصرار داشته باشید، باب سرزنش کردن در زندگی‌تان باز می‌شود. این امر روند زندگی را برای شما خسته کننده می‌کند. اگر احساس می‌کنید کاری که انجام داده‌اید خطا نبوده و دلیل قانع کننده‌ای دارد با شریک زندگی‌تان صحبت و او را قانع کنید.

### در مشاجرات بصب ساعتی نباشید

از قدیم گفته‌اند در دعوا حوا پختن نمی‌کنند. پس فکر نکنید پس از یک مشاجره روزگارتان طعم شیرینی پیدا خواهد کرد، اگر می‌خواهید از یک بحث نتیجه‌گیری خوبی داشته باشید، هنگامی که عصبانی هستید به خودتان مسلط باشید و تحت هیچ شرایطی از الفاظ نامناسب و مقابله به مثل استفاده نکنید. بهترین حالت این است که اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید خشم‌تان را کنترل کنید برای دقایقی از هم فاصله بگیرید. به طور مثال پیاده روی کنید، دوش آب سرد بگیرید. مطمئناً شما در یک موقعیت آرام تر مسئله‌ای را که برایتان بوجود آمده راحت تر حل خواهید کرد. گاهی یک تصمیم‌گیری و حرف نادرست در مشاجره جز پشیمانی حاصلی ندارد.

### ساعاتی دوری و دوستی

حتی هنگامی که رابطه‌ای بسیار عالی با شریک زندگی‌تان دارید، گاهی در مواقعی لازم است ساعاتی هر چند کوتاه در کنار یکدیگر نباشید به نوعی می‌توان گفت، سعی کنید هر یک از شما دلمشغولی‌های خاص خودتان را داشته باشید. یک نکته را فراموش نکنید؛ هرگز یکدیگر را محدود نکنید و سبزی کردن اوقات فراغت‌تان را منوط به همسر‌تان نکنید. گاهی همسر شما خسته از اتفاقاتی که در محل کارش افتاده است به منزل می‌آید و شما منتظر هستید تا او اکنون بعد از یک روز خسته کننده همراه شما باشد. به طور مثال کتاب‌های مورد علاقه خود را پیدا کنید، گفتمانی کنید، در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید، در جلساتی که موضوع مورد علاقه شما در آن مطرح می‌شود، شرکت کنید.

### شناسایی علاقه‌مندی‌های مشترک

شاید شما در زندگی مشترک‌تان مثل دو قلوهای به هم چسبیده نباشید اما در کنار یکدیگر و در زیر یک سقف زندگی می‌کنید. پس سعی کنید آنچه را که مشترکاً به آن علاقه‌مند هستید، بشناسید و در اوقات فراغت از یک حس مشترک لذت ببرید. می‌توانید این کار را از راه‌های مختلف انجام دهید؛ نوشتن سرگرمی‌هایی که مورد علاقه هر نوبی شما است، کمک می‌کند شما بهترین اوقات فراغت را تجربه کنید.

### تعارف عشق و محبت در سینی صداقت

نقاشی لبخندی زیبا در فراز و نشیب زندگی کار آسانی است ولی باید کمی جسارت داشته باشیم و هدفمان این باشد که لبخند را روی صورت کسانی که در زندگی همراه مان هستند، بیابیم. ما با این کار به آنها اطمینان می‌دهیم در گوشه‌ای از قلب ما جای دارند و دوست‌مان داریم. یک شاخه گل، یک ایمیل ساده، یک نامه پر از مهر در سجانه نماز همسرمان و همه و همه می‌تواند او را غافلگیر کند و نشان بدهد ما بدون قید و شرط عشق و محبت را در سینی صداقت تعارف می‌کنیم.

## ایمیل گستاخانه مادر شوهری به عروسش

خاتم برون حتی از نقشه‌های ازدواج آنها نیز انتقاد کرده و گفته: هیچ‌کس عروس‌ش را در یک فله نمی‌گیرد مگر آنکه آن فله برای خودش باشد و این یک تصمیم عجولانه و بی‌منطق است. من می‌دانم که خانواده تو قادر به پرداخت هزینه‌های ازدواج نیست در حالی که آنها باید در طی این سال‌ها به فکر دخترشان می‌بودند و پولی را برای ازدواج آنها پس‌انداز می‌کردند.

حال که چنین کاری را نکرده‌اند باید سطح توقعات را پایین آورده و با عروسی که متناسب با درآمد تو و پسر است موافقت کنی. خانم برون همچنین از اینکه پسرش فردی عاشق‌هاپی شده ابراز تأسف کرده و اظهار داشته: هادی وینتر از اینکه توانسته چنین پسر شایسته و لایقی را پیدا کند باید به خود بیاید، بیچاره فردی من!

اینکه کسی نتواند به تو آداب معاشرت و نحوه رفتار درست را یاد بدهد بسیار دیر شده است و من برایت خیلی متأسفم.





























این مادر شوهر در ادامه نوشته است: وقتی در خانه کسی مهمان هستی هرگز نگو چه چیزی دوست داری و چه چیزی دوست نداری بخوری مگر آنکه به آن حساسیت داشته باشی. هرگز نگو از غذا سیر شده‌ای و هرگز قبل از دیگران گفتار را شروع نکن. در صورتی که در خانه دیگران غولپنجه‌ای و مباحثه صبح زود از خواب بیدار شده تا لنگ ظهر در رختخواب باشی، هرگز به خانواده‌ای که تا چندین دیگر عضوی از آنها می‌شوی توهین نکن.

تو باید بعد از آنکه خانه کسی را ترک می‌کنی کارتی برای تشکر از او بپوشانی. کاری که تو هرگز انجام ندادی!

تو قطعاً به خود اهمیت می‌دهی و باید از خودت بیرسی چرا؟!!

«کارولین برون» ۶۰ ساله با فرستادن ایمیل تند و گستاخانه‌ای به عروسش «هادی وینتر» از رفتار و کردار او به شدت انتقاد کرده است. «وینتر» ۲۱ ساله نیز با فرستادن این ایمیل به دوستانش نامه مادر شوهر خود را به نسخه گرفته و به این نحو اعتراض خود را بیان داشته. دوستان او نیز این نامه را بر روی سایت‌های مختلف قرار دادند! «سان فردی» برای معرفی هادی به عنوان همسر خود، او را نزد خانواده خود برد ولی آشپز که مشخص شده است هیچ چیز بر وفق مراد پیش نرفته است. خانم سان فردی به هادی که به عنوان تحلیلگر در برنامه‌های تلویزیونی حاضر می‌شود پیشنهاد داده که اگر می‌خواهد عضوی از خانواده آنها شود بدون فوت وقت از راه‌مایی و مشاوری چند کارشناس خانواده استفاده کند! خاتم «برون» در ایمیل خود ایرادهای بسیاری از آداب معاشرت هادی گرفته و گفته: «هرای



|   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ۱۳  | ۱۲  | ۱۱  | ۱۰  | ۹  | ۸   | ۷   | ۶   | ۵   | ۴   | ۳   | ۲   | ۱   |    |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ۱  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ۲  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   | ۳  |
|   |   |   |   |  |  |  |   |   |   |  |  |  | ۴  |
|   |   |  |  |  |   |   |   |   |  |   |   |   | ۵  |
|   |   |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   | ۶  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   | ۷  |
|   |   |   |   |  |  |   |   |   |   |   |   |   | ۸  |
|   |   |   |  |  |   |   |   |   |  |  |   |   | ۹  |
|  |  |  |   |  |   |  |  |   |   |   |   |   | ۱۰ |
|   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   | ۱۱ |
|   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |   | ۱۲ |
|   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   |   | ۱۳ |

عمودی

کلاسیک ۱۳ در ۱۳

افقی

- ۱- شیشه نازک آزمایشگاهی - نویسنده نامدار آمریکایی و خالق اثر زارع شیکاگو
- ۲- دستور و فرمان - علم ستاره‌شناسی
- ۳- مرده - تغار چوبی - دردها
- ۴- کشور عربی - پراکندن - قسمتی از گوش خارجی
- ۵- سخن بی‌پرده - آرایش درخت - وسیله دست نجار
- ۶- کسی را به جایی به زور اقامت دادن - راسته شغلی - آلبازی از فلز
- ۷- سال آذری - برجسب کالا - خالص
- ۸- لطیف - خاطر - پیامبران الهی
- ۹- مسافر خانه میان راه - جواب مثبت - زانو ترسان
- ۱۰- امید و چشمداشت - مزد و پاداش - بخت و اقبال
- ۱۱- لازم و بایسته - راکب - مرگ
- ۱۲- خدای بزرگ زرتشت - چین و چروک
- ۱۳- سفینه دریایی ژرف پیمای - جسم و کالبد

- ۱- شاعر فرانسوی و خالق گرازبلا - سرود و نغمه
- ۲- مؤسس دارالفنون - مسافر
- ۳- از دین برگشته - دانش و آگاهی - زینت و پیرایه
- ۴- بازداشتن - چند مورد
- ۵- دارایی و ثروت - پستی و تباهی - صدمتر مربع
- ۶- عطرمایه - از بیماری‌های خونی به علت نقص هموگلوبین
- ۷- اصلاح عکس - شکار - پروانه کسب
- ۸- غضروف - از روی اختیار
- ۹- درون و داخل - طرز عمل - عقیده و نظر
- ۱۰- نان کلفت - سلاح مار
- ۱۱- ریاضیدان سوئسی قرن هجده - مایع اتصالات - موجود تک یاخته
- ۱۲- کیوتر صحرائی - ملوان
- ۱۳- نصف هر چیز - باغی از درختان جوان

راهنمای جدول - \* شاعر فرانسوی و خالق گرازبلا: لامارتین \* نان کلفت: ونانه \* ریاضیدان مشهور سوئسی: اولر \* شیشه نازک آزمایشگاهی: لام \* نویسنده نامدار آمریکایی و خالق اثر زارع شیکاگو: مارک تواین











# آنچه باید درباره روح و عالم پس از مرگ بدانیم

نظریه خلود در آیین مسیحیت

«هر نوع گناه و کفر انسان بخشیده می‌شود، لکن کفر به روح القدس از انسان عفو نخواهد شد و هرگاه برخلاف پسر انسان سخن گوید، آمرزیده شود، اما کسی که برخلاف روح القدس سخن گوید، در این عالم و در جهان آینده هرگز آمرزیده نخواهد شد.»

آیا گناهکاران در آن دنیا مجازات نمی‌شوند؟

«آیا کسانی که مرتکب گناه شدند گمان می‌کنند آنها را همچون مومنان و نیکوکاران قرار می‌دهیم؟! و حیات و مرگشان یکسان خواهد بود؟! چه بد داوری می‌کنند! پروردگار، زمین و آسمان را به حق آفریده (و باید «حق» بر تمام هستی حکومت کند) تا هرکس به جزای کردارش برسد و ظلمی صورت نگیرد.»

مرگ و زندگی از زبان نورمان فنستیل - دانشمند غربی

«همان نیرویی که به زنبور عمل شعور ساختن خانه شش گوشه را داده و جذب مواد طبیعی و معدنی را به گیاهان مکیکن پستان مادر را به کودک آموخته است و در باطن انسان عشق به فضایل و منویات را نهاده، همان نیروی حکیم هم، ادراک زندگی جاودانی و ایمان به جهان پس از مرگ را در سرشت انسان قرار داده است.»

معاد جسمانی و روحانی از نگاه ابوعلی سینا

«پیامبر باید معاد را طوری بیان کند که برای مردم اطمینان بخش باشد و برای مجسم ساختن سعادت و تیره بختی آن جهان مثال‌هایی ذکر کند که مفهوم قیامت، به اذهان نزدیک شود؛ مانند حور و قصور و طعام و... ولی باید اعتراف کنیم که با اینگونه مثال‌ها هم واقعیت معاد جسمانی معلوم نمی‌شود و مردم به حقیقت آن پی نمی‌برند. زیرا معاد پیوستن به جهان فرشتگان از حقایقی است که نه چشم دیده و نه گوش شنیده است. باید گفت برای اثبات آن معاد که پذیرفتنش ضروری است و از طریق شریعت به ما رسیده است، راهی جز پذیرش وحی نثاریم. بی‌گمان اسلام در این زمینه به تفصیل سخن گفته و رسول اکرم (ص) آن را تأیید کرده است، گذشته از معاد روحانی - که عقل آن را ثابت می‌کند - معاد جسمانی نیز وجود دارد و سعادت و شقاوت جسمانی هم هست. ولی معاد که برا یما اثبات شده و مذهب آن را تأیید کرده معاد روحانی است. یعنی سعادت و شقاوتی که به روح ارتباط دارد.»

ابوعلی سینا، الهیات شفا، مقاله ۹، فصل ۷ نجات ص ۴۷۷

پیوستگی جسم و جان

هیچ دانشمندی نمی‌تواند پیوند روح و بدن را انکار نماید. این اتحاد به قدری محکم است که از دیر زمان تاکنون موجب اشتباه بسیاری از متفکران شرق و غرب شده است. به گونه‌ای که گمان می‌کنند حقیقت انسان را فقط «هیكل محسوس» تشکیل می‌دهد و فرضیه وجود رو جز یک تخیل شاعرانه بیش نیست ولی... انسان از دو حقیقت (جسم و جان) ترکیب یافته و ارتباط شدیدی بین آن دو برقرار است. رابطه مذکور به قدری محکم است که اثرات متقابل آن دو کاملاً محسوس است.

ماخذ: معاد در نگاه عقل و دین، نوشته محمد باقر شریعتی سبزواری، انتشارات حوزه علمیه، چاپ سوم، سال ۱۳۸۰، قم، ص ۲۱۶

روزی که مردم ظاهر می‌شوند

روزی که مردم، همانگونه که هستند - ظاهری می‌شوند و چیزی از آنان بر خدا پوشیده نیست (و خطاب می‌رسد) امروز حکومت از آن کیست؟ (در برابر این پرسش همه خاموشند، ناگهان صدایی بلند می‌شود، ملک و قدرت) برای خدای یکتای قهار است.

قرآن، سوره غافر (۴۰) آیه ۱۶

قبر از نگاه امام صادق (ع)

امام صادق (ع) فرمود: به خدا سوگند! از برزخ شما شیعیان هراسانم! پرسیدند: برزخ چیست، فرمود: قبر، از لحظه مرگ تا فرا رسیدن قیامت برزخ است.

بحار الانوار، ج ۳۰، ص ۱۶۸

تفسیر: مقصود از قبر جایگاه روح در عالم برزخ است. چون همه عالم برزخ که جولانگاه یک روح نیست، بلکه هر روحی پایگاه و جایگاه محدود و مناسب اعمال خویش را دارد که نامش قبر است.

عذاب موقت جهنم از دیدگاه حکیم قیصری

«عذاب موقت جهنم هم به خاطر رساندن اهل آن به کمالات مقدور خودشان است. همچنان که طلا و نقره را در آتش حرارت می‌دهند تا خالص شود. پس این عذاب متضمن بهترین الطاف است.»

کتاب فصوص الحکم (فص هودی)، ج ۳، ص ۲۶

مرگ از نگاه آیت ا... جعفر سبحانی

«مرگ یکی از مراحل اساسی در وجود انسان است و طبیعتاً دشوار و سخت است. اما با چشم‌پوشی از دشواری‌های طبیعی مرگ، از دیدگاه قرآن، مرگ بر دو نوع است: مردن آسان که برای مومنان صالح است و مردن دشوار که نصیب گناهکاران و کافران می‌شود.»

معادشناسی در پرتوی کتاب، سنت و عقل، ص ۷۳

مرده‌ای که زنده شد!

«مفسران روایت کرده‌اند که مردی از بنی اسرائیل، خوشاوند ثروتمند خود را کشت تا اموال او را به لرت برد و قتل او را پنهان داشت. یهود خواستار آن شدند که قاتل را بشناسند. خداوند فرمان داد که گاوی را ذبح کرده و قطعه‌ای از بدن آن را به پیکر مقتول زنده تا زنده شود و قاتل خود را معرفی کند.»

یهود پس از گفتگوهایی که با موسی انجام دادند گفتگوهایی که حاکی از دشمنی و لجباجت ایشان است. سرانجام آن گاو را ذبح کردند و عضوی از آن را به بدن مقتول زدند و او در حالی که خون از رگ‌هایش جاری بود، بیا خاست و گفت: مرا پسر عمویم کشت و سپس از دنیا رفت. این مطلب در سوره بقره آیه ۶۷ تا ۷۲ قرآن آمده است.

معادشناسی در پرتوی کتاب، سنت و عقل، استاد جعفر سبحانی، ص ۶۲

مرگ از نگاه سقراط

یکی پرسید از سقراط کز مردن چه خوندستی بگفت: ای بی‌خبر مرگ از چه نامی زندگانی را اگر زین خاکدان پست روزی بر پری، بینی چه گردون‌ها و گیتی‌هاست ملک آن جهانی را چراغ روشن جان را مکن در حصن تن پنهان میباید اندر میان خرقة این یا وقت کانی را

از دیوان پروین اعتصامی



| برنده نوبل ادبیات ۱۹۶۷            | جانشینان                  | پنبه زنی خوراکی یا بادمجان     | غذای شب جنگی                      | نام این کشور ستون بدن      | کجاست شهر خروس جنگی        | اکسیر نومییدی و بیزاری |
|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| شهری در آمریکا کشور آمریکای مرکزی |                           |                                |                                   |                            | دستور و فرمان چاشنی صبحانه |                        |
|                                   |                           | صدای زنبور وارفته              |                                   | سیاره بهرام از توابع ایلام |                            |                        |
| جبران گردن ماهه روشنایی           |                           | رنگ موی فوری مرکز سرپلانکا     | دوست گل نومییدی                   |                            | ضمیر غایب سود حرام پول     |                        |
|                                   | بیماری طاسی نیتروژن       |                                | درنده راهراه ماهی عرب             |                            | زبان رسمی پاکستان          |                        |
| نفس خسته خواهر مادر               |                           |                                |                                   |                            |                            |                        |
|                                   |                           | خوراک بادمجان برابر و مقابل    |                                   |                            | ساز کلیسا طلایه لشکر       |                        |
| وادیار شده شهروندان یک کشور       |                           |                                | گوشه و زاویه از ماههای روسی       |                            | ماه سرد سهیل انگاری        |                        |
|                                   | اعضاء کابینه واحد هواپیما |                                | صدای بسیار پر برجستگی سوهان       |                            |                            | زورگو                  |
| هوای فرار گرمی و حرارت            |                           | گسترده وسیع آبی پدر علم اقتصاد |                                   |                            | هزینه                      |                        |
|                                   |                           | درخت جنگلی حرف نداری           |                                   | درون کلام معتبر            |                            |                        |
| جلسه رایزنی شهر زیتون             |                           |                                | پست و فرومایه آثری از استاد مطهری |                            |                            |                        |
|                                   |                           |                                | دوران پارینه سنگی چله گمان        |                            |                            |                        |
| شاهکار شارلوت برونته ابوالبشر     |                           | شهر کویری نگاه خیره            |                                   |                            |                            |                        |
|                                   | حرص و طمع گردآوری شده     | دانه خوشبو بانو                |                                   |                            |                            |                        |
| مزه خرمالو مونس صورت غذا          |                           |                                | تباه شده                          |                            |                            |                        |
|                                   |                           | شایسته حیوان باوفا             |                                   |                            |                            |                        |
| کاتب شهری در آلاباما              |                           |                                |                                   |                            |                            |                        |



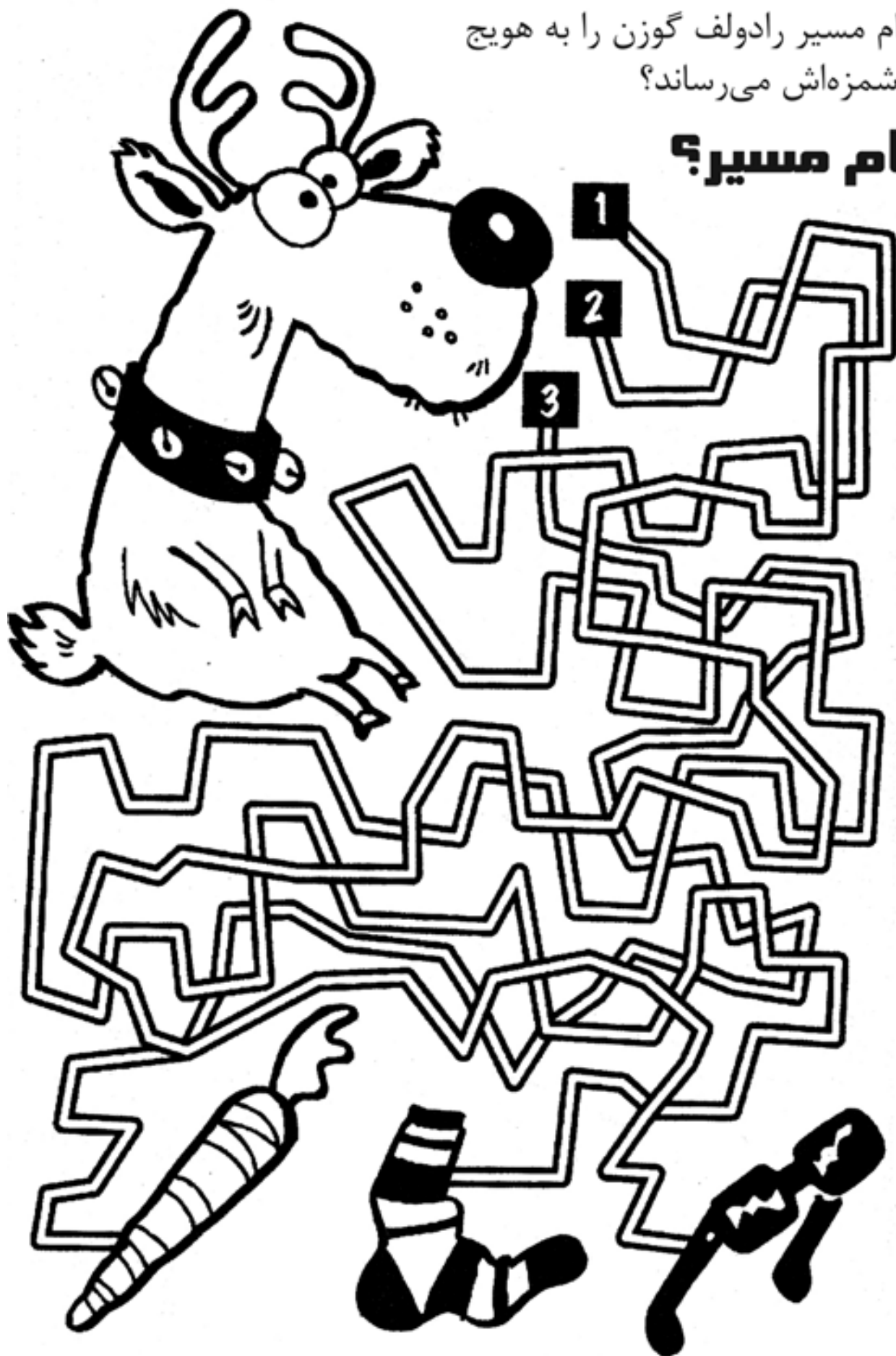
\* شاهکار شارلوت برونته: جیناری  
\* آثری از استاد مطهری: عدل الهی

راهنمای جدول - \* شهری در آلاباما: مونگمری  
\* شهری در آمریکا: ایندیاناپولیس



کدام مسیر رادولف گوزن را به هویج  
خوشمزه اش می‌رساند؟

## کدام مسیر؟



# ناشتا؛ معجزه آب گرم و چند قطره لیمو ترش

بدون شک در مورد خواص لیمو ترش زیاد شنیده‌اید و احتمالاً دور و برتان افرادی هم هستند که می‌گویند صبح‌ها یک فنجان آب با چند قطره لیمو ترش می‌نوشند. این افراد بسیار هوشمندانه عمل می‌کنند و اگر شما نمی‌دانید که مخلوط لیمو ترش و آب گرم چه خدمتی به سلامتی می‌کند این مطلب را از دست ندهید.

معجزه لیمو ترش در آب ولرم توجه داشته باشید که این نوشیدنی صبحگاهی بهترین جایگزین برای نوشیدنی‌های کافئین‌دار است. تهیه این نوشیدنی کار بسیار ساده‌ای است. به این ترتیب که صبح‌ها زمانی که از خواب بیدار شدید، آب نصف لیمو ترش را در یک فنجان آب گرم بریزید و هم بزنید و سر بکشید. با ما باشید تا گوییم همین نوشیدنی ساده چه خدمتی به بدن می‌کند اگر صبح به صورت ناشتا آب لیمو ترش را با آب گرم مخلوط و میل کنید به مرور متوجه اثرات بی‌نظیری آن خواهید شد.

برای تقویت سیستم ایمنی بدن لیمو ترش سرشار از ویتامین C است و برای مقابله با بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و غیره مفید است. این میوه ترش و اسیدی یکی از منابع پتاسیم است. به همین دلیل باعث عملکرد بهتر اعصاب و مغز می‌شود. لیمو ترش برای کنترل فشارخون نیز مفید است.

وقتی به صورت ناشتا از این نوشیدنی استفاده می‌کنید خواص آنتی‌اکسیدانی ترکیبات آن سیستم ایمنی بدن را قوی و بیماری‌ها را از شما دور می‌کند.

## نمک به هضم غذا

نوشیدن مخلوط آب گرم و لیمو ترش باعث دفع مواد زائد می‌شود. همچنین این نوشیدنی باعث ترشح صفرای بیشتر می‌شود. همین خواص نیز باعث می‌شود که مشکلاتی مانند یبوست و سوزش معده تسکین پیدا کند. البته حواستان باشد اگر دچار زخم معده یا سوزش شدید معده هستید در مصرف این نوشیدنی احتیاط کنید. بهتر است میزان لیمو ترش آن را کمتر کنید. اگر در مصرف آن شک دارید قبل از هر کاری با پزشک معالجتان مشورت کنید.

## کنترل آلودگی

نوشیدن مخلوط آب و لیمو ترش باعث کاهش حالت اسیدی بدن می‌شود. شاید کمی عجیب به نظر بیاید اما لیمو ترش یکی از آلکالی‌ترین میوه‌های موجود است. در واقع با وجود اینکه ترش و اسیدی است اما بدن را اسیدی نمی‌کند.

ترکیب آب با لیمو ترش یک درمان مناسب و طبیعی برای رفع دندان‌درد و همچنین مقابله با آسیب لثه‌ها است. البته توجه داشته باشید که زیاده‌روی در مصرف و یا فرقه کردن زیاد با این محلول امکان دارد که به مینای دندان‌ها یا تان آسیب بزند.



### تمیزی و پاکسازی بدن

این نوشیدنی باعث تمیزی و پاکسازی بدن می‌شود. ترکیب آب گرم با لیموترش باعث دفع راحت توکسین‌ها یا همان سموم بدن می‌شود. به خاطر اینکه خواص دیورتیک یعنی ادرار آور دارد. در نتیجه باعث تمیزی مجاری ادراری نیز می‌شود.

### حل مشکلات تنفسی

با نوشیدن ترکیب آب گرم و لیموترش می‌توانید از شر مشکلات تنفسی خلاص شوید و عفونت و بیماری را از سینه‌تان به در کنید. با مصرف این نوشیدنی فوق‌العاده با خاصیت، به مرور از سرفه کردن خلاص خواهید شد. همچنین این نوشیدنی برای مقابله با آسم و آلرژی‌های رایج نیز مفید است.

### کاهش وزن

لیموترش به دلیل دارا بودن فیبر پکتین یا گرسنگی و اضطراب مقابله می‌کند باید بدانید دنبال کردن رژیم غذایی ای که حالت آنکالی یا نازی بدن را بیشتر کند کمک خواهد کرد تا راحت‌تر و سریع‌تر وزن‌تان کم شود. پس اگر رژیم گرفته‌اید صبح‌ها یک فنجان از این نوشیدنی را میل کنید.

### تمیزی و لطافت پوست

ویتامین C موجود در لیموترش پوست را صاف و خوش آب و رنگ می‌کند. ایسین ویتامین همچنین باعث محو شدن چین و چروک ریز شده و سموم را از خون خارج می‌سازد. در نتیجه پوست‌تان تمیز و شفاف می‌شود. از این گذشته می‌تواند به طور مستقیم محلولی را که آماده کرده‌اید به پوست‌تان بزنید. خواهید دید به مرور پوست‌تان صاف و شفاف خواهد شد البته اگر پوست‌تان خیلی خشک باشد بهتر است در انجام این کار افراط نکنید.



### شاداب باشید

زمانی که ذهن و روح و روانمان درگیر استرس و مشکلات روزمره می‌شود بدن ویتامین C بیشتری از دست می‌دهد. خوشبختانه می‌توان روی ویتامین C لیموترش حساب کرد.

با ایسین ویتامین می‌توان با آسیب‌هایی که استرس و تنش‌های روحی به بدن تحمیل می‌کنند مقابله کرده و شرایط روحی مساعدتری داشت.



### ترک قهوه

احتمالاً می‌دانید که نوشیدن قهوه به مرور تبدیل به عادت می‌شود. در واقع نوعی وابستگی می‌آورد. اگر می‌خواهید میزان مصرف کافئین‌تان را کاهش دهید به این نوشیدنی اعتماد کنید. شروع صبح با این نوشیدنی بسیار خوب است و به مرور می‌تواند میزان مصرف کافئین را کاهش دهد.

آیا  
می دانستید  
که...؟

- موش‌های صحرائی چنان سریع تکثیر می‌شوند که در عرض هجده ماه دو موش صحرائی قادرند یک میلیون فرزند داشته باشند.
- سیاره اورانوس پانزده قمر «ماه» دارد.
- زمین از حیث بزرگی پنجمین و از حیث فاصله با خورشید، سومین سیاره منظومه شمسی است.
- گکو کیشیا همان کشور ژاپن است.
- زهر مار کبری بیشتر بر روی مراکز تنفسی اثر کرده و باعث خفگی می‌شود.
- شاهنامه فردوسی ۷۵۰۰۰ بیت دارد.
- جین بعد از هفته هفدهم خواب هم می‌تواند ببید.
- گربه و سگ هر کدام پنج گروه خونی دارند و انسان چهار گروه.
- روپنهامه چیز آفاکستری می‌بیند.
- اسکاهاز مقابل گلزاکتور مسون‌اند.
- زرافه ایستاده وضع حمل می‌کند و نوزادش از فاصله ۱۸۰ سانتی‌متری به زمین می‌افتد.
- ۱۲۰۰ کره زمین در سیاره مشتری جای می‌گیرد.
- رود دجله به خلیج فارس می‌ریزد.
- اولین نمبر جهان در سال ۱۸۴۰ در انگلستان به چاپ رسید.
- سریع‌ترین پرند شاهین است و می‌تواند با سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت پرواز کند.
- اولین اتومبیل را مظفرالدین شاه قاجار وارد ایران کرد.
- در شبی منطقه صحرائی وجود دارد که هزاران سال است در آن باران نباریده است.
- وزن اسکلت انسان بالغ سیزده تا پانزده کیلوگرم است.
- خرس قطبی هنگامی که روی توپ می‌ایستد حدود سه متر است.
- زرافه می‌تواند با زبانش گوش‌هایش را تمیز کند.
- خرگوش و طوطی تنها حیواناتی هستند که می‌توانند بدون برگشتن آشیانه پشت سر خود را ببینند.
- اگر همه بیخ‌های قطب جنوب آب شود بر سطح آب اقیانوس‌ها هفتاد متر اضافه می‌شود و در این صورت یک چهارم خشکی‌های کره زمین زیر آب می‌رود.
- کبد یا جگر تنها عضو داخلی بدن است که اگر با عمل جراحی قسمتی از آن برداشته شود دوباره رشد می‌کند.
- میزان انرژی که خورشید در یک ثانیه تولید می‌کند، برای تولید برق مورد نیاز تمام کشورهای جهان به مدت یک میلیون سال کافی است.
- در تلوش دیوار نگاره‌های همانان متعلق به دوازده هزار سال پیش حلیب شکسته نازی‌ها دیده می‌شود.
- بیشتر سردرهای معمولی از کم‌نوشین آب است.
- بلندترین یادگیز جهان در یزد به ارتفاع ۳۳ متر قرار دارد.



## خرافات رایج عروس و دامادها در خارج از ایران

خرافه به معنی اعتقاد غیرمنطقی به تأثیر امور ماورای طبیعت و خلاف عقل، علم و تجارب شهودی در امور طبیعی است. خرافه به عبارت دیگر، هر نوع اندیشه باطل و خلاف واقع است. معمولاً در خرافه، رویدادها و حوادثی که با هم ارتباط منطقی ندارند، به یکدیگر ربط داده می‌شوند و با علت و معلول یکدیگر دانسته می‌شوند. معمولاً خرافات ریشه در واقعات دینی و یا تجربی در زندگی بشر داشته و به مرور تبدیل به خرافه شده‌اند. خرافات، «پندار موهوم» است که سپس تبدیل به گفتار یا کردار نیز می‌شود ولی به هر حال نه تنها ریشه در علم و عقل و شرع نداشته بلکه حتی پایه‌ای در همان خیال و تخیل نیز ندارد. پس باید گفت خرافات منتهی بر وهم است که خود از نظر روانی، ریشه در جهل و ترس دارد. در زیر به چند نمونه از خرافات رایج در میان مردم سرزمین دلیا در مورد مراسم عروسی اشاره می‌کنیم:

- ### خوش شانس و بدشانسی
- طبق فرهنگ یونانی اگر عروس یک حبه قند در دستکشش بگذارد، زندگی شیرین خواهد داشت.
  - انگلیسی‌ها اعتقاد دارند پیدا شدن عنکبوت در لباس عروس خوش شانس می‌آورد.
  - در سنت انگلیسی‌ها چهارشنبه روز بدی برای عروس است و ازدواج در روز دوشنبه ثروت و در روز سه شنبه سلامتی می‌آورد.
  - دامادی که عروس را از استانه در به داخل خانه می‌برد، او را از شر بدی‌ها محافظت می‌کند.
  - طبق رسم انگلیسی، شنه بدترین روز برای ازدواج است جالب است که اکثر انگلیسی‌ها شنبه ازدواج می‌کنند!
  - طبق سنت هندوها، بارش باران در روز عروسی شانس می‌آورد!
  - زنان مصری برای خوشبختی عروس، در روز عروسی او را تیشگون می‌گرفتند.
  - در جمهوری چک، روی سر عروس و داماد بجای نقل، نخود می‌پاشند.
  - عروس‌های سوئدی یک سکه نقره از سوی پدر و یک سکه طلا از سوی مادرشان در هر کتف خود می‌گذارند تا مطمئن شوند که بنون آنها نمی‌مانند.
  - عروس‌های قزاقستانی به همراه یک مرد متأهل که نماد زندگی مشترک طولانی مدت است، دم خالها رفته و از مردم هدیه جمع می‌کنند و داخل روثالی می‌ریزند.
  - زنان مراکشی قبل از مراسم عروسی حمام شیر می‌گیرند تا خود را از شر بدی‌ها پاک کنند.
  - در هلند، ترخه گاهی به نشانه باروری و خوش شانس بیرون خانه تازه عروس و داماد می‌کنند.
- ### حلقه ازدواج
- انگشت نامزدی و حلقه ازدواج را در انگشت چهارم دست چپ می‌گذارند زیرا در گذشته این پاور وجود داشت که ورید موجود در آن انگشت مستقیماً به سمت قلب می‌رود.
  - انگشت الماس یا طلای زرد و سفید از زمانی در میان مردم محبوب شد که نرومنستان ونیزی در اواخر قرن پانزدهم آنها را به عنوان انگشت نامزدی به دست می‌کردند.
  - در زبان نمادین جواهرات، وجود یاقوت کبود در حلقه ازدواج به معنای خوشبختی در زناشویی است.
  - از مهرآورد در حلقه نامزدی استفاده نمی‌کنند زیرا شکل آن شبیه انگ است و می‌گویند بدشانسی می‌آورد.
- ### لباس عروس
- ملکه ویکتوریا در سال ۱۸۴۰ مد لباس عروس سفید را در غرب مد کرد - قبل از آن عروس‌ها بهترین لباسشان را به عنوان لباس عروس می‌پوشیدند.
  - یونانی‌ها و رومی‌های باستان بر این باور بودند که تور سر از عروس در مقابل بدی‌ها محافظت می‌کند. از آن به بعد عروس‌ها تور به سر می‌کنند.
  - در ژاپن، رنگ سفید همیشه رنگ منتخب برای لباس عروس بوده است، یعنی خیلی قبل‌تر از آنکه ملکه ویکتوریا در دنیای غرب لباس عروس سفید را مد کند.
  - در کره، عروس‌ها از طیف رنگی قرمز و زرد برای لباس عروس‌شان انتخاب می‌کنند.
  - عروس‌ها «یک چیز قدیمی» را در روز عروسی با خودشان حمل می‌کنند که نمادی از پیوستگی با گذشتگان است.
  - در دانمارک عروس و داماد لباس متضاد می‌پوشند تا بدی‌ها را گنج کنند!
  - وجود «یک چیز آبی رنگ» در لباس عروس نماد پاکی، وفاداری و عشق است.

- ### شفا و خانواده
- در مصر، خانواده عروس بعد از عروسی به مدت یک هفته همه بخت و بزه را انجام می‌دهند تا عروس و داماد استراحت کنند.
  - در آفریقای جنوبی، والدین عروس و داماد آتشی از آتشخان خود برمی‌دارند و در آتشخان تازه عروس و داماد می‌گذارند تا روشن شود.
  - سنت کیک عروسی از روم باستان می‌آید که مردم برای جشن و پایکوبی قرص نانی را برای باروری عروس، روی سرش، نصف می‌کردند.
  - افسانه‌ای هست که می‌گوید زنان مجردی که می‌خواهند خواب شوهر آینده خود را ببینند باید تکه‌ای از کیک عروسی را زیر بالش خود بگذارند.
  - می‌گویند اگر دو خواهر باشند و خواهر کوچکتر رودت عروسی کند، خواهر بزرگتر باید در روز عروسی خواهرش را پای برهنه برفسد، وگرنه شوهر پیدا نمی‌کند.
  - در بسیاری از فرهنگ‌ها در سراسر دنیا از جمله در مراسم عروسی اسکاتلندی‌ها، هندی‌ها و مصری‌ها (دست‌های عروس و داماد را با چیزی بهم می‌بندند تا نشانی از تعهد این زوج به هم و پیوند جدید آنها باشد).
- ### معمانی و مراسم عروسی
- جنون، آله رومی، بر ازدواج، آتش و زاپهان حاکم است به همین دلیل است که مراسم عروسی در ماه ژوئن این قدر زیاد است.
  - پرنس ویکتوریا در سال ۱۸۵۸ سنت نواختن آواز کر را با مراسم عروسی‌اش بنا نهاد.
  - در مراسم ازدواج مسیحی، عروس سمت چپ داماد می‌ایستد، زیرا در گذشته داماد باید با دست راستش که آزاد بود با خواستگاران دیگر می‌جنگید.
  - در سنت کاتولیک اعلام ازدواج (posting the banns) به معنای اعلام کردن پیوند دو نفر است. این روشی برای اطمینان از ندانستن نسبت بین عروس و داماد بود.
  - مهمانی‌های مرادله اولین بار توسط سربازان اسپانیایی باستان برگزار شدند. آنها در مهمانی‌های پر سر و صدایی با روزهای مجردی خود خنداقطی می‌کردند.
  - محبوب‌ترین روز برای عروسی در آمریکا روز ووشاین و روز اول سال نو میلادی است. محبوب‌ترین مکان هم برای ازدواج بانک‌ها شهر لاس وگاس است و خیلی‌ها برای گرفتن عروسی خود در این روز و این شهر مدت‌ها صبر و کلی هزینه می‌کنند.





## روش‌های سریع غلبه بر استرس با دکتر آرز

برخی محرک‌های تنش‌زا غیر قابل اجتناب هستند. اما این بدان معنی نیست که استرس باید زندگی‌تان را فرا بگیرد یا به سلامتی‌تان آسیب برساند. دکتر آرز نظر بر این است که بر جسته‌ترین متخصصان سلامت را در این باره پرسیده است تا راه‌های آنها را برای کاهش استرس و مدیریت اضطراب و نگرانی در اختیار شما عزیزان قرار دهد. توصیه‌های آنها بسیار آسان هستند. هزینه‌ای ندارند و زمان زیادی نمی‌گیرند.

### تماشای یک برنامه کمدی

دکتر مایک رویزن (Dr. Mike Roizen) برای کاهش محرک‌های تنش‌زا در زندگی خود برنامه‌های کمدی و خنده‌دار تماشا می‌کند. او می‌گوید: «در حقیقت، خنده دار و است. پس از خندیدن استرس به مدت ۴۵ دقیقه کاهش می‌یابد. تحقیقات بیشتری نشان می‌دهند که با پیشرفت تکنولوژی استرس‌ها تشدید می‌شوند.»



### یک تکه یخ در دست خود نگه دارید

دکتر روانشناس هارشتین (Dr. Harstein) توصیه می‌کند با ایجاد یک حس جدید تمرکز خود را بر چیزی که باعث استرس می‌شود کاهش دهید. سعی کنید یک تکه یخ را تا هر زمانی که می‌توانید در دست خود نگه دارید. این تمرین شبیه به توپ استرس (Stress ball) عمل می‌کند که یک سرگرمی فیزیکی برای ذهن است. شما همچنین می‌توانید به جای توپ استرس (توپ کوچک قابل انعطاف) یک نوار لاستیکی را بکشید یا تپله‌هایی را در دست خود حرکت دهید.



### هر روز صبح حرکات کششی انجام دهید

روش مطلوب دکتر آرز برای کاهش استرس مورد هدف قرار دادن ماهیچه‌هاست که تنش و اضطراب را در خود نگه می‌دارند. او انجام حرکات کششی روزانه را توصیه می‌کند. قسمت پایینی کمر، شانه‌ها و گردن مدنظر هستند.

### فلفل دلمه‌ای و بذر کتان مصرف کنید

فلفل‌های دلمه‌ای سرشار از ویتامین C هستند که می‌تواند از افزایش ایجاد کورتیزول هورمون استرس جلوگیری کند. بذر کتان حاوی امگا ۳ و ترکیبات ضد التهابی است که میزان سروتونین را در حد طبیعی نگه می‌دارد و به شما کمک می‌کند واکنش عاطفی خود به استرس را کنترل کنید.

### تمرین تکنیک تنفس ۸-۷-۴

دکتر اندرو ویل (Andrew Weil) به رابطه میان عواطف و احساسات و تنفس تأکید دارد. او معتقد است افرادی که مضطرب و ناراحت هستند تنفس سریع، کوتاه، پر سر و صدا و نامنظم دارند. بهتر است به جای تغییر وضعیت روحی خود تنفس‌تان را تنظیم کنید. این تکنیک را که به عنوان تکنیک تنفس ۸-۷-۴ معروف است امتحان کنید:

- ☛ نوک زبان خود را روی برآمدگی پشت و بالای دندان‌های جلویی قرار دهید.
- ☛ از طریق دهان هوا را با قدرت بیرون دهید.
- ☛ دهان خود را ببندید و هوا را از طریق بینی خود به مدت ۴ شمارش عمیقاً بدمید.
- ☛ سپس نفس خود را به مدت ۷ شمارش نگه دارید.
- ☛ هوا را از طریق دهان با قدرت به مدت ۸ شمارش بیرون دهید.
- ☛ این چرخه را ۴ بار تکرار کنید.
- این کار را دوبار در روز انجام دهید و از احساس آرامش ناگهانی و بسیار قوی آن شگفت‌زده شوید.



### شکلات تلخ مصرف کنید

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۴۵ گرم شکلات تلخ ۷۰ درصد به مدت ۲ هفته می‌تواند استرس را کاهش دهد. همچنین جویدن آدامس به کاهش کورتیزول هورمون استرس کمک می‌کند و توجه شما را از استرس به سوی دیگری سوق می‌دهد.

### استفاده از چشم‌بند و تکنیک توپ تلیس

خوابیدن با چشم‌بند: یک محیط ساکت، تاریک و آرام به بدن کمک می‌کند تا ملاتونین (Melatonin) تولید کند و شما را در حالت خواب‌آلودی قرار دهد. استفاده از چشم‌بند بسیار خوب است. در میان یا توپ تلیس: حرکت دادن یک توپ تلیس زیر پاهایتان به سرعت درد با گرفتگی عضلات پاها را کاهش خواهد داد. با انجام این کار به مدت ۱۰ دقیقه در حالت نشسته یا ایستاده استرس را کاهش دهید.

### پرتقال بو کنید

بوی پرتقال تأثیر آرام‌بخشی روی بدن دارد. با بویدن پرتقال، عطر خوش آن می‌تواند باعث آرامش شود. سعی کنید میخک را در پرتقال قرار دهید تا عطر آن بیشتر شود. با قرار دادن پرتقال در آشپزخانه (برای تزئین) تمام روز استرس را کاهش دهید.

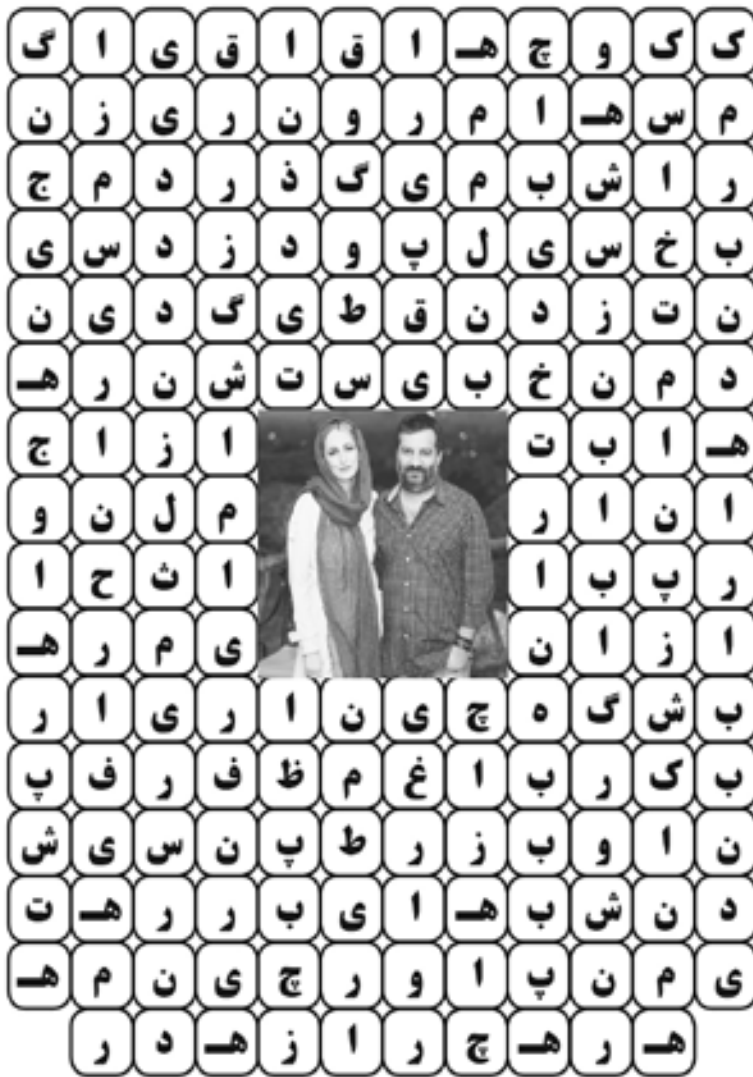


# واژه‌یابی بازیگران

شقایق دهقان در اسفند ۱۳۵۷ در آلمان متولد شد و سه ماه بعد هم زمان با اتمام تحصیلات پدرش به همراه خانواده به ایران بازگشت. او کارهای هنری را از ۱۷ سالگی و با نمایش‌های عروسکی شروع کرد و نخستین بار در تلویزیون در گروه کودک فعالیت نمود. در پاییز ۱۳۸۱ پیشنهاد بازی در مجموعه طنز پاورچین را پذیرفت و در پی آشنایی با مهرباب قاسم‌خانی نویسنده و طراح صحنه این مجموعه زندگی مشترک خود را با او آغاز نمود که حاصل این ازدواج یک پسر به نام نوین می‌باشد. شقایق دهقان جاری بهاره رهنما بازیگر زن دیگر سینمای ایران است.

مهرباب قاسم‌خانی در آذرماه ۱۳۵۰ در تهران متولد شد. مهرباب فعالیت جدی‌اش را در صدا و سیما از سال ۱۳۷۸ و با برنامه طنز ببخشید شما به کارگردانی مهران مدیری آغاز نمود. به گفته خودش اوچ کار هنری او مجموعه پاورچین به کارگردانی مهران مدیری است. او به همراه برادرش پیمان قاسم‌خانی فیلم‌نامه‌های بسیاری از مجموعه‌های طنز ساخته مهران مدیری را نوشته است. آخرین مجموعه پخش شده از کارهای مهرباب قاسم‌خانی سریال دزد و پلیس به کارگردانی سعید آقاخانی است.

در ذیل نام تعدادی از فیلم‌ها و سریال‌های این زوج هنری سینمای ایران آورده شده که می‌بایست آنها را در جدول واژه‌یابی خط بزنید پس از یافتن این اسامی در جدول تعدادی حروف باقی می‌ماند که نام فیلم دیگری از این زوج هنری که رمز جدول است را تشکیل می‌دهند. دقت نمایید اسامی در جهت‌های مختلف و حتی با تغییر مسیر در جهت دیگری واقع شده‌اند و ممکن است در برخی حروف نیز مشترک باشند.



زن بابا (سریال)  
 کوچه اقاچیا (سریال)  
 مثل زندگی (سریال)  
 دختران (سریال)  
 بیست (سریال)  
 شام ایرانی (شبکه نمایش خانگی)  
 گنجینه جواهر پشته (فیلم)

ساختمان پزشکان  
 دزد و پلیس  
 سن پترزبورگ  
**فیلم‌ها و سریال‌های شقایق دهقان:**  
 زیر نور ماه (فیلم)  
 مسیر انحرافی (سریال)  
 شب می‌گذرد (سریال)

**مجموعه‌ها و فیلم‌هایی که مهرباب قاسم‌خانی فیلم‌نامه آنها را نوشته است:**  
 پاورچین  
 مرد هزارچهره  
 شب‌های برره  
 باغ مظفر  
 کمربندها را ببندیم



# سگ‌های مشابه

با دقت به این سگ‌های بامزه نگاه کنید و مشخص کنید که کدام دو سگ کاملاً به هم شبیه هستند.



اگر برای ازدواج، فرد مورد علاقه‌تان را زیاد تحت فشار قرار دهید...

## خانم‌ها چگونه پیشنهاد ازدواج دهند؟

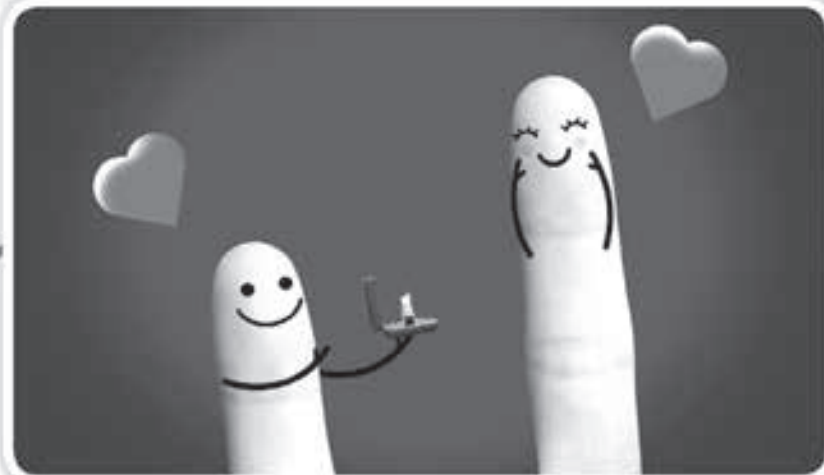
آیا از این که به فرد مورد علاقه‌تان پیشنهاد ازدواج دهید، مشکل دارید؟ معمولا در بیشتر رابطه‌ها، خانم‌ها برای اولین بار حرف ازدواج را پیش می‌کشند زیرا اکثر مردها از ازدواج می‌ترسند، دلیل آن هم مسئولیت عاطفی و مالی آن است. اگر می‌خواهید هر چه زودتر با شریک زندگی‌تان ازدواج کنید، از این راه‌ها وارد شوید.

## زوج‌های موفق برای حل مشکل زناشویی‌شان چه می‌کنند؟

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

## شیوه درست انتقاد کردن بدون جریحه‌دار شدن طرف مقابل

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



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

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

### هنگام دادن پیشنهاد، کمی بذلگه‌گو باشید

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

### به او بگویید که به ازدواج علاقه دارید

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

### پیشنهادتان را در خلوت بدهید

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

### خود را زیاد وابسته نشان ندهید

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

### او را زیاد تحت فشار نگذارید

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

### در باره تمام جنبه‌های ازدواج با او به گفتگو بنشینید

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



## عروش برای دوست داشتن دیگران

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



# قدرت خواب نیمروز



خواب‌های نیمروز (چرت) از مدت‌ها قبل با تنبلی و انگیزه ضعیف در ارتباط بوده‌اند، اما تحقیقات نشان می‌دهند که به طور کلی خواب‌های نیمروز به ویژه چرت پس از ناهار فواید بسیاری دارد.



## Dr. Oz

### دکتر آاز

#### انواع خواب‌های نیمروزی

شاید ندانید خواب‌های نیمروزی (چرت‌ها) انواع مختلفی دارند، اما می‌توانید از چرت‌ها برای اهداف مختلف استفاده کنید. چرت برنامه‌ریزی شده به محض اینکه احساس خستگی کنید صورت می‌گیرد. به عنوان مثال، ممکن است به یک مهمانی شبانه دعوت شده باشید، خوابیدن به مدت کوتاه (چرت زدن) قبل از آن به شما کمک می‌کند که خواب‌آلود نباشید. چرت اضطراری زمانی است که در طول روز بیش از حد خواب‌آلود هستید و نمی‌توانید چشمان خود را باز نگاه دارید و به خواب احتیاج دارید. چرت از روی عادت و همیشگی هر روز در زمانی مشخص صورت می‌گیرد، مانند چرت بعد از ناهار یا هنگامی که از سر کار به خانه برمی‌گردید.

#### نحوه تأثیر خواب‌های نیمروز بر خواب شبانه

شاید شنیده باشید که چرت‌هایی نتوانند مانع از خواب شبانه شوند. اما این تا حدی حقیقت دارد. چرت‌های ۲۰ دقیقه‌ای بدون اینکه بر الگوهای خواب شما تأثیری داشته باشند به شما کمک می‌کنند تا هوشیار بمانید، زیرا شما در حالت خواب سبک می‌مانید. هنگامی که شما پس از ۳۰ دقیقه به خوابی عمیق فرو می‌روید، احتمالاً پس از بیدار شدن احساس سستی و بی‌حالی خواهید داشت.

#### بهترین مکان برای چرت زدن

جایی که برای چرت زدن انتخاب می‌کنید باید تاریک، ساکت و با دمای مناسب باشید. سعی کنید عواملی را که موجب اختلال خواب تان می‌شوند از جمله تلویزیون، موبایل یا موسیقی به حداقل برسانید. به یاد داشته باشید که چرت باید کوتاه باشد. بنابراین به یک ساعت زنگ‌دار نیاز دارید تا شمارا به موقع بیدار کند.

#### فواید چرت زدن

چرت زدن فواید بسیاری دارد. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که چرت زدن حافظه را به ویژه حافظه کوتاه‌مدت را تقویت می‌کند. چرت زدن به طور چشمگیری هوشیاری شما را افزایش می‌دهد و حالت روحی تان را تقویت می‌کند و هنگامی که استرس زیادی دارید به شما آرامش می‌دهد.

#### ساعت خود را برای ۲۰ دقیقه تنظیم کنید

یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای به شما هوشیاری و انرژی می‌دهد، بدون اینکه احساس سستی و گیجی کنید. این مقدار خواب به بدن آرامش می‌بخشد و ضربان قلب را کند می‌کند.

#### قبل از چرت زدن

##### یک فنجان قهوه بنوشید

این کار به نظر می‌رسد مضر باشد، زیرا شما معمولاً قهوه می‌نوشید تا بیدار بمانید، اما تا قهوه اثر کند ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. هنگامی که احساس خواب‌آلودگی دارید، یک فنجان قهوه بنوشید و سپس چرت بزنید. با این کار هنگامی که بیدار می‌شوید با نشاط هستید و هوشیاری بیشتری دارید.









# همسر پنهان کار را چگونه بشناسید



شاید این روزها رابطه شما و همسران مثل همیشه نباشد یعنی نمی‌توانید مثل همیشه از کنار او بودن لذت ببرید او نیز مثل همیشه با شما رفتار نمی‌کند، احساس می‌کنید چیزی بین شما فاصله انداخته است ولی نمی‌دانید چه می‌تواند باشد، به همه چیز شک دارید، حتی به احساسات خودتان و نمی‌دانید مشکل کجاست. شاید مشکل این است که همسران به هر دلیل موضوعی را از شما پنهان می‌کنند یا مشکل چیز دیگری است؟ اگر می‌خواهید بدانید که آیا همسران چیزی را از شما پنهان می‌کنند یا نه باید با نشانه‌های پنهان کاری مردما آشنا شوید بیشتر مردما هنگام پنهان کاری به گونه ای ویژه رفتار می‌کنند که اگر شما بتوانید تشخیص دهید می‌توانید قبل از اینکه خیلی دیر شود رابطه تان را نجات دهید و دوباره تبدیل شوید به همان زوج عاشقی که قبلا بودید.

## احساس می‌کنید همیشه تشنه است؟

وقتی همسر یا نامزدتان چیزی را از شما پنهان می‌کند، احتمالا عصبی می‌شود و به طور کلی تمام حالت بدنش خونسردی و آرامش خود از دست می‌دهد به خصوص زمانهایی که راز بزرگی دارد و از برملا شدنش وحشت دارد و می‌ترسد با افشای شدن راز چیزهای زیادی را از دست بدهد. تحقیقات نشان می‌دهد در این مواقع ماهیچه‌های مری شروع به گرفتن و سفت شدن می‌کند و در نتیجه این گرفتن گلو خشک می‌شود. بنابراین اگر هنگام صحبت با شما مدام آب دهانش را قورت می‌دهد نشان می‌دهد می‌خواهد کسی گلویش را از خشکی در بیاورد و ماهیچه‌های گلویش را باز کند. وقتی از او سؤال می‌کنید به عکس العمل هایش دقیق شوید. همچنین دقت کنید در کجای صحبت بیش از همه گلویش خشک شده و آب دهانش را قورت می‌دهد تا بفهمید در کجا از شما موضوعی را پنهان می‌کند.

## اگر زیاد از جزئیات می‌گوید

شاید فکر کنید وقتی شوهر یا نامزدتان جزء به جزء و با جزئیات تمام برایتان تعریف می‌کند که کجا بوده است، چه کرده است و... یعنی هیچ چیزی را از شما پنهان نکرده و با شما روراست است و می‌تواند خیالتان راحت باشد اما باید بدانید که کاملا در اشتباهید. چون وقتی او خیلی به تعریف جزئیات می‌پردازد یعنی در حال پنهان کردن موضوعی است و می‌خواهد با تعریف داستانی طول و دراز موضوع اصلی را پنهان کند. نشانه ای مهم که می‌تواند عدم صداقت را نشان دهد زمانی است که شروع به تعریف کردن داستانی می‌کند و در آن بیشتر به جزئیات بی اهمیت می‌پردازد و مدام از موضوع اصلی طفره می‌رود، باید بدانید در این مواقع احتمالا در حال پنهان کردن موضوعی است، به خصوص اگر هنگام صحبت مدام مکث کند چون در حال ساختن یک واقعیت خیالی است در این مواقع شما می‌توانید با سؤال کردن او را تا حدی مجبور به گفتن حقیقت کنید اگر کمی با خود فکر کنید به این نتیجه می‌رسید که وقتی خودتان هم در حال گفتن حقیقت و تعریف کردن یک واقعه خاص هستید خیلی به جزئیات نمی‌پردازید (مثل اینکه دیوار آتاقی چه رنگی بود یا اسم فروشنده مغازه چه بود یا...) به این دلیل که شما همه این اطلاعات زائد را در زندگی هر روزه در ذهنتان نگه نمی‌دارید پس...

## راز تلفن‌های مشکوک چیست؟

وقتی تلفن همراه همسر شما وقت و بی وقت مدام شب‌های دیر وقت مدام زنگ می‌خورد و او زمانی که شما در اتاق هستید به راحتی به تلفن هایش جواب نمی‌دهد و وقتی هم که شما علت را جویا می‌شوید و می‌پرسید چه کسی پشت خط است جواب سرپلا می‌دهد و حتی گاهی اوقات هم می‌کند یا گاهی بیش می‌آید که در حال صحبت با تلفن است ولی وقتی شما وارد اتاق می‌شوید به سرعت گوشی را قطع می‌کند و... اگر این اتفاقات خیلی بیشتر از یک بار پیش آمده است مسلما تصادفی نیست و نمی‌توان خیلی به آن خوشبین بود. او هنگام وارد شدن شما به اتاق گوشی را قطع می‌کند چون نمی‌خواهد شما متوجه شوید چه کسی پشت خط است. این پنهان کاری او زمانی آشکارتر هم می‌شود که وقتی از او می‌پرسید چه کسی پشت خط است و او به لکت می‌افند.

## از سؤال خوش نمی‌آید؟

هنگامی که از او می‌پرسید «چرا دیر کردی؟» یا «چرا تلفن همراهت خاموش بود؟» او با لحنی تند و جهری با برافروخته شروع به توجیه می‌کند و با استرس پاسخ سؤال را می‌دهد برای هر موضوع بی‌اهمیتی شروع به بیانه ترسانی و تندخویی می‌کند اگر وقتی از او چیزی می‌پرسید به خود حالت دفاعی می‌گیرد به طوری که حتی شما را می‌ترساند می‌تواند نشان دهنده این باشد که شریک شما چیزی را پنهان می‌کند و از افشا شدنش می‌ترسد، در واقع او حالت دفاعی می‌گیرد چون یک قسمت ذهن او می‌داند که ممکن است شما رازش را کشف کنید، به همین دلیل جوری رفتار می‌کند که شما کمتر سؤال کنید به طور کلی همیشه نسبت به فردی که حتی از پاسخگویی به ساده‌ترین و منصفانه‌ترین سؤالات شما سر باز می‌زند یا سؤالات شما را از خودتان می‌پرسد (این امر نشانگر یافتن یک جست وجوی ذهنی برای دروغگویی است) مشکوک باشید.

## ناگهان مهربان شده است؟

شاید همسران خیلی گرفتار باشند همیشه سرکار است و شما خیلی کم او را می‌بینید؛ این موضوع به خودی خود اصلا شک برانگیز نیست ولی زمانی باید به پنهان کاری او کمی شک کنید که همسران یکباره و به طور ناگهانی و بدون اینکه سابقه داشته باشد شروع به خریدن کادوهای خیلی گرانقیمت برای شما می‌کنند چون احتمالا به دلیل پنهان کاری که دارد دچار عذاب وجدان شده است و می‌خواهد به نوعی جبران کند (البته همیشه هم این موضوع نشانه پنهان کاری نیست) گاهی نیز پیش می‌آید که همسر بی‌اعتنای شما ناگهان بیش از حد مهربان می‌شود و بیش از اندازه به شما توجه نشان می‌دهد همه اینها می‌تواند نشانه ای از احساس گناه او باشد بنابراین بهتر است در این مواقع در رفتارهای او دقیق شوید تا متوجه شوید واقعا چرا ناگهان اینقدر مهربان شده و آیا به راستی دچار تحول شده یا...

## با دست‌هایش چه می‌کند؟

هرگاه احساس کردید همسر یا نامزدتان چیزی را از شما پنهان می‌کند کمی به دست هایش توجه کنید و ببیند با آنها چه می‌کند. وقتی یک نفر خیلی ناگهانی دست هایش را پنهان می‌کند یا با آنها قسمتی از بدنش را لمس می‌کند (مثلا با دست هایش پشت گردنش را لمس می‌کند یا می‌گیرد) یعنی می‌خواهد به نوعی به خودش آرامش دهد و خونسردی اش را حفظ کند چون می‌داند در حال انجام کار اشتباهی است. البته توجه کنید که بعضی آدمها به طور طبیعی بیشتر اوقات دست‌هایشان را در جیبشان قرار می‌دهند و این نشان دهنده پنهان کاری آنها نیست بنابراین اگر مرد شما هم عادت دارد بیشتر اوقات دست هایش را در جیبش کند نباید تصور کنید که چیزی را از شما پنهان می‌کند یا دروغگو است.

## توضیحی ندارد؟

اگر همسر شما هیچ توضیح منطقی‌ای برای برنامه‌های خود ندارد. اینکه وقت و بی‌وقت از خانه بیرون می‌رود و دیر به خانه بازمی‌گردد می‌تواند نشانگر پنهان کاری او باشد. اگر ملاقات‌های کاری مثل همیشه است جای نگرانی نیست اما اگر مدام ملاقات‌های جدید دارد، منطقی است که نگران شوید که مبادا چیزی را از شما پنهان می‌کند. شتابزدگی، وقت و بی‌وقت خانه را ترک کردن و توضیحات غیر منطقی دادن از علائم پنهان کاری است.

## از هم دور شده‌اید؟

به طور طبیعی هر رابطه ای بالا و پایین دارد گاهی رابطه صمیمی تر است و گاهی اختلافات کوچک افراد را از هم دور می‌کند. اگر احساس می‌کنید همسران از شما دور شده است باید به دنبال پیدا کردن دلیل این دور شدن باشید. شاید او چیزی را از شما پنهان می‌کند، اگر متوجه شده اید به تازگی زیاد نوب فکر است، معمولا به یک تفرقه خیره می‌شود و در افکار خود فرو رفته است باید کمی مشکوک شوید بهتر است از او بپرسید آیا مشکل کاری دارد؟ یا کسی دعوایش شده؟ اگر نه پس چه مشکلی پیش آمده است، حتما مشکلی پیش آمده است که باید آن را کشف کنید.



رازهایی که نباید برملا شوند

# حرف‌هایی که نباید به زنان گفته شود

هر زن و مردی که تشکیل یک خانواده را می‌دهند باید بتوانند درباره همه چیز با هم صحبت کنند بدون آنکه ترسی داشته باشند. اما این آزادی مرزی هم دارد؟ بعضی از زوج‌ها در ملاقات‌های اول اوتقیر مراقب و محتاط هستند که می‌تواند درباره همسر و یا نامزد سابقشان صحبت کنند که در تمام مدت ملاقات عصبی هستند و راستی و راستگویی جزو حیاتی هر رابطه‌ای است اما زوج‌ها همواره می‌بایست مراقب آنچه که به هم می‌گویند باشند و این مراقبت را هرگز قطع نکنند. کلمات می‌توانند آسیب برسانند و حرف‌های سنجیده می‌تواند نزدیک‌ترین زوج‌ها را از هم دور کند. ما مدافع دروغ گفتن به هم نیستیم ولی بروز و افشای هر حقیقتی که در سرتان جرقه می‌زند را هم توصیه نمی‌کنیم. در اینجا به ذکر ۵ حقیقت می‌پردازیم که بهتر است برای همیشه نزد خود نگه داشته و آن را افشا نکنید، اگر که می‌خواهید رابطه‌ای شکوفا و موفق داشته باشید.



## از نظر شما دوست همسران جذاب است

این مهم نیست که شما هرگز با دوست همسران فح باب رمانتیک نداشته‌اید، مسئله این نیست. مسئله مهم این است که مقایسه یک جانیه همسران با زنی که به او نزدیک است به شدت احساسات او را جریحه‌دار خواهد کرد. اعتراف جزئی شما می‌تواند موقتاً بین او و دوست مورد بحث تفرقه ایجاد کند اما بدانید آنچه بر اثر این اعتراف شما خراب می‌شود، رابطه او با خود شماست.

## او می‌بایست بیشتر آرایش کند

تشویق همسر به داشتن آرایش بیشتر معادل این است که به او بگویید زشت است. آرایش الزماً یک نوع ماسک است در حالی که ممکن است او سخت‌کوش بودن را به زیبا بودن ترجیح دهد. علاقه نشان دادن به ظاهر همسر خوب است. به عنوان مثال اگر که می‌خواهد در انتخاب لباس کمکش کنید، زن‌ها وقتی خسته هستند دوست ندارند آرایش کنند چرا که آقایان متوجه خستگی پنهان شده در پس این چهره آماده شده می‌شوند. با این حال آنها آرایش می‌کنند تا زیباتر به نظر آیند. با این وجود رفتاری اتخاذ نکنید که به نظر برسد شما سعی دارید او را به آن چیزی که نیست تبدیل کنید و این یعنی پاشیدن تخم ناامنی.

## یک زمانی قصد داشتید او را ترک کنید

رابطه موفق بر مبنای این فرضیه خوش‌بینانه که شما همدیگر را دوست دارید ساخته می‌شود. این حقیقت حباب امنی ایجاد می‌کند که رابطه‌تان در آن می‌تواند رشد کند و شکوفا شود. اقرار می‌کنید که «یک زمانی قصد داشتید این رابطه را بر هم بزنید» و آن حباب امن را می‌ترکد و اثر آن لحظه به بعد همسر شما مرتباً از خود می‌پرسد که «آیا واقعاً با من خوشحال است؟»

## هر چیزی درباره زندگی با همسر سابقتان

امکان دارد فکر کنید که شما و همسران خوشحال هستید و اوتقیر در کنار هم احساس امنیت می‌کنید که گاه‌گاهی در مورد کارهایی که در روابط قبلی‌تان انجام داده‌اید صحبت کنید و بخندید. مسئله این نیست. مسائل خیلی خیلی شخصی موضوعی است که با شک و ناامنی همراه است و به محض اینکه درباره نوع رابطه خود با همسر سابقتان صحبت کنید ناامنی‌های همسران در زندگی فوراً خواهد کرد. در حقیقت باید هرگونه صحبت درباره همسر سابقتان را تا جایی که ممکن است محدود کنید. شاید این مسئله کمی بغرنج و پیچیده شود اگر که مجبور باشید بعد از حلاق به خاطر حمایت از فرزندان تعاملاتی جزئی با همسر سابقتان داشته باشید اما اجازه ندهید این تعاملات حالت احساسی به خود بگیرد. تحسین و یا انتقاد از همسر سابق برای رابطه حال حاضران جزء خبرهای بد است.

## او خیلی حرف شما را قطع می‌کند

الطاف آقایان از زیاد صحبت کردن خانم‌ها گله دارند، اما دلیل این موضوع این است که آنها به این کار علاقه دارند و با آن سرگرم می‌شوند. او از مصاحبت با شما لذت می‌برد. اگر بخاطر این کارش از او انتقاد کنید الزماً دارید به او می‌گویید که برای حرف زدن با شما خاموش باشد. اینک مانند بعضی زوج‌ها که ساکت می‌نشینند و با فداپشان بازی می‌کنند نیستید و خانه شما همیشه پر از انرژی است خوشحال باشید.

## آقایان این چند نکته را دقت کنید!

# نشانه‌های مردان قابل تحسین

خانمها دوست دارند مردها را در چالش قرار دهند و بیستد طرف مقابل برای رسیدن به آنها چگونه تلاش می‌کند، پر حرفید یا کم حرف؟ حرف خودتان است یا به نظر او هم توجه می‌کنید؟ چشم‌پا کنید یا در مکان‌های عمومی مرتب نگاهتان دنبال دیگران است؟ نحوه ابراز تمایل شما برای ازدواج با یک خانم، خیلی چیزها را روشن می‌کند این که چطور در خواستتان را مطرح می‌کنید، به او نزدیک می‌شوید یا در چه موقعیتی از او خواستگاری خواهید کرد. خانمها با بررسی این وضعیت می‌توانند متوجه شوند که آیا اعتماد به نفس دارید یا دارای شخصیت متزلزلی هستید؟ دست‌وپا کنید یا خیس می‌شود به شما تکیه کرد یا باید پاهای شما چنگید و زندگی برنتشی داشت؟ خانمها دوست دارند مردها را در چالش قرار دهند و بیستد طرف مقابل برای رسیدن به آنها چگونه تلاش می‌کند، پر حرفید یا کم حرف؟ حرف خودتان است یا به نظر او هم توجه می‌کنید؟ چشم‌پا کنید یا در مکان‌های عمومی مرتب نگاهتان دنبال دیگران است؟

## خانواده دوست باشید

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

## مراقب باشید

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

## مردهای قابل تحسین

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

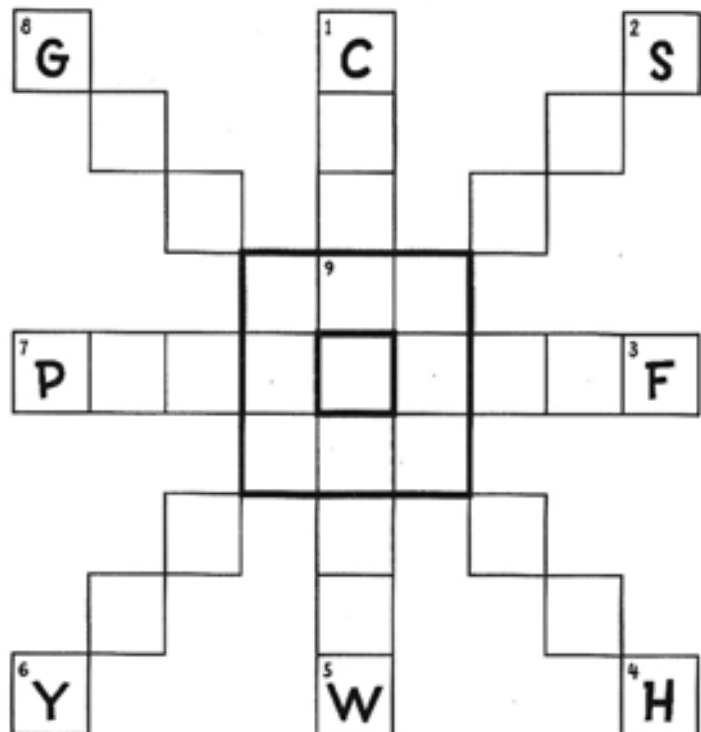
در زیر واژه‌هایی را می‌بینید که به نوعی با مافین (نوعی شیرینی) در ارتباط هستند. آنها را در جدول زیر به صورت‌های مختلف از جمله از بالا به پایین، از پایین به بالا، چپ به راست، راست به چپ و مورب در جدول پیدا کنید.



|                |                 |
|----------------|-----------------|
| ALMOND         | بادام           |
| APRICOT        | زردآلو          |
| BANANA         | موز             |
| BLUEBERRY      | بلوبری          |
| CHOCOLATE CHIP | تکه‌های شکلات   |
| CINNAMON       | دارچین          |
| ENGLISH        | انگلیسی         |
| HONEY          | عسل             |
| ICING          | نژئین روی مافین |
| LEMON          | لیمو            |
| MUFFIN         | مافین           |
| RAISIN         | کشمش            |
| RASPBERRY      | رزبری           |
| SPONGE         | اسفنج           |
| SUGAR          | شکر             |

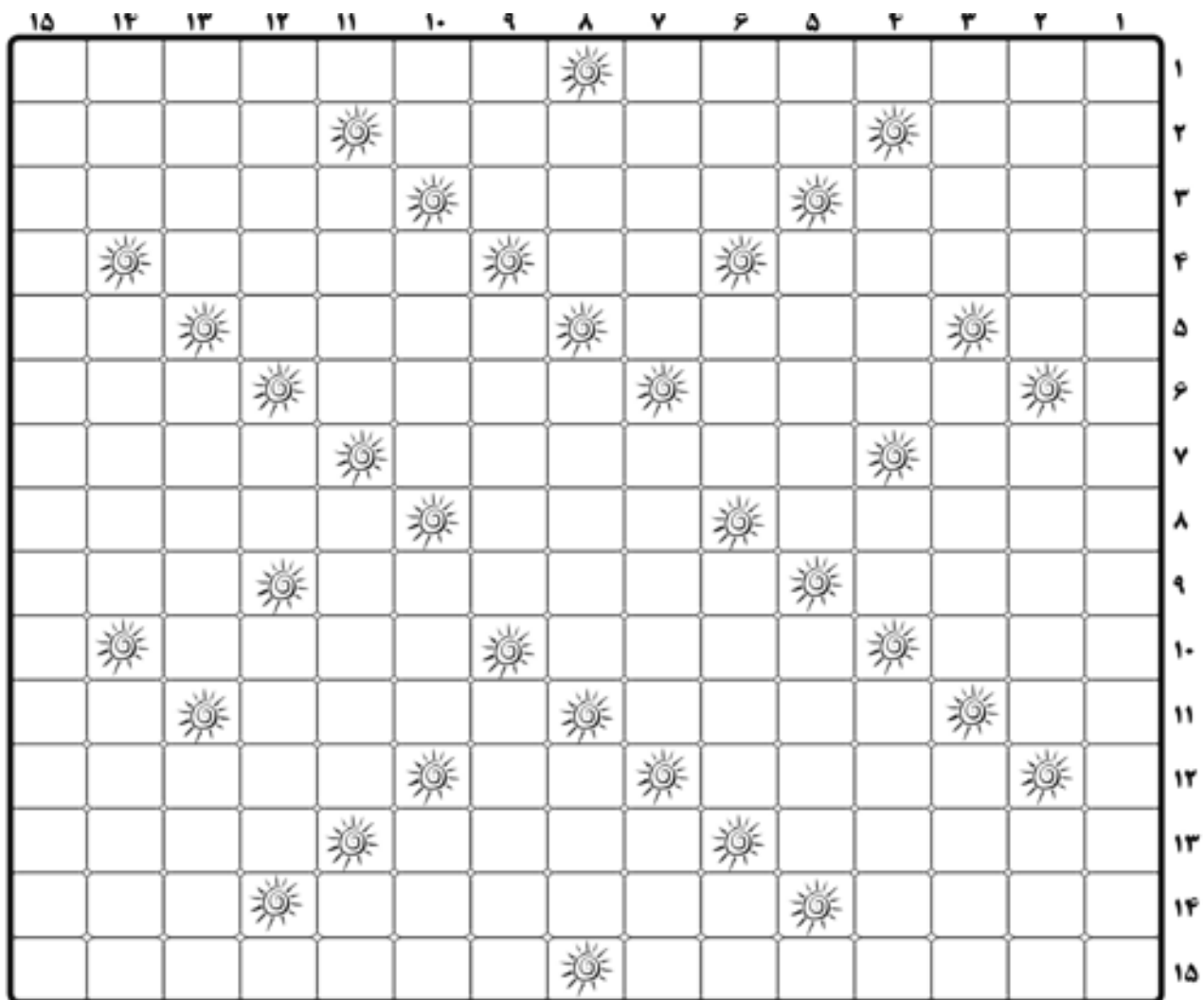
## مرتبط با مافین

تمامی پاسخ‌های این جدول کلماتی چهار حرفی هستند که پاسخ‌ها را باید از بیرونی‌ترین خانه شروع کنید. برای راهنمایی شما حرف اول هر پاسخ در جدول قرار داده شده است. وقتی تمام پاسخ‌ها را در خانه‌های زیر جایگذاری کردید، حروف میانی جدول را از عدد ۹ در جهت عقربه‌های ساعت بخوانید تا به رمز جدول که بخشی از کشتی است، برسید.



- 1 Fried potato
- 2 Performance for one
- 3 Two times two
- 4 Make warm
- 5 Remove dirt
- 6 Toy on a string (2-2)
- 7 Tablet
- 8 Garden entrance





## کلاسیک ۱۵ در ۱۵

عمودی

افقی

- ۱- افسوس خوردن و پشیمان شدن
- ۲- پیشرفت کردن - از شوینده‌ها - ماتم
- ۳- سرزمین - آسمان‌ها - نویسنده فرانسوی کتاب «طاعون»
- ۴- لقب هندو - آغوش - رنگارنگ و رنگ‌ها
- ۵- اشاره به دور - نامه بلند - با جادو می‌آید
- ۶- آغوز - قطار - تارمی چوبی یا آهنی - صدای درد
- ۷- مارکی بر موتورسیکلت - از دست رفته - آجر نپخته
- ۸- پیامبر نخستین - منحرف - رژه جنگی
- ۹- امر به رفتن - اعمالی که در حج انجام می‌دهند - پول کم‌ارزش قدیمی
- ۱۰- عنصر شیمیایی - کند - ظرف - چروک پارچه
- ۱۱- مرکز اتم - فرش کم‌عرض - کلاه فرنگی
- ۱۲- خیابان گل کاری شده - علامت مفعولی - سن و محل نمایش
- ۱۳- آشنا به کار - پدر صنعت سینما - اشاره
- ۱۴- دوش انداز - زیردست - ظرف آبخوری
- ۱۵- اثری از «آلفونس دوده» نویسنده فرانسوی

- ۱- حکم صادره از محکمه - تابلوی تبلیغاتی کنار جاده
- ۲- کاملاً محرمانه - ناشی و تازه‌کار - خودروی روسی
- ۳- قوم مغول - خانه زنبور - شاعر روم باستان
- ۴- طبیب بزرگ تاریخ - نفس - بی‌رونق
- ۵- نشانه جمع - از حروف یونانی - بزرگ قوم - ضمیر جمع
- ۶- شغال - معصیت و بزه - گودال
- ۷- نیم - پیوست - عضو پر پیچ و خم داخلی بدن
- ۸- برش کنگره‌ای - از رودهای مرزی - نخ بافتنی
- ۹- سولفید سرب - اجداد - جدید آذری
- ۱۰- منقار مرغ - یک آشام از آب - یاریگر
- ۱۱- صفت مشبیه است که با کلمه دیگر ترکیب می‌شود - مخفف اندوه - تفسیر کننده - نوعی حلوا
- ۱۲- خانه روستایی - عدد خطی! - تأثیر
- ۱۳- نگهبان چماق نقره‌ای - جزیره جنوبی کشور - شتر تندرو
- ۱۴- مجلس روسیه - نام شهری در استان آذربایجان غربی - مرجع
- ۱۵- بداقبال - حجم لوله‌ای

الری از آلفونس دوده نویسنده فرانسوی: داستان‌های دوشنبه  
 طاعون: کامو نویسنده فرانسوی کتاب نام شهری در استان آذربایجان غربی: اشنویه

## آقای محترم! در مجالس با خانم‌های بیگانه گرم‌نگیر

ممکن است جناب‌عالی شخص پاک و حتی از فکر خیانت هم به دور باشی، اما بدگمانی‌های زنان نیز غالباً بی‌دلیل نیست. شاید از روی لظمت و صداقت کاری را کرده‌ای که در روح او اثر گذاشته و رفته رفته موجب بدبینی او شده است. لازم است در اعمال و رفتار کنونی و گذشته‌ات دقت کنی و عامل اصلی و منشأ بدگمانی همسرت را یافته و در رفع آن بکوشی. اگر با خانم‌های بیگانه شوخی و شیرین‌زبانی می‌کنی، این کار را ترک کن. چه ضرورتی دارد خانم‌ها تو را اسانی خوش اخلاق و خوش تیپ بدانند، اما همسرت به تو بدبین شده و زندگی داخلی شما به بدترین شکل بگذرد؟ چه لزومی دارد با خانم منشی خودت شوخی و خنده کنی تا همسرت گمان کند که با او سر و سری داری؟... اصلاً در صورتی که همسرت بدبین است، چه ضرورتی دارد که منشی زن استخدام کنی؟



### موضوع خیانت همسر

اکنون باید چند مطلب را به خانم‌ها یادآوری کنیم: مطلب اول، خانم محترم! موضوع خیانت شوهر، مثل همه موضوعات دیگر، نیاز به دلیل و برهان دارد تا زمانی که خیانت او با دلیل قطعی به اثبات نرسیده، شرعاً و وجداناً حق نداری وی را متهم سازی. آیا سزاوار است به صرف یک احتمال، به شخص بی‌گناهی تهمت بزنی؟ آیا اگر کسی بدون دلیل، تو را متهم کند، ناراحت نمی‌شوی؟ مگر با یک یا چند شهادت سفیهانه و غیرعقلایی می‌توان موضوع مهمی مثل خیانت را ثابت کرد؟ خداوند بزرگ در قرآن مجید می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها اجتناب کنید، زیرا بعضی گمان‌ها گناه است.»

امام صادق (ع) می‌فرماید: «بیهتان زدن به شخص بی‌گناه از گناه‌های بزرگ سنگین‌تر است.»

رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هر کس به مرد مومن یا زن مومن تهمت بزند، خدا در روز قیامت، او را بر تلی از آتش نگه می‌دارد تا به کیفر اعمالش برسد.»

### پیش همسرت از زنان دیگر تعریف نکن

در مجالس با خانم‌های بیگانه گرم‌نگیر، زیاد به آنان توجه نکن، پیش همسرت از آنها تعریف نکن. اگر می‌خواهی به زن بیوه بیچاره‌ای احسان کنی، بهتر است قبلاً با همسرت مشورت کنی، بلکه می‌توانی این کار خیر را به دست او انجام دهی. نگوی: مگر من اسیر و برده هستم که باید این قدر مفید زندگی کنم؟ خیر، اسیر و برده نیستی، بلکه مرد عاقل و با تدبیری هستی که با همسرت پیمان وفا و همکاری بستهای. از این رو، باید زن‌داری کنی و با عقل و تدبیر، بیماری او را معالجه کنی. باید با فداکاری و رفتار عاقلانه، خطر بزرگی را که متوجه گاتون مقدس خانواده‌گی شما شده، دفع کنی. در این صورت، هم به همسر بیمارترت بزرگترین خدمت را نموده‌ای، هم فرزندان بی‌گناهی را از سرگردانی و غم و اندوه نجات داده‌ای و هم خودت را از شرورهای روحی و مادی دور داشته‌ای. البته مردی که در چنین شرایط حساسی فداکاری کند نزد خدا نیز پاداشی بزرگ خواهد داشت.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هر حال، با زنان مدارا کن، با خوبی با آنان سخن بگو، تا کارهایشان نیکو گردد.» امام سجاد (ع) می‌فرماید: «یکی از حقوقی که زن بر شوهر دارد این است که جهالت و نادانی‌های او را ببخشد.» رسول خدا (ص) می‌فرماید: «هر مردی که با همسر بداخلاقش بسازد، خداوند متعال، در برابر هر دفعه که صبر کند، به اندازه ثواب صبر حضرت ایوب به او ثواب عطا خواهد کرد.»

### خانم محترم! دست از احساسات خام بردار

خانم محترم! دست از نادانی و احساسات خام و عجله کردن بردار، متین و عاقل باش. هنگامی که عصبانی و ناراحت هستی، در گوشه‌ای یا خود خلوت کن. قرائن و شواهد خیانت شوهرت را در نظر بگیر، بلکه روی کاغذ یادداشت کن. سپس احتمالات قهیه را در برابر آن بنویس. آنگاه مانند یک قاضی درست کار و با انصاف درباره مقدار دلالت هر یک از آنها بپندیش. اگر یقین آور نباشد، باز هم تحقیق کن و موضوع را مسلم و قطعی نگیر و به صرف یک سوءظن و توهم بی‌دلیل، زندگی را بر خود و شوهرت تلخ نکن.

القسمه، در روزهای خوب گذشته مردها کارهای بیرون از منزل را انجام می‌دادند و زن‌ها از منزل مراقبت می‌کردند. اما حالا با مطرح شدن برابری هر دو جنس، ایده قدیمی «همسر خانه‌دار» ناگهان جای خود را به ایده‌های تازه داده است. این روزها از مردها انتظار می‌رود نقش بیشتری در کارهای منزل برعهده گیرند و در کارهایی مانند خرید کردن، آشپزی، تمیز کردن منزل، بچه‌داری و از این قبیل، شرکت کنند.

اما انجام کارهای منزل به تنهایی مرد زن دلیل تولید نمی‌کند، یا شاید می‌کند؟ اما به هر صورت یکی از معیارهای تشخیص مرد زن دلیل است.



آیا شما زن دلیل هستید؟

## مزایای زن دلیل بودن

### مزایای زن دلیل

اما زن دلیل بودن چندان هم بدون مزایا نیست. برخی مطالعات نشان داده‌اند که طول عمر مردان زن دلیل در واقع بیشتر از مردان مجرد است. یک نظریه دلیل این امر را چنین ذکر می‌کند که ازدواج برخی سزا و کارهای تأمین سلامت را فعال کرده و از اعمال تخریبی مردان (مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل و...) جلوگیری می‌کند. برخی را نیز عقیده بر این است که تالیسمانی‌های خانواده‌گی و از جمله دعاها و جیب و دادهای فعال کننده اعمال تخریبی نظیر اعتیاد هستند؛ خودتان فطرت کنید. لیمن (Layman) عقیده دارد که خستگی و ملال تضمین کننده طول عمر است!

### یک مشخصه شناخت زن دلیل

یکی دیگر از معیارهای شناخت یک زن دلیل، دستور یا اجازه گرفتن از زن است، درست همانطور که بچه‌ها از مادر اجازه می‌گیرند یا همانطور که مادر به بچه‌هایش دستور می‌دهد. با اینکه مادر به خاطر کارهای خوب بچه را پاداش می‌دهد یا رئیس به کارمندش ترفیع و جایزه می‌دهد، مرد زن دلیل هرگز پاداشی دریافت نمی‌کند. مرد زن دلیل از جریان تصمیم‌گیری‌ها و در یک کلام از نقش رهبری خانواده بی‌خبر است. و اگر خلاف مقررات رفتار کند زیر چشمی مراقب است مبادا خدای ناکرده مجسّم گیر بیفتد! بسیار شایسته شده است - مردان زن دلیل نیز از این شکایت دارند - که همسرشان با هر چه به آنها تعلق دارد مخالف است: دوستان، برنامه‌های تفریحی، سرگرمی‌ها و... زن دلیل اغلب باید به خطای خود اعتراف کند و ریشه همه ناسامانی‌ها را از خود بداند و سعی کند خود را اصلاح کند. در چین بیشتر زوج‌ها در خانه والدین شوهر زندگی می‌کنند، بنابراین بر خانم واجب است سیاستمدارانه‌تر عمل کند و به تدریج دامنه سلطه خود را گسترش دهد. در زمانی که چندان دور همسر فرمانبردار پدر شوهر و مادر شوهر خود بود و پدر شوهر رهبری ساکنین منزل را در دست داشت، اما در دوران کنونی - باز هم به لطف ایده برابری زن و مرد - این رابطه تقریباً معکوس شده است. و نه یک مرد چینی از نوع زن دلیل است و خود را در کشاکش میان خواسته‌های مادر و مسئولیتش در قبال او از یک طرف و خواسته‌ها و انتظارات همسرش از سوی دیگر گرفتار می‌بیند. به عنوان مثال، در میان چینی‌ها یک سنت قدیمی این است که هر ماه مقداری پول به والدین خود می‌دهند. در این رابطه مردان چینی از طرف همسرانشان تحت فشار قرار می‌گیرند که باید پول بیشتری به والدین زن بدهند و از سوی دیگر از طرف والدین خود تحت فشار هستند که چرا وظایف مالی فرزندان خود را ادا نمی‌کنند. در زبان خودمانی به این می‌گویند: بکش و اکت!



## این مردان هرگز از شما فواستگاری نمی‌کنند



ازدواج‌های امروزی، فرد محورتر است. یعنی دختر و پسر پیش از آنکه پای خانواده‌ها به میان بیاید تصمیم به شناخت همدیگر می‌گیرند و وقتی مطمئن شدند این آشنایی عاقبت خوبی در پی خواهد داشت، این مردان هرگز از شما فواستگاری نمی‌کنند ماجرا را رسمی و علنی می‌کنند. این آشنایی برای عده‌ای جدی است و برای عده‌ای بیشتر فرم دوستی‌های گذرا را دارد که شاید به ازدواج ختم شود و شاید هم نه! تفاوتی که بیشتر در دختران و پسران در اوائل جوانی به چشم می‌خورد در مورد هدف از رابطه دوستی با جنس مخالف است. دختران معمولاً تصور می‌کنند که برای یافتن همسر مناسب باید در یک رابطه احساسی یا پسران دخیل شوند. اما واقعیت این است که در اکثر مواقع پسرنی طالب ارتباط درازمدت، پنهانی، و احساسی و عاطفی با دختران هستند که شرایط ازدواج را ندارند و مایلند این خلاء را با یک رابطه دوستانه با یک یا چند دختر پر کنند و برای این کار از دادن قول ازدواج ابایی ندارند. عده زیادی از دختران برای هم‌رنگی با دوستان و فاصله گرفتن از سنت‌ها، به درخواست‌های دوستی پاسخ مثبت می‌دهند و امیدوارند که این دوستی به ازدواج ختم شود. در این شرایط، طولانی شدن دوستی، عمق گرفتن آن و نزدیک شدن بسیار زیاد دختر و پسر به هم، برای دختران معنای قطعی شدن ازدواج را دارد. مثلاً دختر خانمی فکر می‌کند حالا که ۶ سال با یک نفر دوست بوده، امکان ندارد بتواند بدون او زندگی کند و بی‌شک طرف مقابل هم او را برای ازدواج در نظر دارد. این در حالی است که از نگاه پسرها (اگر نگوئیم همه، باید بگوئیم اکثریت قریب به اتفاق آنها) طولانی شدن یک رابطه دوستی که خانواده‌ها از آن اطلاع ندارند به معنی گذرا بودن آن رابطه است و به محض فراهم شدن شرایط ازدواجشان، یا به محض آنکه با فردی موجه‌تر و مناسب‌تر از شما رو به رو شوند، رابطه دوستی‌شان را خاتمه می‌دهند.

### راه چاره چیست؟

- ۱- بدون پنهان کاری و وعده و وعید باید موضوع را با خانواده‌ها در میان بگذارید.
- ۲- بهتر است علنی شدن رابطه در روزهای اول آشنایی باشد در غیر این صورت حداقل یک ماه بعد از آشنایی و کسب شناخت مقدماتی از همدیگر موضوع را به خانواده‌ها اطلاع داده و بقیه شناخت تان را به دوران نامزدی رسمی یا غیر رسمی واگذار کنید.
- ۳- اگر شرایط یکی از طرفین برای ازدواج با رسمی شدن نامزدی آماده نیست، از همان ابتدا موعودی را برای علنی کردن رابطه مشخص کنید. مثلاً دو ماه، سه ماه یا ۶ ماه بعد. متناسب با این موعودی که در نظر گرفته‌اید، شدت و عمق رابطه یا میزان دیدارها و صحبت‌ها را تنظیم کنید تا رابطه‌تان همیشه تحت کنترل‌تان باشد و زیادی عمیق نشود.

### به این مردان اعتماد نکنید

- کسانی که از دوران آشنایی چنین رفتارهایی دارند، نه تنها قابل اعتماد نیستند، بلکه شما را برای ازدواج هم در نظر ندارند:
- ۱- به جای شناخت متعلق شما، سراغ جنبه‌های احساسی رابطه می‌رود.
  - ۲- از آشنایی با خانواده شما ظفره می‌رود.
  - ۳- عفت را زیر پا می‌گذارد، درخواست‌های نامشروع دارد یا درباره مسائل جنسی، تحریک کننده و نامتعارف با شما صحبت می‌کند.
  - ۴- مایل است آشنایی‌تان طولانی شود و برای آن زمان مشخصی را اعلام نمی‌کند.
  - ۵- به شما می‌گوید که درگیر یک رابطه اجباری شده و خانواده‌اش دختر دیگری را برای او در نظر گرفته‌اند اما او مایل است از او فرار کند و شما را به همسری برگزیند.
  - ۶- هر روز یک بهانه برای علنی کردن رابطه دارد و امروز و فردا می‌کند؛ درسم تمام شود، سریازی بروم، کار پیدا کنم، پس انداز داشته باشم، موافقت خانواده را جلب کنم و...

### در زندگی مشترک دچار مشکل خواهید شد اگر...

## چطور همسر آینده‌ام را بشناسم؟

این سوالی است که خیلی از کسانی که در آستانه ازدواج قرار دارند از روان‌شناس یا مشاور پیش از ازدواج خود می‌پرسند. این که همسر شما چه شخصیتی دارد یکی از مهم‌ترین سوال‌هایی است که باید به آن جواب دهید این که طرف مقابل ما در چه خانواده‌ای تربیت شده است از جمله مواردی است که حتماً باید قبل از ازدواج معلوم شود. توجه به نوع برخورد پدر و مادر همسران یا یکدیگر، همچنین برخورد آنان با فرزندان‌شان (به خصوص همسر آینده‌تان) اطلاعات زیادی به شما می‌دهد البته معمولاً خانواده‌ها از خودشان و پترین ارائه می‌دهند، اما به تدریج و با زیرکی می‌توانید شیوه‌های ارتباطی خانواده همسران را کشف کنید. معمولاً از دو طریق می‌توان این کار را انجام داد. توجه داشته باشید که اگر نوع مرزبندی خانواده‌ای که شما در آن بزرگ شده‌اید با مرزبندی خانواده همسر آینده‌تان متفاوت باشد احتمالاً در زندگی مشترک دچار مشکل خواهید شد.

### مرزهای درون خانواده

هر خانواده‌ای برای خودش مرزبندی مخصوصی دارد. هر خانواده‌ای از دو زیرمجموعه والدین و بچه‌ها هم تشکیل شده است. این خانواده در یک قرارداد نانوشته توافق کرده‌اند هر کسی چه وظیفه‌ای در قبال خودش و خانواده‌اش دارد. چه آزادی‌هایی و چه محدودیت‌هایی دارد توجه به مرزهایی که بین افراد وجود دارد، می‌تواند تربیت خانوادگی همسر آینده‌تان را نشان دهد.

### الف) مرزهای در هم تنیده

این خانواده‌ها در بین روان‌شناسان خانواده به «خانواده با درهای باز» مشهور هستند. در این خانواده‌ها همه چی شلم شورباست. بی قانونی مطلق، ملغمه‌ای که در آن هیچ کسی شکل خودش را پیدا نکرده است. همه به شدت به هم وابسته‌اند، مشق‌های بچه کوچک را بیشتر وقت‌ها بچه بزرگ می‌نویسد، جای شخصی برای خواب پدر و مادر در نظر گرفته نشده است، یا اگر در نظر گرفته شده باشد کاربری‌های دیگری هم مثل محل بازی و احتمالاً خواب بچه‌ها را نیز پیدا کرده است. همه لباس همدیگر را می‌پوشند، دست همه در جیب همدیگر است و شماره رمز کارت بانک پدر را همه دارند. این خانواده‌ها باعث فلج روانی بچه‌ها می‌شوند و باعث می‌شوند بچه‌ها هیچ وقت کاملاً مستقل شدن را یاد نگیرند. بچه‌های این خانواده همیشه بچه و وابسته نگاه داشته می‌شوند و مهارت‌های ارتباط درست و با احترام به حریم شخصی دیگران، هیچ وقت در این خانواده‌ها یاد گرفته نمی‌شود.

### ب - مرزهای خشک و بی‌انعطاف (مرزهای بسته)

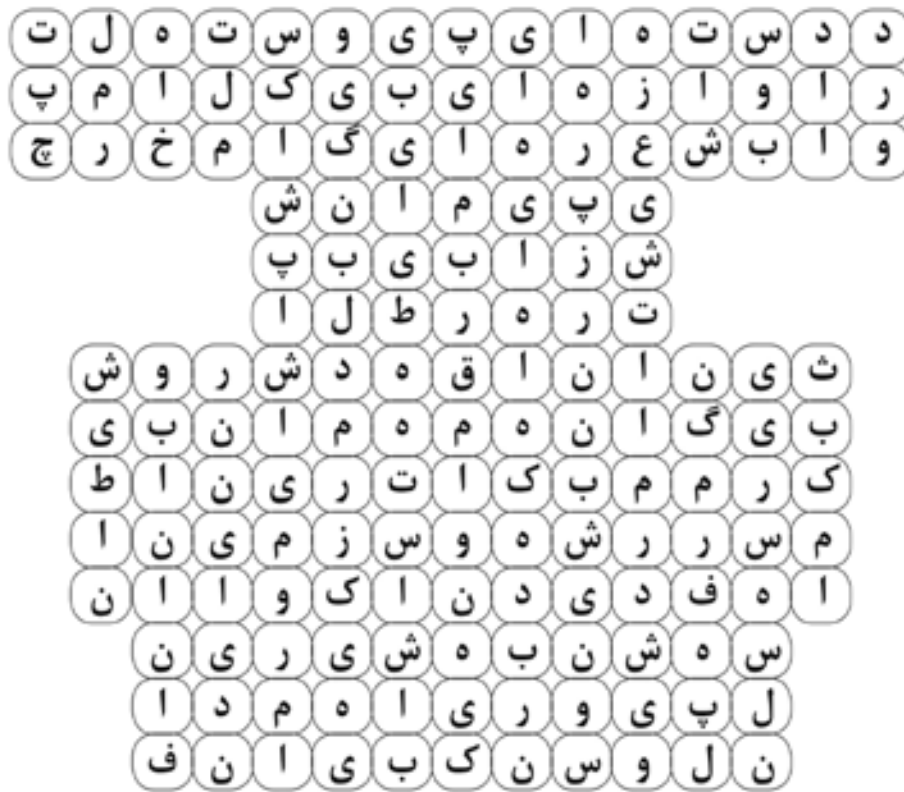
این یکی دقیقاً برعکس اولی است. در خانواده‌هایی که مرزبندی داخلی‌شان خشک است شاید بیشتر با یک پادگان نظامی روبرو هستیم. هرکس کار خودش را انجام می‌دهد هیچ‌کس به هیچ‌کس کمک نمی‌کند؛ حتی اگر واقعاً عضو خانواده درمانده باشد. هیچ‌کس، هیچ‌کس را تشویق نمی‌کند و هیچ‌کس دلش برای کسی نمی‌سوزد. در این خانواده‌ها وظیفه هر کس خیلی خشک مشخص شده است. مثلاً پدر در هر حال باید پول دربیآورد، مادر هر روز غذا بپزد، پسر هر روز به مدرسه برود و در یک ساعت مشخص برگردد. دختر به دانشگاه برود و - این خانواده‌ها از نظر قدرت به یک پادگان نظامی و از لحاظ عاطفه به یک مجمع الجزایر خانواده نام شبیه هستند بچه‌هایی که در این خانواده‌ها پرورش می‌یابند، عزت نفس پایینی دارند و برای شروع رابطه صمیمانه با دیگران به شدت مشکل خواهند داشت.

### ج - مرزهای منعطف

خیلی از خانواده‌ها مرزهای‌شان نه کاملاً در هم تنیده است و نه کاملاً خشک است. خانواده‌هایی که مرزهای منعطف دارند در درجه اول مرزهای‌شان را مشخص کرده‌اند. یعنی خیلی واضح و روشن. هرکس وظیفه خودش را می‌داند، کسی ابهام ندارد که چه کاره است. مادر خانه می‌داند خرید تا کجای کار یا لوست و از کجا آن طرف‌تر یا پدر خانواده در شرایط معمول کسی سلیقه خودش را به دیگری اعمال نمی‌کند و کسی لباس دیگری را نمی‌پوشد. خلاصه این که هر کسی حریم خودش را درست و حسابی می‌شناسد و برای حریم دیگر اعضا هم احترام قائل است. همه اینها یک «اما» دارد. مثلاً در خانواده‌های سالم، در شرایط ضروری این مرزها و وظیفه‌ها قابل تغییرند. مثلاً اگر در این خانواده وظیفه پسرها بعد از اتمام تحصیلات، استقلال مالی تعریف شده بود، پدر در عین احترام به این قانون می‌تواند یک سرمایه مالی هم برای شروع کار پسر در نظر بگیرد. در این خانواده‌ها مرزها با یک متعلق خانوادگی تعین شده‌اند. اما عاطفه می‌تواند این مرزها را جابه‌جا کند.

# واژه‌یابی آثار ادبی

در این جدول ۲۲ اثر ادبی از نویسندگان مشهور جهان آمده است. پس از یافتن و خط‌کشیدن بر روی آنها، تعدادی حرف خط‌نخورده باقی می‌ماند که از مجموع این حروف نام یک رمان معروف به دست می‌آید. تذکر: اطلاعات داخل پراتنز در داخل جدول لحاظ نگردیده است.



- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| شب‌نم (ژیل‌موند مورتیس)      | آبی (آناتول فرانس)                |
| شعرهای گام (اودیسیوس الیتیس) | آتش (گابریل دانونزیو)             |
| شورش دهقانان (پروسپه مریمه)  | آدم‌های روی پل (ویسلوا شیمبورسکا) |
| شیطان (میخائیل لرماتنف)      | آسمان (روبن داریو)                |
| طلا (بلز ساندرار)            | آوازه‌های بی‌کلام (پل ماری ورن)   |
| قدر (ژان راسین)              | باد (کلود سیمون)                  |
| کاترین (جین اوستین)          | بیگانه (آلبر کامو)                |
| کاندید (فرانسوا ولتر)        | پیامبر (جبران خلیل جبران)         |
| گمشده (دانیل استیل)          | پیمان (دانیل استیل)               |
| مرگ آرام (جیمز هادلی چیس)    | تله (تئودور درایزر)               |
| مکبث (ویلیام شکسپیر)         | چرخ (یوهان ویلهلم ینسن)           |
| مهمان (سیمون دوبوار)         | درو (سلما لاگرف)                  |
| ناتا (امیل زولا)             | دست‌های پیوسته (فرانسوا موریاک)   |
| نایب کنسول (مارگریت دوراس)   | دوشیزه قهرمان (میشل زواگو)        |
| هرم (ویلیام گلدینگ)          | سفر به قطب شمال (ژول ورن)         |
| هوس زمین (ویسنه الکساندره)   | سه‌شنبه شیرین (جان اشتاین بک)     |



# واژه‌یابی

## WORDS OF WAR

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

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

|            |               |             |               |            |            |
|------------|---------------|-------------|---------------|------------|------------|
| CONFLICT   | ستیزه، نبرد   | COMBAT      | مبارزه        | BULLETS    | کلوله‌ها   |
| STRUGGLE   | مبارزه        | GUNS        | تفنگ‌ها       | CHEMICAL   | شیمیایی    |
| DEFIANCE   | مبارزه طلبی   | FIGHTING    | جنگیدن        | BIOLOGICAL | بیولوژیکی  |
| BATTLE     | جنگ، نبرد     | INVASION    | تجاوز         | STRIFE     | دعوا، نزاع |
| ATOMIC     | اتمی          | CRUSADE     | جنگ صلیبی     |            |            |
| MISSILES   | موشک‌ها       | SIEGE       | محاصره        |            |            |
| AMMUNITION | مهمات         | DECLARATION | بیانیه، اعلان |            |            |
| BLOWS      | حملات ناگهانی | NUCLEAR     | هسته‌ای       |            |            |

# می‌خواهید خواستگارتان را بیشتر بشناسید؟ به پاهایش نگاه کنید!

به جای اینکه به پالتو یا کفش خیره شوید، نگاهی به پاهایش بیندازید. محققان می‌گویند، کفش‌ها می‌توانند در یک نگاه رازهای شخصیت افراد را برملا کنند. از نظر آنها رنگ، جنس، مدل و حتی اندازه کفش‌ها به ما می‌گویند که با چه کسی طرف هستیم و چطور باید با او برخورد کنیم. کفش‌ها به شما می‌گویند آیا این خواستگار، می‌تواند مرد رویاهای شما باشد یا اینکه ۱۸۰ درجه با آرزوهای شما فاصله دارد. روانشناسان دانشگاه کانزاس به شما توصیه می‌کنند، قبل از گرفتن هر تصمیمی به نشانه‌های زیر توجه کنید و کفش‌شناسی را یاد بگیرید.

## برونگرا و روراست

اگر می‌خواهید با آدمی اجتماعی و برونگرا ازدواج کنید، بهتر است این هوس ابدی را در میان طرفداران کفش‌های ورنی جستجو کنید. بررسی‌ها می‌گویند که علاقه‌مندان به کفش‌های برلی، افراد برونگرایی هستند که دنیای پر راز و رمز و پنهانی‌ای ندارند و نه تنها به راحتی با دیگران کنار می‌آیند، بلکه کشف کردن شخصیت‌شان هم کار دشواری نیست. البته کنونی پوش‌هایی که بیشتر کفش‌های رنگی را انتخاب می‌کنند هم می‌توانند گزینه مناسبی برای شما باشند. بررسی‌ها ثابت کرده است طرفداران کفش‌های رنگی برونگرا هستند و همان خصوصیات برلی پوش‌ها را دارند.

## خیلی مرد و کمی خودخواه

اگر شما یک جوان امروزی باشید که لباس‌هایش را با مد روز انتخاب می‌کند و سراغ لباس‌هایی که سن را بیشتر نشان می‌دهد نمی‌رود، پس احتمالا شما با مردهایی که کفش‌هایی به قول خودتان «بیرمردی» می‌پوشند میانه‌ای ندارید. محققان هم می‌گویند ازدواج با کسانی که کفش‌های کاملا مردانه می‌پوشند هم مشکلات خاص خودش را دارد. طرفداران این کفش‌ها از نظر پژوهشگران، کمتر با دیگران کنار می‌آیند و کمتر حاضر می‌شوند به خاطر دیگران از عقایدشان بگذرند. اما گذشته از کفش‌های مردانه، پوشیدن چکمه‌های ساق کوتاه هم می‌تواند نشان‌دهنده چنین شخصیتی در خواستگار شما باشد. درست است که پوشیدن چکمه‌های ساق کوتاه می‌تواند هر کسی را خوش‌تیپ‌تر نشان دهد اما اگر خلق و خوی خودتان کمی تند است، سراغ مردی که این کفش‌ها را به پا می‌کند نروید، زیرا احتمالا او هم فرد پرخاشگری است که راحت از کوره شرمی‌رود. بررسی‌ها نشان می‌دهد چکمه ساق کوتاه، متعلق به افراد پرخاشگری است که به راحتی با هر کسی و هر شرایطی کنار نمی‌آیند.

## آرام و اهل تاهل و تاسیح!

خلق و خوی تند دارید و گمان می‌کنید اگر با مردی شبیه خودتان ازدواج کنید، سنگ روی سنگ بند نمی‌شود؟ با چنین شرایطی باید دنبال فردی آرام بگردید که با آرامش روی رفتارها و نگاه شما به زندگی تاثیر می‌گذارد و با بدخلقی‌هایش اوضاع را برایشان سخت نمی‌کند. چنین مردی را باید در میان کسانی جستجو کنید که کفش‌هایی به ظاهر نامساعد می‌پوشند. افرادی که به ظاهر کفش‌هایشان اهمیت نمی‌دهند، اغلب افراد آسان‌گیری هستند که به عقاید دیگران احترام می‌گذارند و به معنای واقعی، طرفدار ضرب‌المثل معروف «عیسی به کیش خود، موسی به دین خود» هستند. البته اگر با چنین فردی ازدواج می‌کنید، نباید فراموش کنید که او علاقه‌ای به خوش‌پوش بودن ندارد و حتی اگر به یک مهمانی مهم دعوت شود، نظیر به نظر دیگران اهمیت نمی‌دهد که بخواهد سراغ لباس‌های آراسته و نو بپوشد. این افراد حتی تمایلی به پیروی از رسم و رسوم‌ها هم ندارند و دوست دارند همیشه از ساده‌ترین راه‌ها به هدفشان برسند.

## خوش‌پوش و احتمالا مضطرب

مردی به خواستگاری شما آمده که کفش‌هایش را به خوبی نگه می‌دارد و نمی‌گذارد روشن‌خاک بنشیند! اولین چیزی که در ملاقات با او به آن توجه می‌کنید، تمیزی و نو بودن کفش‌هایش است؟ احتمالا این مرد همیشه جدیدترین مدل‌های کفش بازار را به پا می‌کند و در انتخاب این کالا یک حرفه‌ای به حساب می‌آید. درست است که چنین فردی می‌تواند شما را به راحتی به خود جذب کند، اما بهتر است قبل از آنکه دلتان را به او بیازید، کمی بیشتر تحقیق و صبر کنید. احتمالا چنین فردی با اضطراب ارتباطی روبه‌روست. محققان معتقدند، افرادی که بیش از حد نگران رویاهایشان هستند از کفش‌هایشان به بهترین شکل مراقبت می‌کنند، زیرا احتمالا آنگذر نسبت به فضاوت دیگران روی ظاهرشان نگرانند که نمی‌خواهند حتی یک ذره خاک روی کفش‌هایشان بنشیند. بسیاری از این افراد می‌ترسند از جمع طرد شوند و تنها بهمانند و به همین دلیل به ظاهرشان بیش از آنچه که باید اهمیت می‌دهند.

## خوش اخلاق و سخت‌پسند

دوست دارید با یک مرد آرام و سازگار ازدواج کنید که با همه شرایط شما کنار می‌آید و کلابه‌های هم نمی‌کند؟ چنین مردی احتمالا برای ورود به هر محلی یا انجام هر کاری، کفش خاصی می‌پوشد. این افراد کفش‌ها را بر اساس کارکردشان انتخاب می‌کنند و هرگز با کتانی پیاده روی‌شان به یک مهمانی رسمی نمی‌روند. دوستداران کفش‌های کاربردی، افراد سازگاری هستند که با عقاید مختلف آسان کنار می‌آیند و در هر جمعی می‌توانند جای خود را باز کنند. شاید این واقعیت که آنها از هر کفشی برای کار خاصی استفاده می‌کنند، نشان‌دهنده این باشد که می‌توانند در هر شرایطی با فرد خاصی خوش‌بگذرانند.

## شخصیت‌شناسی نامزد از روی کفش!



## مارک دوست و احتمالا پولدار

اگر دوست دارید بعد از ازدواج دیگر کار نکنید و هرقدر هم که می‌خواهید خرج کنید، به کفش خواستگارهایتان چشم بدوزید. مارک کفش او می‌تواند وضعیت جیبش را هم فاش کند. به گفته محققان کسانی که کفش‌های گرانبه‌تر می‌پوشند، درآمد بیشتری داشته و از خرج کردن این درآمد هم ابایی ندارند. این افراد دوست دارند خودشان را با کفش‌هایشان اثبات کنند و بدشان نمی‌آید که دیگران در نگاه اول به پاپوش‌هایشان خیره شوند. پس اگر می‌خواهید خیال‌تان از مخارج زندگی راحت باشد، با مردهایی که کفش ارزان و کهنه می‌پوشند فرار از ازدواج ننگارید.

## وظیفه‌شناس و اهل حساب و کتاب

دلالتان یک زندگی کارمندی می‌خواهد و همسری وظیفه‌شناس که هر روز سر وقت از خواب بیدار شود و هر آخر ماه حقوق مقرری را دریافت کند؟ شما باید این مرد را در میان افرادی جست و جو کنید که کفش‌های چندان نوبی ندارند و در زمان انتخاب کفش‌هایشان، سراغ ساده‌ترین مدل‌ها می‌روند. چنین مردی ترجیح می‌دهد که به جای خرج کردن برای ظاهرش به آینده اقتصادی‌اش فکر کند. صاحب کفش‌های مستهلک، فردی قابل اتکا است که حساب و کتاب زندگی را خوب می‌داند و به جای درگیر زرق و برق شدن به کسانی که در قبال‌شان مسئول است فکر می‌کند و برای آسایش آنها تلاش می‌کند. البته این افراد تلاش می‌کنند تا همان کفش‌های کهنه را تمیز نگه‌دارند و هرگز با بی‌تفاوتی و سهل‌انگاری در مقابل شما حاضر نمی‌شوند. از نظر محققان صاحبان این کفش‌های به ظاهر کهنه، افرادی باوجدانی هستند که با خیال راحت می‌توانید پولتان را به آنها قرض دهید یا در موارد دیگر، روی وجدان اخلاقی‌شان حساب کنید.







همه مردها این شکلی هستند

# رفتارهای همسران را رمزگشایی کنید

حتی اگر همسر شما یک مریخی تمام عیار باشد، با چند تکنیک ساده می‌توانید او را بیشتر بشناسید و رفتارهایش را رمزگشایی کنید. قطعاً شما هم دوست دارید بدانید که همسر عجیب و غریبتان واقعا حرف‌ها و حرکاتش چه معنایی دارد؟ پس بهتر است کمی بیشتر به دنیای مردانه وارد شوید و بدانید که چه رفتارهایی از شما می‌تواند چه تأثیراتی روی همسران و رفتارهایش بگذارد. قبل از هر چیز باید تمام تصورات غامبه‌انگیز را در مورد مردها و رفتارهایشان فراموش کنید و برای کسب یک شناخت واقعی و منطقی از شوهرتان قدم بردارید.



پیش‌بینی کنید

سعی کنید واکنش‌های همسران به رفتارهای‌تان و همین‌طور مسائلی که در زندگی پیش می‌آید را بشناسید. چه رفتاری او را از کوره در می‌برد و چه حرفی می‌تواند او را کاملاً آرام کند. این موضوع کمی زمان می‌برد اما اگر با دقت واکنش‌های همسران را بررسی کنید می‌توانید در مدت کوتاهی خشمش را کم کنید و زندگی‌تان را جوری پیش ببرید که او روزبه‌روز بیشتر احساس آرامش کند و به همین دلیل بیشتر عاشق‌تان شود.

## هیچ وقت نگویید مردها هیچ چیز نمی‌فهمند

پیش‌فرض‌های بی‌معنا را کنار بگذارید. هیچ وقت نگویید «مردها خودخواهند»؛ «مردها هیچ چیز نمی‌فهمند»... شما نمی‌توانید به خاطر تفاوت‌هایی که در نشان دادن احساسات، رفتارهای‌تان و حتی شیوه تصمیم‌گیری‌تان دارید او را متهم کنید. به جای اینکه چنین تصورات غامبه‌انگیزی را مطرح کنید سعی کنید همسران را بشناسید. اگر به او یک شاخه گل می‌دهید و باز خوردی نمی‌گیرید به جای تکرار این حرف‌ها سعی کنید ببینید که از چه راه دیگری او عشقش را به شما ابراز می‌کند. آیا حمایت کردن راه اوست یا اینکه شیوه دیگری که با راه شما متفاوت است را انتخاب می‌کند؟

## اگر دوست دارید مردان در ارتباط با شما فعال عمل کنند

ارتباطات را با پرسیدن سوال آغاز کنید. مردان زیاد اهل شروع کردن مکالمات و روشن کردن چراغ ارتباط نیستند. این به این معنا نیست که آنها منزوی یا خودخواهند و بلد نیستند با آدم‌ها ارتباط برقرار کنند بلکه این تنها یکی از همان تفاوت‌هایی است که باید مورد توجه قرارشان دهید. اگر دوست دارید مردان در ارتباط با شما فعال عمل کنند خودتان جرقه‌اش را بزنید و بعد ببینید که او چطور روی مسیری که شما انتخاب کردید پیش می‌رود. کلید شما تنها یک سوال است. پس هر زمانی که دیدید حرفی برای گفتن میان شما نیست از این کلید استفاده کنید.

## تفاوت‌ها را بپذیرید

مردها و زن‌ها متفاوتند و یک راه برای رمزگشایی رفتارهای مردها پذیرش واقعی این تفاوت است. برای مثال مردها زیاد در مورد احساساتشان حرف نمی‌زنند و حتی اغلب‌الوقایع وقتی با آنها در این مورد صحبت هم بکنید واکنش دلخواه‌تان را نمی‌گیرید یا اینکه مردها ترجیح می‌دهند بعد از برگشتن از سر کار چند دقیقه‌ای به حال خودشان رها شوند. پس در این شرایط اگر برای صحبت کردن اصرار کنید قطعاً واکنش که انتظار دارید را دریافت نخواهید کرد. این تفاوت‌ها را بپذیرید و روی همسران براساس همین تفاوت‌ها قضاوت کنید.

## به جای او حرف نزنید

بگذارید که خودش را آن‌طور که می‌خواهد شرح دهد. اگر در هر لحظه از صحبت کردنش حرفش را قطع کنید یا اینکه برای کامل کردن جمله‌اش تلاش کنید هرگز او را نخواهید شناخت. این اتفاق فقط در لحظاتی که او مستقیماً در مورد خودش و احساساتش حرف می‌زند نمی‌افتد بلکه شما می‌توانید در تمام لحظاتی که او در مورد اجتماع، کار، دوستان، خانواده و خودش صحبت می‌کند به دید او نسبت به زندگی بی‌بیرید و بیشتر با آنچه واقعا هست، آشنا شوید.

## او همین چیزی است که هست

آسان‌ترین راه برای شناخت مردها واژه‌های‌شان است. درحالی که زنان گاهی یک واژه ساده را به کار می‌برند و انتظار دارند همسرشان یک تهدید یا معنای پیچیده را از آن استنباط کند. مردها هرگز این راه را نمی‌روند؛ آنها چیزی را می‌گویند که واقعا می‌خواهند بگویند. اگر می‌گوید خسته است پس خسته است. اگر می‌گوید دوست‌تان دارد پس دوست‌تان دارد. کمتر مردی است که برای حرف زدنش یک کدگذاری پیچیده طراحی کند پس اگر او چیزی می‌گوید که متوجهش نمی‌شوید به جای تلاش برای رمزگشایی از او بخواهید که در مورد منظورش بیشتر توضیح دهد. مطمئن باشید که او با توضیحات بیشتر همه ابهامات‌تان را برطرف خواهد کرد.

قوانین مهم از آداب معاشرت خانوادگی

## اگر شماره تلفن اشتباهی گرفتید...

هنگامی که شماره تلفن را اشتباه می‌گیرید، نبرسید؛ «شماره شما چند است؟» در عوض بپرسید: «بخشید ۰۴۵۵۰۴۵۱؟» به این صورت شما می‌توانید دوباره شماره تلفن را با شماره نوشته شده در دفتر تلفن‌تان مقایسه کنید یا آن که دفعه بعد با دقت بیشتری شماره‌گیری نمایید. هنگامی که به طور اشتباه با تلفن شما تماس می‌گیرند، شماره تلفن‌تان را به کسی که تلفن زده است ندهید. صرفاً مودبانه به او بگویید که شماره را اشتباه گرفته است.

پاسخ سنوالاتی که برای آن می‌میرید

## چرا عروسم فقط پز مادرش را می‌دهد؟

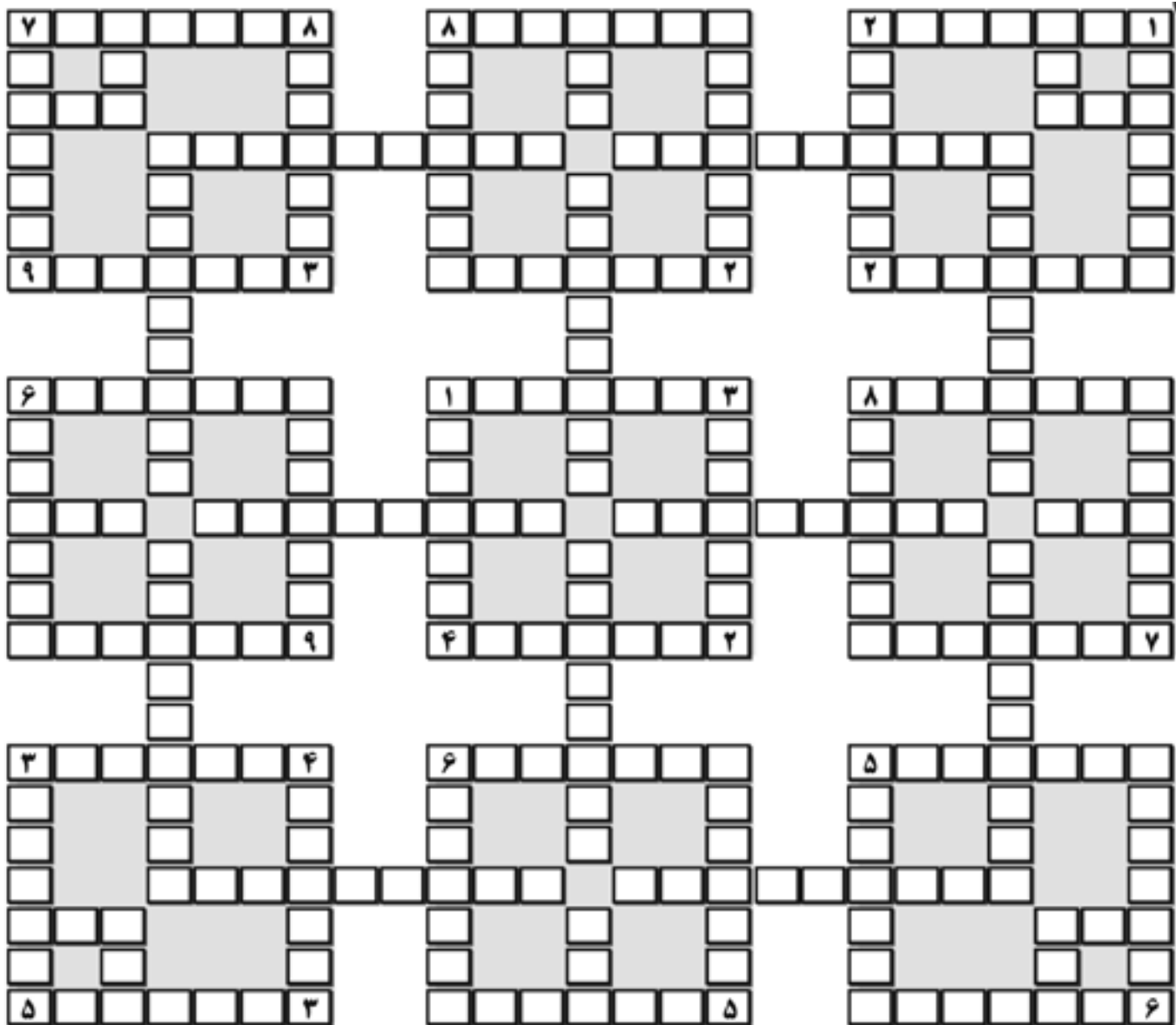
سوال: هر وقت به عروسم پول می‌دهم، از من تشکر می‌کند و آن پول را در بانک می‌گذارد. می‌دانم که در مورد مادر خودش هم همین کار را می‌کند. ولی تفاوت در این است که دو - سه هفته بعد وقتی او را می‌بینم پز چیزی را می‌دهد که با پول مادرش خریده است. پس با پولی که من به آنان می‌دهم چه می‌کنند؟ با آن کودک می‌خورند؟

جواب: من همیشه قدر پولی را که مادر شوهرم به ما داده است، دانستم چون احساس می‌کردم هر کاری دلمان بخواهد می‌توانیم با آن پول بکنیم و مادر شوهرم اصلاً به این موضوع اهمیت نمی‌دهد. از سوی دیگر، مادرم همیشه اصرار داشته است با پولی که به ما می‌دهد چیزی را که لازم داریم بخریم و به او نشان دهیم. این باعث می‌شود احساس کنم هنوز بچه هستم، اما مادرم این طوری است و کاری هم نمی‌شود کرد.

اصلاً تصورش را هم نمی‌کردم که مادر شوهرم تا این حد دقیق شود که با هدیه‌اش چه کردمایم. به نظرم این طوری عالی شد چون از این بعد بیشتر حواسم را جمع می‌کنم. اگر مادر شوهرم داش می‌خواهد با پولی که به من می‌دهد، چیزی بخرم و نتانش دهم، از این به بعد حتماً این کار را می‌کنم. متأسفم، مادر، من چیزی را از تو دریغ نمی‌کردم. نمی‌دانستم این مسئله این قدر برای تو مهم است.







## زنجیره ارقام

- سه رقمی
- ۷۲۸
  - ۸۸۸
  - ۹۲۲
  - ۱۱۱
  - ۱۲۳
  - ۲۱۷
  - ۲۹۸
  - ۳۲۴
  - ۴۱۸
  - ۵۳۲
  - ۶۳۸
  - ۶۶۶
- هفت رقمی
- ۱۱۳۵۳۴۳
  - ۱۴۳۴۶۴۴
  - ۱۵۸۲۵۱۸
  - ۱۹۲۹۳۹۵
  - ۲۳۱۴۹۵۱
  - ۲۴۳۹۸۹۸
  - ۲۵۸۷۴۶۹
  - ۲۸۲۵۸۲۵

- ۱۲۶۱۱۸۲۴
  - ۲۸۸۱۴۶۳۹
  - ۶۶۶۲۴۴۳۸
  - ۸۶۵۱۸۵۲۵
  - نه رقمی
  - ۲۶۹۹۸۶۲۵۱
  - ۳۸۷۲۵۸۲۶۴
  - ۴۶۸۲۷۸۴۵۵
  - ۵۸۸۳۶۵۲۹۱
  - ۸۳۱۸۲۶۸۴۴
  - ۸۹۱۴۲۶۶۲۲
  - ۹۴۱۹۸۷۸۶۶
  - ۹۹۹۲۳۵۷۵۹
- هشت رقمی
- ۶۹۱۴۷۲۴
  - ۷۳۷۱۸۹۸
  - ۷۵۳۵۷۴۲
  - ۷۹۸۳۶۷۹
  - ۸۱۲۶۳۶۹
  - ۸۳۱۴۶۸۳
  - ۸۴۸۶۷۲۷
  - ۸۵۷۸۶۹۹
  - ۸۸۴۶۳۵۳
  - ۹۱۳۹۴۲۲
  - ۹۵۳۸۶۶۷
  - ۹۹۱۲۱۶۶
  - ۹۹۲۸۶۴۳
- ۳۱۱۲۳۷۵
  - ۳۵۷۸۷۶۷
  - ۳۷۳۸۳۹۲
  - ۳۹۱۸۷۵۴
  - ۴۲۸۲۹۹۳
  - ۴۴۱۶۴۶۲
  - ۴۸۱۷۸۵۵
  - ۴۸۲۶۷۸۹
  - ۵۲۸۱۸۶۳
  - ۵۳۲۳۳۸۶
  - ۵۵۵۵۵۵۵
  - ۵۶۲۶۸۶۹
  - ۶۵۳۵۲۲۲
  - ۶۶۱۸۶۶۴
  - ۶۸۲۸۷۹۱

## مواظب این ۴ مسئله در رابطه زناشویی تان باشید

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



### رابطه جنسی:

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

### پول:

مهم‌ترین مشکل بین زوج‌های امروز «پول» است. یک طرف می‌خواهد پول را خرج کند و طرف دیگر می‌خواهد آن را پس‌انداز کند. یک طرف خوب پول در می‌آورد و دیگری نه و... راه حل: اگر زوج‌ها بتوانند یاد بگیرند که با یکدیگر برنامه ریزی کنند این مسائل بوجود نخواهد آمد. به عنوان مثال می‌توانند مقداری از پول را خرج و باقیمانده را پس‌انداز کنند. ضمناً پار مالی خانواده نباید بر دوش یک نفر باشد.

### مسئولیت‌پذیری:

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

### تربیت فرزندان:

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

# میوه‌های مردانه و زنانه را بشناسید

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

## میوه‌های ویژه آقایان

### هندوانه:

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

### انجیر:

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

### آووکادو:

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

### نارنگل:

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



## میوه‌های ویژه بانوان

### آلبالو:

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

### آووکادو:

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

### خیار:

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

### توت‌فرنگی:

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

### انار:

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



# شوهر، جوانش بهتر است یا جد او؟

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



## گاهی حوصله‌تان را سر می‌برد

تفاوت سنی زیاد آن هم در شرایطی که زن از مرد بزرگ‌تر باشد، آرام آرام فاصله میان شما را بیشتر می‌کند. ممکن است شمایی که چند سال از شوهرتان بزرگ‌تر هستید، گاهی تحمل خاصی و بی‌تجربگی‌اش را نداشته باشید و از اینکه در مورد برخی از مسائل زندگی به اندازه شما نمی‌تواند و به سرعت شما برخی چیزها را یاد نمی‌گیرد، آزرده شوید. این مشکل به ویژه در سال‌هایی که همسر شما ۲ تا ۳ سالگی‌اش را می‌گذراند، آزاردهنده‌تر خواهد بود زیرا شما بسیاری از دغدغه‌ها و تفریقاتی که او در این سال‌ها با آن سر و کله می‌زند را قبلاً گذرانده‌اید و اینکه او با مسائلی دست به گریبان است که شما از آنها عبور کرده‌اید گاهی نامیدتان خواهد کرد. بعد از مدتی ممکن است شما حوصله نداشته باشید که شاهد بزرگ شدن او باشید یا آزمون و خطایش برای به دست آوردن شغل، جایگاه اجتماعی، حل مشکلات شخصی و ارتباطی‌اش را نتوانید تحمل کنید. فراموش نکنید اعتماد به نفس و مهارت‌هایی که آنها را ساده و عادی تلقی می‌کنید، در طول سال‌ها تجربه، آزمون و خطا به دست آمده‌اند و شاید دیدن تقلای فرد دیگری برای رسیدن به جایگاه فعلی شما، بعد از مدتی خسته کننده و کسالت آور شود.

## او را بی‌عرضه می‌بینید

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

## برایش مادری می‌کنید

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

## او را کنترل می‌کنید

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

## از علاقتان دست می‌کشید

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

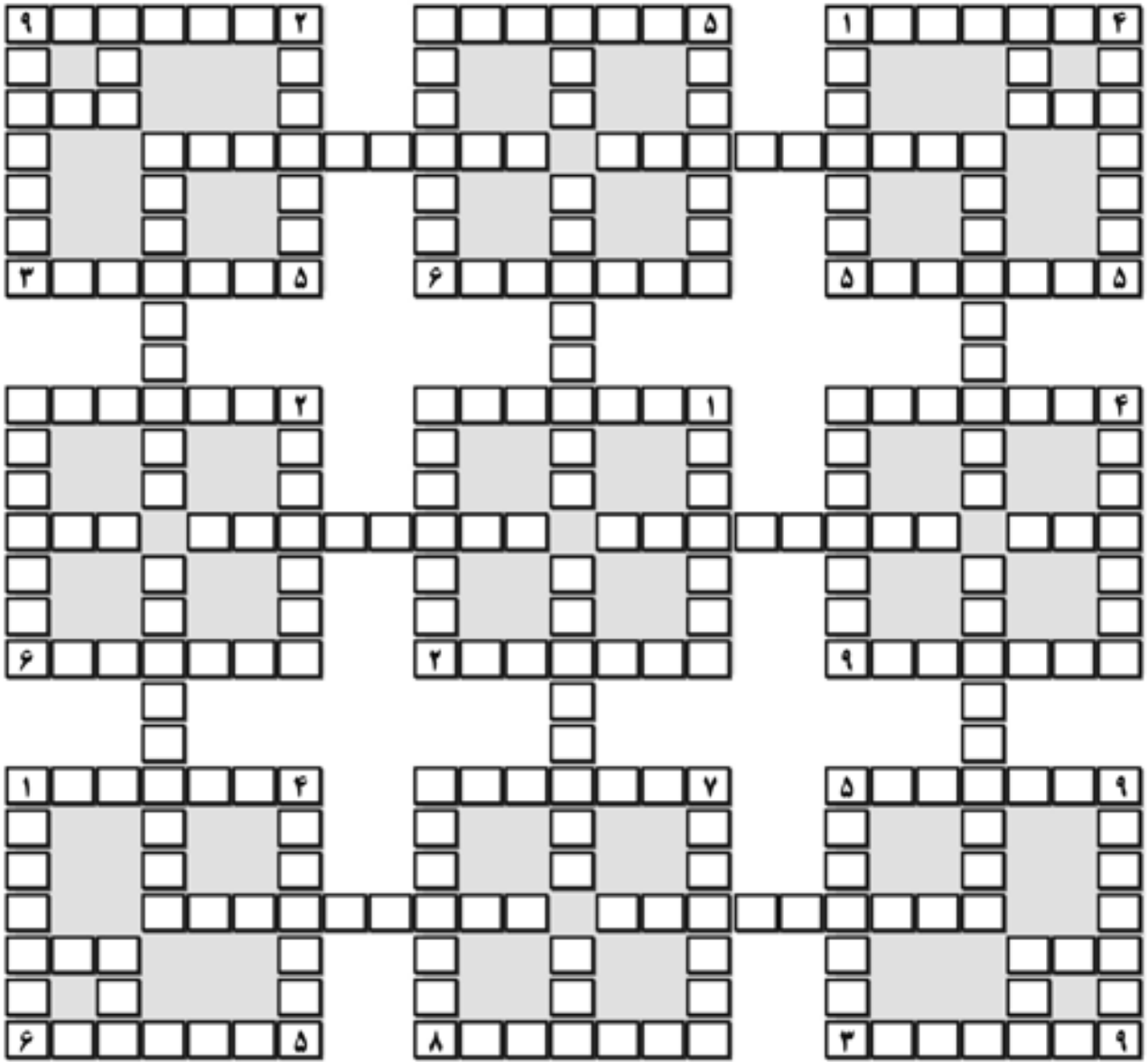
## به خودتان شک می‌کنید

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

## تصمیم‌تان را بگیرید

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

برای او احترام قائل هستید؟  
به او انتخاب می‌کنید؟  
به او اعتماد دارید؟  
از او می‌آموزید؟  
خانواده و اطرافیان‌تان به این ارتباط احترام می‌گذارند؟  
از تفریحات و معاشرت‌های لذت می‌برید؟  
تصمیمات و روش زندگی‌اش را علاقتان می‌پندارید؟



**هشت رقمی**  
 ۵۸۳۴۵۵۸۳  
 ۵۸۲۱۲۶۸۹  
 ۶۲۹۱۵۸۴۱  
 ۷۴۱۳۱۷۶۸  
**نه رقمی**  
 ۱۳۶۵۶۷۲۴۸  
 ۱۴۴۳۹۸۱۳۴  
 ۴۷۳۹۷۲۹۸۷  
 ۵۱۲۱۴۴۵۵۲  
 ۶۱۸۶۴۶۷۸۶  
 ۷۶۷۸۳۳۸۹۳  
 ۸۹۵۲۲۵۶۱۶  
 ۹۷۹۷۹۱۴۷۵

۵۹۲۶۵۷۹  
 ۶۱۳۴۱۹۵  
 ۶۱۸۹۴۵۸  
 ۶۵۷۲۹۲۷  
 ۶۸۴۵۶۳۵  
 ۶۹۸۱۴۶۶  
 ۷۴۷۵۸۲۴  
 ۷۵۵۲۹۶۲  
 ۷۶۷۳۲۹۶  
 ۸۴۵۱۱۳۴  
 ۹۶۲۱۵۳۳  
 ۹۶۹۲۵۶۹  
 ۹۷۳۹۸۵۲  
 ۹۷۹۸۲۴۱

۲۱۶۵۳۷۸  
 ۲۲۵۱۳۶۸  
 ۲۲۹۵۶۵۷  
 ۲۳۴۸۶۸۹  
 ۲۶۲۸۱۸۴  
 ۲۷۲۳۷۸۵  
 ۳۱۳۷۶۵۹  
 ۳۲۲۵۶۱۵  
 ۴۷۵۱۲۴۵  
 ۴۸۳۱۵۳۵  
 ۴۸۷۴۳۵۱  
 ۵۱۳۵۹۸۳  
 ۵۶۷۸۲۴۵  
 ۵۸۶۳۵۳۷

## زنجیره ارقام

۸۷۳  
 ۹۱۴  
**هفت رقمی**  
 ۱۳۵۲۴۷۵  
 ۱۴۳۶۹۱۱  
 ۱۴۹۲۵۹۴  
 ۱۵۲۹۸۹۳  
 ۱۵۷۳۱۹۶  
 ۱۵۷۷۹۷۲  
 ۱۶۴۱۸۶۴  
 ۲۱۳۳۶۷۳

**سه رقمی**  
 ۱۲۹  
 ۲۴۸  
 ۳۶۸  
 ۳۸۷  
 ۴۲۷  
 ۵۱۸  
 ۶۶۴  
 ۷۳۵  
 ۷۴۶  
 ۷۶۱





## علایمی که نشان می دهد ازدواجان به دردسرافتاده!



بسیاری از زنان در روابطی زندگی می کنند که از بسیاری از لحاظ برای آن زن دارای سلامت نیستند. از ترک چنین روابطی می ترسند و عدای از آنها هم به خود می گویند این زندگی ناسالم به خاطر اشتباه خودشان بوده است و عدای دیگر هم متوجه نیستند که این زندگی دچار مشکل است. بعضی از زنان معز خود را تستو دادند که بالاخره زندگیشان راه اصلی خود را خواهد یافت و مانند بسیاری از زنان دیگر خوشبختی به آنها نیز رو خواهد کرد، اما هیچ دو ازدواجی نیست که مشابه یکدیگر باشد ولی می توان گفت در هیچ ازدواجی نباید سوءاستفاده، بدرفتاری و توهین وجود داشته باشد. در اینجا ۱۰ علامت خطری که به شما نشان می دهد که زندگیتان دچار معضل و مشکل است جمع آوری شده است.

- ۱- هنگامی که شما در کنار همسران نیستید مطمئن تر و بهتر عمل می کنید برای مثال هنگامی که در کنار دوستانتان و یا سر کارتان هستید.
- ۲- شما احساس می کنید رفتار همسران نسبت به شما بدتر از رفتار شما نسبت به اوست.
- ۳- شما به خودتان اجازه می دهید با عشقی کمتر از آنچه که استحقاق آن را دارید زندگی کنید و این موضوع شما را عصبانی می کند اما نمی توانید آن را متوقف کنید.
- ۴- برای اجتناب کردن از ناراحت شدن همسران مراقب رفتار و گفتار خود هستید.
- ۵- شما هم مجبورید که همسران را به خانواده و دوستان و حتی خودتان ارجحیت دهید.

- ۶- اگر شما عکس العمل و یا عقیده مخالف با منی داشته باشید احساس امنیت و بی خطری نمی کنید که با همسران در میان بگذارید.
- ۷- شما احساس می کنید که به سختی باید کار کنید تا به همسران اثبات کنید و او را قانع کنید که مستحق محبت و عشق هستید.
- ۸- شما تردید دارید که از همسران درباره نیازتان و آنچه که می خواهید سوال کنید.
- ۹- هنگامی که او حالت خوبی ندارد و به شما عشق نمی ورزد شما متعابید که محبت بیشتری به او بکنید به این امید که او از این حالت در آید.
- ۱۰- شما احساس می کنید رفتار همسران آن طور که باید احترام آمیز نیست.

## چه زمانی بخشیدن، زندگی مشترک را به خطر می اندازد؟

«بخش تا بخشیده شوی» همه ما این جمله را بارها و بارها شنیده ایم. خوب، اگر به زندگی زناشویی تان اهمیت می دهید، قبل از اینکه این جمله را در زندگی تان بکار ببرید دوباره و با دقت بیشتری به آن فکر کنید. مطالعات جدیدی در دانشگاه تسی آمریکا نشان داده است که همسرانی که رفتار منفی و اشتباه همسران را می بخشند احتمال تکرار آن را افزایش می دهند. طبق این مطالعات مشخص شده هر چقدر شما بیشتر در مقابل رفتارهای اشتباه همسران سکوت کرده و او را بخشید احتمال تکرار آن از طرف همسران بیشتر و بیشتر خواهد شد. البته این سخن به معنی آن نیست که نباید کسی را بخشید، بلکه باید به علت رفتارهای اشتباه همسران خوب ببینید و ببینید چه عاملی باعث شده تا او این کار را انجام دهد و چه انگیزه های پشت آن نهفته است. اگر بخواهید بدون صحبت کردن در مورد اشتباهات همسران وی را ببخشید پس قید زندگی طولانی مدت با این فرد را بزنید.

## دو راهی که همسران مقابل آن فرار می گیرند

## ۱۲ راه برای اینکه رابطه تان با همسران سرد نشود



بیشتر زن و شوهرها پس از آنکه دلخوری و کدورتی بین آنها پیش می آید نمی دانند چگونه باید به روزهای اول بازگردند و به نوعی سر دوراهی قرار می گیرند که خود اول برای آشتی یا پیش بگذارند یا دست روی دست بکشند تا طرف مقابلشان این کار را کند. ما به شما می گوئیم در این موارد چه کنید که اصلاً از کدورت جلوگیری کنید و اینکه رابطه تان سرد و بی روح نشود.

- ۱- غیزمستقیم و با گوشه و کنایه صحبت نکنید. جایی که انسان می تواند به طور صریح سخن بگوید، چرا متصل به طعنه و کنایه شود؟ در این صورت نه تنها مشکل حل نمی شود، بلکه رنجش ها عمیق تر می شود. وقتی از هم رنجش پیدا می کنید و در صدد رفع آن بر نمی آید، وقتی اجازه می دهید که ناراحتی ها روی هم انباشته شوند، باید انتظار داشته باشید که رابطه تان سرد و بی روح شود.
- ۲- این نکته مهم است که قبل از صحبت کردن با همسر خود، موضوع را با دیگران مطرح نکنید.
- ۳- پیشاپیش یاد آوری کنید که شاید اصل ماجرا یک سوء تفاهم باشد و غرض از صحبت، رفع کردن آن است.
- ۴- همیشه از نکات مثبت شخصیت همسر و کارهای مطلوبی که انجام داده است دذکری به میان آورید تا فضای مذاکره صمیمی شود.
- ۵- هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید و مزایای آنان را به رخ نکشید.
- ۶- از یکدندگی و لجاجت بپرهیزید.
- ۷- یکی دیگر از مهارت هایی که باید در زندگی مشترک آموخت، گوش دادن مؤثر به سخنان همسر است. وقتی

- ۱- سعی کنید با نگرش مثبت نسبت به یکدیگر و با مشورت کردن و هماهنگی، امور زندگی خانوادگی، تعلیم و تربیت فرزندان، اوقات فراغت و چگونگی صرف آن دبد و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن را تنظیم و برنامه ریزی کنید.
- ۲- زن و شوهر باید هرچه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهمات و سوء ارتباطات را هرچه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند. نکته حائز اهمیت این است که زن و شوهر باید خود را آسا به حل مشکلات زناشویی و خانوادگی اقدام کنند و پیش از آن که موضوع را با کس دیگری در میان گذارند، به منزله دو انسان عاقل و بالغ مسئله را متصفانه بین خود حل و فصل کنند و اجازه ندهند دیگران در این امر مداخله کنند.
- ۳- در هر فرصتی که پیش می آید سعی کنید با همسر و اعضای خانواده تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید و به گفتگوهای خانوادگی بپردازید.
- ۴- زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارند و از بریشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند.
- ۵- تشویق و ایزاز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر بسزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می کند.

## ۵ نکته برای بهبود روابط عاطفی با همسر

۱- سعی کنید با نگرش مثبت نسبت به یکدیگر و با مشورت کردن و هماهنگی، امور زندگی خانوادگی، تعلیم و تربیت فرزندان، اوقات فراغت و چگونگی صرف آن دبد و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن را تنظیم و برنامه ریزی کنید.



دکتر جان کری  
روانشناس

- ۲- زن و شوهر باید هرچه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهمات و سوء ارتباطات را هرچه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند. نکته حائز اهمیت این است که زن و شوهر باید خود را آسا به حل مشکلات زناشویی و خانوادگی اقدام کنند و پیش از آن که موضوع را با کس دیگری در میان گذارند، به منزله دو انسان عاقل و بالغ مسئله را متصفانه بین خود حل و فصل کنند و اجازه ندهند دیگران در این امر مداخله کنند.
- ۳- در هر فرصتی که پیش می آید سعی کنید با همسر و اعضای خانواده تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید و به گفتگوهای خانوادگی بپردازید.
- ۴- زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارند و از بریشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند.
- ۵- تشویق و ایزاز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر بسزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می کند.





دکتر فیل: قهرمان حل مشکلات خانوادگی راهنمایی تان می کند

# آزمون تازه عروس و دامادها



دکتر فیل، قهرمان حل مشکلات خانوادگی است: خانواده‌های از هم پاشیده، فرزندان ناسازگار، افسردگی، کمک به جریان ترک معتادان مواد مخدر و دیگر بیماری‌های روانی و آسیب‌های اجتماعی موضوعاتی هستند که دکتر فیل مهارت خود را در حل آنها ثابت کرده است. دکتر فیل مدرک لیسانس خود را در دانشگاه ایالتی مونتگومری و مدرک دکترای خود را در دانشگاه روانپزشکی تگزاس که تأکید خاصی بر درمان‌های رفتاری دارند دریافت کرده است.

## چگونه با همسرم راجع به مسائل مالی صحبت کنم؟

پرشش: من و همسرم ۴ سال است ازدواج کرده‌ایم با وجود داشتن ۲ فرزند نمی‌توانم راجع به بعضی مسائل با او صحبت کنم که یکی از آنها مشکل مالی است. بارها خواستم با او راجع به این قضیه صحبت کنم اما متأسفانه موفق به این کار نشدم.

پاسخ: شما و همسرتان بدون هیچ جنگ و جدلی می‌توانید راجع به مسائل مالی بحث و گفتگو کنید آخرین باری که با همسرتان به خاطر مسائل مالی بحث عمیق داشتید چه زمانی بوده است؟ شاید مثل خیلی از خانمها پاسخ‌تان «هرگز» باشد. حتی در بهترین زمان‌ها این موضوعی زهرآگین است و در بحران اقتصادی فعلی، آنجاری است. مسائل مالی یکی از موضوعاتی است که در ازدواج کمتر به آن بها داده می‌شود. برای خیلی از مردم راحتتر است که از واقعیت فرار کنند تا اینکه واقعیت‌های مالی را بپذیرند. همچنین هیچ‌کس دوست ندارد که سابق بانک باشد. در تحقیقی مشخص شد که ۸۲ درصد از زوجین خرید خود را از همسرشان مخفی می‌کنند یا در تحقیقی دیگر ۳۰ درصد از افراد نسبت به گذران فعالیت‌های خود صادق نبودند. تا زمانی که اوقات بر وفق مراد آنها نیست، از بی‌صداقتی و مخفی‌سازی خبری نیست. اما زمانی که پول کافی دارند آنها را از همسر خود مخفی می‌کنند. زمانی که وقت می‌گذرد و زوجین تصمیم می‌گیرند راجع به مسائل مالی با یکدیگر بحث و گفتگو داشته باشند، دیگر کار از کار گذشته است. چرا که آنها باید با استرس و کار از دست داده و یا حقوق اندک بازنشستگی دست به گریبان شوند. در این هنگام آنها مجبور هستند که نسبت به سرمایه، بودجه و درآمد خود نگران باشند. همسران باید قبل از هر مشکل با بحرانی اقدام و با یکدیگر مشورت کنند.

## آزمون تازه عروس و دامادها

پرشش: من و نامزد من بعد از ۸ ماه آشنایی، با یکدیگر ازدواج کرده‌ایم. حال هم بعد از هشت ماه ازدواج، متوجه شده‌ایم آن‌طور که فکر می‌کردیم، همدیگر را نمی‌شناسیم و گاهی تفاهم نداریم. شما می‌گویید چکار کنیم؟  
پاسخ: اگر شک دارید که آیا واقعا همسر خود را می‌شناسید، این آزمون را با یکدیگر مرور نمایید. اینها سوالاتی اساسی هستند که باید از آنها اطلاع داشته باشید.  
۱- سایر گفتش همسر شما چند است؟  
۲- وقتی ازدواج کردید همسر شما چقدر با شما بی‌خود می‌خواست؟  
۳- همسر شما در کدام شهر به دنیا آمده است؟  
۴- اگر همسر شما نسبت به شغلی رویا داشته، آن شغل چه

بوده است؟  
۵- شغل اول همسر شما چه بود؟  
۶- نام خانوادگی مادر همسر شما چیست؟  
۷- آیا همسران تا به حال لقب داشته‌اند؟ اگر جواب مثبت است، چه لقبی بوده؟  
۸- همسران چه کلمه‌ای را برای توصیف شما به کار می‌برند؟  
۹- گروه خون همسران چیست؟  
۱۰- روشی که همسران برای فرو نشاندن استرس خود به کار می‌برند، کدام است؟  
اگر هم قصد ازدواج دارید حتما قبل از هر کاری این سوالات را پاسخ بدهید.

## چگونه شوهر بی‌کم و کاستی باشید

توصیه‌های فوق‌العاده خانمها به آقایان



جی.اس. سات - روان‌درمانگر و نویسنده

اگر شما می‌توانستید به کسی بگویید که چگونه شوهر بی‌کم و کاستی باشد، به او چه می‌گفتید؟ این سوالی است که من با بیش از هزار زن متأهل و مطلقه مطرح کردم و تقریباً همه آنها بی‌دریغ توصیه‌هایی را به طیف اخلاص گذاشتند. حاصل، مجموعه‌ای است از توصیه‌های فوق‌العاده جالب کسانی که در این امور سررشته دارند.

• با توجه به اینکه من قوی و امروزی و خودکفا هستم، مرا شگفت‌زده کن و بگو: «عزیزم، ناراحت نباش. من اینجا هستم و به کارهایت سر و سامان می‌دهم.»  
اریکا، ۴۵ ساله - ۱۵ سال زندگی مشترک

• همیشه مرا به شکل همان روزهای اولی که با هم ازدواج کردیم بین. شاید جسم من حالا پیرتر شده باشد، اما در ذهنم هنوز احساس ۱۸ سالگی می‌کنم.  
لیندا، ۴۰ ساله - ۱۵ سال زندگی مشترک

• این را یاد بگیر که بگویی: «دوست دارم.» خیلی خوب است که با رفتارهای این را نشان بدهی، اما شنیدنش هم بعضی وقتها بد نیست.

مورین، ۶۲ ساله - ۴۲ سال زندگی مشترک

• روزی سه بار به زنت بگو که دوستش داری. جمله «دوست دارم» مثل مایونز می‌ماند. خیلی زود نمتشین می‌شود.

سالی، ۴۷ ساله

• شوهر بی‌کم و کاستی (که من یکی از آنها را دارم) مهربان است. فقط همین و همین به تنهایی کافی است.  
ویکتوریا، ۴۹ ساله - ۲ سال زندگی مشترک در ازدواج دوم

• وقتی اینجا هستی، در لحظه حضور داشته باش. به کار یا ورزش فکر نکن. حواست را به زن و بچه‌هایت بده. آنها با تو حرف می‌زنند، اما تو اصلاً اینجا نیستی.  
جینا، ۳۶ ساله - ۷ سال زندگی مشترک

## ۱۰ فرمان موفقیت برای شما



سوامی سواناندا یکی از مریبان نوع خاصی از یوگا و یکی از سخنرانان و نویسندگان حرفه‌ای «موفقیت» است. او بهترین هدیهای را که هر فرد می‌تواند به دیگران و خودش ببخشد این گونه شرح می‌دهد: «به دشمنان عفو و بخشش، به یک رقیب تحمل و بردباری، به یک دوست قلب خود را به فرزندان الگویی مناسب به پدرتان احترام، به مادران رفتار و سلوکی که سبب شود او به شما افتخار کند، به خودتان توجه و به همه انسان‌ها عشق و محبت هدیه کنید.» او همچنین ۱۰ فرمان برای موفقیت دارد که علاوه بر موفقیت می‌تواند شما را به منافع جسمی، روحی و روانی متعددی نیز برساند.

- ۱ - ساده و بی‌تکلف زندگی کنید.
- ۲ - زندگی نکتید برای غذا خوردن! غذا بخورید برای زندگی کردن.
- ۳ - حسد نوزید، تهمت نزنید، دروغ نگویید، فریب ندهید، بدخواهی نکنید و کینه‌توز نباشید تا شاد و آرام شوید.

- ۴ - نیکوکاری قاعده زندگی است. پاک زندگی کنید و زندگینامه انسان‌های پاک و مقدس را بخوانید و از آنها الهام بگیرید.
- ۵ - قلبی مهربان و دستی بخشنده داشته باشید. مهربانانه صحبت کنید و خدمتگذار باشید و به انسان‌ها بی‌طرفانه و به چشم برابری نگاه کنید تا زندگی‌تان سرشار از خیر و برکت شود.
- ۶ - هرروزتان را طوری زندگی کنید که انگار آخرین روز زندگی‌تان است و از هر لحظه زندگی‌تان برای دعا و عبادت و تفکر و خدمت استفاده کنید. بگذارید زندگی‌تان عبادت بی‌پایان خوانند باشد.
- ۷ - در لحظه زندگی کنید. گذشته را رها کنید و از آرزوهای‌تان برای آینده‌تان دست بردارید.
- ۸ - معنی زندگی را بفهمید و بعد، تلاش‌تان را شروع کنید.
- ۹ - زندگی بزرگ‌ترین هدیه‌است! از لحظه‌لحظه‌آن خوب بهره‌برداری کنید.
- ۱۰ - موفقیت بیشتر اوقات برای افرادی پیش می‌آید که شهادت دارند و عمل می‌کنند و به ندرت نصیب افراد ترسو می‌شود. باعمل به این توصیه‌ها همه‌ما می‌توانیم چندین قدم به موفقیت نزدیکتر شویم.





## احادیث امامان معصوم (ع)

در این جدول تعدادی از احادیث امامان معصوم (ع) آمده است. پس از یافتن و خط کشیدن بر روی آنها، ۲۶ حرف خط نخورده باقی می‌ماند که از به هم پیوستن آنها، و سخنی گهربار از پیامبر (ص) به دست می‌آید. توجه: احادیث در داخل جدول به صورت شکسته شده و زیگزاک آمده است.

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

- آنگاه که خرد کامل گردد، گفتار و کلام اندک شود (پیامبر اکرم «ص»)
- برآوردن حاجت مومن از آزاد ساختن هزار بنده و بار کردن هزار اسب در راه خدا جهت فرستادن به جهاد بهتر است (امام صادق «ع»)
- چون عقل کامل شود سخن کم گردد (امام علی «ع»)
- نماز مومن در شب، گناهی را که در روز انجام داده از میان می‌برد (امام صادق «ع»)
- وقتی به یاد قدرت خود بر مردمان می‌افتی، از قدرت خدای بر خودت در وادی قیامت یاد کن (امام موسی کاظم «ع»)
- هیچ بنایی در اسلام پایه‌گذاری نشده است که در پیشگاه خداوند محبوبتر از امر ازدواج باشد (رسول اکرم «ص»)

# آشنایی با خواص عرقیات گیاهی و شیوه مصرف آنها



**عرق خار خاسک (طبیعت سرد)**  
● مدر قوی، رفع سنگ کلیه و مثانه و کیسه صفرا، تصفیه خون  
▼ نحوه استفاده: قبل از هر غذا نصف استکان



**عرق یونه (طبیعت گرم)**  
● اشتها آور، بادشکن، ضد اسهال، مسکن سکسکه، رفع سوزش معده، ضد سرفه، خلط آور  
▼ نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان



**عرق شنبلیله (طبیعت گرم)**  
● برطرف کننده قند خون، ضد لاغری، اشتها آور، جلوگیری از ریزش مو  
▼ نحوه استفاده: بعد از هر غذا نصف استکان



**عرق زیره (طبیعت گرم)**  
● ضد جاقی، رفع ضعف اعصاب، نیرو دهنده و هضم کننده، درمان کم خونی، زیاد کننده ترشحات شش، پایین آورنده چربی خون، درمان اختلالات قاعدگی  
▼ نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان



**عرق زیره سیاه (طبیعت گرم)**  
● جمع کننده رطوبت بدن، معالجه ورم طحال و اسهال، ضد جاقی، ضد نفخ معده و سکسکه، افزایش شیر مادران، تنظیم قاعدگی، مقوی قوای جنسی  
▼ نحوه استفاده: نیم ساعت قبل از غذا یک استکان



**عرق بیدمشک (طبیعت معتدل)**  
● تقویت قلب، رفع گرفتگی و خفقان قلب، تقویت عمومی بدن، ملین، مصرف بیدمشک در جوانی مانع اینتلا به فشار خون در دوران پیری می شود.  
▼ نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان به صورت شربت



**عرق شیرین بیان (طبیعت گرم)**  
● درمان ورم معده و روده، درمان زخم معده و آنتی عسر و امراض کلیه، درمان یرقان، درمان سرماخوردگی، سرفه و گرفتگی صدا  
▼ نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان و بعد از هر غذا نصف استکان



**عرق شوید (طبیعت گرم)**  
● برطرف کننده چربی خون، ضد دل درد و بیماری های روده، مقوی معده، هضم کننده غذا، آرام کننده و زیاد کننده شیر مادران  
▼ نحوه استفاده: بعد از هر غذا نصف استکان



**عرق شاتره (طبیعت معتدل)**  
● ضد حساسیت، تصفیه کننده خون، صفرابر، اشتها آور، رفع بیماری های پوستی، ادرار آور، ضد یرقان، تقویت لته و جلوگیری از خونی پیزی آن، هاضم غذا  
▼ نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان



## پیشگیری از چاقی با مصرف خرنوب

طعم شیرین شبیه عسل دارد و در داخل آن ۱۲ تا ۱۶ دانه بسیار سخت شبیه عدس دیده می‌شود. درخت خرنوب را می‌توان از طریق دانه‌ها تکثیر کرد اما حدود ۸ سال میوه نخواهد داشت.



خرنوب میوه درختی است که از چهار هزار سال پیش در یونان باستان به عنوان شیرین کننده غذا و شیرینی جات و دارو استفاده می‌شده است. خواستگاه این گیاه سواحل یونان، ایتالیا و ترکیه است.

میوه خرنوب به رنگ قهوه‌ای و به شکل کشیده با طول ۱۰ تا ۳۰ سانتیمتر و عرض ۳ تا ۵ سانتی‌متر است. درون آن از دانه‌های قهوه‌ای و شیره خشک طلایی رنگ تشکیل شده است.

استفاده از خرنوب و فرآورده‌های آن تاکنون در کشورهای اروپایی و آمریکایی رایج بوده و در بازار بصورت پودر - چپس - شیره و قرص‌های رژیمی عرضه می‌شود همچنین سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) بعنوان یک مرجع قابل اعتماد جهانی، مفید بودن استفاده از آن را بعنوان یک ماده غذایی و خوراکی تأیید کرده است. خرنوب طبیعت سرد و خشک دارد.

اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات بسیاری از افراد است. خرنوب یکی از گیاهان دارویی مفید برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی است. این گیاه بومی شرق مدیترانه است. که کشت آن حداقل مربوط به مدت چهار هزار سال قبل بوده است. این گیاه به یونانیان باستان، که دانه‌های آن در یونان و ایتالیا کاشته‌اند نسبت داده‌اند.

### خرنوب چیست؟

ارتفاع این درخت به ۸ تا ۱۰ متر می‌رسد دارای شاخه‌های گرد دار و برگ‌هایی مرکب از ۸ تا ۱۰ برگچه است. گل‌های آن عاری از گلبرگ و مجتمع به صورت خوشه است. رنگ میوه قهوه‌ای شفاف و سطح خارجی آن مسطح و قوسی شکل است. میوه طعم بسیار



## چند ترکیب گیاهی در دسترس برای خلاصی از «عفونت ریه»

برای درمان عفونت‌های ریه در طب سنتی راهکارها و تدابیر غذایی ساده‌ای وجود دارد که با وجود ساده و در دسترس بودن این نسخه‌های گیاهی و غذایی، اثرات درمانی بسیار قوی و قابل توجهی دارند که در ادامه چند نمونه از این نسخه‌های ساده آمده است.

برای رهایی از عفونت ریه، یکی از این نسخه‌های ساده راه کار بگیرد؛ اگر شدت عفونت زیاد بود، چند نسخه را با هم انجام دهید: «مصرف ترکیب عسل (۲ قاشق) + عرق نعناع (یک سوم لیوان) + آب ولرم

» در حدود ۵۰ گرم سیاه‌دانه را بکوبید و با ۱۵۰ گرم عسل ترکیب کنید؛ از این مخلوط روزی ۳ تا ۴ قاشق هر ۶ تا ۸ ساعت میل کنید تا عفونت و تب رفع شود.

«یک عدد پیاز (به اندازه یک تخم مرغ) را خرد کنید (خلالی یا نگینی) و با ۲ تا ۳ قاشق عسل ترکیب و مصرف کنید.

«یک عدد شلغم (به اندازه یک مشت) را از درون مانند یک قنداق، توخالی کنید، درون آن را عسل بریزید سپس آن را در یک کاسه بگذارید؛ چند ساعت بعد، شهدی از آن در کاسه جمع می‌شود، هر روز صبح یک وعده از این شهد میل کنید.

«نارنج را کباب کنید، سپس پوست زغالی آن را گرفته و بقیه آن را با ۳ تا ۲ قاشق عسل میل کنید.

«هر شب، کتف، شانه و سینه را با روغن گرم مزاج (بادام، بادام تلخ، زیتون یا کنجد) روغن مالی کنید.

«اگر گرفتار سرفه خشک نیز هستید، «بخور» بدهید؛ بخور نعناع، برسایوشان، شلغم، ریحان، اسطوخودوس هر کدام باشد، برای بخور دادن، خوب است و سرفه را مرطوب و دفع عفونت را تسریع می‌کند.

## درمان حالت تهوع با مصرف زنجبیل



گیاه زنجبیل یک گیاه سودمند برای سلامتی است که علاوه بر خواص پزشکی و دارویی برای استفاده در غذا و معطر کردن مواد غذایی نیز کاربرد دارد. یکی از فواید سلامتی زنجبیل سالم سازی جریان خون و از بین بردن حالت تهوع است. بیش از ۲۰۰۰ سال است که در طب چینی از زنجبیل برای درمان دردهای گوارشی استفاده می‌شود.

زنجبیل به طور طبیعی به شکل ریشه رشد می‌کند و به اشکال گوناگون قابل خوردن یا نوشیدن است و برای پیشگیری از چندین بیماری مورد استفاده واقع می‌شود.

زنجبیل حاوی منیزیم، روی و کروم است که موجب افزایش جریان سالم خون می‌شود و در عوض از سرد شدن، تب و عرق کردن بیش از اندازه بدن جلوگیری می‌کند. به منظور کاهش درد و التهاب همچون آسپرین و ایبوپروفن عمل می‌کند. از این رو برای درمان سردرد، جای زنجبیل می‌تواند مفید باشد.

به علاوه مصرف این ادویه به از بین رفتن حالت تهوع کمک می‌کند. محققان به ۸۰ دانشجوی افسری دریایی یک گرم پودر زنجبیل یادارونما دادند. در طول مدت ۴ ساعت سفر دریایی، آنهایی که زنجبیل مصرف کرده بودند حالت تهوع کمتری را گزارش کردند.

زنجبیل با مقابله با رسوبات چربی که معمولاً در عروق خونی مشاهده می‌شود، به بهبود سیستم ایمنی بدن هم کمک می‌کند، عفونت‌های باکتریایی معده را کاهش می‌دهد و با سرفه‌های بد یا سوزش و خارش گلو مقابله می‌کند.

در بسیاری از زنان، مصرف زنجبیل می‌تواند به تسکین دردهای شکمی دوره عادت ماهانه نیز کمک کند. همچنین تاثیر این داروی گیاهی در کاهش التهاب و حالت تهوع دوره بارداری اثبات شده است.

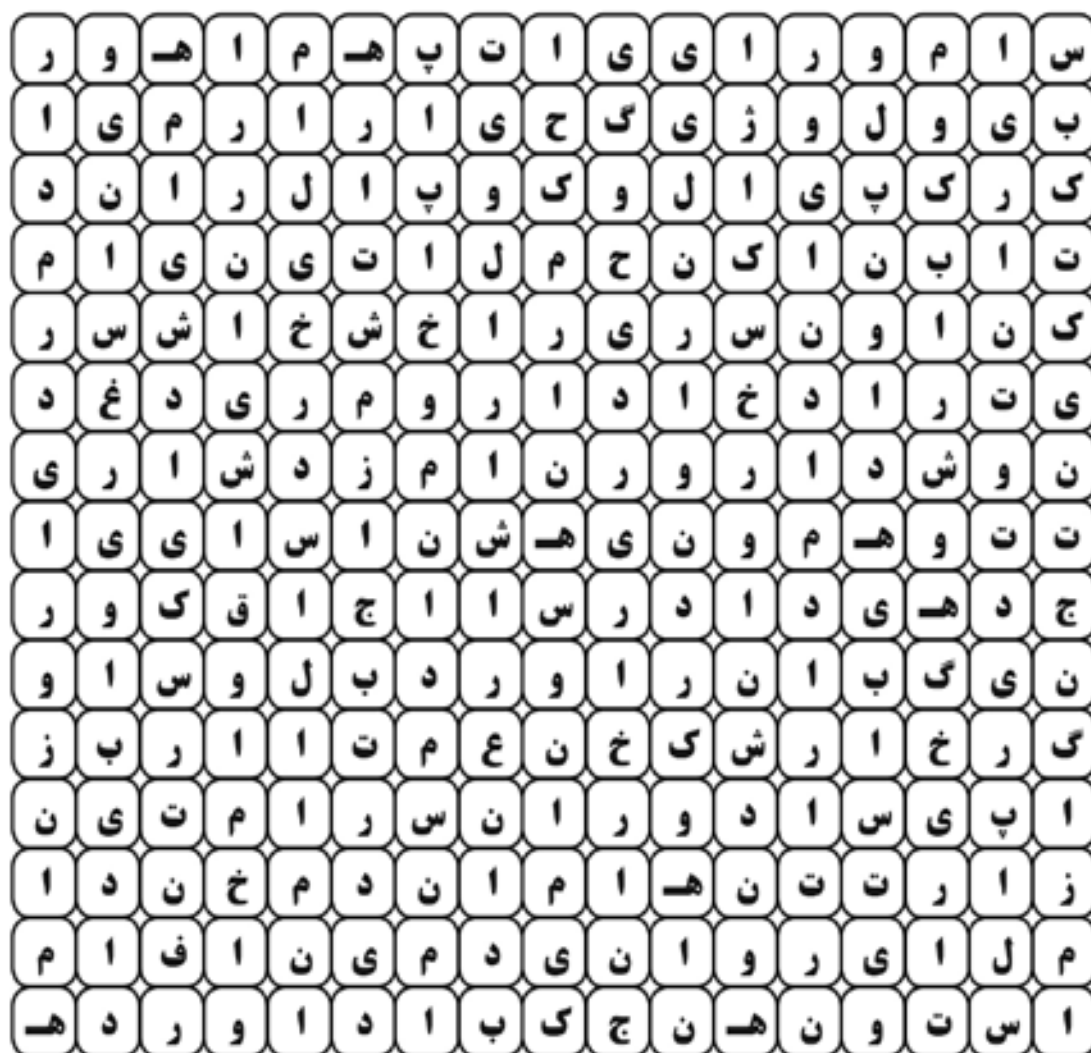






## واژه‌یابی ضرب‌المثل

در جدول زیر به جای خانه‌های سیاه جدول حروف قسمتی از ضرب‌المثل قرار گرفته است که شما برای جدول می‌بایست این حروف را پیدا نموده و رمز را کامل کرده و تمام خانه‌های سیاه را مشخص نمایید. شرح افقی جدول برای راهنمایی بیشتر در ذیل آمده است.



- ۱- جنگجوی سنتی ژاپنی‌ها - تپه‌های کوچک به هم پیوسته
- ۳- بلدرچین - شانه و گردن - قطب مثبت
- ۵- شهر توت - تخت پادشاهی - گیاه افیونی
- ۷- پادزهر - کاندیدا - پاسخ مثبت
- ۹- از شهرهای عربستان - یاور ستم‌دیده - کنایه از کسی که فرزند ندارد
- ۱۱- گال - روزی - پارچه
- ۱۳- ناتوان - آلبومی از محمد اصفهانی - آواز دادن
- ۱۵- از بناهای سنگی مردم باستان در انگلستان - پول مفت به دست آمده

# وزارت سحر و جادو دقیقا کجاست؟



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

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

## ▼ سیستم های مطالعه حروف و کلمات و خواص جادویی

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

فریب ذهن را یاد می گیرید و طلسم سازی را آینه بینی از روی صور فلکی را می آموزید و ساختار معجون های جادویی و تبدیل مس به طلا را، و شاید در این جامتوجه شده باشید مدرسه علوم و فنون جادوگری ایران نباید آن چنان فرقی هم با مال بریتانیا داشته باشد. دلیلش شاید این باشد که ولینگ نه فقط از جادوهای غربی قرون وسطایی، که از جادوهای شرقی و حتی آمریکای لاتین هم یاد گرفتند. داری کردولی بهر حال، منتظر نامه هاگوارتز تان باشید. حتی اگر از سنتان گذشته است، این جا ایران است، کاملا ممکن است نامه تان جایی گم و گور شده باشد و حالا توی باگانی دفتر دار پیری خاک می خورد.

اگر مثل هر آدم سالم و طبیعی دیگری، هر ی بائر خوانده باشید، احتمالا یک جایی وسط ماجراهای هر ی بائر ده های شاخدم مجارستانی و کلاس های تغییر شکل بر و فسور مک گونگال، از خودتان پرسیداید که آیا ایران هم مدرسه آموزش جادوگری دارد یا نه؟ خود چی کی رولینگ که در کتاب «کو بیدیج در گذر زمان»، غیر مستقیم اشاره کرده لافل وزارت جادوگری را در ایران داریم و تازه، جای جاروی پر نده، این دور و اطراف قالیچه برنده پیدا می شود.

این که وزارت سحر و جادوی ایران در یافت آباد است یا تهر تپارس البته پرسش معقولی است که بماند برای یک وقت دیگر، محل مدرسه علوم و فنون جادویی ایران هم که به لطف فارتفاعات و جغرافیای متنوع کشور خیلی جاهای می تواند باشد. ولی اصلا بیاید کمی عمیق تر به قضیه نگاه کنیم و ببینیم که آیا سابقه ای از جادو و جادوگری در ایران هست؟

پس لازم است در تاریخ ایران برگردیم به عقب رلشتن سخت می شود جادو پیدا کرد و منبع مل برای مطالعه بسیار محدود ناقص است هر چند که باید گفت خود کلمه جادو در انگلیسی (magic): کلمه یونانی مگیا (Mageia) آمده است.

در بازه جادوی این دوران، هم منابع زیادی داریم و هم تنوع خوبی. منابع شامل کتاب هایی مثل مقدمه ابن خلدون، غایه الحکیم از (احتمالا) ابوالقاسم مجریطی، رسائل اخوان الصفا، خواص الحروف ابن مسرّه، آثار کیمیاگری از افرادی مثل جابر ابن حیان و خیلی کتاب ها و رسایل دیگر می شوند. مخصوصا اخوان الصفا بین این ها خیلی مدیون ایرانی هاست.

کسی درست نمی داند این جماعت از کجا پیدا شدن و اصل آنها کجا بودند، ولی می دانیم که در عراق و بصره و در حوالی قرن چهارم مق فعالیت داشتند. اسماعیلی بودند و ایرانیان زیادی مثل ابو حیان توحیدی از اعضای بلند مرتبه ایشان بودند. باین حال، به دلایل رموزی، سلسله مراتب و تشکیلات و اسم و رسم اعضای اخوان الصفا جماعت ماگل و غیر جادوگر مخفی نگاه داشته می شد. همین اخوان تان بودند که دایره المعارف بزرگی در ۲۵۰ ساله نوشتند که از فضا در بعضی هاشان به جادو هم اشارتی شده و اصلا یکی شان اختصاص به جادو دارد و بخش زیادی از اطلاعات ماثر باره این دست از جادو ها از این جامی آید.

## ▼ انواع جادو

◆ انواع جادو هم خیلی گسترده است، شعبده، طلسم و حقه، تر دستی و فال، تعبیر خواب و کفینینی و اختر بینی و جادوی مر بعات و حروف و البته کیمیاگری. هر کدام از این ها به تنهایی می توانند یک واحد درسی هاگوارتز ایرانی باشند. در این جا فقط جذاب تر نشان را سحر خلاف قانون رازداری بین المللی جادوگران - به اختصار برایتان معرفی می کنیم. علم حروف، شاخه ای از علوم جادویی شرقی است که به آن سیمیا هم





# بررسی علل بدشانسی شدن و شکست خوردن

لحن آنها بسیار منفی است و وجودشان بر از نگرانی و دلشوره است. آنها همه چیز را بد می بینند و همیشه منتظر نتایج بد هستند. انتخاب های فردی که به زندگی اینگونه می نگرد همیشه قفل است و خواه ناخواه شکست می خورد و شانس موفقیت را به راحتی از دست می دهد.

## ◆ افکار مثبت تان را تجسم سازی نمایید

خود را در وضعیتی تصور کنید که به موفقیت دلخواه رسیده اید. این روش کمک می کند که برای این که چنین اتفاقی بیفتد قدم به قدم در جهت آن تلاش کنید. به عبارت دیگر روی جنبه های مثبتی که شمارا با قدرت به سمت موفقیت پیش می برد متمرکز شوید.

## ◆ نگران نباشید

تجربه نشان داده است افرادی که معتقدند بدشانسی هستند معمولاً پر از تنش و اضطراب هستند. با کوچک ترین ناراحتی به هم می ریزند و به شدت نگران هستند. نگرانی اجازه نمی دهد فرد روی موضوعات غیر منتظره تمرکز داشته باشد.

## ◆ به زندگی تان تنوع ببخشید

اگر ماهر روز یک کار انجام دهید و فقط یک عده افراد خاص را ببینیم هرگز نمی توانیم تغییر خاصی در زندگی مان بدهیم. از روزمرگی دست بکشید و زندگی تان را متنوع کنید. دست به فعالیت های جدیدی بزنید. مطمئن باشید که می توانید شرایط زندگی تان را به روش مناسبی تغییر دهید.

## ◆ اهداف واقعی و سازگار با روحیه خود برگزینید

مثلاً اگر از دیدن خون بیچار می شوید نمی توانید پزشک قلبی شوید. شما باید به سراغ کارهایی بروید که توانایی انجام دادن آنها را داشته باشید و توقع بیش از حد از خود نداشته باشید.

## ◆ با افراد بسیاری در تماس باشید

یکی از عوامل موفقیت در معرض فرصت قرار گرفتن است. اگر شما فرد ناآشنا را بشناسید و با افراد زیادی مراد شده داشته باشید می توانید با فرصت های بسیاری که احتمالاً از طرف آنها برایتان مهیا می شود روبه رو شوید.

افراد بدشانسی چگونه به این روز افتاده اند چه عواملی در ایجاد بدشانسی این افراد نقش داشته است می خواهیم عوامل شکست این افراد را بشناسیم و مانع آن شویم و این افراد را تبدیل به یک فرد خوش شانس کنیم منفی بافی، انتخاب های نادرست، نگرانی و نداشتن هدف می تواند افراد زیادی را دچار مشکل کند و موجب ایجاد تفکر بدشانسی در آن ها شود توصیه های ما را در این زمینه بخوانید و در نظر بگیرید.

در تحقیقاتی که در زمینه شانس انجام شده است، مشخص شد خوش شانس هرگز تصادفی نبوده و انتخاب های به موقع و درست افراد در این مسئله دخیل بوده است. این مقاله را بخوانید.

تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که چرا برخی از مردم مریض می شوند در حالی که دیگران سالم و تندرست اند؟ یا چرا برخی خیلی زودتر از دیگران به پول و ثروت دست پیدا می کنند؟ یا خیلی از افراد در برابر مشکلات شان سریع به راه حل های مناسب دست پیدا می کنند؟

بسیاری از مردم معتقدند که این افراد شانس دارند و به اصطلاح خوش شانس هستند.

آنها معتقدند که این افراد واقعا بدون اینکه کار خاصی در زندگی شان انجام دهند درهای خوشبختی به رویشان باز می شود و به همین علت همیشه به شانس آنها غبطه می خورند.

## ◆ انتخاب نه شانس

ما انسان ها از موهبت والایی چون حق انتخاب برخوردار هستیم و نازمانی که آن را به خوبی شناسیم نمی توانیم از آن در زندگی مان سود ببریم. در حقیقت با انتخاب های روزانه بین موارد مختلف - خوب یا بد - می توانیم به رشدی که توقع داریم برسیم. حق انتخاب، فرآیندی ذهنی است که به ما کمک می کند میان چند گزینه، یکی را بر اساس اولویت هایمان انتخاب نماییم. انسان هر روز در معرض گزینه هایی قرار می گیرد که انتخاب هر کدام از آنها روی زندگی اش اثرات متفاوتی می گذارد. فرد نیز با توجه به طرز فکر، سبک زندگی، وابستگی مذهبی، موفقیت سیاسی و مالی خود یکی از گزینه ها را انتخاب می کند و به انتظار نتیجه اش می نشیند.

## ◆ تعریف خوش شانس

روش های زیر در افزایش خوش شانس موثرند.  
منفی باف نباشید  
آن چه که بیشتر مردم را عقب نگه داشته و جلوی پیشرفت شان را می گیرد، تفکر بد آنهاست.

# احساس میوه‌ای

آیا می‌توانید لیست تمامی میوه‌هایی که در زیر آمده را در جدول جایگذاری کنید؟

4 letters

LIME

لیمو سنگی

PEAR

گلابی

5 letters

LEMON

لیموی شیرازی

MANGO

انبه

6 letters

APPLES

سیب‌ها

BANANA

موز

DAMSON

آلو

7 letters

BRAMBLE

تمشک‌جنگلی

RHUBARB

ریواس

SATSUMA

نوعی نارنگی

8 letters

MANDARIN

مانارین

9 letters

BLUEBERRY

بلوبری

CRANBERRY

کرن‌بری

GREENGAGE

سبزه‌چینی کوچک

10 letters

BLACKBERRY

شاتوت

ELDERBERRY

الدربری

GOOSEBERRY

انگور فرنگی

REDCURRANT

STRAWBERRY

توت فرنگی

12 letters

BLACKCURRANT

FOREST FRUITS

PASSION FRUIT

انگور سیاه

میوه‌های جنگلی

پشن فروت

NECTARINE

PINEAPPLE

RASPBERRY

TANGERINE

شلیل

آناناس

تمشک

نارنگی





| از فیلم‌های<br>مذهبی این<br>بازیگر         | پيامبر (ص)<br>از صحابه<br>نام دخترانه              | پسر<br>سر سلسله<br>کبوترت<br>پيشداديان     | نوعی مقوله<br>هنری<br>آزرم | توفف در<br>سفر يا کوچ<br>درس<br>کشيدنی | پول و پتنام<br>یگانه‌ها | وقار<br>نقش او در<br>سرنال يوسف<br>پيامبر | بينايی<br>سنجی                           |
|--|--|--|----------------------------|--|-------------------------|---|--|
|  |  |  | دين کامل                   |  |                         |   | ←  |
|  |  |  | شهری در<br>اصفهان<br>والا  |  |                         |   | ←  |
|  |  |  | اخوت<br>بنابر این          |  |                         |   | جانکاه<br>بازی فکری<br>چين باستان ←      |
| همکاری و<br>مشارکت                         |  | واحد وزن<br>پهلوان                         |                            | پوشش<br>ماکيان<br>اشاره به<br>دور      | مرگ از<br>غصه<br>کافی   |   | ←  |
|  | زمينه<br>فرمانده<br>بدن                            |  |                            | قطعه<br>گوشت<br>سرخ شده                | آش<br>رايانه            |   | خانه شعر<br>کشور<br>اسلام آباد ←         |
|  |  | تکليف<br>مدرسه                             | فرمان<br>خودرو             |  |                         |   | ←  |
|  |  |  |                            |  |                         |   | ←  |
|  | عقل<br>بله لاتین<br>انز چریبی                      |  |                            |  |                         | مبثی در<br>فيزیک<br>به معنی<br>شکست       | روستای<br>بزرگ<br>پيشواي<br>کاتولیک‌ها ← |
| فیلم<br>مذهبی او به<br>کارگردانی<br>سلحشور |  |  |                            |  |                         |   | ←  |
|  |  |  |                            |  |                         |   | ساز شاکي<br>خوب ←                        |
|  |  |  |                            |  |                         |   | ←  |
|  | زهر آلود<br>جهت<br>پایه<br>صفت<br>زرد آوی<br>شیرین |  |                            |  |                         |   | ←  |
|  |  | لذت و<br>خوشي<br>نيز                       | کچی و<br>الحتاه<br>هروخو   | حاکم ایالت<br>درخت<br>چوان             | جنگ شتر<br>متذکر        |   | اداره نام<br>رسانی<br>ارزش و<br>قدر ←    |
|  |  | به هم<br>چسبیده<br>مقابل هم                |                            |  |                         | برمه جدید<br>بيرون                        | ←  |
|  | خواب<br>شیرین                                      |  | یاد<br>دورویی              |  |                         |   | موی مجدد<br>شقایق<br>بيرون ←             |
|  |  | نمایش همراه<br>با موسیقی<br>تله<br>انفجاری |                            |  |                         | دینداری<br>از وسایل<br>حمام               | ←  |
|  |  |  | پایدار<br>لنگه             |  | پيچیدن<br>دشمن<br>سخت   |   | ←  |
|  |  | شک و<br>شبهه                               |                            | مستقبل<br>حرف گرد                      |                         |   | نو در نو<br>گازن سابق<br>رتال مادرید ←   |
|  |  | سگ بیمار                                   |                            |  |                         |   | نام بازیگر<br>←                          |



راهنمای جدول = • مبثی در فیزیک به معنی شکست: انگسار • بازی فکری چين باستان: تنگرام • همکاری و مشارکت: تشریک مسامی  
• کلزن سابق رتال مادرید: رانول • نوعی مقوله هنری: ژانر • پول و پتنام: دونگ

● آهن موجود در تخمه  
آفتابگردان با جوانه گندم،  
جگر و زرده تخم مرغ رقابت  
می کند. تخمه آفتابگردان بسمب  
اسید فولیک و آهن است و یک  
مشت از آن ۹۰٪ نیاز روزانه به  
ویتامین E را تامین می کند. ⚠



◆ ▼ گاز موجود در  
نوشابه، سبب پوکی استخوان  
و اسید فسفر یک آن، موجب  
نرمی استخوان می شود.  
یک عدد نوشابه به اندازه  
شش بشقاب برنج چاق کننده  
است. ⚠ ⚠



## قاتل شماره یک انسان ها مهمترین زمان حمله قلبی

حمله قلبی در برخی از مهمترین ساعات روز پدید می آید و می تواند مخاطرات زیادی برای سلامتی ما در بر داشته باشد.

بهتر است بدایتید مهمترین زمان برای حمله قلبی صبح زود و قبل از بیدار شدن است. به برخی از راهنمایی های پزشکی در این رابطه دقت کنید.

خطرناکترین زمان برای حمله قلبی صبح و در طول آخرین مرحله خواب است. بیماری های قلبی، از جمله حمله قلبی قاتل شماره یک انسان ها در جهان است. ریسک حمله قلبی در یک شخص به مجموعه عوامل مرتبط با هم بستگی دارد. عواملی چون: ورزش، سیگاری بودن، رژیم، اضافه وزن، ژنتیک. اما ضرباهنگ شبانه روزی بدن نیز نقش مهمی را ایفا می کند که باعث می شود در ساعات مشخصی هر شخص استعداد بیشتری برای آسیب دیدن داشته باشد.

اگر حدس می زنید که محدوده خطر بعد از یک روز کاری پر استرس قرار دارد، دوباره فکر کنید و حدس بزنید. در اینجا پاسخ دکتر روبرتو مانفردینی از استادان پزشکی دانشگاه فرارا ایتالیا به این سوال را می خوانیم.

خطرناکترین زمان برای حمله قلبی و برای تمام حالات اضطرابی قلبی عروقی، شامل ایست ناگهانی قلب، پارگی یا انقباض آنورت، انسداد جریان خون ریوی و سکت، صبح و در طول آخرین مرحله خواب است.

یک گروه از دانشگاه هاروارد این ریسک را تخمین زدند و متوجه شدند متوسط بیشترین حملات قلبی، انفارکتوس قلبی بین ساعت ۶ صبح و ظهر، چیزی در حدود ۴۰ درصد است. اما اگر تنها سه ساعت اول پس از بیدار شدن را در نظر بگیریم، این ریسک سه برابر خواهد بود.

سیستم قلبی عروقی از یک الگوی روزانه پیروی می کند که بصورت طبیعی، نوسان دارد. طرز عملکرد قلب، نشاندهنده تغییرات روزانه است.



## ایستگاه سلامتی با دکتر آاز



Dr. Oz



✓ اغلب افراد هنگام  
سسکتة قلبی در وسط  
سینه شان احساس فشار  
یا درد دارند اما جالب  
است بدانید زنان ممکن  
است حین بروز سکتة  
قلبی، درد فک یا آرواره را  
تجربه کنند. ❄❄

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

✓ یکی از علل بوی بد دهان باکتری هایی است  
که روی زبان جمع می شود. حتماً حین مسواک زدن  
روی زبان هم مسواک بکشید. ❄❄

◆ ▼ فردی که متوالی تحت  
تأثیر سرما قرار می گیرد مثلاً  
آب سرد می خورد یا در محیط  
سرد است به مرور زمان کلیه ها  
به سمت سردی مزاج تغییر پیدا  
می کنند و در درازمدت سبب  
نارسایی کلیه می شود. ☀️



● ترس باعث از کار افتادن «کلیه ها»  
می شود. از ترس اندن همدیگر حتی بعنوان شوخی  
ببرهیزید! ⚠ ⚠

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

✓ وجود چند دانه میخک به ظرف حیوانات  
مانع از حمله حشرات به حیوانات می شود. ☀️





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



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

بدین شکل، یک حمله قلبی به عدم تعادل بین افزایش نیاز ماهیچه‌های قلب به اکسیژن بیشتر و نرسیدن اکسیژن کافی به قلب یا هر دو بستگی دارد و متأسفانه بعضی از فعالیت‌های قلب در اولین ساعات‌های روز نیاز به رسیدن اکسیژن بیشتری دارند؛ از خواب بیدار شدن و آغاز فعالیت‌های فیزیکی، حداکثر هورمون آدرنالین، کورتیزول (که باعث افزایش فشار خون و بالا رفتن سطح قند خون می‌شود) و یک افزایش دیگر در فشار خون و ضربان قلب در اثر کانه کولامینها (آدرنالین و نورآدرنالین)، باعث یکباره بالا رفتن فعالیت قلب در هنگام از خواب برخاستن شما می‌شود. تمام این عوامل باعث افزایش ناگهانی مصرف اکسیژن شده، اما همزمان باعث تنگ شدن رگ‌ها نیز می‌شود. پس در اینجا شمارگ‌های تنگ شده‌ای دارید

که جریان خون به سمت شرایین قلب را نیز کاهش می‌دهد.  
لخته شدن خون می‌تواند مسیر رگ‌ها را مسدود کند و در نتیجه خون رسانی به قلب با اختلال مواجه خواهد شد. وقتی ما از خواب برمی‌خیزیم، پلاکت‌های خون، ذراتی که باعث ایجاد لخته می‌شوند، به رگ‌ها چسبیده‌اند. به‌طور معمولی در بدن یک سیستم داخلی وجود دارد که باعث تجزیه و حل شدن این لخته‌ها می‌شود. اما در صبحگاه، فعالیت سیستم تجزیه‌فیبرین کاهش می‌یابد. پس بدن استعداد بیشتری در ایجاد لخته‌هایی دارد که شریان قلب را مسدود کند. در این راستا، خون رسانی به قلب کاهش یافته و این در حالیست که بدن نیاز به جریان خون بیشتری دارد.

تمامی این تغییرات برای کسانی که کاملاً سالمند، خطرناک نیست. اما برای کسی که مشکل کوچکی در شریان‌های قلبی دارد، اگر این تغییرات همزمان رخ دهد و او در بیک شروع فعالیت‌های بدنی قرار گیرد، نتیجه این خواهد بود که ریسک بالاتری در بروز حمله قلبی در اولین ساعات صبح برای او وجود خواهد داشت.

با این همه چرا در آخرین ساعات خواب نیز این ریسک افزایش می‌یابد؟ معمولاً در طول شب سیستم قلبی عروقی نیز خواب است، منتظر این است که فشار خون و ضربان قلب کاهش می‌یابد. اما در آخرین مرحله خواب، حرکت سریع چشمان در هنگام خواب که بر این باوریم بیشترین خواب دیدن در این زمان اتفاق می‌افتد، دوره پرخطری برای سیستم قلب و عروق است زیرا وقتی خواب می‌بینید، فعالیت سیستم عصبی و ارادی شما افزایش می‌یابد، حتی بیشتر از زمانی که بیدارید. احتمالاً هر کدام از ما به یاد می‌آوریم که گاهی صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شویم بسیار خسته‌ایم. دلیلش این است که در خواب می‌دویدیم یا با خطری مواجه می‌شده‌ایم. در این مرحله قلب شما به سرعت می‌تپد، پس به اکسیژن بیشتری نیاز دارد و به دلیل مشابه، وقتی که از خواب برمی‌خیزید، این فعالیت برای شما خطرناک است. البته در صورتیکه مشکل عروقی داشته باشید.

مردم نمی‌توانند این سلسله وقایع و تاثیرات بیولوژیکی بدنشان را به آسانی کاهش دهند. برای مثال، شما نمی‌توانید ریسک خطر صبحگاهی یا دیرتر بیدار شدن را کاهش دهید. بعضی از محققان آزمایشاتی انجام داده‌اند و در آن از افراد خواسته‌اند بعد از بیدار شدن چهار ساعت در رختخواب بمانند و سپس از جابر خیزند. اما همین اتفاقات بعد از این چهار ساعت روی داد. به این دلیل که ریسک مورد نظر به فعالیت‌های ما بستگی دارد. اما نباید از تغییرات کانه کولامین‌ها و فشار خون در صبح ترسید. زیرا اینها بخشی از بیولوژی ماست و برای افراد سالم مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

پزشکان در هنگام درمان باید ریسک صبحگاهی را در نظر داشته باشند. معمولاً افراد صبح پس از بیدار شدن داروهای فشار خون مصرف می‌کنند. پزشک باید مطمئن باشد فرمی که تجویز می‌کند، در زمانی که بیمار بیشترین نیاز به آن را دارد نیز اثر گذار باشد. اما این سادگی این نیست که از بیمار بخواهیم تا فرس‌ها را بجای صبح، شب قبل از رفتن به رختخواب مصرف کند. زیرا در طول خواب ضربان و فشار خون کاهش می‌یابد و با مصرف قرص اگر این فشار کم، کمتر نیز شود. خون رسانی به مغز کاهش یافته و این نیز خطرناک خواهد بود.

## ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



### ✓ اگر زیاد خسته، ضعیف یا بی حال

می‌شوید، جوانه گندم مصرف کنید، بسیار انرژی‌زا می‌باشد! 😊 😊

● نوشیدنی‌های بیخ‌شمارا خنک نمی‌کنند! هر چه نوشیدنی خنک‌تر باشد، معده برای گرم کردن و هضم آن انرژی بیشتری صرف می‌کند و در نتیجه حرارت بدن بالاتر می‌رود. 😊 😊

✓ مصرف بیش از حد هندوانه می‌تواند به اعصاب آسیب برساند و مشکلات قلبی و اختلالات گوارشی به وجود آورد! 🌻 🌻 🌻

◆ هیچگاه جلوی عطسه خود را نگیرید! یا این کار شما ممکن است به پرده دپافراکم، اعصاب و رگ‌های چشم، پرده گوش و رگهای خونی مغز خود صدمه بزنید. 😊 😊

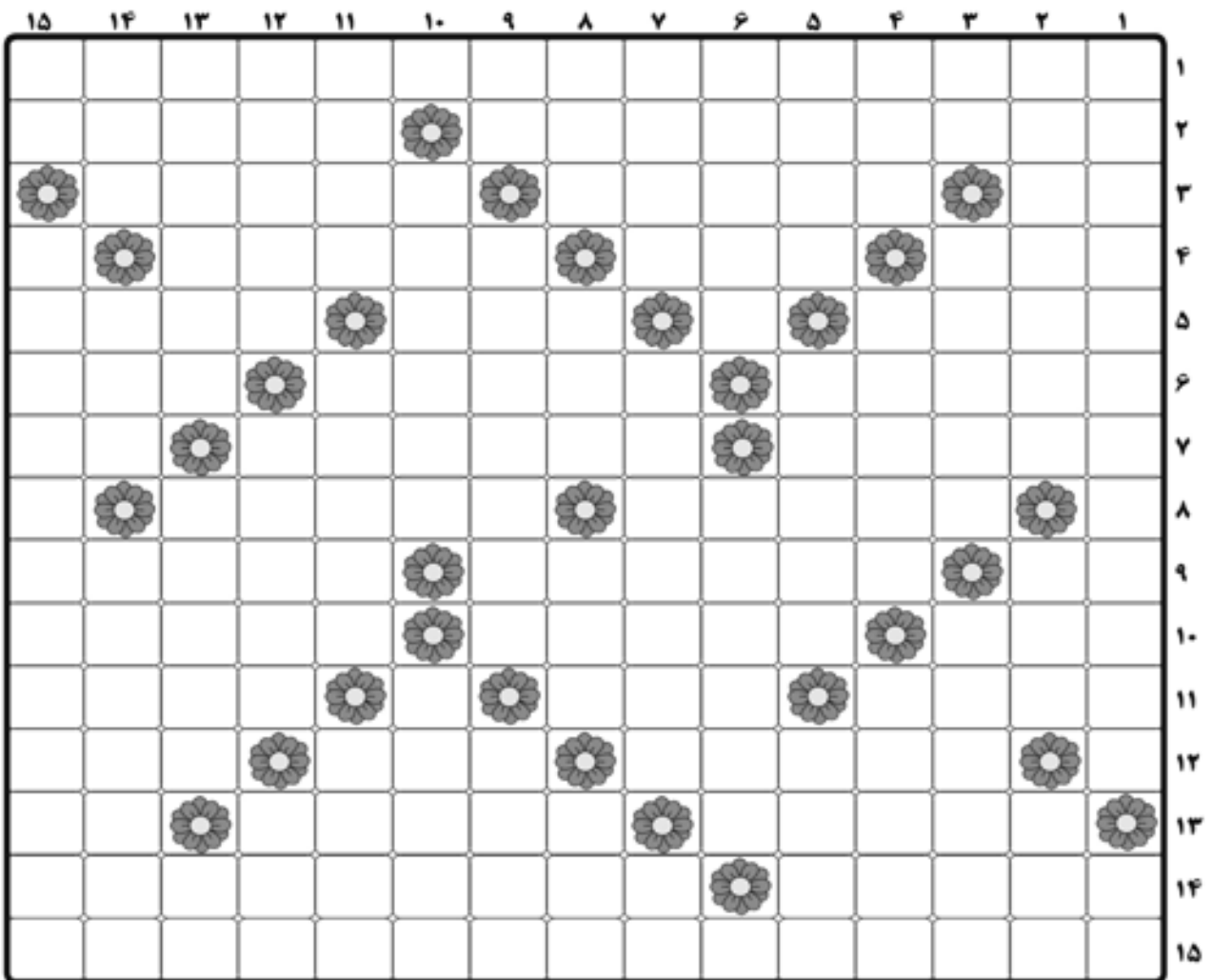
● کیوی دارای مقدار زیادی اگزالات است که موجب تشکیل سنگ در کلیه و کیسه صفرا می‌شود. به همین دلیل برای افراد مستعد سنگ کلیه و سنگ صفرا مضر است. 🌻 🌻

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









افقی

## کلاسیک ۱۵ در ۱۵

عمودی

- ۱- اثری از «ایلیا ارنبورگ» نویسنده روسی
  - ۲- سفیر رتبه دوم - پرنده‌ای خوش آواز
  - ۳- بله ژرمن‌ها - آهو - حمال
  - ۴- منفک - نرم و ملایم - پیامبر خیاط
  - ۵- سیاهرگ - طناب و ریسمان - از ماه‌های رومی
  - ۶- مددکار و کمک‌رسان - زادگاه و مدفن «بایزید» عارف نامی - لقب اشرافی
  - ۷- ادوات جنگی - دوست و یاری دهنده - عدد ماه
  - ۸- پیشگاه منزل - شب‌های عرب
  - ۹- تکیه‌دادن - مرکز کوبا - آتش گرفته
  - ۱۰- شهری در آلمان - دوست نامناسب - از اجزای آجیل
  - ۱۱- فتنه و بلوا - نخ تابیده - رشته کوه آمریکای شمالی
  - ۱۲- کاشف آلمانی اشعه ایکس - پول قدیم - خط قرآنی
  - ۱۳- از اقلیت‌های مذهبی - کریدور - هزار کیلو
  - ۱۴- سد جاجرود - از آثار «گراتسیا دلدا» نویسنده ایتالیایی
  - ۱۵- اثری از «برتولت برشت» نویسنده آلمانی
- ۱- کتابی از دکتر «شفیعی کدکنی» - یکدندگی
  - ۲- اتوبان - خلق و خوی - تبه بلند
  - ۳- زندگی کن - اثری از «فدریکو گارسیالورکا» شاعر اسپانیایی - کتابی از ژراردو نروال نویسنده فرانسوی
  - ۴- پرحرارت - علم شناخت احادیث - پایه و شالوده
  - ۵- از جهات چهارگانه - از درجات نظامی - خواهش و التماس
  - ۶- ویران کردن - ساختمان - دربه دری و سرگردانی
  - ۷- از گازهای آلی - حد وسط - عدد منفی
  - ۸- همسر رودابه - بلیغ و شیوا - مردم قرآنی - نقره
  - ۹- واحد سطح - طولیاب منجمان قدیم - واحد پول امارات
  - ۱۰- بی آبرویی - کاخ مشهور فرانسه
  - ۱۱- ابزار دست مکانیک - درخور و برازنده - توده انسان‌ها
  - ۱۲- پدر حضرت یحیی - زادگاه رئیس علی، مبارز تنگستانی - جواب مثبت
  - ۱۳- آویز نظامیان - صندوق چوبی قدیمی - خشکی
  - ۱۴- شهید و انگبین - رود مرزی - باغ انگور
  - ۱۵- عدد نخست - کتابی از «ویکتور هوگو» نویسنده فرانسوی

راهنمای جدول: ● اثری از ایلیا ارنبورگ، نویسنده روسی؛ ● از آثار گراتسیا دلدا، نویسنده ایتالیایی؛ ● نی‌ها در باد ● اثری از برتولت برشت، نویسنده آلمانی؛ ● جلدان هم می‌میرند ● کتابی از دکتر شفیعی کدکنی؛ ● بوی جوی مولیان ● کتابی از ویکتور هوگو نویسنده فرانسوی؛ ● مردی که می‌خندد



## خواص تازه کشف شده پوسته هسته آووکادو

پژوهشگران دانشگاه تکزاس بتازگی در یافتن پوسته هسته آووکادو دارای خواص درمانی و کاربردهای فراوانی در صنعت ساخت لوازم آرایشی است. در این پژوهش، ابتدا پوسته خشک شده ۳۰۰ هسته آووکادو پودر شد و پودر حاصل که حدود ۶۰۰ گرم بود، به روش کروماتوگرافی گازی-طیفسنجی جرمی مورد بررسی قرار گرفت تا تمام ترکیبات شیمیایی موجود در پوسته و هسته آووکادو آشکار شود. نتایج این بررسی نشان داد پوسته هسته آووکادو دارای الکل پهنیل است که در ساخت داروهای ضد ویروسی کاربرد دارد. پژوهشگران همچنین مشاهده کردند پوسته هسته آووکادو دارای هپتاکوزان است که می تواند از رشد سلول های تومور جلوگیری کند و نیز از مقادیری دود کانولیک اسید برخوردار است که از خطر ابتلا به تصلب شرایین می کاهد. افزون بر اینها، پژوهشگران از وجود بیس فتالات در موم هسته آووکادو خبر دادند که به عنوان نرم کننده در ساخت لوازم آرایشی کاربرد دارد.

البته نتایج فوق به این معنی نیست که از فردامی توانید پوسته هسته آووکادو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید! پژوهشگران با وجود شناسایی ترکیبات سازنده پوسته هسته آووکادو هنوز در تلاشند راهکارهای بهره گیری از این ترکیبات را در مصارف صنعتی کشف کنند، اما از خود میوه آووکادو که سرشار از خواص تغذیه ای است، نباید غافل شد. صد گرم از این میوه مغذی، مقادیر قابل توجهی ویتامین و مواد معدنی دارد. به علاوه، با مصرف هر صد گرم آووکادو حدود ۱۶۰ کالری، دو گرم پروتئین و ۱۵ گرم چربی های مفید به بدن می رسد. چربی موجود در این میوه، از نوع اسیدهای چرب غیر اشباعی است که به طور مثال در روغن زیتون یافت می شود، با این حال مصرف روزانه یک عدد آووکادو کامل کمی زیاده از حد است.



## آب سمزدا واقعا سمزداست؟!



تکه های لیمو یا میوه در آب پارچ مصرفی تان بیندازید و اجازه دهید برای چند ساعتی بماند تا سموم آب و املاح اضافه آن از بین برود. این توصیه ای است که بارها در شبکه های اجتماعی دیده ام اما حقیقت اینجاست که نه با لیمو نه با هیچ ماده غذایی یا میوه دیگری نمی توان آب را سمزدایی کرد.

تنها برخی دستگاه های تصفیه آب توان گرفتن املاح آب را تا حدی دارند. حتی جوشاندن هم در حد یک قل خوب است، اما بیشتر جوشاندن آب سبب افزایش نیترات آب می شود که خود

مضر است. جرم گیرهای داخل کتری هم در گرفتن جرم و املاح تا حدی موثر عمل می کنند. به هر حال اگر مایلید می توانید مقداری لیمو در آب بچکانید یا تکه های میوه و لیمو و نعناع یا عرقیات به آب بیفزایید اما این کار تنها آب را مزه دار می کند و تا حدی به دلیل وارد شدن ویتامین C به آب ارزش غذایی آن را بالا می برد. به هر حال هر شخصی چه بالغ و چه کودک باید بر حسب نیازش آب بنوشد و اگر آب مزه دار شده را بهتر می نوشد، چه بهتر.

دو گروه هستند که در رابطه با نوشیدن آب باید بیشتر مورد توجه باشند؛ گروه اول سالمندان چون با افزایش سن حس تشنگی در آنها کاهش می یابد و خود باید مرتب آب بدن را تامین کنند و گروه دوم کودکان که ممکن است یا حس تشنگی را بیان نکنند یا به دلیل فعالیت و بازی سرگرم شوند و خیلی توجهی به احساس تشنگی نکنند. کودکان به طور متوسط تا ۸ سالگی به ۶ لیوان آب در روز نیاز دارند. در هوای گرم و شرجی یا به دنبال فعالیت ورزشی و بازی در هوای باز هم میزان نیاز بدن به آب افزایش می یابد.

## درمان عفونت ریه

### با یک دمنوش خوشمزه!

مدیر کل دفتر طب سنتی وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه برای درمان بیماری هادر کنار طب رایج باید از ظرفیت های طب سنتی هم استفاده شود گفت: برای درمان عفونت های ریه (پنومونی) دمنوش آویشن، سیاهوشان، بابونه به عنوان آنتی بیوتیک قوی می تواند راهگشا باشد.

پنومونی یک ریه چرک کرده است که باعث متورم شدن کیسه های کوچک هوایی در ریه ها می شود، در این وضعیت کیسه های هوایی انباشته از مایعات و عفونت شده و نخستین چیزی که رخ می دهد سرفه های همراه با خلط و چرک است، اما تب، لرز و تنگی نفس نیز در پی این علائم بوجود می آید.

انواع متعددی از باکتری، ویروس و قارچ ها می توانند عامل شروع کننده پنومونی در افراد باشند. بیماری پنومونی را بسته به شدت و علت بیماری می توان یک بیماری خفیف، شدید و یا حتی تهدید کننده زندگی در نظر گرفت.

عفونت ریه معمولاً در نوزادان، کودکان و افراد مسن تر از ۶۵ سال و همچنین افرادی که به مشکلاتی نظیر ضعف سیستم ایمنی بدن دچار هستند، جدی تر و خطرناک تر خواهد بود، اما خوشبختانه آنتی بیوتیک ها و داروهای ضد ویروسی جدید قادر به درمان انواع پنومونی خواهند بود اما جدای از طب جدید و استفاده از داروهای شیمیایی در درمان پنومونی طب سنتی نیز راهکار مؤثری برای درمان به بیماران توصیه می کند.

محمود خدادوست، مدیر کل دفتر طب سنتی وزارت بهداشت اظهار داشت: بیماری پنومونی یا عفونت ریه در طب سنتی حاصل به هم ریختن مزاج فرد است که باید در درجه اول با اطلاع از مزاج پایه بیمار بتوانیم سوء مزاجی که برای او عارض شده را تشخیص دهیم و با رعایت مزاج روش مناسب را به کار گیریم. وی افزود: استفاده از دمنوش هایی مانند دمنوش آویشن، سیاهوشان، بابونه جزء دمنوش هایی است که به عنوان آنتی بیوتیک خوب برای درمان عفونت های ریه مورد استفاده قرار می گیرد. خدادوست با تأکید بر اینکه برای درمان بیماری در کنار طب رایج باید از ظرفیت های طب سنتی هم استفاده شود گفت: بخور بابونه، آویشن، اسطوخودوس به پاکسازی ریه کمک می کند که لازم است بیمار قبل از اجرای توصیه های طب سنتی حتماً با پزشک خود مشورت کند.



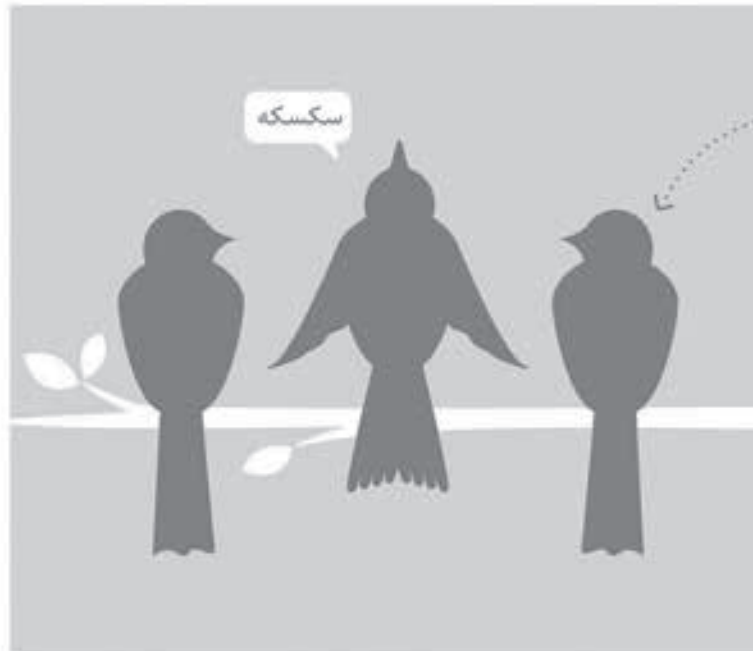
## چه اتفاقی می افتد هنگامی که ...

... دچار گرفتگی عضلانی در ناحیه گردن می شوید

تمام آنچه رخ می دهد یک حرکت ناگهانی حتی هنگام خواب است که باعث گرفتگی عضله گردن می شود.

این امر ممکن است به این دلیل باشد که بافت نرم یا دیسکی گردن تحت فشار گرفته و باعث التهاب و ورم شود. این درد را با مصرف ایبوپروفن یا کیسه آب گرم تسکین دهید.

گرفتگی عضلانی اغلب چند روز طول می کشد. اگر بیش از ۱۰ روز طول کشید به یک پزشک فیزیوتراپی مراجعه کنید که ممکن است درمان هایی چون حرکات کششی را پیشنهاد کند.



...سکسکه قطع نمی شود

گاهی اوقات بخشی از مغز که سیستم تنفسی را کنترل می کند، دچار ضعف می شود و ماهیچه های زیر ریه هایی اختیار و خود به خود منقبض می شوند. سعی کنید نفس خود را نگه دارید و پس از ۱۰ دقیقه آن را فرو دهید.

این کار ممکن است سکسکه را با تحریک سیستم عصبی و تأثیر روی رفلکس آنها متوقف سازد. اگر این کار مؤثر نبود و سکسکه ۲ ساعت یا بیشتر طول بکشد، به پزشک مراجعه کنید. این مورد نادر است، اما ممکن است سکسکه نشانه مشکلی جدی باشد.

... با کفش های کهنه ورزش می کنید

ممکن است دچار جراحت شوید. کفش خود را با فشار دادن پاشنه امتحان کنید. پاشنه باید محکم باشد. اگر کف کفش بسیار کهنه باشد (به ویژه در یک طرف) زمان آن رسیده که به خرید بروید.

... از یک بطری پلاستیکی مانده در زیر نور آفتاب آب می نوشید

اگر گاهی اوقات این کار را انجام می دهید، مشکلی نیست (در مورد کودکان محتاط تر باشید). بطری های آب را در معرض نور خورشید قرار ندهید و یا در ماشین نگهداری نکنید، زیرا ممکن است آنها از موادی ساخته شده باشند که هنگام قرار گیری در معرض گرما و اشعه فرابنفش تجزیه شوند. هنگامی که این اتفاق رخ می دهد، بطری ها مقدار کمی از مواد مضر را آزاد می کنند که با چاقی، آسم و غیره در ارتباط هستند.

آگر مانند پرندگان جیف جیف می کنید، این پرنده کوچولو بیشتر می گوید که با چاقی، آسم و غیره در ارتباط هستند

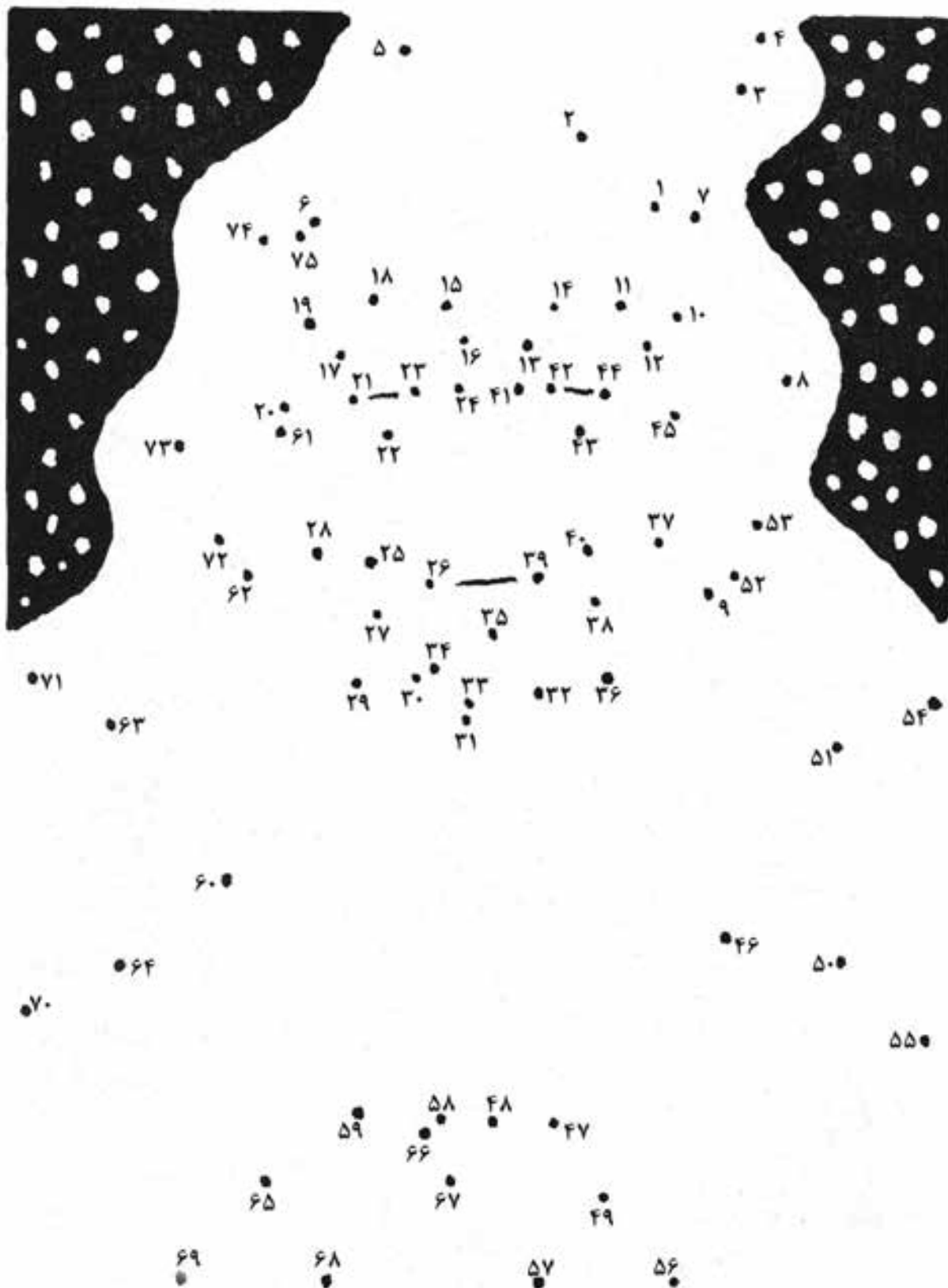
... ظرف ها را در آب سرد می شوید

هنگامی که ظرف ها را با دست می شوید، مطمئن شوید که آب ولرم یعنی ۷۵ درجه یا بیشتر از این دما باشد. شست و شوی ظروف با این دمای آب، باکتری ها را به میزان چشمگیری کاهش می دهد. در صورتی که ظرف ها را با آب سرد بشوید، احتمال دارد میکروبهایی زیادی روی آنها باقی بماند. تمامی غذاهای باقی مانده قابل مشاهده روی ظرف را به خوبی بشوید (به ویژه از لابلای دندانهای چنگال که هر ماده کثیف و چسبناکی می تواند به آسانی پنهان شود). در غیر این صورت، باکتری ای مانند ای کولی (E.Coli) رشد می کند و منجر به دل درد می شود.



# نقطه‌یابی کنید، تصویر بسازید

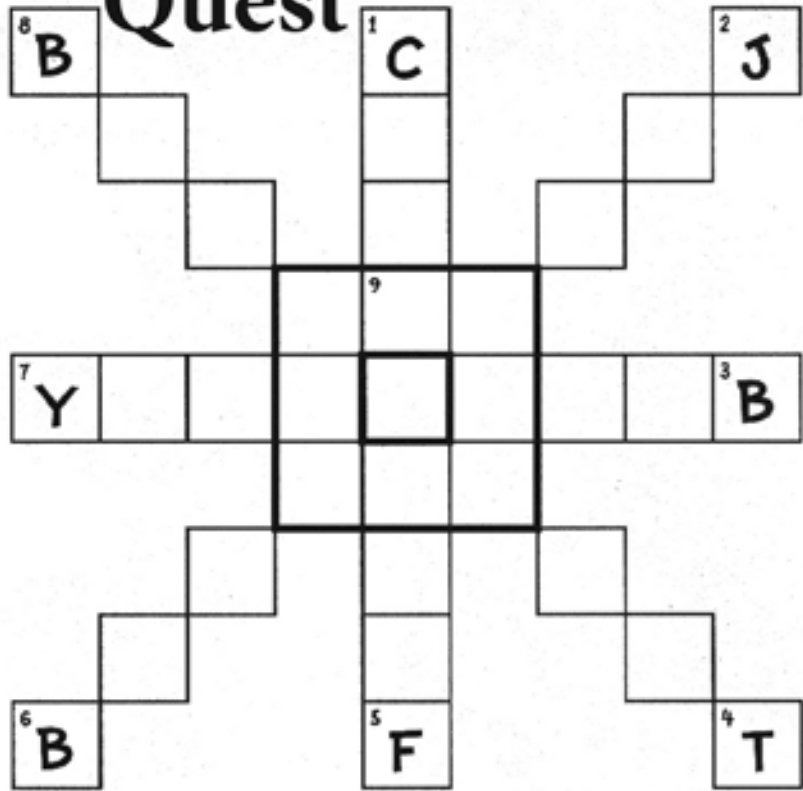
نقاط ۱ تا ۷۵ را به هم وصل کنید تا تصویر پنهان پدیدار شود.





# Quest

تمامی پاسخ‌های این جدول کلمه‌هایی چهار حرفی هستند که پاسخ‌ها را باید از بیرونی‌ترین خانه (مربع) شروع کنید. برای راهنمایی شما حرف اول هر پاسخ را در جدول قرار داده‌ایم. جهت پیدا کردن رمز جدول که «بیشتر مردم دوست ندارند آن را بخوانند» حروف مربع میانی جدول را که با رنگ تیره‌ای مشخص شده در جهت عقربه‌های ساعت از شماره «۹» بخوانید.



1 Money

2 Martial art

3 Ray of light

4 Elm or oak

5 Went by plane

6 Ballpoint pen

7 Twelve months

8 Bird's bill

هر کدام از خانه‌های جدول دارای ۲ حرف است. با حذف کردن یکی از حروف در هریک از خانه‌ها با باقیمانده حروف کلمه‌هایی معنی‌دار بسازید. این کار را برای هر سطر و ستون انجام دهید. برای راهنمایی شما حرف B را در اولین خانه بالا سمت چپ حذف کرده‌ایم.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| B | T | V | E | M |
| S | A | I | U | R |
| L |   | C |   | A |
| U |   | I |   | P |
| D | W | D | E | O |
| E | N | E | H | D |
| E |   | E |   | I |
| I |   | P |   | W |
| C | H | L | L | O |
| P | I | O | T | Y |





راههای ایده آل «دکتر آز» برای دیابتی‌ها

## دمنوش‌های گیاهی برای دیابت شما

مصرف هر نوع داروی گیاهی باید با پزشک خود مشورت کنید تا در روند درمان تداخلی ایجاد نشود. در اینجا دمنوش‌هایی برای بیماری دیابت معرفی می‌شود.

یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری دیابت مصرف برخی از گیاهان دارویی است. دیابت یکی از بیماری‌های شایع در سراسر جهان است. تقریباً ۵۰ درصد از مردم جهان مبتلا به دیابت‌اند یا در شرف ابتلا به آن هستند. یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری دیابت مصرف برخی از گیاهان دارویی است. اما همانند سایر بیماری‌ها، قبل از



med. xiba - 01594

**قره قاشق**  
حاوی ماده‌ای است که قند خون را کاهش می‌دهد.

**قاصدک**  
این گیاه چینی دیابت را کنترل می‌کند و میزان گلوکز خون را کاهش می‌دهد.

**اولنگ**  
این نوشیدنی در میان چینی‌ها بسیار استفاده می‌شود و از میزان گلوکز پلاسما و فروکتوز آمین در بین بیماران دیابتی می‌کاهد.

**چای سیاه**  
فلاونوئید فراوانی دارد که در کنترل دیابت لازم است.

**بابونه**  
حاوی آنتی‌اکسیدان است که مشکلات ناشی از دیابت را مانند کاهش دید، مشکلات کلیه و... کاهش می‌دهد.

**شیرین بیان**  
قند خون تنها نگرانی بیماران دیابتی نیست بلکه یکی از عوارض دیابت بروز آب مروارید است. مصرف این دمنوش با مشورت پزشک علاوه بر درمان آب مروارید، میزان پتاسیم را در بدن کاهش می‌دهد.

**مریم گلی**  
فعالیت انسولین را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ تقویت می‌کند.

**چای سبز**  
این نوشیدنی سرعت پیشرفت بیماری دیابت را کند می‌کند و علائم آن را کاهش می‌دهد.





دوستاناران قهوه بخوانند!

## قهوه بخورید تا بیشتر عمر کنید!

وب سایت سلامتیسیم: بسیاری از راهنماهای معتبر می گویند که مصرف ۳ تا ۵ فنجان قهوه در روز مشکلی ندارد، اما ویژگی های فردی و تحمل پذیری کافئین، دو عامل مهمی هستند که نقش تعیین کننده ای ایفا می کنند.

### ● قهوه بخورید تا بیشتر عمر کنید!

مطالعات زیادی نشان داده اند که مصرف منظم قهوه علاوه بر تقویت تمرکز و بالا بردن سطح هوشیاری واقعا می تواند طول عمر را افزایش بدهد. با این حال، این واقعیت را هم نمی توان نادیده گرفت که بعضی از افراد بیش از حد به قهوه اتکا می کنند و مصرف قهوه در زندگی آن ها به نوعی اعتیاد تبدیل شده است که پیامدهای منفی و مخربی هم دارد. با توجه به روند روبه رشد این عادت، دکتر فریدا هاریو (متخصص تغذیه) نکات مهمی را برای داشتن رابطه سالم با قهوه در اختیار ما قرار می دهد.

### ● صبح را با قهوه خالی شروع نکنید

دوستاناران قهوه معتقدند که شروع عملکردهای ذهنی در ساعات اولیه صبح بدون مصرف قهوه واقعا غیر ممکن است. اما چند ساعت صبر کردن تا نوشیدن قهوه واقعا برای بدن بهتر است. برخلاف تصور رایج، بهترین زمان برای مصرف قهوه، بلافاصله پس از بیدار شدن نیست، بلکه چند ساعت پس از شروع روز است. این زمان بندی به هورمون کورتیزول در بدن ارتباط دارد که زمان بیدار شدن و شروع حرکات های بدن را به مغز اطلاع می دهد. وقتی که سریعاً پس از بیدار شدن قهوه می نوشید، مانع از ترشح کورتیزول به مقدار کافی می شوید. در نتیجه به جای بر خوردار شدن از فواید قهوه، ریتم شبانه روزی بدن خودتان را مختل می کنید.

### ● قهوه را با معده خالی مصرف نکنید

همه ما می دانیم که مصرف ترکیبات اسیدی با معده خالی می تواند به مشکلات گوارشی منجر شود، اما نمی دانیم که قهوه نیز شامل همین قاعده می شود. نوشیدن قهوه با معده خالی می تواند تولید اسید هیدروکلریک را که برای هضم غذاها استفاده می شود، در بدن افزایش بدهد. تولید بیش از حد این ماده، سطح اسید معده را از محدوده طبیعی پایین تر می آورد و در نتیجه هضم پروتئین را با اختلال مواجه می کند. این مشکل، با نفخ شدید و بیماری های التهابی روده مرتبط است.

معمولاً توصیه می شود که افراد مبتلا به زخم معده یا بیماری کرون نیز از قهوه استفاده نکنند، چون ترکیبات قهوه می توانند معده این بیماران را تحریک کنند و باعث مشکلات ناخوشایند شوند.

### ● آب بیشتری بنوشید

در حالی که آب موجود در قهوه می تواند در آبرسانی به بدن نقش داشته باشد، اما کافئین موجود در قهوه کاملاً این تاثیر را معکوس می کند. بنابراین، زیاده روی در مصرف قهوه می تواند باعث کم آبی بدن شود. برای جلوگیری از این مشکل، باید میزان نوشیدن آب را در روزهای استفاده از قهوه افزایش بدهید.

### ● شب ها قهوه مصرف نکنید

اگرچه کافئین قهوه، تاثیر چندانی بر عادت های خواب بعضی از افراد ندارد، اما واقعا می تواند ساعت بدن بسیاری از افراد را مختل کند. بعضی از مطالعات نشان داده اند که نوشیدن قهوه قبل از خواب شبانه، می تواند ساعت شبانه روزی بدن را حداقل ۴۰ دقیقه به تاخیر بیندازد. شاید این زمان به نظر شما زیاد نباشد، اما در درازمدت با تاثیرات منفی زیادی بر بدن و ذهن همراه می شود.

### ● میزان استفاده را بدانید

علاقه مندان به قهوه وقتی که احساس خستگی یا کمبود انرژی می کنند، نمی توانند وسوسه استفاده از قهوه را شکست بدهند. با این حال، حفظ تعادل در میزان مصرف قهوه واقعا مهم است، چون در غیر این صورت باید منتظر پیامدهای ناخوشایندی باشیم بسیاری از راهنماهای معتبر می گویند که مصرف ۳ تا ۵ فنجان قهوه در روز مشکلی ندارد، اما ویژگی های فردی و تحمل پذیری کافئین، دو عامل مهمی هستند که نقش تعیین کننده ای ایفا می کنند. زیاده روی در مصرف قهوه می تواند به لرزش دست، اختلال خواب، احساس استرس و حتی اضطراب کاذب منجر شود.







|                         |  |                                |                                    |                       |                                  |                                  |                                    |                                       |                                     |
|-------------------------|--|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
|                         |  |                                |                                    | مخترع<br>هواسنج       | نقاش و<br>کوشش<br>غریبال<br>کوچک | گول زنده<br>رابط عضله            |                                    |                                       |                                     |
|                         |  |                                | پشیمانی                            |                       |                                  |                                  | گشت و کار<br>مبدل صوتی<br>و تصویری |                                       |                                     |
|                         |  |                                | میوه آبدار                         |                       |                                  |                                  |                                    | هزار میلیارد<br>مقام شهری             |                                     |
|                         |  | روش و<br>قاعده                 |                                    | سب و رسته<br>تندیس    |                                  |                                  |                                    | باز خورد<br>آر میرزا محمد<br>تقی سپهر |                                     |
| اثر میگال<br>دواونامونو |  |                                |                                    |                       | کاسه<br>کوچک<br>بدنایی           |                                  |                                    |                                       | فاره سبز<br>مصونیت                  |
|                         |  |                                |                                    |                       |                                  | مرکز<br>و برجیتیا<br>صد متر مربع |                                    |                                       |                                     |
|                         |  | در بازی<br>می زند<br>عضو پرواز |                                    |                       |                                  |                                  | ساختار<br>استخوانی<br>عدد خطی      |                                       | دوست و<br>رفیق<br>آداب و<br>رسوم    |
|                         |  |                                | حرکت هوا<br>خوبی و<br>نیکیوی       |                       |                                  |                                  |                                    | سیادت و<br>آقایی<br>دریا              |                                     |
|                         |  |                                |                                    | بیرون<br>ضربه با پا   |                                  | سودای ناله<br>درد و الم          |                                    |                                       | پیشکش<br>دهنه و<br>افسار            |
|                         |  | تنبیه و<br>مجازات              |                                    | شب عرب<br>چاه جهنده   |                                  |                                  | شهر رازی<br>ناخن<br>خشکی           |                                       |                                     |
|                         |  |                                | دلیبر و<br>پهلوان<br>خدای<br>درویش |                       |                                  |                                  | نوازنده و<br>خواننده<br>برکت سفره  |                                       | شامل همه<br>می شود<br>حرف<br>همراهی |
|                         |  |                                | پیامبر عاد<br>قلیل و<br>اندک       |                       | اثر پا<br>مکمل گت                |                                  |                                    | بافت<br>چاپ روی<br>پارچه              |                                     |
|                         |  |                                |                                    | پر تلاش<br>لحظه کوتاه |                                  | پراکندگی<br>شهری در<br>انگلیس    |                                    |                                       | گیاه شیرین<br>سرنیزه                |
|                         |  |                                | سه کیلوگرم<br>چوب<br>سوزاندنی      |                       |                                  |                                  | و چوب و<br>ضرورت<br>نشت کردن       |                                       |                                     |
|                         |  |                                | دانه<br>نهانزایان<br>راکب          |                       |                                  |                                  |                                    | پیدایش<br>تمام و کل                   | فلز تمدن<br>پستی                    |
|                         |  |                                |                                    | نوگوشی<br>داستان بلند |                                  |                                  |                                    |                                       |                                     |
|                         |  |                                |                                    | رزق<br>سوره زنان      |                                  |                                  |                                    |                                       | در چه دار<br>نیروی<br>هوایی         |
|                         |  |                                |                                    |                       | سخن چین<br>عجز سر                |                                  |                                    |                                       | کایوس زن<br>خانه دار                |
|                         |  |                                |                                    |                       |                                  |                                  |                                    | سرافکننده و<br>خجالت زده              |                                     |
|                         |  |                                |                                    |                       |                                  |                                  |                                    |                                       | سوره دود                            |

راهنمای جدول - \* اثر میگال دواونامونو: درد جاودانگی \* چاپ روی پارچه: باسسه \* چاه جهنده: آرتزین  
\* مخترع هواسنج: توریچلی \* اثر میرزا محمدتقی سپهر: آینه جهان نما



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



● خیار درختی و گوجه فرنگی گلخانه ای ۲۰ تا ۳۰ برابر استاندارد دارای سموم هستند که سرطان زا است. بطوری که مصرف این محصول میزان سرطان را در کشور ۲ برابر می کند.

## ایستگاه سلامتی با دکتر آرز Dr.Oz



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

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

● جالب است بدانید مصرف نوشابه و دلستر قد فرزندان را کوتاه می کند مانع جذب کلسیم و سبب پوکی استخوان می شود. تصور غلطی است اگر فکر می کنید نوشیدن دلستر برای شما فایده ای دارد.

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

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

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

## به راهنمایی های مشاورین جنسی دقت کنید چه عواملی بر غریزه جنسی ما تاثیر گذار هستند؟

به عنوان مثال مصرف الکل، جروبحث، استرس، مصرف برخی داروها، جافی، یانسگی و افسردگی و بسیاری موارد دیگر می توانند باعث کاهش یافتن نیروی جنسی شوند در ادامه به راهنمایی های مشاورین جنسی در این باره دقت کنید. بعضی افراد وقتی تحت استرس قرار می گیرند به خوبی از پس بسیاری از کارهایشان بر می آیند ولی احساس جنسی معمولاً یکی از آن هاست. استرس در محل کار، خانه یا در روابط می تواند برای هر کسی ایجاد شود. این که یاد بگیرد چطور این استرس را به روشی درست کنترل کنید، واقعا به شما کمک می کند. خیلی کارها هست که خودتان می توانید برای کنترل استرس انجام دهید یا این که به یک مشاور یا پزشک مراجعه نمایید.

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

● الکل نوشیدنی الکلی ممکن است باعث شود راحت تر میل جنسی خود را بروز کنید. ولی مصرف الکل می تواند میل جنسی شما را سرکوب کند. همچنین مست بودن شما می تواند باعث از بین رفتن میل جنسی شریکتان شود.

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

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

● بچه دار شدن به محض این که بچه دار شوید، میل جنسی خود را از دست نمی دهید. با این حال، برخی اوقات به خاطر نگهداری از نوزاد و نزدیک بودن به او این میل را از پر پامی گذارید. یک پرستار بچه برای نگهداری کودک تان استخدام کنید تا به همان اندازه که والدین خوبی هستید، شریک زندگی خوبی هم باشید. نوزاد تان تازه به دنیا آمده؟ زمانی که خواب است، رابطه جنسی داشته باشید.

● افسردگی افسردگی می تواند احساس لذت بردن از خیلی چیزها از جمله رابطه جنسی را از بین برد. بنابراین حتماً باید برای درمان آن کمک بگیرید. اگر درمان شما دارویی است و باعث کاهش میل جنسی شما می شود، به پزشک تان اطلاع دهید، چون برخی از داروهای ضد افسردگی (نه همه) باعث کاهش میل جنسی می شوند. در این مورد با درمان گر خود صحبت کنید.





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



◆▼ **قرار دادن جای کیسه‌ای**  
**در کفش هابوی بدن‌ها را از بین**  
**می‌برد** اگر در کفش هایتان رطوبت  
 نیز وجود دارد ترکیبی از برنج و  
 جوش شیرین را درون آن‌ها قرار  
 داده و بگذارید ترکیب چند روز در  
 کفش باقی بماند. 😊😊

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

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

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



◆ شیمی درمانی.  
 ◆ داروهای درمان ایدز.  
 تعویض داروها یا تغییر دوز آنها می‌تواند  
 به شما کمک کند، از دکترتان در  
 این مورد سوال کنید و به هیچ عنوان  
 سرخود دارویتان را قطع نکنید. اگر  
 میل جنسی‌تان بلافاصله بعد از مصرف  
 داروهای جدید افزایش پیدا کرد هم با  
 پزشک‌تان مشورت نمایید.

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

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

● **عدم رضایت از ظاهر بدن**  
 اگر از ظاهر‌تان رضایت داشته باشید،  
 خیلی راحت‌تر میل جنسی به سراغ‌تان  
 می‌آید. روی پذیرش بدن‌تان به همین  
 شکلی که هست کار کنید، حتی اگر در  
 حال ورزش کردن برای خوش‌فرم‌تر شدن  
 آن هستید.  
 داشتن احساس خوب نسبت به خودتان  
 می‌تواند میل شما را افزایش دهد. اگر شریک  
 زندگی‌تان میل کمی دارد او را مطمئن کنید  
 که برای شما جذاب است.

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

## ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



● **برای جلوگیری از سرریز شدن قابلمه، یک**  
**قاشق چوبی را روی آن قرار دهید.** اگر قابلمه بخواهد  
 سرریز شود، قاشق چوبی‌ها را از بین برده و به سرعت  
 جلوی این اتفاق را می‌گیرید. ⚠️⚠️

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

✓✓ **آب میوه یا**  
**سس‌های تازه به طور روزانه**  
**مصرف شود.** آب میوه،  
 آب کرفس، جعفری و... به  
 عنوان تصفیه‌کننده بدن  
 عمل می‌کند. هویج، لیمو،  
 سیب و آب لیمو، روده‌ها و  
 کلیه‌ها را پاک‌سازی می‌کند. میوه‌های تازه از جمله  
 سیب، آناناس، گلابی، کیوی، برتقال و کشمش برای  
 تصفیه خون مفید است. ❁❁❁

✓✓ **برای آرام کردن سردرد، کافی است به**  
**برش لیمو روری پیشانی‌تان 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 می‌شود.** ❁❁

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

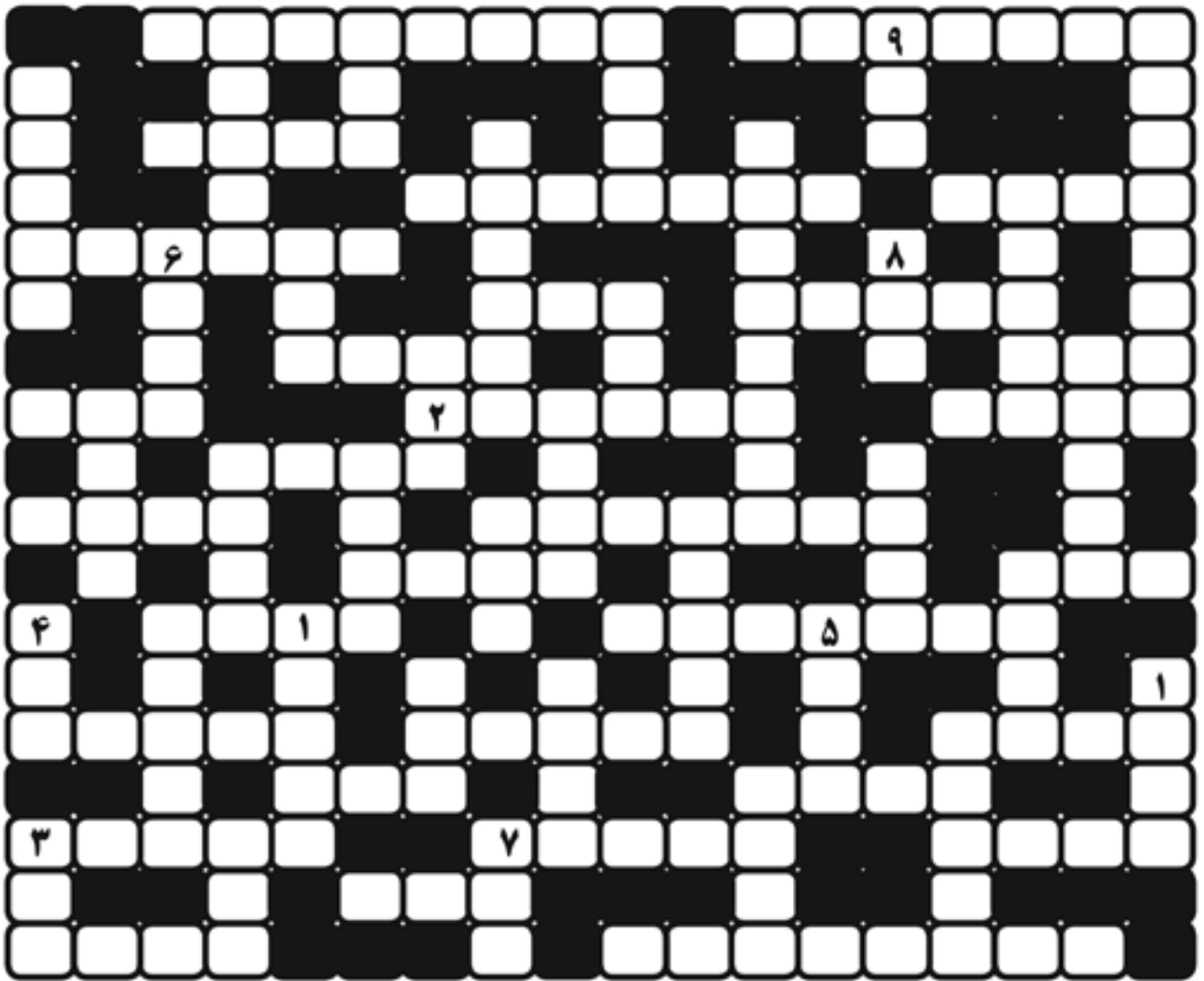
◆▼ **بادهان باز خمیازه بکشید!** این کار اکسیژن  
 بیشتری به بدن می‌رساند و باعث سرخالی مغز می‌شود.  
 نفس عمیق کشیدن نیز میزان هوشیاری شما را بالا  
 می‌برد. ❁❁❁

بهترین مسیر را برای طی کردن از نقطه شروع و رسیدن به نقطه پایانی را در ماز فیلی زیر انتخاب کنید.

# ماز فیلی







۴۸۴۸۴۲

۶۹۶۴۲۹

**هفت رقمی**

۱۸۲۸۳۶۹

۲۳۹۵۶۱۳

۵۱۴۵۶۴۸

۹۵۹۵۹۵۳

**هشت رقمی**

۲۴۷۲۵۵۶۴

۳۹۱۸۴۶۴۴

۴۶۲۱۴۹۶۶

۷۷۴۷۳۶۲۲

۱۵۱۳۲

۱۱۳۸۶

۲۳۱۶۵

۳۵۲۲۶

۳۶۳۶۴

۴۱۷۹۳

۵۴۳۴۹

۶۱۶۶۲

۶۶۳۹۹

۷۳۷۷۷

۷۷۴۴۴

۸۳۲۴۵

۸۸۶۶۳

**شش رقمی**

۲۲۷۹۷۹

۵۲۶۳

۵۵۲۹

۵۶۱۳

۶۲۱۵

۶۶۶۶

۶۹۹۸

۷۳۱۸

۷۳۷۳

۷۷۷۷

۸۲۲۶

۸۲۶۲

۸۴۲۴

۹۲۱۸

۹۷۱۵

**پنج رقمی**

۸۱۶

۸۱۸

۸۴۲

۹۱۲

**چهار رقمی**

۱۲۱۲

۱۵۱۲

۲۲۱۸

۲۵۱۴

۲۷۱۵

۳۳۲۷

۳۸۳۸

۴۳۱۳

۴۴۱۵

۴۸۱۶

**سه رقمی**

۱۴۲

۱۵۵

۲۲۲

۲۲۹

۲۴۸

۲۸۵

۳۳۳

۳۵۹

۴۱۸

۴۴۴

۵۹۹

۶۶۶

۷۲۳

۷۹۵

**چندول اصلاحیه**

# در این ماه چه رابطه عاشقانه‌ای در انتظارتان است؟

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



**خرداد**

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



**آذر**

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



**فروردین**

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



**شهریور**

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



**مرداد**

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



**تیر**

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





آذر

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



آبان

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



مهر

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



اسفند

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



بهمن

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



دی

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

سه رقمی:

۲۷۱ - ۳۳۵ - ۴۳۱ - ۴۷۱ - ۴۹۲ - ۵۳۲ - ۵۳۸ - ۵۴۳ - ۵۶۵ - ۶۳۱ - ۶۳۴ - ۶۳۷ - ۶۸۲ - ۶۸۵ - ۷۳۵  
۸۳۱ - ۹۹۱

چهار رقمی:

۱۲۳۹ - ۱۴۵۱ - ۱۵۴۷ - ۱۵۳۸ - ۲۶۵۹ - ۲۸۳۹ - ۳۹۳۶ - ۴۱۳۵ - ۴۲۳۲ - ۴۴۳۸ - ۴۷۳۷ - ۴۹۱۹  
۴۹۳۹ - ۵۵۶۹ - ۵۵۷۲ - ۵۷۸۴ - ۶۵۷۹ - ۶۸۳۲ - ۷۵۳۷ - ۷۵۶۱ - ۸۱۶۳ - ۸۳۷۵ - ۹۲۳۵ - ۹۲۳۹

پنج رقمی:

۱۲۷۲۳ - ۱۲۷۲۸ - ۲۴۷۶۹ - ۲۹۴۲۱ - ۳۸۲۹۱ - ۴۶۷۳۹ - ۵۲۹۷۳ - ۵۵۳۵۳ - ۶۴۹۱۵ - ۷۲۳۲۷  
۸۲۱۲۹ - ۸۲۹۳۸

شش رقمی:

۱۸۶۹۴۷ - ۵۴۲۵۷۳ - ۹۳۵۵۲۴

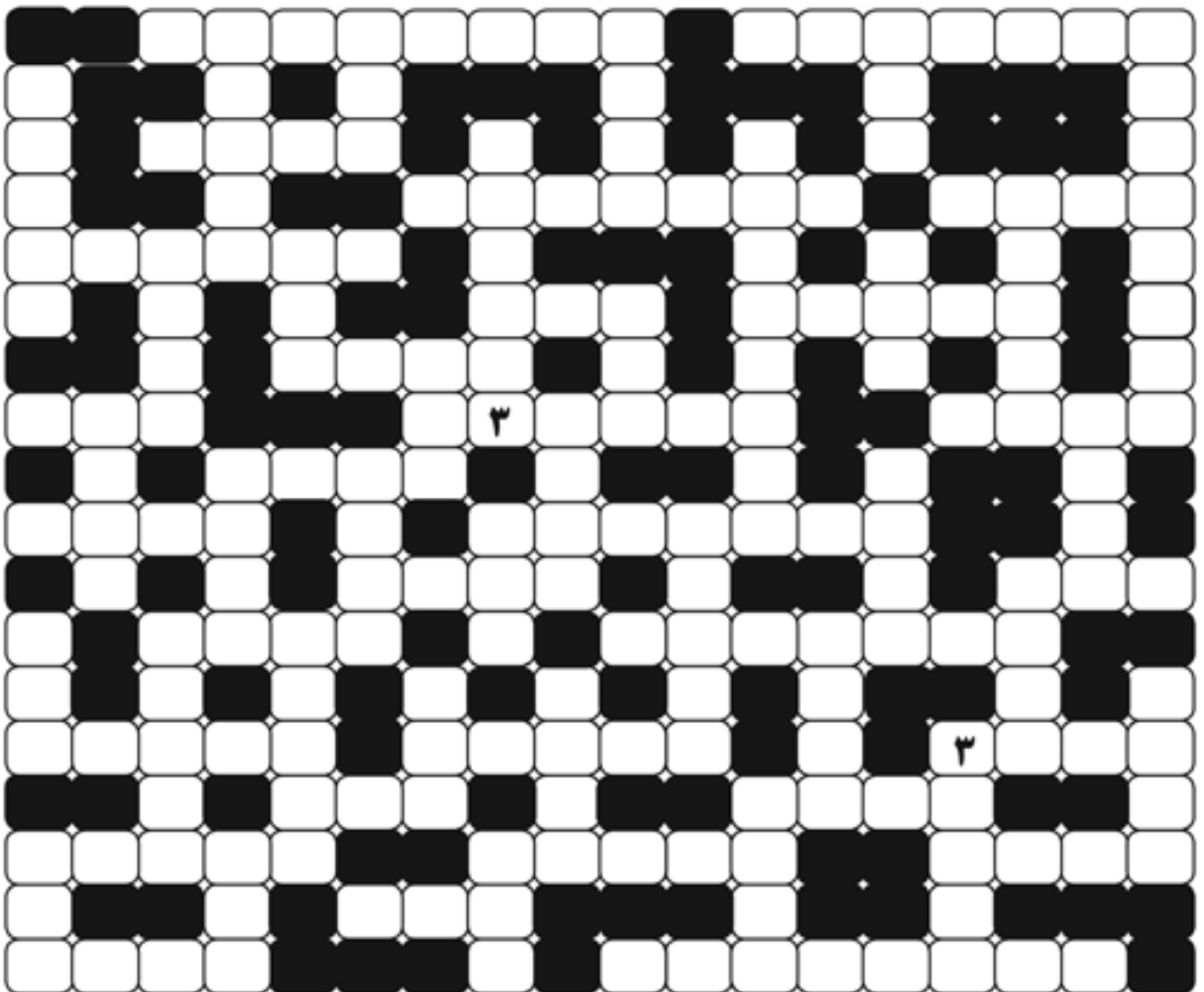
هفت رقمی:

۱۴۶۷۹۳۸ - ۲۱۸۹۶۳۴ - ۴۶۳۱۵۲۴ - ۶۷۱۹۸۳۲

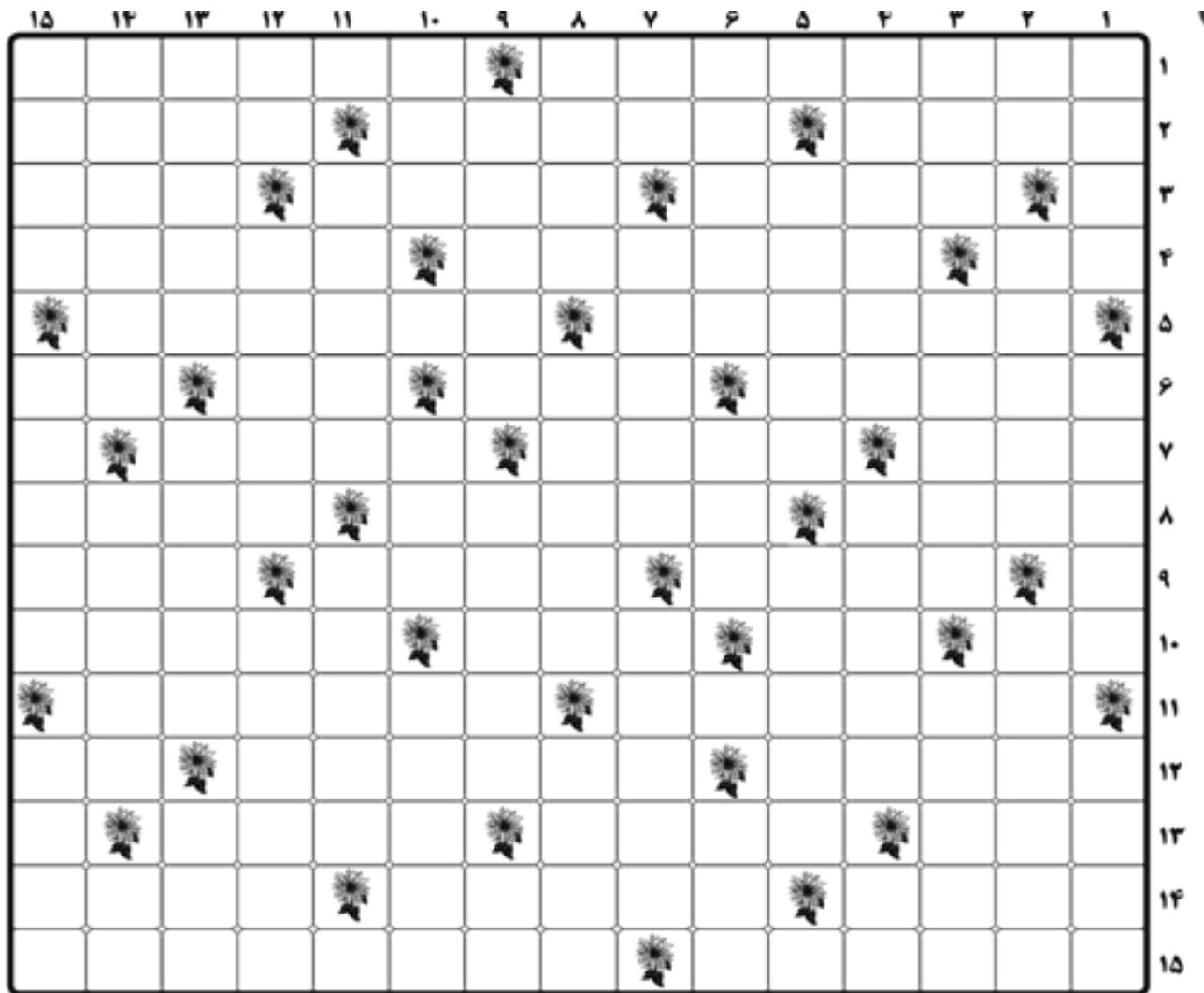
هشت رقمی:

۳۸۱۵۲۴۶۷ - ۴۶۳۷۹۱۵۲ - ۴۶۷۲۵۱۸۹ - ۸۳۹۷۶۴۲۵

احکامه  
چندول







عمودی

## کلاسیک ۱۵ در ۱۵

افقی

- ۱- از قهرمانان داستان‌های «هزار و یک شب» و صاحب چراغ جادو- جیره و مواجب
- ۲- همنشین- از اصول دین اسلام- اصل و نسب
- ۳- کنایه از دوندگی و تکاپوی بی‌پرده است- واحد پول مشترک کشورهای عضو اتحادیه اروپا- واحد اندازه‌گیری مقاومت الکتریکی
- ۴- صدای کلفت- کلمه افسوس که در نوحه و ماتم گفته می‌شود- گذراندن
- ۵- فضای داخل موتور درون‌سوز که احتراق سوخت در آن انجام می‌شود- نوعی کانی قیمتی حاوی مس و فلز
- ۶- دریچه هوا در کاربراتور خودرو- ممنوع- آزاد و رها- یادداشت
- ۷- جایز- یار «همایون»- الهه عشق در روم باستان
- ۸- از فلاسفه و مورخان نامی اسکاتلند در قرن هجدهم- معمار قصر خورتق- پایتخت «بنگلادش»
- ۹- بازیچه- از اسباب‌بازی کودکان- برنج پخته و آبکش شده
- ۱۰- از مصالح ساختمانی- نام ترکی- نی میان تهی- آرزوی بزرگ
- ۱۱- غرغر کردن- گذرگاه آب
- ۱۲- فشرده شده میان انگشتان- ارابه- اندک
- ۱۳- پایتخت «سویس»- پدر مرده- از خودروهای زرهی
- ۱۴- آسیاب آشپزخانه- صاحب کتاب «طریق‌التحقیق»- زنده به آب!
- ۱۵- اختلاف و تفاوت- فرمانروای مستبد و خودگامه

معمار قصر خورتق: سلمان - بندری توریستی در بلغارستان: وارنا

راضی جدول - از فلاسفه و مورخان نامی اسکاتلندی: هیوم



همراه با جر و بحث زیاد تشکیل می‌شود ولی آخر و عاقبت آن هم ۵۰۵۰ است و به جایی نخواهید رسید فقط خیلی لج و لجبازی به همراه دارد و باعث اختلاف شدید خواهد شد. اگر روی عشق و دوست داشتن فردی دچار تردید هستید و فکر می‌کنید این علاقه دروغ یا گذری است حتما آن فرد را امتحان کنید. اگر دل کسی را شکسته‌اید بروید و از او حلالیت بطلبید و در جبران این خطا تا می‌توانید به همه کمک کنید. بعضی از متولدین این ماه چند تکه طلا خواهند خرید که این طلاها یک پس‌انداز برای شما محسوب می‌شود و مثبت و خیر است. سفری کوتاه ولی غیرمنتظره پیش می‌آید که اگر بروید سفر خوشی برای شماست. گاه گاه بی‌خودی دلنجان می‌گیرد و گریه می‌کنید و این اشکها از اعماق وجود شماست و واقعا دل شکسته و خسته هستید و انگار دنبال یک چیزی در زندگی می‌گردید ولی پیدایش نمی‌کنید و چیزی شما را خوشحال نمی‌کند و در زندگی فعلی هیچ انگیزه‌ای برای هیجان ندارید باید به دنبال یک انگیزه جدید در زندگی باشید. کمک به دیگران می‌تواند انگیزه خوبی باشد. اگر قصد دیدن فردی را دارید که دوستش دارید این پیشنهاد را بدهید چون این دیدار میسر است و صورت می‌گیرد فقط خودتان مغرور هستید و نمی‌خواهید قدم اول را بردارید ولی بردارید تا به نتایج خوبی برسید.

حرف و سخن زیاد می‌شنوید که از شنیدن این حرفها یک کم ناراحت می‌شوید و حرص و جوش می‌خورید ولی این حرص و جوش چیزی را عوض نخواهد کرد پس سکوت بهترین راه حل است. اگر مجرد هستید فردی به شما علاقه دارد که علاقه او باعث تعجب شما می‌شود. دو مرحله پول در این ماه به دست شما می‌رسد که از رسیدن این پولها مسرور می‌شوید و یک سری از نقشه‌ها و برنامه‌های مالی شما جفت و جور می‌شود. اگر با فردی دچار مشکل یا اختلاف هستید این اختلاف حل شدنی است فقط به شرطی که سیاست زیادی برای حل این معما داشته باشید. چند قطره اشک در این ایام می‌ریزد که خواسته یا ناخواسته هر چی هست این اشک ریخته می‌شود. اگر در گرفتاری و بن‌بست هستید از این گرفتاری خلاص می‌شوید. یک مسیر اداری یا قانونی پیش رو دارید که این مسیر یک کم طولانی است و برو و بیای زیادی در این راه دارید تا بتوانید کارتان را به نتیجه برسانید اما اگر خوش قلب و مهربان هستید موفقیت از آن شما خواهد بود. بعضی از متولدین این ماه قصد جابه‌جا شدن را دارند و این جابه‌جایی خیلی دردسر دارد. باید خودتان را برای این دردسرها آماده کنید. یک میزگرد مالی دارید که یا خانوادگی است یا کاری ولی هر چی هست این میزگرد



## خرداد

اگر در فکر یک چهاردیواری هستید و قصد خرید یا فروش یا اجاره دارید این معامله انجام می‌شود و یک ترقی و پیشرفت در این رابطه دارید. این قرارداد خیر و خوشی برایتان به همراه دارد. پشتکار خوبی دارید و اراده شما عالی است و به هر چیزی که می‌خواهید می‌رسید. اگر متاهل هستید چند تا اختلاف کوچک در خانواده دارید که البته زودگذر است اما حوصله‌تان را سر می‌برد و کلافه می‌شوید تا آرام آرام حل شوند. ضربه و شکست مالی زیاد در زندگی و در گذشته خوردید ولی روزهای خوبی انتظارتان را می‌کشند و اگر شاغل هستید یا به دنبال شغل هستید به زودی در این راه به سربلندی و پیروزی می‌رسید. به جابه‌جایی زیاد فکر می‌کنید و قصدش را دارید که عملی می‌شود و این جابه‌جایی امکان‌پذیر است فقط شاید به اوایل سال ۹۶ کشیده بشود. اگر فردی سر راهتان قرار گرفته که با او آشنا شده‌اید و نمی‌دانید که این فرد آدم خوبی است یا نه باید یک مدت با او وارد گفت و گو شوید تا او را بشناسید. سعی کنید بدون شناخت هیچ ارتباطی را با این فرد برقرار نکنید چون ممکن است دچار مشکل بشوید. به یک جشن باشکوه دعوت می‌شوید که برای رفتن به این جشن باید خیلی هزینه کنید. اگر قصد خرید وسیله یا وسایلی را دارید این معامله انجام می‌شود و تک‌تک این وسایل شما را خوشحال می‌کند. در یک کار ارثی درآمده شده‌اید فعلا دست بسته هستید و به هر دری می‌زنید که این موضوع را حل کنید و این مال تقسیم شود به بن‌بست می‌رسید و یکی در کارتان موش می‌دواند پس فعلا دست نگه دارید چون تلاش شما در این زمینه بی‌فایده است. از یک علی‌نام یک خوشحالی غیرمنتظره دارید که باورتان نمی‌شود شاید با یک تماس تلفنی یا اینترنتی باشد. زودرنج و حساس هستید اما دلنجان پاک است و از کینه دور هستید. اگر دختر یا پسر مجرد دارید زندگی این فرزند شما در حال تحول و تغییر است. این تحول شما را سربلند می‌کند و به او افتخار می‌کنید. یک بیماری گاهی اوقات شما را نگران می‌کند یا برای شماست یا برای اطرافیان اما نگران نباشید این بیمار شفا می‌یابد و شما از ته دل شاد می‌شوید. دوستان زیادی دارید که پشت‌سرتان زیاد حرف می‌زنند و این به خاطر رفتار و کردار خودتان است. فردی را دوست دارید و گاه گاه او را می‌بینید و دیدن این فرد انگیزه در وجودتان ایجاد می‌کند و به زندگی با دیدن این فرد امیدوار می‌شوید و در این ماه چند ملاقات پربار با او دارید که در این ملاقاتها به یک سری از خواسته‌هایتان می‌رسید. اگر موتورسوار هستید حتما قوانین را رعایت و از کلاه ایمنی استفاده کنید. از چند نفر به زودی هدیه دریافت می‌کنید که این هدایا به خاطر چند موفقیت است که شما کسب خواهید کرد. اگر متاهل هستید یک لج و لجبازی با همسرتان دارید که خیلی دلخور و ناراحت می‌شوید و دلنجان می‌شکند.



## اردیبهشت

یک رختخواب و یا مریضی دو یا سه روزه دارید که در بستر می‌خواهید شاید یک سرماخوردگی باشد. به هر حال مراقب وضع و حالتان و پوشش لباس‌تان باشید. روز ۱۰ بهمن ماه روز خوبی برای شماست و یک خبر یا یک اتفاق خوب دارید که لبخند روی لب شما نقش می‌بندد. یک تلاش بزرگ کرده‌اید که نتیجه این تلاش‌تان را در بهمن ماه دریافت می‌کنید و این باعث شادی شما خواهد شد. اگر بر سر یک دو راهی قرار گرفته‌اید این دو راهی پوچ و بی‌مورد است و قدمتان را در هر رابطه که هست بردارید چون صددرصد به موفقیت دست پیدا می‌کنید این شک و تردیدها کاملا بی‌جاست. اگر در اسم یا فامیل شما ر یا ز یا ژ دارد یک برگ برنده در دست شماست و در این ماه به این پیروزی دست پیدا می‌کنید. کارهای نیمه کاره زیاد دارید که باید پیگیری تک آنها باشید چون دنبال کردن این کارها برای شما سودمند است. اگر زیر ۲۷ سال هستید ۲۷ سالگی بسیار خوبی دارید و به یک سری از خواسته‌ها و آرزوهایتان خواهید رسید. قهر و آشتی دارید اگر با فردی قهر هستید آشتی می‌کنید و اگر قهر نیستید یک قهر و جدایی آشتی دارید او می‌رود و دوباره برمی‌گردد ولی در این دوری و جدایی شما زیاد اذیت می‌شوید. اگر موضوعی در حال حاضر باعث مشکل و غم در زندگی شما شده است این موضوع فعلا هست و این غم ادامه دارد فقط باید شما در این شرایط صبور باشید تا بتوانید با سربلندی از این غم خلاص شوید. از دست یک نفر زیاد حرص می‌خورید ولی چاره‌ای جز تحمل این فرد ندارید. به چند مهمانی دعوت می‌شوید که اگر در این جمع‌ها شرکت کنید برای روحیه خسته و کسل شما مناسب است و یک کم حال و هوایتان عوض می‌شود. مجردین این ماه یک خواستگار یا یک خواستگاری دارند که این مسئله خیر است فقط اگر خودتان بخواهید و یادتان باشد بدون تحقیق و مطالعه جواب ندهید. چند تا پول کوچک کوچک به دست شما می‌رسد که چشمگیر نیست و زود هم پوچ می‌شود. بعضی از متولدین این ماه صاحب یک فرزند خواهند شد. اگر دنبال یک استعداد درونی هستید و به چیزی خاص علاقه دارید مثل ورزش یا کارهای هنری این استعداد شما را به نهایت ترقی و پیشرفت می‌رساند و در آینده به سربلندی بزرگی می‌رسید که برای خودتان هم غیرمنتظره است. این استعداد را سرسری نگریزید و دنبال کنید چند قطره اشک در یکی از روزهای این ماه می‌ریزد که از روی دل‌تنگی و ناچاری است. اگر قصد خرید یا تعویض ماشین شخصی دارید این کار انجام می‌شود. سیاست زیادی در معاشرت دارید و این سیاست‌ها باعث می‌شود که همه شما را دوست داشته باشند و با علاقه از شما سخن می‌گویند و تعریف شما را می‌کنند. اگر شاغل هستید یک موفقیت در زمینه کاری دارید و در آمد خوبی نصیب شما می‌شود.





## پیام خوشبختی شما

برای شما به وجود بیاورد او در محل زندگی شما رفت و آمد دارد و دائم جاسوسی شما را می‌کند. اگر متاهل هستید همسر خوبی دارید قدرش را بدانید که خیلی شما را دوست دارد و چند قدم پشت سر هم در این ماه برای شما برمی‌دارد که اسباب شادی شما را فراهم می‌کند و آرامش را به شما و زندگی شما برمی‌گرداند. اگر دنبال آوردن فرزند جدید هستید مبارک است. در چند مهمانی کوچک کوچک دعوت می‌شوید که شرکت می‌کنید و خوش می‌گذرد. اگر با فردی قهر هستید یا کدورت دارید آشتی می‌کنید و دوباره یک ارتباط بین شما برقرار می‌شود. مسافرت دریایی دارید که یک دفعه راهی می‌شوید ولی این سفر دریایی روحیه خسته‌تان را شاد می‌کند. اگر فرزند دارید زیاد از دستش حرص می‌خورید و گاهی اوقات کلافه می‌شوید، در این ماه از دست این اولاد حرص و جوش‌های بیشتری می‌خورید! با یکی از دوستان قدیمی هم دیدار و هم گفت و گوی خیلی خوب دارید که شاید یک سری تجدید خاطره هم باشد مشکلات مالی شما در این ماه زیاد است ولی باید تحمل کنید تا برطرف بشود و برای جور کردن یک قسط یا یک پول به دردمس می‌افتید. بعضی از مجردین در یک شرایط ازدواج قرار می‌گیرند که قبول این ازدواج به خودشان بستگی دارد. ولی اگر به کسی علاقه دارید که به خاطر او این خواستگاری را می‌خواهید رد کنید، بدانید که این فرد قصد ازدواج با شما را ندارد و امتحانش نیز خیلی ساده است. به او بگویید خواستگار دارید!

مجردین این ماه که به کسی علاقه دارند باید مراقب رفتار و کردارشان باشند چون ممکن است با فردی که دوستش دارید دچار مشکل عاطفی شوید و یک اختلاف و جدایی در پیش داشته باشید. اگر شاغل هستید یک پیشرفت در زمینه کاری یا درآمدها دارید که این پیشرفت به خاطر تلاش خود شماست. دلشوره دارید و نگران هستید ولی بی‌مورد است. چند تا حرف در این ماه می‌شنوید که شنیدن این حرفها شما را نگران می‌کند ولی اهمیت ندهید بهتر است. چند سری مهمان به منزل شما وارد می‌شوند و با این افراد دیدار و روبروسی دارید و دیدن این افراد باعث تعجب و هیجان شما می‌شود. در چند دست بستگی مالی قرار دارید یا قرار می‌گیرید که برای یک پول لنگ می‌شوید ولی پول به دست شما می‌آید و دست و بالنتان باز می‌شود. البته و لخرچی زیاد می‌کنید که باید بیشتر مراقب دخل و خرجتان باشید. از دست کسی که در نامش ی دارد خیلی حرص و جوش می‌خورید و این حرص و جوش‌ها باعث می‌شود که زیاد یاد فردی بیفتید و بخواهید از او طلب حلالیت کنید. روی چهاردیواری زندگی شما یک تصمیم گرفته می‌شود که این تصمیم در هر رابطه که هست برای شما خوب است و باعث یک شادی برایتان می‌شود. از رازی یا خبر می‌شوید که خودتان هم باورتان نمی‌شود و جا می‌خورید. مردی دائم درصدد ضربه زدن به شماست و می‌خواهد یک دردسر



## شهریور

یک کاری در این ماه انجام می‌دهید که یک کم افسوس می‌خورید و پشیمان می‌شوید. پس مراقب هر کاری که قصدش را دارید باشید تا دچار افسوس نشوید. یک قهر و آشتی دارید که خیلی هم زودگذر است. به یکی از خواسته‌هایتان در این ماه می‌رسید طوری که خودتان هم باورتان نمی‌شود. یک خطر دزدی دارید مراقب وسایل شخصی‌تان باشید تا متضرر نشوید. حرف زیاد پشت‌سرتان است که یکی دو تا از این حرفها به گوشتان می‌رسد و دلتان می‌گیرد و می‌رنجید ولی اهمیت ندهید بهتر است. موقعیت خرید یک ملک راه دور برای شما پیش می‌آید. اما اول تحقیق کنید. از جایی که فکرش را نمی‌کنید یک پول برای شما در راه است که از آمدن این پول برای چند روز سرحال و خوشحال می‌شوید و احساس خوبی پیدا می‌کنید. اگر متاهل هستید همسرتان دوستتان دارد فقط راه ابراز کردن عشق و علاقه را بلد نیست یا مغرور است. یک سری از نگرانی‌های شما در رابطه با هر چیزی که هست در حال رفع شدن است و از این استرس‌ها بیرون می‌آیید. به دو یا سه جای شلوغ و دور هم فامیلی دعوت می‌شوید که اگر بروید به شما خوش می‌گذرد و بگو و بخند زیادی می‌کنید. به عیادت یک فرد مریض می‌روید و برایش یک کادو تهیه می‌کنید که خوشحال می‌شود و از این فرد مریض یک خبر خیلی خوب دریافت می‌کنید که یک لبخند روی لب‌تان نقش می‌بندد. یک موفقیت بزرگ دارید که مدتهاست برای رسیدن به این موفقیت تلاش می‌کنید اما بالاخره به آن دست پیدا می‌کنید. با یک دوست قدیمی در این ماه ملاقاتی برابر دارید. اگر می‌خواهید با فردی شریک بشوید یا در جایی قصد شراکت دارید فعلا دست نگه دارید. در کارهایتان و زندگیتان سیاست دارید و این سیاست گاهی اوقات برای شما بسیار کارساز است و با همین رویه ادامه بدهید موفق خواهید بود. گاهی از زندگی خسته می‌شوید و حالت فرار دارید چون مسئولیت زیادی روی دوش شماست. بعضی از متولدین این ماه دردهای استخوانی دارند که باید حتماً به دکتر مراجعه کنند یا درمان شوند. از همسران در این ماه شادی‌های زیادی دارید و یک سری کار یا یک سری حرف‌های غیرمنتظره برای شما انجام می‌دهد که هیجان‌زده می‌شوید. اگر قصد دادن هدیه را به او دارید خوب است اقدام کنید. مجردین این ماه یک شرایط ازدواج بسیار مناسب و خوب دارند که اگر سخت‌گیری نکنند و زیادی ابراد نگیرند این ازدواج امکان‌پذیر است و خوشبخت خواهند شد اما به شرطی که خوب تحقیق کنید. یک دروغ یا یک تهمت به شما زده می‌شود که سر این تهمت خیلی حرص و جوش می‌خورید و ناراحت می‌شوید ولی فقط سکوت پیشه کنید.



## مرداد

چند قطره اشک خواسته یا ناخواسته در یکی از روزهای این ماه می‌ریزید که این گریه از دلنگینی است. یک اتفاق غیرمنتظره به زودی در زندگی متولدین این ماه می‌افتد که این اتفاق روی سرنوشت و مسیر آینده شما تأثیر زیادی خواهد گذاشت و زندگی شما را تا حدودی دچار تحول و تغییر می‌کند. مثلاً دست یک فرد دورو برای شما رو می‌شود. لجباز و مغرور هستید ولی دلتان پاک است فقط زود لج می‌کنید که صفت بدی است. یک معامله یا خرید یا فروش در این ماه دارید که یک کم انجام این معامله برای شما استرس و نگرانی دارد اما به خیر و خوشی به انجام می‌رسد. روزهای پر از استرس و نگرانی را پشت‌سر می‌گذارید و اگر شاغل هستید روزهای پر روزی است. به چند جا در این ماه می‌روید چه برای تفریح باشد و چه مهمانی برای شما خوب است و خاطرات خوبی برایتان به همراه دارد. اگر مجرد هستید ممکن است یک آسیب عاطفی به شما وارد شود. پس مراقب دوستانتان باشید. افراد زیادی جاسوسی و خبرچینی شما را می‌کنند و می‌خواهند از کارهایتان سردر بیاورند. متاهلین این ماه برنامه‌ریزی یک مسافرت را می‌کنند که به هر کجا که باشد سفر خوب و پرکاری است و روحیه‌تان شاد می‌شود. پول در این ماه به دست شما می‌رسد اما و لخرچی هم زیاد می‌کنید و هر چی پول به دست شما می‌آید زود هم خرج می‌کنید پس بیشتر مراقب دخل و خرجتان باشید. از رفتار شخصی که به شما نزدیک است زیاد ناراحت می‌شوید و می‌رنجید ولی فردی تودار هستید و در درون خودتان می‌ریزید اما جایی از زندگی ممکن است دیگر صبرتان تمام شود و این ناراحتی درونی را بروز بدهید. اگر شاغل هستید یک عصبانیت و دلخوری در محیط کارتان دارید که شاید کارتان به چند داد و بیداد کشیده شود. یک جابه‌جایی چند وقت است که فکرتان را مشغول کرده ولی هر چی هست این تصمیم به اراده خود شما بستگی دارد. زندگی خوبی دارید و اگر متاهل هستید از زندگی خانوادگی راضی هستید. چند تا موفقیت پشت‌سرهم نتیجه تلاش خود شما خواهد بود و به خواسته‌هایتان می‌رسید. اگر چشم انتظار فرد یا شخصی هستید که به شما زنگ بزند یا تماس بگیرد این اتفاق می‌افتد و خبری که انتظارش را می‌کشید دریافت می‌کنید طوری که از ته دل می‌خندید. یک قرارداد و یا سند یا کاغذ اداری را در این ماه به ثبت و امضا می‌رسانید که این امضا برای شما حکم یک موفقیت دارد و صاحب یک قدرت می‌شوید. روز ۷ بهمن ماه روز خوبی برای بعضی از متولدین این ماه است و شاید در این روز یک برگ برنده داشته باشید. سفری هوایی دارید که یک دفعه راهی می‌شوید و این سفر برای شما بسیار مناسب است و روحیه خسته شما را تغییر می‌دهد.





گذاشت. اگر شاغل هستید سرتان خیلی شلوغ می‌شود و افراد زیادی به سمت شما می‌آیند. از لحاظ مالی و روزی ماه پر از درآمد و روزی دارید. اگر از ناحیه زیر دل مشکل دارید حتماً به دکتر مراجعه کنید و این درد را سرسری نگیرید. یک ترقی و پیشرفت مالی یا کاری دارید که از این ترقی به سربلندی می‌رسید. اگر با کسی قهر هستید یا از کسی دور هستید رابطه‌تان برقرار می‌شود و دوباره آشتی می‌کنید یا فردی از زندگی شما رفته است قصد برگشت به زندگی شما را دارد. فقط اگر شما پذیرای این فرد باشید به اراده شما بستگی دارد. اگر قصد ازدواج دارید یا شرایط ازدواج دارید حتماً با تحقیق کافی اقدام کنید. به یک عروسی دعوت می‌شوید که شرکت در این عروسی به خود شما بستگی دارد ولی اگر شرکت کنید به شما خوش می‌گذرد. یکی از روزهای این ماه چند قطره اشک می‌ریزید، این گریه از دلنگینی است. اگر با کسی اختلاف یا مشکل دارید چه این مشکل خانوادگی و چه کاری باشد هر چی هست در حال حل شدن است و شاید برای حل شدنش درگیر قانون یا راه قانونی باشید ولی بالاخره از این نگرانی بیرون می‌آید. روزهای خوب و شادی را سپری می‌کنید و متولدین این ماه بهمن‌ماه خوبی دارند.

فردی در زندگی شما یک قدم بزرگ برمی‌دارد و با این قدم یک آرزوی بزرگ در زندگی شما برآورده و راهی در زندگی شما باز می‌شود. یک پول در این ماه به دست شما می‌رسد که برای این پول برنامه‌ریزی زیاد کردید و برنامه‌هایتان طبق خواسته‌تان عملی می‌شود. کاری در رابطه با چهاردیواری انجام می‌دهید که هر چی هست مثبت است و برای شما سودمند و مبارک. چند دیدار عاطفی دارید با فردی که دوستش دارید و او هم شما را دوست دارد. از یک خانم خبری خوش دریافت می‌کنید و از یک چشم‌انتظاری که مدت‌هاست قرار داشتید بیرون می‌آید. افراد دور و برتان که به شما خیلی نزدیک هستند بی‌چشم و رو هستند و هر کاری برایشان می‌کنید باز هم پرتوقع هستند و این موضوع گاهی شما را آزار می‌دهد و ناراحت می‌شوید. ولی به روی خودتان نمی‌آورید.

یک گره و بستگی در کارتان بوده که برطرف شده است. یک مسافرت دریایی چند روزه دارید که شاید با فردی باشد که دوستش دارید یا با کسانی که دوستشان دارید. اگر دوست دارید برای دوستانتان کاری انجام بدهید این کار را احتمالاً انجام بدهید چون این کار روی آینده شما تأثیر بسیار خوبی خواهد



## آذر

از یک فاصله یا یک دوری در پشیمانی قرار می‌گیرید که شاید باعث این قهر و دوری و جدایی خود شما باشید و در این مسیر یک کم‌غم و غصه خواهید داشت تا بتوانید دوباره این ارتباط را جفت و جور کنید. اگر در بلاتکلیفی عاطفی هستید بیهوده است. فقط خودتان در این موضوع دچار شک و تردید هستید. روزهای خوبی دارید که خنده و شادی برای شما به همراه دارد. از یک فرد دال نام یک خوشحالی غیرمنتظره دارید که این خوشحالی کاری یا مالی است. فرد متأهلی به شما یک خبر خوش می‌دهد یا اگر خودتان متأهل هستید از همسرتان خبری خوش دریافت می‌کنید که به شادی درمی‌آید. یک قطره اشک یا یک بغض در این ماه دارید که به خاطر یک رنجش و ناراحتی است که از حرف کسی یا رفتار کسی در پیش دارید. خواهان زیادی دارید و افراد زیادی خواهان شما هستند و به شما علاقه دارند چون خیلی مهربان و خوش‌قلب و خوش‌رو هستند. جابه‌جایی دارید که برای این جابه‌جایی خیلی استرس دارید و نگران می‌شوید ولی این جابه‌جایی یک دفعه و غیرمنتظره یا کاری یا زندگی برای شما صورت می‌گیرد که بدو بدوی زیادی هم دارد اما خوب و مثبت است. سختی زیادی در گذشته داشته‌اید و ضربه‌های زیادی خوردید ولی روزهای آتی روزهای پر از شادی و پر از موفقیت برای شماست. پس امیدوار باشید و فرصت‌های جدید را از دست ندهید و سعی کنید از این فرصت‌های خوب نهایت استفاده را ببرید. فردی را می‌خواهید از زندگی‌تان کنار بگذارید و به نفعتان است فقط یک کم در این راه دردسر می‌کشید. گاهی اوقات فکرتان درگیر موضوعی می‌شود که این موضوع مربوط به گذشته شما می‌شود و گاه‌گاه به این فکر می‌کنید یک پول در راه است برای شما که پولی یا از کسی طلب دارید یا یک وام است. به هر حال این پول به دست شما می‌رسد و یک سری مشکل از جلوی پایتان برداشته می‌شود و به آرامش از لحاظ مالی می‌رسید و اگر قسط یا بدهی دارید با این پول پرداخت می‌شود. یک پیشنهاد جدید کاری دارید که این پیشنهاد هر چی هست برای شما سود و منفعت به همراه دارد. لاجباز و یک‌دنده هستید و یک لچ بازی در این ماه می‌کنید که اصلاً خوب نیست و شاید از این لچ بازی دچار یک ضرر و زیان بشوید و یا یک موقعیت را از دست بدهید. به هر حال به نفع شما نیست اگر متأهل هستید چند جر و بحث خانوادگی دارید که در این بحث‌ها به نتایج جالبی نمی‌رسید و فقط بیهوده این بحث‌ها را می‌کنید. در یکی از روزهای این ماه یک هدیه غیرمنتظره از کسی که شما را دوست دارد و به شما علاقه دارد دریافت می‌کنید که این هدیه برای شما ارزش زیادی دارد و خیلی بسته‌بندی زیبایی دارد.



## آبان

از فردی که در اسم یا فامیل و دارد یک ناراحتی یا رنجش و دلخوری در این ماه دارید که به روی خودتان نیاورید بهتر است ولی لجاجت هستید و شاید با این فرد و نام کارتان به لجاجتی کشیده بشود. یک فاصله یا دوری از شخصی دارید که در حال حاضر چشم‌انتظار این فرد هستید. اما بالاخره هر کس که هست به سمت شما برمی‌گردد. یک پس‌انداز مالی دارید که برای آن برنامه‌ریزی کردید و هر کاری که هست انجام بدهید خیر است. از کسی که دست به خیر است یک قدمی برای شما برداشته می‌شود و این قدم شما را از یک بحران یا یک تنگنای مالی بیرون می‌آورد. اگر قصد دادن مهمانی دارید و می‌خواهید افرادی را دعوت کنید، بکنید روزی این مهمانها برای شما می‌رسد و این مهمانی با خیر و خوشی انجام می‌شود. اگر وسیله نقلیه دارید و می‌خواهید آن را تعویض کنید یا بفروشید این معامله صورت می‌گیرد و موفقیت دارید. فقط در انجام این معامله وسیله نقلیه دقت بیشتر داشته باشید و عجله نکنید. اگر آقا هستید و مجرد قدم در یک مراسم خواستگاری می‌گذارید که این خواستگاری خوب و امکان جفت و جور شدن شما با این خانم و این خانواده زیاد است. اگر عدای از متولدین این ماه دنبال مدرک هستند در مسیر اداری و قانونی مدرکی را که به دنبالش هستید به دست می‌آورید فقط خیلی هم دوندگی دارد تا این مدرک را بگیرید و هم حرص و جوش دارد تا به این مدرک برسید. اختلاف شدیدی با یکی از افراد یا محیط کار یا محیط خانواده دارید که خیلی عصبانی می‌شوید و ممکن است کارتان با این فرد به اختلاف و قطع رابطه کشیده بشود به هر حال مراقب رفتارتان باشید تا پشیمان نشوید. مجردین این ماه اگر قصد دارید کسی را از زندگی کنار بگذارید این کار را حتماً انجام بدهید چون این قطع رابطه به نفعتان است. اگر مشکل مالی دارید و در دادن یک قسط یا یک بدهی دچار مشکل هستید این پول جور می‌شود. گاهی به جابه‌جایی فکر می‌کنید و قصد می‌کنید که جای زندگی یا جای کارتان را عوض کنید ولی فعلاً بن‌بست است و دست‌نگه دارید. اگر به یک شروع فکر می‌کنید و قصد یک شروع جدید در زندگی‌تان دارید و می‌خواهید مسیر جدیدی را در زندگی‌تان طی کنید موفق هستید. جاسوسان زیادی دارید سعی کنید در بیشتر کارهایتان پنهان کاری کنید و با سیاست جلو بروید و هر چه کسی متوجه کارهایتان نشود بهتر است و دانا باشید. گاهی احساس تنهایی شدید می‌کنید و این حس تنهایی شما را ناراحت می‌کند. اما زودگذر است و نگران نباشید.





## پیام خوشبختی شما

۳



در یک انتظار به سر می‌برید که خیلی وقت است و یک کم خسته و ناامید هستید ولی به زودی این انتظار تمام می‌شود و با شادی و خوشحالی از این اوضاع بیرون می‌آید و چیزی که می‌خواهید بر وفق مرادتان می‌شود. اگر مجرد هستید با یک فرد تازه آشنا شده یا به زودی آشنا می‌شوید که این آشنایی برای شما سودمند است فقط در رفتار خودتان دقت داشته باشید و سعی نکنید دروغ گفته یا اغراق کنید. اگر وسیله نقلیه دارید تعویض می‌کنید و این تصمیم بسیار خوب و پسندیده است. خبری خوش در راه است که این خبر شما را از یک بلا تکلیفی که در زندگی یا کار در آن قرار دارید بیرون می‌آورد. معماهای زیادی در زندگی شماست که به دنبال دلیل و جواب برای این معماها می‌گردید ولی فعلا دست خالی هستید. از یک دوست قدیمی خبری مهم دریافت می‌کنید که شاخ درمی‌آورد. خوش قلب و مهربان هستید ولی زود عصبانی می‌شوید و داد و بیداد می‌کنید که خیلی بد است. اگر قصد ازدواج دارید و برای آینده نگران هستید ازدواج کنید ولی با چشم باز و حتما خوشبخت خواهید شد. دست دست نکنید. در این ماه پولهای زیادی دست شما می‌آید ولی ولخرجی هم زیاد دارید. مبلغی پول را بی‌برنامه خرج می‌کنید که پشیمان می‌شوید. اگر

فردی در زندگی شماست که به او تازگی علاقه‌مند شده‌اید این فرد مناسبی برای شماست فقط زیاد به او دروغ می‌گویید که این دروغ‌ها موجب فاصله یا دوری برای شما می‌شود پس دروغ را کنار بگذارید و سعی کنید با این فرد صداقت داشته باشید تا اعتماد بین شما برقرار باشد. اگر شاغل هستید سرتان شلوغ می‌شود و روزهای پر کار و پرنرزی و پر روزی دارید و این راه روزی است که به شما انرژی می‌دهد و با تمام وجود کار خواهید کرد و سر حال هستید. یک خبر ازدواج می‌شنوید که خیلی جا می‌خورید و شاید برای چند ساعت مات و مبهوت باشید. یک میزگرد خانوادگی دارید که در رابطه با یک مسئله مالی است و در این موضوع مالی به نتایج خوب و مثبت می‌رسید. روزهای ۴ و ۱۰ بهمن ماه روزهای خوبی برای متولدین این ماه است.

یک خرید یا یک معامله بسیار عالی در این ماه دارید که خود شما از انجامش لذت می‌برید. به دو یا سه مهمانی و جشن دعوت می‌شوید که شرکت می‌کنید و بگو و بخندهای زیاد در این جمع‌ها دارید. فردی که م دارد دور و اطراف شماست. حواستان باشد اگر پیشنهاد یا درخواستی از این فرد داشتید در این پیشنهاد نهایت دقت را داشته باشید و بی‌گدار به آب نزنید چون ممکن است به دردسر بیفتید.



### اسفند

یک کلید بزرگ در دست شماست و به زودی در یکی از روزهای این ماه یک گره بزرگ برای شما باز می‌شود که باز شدن این گره اسباب شادی و خوشحالی برای شماست. یک سری حرف می‌شنوید که این حرفها یا خبرهای زیادی اسباب تعجب و هیجان شما می‌شود. ولی عکس‌العمل نشان ندهید بهتر است. یک پول خوب در این ماه به دست شما می‌رسد که دقیقا این پول موقعی به دست شما می‌رسد که خیلی گرفتار هستید و این پول گرفتاریهای مالی شما را از جلوی پایتان برمی‌دارد و اگر بدهی یا قرضی دارید پرداخت می‌کنید و احساس آرامش می‌کنید. رفت و آمد زیاد دارید و در روزهای اخیر هم چند تا برو و بیا دارید و مهمان‌های زیادی وارد منزلتان می‌شوند. با این افراد دیدار و روبروسی دارید که همه از دوستان و فامیل هستند. از کسی که س یا ش دارد یک خوشحالی غیرمنتظره دارید که از ته دل برای چند دقیقه و چند ساعت می‌خندید. اگر مجرد هستید و فردی در گذشته شما بوده است که گاهی اوقات به این فرد فکر می‌کنید خبری غیرمنتظره راجع به این فرد می‌شنوید که خیلی حرصتان می‌گیرد و ناراحت می‌شوید. برای انجام کاری دچار تردید هستید و نمی‌دانید که انجام بدهید یا ندهید. به حرف کسی اعتماد نکنید و خودتان تحقیق کنید. حرف زیاد پشت‌سرتان است مخصوصا این حرفها به خاطر شرایطی است که در حال حاضر در آن قرار دارید. از دست یک فرد م نام چند تا حرص و جوش در این ماه دارید که بخورید و خورید چیزی عض نمی‌شود.

بعضی از متولدین این ماه یک ناراحتی جسمی دارند که هر چی هست برطرف می‌شود. اگر شاغل هستید ماه پرکاری دارید و سرتان شلوغ و معامله‌های پر سود و منفعت دارید. یک تلفن راه دور دارید که از این تلفن خبر مهمی دریافت می‌کنید. بعضی از متولدین این ماه فعلا در یک خلا عاطفی به سر می‌برند و گاهی اوقات افسوس گذشته‌شان را زیاد می‌خورند ولی دیگر گذشته بر نمی‌گردد و این به خاطر اشتباهاتی است که در گذشته داشته‌اید و باید از آن عبرت بگیرید و به آینده فکر کنید. درگیری و دعوا و مرافعه دارید که ممکن است در محیط کار یا محیط زندگی باشد. در تصادفی شاید خودتان مقصر باشید چون در رانندگی یک کم بی‌احتیاط هستید.



### بهمن

تولدتان مبارک. برایتان آرزوی صد سالگی می‌کنیم هدایای قشنگی به زودی در روزهای آتی دریافت می‌کنید که از کسانی است که شما را خیلی دوست دارند و این هدایا را با عشق و محبت به شما تقدیم می‌کنند. اگر در مشکل مالی قرار دارید و نگران و ناراحت هستید این مشکل مالی شما توسط یک فردی که دست به خیر است حل می‌شود. اگر قصد بارداری دارید باردار می‌شوید و یک فرد جدید به زندگی شما قدم می‌گذارد که قدمش مبارک است. حرف و سخن زیاد پشت‌سرتان است که چند تا از این حرفها به گوشتان می‌رسد و یک مقدار عصبانی می‌شوید و کنترل‌تان را از دست می‌دهید. ولی این عصبانیت چیزی را عوض نخواهد کرد. اگر فردی از زندگی شما رفته است این فرد دوباره به سمت شما برمی‌گردد و جلوی شما مطیع می‌شود. مجردین به زودی یک مراسم خواستگاری دارند که ترس و دلهره زیادی برای انجام این مراسم دارند ولی مراسم با موفقیت صورت می‌گیرد نگران نباشید و ممکن است در یک شرایط جدید زندگی قرار بگیرید و ازدواج کنید. اگر نگرانی و ترس مالی دارید بی‌مورد است و روزی این ازدواج فرا می‌رسد و به خیر و خوشی انجام می‌گیرد. اگر مسعود نام هستید یک در بسته‌ای بر روی شما باز می‌شود. پولهای کوچک کوچک زیاد به سمت شما می‌رسد که زود هم خرج می‌شود و ماندگار نیست. دیدارها و ملاقاتهای عاطفی زیادی دارید که این دیدارهای عاطفی خاطرات خوش برای شما دارد. در راه تحصیل افرادی که محصل هستند موفقیت‌های زیادی دارند و به سر بلندی می‌رسند. روزهای ۲۳ و ۲۵ بهمن ماه روزهای خوبی برای متولدین این ماه است. از رازی باخبر می‌شوید که قاش شدن این راز باعث هیجان و تعجب شما می‌شود. اگر پشت ماشین می‌نشینید یک خطر تصادف دارید از دست کسی که و دارد زیاد حرص می‌خورید ولی مجبور به تحمل این فرد هستید و چاره‌ای ندارید و فقط باید سکوت کنید. چند قطره اشک ناخواسته می‌ریزد و ناراحت می‌شوید. مجردین با فردی که دوستش دارند یک قهر و آشتی دارند و این دلخوری باعث یک کم غم و غصه برای شما می‌شود. مسافرتی چند روزه می‌روید که در این سفر به موضوعات زیادی فکر می‌کنید و با آرامش برمی‌گردید. یک خرید یا فروش ملکی دارید یا یک قرارداد را که مربوط به خرید یا فروش یا اجاره ملک می‌شود امضا می‌کنید ولی این امضا برای شما در هر رابطه که هست ثمره خوبی دارد.



# با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

دربین 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