عیسی زاده نماینده میاندوآب، شاهین دژ و تکاب:

مسئولان به فکر باشند برخی مردم محتاج نان شب هستند

عیسی زاده نماینده شهرستان های میاندوآب، شاهین دژ و تکاب در مجلس هشتم ضمن هشدار به مسئولان درباره وضعیت اقتصادی کشور و گرانی های اخیر گفت که مسئولان باید بدانند برخی از همین مردمی که در کنار آنها زندگی می کنیم محتاج نان شب خودهستند.

مهدی عیسی زاده نماینده مردم شهرستان‌های میاندوآب، شاهین دژ و تکاب در خانه ملت و نایب رییس اول کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در یک مصاحبه اختصاصی با خبرنگار طلوع ضمن مخالفت با اجرای فاز دوم هدفمندی یارانه‌ها در شرایط کنونی گفت: من معتقد هستم که قانون هدفمند کردن یارانه‌ها باید در کشور اجرا شود چرا که یک نیاز است اما در قانون هدفمند کردن یارانه‌ها ما نباید یک هدف اصلی را فراموش کنیم و آن هم مردم عزیز ایران است. مردمی که در هشت سال دفاع مقدس همه نوع از خودگذشتگی نشان دادند باید به آنها توجه جدی شود. این سردار سپاه که در بیشتر دوران دفاع مقدس در جبهه حضور داشته با اشاره به برخی خاطرات زمان جنگ گفت: در زمان جنگ تحمیلی بسیاری از خانواده‌ها شاید خودشان نان خوردن نداشتند اما به محل جمع آوری هدایا برای رزمندگان می آمدند و نان خود را تقدیم جبهه می کردند. برخی افراد تنها یادگار عروسی و ازدواج خودشان که یک حلقه می‌باشد را به رزمندگان هدیه می کردند در حالی که هر انسانی دوست دارد تا وقتی که زنده است به احترام همسر خود، حلقه‌اش را از دستش در نیاورد. مردمی بودند که تنها وسیله حمل و نقل خود از جمله پیکان آن دوره که خیلی هم با ارزش بود را می‌فروختند و پولش را به حساب جبهه واریز می کردند. من خودم شخصا شاهد بودم که یک خانم تمام زیورآلات خودش را به قسمت پشتیبانی جبهه و جنگ آورده بود و به جبهه هدیه کرد. من در آن زمان زخمی و به قسمت پشتیبانی منتقل شده بودم و در واقع مهمان همکاران پشتیبانی بودم. پس از تحویل زیورآلات، همکاران پشتیبانی آن خانم را صدا کردند و گفتند بیا رسید آن را تحویل بگیر اما آن زن جواب داد که ما آنچه را که هدیه می دهیم برای آن رسید نمی گیریم. بعداً متوجه شدیم که آن خانم دو پسر داشته و هر دو شهید شده است.

عیسی زاد با تاکید بر اینکه ما می خواهیم برای مردمی طرح هدفمندی را اجرا کنیم که به صورت آمریکا سیلی زدند گفت: مردم ایران دهان تمام ابرقدرت ها را کج کردند. من و امثال من دهان آمریکا و ابرقدرت ها را کج نکردیم بلکه این مردم بودند که این کار را انجام دادند. وی افزود: ما مردم را فراموش کرده‌ایم. مردم ما در حال حاضر با بدبختی، بیکاری، گرانی، ناعدالتی و تبعیض دست و پنجه نرم می کنند و خم به ابرو هم نمی آورند. عیسی زاده در ادامه اظهار داشت: ما می گوییم که نوکر این مردم هستیم اما به حرف خودمان عمل نمی کنیم. ما این مردم را فراموش کرده‌ایم و به مسائل کم ارزشی مانند بالا و پایین کردن ارقام چسبیده‌ایم. این عضو مستقل مجلس هشتم خطاب به مسئولان کشور گفت: ای مسئولان بسیاری از مردم ایران در حال حاضر نمی توانند مایحتاج روزانه خودشان را فراهم کنند. ای مسئولان از خواب بیدار شوید. ما جزء اقشاری از جامعه هستیم که دستمان به دهانمان می رسد اما همه مردم این شرایط را ندارند. ما در بین مردم هستیم به خداوندی خداوند برخی از مردم حتی نان شب هم ندارند و محتاج نان شب خود هستند. وی با انتقاد از رفتار برخی از کارکنان دستگاههای دولتی با مردم گفت: هرگاه که ادارات و سازمان‌های دولتی می خواهند از بودجه بیت المال به این افراد کمک کنند به گونه‌ای برخورد می کنند که انگار از جیب بابای خودشان می خواهند ببخشند. انگار می خواهند صدقه بدهند. نایب رییس اول کمیسیون اجتماعی مجلس با تاکید مجدد بر اینکه ما نوکر مردم هستیم گفت: نوکر کسی است که بعد از ارباب خود می خوابد و زودتر از ارباب خود بیدار می‌شود. نوکر نسبت به ارباب خود فخرفروشی نمی کند. اگر ما نوکری مردم را قبول کرده‌ایم این رسم نوکری کردن برای مردم در سال ۱۳۹۱ نیست. متاسفانه الان شرایط برعکس شده است و ما ارباب شده‌ایم ومردم نوکر هرچه خواستیم تصمیم گیری می کنیم و هرطور خواستیم عمل می کنیم. نماینده مردم شهرستان‌های میاندوآب، شاهین دژ و تکاب در خانه ملت در پاسخ به این سئوال که تا چه اندازه فضای موجود کشور برای اجرای فاز دوم هدفمندی یارانه‌ها را مفید می دانید گفت: باید یک بررسی دقیق انجام دهیم تا بدانیم آیا در فاز اول رفاهی برای مردم تامین شده است. آیا مردم ما از شرایط اجرای این طرح در فاز اول راضی هستند؟ اگر به جواب دقیق این سئوالات رسیدیم بعد برای اجرای فاز دوم تصمیم بگیریم. عیسی زاده افزود: تا آن جا که من در بین مردم هستم احساس می کنم که مردم شدیداً در فشار هستند. ما یک مبلغی تحت عنوان یارانه به مردم پرداخت می کنیم اما در مقابل، هزینه‌های مردم چندین برابر شده است. بسیاری از مردم می گویند که ما این مبلغ را نمی خواهیم اما شرایط کشور مانند قبل از هدفمندی یارانه‌ها باشد. شما به تمام قوانین مصوب نگاه کنید، در تمام این قوانین ما اول به فکر دولتمردان، قوه مقننه و قوه قضائیه هستیم در نهایت هر بلایی که به سر مردم آمد مهم نیست بیاید. این عضو مجمع نمایندگان استان آذربایجان غربی با اشاره به یکی از این قوانین گفت: به عنوان مثال طرحی اخیراً از سوی سازمان منابع طبیعی کشور تهیه شده که بر اساس این طرح اگر یک روستایی دو راس گوسفند داشته باشد دیگر جایی برای چرای دام خود نخواهد داشت که بتواند از ماست، شیر و گوشت آن استفاده کند. این طرح به تصویب مجلس هم رسید و به قانون تبدیل شد و الان در کل کشور هم در حال اجرا می‌باشد. در مورد حامل های انرژی مانند آب، برق و گاز قانون نوشته‌ایم که اگر خانواری اول ماه قبض خودرا پرداخت نکند فوراً آن را قطع کنیم. این قانون در حالی اجرا می‌شود که در برخی مناطق، مردم به حساب آقایان پول ریخته‌اند که گازکشی انجام شود اما این کار انجام نشده‌است. این نماینده مجلس که برای دومین بار توانست اعتماد مردم حوزه انتخابیه خودرا جلب کند و به مجلس نهم راه پیدا کرده تاکید کرد که مردم نمی توانند صدای اعتراض خودشان را به دولت برسانند ولی عکس آن انجام می‌شود. وی افزود: اگر کسی قبض آب، برق و گاز خودرا پرداخت نکند فوراً انشعاب وی قطع می‌شود در حالی که ما نباید با مردم این گونه رفتار کنیم. ما باید عدالت را در بین مردم رعایت کنیم. در جایی که برخی مسئولان کشور حقوق پنج یا ده میلیونی می گیرند کجا می‌دانند که ۵۰ هزار تومان پول یعنی چه؟ افراد بسیار زیادی وجود دارد که محتاج ۵۰ هزار تومان پول هستند. ما در بحث هدفمندی یارانه‌ها باید بررسی کنیم که مردم تا چه اندازه راضی بوده‌اند؟ اگر آنها راضی هستند فاز دوم را اجرا کنیم.

عیسی زاده در پاسخ به این سئوال که شما ریشه اصلی گرانی‌ها و تورم بعد از عید را چه می‌دانید گفت: شاید تحریم کشورهای غربی مقداری روی گرانی‌ها تاثیر داشته ولی بی تدبیری یکی از عوامل مهم این گرانی ها می‌باشد. وی با اشاره به اینکه در سال‌های قبل مسئولان کشور در مقاطع حساس تصمیم گرفته‌اند و توانسته‌اند قیمت مسکن و برخی کالاها را کنترل کنند گفت: در طی سی سال گذشته هر چه را اراده کرده‌ایم در کشور پیاده کرده‌ایم. الان هم اگر اراده کنیم می توانیم این گرانی‌ها را کنترل کنیم. متاسفانه الان این اراده در کشور وجود ندارد که یکی از دلایل آن وجود برخی اختلافات است و دلیل دیگر این است که کار از دست مسئولان کشور خارج شده است. عیسی زاده به نمایندگان و مسئولان کشور توصیه کرد که هر فردی در حیطه تخصصی خودش اظهار نظر کند. وی در این خصوص گفت: من تصمیم گرفته‌ام در دوره‌ای که در مجلس حضور دارم تا در مورد موضوعی کار کارشناسی انجام نشده اظهار نظر نکنم و به خاطر همین موضوع، کمتر در رسانه‌ها و مطبوعات صحبت می کنم. برخی از نمایندگان حرف هایی می زنند که پشتوانه کارشناسی ندارد. متاسفانه هیچ کس در حوزه تخصصی خودش صحبت نمی کند. فلان نماینده عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی است اما در مورد بیمه بیکاری اظهارنظر می کند. یک نماینده دیگر در کمیسیون اجتماعی است اما در مورد سیاست خارجی کشور صحبت می کند. این نماینده مستقل مجلس هشتم افزود: اگر بتوانیم در حوزه خودمان صحبت کنیم می توانیم به صورت کارشناسی به سئوالات جواب دهیم. در این شرایط عدالت هم اجرا می‌شود کارها به خوبی انجام می‌شود و نظارت در کشور هم به نحو مناسب انجام خواهد شد. عیسی زاده تاکید کرد اگر نمایندگان فقط در حوزه تخصصی خودشان اظهار نظر کنند کمتر دچار اشتباه شده و کمتر در گفته‌های خود خطا می کنند. وی تصریح کرد: مردم این جامعه به‌نمایندگان نمره می‌دهند. در این جامعه انسان‌های کارشناس و کاربلد زیادی هستند. آنها به‌خوبی به‌حرف‌قانون‌گذاران توجه می کنند و به خوبی می‌دانند که نمایندگان چگونه صحبت می کنند.

این سردار سپاه انعکاس دردهای جامعه از سوی مسئولان را مهم دانست و گفت: ما وظیفه داریم دردهای جامعه را منعکس کنیم. وقتی که مسائل و مشکلات مردم را در قوه مقننه مطرح می کنیم اعضای قوه مقننه فقط ناله می کنند، وقتی که این مسائل و مشلات را در قوه مجریه منعکس می کنیم آنها هم ناله می کنند. من معتقد هستم که همگی باید دست به دست هم داده و یک یاعلی بگوییم و این مشکلات را حل کنیم. نایب رئیس اول کمیسیون اجتماعی مجلس در مورد افزایش قیمت حامل های انرژی در سال جاری گفت: بر اساس صحبت هایی که با برخی نمایندگان داشته‌ام احساس من این است که افزایش قیمت حامل های انرژی در سال جاری اجرایی نمی شود. اگر قیمت حامل های انرژی به ویژه بنزین افزایش پیدا کند بر همه حوزه‌ها تاثیر می گذارد و تورم زیادی را به دنبال خواهد داشت.

دکتر رضایی نماینده جهرم:

قیمت حامل های انرژی فقط ۲۰ درصد رشد می کند

دکتر رضایی نماینده جهرم در خانه ملت گفت شرایط حاکم بر مجلس نشان می دهد که نمایندگان در صحن مجلس و هنگام بررسی لایحه بودجه به آنچه که در کمیسیون تلفیق تصویب شده رای خواهند داد و قیمت حامل های انرژی فقط ۲۰ درصد رشد خواهد داشت.

دکتر محمدرضا رضایی نماینده مردم شهرستان جهرم در مجلس شورای اسلامی در یک مصاحبه اختصاصی با خبرنگار طلوع ضمن انتقاد از ضعف نظارت دولت در کنترل قیمت ها به دو هدف مهم هدفمند کردن یارانه‌ها اشاره کرد و گفت: در بحث هدفمند کردن یارانه‌ها ما باید به دو موضوع توجه داشته باشیم که یکی رعایت عدالت در میزان برداشت از یارانه‌هایی است که دولت پیش بینی می کند و دیگری صرفه جویی در مصرف انرژی است. رضایی افزود: از روز اول هدفمند کردن یارانه‌ها قرار بود این طرح به گونه‌ای اجرا شود که فشاری بر دوش مردم وارد نشود و دولت نظارت مناسبی بر کالاهای اساسی داشته باشد تا کالاها در کشور گران نشود. رییس مجمع نمایندگان استان فارس با تاکید بر آینکه اجرای طرح هدفمند کردن یارانه‌ها یک کار بسیار سخت بود که دولت دهم این ریسک را قبول کرد گفت: دولت های قبلی از اجرای این طرح سر باز زدند و این دولت دهم بود که اجرای این کار سخت را پذیرفت. مقام معظم رهبری هم اجرای این طرح را به عبور از یک گردنه صعب العبور تشبیه کرده‌اند که ملت و دولت می خواهد از این گردنه عبور کند. نایب رییس اول کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با ابراز تاسف از اینکه در ماههای پایانی سال ۱۳۹۰ قیمت برخی کالاها به صورت غیرمتعارف افزایش پیدا کرد و فشارهای مضاعفی بر مردم وارد شد گفت: لازم است که دولت هر چه سریع تر اقدامات لازم را برای کنترل تورم انجام دهد و جلو این فشارها بر مردم را بگیرد چرا که اگر این فشارها بر مردم تداوم داشته باشد برای مردم قابل تحمل نخواهد بود. رضایی اذعان کرد که اوایل اجرای این طرح قرار نبود هزینه‌ها اینقدر بر روی دوش مردم سنگینی کند. وی تصریح کرد: ما امیدوار هستیم که دولت با تصمیمات جدیدی که گرفته بتواند قیمت‌ها را کنترل کند و قیمت برخی از کالاها که به صورت غیرمتعارف افزایش پیدا کرده را به سطح متعارف خود برساند. این عضو فراکسیون اصولگرایان مجلس هشتم که توانست برای دومین بار اعتماد مردم حوزه انتخابیه خودرا جلب کند و وارد مجلس نهم شود در پاسخ به این سئوال که دولت تا چه اندازه توان کنترل بازار را دارد گفت؟ قطعا دولت می تواند جلو گرانی را بگیرد و یکی از راهکارهای این موضوع این است که از تولید کننده‌های داخلی حمایت کند. به عنوان مثال در زمینه تولید گوشت و حبوبات ما آنقدر پتانسیل داریم که نیازی به واردات این گونه کالاها نداریم. ما معتقد هستیم که برای کاهش قیمت ها، دولت باید نظارت خودش را بر بازار و افراد گران فروش و افراد محتکر زیاد کند. نماینده جهرم در خانه ملت در ادامه اظهار داشت: اگر دولت نظارت خودش را به خوبی انجام دهد کنترل قیمت ها به راحتی انجام خواهد شد. ما باید کاری کنیم که قیمت ها به حالت طبیعی خودش برگردد و مردم احساس آرامش کنند. رضایی با تاکید بر این موضوع که دولت موظف است بر اساس قانون هدفمند کردن یارانه‌ها مقداری از درآمد ناشی از هدفمندی را به تولید کننده‌ها اختصاص بدهد در مورد فاز دوم هدفمندی یارانه‌ها گفت: فاز دوم هدفمندی یارانه‌ها در سال جاری اجرا می شود اما افزایش قیمت حامل های انرژی زیاد نخواهد بود. البته آنچه که مورد نظر دولت بود یک رشد فزاینده تر بود که مجلس شورای اسلامی با آن مخالفت کرد. بر اساس توافق صورت گرفته میزان رشد قیمت حامل های انرژی در سال جاری حدود ۲۰ درصد خواهد بود و مبلغ پرداختی به خانوارها هم افزایش پیدا خواهد کرد. رضایی در مورد مصوبه کمیسیون تلفیق در خصوص میزان درآمد دولت از هدفمندی یارانه‌ها گفت: شرایط حاکم بر مجلس نشان می دهد که نمایندگان در صحن مجلس و هنگام بررسی لایحه بودجه به آنچه که در کمیسیون تلفیق تصویب شده رای خواهند داد و قیمت حامل های انرژی فقط ۲۰ درصد رشد خواهد داشت. رییس مجمع نمایندگان فارس در مورد قیمت بنزین در سال جاری هم گفت: قیمت هزار تومان برای هر لیتر بنزین خیلی زیاد است و شرایط کشور به گونه‌ای نیست که بنزین بخواهد اینقدر رشد داشته باشد. دولت مجبور است به اندازه‌ای قیمت ها را افزایش دهد که میزان درآمد دولت از محل هدفمند کردن یارانه‌ها از ۶۶ هزار میلیارد تومان بیشتر نشود.

باید یک بررسی دقیق انجام دهیم تا بدانیم آیا در فاز اول رفاهی برای مردم تامین شده است. آیا مردم ما از شرایط اجرای این طرح در فاز اول راضی هستند؟ اگر به جواب دقیق این سئوالات رسیدیم بعد برای اجرای فاز دوم تصمیم بگیریم. تا آن جا که من در بین مردم هستم احساس می کنم که مردم شدیدا در فشار هستند

ای مسئولان بسیاری از مردم ایران در حال حاضر نمی توانند مایحتاج روزانه خودشان را فراهم کنند. ای مسئولان از خواب بیدار شوید

خبرنگار پارلمانی طلوع:
محمد هادی مالکی
عکاس: مسعود حسینی

خانواده

روفرشی یادت نره!

توصیه های دم دستی درباره دمپای!

وارد شدن به خانه و پاهای خسته و گرفته را داخل یک روفرشی نرم و گرم و راحت گذاشتن، یکی از ساده ترین لذت های زندگی است، اما چه روفرشی ای بهتر است؟ کدام یک بهتر می توانند پای ما را پوشش دهند و کدام روفرشی دوام خوبی دارد؟... همه روفرشی ها وقتی که نو هستند، به نظر خوب می آیند اما چند روز بعد... بعضی از روفرشی ها جنس الیافی دارند، بافتشان از هم بازمی شود یا راحتی و نرمی شان را از دست می دهند.

دسته بندی روفرشی ها : دسته بندی روفرشی ها توسط متخصصان :روفرشی های باز، روفرشی های پشت باز-روفرشی های باله-روفرشی های شکل نیم بوت -روفرشی های بوت شکل-روفرشی های تخت و نرم-روفرشی های جورابی- اما این تقسیم بندی چگونه انجام شده است؟ کارشناسان این موسسه پژوهشی درباره نحوه عملکرد خود و رسیدن به این دسته بندی گفته اند:ما فشار کف پاهای مختلف را با یک فشارسنج اندازه گیری کردیم تا ببینیم کدام یک از روفرشی ها در طول زمان می توانند این فشار را تحمل کنند و دیرتر تخت و صاف شوند. روفرشی هایی را که برچسب قابلیت شستشو با ماشین لباسشویی داشتند، چند بار در معرض فشار و چروک شدن و شستشو قرار داده ایم تا ببینیم بعد از این مراحل چه شکلی پیدا می کنند. در مرحله آخر هم از خانم هایی خواستیم این روفرشی ها را امتحان کنند و براساس گفته های آنها در طول زمان، توانستیم این روفرشی ها را به دسته های راحت، اندازه پا، لطیف و مناسب و خوش شکل تقسیم بندی کنیم.

روفرشی های باز و روفرشی های پشت باز: فقط کافی است پایتان را داخل این روفرشی ها بلغزانید و بروید،اما در ذهنتان داشته باشید که این روفرشیها نمی توانند پاهای شما را خوب گرم نگه دارند. پس اگر می خواهید بعد از بیرون آمدن از حمام کمی هم پایتان را نرم و گرم کنید، زیاد مناسب شما نیست. این مدل برای بچه ها توصیه نمی شود چون در اثر تند راه رفتن و دویدن ممکن است از پایشان بیرون بیاید و باعث زمین خوردن آنها بشود. **شستشو:** کارشناسان درباره نحوه شستشوی این مدل روفرشی ها می گویند هم در مورد جنس هایی که قابل شستشو عنوان شده اند و هم جنس هایی که غیرقابل شستشو هستند(مثل جنس چرم و جیر یا مدل های فوم دار) به دلیل شکل و فرمی که دارند، نمی توان گفت همه قسمت هایشان کاملا شسته می شود و فقط به صورت نقطه ای تمیز می شوند یعنی ممکن است یک قسمت بیرونی خیلی خوب تمیز شود ولی قسمت داخل نه.

بوت کامل: شاید خنده دار به نظر برسد اما این هم یک مدل روفرشی جدید است که هم گرم است و هم نرم و هم راحت. بچه ها تحملش را ندارند ولی برای خانم های جوان یک مدل روفرشی شیک محسوب می شود که می توانند در مهمانی ها از آن استفاده کنند و با یک تیر دو نشان بزنند؛ هم احساس راحتی داشته باشند و هم احساس شیک بودن. تا پایان اردیبهشت هم قابل استفاده اند اما از آن به بعد مگر سفری به سیبری داشته باشید که به این نوع روفرشی نیاز پیدا کنید.

روفرشی های تخت و نرم: این مدل روفرشي را احتمالا در قالب کفش بسیار دیده اید. جالب است بدانید این مدل یک مدل آمریکایی قدیمی است، معمولا جنس چرم یا جیر دارد و یک پاپیون. نمی توان آن را در ماشین لباسشویی شست و بیشتر موردتوجه سن و سالدارها قرار می گیرد هر چند نمی توان گفت هیچ جوانی نیست که این مدل را دوست داشته باشد.

روفرشی های مدل باله: این مدل پوشش دهی بیشتری نسبت به مدل روفرشی های باز دارد. سبک و نرم است اما قسمت مچ پا را نمی تواند گرم کند که چاره اش پوشیدن جوراب است. برای همه گروه های سنی هم می تواند مورد استفاده قرار بگیرد از دختر بچه های بازیگوش و خوش پوش گرفته تا خانم های مسن که مجبورند روی سرامیک خانه پا بگذارند.

روفرشی های جورابی: راحت، نرم، گرم و پوشش دهنده و بیشتر با بندهایی بالای پا برای تنگ و گشاد کردن ساقشان. این روفرشی هم می تواند حکم یک تیر و دونشان را داشته باشد هم جوراب است و هم روفرشی. ویژگی منفی، کف بسیار تخت آن است که باعث می شود برای افرادی که کمردرد و گودی کمر دارند، مناسب نباشد.

روفرشی های نیم بوت: می توان گفت این روفرشی از جدیدترین مدل های این سال هاست. مردانه و زنانه هم ندارد و کاملا پا را پوشش می دهد. عیب آن سنگینی اش است و اینکه نمی توان به مدت طولانی آن را در پا تحمل کرد. شستشوی آن هم چندان آسان نیست و باید مواظب باشید تا زود کثیف نشود.

۷ راه برای آنکه ازدواج موفقی داشته باشید

این زندگی مشترک پایدار می ماند به شرطی که...اگر به زندگی های دور و برتان نگاه کنید، هزار و یک دلیل برای حسرت خوردن پیدا می کنید. ممکن است شیوه صحبت کردن، نگاه کردن، حمایت کردن و حتی شیوه‌ای که زوج های دیگر با هم وقت می گذرانند و تفریح می کنند، این احساس را در شما ایجاد کند که زندگی مشترک تان بیش از حد یکنواخت و بی هیجان شده است. ممکن است گاهی به خودتان نگاهی بیندازید و فکر کنید کیلومترها با آنچه از خود انتظار داشته اید، فاصله دارید و به همین دلیل ازدواج و همسرتان را به عنوان اولین مقصرها معرفی می کنید اما واقعیت چیز دیگری است.

شاید شما زیاد از حد خودتان را به دست سرنوشت سپرده اید و به جای اینکه فکری به حال زندگی تان کنید، منتظر هستید عشق و آرامش از جایی به شما برسد. اگر فکر می کنید در زندگی دیگران چیزی برای حسرت خوردن وجود دارد، دست روی دست نگذارید و یک بار دیگر نگاهی به اشتباهات کوچکی که هر روز در زندگی تان اتفاق می افتد، بیندازید.

خنده مسری است

فقط یک هفته امتحان کنید؛ با شادترین خانواده هایی که دور و برتان می شناسید معاشرت کنید و تاثیرش را روی زندگی مشترک تان ببینید. محققان راست می گویند، خنده مسری است! آنها معتقدند اگر با آدم های شادوقت بگذرانید، خودتان هم شاد و سرزنده می شوید و اگر با آدم های سیاه بین و کج خلق معاشرت کنید، خودتان هم منتقد زمین و زمان می شوید و اگر هم با زن و شوهرهایی که مدام با هم بحث می کنند زیاد رفت و آمد کنید، به مرور خودتان هم به یک زن و شوهر غرغرو تبدیل می شوید. این ادعا به نظرتان عجیب و غریب می آید و باورش نمی کنید؟ توصیه ما این است که تنها مدتی امتحانش کنید و بعد در مورد موثر یا بی اثر بودنش قضاوت کنید.

به دقت فکر کنید

چه کاری درست است و چه کاری اشتباه؟ از نظر شما کدام کار عادلانه است و کدام نه؟ چه باورهایی برای شما ارزشمندترند و از کدام یک می توانید بگذرید؟ به تمام این سوال ها فکر کنید و جواب هیچ کدام شان را نادیده نگیرید. اگر برای قضاوت در مورد هر موضوعی منتظر نظر دیگران باشید، هیچ وقت خوشبخت نخواهید شد. سعی کنید بیشتر در مورد باورهایتان فکر کنید و وقتی در موردشان به ثبات رسیدید، دیگر نگذارید کسی برای تغییر دادن این ارزش های ارزشمند به شما فشار بیاورد حتی اگر این فرد همسرتان باشد. قرار نیست میان شما و همسرتان یک جنگ خانوادگی راه بیندازیم اما شما با نهایت آرامش و عشق باید او را با مرزبندی هایتان آشنا کنید و از او بخواهید به آنها احترام بگذارد.

به هدف هایتان برسید

نگذارید مشکلات زندگی شما را از اهداف تان دور نگه دارد، اما اجازه ندهید اهداف دوران مجردی تان هم زندگی مشترک تان را تحت تاثیر قرار دهد. برای اینکه هر دو این ابعاد را در کنار هم داشته باشید، باید اهداف تان را با توجه به وضعیت موجود، شرایط مالی، زمانی و محدودیت های بعد از زندگی مشترک تعدیل کرده و بدون کنار کشیدن، مسیری را تعریف کنید که در شرایط فعالیت تان هم بتوانید به آن برسید، باز هم می گوییم جنس موفقیت، هدف گذاری و مسیری که برای رسیدن به موفقیت انتخاب می کنید، قطعا باید با دوران مجردی متفاوت باشد. شاید راه تان کمی سخت تر و طولانی تر و اهداف تان کمی محدود تر شده باشد، اما بازهم اگر با شجاعت برای رسیدن به آنها قدم برندارید، خیلی زود از سبک زندگی ای که انتخاب کرده اید، پشیمان خواهید شد.

زیاد دریك جا نمانید

مدام در خانه و کنار هم ماندن یکی از آرزوهایی است که خیلی از زن و شوهرها در ماه های قبل از ازدواج شان برای رسیدن به آن لحظه شماری می کنند اما بعد از رفتن زیر یک سقف، این آرزو هم شکل دیگری به خود می گیرد. خانه نشین بودن بعد از ازدواج می تواند به مرور شما را از هم دورتر کند. پس سعی کنید هر هفته یک پیک نیک کوچک برپا کنید و از مسافرت های ساده و هرازگاهی هم نگذرید. قبول داریم که هزینه های امروز کمرشکن شده اند ولی نباید به این بهانه معاشرت هایتان را کمتر کنید. سعی کنید سادگی را به میهمانی هایتان بیاورید تا بتوانید هرچه بیشتر از این تنهایی دونفره فاصله بگیرید و برای زندگی مشترک تان زنگ تفریح قایل شوید.

از خودتان راضی باشید

اینکه زندگی بعد از ازدواج یکنواخت و خسته کننده شده باشد و اینکه شما فکر کنید در این زندگی آنقدر حل شده اید که از آن لذتی نمی برید این تصور رایجی است اما به هیچ وجه طبیعی نیست. خیلی از زن و شوهرها نمی دانند که چطور ازدواج شان را از هیجان و تجربه های تازه پر کنند و به همین دلیل در چنین باتلاقی می افتند. اگر نمی خواهید درگیر چنین حسی شوید، به جای اینکه به عادت های موجود، تن دهید، سعی کنید گاهی از آنها فرار کنید و از راه های تازه‌ای به دنبال عشق و شادی بگردید. اگر احساس می کنید پیشرفت شغلی تان، حس کسالتی را به زندگی تان وارد کرده، کمی از کارتان فاصله بگیرید و اگر فکر می کنید دور بودن تان از دوست های قدیمی یا تجربه هایی که به زندگی تان معنا می دهد شما را به این حس دچار کرده، خودتان را از لاک این زندگی بیرون بیاورید و کمی هیجان به خودتان تزریق کنید.

می خواهم، می توانم

فکر نکنید که دیگران مسوول احساسات شما هستند و حتما اگر احساس خوشبختی نمی کنید، همسرتان گناهکار است. شما هم او را می شناسید و هم اوضاع زندگی تان را می دانید، پس سعی کنید با توجه به امکانات موجود، به سمت خوشبختی بروید. جمله هایی مثل تو خواستی، تو نگذاشتی، تو نتوانستی و... هیچ کمکی به خوشبخت تر شدن شما نخواهند کرد پس به جای اینکه همسرتان را متهم کنید، خودتان دست به کار شوید و بگویید من می خواهم، من می توانم! حق با شماست؛ شما نمی توانید در تمام این مسیر تنهایی تصمیم بگیرید و تنهایی پیش بروید، پس به همسرتان بگویید که به چه کمکی احتیاج دارید و برایش توضیح دهید که چطور می تواند از شما حمایت کند.

از تغییر دادن و تغییر کردن نترسید

شاید دوست داشته باشید اوضاع همین طور که هست بماند و اصلا به دلیل اینکه وضعیت زندگی، احساسات و اهداف تان تغییر کرده، در مورد احساسی که به همسرتان دارید، دچار تردید شده باشید اما باور کنید تغییر همیشه بد نیست.

شمایی که ۱۰ سال است با هم زندگی می کنید، قطعا نمی توانید و نباید هم بتوانید ارتباطی مثل روزهای نامزدی تان داشته باشید. از تغییراتی که به مرور در احساسات و سبک زندگی تان ایجاد می شود، نترسید و تنها سعی کنید آنها را به دلپذیرترین شیوه ممکن پیش ببرید. هر مرحله از زندگی مشترک می تواند زندگی، احساسات و اهداف شما را زمین تا آسمان تغییر دهد، پس بی گدار به آب نزنید و بدون آمادگی برای این تغییرات، وارد یک مرحله جدید نشوید. دنبال اتفاق خارق العاده ای نگردید، خوشبختی همین اتفاقات روزمره دور و برتان است. همین که در کمال سکوت کنار هم بنشینید و تلویزیون ببینید و برای رفتن به سفر، طول یک جاده را با هم رانندگی کنید و همین که وقتی یکی از شما از راه می رسد و آن یکی، چایی گذاشته باشد.

به زندگی های اطراف تان نگاه نکنید، زیرا ارتباطی که شما از راه دور می بینید، واقعا آن چیزی نیست که در یک زندگی می گذرد پس برای خوشبخت بودن، به دنبال یک آرامش هر روزه بگردید و از هر راه که می توانید آن را به زندگی تان بیاورید.

برای جوانی شما

ترکیب: گوجه فرنگی + روغن زیتون

نتیجه: پوست صاف و لطیف

لیکولین، آنتی اکسیدان قوی است که در گوجه‌فرنگی وجود دارد و جلوی عوارض مضر آفتاب روی پوست را می گیرد، اما برای آن که پوستی لطیف تر داشته باشید گوجه‌فرنگی را به تنهایی نخورید بلکه روغن زیتون حسابی روی آن بریزید و بعد نوش جان کنید. دکتر مگی می گوید: "چربی های مفید موجود در روغن زیتون باعث جذب بیشتر لیکولین توسط بدن می شود. مطالعه‌ای که توسط انجمن ملی تغذیه کانادا صورت گرفته نشان داده زنانی که روغن زیتون در رژیم غذایی آن‌ها جای ثابتی دارد کمتر دچار چین و چروک می شوند و سن ظهور چین و چروک در صورت آن‌ها بالاتر است. غذاهای ایتالیایی بسیاری هستند که گوجه‌فرنگی و روغن زیتون در آن جای دارند اما ما سالاد کاپاراسه را به شما پیشنهاد می کنیم که در آن گوجه‌فرنگی و فلفل به صورت بسیار آهسته در روغن زیتون پخته می شوند و سپس به آن تخم‌مرغ به آن اضافه می شود.

ماست گوارشی

ترکیب: ماست + فلاکسید

نتیجه: هضم بهتر غذاها

معده انسان خانه بیش از ۴۰۰ نوع باکتری است که اکثر آن‌ها برای بدن انسان مفید هستند اما برخی از آن‌ها هم خیلی مفید نیستند. زمانی که میکروب های مضر بیشتر از مفید می‌شوند در کار دستگاه گوارش شما اختلال پیش می آید و معده انسان دچار درد و نبود راحتی می‌شود. ماست ها به خصوص ماست های پروبیوتیک می توانند بر میزان باکتری‌های مفید معده اضافه کنند اما خب این که چند قاشق ماست پروبیوتیک نوش جان کنید کافی نیست، برای باکتری‌های موجود در این ماست ها هم باید خوراکی جور کنید، بهترین غذا برای آن‌ها فیبرهای موجود در فلاکسید است. پس خیلی راحت به کاسه ماست پروبیوتیک خود یک قاشق فلاکسید اضافه کنید.

کمی تغییر در خوراکی محبوب

ترکیب: مرغ + سیب زمینی (شیرین)

نتیجه: داشتن سیستم ایمنی قوی تر

از قدیم، بسیاری از مردم عادت داشتند مرغ سرخ کرده یا آب پز را با سیب زمینی سرخ کرده نوش جان کنند اما ما یک پیشنهاد بهتر داریم؛ خوراک مرغ آب پز با سیب زمینی آب پز شیرین. سیب زمینی های شیرین بهترین منبع طبیعی ویتامین A است که به بدن در مبارزه با عفونت ها کمک می کند اما خب؛ خوردن ویتامین A بدون داشتن مقدار کافی روی در بدن یعنی یک اشتباه. دکتر بارکوکاس در این زمینه می گوید: روی به مقدار زیاد در گوشت مرغ و تا حدودی در گوشت گاو و بوقلمون وجود دارد، روی برای متابولیسم و حمل ویتامین A در بدن لازم است. اگر فقط سیب زمینی شیرین بخورید مقداری ویتامین A وارد بدن می کنید که بدن نمی تواند از آن استفاده کند و در نتیجه این مقدار ویتامین A هدر می‌رود، برای همین هر وقت خواستید خوراک مرغ بخورید سیب زمینی شیرین را هم همراه آن مصرف کنید، البته می توانید سوپ سیب زمینی هم با گوشت سینه مرغ و سیب زمینی شیرین و سبزی تهیه کنید.