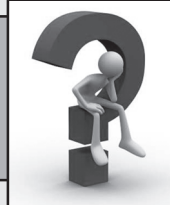


## مشاوره



### این پرسش‌ها را از شوهرتان بپرسید

زن و مرد تفاوت‌های فراوانی با یکدیگر دارند. زوج‌های زیادی را دیده‌ایم که بسدت به هم علاقه داشته‌اند، اما به دلیل آن که متفاوت بودن دیگری از خود را به درستی درک نمی‌کرده‌اند، نتوانسته‌اند برخورد مناسبی با هم داشته باشند و در نتیجه سوء تفاهم‌های پیش آمده، کارشان به جدایی کشیده است. حال آن که آن دو به راحتی شیفته هم بوده‌اند و نداشتن درک متقابل، بینشان فاصله انداخته است.



نکاتی هست که هر زنی باید درباره شوهرش بداند. دانستن این موارد به او کمک می‌کند که بتواند نقش همسرش را به‌بتر ایفا کند و نردبان ترقی را برای هر دو بگستراند. اگر شما در مقام یک زن، پاسخ این سوالات را می‌دانید، به شما تبریک می‌گوییم، زیرا نخستین قدم را برای خوشبختی خود و خانواده‌تان برداشته‌اید، اما اگر نمی‌دانید، تک‌تک آنها را با لحنی مناسب از شوهرتان در مواقع مناسب بپرسید و سعی کنید به کمک پاسخ او، در جهت درست یاری‌اش کنید. سوالات به این شرح است:

- اهداف متعالی تو در زندگی چیست و من چگونه می‌توانم تو را در مسیر رسیدن به آنها یاری کنم؟
- از چه طریق می‌توانم به تو نشان دهم از این که شوهرم هستی خوشحالم؟
- آیا از من برخوردار می‌بینی که علاقه من به خودت را زیر سوال می‌برد؟
- چه کارهایی می‌توانم بکنم تا تو در خانه‌مان احساس راحتی و آرامش بیشتری بکنی؟
- چه رویه‌هایی در دل داری که احساس می‌کنی من با آنها سازم موافق نمی‌زنم؟ چگونه می‌توانم در جهت نیل تو به آن مقاصد، یاری‌ات کنم؟
- به نظر تو ما از چه روش‌هایی می‌توانیم به نحو بهتری با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم؟
- به نظرت چه موانعی بین وصل من و تو به بالاترین آرمان‌هایمان وجود دارد؟ من چگونه می‌توانم به تو به خود به تو کمک کنم که این موانع را از سر راه بردارم؟
- از نظر تو آیا ما در جایی قرار داریم که باید باشیم؟ اگر نیستیم، به من بگو باید چه کنیم تا به آن مقام برسیم؟
- آینده‌مان را به چه شکلی می‌بینی؟ باید چه کارهایی انجام دهیم تا آینده‌ای زیباتر در انتظارمان باشد؟
- چگونه می‌توانم به تو نشان دهم که تو به در تمام مراحل زندگی اعتماد دارم؟
- بله، این سوالات را به زبانی مناسب از شوهرتان بپرسید و به کمک پاسخ‌هایی که دریافت می‌کنید، در جهت خوشبختی هر دو رفتار بکشید. زن و شوهری که در این موارد با یکدیگر توافق داشته باشند، گام نخست برای شکل دادن یک زندگی سالم و آسایشناک فرزندان‌شان خوب و موفق را برداشته‌اند.

## خانواده و موفقیت

### آهاده در برابر مهر اتفاق

هر کس خواسته‌ای دارد و به سادگی نمی‌تواند آن را بگذرد. این کاملاً درست است و نمی‌توان آن را به حساب نیارود، اما وقتی برآورده نشدن خواسته مورد نظر بارها باعث آزارتان می‌شود، به خود محبت کرده و رهاش کنید. مثلاً می‌خواهید که همه مردم با شما رفتار درستی داشته باشند. این خواسته بجا و کاملاً منطقی است، اما در عین حال خواسته‌ای است که همیشه به واقعیت نمی‌پیوندد. بنابراین به جای این که به خواسته‌تان بیش از حد توجه داشته باشید، به این حقیقت نگاه کنید که مردم رفتارهای متفاوتی از خود بروز می‌دهند و این بخشی از زندگی است. مسلماً همه مردم نمی‌توانند رفتار ایده‌آلی داشته باشند. باید این موضوع را بپذیرید و خواسته‌تان را به زور، واقعی جلوه ندهید.



**گام چهارم: واکنش مناسب**  
پذیرش واقعیت به معنای منفعل رفتار کردن و دست روی دست گذاشتن نیست. بهتر است صرفاً خواسته‌هایی را که احساسات دردناک در شما به وجود می‌آورد، رها کنید. سپس بیاموزید بدون خشم، ناامیدی، نگرانی و رنجش در برابر واقعیات واکنش نشان دهید. مثلاً در برابر دیگران یا موقعیتی به واکنشی پرازخشم یا رنجش نشان دادن هرگز ماهرانه نیست. ما وقتی به مشکلات باخشم و ناامیدی واکنش نشان می‌دهیم، اوضاع را پیچیده‌تر می‌کنیم، اما داشتن رفتاری پراز آرامش در برابر مشکلات به این معناست که می‌توانیم از پس هر مشکلی که پیش رویمان قرار می‌گیرد برآیم.

**گام پنجم: زمان حال پارزش**  
هر بار که گذشته را در ذهنمان مرور می‌کنیم یا به اتفاق‌ها و احتمال درست پیش نرفتن کارها در آینده فکر می‌کنیم، علاوه بر این که به نتیجه خوبی نمی‌رسیم، زمان حال مان را هم نابود می‌کنیم. هرگز لحظه حال خود را با مرور این افکار از بین نبرید.

**گام ششم: پذیرش**  
حقایق زندگی را بپذیرید تا آزاردهنده نباشد. البته این پذیرش تمرین می‌خواهد، زیرا پذیرفتن این حقیقت که ممکن است با ما بدرفتاری شود، بیمار شویم، شغل مان را از دست دهیم و هر موضوع عذاب آور دیگر بسیار سخت است، اما اگر بیاموزید حقایق را با همان تلخی وجودشان بپذیرید، به آرامش شیرینی دست پیدا می‌کنید که می‌تواند شما را از هر درد و رنجی برسرعت خلاص کند. مهارت‌ها و گام‌های فوق به نظر ساده‌تر از آن می‌آید که بتوانید به وسیله آنها بر مشکلات زندگی غلبه کنید، اما اگر تمام آنها را به کار بیندازید، متوجه می‌شوید زندگی‌تان نسبت به گذشته بسیار آرام‌تر شده است.

در مسیر زندگی همیشه موضوعات آزاردهنده، از بحران‌های مختلف گرفته تا کارهای سخت طاقت فرسا وجود دارد. اگر می‌خواهید زندگی خوبی داشته باشید باید برای رویارویی هر یک از مشکلات آماده باشید، اما مساله اینجاست که هیچ کس نمی‌داند چه چیزی در انتظارش است تا برای آن آماده باشد و البته نمی‌توان تمام زندگی را برای آماده شدن در برابر مشکلات متفاوت سپری کرد.

یعنی هیچ کس نمی‌تواند با جزئیات کامل برای هر اتفاقی در آینده آماده شود، اما یک روش آسان‌تر برای رویارویی با هر نوع بحران و رخدادی وجود دارد و آن یادگیری چند مهارت و گام ساده‌است که می‌توان آن را اصطلاحاً بسته بقا و جان به در بردن نامید.

**گام اول: توجه و تمرکز**  
این مهارت، لازمه هر زندگی است. بدون توجه و تمرکز نمی‌توانید مهارت‌های دیگر زندگی‌تان را به درستی به کار ببرید. توجه را می‌توانید با کمک مدیتیشن تمرین کنید. هر روز صبح چند دقیقه روی تنفس‌تان متمرکز شوید. هر وقت که توانایی توجه و تمرکز شدن را به دست آورید، بهتر می‌توانید احساسات درونتان را در برابر رخدادهای بیرونی کنترل کنید.

مثلاً اگر کسی بر سر شما فریاد بکشد با سرعت می‌توانید متوجه تغییرات درون بدنتان از جمله افزایش ضربان قلب، درد در قفسه سینه، سرخ شدن صورت و... شوید و به وسیله این واکنش‌های درونی از چیزی که از ذهن‌تان می‌گذرد مطلع می‌شوید و سپس می‌توانید واکنش‌های بیرونی‌تان را کنترل کنید.

**گام دوم: تمرکز**  
گاهی اوقات ما محکم به خواسته‌ای چسبیده‌ایم و ترس از برآورده نشدن آن ما را دچار نگرانی، خشم و رنجش می‌کند. البته گاهی اوقات حتی خود شما هم نمی‌دانید چه چیزی موجب ناراحتی و عصبانیت‌تان شده است. با تمرین می‌توانید سرعت مشکل اصلی را تشخیص دهید، مثلاً شاید کسی با شما بدرفتاری کرده و شما با این فکر که او حق چنین کاری نداشته است و نباید کسی با شما این گونه رفتار کند، بسیار عصبانی می‌شوید. در حقیقت همه ما برای خودمان شرایط مطلوبی تصور می‌کنیم و اگر آن مهیا نشود یا دیگران آن را نقض کنند، بسدت ناراحت و افسرده می‌شویم. بنابراین تمرکز و بررسی کنید چه چیزی شما را می‌رنجاند و به سراغ گام سوم بروید.

**گام سوم: رهایی**

## سلامت

### فواصل شکفت انگیز ماهی

۱- قلبی مقاوم و سالم  
به همه افراد توصیه می‌شود حداقل ۲ بار در هفته ماهی و دیگر خوراکی‌های دریایی میل کنند زیرا مقادیر بالای امگا ۳ موجود در آن موجب تقویت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. اسیدهای چرب امگا ۳ برای بدن ضروری هستند و اگر چه در بدن ساخته نمی‌شوند اما برای عملکرد مطلوب اندام‌ها لازمند. این چربی‌ها همچنین خطر ابتلا به پرفشاری خون، افزایش کلسترول، تری‌گلیسرید و... را نیز کاهش می‌دهند.

۲- کاهش قند خون  
دیابتی‌ها باید ماهی را به عنوان یکی از غذاهای اصلی خود در نظر بگیرند زیرا علاوه بر تامین نیازهای غذایی می‌تواند به کنترل مقدار قند موجود در خوراکی‌ها کمک کند. البته توصیه می‌شود این افراد از ماهی‌های سرشار از جیوه مانند انواع وحشی پرهیز کنند زیرا عامل پیشرفت دیابت نوع ۲ محسوب می‌شود. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که امگا ۳ با منشا دریایی تاثیر قابل توجهی برای مقابله با دیابت و عدم تحمل گلوکز است زیرا باعث می‌شود سلول‌ها نسبت به انسولین حساس‌تر شوند که همین حالت باعث کاهش قند خون می‌شود. به افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نیز توصیه می‌شود ۳ بار در هفته ماهی میل کنند.

۳- تضمین استحکام استخوان‌ها  
با افزایش سن، حجم استخوان‌ها کاهش می‌یابد و بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان بروز می‌کنند. برای مقابله با این مشکلات بدن نیاز به دو ماده معدنی مکمل و اساسی یعنی کلسیم و فسفر دارد که بخش مهمی از استخوان‌ها را شامل می‌شوند. ماهی بخصوص ماهی روغن، کپور و آزاد منبعی غنی از فسفر محسوب می‌شوند و به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کنند.

۴- تقویت ضریب هوش  
یکی از نتایج تعجب آور تحقیقات این است که مصرف منظم ماهی در نوجوانان موجب افزایش ضریب هوشی می‌شود. تادمت‌ها پیش تصور می‌شد که این تاثیر به خاطر وجود فسفر ماهی است. گرچه اجزای مغز به طور اساسی از فسفر تشکیل شده‌اند اما عملکرد این نمک معدنی روی قشر خاکستری همچنان مورد بررسی است. اما بدن معمولاً دچار کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ است که عملکردها و فواید بسیار دارند. این چربی‌ها همچنین نقش اساسی در پیشگیری از تحلیل‌های شناختی دارند. جالب است بدانید فسفر در بدن به شکل فسفات پتاسیم، سدیم یا کلسیم وجود دارد و پیش‌فشار قابل توجهی از تجمع آن در استخوان‌های بدن است.

۵- از همه مهمتر: حفظ سلامتی  
ماهی می‌تواند با دردهای معمول روزمره مقابله کند زیرا این غذای دریایی، خواص ضد التهابی دارد. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که روغن ماهی قدرت بهبود بیماری‌ها را در خود دارد. در واقع مصرف منظم این روغن نفوسیت‌های B را تقویت می‌کند که مسئول مقابله با التهابات ویروس‌ها و باکتری‌هاست. همچنین موجب احساس سرزندگی و تحرک به خاطر ویتامین‌های B، D و فسفر موجود در آن می‌شود.

# دنیای فناوری

## از هر پنج اپلیکیشن اندرویدی در جهان، یکی حاوی بدافزار است

خبرهای جدیدی از افزایش بدافزارهای اندرویدی به گوش می‌رسد. آخرین گزارش شرکت سیمانتک از افزایش ۱۷ درصدی اپلیکیشن‌های اندرویدی که حاوی بدافزار هستند حکایت دارد.

به گزارش جام‌جم کلیک: میزان ۱۷ درصد این آمار، حدود یک میلیون اپلیکیشن اندرویدی را تشکیل می‌دهد و با این حساب باید گفت که بدافزارهای اندرویدی رو به رشد هستند. در سال ۲۰۱۳ این میزان به حدود هفتصد هزار اپلیکیشن محدود می‌شد، جالب اینجاست که سیمانتک مدعی است یک سوم اپلیکیشن‌های اندرویدی با هدف ارسال تبلیغات بر روی گوشی‌های موبایل ساخته می‌شوند.



از طرف دیگر سیمانتک اولین بدافزار موبایل را که اطلاعات کاربران را مصادره کرده و در قبالت پرداخت پول، باز پس می‌دهد را نیز شناسایی کرده است. این بدافزار جدید در حال حاضر کریپتو رنسام‌ور (crypto-ransomware) نامیده می‌شود. با این وضعیت چگونه از دستگاه اندرویدی خود در مقابل هرکدام محافظت کنیم؟

راه همیشگی برای امن بودن در مقابل هرکدام استفاده از گوگل پلی استور است، به همین منظور اپلیکیشن‌های خود را تنها از گوگل پلی استور دانلود و نصب کنید. سیمانتک به‌علاوه آنکه که چه تعداد از یک میلیون اپلیکیشن آلوده اکنون در گوگل پلی استور وجود دارد اما مدیر امنیتی سیمانتک، کوین هالی، اقرار می‌کند که تعداد اپلیکیشن‌های آلوده به بدافزار در گوگل پلی سروس بسیار کم است.

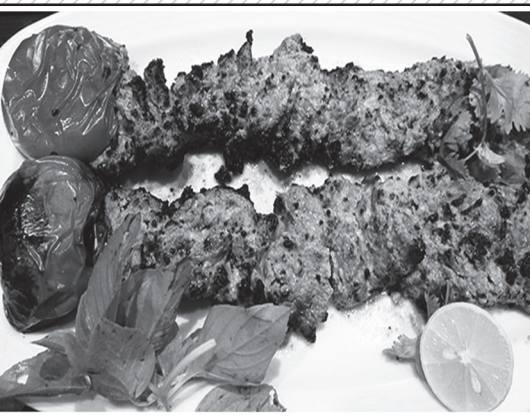
هالی مدعی است گوگل تاکنون به خوبی توانسته در مقابل بدافزارها مقاومت کند. با این حساب اگر هم اپلیکیشنی راه خود را به گوگل پلی استور باز کند، بدون شک کارشناسان امنیتی گوگل اپلیکیشن آلوده به بدافزار را پیدا و از بین می‌برند.

از طرف دیگر اگر اهل دانلود اپلیکیشن از سایر مارکت‌های اندرویدی

## غذای خوشمزه محلی: طرز تهیه «کباب ترش»



**مواد لازم:**  
گوشت راسته گوسفند: نیم کیلو  
رب انار: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری  
روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری  
پیاز زنده شده: یک عدد  
سیر زنده شده: ۵ حبه متوسط  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
جعفری و ترخون و مرزه ریز خرد شده: ۴ قاشق غذاخوری.



**طرز تهیه:**  
ابتدا گوشت را به تکه‌های منظم، به اندازه یک بند انگشت، برش بزنید. پیاز و سیر و سبزی را آماده کنید. ظرف مناسبی را در نظر گرفته، گوشت را همراه با رب انار و روغن زیتون و سبزیجات و فلفل و پیاز و سیر زنده شده مخلوط کنید و در ظرف را گذاشته، آن را چند ساعت در یخچال بگذارید تا مزه‌دار شود (فقط نمک را هنگام پخت اضافه کنید). بعد از طی زمان استراحت، گوشت‌ها را به سیخ بکشید (بهتر است گوشت را روی آتش زغال، کباب کنید). غذا را با گوجه کبابی و فلفل سبز کباب شده، ترشین کنید و همراه با پلو زعفرانی میل کنید.  
**نکته‌ها:**  
۱- در صورتی که بخواهید این کباب را داخل ماهیتابه سرخ کنید، می‌توانید گوشت‌های طعم‌دار شده را به سیخ چوبی بکشید و با کمی روغن در ماهیتابه قرار داده و با حرارت کم سرخ کرده، نوش جان کنید.  
۲- کباب را با کمی سماق و ریحان تازه و نان سنگک هم می‌توانید سرو کنید.  
۳- برای تهیه کوبیده ترش هم همین کار را انجام داده و به گوشت چرخ کرده، کمی پودر گردو و رب انار بیفزایید و خوب آن را ورز دهید؛ بعد به سیخ بکشید و کباب کنید.  
۴- کباب ترش غذای محلی گیلان است.