



تاریخ	۳۰
اردیبهشت	۱۳۹۶
شنبه	

ضرب المثل های جهانی

شکم وجدان ندارد
کم از هیچ بهتر است

- آلمانی
- فرانسوی

صفحه	۵
شماره	۱۹۵۹
سال	بیست و سوم



بسیاری از مردان پس از ۲۰ دقیقه خرید سگته می کنند

تنظیم: فرحناز آزاد - کارشناس ارشد روانشناسی

مردان در فروشگاه لباس، وقتی به او بدهید و بگویید که کجا و زن لباس های مختلف را به تشش به چه مدت خرید خواهید کرد. می کند و نظر او را جویا می شود وقتی اهدافتان را مشخص کردید و آخر سر چیزی نمی خرد، نگران (هر چند از خودتان در آورده و کلافه می شود. باشد) از دیدن اینکه چقدر زنان از امتحان کردن لباس های مختلف لذت می برند؛ چنین کاری با ساختار مغزی آنان همخوانی دارد. تنوع احساس و عاطفه، تنوع لباس را می طلبد.

آنها می توانند با هر حسی یک جور لباس بپوشند؛ همچنین طرز لباس پوشیدن مردان هم، الگو و ساختار مغزی آنها را نشان می دهد. لباس آنها قابل پیش بینی، محافظه کارانه، مختصر و مفید است.

به همین علت مردانی که زنانشان برایشان لباس می خردند را به راحتی می توان تشخیص داد. اما اگر تمرین کنند تا با جزئیات مرد خوش لباس و خوش پوش معمولاً یا زنی دارد که لباس های او را می خرد و یا اینکه خودش ذاتاً خوش پوش است. از هر هشت مرد یک نفر نسبت به آبی، قرمز و سبز کوررنگ است. بسیاری از مردان توانایی کمی برای متناسب چیدن مدل ها و طرح ها دارند.

به همین دلیل تشخیص یک مرد مجرد کار ساده ای است. برای اینکه مردی را تشویق به خرید رفتن با خودتان کنید معیارها و مشخصات واضحی (مانند رنگ انداز، جنس، مدل) و مشخصاتی که زنانشان را به مرد خوش پوش و خوش لباس می شناسد. به عنوان مثال اگر مردی دقیق و مو به مو وحشت می کند، اما اگر تمرین کنند تا با جزئیات جواب بدهند، خود را در دل بسیاری از زنان جا خواهند داد. برخی مردان از فکر پاسخ دادن دقیق و مو به مو وحشت می کنند، اما اگر تمرین کنند تا با جزئیات جواب بدهند، خود را در دل بسیاری از زنان جا خواهند داد. به عنوان مثال اگر مردی بگوید: «عجب! احسنت به این لباست رو هم ببینم. این رنگ واقعاً بهت میاد. چاک لباست هیکت را بهتر کرده است. گوشواره هات هم کاملاً به کیف و کفش و لباست میخورند. معرکه شده ای!...» زنان بی نهایت به وجد خواهند آمد.

۲۴۵۰۷/۱۴۲۸۶ (مدل و جنس، مدل)

شامپو گیاهی خانگی برای بدن

اگر می خواهید نرم تر شود، صد گرم اسفزه به اجزای آن اضافه کنید. زرده تخم مرغ و یا ژل طبیعی کتیرا را هم برای لطافت بیشتر پوست می توانید هنگام مصرف به شامپو گیاهی بدن اضافه کنید. پوست از این شامپو گیاهی بدن، برای تغذیه سلول های خود استفاده می کند. این شوینده بسیار خوبی است. این شامپو گیاهی بدن طب اسلامی واقعا می تواند به عنوان بهترین شوینده در دنیا مطرح شود. شامپو و صابون ها و سایر مواد شوینده شیمیایی باید حذف شود چراکه بتدریج آثار منفی خود را بر سلامتی بدن آشکار می کنند.

خواص شامپو گیاهی خانگی بدن:

این شامپو گیاهی خانگی بدن، کبد را پاک می کند. قلب را صفا می دهد و حافظه را تقویت و پوست را ضد عفونی و لطیف می کند. شامپو گیاهی بدن مسامات را می گشاید و گرمای بدن را به سمت پوست می راند تا جریان هوای خنک و فرح بخش میان اشکای داخلی بدن و بیرون برقرار شود. شامپو گیاهی بدن، التهاب و مواد خارش آور و

قارچ های چسبیده به پوست را پاک می کند و زیبایی پوست بدن و صورت را چند برابر می کند.



نکات ایمنی و بهداشتی برای انتخاب اسباب بازی

می داند و می گوید: رفتارهای فرزندانمان کودک شما آسیب بزند. بچه ها هیچگاه از خراب کاری دست برنمی دارند. تپله ها را می بلعند، بعضی قطعات را در دماغشان فرو می کنند. به دنبال اسباب بازی باشید که برای سلامتی فرزندتان خطری نداشته باشد. به این منظور و برای انتخاب یک اسباب بازی مناسب به نکاتی که در این مقاله ذکر می شود توجه کنید: دقت کنید وقتی یک اسباب بازی برای کودک بالای ۳۶ ماه مناسب تشخیص داده می شود، بی دلیل نیست، ممکن است این اسباب بازی از نیازمند نگاه دقیق و کارشناسانه مربیان و والدین است.



می آورد، پس از این تغییر در ساختار شخصیتی کودک به سختی امکان پذیر است. بحرانی افزود: بازی، رفتاری غریزی و فطری همه انسانهاست و با این مؤلفه ها، اهمیت کار مربی یا مادر در برخورد با بچه ها اهمیت بازی روشن می شود. وی تأکید می کند: هر چه دوران کودکی کوتاهتر شود، دست یابی انسان به شخصیت ساخته شده در آن زمان، به صورت سبلیک است و کودک از طریق آن به صورت غیر مستقیم خواسته های خود را مطرح می کند. بحرانی، توجه والدین به بازی فرزندان را بسیار مهم می داند و می گوید:

برای سرگرم کردن کودکان ساخته می شود، اما گاهی همین اسباب بازی می تواند دردسر باشد و به کودک شما آسیب بزند. بچه ها هیچگاه از خراب کاری دست برنمی دارند. تپله ها را می بلعند، بعضی قطعات را در دماغشان فرو می کنند. به دنبال اسباب بازی باشید که برای سلامتی فرزندتان خطری نداشته باشد. به این منظور و برای انتخاب یک اسباب بازی مناسب به نکاتی که در این مقاله ذکر می شود توجه کنید: دقت کنید وقتی یک اسباب بازی برای کودک بالای ۳۶ ماه مناسب تشخیص داده می شود، بی دلیل نیست، ممکن است این اسباب بازی از نیازمند نگاه دقیق و کارشناسانه مربیان و والدین است. احتمالاً شما هم مانند بسیاری از والدین می خواهید با خرید اسباب بازی به بچه های خود شاد کنید و یا مناسب های دیگر فرزندتان را در اختیار آنها بگذارید. اما در میان انبوه اسباب بازی های موجود در بازار وجود دارد انتخاب اسباب بازی مناسب کار چندان آسانی به نظر نمی رسد. اسباب بازی

رشد جسمانی کودک از طریق بازی بهتر شکل می گیرد. شخصیت و رشد جسمانی کودک با بازی به ویژه بازی های اجتماعی، هوش عقلی، تخیل، فرصت ها و انضباط اجتماعی بهتر شکل می گیرد. دوران کودکی انسان به نسبت سایر موجودات، طولانی ترین دوره زیست بوده و خیلی از صاحب نظران اعتقاد دارند، سیر عظمت انسان، در طولانی بودن دوران کودکی او شکل گرفته است. محمد رضا بحرانی روانشناس می گوید: در روزگار معاصر، به صورت یک عقیده و تلاش بد شاهد تلاش همه گیر خانواده ها برای شتاب بخشیدن به دوران کودکی فرزندان هستیم. هوش هیجانی انسان بیشترین نقش را در پیشرفت انسان نسبت به هوش عقلی داشته و فعالیت بازی و سرگرمی نیز نقش مهمی در تقویت هوش هیجانی ایفا می کند. این روان شناس می گوید: از طریق بازی رشد جسمانی کودک بهتر شکل می گیرد، طوری که بنیادهای اساسی شخصیت کودک بین سنین هفت تا هشت سالگی استوار شده و ساختار خود را به دست

۹ غذای مخصوص برای جلوگیری از ابتلا به سرطان

مصرف سبزیجات منجر به جلوگیری از رشد برخی از انواع سلول های سرطانی می شود. انجمن سرطان آمریکا توصیه می کند که شما نیاز به دریافت روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات، و دنبال کردن رژیم غذایی سالم برای کنترل وزن و برای جلوگیری از ابتلا به سرطان دارید. این در حالی است که به گفته محققان، در کنار این توصیه ها، مواد غذایی بخصوصی هستند که در برابر انواع سرطان ها از شما محافظت می کنند. **سیر:** مطالعات متعدد نشان داده اند که مصرف سیر برای پیشگیری از انواع سرطان ها به خصوص سرطان های گوارشی مانند معده، مری، و روده بزرگ مفید است. کارشناسان هنوز نمی دانند که مصرف چه مقدار سیر در روز برای پیشگیری از سرطان مفید است ولی خوردن حداقل یک حبه از آن را توصیه می کنند.



چای سبز: این نوع چای حاوی آنتی اکسیدانی قوی به نام کاتچین است که به روش های گوناگون منجر به پیشگیری از سرطان می شود؛ از جمله حفاظت از سلول ها در برابر رادیکالهای آزاد. تحقیقات همچنین نشان داده که کاتچین باعث کوچک شدن تومور نیز می شود. در مقایسه با چای سیاه و سفید، چای سبز دارای بیشترین میزان کاتچین است.



گلوت گلوت: بر اساس گزارش موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، گلوت گلوت کامل حاوی اجزای بسیار زیادی برای مبارزه با سرطان است؛ از جمله فیبر و آنتی اکسیدان ها. در یک مطالعه مشخص شد مصرف گلوت به میزان زیاد و هر روز، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. بلغور جوی دو سر، جو، برنج قهوه ای و نان سبوس دار نمونه ای از غلات کامل هستند.

غلات سبوس دار: بر اساس گزارش موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، گلوت گلوت کامل حاوی اجزای بسیار زیادی برای مبارزه با سرطان است؛ از جمله فیبر و آنتی اکسیدان ها. در یک مطالعه مشخص شد مصرف گلوت به میزان زیاد و هر روز، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. بلغور جوی دو سر، جو، برنج قهوه ای و نان سبوس دار نمونه ای از غلات کامل هستند.

زردچوبه: این ادویه نارنجی رنگ حاوی کورکومین است و انجمن سرطان آمریکا اعلام کرده که مصرف آن می تواند خطر ابتلا به سرطان ها را کاهش داده و رشد تومور را متوقف کند. **سبزیجات تیره رنگ:** این سبزیجات منبع بسیار خوبی از بتاکاروتن و لوتین هستند و بر اساس گزارش موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، مصرف آن ها منجر به جلوگیری از رشد برخی از انواع سلول های سرطانی می شود. **انگور:** مطالعات اخیر نشان می دهد که این میوه در پیشگیری از سرطان هایی همچون سرطان پروستات، سرطان ریه، سرطان کبد و سرطان سینه مؤثر است.



انواع توت ها: به عنوان یک درمان خوشمزه، توت ها خاصیت شگفت انگیز ضد سرطانی دارند. انواع توت ها حاوی آنتی اکسیدان های قوی برای مبارزه با رادیکالهای آزادی هستند که به سلول ها آسیب می رسانند. ترکیبات موجود در توت ها منجر به جلوگیری از رشد و گسترش سرطان ها می شود. **گوجه فرنگی:** برخی تحقیقات نشان داده که مصرف گوجه فرنگی منجر به محافظت از مردان در برابر ابتلا به سرطان پروستات می شود. گوجه فرنگی حاوی غلظت بالایی از یک آنتی اکسیدان موثر به نام لیکوپن است که منجر به کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری ها از جمله سرطان می شود. غلات کامل حاوی اجزای بسیار زیادی برای مبارزه با سرطان است

سبزیجات: انواع سبزی ها از جمله کلم بروکلی، گل کلم، اسفناج و ... خاصیت ضد سرطانی دارند. اجزای تشکیل دهنده این سبزیجات منجر به محافظت از سلول ها در برابر رادیکال های آزاد می شود. مصرف این سبزیجات همچنین رشد تومورها و گسترش سرطان را متوقف می کند.

آیا با فقر منیزیم مواجه هستید؟



منیزیم دارید. اگر هر گونه بیماری یا مشکل سلامت دارید باید با یک پزشک مشورت کنید. اگر به کمبود منیزیم مشکوک هستید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا آزمایش های لازم صورت بگیرد. دوز معمول مصرف روزانه منیزیم ۸۰۰ میلی گرم است و به طور معمول با مصرف مکمل های کلسیم همراه است. دریافت کلسیم بدون مصرف منیزیم می تواند به تخلیه ذخایر منیزیم بدن منجر شود.

منیزیم ماده معدنی شریک برای کلسیم است. به طور معمول هر کجا در بدن که به کلسیم نیاز است، منیزیم نیز باید حضور داشته باشد. منیزیم یک ماده معدنی آرامش بخش و ضد استرس است، از این رو نقش مهمی برای کمک به بدن در مبارزه با استرس ایفا می کند **نشانه های کمبود منیزیم:** کمردرد سندرم تونل کارپ خستگی مزمن گیجی هوس برای شکلات اسفردگی سرگیجه صرع یا تشنج بوی بدن بیش از اندازه تپش قلب یا ضربان قلب نامنظم فشار خون بالا بیش فعالی یا بی قراری ناتوانی در کنترل مثانه بی خوابی تحریک پذیری یا اضطراب گرفتگی عضلانی یا تنش عضلانی تیک ها یا پرش های عضلانی درد در زانو ها یا کفل دست ها و پاهای سرد و دردناک پاهای بی قرار به ویژه در شب دندان های حساس یا شل تشنج، یا رعشه سندرم پیش از قاعدگی یا قاعدگی های دردناک البته بسیاری از نشانه ها با بیماری های دیگر همپوشانی دارند، در نتیجه به دلیل این که با برخی از آنها مواجه باشید لزوماً به معنای آن نیست که کمبود

یک متخصص تغذیه و رژیم غذایی عنوان کرد:

راه های جلوگیری از گرمزدگی در ماه رمضان



کاهش احساس تشنگی تأثیر ندارد، عنوان کرد: میوه ها دارای مقدار فراوانی فیبر هستند، به همین دلیل مصرف میوه به مقدار فراوان می تواند از احساس تشنگی در ساعات روزه داری بکاهد. درستی در ادامه تصریح کرد: وقتی افراد اقدام به تهیه آب میوه طبیعی می کنند فیبر موجود در میوه از بین می رود و افراد تنها قند موجود در آن را مصرف می کنند که این امر موجب چاقی و اضافه وزن در افراد می شود. این متخصص تغذیه و رژیم غذایی خاطر نشان کرد: افزایش دمای هوا احتمال گرمزدگی و علائمی مانند ضعف و بی حالی را افزایش می دهد که احتمال بروز این علائم در ماه رمضان به دلیل روزه داری افزایش می یابد به همین دلیل به افراد تأکید می شود مصرف آب را از افطار تا سحر فراموش نکنند.

به افراد توصیه می شود برای جلوگیری از بروز گرمزدگی در ساعات روزه داری میوه و شربت تهیه شده از آب، لیموی تازه و دانه های خوراکی استفاده کنند. دکتر احمدرضا درستی با توجه به افزایش دمای هوا طی چند روز اخیر درباره شرایط روزه داری گفت: با توجه به افزایش دمای هوا طی چند روز اخیر به افراد توصیه می شود در وعده افطار کمی آب لیموی تازه را در یک لیوان آب مخلوط کنند و مقداری دانه از قبیل تخم شربتی، خاک شیر و قدومه و مقدار اندکی شکر به آن اضافه کنند و بنوشند تا بدن به دلیل افزایش دما دچار کم آبی و گرمزدگی نشود. مدیر گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: به افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند توصیه می شود این شربت را بدون شکر استفاده کنند. وی با بیان اینکه مصرف آب میوه در