

از صفحات مجازی مان بهتر استفاده کنیم

^{موسوی} بسیاری از افراد به‌اصطلاح مشهور در فضای صفحه‌های مجازی‌شان چسب و راست، عکس رخ و تمام‌رخ‌شان را به اشتراک می‌گذارند؛ اینکه دیروز به دیدن کدام فیلم یا تئاتر رفته‌اند یا الان در حال دیدن کنسرت فلان خواننده هستند و… ولی هستند کسانی هم که این فرصت را غنیمت می‌شمارند و به‌شکل دیگری از آن

حس گرم زندگی

ترفندهایی ساده برای اینکه زمستانی دلنشین و مطبوع داشته باشیم

سَمیرا منشادی | هوا که سرد می‌شود همه ما یک‌راست می‌رویم سراغ کمدهای لباسمان. زمستانی‌ها را درمی‌آوریم و تابستانی‌ها را جایگزینش می‌کنیم؛ درحالی‌که برای یک عبور امن و دلپذیر از این فصل باید تغییرات زیاد دیگری را هم پیرامون خودمان ایجاد کنیم. اگر فکر می‌کنید این دو ماه باقی‌مانده از سال، کرایه این بگیر و ببندها را نمی‌کند، باید بگوییم که سخت

چی بخوریم، چی نخوریم؟

پایه‌ای‌نکه بتوانید زمستان سالمی را پشت‌سر بگذارید، تغذیه روزانه شماست که باید مناسب و حساب‌شده باشد؛ یعنی با کمی برنامه‌ریزی غذاهای سالمی بخورید که هم انرژی زمستانه‌تان را تأمین کند، هم مقدار زیادی مواد مغذی به بدنتان برساند و هم بشقابتان را در طول زمستان پر از طعم و مزه کند.

به یاد داشته باشید که خوردن غذاهای سالم می‌تواند از پوست شما باوجود کم شدن تدریجی دما صدرصد محافظت کند. از این رو خوردن خوراکی‌هایی مانند آش، حلیم و انواع سوپ می‌تواند شما را از درون گرم کند. به این غذاها مصرف سبزیجات مفیدی مانند شلغم، چغندر، لیبو و باقالا، گوشت‌های گرمی مانند گوشت گوسفند و شتر و نوشیدنی‌هایی مانند آویشن، بادرنجبویه و رازیانه را هم اضافه کنید. بهتر است دور خوراکی‌های سرد را خط بکشید و ویژه اگر تر هم باشند مانند دوغ و ماست، خیار و گوجه و هندوانه.

گیاهان آپارتمانی را دربایم

اگر به گیاهان دلبندتان علاقه دارید و نمی‌خواهید در طول زمستان هر روز شاهد زردتر شدنشان باشید باید چند حرکت تکنیکی هم برای تاب‌آوری آن‌ها انجام بدهید. چون روزها کوتاه‌تر شده‌اند، گیاهان نور کمتری را از پشت پنجره دریافت می‌کنند؛ پس لازم است گیاهانی را که به نور بیشتری نیاز دارند، در طول روز جابه‌جا کنید. درضمن بسیاری از گیاهان آپارتمانی با گرمای بیش‌از حد منزل در زمستان، رابطه خوبی ندارند. افزون‌بر اینکه جای مناسب تری را برای آن‌ها پیدا می‌کنید، دمای خانه را هم پایین‌تر می‌یاورید. آبیاری‌هایتان را هم کمتر اما منظم کنید. رطوبت هوا را با اسپری کردن آب در اطراف گیاه تأمین کنید.

استفاده می‌کنند؛ به‌طورمثال فلور نظری، بازیگر ارزنده تلویزیون، سینما و تئاتر کشورمان، در استوری‌هایش، حرکت تازه‌ای را به‌منظور معرفی صفحه بانوان سرپرست خانوار شروع کرده است.

او در استوری‌هایش می‌نویسد: «دوستان، من بیسج بانوان

سرپرست خانوار رو معرفی می‌کنم صرفا جهت کمک. تبلیغ نمی‌کنم چون بابت تبلیغ پول می‌گیرند، حال آنکه من به قصد کمک و حمایت از مشاغل خانگی و هنرهای دستی بانوان رایگان این کار رو انجام می‌دم.» بدون تردد به‌وجودآوردن چنین فضاهایی برای معرفی کسب‌وکار این دسته از

بانوان می‌تواند زمینه خوبی برای بهبود اشتغال آن‌ها باشد. اگر می‌خواهیم زنان سرپرست خانوار برای اینکه روزگارشان را بگذرانند، دستشان را جلو دیگران دراز نکنند و تن به خیلی کارهای دیگر ندهند، باید از این مشاغل حمایت کنیم. آن‌ها هنرشان را دستمایه کارشان کرده‌اند تا نانی حلال سر سفره‌شان ببرند و گردن دربرابر کسی خم نکنند. این بانوان هنرمند نیاز به معرفی دارن؛ حمایتشان کنید.

تشریح

روزنامه شهرامید ورزشکی

هشنبه
۲۲ دی ۱۳۹۷
۲۳ دی ۱۳۹۷
۲۴ دی ۱۳۹۷
۲۵ دی ۱۳۹۷
۲۶ دی ۱۳۹۷
۲۷ دی ۱۳۹۷
۲۸ دی ۱۳۹۷
۲۹ دی ۱۳۹۷
۳۰ دی ۱۳۹۷
۳۱ دی ۱۳۹۷

۱۱

چه بیوشید، چه بخورید و چه رنگی استفاده کنید تا در طول زمستان کمتر احساس سرما و در نتیجه بیماری کنید. بخش دیگر آن هم به صرفه جویی در انرژی گرمایی برمی‌گردد که به دلیل غیراستاندارد بودن درها و پنجره‌ها و خیلی چیزهای دیگر از بین می‌رود. آخر سرهم می‌رسیم به زبان بسته‌های خانه، یعنی گیاهان و حیوانات خانگی.

چی بیوشیم، چی نبوشیم؟

مادر بزرگم هر زمان می‌دید لباس مناسب زمستان نبوشیده‌ایم، می‌گفت: «زمستان، خوشگلی بردار نیست، باید لباس زیاد بیوشی تا سرما نخوری.» حالا هم دیده‌ایم که می‌گوییم، اشاره‌مان هم به شخص خود شماست که با رکابی و شلوارک یا به قول قدیمی‌ها یک‌لا پیراهن در خانه راه می‌روید. بابا ناسلامتی زمستان است و واقعا هوا سرد است! نباید به آفتابش نگاه کنید، بلکه حتی در خانه باید حسایی خودتان را بیوشانید. اول از همه یک لباس زیر گرم و استین بلندبیوشید که برای بدنتان حکم عایق را داشته‌باشد. بعد هم حتماً از جوراب‌های ضخیم استفاده کنید تا پاهایتان گرم بماند. شلوار پرزدار ضخیم و یک ژاکت کاموایی هم انتخاب خوبی برای گرم ماندن است. سعی کنید از لباس‌هایی که بافت شلی دارند، به‌رغم زیبایی‌شان استفاده نکنید؛ زیرا باد به‌راحتی در آن‌ها نفوذ می‌کند. کاپشنی انتخاب کنید که کلاه‌دار باشد تا از سر شما در مقابل سرما محافظت کند. دستکش، کلاه، پیشانی‌بند و شال گردن را هم فراموش نکنید آن هم از نوع کاموایی‌اش، نه از این تورتوری‌ها!

حیوانات را فراموش نکنیم

برخلاف تصور شما سرما می‌تواند تهدیدی جدی برای حیوانات خانگی‌تان باشد. پس فکری هم برای این موجودات زبان بسته کنید که دست شما امانت‌اند. اول اینکه غذای حیوانات در روزهای سرد مانند غذای خود ما باید بیشتر و مقوی‌تر باشد، چون کالری بیشتری می‌سوزانند. دوم، اگر حیوانات را بیرون از خانه نگه می‌دارید، مطمئن شوید که جای خواب و زندگی‌اش به‌اندازه کافی گرم است. در صورتی که حیوان تا حالا سرما را تجربه نکرده و احتمالاً محل بومی زندگی‌اش نقاط گرمسیر است، بیشتر مراقبش باشید و او را با احتیاط زیاد با دمای پایین آشنا کنید. درضمن او را برای معاینه‌های دوره‌ای حیوانات خانگی به مراکز ویژه این کار ببرید تا از سلامتش مطمئن شوید.

دکتر

عبدالرحمان

رستمیان

معاون

اجتماعی

دانشگاه علوم

پزشکی تهران:

دربره زمانی

دهساله،

مصرف سیگار

از ۲هزارتن

به ۱۵هزارتن

درکشورمان

رسیده‌که

فاجعه‌است و

ضرورت دارد

راه‌های عدم

دسترسی مردم

به دخانیات را

اجرایی کنیم.

مصفا

و

آلودگی

هوا

را

کاهش

می‌دهد.

تشریح

روزنامه شهرامید ورزشکی

هشنبه
۲۲ دی ۱۳۹۷
۲۳ دی ۱۳۹۷
۲۴ دی ۱۳۹۷
۲۵ دی ۱۳۹۷
۲۶ دی ۱۳۹۷
۲۷ دی ۱۳۹۷
۲۸ دی ۱۳۹۷
۲۹ دی ۱۳۹۷
۳۰ دی ۱۳۹۷
۳۱ دی ۱۳۹۷

دکتر قدرتا... سلطانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد/ بین کبد چرب و ترش کردن رابطه‌ای وجود ندارد ولی اگر اضافه‌وزن داشته باشید، باعث تشدید این دو بیماری خواهد شد. با وجود این، اگر کمتر از چهارسال است که مبتلا به رفلاکس معده شده‌اید، با داروهایی که

برای مصرف در زمان ناشتایی تجویز می‌شود، می‌توانید مشکل‌تان را برطرف کنید، ولی اگر بیشتر از چهارسال است یا سابقه خانوادگی دارید یا کاهش وزن داشته‌اید یا ترش کردن باعث بیداری‌تان در شب‌ها می‌شوید، حتما باید به یک متخصص مراجعه کنید و معاینه شوید و آزمایش بدهید.

ترش کردن به کبد چرب ربطی ندارد

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی
پیامک:۰۲۲۸۹۷۳۰۰۰

پیام رسان:۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

● ۱۵۰...۰۹۱۰-مرد سی و چهارساله‌ای هستم. مشکل ترش کردن و رفلاکس معده و کبد چرب دارم. حدود یک‌هفته است‌که احساس دردخفیف در قسمت فوقانی سمت راست و احساس ریش‌ریش شدن معده و سفتی شکم دارم. علتش چیست؟

دکتر قدرتا... سلطانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد/ بین کبد چرب و ترش کردن رابطه‌ای وجود ندارد ولی اگر اضافه‌وزن داشته باشید، باعث تشدید این دو بیماری خواهد شد. با وجود این، اگر کمتر از چهارسال است که مبتلا به رفلاکس معده شده‌اید، با داروهایی که برای مصرف در زمان ناشتایی تجویز می‌شود، می‌توانید مشکل‌تان را برطرف کنید، ولی اگر بیشتر از چهارسال است یا سابقه خانوادگی دارید یا کاهش وزن داشته‌اید یا ترش کردن باعث بیداری‌تان در شب‌ها می‌شوید، حتما باید به یک متخصص مراجعه کنید و معاینه شوید و آزمایش بدهید.

آیا همسر خوبی برای شوهرم هستم؟

جیمی اوناس* | اگر مدام از خودتان می‌پرسید و می‌خواهید بدانید که آیا همسر خوبی برای شوهرتان هستید یا نه، ببینید تا چه اندازه از این پنج ویژگی الهی که مختص زنان خوب است در شما هم وجود دارد. نخست، لطیف و آرام و مهربان بودن است که به هیچ وجه به معنای ضعیف و ساکت و موش صفت بودن نیست. خیلی از زن‌ها از اینکه این گونه باشند، خوششان نمی‌آید که درست هم همین است. آرام و مهربان بودن دقیقاً متضاد با تند و شلوغ بودن است، نه توسری خور بودن. لازم‌ه آرام و مهربان بودن هم، ایمان قوی داشتن است.

شاید ندانید دلیل اینکه با شوهرتان تند حرف می‌زنید و نمی‌توانید آرامش و خونسردی‌تان را دربرابرس او حفظ کنید، این است که براساس ترس عمل می‌کنید. پس آرام‌بودن به معنای متکی به نفس بودن است. یعنی من در جایگاه یک زن، حرفی را که باید می‌زنم و نیازی هم نیست که داد بزنم؛ چون بعداز گفتن حرفم به اتاقم می‌روم و دعا می‌کنم و همسرم را به خدا می‌سپارم! بله، او به حسابش می‌رسد. درواقع او به حسابش رسیده است و خودش خبر ندارد. وقتی زنی آرام و مهربان است، محبوب‌خداست و او هوایش را دارد. پس از آرام بودن نترسید. اگر به شوهرتان فشار بیاورید و او را اذیت کنید، فقط اوضاع را برای هر دویتان بدتر کرده‌اید.

دوم، پاکي و درستي که از ویژگی‌های خداوند است. هرگز برای رسیدن به هدفتان از گناه استفاده نکنید؛ نق‌زدن، تنبیه، تهدید، طرد کردن و هر چیز دیگری؛ یعنی من درمقام یک زن باید همیشه کار درست را انجام بدهم. متأسفانه در سال‌های اخیر زنانی را می‌بینم که درمقابل بدی همسرانشان بدی می‌کنند، یعنی کار بد خودشان را با کار بد همسرانشان توجیه می‌کنند. اگر به آتش، آتش دیگری اضافه کنید، آتش بزرگ‌تری خواهد شد. درحالی‌که تنها راه

شکست بدی، خوبی است؛ بنابراین وقتی همسرتان کار بدی کرد شما کار خوبی انجام دهید و روی آن آتش آب بریزید.

سوم، مثبت و ششاد بودن که آن هم یک ویژگی الهی دیگر است. یعنی خانم عزیز، مادرزادی گرفته‌تسا عفونت‌های مزمن و معمولی و صرف داروها. لازم است حتماً به یک متخصص مراجعه کنید و دقیق معاینه شوید.

شکست بدی، خوبی است؛ بنابراین وقتی همسرتان کار بدی کرد شما کار خوبی انجام دهید و روی آن آتش آب بریزید.

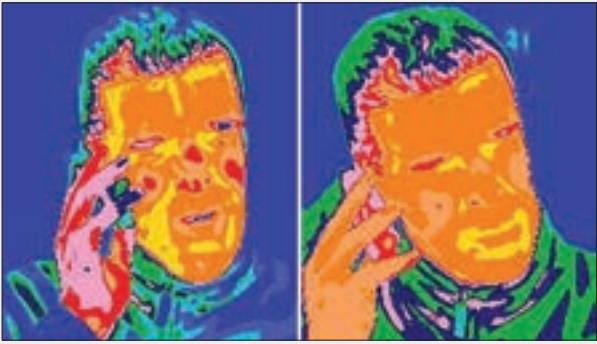
سوم، مثبت و ششاد بودن که آن هم یک ویژگی الهی دیگر است. یعنی خانم عزیز، مهربان و مثبت بمان که این از نشانه‌های ایمان است. چهارم، صبوری‌بودن که از ویژگی‌های بارز یک زن خوب است. وقتی خدا انسان را آفرید می‌دانست که یک عمر لازم است او انسان کاملی شود، پس مدت‌ها طول می‌کشد که شوهرتان درست شود، چیزی که درباره خود شما هم صدق می‌کند و این یعنی باید صبوری کنید، یعنی اینکه من در مقام یک زن متعهد هستم و اگر همسرم کار نادرستی کند، به‌نظم ایرادی ندارد ولی از او می‌خواهم که از همین الان شروع به تغییر و رشد کند. وقتی که من از شوهرم تصویر مثبتی در ذهن داشته باشم، این باعث می‌شود دعا برای او آسان‌تر و آوار نشوم. من دعا می‌کنم. به همسرم محبت می‌کنم و نیازهایش را تأمین می‌کنم.

پنجم، بخشندگی و شفقت. بخشندگی با ترحم فرق دارد. ترحم یعنی چیزی را که کسی سزاوارش است به او بدهی ولی بخشندگی یعنی من آن چیزی را که لایقش نیستی به تو می‌دهم؛ پس وقتی شوهرت کار نادرستی می‌کند و تأمین نیازهایش برایت سخت است، باز هم به خاطر این خصلت پسندیده برآورده‌شان کن. یعنی حتی اگر لایقش نیست، برو و او را ببوس و بگو که بهترین مرد دنیاست. نه اینکه به خاطر ترحم فقط خطایش را نادیده بگیری و به‌طورمثال او را از رابطه جنسی، شروع روز با یک جمله محبت‌آمیز یا یک شام با عشق محروم کنی، کاری که اغلب شما خانم‌ها در انجام می‌دهید. البته این به معنای تأیید رفتارهای مخرب و غلط او و سکوت دربرابر گناهش نیست، که حتما باید واکنش نشان بدهید و اقدامی کنید؛ بلکه نشانه بخشندگی و شفقت شماست که از صفات خداوند است.

* روان‌شناس و مشاور خانواده

عکس نوشت

مچ دروغ‌گوها را می‌گیرند



اگر شما هم جزو آن دسته‌ای هستید که فکر می‌کنند با دروغ گفتن، دماغ کسی بزرگ‌تر می‌شود باید بگوییم که به گفته محققان دانشگاه گرانادا موضوع برعکس است و دماغ دروغ‌گوها با گفتن دروغ از حد معمول هم کوچک‌تر می‌شود. آن‌ها با تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند که وقتی کسی دروغ می‌گوید درجه حرارت نوک بینی‌اش ۱٫۲ درجه کاهش و درعوض دمای پیشانی‌اش ۱٫۵ درجه سانتی‌گراد افزایش می‌یابد؛ چیزی که شما به صورت ظاهری متوجه‌اش نمی‌شوید ولی می‌توان از طریق سیستم اسکن تصویر حرارتی متوجه آن شد. این محققان می‌گویند که ترکیب این روش با دروغ‌سنج‌های معمول می‌تواند ضرب خطا را تاحدز زیادی کاهش دهد.

