

بیشتر بدانیم

آن هایی که تا ظهر می خوانند، بخوانند!

همان گونه که خواب کافی و به اندازه شبانه برای بدن مفید است، سحرخیزی نیز می تواند فواید چشمگیری برای رژیم غذایی، ظاهر و حتی شغل شما داشته باشد. در ادامه با برخی از فواید سحرخیزی بیشتر آشنا می شویم.

ورزش می کنید

اگر صبح زود از خواب بیدار شوید می توانید زمان اضافه ای که در اختیار دارید را به ورزش کردن اختصاص دهید که از دویدن در پارک تا تمرین با وزنه در باشگاه را شامل می شود. ورزش کردن روش خوبی برای آغاز یک روز پر نشاط است و این عادت می تواند روحیه و بهروری شما را افزایش دهد. شما می توانید زمان اضافی خود را به انجام یوگا اختصاص دهید که نه تنها بدن را بیدار می سازد بلکه انرژی بیشتری به شما بخشیده و در کل احساس آرامش و استرس کمتر را به همراه دارد. انجام تمرینات ورزشی صبحگاهی موجب می شود تا رویدادها و مسئولیت‌های غیر منتظره عصر گاهی در روند ورزش شما اختلالی ایجاد نکنند. شما می توانید از آرامش و سکوت صبحگاهی برای تنظیم فهرست کارهایی که در طول روز باید انجام دهید یا ثبت تفکرات و ایده‌هایی که مد نظر دارید، استفاده کنید. انجام این قبیل کارها می تواند آرامش ذهن را به همراه داشته و برای روز پیش رو هرچه بیشتر آماده باشید. مدیریتش می تواند ذهن و روان شما برای ادامه روز تقویت کند. مطالعات نشان داده‌اند که مدیریتش می‌تواند اضطراب را کاهش دهد، مهارت‌های استدلالی را بهبود ببخشد، و روابط قوی را حفظ کند.

خلق و خوی تان بهبود می‌یابد

مطالعات نشان داده اند که سحرخیزان در مقایسه با آنهایی که تا دیر وقت بیدار می‌مانند، افرادی شادتر هستند و نگاه مثبت‌تری نسبت به محیط اطراف و رویدادهایی که رخ می‌دهند، دارند. همچنین، سحرخیزان احساس سلامتی بیشتری می‌کنند که احتمالاً به خاطر همگامی ساعت داخلی بدن آنها با طلوع خورشید است.

بهره‌وری بیشتر

آرامش صبحگاهی می‌تواند بهره‌وری شما را افزایش دهد. در نبود صداهای مزاحم و ناهنجار جلسات، ایمیل‌ها و گفتوگوهای اطراف اداره، شما می‌توانید روز خود را پیش از هر فرد دیگری آغاز کرده و از این زمان آرام بیشترین استفاده را ببرید.

از ظاهر بهتری بر خوردار می‌شوید

سحرخیزی نه تنها می‌تواند احساس بهتری در شما ایجاد کند بلکه به کسب ظاهری بهتر نیز کمک می‌کند. زمان اضافی که هنگام صبح در اختیار دارید را می‌توانید به انجام کارهایی کوچک مانند آطو کردن لبس، مرتب کردن مو، کوتاه کردن ناخن و غیره اختصاص دهید. طی مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، ۸۰ درصد پاسخ دهندگان به این نکته اشاره داشتند که ظاهر و لباس یک متقاضی کار اثر قابل توجهی بر احتمال استخدام آنها دارد.

سالم‌تر غذایی خورید

هنگامی که عجله دارید ممکن است وسوسه شوید در مسیر رفتن به محل کار غذاهایی مانند یک دونات یا کیک را به عنوان صبحانه انتخاب کنید، اما تمام این کاری‌های اضافی صبحگاهی می‌توانند به سرعت روی یکدیگر جمع شده و به بروز مشکلات سلامت مانند چاقی منجر شوند. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ توسط دانشگاه نورث وسترن انجام شد، نشان داد افرادی که شبها دیر می‌خوابند نسبت به افرادی که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند روزانه ۲۴۸ کالری بیشتر دریافت می‌کنند، دو برابر بیشتر قست قود و نصف آنها میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند. افرادی که تا دیر وقت بیدار بودند از متوسط شاخص توده بدنی (BMI) بالاتری نیز برخوردار بودند. در مقابل، اگر سحرخیز باشید از زمان کافی برای درست کردن صبحانه ای سالم و سرشار از پروتئین (به عنوان مثال، تخم مرغ، میوه، و نان تست کدند سیوس دار) برخوردار خواهید بود و به واسطه احساس سیری، کمتر در گیر هوس خوردن تنقلات و میان وعده‌ها در طول روز می‌شوید.

از شلوغی و ترافیک دور می‌شوید

گیر افتادن در ساعات شلوغ روز و ترافیک‌های طاقت‌فرسا می‌تواند حتی پیش از آن که کار خود را آغاز کنید، روز شما را مختل کند. در مقابل، صبح زود از خواب بیدار شده و زودتر از آن‌خانه خارج شوید تا از ازدحام و شلوغی دور بمانید و البته اگر با خودرو تردد می‌کنید می‌توانید جای پارک بهتری نیز پیدا کنید. اگر به اندازه کافی وقت دارید حتی می‌توانید از نوشیدن یک فنجان قهوه یا چای در مسیر خود به سمت محل کار لذت ببرید تا روز خود را هرچه بهتر آغاز کنید.

علم- فناوری

تولید محصول پایدار با نانو کودهای جایگزین کودهای سنتی



پژوهشگران دانشگاه مراغه در تحقیقات خود به بررسی کارایی برخی از نانوکودها در شرایط مختلف رطوبتی (مطلوب، آبیاری کم و تنش آبی) بر میزان رشد و محصول گیاه گیاه ذرت پرداخته‌اند که نتایج آن حاکی از پتانسیل بالای این نانوکودها برای دستیابی به تولید محصول پایدار است.

دکتر محسن جان محمدی، عضو هیأت علمی دانشگاه مراغه و از محققان طرح اظهار کرد: تولید محصول پایدار برای مناطق نیمه خشک از اهمیت

بالایی برخوردار است. این هدف با استفاده هوشمندانه از منابع تولیدی که باید مطابق با شرایط منحصربه‌فرد هر منطقه طراحی شود، به دست خواهد آمد. دکتر جان محمدی در مورد اهمیت رویکرد تحقیقات به سمت تولید نانوکودها گفت: کمبود آب یکی از جدی‌ترین معضلات کنونی و پیش‌روی بخش کشاورزی است، لذا صرفه‌جویی آب در این بخش یک اصل مهم و کلیدی به شمار می‌آید. با این حال، کاهش میزان مصرف آب باید به صورت کنترل شده و دقیق صورت گیرد. در غیر این‌صورت با کاهش میزان تولید همراه خواهد بود. از سوی دیگر در شرایط کمبودرطوبت، کارایی کودهای سنتی به‌شدت کاهش می‌یابد؛ زیرا حرکت مواد غذایی موجود در نانوکودها به سمت ریشه‌شدیدا تحت تأثیر رطوبت موجود در خاک است. این در حالی است که نانوکودها با رهاسازی تدریجی و عرضه عناصر مورد نیاز گیاه به صورت ناودرات می‌تواند این مشکل را تا حدودی رفع کند. وی در ادامه به هدف دنبال شده در این طرح پرداخت و افزود: ذرت یک محصول مهم در بین غلات است و در جهان در رتبه سوم پس از گندم و برنج قرار دارد. این محصول در سراسر ایران نیز تحت شرایط آب و هوایی گوناگون تولید می‌شود. البته بخش عمده‌ای از ذرت تولید شده برای خوراک دام استفاده می‌شود که مصرف آن به طور قابل توجهی در حال افزایش

تبدیل پسماند نیمه‌خطرناک آزمایشگاهی به آب کشاورزی در پژوهشگاه پلیمر

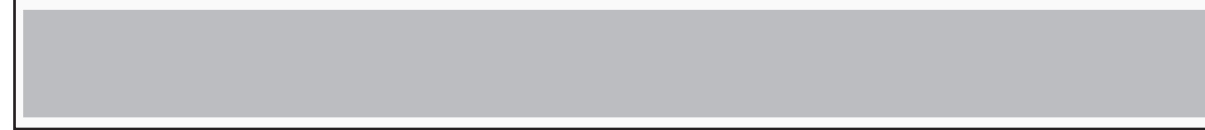
رئیس پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران از بازایی پساب نیمه‌خطرناک حاصل از فرآیندهای آزمایشگاهی این پژوهشگاه خبر داد و گفت: با پیاده‌سازی سیستمی در این پژوهشگاه، پسماند نیمه‌خطرناک به آب با مصارف آبیاری تبدیل می‌شود. دکتر مهدی نکومشن با اشاره به سابقه فعالیت‌های علمی این پژوهشگاه افزود: به منظور حذف سیسب‌های نیمه‌مصنعتی و نیمه‌خطرناک سیستمی را در راستای بی‌خطر سازی این پسماندها پیاده‌سازی کردیم.

وی ادامه داد: بر این اساس با خرید دستگاه زیله‌سوز شیمیایی تولید داخل، اقدام به جداسازی این محلول‌ها کردیم. از آنجایی که ظرفیت این دستگاه بالا است از این رو به پژوهشگاه‌ها اعلام کردیم که می‌توانند از این دستگاه استفاده کنند. رئیس پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی با تاکید بر اینکه فعالیت‌های تحقیقاتی این پژوهشگاه رو به افزایش است، اضافه کرد: در حال حاضر در این پژوهشگاه آزمایشگاه مرکزی ایجاد شده و به همه پژوهشگران و مراکز تحقیقاتی خدماتی ارائه می‌کند.

نکومشن با تاکید بر اینکه این آزمایشگاه به طور مستقیم با خارج از پژوهشگاه در ارتباط نیست، یادآور شد: با راهاندازی دفتر ارتباط با صنعت، مراکز تحقیقاتی در صورت نیاز از طریق مراجعه به این دفتر خدمات آزمایشگاهی را دریافت خواهند کرد.

کشف یک راه جدید برای درمان آکنه

گالو بر روی باکتری P.acnes Propionibacterium با P.acnes متمم کر شده‌اند همانطور که از نام آن پیداست، این باکتری می‌تواند به بروز آکنه همچنین برخی از عفونت‌های دیگر کمک کند. P.acnes معمولاً بدون هیچ خطری بر روی پوست زندگی می‌کند اما هنگامیکه این باکتری‌ها در برخی از شرایط خاص گرفتار شده و در یک منفذ مسدود می‌شوند، توسط چربی احاطه شده و هیچ هوایی به آنها نمی‌رسد که در نتیجه واکنش التهابی به نام آکنه بروز می‌کند. تیم مدعی شدند که در این پژوهش سرخ‌های برای دلیل این اتفاق پیدا کرده‌اند. محققان در آزمایشات دریافتند که P.acnes تحت شرایط خاصی، اسیدهای چربی را ترشح می‌کنند که دو آنزیم در کراتینوسیت(سلول‌هایی که خارجی‌ترین لایه از پوست را تشکیل می‌دهند) را



باز و بسته کردن درب خودرو با موبایل



شرکت خودروسازی تویوتا که به حضور در بازار به اشتراک گذاری خودرو علاقمند شده محصول جذابی ابداع کرده که می تواند جایگزین کلید خودروها شود.

این جعبه کوچک سازگار با فناوری بلوتوث که جعبه کلیدهوشمند یا Smart Key نام دارد به کاربران امکان می دهد با استفاده از گوشی هوشمندشان درب اتومبیل را قفل یا باز کرده و موتور اتومبیل را هم روشن کنند.

این محقق با اشاره به این مطلب که در این پژوهش کاهش میزان مصرف آب تا ۵۰ درصد به همراه مصرف کلیمل نانوکودها توانسته عملکردی برابر و حتی بیشتر در مقایسه با مصرف کودهای سنتی در شرایط فاریاب (آبیاری کامل) به دنبال داشته باشد، به ذکر سایر نتایج مطلوب استفاده از این نانوکود پرداخت و عنوان کرد: کاهش هزینه آبیاری در مقایسه با آبیاری معمول، کاهش هزینه خرید کود در مقایسه با کودهای سنتی، آلودگی کمتر محیط زیست، بهبود کمیت و

کیفیت محصول از مهم‌ترین مزایای استفاده از این نانوکودهاست.لذا نتایج حاصل در این طرح در صورت ارزیابی در سایر مناطق می تواند برای کشاورزان قابل اجرا باشد. این محق با اشاره به این مطلب که در این پژوهش کاهش میزان مصرف آب تا ۵۰ درصد به همراه مصرف کلیمل نانوکودها توانسته عملکردی برابر و حتی بیشتر در مقایسه با مصرف کودهای سنتی در شرایط فاریاب (آبیاری کامل) به دنبال داشته باشد، به ذکر سایر نتایج مطلوب استفاده از این نانوکود پرداخت و عنوان کرد: کاهش هزینه آبیاری در مقایسه با آبیاری معمول، کاهش هزینه خرید کود در مقایسه با کودهای سنتی، آلودگی کمتر محیط زیست، بهبود کمیت و کیفیت محصول از مهم‌ترین مزایای استفاده از این نانوکودهاست.لذا نتایج حاصل در این طرح در صورت ارزیابی در سایر مناطق می تواند برای کشاورزان قابل اجرا باشد.

تبدیل پسماند نیمه‌خطرناک آزمایشگاهی به آب کشاورزی در پژوهشگاه پلیمر

رئیس پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی ایران از بازایی پساب نیمه‌خطرناک حاصل از فرآیندهای آزمایشگاهی این پژوهشگاه خبر داد و گفت: با پیاده‌سازی سیستمی در این پژوهشگاه، پسماند نیمه‌خطرناک به آب با مصارف آبیاری تبدیل می‌شود. دکتر مهدی نکومشن با اشاره به سابقه فعالیت‌های علمی این پژوهشگاه افزود: به منظور حذف سیسب‌های نیمه‌مصنعتی و نیمه‌خطرناک سیستمی را در راستای بی‌خطر سازی این پسماندها پیاده‌سازی کردیم.

وی ادامه داد: بر این اساس با خرید دستگاه زیله‌سوز شیمیایی تولید داخل، اقدام به جداسازی این محلول‌ها کردیم. از آنجایی که ظرفیت این دستگاه بالا است از این رو به پژوهشگاه‌ها اعلام کردیم که می‌توانند از این دستگاه استفاده کنند. رئیس پژوهشگاه پلیمر و پتروشیمی با تاکید بر اینکه فعالیت‌های تحقیقاتی این پژوهشگاه رو به افزایش است، اضافه کرد: در حال حاضر در این پژوهشگاه آزمایشگاه مرکزی ایجاد شده و به همه پژوهشگران و مراکز تحقیقاتی خدماتی ارائه می‌کند.

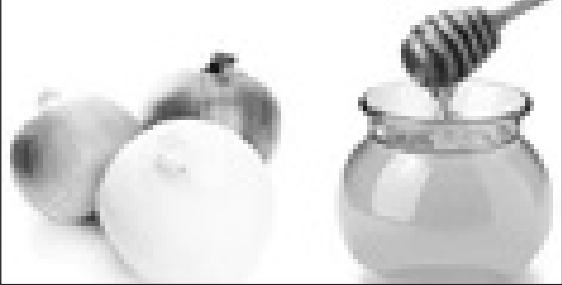
نکومشن با تاکید بر اینکه این آزمایشگاه به طور مستقیم با خارج از پژوهشگاه در ارتباط نیست، یادآور شد: با راهاندازی دفتر ارتباط با صنعت، مراکز تحقیقاتی در صورت نیاز از طریق مراجعه به این دفتر خدمات آزمایشگاهی را دریافت خواهند کرد.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

شربت سرفه طبیعی را در خانه درست کنید!

سرفه های مرطوب و خلط دار با آب بینی و خلط همراه هستند. نباید جلوی این قبیل سرفه ها و دفع خلط گرفته شود چون بدن با این شیوه می خواهد خلط های موجود در مجاری تنفسی را خارج کند، اما با سرفه های خشک چه باید کرد؟!



سرفه مکانیسم دفاعی بدن است که به طور ناگهانی به کار گرفته می شود تا ریه ها از هوا خالی شوند. در واقع نقش سرفه بیرون راندن ترکیبات بیگانه با مضر از مجاری تنفسی است. ممکن است سرفه خشک یا خلط دار باشد. سرفه های مرطوب و خلط دار با آب بینی و خلط همراه هستند. نباید جلوی این قبیل سرفه ها و دفع خلط گرفته شود چون بدن با این شیوه می خواهد خلط های موجود در مجاری تنفسی را خارج کند. سرفه های خشک به دفع خلط مربوط نمی شوند. این سرفه ها به تحریک گلو یا عفونت مربوط می شوند که در صورت عدم درمان به موقع ممکن است مزمن شوند.

خیلی از افراد بدون توجه به نوع سرفه به سمت مصرف شربت سینه و دیگر داروهایی روی می آورند که علائم سرماخوردگی را کنترل می کنند. با این حال استفاده از دارو و شربت های شیمیایی عوارضی نیز به همراه دارند. به همین دلیل می توانید به سراغ جایگزین های طبیعی آن ها بروید. در آشپزخانه همه ما ترکیباتی وجود دارند که برای تسکین سرفه ها و دفع خلط کارساز هستند. شما می توانید به سادگی با پیاز و عسل و چند ترکیب ساده دیگر یک شربت ضدسرفه خانگی تهیه کنید. با ما باشید تا روش تهیه آن را توضیح دهیم.

عسل و پیاز: تسکین سرفه

پیاز یک شہرت جهانی در دفع خلط دارد. خواص بی نظیر آن در دفع باکتری ها و تمیزی مجاری تنفسی مثال زنی است. این ماده غذایی حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان است و خواص سم زایی و تصفیه کننده گی دارد. این ترکیبات مانند آنتی بیوتیک عمل می کنند چون قادر هستند با میکروارگانیسم هایی که به مجاری تنفسی حمله می کنند مقابله کنند. ترکیب عسل و پیاز یک درمان طبیعی محسوب می شود که از دوره باستان به عنوان یک شربت ضدسرفه استفاده شده است. این دو ترکیب خاصیت آنتی بیوتیکی و خلط آوری داند و سرفه را کاهش می دهند. در واقع شربت حاصل از این دو ماده غذایی مانع از حاد شدن مشکل سرفه می شود. شما می توانید اطمینان حاصل کنید که با مصرف این دو ماده سیستم ایمنی تان تقویت می شود و قدرت بدن تان در برابر ویروس ها و باکتری ها و دیگر میکروارگانیسم های ایجاد کننده بیماری های دستگاه تنفسی افزایش می یابد.

عسل

عسل از طرف سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک درمان طبیعی برای سرفه و سرماخوردگی به رسمیت شناخته شده است. این ماده غذایی قدرت نرم کننده گی سینه را دارد و تحریکات آن را تسکین می بخشد. عسل می تواند علائم سرماخوردگی و سرفه را کاهش دهد. علاوه بر این عسل خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و باعث افزایش تولید ترکیباتی به نام ستونیکین می شود ک خواص ضد میکروبی دارد.

پیاز

پیاز یک شہرت جهانی در دفع خلط دارد. خواص بی نظیر آن در دفع باکتری ها و تمیزی مجاری تنفسی مثال زنی است. این ماده غذایی حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان است و خواص سم زایی و تصفیه کننده گی دارد. در نتیجه برای کنترل سرفه ها مؤثر عمل می کند. پیاز می تواند تحریک و خارش گلو را تسکین دهد. از ترکیب این دو ماده شرتی حاصل می شود که خواص عسل و پیاز را یکجا دارد و برای تسکین سرفه و تقویت دستگاه ایمنی موثر عمل می کند. می توانید مطمئن باشید که این شربت عارضه و خطری ندارد.

مواد لازم: پیاز متوسط ۱ عدد- آب ۲ لیوان (۴۰۰ میلی لیتر)- آب لیمو ترش ۱ عدد

عسل ۲ قاشق (۱۵ گرم)

روش تهیه

پیاز را پوست گرفته و به قطعات درشت خرد کنید. سپس آن ها را با دو لیوان آب به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس ریز شعله را خاموش کرده و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه استراحت کنید. دو قاشق عسل و آب یک عدد لیموترش را به آب پیاز اضافه کنید. می توانید روزانه دو تا سه بار از این نوشیدنی بنوشید. برای تهیه شربت پیاز و عسل می توانید به روش دیگری نیز عمل کنید: عسل از طرف سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک درمان طبیعی برای سرفه و سرماخوردگی به رسمیت شناخته شده است. این ماده غذایی قدرت نرم کننده گی سینه را دارد و تحریکات آن را تسکین می بخشد.

مواد لازم: پیاز ۱ عدد- عسل ۳ تا ۴ قاشق (۵۰ تا ۷۰ گرم)- روش تهیه

پیاز را شسته و به قطعات ریز خرد کنید. آن را داخل یک ظرف شیشه ای بریزید. سپس عسل را به آن افزوده و اجازه دهید یک شب کامل بماند. صبح روز بعد ترکیب را از یک صافی رد کنید و شربت به دست آمده را در طول روز مصرف کنید. می توانید این شربت را به صورت خاص یا در وقت ریه درد در آب میل کنید. توصیه می کنیم هر دو ساعت یک بار از این شربت مصرف کنید تا زودتر به نتیجه برسید. البته در نظر داشته باشید که روش های طبیعی فورا به نتیجه نمی رسند و لازم است شما درماتان را به طور مرتب ادامه دهید. یعنی نمی توانید با مصرف یک قاشق از این شربت خانگی انتظار معجزه داشته باشید. اما مصرف منظم آن باعث تسکین گلو و کاهش سرفه های تانی می شود. اگر بهبود در مدت زمان کوتاهی مشاهده نکردید و سرفه و علائم سرماخوردگی تان بیش از یک هفته به طول پیانجامد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

بهترین و بدترین شکل خوابیدن

آیا تا به حال به شکل خوابیدن خود طی شبانه روز دقت کرده اید؟ به پهلوی می خوابید یا به پشت یا به شکم؟ برخی هم به شکل جنین می خوابند و پاها را داخل شکم جمع می کنند. هر کدام از این شکل های خوابیدن تأثیر بخصوصی روی سلامت افراد بر جامی گذارد و حتی می تواند مضر باشد. افراد ممکن است صبح ها که از خواب بیدار می شوند با احساس درد در نقاط مختلف بدن مواجه شوند که دلیلی برای آن نداشته باشند. درد گردن، کمر و پاها جزو دردهایی است که شکل خوابیدن تأثیر بسزایی روی آن دارد. محققان استرالیایی از نظر علمی اثبات کرده اند که تغییر در وضعیت خوابیدن می تواند تا حد زیادی کیفیت سلامت خواب را در افراد بالا ببرد.

بهترین شکل خوابیدن

از نظر محققان، بهترین روش خوابیدن، به پشت یا پهلوهاست و خوابیدن به پهلو ی چپ یا راست نیز تفاوتی ندارد. قرار گرفتن به پهلو از ستون فقرات و گردن حمایت می کند و خواب راحت تری را برای شما به همراه می آورد و همچنین از بروز آسیب در درازمخت نیز جلوگیری می کند. بررسی ها نشان می دهد به پهلو خوابیدن در بین افراد برطرف دار ترین شکل خوابیدن است و افرادی که این گونه می خوابند، نسبت به افرادی که در وضعیت های دیگر می خوابند، بعد از بیدار شدن کمترین شکایت را از درد گردن و شانه ها و بازوها دارند. از سوی دیگر، پزشکان توصیه می کنند افرادی که به پشت می خوابند بهتر است باالشتی را زیر زانوهای خود قرار داده و پاها را نیز در راستای مستقیم هم قرار دهند تا درد ستون فقرات به کمترین حد خود برسد. در این وضعیت بهتر است دست ها در کنار بدن قرار گیرند و نباید دست ها را بالای سر حلقه کرد. اما خوابیدن به پشت یک عارضه بسیار شایع دارد و افرادی که این گونه می خوابند غالباً دچار خروپف و خرناس می شوند و این حالت را نیز تشدید می کند. بنابراین محققان توصیه می کنند اگر از وقفه تنفسی در خواب رنج می برد از خوابیدن به پشت خودداری کنید. اگر افراد به پهلوی می خوابند بهتر است یکی از پاها را خم کرده و بالشتی بین پاها قرار دهند. این حالت، انگن را از خطی مستقیم قرار می دهد و از خرخش غیرطبیعی آن خودداری می کند.

بدترین وضعیت خوابیدن

اما محققان معمولاً افراد را از خوابیدن در حالت جنینی منع می کنند و معتقدند ساییده شدن دو زانو به یکدیگر باعث تحریک پوست زانو می شود. اما در این میان، بدترین وضعیت خواب، خوابیدن به شکم است. محققان استرالیایی بر این باورند افرادی که به شکم می خوابند، صورتن را به بالشت فشارده می شود و این برای تنفس راحت تر، گردن خود را در حالت کشیده قرار می دهند که به مرور باعث ایجاد کشیدگی استخوان های مهره در قسمت تحتانی جمجمه می شود. بسیاری از افراد بالغ خوابیدن به شکم را ترجیح می دهد و معتقدند وضعیت راحت تری برای خوابیدن دارند. این حالت از زمان کودکی نشأت می گیرد که مادران نوزادان خود را برای آرام تر شدن به شکم می خوابانند و اکنون این عادت تا بزرگسالی نیز ادامه پیدا کرده است.

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

حتما شما هم این جمله را بارها از زبان قدیمی ترها شنیده اید که دعوا نمک زندگی است اما نباید فراموش کنید که نمک زیادی غذا را غیرقابل خوردن می کند و برای سلامتی هم ضرر دارد و در زندگی ناشویی هم باعث ایجاد مشکلات جدی برای زوجین می شود.

معمولاً زن و شوهرها در سال های اول زندگی مشترک به دلیل تفاوت های فردی نسبت به یکدیگر دچار سوء برداشت های شناختی می شوند. ما برای حل این اختلاف ها هرگز نباید به جانی کمک گرفتن از مشاوره و یا روان شناس از افراد خانواده زن یا شوهر کمک گرفته شود.

اگر با شوهرتان اختلاف دارید مادر او را سرزنش نکنید. در دعواهای زناشویی، در مورد شوهران هم همین قاعده حاکم است. آن ها ما اگر با زنشان اختلاف دارند نباید به مادر یا پدر همسرشان حمله کنند. در این صورت بی آن که دلیلی وجود داشته باشد به خانواده های یکدیگر توهین می کنند و توهین کردن به پدر و مادر همسر، هرگز شادی و خوشبختی را به ارمغان نمی آورد.

در حضور دیگران دعوا نکنید
صحبت های جدی را در خلوت تان مطرح کنید. حتی اگر تمام وجود شما خشم است و دوست دارید برای یک موضوع بجنگید، این دعوی زن و شوهری را علنی نکنید. بزرگترها هیچ وقت دعواهای شما را فراموش نمی کنند و حتی اگر به خوشبخت ترین لحظه های زندگی‌تان برسید، تصویری که در گذشته با دعواهایتان برایشان ساخته بودید هیچ وقت محو نمی شود. پس در حضور دیگران از همسرتان یا زندگی مشترک تان گله‌ای نکنید.

تلگرام بادی جان خانواده
استفاده بیش از حد و افراطی از نرم افزارهای مختلف و گذران وقت در فضای مجازی می تواند باعث دوری شما از همسرتان، ایجاد شک و در نهایت اختلاف شود.بنابراین ضرورت تنظیم‌وقت در استفاده از این نرم افزارها و حضور در فضای مجازی یکی از اصول اساسی برای دوری از ایجاد اختلاف بین همسران است.

درباره خانواده همسران شايع‌باستي نکنيد
جلسات مهمانی را به جلسات سخت درباره مادرزن و مادرشوهرتان تبديل نکنيد. هر خانواده‌ای برای خود مشکلاتی دارد. طرح مسایل خانوادگی با دیگران به صلاح شما نیست. به این مانه که رخت‌های کثیف‌تان را در حضور دیگران نشویید. مسایلتان را در چار دیواری خود حفظ کنید. روی مسایلتان کار کنید. صبور و شکیبا باشید. می تولید موانع پیش رویتان را از میان‌بردارید.

مادرشوهر هم زمانی عروس بوده است
چه خوب می شد که مادر عروس از این که اقوام داماد، دخترشان را از او دور می کنند، رنجشی به دل راه نمی داد و مادرشوهرها

در اسلام و در عرف انسانی ما در مورد مهمان و مهمان نوازی، توصیه های فراوانی شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله و سلم فرمودند: هرگاه خداوند بخواهد خیر و خوبی به جمعیتی برساند، هدیه‌ای به سوی آنان می‌فرستد. سؤال شد منظور از هدیه چیست؟ فرمودند آن هدیه، مهمان است که با روزی خود وارد می‌شود و هنگام رفتن، گناهان آن خانواده (به همراه می‌برد. مهمانی باید مسرت فکر، سلامت جسم، تعادل روانی و ملول عمر می‌شود به شریلی که به صورت اصولی برگزار شود و میزبان و مهمان در حفظ این اصول و ارزش های آن جدی باشند.

به موقع دعوت کنید

قدم اول در مهمانی دعوت کردن است پس بهتر است کار را از اول درست انجام دهیم یعنی باید دعوت کردن شما درست و واضح باشد. علاقه به داشتن مهمان از طرز صحبت شما مشخص می‌شود پس همانطور دعوت کنید که دوست دارید از شما برای مهمانی دعوت شود.

برنامه ریزی کنید حتی برای مهمانی های کوچک ودوسته‌جه چرا که آمادگی از قبل در همه زمینه ها استرس را کم می‌کند. یکی از نکات مهم که باید به آن توجه کنید،تعطلف پذیر باشید به عنوان مثال اگر کسی بدون دعوت به مهمانی شما آمد یا روی خوش از استقبال کنید تا دیگر مهمان هایتان علاقه شما به مهمان را درک کننداگر کسی موقع یکی از وعده های غذایی سرزده و بی دعوت به خانه شما آمد، از او نپرسید که ناهار یا شام خورده است، ممکن است رو در پایشنی‌کند و با خجالت بکشد. هرچه در خانه دار باشید، بیابرد و پیش روی او بگذارد و بگوید این ظاهر و باطن، بفرمایید نوش جان!

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

آموزه هایی برای موفقیت در زندگی مشترک

دعوا نمک زندگی است اما خیلی شورش نکنید



هم درک می کردند که هیچ کسی نمی تواند پسرشان را از آن ها بگیرد. به یاد زمانی بیافتید که جوان بودید و ازواج کرده بودید. به یاد اشتباهات بیش از اندازه ای بیفتید که وقتی از خانه پدر و مادرتان به خانواده شوهرتان رفتید، مرتکب شدید. به عروس تان سخت نگیرید و او را مورد حمله قرار ندهید. به او فرصت بدهید و به کوچک ترین بهانه گلویش را نگیرید. مطمئن باشید که اشتباهاتش برطرف می شود همان طور که اشتباهات شما برطرف شد.

داماد بی خرد نباشید
بعنی از دامادها از فرزندان خود برای برخورد با خانواده زنشان استفاده می‌کنند. هرگز این کار را نکنید. برای چچه ها ابتدا آموزه خوبی نیست. در ضمن شما هم با این کار تان رفتار بی خردانه ای به نمایش گذاشته اید. فرزندان تان را تشویق کنید که به پدر بزرگ ها و مادر بزرگ های خود نزدیک شوند. مطالب زیادی هست که می‌توانند از آن ها بیاموزند ارزش هایی نظیر توجه کردن، محبت کردن و بخشندنه بودن. مطالبی که در کتاب های درسی یا در مدراس نمی‌توانند آن ها را بیاموزند. پدر بزرگ ها و مادر بزرگ هادر مدراس زبای از پدر و مادر، آموزگاران بهتری هستند. زیرا تجربه که در چنین شرایطی قربانی نهایی در این میان خانواده و همسر و مادر بزرگ و مادر بزرگ در کهنسالیی خودشان است چون خام‌خله‌نمی‌توانند بین خانواده و همسرش شان به مراتب بیشتر است. پدر بزرگ و مادر بزرگ در فرصت فراوانی دارند که آن را صرف نوه های خود بکنند. اغلب آن

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

یک زن و یک مرد در حال خوردن نمک در یک کافهٔ در لندن، ۱۸۷۰

[illegible]