

کنترل استرس در مردان

مردها به دلیل مسئولیتی که در زندگی کاری ویاخانوادگی بر دوش دارند تحت تأثیر استرس بیشتری قرار می گیرند. «بیتوته» راه های مقابله با استرس در مردان را شامل ورزش منظم، تغذیه مناسب و... عنوان کرده است. ورزش کردن به طور منظم علاوه بر کاهش میزان استرس چه در مردان و چه در زنان باعث ذخیره انرژی و سلامت بدن می شود. مصرف مواد غذایی مناسب و خواب بین ۸ تا ۸ ساعت در شبانه روز استرس را کاهش داده و بدن را برای مقاومت در برابر بروز مجدد آن آماده می سازد.

حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از زمان تان را صرف اندیشیدن و یادعواراز و نیاز کنید. حتما عامل ایجاد کننده استرس را بباییدو برای حل آن چاره ای بیندیشید. بپذیرید که شرایط محیطی در هر لحظه می تواند تغییر کند. برخی مردان با کوچکترین تغییر شرایط دچار استرس شدید می شوند. حتی باریدن ناگهانی برق یا باران نیز برخی را به دامان استرس می اندازد. به جای اجازه دادن به بروز این مشکل، به فکر راهی برای لذت بردن از شرایط جدید باشید. تنها با تمرین این



روش می توانید به خود کمک کنید. شاید کمی دور از باور باشد اما باید بدانید اغلب مردان نمی توانند در برابر درخواست های همسر، رئیس و دوستانشان نه بگویند. همین پذیرفتن ها می تواند بسیار استرس زا باشد.

تفکر منفی در باره مشکلات پیش آمده، تنها خودتان را می آزارد. همیشه به جای باران رنگین کمان را ببینید. برخی مردان به طور دایم به دنبال تجربه موقعیت های کاری جدید هستند. اگر به بیش از یک کار علاقه مند هستید ابتدا اصلی ترین و حیاتی ترین کار را بیابیدو سعی کنید در انجام آن خیره شوید. سپس به دنبال کارهای کم اهمیت تر بروید. هنگامی که تمرکزتان را روی یک فعالیت مشخص حفظ و برای رسیدن به موفقیت تلاش کنید، به طور حتم پیروز خواهید شد. چشیدن طعم پیروزی استرس را از شما دور خواهد کرد. سعی کنید در تمام طول زندگی، پیروزی هایتان را به یاد بیاورید تا انگیزه خود را از دست ندهید.

نی نی کده

امان از کودک بد غذا



اگر فرزند شما از خوردن غذا امتناع می کند به جای زور و اجبار با ایجاد یک محیط شاد و لذت بخش هنگام صرف غذا کودک را به خوردن غذا ترغیب کنید.

دور هم غذا بخورید: غذا خوردن فقط برای سیر شدن و جذب کالری نیست. غذا خوردن سر میز غذا همراه با خانواده اهمیت بیشتری دارد. به کودک جداگانه غذا ندهید. به طور معمول میل به خوردن در کنار اعضای خانواده بیشتر می شود.

برای فرزندتان چند پیشنهاد داشته باشید: منظور این نیست که منوی باز غذایی جلوی فرزندتان بگذارید. این کار نه مقدور است و نه درست! در هر گروه غذایی ۲ انتخاب به فرزندتان بدهید؛ به عنوان مثال بپرسید هویج می خورد یا نخود فرنگی، تر جیح می دهد غذایی با گوشت قرمز بخورد یا گوشت مرغ؟ دوست دارد غذایش کیابی باشد یا سرخ شده؟

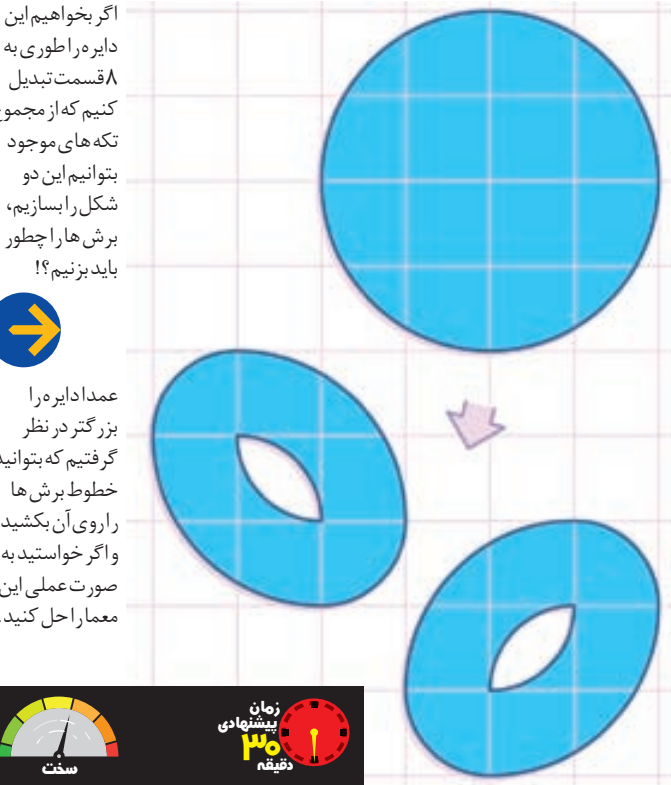
ما انسان ها به مرور یاد می گیریم نه تنها برای فرو نشاندن گرسنگی، بلکه برای کنترل احساساتمان غذا بخوریم. این عادت پدر از همان بچگی در فرزندتان پرورش ندهید به عنوان مثال چون بهانه گیر است، دستش بستنی ندهید.

اگر از شما دلگیر شده، برایش آب نبات نخرید. اگر به او بگویید هویج را بخور تا برایت شیرینی بخرم، فکر می کند هر بار به عنوان هدیه باید ماده غذایی شیرین دریافت کند. این کار اشتباه است. نباید هیجان و احساس را با گرسنگی که یک نیاز غذایی است آمیخت.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۶/۱۰/۱۳۹۵]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



● قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

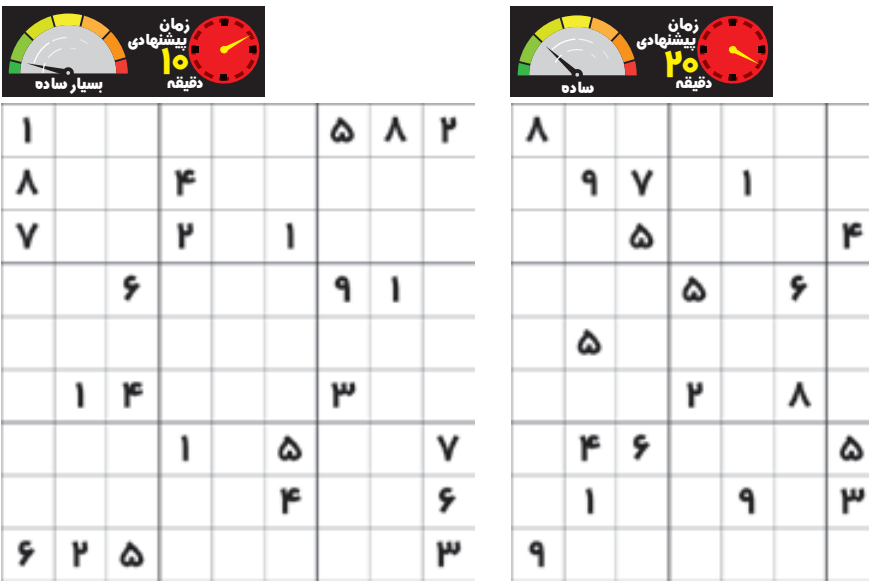
ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



● نکته‌ها:

- شکل پُر شدگی خانه‌ها مهم است و پُر بودن خانه‌ها با «دایره»، «انیم‌دایره» یا «مربع» در صحت جواب تأثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت‌ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین و با استناد به خانه‌های معلوم، کم کم ماهیت خانه‌های دیگر را هم مشخص کنید.



سودوکو

هر روز



ماساژ سنتی به مدت طولانی بدن را لاغر می کند

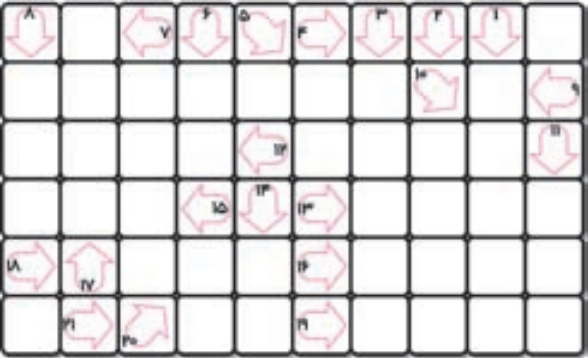


ماساژ سنتی طولانی مانند ماساژ قوی، بدن را لاغر می کند، همچنین بادکش نیز که نوعی ماساژ عمیق است، در برنامه درمان چاقی، با توجه به شرایط بیمار گنجانده می شود که البته بادکش گرم در این موارد مناسب تر است. به گزارش «سلامت نیوز» مالش و مشت و مال بدن یکی از انواع ورزش است که در آن فرد دیگری انسان را حرکت می دهد.

ماساژ ملایم، باعث حجیم تر شدن عضو می شود و برای چاق کردن اعضای که در روند درمان چاقی لاغر شده به زیبایی فرد آسیب زده اند، مناسب است. ماساژ طولانی نیز مانند ماساژ قوی بدن را لاغر می کند به ویژه اگر با پارچه خشن انجام شود. برای افراد عضلانی که مواد آلود کمی در بدنشان انباشته است و قوت خوبی دارند، ماساژ قوی و برای افراد چاق به دلیل وجود چربی زیاد، ماساژ معتدل اما در از مدت مناسب است. ماساژ با هدف لاغری باید بدون روغن یا با روغن های تحلیل برنده انجام شود.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هوز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طرحی شده است.

۱- (۴ حرفی) بانوی سیاست مدار، نخست وزیر

پاکستان و اولین زن مسلمان در جهان اسلام بود که

به مقام نخست وزیری در یک کشور اسلامی رسید.

۲- (۶ حرفی) جمع اشاره‌اثری از ابن سینا

۳- (۶ حرفی) بازیگر پیشکسوتی که اظهار داشت:

متأسفانه در سینمای ایران اکنون برخی بازیگران به

فکر «پُر دادن» هستند.

۴- (۵ حرفی) خشکسالی

۵- (۳ حرفی) خودروی کراس اس اور و هیبریدی

این شرکت، در کوردهای گینس کم مصرف ترین

خودرویی است که عرض آمریکا طی کرده است.

۶- (۶ حرفی) ستاد دیه از بدو تاسیس و فعالیت

خود در شهریور سال ۶۹ تا پایان آذر ۹۵ با همیاری

نیکو کاران زمینه آزادی ۱۰۲ هزار زندانی مربوط به

این جرایم را فراهم کرده است.

۷- (۳ حرفی) پمپ خون بدن

۸- (۶ حرفی) بر مبنای اندازه گیری های انجام

شد زیر نظر دفتر امور حفاظت در برابر اشعه سازمان

انرژی اتمی ایران، موردی مبنی بر غیر استاندارد

بودن پرتوهای این آنتن ها گزارش نشده است.

۹- (۸ حرفی) عضو کمیسیون اجتماعی مجلس

گفت مصرف در نان ممنوع است و اگر چنین

همسرانه

رابطه با دوستان، بعد از ازدواج

خیلی ها قبل از ازدواج نگران روابط دوستانه شان هستند و فکر می کنند این روابط را با ازدواج بچه دار شدن از دست می دهند. به گزارش «تبیان» حقیقت این است که این روابط بعد از ازدواج از دست نمی رود بلکه تغییر می کند.

نگهداری از رابطه دوستانه خوب، نیاز به صرف وقت و انرژی و تلاش دارد. این یک اصل است و وقتی آن را بپذیرید، راحت تر می توانید مسائل بعدی را مدیریت کنید.

● دوست همسر تان باشید

با همسر تان صحبت کنید، ذکاوت بیشتری به خرج دهید و لذت هایی را که با دوستانش تجربه می کند شناسایی کنید، چه بسا شما بتوانید آن شرایط را فراهم کنید. آنچه تفریح را لذت بخش می کند، احساس رهایی از مشکلات روز مره و افکار نگران کننده است.

● رفت و آمد خانوادگی با دوستان

بانوان آمادگی بیشتری دارند که خود را در رابطه با همسر و فرزندان غرق کنند و تمام وقت شان را به این روابط اختصاص دهند. در مقابل مردها بعد از ازدواج دوستانشان را کنار نمی گذارند. بانوان به دلیل روحیه خود از مردها انتظار دارند مثل آن هارفتار کنند اما این درست نیست. بهتر است هر دو نفر در کنار این که با دوستانشان ارتباط دارند، همسر شان را هم به داشتن این روابط تشویق کنند. اگر همسر شما دوست های زیادی ندارد، می توانید به او برای گسترش روابطش کمک کنید. او را تشویق کنید دوستانش را به شمانشان دهم و هر از گاهی در میهمانی ها با حضور آن ها شرکت کنید.

حکیم باشی