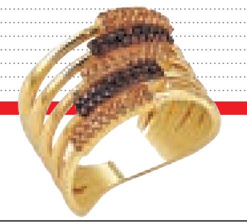


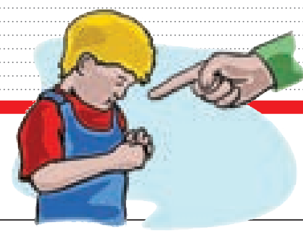
در همین صفحه می‌خوانید

طلائیه

مطلب فردا را هم آقایان باید بخوانند هم خانم‌ها. خرید طلا از آن کارهایی است که خانم‌ها تا دلتان بخواهد حوصله‌اش را دارند و آقایان بی اندازه از آن فراری اند. به هر حال چه دوست داشته باشید چه نه، باید موقع خرید طلا حسابی حواس‌تان جمع باشد تا مبادا کوچک‌ترین خسارتی در آینده گریبانتان را بگیرد.

در شماره بعد بخوانید

تنبیه دانش آموزان



احتمالا شما هم مثل ما شاهد عکس دلخراش تنبیه دانش آموز کرمانی توسط معلمش بودید. عکسی که شاید نمایانگر واقعیتی تلخ در بعضی مدارس کشور است. این بار می خواهیم در مورد تنبیه دانش آموزان توسط معلمان حرف بزنیم و بگوییم که آن‌ها چقدر حق دارند در این کار پیشروی کنند.

شهرآرا روزنامه مردم مشهد
www.shahraraonline.com
پنج‌شنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۵ | شماره ۲۲۰۳

سوال، جواب

محبوبه امیری مقدم

نظر چندتن از مراجع عظام تقلید

نمایش رسانه‌ای ورزش بانوان

بیشتر علما درباره ورزش قهرمانی بانوان نظر مشابهی دارند؛ اگر ورزش بانوان موجب انحراف و مفسده نشود، انجامش اشکالی ندارد. یعنی اگر ورزش بانوان تنها در حضور خود آن‌ها و به دور از دید نامحرم باشد، اشکال ندارد. حضور بانوان ورزشکار در میادین بین المللی هم اگر با رعایت موازین شرعی باشد و موجب انحراف و مفسده نشود، مانعی ندارد. اما اینکه آیا نمایش دادن ورزش زنان از تلویزیون یا چاپ آن توسط مطبوعات شرعا جایز است یا نه، بحث دیگری است که در ادامه نظر برخی مراجع عظام تقلید را درباره آن می‌خوانیم.

آیت‌ا... سیستانی: اگر مفسده انگیز باشد پخش آن جایز نیست.

آیت‌ا... مکارم شیرازی: درصورتی که با حفظ تمام جهات شرعیه و موازین عفت باشد، حرام نیست ولی ترک آن بهتر است.

آیت‌ا... بهجت: اگر شأنیت مفسده دارد یا ترویج باطل باشد، جایز نیست.

آیت‌ا... صافی گلپایگانی: جایز نیست.

آیت‌ا... فاضل لنکرانی: چنانچه موجب تهییج یا مفسده باشد، جایز نیست.

آیت‌ا... تبریزی: آنچه موجب ترویج فساد و منافیات عفت در جامعه باشد، حرام است و نمایش دادن این گونه تصاویر از رسانه‌های عمومی که چه بسا موجب تحریک بر حرام می‌شود، جایز نیست.

●●●

درمانگاه

دکتر مهناز آمالی خامنه*

تاثیر برخی داروها بر بیماری میگرن

۹۱۲...۰۹۱۹: من در هفته نهم بارداری دچار خونریزی کمی شدم و با وجود اینکه خونم منفی بود، پزشکم آمپول روگام تجویز نکرد. اکنون هفته یازدهم هستم و آمپول را تزریق کرده‌ام. آیا ممکن برای جنین مشکلی پیش آمده باشد؟

بهتر است این مشکل را با مراجعه به پزشک خود مطرح کرده و درمان را پیگیری کنید زیرا پزشک با توجه به شرایط شما دارو را تجویز می‌کند و اگر اکنون این دارو تزریق شده خطری نخواهد داشت. اما لازم است یک آزمون کوبس غیرمستقیم بدهید که مطمئن شوید RH مثبت هست یا خیر.

۸۳۸...۰۹۱۸: دختری ۲۹ساله و مجرد هستم. من میگرن دارم اما برای زیارت می‌خواهم قرص ال‌دی مصرف کنم. آیا منعی دارد؟ قبلا چند بار مصرف کردم و مشکل خاصی برایم پیش نیامده اما چون شنیدم برای میگرن ضرر دارد آیا این بار هم می‌توانم مصرف کنم یا خیر؟

یکی از روش‌های پیشگیری از بارداری، استفاده از قرص‌های ضدبارداری است و این تصور وجود دارد که تمام زنانی که قصد باردار شدن ندارند یا قصد دارند قاعدگی را به تعویق بیندازند، می‌توانند از این قرص‌ها استفاده کنند. اما استفاده از این قرص‌ها برای تمام افراد ممکن است مناسب نباشد برخی از افراد مثل زنان بالای سن ۴۰ سال، افراد سیگاری، کسانی که دارای سابقه سکته قلبی، سکته مغزی، لخته شدن خون در رگ‌ها، خونریزی‌های نامشخص از مهبل، سرطان و بیماری کبدی هستند بهتر است با مشورت پزشک از این داروها استفاده کنند.

در پاسخ به شما باید بگوییم بستگی به شدت بیماری میگرنتان دارد. اگر میگرن خیلی شدید است بهتر است از خوردن آن صرف نظر کنید درغیر این صورت بهتر است قرص ال‌دی را به همراه روزانه یک قرص آسپرین ۸۰ میلی گرم بخورید.

متخصص زنان و زایمان*

خرید طلا به ظاهر ساده است اما کلی نکته فنی دارد که دانستن آن‌ها می‌تواند کلی شما را در راه معامله کمک کند. پس ما با همراه باشید

زرد قیمتی

معین اصغری- یکی از چیزهایی است که پوشیدنش به‌عنوان زینت برای خانم‌ها مستحب است. از قدیم‌الایام بازار سکه بوده و امروز هم که رکود خیمه‌ای سنگین بر تمام اقتصاد کشور زده است اما باز هم به نسبت سایر بازارها در حاشیه امن‌تری قرار دارد. زن‌ها به شدت آن را دوست دارند.

هر خانواده‌ای برای پس‌انداز از سرمایه‌های اندک خود که بیشتر از کنار گذاشتن بخشی از حقوق ماهیانه‌شان به دست می‌آید از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند. گروهی که اهل ریسک هستند به بازار خرید و فروش سهام، ارز یا سکه وارد می‌شوند، گروهی دیگر هم که به دنبال حاشیه امن‌تری برای پس‌اندازهای کوچک خود هستند به باز کردن یک حساب پس‌انداز تمایل بیشتری دارند. البته در تفکر سنتی ما ایرانیان بازار دیگری هم برای سرمایه‌گذاری سنتی خانواده‌ها که با ورود به آن می‌توان با یک تیر دو نشان را هدف قرار داد وجود دارد؛ خرید طلا!

طلا یکی از کالاهای مورد علاقه خانم‌هاست که در گذشته پشتوانه محکمی برای اقتصاد خانواده‌ها محسوب می‌شد. امروز هم با وجود تغییرات زیادی که در سلایق خانم‌های نسل جوان ایجاد شده است خرید طلا همچنان پیشتاز کالاهای مورد علاقه آن‌هاست. حالا اگر تفکر اقتصادی خانواده را به فاکتور علاقه خانم‌ها اضافه کنیم می‌توان ترکیب جالبی را به دست آورد که آقایان را نیز به خرید این کالا علاقه‌مند کند. به‌ویژه آنکه هم با بودجه اندک می‌توان قطعات کوچک طلا (با اجرت پایین یا بدون اجرت) خریداری کرد و هم آنکه گذشت زمان ثابت کرده است که بر خلاف پول نقد طلا در طول زمان می‌تواند نه تنها ارزش اولیه خود را حفظ کند؛ بلکه در مواقعی با افزایش قیمت آن سود مناسبی را به خزانه خانوارها تزریق کند. اما خرید طلا باید با رعایت چندین نکته احتیاطی همراه باشد تا بتواند جانب پس‌انداز خانواده را داشته باشد.

طلا یک فلز گران‌بهاست که با گذشت زمان ارزش خود را حفظ می‌کند اما خرید آن بسیار هزینه‌بر است و به نوعی سرمایه‌گذاری در طول زندگی شخص محسوب می‌شود. به همین جهت بایستی در خرید آن نهایت دقت و حوصله را به کار ببرید تا در صورت نیاز با کمترین ضرر آن را به فروش برسانید.

فرق طلا با جواهرات چیست؟

فرق طلا با جواهرات این است که در کار ساخته شده از طلا هیچ گونه سنگ قیمتی به کار نرفته ولی در جوهرات سنگ‌های گران‌بها روی کار ساخته شده نصب می‌شود که این سنگ‌ها ممکن است اتمی یا اصل باشند به جواهراتی که سنگ اتمی به کار رفته جواهرات اتمی و به جواهراتی که سنگ اصل به کار رفته جواهرات اصل می‌گویند.

نوع خرید و فروش جواهرات با طلا فرق می‌کند:

۱- فروش طلا= قیمت روز هر گرم طلا+ اجرت ساخت+سود فروشنده (۷ یا ۸ درصد)

۲- فروش جواهرات= قیمت روز هر گرم طلا+ اجرت ساخت (ارزش سنگ‌های به کار رفته+ اجرت ساخت پایه جواهر+ مخارج و سایر هزینه‌ها)+ سود فروشنده (۱۵ درصد الی ۲۰ درصد) همچنان که نحوه خرید طلا با جواهر فرق می‌کند شرایط فروش آن‌ها توسط مصرف‌کننده نیز با هم فرق دارند. در کار ساخته شده از طلا، اجرت ساخت و سود فروشنده کسر و به نرخ روز خریداری می‌شود ولی نحوه فروش جواهرات که تاکید و سفارش می‌کنم در حفظ فاکتور خرید آن دقت و اهتمام لازم را به عمل آورید، از روی فاکتور بدین صورت است که سود فروشنده (۱۵ الی ۲۰ درصد) کسر و ترقی یا تنزل از قیمت روز درج شده در فاکتور را محاسبه و بهای آن را به صاحبش پرداخت می‌کنند.

طلایی که طلایی نیست

درست است که نخستین تصویری که از طلا به ذهنمان می‌رسد زرد یا سفید است اما در واقع طلا با یکسری فرایندهای شیمیایی و ترکیب با سایر فلزها و عملیات آبکاری در هر رنگی (قرمز، مشکی، زرد، صورتی، سبز و...) می‌تواند باشد.

برای مثال طلای قرمز از ترکیب آلیاژ مس، طلای سفید از ترکیب پلادیوم یا نقره به دست می‌آید و از ایندیم برای آبی کردن طلا استفاده می‌شود. در واقع تنوع رنگی زیاد طلا غیر از طرح و مدل یکی از راهکارهای رونق بخشیدن به این صنعت شده است. بعضی از فروشندگان طلای سفید را هنگام فروش گران‌تر می‌فروشند اما ارزان‌تر از طلای زرد می‌خرند. هرچند طلای زرد موقع آب کردن مرغوب‌تر است اما این اختلاف بسیار ناچیز است و باید بدانید که چنین قانونی وجود ندارد.

بهترین راه برای خرید جواهرات

به طور کلی سنگ جواهر به سه دلیل ارزش پیدا می‌کند: زیبایی و درخشندگی، کمیابی و با دوام بودن. سنگ برلیان که گونه‌ای از الماس است از نظر درخشش و دوام بالاتر از دیگر سنگ‌هاست و از آنجایی که مدیریت خوبی از ابتدای اکتشاف روی آن انجام شده بازار عرضه و تقاضای خوبی هم دارد اما سنگ‌های زمرد و یاقوت کبود کمیاب‌تر هستند و کیفیت زیاد آن‌ها ارزش زیادی دارد و باعث گران‌بها شدن روزافزون آن‌ها می‌شود اما تشخیص مرغوب بودن تمامی سنگ‌ها از عهده افراد عادی خارج است. برای مثال ممکن است شما انگشتر برلیانی بخرید که فروشنده مبلغ زیادی بابت سنگ کار شده روی آن بگیرد اما هنگام فروش متوجه شوید که برلیان به کار رفته در انگشتر به دلیل تراش بد و داشتن ناخالصی و... نامرغوب بوده و ارزش پول پرداختی شما را نداشته است. برای جلوگیری از این مشکل تنها راهی که می‌ماند، این است که از جواهرفروشی‌هایی خرید کنید که معتبر باشند و جنس خریداری شده را تضمین کنند. جواهرفروشی‌های معتبر هنگام فروش تنها ۱۵ تا ۲۰ درصد از پول پرداختی شما را کسر می‌کنند، درصورتی که اگر فاکتور معتبری نداشته باشید هنگام فروش جواهر ممکن است ضرر زیادی متحمل شوید.

مزد ساخت طلا و جواهر

مبنای مزد ساخت طلا و جواهر بر اساس طرح آن تعیین می‌شود. طلاهایی که با ماشین و در تیراژ بالا ساخته می‌شوند مزد ساخت پایین‌تر و آن‌هایی که کار دست و محدودتر است، مزد ساخت بیشتری دارند اما به این معنی نیست که تمام طلاهای ساخت ماشین کم‌اجرت هستند؛ بلکه پیچیدگی طرح و نوع سوار شدن سنگ‌ها روی بالا بردن هزینه اجرت تاثیر می‌گذارد.

طلای دست دوم را از قفل آن بشناسید

بازار طلاهای دست دوم مدت‌هاست که داغ است؛ تشخیص طلای دست اول و دست دوم شاید تا حدودی مشکل باشد. ساده‌ترین راه برای شناخت طلای دست دوم یک نگاه به ظاهر آن، به‌ویژه به قفل و بندی است که در آن به کار رفته؛ در طلای دست دوم، این قسمت‌ها در مقایسه با بخش‌های دیگر کمتر براقند و به خاطر استفاده‌هایی که از طلا شده، خش‌هایی هم در این بخش‌ها دیده می‌شود.

> چه کسی می‌تواند منکر علاقه بیش از اندازه خانم‌ها به طلا شود؟ البته مردان هم نباید همیشه خرید طلا را به عنوان یک هزینه بدانند، خرید طلا یک راه خیلی خوب برای حفظ سرمایه است.

طلای ۱۸ عیار

عیار واحد اندازه‌گیری خلوص آلیاژهای طلا و دیگر فلزات گران‌بهاست. سوالی که خیلی وقت‌ها مشتریان از طلافروش‌ها می‌پرسند، این است که عیار طلایی که می‌خریم چقدر باشد؟ درباره طلا و عیارش چیزی که وجود دارد و شاید شما از آن اطلاع نداشته باشید، این است که کمترین عیار طلا، یک عیار است و بیشترین آن ۲۴عیار. اما اگر قرار باشد بگوییم بهترین نوع عیار برای خرید ایرانی‌ها چیست؟ جواب چیزی نیست غیر از طلای ۱۸عیار.

عیار طلا معمولا از واحد کامل ۲۴ بیان می‌شود، برای مثال طلای ۲۴عیار طلای خالص با حداقل ۹۹/۹درصد طلا و طلای ۱۸عیار از ۷۵درصد طلا و ۲۵درصد فلز دیگر تشکیل شده است. طلای خالص به دلیل نرمی زیاد برای ساخت بیشتر وسایل مناسب نیست، به همین دلیل بیشتر طلایی که در جواهرات به کار می‌رود، طلای خالص نیست و سازندگان طلا برای اینکه آن را به زیورآلات تبدیل کنند، مس و نقره به آن اضافه می‌کنند تا با پایین آمدن عیار، قابل ساخت باشد.

در ایران از عیار ۱۸ استفاده می‌شود اما در کشورهای عربی عیار طلا بین ۲۰ تا ۲۴ متغیر است و در کشورهای اروپایی یا ایالات متحده معمولا از عیار ۱۴ استفاده می‌شود. پس تحت هیچ شرایطی فریب چیزی به اسم طلای ۲۴عیار را نخورید. تنها طلایی که ۲۴ عیار خالص است، شمش طلاست و به خاطر اینکه شمش فلز نرمی است، نمی‌شود به تنهایی از آن زیورآلات ساخت.

چگونه طلا را از نقره و پلاتین تشخیص دهید؟

تشخیص طلا از نقره و پلاتین کار راحتی است. بر اساس یک اصل کلی، بیشتر طلاها با حرف انگلیسی K در کنار عددی که نشان‌دهنده عیار آن است، بارگذاری می‌شوند. نقره‌ها را با علامت بیضی، مهر می‌کنند و پلاتین هم با حروف PT مشخص می‌شود، به خاطر همین برای تشخیص این تفاوت کار سختی ندارید.

ماشین حساب ببرید

متاسفانه برخی از فروشندگان هیچ‌گاه قیمت واحد هر گرم طلا را در فاکتور نمی‌نویسند و فقط به نوشتن وزن کل، عیار و قیمت کل بسنده می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود که شما در همان لحظه متوجه نمی‌شوید بالاخره آیا قیمت را همان گونه که به شما گفته بودند حساب کرده‌اند یا نه. اگر شما ماشین حساب همراه داشته باشید، به راحتی با تقسیم قیمت کل به وزن کل می‌توانید این را بفهمید و در صورت مغایرت به فروشنده بگویید. سعی کنید وزن را خودتان از روی ترازو بخوانید، چون گاهی پیش آمده که در موقع خرید طلا، وزن آن را به پایین و برای فروش طلا وزن آن را به بالا رُند می‌کنند.

خیلی‌ها وسعشان به خرید طلا نمی‌رسد ولی دوست دارند تغییر ایجاد کنند

تعویض طلای کهنه با نو

طلایی که می‌خواهید بفروشید را به مغازه‌های مختلف عرضه کنید، آن وقت متوجه می‌شوید که قیمت‌های مختلفی برای یک مجموعه طلای واحد به شما گفته می‌شود که ناشی از تفاوت ترازوها، تفاوت قیمت خرید است. برخی طلافروشان وقتی مطمئن شدند که خرید طلای شما قطعی است، طلای شما را به قیمت پایین‌تر از متعارف برمی‌دارند. یعنی به نوعی احساس می‌کنند دست شما زیر سنگ است و هر قیمتی آن‌ها بگویند شما می‌پذیرید. در این گونه موارد حواستان به قیمت‌های قبلی که به شما گفته شده باشد و اگر فروشنده خیلی روی قیمت خودش اصرار کرد، ابتدا بروید در یکی از فروشگاه‌های قبلی که بیشترین قیمت را گفته، طلای خود را بفروشید و از فروشنده آخر فقط طلا را بخرید. ضمناً به یاد داشته باشید که در زمان معاوضه شما چون به دو صورت داد و ستد دارید به طلافروش سود می‌رسانید او باید قیمت طلای فروخته شده را با شما ارزان‌تر حساب کند. خرید طلا یک کار دقیق و حساس است. وقتی شما روز شلوغی را برای این کار انتخاب می‌کنید با چند مشکل اصلی روبه‌رو هستید: اولا مغازه طلافروش سرشار از جمعیت است و آرامش و تمرکز لازم را ندارید، ثانیاً خیلی از کارهای خوب در این روز به فروش رفته و شما توفیق کمتری برای انتخاب گزینه‌های جدید دارید، ثالثاً و از همه مهم‌تر طلافروش در روزهای شلوغ کم‌حوصله‌تر است و امکان دریافت تخفیف از وی به مراتب کمتر خواهد بود.

اصولا طلاهایی که در بازار به نام ایتالیایی عرضه می‌شود، کار ایتالیا نیست و فقط طرح ایتالیایی است اما به نام ساخت ایتالیا و با قیمت‌های گزاف به مردم فروخته می‌شود. کشور ایتالیا سال‌هاست که مقدار کمی مصنوعات طلا می‌سازد و صادر می‌کند و کارش بیشتر طراحی و ساخت و صادرات ماشین‌آلات ساخت مصنوعات طلاست. طلاهای ظاهرا ایتالیایی هم کار دبی و ترکیه است. ضمنا این را هم بدانید به جز سکه بهار آزادی که قیمت مقطوعی دارد، می‌توانید برای همه طلاها بین ۲ تا ۳ درصد را چانه بزنید. اصلا از چانه زدن خسته نشوید و مطمئن باشید با کسر این مبلغ نیز، طلافروش سود خوبی به جیب خواهد زد.

دیدگاه

حجت‌الاسلام‌والمسلمین ماندگاری

قطعه‌ای از کمال

با ازدواج شما وارد یک مرحله بالاتری از رشد و کمال می‌شوید. هرکس ازدواج کند، نصف دینش تضمین است چون با این مدرک به مرحله بالاتر رفت. قرار نیست در مرحله زندگی بعد ازدواج همه‌اش گل‌وبلبل باشد. قرار است من و شما با مشکلات دست‌وپنجه نرم کنیم. چون ظرفیت شما بالاتر رفته امتحانات هم سخت‌تر می‌شود. بارها مواردی داشتیم که خانم‌ها و آقایان می‌گویند ما برای ازدواج آماده هستیم. یک عده می‌گویند: امکان دارد. یک عده می‌گویند: امکان ندارد. ما به امکان ندارد کار نداریم. شهید مطهری جمله خیلی زیبایی در این باره می‌فرمایند: آن‌هایی که می‌توانستند در این مسیر رشد وارد شوند و نشدند، آن کمالی که قرار بود در این مسیر گیرشان بیاید دیگر از کجا می‌خواهند پیدا کنند؟ خودشان را از قطعه‌ای از کمال به دست خودشان محروم کردند. مثلا من می‌توانستم بعد از دیپلم از دانشگاه بروم و لیسانس بگیرم اما به خاطر اینکه دیدم چهار نفر از دوستان من دانشگاه رفتند و سه نفرشان مشروط شدند، من هم نرفتم! رفتم دنبال کارهای دیگر اما آن کمالی که در دانشگاه و حوزه پیدا می‌کردم، کجا باید پیدا کنم؟

ازدواج کمالی است که هزینه هم دارد. همچنان که هزینه دانشگاه رفتن از دبیرستان بیشتر است. همچنان که مسافرت رفتن از درون خانه ماندن بیشتر هزینه دارد. چون کمال دارد، هزینه دارد. هزینه ازدواج کردن هم قطعاً از مجردی بیشتر است. آن‌هایی که با مسیر ازدواج به کمال رسیدند آمارشان خیلی بیشتر از آن‌هایی است که در نرفتن راه به کمال رسیده باشند.

●●●

کاربلد

محبوبه امیری مقدم

سالاد ترکیه‌ای

اگر از خوردن سالادهای تکراری خسته شده‌اید و به دنبال یک سالاد خوشمزه و خاص هستید، ما سالاد ترکیه‌ای را به شما پیشنهاد می‌دهیم. این سالاد پایه گیاهی دارد و با ذائقه شما هم جور است. پیشنهاد می‌کنیم برای یک‌بار هم که شده آن را امتحان کنید.

مواد لازم:

کاهو: یک عدد
خیار: نصف خیار بزرگ یا یک عدد خیار کوچک
گوجه‌فرنگی: یک عدد بزرگ
فلفل دلمه‌ای سبز: ¼ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز: ¼ عدد
پیاز: ½ عدد بزرگ
سیر: یک حبه
آبلیمو: یک عدد
نمک: یک قاشق چایخوری
پودر فلفل سیاه: ½ قاشق چایخوری
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
جعفری و نعناع تازه: ۶ تا ۸ برگ
سماق: ½ قاشق چایخوری
پنیر فتا و زیتون سیاه: مقداری

طرز تهیه:

درست کردن این سالاد بسیار ساده است. برای شروع کاهو را برگ برگ کرده و تمیز بشویید و بعد آن را خرد کنید. اگر از خیار بزرگ استفاده می‌کنید، داخل آن پر تخم است، تخم‌های داخل آن را دربیاورید و آن را به همراه گوجه‌فرنگی خرد کنید.

فلفل‌ها را باریک به شکل خلال خرد کنید. پیاز را هم بهتر است به همان شکل خلالی خرد کرده و در آخر تمام مواد خرد شده را با هم مخلوط کنید.

برای تهیه سس سالاد هم ابتدا سیر را نگینی ریز خرد کنید. بعد آبلیمو، نمک، فلفل و روغن زیتون را به آن اضافه کرده و هم بزنید.

نعناع و جعفری را هم خیلی ریز خرد کرده و اضافه کنید. حالا سس را به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا سس به همه سالاد برسد. در نهایت با پنیر فتا و زیتون سیاه آن تزئین و میل کنید.

با این راه و روش‌ها کمی اخم‌هایتان را باز کنید

آموزش شوخ‌طبعی

زندگی آن قدر هم جدی نیست، بیایید «شوخی» را جدی بگیریم. برای شوخ‌طبعی و شاد بودن منتظر دلیل نمانید و از تنها سلاحی که در برابر تلخی‌های زندگی در اختیار دارید استفاده کنید. شوخ‌طبعی، باعث می‌شود تا دیگران از بودن در کنار شما لذت ببرند.

خودتان را در شوخ‌طبعی غرق کنید: اگر با شور و اشتیاق خودتان را غرق یادگیری موضوعی کنید (مثلا فراگیری یک زبان) آن را بهتر یاد می‌گیرید. اجراهای کمدی استندآپ را تماشا کنید. کتاب‌های طنز بخوانید. موضوعات خنده‌دار زیادی وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها ایده بگیرید!

شوخ‌طبع باشید نه احمق: حتی طعنه‌زدن و جوک‌های بی‌مزه هم در جای خود باعث خندیدن می‌شوند، اما بامزه بودن چیز دیگری است. اگر برایتان امکان داشته باشد، می‌توانید در موقعیت‌های واقعی، این هنر را تمرین کنید (مثلا در میهمانی‌ها، محل کار و دورهمی‌های خانوادگی).

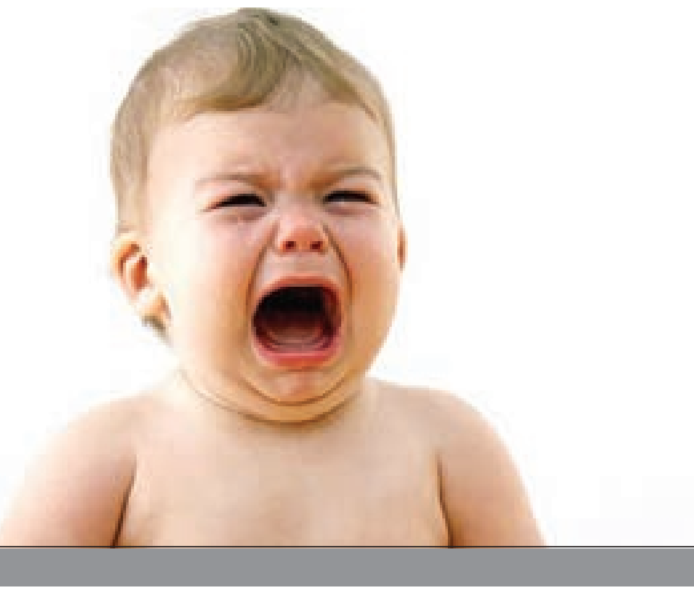
سرگرمی‌هایتان را بشناسید: ما بسیاری از اوقات، برخی حرف‌ها را فقط به خاطر خشنود کردن دیگران به زبان می‌آوریم با وجود این، وقتی کار به بامزه بودن می‌رسد، از شوخ‌طبعی‌تان برای خدمت به دیگران استفاده نکنید. در عوض، حس شوخ‌طبعی را به خدمت خودتان درآورید.

از چیزی شروع کنید که برای خودتان سرگرم‌کننده است. زمانی می‌توانید بامزه‌ترین فرد باشید که موضوع سرگرم‌کننده و لذت‌بخشی را برای به اشتراک گذاشتن با دیگران پیدا کنید.

به زمان‌بندی و مخاطب فکر کنید: لازم نیست تمام اوقات شوخ‌طبع باشید حتی اگر از شما بخواهند. به هر قیمتی دیگران را سرگرم نکنید. دلیل نمی‌شود برای سرگرم کردن دیگران، دوست یا همکارتان را برنجانید. مراقب باشید در جمع چه چیزی را به زبان می‌آورید. اگر یک شوخی به نظرتان بامزه و سرگرم‌کننده است، اول از خودتان بپرسید: «آیا این شوخی سبب رنجش کسی خواهد شد؟ آیا الان زمان خوبی برای این شوخی است؟»

برخی خصوصیت‌های اخلاقی که به نظر ناراحت‌کننده می‌رسند، موثر هستند

فایده گریه کردن



محققان عقیده دارند گریه و خنده هر دو ریشه در یک بخش از مغز دارند و همان‌طور که خنده فواید زیادی برای بدن دارد که می‌توان از آن‌ها به پایین آوردن فشار خون، افزایش قدرت ایمنی بدن و بهبود حالت روحی اشاره کرد گریه نیز خواص مشابهی دارد. اگرچه اشک‌های حاصل از احساسات حجم زیادی از استرس را دارند، اما باعث آسودگی عنبیه شده و قدرت انتقال این احساس به دیگران را دارد.

سموم بدن را دفع می‌کند: گریه علاوه بر اینکه ذهن و احساس افراد را پاک می‌کند قادر به پاک‌سازی سموم نیز هست. اشک‌هایی که توسط استرس تولید می‌شوند به بدن کمک می‌کنند تا از مواد شیمیایی افزایش‌دهنده کورتیزول خلاص شود. بسیاری از مواد شیمیایی موجود در گریه‌های احساسی حاوی پرولاکتین پروتئین و هورمون آدرنوکوتیکو هستند که درد را کاهش می‌دهد.

بینایی را بهبود می‌بخشد: اشک‌هایی که توسط غدد اشکی تولید می‌شوند باعث باز شدن دید می‌شوند. زمانی که غشای چشم دچار کم‌آبی می‌شود از کیفیت بینایی کاسته خواهد شد، لذا اشک باعث شستشوی سطح چشم شده و مانع از دست دادن آب غشای آن می‌شود.

خلق را باز می‌کند: اشک قادر است بهتر از هر گونه داروی ضدافسردگی خلق‌وخو را بهبود بخشد. طبق مطالعات به عمل آمده گریه کردن باعث تسکین روح و خلق افراد می‌شود. افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی و خلقی ممکن است کمتر اثرات مثبت گریه را تجربه کنند.

استرس را تسکین می‌دهد: بین اشک‌هایی که به علت یک مسئله عاطفی ریخته می‌شود با اشکی که مربوط به استرس است یا به علت تحریک با یک ماده محرک مانند پیاز به وجود می‌آید، اختلاف شیمیایی مهمی وجود دارد. اشک‌های ناشی از مسائل عاطفی بیشتر حاوی هورمون‌هایی با یک ماده اصلی پروتئینی به نام «پرولاکتین» و «آدرینوکورتیکوتروپیک» و «لوسین» است.

●●●

نگهداری کره

کره به دلیل داشتن حداکثر ۱۶درصد آب در برابر فساد بسیار حساس است و لازم است از خرید کره نرم‌شده خودداری کنید و حتما آن را در فریزر و نه در یخچال با دمای منفی ۱۸ سانتی‌گراد نگهداری کنید. دمای یخچال خانگی برای نگهداری کره مناسب نیست و اگر باعث فساد آن هم نشود، کیفیت کره را به شدت پایین می‌آورد.

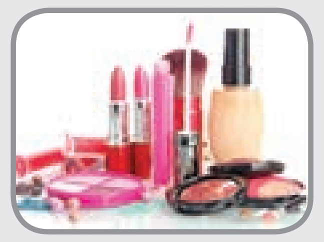
اغلب مغازه‌های سطح شهر قالب‌های کوچک کره را در دمای محیط نگهداری می‌کنند و شما هنگام خرید دقت کنید که کره در حین لمس سرد و مثل سنگ، سفت و سخت باشد. یا تا حد امکان، قالب‌های کوچک‌تر کره را خریداری کنید تا نیاز به نگهداری طولانی مدت نداشته باشد.

درصورتی که کره را در شرایط نادرست نگهداری کنیم، حتی اگر کپک نزند، تغییر طعم، بو و رنگ می‌دهد که به آن تندشدگی گفته می‌شود.

جوشاندن دوباره آب

شاید شما هم جزو آن افرادی باشید که بارها برای تهیه چای یا رقیق کردن شیر خشک نوزاد، آب سردشده کتری را مجدداً جوشانده و مصرف کرده‌اید؛ کارشناسان تغذیه با هشدار درباره لزوم پرهیز از چنین کاری تاکید کرده اند در اثر تبخیر دوباره آب و بالارفتن غلظت مواد سمی، ترکیبات خطرناکی در آب جوش انباشته می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها نیترات است و سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازد.

نیترات، تهدیدی بالقوه برای سلامتی نوزادان به شمار می‌رود. اگر نوزادی از شیر خشک رقیق‌شده با آبی تغذیه کند که نیترات آن بالاست، احتمال ابتلا به بیماری «مت هموگلوبینمی» یا «سندروم نوزاد کبود» در او افزایش می‌یابد. به منظور تامین سلامتی خود و کودکان بهتر است قبل از گرم کردن دوباره آب کتری یا سماور، آب جوشیده سردشده قبلی را خالی کنید و با جایگزین کردن آب تازه، این آب را بجوشانید و مصرف کنید.



خوابیدن با آرایش

بدن برخی فرآیندهای ترمیم و بازسازی را شب هنگام انجام می‌دهد.

پس اگر در پی بهره‌مندی از پوستی روشن و شاداب هستید، پیش از خواب آرایش صورت خود را پاک کنید. هنگامی که با آرایش به خواب می‌روید، هورمون‌ها تحت تاثیر قرار نمی‌گیرند.

حدود ۵۰ میلیون سلول پوستی روزانه به طور طبیعی فرو می‌ریزند. آرایش می‌تواند سلول‌های مرده را به دام اندازد و با جلوگیری از ریزش آن‌ها چهره‌ای خسته به فرد ببخشد.

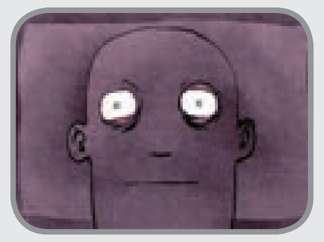
به خواب رفتن با آرایش می‌تواند چربی‌های زیر پوست را نیز به دام اندازد و در نهایت به پدیدار شدن جوش‌ها منجر شود. هنگامی که پوست تمیز است، چربی در پایه فولیکول‌ها به آرامی به سمت سطح جریان می‌یابد، اما اگر چیزی در بالا مسیر را مسدود کرده باشد، نخستین مرحله برای ظهور آکنه شکل گرفته است.

اشتباهات پخت‌وپز

برخی اشتباهات خیلی ساده حین آشپزی می‌تواند تلاش‌هایتان را برای رسیدن به اهداف کاهش وزن به باد دهد. در هنگام پخت‌وپز باید بدانید چه میزان چربی مصرف می‌کنید. اگر مراقب نباشید، ممکن است سبزیجات شما به غذایی سرشار از کالری تبدیل شود.

ریزه‌خواری هنگام پخت‌وپز رژیم غذایی‌تان را به هم می‌زند. برای درست کردن یک غذای خوب، چشیدن مزه آن اهمیت فراوانی دارد، اما اگر گرسنگی به شما فشار آورد و وادارتان کرد تا چیزی بخورید، آب بنوشید.

چربی‌هایی مانند روغن زیتون، آجیل و... در رژیم‌های غذایی سالم به موادی اصلی تبدیل شده‌اند. این چربی‌ها سرشار از مواد مغذی‌اند و نسبت به محصولاتی مانند کره گزینه‌های بهتری محسوب می‌شوند، اما نباید این مسئله را نادیده گرفت که همین چربی‌های سالم سرشار از کالری هستند. باید حد تعادل را رعایت کنید.



خواب و خاطرات

تا به حال عوارض زیادی در پس بی‌خوابی‌های مداوم بررسی و اثبات شده است و به تازگی دانشمندان دریافتند زمانی که شما از خواب محروم هستید، خاطرات جدید شکل نمی‌گیرد. نتایج جدید حاکی از آن است زمانی که فرد کمبود خواب دارد، مغز خاطرات جدید را تشکیل نمی‌دهد و خاطرات در معرض از دست رفتن هستند. این بررسی روی موش‌ها انجام شد.

محققان دانشگاه جانز هاپکینز دریافتند سلول‌های مغزی مسئول یادگیری و حافظه در حیوانات در زمان خواب، بازیابی می‌شوند و خاطرات محفوظ شده تا زمانی که بیدار شدیم از آن‌ها استفاده کنیم. محققان در این بررسی مولکول‌هایی که در این فرایند نقش دارند و همچنین اینکه محرومیت از خواب و اختلالات خواب روی آن‌ها تاثیر دارد، مورد مطالعه قرار دادند. در واقع بدون خواب و انجام‌نشدن این فرایند طی خواب، خاطرات در معرض خطر از دست رفتن هستند.

خیساندن برنج

محققان توصیه می‌کنند قبل از خوردن برنج، یک شب آن را در آب خیس کنید تا احتمال افزایش ریسک بیماری قلبی، دیابت و سرطان کاهش یابد.

به گفته محققان مواد شیمیایی ناشی از سموم صنعتی و کودهای شیمیایی موجود در خاک سلامت میلیون‌ها نفر را به خطر می‌اندازند. درحالی که خیساندن برنج در آب میزان ماده سمی آرسنیک را تا ۸۰ درصد کاهش می‌دهد. در این تحقیق، تیم مطالعه سه شیوه پخت برنج را مورد آزمایش قرار دادند.

در روش اول، از دو قسمت آب به همراه یک قسمت برنج استفاده شد و آب در طول پخت کاملا بخار شد. در دومین روش، پنج قسمت آب با یک قسمت برنج بود که آب اضافی بیرون ریخته شد و میزان آرسنیک موجود تقریبا نصف شد. در روش سوم، برنج به مدت یک شب در آب خیسانده شد و میزان آرسنیک آن کاهش یافت.

چرب و شیرین

طب سنتی به مادران باردار توصیه کرده از خوردن خوراکی‌های خیلی شیرین و خیلی چرب در دوران بارداری خودداری کنند. غذای زن باردار باید سبک و هضم راحتی داشته باشد به‌ویژه نزدیک زایمان که باید از مصرف غذاهای حجیم و غذاهایی که هضم سختی دارند، پرهیز کرد. از میوه‌ها و سبزی‌های مناسب در دوران بارداری می‌توان به مویز، انگور، به شیرین، سیب ملس (ترش و شیرین)، گلابی، بادام، انار ملس، کاهو و کاسنی اشاره کرد.

نانی که از گندم خوب تهیه شده باشد و به خوبی پخته شده باشد، گوشت‌های لطیف مانند مرغ خانگی، گوشت بزغاله چاق یک‌ساله، گوشت بره یک‌ساله، آش‌های سنتی مانند اسفیدباج و زیرباج برای زنان باردار مفید است. بهتر است که زنان باردار از مصرف چند نوع ماده غذایی مختلف و متفاوت در یک وعده پرهیز کنند. خوردن مواد غذایی و آشامیدنی خیلی گرم یا خیلی سرد هم مضر است.

تغییر شیوه زندگی

دانشمندان در حال بررسی راه‌های نوین و جذابی برای مبارزه با بیماری‌ها هستند، تا جایی که ممکن است یک روز پزشک در نسخه برای شما تعطیلات یا موسیقی تجویز کند. محققان با آزمایش روی موش‌ها متوجه شدند، آراستن و بزرگ کردن محل زندگی آن‌ها و اضافه کردن چرخ‌گردان، اسباب‌بازی و جعبه رنگی، اثر فوق‌العاده‌ای روی سلول‌های ایمنی بدن می‌گذارد. به گفته محققان این پژوهش، به موش‌ها هیچ نوع دارویی داده نشد و تنها کاری که انجام دادند، عوض کردن شرایط محل زندگی‌شان بود. می‌توان گفت انگار آن‌ها را دو هفته به تعطیلات فرستاده بودند. در آزمایشی دیگر، حتی تعویض پتوی موش‌ها با یک پتوی باکیفیت‌تر و بهبود شرایط خواب آن‌ها، سبب شد تا مدت بیماری‌شان از چهار روز به دو روز کاهش یابد. محققان می‌گویند: این رویکرد روی انسان‌ها هم آزمایش می‌شود تا مشخص شود، تأثیر مشابهی بر آن‌ها دارد.

فرزند درس‌خوان‌تر

محققان همواره به بررسی درباره تاثیر ترتیب تولد فرزندان بر ویژگی‌های تربیتی و رشدی آنان علاقه دارند. حالا در یک تحقیق جدید اعلام کردند فرزندان ارشد خانواده احتمال دارد که علاقه بیشتری به تحصیلات عالی داشته و درس‌خوان‌تر باشند. نتایج بررسی‌های جدید نشان داده است، فرزندان اول خانواده در مقایسه با دیگر کودکان خانواده به لحاظ هوش و ذکاوت در سطح بالاتری هستند. محققان دانشگاه ادینبورگ این بررسی را انجام دادند. نتایج این بررسی‌ها نشان داد فرزندان اول، مهارت تفکر برتری در مقایسه با خواهر و برادرهای کوچک‌تر خود دارند.

این مطالعه در بین پنج هزار نفر از بدو تولد تا سن ۱۴سالگی انجام شد و کودکان ارزیابی شدند. نتایج بررسی‌ها نشان داد به طور معمول فرزندان اول معمولا موفق‌تر و بلندپروازتر هستند. فرزندان ارشد خانواده، ۱۶درصد بیشتر احتمال دارد که به آموزش عالی علاقه‌مند باشند.

خطر بالون معده

بالون‌های مملو از مایع که برای درمان چاقی در معده گذاشته می‌شوند با عوارض جدی مرتبط هستند. ازطرف دیگر توصیه شده این روش کاهش وزن باید در کنار رژیم غذایی و ورزش استفاده شود. دو نوع سیستم بالون در سال ۲۰۱۵ توسط سازمان غذا و دارو آمریکا تایید شده است اما در آخرین گزارش این سازمان آمده که چندین گزارش در مورد عوارض مرتبط با این دو سیستم بالون اعلام شده است.

یک نوع مشکل مربوط به بالون‌های بیش از اندازه پرشده با هوا یا با مایعات بیشتر و دومین مشکل ابتلا به پانکراتیت حاد است. این عوارض منجر به برداشتن بالون‌ها می‌شود. این مشکل ممکن است به دلیل ساختارهای سیستم گزارش اتفاق باشد. سازمان غذا و دارو آمریکا در گزارشی اعلام کرده که به شرطی می‌توان از این روش استفاده کرد که پزشکان نظارت دقیقی بر بیماران داشته باشند.