

واژه‌هایی طلایی برای دلگرمی

من به تو ایمان دارم و در کنارت هستم



نیره محمودی

همه ما گاهی اوقات به تشویق نیاز داریم، چه برای تقویت روحیه در یک موقعیت دشوار و چه برای یاد آوری اینکه برای ما ارزش قائل هستند. انتخاب در ست کلمات و عبارات تشویق کننده برای کسی که دوستش دارید تجربه فوق‌العاده‌ای هم برای گوینده و هم برای شنونده است، بنابراین بهتر است برای ایجاد انگیزه در افرادی که بیشتر به آنها اهمیت می‌دهید، همیشه آماده باشید و بهترین جملات را به کار ببرید. نمونه‌هایی از پیام‌های تشویق کننده را در این مطلب برای شما فهرست کرده‌ایم تا در ذهن بسپارید و در موقع لزوم آنها را برای دوستان و عزیزان خود به کار ببرید.

■ ■ ■

■ حمایت و تشویق صادقانه

وقتی یکی از عزیزان تان چالشی را پیش رو دارد، ممکن است به هم بریزد و گلابه کند. در چنین موقعیتی واژه‌های شما باید مثبت، انگیزشی و صادقانه باشند. تشویق یک عزیز در مواجهه با چالشی جدی، یک نوع تقویت مثبت است. بیان اعتقاد خود به شخصی که دوستش دارید، می‌تواند بسیار راهگشا باشد. اگر شما با آن کلمات باور داشته باشید، او نیز آنها را باور خواهد کرد.



فوت و فن پخت مرصع بلوی مجلسی

جواهر سفره ایرانی

اسمش پلو است ولی آنقدر با خورده‌نی‌های مقوی تر کبب و تر نین می‌شود که نه تنها شبیه یک تابلوی زیبای می‌شود بلکه طعمی بی‌نظیر پیدا می‌کند و از خور دنش سیر نمی‌شوید. مرصع پلو یا جواهر پلو از جمله پلوهای مجلسی ایرانی است که در لیست شام میهمانی یا یک ناهار محبوب قرار می‌گیرد. مرصع پلو را مثل سایر پلوهای مجلسی از جمله آبپالو و رشته پلو، هم با مرغ و هم با گوشت می‌توانید درست کنید. در ادامه با طرز پخت مرصع پلو مرغ برای ۱۰ نفر آشنا می‌شوید.

■ مواد لازم:
برنج: ۱/۵ کیلوگرم / مرغ: ۱/۵ کیلوگرم / پیاز: سه عدد متوسط / کشمش بلوی: ۱۵۰ گرم / زرشک: ۱۵۰ گرم / شکر: سه قاشق غذاخوری / خلال بادام: ۱۵۰ گرم / خلال پسته: ۱۵۰ گرم / زعفران دم کرده غلیظ: به مقدار لازم / گلاب: ۲/۵ استکان / خلال پرتقال: ۷۵ گرم / نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم / کره و شکر: به مقدار لازم.

■ طرز تهیه
مرحله اول: برای گرفتن تلخی پوست پرتقال باید پوست پرتقال‌ها را چند بار بجوشانید. هر بار بعد از جوشاندن روی پوست پرتقال‌ها آب سرد بگریزد، آبکش کنید و دوباره بجوشانید تا تلخی پوست پرتقال به طور کامل گرفته شود. بعد از چهار بار جوشاندن طعم پوست پرتقال را بچشید. اگر هنوز مزه تلخی داشت یک یا دو بار دیگر بجوشانید.

مرحله دوم: برای درست کردن مرصع پلو مجلسی ابتدا ترکیبات مرصع پلو را آماده کنید. برنج را بشوید و در

- به نتیجه می‌رسی، من به تو ایمان دارم.
- موقعیت دشواری داری، اما موقتی است.
- می‌دانم که سخت است، اما ارزش را دارد. خودت را باور کن.
- می‌دانم که موفق خواهی شد.
- تو شایسته این فرصتی و برای این کار آماده هستی.
- تو کاملاً می‌توانی این کار را انجام دهی. من این را می‌دانم.
- تو تنها نیستی، من و کسانی که دوستت دارند در کنارت هستیم.
- بجبور نیستی همه چیز را خودت مدیریت کنی. بگذار من هم کمک‌کنم.
- حمایت از یک عزیز دردمند

تلاش برای حفظ روحیه فردی که با دردی عمیق دست و پنجه نرم

می‌کند، بسیار دشوار است. در موقعیت‌هایی مانند از دست دادن یک عزیز

یا ابتلا به یک بیماری هولناک، کار چندانی نمی‌توان کرد جز اینکه عباراتی

را برای تسکین درد او به کار ببریم. در به کار بردن عباراتی که برای تسکین

درد کسی به کار می‌برید، باید دقت زیادی داشته باشید.

«دوستت دارم» هر چقدر هم که ممکن است کلیشه‌ای به نظر برسد، گاهی اوقات قادر است تأثیر شگرفی بیافریند.
آیا به اندازه کافی از این عبارت استفاده می‌کنید؟
آیا افرادی که دوست‌شان دارید، واقعاً این عبارت را از شما می‌شنوند؟

چرا با چهره طبیعی خودمان کنار نمی‌آییم؟

بالاخره روزی دماغ طبیعی هم زیبا خواهد شد

افرادی که دماغ‌شان کمی بزرگ است یا مثلاً یک برآمدگی خاصی دارد، ممکن است سریع دست به کار بشوند و برون‌د سراغ جراحی پلاستیک و کسانی که رنگ پوست‌شان را دوست ندارند، احتمالاً به فکر برنزه کردن بیفتند. رنگ‌کردن مو هم که کاری عادی و معمولی است. دنیای این روزها، بیشتر از هر زمان دیگری، گریزهایی را دارد به خود می‌بیند که خیال می‌کنند چهره اصلی‌شان زشت است و شبانه‌روز تلاش می‌کنند از آن فرار کنند. این فراز از زشتی از کجا می‌آید و فرار است ما را به کجا ببرد؟ جستارهایی که در ادامه می‌خوانید، گریزهایی به این موضوع دارد که از بخش ویژه‌نامه‌های تر جهان نقل و تلخیص شده است.

■ چرا کره‌جنوبی پایتخت جراحی پلاستیک دنیاست؟

همه چیز از یک جراح پلاستیک امریکایی شروع شد که توانست پلک کره‌ای‌ها را شبیه غربی‌ها کند. در هر نوع مدگرایی‌ای دو گرایش متضاد وجود دارد: فردگرایی و جمع‌گرایی. از سویی مطابق مد عمل می‌کنیم تا خودمان را از دیگران متمایز کنیم و از سویی دیگر، با پیروی از مد خودمان را شبیه دیگران می‌کنیم. رواج عجیب و غریب جراحی پلاستیک در کره‌جنوبی بیشتر متأثر از گرایش جمع‌گرایانه مد است. باید جراحی پلاستیک کنید چون همه می‌کنند. باین منطق، صنعت زیبایی در کره‌جنوبی به مرزهای جنون آوری رسیده است.

■ اعتیادی کراک‌گونه به بوتاکس

چگونه فرهنگی که در دام تصویر تر افتاده است، روندی خطرناک را تشدید می‌کند؟ تعداد زنان ۱۹ تا ۳۴ ساله‌ای که جراحی زیبایی داشته‌اند از سال ۲۰۱۱ تاکنون ۴۱ درصد افزایش داشته است. همچنین روی آوردن مردان به بوتاکس رو به فزونی است. امروزه مردان ۱۰ درصد از جمعیت کاربران این خدمات را تشکیل می‌دهند. مطالعاتی قابل توجه و تازه درباره استفاده از بوتاکس در امریکا نشان داده است برخی زنان از اعتیاد کراک‌گونه به بوتاکس در رنج هستند چراکه هر بار می‌خواهند بهتر از قبل باشند.



نکاتی درباره خوابیدن بدون بالش

این بالش دوست‌داشتنی را کنار بگذار!

گردن را کاهش دهد و باعث تراز بهتر شود. برای بهبود وضعیت بدن هنگام خوابیدن روی شکم، بهتر است یک بالش زیر شکم و لگن خود قرار دهید. این کار وسط بدن شما را که مرکز ثقل بدن است، بلند می‌کند و فشار روی ستون فقرات شما را کاهش می‌دهد، حتی اگر از بالشی برای زیر سر خود استفاده نکنید.

■ **چطور بدون بالش بخوابیم؟**

اگر همیشه با بالش می‌خوابید، عادت کردن به خوابیدن بدون بالش زمان می‌برد. اگر می‌خواهید خواب بدون بالش را امتحان کنید، این نکات را در نظر بگیرید:
– به تدریج تکیه‌گاه سر خود را کاهش دهید. به جای اینکه بلافاصله بالش خود را بردارید، با یک پتو یا حوله تاشده شروع کنید. حوله را به مرور باز کنید تا زمانی که بدون حوله بخوابید.

– اگر بالش زیر سر تان نیست، بقیه بدن خود را با بالش حمایت کنید. وقتی به پشت هستید، یک بالش زیر زانوهای تان یا وقتی به پهلو هستید بین زانوهای تان قرار دهید.

– تشک مناسب را انتخاب کنید. خوابیدن بدون بالش، مستلزم داشتن تشکی با تکیه‌گاه کافی است. تشکی که خیلی نرم است باعث می‌شود ستون فقرات شما آویزان شود و در نتیجه کمردرد بگیرد.

■ **وقتی خوابیدن بدون بالش مفید نیست**

اما خوابیدن بدون بالش در مورد سایر موقعیت‌های خواب مفید نیست. اگر به پشت یا پهلو بخوابید، خوابیدن بدون بالش ممکن است بیشتر از اینکه مفید باشد، ضرر داشته باشد. بهتر است از یک بالش زیر سر برای خنثی نگه داشتن ستون فقرات خود استفاده کنید. در واقع در این موقعیت خوابیدن بدون بالش ایده‌آل نیست، زیرا ستون فقرات شما را در وضعیت غیرطبیعی قرار می‌دهد و مفاصل و ماهیچه‌های شما را تحت فشار قرار می‌دهد. بنابراین برای اینکه این فشار ایجاد نشود، بهتر است هنگامی که پشت یا پهلو می‌خوابید از بالش استفاده کنید.

حسن بنانج
در حالی که برخی افراد دوست دارند روی بالش‌های کرکی بزرگ بخوابند، برخی دیگر با این بالش‌ها احساس ناراحتی می‌کنند. اگر اغلب با درد گردن یا کمر از خواب بیدار می‌شوید، ممکن است وسوسه شوید که بدون بالش بخوابید. خوابیدن بدون بالش فوایدی دارد. با این حال، این فواید برای همه یکسان نیستند. خوابیدن بدون بالش تنها در صورتی مفید است که در یک موقعیت خاص بخوابید. برای آشنایی با مزایا و معایب خواب با بالش ادامه مطلب را بخوانید.

■ ■ ■

■ **اگر روی شکم می‌خوابید...**

بسته به نحوه خوابیدن، ممکن است بعد از خوابیدن روی سطح صاف احساس بهتری داشته باشید. آیا خوابیدن بدون بالش می‌تواند به وضعیت بدن کمک کند؟ بالش‌هایی که داشتن ستون فقرات شما در یک موقعیت خنثی طراحی شده‌اند، بالش گردن شما را با بقیه بدن تان هماهنگ می‌کند. تاکنون بیشتر تحقیقات روی تأثیر بالش هنگام خواب روی بدن انسان متمرکز بوده است و دانشمندان مطالعه گسترده‌ای روی این موضوع که خوابیدن بدون بالش چگونه بر ستون فقرات تأثیر می‌گذارد، نداشته‌اند. اما کسانی که روی شکم می‌خوابند ممکن است از کنار گذاشتن بالش سود ببرند. به گفته مرکز پزشکی دانشگاه روچستر، خوابیدن روی شکم ستون فقرات شما را در وضعیت غیرطبیعی قرار می‌دهد، زیرا بیشتر وزن شما در وسط بدن است. خوابیدن روی شکم به کمر و گردن شما فشار می‌آورد و باعث می‌شود ستون فقرات نتواند انحنای طبیعی خود را حفظ کند، بنابراین خوابیدن بدون بالش در این افراد می‌تواند باعث شود سرشان صاف بماند. این کار ممکن است مقداری از فشار روی

خوابیدن بدون بالش، مستلزم داشتن تشکی با تکیه‌گاه کافی است. تشکی که خیلی نرم است باعث می‌شود ستون فقرات شما آویزان شود و در نتیجه کمردرد بگیرد

خوابیدن بدون بالش، مستلزم داشتن تشکی با تکیه‌گاه کافی است. تشکی که خیلی نرم است باعث می‌شود ستون فقرات شما آویزان شود و در نتیجه کمردرد بگیرد

سرعینی نزدیک‌تر برای پایتخت‌نشینان

زندگی آب‌تنی کردن در آبگرم لاویج است!

کرانه

استفاده از آنها فراهم شده است. دمای آبگرم منطقه حدوداً ۴۸ درجه سانتی‌گراد است، به همین دلیل در روزهای سرد، آب‌تنی کردن در آن حسایی می‌چسبد. در مرکز روستای لاویج، یک قطعه سنگ بزرگ قرار گرفته است که بر اثر عوامل طبیعی و فرسایش به‌شکل فیل نشسته بر زمین دیده می‌شود. فیل سنگی لاویج یکی از دیدنی‌های روستاست که معمولاً گردشگران کنجکاوارا به سمت خود می‌کشد. برای اینکه این فیل سنگی را ببینید، لازم نیست راه دوری بروید. کافی است چند دقیقه از حوضچه‌های آبگرم فاصله بگیرید و قدم‌زنان، فیل سنگی را پیدا کنید. البته افسانه‌های زیادی درباره پیدایش این فیل سنگی بیان می‌شود. همه آن افسانه‌ها غیرواقعی هستند و این سنگواره حاصل فرسایش طبیعی است. بهترین زمان سفر به این منطقه به هدف شما از سفر بستگی دارد. اگر دوست دارید از آب‌وهوای مطبوع و طبیعت دل‌انگیز آن لذت ببرید و در دل طبیعت چادر



بزنید، بهتر است فصل بهار و تابستان را انتخاب کنید. اگر هم دوست دارید از چشمه‌های آبگرم استفاده کنید، فصل پاییز و زمستان هم مناسب است، به خصوص که لاویج در زمستان و پاییز، بسیار زیبا و دیدنی می‌شود. با توجه به اینکه این منطقه پوشش جنگلی دارد، در فصل پاییز زیبایی خیره‌کننده‌ای دارد. در فصلی که برگ درختان به هزاران رنگ زیبای پاییزی تغییر رنگ می‌دهند. در این منطقه، مراکز اقامتی متعددی وجود دارد، البته در فصل‌های شلوغ معمولاً پاسخگوی نیاز همه گردشگران نیست. اجاره خانه روستایی در لاویج امکانپذیر است. غیر از آن، سه مسافر خانه هم دارد که میزبان گردشگران هستند.

روستای ییلاقی لاویج در دامنه رشته‌کوه البزر، در ۱۸ کیلومتری جنوب شهر چستان استان مازندران واقع شده است و به دلیل موقعیت جغرافیایی خاص در میان دره‌های جنگلی البزر، طبیعت زیبا و چشم‌نوازی

دارد. طبیعتی که در پاییز به اوج زیبایی خود می‌رسد و با تکیه رنگ‌های متنوع، مناظر بدیعی را پیش روی چشم بینندگان قرار می‌دهد. در این میان، چشمه آبگرم لاویج بخشی از جاذبیت‌های دیدنی این منطقه به‌شمار می‌رود که با خواص درمانی بسیار، همواره مورد توجه گردشگران قرار می‌گیرد. این چشمه در شرق منطقه از دل زمین بیرون می‌آید و هر چند به دلیل میزان گوگرد بالا، تندای از آن به مشام می‌رسد اما تأثیرات درمانی بسیار آن به واسطه املاح معدنی فراوان، محبوبیت بسیاری در میان مردم دارد. افراد زیادی برای تسکین دردهای مفصلی و رماتیسمی یا مشکلات پوستی خود به این چشمه‌ها مراجعه می‌کنند و علاوه بر لذت‌بردن از آب و هوا، مشکلات جسمانی خود را نیز التیام می‌بخشند. چهار مجتمع آبگرم تحت عناوین آبگرم فیل سنگ، آبگرم بی‌بن‌او، آبگرم ایران‌زمین و مجتمع مرکزی آبگرم در لاویج قرار دارد که هر یک شامل دو بخش مجزا برای آقایان و خانم‌ها می‌شود. برای استفاده از خواص این چشمه‌ها، امکانات لازم مثل استخر و حمام در نزدیکی آن ایجاد شده است. هر کدام از این چشمه‌ها دارای خواص درمانی ویژه‌ای هستند و امکانات لازم برای