

پیدا شد

راز خوشبو بودن در تابستان

نازآفرین حشیدی: تابستان فصل عرق‌زدن‌های فراوان است به‌گونه‌ای که گاه حتی تمام لباسان به تنمان می‌چسبند و خوشبو می‌شود به گزارش رویداد۲۴ اگر بیرون از خانه باشیم و با چنین صحنه‌ای روبه‌رو شویم و یا این رخداد برای خودمان روی دهد اصلاً صحنه خوشبایندی نیست و این را به ذهن متبادر می‌کنند که باید چشم‌پهراستشام بری بدی باشیم که البته در این فصل کم نیستند افرادی که از کنارمان رد می‌شوند و بوی خوبی نمی‌دهند اگر می‌خواهید همواره و به‌ویژه در تابستان و با این گرمی هوا بوی خوبی بدهید این نوشته را تا پایان بخوانید و ببینید این کار اصلاً هم دشوار نیست اگر این نکات را رعایت کنید.

برخی گمان می‌کنند اگر فقط از عطر و ادکلن و مام استفاده کنند کار تمام است، اما این درست نیست. خوشبو بودن تنها با دوش گرفتن و استفاده از ادکلن و اسپری به دست نمی‌آید.

دوش گرفتن و استفاده از عطر تاثیر بسیار زیادی دارد، اما عوامل دیگری وجود دارد که باعث می‌شود، عطر و بوی بدنمان تمام طول



روزهای گرم تابستان باقی بماند. در ادامه به این عوامل اشاره می‌کنیم:

جلب است بدناید هر آنچه می‌خورید بوی بدنمان را تغییر می‌دهد. رژیم غذایی سرشار از پیاز، ادویه و سیر می‌تواند بوی بدن شما را بیش‌تر کند. این نوع غذاها نم‌ها نفس بل‌که بویی را که از منافذ پوست سلط می‌شود تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند تا ۴۸ ساعت شما را از بوی بدن آزار دهد. توجه داشته باشید نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه که شوریخته این روزها جزو رویتن غذای بسیاری از ما شده است هم می‌تواند بوی چگونگی بوی شما تاثیر بگذارد که البته این تاثیر موقت است، به‌ویژه نوشیدنی‌های فراوری شده که وارد منافذ پوست می‌شود.

در تابستان باید پیش‌تر حرواستان به شستن لباس‌هایتان باشد این‌که لباس‌هایتان را چگونه می‌شوید تفاوت زیادی در بوی بدن شما به‌وجود می‌آورد. مواد شوینده‌ای که استفاده می‌کنید و نحوه خشک کردن لباس‌ها، همه بر بوی بدنمان تاثیرگذار است. تلاش کنید از شوینده‌هایی که بوی بهتری دارند استفاده کنید تا بوی آن‌ها تا مدتی پس از شستن روی لباستان بماند.

برای مرطوب نگه داشتن پوست راه‌هایی از جمله مصرف آب زیاد و استفاده از محصولات آبرسانی می‌تواند بسیار مفید باشد. استفاده از لوسیون‌های گوناگون هم در بازار وجود دارند که می‌توانید براساس نوع پوستتان از آن‌ها بهره بگیرید.

شاید خیلی از شما ندانید که باید عطر یا اسپری را به کجا بدندان بزنید. بهترین نواحی برای استعمال عطر رانها، روی نبض‌ها، قفسه سینه و پشت گوش است. با این روش می‌توانید بدون زیاد روی کردن بیشترین استفاده ممکن را از عطرتان کنید. می‌توانید روغن‌ها و لوسیون‌های بدن گوناگون را آزمایش کنید. این لایه‌ها سبب می‌شود که بوی بدنمان ماندگاری بیش‌تری داشته باشد. برای داشتن بوی خوب، بهتر است عطر را در منزل، تختخواب، لباس‌ها و مهربانان اسپری کنید.

اگر در درازای روز مدام بیرونید و پایتان در نقش است مطمئن باشید پایتان با خواهد گرفت. اما نگران نباشید این روزها برای بدن دردی درمانی وجود دارد. برای این مشکل می‌توانید روزانه از پودر تلکوم استفاده کنید. شامپوی خشک، گروهی از شامپوها هستند که نیازی به آبکشی ندارند یک شامپوی خشک که از نظراتان عطری مطلوب دارد تهیه کنید و صبح‌ها با عصرها که می‌خواهید بیرون بروید از آن استفاده کنید.

به منظور سراسر پوشاندن بدن با بوی خوب، عطر را حدود یک ساعت پیش از خروج از منزل بزنید. عطر این‌گونه روی پوستتان می‌نشیند و دیگران را هم آزار نمی‌دهد.

و تشویق، آرش را به رولپزشک و روانشناس ترغیب کرد آرش گاهی به درمان و مصرف دارو تن می‌داد، اما در بسیاری از مواقع از همکاری خودداری می‌کرد.



نازنین پس از سال‌ها تلاش و تحمل، به این نتیجه رسید که نمی‌تواند زندگی خود را وقف به مشکلات روانی و رفتاری خود و فرد مقابل توجه کرد و از تصمیمات عجولانه که بر اساس امید به تغییر است، پرهیز نمود.

دکتر مصطفی تریز، مشاور پیش از ازدواج در این باره می‌گوید: «کسی که تصور می‌کند بعد از ازدواج خیلی از بیساری‌های روان‌شناختی آنها از جمله‌های اسکیزوفرنی، وسواس و افسردگی بهبود پیدا می‌کند، این خیال‌بطلی است چون همه این مشکلات یک مسئله درمانی است و به بیرون و فرد دوم هیچ ارتباطی ندارد». او افزود: «خلق افراد مثل درون‌گرایی صرف نیز با ازدواج تغییر نمی‌کند و به بیرون‌گرایی تبدیل نخواهد شد. البته همه افراد درصدی از درون‌گرایی و بیرون‌گرایی را دارند و این طبیعی است؛ اما کسانی که در دو سر طیف قرار دارند، یعنی فوق‌العاده درون‌گرا یا فوق‌العاده بیرون‌گرا هستند، با ازدواج تغییر نخواهند کرد». این مشاور پیش از ازدواج تأکید می‌کند: «برخی نیز تصور می‌کنند که بعد از ازدواج همسرشان آنها را ترمیم کند، این هم فکر اشتباهی است. همسر، پرستار و پزشک نیست که وظیفه درمان داشته باشد».

ازدواج به‌خودی‌خود باعث بلوغ فکری و تغییر افراد می‌شود؟ تریز در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «تغییراتی که با ازدواج ایجاد می‌شود، تغییرات روانی است. آن تغییرات در ساختار شخصیت افراد ثبت است. شخصیت... ادامه در همین صفحه»

آیا ازدواج می‌تواند مشکلات رفتاری را درمان کند؟

مجموعه‌آسای رفتارهای منفی برای داشتن یک زندگی مشترک موفق، باید قبل از ازدواج به‌دقت به مشکلات روانی و رفتاری خود و فرد مقابل توجه کرد و از تصمیمات عجولانه که بر اساس امید به تغییر است، پرهیز نمود.

دکتر مصطفی تریز، مشاور پیش از ازدواج در این باره می‌گوید: «کسی که تصور می‌کند بعد از ازدواج خیلی از بیساری‌های روان‌شناختی آنها از جمله‌های اسکیزوفرنی، وسواس و افسردگی بهبود پیدا می‌کند، این خیال‌بطلی است چون همه این مشکلات یک مسئله درمانی است و به بیرون و فرد دوم هیچ ارتباطی ندارد». او افزود: «خلق افراد مثل درون‌گرایی صرف نیز با ازدواج تغییر نمی‌کند و به بیرون‌گرایی تبدیل نخواهد شد. البته همه افراد درصدی از درون‌گرایی و بیرون‌گرایی را دارند و این طبیعی است؛ اما کسانی که در دو سر طیف قرار دارند، یعنی فوق‌العاده درون‌گرا یا فوق‌العاده بیرون‌گرا هستند، با ازدواج تغییر نخواهند کرد». این مشاور پیش از ازدواج تأکید می‌کند: «برخی نیز تصور می‌کنند که بعد از ازدواج همسرشان آنها را ترمیم کند، این هم فکر اشتباهی است. همسر، پرستار و پزشک نیست که وظیفه درمان داشته باشد».

ازدواج به‌خودی‌خود باعث بلوغ فکری و تغییر افراد می‌شود؟ تریز در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «تغییراتی که با ازدواج ایجاد می‌شود، تغییرات روانی است. آن تغییرات در ساختار شخصیت افراد ثبت است. شخصیت... ادامه در همین صفحه»

آیا فرزندپروری ذاتی است یا اکتسابی؟

والدین، بلکه در تصور دیگران نیز بسیاری از افراد با این تصور رشد کرده‌اند در خانواده‌های گسترده (یا اعضای همچون مادر بزرگ و پدربزرگ و همه و خاله و...) که با هم زندگی می‌کنند، عموها و مادربزرگها ممکن است به تربیت کودک کمک کرده باشند و بسیاری از کودکان بزرگ‌تر نیز برای کمک به بچه‌های کوچک‌تر فرصت‌های زیادی داشته‌اند.

در زمانی که بسیاری از والدین در تلاش هستند تا بداند چگونه خود را به درستی تربیت کنند، روش‌هایی که مردم قبلاً از طریق آن‌ها تربیت فرزند را یاد



مرحله فرزندآوری گذراندند. و بعداً آن را در یک دوره آموزشی بیگیری کنند. روشی که متناسب با مراحل رشد کودک باشد نه در نتیجه بروز مشکلات تربیتی خاصی که کودک با آن مواجه است کارشناسان آموزش معتقدند که برنامه‌های فرزندپروری به یک نیاز اصلی در زندگی هر مادر و پدری تبدیل شده است.

در گزارشی که توسط وبسایت آمریکایی «آنا‌لتیک»، منتشر شده است، «فیت هیل» می‌گوید: «هیچ‌کس نمی‌داند چگونه فرزندان را تنها از طریق غریزه بزرگ کند. تا اواسط قرن بیستم روش‌های فرزندپروری تا حدودی شهردی به نظر می‌رسید، زیرا نه فقط در ذهن

بعد از بچه دار شدنش عمیقاً احساس درماندگی می‌کند. او می‌گوید که مهم نیست چند کودک (یا اعضای همچون مادر بزرگ و پدربزرگ و همه و خاله و...) که با هم زندگی می‌کنند، عموها و مادربزرگها ممکن است به تربیت کودک کمک کرده باشند و بسیاری از کودکان بزرگ‌تر نیز برای کمک به بچه‌های کوچک‌تر فرصت‌های زیادی داشته‌اند.

در زمانی که بسیاری از والدین در تلاش هستند تا بداند چگونه خود را به درستی تربیت کنند، روش‌هایی که مردم قبلاً از طریق آن‌ها تربیت فرزند را یاد گرفته‌اند. این برنامه‌ها در زمان کنونی جایگاه مهم تری پیدا کرده‌اند مشاور خانواده و مددکار اجتماعی احساساً بزرگ است که برنبله‌های والدگری به یک نیاز اساسی در زندگی هر مادر و پدری تبدیل شده است، او در مصاحبه خود با الجزیره نت اضافه کرد: «من معتقدم که گذردن این دوره‌ها برای همه آنها که در شرف ازدواج هم هستند، یک نیاز اساسی است».

دوره‌های والدگری - که قبل از زایمان برگزار می‌شود - مداخله‌ای زودهنگام است که جنبه پیشگیرانه را در روند تربیت خردادگی و اجتماعی‌تربیت می‌کند و در مراحل مختلف زندگی به روند پیشگیری از مشکلات رفتاری، اجتماعی و روان‌شناختی که ممکن است والدین با فرزندانشان با آنها مواجه شوند کمک زیادی می‌کند.

به گفته پونیس، آموزش والدگری علاوه بر حمایت و درمان به مرفق، نتایج مثبت شناختی، رفتاری و روانی را در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد. این مشاور خانواده اضافه می‌کند که «مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که هر چه سبک فرزندپروری به طور مثبت رشد کند، سطح مشکلات عاطفی، اجتماعی و رفتاری در کودکان کمتر می‌شود و بنابراین ما پایه‌های نوجوانی مثبت‌تری را در آینده نوجوان خواهیم ساخت».

فقدان مهارت‌های فرزندپروری دست کم گرفت».

معرفی کتاب

چیزهایی که هرگز فراموش نکریم اثر لوسی اسکور

کتاب چیزهایی که هرگز فراموش نکریم (او به‌هیچ‌وجه عشق دخترهای خوب نمی‌شود) [Things We Never Got Over] حاوی یک رمان آمریکایی و یکی از جدیدترین و محبوب‌ترین رمان‌هایی است که تا به‌حال بهترین رمان عاشقانه سال ۲۰۲۲ میلادی به‌انتخاب کاربران وبسایت گودریدز شده است. خدتم «لوسی اسکور» نویسنده پرآوازه نیویورک تایمز، در این کتاب بهره‌گیری از یک روایت آشنا برای مخاطب مفهومی جدید و زیبا را خلق کرده و به نمایش درآورده است.



جدید و بررسی عکس‌العمل شخصیت‌ها موضوعی است که بارها برای مخاطب کتاب‌خوان تکرار شده است؛ ولی این بار مفاهیم جدیدتری قرار است دستگیرش شود.

ناثرومی ولت به‌یکباره جشن عروسی‌اش را ترک می‌کند و باعمله از داماد و مهمان‌ها دور می‌شود. کشمکش داستان از همین‌جا شروع می‌شود. اما دلیل این عروس فراری برای ترک‌کردن این مجلس نه سردای یک عشق قدیمی که کمک به خواهر دوقلورش یعنی تینا است. تینا دختری باغی در شهری دور از ناثرومی ساکن است. این شهر که به مردم هنجارگریز و بی‌قانون مشهور است محلی است که قرار است اتفاقات داستان در آن رقم بخورد. تینا همان‌طور که نظارش می‌رود از سادگی خواهرش سر استفاده می‌کند و در چشم

بر هم‌زدنی‌اش و پول‌هایش را بر می‌دارد و متواری می‌شود. حالا این ناثرومی است که قرار است زندگی وحشیانه تینا را به سبب شهادت ظاهری‌اش به او زیست کند. سوی دیگر داستان شخصیت مرده یعنی ناکس مورگان است که اگرچه شخصی بسیار سرد و بی‌تفاوت بوده است، حالا در میانه‌ی چهل‌سالگی شاهد رنجی که بر ناثرومی وارد شده قرار می‌گیرد و در نقش حامی وارد ارتباط با او می‌شود. داستان با کشش یک رابطه عاشقانه سعی در توضیح عکس‌العمل ناثرومی در محیط جدید دارد و کشمکش‌های بسیار زیاد او با محیط زندگی تینا باعث افزایش جذابیت داستان شده است.

لوسی اسکور لوسی اسکور نویسنده شماره ۱ پر فروش نیویورک تایمز است. او در خانواده‌ای اصی بزرگ شده که ابرار داشتند میز شام برای خواندن است و مدرک روزنامه‌نگاری گرفت. او به‌طور تمام وقت از خانه‌ای در پنسیلوانیا می‌نویسد بخشی از کتاب: «مستقیم به‌سمت سرویس بهداشتی رفتم تا آنی به سرویس‌رومم بزنم. ناکس مورگان خوب بلد بود اشک آدم را دریاورد. بعد از شستن صورت عسکین و دلقک‌مکندم، رژلب زدم و مدتی به تصویر خودم در آینه خیره ماندم».

به لطف اعتراف ناکس، تک‌های ریز قلب شکسته‌ام به خاک تبدیل شده بود.

رو به تصویرم زرمزه کردم: «تجسبی نداره».

چیزهایی هستند که آدم نمی‌تواند فراموششان کند. هر دوستان فقط می‌خواهیم یک نفر به قدری دوستان داشته باشد که جبرانی برای تمام وقت‌هایی باشد که کاف نرویم. خیلی مفرخ‌بف بوده که می‌توسیم احساس همدیگر را درک کنیم، اما نمی‌توسیم شخصی باشیم که طرف مقابلمان بهش نیاز داشت

آذربایجان خنجم شاعرگری

پروین اعتصامی کیم دیر؟



پروین اعتصامی ۱۲۸۵-۱۳۸۵- نهی اولین اسفند آبی‌بین ۲۵ - آینده تیریزه دوتیلا کوز آجیدی. لوتون آناسی یوسف اعتصامی بویوک اوبت و بیلگین یر یازیچی ایدی. برنولادا پروین لله اوشافلیق چاغاریندان شعر و اویات‌لا تانیش اولدو و پروین دولغون شعرلرین اوخوجویا بؤوک تئیر بوراخراق، حیاتیق شیرین‌لیکلرینی و آجیل‌قارلارینی تانیشدیریب لوتون آرتیق دوشورمه‌یه چاغیریر.

چرخ از زلف‌ها لیرین باشا باشیندا تاپینیب شهرت قازانان بؤوک شاعیر ۱۳۲۰ - نهی اولین فروردین آبی‌بین اونوشینده، اول‌ایکی گون خستلیکدن سوزنا دوتیادان کوجودو. پروینین عومرو چوخ قیسا آنجا اولدوقچا بارلی ایدی

محتسب و کفلی

- محتسب یر کفلی گزودو تتر گریماین توتوب
- سزله‌دی کفلی کی بو نوتخا دنیبل پالتادیر
- سزله‌دی چوخ کفلی سن دینگیلیسن هن‌سایغ‌سولا
- سزله‌دی مدنند دنیجیل یول بؤیله ناهمراورادیر
- سزله‌دی حاجتیدن اذن آل بو گنججه مسجدده بات
- سزله‌دی مسجدده کفلی یاتسا چوخ - چوخ علردیر
- سزله‌دی قلغسی حضوروندا گره‌ک حاضیر اندم
- سزله‌دی قاضی مگر بو وقته‌دک بیداردیر
- سزله‌دی پرل وئر اوزون قورتار لیبندن راحت‌اول
- سزله‌دی دین ایشلرینه یوخسا پرل-مول واردیر؟
- سزله‌دی پالتاریوی سوی وئر غراعت دن اوتور
- سزله‌دی چوخ کزهنه‌دیر فیکر ایلیمه پالتادیر
- سزله‌دی بؤوکون باشیندان دوشدو یاهر بیلدین
- سزله‌دی عقل اولسا باشدا بؤوک نه زهرماردیر
- سزله‌دی منی چوخ ایچینسن اوزلوبوندن چیچیمیان
- سزله‌دی سارساق دانیشما حوصلدم چوخ داردیر
- سزله‌دی لازم‌دیر حد ووسورن آیقار کفلی‌یه
- سزله‌دی بو شهرده کیم یر نفر هوشیاردیر

ادامه از همین صفحه...

به معنای ویژگی‌های نسبتاً پایدار است، لذا ویژگی‌های کرچکی با ازدواج تغییر می‌کند؛ البته ممکن است باور افراد نیز بعد از ازدواج تغییر کند که این مسئله فقط به ازدواج مربوط نمی‌شود؛ اما در تعامل با دیگران از جمله همسرمان ممکن است باورهایمان دچار تغییرات درست یا غلطی شود.

به گفته تریز، هیچ فردی صدهود از شخصیت سلمی برخوردار نیست این واقعیتی است که زندگی مشترک و ازدواج اهمیت ویژه‌ای دارد، اما برخی افراد مشکلات پیمارگونه‌ای دارند و دچار اختلال سلیکوتیک هستند، این افراد تا زمانی که درمان نشده‌اند نباید ازدواج کنند، چون در صورت ازدواج طرف مقابل این افراد هم آسیب می‌بیند و این ازدواج در نهایت منجر به دعوا یا طلاق خواهد شد. او افزود: «طبیعتاً همه افراد ضعفهایی دارند، لذا اگر در مشاوره‌های ازدواج به زوج آگاهی داده شود که هر فردی شخصیت منحصر‌به‌فردی همراه با ضعف و قوت دارد و هیچ فرد کاملی وجود ندارد، مسیر درستی برای ازدواج افراد فراهم خواهد شد».

این مشاور پیش از ازدواج با تأکید بر پذیرش نقاط قوت و ضعف طرف مقابل بیان می‌کند: «ما در ازدواج باید ضعف و قوت افراد را بپذیریم و با مصروع قوت و ضعف او را قبول کنیم؛ در این صورت مشکلی در ازدواج پیش نخواهد آمد، اما برخی عوامل به‌تنهایی می‌توانند در ازدواج منجر به مشکل شود مثل بیساری وسواس یا تضاد در عقاید دینی». تریز می‌گوید: «تربیتی با بیان اینکه ازدواج هم مثل رانندگی به گواهینامه نیاز دارد، توصیه من به جوانان این است که قبل از ازدواج عوامل مؤثر بر ازدواج و شیوه‌های حل تعارضات را آموزش ببینند و مثل یک فرد متبحر وارد زندگی مشترک شوند».