



چماق!

حتی مسائل زنا شونی و جنسی را نباید نادیده گرفت . امید است افراد بدون هیچ نگرانی و شرمساری به مراکز مشاوره مراجعه بنمایند و از مشکلات روحی و روانی خود با مشاوران بگویند این بهترین روش برای بوجود آوردن بستری مناسب در جامعه است . در این میان حتماً از مشکلات زناشویی خود نیز غافل نشوند و بدون هیچ نگرانی با مشاوران ، موارد شخصی خود را در میان بگذارند این گونه موارد، یک بیماری ساده است که باید با طیب و کارشناس کار بلد مطرح نمود . به امید جامعه و شهری آرام و بدور از خشونت.

پیشاپیش عید تان نیز مبارک.
جعفر صابری

فقط برای خنده...

چه آمد بر سر اقوام و خویشان
که گردید جمعشان اینطور پریشان
چرا فامیلها از هم جدا بند
چرا مردم به این حد بی وفا بند
چرا خواهر ز خواهر می گریزد
برادر با برادر می ستیزد
چرا دختر ز مادر ننگ دارد
پدر با بچه هایش جنگ دارد
چرا مهر و محبت کیمیا شد
رفاقت های دیرینه ریا شد
برای اغنیا هم لذتی نیست
فقیران را به جانی عزتی نیست
به ظاهر خانه ه مان کاخ شاه است
درویش یک جهان انده و آه است
درو دیوار کاشی و سنگ است
ولی هر خانه یک میدان جنگ است
دگر از بلذ و بخشش ها اثر نیست
ز انصاف و مرونها خبر نیست
عمه جان ،خاله جان ،دیگر نگویم
برای مرگ هم در آرزویم
یکی حج می رود سالی دو سه بار
کنارش خواهرش نادارو ناچار
یکی با سود و اموال نزولی
رود مکه به امید قبولی
یکی از کربلا و شام گوید
یک نازد به ماشین و به باغش
یکی باشد تکبر در دماغش
شوق پرواز تو رنگبست ، بیا عاشق شو.
یکی وقتی به ماشینش سوار است
فقط مثل پتی از زهر مار است
خلاصه وضع تعریفی نداریم
همگی بر خر شیطان سواریم

بیا عاشق شو...

عشق ، تصمیم قشنگیست ، بیا عاشق شو.
نه اگر قلب تو سنگبست ، بیا عاشق شو.
آسمان زیر پروبال نگاهت آبیست.
شوق پرواز تو رنگبست ، بیا عاشق شو.
ناگهان حادثه ی عشق،،،خطر کن ، بشتاب.
خوب من ، این چه درنگبست ، بیا عاشق شو.
با دل موش ، محال است که عاشق گردی.
عشق ، تصمیم پلنگبست ، بیا عاشق شو.
تیز هوشان جهان، برسر کار عشقتند.
عشق ، رندبست، ز رنگبست ، بیا عاشق شو.
کاش در محضر دل بودی و میدیدی تو.
بر سر عشق، چه جنگبست! بیا عاشق شو.
"مصلحت نیست که از پرده برون افتد راز"
صورت آینه ز رنگبست ، بیا عاشق شو!...

میوه ی ممنوعه...

میوه ی ممنوعه چیدن را ... که حواً باب کرد!...
آدم ، اخراج از بهشت با صفا را ... باب کرد.
چون که قابیل از عقب ! با بیل زد ، هابیل را.
حمله با یک بیل را در گل دنیا ، باب کرد.
نوح ... نهصد سال کشتی ساخت ، توی یک کویر.
کار دور از عقل را ... این مرد دانا باب کرد.
بارداری بی حضور جنس نر را در جهان.
حضرت مریم ، به لطف حق تعالی ، باب کرد! .
از شروع این جهان ، مرد از پی زن می دوید.
از پی مردان دویدن را ... زلیخا باب کرد.
یازده بچه به جز یوسف ، فقط یعقوب ساخت.
صنعت انبوه سازی را ، فرادا ، باب کرد.

رشد فزاینده چاقی در دنیای امروز

تعریف و علل چاقی

(به قلم نفیسه بهادر (دبی) ادامه از شماره قبلی...)

بی توجهی به حجم غذا

بی توجهی به حجم غذا نیز دلیلی دیگر بر چاقی بدون دلیل خواهد بود. بعضی از افراد که دچار افزایش وزن می شوند، در تخمین حجم غذای مصرفی خود دچار اشتباه هستند. به عبارت دیگر اگرچه حجم بالایی را در روز مصرف می کنند اما هنگامی که از آنان درباره غذای مصرفی شان پرسیده شود، خیلی از غذاهای مصرفی خود را به یاد نمی آورند. از طرف دیگر بعضی نسبت به میزان کالری غذایی که استفاده می نمایند و یا اثر چاق کنندگی آن دچار اشتباه بوده که نتیجه آن چیزی نیست جز آن که به چاقی بدون آن که متوجه باشند، مبتلا خواهند شد.

شیوع چاقی

مقایسه نحوه مصرف غذایی جامعه ایرانی با مصرف مطلوب و استاندارد غذایی که از سوی سازمان بهداشت جهانی اعلام شده نشان می دهد که مواد مورد نیاز بدن که در غذاهایی مثل شیر، لبنیات، میوه و سبزیجات یافت می شود در تغذیه غذایی ایرانی ها جایگاه پایینی دارد. این عوامل باعث شده که عارضه چاقی، اضافه وزن، کوتاهی قد و ناهنجاری های قامتی در میان جوانان کشور افزایش یابد.

همچنین 35 درصد از روستائیان بالای 20سال ایران اضافه وزن دارند که از این میان 15 درصد به چاقی مبتلا هستند.

بر اساس نتایج مطالعات مختلف 40 درصد جمعیت شهری بالای 20 سال ایران به اضافه وزن و 21 درصد به چاقی دچار هستند.

65 درصد از مردم ایران بالای 20 سال سن دارند که از میان آنها 11/2 میلیون نفر در شهرها و 5/2 میلیون نفر در روستاها به اضافه وزن مبتلا هستند و 5/9 میلیون نفر در شهرها و 2/2 میلیون نفر در روستاها چاقی را تجربه می کنند.

سازمان بهداشت جهانی همچنین شیوع اضافه وزن را در مردان و زنان ایرانی به ترتیب ۵۴ و ۷۰٪ گزارش کرده است.

بر اساس مطالعات انجام شده شیوع چاقی تا سال 2030، دو برابر می شود و در حال حاضر 18 درصد ساکنان کشورهای در حال توسعه مبتلا به چاقی هستند.

بیماری های دیابت و چاقی در شهرها بیشتر از روستاها و در کلان شهرها بیشتر از شهرهای کوچک است، لذا شیوع این بیماری در تهران بیشتر از سایر نقاط کشور است و در بعضی از استان ها به دلیل عوامل ارثی یا عادات غذایی، شیوع دیابت به مقدار زیاد گزارش شده است.

شیوع چاقی و اضافه وزن در کشور برای افراد بالای 20 سال 70درصد است.

شیوع اضافه وزن و چاقی در کل جهان رو به رشد است و در بعضی مطالعات بیان شده که شیوع چاقی، دو برابر شده است.

افزایش شیوع چاقی، تنها مختص کشورهای پیشرفته و پر درآمد نبوده و شیوع آن در کشورهای فقیر و در حال توسعه نیز رو به افزایش است. استفاده از کلمه Globesity در بعضی از گزارش ها نشانگر شدت وخامت این مشکل، در سطح جهانی است.

بر اساس آخرین آمار ارائه شده از طرف سازمان بهداشت جهانی یکی از هر سه نفر از افراد جهان دچار اضافه وزن و در مقابل

یکی از ده نفر آنها مبتلا به چاقی هستند. با توجه به این آمار پیش بینی می شود که بیش از 2/3 بلیون نفر از مردم جهان، تا سال

2016 به اضافه وزن مبتلا گردند. مقایسه شیوع چاقی در کشورهای مختلف تا حدودی دشوار می باشد چراکه مقیاسهای اندازه گیری این بیماری در بسیاری از مناطق مختلف می باشد.

این موضوع البته با تقسیم بندی ارائه شده از طرف سازمان بهداشت جهانی تا حدودی مرتفع گشته است.

آخرین آمار موجود نشان دهنده تفاوت شیوع اضافه وزن و چاقی در کشورهای مختلف جهان می باشد. بر اساس این آمار شیوع

چاقی از کمتر از 5% در چین و ژاپن و برخی کشورهای آفریقایی تا حدود 93/5% در کشور ساموا آمریکا متغیر است. در این آمار

جزایر کیریباتی (81/5%)، آمریکا (66/7%)، آلمان (66/5%) و مصر (66%) در رده های بعدی قرار دارند.

بوسنی هرزگوین، نیوزلند، کرواسی و انگلستان از دیگر کشورهای 10 کشور چاق جهان می باشند. تخمین زده شده است

که 13 درصد مردان و 14 درصد زنان کانادایی ، 10 تا 20 درصد مردان و 10 تا 25 درصد زنان اروپایی، 9 درصد مردان

و 11 درصد زنان استرالیایی، و 20 درصد از مردان و 25 درصد از زنان آمریکایی چاق هستند. آخرین آمار از آمریکا نشان می

دهد که بیش از 58 میلیون نفر از افراد از اضافه وزن، 40 میلیون نفر از چاقی و سه میلیون نفر از چاقی مفرط رنج می برند.

بنا بر این آمار، از هر 10 نفر افراد بالای 25 سال 8 نفر دچار اضافه وزن می باشند.

سازمان بهداشت جهانی نیز پیش بینی نموده اند که شیوع افراد مبتلا به چاقی شدید در طی سالهای 1995 تا 2025 دوبرابر می

شود. چاقی و اضافه وزن بخصوص در کودکان نیز شیوع بالایی داشته و به همین دلیل به یکی از معضلات جهان تبدیل شده است.

بر اساس آمار بدست آمده از 79 کشور در حال توسعه و تعدادی از کشورهای توسعه یافته، بیش از 22 میلیون از کودکان زیر 5 سال در جهان از اضافه وزن رنج می برند. ادامه در شماره بعدی...

رعایت این موارد شما را خوشبخت می کند



خانواده نهادهی مقدس است و انگیزه اصلی ازدواج، تکامل روحی و معنوی در نهایت دست یابی به آرامش است و این آرامش زمانی حاصل می شود که ازدواج بر پایه منطق و احساس توامشکل گرفته باشد؛ اما این که معیار های ازدواج در خانواده چه باشد تا این امنیت روحی و روانی ایجاد شود، به پیشینه روحی و روانی خود فرد و فرهنگ خانواده و داشتن مهارت های لازم برای برقراری ارتباط موثر و هدفمند بستگی دارد.

اول خودآگاهی بعد ازدواج

بسیاری از شرایط ازدواج را که افراد درخواست می کنند، حس و نیازهای خودشان نیست و خودآگاهی هیجانی کمی دارند. خودآگاهی هیجانی یعنی این که می دانند از این دنیا چه می خواهند و به زبان

ساده تر به حس هایشان توجه بیشتری دارند.

سعی کنید خصوصیات و خواسته های خود را کشف کنید. وقتی درباره خودتان به این شناخت دست یابید، می توانید تصمیم بگیرید که آیا نامزدتان می تواند در رسیدن به خواسته هایتان شریک زندگیانتان باشد یا نه.

پاسخ هایتان باید روشن کند که شما در زندگی مشترک چه انتظاراتی از همدیگر دارید، در ضمن با این پاسخ ها می توانید اولویت ها و رفتارهایی را که حاضر به ترک آن نیستید، نشان دهید. اگر در خانه شلخته هستید و نمی توانید خود را تغییر دهید، بهتر است تا نامزدتان از این خصوصیت شما آگاهی داشته باشد.

آسان ازدواج کنید

وقتی شرایط ازدواج، آسان گرفته شود چه در مرحله قراردادهای ضمن ازدواج و چه در مرحله تشکیل زندگی مشترک و زیر یک سقف رفتن، آرامش بیشتری را به همراه دارد.

اگر از نظر مادی بخواهیم در نظر بگیریم تعهداتی را که افراد ممکن است بعد از ازدواج هنوز هم پیامد آن را داشته باشند مثل قسط و... نخواهند داشت و در این صورت می توانند این انرژی را صرف شناخت از هم و لذت بردن از زندگی مشترک کنند؛ اما این که چه افرادی قادرند با شرایط ازدواج آسان کنار بیایند و چه دیدگاهی نسبت به این قضیه داشته باشند قابل بحث هست.

سراغ باهوش ها بروید

از نظر روان شناختی افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند توانایی حل مسئله در شرایط بحرانی را دارند و نسبت به مشکلات و استرس ها تحمل بیشتری و انعطاف پذیری بیشتری نشان می دهند. روابط بین فردی قوی دارند اما در عین حال مستقل و خوش بین هستند و عزت نفس بالایی دارند.

وکسلر یکی از بزرگ ترین نظریه پردازان هوش، هوش را سازگاری مطرح می کند. یعنی افراد بتوانند در محیط ها و شرایط مختلف، انعطاف بیشتری از خود نشان دهند و اصطلاحاً سازگارتر بشوند پس چنین افرادی می دانند که چگونه می توانند خودشان را با شرایط محیط و شرایط یک ازدواج آسان وفق دهند. پس از فرد سالم روحی روانی رسیدم به توانمندی افراد در مهیا کردن یک شرایط ازدواج آسان، اما این فلش در حقیقت دو طرفه است، چرا که وقتی ازدواجی با شرایط آسان برگزار می شود مسلماً آرامش و سلامت روان را به همراه دارد و زمینه ساز یک زندگی موفق توام با عشق و نشاط است.

تاثیر عزت نفس در ازدواج

عزت نفس یکی از نیازهای اصلی انسان است که برای سازگار شدن ضروری است کسی که عزت نفس دارد در برابر موقعیت ها و چالش های زندگی انعطاف نشان می دهد و در شرایط استرس و فشارهای روانی از خودش مقاومت و پایداری نشان می دهد و در رساندن آن به موفقیت نقش مهمی ایفا می کند. هر چه این نیاز کمتر و مرتفع شده باشد امکان فاصله گرفتن از هر موقعیت و رشد و تعالی کاهش پیدا می کند عزت نفس از دو بخش به هم مرتبط تشکیل می شود. یکی داشتن حس اطمینان در برخورد با چالش های زندگی یعنی باور خود توانمندی و دیگر این که احساس داشتن صلاحیت برای خوشبختی و خوشبخت شدن یعنی احترام به خود با حرمت نفس. این حس رضایتبخشی در خوشبخت پذیري از ارزیابی فرد در مورد قدر و منزلت، جذابیت، شایستگی، کفایت و توانمندی از خواسته های خود فرد منتج می شود. از دیدگاه روان شناسی اجتماعی، عزت نفس برای کارکرد موثر ضروری تلقی می شود.

نقش پدر و مادر در ازدواج

تعداد کسانی که رها از پدر و مادر، زندگی زناشویی را آغاز می کنند، اندک است. چه پدر و مادران را دوست داشته باشید، چه از آنها دوری کنید و حتی اگر هیچ گاه آنها را نشناخته باشید، به هر حال بخشی از زندگی مشترک شما هستند و میزان دخالت آنها در زندگی شما یکی از موضوع های مهم و معمول اختلاف و بگو مگوی شما و همسرتان خواهد بود. به این مسایل خوب فکر کنید و سعی کنید نظر طرف مقابلتان را هم درباره آن بدانید تا با موفقیت بیشتری زندگی مشترکتان را شروع کنید آیا والدینتان نامزدتان را می پسندند؟ چنانچه نامزدتان مورد تایید پدر و مادرتان نباشد، چه تاثیری بر زندگی مشترکتان خواهد داشت؟ آیا حاضرید با مخالفت والدین ازدواج کنید؟