مدیرعامل موسسه تحقیقات حجامت:

سالی یکی دو بار حجامت کنید

مدیرعامل موسسه تحقیقات حجامت ایران با اشاره به فرا رسیدن ماه حزیران، که بهترین زمان حجامت است، به افراد توصیه کرد «سالی حداقل یکی دوبار حجامت کنید تا خون اضافی از بدنتان خارج شود. حسین خیراندیش در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: در حال حاضر به علت نامناسب بودن وضعیت تغذیه، آلوده بودن هوا و تحرک کم افراد به آنان توصیه می‌شود که حجامت کنند چرا که این کار باعث تنظیم ترکیبات خون، کلسترول و سیستم ایمنی بدن می‌شود. وی در پاسخ به این پرسش که حجامت برای چه افرادی مضر است، گفت: افراد «سردمزاج نباید حجامت تر(حجامت همراه با خونگیری) کنند و در صورت انجام این کار باید خوردنی‌های گرم مزاج مانند شربت عسل و گلاب در اختیار داشته باشند تا فشار خونشان افت نکند. علاوه بر آن زنان، هنگام بارداری یا قاعدگی نباید حجامت تر کنند.

مدیرعامل موسسه تحقیقات حجامت ایران با اشاره به موادی که افراد پس از حجامت نباید مصرف کنند، گفت: افراد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از حجامت نباید لبنیات، ماهی، تخم‌مرغ و نمک زیاد مصرف کنند، چون استفاده از این مواد موجب غلظت خون می‌شود. وی به افرادی که دچار سوزش زیاد زخم پس از حجامت می‌شوند، توصیه کرد که برای التیام درد خود ژل آلوئه‌ورا یا عسل را روی محل حجامت بمالند.

خیراندیش در پایان گفت: افرادی که برای حجامت مراجعه می‌کنند باید توجه داشته باشند که مکان درنظر گرفته شده برای این کار، بهداشتی باشد و در آن از ابزار و وسایل یکبار مصرف برای حجامت استفاده شود.

معاون سایپا به ایسنا خبر داد:

پراید با کیسه هوا به زودی می‌آید

مرحله آزمایشی نصب ایربگ (کیسه ایمنی هوا) روی محصولات خانواده X۱۰۰ (پراید) به زودی آغاز می‌شود. مرتضی شفیعی – معاون مهندسی و کیفیت سایپا، در گفت‌وگو با ایسنا، در مورد شرایط فعلی نصب ایربگ روی محصولات خانواده پراید گفت: در چند روز آینده مرحله آزمایشی نصب ایربگ روی محصولات پراید آغاز خواهد شد. وی در ادامه در مورد تولید انبوه پراید با ایربگ بیان کرد: در حال حاضر ما امکان تولید انبوه پراید‌ها با ایربگ را داریم، ضمن این که تاکنون در حدود ۲۰۰ دستگاه هم از این خودرو تولید کرده‌ایم. اما موقتا این خودروها را به بازار عرضه نمی‌کنیم. وی در پاسخ به این سوال که محصولات خانواده پراید با ایربگ چه زمانی به بازار عرضه می‌شوند؟ اظهار کرد: این محصولات به‌سیار زودتر از آغاز شش ماه دوم سال جاری به بازار عرضه خواهد شد. اظهارات شفیعی در حالی است که رییس پلیس راهنمایی و رانندگی نیروی انتظامی دیروز از مهلت یک ماهه به خودرو پراید برای نصب کیسه هوا خبر داده و گفته بود که در صورتی که شرکت خودروساز تا یکماه آینده نسبت به نصب کیسه هوا بر روی خودرو پراید اقدام نکند، از شماره‌گذاری این خودرو جلوگیری می‌کنیم.

اسکندر مومنی با اشاره به اینکه زمانبندی اجرایی برای نصب کیسه هوا با خودروسازان نهایی شده است، گفت که از ابتدای امسال نصب کیسه هوا بر روی تمامی خودروها آغاز شده و هیچ خودرویی به جز پراید نیست که کار نصب کیسه هوا را آغاز نکرده باشد.

رییس پلیس راهور ناجا تصریح کرد که در عین حال خودرو پراید تنها تا یکماه آینده فرصت دارد نسبت به نصب کیسه هوا اقدام کند، چرا که در غیر اینصورت شماره‌گذاری این خودرو برابر قانون متوقف می‌شود.

گیاه شفابخش

علم جدید نشان داده که این گیاهان شفابخش می توانند درد را تسکین بدهند، از آلزایمر پیشگیری نمایند و سرطان را به عقب برانند. نانسی گلیش نویسنده‌ای ساکن نیویورک است که متخصص بهداشت و سلامت، تناسب اندام و زیبایی است او نویسنده چندین کتاب از جمله کتاب: Beautiful Brows: The Ultimate Guide to Styling, Shaping and Maintaining Your Eyebrows (Random House ,۲۰۰۰). می باشد. با خواندن این مطلب، اطلاعات شما درباره داروهای خانگی و گیاهی وسیع تر می شود.

اگرچه گیاهان از دیرباز برای درمان بیماری ها به کار برده می شدند، دانشمندان در سالهای اخیر شروع کرده اند به اثبات دقیق و علمی قابلیت های این گیاهان برای کاهش درد آرتریت (ورم مفاصل) ، پایین آوردن قند خون و کلسترول خون و کمک به بهبود شرایط در بسیاری موارد دیگر. آنها همچنین در حال کشف قدرت های جدیدی در بعضی گیاهان هستند، مانند توانایی کشتن سلول های سرطانی و کمک به معتادین به الکل برای کم کردن میزان الکل مصرفی.

دکتر رابرت لی، یکی از مدیران مرکز سلامتی و شفابخشی گیاهان در نیویورک می گوید: گیاهان و دیگر داروهای طبیعی می توانند به اندازه داروهای معمولی فعلی موثر باشند و اغلب اوقات این کار را بدون بروز عوارض جانبی منفی آنها انجام می دهند. در اینجا به معرفی ۱۰ گیاه بسیار قوی در درمان بعضی از بیماری ها می پردازیم. توصیه می کنیم که این ها را در خانه داشته باشید. اضافه کردن یک یا دو تا از این گیاهان به غذا می تواند اثرات بسیار خوبی برای سلامت شما داشته باشد.

۱- زردچوبه : تسکین درد آرتریت (ورم مفاصل)

مصرف یک وعده غذایی که در آن ادویه کاری (که حاوی زردچوبه است) به مقدار نسبتا زیاد استفاده شده، می تواند سبب تسکین درد مفاصل بشود. دلیل این امر این است که زردچوبه، ماده ای به نام کورکامین در خود دارد که یک ماده ضدالتهاب قوی است که مشابه داروهای کاهنده آنزیم Cox-۲ عمل می کند. آنزیم مذکور سبب درد و تورم مفصل ها می شود.

زردچوبه همچنین می تواند : از سرطان روده بزرگ و بیماری آلزایمر پیشگیری نماید. طبق یک مطالعه بالینی کوچک در سال ۶-۲۰۰ که در دانشگاه جانز هاپکینز انجام شده، کورکامین اگر به همراه مقدار کمی کورستین (یک آنتی اکسیدان قوی که در پیاز ، سیب و کلم وجود دارد)می تواند زخمهای پیش سرطانی را که به نام پولیپهای روده بزرگ شناخته می شود کوچک کرده و از رشد آنها جلوگیری کند.

در این مطالعه، تعداد پولیپها به طور متوسط ۶۰درصد کمتر شد و اندازه آنهایی که باقی ماندند هم بیشتر از ۵۰ درصد کوچکتر شد. در سال ۶-۲۰۰ نتایج یک مطالعه دیگر در مجله ویژه بیماری آلزایمر به نام Journal of Alzheimer's Disease منتشر شد که در آن محققین آمریکایی اعلام کردند که مصرف کورکامین در بیماران مبتلا به آلزایمر می تواند پلاک های ایجاد شده در مغز آنها را از بین ببرد. وجود این پلاک های مغزی یک مشخصه اصلی بیماری آلزایمر است.

برای بیشتر بهره بردن از مزایای این ماده، دکتر لی توصیه می کند که به عنوان یک روش معمول ، هر وقت امکانش وجود دارد، به غذایتان زردچوبه اضافه کنید. دکتر جیمز دوک، مولف کتاب "داروخانه سبز" Green Pharmacy ، پیشنهاد می کند که برای یک دوز درمانی، هر روز ۴۰۰ میلی گرم ماده کورکامین مصرف بشود. این مقدار با مقدار پیشنهاد شده در مطالعات علمی مربوط به پولیپ روده بزرگ مذکور در بالا، در تطابق است. در آن مطالعه به هر بیمار ۳ بار در روز مقدار ۴۸۰ میلی گرم کورکامین به علاوه ۲۰ میلی گرم کورسیتین داده شده بود.

۲- دارچین : پایین آورنده قند خون

در یک مطالعه جدید انجام شده در آلمان، به بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ ، به صورت روزانه دارچین داده شد و مشاهده شد که میزان قند خون آنها حدود ۱۰درصد پایین آمد.

اثرات دیگر: پایین آورنده کلسترول . دارچین با پایین آوردن ریسک های قلبی برای بیماران دیابت نوع ۲ ، یک ماده مهم برای این بیماران است. در مطالعه ای دیگر بر روی اثر دارچین در دیابت، معلوم شد که این ماده می تواند کلسترول خون را ۱۳درصد و تری گلیسیرید را به اندازه ۲۳درصد پایین بیاورد.

برای نیل به بیشترین نتایج مفید در مصرف دارچین به روش زیر عمل کنید: مطالعات انجام شده توصیه می کنند که برای غلبه بر مشکل قند خون بالا، روزانه یک کپسول ۱ گرمی استاندارد دارچین را مصرف کنید. برای کمتر کردن سطح کلسترول پیشنهاد شده است که از کپسول های ۱ تا ۶ گرمی به صورت روزانه استفاده کنید. اما نکته مهم این است که اگر خود دارچین را در مقادیر زیاد مصرف کنید برایتان خطرناک است و برای مصرف زیاد حتما باید از عصاره محلول در آب آن استفاده کنید.

رزماری : از بین برنده مواد سرطان زا

سرخ کردن ، کباب کردن یا گوشت های کبابی در دمای بالا باعث ایجاد HCAs (آمین هتروسیکل) می شود که مواد سرطان زا قوی دخیل در سرطانهای مختلف ، هستند. اما محققان دانشگاه کانزاس می گویند هنگامی که گوشت گاو قبل از پخت با عصاره رزماری (پودر) مخلوط شده باشد، سطح HCA به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. رییس گروه دکتر اسکات اسدمیت توضیح می دهد: رزماری حاوی اسید carnosol و rosemarinic ، دو آنتی اکسیدان قدرتمندی است که HCA را تخریب می کنند.

رزماری هم چنین می تواند از رشد تومور جلوگیری کند. بر طبق مطالعات انجام شده روی چندین حیوان، عصاره رزماری مانع از ورود مواد سرطان زا به بدن که به DNA می چسبند می شود. محققان در دانشگاه ایلینویز با خوراندن عصاره رزماری به موش هایی که در معرض ماده ای که موجب سرطان سینه می شود قرار داشتند، متوجه شدند که تومور واثرات سوء روی DNA هر دو کاهش یافتند. دکتر کیت سینگلاتوری معتقد است تحقیقات بیشتری باید به مرحله عمل در آیند. اما رزماری نشان داده که پتانسیل پیشگیری بسیاری از سرطان ها را دارا می باشد.

دکتر اسمیت برای کاهش HCA پیشنهاد می کند غذاها را با چاشنی هایی که حاوی رزماری و به همان مقدار یا بیشتر آویشن، پونه کوهی، ریحان، سیر، پیاز و جعفری مزه دار کنند.

زنجبیل : رفع حالت تهوع

زنجبیل می تواند مانع از حالت تهوع معدوی ناشی از شرایط مختلف همچون حاملگی، تهوع ناشی از حرکت و درمان به واسطه مواد شیمیایی شود. سوزانا که یک محقق در دانشگاهی در میشیگان است می گوید زنجبیل یک داروی مادرانه است که حقیقتا عمل می کند. زنجبیل یک آنتی اکسیدان قوی است. زنجبیل از طریق ممانعت از اثر کردن ماده ای شیمیایی به نام سروتونین که در هنگام بروز حالت تهوع در مغز و معده ترشح می شود عمل می کند.

همچنین زنجبیل تولید رادیکال های آزاد را متوقف می کند. رادیکالهای آزاد سبب ایجاد ناراحتی معده می شوند. در یک بررسی علمی بر روی مسافرینی که با کشتی بر روی آبهای تا آرام مسافرت می کردند روزانه به مسافرین در هر چهار ساعت ۵۰۰ میلی گرم زنجبیل داده شد. در این بررسی معلوم شد که اثر زنجبیل مانند عملکرد داروی درامامین که برای این موارد استفاده می شود، است و به همان اندازه موثر است. در یک مطالعه دیگر، که طی آن به افراد ۹۴۰ میلی گرم زنجبیل داده شد معلوم شد که اثر آن از این دارو بیشتر است.

زنجبیل همچنین می تواند: فشار خون را پایین بیاورد، سبب کاهش دردهای مفاصل بشود و ریسک سرطان را پایین بیاورد. زیک می گوید :گیاه زنجبیل جریان خون را تنظیم می کند که این خود سبب کاهش فشار خون می شود و همچنین اثرات ضدالتهابی آن می تواند درد مفاصل را آرام کند. در بررسی علمی انجام شده در مرکز پزشکی وابسته به بدانشگاه میامی، عصاره زنجبیل به ۱۲۴ نفر مبتلای به ورم مفاصل داده شد و مشاهده شد که در همه این افراد درد زانو کاهش یافت. خواص ضدالتهابی پودر زنجبیل سبب از بین رفتن سلول های سرطانی در تخمدان می شوند. جالب اینجاست که اثر زنجبیل در این مورد قابل مقایسه و یا حتی بهتر از شیمی درمانی است.

زیک و همکارانش معتقدند اگرچه آزمایشهای بیشتری نیاز است ولی این نتایج آن ها را هیجان زده کرده است. او می گوید: نتایج ابتدایی ما نشان می دهند که زنجبیل می تواند منافع عمده ای در درمان بیماران مبتلا به سرطان تخمدان داشته باشد.

برای حداکثر استفاده از این گیاه: گریدون می گوید: برای پیشگیری از حالت تهوع و دل آشوب ناشی از حرکت، حداقل نیم ساعت قبل از آغاز حرکت باید زنجبیل مصرف بشود. آنها توصیه می کنند که از کپسول های ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرمی زنجبیل خشک شده هر چهار ساعت یک بار استفاده بشود. البته مقدار مصرف روزانه نباید بیشتر از ۴ گرم بشود.

برای اینکه ماسکها روی پوست بهتر تاثیر بگذارند!!

شما که هفته ای یک الی دو بار از ماسکهای مخصوص نوع پوستتان استفاده می کنید برای اینکه بدانید چطور یک ماسک تاثیر بهتری روی پوست خواهد داشت در این قسمت با ما باشید.

ماسکها زمانی تاثیر درست و خوب خود را بر روی پوست نشان خواهند داد که همزمان با استفاده موضعی آنها بر روی صورت یا حتی دست از مواد قابل خوردن آنها نیز مصرف شود و این بدین معناست که شما با هر بار استفاده از انواع ماسکهای میوه ای همان میوه را همزمان که ماسک آن روی صورتتان است میل کنید.

اگر از ماسک عسل، شیر و یا حتی نشاسته استفاده می کنید حتما دو تا سه قاشق غذا خوری عسل یا نشاسته و یا یک لیوان شیر همزمان بخورید .

قطعا تاثیر گذاری بهتر ماسکها را با این روش خواهید دید چرا که این روش بهترین روش استفاده از ماسکها در طب چینی محسوب می شود.

سه ماسک مخصوص جهت جوان سازی و شاداب کردن انواع پوستها :

۱- ماسک شیر :

دو قاشق غذا خوری شیر + یک قاشق مربا خوری سر پر آرد برنج را با هم مخلوط کرده شیر روی پوست تمیزی که با صابون شیر شسته شده بگذارید و همزمان یک لیوان شیر نیز میل کنید.پس از جذب کامل ماسک و خشک شدن آن روی پوست، صورتتان را با آب سرد و خنک بشویید.

۲-ماسک عسل:

یک قاشق غذا خوری عسل + یک قاشق مربا خوری آب ولرم مخلوط کرده و روی پوست شسته شده با صابون شیر و عسل بگذارید. همزمان دو قاشق غذاخوری عسل نیز میل کنید. ۱۵ دقیقه بعد اول با آب ولرم و سپس با آب سرد و خنک بشویید.

۳-ماسک نشاسته:

یک قاشق مربا خوری نشاسته + دو قاشق مربا خوری شیر را با هم مخلوط کرده و روی پوست شسته شده با صابون شیر بگذارید و همزمان یک لیوان شیر که در آن یک قاشق غذا خوری نشاسته حل کرده اید بنوشید.

توجه داشته باشید که ابتدا نشاسته را در کمی آب سرد حل کرده و بعد در لیوان شیر بریزید و مخلوط کنید تا مایع یکدستی شود.

ماسکها زمانی تاثیر درست خود را بر روی پوست نشان خواهند داد که همزمان با استفاده ی موضعی آنها بر روی صورت از مواد قابل خوردن آنها نیز مصرف شود

ناخن هایتان را در این ساعت بگیرید!

آیا می دانید چه ساعتی مناسب است برای ناخن گرفتن و به چه دلیل این ساعت پیشنهاد می شود؟

کوتاه کردن ناخن های دست و پا بهتر است بعد از حمام کردن انجام شود.

به گفته یک کارشناس بهداشت، کوتاه کردن ناخن های دست و پا بهتر است زمانی انجام شود که ناخن نرم است.

«تخعی» توصیه کرد: قبل از کوتاه کردن ناخن های دست و پا به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دست و پاها در یک ظرف آب گرم قرار داده یا بعد از حمام کردن اقدام به کوتاه کردن ناخن ها شود.

خوراکی مفید برای دیابتی ها

فندق خام برای مبتلایان به دیابت مفید است. به گفته یک کارشناس تغذیه، فندق خام دارای اسید اولئیک است که در تنظیم قند خون نقش موثری دارد.

«اصغری» توصیه کرد: با توجه به ارزش تغذیه ای بالاتر فندق خام نسبت به انواع تفت داده شده، بهتر است مردم از فندق خام استفاده کنند و توجه داشته باشند که ۶۰ تا ۷۰ درصد فندق را روغن تشکیل می دهد و این آجیل با داشتن اولئیک، پروتئین، ویتامین ها و املاح ضروری جایگاه خاصی در بین دیگر انواع آجیل دارد.

آشپزی

هوموس (لبنان ، ترکیه)

هوموس (یا به املای عربی حمص ، یعنی نخود) یکی از معروف ترین انواع مزه ترکی و عربی است که تا یونان و بوگوسلاوی هم خورنده فراوان دارد ...

مواد لازم:

نخود پخته.....تیم کیلو
ارده..... ۶ تا۷ قاشق غذاخوری
سیر کوبیده.....۳، ۴ حبه
لیمو ..... ۲ عدد
جعفری و گشنیز.....۵، ۶ شاخه
فلفل قرمز.....یک قاشق چایخوری
روغن زیتون .....۴ قاشق غذاخوری
نمک..... به میزان لازم

طرز تهیه :

هوموس (یا به املای عربی حمص ، یعنی نخود) یکی از معروف ترین انواع مزه ترکی و عربی است که تا یونان و بوگوسلاوی هم خورنده فراوان دارد ، و حال آنکه در ایران چندان شناخته نیست . امتحان این مزه را – هر چند مجانی نیست – نگارنده توصیه می کند.

نخود را با یک پیمانه از آبی که در آن پخته شده است در «یک دو سه» بگذارید تا خمیر شود . سپس ارده و آب لیمو و سیر را با اندکی نمک اضافه کنید و باز بگردانید تا مخلوط شود .

(اگر مخلوط سفت شد کمی آب نخود اضافه کنید و بگردانید ، ولی زیاد شل نشود) مایه را در بشقاب ته گودی پهن کنید ؛ وسط آن چاله باز کنید و روغن زیتون را در آن چاله بریزید . فلفل را روی هوموس بپاشید و با برگ جعفری آرایش کنید .

موسسه کاریابی مهر
پلی بین جویندگان کار و جویندگان نیروی کار
با هر تخصصی (فنی یا غیر فنی) و تحصیلاتی
آدرس : بندرعباس – بلوار سید جمال الدین اسد آبادی نبش پاساژ طباطبائی – خ شهید کازرونی – مجتمع آریا طبقه ۳ واحد ۳۰۳
تلفن :
۲۲۳۷۸۸۸ – ۰۹۱۷۵۳۸۲۰۲۳
ساعت مراجعه :
صبح ۱۳ – ۷:۳۰ ، عصر ۲۰ – ۱۶
پنج شنبه ۱۲ – ۷:۳۰

موسسه مشاوره نوید زندگی
مدیر عامل و روان شناس
مرضیه بهرام نیا
روان شناسی بالینی
✔ درمان افسردگی ✔ اضطراب وسواس ✔ مشکلات زناشویی و خانوادگی ✔ سازگاری ازدواج
✔ درمان اختلالات کودکان (ADHD) شب ادراری ✔ تستهای تشخیصی ، شخصیت وهوش
تیم سیار ویزیت در منزل بیماران روانی مزمن و سالمندان
بلوار سید جمال الدین (بانک سرزنی) ساختمان پزشکان ستاره سحر ۲ بالای بانک تجارت طبقه دوم تلفن : ۰۹۱۷۵۷۴۰۸۱۱-۲۲۴۱۰۸۵

نظم در خانه را از کجا شروع کنم ؟!

خانه بهترین جا برای استراحت است. داشتن خانه‌ای ایده‌آل و دارای نظم و ترتیب، آرامش خاطر را چند برابر می کند

تگذارید عادت‌های قدیمی به سراغتان آید. با روش جمع و جور و رد کردن وسایل اضافه، جا برای خریدهای آینده شما باز می‌شود.

خانه بهترین جا برای استراحت است. داشتن خانه‌ای ایده‌آل و دارای نظم و ترتیب، آرامش خاطر را چند برابر می‌کند. کارهای روزانه را با ایجاد سیستمی که تمام اعضاء خانواده از آن آگاه باشند، ساده کنید.

با طرح برنامه روزانه کارها را بین افراد خانواده طوری تقسیم کنید که ضمن صرفه‌جویی در وقت، خانه در پایان یک روز کاری از هر جهت برای استراحت و آمدن میهمانان سرزده آماده باشد. سعی کنید با صرف وقت کم‌تر و کارایی بیشتر، فرصت رسیدگی به سایر امور و زمان کافی برای استراحت هم داشته باشید.

در و پنجره‌ها را باز کنید.

جایی را برای ریختن وسایل اضافه اختصاص دهید.

مبل‌ها و کوسن‌ها را مرتب کنید.

از یک اتاق شروع کنید. آن را تقسیم‌بندی کرده، کاملا سروسامان دهید. وسایلی را که جای مشخصی دارند، سر جای خود بگذارید. به گوشه دیگر رفته، آن را نیز مرتب کنید.

پیدا نکردن جا برای بعضی وسایل (حتی روی میز، داخل انباری و کمد دیواری) به معنی آن است که خانه پر از چیزهایی است که نیازی به آن‌ها ندارید. تا کی می‌خواهید وسایل اضافه را از یک اتاق به اتاق دیگر ببرید؟ عکس‌های خانوادگی و وسایل یادگاری باارزش را از سایر چیزهای معمولی جدا کنید. مابقی چیزها را فروخته یا اهدا نمایید. نگذارید عادت‌های قدیمی به سراغتان آید. با روش جمع و جور و رد کردن وسایل اضافه، جا برای خریدهای آینده شما باز می‌شود.

منتظر شکستن وسایل اضافه نشوید. به یاد بسپرید با خرید یک وسیله، وسیله مشابه قدیمی و فرسوده را بیرون بفرستید. به این ترتیب از انبوه اسباب‌بازی‌ها و کابینت‌های پر از ظروف که نیاز یا علاقه‌ای به آن‌ها ندارید، راحت می‌شوید.

اگر خانه دو طبقه است. دو سبد در بالا و پایین پله‌ها برای جمع کردن وسایل بگذارید. بعد از پر شدن سبدها، آن‌ها را در جای خود قرار دهید.

دستمال و وسایل گردگیری را شسته یا آویزان کردن حتما خشک کنید.

طبقات کمد را برچسب بزنید تا جای حوله، ملحفه و وسایل برای کل اعضاء خانه مشخص باشد.

اگر بچه‌ها اتاق مشترک دارند، با انتخاب رنگ متفاوت برای کمد و دراور، آن‌ها را در قرار دادن لباس و اسباب بازی‌ها کمک کنید.

بروشورها و کاتالوگ‌ها را داخل یک پوشه قرار دهید و روی آن‌ها کاور کشیده، روی قفسه بگذارید.

سر و صدای درها را با کشیدن موم شمع از بین ببرید.

وسایل یا درهای خش‌شده را رنگ بزنید.

۷۵ ساله ها از همه شادترند!

برخلاف آنچه تاکنون تصور می شد مردم با بالارفتن سن کمتر احساس تنهایی می کنند و از مصاحبت با همسایه ها لذت بیشتری می برند.

این یافته های تازه با باور قدیمی که سن بالا مترادف با انزوا و شاد نبودن تعریف شده ، کاملا در تضاد است. بر اساس نظر سنجی که در انگلستان صورت گرفته ۷۲ درصد از افراد بالای ۷۵ سال هرگز احساس تنهایی نکرده اند و این آمار در رده سنی ۱۶ تا ۳۴ سال به ۵۱ درصد می رسد. ۱۰درصد هم که بین ۶۵ تا ۷۴ سال سن داشتند عنوان کردند به ندرت و یا اغلب احساس تنهایی می کنند.

محققان به این نتیجه رسیده اند اوج احساس تنهایی بین سن ۵۰ تا ۵۹ سالگی است و این مربوط به بازنشسته شدن افراد و تنهایی ناشی از ترک خانه توسط فرزندان می شود.

۷۲ درصد افراد بالای ۷۵ سال هم معتقد بودند صحبت با همسایه ها می تواند به مقدار زیادی از تنهایی آنها بکاهد و سرگرمشان کند.

ولی در بین کسانی که در دهه پنجم زندگی شان بودند این میزان به تنها ۵۸ درصد و در افراد جوان به ۳۶ د رصد می رسید .

افرادی که به ۷۵ سالگی رسیده اند میزان امید به زندگی بیشتری نسبت به جوانان دارند و ۶۵ درصد پیش بینی کرده بودند که حتی می توانند به ۸۷ سالگی هم برسند ولی افرادی که بین ۱۶ تا ۳۴ سال سن داشتند تنها سقف ۷۹ سالگی را برای خودشان قائل بودند.

به این ترتیب مشخص می شود افرادی که پیر هستند باید از سالها قبل نسبت به فعالیتهای مداوم اقتصادی دست بزنند تا در سن بالا با تداوم این فعالیتها بتوانند از نظر مالی شرایط مناسبی داشته باشند و با ادامه زندگی از آن لذت بیشتری ببرند.

وقف
یکی از بهترین وموثرترین شیوه های انفاق است
روابط عمومی اوقاف و امور خیریه هرمزگان

زیاده روی در سرزنش آتش لجاجت را شعله ور می سازد
امام علی (ع)
سازمان فرهنگی هنری و ورزشی شهرداری بندرعباس