

مشکلات ازدواج با یک خودشیفته

قبل از ازدواج باید با بسیاری از خصوصیات همسران آشنا شوید. خودشیفتگی یکی از ویژگی‌هایی است که تاثیر زیادی بر ازدواج و روابط شما با همسران می‌گذارد.



زمانی که برای اولین بار همسران را ملاقات کردید، احتمالاً آنقدر خوشحال بودید و آنقدر جذب او شده‌اید که فراموش کردید شخصیتش را از زوایای دیگر هم بررسی کنید؛ اما شاید بعد از ازدواج و بعد از مدتی متوجه شدید که طرف مقابلتان خود شیفته است. خودشیفتگی طرف مقابل قطعاً مشکلاتی را برای شما به وجود می‌آورد که باید مراقب‌شان باشید. در این قسمت در مورد این مشکلات با شما صحبت خواهیم کرد.

کنترل کامل

بسیاری از افراد که شخصیت خودشیفته‌ای دارند، می‌خواهند قدرت و کنترل کامل احساسات طرف مقابل را در دست داشته باشند. می‌خواهند هر چیز زندگی را خودشان کنترل کنند که باعث ایجاد مشکلات زیادی خواهد شد و همین تحت کنترل گرفتن شرایط، طرف مقابل را خسته می‌کند.

رقابت با بچه‌ها

در حالت نرمال و طبیعی، زمانی که بچه وارد خانواده می‌شود هم پدر و هم مادر، اول بچه را اولویت قرار می‌دهند اما افرادی که خودشیفته هستند، از این الگو طبیعی پیروی نمی‌کنند. در واقع آنها بچه را وسیله‌ای برای رقابت و جلب توجه از سمت همسرشان می‌دانند. به دنبال راهی هستند که توجه و تمرکز همسر را برای بچه، روی خودشان معطوف کنند و همین باعث می‌شود که همسرشان دچار مشکل شود و نتواند خیلی راحت به بچه خود محبت نماید.

اعتبار یک طرفه

اعتبار یک طرفه یعنی این که طرف مقابل به این توجه نمی‌کند که همسرش چقدر در رابطه تلاش کرده، چه چیزهایی را با یکدیگر به دست آورده‌اند. در هر صورت فقط کارهای خوب خودش را می‌بیند و شاید از این بابت منت هم بگذارد. این یکی از علائم و مشکلات ازدواج با یک فرد خودشیفته است.

حسادت شدید

حسادت شدید یکی دیگر از علائم خودشیفتگی افراد در ازدواج است و آنها می‌خواهند با حسادتی که از خودشان نشان می‌دهند، مرکز توجه طرف مقابل باشند و این شبیه به یک اختلال نشان داده می‌شود و یک نا امنی را در آنها به وجود می‌آورد و احساسات منفی شدیدی را ایجاد خواهد کرد.

کنار آمدن با همسر خودشیفته

ازدواج با فرد خودشیفته مشکلات خودش را دارد؛ اما شما باید سعی کنید راه حل‌هایی را پیدا کنید که قربانی خود شیفتگی طرف مقابل نباشید. از آنجایی که افراد خودشیفته خودشان زندگی را کنترل می‌کنند، می‌خواهند شما را تا حد ممکن از پول زیاد، غذای خوب و یا حتی عشق بچه‌ها محروم کنند که از لحاظ احساسی به شما آسیب شدیدی وارد خواهد کرد؛ حتی ممکن است کار به ضرب و شتم هم برسد و شما خیلی آسیب ببینید. به گزارش وبگاه نمناک، در چنین حالتی فقط یک مشاور می‌تواند کمک کند و باید همراه با همسران کارهای روان درمانی و ترابی شناختی رفتاری را به انجام برساند؛ در غیر این صورت خطر ابتلا به استرس مزمن یا افسردگی برای شما وجود خواهد داشت.

ادامه از همین صفحه...

نیز می‌توانند ضعیف و ناتوان شوند و حتی قسمت‌هایی از بدن که عضله ندارند هم ممکن است تحت‌تأثیر بوتولیسم قرار بگیرند، مثلاً چشم‌ها. وکیوم کردن بعضی از مواد غذایی با ریسک رشد باکتری عامل بوتولیسم همراه است. این مواد غذایی شامل قارچ‌های تازه و سیر و پیاز خام می‌شود. ضمناً وکیوم‌کردن ماهی هم می‌تواند خطرناک باشد.

غذاها را در ظروف پلاستیکی نگهداری می‌کنید

هر چند استفاده از ظروف پلاستیکی بسیار متداول است؛ اما نگهداری مواد غذایی در این ظروف می‌تواند باعث شود مواد شیمیایی موجود در پلاستیک وارد غذا شوند و یکی از این مواد شیمیایی که زیاد در موردش صحبت می‌شود بیسفنول A است. ظروف پلاستیکی می‌توانند دارای پلی‌کربنات هم باشند. BPA می‌تواند وارد غذاهایی که در این ظروف هستند بشود و تأثیر منفی بر مغز و پروستات بگذارد و یا باعث بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع دوم و افزایش فشارخون شود.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این‌سینا درباره روند درمان تحریک تخمدان‌ها برای تولید تخمک بیشتر و برداشت آن که منجر به فرآیند «فریز تخمک» برای حفظ قدرت باروری می‌شود توضیحاتی ارائه و تأکید کرد: زنان باید نسبت به دستگاه تولید مثل خود آگاهی کافی داشته باشند تا اقدامات درمانی درست و به موقع برای‌شان انجام شود تا قدرت باروری آنها حفظ شود.

دکتر اعظم محمداکبری در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: زمانی که یک جنین دختر شکل می‌گیرد، تعداد مشخص و ثابتی از سلول‌های زایا و اولیه داخل تخمدان او به صورت فولیکول‌های اولیه تشکیل می‌شود که بیشترین تعداد آن در هفته ۲۰ بارداری شکل می‌گیرد و بعد روند کاهش در سلول‌ها آغاز می‌شود به شکلی که یک دختر در بدو تولد حدود یک میلیون سلول زایا داخل رحم خود دارد که با رسیدن به سن بلوغ و تکمیل علائم آن و شروع تخمک‌گذاری در تخمدان‌ها این تعداد به حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار فولیکول می‌رسد و این روند کاهش همچنان ادامه می‌یابد تا دیگر سلول فعالی داخل تخمدان نباشد که پس از آن یائسگی اتفاق می‌افتد.

وی افزود: از این تعداد بالای تخمک در هر ماه قرار است که یک سلول تبدیل به تخمک بالغ شود که آمادگی بارور شدن و تبدیل شدن به جنین را دارد و تعدادی از سلول‌ها هم در هر دوره از قاعدگی خانم به صورت طبیعی دچار مرگ برنامه‌ریزی شده می‌شوند تا نهایتاً این تعداد سلول زایا کاملاً از بین برود. در این بین در برخی موارد به دلایلی نظیر مصرف دخانیات، عمل جراحی در ناحیه شکم و لگن به ویژه جراحی بر روی تخمدان، انجام شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، ژنتیک فرد و سابقه یائسگی زودرس در خانواده و...

خانه داری

آنچه دختران باید درباره فریز تخمک بدانند

مرگ سلول‌های باروری آنها به صورت غیرطبیعی، با سرعت و تعداد بالاتری اتفاق می‌افتد. این جراح و متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه اگر خانمی با کاهش ذخایر تخمدان روبرو شود می‌تواند اقدام به حفظ قدرت باروری با ذخیره سلول‌های بافت تخمدان کند، اظهار کرد: البته گاهی با زوجینی مواجه می‌شویم که مشکل ناباروری هم ندارند



اما در آن مقطع خاص زندگی هم قصد بچه‌دار شدن ندارند و از آنجایی که ممکن است با افزایش سن خانم تعداد و کیفیت تخمک‌ها کاهش پیدا کند، این افراد هم می‌توانند اقدام به فریز تخمک یا جنین کنند.

اما در آن مقطع خاص زندگی هم قصد بچه‌دار شدن ندارند و از آنجایی که ممکن است با افزایش سن خانم تعداد و کیفیت تخمک‌ها کاهش پیدا کند، این افراد هم می‌توانند اقدام به فریز تخمک یا جنین کنند. وی تأکید کرد: در واقع برای کسی که متاهل باشد پیشنهاد ما فریز جنین است ولی برای خانم‌های مجرد می‌توان فریز تخمک انجام داد. در مورد خانم‌هایی هم که به هر علتی نتوانند داروهای تحریک تخمک را دریافت کنند، اقدام به برداشت و فریز بخشی از بافت تخمدان می‌کنیم که بعداً با انتقال آن به بدن فعال شود.

وی با تأکید بر اینکه لازم نیست همه افراد نسبت به کاهش ذخایر

تخمندانی نگرانی ویژه‌ای داشته باشند، بیان کرد: نباید ایجاد نگرانی و استرس کرد اما خانمی که قاعدگی نامنظم، سابقه نازایی یا یائسگی زودرس و سایر فاکتورهای خطر را ندارد نیازی نیست که نگرانی و وسواس خاصی داشته باشد اما به خانمی که به سن بالاتر از ۳۰ و یا ۳۵ سالگی برسد و هنوز ازدواج نکرده است، ازدواج کرده و هنوز

تخمندانی نگرانی ویژه‌ای داشته باشند، بیان کرد: نباید ایجاد نگرانی و استرس کرد اما خانمی که قاعدگی نامنظم، سابقه نازایی یا یائسگی زودرس و سایر فاکتورهای خطر را ندارد نیازی نیست که نگرانی و وسواس خاصی داشته باشد اما به خانمی که به سن بالاتر از ۳۰ و یا ۳۵ سالگی برسد و هنوز ازدواج نکرده است، ازدواج کرده و هنوز

اقدام به فرزندآوری نکرده است، کسی که قرار است عمل جراحی روی شکم و لگن انجام دهد و یا تحت درمان شیمی‌درمانی و پرتودرمانی قرار گیرد، فواصل قاعدگی نامنظم دارد و ... توصیه می‌شود که حداقل یک مراجعه به متخصص زنان و زایمان داشته باشند تا با گرفتن شرح حال کامل و تخصصی و بر ضرورت نیاز انجام آزمایش و سونوگرافی مشکل خاصی نمی‌شوند ولی اگر به هر علتی امکان برداشت تخمک به صورت واژینال وجود نداشته باشد، باید از طریق لاپاروسکپی این کار انجام شود. روش ارجح از نظر پزشکان، به صورت واژینال است؛ چون با کمترین عوارض همراه است و هزینه کمتری دارد ولی گاهی ممکن است یک خانم به هیچ عنوان راضی نباشد که این پروسه با این شیوه انجام شود که باید آگاهی کامل در خصوص نوع و عوارض عمل به او داده شود و رضایت‌نامه‌های مربوط به جراحی لاپاروسکوپي را آگاهانه امضا کند.

اقدام به فرزندآوری نکرده است، کسی که قرار است عمل جراحی روی شکم و لگن انجام دهد و یا تحت درمان شیمی‌درمانی و پرتودرمانی قرار گیرد، فواصل قاعدگی نامنظم دارد و ... توصیه می‌شود که حداقل یک مراجعه به متخصص زنان و زایمان داشته باشند تا با گرفتن شرح حال کامل و تخصصی و بر ضرورت نیاز انجام آزمایش و سونوگرافی مشکل خاصی نمی‌شوند ولی اگر به هر علتی امکان برداشت تخمک به صورت واژینال وجود نداشته باشد، باید از طریق لاپاروسکپی این کار انجام شود. روش ارجح از نظر پزشکان، به صورت واژینال است؛ چون با کمترین عوارض همراه است و هزینه کمتری دارد ولی گاهی ممکن است یک خانم به هیچ عنوان راضی نباشد که این پروسه با این شیوه انجام شود که باید آگاهی کامل در خصوص نوع و عوارض عمل به او داده شود و رضایت‌نامه‌های مربوط به جراحی لاپاروسکوپي را آگاهانه امضا کند.

اشتباهاتی که در ذخیره مواد غذایی مرتکب می‌شوید

سلول این باکتری در یک وعده غذا وجود داشته باشد. شیر و شکر در بستنی آب شده می‌تواند شرایط مساعدی برای باکتری‌ها (از جمله باکتری لیستریا) ایجاد کند. عفونت لیستریا در طیف بیماری خفیف روده تا عفونت کشنده قرار می‌گیرد. افراد بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار، نوزادان و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر احتمال دارد دچار عفونت لیستریا شوند. لیستریا یک بیماری روده‌ای است که در دوران بارداری، جنین را در معرض عفونت قرار می‌دهد. لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود. لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود. لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود.

لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود. لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود. لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود. لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود.

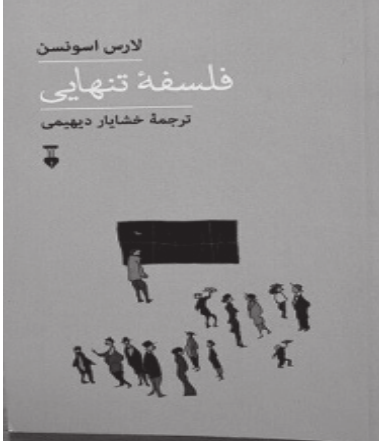
لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود. لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود. لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود. لیستریا در گوشت‌های پخته شده و پنیرهای پخته شده و پنیرهای نرم یافت می‌شود.

معرفی کتاب

فلسفه تنهایی لارس اسوندسن

کتاب فلسفه تنهایی، اثری از لارس اسوندسن است که برای اولین بار در سال ۲۰۱۷ به چاپ رسید. این کتاب با بهره گرفتن از آخرین تحقیقات در فلسفه، روانشناسی و علوم اجتماعی، در انواع مختلف تنهایی چالش می‌کند و عوامل اجتماعی را بررسی می‌کند که باعث می‌شود افراد به سوی تنهایی و انزوا حرکت کنند. در کتاب فلسفه تنهایی

اسوندسن، به موضوع اهمیت دوستی و عشق نگاهی می‌اندازد و به ما نشان می‌دهد که کیفیت زندگی، و سلامت روحی و جسمانی ما چگونه می‌تواند در اثر تنهایی دچار تغییر شود. در کتاب فلسفه تنهایی، به ما یادآوری می‌شود که تنهایی می‌تواند وجوه عمیقی از شخصیت و جایگاهمان در جهان را برای ما آشکار کند. او هم‌چنین در این کتاب بیان می‌کند که مشکل اصلی جامعه‌ی مدرن، همه‌گیر شدن تنهایی نیست بلکه کمبود «خلوت» در زندگی انسان‌ها است. پس از اینکه به این پژوهش مشغول شد مفهوم تنهایی برایش تغییر کرد و به مفهوم دیگری بدل شد که البته نتیجه‌اش را در این کتاب برای ما نوشته است. در حقیقت هرچند احساس تنهایی می‌تواند به مسئله‌اس جدی بدل شود که تأثیرات بسیاری بر زندگی افراد دارد، اما در عین حال تنهایی به خودی خود می‌تواند باعث شود تا به درک و دریافت جدیدی از جهان برسیم.



در کتاب فلسفه تنهایی لارس اسوندسن تنهایی و تمسیر غلطی را که از آن داشته است، این‌طور برای ما تعریف می‌کند که «تقریباً هرآنچه گمان می‌بردم درباره تنهایی می‌دانم خلاف از آب درآمد. گمان می‌بردم مردها تنها تر از زنها هستند، گمان می‌بردم آدم‌هایی که احساس تنهایی می‌کنند منزوی‌تر از بقیه آدم‌ها هستند. فکر می‌کردم رسانه‌های اجتماعی چون جایگزین معاشرت‌های عادی شده‌اند آدم‌ها را تنها تر کرده‌اند، و البته فکر می‌کردم احساس تنهایی را، با آنکه پدیده‌ای ذهنی است، در بستر محیط اجتماعی بهتر می‌توان درک کرد تا با برداختن به خصلت‌های فردی. علاوه بر این، فکر می‌کردم این افزایش ربط مستقیمی به فردگرایی مدرن متأخر دارد و در جوامع فردگرا نرخ تنهایی بالاتر از جوامع جمع‌گرا است.» با توجه به عنوان کتاب و شناختی که از این مجموعه کتاب‌ها سراغ داریم، طبیعی است که فکر کنیم کتاب فلسفه تنهایی یک کتاب فلسفی است! اما باید اشاره کنیم که این کتاب علاوه بر بررسی تنهایی از نگاه فلسفی، تنهایی را از بعد روانشناسی و جامعه‌شناسی هم بررسی می‌کند و حتی از ادبیات هم برای جا انداختن برخی موضوعات کمک می‌گیرد.

بخش‌هایی از کتاب: از تنهایی تعاریف گوناگونی به‌دست داده‌اند، اما یک چیز در همه این تعاریف مشترک است: حس درد یا اندوه از جدا یا تنها ماندن و احساس عدم نزدیکی به دیگران. اکثر تعاریف گونه‌هایی از همین ویژگی‌های اساسی هستند. اما در چنین تعاریفی گفته نمی‌شود که احساس تنهایی علتی درونی دارد یا بیرونی و آیا این احساس ناشی از سرشت خود فرد است یا محصول شرایطی که در آن زندگی می‌کند.

آذربایجان خانیم شاعیرلری

فاطمنا خانیم کمینه کیم دیر؟

فاطمنا خانیم کمینه هیجری قمری تاریخین ۱۲۵۷ - نجی ایلینده شوشا شهرینده آنادان اولوموشدور. اوشاقلیق چاغلاریندان هولشو، ذکارتلی و معرفت، کمال صاحبی اولان کمینه خانیم شوشا شهرینده درس اوخویور تحصیل آلیر، تورک و فارس دیلرینده کؤزل شعرلر یازیردی اونون دولغون شعرلری اولدوقچا یوموشاق و دیوغلودور. کمینه چوخ کؤزل و گؤچچک بیر خانیم‌ایدی. اونون ظاهری کؤزلرینه اویغون خوش طیبیتی، اصیل و تمیز ذاتی وارایدی، اخلاق و رفتاری دها آرتیق کؤزل ایددی.

فاطمنا خانیم کمینه ۱۳۱۶ - نجی ایل پاییز فصلینن اولکینده شوشا شهرینده دونیادان کؤز اؤرتدو.

سنسيز

گلر شام و سحر افغانه سنسيز بهشت ده باخمازام غلمانه سنسيز اولويدور هجرده ويرانه سنسيز نئچون هيچران چولونده يانه سنسيز دؤنوب عالم منه زندانه سنسيز يانانار بالله نئجه پروانه سنسيز نه ده نوش انيلرم پيمانه سنسيز کؤنول زلفه چکنده شانه سنسيز اولا کورخوم بودور، ديوانه سنسيز

عکس



میوه‌ها و سبزی‌های شسته شده را مرطوب در یخچال می‌گذارید شستن و تمیز کردن میوه‌ها و سبزی‌ها مهم است؛ اما اگر آنها را بشویید و خوب خشک نکنید و در یخچال بگذارید، احتمال رشد باکتری‌ها در آنها افزایش می‌یابد. باکتری‌ها می‌توانند تحت شرایطی خاص منتشر شوند. همان‌طور که ما از مواد مغذی میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده می‌کنیم، باکتری‌ها هم می‌توانند. میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی آب هستند و رطوبت هم به رشد باکتری‌ها کمک می‌کند؛ بنابراین اگر با شستن آنها، رطوبتشان را بیشتر هم بکنید، محیط بسیار مساعدی برای رشد باکتری‌ها فراهم خواهید کرد. ریسک آلوده‌شدن میوه‌ها و سبزی‌ها به باکتری‌ها زیاد است و نگهداری مناسب آنها، این احتمال را کاهش می‌دهد. توصیه می‌کنیم میوه‌ها و سبزی‌ها را تا زمان مصرف نشویید. البته گاهی لازم است میوه‌ها و سبزی‌ها را زودتر بشویید و آماده کنید. مهم این است که هر چیزی را که شسته‌اید کاملاً خشک کنید و سپس در یخچال بگذارید.

تمام مواد غذایی را وکیوم می‌کنید

اکسیژن به رشد باکتری‌ها کمک می‌کند و به همین دلیل محیط‌های کم اکسیژن برای نگهداری مواد غذایی مناسب‌اند. وقتی یک ماده غذایی را وکیوم می‌کنید، یعنی اکسیژن موجود در بسته غذا را خارج می‌کنید. هر چند راه‌حل خوبی به نظر می‌رسد؛ اما هر غذایی را نباید وکیوم کنید. کلستریدیوم بوتولیوم (باکتری عامل بوتولیسم) می‌تواند هر جایی که اکسیژن نباشد رشد کند. هرچند بوتولیسم چندان شایع نیست؛ اما قطعاً می‌تواند کشنده باشد. زیرا بوتولیسم باعث ضعف عضلات می‌شود که شامل عضلات تنفسی هم می‌شود. عضلات دست‌ها و پاها و گردن... ادامه در همین صفحه

ادامه در همین صفحه