عشق واقعی آقایان را بشناسید

گیلان امروز– هنگامی که خواستگار برای خانمی می آید، این دو پس ازمدتی به یکدیگر علاقه مند می‌شوند و به ساختن آینده‌ای مشترک با همدیگر می اندیشند. معمولاً آقایان نسبت به ازدواج دید محتاطی دارند در صورتی که بانوان تمایل بیشتری به ازدواج از خود نشان می‌دهند.اگر با مردی آشنا شده اید و وی به شما ابراز عشق و علاقه می‌کند باید از صداقت عشق او آگاه شوید.

انجام این کارها از سوی یک مرد نشان دهنده صمیمت و عشق واقعی او به شما است:

هنگامی که از هم جدا می‌شوید با فرستادن پیام از رسیدن سالم شما به خانه مطمئن می‌شود، به ویژه اگر در شرایط آب و هوایی نامناسب از هم جدا شده باشید.شما را به همین حالتی که هستید دوست دارد و نمی‌خواهد شما نقش فرد دیگری را بازی کنید، او شما را با دیگران مقایسه نمی‌کند و برای او بهترین هستید.

برای به دست آوردن عشق و علاقه او لازم نیست لوازم گرانقیمت، البسه، جواهرات و ماشین خریداری کنید تا به او نزدیک شوید و مورد تایید و تحسین او قرار بگیرید.

زمانی که در محل کارتان هستید برایتان گل می‌فرستد تا عشق و علاقه خود را به شما نشان دهد و به رقبای عشقی احتمالی نشان دهد که پیوند عاطفی عمیقی بین شما و او وجود دارد و درحال برنامه ریزی برای ازدواج و تشکیل خانواده هستید.

به شما انگیزه و اعتماد به نفس می‌دهد تا در کارهای خود موفق باشید، به حرف‌ها و مشکلات کاری شما گوش می‌کند و سعی می‌کند با راهنمایی‌های صحیح و دلسوزانه به شما برای رسیدن به موفقیت‌های بالاتر کمک کند.

در مورد او احساس شک و تردید و سوء ظن ندارید، زیرا به طور مرتب به شما اطمینان می‌دهد که تنها فرد مورد علاقه او هستید و برای ادامه زندگی شما را انتخاب کرده است.

زمانی که نزد وی هستید به شما نگاه می‌کند و در کانون توجه و اهمیت او قرار دارید و افراد یا اتفاقات پیرامون باعث منحرف شدن ذهن او از شما نمی‌شود.

از ابراز عشق و علاقه به طور متعارف و عرف اجتماع به شما در جمع نمی‌ترسد و این موضوع را عمومی و علنی می‌کند، افرادی که وجود عشق و علاقه به فرد دیگر را پنهان می‌کنند یا فرد را به طور کامل انتخاب نکرده اند و هنوز به موارد دیگر فکر می‌کنند، یا قصد و نیت سوء دارند و باید به شدت مراقب این افراد بود.

زمانی که با او صحبت می‌کنید و سوالی از او می‌پرسید سوالتان را پاسخ می‌دهد نه اینکه با سوالی جدید از شما بپرسد و به این ترتیب از پاسخ دادن به شما طفره برود.

او با افتخار شما را به اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر و دوستانش معرفی می‌کند و از آشنا شدن با اقوام و دوستان شما خرسند است.

فردی که تمایلی به دادن اطلاعات از خود به شما ندارد و نیز از آشنا کردن شما با والدین، دوستان و همکاران خود خودداری می‌کند فرد مناسبی برای سرمایه گذاری احساسی نیست، زیرا در عشق به شما صادق نیست و ممکن است نزدیک شدن او به شما به قصد کلاهبرداری باشد.

کارشناسان هشدار می‌دهند رسانه‌های دیجیتال در عصر حاضر یکی از خطرناکترین دام‌ها برای فریب افراد هستند و بسیاری از زنان از طریق این شبکه‌ها با افرادی آشنا شده و به سرعت دلبسته آن‌ها می‌شوند در صورتی که آن افراد همیشه مثبت نیستند و به قصد کلاهبرداری به ابراز احساسات دروغین می‌پردازند.

متخصصان توصیه می‌کنند افراد در صورت آشنایی با یک فرد از طریق اینترنت او را هرچه سریعتر در دنیای واقعی ببینند و از او اطلاعات به دست بیاورند.عشق کور عاقبتی جز تلخکامی ندارد به همین دلیل افراد باید با چشم باز و براساس عقل و منطق به دیگران علاقه‌مند شوند.

فواید غذاخوردن روی زمین

گیلان امروز– نشستن روی زمین در وضعیت چهار زانو و غذا خوردن برای دستگاه گوارش انسان خوب است. حرکت رو به جلو و عقب در نتیجه خم شدن برای خوردن غذا و بازگشت به وضعیت طبیعی نشستن به عضلات شکم در ترشح شیره های گوارشی کمک می کند، که برای گوارش سریع و مناسب مورد نیاز هستند.

استفاده از صندلی به بخشی از زندگی روزمره مردم در نقاط مختلف جهان مبدل شده است. نه فقط در حال کار، بلکه مردم امروزه برای کارهای دیگری مانند غذا خوردن نیز به نشستن دور یک میز یا حتی روی نیمکت عادت کرده اند.

به گزارش "هلث"، اما در گذشته، مردم هنگام غذا خوردن روی زمین می نشستند. اگرچه در بیشتر کشورهای غربی دیگر شاهد چنین صحنه هایی نیستیم، اما در برخی فرهنگ ها همچنان شاهد ادامه آن هستیم. این سنت باستانی در یوگا و آیورودا، پزشکی سنتی هندی، ریشه دارد و همچنین از فواید سلامت با پشتیبانی علمی برخوردار است.

اگر چندان با نشستن روی زمین سفت راحت نیستید می توانید با کمک فرش، بالش یا کوسن شرایط راحت‌تری را برای نشستن روی زمین فراهم کنید. در ادامه با برخی فواید سلامت نشستن روی زمین هنگام غذا خوردن بیشتر آشنا می شویم.

ارائه فواید حالت های نشسته یوگا

هنگامی که روی زمین می نشینید و غذای خود را می خورید، در حقیقت، نوعی از حالت یوگا را انجام می دهید. این حالت ممکن است سوخاسانا، سواستیکاسانا یا سیدهاسانا باشد. اگرچه این حالت های نشسته به نظر ساده و راحت می رسند، اما تمرین کردن آنها با هدفی مشخص فواید سلامت بسیاری را ارائه می کند.

در سوخاسانا (حالت چهار زانو) در شرایطی که پاها ریلکس هستند روی زمین می نشینید، در شرایطی که ستون فقرات صاف قرار گرفته و قفسه سینه باز می شود. ساق پاها تقریبا به حالت موازی قرار گرفته و پایین پاها زیر زانوی مخالف قرار می گیرند. این حالتی پایدار برای انجام کارهای بالا تنه مانند چرخش شانه و کشش گردن است.

در حقیقت، حالت سوخاسانا به خوبی تراز شده شرایط خوبی را برای یک وضعیت آرامش بخش و در عین حال هوشیار برای بدن و ذهن فراهم می کند. همچنین، این حالت نشستن به کاهش تنش عضلانی و باز کردن چاکرا (مرکز انرژی) کمک می کند.

به طور خلاصه، هنگامی که در حالت سوخاسانا نشسته و غذا می خورید هم وعده غذایی خود را میل می کنید و هم به طور همزمان یوگا نیز انجام می دهید.

بهبود گوارش

نشستن روی زمین در وضعیت چهار زانو و غذا خوردن برای دستگاه گوارش انسان خوب است. حرکت رو به جلو و عقب در نتیجه خم شدن برای خوردن غذا و بازگشت به وضعیت طبیعی نشستن به عضلات شکم در ترشح شیره های گوارشی کمک می کند، که برای گوارش سریع و مناسب مورد نیاز هستند. افزون بر این، این حالت نشسته امکان آرامش ذهن و اعمال فشار روی قسمت پایینی ستون فقرات را فراهم می کند که تن آرامی را تسهیل می کند. همچنین، تنش عضلانی بهبود می یابد و فشار خون بالا افت می کند.

بنابر آیورودا، پزشکی سنتی هندی، تمامی این موارد با یکدیگر همکاری می کنند تا از گوارش درست و مناسب غذای مصرفی اطمینان حاصل شود. گوارش بهینه غذا عامل کلیدی برای بدن سالم محسوب می شود.

افزایش طول عمر

ایستادن منظم از یک حالت نشسته روی زمین بدون نیاز به کمک می تواند به شکل گیری یک زندگی طولانی‌تر کمک کند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۲ در نشریه European Journal of Preventive Cardiology منتشر شد، نشان داد که توانایی بلندشدن از یک موقعیت نشسته روی زمین بدون هیچ گونه حمایتی با افزایش طول عمر مرتبط است.

بنابر این مطالعه، بلند شدن از یک وضعیت نشسته نیازمند انعطاف پذیری و قدرت بدنی قابل توجه است که برای پرهیز از حوادث شایع، صدمات و زمین خوردن ها نیاز هستند.

بهبود قدرت و انعطاف پذیری

نشستن روی زمین در حالت چهار زانو بدن را قدرتمندتر و انعطاف پذیرتر می سازد. این حالت نشسته کشش کفل ها، زانوها و قوزک ها را موجب می شود. همچنین، انعطاف پذیری در ستون فقرات، شانه ها و سینه را افزایش می دهد و از این رو، انعطاف پذیری کلی را بهبود بخشیده و توانایی دفع برخی بیماری ها را افزایش می دهد.

قدرت و انعطاف پذیری بیشتر امکان صاف ایستادن بدون مشکل و بلند کردن اجسام سنگین بدون این که آسیبی به کمر وارد شود را فراهم می کند.از سوی دیگر، نشستن طولانی مدت روی صندلی به شکل گیری ضعف و درد در ناحیه کمر، عضلات شکمی ضعیف و کفل های سفت و انعطاف ناپذیر منجر می شود.

پشتیبانی از وضع اندامی صحیح

وضع اندامی خوب برای کاهش فشار روی برخی عضلات و مفاصل، به ویژه در ناحیه کمر و گردن، اهمیت دارد. نشستن در حالت چهار زانو روی زمین برای غذا خوردن این امکان را فراهم می کند تا به طور خودکار وضعیت خود را اصلاح کنید. هنگامی که در حالت سوخاسانا روی زمین نشسته اید باید پشت خود را صاف نگه دارید، ستون فقرات خود را گسترش دهید و شانه ها را عقب بکشید. این حالت به پیشگیری از انواع مختلف درد که به واسطه وضع اندامی بد شکل می گیرند، کمک می کند.

در مقابل، نشستن طولانی مدت روی صندلی یا نیمکت و قوز کردن روی میز یا رایانه می تواند به وضع اندامی ضعیف و ضعف در ناحیه کمر منجر شود.

بهبود گردش خون

نشستن روی زمین در حالت چهار زانو به منظور غذا خوردن برای سیستم گردش خون انسان نیز مفید است. هنگامی که روی زمین نشسته اید، خون راحت‌تر از طریق قلب به دیگر نقاط بدن پمپ می شود. همچنین، نشستن روی زمین به سلامت قلب نیز کمک می کند زیرا فشار اضافی روی این اندام هنگام غذا خوردن را کاهش می دهد.

با گردش خون خوب این اطمینان حاصل می شود که تمام اندام های بدن به میزان کافی اکسیژن و مواد مغذی برای ارائه عملکرد درست خود را دریافت می کنند. برای افرادی که دارای مشکلات گردش خون هستند نشستن روی زمین در حالت درست هنگام غذا خوردن توصیه شده است.

کمک به کاهش وزن

هنگامی که روی زمین نشسته و غذا می خورید این شرایط اثری آرامش بخش روی ذهن و بدن شما دارد. بدن آرام بهتر می تواند روی غذای مصرفی تمرکز کند که به نوبه خود از پرخوری جلوگیری می کند.

این به دلیل آن رخ می دهد که عصب واگ عملکرد بهتری ارائه می کند و سیگنال ها را در وضعیت نشسته بهینه‌تر انتقال می دهد. عصب واگ انتقال سیگنال ها از معده به مغز را هنگام غذا خوردن بر عهده دارد و به مغز می گوید که آیا سیر شده اید یا خیر.

افزون بر این، این حالت نشسته موجب می شود تا آهسته‌تر غذا بخورید. بر همین اساس، معده و مغز از زمان کافی برای تشخیص این که چه زمانی سیر شده اید، برخوردار هستند.

همچنین، عمل نشستن و ایستادن از روی زمین تمرین ورزشی خوبی محسوب می شود. تمامی این موارد در کنار یکدیگر به مدیریت وزن کمک می کنند.

ارتقا پیوند خانوادگی

نشستن روی زمین هنگام غذا خوردن به همراه خانواده می تواند روشی جدید برای برقرار ارتباط بین اعضای خانواده باشد. هنگامی که روی زمین نشسته اید و هم سطح با فرزندان خود هستید، برقراری ارتباط با آنها و درک این که چه احساسات و عواطفی دارند راحت‌تر است.

غذا خوردن در حالت نشسته روی زمین می تواند به بهبود پیوندهای خانوادگی کمک کند و همچنین وضع اندامی درست به آرامش ذهن و بدن کمک می کند که به یک زندگی کم یا بدون استرس منجر می شود.

منبع سلامت نیوز

نصب چراغ راهنما روی مواد غذایی

گیلان امروز – ایرنا نوشت: مدیر کل نظارت بر فرآورده های غذایی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: برچسب های چراغ راهنما یا نشانگرهای تغذیه ای -که نشان دهنده میزان شکر، نمک، چربی و اسید چرب ترانس خوراکی این محصولات است- تاکنون روی بیش از ۸۰ درصد محصولات غذایی نصب شده است.

دکتر بهروز جنت افزود: برچسب‌های چراغ راهنما در ۶ ماهه نخست امسال نیز روی ۲۰ درصد باقیمانده محصولات غذایی نصب خواهد شد و پس از پایان نصب این برچسب‌ها ، اطلاع رسانی گسترده‌ای در خصوص آنها صورت خواهد گرفت تا مردم بتوانند برای سلامت هرچه بیشتر خود، محصولات غذایی سالم تر را براساس این برچسب‌ها انتخاب کنند.

وی اظهار داشت: مقرر شده در مورد نوع برچسب‌ها نیز اصلاحاتی صورت گیرد بطورمثال برخی از این برچسب‌ها خیلی ریز است و لازم است ویرایش و اصلاحی روی خود برچسب‌ها انجام شود. مدیر کل نظارت بر فرآورده‌های غذایی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو یادآور شد: مهلت شرکت‌های تولیدکننده برای نصب چراغ راهنما روی محصولات تمام شده و فقط برخی از آنها در انبار برچسب های قدیمی داشتند و تعدادی از آنها به معاونت‌های غذا و دارو اعلام کردند تا همچنان از این برچسب‌های قدیمی استفاده کنند تا آنکه آنها تمام شود و برچسب های جدید را جایگزین کنند. گفتنی است با نصب چراغ راهنما یا نشانگرهای تغذیه‌ای روی فرآورده های غذایی، مردم بر اساس رنگ‌های قرمز، زرد یا نارنجی و سبز که روی برچسب های انواع این محصولات نصب شده، می توانند برای سلامت خود تصمیم گیری کنند. رنگ های مشخص شده روی برچسب های محصولات غذایی، میزان شکر، نمک، چربی و اسید چرب ترانس خوراکی را برای مردم مشخص می کند. رنگ قرمز نشان‌دهنده آن است که فرد باید در مصرف آن فرآورده یا خوراکی مراقبت کند. رنگ زرد یا نارنجی نشانه هشدار است و رنگ سبز هم یعنی اینکه این خوراکی مطلوب است و نگرانی از بابت مصرف آن وجود ندارد.

همچنین نشانگرهای تغذیه ای علاوه بر داشتن اطلاعات یادشده، تاریخ تولید، انقضا و سری ساخت محصول را نیز نشان می‌دهد که در صورت عدم صحت یا نبود برچسب اصالت و کد ۱۶ رقمی، محصول مورد تائید وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو نیست و قاچاق یا غیر مجاز به شمار می آید.

مزایده

نوبت اول

شرکت بیمه حافظ (سهامی عام) در نظر دارد ۲ دستگاه خودروی سواری (فورد فیوژن و کیا اسپرتیج) آسیب دیده را واقع در محل انبار گمرک منطقه آزاد انزلی از طریق مزایده به فروش برساند.

متقاضیان می‌توانند جهت ارایه نرخ از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری پنج‌شنبه ۹۶/۲/۲۱ به شعبه بیمه حافظ واقع در منطقه آزاد انزلی و یا دفتر ارتباطی این شرکت واقع در رشت بلوار ضیابری مراجعه نمایند.

توجه: جهت اطلاع بیشتر با شماره‌های:

۳۳۲۳۷۴۲۳ – ۴ ۳۴۴۳۷۰۳۷ ۳۴۴۳۷۰۴۰ ۳۴۴۳۷۱۰۲ تماس حاصل نمایید.

حوادث

دزدی از صاحبخانه‌ها به شیوه بیهوشی

گیلان امروز– شاگرد بنگاه املاک که پس از بیهوش کردن صاحبخانه اقدام به سرقت پول و اموال با ارزش کرده بود توسط پلیس آگاهی دستگیرشد.

در ۲۶ فروردین سالجاری وقوع یک فقره سرقت منزل در بلوار فردوس به کلانتری ۱۳۳ شهرزیبا اعلام شد؛ با حضور مأمورین در محل و بررسی های اولیه مشخص شد که سارق پس از بیهوش کردن صاحبخانه اقدام به سرقت بخش اعظمی از اموال منزل کرده است.

خانم صاحبخانه پس از حضور در پایگاه دوم پلیس آگاهی در اظهاراتش به کارآگاهان گفت: از مدتی پیش تصمیم به فروش خانه خود گرفتم؛ به همین علت به یک بنگاه املاک در پاساژ ... رفته و اطلاعات مربوط به فروش خانه را در اختیار مدیریت بنگاه قرار دارم.

وی گفت: پس از آن جوانی با ظاهر آراسته (کت ، شلوار ، کراوات) به نام میثم، به عنوان شاگرد بنگاه املاک و در چندین نوبت جهت کارشناسی و بازدید منزل به خانه من آمد اما خانه همچنان به فروش نمی رفت تا اینکه در مورخه ۲۵ فروردین ماه امسال میثم مجددا به خانه من آمد و مدعی شد که با یک خریدار جهت بازدید نهایی خانه قرار گذاشته است؛ مدتی از حضور میثم در خانه گذشت اما خبری از خریدار نشد تا اینکه به پیشنهاد میثم ، او شخصا اقدام به سفارش غذا از رستوران کرد؛ در حال خوردن غذا بودیم که به محض خوردن چند قاشق اول، بیهوش شده و دیگر متوجه ی هیچ چیز نشدم.

وی گفت: در ساعت ۴ بامداد ۲۶ فروردین ماه به هوش آمدم و متوجه شدم که قسمت قابل توجهی از اموال خانه از جمله ۲۰ میلیون تومان وجه نقد داخل منزل و ... تماما سرقت شده است.

کارآگاهان با مراجعه به بنگام املاک و در بررسی تصاویر مدارک و اطلاعات ارائه شده از سوی ‹میثم . م› (متولد ۱۳۶۶) پیدا کردند که آدرس های ارائه شده تماما واهی است ؛ همچنین بنا بر تحقیقات ، میثم در طول مدت تردد خود در پاساژ ... همیشه از کت و شلوار ، کروات و یک کیف دستی از نوع سامسونت استفاده می کرده و به همکاران خود و دیگر کسبه پاساژ عنوان می کرده که دارای مدارک کارشناسی در رشته مهندسی است.

در شرایطی که هیچگونه آدرس و نشانی از میثم وجود نداشت، کارآگاهان با انجام اقدامات پلیسی موفق به شناسایی مخفیگاه وی شدند؛ در تحقیقات پلیسی مشخص شد که میثم در شهر تهران بلامکان است و شب ها صرفا جهت استراحت به یک گرم خانه در محدوده میدان انقلاب مراجعه می کند.

با شناسایی دقیق گرم خانه ، این محل تحت مراقبت های پلیسی قرار گرفت تا نهایتا در یازدهم اردیبهشت ماه امسال ، میثم دستگیر و در بازرسی از کیف دستی اش مقادیری از اموال مالباخته از جمله قمستی از وجوه نقد ، لپ تاپ و ... کشف شد؛ در ادامه قسمت دیگری از اموال مسروقه نیز در داخل یک چمدان (در داخل گرم خانه) کشف شد.

‹میثم . م› پس از انتقال به پایگاه دوم آگاهی ، صراحتا به سرقت از منزل مالباخته و فروش قسمتی از اموال مسروقه از قبیل طلاجات ، تلویزیون و ... نیز اعتراف کرد که با راهنمایی وی ، محل فروش طلاجات و ... شناسایی و مابقی اموال مسروقه نیز کشف شد.

سرهنگ کارآگاه سعدالله گزافی، رئیس پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام این خبر گفت: با اعتراف صریح متهم به سرقت به شیوه بیهوشی و کشف قسمت قابل توجهی از اموال مسروقه ، متهم در اختیار مرجع قضایی قرار گرفت.

قاتلان مرد سوخته دستگیر شدند

گیلان امروز– قاتلان مردی که پس از قتل و سوزانده شدن، جسدش سوخته اش در اطراف اهواز کشف شده بود، شناسایی و دستگیر شدند.

به گزارش مهر، سرهنگ سید محمد صالحی جانشین فرمانده انتظامی استان درتشریح خبر گفت: در پی یک فقره آتش سوزی خودروی پژو در پارک گمبوعه که در تاریخ ۱۰ اسفند ۹۵ گزارش شده بود بلافاصله ماموران انتظامی ، آتش نشانی و امداد رسان به این پارک اعزام شدند و موضوع در دستور کار پلیس قرار گرفت وتحقیقات لازم انجام شد.

این مقام انتظامی افزود: در ادامه رسیدگی به پرونده مشخص شد همسر وی به همراه سه نفر اقدام به قتل مقتول کرده و برای گم کردن رد جنایت، مقتول را با خودرویش به پارک یاد شده منتقل و اقدام به آتش زدن خودرو کردند.

سرهنگ صالحی ادامه داد: ماموران انتظامی پس از هماهنگی با مقامات قضایی، سه همدست همسر مقتول را در یکی از استانها شناسایی و در یک عملیات ضربتی و غافلگیرانه دستگیر کردند.

وی افزود: سه متهم دستگیر شده به قتل فرد یاد شده اعتراف کرده و انگیزه این کار را شخصی و اختلاف اعلام کردند.