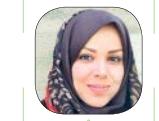


حال روانان چطور است؟

داستان آدم‌های

حال به حال!



رفتار و اکنشی است که در برابر یک عمل یا کنش بپروری از انسان سرمی‌زند. رفتارهایی که انسان از خودش بروز می‌دهند تاثیر افکار و نگرش‌ها و باورهای او و زندگانی و مشاور قرار دارد که این افراد شکل می‌گیرند. برخی افراد در روابط بین فردی خود و تلقینشان در روابطشان نشان می‌دهند و تلقینشان در زندگی خود معلوم نیست و من توان گفت در زندگی خود مدام در قالب قهوه‌آشی به سرمی برند.

این افراد گاهی رابطه خوبی با زندگان و اتفاقیان خود دارند و شاد و سرگل و پرانرژی و گرم بخورد می‌کنند و بعد از مدتی با کوچک‌ترین مساله و مشکلی دشمن طرف مقابله می‌شوند و جشم دیدن او را زندان و تا جای پیشرفت می‌کنند که ممکن است رابطه خود را قطع کنند.

با ازترین مساله در این افراد این است که به صورت مقطعي با اطرافیان خود ارتباط دارند و در روابط بین فردی خود بسیار خدمور و تاییدطلب هستند و چنانچه مورد پذیرش و تمجید دیگران قرار نگیرند احساس خشم و اضطراب می‌کنند و به دلیل اضطرابی که تجربه می‌دهند بسادگی با دیگران بحث می‌کنند. انتظارات و توقعاتشان از دیگران زیاد است. در عین حال خود آنها بیز مرانی که با فردی صیغی مستند است بسیار به آن فرد خدمات می‌دهند، اما این مهربانی آنها پایدار نیست و با بروز کوچک‌ترین مشکل همه چیز تغییر می‌کند.

دلایل متفاوتی می‌تواند این رفتار را تجادد کند: گاهی ممکن است فرد دچار اختلال شخصیت دوقطبی بوده و رفتارهای ناپایدار داشته باشد یا حساسیت بیمارگون داشته و بسیار زورنج و تکانشی باشد یا ممکن است دچار افسردگی بوده باشد. شخصیت مزی داشته باشد.

چنانچه فردی دچار این نوع رفتارها باشد، نمی‌تواند دولستان و نزدیکان خود را به صورت پایدار برای خودش نگه دارد و به محض این که کسی مخالف نظر او باشد، به راحتی آن فرد را کنار می‌کند.

چنانچه فردی رفتارهای نامتعادل و صفر و یک است، لازم است ریشه افکار و نگرش‌های فرد مورد بررسی قرار گیرد و با استفاده از درمان‌های شناختی و فنتری به فرد کمک کردا. رفتارهایش متعدد شود و اگر دچار اختلال شخصیت دوقطبی با مری ای است علاوه بر درمان‌های روانشناختی به داروداران نیز نیاز است.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

## سبک زندگی سالم به زبان ساده

- اگرمو خواهید سبک زندگی سالمی داشته باشید، این موارد را باید کنید:
- پیاده روی از بهترین گزینه‌های درستیس و کم‌هزینه برای حفظ سلامت است.
- یادگیری زبان دوم یکی از گزینه‌های سبک زندگی سالم به حساب می‌آید.
- برخورداری از خواب کافی باعث می‌شود فرد در طول روز احساس سرجال بودن



# سراب اشتها آور

## فست‌فودها اشتها را شما را افزایش می‌دهند و آسیب بیشتری می‌رسانند

ظهور یک روز تابستانی، خسته، تشنجه و گرسنه در خیابان راهی می‌روید که مغازه‌های فست‌فودی رنگارنگ با پویی که در محیط پیچیده شمارا و سوسه می‌کنند تا دلیل از عزاداری و بی‌بوی سوسیس و کالباس و هم‌برگ سرخ شده و پیش‌زیاهای مختلف، آگر راه‌پیمایی می‌کند. باعث خودن مشتریانی که از گزینه‌های سایه‌های زیر درختان پیاده روی‌ها نهاده اند هم‌زمان می‌شود مزید بر علت تأثیرات خودن مشتریان را تأثیرگذارد که سراغ یکی از همین فست‌فودی را پیش‌گیرد.

فست‌فودها را شاید بدین تعارف بتوان از خوشمزه‌ترین غذاهای داشتنی که تقریباً بیشتر از افراد آنها داروست دارند، آن قدر براز سلامتی بدن مضر است که تمام آن جسم خوشمزه را از پیش‌سالان برد.

محققان همیشه از مضرات فست‌فودها گفته‌اند و بدم نسبت به مصرف آنها هشدار داده‌اند، اما تامین این مصرف فست‌فودها در جهان بسیار بالاست، چاق و اضافه وزن که در میان بسیاری از افراد مشاهده می‌کنند، نتیجه بی‌تحرج و فست‌فودهای است که مصرف بالایی دارد و از سوی دیگران اشتها را کاذبی ایجاد می‌کند که فرد راهی خودن بیشتر آن وامی دارد.

ندا اظهاری  
سلامت  
غذای خود حدد  
مصرف می‌کنند  
و نیز سریع تر غذا  
اصفه و وزن حدد  
یک کیلویی آنها  
می‌شود



## اشتها کاذب فست‌فودی!

گرسنگی، نوعی نیاز فیزیکی بدن برای مصرف غذا است. بخلاف میل شدید که اغلب ناشی از نوعی تمایل روانی به مصرف غذاست، در گرسنگی، فرد معمولاً بعد از خوردن مقداری غذا، سیر شده و از خوردن دست می‌کشد. اما اگر همین گرسنگی میریت نشده پیش رود و فردا بخوردن جسم غذای زیادی گزینه‌گزینی خود را برطرف کند، باعث سردرد، افت اندیزی و بازشدن معده می‌شود. گرسنگی، بیشتر به این دلیل ایجاد می‌شود که فرد مدتی طولانی غذانخورده و گرسنگه مانده و در نتیجه مغز در میزان ارزی موردنیاز هورمون‌ها و ماده‌گذی تغییرات را در حساسی می‌کند، اما از عبارت دسترسی به این تواند کاهش اشتها را به دنبال داشته باشد، گرسنگی حق بخوردن غذایی که باعث افزایش اشتها می‌شود، به وقت خود باقی است و نیاز به خودن بیشتر می‌کند.

فست‌فودها بارگز و بیوی که دارند، از معروف‌ترین غذاهایی هستند که اشتها را شمارا برای افزایش می‌دانند. دسترسی به موادی که بنویاند کاهش اشتها را به دنبال داشته باشد، فست‌فودی کاذب می‌کند. بسیاری حتی از همین گرسنگی می‌خواهید فست‌فود خوبی را در میان بسیاری از افراد شناسد. اینها اشتها را به دنبال داشته باشند، اما اینها اشتها را باعث افزایش اشتها می‌شوند. فست‌فودی کاذب فست‌فودی است و نیاز به خودن بیشتر می‌کند.

## در دسرهای چرب، شیرین و شور

مواد قدیم متابولیسم بدن را به شدت تخریب کرده و باعث اضافه وزن می‌شود؛ مقاومت بدن را در برابر انسولین بالا می‌برد. تری‌گلیسیرید و کلسترول خون را افزایش داده و باعث تجمع چربی در کبد و شکم و در تیغه بروز کبد چرب و چاق شکمی می‌شود.

این غذاها که به غذاهای فرآوری شده معروفند، حاوی موادی چون روغن‌های هیدروژنیزه، شربت ذرت با فروکتوز بالا، مواد طعم‌دهنده و مواد امولسیون کننده هستند. مواد موجود در این غذاها جذب مرکز پاداش مغز شده و در نتیجه باعث اشتها می‌شود.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما

انرژی بسیار بالای دارد، اما کالری صفر تنهای نکنند.

مثبتی است که در آن وجود دارد و سرشار از مضراتی است که به مصرف آن نمی‌ارزد.

شربت ذرت با فروکتوز بالا، ماده‌ای است که قند بسیار بالای دارد و وقتی در مقدار بالا مصرف می‌شود، می‌تواند براز سلامت بدن خطرناک باشد. قند فاقد کالری است و هیچ ماده مخفی ای هم ندارد. اما