

در هر سنی از چه نوع ماده‌ی غذایی باید استفاده کرد:

بنا به توصیه‌ی محققان انگلیسی، برای داشتن زندگی سالم و طول عمر بیشتر، در هر سنی باید به تناسب احتیاج بدن، از مواد غذایی لازم استفاده کرد. مرکز علمی قلب در انگلیس، تغذیه‌ی لازم برای سن‌های مختلف را به این صورت خلاصه می‌کند:

سنین بین ۱ تا ۴ سال

آهن: برای انتقال اکسیژن به تمام بدن، مهم و حیاتی می‌باشد. آهن در گوشت، نان، تخم‌مرغ و بروکلی به اندازه‌ی کافی وجود دارد.

کلسیم: برای تقویت و رشد عضله‌ها، استخوان و اعصاب مهم می‌باشد. کلسیم در لبنیات، کلم و گل‌کلم وجود دارد.

ویتامین آ: این ویتامین برای رشد اعضای بدن، استخوان، دندان و چشم لازم می‌باشد. گوشت ماهی، هویج، عدس، گوجه‌فرنگی و جگر سرشار از این ویتامین هستند.

ویتامین ث: این ویتامین برای تقویت سیستم دفاعی بدن ضروری می‌باشد. پرتقال، سیب‌زمینی، توت‌فرنگی، گیلاس، کیوی و جعفری سرشار از این ویتامین می‌باشند.

ویتامین د: این ویتامین، قلب، مغز، اعصاب و همچنین دندان‌ها و استخوان‌ها را تقویت می‌کند و در ماهی و تخم‌مرغ موجود است.

سنین بین ۵ تا ۱۲ سال

اسید فولیک: در نان، جگر و اسفناج به اندازه‌ی کافی یافت می‌شود.

پروتئین: برای رشد و تقویت تمام سلول‌ها و بافت‌های بدن ضروری است. پروتئین در گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات و حبوبات موجود می‌باشد.

کربوهیدرات‌ها: در عسل، میوه‌جات، نان و حبوبات وجود دارد.

ادامه دارد...



دکتر میر فروغ‌الدین فریور

راز: زنده نگه‌داشتن جادو و یک تیم واقعی‌شدن، به معنی بهیاد داشتن همیشگی این است که شما دوست دارید این شخص، بارها و بارها، عاشق‌تان شود.

یک رویداد غیرمنتظره‌ی دائمی برای همسران شوید؛ همسران را مدام به رستوران همیشگی خود نبرید؛ قدری بگردید و یک رستوران رمانتیک پیدا کنید. حادثه‌های غیرمنتظره‌ی بزرگ‌تر، نیاز به نگرش صحیحی دارند که نشان می‌دهد شما آن را به‌عنوان یک هدیه برای شخصی که دوست دارید، ترتیب داده‌اید. به خود اجازه دهید آن را به همسران ارائه داده، بدون این که توقع دریافت متقابل آن را داشته باشید.

ایده‌هایی برای تقدیر از ارتباطات

شما ممکن است فکر کنید که از آن تیپ اشخاصی نیستید که بتوانند چنین ابتکارهایی در رابطه‌های‌شان داشته باشند. خوب فراموش کنید که در گذشته چه کسی بوده‌اید. سؤال این است: «آیا حالا می‌خواهید یاد بگیرید که عشق را بیافرینید؟» این‌جا چند ایده برای زمینه‌ها یا شرایطی که شما می‌توانید برای همسران ایجاد کنید را آورده‌ام:

- **گردش و دیدار از مکان‌هایی که همسران همیشه دوست داشته ببینند.** (اگر نمی‌دانید، به آن پی ببرید!)

- **فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای که شما می‌توانید با هم انجام دهید** و به شما اجازه می‌دهد کودک درون‌تان را نشان داده و سرگرم کنید.

- **برنامه‌های رمانتیک** مانند شام در یک نقطه‌ی به‌خصوص، پیک‌نیک در یک پارک، پیاده‌روی در زیر نور ماه

همسران، شما را به یک فروشگاه مخصوص لباس می‌برد و چند قلم را برای شما انتخاب می‌کند. (مجبور نیستید که به‌طور حتم آن را بخرید، تماشای آن هم سرگرم‌کننده است)

- **فعالیت‌های جدید و متفاوت:** کارهایی که به‌طور معمول هرگز نمی‌کنید را انجام دهید. در شهر خودتان به هتل بروید و مانند توریست‌ها رفتار کنید. به یک فروشگاه بروید و لباس‌هایی را که هرگز نمی‌خریدید، امتحان کنید.

- **تعطیلی‌های غیرمنتظره:** برای یک تعطیلی، برنامه بریزید (از یک شب تا چند هفته) از آغاز تا پایان، بدون این که همسران از آن، باخبر باشد، به او بگویید که چه‌چیزی با خود بردارد و چه‌مدت از خانه دور خواهید بود. او تا وقتی که به فرودگاه برسد یا سوار قطار شوید و یا با ماشین به آن‌جا برسید، خبر نخواهد داشت که به کجا می‌روید. این‌نوع ماجراهای غیرمنتظره، خیلی هیجان‌انگیز است و باعث می‌شود که طرف مقابل احساس کند که بسیار مورد توجه بوده است.



خلاصه کتاب از: **سیما جلال‌وند**

کارشناس مشاوره و راهنمایی