

روز گوش دادن به موسیقی جدید

امروز سری به هنرمندان سایت دانلود قانونی
موسیقی بزنید و هنرمندان آهنگ هدید
فرید کنید. در ضمن
تلاش کنید از
فواندهایی باشه
که کارهای فاخرتری
را آئه میدن...



راه ارتقای بازندگی سلام: پیامک ۰۲۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۲۵۴۴۴۵۷۶

* در پرونده سبک زندگی مردم اتریش، به جز شهرسازی شون که فوق العاده است و استفاده شون از طرفیت‌های طبیعت که شیوه‌های مون روما دریم و خرابش کردیم، سبک زندگی شون شباهر زیبادی بهداشت.

* من معماري می خونم و به نظر خیلی بهتر بود که مطلب جذاب و جالب «مزیت پارک‌هاي بدقاواره بر سلامت ساکنان محله در صفحه سلامت ارزیگ و کامل تر می نوشید و اون مطلب تکراری قندخون رو بی خیال می شدید.

باثشکر، حمیدزاده، مشهد

* اون پیززن ساله اتریشی هم اگر قسطه‌هاش تموم شدند و مجبور بوداتا اسکی کار کن، به جای اسکی روی

برف باید روی اصحاب خانواده اسکی مرفت!

یکراندنه تاکسی ۷۴ ساله

* در باره مطلب آرزویان تلح خانواده‌های معلولان، من هم یه چجه معلول دارم به خدا خسته شد و فقط خدا کمک کنه مردم هیچ وقت این در درور مرد کنم کتن و امیدوارم که هیچ‌کجا تجربه کنه.

* از چهار تاخته‌بار مزمه خالومانه درستون بانوان، فقط دومورد تازه اون هم بار فاق خنده دار بود.

* در پرونده اتریش، قسمت مربوط به هتلی که مذاکرات ۱۵+۶ در آن انجام می‌شد، جالب بود. این که مردم میرن و باهش عکس می‌گیرن هم جالبه.

* کار عروس و داماد که از مهمنان خواستن برای آن اسباب بازی هدیه بپارند و بعد شیوه‌ی پیش از این رفتند، جالب بود. البته در ایران باین میزان چشم و هم چشمی شدنی نیست.

به پیام بدن تان گوش دهدید

زمانی که استرس داریم، تغییرات هورمونی هم در بدن ماروی می‌دهد. بسیاری از مانان کورتیزول و آدرنالین را شنیده‌ایم؛ هورمون هایی که در زمان استرس ترشح می‌شوند و علایم جسمانی را که در بالانز اشاره شد در دیدن ایجاد می‌کند اما شاید بیشتر ماندanim که در کنار این دهور مون، تغییر شیمیایی دیگری نیز در مغز ماروی می‌دهد. یکی دیگر از هورمون هایی که در زمان استرس در بدن مترشح اش افزایش می‌یابد هورمون اکسی توسمین است. اکسی توسمین که گاهی به آن هورمون عشق نیز می‌گویند، در زمان استرس توسط غده هیپوفیز ترشح می‌شود و در نتیجه سطح این هورمون افزایش می‌یابد. زمانی که ترشح هورمون اکسی توسمین در بدن ما افزایش می‌یابد، میزان علاقه‌ما به داشتن روابط اجتماعی با اطرافیان بیشتر و احساس نیاز ما به روابط عاطفی تقویت می‌شود. به همین دلیل زمانی که مضطرب و نگران هستیم، دوست داریم با کسی صحبت کنیم و از حمایت اطرافیان برخوردار شویم. مطالعات نشان داده و قی افزایه‌های استرس و تاراحتی از اطرافیان کمک می‌گیرند در واقع به این پیام مهم بدن خود (به واسطه افزایش سطح اکسی توسمین) ایجاد شده گوش می‌دهند، عارض جسمانی بسیار کمتری را در زمان استرس تحمل خواهند کرد. پس اگر استرس دارید و این وضعیت شکلی مزمن می‌شود خود گرفته است، به فک تقویت روابط اجتماعی خود و دریافت حمایت از اطرافیان باشید و بدانید که این کار از هر نظر به نفع شماست.

از محجزه نوع دوستی غافل نشود

پیش از این بسیاری از مطالعات نشان داده است که این استرس، کردن به دیگران می‌تواند حافظ سلامت جسمی ما را باشد. حالا مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که این کمک کردن به دیگران نه فقط بر سلامت روانی که بر سلامت جسمی ما هم اثر مثبت دارد و می‌تواند عارض جسمی استرس را کاهش دهد. در این مطالعه پژوهشگران متوجه شدند و قی افزایش آمادگی بدن ما زیادی را تجربه می‌کنند و هم‌زمان خود را با افزایش به اطرافیان خود نمی‌باشند، عارض جسمی ما را باز تضعیف کنند، سلامت قلب و عروق ما را در مععرض خطر قرار دهد و خلاصه ما را با خطرات مضاعفی مواجه کند. اما در این مطلب می‌خواهیم خبر خوبی به شما بدهیم؛ حتی اگر تحت فشار و استرس زیادی هستید، راه‌های متعدد و موثر و خود دارد که می‌توانید به شما کمک کنند تا عارض جسمانی استرس را کاهش دهید و از سلامت یا پرداخت اجراء خانه در زمان مناسب. گاهی این استرس برای مدتی طولانی خود حتی در سخت‌ترین شرایط محافظت کنید.

نیکو هستیم یا بیکاری چند ماهه‌ای که باعث به خودن و ضعیت مالی ما شده است. مطالعات و پژوهی‌های متعددی تا به امروز نشان داده است که این استرس،

نیکو هستیم یا بیکاری چند ماهه‌ای که استرس و اضطراب را به صورت روزانه تجربه نمی‌کنیم؟ گاهی اوقات این استرس چندان شدید نیست؛ تنهای در حد نگرانی از دیر رسیدن سرقرار است اما گاهی شدید تر می‌شود مانند تأثیر یک کار در مودع مقرر می‌تواند اجراء خانه در زمان مناسب. گاهی این استرس برای مدتی طولانی می‌تواند شدید باشد، مانند زمانی که در حال آماده شدن برای امتحانی بزرگ چون

نیکو هستیم یا بیکاری چند ماهه‌ای که باعث به خودن و ضعیت مالی ما شده است. مطالعات و پژوهی‌های متعددی تا به امروز نشان داده است که این استرس،

نیکو هستیم یا بیکاری چند ماهه‌ای که استرس و اضطراب را به صورت روزانه تجربه نمی‌کنیم؟ گاهی اوقات این استرس چندان شدید نیست؛ تنهای در حد نگرانی از دیر رسیدن سرقرار است اما گاهی شدید تر می‌شود مانند تأثیر یک کار در مودع مقرر می‌تواند اجراء خانه در زمان مناسب. گاهی این استرس برای مدتی طولانی می‌تواند شدید باشد، مانند زمانی که در حال آماده شدن برای امتحانی بزرگ چون

در عوض مقابله، دست دوستی دراز کنید!

بسیاری از ما به اضطراب و استرس خود به عنوان یک دشمن نگاه می‌کنیم و هدف من مقابله با آن است.

این در حالی است که یک مطالعه گسترده هشت ساله روی بیش از ۳۰ هزار نفر نشان می‌دهد و قی افزایش امرت و فعالیت در نظر می‌گیریم، هر چند قلب ماتندر می‌زند و تنفس سریع تر می‌شود اما عروق، اتفاقاً کمک کند تا عارض جسمانی استرس را کاهش دهد و از سلامت برای حركت و فعالیت درنظر می‌گیرند که به آن‌ها کمک کند تا آن‌ها می‌گیرند و در نظر مطالعه گسترده فعالیتی افزایش می‌کنند. گاهی این استرس برای امتحانی کاهش دشوند، عارض جسمانی استرس کاهش دهند و شدید شوند، مطالعه گسترده فعالیتی می‌یابند. در واقع زمانی که ما استرس را دشمن فرض

پسر ۱۵ ساله ام گستاخانه با من و پدرش حرف می‌زند

پسری دارم که سیار پر خاشگر و عصی است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

دکتر مهدی سودآوری روان‌شناس و استاد دانشگاه

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را نگه نمی‌داردو گستاخانه و بی‌ابانه با ما حرف می‌زند. فکر می‌کند از همه آدم و عالم بیشتر می‌داند. تلاش می‌کنم با همراهی پدرش، هوابش را داشته باشم. به نظر تان ما مقص این شرایط هستیم یا خودش؟

نوچوانی دورانی سیار پر خاشگر و پر از تعارض برای بیشتر نوجوانان است. احترام من و پدرش را ن