

دموی‌های خون گرم واجتماعی



امیر جوانمرد نسب
مزاج‌شناس و چهره‌شناس

دموی‌ها نخستین گروهی هستند که می‌خواهیم درباره آن‌ها صحبت کنیم. مزاج گرم و تری دارند و حیوان درون آن‌ها شیر است. بدنی گوشتی، گردنی کلفت، کله‌ای گرد، موهایی حالت دار و چشم‌هایی به‌رنگ قهوه‌ای یا مشکی. اگر این ویژگی‌های ظاهری در شما یا یکی از اطرافیان‌تان مانند همسر یا یکی از فرزندان‌تان هست، پس توصیه‌های ما را در ادامه جدی بگیرد.

دموی‌ها پایه‌عشقی کار کردن یا عشقی بودن هستند، یعنی حال داشته باشند، کاری را انجام می‌دهند. نداشته باشند، انجام نمی‌دهند. به همین دلیل نظم و قاعده‌ای هم برای خودشان ندارند، یعنی کارهایشان بگرنگیر دارد. از انجام کارهای روزمره مانند شغل کارمندی(خیلی زود خسته می‌شوند و اصولاً استاد قرار از کارهایی هستند که دوست ندارند. ولی اگر از انجام کاری خوششان بیاید، بهتر از آن‌ها برای به‌سرانجام رساندن آن کار نمی‌توان پیدا کرد. برایشان بعد مالی و زمانی اش هم‌اهمیتی ندارد. به همین دلیل جان می‌دهند برای انجام کارهای داوطلبانه. از آنجا که عاشق کارهای هنری و فنی هستند، توصیه می‌کنیم که به دنبال مشاغل آزاد بروند. انجام کارهایی مانند آتش‌نشانی یا امدادرسانی هم برای آن‌ها خوب است، چون دُز انسان دوستانه‌آن با حس و حال احساسی‌ای جور درمی‌آید. دوستان زیادی دارند و به اصطلاح کمی رفیق باز هستند. مدیریت مالی شان هم به شدت ضعیف است. بنابراین لازم است دموی‌ها چهار مدیریت اصلی را در زندگی یاد بگیرند، یا اگر فرزندی دموی دارید، آموزش آن‌ها را از کودکی برایش شروع کنید،مدیریت زمان، دوستان، مالی و نظم و انضباط.

از آنجا که از لحاظ احساسی بسیار حساس‌اند، گزینۀ ای عالی برای ازدواج با افراد سخت‌گیر هم محسوب می‌شوند. البته به شرط اینکه طرف مقابل بتواند او را عاشق خودش کند. در آن صورت به شدت در مقابلش متعطف و خلع سلاح خواهند بود. اما با توجه به خصوصیاتشان، بهتر است با شخصیتی صغرای مزاج (یوز پلنگ) ازدواج کنند که بتواند آن‌ها را مدیریت کند. چون راحت به دیگران اعتماد می‌کنند، از این‌بابت صدمه زیادی در زندگی می‌بینند. برای حل این مشکل در حوزه کاری هم باید به دنبال یک مشاور خوب بگردند، افرادی مانند سوداوی مزاج‌ها (کلاغ)، اجازه بد هید در ادامه با هم به ترکیب‌های مختلف ازدواج در دموی‌ها (شیرها) و شیوه درست مدیریت آن نگاهی بیندازیم.

حالت‌های مختلف ازدواج یک دموی (شیر) با مزاج‌های دیگر	
نوع مزاج همسر	چالش‌های پیش‌رو و شیوه مدیریت آن
دموی (شیر)	زندگی رفاقت‌گونه‌ای دارند. همچنین بی‌نظم و بی‌چارچوب که باید با نظارت خانواده‌ها مسائلشان را پیش ببرند.
صغرای (یوز پلنگ)	صغرای‌ها عاجول و دموی‌هایی نظم هستند و این موضوع همیشه محل کل کل آن‌ها خواهد شد. در این ازدواج‌ها، این صغرای‌ها هستند که اگر صبوری پیشه کنند، زندگی‌شان به آرامش خواهد رسید.
سوداوی (کلاغ)	ازدواج خوبی در پیش ندارند، چون سوداوی‌ها منظم هستند و دموی‌هایی نظم. همچنین سوداوی‌ها زیاد غرغر می‌کنند و دموی‌ها حوصله غرغشیدن ندارند. باهمه این‌ها اگر دموی‌ها در مسائلی مانند رابطه جنسی و رعایت نظم با سوداوی‌ها به‌نقاهم برسند، می‌توانند به زندگی مشترکشان ادامه بدهند.
بلغمی (فیل)	بلغمی‌ها روابط ناشویی سردی دارند و اگر در این موضوع دموی‌ها با آن‌ها به تفاهم برسند مشکلی برای ادامه زندگی مشترک ندارند.
دم صغرا (پلنگ)	دم صغرا‌ها مدیریت قوی‌تری از دموی‌ها دارند و همین محل نزاع آن‌ها می‌شود. بنابراین دموی‌ها باید مدیریت آن‌ها را ابیزیرند تا به آرامش برسند.
دم سودا (قو)	اگر دم سودا زندگی را مدیریت کند و دموی آن را ابیزیرد، ازدواج خوبی خواهند داشت.
دم بلغم (خرس)	زندگی بسیار خوبی خواهند داشت، ولی چون هردواهل شکم هستند و ممنوعیت یا محدودیتی برای خود قائل نمی‌شوند، بیماری‌های جسمی زودتر از زمان ممکن به سراغشان خواهد آمد.
صغرای بلغم (گرگدن)	صغرا‌های بلغم برخلاف دموی‌ها بسیار سیاست‌مدارانه رفتار می‌کنند. بنابراین اگر در زندگی مشترک یک هدف مشخص داشته باشند، مانند رسیدن به ثروت، چالش‌های کمی باهم خواهند داشت.
صغرای سودا (روباه)	زندگی پرچالشی دارند، چون صغرا‌های سودا منظم و کارآگاه‌صفت و سخت‌گیرند، ولی دموی‌هایی برنامه‌آز، زیر کار در رو کمی هم ترسو هستند. برای همین زیاد خالی می‌بندند و همسرانشان زیاد مچشان را می‌گیرند.
سودای بلغم (اُدهای کومودو)	ازدواج این دو گروه باهم اشتباه است، چون سودا‌های بلغم نیش زبانی‌های تندی دارند و دموی‌ها باهمه انعطافی که به خرج می‌دهند، بالاخره از کوره در می‌روند و بدجوری هم عصبانی می‌شوند.

ویتامین A را نباید بیش از اندازه مصرف کرد

ویتامین A از جمله ویتامین‌های ضروری بدن محسوب می‌شود. این ویتامین افزون بر نقش مهمی که در سلامت بینایی ما دارد، در فرایندهای مختلف بدن نیز نقش آفرینی می‌کند. میزان نیاز روزانه به این ویتامین در مردان بالغ ۹۰۰ میکروگرم و در زنان بالغ ۷۰۰ میکروگرم است، یعنی باید در روز کم‌وبیش این مقدار از ویتامین A را دریافت کنیم تا سالم بمانیم. برای خردسالان نیز با توجه به سنشان از ۳۰۰ تا ۸۰۰ میکروگرم است. بسیاری از غذاها سرشار از ویتامین A هستند و می‌توان نیاز روزانه به این ویتامین را بدون نیاز به مصرف مکمل‌ها، از رژیم غذایی تأمین کرد. جگر، لبنیات، سیب‌زمینی شیرین، اسفناج، هویج، کدو، فلفل و طالبی هشت ماده غذایی غنی از ویتامین A هستند. نکته مهم درباره این ویتامین این است که ویتامینی محلول در چربی است و نباید بیش از اندازه مصرف شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
پيام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۶۰۹
پيامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰۳

آبرويمان را خرج نکنيم

درباره معضلی اجتماعی که می‌تواند زمینه‌ساز انتقال بسیاری از بیماری‌های ویروسی در جامعه نیز باشد

برخی آن‌قدر به این رفتار ناپسند عادت کرده‌اند و آن‌را عادی تلقی می‌کنند که ممکن است در مقابل واکنش یا اعتراض دیگران هم به‌جای عذرخواهی و دل جویی، موضعی طلب‌کارانه بگیرند و بگویند «خب آن طرف‌رانگه‌کن!»، گویی فراموش کرده‌اند که پرتاب آب‌دهان آن‌قدر در فرهنگ مان‌کوهیده شده است که در ضرب‌المثل‌ها در کنایه‌ای تحقیرآمیز به افراد ناشایست می‌گویند: «فلانی حتی لیاقت تف‌انداختن هم ندارد!»، اما این آب‌دهان هم مانند آن آب جویی است که وقتی رفت، دیگر باز نمی‌گردد و شان و شخصیت فرد را زیر سؤال می‌برد.



جرم‌انگاری پرتاب آب دهان

شاید تصور کنید پرتاب آب دهان آن‌قدرها مهم نیست که در قانون نیز به آن پرداخته شده باشد. برای نمونه اگر فردی آب دهانش را مقابل نهاد یا فردی که از جایگاه حقوقی مهمی برخوردار است، به زمین پرتاب کند، می‌تواند مصداق ماده ۶۰۸ قانون مجازات اسلامی (توهین به افراد از قبیل فحاشی و استعمال الفاظ رکیک چنانچه موجب حد قذف نباشد دارای مجازات جزای نقدی درجه شش خواهد بود.) تلقی شود و با مجازاتی معادل ۷۴ ضربه شلاق تا یکصد هزار تومان جریمه نقدی روبه‌رو شود. همچنین در قوانین راهنمایی و رانندگی، ذیل کد ۲۰۷۲ با شرح پرتاب کردن یا ریختن ضایعات، زباله، اشیاء، آب دهان و بینی و امثال آن از داخل خودرو به معابر ۳۰ هزار تومان جریمه در نظر گرفته شده است. البته جرم‌انگاری و تلاش برای کاهش زمینه‌بروز و ظهور این رفتار ناهنجار در اجتماع انجام شده است، اما هنوز میان جرم و مجازات آن تناسب چندانی وجود ندارد. از طرف دیگر، به دلیل دشواری اثبات وقوع این جرم در مراجع قضایی، شاید بتوان گفت در عمل پیگیری و بازخواست مرتکبان چندان ساده نیست و نتیجه آن را می‌توانیم هر روز در شهر مشاهده کنیم.



آب دهان و مجرمان

گروه‌هایی از سارقان نیز هستند که با پرتاب آب دهان، حواس طعمه‌های خود را منحرف می‌کنند. در این میان، گروهی از آنان با ابراز ندامت و تلاش برای پاک‌سازی لباس به قربانی نزدیک می‌شوند و وسایل او را می‌قایند. اما گروه دیگر با پرتاب عا مدانه آب دهان سعی می‌کنند به‌سوی قربانی حمله‌ور و به‌ا‌وسلط‌شوند. شاید اگر شلوغی خیابان‌ها و معابر عمومی نباشد، این گروه از سارقان خیلی زودتر از آنچه گمان کنید، شمار فقط با آب دهان آچمر کنند.

پرتاب آب دهان؛ م‌ذموم در همه جهان

از دیدنش بیزار می‌شوند. کشورهای شرق آسیا که شاید چندان در زمینه رعایت موازین بهداشتی مشهور نباشند، از جمله پیشتازان در زمینه قوانین ممانعت از پرتاب آب دهان هستند. برای نمونه سنگاپور از اوایل دهه هشتاد قوانینی برای محدودسازی شهروندان تصویب کرد؛ قوانینی که شاید چندان جدی گرفته نمی‌شد، اما در سال ۲۰۰۳ و با شیوع سارس با ضمانت اجرایی یک‌هزار دلاری سنگاپور برای اولین نوبت تخلف به مرحله اجرا رسید. در سوی دیگر جهان، کد ۶۵۸۰ قوانین بهداشتی کانادا همه شهروندان را از پرتاب آب دهان در معابر

کنیم، اما باید واقع بین بود. زندگی بیش از ۳ میلیون شهروند با سوابق و زمینه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی نمی‌تواند همگن و یکپارچه باشد. وقتی به آمار کلان شهر میلیونی مشهد، ورود سالانه میلیون‌ها مسافر از دیگر شهرها را هم اضافه کنیم، با پازل پیچیده‌تر از تنوع فرهنگی و هنجارها روبه‌رو می‌شویم که تلاش برای اصلاح و بهبود آن با مشکلاتی دوچندان روبه‌رو می‌شود. ریختن زباله در معابر عمومی یا ایجاد آلودگی صوتی شاید ساده‌ترین مثال‌های این ناهنجاری‌ها باشد؛ مثال‌هایی که به‌همت پاکبانان در شبانه‌روز، بساطشان جمع‌شدنی است و با ایجاد ساز و کارهای

آب دهان و بیماری‌ها

پرتاب آب دهان در کوچه و بازار هرچند عملی ساده باشد و برخی گمان کنند با کشیدن پا روی آن یا هدف‌گیری بر خاک فضای سبز یا جوی آب از میزان مشتمل‌کنندگی اش کم می‌شود، پژوهش‌ها نشان می‌دهد به این ساده‌گویی نیست. انتظار می‌رود، تف‌سر بالا به‌صاحیش بازگردد، اما در فقره بیماری‌ها و سلامتی به‌نظر می‌رسد آب دهان سرگردان دامان سایر رهگذران و افراد را بگیرد. بررسی‌های پژوهشگران نشان می‌دهد آب دهان پرتاب‌شده تا زمانی که کامل خشک شود، به‌ویژه در صورت ابتدای فرد به بیماری، می‌تواند میزبان ویروس‌های زنده باشد و به‌سادگی افراد را در آن محدوده آلوده کند. برای نمونه در دو سال گذشته و هم‌زمان با شیوع همه‌گیری کووید ۱۹، تذکرهای زیادی برای منع افراد از پرتاب آب دهان در مکان‌های عمومی منتشر شد. همان‌طور که عطسه‌و حتی تنفس بدون ماسک می‌تواند زمینه‌شیوع ویروس کووید ۱۹ فراهم کند. پرتاب آب دهان نیز می‌تواند ناقل این ویروس و سایر بیماری‌های مشابه باشد. اگر جزو آن دسته افرادی هستید که زیاد ممکن است به پرتاب آب دهان در مکان‌های عمومی نیاز پیدا کنید، حتماً دستمال کاغذی همراه داشته باشید و آن را پس از استفاده به‌جای خیابان، در سطل زباله بریزید تا از خطر شیوع بکاهد.



آب دهان و ورزشکاران

اگر اهل ورزش باشید، احتمالاً در میان ورزشکاران صحنه‌های پرتاب آب دهان را بیشتر از دیگران دیده‌اید. و البته لیست‌ها، بسکت‌بال لیست‌ها و فوت‌بال لیست‌ها جزو آن دسته ورزشکارانی هستند که این سو‌وآن‌سوی زمین ممکن است یادگاری‌هایی از جنس آب دهان به‌جا بگذارد و در بین‌های تلویزیونی هم آن‌را شکار کنند و کیلومترها دورتر بینندگان را با حالی بد همراه کنند. تحرک زیاد و شرایط فیزیولوژیکی ناشی از تنش و اضطراب فراوان می‌تواند به تکرار بیشتر این عمل منجر شود. اما بررسی‌ها نشان می‌دهد این کار کمتر در هنگام تمرینات رخ می‌دهد. همچنین این ورزشکاران در محیط منزل یا تدردهای روزمره در شهر کمتر دست به این کار می‌زنند. پس داستان چیست؟ ظاهراً در موارد متعددی ورزشکاران سعی می‌کنند هرچند کم‌اثر و محدود، با پرتاب مکرر آب دهانشان نه تنها تمرکز حریف را از بین ببرند، بلکه سطح زمین را برای آنان لغزنده‌تر کنند. آن‌ها به این امید که رطوبت زمین مسابقه کار دست حریف بدهد، با قوا و تکرار بیشتری این کار را انجام می‌دهند.



در دنیای امروز عادات رفتاری نامناسبی مانند پرتاب آب دهان را نمی‌توان به مردمان فرهنگ یا کشوری خاص نسبت داد. تا پایان قرن نوزدهم میلادی، قوانین مبارزه و محدودکننده پرتاب آب دهان در بسیاری از کشورها از جمله کشورهای اروپا و ایالات متحده به تصویب رسید. این قوانین در تلاش بود از شیوع بیشتر بیماری‌هایی مانند سل در عصر خود جلوگیری کند. شاید پذیرفتن یا نپذیرفتن این اقدام به‌عنوان یک هنجار اجتماعی هرگز با موافقت کامل همراه نباشد، اما به‌رحال افرادی در هر دو سوی عالم هستند که با این عمل مخالف‌اند و