

## چرا خسته ام؟ اگر احساس خستگی می کنید بخوانید!



خستگی باید به چه مرحله‌ای برسد تا به پزشک مراجعه کنیم...  
امروز صبح، به خود قول دادید که مستقیماً پس از کار به باشگاه می‌روید. اما در پایان روز، آنقدر خسته بودید که به تنها چیزی که فکر می‌کردید، افتادن بر روی کاناپه و فکر کردن به ناکجا آباد بود.

چرا شما همواره خسته هستید؟ آیا به‌اندازه کافی نمی‌خوابید، یا مشکلی جسمی یا روحی وجود دارد که این خستگی را ایجاد می‌کند؟

خستگی مزمن، یکی از شایع‌ترین شکایت‌هایی است که مردم را مجبور می‌کند به پزشک مراجعه کنند. دکتر رالتسون در این باره می‌گوید: مردم در مورد خستگی خود حرف‌های متفاوتی می‌زنند؛ برخی می‌گویند حوصله ندارند؛ برخی می‌گویند خسته‌اند؛ و برخی می‌گویند آنقدر خسته‌اند که قادر به انجام هیچ کاری نیستند.

اگر از خستگی مفرط به ستوه آمده‌اید، ممکن است به علت مشکلی جسمانی باشد که در ادامه در مورد آن صحبت خواهیم کرد. این خستگی می‌تواند به دلیل کار کردن زیاد هم باشد؛ اما محتمل‌ترین پاسخ، کاملاً بالعکس تمام سخنانی است که تاکنون گفته‌ایم: شما به‌اندازه کافی کار نمی‌کنید.

چگونه از خستگی رها شویم: ورزش و نرمش کنید  
دکتر رالتسون می‌گوید: این روزها، مهم‌ترین علت خستگی، زندگی به شیوه مدرن است. اضافه وزن داریم، بیش از حد غذاهای آماده مصرف می‌کنیم و به‌اندازه کافی ورزش نمی‌کنیم.

با ایجاد سه تغییر در شیوه زندگی خود، می‌توانید تغییری بزرگ در سطح انرژی بدن‌تان به وجود آورید؛ این سخنی است که متخصصان می‌گویند: ۱. آن چیزی که می‌خورید: سعی نکنید سطح انرژی خود را با مصرف کافئین و شکر، به سرعت بالا ببرید. با این کار تنها خود را خسته می‌کنید و نوسان شدیدی را در سطح قند خون خود ایجاد می‌کنید. به جای این روش، رژیم غذایی متعادل، سالم و سرشار از میوه، سبزی و پروتئین را انتخاب نمایید.

در همین رابطه دکتر رالتسون می‌گوید: بیشتر مردم، اگر از رژیم غذایی سالم استفاده کنند، کمتر احساس خستگی خواهند کرد؛ خوردن غذای سالم بدین معناست که شما وزن متعادل‌تری خواهید داشت، زیرا چاقی یکی از عوامل خستگی به شمار می‌آید.

۲. در یک شبانه روز چند ساعت می‌خوابید: بر اساس نظرسنجی صورت گرفته در سال ۲۰۰۷ در کشور آمریکا، ۶۰ درصد اظهار داشته بودند که در هفته به‌اندازه کافی نمی‌خوابند و به نوعی از

کم‌خوابی رنج می‌برند. اگر دوست دارید خوب بخوابید، سعی کنید پیش از خواب، کافئین مصرف نکنید و در مکانی آرام و تاریک بخوابید. ۳. فشار ورزش می‌کنید: دکتر رالتسون اظهار می‌دارد: این مهم‌ترین موضوع است. بهترین کاری که می‌توانید برای مقابله با خستگی انجام دهید، ورزش منظم، مداوم، و پیوسته است. ورزش را حداقل سه ساعت پیش از خوابیدن انجام دهید.

آیا ورزش کردن شما را خسته نمی‌کند؟ حقیقت این است که ورزش کردن به شما انرژی می‌دهد. تقریباً تمام مطالعاتی که به بررسی این سوال پرداختند، به نتیجه‌ای یکسان رسیده‌اند: افرادی که ورزش را آغاز می‌کنند، نسبت به افرادی که ترجیح می‌دهند روی کاناپه خود را رها کنند، احساس خستگی کمتری می‌کنند. این نکته را بدانید که ورزش کردن بیش از دارو انرژی بدنی شما را افزایش می‌دهد.

بهترین کار چیست؟ چند روز در هفته، چه مدتی و به چه میزان ورزش کنیم؟ دکتر رالتسون پیشنهاد می‌دهد که ۴ روز در هفته و هر بار به مدت ۴۰ دقیقه ورزش کنید. مقدار طول می‌کشد تا نتایج آن را ببینیم؟ باید صبور باشید، زیرا هیچ تغییری یک شبه اتفاق نمی‌افتد. حداقل باید یک ماه صبر کنید تا نتایج اولیه آن مشخص شود. با گذشت زمان، احساس می‌کنید که پیشرفت شما بسیار کند شده است، اما ناامید نشوید؛ برای سه تا شش ماه به کار خود ادامه دهید و ورزش کنید؛ حال مطمئن باشید که احساس بهتری را تجربه خواهید کرد و خوشحال خواهید

شد. دکتر رالتسون می‌گوید: اگر حداقل یک ماه به طور پیوسته ورزش کردید و به اندازه کافی نیز می‌خوابید، اما هنوز هم احساس خستگی می‌کنید، به دنبال علل احتمالی دیگر باشید. علل دیگری که می‌تواند سبب خستگی فرد شود؟

خستگی مزمن، با علل پزشکی دیگری نیز همراه است. چگونه می‌توانید تشخیص دهید که مقصر اصلی کیست؟ پاسخ کوتاه این است که شما نمی‌توانید بگویید. اگر جواب می‌خواهید، باید با پزشک مشورت نمایید.

در ادامه برخی از این مظنون‌ها را معرفی می‌کنیم: ۴. کم‌خونی: یکی از شایع‌ترین علل خستگی، کم‌خونی است، که به سادگی و تنها از طریق یک آزمایش ساده خون قابل تشخیص است. این مشکل بخصوص در مورد زنان صادق است. شما می‌توانید کم‌خونی را با رژیم غذایی سرشار از آهن، مانند گوشت قرمز و سبزی‌هایی که به رنگ سبز تیره هستند، به راحتی درمان کنید. اگر از فقر شدید آهن رنج می‌برید، حتماً از مکمل آهن استفاده کنید.

۵. کمبود در مواد مغذی کلیدی: مانند پتاسیم؛ در این رابطه نیز، به راحتی و از طریق آزمایش خون، قابل تشخیص است. ۶. مشکلات تیروئید: هم تیروئید کم‌کار و هم تیروئید پرکار، می‌توانند سبب ایجاد خستگی شوند. با انجام آزمایش خون و آگاهی از سطح هورمون‌های تحریک‌کننده تیروئید، می‌توانید عملکرد تیروئید خود را مورد ارزیابی قرار دهید.

سلامت نیوز



سازمان نیازمندی‌های همدان پیام

به‌منظور رفع نیازهای روزمره شما هر روز صدها آگهی در نیازمندی‌های روزنامه همدان پیام چاپ می‌شود. از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع‌رسانی به‌منظور سهولت در دادوستد و یا خدمات می‌باشد لذا مسئولیتی درباره محتوای آگهی ندارد. از همکاری همه عزیزانی که قصدشان رعایت حقوق مشتریان و همشهریان گرامی می‌باشد سپاسگزاریم.

سازمان نیازمندی‌های روزنامه همدان پیام در سراسر استان تلفنی آگهی می‌پذیرد ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰

**لِت گستر**  
اینترنت هوشمند  
بدون Password, UserName  
۹۷۲۲۵۲۵  
همدان - خیابان ولیعصر

نیازمندلیسانس  
عمران با ۳ سال سابقه  
بیمه‌جهت رتبه‌بندی  
شرکت‌ساختمانی  
۰۹۱۸۸۱۹۰۱۹۶

به یک سرمایه‌گذار با  
سرمایه ۱۰۰ میلیون  
تومان نیازمندیم در کار  
ضایعات آهن  
کاری پرسود و پردرآمد  
۰۹۱۸۳۱۹۳۷۴۵

**سیلوار بتن**  
همدان، شهرک صنعتی بوعلی  
بلوار ۲، خیابان ۲۳  
تلفن کارخانه: ۰۸۱۱-۴۲۸۳۳۸۲  
تلفن فروش: ۰۸۱۱-۴۲۸۳۴۶۲  
۰۹۱۲۱۵۴۶۰۵

به دو نفر حسابدار  
(خانم) آشنا به کامپیوتر  
و سیستم حسابداری  
با سابقه یک تا دو سال  
نیازمندیم  
واقع در مریانج  
۰۹۱۸۳۱۸۱۳۷۲

**پیکوکار** به همدان آمد  
نسل جدید رنگهای پایه آب ساختمانی  
(حلال آب به جای تینر قابلیت شستشوی ۱۰۰٪)  
پیکوکار  
هر رنگی را می‌خواهید  
آرزو کنید  
اجرای سریع و آسان، ارزان و با صرفه  
ساخت رنگ ساختمانی با دستگاه در ۱۶۰۰۰ رنگ بندی  
بدون بوی نامطبوع - خشک شدن سریع  
ذوالفقاری ۰۲۵۱۶۱۸۳-۰۹۱۲۱۰۵۶۲۰۹  
همدان، خیابان باباطاهر، کوچه جراحان، مرکز خرید کیش پلاک ۲۸، فروشگاه رنگ پیکوکار

**سنجش و دانش**  
آگهی جذب نمایندگی در استان همدان موسسه سنجش  
و دانش به منظور گسترش فعالیت‌های آموزشی در  
زمینه آمادگی آزمون دکتری و کارشناسی ارشد در تمامی  
شهرستان‌های استان از بین کتاب‌فروشی‌ها و آموزشگاه‌های  
معتبر نمایندگی فعال می‌پذیرد.  
۲۵۲۶۲۶۳

**فروشی**  
پژو ۲۰۶ تیپ ۲  
مدل ۸۸ استثنایی  
مخصوص مصر فکندده  
۰۹۱۸۱۱۱۱۶۰۶

شرکت گازرسانی  
**دهقانی**  
مجری تمامی پروژه های  
گازرسانی- مسکونی  
تجاری- صنعتی  
با مجوز و تائیدیه نظام مهندسی  
آدرس: بلوار مدتی - شماره ۳۱۶  
۸۲۵۳۴۳۱  
۰۹۱۸۳۱۳۵۹۴۴

اولین و تنها نیازمندی تمام رنگی استان  
نیازمندیدهای همدان پیام  
۸۲۶۴۴۰۰

به متراژ ۲۴۶/۹۶ مترمربع واقع در خیابان شکریه، ۱۸  
متری ایل‌کلی جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۰۹۱۸۹۰۹۳۰۸۴  
۸۲۵۶۶۶۰ تماس حاصل فرمایید.

از طریق پیامک با ما در ارتباط باشید

# با یک پیامک با شما هستیم

آگهی، پیام‌های مردمی، مشکلات و موارد شهری و ...

## سامانه پیامک روزنامه همدان پیام

# ۱۰۰۰۶۰۶۶

برای عضویت در خبرنامه پیامکی ابتدا پیام علامت \* را تایپ کرده و سپس به ترتیب نام، نام خانوادگی و کدملی را درج نمایید. همچنین این سامانه پل ارتباطی همشهریان عزیز با واحدهای بازرگانی، اشتراک و تحریریه می‌باشد.

تمامی موارد رایگان می‌باشد

## املاک

سند مالکیت برای  
اخذ وام نیازمندیم  
۰۹۱۸۵۴۶۳۵۳۸

### فروش یا اجاره

یک باب کارخانه مواد غذایی  
با کلیه امکانات در شهرک صنعتی  
بوعلی به فروش یا اجاره میرسد.

۰۴۳۰۹۹۵۶  
ساعت تماس ۱۵ الی ۲۱

زمینی به متراژ ۱۰۰ متر  
با ملک واقع در شهرک  
صنعتی الوند معوض  
گاراژ سوگند با امکانات  
کامل به فروش می‌رسد.  
۰۹۱۸۸۱۶۶۰۳۰

## فروشی

آپارتمان ۶۵ متری واقع در اول  
خیابان پاسطور دارای امکانات کامل  
و امتیاز ۹۱ و انباری  
و پارکینگ اختصاصی  
قیمت متري: ۲,۰۰۰,۰۰۰ تومان  
۰۹۱۸۸۱۱۴۸۱۹

## فروشی

دو باب مغازه تجاری واقع در  
خیابان فرهنگ  
جنب آموزش و پرورش کل  
دو بر میل بازرگان  
۰۹۱۸۳۱۸۱۴۵۹

### فروشی

ملکی دو طبقه سه واحدی با  
امتیازات کامل هر طبقه ۱۳۰  
متر زیربنا  
متری ۷۰۰ هزار تومان  
واقع در اسلامشهر  
روبروی دبیرستان خورشید  
خداپوندی ۰۹۱۸۹۱۴۴۳۹۹  
ملکی ۰۹۱۸۷۱۲۲۵۱۱  
نامور ۰۹۱۷۶۰۲۰۰-۴۳۳۵۱۸۴

### فروش طبقه اول

از دو طبقه، ۱۴۰ متر زیربنا  
با پارکینگ متري  
۱/۰۰۰/۰۰۰ تومان بر خیابان  
۱۲ متری انتهای شهید زمانی  
۰۹۱۸۸۱۸۱۸۰۷

### رهن و اجاره

یک باب مغازه واقع در میدان امام  
پاساژ قائم، طبقه سوم  
پلاک ۱۳۹ به متراژ ۱۰ متر  
۳ میلیون رهن ۳۰۰,۰۰۰ تومان اجاره  
۰۹۱۸۸۱۵۰۵۱۰  
۰۹۱۸۵۰۶۷۴۴۲

### آموزشگاه تعمیرات موبایل علاءالدین

با ۷ سال سابقه درخشان  
با مجوز رسمی از سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور  
▪ آموزش تخصصی و علمی تعمیرات سخت افزاری و نرم افزاری موبایل  
▪ ارائه گواهینامه مهارت بین‌المللی  
همدان: ابتدای خیابان شریعتی، روبروی بانک کارگشایی، ساختمان ۱۱۰  
طبقه ۳، واحد ۹  
تلفن: ۲۵۳۱۲۲۰۹

### تولیدی مبلمان تخت خوابشو نادر

تولیدکننده انواع مبلمان و کاناپه های تخت خوابشو  
در طرح ها و مدل های مختلف طبق سلیقه و سفارش مشتری

آدرس دفتر فروش : همدان، خیابان جانبازان بالاتر از تالار وحدت ۰۸۱۱-۲۲۲۸۳۹  
کارگاه همدان : کیلومتر ۵ جاده کرمانشاه، روبروی پادگان قهرمان ۲۰۰متر بالاتر

۰۹۱۸۳۱۲۵۸۴۴ ۰۹۱۸۹۱۴۹۳۳۶

## خودرو

فوری فروشی  
روا نقره‌ای متالیک دوگانه کارخانه ای  
محل ۸۷  
۰۹۳۸۵۱۱۴۲۶۲

فروش هیوندا سانتاف مدل ۲۰۰۹ سفید  
با مانیتور و دوربین دنده عقب شرکتی  
بدون رنگ قیمت ۶/۵۰۰/۰۰۰ تومان  
۰۹۳۷۲۷۳۴۹۲۷

فروش فوری  
خودرو پژو ۴۰۵ تیپ ۲۰۰۰  
مدل ۱۳۷۹ دوگانه‌سوز دارای بیمه  
تا برج هشت با ۸ سال تخفیف، رنگ  
پیشمی، فنی سالم  
قیمت:  
چهار میلیون و پانصد هزار تومان  
۰۹۱۸۹۰۸۸۳۹۲  
۰۹۳۰۳۲۱۸۱۱۶

## فروشی

نیسان مدل ۸۰ با  
موتور تازه تعمیر ۴ حلقه  
لاستیک نو بیمه تا برج ۷  
۰۹۱۸۳۰۸۰۰۶۸

### فروش موتور پاسار

CC ۱۸۰ یا معاوضه یا  
PK یا ماشین  
نوع دیگر  
۰۹۱۸۵۴۰۰۱۸۱

## فروشی

روا مدل ۸۶ فنی سالم بیمه  
۹ ماه تخفیف ۵ سال دوگانه  
سوز، سند دست اول  
قیمت به صورت توافقی  
۰۹۱۸۳۱۲۱۹۳۱

## ایسترنٹ الوند

تلفن  
هوشمند  
۹۷۲۸۴۵۴

## مقصودی

کارت شناسایی نیروی مسلح،  
عکس، کارت ملی، کارت جمعه  
بازار تهران، گواهینامه و کارت  
تاکسیرانی قدیم و دو کارت  
(کارت منزلت و کارت مترو)  
در یک کیف سیاه و کوچک  
بدون چیز دیگری مفقود گردیده  
از پاینده تقاضا می‌شود  
با این شماره تماس حاصل نماید  
و مزدگانی دریافت نماید.  
محمدیان ۰۹۳۷۶۲۱۹۵۷۶

## استخدام

به یک نقاش چوب  
MDFکار نیازمندیم  
۰۹۱۹۳۶۳۶۰۱۳

دوخت کت و شلوار شخصی  
با لوازم صنعتی اتوماتیک  
با قیمت مناسب  
۰۹۱۸۸۱۳۹۳۷۸  
۲۵۲۸۹۵۰۰

### دعوت به همکاری

به چند نفر کارگر خانم  
برای بسته‌بندی در  
کارخانه شیر نیازمندیم  
۰۸۱۲-۴۴۸۶۱۵۶

به یک نفر  
وردست قناد  
نیازمندیم  
۰۹۳۷۲۴۱۱۹۵۹

به یک کارگر ساده آقا با  
شرایط سنی ۲۰ تا ۳۰ سال  
جای خواب نیازمندیم  
جهت کار در رستوران همراه با  
۰۹۳۷۷۷۹۱۹۰۶  
۱۷/۳۰ الی ۲۳/۳۰ ساعت تماس ۹/۳۰ الی ۱۵

به یک پیک  
موتوری برای  
کار در  
رستوران نیازمندیم.  
۰۹۱۸۷۰۰۰۰۵۶

به چند نفر  
برق‌کار ساختمان  
ماهر نیازمندیم  
۰۹۱۸۸۱۸۹۲۹۴

تعدادی وسایل  
ساندویچی از جمله دو  
عدد یخچال خارجی ترک،  
فر به فروش می‌رسد.  
۰۹۱۸۳۱۵۵۸۳۰

۰۵۰۴۴۰۸۲

به تعدادی اپراتور آقا و دیپلمه  
ترجیحا فنی جهت کار در کارخانه  
(تولید پروفیل قاب عکس الکتروود)  
واقع در شهرک صنعتی بهاران نیازمندیم

شیفت کاری ۱۲ ساعت کار ۲۴ ساعت استراحت

با سرویس ایاب و ذهاب

تلفن: ۰۹۱۸۵۰۱۵۴۰۰

## آژانس وانت بار تلفنی گل

حمل و نقل کال به تمام نقاط ایران تحت پوشش بیمه کامل شماره ثبت ۵۶۹۰  
حمل و جابه جایی اثاث منزل با کارگر مجرب  
با ۱۰ سال سابقه کاری  
۴۲۲۰۷۹۴ ۰۸۱۱-۴۲۳۳۹۷۵  
۰۹۱۸۳۱۴۷۱۲۸

## قصر سی‌دی و الکترونیک

قابل توجه ادارات، شرکت‌ها و فروشگاه‌ها  
توزیع DVD و CD خام، فینال، پرنیکو، سونی و جانبی کامپیوتر،  
موس، کیبورد، اسپیکر، فلش مموری، رم ریدر، ۳ amp، ۴ amp  
باتری‌ها، میکروفن، هدفون، کیف سی‌دی،  
سی‌دی بانک و کابل های رابط

همدان، ابتدای خیابان بوعلی، پاساژ ایران، طبقه اول خسروبیگی

۰۲۵۱۶۱۶۴۲-۰۲۵۳۳۵۳۴

# روش های جالب برای تغییر احساسات ناخوشایند



ما در مورد خشم اندکی متفاوت است. مهم نیست که شما دلیل موجهی برای خشم خود دارید یا خیر. خشم اغلب توجیه شده است، اما سودمند نیست و کمکی به ما نمی‌کند. هنگامی که خشمگین هستید از خود این سوال را بپرسید: «یا این احساس خشم برای من مفید است؟». اگر خشم به شما قدرت ایستادگی دهد و باعث شود که اشتباهی را اصلاح کنید مسلماً مفید خواهد بود و خشمتان نیز فروکش خواهد کرد. اما اگر خشم به روابط شما صدمه می‌زند یا مشکلات را بدتر می‌کند، تغییر برخوردتان می‌تواند بر احساس شما تاثیر گذار باشد.

تغییر واکنش تنها عاملی است که می‌تواند بر احساسات تاثیر داشته باشد به شرطی که همزمان هم عکس العمل و هم افکارتان را تغییر دهید. صحبت کردن در جمع در حالی که همزمان با خود فکر می‌کنید: «این افضاخ است»، «من از پس آن بر نمی‌آیم» یا «وای فاجعه است» قطعاً چیزی از اضطراب شما کم نخواهد کرد. عکس العمل مهربانه نیز با شخصی که شما را عصبانی کرده از زمانی که شما در حین برخورد اینگونه فکر کنید که «چه آدم دورویی» یا «من نمی‌توانم این شخص را تحمل کنم» هم نمی‌تواند خشم شما را کاهش دهد. شما باید طرز تفکر خود را نیز همانند رفتارتان تغییر دهید تا به نتیجه برسید.

به عنوان مثال اینگونه فکر کنید: «من عصبی هستم ولی از پس این کار بر می‌آیم» یا «با اینکه با این شخص موافق نیستم ولی می‌توانم بفهمم که چرا چنین کاری را انجام می‌دهد».

راههای تغییر احساسات ناخوشایند

۱- احساسات خود را بشناسید  
احساسات می‌توانند بسیار پیچیده و گیج‌کننده باشند. فهمیدن اینکه چه احساسی دارید (خشم، ترس، سرخوردگی یا احساس گناه) به تعیین چگونگی اثر گذاری و تغییر آن بسیار کمک خواهد کرد.

۲- از خود بپرسید: «یا من می‌توانم این حس را کاهش دهم؟»

این بدان معنی است که سعی کنید آن احساساتی را تغییر دهید که واقعا می‌خواهید تغییر کنند.

۳- عکس العمل مخالف را کشف کنید

متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۶- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۷- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۸- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۹- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۰- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۱- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۲- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۳- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۴- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۵- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۶- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۷- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۸- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۱۹- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۰- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۱- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۲- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۳- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۴- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۵- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۶- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۷- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۸- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۲۹- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۰- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۱- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۲- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۳- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۴- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۵- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۶- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۷- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۸- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۳۹- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۰- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۱- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۲- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۳- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۴- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۵- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۶- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۷- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۸- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۴۹- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۰- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۱- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۲- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۳- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۴- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۵- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۶- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۷- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۸- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۵۹- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۶۰- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی، مهربانی و نجابت است. مخالف غلت زدن، بلند شدن و فعالیت و متضاد پنهان شدن نیز آشکار ساختن آسیب‌پذیری هایمان

۶۱- متضاد اجتناب و کناره‌گیری نزدیک شدن است. نقطه مقابل کم لطفی و بدجنسی