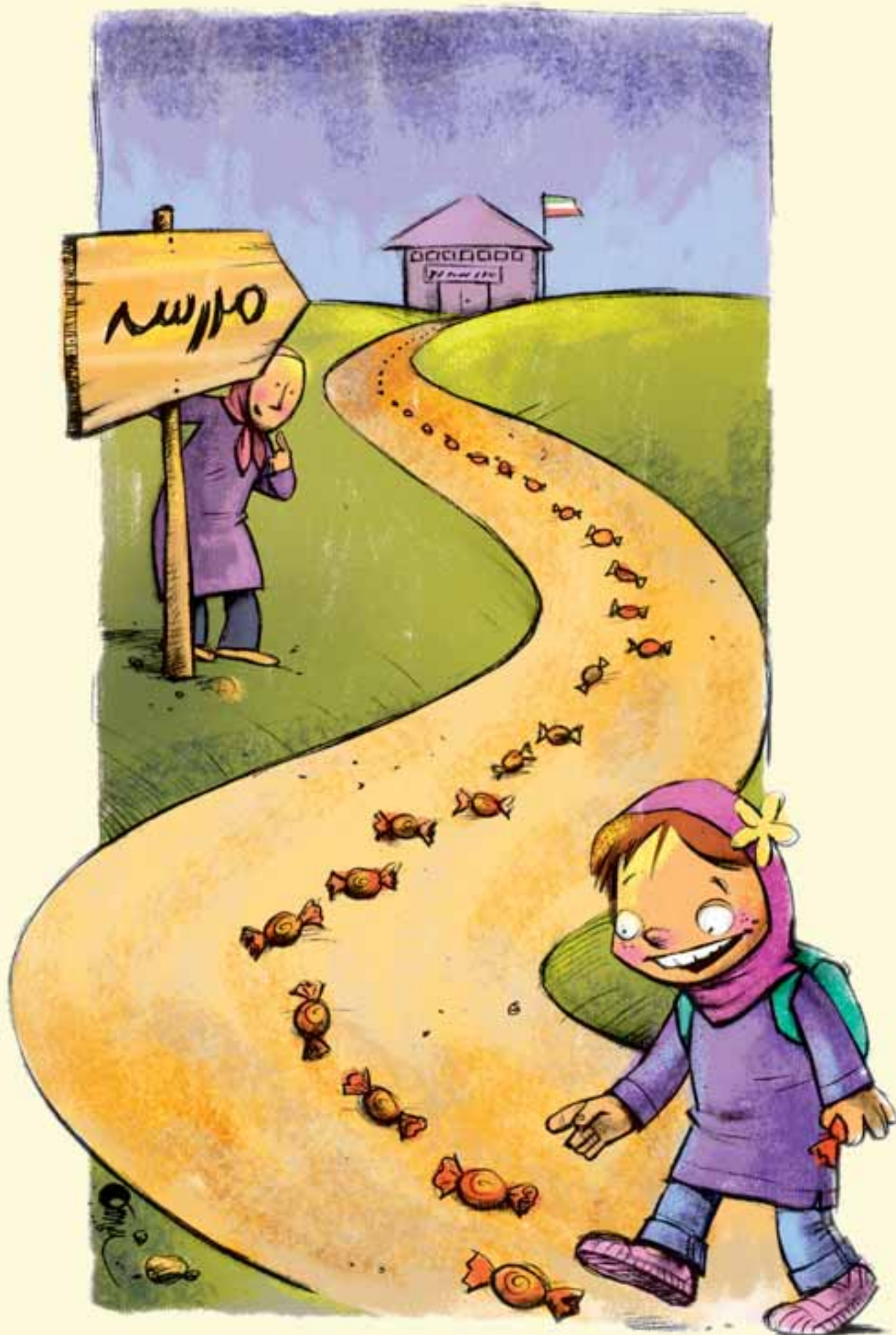


ماه مهر و شکلات و شیرینی

صفحه ۱۶



۲

دل دروغ نمی گوید



۳

چم و خم نوه داری



۶

چراغ های رابطه



۸

خانواده: کانونی که باید گرم بماند



۱۰

طراوت و زیبایی پوست صورت

یادمان نرود

حالا آنها آرام ترند

کنار هم نشستند؛ هر دو آرام تر از چند هفته گذشته اند. حالا می دانند فقط آنها نیستند که مشکلاتی در زندگی مشترک دارند. می دانند اختلاف سلیقه نه تنها عجیب و بد نیست که طبیعی و عادی است. می دانند آدم ها، آدم هستند، ربات نیستند؛ هر آدمی هم عقیده خودش را دارد، مهم آن است که بخواهیم و یاد بگیریم عقیده دیگران و بیش از همه عقیده همراه زندگی خود را بشنویم و درست تحلیلش کنیم. می دانند همین رفتارها و اخلاق هاست که زندگی را می سازد و ما را در مسیرش پیش می برد. مهم آن است که خودبینی مانع دیدن دیگران و ایده هایشان نشود.

مهم آن است که بدانیم زیر یک سقف زندگی کردن چه معنایی دارد. وقتی زیر یک سقف جمع می شویم، دو نفر باشیم یا بیشتر، مهم آن است که بدانیم دیگرانی هم هستند؛ دیگرانی که سلیقه هایشان الزاما با ما یکسان نیست. اصلا چار دیواری ها این گونه پابر جامی ماند؛ و گر نه ستون ها می ریزند و آه و افسوس جایشان می نشیند.

حالا آنها اینها را می دانند و آرام تر از چند هفته گذشته اند. در همان آشپزخانه که گاهی محل شروع جر و بحث ها بود، نشستند و آرام در کنار هم چای می نوشند. عطر چای در فضا پیچیده است.

مرد سرش را بلند می کند؛ لبخندی می زند و می گوید: خوبی؟ زن سرش را بلند می کند، لبخندی می زند و می گوید: خوبم. تو چطوری؟

مرد همان طور که لبخند روی لبش نشسته، دست همسرش را می گیرد و می گوید: حالا خیلی خوبم. حالا که حس می کنم بیشتر همدیگر را می بینیم و می فهمیم، حالا که می دانم اگر اختلافی هم بوده، ریشه ای نداشته است. و ادامه می دهد: اما باید یک دست مرزاد هم به تو بگویم؛ به تو که حرف را در همین چار دیواری نگه داشتی و نگذاشتی بیرون رود.

زن انگار بخواهد حرف مرد را تأیید کند، کلامش را ادامه می دهد: من هم تازه فهمیدم که هر حرفی را نباید به هر کسی گفت. آدم های دیگر بر اساس سلیقه خودشان با موضوعات زندگی ما برخورد می کنند. حتی حال آن روزشان در این که به ما چه بگویند موثر است. من تازه فهمیدم که خیلی حرف ها نباید از چار دیواری خانه بیرون رود.

مرد سری تکان می دهد و می گوید: من می دانستم اما این دفعه بیشتر فهمیدم که چار دیواری یک حریم برای افراد درون آن است؛ به این حریم نباید هر کسی را راه داد و نباید گذاشت هر حرفی از آن بیرون برود.

زن سری تکان می دهد و به کتری شیشه ای که قلقل می کند خیره می شود.

مرد از جا بلند می شود و به همسرش می گوید، یک چای دیگر برایت بریزم؟

زن می خندد. عطر چای فضای آشپزخانه را پر کرده است.

دل دروغ نمی گوید



علی بارانی

همیشه یک رکش کم است، همچنان در تدارک شب های چله، بزرگ و کوچک می شویم.

راستی ما را چه شده است؟ کدام نفرین از کدام دهان باکره ما را به این شب سیاه مهمان کرد؟ کدام نگاه معصومی ما را به این جهنم سرد دچار کرد؟ کدام آه سرگردان از کدام سینه سوزان به دنبلمان بود که چون باد دربه دری را دوست داریم و چون تگرگ فشرده و سرد، یخزده و هراسان تیرگی خاک را بر زلالی آسمان ترجیح می دهیم. رها می شویم تا بیفتیم. ما را چه شده است که آسمانی شدن گاه به گاهمان چون کاغذبادی در مسیر گردبادی هراسان هرولو می کنیم.

خدای من، این خانه امن نیست. سرکشی در این سرا حرف اول را می زند و سراسر عمرمان را سرسری طی کرده ایم.

باید برگردیم. این مسیر امن نیست، ساکنان سیاهی کمین کرده اند، در سایه آفتابی که در دلمان هنوز زبانه می کشد باید به روز نقبی بزنی و تا فردا از خودمان بدویم. باید برگردیم. هر افتادن مقدمه برخاستنی بزرگ است. تا دانه نیفتد درخت سبز نمی شود که شاخه هایشان به تصرف آسمان بلند شود. هر شاخه فریادی سبز است از تیرگی خاک تا آبی گسترده افلاک.

افتادم و شکستم و برخاستم که تا مردی که ناز چشم تو را می خورد شدم

بهار آمده است. تابستان در راه است و ما باید به خورشید سلامی دوباره کرده و از دلمان که هنوز از نفرین باکره است شروع کنیم. چرا که دل زبان نیست که دروغ بگوید.

بهار شاخه شاخه از درختان پایین آمده است تا جعبه های چوبی بنفشه ها که با وطنشان جابه جا می شوند، تا جوی های بومی روستای پدری مان که زلالی جاری اند و آواز دسته جمعی می خوانند، تا پرواز پرستوها و سارهایی که تمام آرزوهایشان بیلاق و قشلاقی بیش نیست.

بهار آمده است با عطر پونه و بابونه خواب را از سر اطلسی های همسایه شمالی مان ربوده است. اما این چار دیواری که دیگر اختیاری در آن ندارم، دست از چله نشینی زمستان بر نمی دارد. هنوز از آسمان دلمان برف می بارد گاه سپید گاه سرخ. انگار:

بر لحاف فلک افتاده شکاف پنبه می بارد از این کهنه لحاف

هنوز ما سرمای استخوانسوز زمستان را چهارزانو نشسته ایم و هفت ستون بدنمان می لرزد از سرما در این خانه ای که سقف و ستونش با زلزله نیم ریشتر ویران می شود.

بهار آمده است تا سرشاخه های جوان درختان که به تصاحب آسمان قد می کشند، تا ریشه های عمیق بیدهای سرازیری که مجنون بودن، لیلایشان کرده است، تا سرشاخه های درختان توت که قند در دل آسمان آب می کنند. ولی ما همچنان فرزندان خلف زمستانیم که هفت پشتمان به سپیدی برف و تک افتادگی تگرگ و خیزی باران می رسد.

بهار آمده است و ما در این خانه ای که یک سه دیواری بیش نیست و

این ستون جای عکس دلبند شماست، عکس کوچولوهایتان را به نشانی الکترونیکی 4divari@jamejamonline.ir برای ما بفرستید



ستایش رفیعی



شایان



محمد امین



صدرا صرافان



بردیا کمری



سید امیر حسین موسوی



رومینا تقی پور



غزل



ساغر سیاهی



پویا مجیدی

چم و خم نوه‌داری



چیزهایی را نخورند، برای بازی به کوچه بروند یا نه و چطور حرف بزنند، به چه رفتارهای کودک نباید خندید و از این دست چیزها نباید مایه کشمکش شما و والدیتان در مقابل کودک باشد. قبلا در این موارد توافق کنید.

اگر والدین شما قبول کرده‌اند مدتی از روز را از فرزندان شما نگهداری کنند باید ممنون‌شان باشید و موقعیت و وضع آنها را هم در نظر بگیرید و بچه‌ها را همراه با غذا و میوه به خانه مادر بزرگ و پدر بزرگ بفرستید و توقع نداشته باشید هزینه‌ای به هزینه‌های زندگی آنان اضافه شود.

مقداری لباس اضافه و بسته‌های پوشک در خانه والدین خود بگذارید که در صورت لزوم لباس‌های کودک را عوض کنند و خانواده ناچار از شست‌وشوی لباس کودک یا خرید چند دست لباس اضافه نشود.

به کودک بیاموزید مادر بزرگ و پدر بزرگ ناتوان‌تر از شما هستند و با آنان بازی‌های خشن و آسیب‌رسان نکنند و ناگهان توی بغل آنها نپرند و توقع کولی گرفتن گاه و بیگاه نداشته باشند.

به فرزندان بزرگ‌تر بیاموزید که در کارهای خانه به آنان کمک کنند، مثلا در انداختن سفره و شستن ظروف و نظافت خانه یا خرید به مادر بزرگ و پدر بزرگ کمک کنند و خودشان را تنها با وسایلی چون کامپیوتر، لپ‌تاپ و موبایل مشغول نکنند.

سر ساعتی که وعده کرده‌اید برای بردن فرزندان خود بروید و حتی اگر مادر و پدرتان برنامه منظمی برای حضور نوه‌ها دارند باز هم از آنها پرسید برای آوردن بچه‌ها آمادگی دارند یا نه. شاید گاهی خسته یا بیمار باشند و آماده پذیری فرزندان نباشند اما رودربایستی کنند و چیزی نگویند.

هرگز بردن و آوردن بچه‌ها را وسیله‌ای برای فشار بر والدین خود نکنید. مثلا وقتی از مادر و پدر یا فرزند خود دلخورد جلوی رفتن بچه‌ها را نگیرید که آنها دلتنگ شوند و تحت فشار قرار بگیرند.

ملاحظات مادر بزرگ‌ها

اگر می‌خواهید نوه‌های خود را نگهدارید قبل از همه به توانایی خودتان نگاه کنید و رودربایستی را کنار بگذارید.

اگر مشکلی در مفاصل و استخوان‌های خود دارید نگهداری از بچه‌های کوچک، نوزاد و نوپا را نپذیرید و از نوه‌های سه سال به بالای خود نگهداری کنید. اگر بیمار شدید به فرزندتان اطلاع دهید که نوه‌تان را نیاورد.

در هر مقطعی که احساس خستگی و فرسودگی کردید از فرزندتان بخواهید برنامه را عوض کند.

در مورد نحوه تربیت بچه‌ها با فرزندتان خود به توافق برسید.

هیچ داروی شیمیایی یا گیاهی را بدون مشورت پزشک به کودک ندهید زیرا ممکن است برای کودک مضر باشد یا دز مصرفی آن را ندانید.

بچه‌ها را وسیله تلافی مشکلاتی که با بزرگ‌ترهایشان دارید، نکنید و ذهن آنها را درگیر مسائلی از این دست نسازید.

مدیریت نوه‌داری

هر چیزی احتیاج به مدیریت دارد. نوه‌داری هم از این قاعده مستثنا نیست. در مدیریت نوه‌داری، هم فرزندان نقش دارند و هم مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها. در اینجا می‌خواهیم نکاتی را به شما بگوییم که به هردو دسته در مدیریت این روابط کمک می‌کند.

توصیه‌هایی به فرزندان

درست است که والدین شما خوب تربیت‌تان کرده‌اند اما بچه‌های امروز نیاز به تربیت امروزی دارند و باید در مورد این که بچه‌ها چطور تربیت می‌شوند با هم توافق کنید.

این که چه وقت چه چیزهایی را بخورند و چه

برمان را شلوغ کردند، اما شلوغی هم خستگی خودش را دارد.

خدا را شکر می‌کنیم که بچه‌ها رعایت حال ما را می‌کنند. با آنها قرار گذاشته‌ایم طوری برنامه ریزی کنند که بچه‌های کوچک دوتا دوتا و یک روز در میان نزد ما بیایند. زیرا گاهی واقعا نیاز به استراحت داریم و نمی‌توانیم پذیری بچه‌ها باشیم.

روانشناسان معتقدند حضور نوه‌ها در کنار سالمندان جوانی و شور و شوق بچه‌داری را به آنها بازمی‌گرداند و در آنان شور زندگی پدید می‌آورد. وجود نوه‌ها در کنار پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها می‌تواند به سالمندان این امید را بدهد که تجربه‌های آنها هنوز به کار می‌آید و روحیه آنها را برای ادامه زندگی سالم بالا می‌برد و همین موضوع به بهبود وضعیت بهداشت روان آنها کمک می‌کند، از سوی دیگر خلأ تربیتی نوجوانان را به نوع مطلوبی جبران می‌کند.

خواص شکلات تلخ

براساس یک تحقیق مشخص شد مصرف شکلات تلخ برای افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی همانند یک مرهم عمل می‌کند و می‌تواند درمانی برای بیماری آنها باشد.

یکی از محققان دانشگاه امپریال کالج لندن گفت تحقیقی که روی ۲۱ بیمار کبدی انجام شد، مشخص کرد افرادی که از شکلات تلخ استفاده کرده‌اند، بیش از بیماران دیگر موفق به کنترل و تحمل درد شده‌اند. همچنین مصرف شکلات تلخ می‌تواند از افزایش فشار خون پس از مصرف غذا که باعث بروز ناراحتی‌های کبدی در افراد مستعد می‌شود، بکاهد.

به گزارش خبرگزاری آسوشیتدپرس، بر اساس این تحقیق مشخص شد آنتی‌اکسیدانی موسوم به فلاوانول در شکلات سیاه و تلخ عامل اصلی در کاهش فشار خون و دردهای مزمن کبدی است و باعث سست شدن عضلات بدن هنگام احساس دردهای کبدی می‌شود.

ارتباط مستقیم میان مصرف این شکلات و درمان بیماری‌های کبدی باعث شده تا برخی پزشکان این ماده را برای بیماران خود و در کنار داروها تجویز کنند.

شکلات برای سلامت قلب نیز مفید است و از لخته شدن خون

ممانعت می‌کند. کلسترول خون را تنظیم کرده و به‌دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی از نوع فلاونوئیدها از التهاب و نابودی سلول‌ها جلوگیری می‌کند.

این آنتی‌اکسیدان‌ها در کاهش اثرات منفی کلسترول LDL یا کلسترول بد مفید است.

کاهش اثرات LDL می‌تواند شریان‌ها را از خطر انسداد (تصلب شرایین یا لنفی جدار عروق) که ممکن است باعث بیماری قلبی و سکته مغزی شود، محافظت کند.

مصرف روزانه

۳۰ گرم شکلات

تلخ، فشارخون را به

میزان قابل توجهی کاهش

می‌دهد و سبب افزایش حافظه

می‌شود.

خوردن شکلات تلخ می‌تواند دفعات سرفه و تاثیر بد آن بر سیستم قلبی – عروقی و اعصاب مرکزی را کاهش دهد.

هرچه شکلات تیره‌تر باشد احتمال این‌که از نظر فلاونوئیدها

غنی‌تر باشد، بیشتر است. بعلاوه شکلات تیره حاوی

آنتی‌اکسیدان‌های دیگری موسوم به کاتچین‌هاست

که به نظر می‌رسد در پیشگیری از بیماری

قلبی و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید باشد.

حتی چربی موجود در شکلات هم آنقدرها

بد نیست. بیش از نیمی از چربی اشباع در شکلات، اسید

استئاریک است که کلسترول خون را بالا

نمی‌برد.



هر چیز به جای خویش نیکوست

یاد دادن نظم به بچه‌ها



را در آموزش فرزندان موفق می‌داند و می‌گوید: پدرم یک چشم غره به ما می‌رفت و فقط می‌گفت: پدرت را درمی‌آورم. آن وقت ما فقط فرار می‌کردیم و اصلاً نمی‌دانستیم چه کاری کرده‌ایم که او تهدید می‌کند و عصبانی است. گاهی نیز با غضب نگاهت می‌کرد و باز نمی‌فهمیدی که کاری را نکرده‌ای و باید بکنی یا این که کاری کرده‌ای که نباید می‌کردی.

بچه با این جور والدین بلا تکلیف است و یک روز به او می‌گویند باباجان من آخر نفهمیدم شما حرف حسابت چیست.

پس من به خودم قول دادم که بابای صریحی باشم و به بچه‌ها درست بگویم که قانون چیست و حد و حدود آن کجاست و خطا چه عواقب و عمل کردن به قوانین چه مزایایی دارد. این طوری بچه‌ها با همه چیز بهتر کنار می‌آیند.

یک الگوی آرام و قاطع

والدین علاوه بر فرمانده خوب باید یک قهرمان و یک الگوی خوب برای بچه‌ها باشند و هر چیز را که از آنان می‌خواهند اول خودشان سر آمد آن باشند.

اگر والدین خود منظم نباشند، تنبیه یا توصیه‌های پیاپی به نظم، برای ایجاد آن و رفع بی‌نظمی‌های کودک، سودی ندارد.

مجید همتی در کتاب نظم آموزی به کودکان قوانینی را برای نظم آموزی به کودکان بر می‌شمارد که قاطعیت در قوانین موضوعه خانواده از آن جمله است.

به اعتقاد وی وقتی برای فرزند خویش مقرراتی را لازم می‌دانیم، باید در اجرای آن استوار باشیم و از تردید و دودلی بپرهیزیم، زیرا سستی و سهل انگاری موجب بی‌انضباطی می‌شود و ما را از هدف باز می‌دارد.

اگر فرزندانمان از تردید و دودلی ما باخبر شوند، از رعایت مقررات سر باز می‌زنند و به بحث و جدل می‌پردازند.

فراموش نکنید با مراقبت و استقامت می‌توان شخصیت کودک را بر پایه نظم و انضباط استوار ساخت و او را بتدریج و گام به گام به سوی هدف رهنمون ساخت تا نظم به عادت وی بدل شود.

چند رهنمون

– از خطاهای کوچک چشم‌پوشی کرده آن را ندیده بگیرید تا کودک فرصتی برای جبران داشته باشد.

– انتظارات خود را واضح و روشن به کودک بگویید.

– دستورات را به صورت بازی درآورید.

– رفتارهای درست را تشویق یا نکوهش کنید نه خود کودک را.

– نگذارید کودک به پاداش‌گیری عادت کند.

– با کودک کشمکش نکنید. هنگامی که می‌خواهید فرزندتان رختخوابش را جمع کند استفاده از روش «مهلت زمانی» به وسیله تنظیم زنگ ساعت به کاهش کشمکش میان شما و کودک کمک می‌کند، زیرا به این ترتیب، قدرت خود را به یک مرجع بی‌طرف، یعنی ساعت منتقل می‌کنید.

– بر رفتار او نظارت کنید.

– به کودک خود احترام بگذارید. وقتی به کودک احترام می‌گذارید، او نیز در مقابل می‌آموزد که به شما و مقررات‌تان احترام بگذارد و فرمان‌های شما را اطاعت کند.

– برای کودکان شنونده و توضیح دهنده خوبی باشید.

خانه کمک کند، ولی وقتی فرزند بزرگ‌تر اتاقش را خوب تمیز و مرتب می‌کند جلوی بابا و اقوام از او تعریف و او را با صفت دختر تمیز و باسلیقه توصیف می‌کند.

وقتی دختر بزرگ‌تر بی‌نظمی به خرج می‌دهد در اتاق خود باید بماند تا همه چیز سر جایش گذاشته شود، اما در مورد دختر کوچک‌تر اگر اسباب بازی‌ها سر جایشان نروند راه خانه‌شان را گم می‌کنند و او مدتی آنها را نخواهد دید!

قواعد و محدودیت‌ها باید متناسب با سن بچه‌ها تغییر کند. اگر تکالیف سنگین بر دوش کودکانمان بگذاریم، کودک نمی‌تواند از عهده آن برآید و این مسئله سبب ناکامی وی می‌شود که این خود عامل مشکلات بسیاری مانند پرخاشگری، انزواطلبی و دروغ‌گویی است.

تشویق کنید

تشویق غذای روح و روان است و برای پیش بردن کارها بسیار ضروری است. این ابزار تربیتی می‌تواند یک رفتار را در کودک تثبیت کند. بکشید دستور «دست‌کم یک تشویق در هر روز» را حتماً به خاطر بسپارید.

یک فرمانده خوب

یکی از خوانندگان ما می‌گوید: اگر می‌خواهید بچه‌ها فرمانبران خوبی باشند در وهله اول شما باید یک فرمانده خوب باشید.

او سی و دو ساله و پدر دو پسر است. این پدر خود

داده است.

برای تأثیرگذاری عمیق و مداوم بر زندگی کودکان و نوجوانان، باید از هر گونه رفتار مستبدانه و توسل به زور برای کنترل آنان خودداری کرد و به جای آن از روش‌های مفید و متفاوتی بهره جست که بتدریج انگیزه‌ها و تمایلات کودک را تحت تأثیر قرار دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد کودکانی که در سایه ترس تربیت شده‌اند، چون همیشه در برابر بزرگ‌ترها تسلیم بوده‌اند، در بزرگسالی هیچ ابتکاری از خود نشان نمی‌دهند. در مقابل کودکانی که پیش از اندازه آزاد گذاشته می‌شوند نیز در آینده به مقررات و قوانین پشت پا می‌زنند و افرادی بی‌قید و لایبالی بار می‌آیند. اما راهکار مناسب انضباط را به معنای اطاعت محض و فرمانبرداری نمی‌داند و کودک ضمن حفظ شخصیت‌اش می‌آموزد که در سایه نظم زندگی بهتری خواهد داشت و با نظم، لذت و بهره کامل‌تری از زندگی خواهد برد.

گام به گام تا نظم و ترتیب

در مرحله اول باید با محبت خود اعتماد کودک را جلب کنید تا به حرف شما گوش کند.

باید کودک را با واژه نه آشنا کرد و اجازه داد او خود با مشکلات روبه‌رو شود و آنها را حل کند.

در مرحله دوم باید برنامه ارائه شده طبق توانایی کودک باشد.

سهیلا مادر دو کودک سه و هفت ساله است. با اولی بازی‌چی رو کجا بذارم را انجام می‌دهد تا در مرتب کردن

ماندانا ملاعلی

صدای زنگ تلفن بلند می‌شود، مادر از ته سالن بدو بدو می‌آید. هنوز به تلفن نرسیده است که پایش روی عروسک دخترش سر می‌خورد و نزدیک است با سر زمین بخورد. عصبانی داد می‌کشد که: «شلخته خانم! این اسباب‌بازی‌های وامانده‌ات را از توی اتاق جمع کن وگرنه می‌گذارم پشت در تا رفتگر محل ببردش.»

شلخته خانم انگار اسم دوم مریم شده است و همین باعث بی‌تفاوتی او می‌شود. او همین است که هست. شلخته. از شلخته هم بیش از این بر نمی‌آید.

نظری بهتر از این

راه‌حل‌های بهتری از انگ زدن به بچه‌ها و اسم گذاشتن برای آنها باید پیدا کنیم تا بتوانیم نظم و ترتیب را به آنها بیاموزیم.

با شلخته خواندن کودکی که اسباب‌بازی‌های خود را جمع نمی‌کند، وسایل او جمع نخواهد شد و این برچسب به وی نظم و ترتیب را نمی‌آموزد. تنها ممکن است او تصویری نادرست از خویش پیدا کند و این رفتار موقت او، با برچسب شما به رفتاری ثابت و دائم تبدیل شود و احتمالاً در آینده آن را تکرار کند.

اعمال این روش‌های کنترل‌کننده، عملاً بر کودکان و نوجوانان تأثیر مثبتی نمی‌گذارد. کودکی که به انجام کاری مجبور شده، در واقع تأثیر نپذیرفته است، بلکه تنها رفتار خود را در آن لحظه برای فرار از تهدید تغییر

نوساز بسیار بسیار شیک – فقط باید بازدید کرد

اول میدان جمهوری، قابل توجه مؤسسات، بانکها و صوت و تصویری ها، ۲ دهنه مغازه به ارتفاع ۶ متر کف ۱۰۱ متر + بالکن ۳۵ متر + زیرزمین ۱۳۰متر

فروش ۶۶۵۷۴۱۴۶ – ۰۹۱۲۱۲۵۳۳۶۲۵

دماوند – احمد آباد

باغ ۱۵ هزار متر با ۲ سند و ۸۰۰ متر ویلا با تمام امکانات، استخر، چاه آب، سهمیه آب چشمه اعلا آب برق، گاز، تلفن

۲۲۷۳۰۱۴۶ – ۰۹۱۲۵۰۸۰۸۵۳

سردار جنگل

۲ خواب ۸۷ و ۸۲ متری با کلیه امکانات و آسانسور کمتر از قیمت منطقه

۲۲۲۲۸۱۹۳ – ۰۹۱۲۱۰۱۱۱۰۵

مجمع گشت و صنعت واقع در یونین زهرا

۳۳۷ هکتار واحد نمونه قول امکانات، گلدازی شیری فری اسل با ۴۰۰ راس دام موجود ۱۲ هکتار باغ پسته ۵ساله کارخانه یوجازی غلات، باسکول نگهبانی، دفتر انباری سایت کارگری ۵حلقه چاه عمیق با مجوز، انولت کشاورزی

۰۲۱ – ۶۶۹۰۰۶۷۵ – ۷

اکازیون منطقه ۲۲

بیش فروش و مشارکت ۹ واحد مکنونی در شهرک سروارید

(با میانگین متر ۱۳۰ متر) واقع در برج ۲۹ طبقه

۰۹۱۲۱۲۴۲۲۲۲ و ۲۰ – ۳۳۹۶۵۵۱۸

سرمايه گذاري مطمئن (رستوران)

یک برند معروف جهاتی در نظر دارد مدیریت بزرگترین رستوران خود را در شمال کشور واگذار نماید

فکس ۲۲۷۱۷۴۳۲

۰۹۱۲۲۹۷۱۲۵۵ – ۰۹۱۲۲۹۷۱۲۵۵

تولید و پخش چادر

(کویتنی، مصری، بحرینی، لبنانی، عبایی، کارمندی، دانشجویی ...)

چادر جشن تکلیف – مانیتو عربی

۰۹۱۲۷۵۱۱۳۹۶ – ۰۲۵۱۲۸۰۵۲۳۶

زمین کشاورزی

به متر ۱۸ هکتار در یونین زهرا با مجوز چاه عمیق ۱۲۰ متر با برق ۳ فاز

۰۹۱۲ ۵۴۵۰۶۸۱

ساعت ۲۰ الی ۲۴ ۲۲۴۳۴۵۸۳

حالی که یکی از ساده‌ترین و البته مهم‌ترین نکات برای حفظ لباس به بهترین شکل ممکن، رعایت این نکات و دستورالعمل‌هاست. در ضمن، اگر برچسب لباس نشان می‌دهد که نباید آن را اتو کنید، به هیچ وجه این کار را انجام ندهید.

میز اتو را تنظیم کنید

این روزها میزهایی مخصوص اتو کشیدن طراحی شده و در بازار وجود دارد که استفاده از آنها به نفع خانم‌های خانه‌دار است. ارتفاع این میزها معمولاً قابل تنظیم است و به هر فردی اجازه می‌دهد به طور جداگانه میز را برای خودش تنظیم کند تا بدون کوچک‌ترین مشکلی کار به پایان برسد.

اتو کردن روی میزی که خیلی کوتاه یا خیلی بلند است نه تنها باعث می‌شود کار اتو کشی راحت و سریع و با بهترین نتیجه انجام نشود، بلکه حتی عاملی است برای ایجاد کمر درد و دست درد. بنابراین بسادگی از کنار این موضوع نگذرید و حتما میز اتویی مناسب برای خودتان تهیه کنید.

کف اتو باید تمیز باشد

معمولاً، به مرور زمان لکه‌هایی کف اتو ایجاد می‌شود که اگر آنها را به حال خودشان بگذاریم، می‌تواند به لباس‌ها منتقل شده و آنها را هم کثیف کند. بنابراین زمانی که چنین لکه‌هایی را کف اتو مشاهده کردید، حتماً باید به شیوه‌های مناسب آنها را پاک کنید.

یکی از ساده‌ترین کارها برای از بین بردن این لکه‌ها استفاده از اسکاچ نرم است تا به کمک سرکه یا الکل این لکه‌ها را پاک کنید. همچنین اگر جای سوختگی لباس روی اتو مانده است، می‌توانید روی دستمالی تمیز و نم‌دار مقداری نمک بریزید و چندین بار اتوی ولرم را روی آن بکشید تا جای سوختگی از بین برود.

مراقب باشید لباس‌ها برق نیفتد

برای این که لباس‌ها خوب و تمیز اتو شود و برق نیفتد، بهتر است از قسمت داخل لباس آنها را اتو کنید. علاوه بر این کار می‌توانید پارچه‌ای نخی روی لباس اصلی بگذارید و از روی آن لباس را اتو کنید تا پارچه لباس آسیب ندیده و برق نیفتد؛ به خاطر داشته باشید لباس‌هایی با رنگ تیره، بیشتر موقع اتو کشی برق می‌افتد و به همین دلیل به مراقبت بیشتری نیاز دارد. همچنین خوب است بدانید لباس‌هایی که با نرم‌کننده لباس آبکشی شده باشد، بمراتب راحت‌تر از لباس‌هایی که با آب معمولی آبکشی شده، اتو می‌شود.

نحوه صحیح اتو کردن لباس‌هاست. بنابراین بد نیست در این باره هم نکاتی را بیان کنیم تا لباس‌ها هر چه بهتر و راحت‌تر اتو کشیده شود.

هر آبی داخل اتو نریزید

هنگام استفاده از اتوهای بخار دقت داشته باشید زمانی که اتو روشن است، هیچ وقت آب داخل آن نریزید. بنابراین توصیه می‌شود قبل از شروع کار و وقتی که هنوز اتو را به برق نزده‌اید، آب را داخل محفظه اتو بریزید.

همچنین برای این که منافذ اتو بسته نشود، بهتر است به جای استفاده از آب معمولی، آب جوشیده‌ای که سرد شده است داخل آن بریزید. البته آب مقطر، از آب جوشیده هم بهتر است و باعث می‌شود منافذ اتو به این زودی‌ها بسته نشود. در صورتی که منافذ اتو بسته باشد، برای باز کردن آن می‌توانید از مخلوط آب و سرکه استفاده کنید؛ باید این مخلوط را داخل محفظه اتو ریخته و آن را روشن کنید تا گرم شود. بعد از این که کمی اتو روشن ماند و بخار آن خارج شد، می‌توانید مخلوط آب و سرکه را دور ریخته و به جای آن مقداری آب خالص داخل محفظه اتو بریزید تا بخوبی تمیز شود و همه جرم‌ها بیرون بیاید.

وقتی کار اتو کشی تمام می‌شود هم فراموش نکنید آب داخل محفظه را خالی کنید؛ باقی ماندن آب داخل مخزن موجب ایجاد رسوب شده و می‌تواند سوراخ‌های اتو را مسدود کند.

درجه اتو را کنترل کنید

خیلی‌ها قبل از شستن و اتو کردن لباس، اصلاً توجهی به علائم روی برچسب لباس و دستورالعملی که برای آن ذکر شده است، ندارند و هر طور خودشان دوست داشته باشند لباس را می‌شویند و اتو می‌کنند. در



مرضیه عالمی

تصور کنید کسی را برای اولین بار می‌بینید یا اصلاً فردی غریبه را که در خیابان راه می‌رود با دقت نگاه می‌کنید؛ چه چیزی می‌تواند نظر شما را جلب کند یا برعکس، باعث شود حس بدی نسبت به او پیدا کنید؟ به طور حتم در اولین برخورد نمی‌توان از رفتار و ویژگی‌های روحی او صحبت کرد یا در موردشان قضاوتی داشت، ولی ظاهر فرد نشان‌دهنده خیلی چیزهاست؛ نشانه نظم و انضباط فرد و میزان تمیز و مرتب بودن او. برای همین کسانی که لباس‌های تمیز و اتو کشیده می‌پوشند، معمولاً تأثیر بهتری بر اطرافیان‌شان می‌گذارند و حس بهتری به آنها می‌دهند، اما اگر شما هم می‌خواهید به این هدف برسید، بهتر است کمی بیشتر به فکر باشید. شست‌وشوی لباس‌ها که این روزها اغلب وظیفه ماشین لباسشویی است و درباره شیوه‌های مختلف پاک کردن انواع لکه‌ها هم بارها صحبت شده است؛ اما آن چیزی که شاید کمی مشکل ساز شود،

ماکارونی با سس تند

مواد لازم: ماکارونی: ۵۰۰ گرم، پیاز متوسط: دو عدد، سویا: نصف پیمانه، فلفل قرمز تند: دو عدد، جعفری و گشنیز: ۱۵۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق غذاخوری، سیر: سه حبه، نمک، زردچوبه و روغن سرخ‌کردنی: به میزان لازم.

طرز تهیه: ابتدا پیازها را خلالی خرد کرده و در روغن سرخ کنید. سویا را به مدت ۳۰ دقیقه در آب ولرم خیس کنید و سپس آن را در آبکش ریخته و بگذارید آب آن کاملاً گرفته شود. بعد باید سویا را به پیاز سرخ شده، اضافه کنید و تفت دهید. حالا سیرها را هم درون بقیه مواد رنده کنید، فلفل قرمز خرد شده را هم به آن اضافه کرده، نمک و زردچوبه را همراه با رب گوجه‌فرنگی داخل آن بریزید و کمی تفت دهید. در مرحله آخر جعفری و گشنیز خرد شده را به مواد اضافه کنید و ظرف را از روی حرارت بردارید. حالا باید ماکارونی را در ظرفی پر از آب جوش و نمک به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس آن را درون آبکش ریخته و روی آن آب سرد بریزید. حالا ماکارونی را با مایه ماکارونی آماده شده مخلوط کنید و خوب بهم بزنید و به مدت پنج دقیقه روی حرارت قرار دهید تا غذا آماده شود.

املت اسفناج

مواد لازم: اسفناج: ۳۰۰ گرم، تخم‌مرغ: سه عدد، نمک، پودر پاپریکا و روغن سرخ‌کردنی: به میزان لازم.

طرز تهیه: اسفناج‌ها را همراه با آب، برای مدت کوتاهی بپزید؛ وقتی که ده دقیقه از زمان پخت آن گذشت، اسفناج‌ها را خرد کرده و درون ظرفی بریزید. حالا تخم‌مرغ‌ها را داخل یک ظرف بشکنید . سپس اسفناج را هم به تخم‌مرغ اضافه کرده و همراه با نمک و پودر پاپریکا مواد را خوب مخلوط کنید. درون ظرفی مقدار کمی روغن بریزید و وقتی کمی داغ شد، مخلوط املت را داخل ظرف ریخته و

بگذارید بخوبی بپزد. املت اسفناج را می‌توانید تنها در مدت ۳۰ دقیقه تهیه کرده و میل کنید.

کوکوی مرغ



مواد لازم: نصف سینه مرغ، تخم‌مرغ: چهار عدد، سیر: یک حبه، پیاز کوچک: دو عدد، نمک، فلفل و روغن سرخ‌کردنی: به میزان لازم. طرز تهیه: ابتدا سینه مرغ را بپزید و بعد از پختن، آن را ریش ریش کنید. سپس سیر و پیازها را هم رنده کرده و داخل مرغ بریزید. حالا نمک و فلفل غذا را هم اضافه کرده و همه مواد را بخوبی با هم مخلوط کنید. در این قسمت باید تخم‌مرغ‌ها را درون ظرفی شکسته و خوب هم بزنید. وقتی زرده و سفیده با هم مخلوط شد، مایه کوکو را داخل آن ریخته و همه مواد را با هم مخلوط کنید. در ظرفی مقداری روغن بریزید و وقتی کمی داغ شد، مایه کوکو را داخل روغن ریخته و بگذارید بخوبی سرخ شود. وقتی یک طرف آن پخته شد، کوکو را برگردانید تا طرف دیگر هم بپزد و غذا آماده شود.

این غذا را هم می‌توانید برای میان‌وعده دانش‌آموزان، به شکل ساندویچ همراه با گوجه‌فرنگی آماده کنید تا در مدرسه میل کند (البته اگر دوست داشته باشید، می‌توانید سیر آن را نیز

مطبخ

(حذف کنید)

البته فراموش نکنید باید به دانش‌آموز یادآوری شود این خوراکی‌ها را هر چه زودتر مصرف کند و برای ساعات آخر، از انواع میوه‌ها و مغزها به عنوان میان‌وعده استفاده کند؛ این مواد غذایی نه تنها سرشار از خاصیت است، بلکه باقی ماندن آنها در کیف کودک هم مشکلی ایجاد نمی‌کند.

میان‌وعده‌هایی مخصوص مدرسه

وقتی سال تحصیلی شروع می‌شود، بسیاری از مادرها نمی‌دانند چطور باید میان‌وعده‌هایی سالم و مقوی برای فرزندشان تهیه کنند؛ میان‌وعده‌هایی که هم ارزش غذایی داشته باشد و هم کودک با میل و اشتها آنها را مصرف کند.

بنابراین این روزها دغدغه بسیاری از مادران، انتخاب و تهیه خوراکی‌های سالم است. در این فرصت چند میان‌وعده سالم و مغذی را برای شما مثال می‌زنیم تا به کمک آنها، یک خوراکی لذیذ و خوش طعم را برای فرزندتان آماده کنید:

مواد لازم: انواع نان تست: دو برش – پنیر، کره، روی یکی از نان‌های تست، مقدار کمی کره بمالید و پس از آن، مقداری پنیر صبحانه روی کره بگذارید. در مرحله آخر هم، برای این که ساندویچ خاصیت بیشتری پیدا کند، دو عدد گردو را خرد کرده و روی پنیرها بریزید. حالا نان تست دیگر را روی آن گذاشته و خوب فشار دهید. بعد هم با چاقو نان را به دو قسمت تقسیم کنید و آن را درون ظرف مخصوص میان‌وعده‌های دانش‌آموز بگذارید تا در ساعت تفریح میل کند. درست کردن این ساندویچ کار خاصی نیست، ولی همین که با نان تست آماده شود، کودک را بیشتر تشویق به خوردن خواهد کرد.

درس‌هایی برای آغاز مدرسه

بچه‌ها گاه از مدرسه رفتن استقبال می‌کنند و گاه از آن می‌ترسند، اما کودک شما از هر دسته‌ای که باشد بهتر است قبل از مدرسه او را آماده کنید. – سلام کردن و برقراری ارتباط با بزرگ‌ترها را به او بیاموزید. – اجازه گرفتن و با نوبت صحبت کردن را در منزل تمرین کنید. – به کودک اطمینان دهید می‌تواند مشکلش را با معلم یا مدیر مدرسه در میان بگذارد. – آداب دستشویی رفتن و رعایت بهداشت فردی را به طور کامل در او کنترل کنید. – بلند، آرام، مودب و دوستانه حرف زدن را با او تمرین کنید. – حتماً قبل از شروع مدرسه او را به مدرسه بیاورید. – پوشیدن و درآوردن لباس‌ها و کفش‌ها را با او تمرین کنید. – استفاده از لیوان و دستمال و سایر وسایل شخصی او در مدرسه را در منزل تمرین کنید. – پیاده و سوار شدن به سرویس مدرسه و آداب استفاده از سرویس و نکات ایمنی را به آموزش دهید.



همه امور عشق میان زن و مرد است. عشق است که به رابطه آنها معنا می‌دهد و بدون وجود این عشق ادامه زندگی مشترک بی معناست. شادی خانم علاقه دارد همیشه از زبان همسرش بشنود که به او علاقه‌مند است. حتی این که آقا مهرداد بخواند در رفتارش این علاقه را نشان دهد برای شادی خانم کافی نیست. از نظر او دوست داشتن چیزی است که باید به طور مکرر و هر از گاهی به زبان بیاید و تجدید شود و گرنه به مرور زمان کمرنگ خواهد شد و رفته‌رفته از دست خواهد رفت.

شادی خانم طرفدار صمیمیت هر چه بیشتر در روابط بین زن و شوهر است. او می‌گوید هر چه فاصله بین مرد و زن در زندگی زناشویی کمتر باشد، آنها خانواده گرم‌تر و روابط خانوادگی شیرین‌تری خواهند داشت. ایده آل او در زمینه روابط میان مرد و زن در خانواده، زن و شوهری هستند که مثل دو دوست صمیمی کنار هم زندگی می‌کنند و هیچ فاصله‌ای میانشان نیست. در زندگی شادی خانم و آقامهرداد هیچ‌کس به‌طور مطلق و برای همیشه حرف آخر را نمی‌زند. آنها سعی می‌کنند درباره مسائل مختلف با هم حرف بزنند. هر کس دلایل خودش را بگوید و دست آخر بر سر یک تصمیم مشترک با هم توافق کنند.

۲ شیوه متفاوت

تفاوت رابطه زن و شوهری بین خانواده زینب خانم و شادی خانم شاید تفاوت رابطه زن و شوهری در میان دو نسل باشد؛ تفاوتی که در میزان صمیمیت، میزان ابراز مستقیم علاقه و محبت متقابل میان مرد و زن، در نحوه تصمیم‌گیری و خیلی چیزهای دیگر خودش را نشان می‌دهد. هر کدام از اینها می‌تواند خوبی‌ها و بدی‌هایی داشته باشد. ممکن است هر کدام از طرفین شیوه خود را درست و شیوه دیگری را نادرست بدانند. اما مهم‌ترین نکته این است که هم زینب خانم و هم شادی خانم از کم و کیف روابط خانوادگی‌شان احساس رضایت می‌کنند. آنها زندگی خودشان را مطلوب می‌دانند و از همراهی با خانواده‌هایشان خوشحالند. شاید هیچ‌کدام از این دو شیوه زندگی کاملاً درست یا کاملاً اشتباه نباشد. شاید اینها فقط دو نوع متفاوت از روابط میان زن و شوهر است که آدم‌ها مطابق معیارها و تحولات عصر خودشان انتخاب کرده‌اند یا براساس آن رفتار می‌کنند. با این حساب به نظر شما آیا رواست زینب از شادی یا شادی از زینب به خاطر نوع روابطی که در زندگی با همسرش دارد، ایراد بگیرد؟

زینب خانم



چراغ‌های رابطه

معروف رنجش خاطر را از دل همسرش در می‌آورد.

شادی و مهرداد دو سال است که با هم ازدواج کرده‌اند. هر دو هنوز دانشجوی هستند و در همین دانشگاه هم بوده با هم آشنا شده‌اند. شادی می‌گوید بعد از همان آشنایی‌های ابتدایی، مهرداد به او پیشنهاد ازدواج داده است. آنها داستان را با خانواده‌هایشان در میان گذاشته‌اند. بعد هم مراسم خواستگاری رسمی و باقی قضا یا.

اما شادی خانم تأکید می‌کند همه چیز به همین سادگی‌ها هم اتفاق نیفتاده است. او می‌گوید راضی کردن خانواده‌ها و قانع کردن‌شان در مورد این که آنها به درد هم می‌خورند کاری سخت و طولانی بوده است. حالا شادی خانم از زندگی خانوادگی اش راضی است و فکر می‌کند همسرش هم ناراضی نباشد.

شادی خانم می‌گوید در رابطه با همسرش، بیش از هر چیز دیگر انتظار محبت و مهربانی دارد. می‌گوید بشدت در برابر بی‌توجهی یا حتی کم توجهی همسرش حساس است. می‌گوید اگر احساس کند همسرش نسبت به او بی‌علاقه و بی‌توجه شده است دیگر نمی‌تواند به زندگی با او ادامه دهد. شادی خانم اعتقاد دارد در رابطه زن و شوهر اصل اساسی و پایه

این سال‌ها همسرش با او بدرفتاری نکرده است، و زینب خانم هم همیشه با او با احترام رفتار کرده است. زینب خانم هیچ وقت همسرش را تو خطاب نکرده است. همیشه تصمیم‌های مهم را خود حاج آقا می‌گرفته و زینب خانم هم دخالتی نمی‌کرده است، چون همیشه به همسرش و تصمیم‌هایی که او می‌گرفته اعتماد داشته است. زینب خانم هنوز هم معتقد است حاج آقا صلاح امور را بهتر تشخیص می‌دهد. اوست که با دنیای بیرون ارتباط دارد و از همه چیز سر در می‌آورد.

زینب خانم در طول همه این سال‌ها هرگز از همسرش جمله «دوستت دارم» را نشنیده است، اما از زندگی مشترکش با او راضی است و سختی و آسانی‌های همه این سال‌ها را خاطراتی شیرین می‌داند که در سایه خانواده‌ای با ثبات و مطمئن به دست آمده‌اند.

دوم: شادی خانم و همسرش

خود شادی خانم می‌گوید رابطه عاطفی خوب او و همسرش زبانزد همه فامیل و آشنایان است. آنها با هم در کمال مهربانی و احترام رفتار می‌کنند. نمی‌گذارند دیگری رنج ببرد، دلخور و ناراحت شود و از رنج دیگری رنج می‌برند. اگر هم میانشان دلخوری پیش بیاید، همیشه یکی‌شان پیشقدم می‌شود و به قول

اول: زینب خانم و همسرش

زینب خانم می‌گوید ۱۵ ساله بوده است. تازه داشته چم و خم خانه‌داری را از مادرش یاد می‌گرفته. صبح‌های زود مادر برای نماز از خواب بیدارش می‌کرده و تا ششب پا به پای مادر به کارهای خانه می‌رسیده است.

چای اول صبح را او دم می‌کرده، سفره صبحانه را او پهن می‌کرده، پنیر را توی ظرف وسط سفره می‌گذاشته و گاهی برنج را برای ناهار او دم می‌کرده است. آن موقع‌ها دیگر خیاطی را کم و بیش از مادر یاد گرفته بوده و می‌توانسته دکمه افتاده پیراهن پدر یا برادرش را بدوزد. عصرها با خواهرهایش پای دار قالی می‌نشسته و گره روی گره می‌زده است.

زینب خانم را حالا خانم‌های محل خوب می‌شناسند. حدود ۶۰ سالگی بی آن که به سفر حج رفته باشد، حاج خانم صدایش می‌کنند. بچه‌ها را به خانه بخت فرستاده و حالا دیگر با حاج آقا تنها شده‌اند.

زینب خانم ۱۵ سالش بوده که با حاج آقا ازدواج کرده است. می‌گوید تا روز خواستگاری هیچ از قضیه سر در نمی‌آورده است. پدر و مادرش با او درباره اتفاقی که قرار بوده بیفتد حرفی نزنده‌اند.

خواستگارا که آمده‌اند، مادرش گفته برایشان چای بیاورد. یادش هست آن روز خود مادر چای را دم کرده و استکان‌ها را توی سینی گذاشته است. هیچ کس از او نظری نخواست، کسی از او نپرسیده است که آیا خودش واقعا می‌خواهد با اولین خواستگار از راه رسیده ازدواج کند یا نه. پدر و مادرش از قبل خانواده خواستگارا را می‌شناخته‌اند، آنها را خانواده خوب و متدینی می‌دانسته‌اند، پس جواب مثبت داده‌اند و به همین راحتی زینب خانم را فرستاده‌اند خانه شوهر.

وقتی زینب خانم درباره گذشته حرف می‌زند، وقتی جریان ازدواجش را تعریف می‌کند و روزهای اول ازدواجش را به یاد می‌آورد، خاطرجمع است که زندگی اش خوب پیش رفته و خدا یاری‌اش کرده که توانسته است خانواده خوبی تشکیل دهد. رضایت خاطر توی سرگذشتی که از خودش تعریف می‌کند، پیدا است.

از زینب خانم می‌پرسم رابطه‌اش در طول همه این سال‌ها با همسرش چگونه بوده است، چقدر با هم صمیمی بوده‌اند، قهر و دعوایی هم در کار بوده و شده تا حالا روی حرف همسرش حرف بزنند.

زینب خانم لیخنند می‌زند و می‌گوید در طول همه



زندگی خانوادگی در گذر قرن‌ها کم‌کم دچار تغییراتی شده و متناسب با این تحولات، شکل و شمایل رابطه میان زن و مرد در خانواده نیز

رابطه صمیمی، رابطه پایدار

تاب می‌آورند و سعی می‌کنند نقش‌شان را بخوبی ایفا کنند.

در دهه‌های اخیر شکلی از خانواده در نقاط مختلف جهان و از جمله ایران رواج یافته است که در آن معیار و ملاک اصلی تشکیل خانواده، عشقی دانسته می‌شود که قبل از ازدواج میان زن و مرد شکل می‌گیرد. عشقی با سویه‌های رمانتیک که تماشای فیلم‌های سینمایی و تلویزیونی نیز آن را تشویق و تبلیغ می‌کند.

در خانواده‌ای که بر پایه عشق رمانتیک شکل می‌گیرد، بر خلاف نوع قبلی خانواده، پیوند میان دو فرد برقرار می‌شود و نه لزوماً دو خانواده. زندگی این نوع از خانواده‌ها براساس علاقه فردی مفرط شکل گرفته و به همین دلیل زن و مرد در این نوع از خانواده‌ها نیاز دارند همواره از این موضوع اطمینان خاطر یابند که علاقه اولیه در همه ادوار زندگی تداوم دارد. رابطه بین زن و مرد در این نوع خانواده صمیمی‌تر و نزدیک‌تر است و زن و شوهر انتظارات عاطفی بسیاری از طرف مقابل خود دارند.

این انتظارات فراوان عاطفی، زندگی خانوادگی را شیرین و هیجان‌انگیزتر می‌کند، اما به همان اندازه موجب شکنندگی هر چه بیشتر رابطه نیز می‌شود. چرا که انتظارات فراوان عاطفی ممکن است به دلایل مختلف به طور کامل پاسخ داده نشوند و این شاید به معنای پایان رابطه باشد.

کم و بیش تغییر کرده است. در خانواده سنتی کمتر عنصر عشق و علاقه رمانتیک زن و مرد به هم به عنوان یکی از عناصر اصلی و مهم در ازدواج و تشکیل خانواده مورد توجه قرار گرفته است. در سنت ایرانی، خانواده پسر برای ازدواج به دنبال دختری می‌گردد که از خانواده‌ای خوشنام باشد و فوت و فن خانه‌داری و شوهرداری را خوب بداند و در مقابل، خانواده دختران به خواستگاری جواب مثبت می‌دهند که خانواده‌دار باشد و مهم‌تر از آن بتواند از پس مدیریت یک زندگی مستقل بر بیاید.

در واقع ازدواج سنتی بیشتر به معنای برقراری پیوند میان دو خانواده است تا دو فرد و طبعاً در این نوع ازدواج، رابطه میان زن و مرد کمتر رابطه عاشقانه به معنای امروزی آن خواهد بود و انتظار هم نمی‌رود چنین باشد. رابطه زن و شوهر در این نوع خانواده، رابطه میان زن و مردی است که هر یک در زندگی نقشی را به عهده گرفته‌اند و متعهدند با مسئولیت‌پذیری و فداکاری نقش‌شان را بخوبی ایفا کنند. در این شکل از رابطه ممکن است صمیمیت فردی میان زن و مرد کمتر باشد و ابراز عشق و علاقه میان‌شان کمتر به‌طور صریح و بی‌واسطه صورت گیرد. اما رابطه زن و شوهری در این شکل پایدار و با دوام است. زن و مرد در این نوع از خانواده سال‌های سال کنار هم زندگی می‌کنند، مصائب زندگی را

کانون خانواده‌مان را گرم‌تر کنیم

یکی از راه‌های گرم نگه‌داشتن کانون خانواده صحبت اعضای خانواده با یکدیگر است.

پدر و

مادر من داشتن باهم صحبت می‌کردن، یه دفعه صحبتشون بالا گرفت، دیدم فضای منزل بیش از حد داره گرم میشه، آنقدر داغ که انگار تو جهنمی! منم زدم تو خیابونا!

چی

شده سر ظهر تو خیابونا سرگردونی؟!



راه‌های مختلفی برای گرم نگه‌داشتن کانون خانواده وجود دارد، ولی توصیه می‌شود شما همه راه‌ها را امتحان نکنید.

آخه مرد حسابی

در گرمای ۴۰ درجه مرداد ماه واسه چی بخاری رو روشن کردی؟! مثلاً اومدی با این شیرین‌کاری فضای خونه رو گرم کنی؟! پاشو باید بچه رو ببری بیمارستان، فکر کنم گرم‌زده شده!



گرم کردن خانه و خانواده محدود به فضای خانه نیست، بلکه در سفر هم می‌توان به خانواده گرم بخشید.

نه

تو رو خدا... دفعه قبل که سفر رفتیم پارک سر کوچه خوش نگذشت! پارک موش و سوسک زیاد داشت!

خب بچه‌ها

دوست دارید مسافرت کجا بریم؟ پارک سر کوچه! دو سه روزی چادر بزنیم یا بالا پشت بوم خونه؟!



باهم غذا خوردن و جمع شدن دور یک سفره یکی دیگر از راه‌های گرم‌بخشی به فضای خانه و خانواده است.

خانوم این غذا چرا اینقدر یخه؟!

منتظر

بودم شما تشریف بیارید سر میز تا با گرمای حضورتون غذا رو هم زحمت بکشید داغ کنید!



در پایان توصیه می‌کنیم همه اعضای خانواده از تمام امکانات موجود برای گرم‌بخشی به فضای خانه و خانواده استفاده کنند.

الو

... آتش‌نشانی؟! تو رو خدا سریع‌تر خودتون رو برسونید... خونه ما به علت استفاده تمام اعضای خانواده از استعدادشون در جهت گرم‌بخشی به فضای خانه و خانواده سوخت!



مشورت با یکدیگر و تشریک مساعی یکی دیگر از راه‌های گرم کردن فضای خانواده است.

پسر من بیا

باهم مشورت کنیم تا ببینیم شما واسه آینده چه برنامه‌ای داری؟!

بی‌خیال

بابا... دفعه قبل که باهم مشورت کردیم آنقدر فضای خونه گرم شد که تا دو روز همه جام می‌سوخت!



خانواده؛ کانونی که باید گرم باشد

از قدیم می‌گویند دوست پیدا کردن کار آسانی است، اما حفظ دوستان کار بسیار سختی است، بر همین اساس می‌توان گفت عاشق شدن، دوست داشتن و تشکیل خانواده به مراتب آسان‌تر از حفظ این علاقه و داشتن خانواده‌ای خوب و صمیمی است.

خیلی از زوجها و خانواده‌ها درگیر شدن در مسائل کاری، معیشت و روزمرگی‌ها را بهانه‌ای برای دور شدن از فضای گرم و پر محبت می‌دانند و فکر می‌کنند طبیعی است که چند سال و حتی چند ماه بعد از تشکیل خانواده روابط معمولی و سرد بر فضای خانه حاکم باشد در حالی که این مساله نه تنها طبیعی نیست بلکه در بسیاری از موارد فقط به خاطر بی‌توجهی و کم‌کاری دو طرف به وجود می‌آید و طبیعی جلوه می‌کند.

اگر فکر می‌کنید گرم و صمیمی بودن فضای خانواده به خودی خود انجام می‌شود و شما نباید تلاشی در این زمینه داشته باشید، صد در صد در اشتباه هستید. برای گرم بودن فضای خانه و خانواده باید برنامه و فکر داشته باشید. در هر خانواده‌ای ممکن است اختلاف نظر، کدورت و حتی بحث و جدل پیش بیاید، اما خانواده موفق خانواده‌ای محسوب می‌شود که با وجود همه این مباحث بتواند مسیر آرامش و خوشبختی را طی کند.

کارشناسان مسائل خانواده بر این که باید نسبت به گرم نگه داشتن کانون خانواده دقت و هوشمندی به خرج داد، تاکید بسیاری دارند و آموزه‌های روان‌شناسی نیز بر این که باید از عشق و علاقه اولیه مراقبت کرد، توصیه می‌کنند.

گیاهی به نام عشق

روانشناسان و کارشناسان حوزه خانواده درخصوص تداوم محبت و عشق در خانواده و دوری از روزمرگی مثال ساده، اما عمیقی دارند. آنها عشق و دوست داشتن را به یک بذر تشبیه می‌کنند که از وقتی که کاشته می‌شود تا زمان بیرون آمدن از خاک و برگ و گل دادن نیاز به مراقبت دارد. در واقع تا وقتی که گیاه زنده است باید مراقبت‌های لازم ادامه پیدا کند و اگر یکی از ابزارهای مراقبت شامل نور، آب یا خاک خوب فراهم نشود خیلی زود گیاه مورد نظر پژمرده شده و بعد از مدتی از بین می‌رود. حالا عشق و دوست داشتن نیز دقیقاً مثل همان بذر و گیاه است عشق نیاز به مراقبت دارد و اگر آن را به خاطر عادت و روزمرگی به حال خود بگذارید، شک نکنید که دیگر اثری از آن باقی نخواهد ماند.

ناگفته نماند که این مراقبت باید به اندازه، درست و به موقع انجام شود همان طور که نور یا آبیاری زیاد می‌تواند باعث از بین رفتن گیاه شود اگر در توجه به همسر یا فرزندان توجه افراطی داشته باشید می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد. یعنی افراط در عشق ورزیدن و دوست داشتن نه تنها مثبت نیست بلکه طرف مقابل را خسته و دلزده می‌کند. پس در عشق ورزیدن به خانواده‌تان حد تعادل را در نظر بگیرید و از افراط و تفریط پرهیز کنید.

یک شاخه گل محبت

راه‌های گرم کردن کانون خانواده زیاد است، اما مهم این است که ساده‌ترین راه را بدون توقع و صادقانه انتخاب و به آن عمل کنید. گاهی برای توجه نشان دادن به خانواده‌تان تنها یک شاخه گل هم کفایت می‌کند البته اگر به موقع و درست انجام شود. اگر برای هدیه گرفتن و ابراز محبت منتظر می‌مانید تا بعد از یک دلخوری و بحث و جدل دست به کار شوید نه تنها محبت نمی‌کنید بلکه ارزش کارتان را نیز به حداقل می‌رسانید. یادتان باشد محبت، محبت می‌آورد و دلخوری نیز اگر رفع نشود دلخوری‌های بزرگ‌تری را به وجود می‌آورد. برای شاد کردن اعضای خانواده و خصوصاً همسران نیازی نیست که حتماً مناسبت خاصی در کار باشد هر چند که برای مناسبت‌های خاص مانند روز تولد، سالگرد ازدواج یا تولد فرزندان باید برنامه ریزی خاصی داشته باشید، اما تهیه هدیه‌ای کوچک مثل یک شاخه گل نیازی به بهانه ندارد و می‌تواند تداوم بخش گرمای روابط خانوادگی باشد.

شیوه دیگران را مدنظر بگیر

مرز بین عشق ورزیدن واقعی و عشق ورزیدن به خاطر رفتار متقابل و انتظارات بیجا که ریشه در خودخواهی دارد، بسیار باریک است. پس در دوست داشتن همسر و اعضای خانواده خود پرتوقع نباشید و سعی کنید همیشه صادقانه محبت کنید. محبتی که از روی صداقت و دوست داشتن واقعی نباشد خیلی زود چهره‌اش را نشان می‌دهد پس هرگز این روش را در پیش نگیرید. برای محبت کردن تنها از روش‌ها و تعریف خودتان برای ابراز علاقه استفاده نکنید چون مسلماً شیوه‌های شما مخصوص خودتان است و لزوماً همان تعریف شما



کدورت‌ها را انبار نکنیم

در روان‌شناسی بحثی به نام مراحل کاهش صمیمیت داریم که شامل مرحله مقاومت، آزدگی، طرد و سرکوب می‌شود و مقاومت وقتی صورت می‌گیرد که مردی خطا می‌کند و به خاطر آن عذرخواهی نمی‌کند و همسرش به دلیل این که مبادا وقتی مقاومت‌ها روی هم انباشته می‌شود آزدگی به وجود می‌آید و روابط زناشویی در این مرحله کمرنگ می‌شود و

و حرف‌های ما نسبت به یکدیگر توهین‌آمیز می‌شود و زمانی از این مرحله می‌گذریم نیازهای خود را سرکوب کرده و مشکل اصلی این است که وقتی اشتباهی می‌کنیم همان اول عذرخواهی نمی‌کنیم و این باعث از بین رفتن صمیمیت می‌شود، چون یاد نگرفتیم به یکدیگر بگوییم معذرت می‌خواهم و ببخشید.

شاهین فرهنگ، دکترای روان‌شناسی تربیتی در این خصوص به ایسنا می‌گوید: حساب بانکی رفتاری، تنها حساب بانکی در جهان است که فقط در آن باید مهر و محبت و اریز کنیم و حق برداشت نداریم. تفاوت این حساب بانکی با واریز کردیم و اعتبار خود را بالا می‌بریم و هر چقدر عصبانی باشیم موجودی حساب خود را خالی می‌کنیم. به گفته او با انجام کارهای خاص، آراستگی، اولویت دادن به خانواده و عذرخواهی می‌توان حساب بانکی رفتاری را غنی تر ساخت. باید یاد بگیریم وعادت کنیم برای یکدیگر کارهای خاص انجام دهیم و وقتی کار خاصی

برای خانواده خود انجام می‌دهیم آنها نیز راغب می‌شوند که کار خاصی برای ما انجام دهند، همچنین باید به آنها هدیه دهیم و لزومی ندارد که هدیه گرانی باشد یا به مناسبت روز خاصی داده شود؛ ما با این اقدام نشان می‌دهیم وقتی کسی پیش ما نبوده به فکر او بودیم و برای ما مهم و با ارزش است و هدیه کدورت‌های دیرینه را از بین می‌برد.

او با بیان این که هر چه محیط زندگی دلچسب‌تر شود رفتارها نیز بهتر می‌شود، ادامه می‌دهد: اهمیت دادن به خانواده بسیار مهم است، ولی متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها به حاشیه رفته‌اند، برای خانواده و فرزند باید وقت گذاشت و فرزندانش نیاز به توجه والدین دارند تا بتوانند حرف‌های دل خود را با آنها مطرح کنند.

به گفته او خرید خوراکی و پوشاک و کار کردن برای تأمین آن ضروری است، ولی آرامش درون خانواده از همه چیز مهم‌تر است و نباید فدای اموردنیوی شود، به عنوان نمونه با صرف هزینه کمی می‌توان به نزدیک‌ترین بوستان رفت و از درکنارهم بودن لذت برد.

چرا به فرزندانمان محبت کنیم؟

اجتماعی شدن در کودکان از مشاهده الگوهای رفتاری اطرافیان ناشی می‌شود و به همین دلیل است که کودک را آیین رفتار والدین می‌داند.

اعضای خانواده برای کودک الگوهای بی‌چون و چرا و قابل اعتمادی هستند و آنچه کودک در محیط خانه یاد می‌گیرد در وجودش نهادینه می‌شود. اولین وظیفه والدین درباره مهارت‌های اجتماعی کودک ارائه الگوهای رفتاری مناسب به وی از طریق رفتار درست خویش است.

متخصصان علوم رفتاری حمایت عاطفی از کودک طی مراحل رشد را در شکل‌گیری شخصیت اجتماعی او موثر می‌دانند. با این حال افراط و تفریط در این مساله نیز نفی می‌شود.

حمایت بیش از اندازه، کودک را وابسته و منفعل بار می‌آورد و اجازه بروز مشخصه‌های رفتاری و تعامل با دیگران را از وی سلب می‌کند.

در مقابل ارضا نشدن نیازهای عاطفی، مهارت‌های اجتماعی کودک را حول محور محبت‌جویی و حتی ترحم‌طلبی شکل می‌دهد.

بر این اساس والدین باید رفتاری درست نسبت به یکدیگر داشته باشند تا

همین رفتار در فرزندان آنها نیز شکل بگیرد.

تحقیقات نشان داده است، کودکانی که در خانواده‌های امن و پناهگاه‌های مطمئن به لحاظ روحی و عاطفی پرورش یافته‌اند به حداکثر رشد ذهنی و جسمی می‌رسند.

در عین حال بنابر تاکید اکثر روان‌شناسان، ارتباط عاطفی والدین با فرزندان از بسیاری مشکلات رفتاری، اختلالات روانی و اضطرابی و آسیب‌های اجتماعی پیشگیری می‌کند.

آنها بر این باورند که شدت رابطه عاطفی والدین با فرزندان و ایجاد یک وابستگی مستحکم موجب پیشگیری از اختلالات رفتاری، عاطفی و در نهایت آسیب‌های اجتماعی می‌شود.

افسانه برومند، روان‌شناس در این خصوص به ایرنا می‌گوید: دنیای کودک، دنیای محبوبیت و دوست داشتن است که در این مسیر رفتار عاطفی و متعادل والدین با

یکدیگر به زیبایی این دنیا بیش از پیش می‌افزاید. در دنیای زیبای محبت کودکان که از اولین لحظه تولد و با در آغوش کشیدن مادر آغاز می‌شود، رفتار والدین با یکدیگر بسیار تاثیرگذار است.

به گفته وی، زبان تحقیر و تهدید بین والدین موجب فاصله گرفتن فرزندان از آنها و در نهایت روی آوردن به دنیای پرمخاطره بیرون از کانون خانواده می‌شود.

بر این اساس فرزندانی که در محیط امن خانواده بزرگ و تکریم می‌شوند، آسیب‌پذیر نمی‌شوند.

همچنین کنار هم قرار گرفتن عاطفه و درک احساسات فرزندان را می‌توان دارای بازتاب‌های بسیار مثبتی در زندگی آنها دانست.

کودک احترام گذاشتن، منظم بودن، محبت کردن، نحوه سخن گفتن و حتی شیوه بازی کردن را از والدین می‌آموزد. بر این اساس مهارت‌های

را در ذهن فرد مقابل ایجاد نمی‌کند. مثلاً اگر فکر می‌کنید فقط گرفتن یک شاخه گل و گذاشتن در گلدان گوشه خانه حتماً تداعی کننده مفهوم عشق است، ممکن است در اشتباه باشید چرا که شاید در نگاه همسران معنای دیگری داشته باشد و فکر کند که گل را برای خودتان گرفته‌اید. گاهی لازم است خیلی شفاف و مستقیم به همسران بگویید که دوستش دارید. در مورد سایر اعضای خانواده نیز همین مساله صادق است و باید محبت در کلام نیز از سوی همسران، والدین نسبت به فرزندان و حتی فرزندان نسبت به والدین ابراز شود.

یادم نره دوست دارم

برای ابراز علاقه و دوست داشتن نباید فقط به عمل بسنده کرد. مثلاً اگر شما به عنوان زن خانواده از صبح در آشپزخانه بوده و غذای مورد علاقه همسران را تهیه کرده‌اید، کافی نیست. بهتر است هنگام چیدن میز یا حین صرف غذا حتماً به همسران بگویید که علاقه به او سبب شده برای تهیه غذای مورد علاقه‌اش زحمت بکشید. البته این مساله نباید با مدعی شدن و توقعات نادرست داشتن اشتباه گرفته شود بلکه در بیان این صحبت‌ها باید دقت شود تا مفهوم دوست داشتن منتقل شود.

اگر شما به عنوان مرد خانواده از صبح تا شب برای همسر و فرزندان در بیرون از منزل زحمت می‌کشید حتماً قابل احترام است و نشان‌دهنده محبت شما به آنها محسوب می‌شود، اما لازم است به شکل شفاهی علاقه خودتان را به آنها ابراز کنید. برخی از پدرها تمایلی به ابراز محبت ندارند در حالی که همسر و فرزندان از اشاره مستقیم آنها برای ابراز علاقه خوشحال می‌شوند.

توجه نکردن به نیازهای دو طرف باعث ایجاد مشکلات و گاهی اوقات جدایی می‌شود، این در حالی است که اگر همسران محبت را نسبت به هم بیشتر و به نیازهای هم توجه کنند، بسیاری از مشکلات حل می‌شود.

استفاده از لغات محبت‌آمیز، تاکید به دوست‌داشتن و گفتن «دوستت دارم» ضروری است و نباید از اعضای خانواده توقع داشته باشید که خودشان میزان محبت شما را حدس بزنند و از روی کارهای روزمره شما مطمئن باشند که همچنان دوستشان دارید.

کانون خانواده را به اندازه گرم کنیم

اگر در گرم کردن کانون خانواده افراط کنید ممکن است آتشی به وجود آید که خاموش کردن آن کار راحتی نخواهد بود. برخی از افراد چنان در محبت کردن افراط می‌کنند که رفتارشان به خودخواهی شباهت بیشتری دارد.

بر این اساس کارشناسان حوزه خانواده بر تعادل در محبت کردن تاکید می‌کنند. برخی از همسران هم توقعات غیرواقعی از محبت کردن دارند. در واقع در تصور آنها محبت کردن شاخص‌های عمومی ندارد و به شکل غیرمنطقی عشق و محبت را تعریف می‌کنند. برخی افراد هم در محبت کردن به شدت خساست به خرج می‌دهند. این افراد با تصور این که محبت توقع می‌آورد سعی می‌کنند به شکل محدودی محبت خود را ابراز کنند که این مساله به راحتی می‌تواند سردی روابط طرفین را به وجود آورد.

درخصوص روابط والدین و فرزندان نیز مشاهده می‌شود برخی از والدین چنان در محبت کردن افراط می‌کنند که فرزندان آنها در آینده به افرادی وابسته و بدون اعتماد به نفس تبدیل شوند. از طرفی توجه و محبت کافی نداشتن به فرزندان نیز سبب می‌شود آنها دچار کمبود محبت شده و شخصیت غیرقابل قبولی داشته باشند. بر همین اساس توصیه می‌شود والدین با محور قرار دادن رابطه درست و محبت‌آمیز نسبت به خود و ارائه همین رفتار نسبت به فرزندان کانون خانواده را گرم و صمیمی کرده و بتوانند آرامش واقعی را در محیط خانه تجربه کنند.

محبت کردن را بیاموزیم

از حقوق فرزندان بر والدین این است که پدر و مادر با مهر و عطف خود همواره و پشتیبان آنها باشند زیرا اگر فرزندان در دوران کودکی با بی‌مهری و کمبود توجه مواجه شوند زبان و لطمه‌های جبران‌ناپذیری بر آنها وارد می‌شود. ابراز احساس عشق و محبت به فرزندان آموزش داده شود. به اعتقاد کارشناسان مسائل خانواده رابطه صحیح و بین‌کننده سلامت و بهداشت روانی فرزندان و زمینه‌ساز بروز استعدادهای آنان است. فرزندان، برخورداری از محبت است و به همین دلیل، آنها باید احساس کنند که محبت از آنها بیرون می‌آید و از آنها این محبت کردن را بیاموزند.

روانی فرزندان مانند تأثیر نور و حرارت در رشد دانه گیاهان است و تا گرمای محبت به آنها نرسد و شخصیتی آنها به طور طبیعی صورت نمی‌گیرد. کمبود محبت حتی می‌تواند انحرافات و وجود آورد که قابل جبران نیز نخواهد بود. والدین با رفتار و اخلاق خود با فرزندان خود را پُرمرده و افسرده و یا برعکس شاداب، پویا، سالم و فعال به جامعه تحویل



طراوت و زیبایی پوست صورت

مریم اسدی

ایمن روزها انگار چین و چروک صورت بیش از هر چیزی در چشم ما آدم‌ها می‌نشیند. خیلی‌ها روزی چند بار جلوی آینه می‌ایستند و سر و صورت‌شان را برانداز می‌کنند؛ گویا همه چیز در این صورت نهفته است؛ آن‌چنان که گاهی جای سیرت را هم می‌گیرد. به همین دلیل کم نیستند افرادی که دائم در این فکرند که چگونه می‌توان این چروک‌ها را از بین برد و بر صورت، پوستی نرم و صاف نشانند. چه می‌شود کرد، این است دیگر. البته داشتن چهره‌ای دلنشین همیشه اثری مثبت در روحیه انسان دارد و اگر بتوان با روش‌هایی ساده و کم‌هزینه به آن دست یافت، به بیراهه نرفته‌ایم.

از این‌رو امروز شما را با درست کردن و استفاده از چند ماسک طبیعی آشنا می‌کنیم. شاید شناس یارتان شد و همین روش بر چهره‌تان رنگ تازگی و طراوت زد.

جوانه گندم و ماست

برای تهیه این ماسک ساده و البته موثر باید یک قاشق پودر جوانه گندم را با یک قاشق ماست کاملاً مخلوط کنید. پس از این‌که ماده نسبتاً غلیظی به‌دست آمد، آن را روی صورت خود بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه روی پوست شما بماند. پس از این مدت صورت خود را کامل بشویید و سپس از یک کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید.

میوه بهشتی

آب انار طبیعی هم یکی دیگر از ماسک‌های موثر برای طراوت و شادابی پوست است. اگر به‌دنبال پوستی سالم هستید، به یاد داشته باشید شست‌و شوی صورت با آب انار می‌تواند سلامت را به پوست شما هدیه دهد.

چهره‌های جوان پشت ماسک

بسیاری از خانم‌ها و آقایان به دنبال کرم یا انواع ماسک‌هایی هستند که از بروز چین و چروک‌های صورت جلوگیری کند و همچنین عارضه پوستی برایشان به همراه نیاورد. اگر شما هم برای خرید این نوع محصولات به مراکز مربوط مراجعه کرده باشید، حتماً با تعداد زیادی از آنها مواجه شده‌اید که هر کدام با ویژگی خاصی که روی بسته‌بندی‌اش نوشته، انتخاب شما را سخت و سخت‌تر می‌کند. شاید نکته دیگری که توجه شما را جلب کرده باشد قیمت بسیار بالای این نوع محصولات است. اگر شما هم با توجه به مطالبی که گفته شده و شنیده‌اید از خرید ماسک پشیمان شده باشید، خوب است بدانید در منزل هم می‌توانید انواع ماسک‌ها را با توجه به نوع پوست صورت خود و صد البته با کمترین هزینه تهیه کنید.

ماسک ژله‌ای

آسان‌ترین و در دسترس‌ترین ماسک ضد چروک ژل آلئوئه‌وراست. شما می‌توانید با تهیه یک برگ آلئوئه‌ورا، یک ماسک ضد پیری ارزان قیمت داشته باشید. برای این کار قسمتی از برگ را بریده و آن را از وسط باز کنید. ژلی که در میان برگ قرار دارد از شکاف بیرون می‌آید؛ آن را برداشته و روی پوست خود بمالید و اجازه دهید کاملاً خشک شود. پس از این‌که ژل روی صورت شما



را روی پوست صورت خود بگذارید. اما در روش دوم باید آب خیار را بگیرید، سپس یک پنبه را به آن آغشته کنید. حالا پنبه را روی پوست صورت خود از پایین به سمت بالا بکشید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که تمام پوست صورت با آب خیار مرطوب شود. سپس حدوداً ۱۵ دقیقه به صورت‌تان استراحت دهید و بعد آن را بشویید.

این‌بار هلو روی صورت

هلو هم از دیگر میوه‌هایی است که در انواع ماسک‌های صورت به کار برده می‌شود. برای استفاده از این ماسک یک هلو را کاملاً له کرده و روی پوست صورت خود قرار دهید. اما قبل از استفاده از این ماسک باید دقت داشته باشید که افراد زیادی به این میوه حساسیت دارند؛ بنابراین قبل از گذاشتن ماسک هلو اگر از عدم حساسیت خود مطمئن نیستید آن را روی یک قسمت کوچک از پوست بازوی خود امتحان کنید و اگر تا ۲۴ ساعت هیچ‌گونه حساسیت پوستی مشاهده نکردید، می‌توانید از این ماسک برای شادابی پوست صورت خود نیز استفاده کنید. به یاد داشته باشید توت‌فرنگی نیز ممکن است در برخی از پوست‌ها حساسیت ایجاد کند پس در مورد استفاده از ماسک‌هایی که با این میوه تهیه می‌شوند نیز احتیاط کنید.

مخلوط عسل و آبلیمو

برای تهیه این ماسک لازم است یک قاشق عسل را با دو قاشق آب لیمو مخلوط کنید، سپس ماده به دست آمده را روی پوست خود بمالید. اگر عسلی که در دسترس شماست کمی سفت شده و با آبلیمو مخلوط نمی‌شود، می‌توانید آن را به کمک آب جوش نرم کرده و سپس ماسک را تهیه نمایید. موز هم یکی دیگر از میوه‌های شاداب‌کننده پوست است. کافیهست مقداری موز را با یک قاشق روغن زیتون مخلوط کنید و سپس ماسک به دست آمده را روی پوست صورت قرار دهید.

خشک شد و احساس کشش روی پوست خود داشتید، می‌توانید صورت‌تان را به آرامی با آب ولرم بشویید.

سیب میوه جوانی

ماسک سیب برای پوست‌های خشک استفاده می‌شود و با یک عدد سیب و یک قاشق روغن زیتون قابل تهیه است. برای تهیه این ماسک، سیب را کاملاً باید له یا رنده کرده و سپس روغن زیتون را به آن اضافه کنید. به همین سادگی ماسک شما آماده است. اجازه دهید ماسک ۲۰ دقیقه روی پوست‌تان باقی بماند و پس از این مدت صورت خود را به آرامی بشویید.

میوه‌های زرد رنگ

ماسک موز و شیر نارگیل از جمله ماسک‌هایی است که به آسانی آماده می‌شود. ابتدا باید موز را کاملاً له کرده و با یک قاشق شیر نارگیل مخلوط کنید. سپس آن را روی پوست صورت قرار دهید. دقت کنید این ماسک را در مقدار کم درست کنید. همچنین یادتان باشد اگر موز داخل ماسک تغییر رنگ بدهد و سیاه شود تاثیر ماسک نیز از بین خواهد رفت. از دیگر میوه‌هایی است که خاصیت ضد پیری فراوانی دارد. شما می‌توانید این میوه را ورقه ورقه کرده یا آن را رنده کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورت خود قرار دهید و پس از این مدت، مانند روش‌های قبلی صورت‌تان را بشویید.

چند نکته کوتاه



اگر به‌دنبال ماسک صورت برای حفظ زیبایی پوست خود هستید بهتر است قبل از تهیه این ماسک با نکات کوچک اما مهمی در این رابطه آشنا شوید. استفاده از ماسک روی پوستی که آرایش دارد مانع از رسیدن مواد به پوست شده و تاثیر ماسک را کم خواهد کرد. پس دقت داشته باشید برای تاثیر هر چه بیشتر، قبل از استفاده از انواع ماسک صورت خود را کاملاً بشویید. همچنین مناسب است منافذ پوست را با استفاده از بخور باز کنید؛ بخار گرم موجود در حمام نیز این کار را بخوبی انجام می‌دهد. همچنین دقت داشته باشید ممکن است پوست شما به ماسک‌های طبیعی هم حساسیت نشان دهد؛ پس قبل از استفاده از هر ماسکی از حساسیت‌زا نبودن آن مطمئن شوید.

بردارید. وقتی غلظت مایه را به چشم دیدیم آن را از روی حرارت برمی‌داریم و پس از خنک شدن، به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورت خود قرار دهید.

آناناس هم از میوه‌هایی است که تاثیر بسیار زیادی روی جوش‌های صورت دارد. برای استفاده از این میوه پس از آن‌که پوست را گرفتید، آن را به کمک مخلوط کن کاملاً له کرده و سپس با مقداری روغن آفتابگردان مخلوط کنید. به همین سادگی یک ماسک مناسب دارید. این ماسک را می‌توانید هر روز روی پوست خود قرار دهید، البته به مدت ۲۰ دقیقه.

ماسک سیب یکی از راحت‌ترین انواع ماسک‌های ضد جوش است، برای این کار باید از آب سیب استفاده کنید. استفاده مستمر از آب سیب می‌تواند کمک بزرگی برای از بین بردن جوش‌های صورت شما باشد. البته به شرطی که هر روز از این ماسک استفاده کنید.

نگران جوش‌های صورت نباشید

کم‌کم پاییز از راه می‌رسد و مرکبات فراوان می‌شود. پرتقال نیز یکی دیگر از میوه‌هایی است که برای از بین بردن جوش بسیار موثر است. برای تهیه این ماسک پس از این‌که پوست ضخیم روی پرتقال را گرفتید. پوست‌های نازک هر پره را نیز جدا کنید و سپس پالپ پرتقال را روی محل جوش‌ها بگذارید. این ماسک برای نوجوانانی که وارد مرحله بلوغ شده‌اند و جوش‌های این دوران در صورت آنها ظاهر شده است بسیار موثر خواهد بود. اما تذکر یک نکته هم مهم است و آن این‌که ماسک پرتقال برای افرادی که پوست خشک دارند مناسب نیست.

از نشاسته هم می‌توانید استفاده کنید؛ برای تهیه این ماسک نشاسته را با کمی آب مخلوط کنید. سپس آن را روی حرارت ملایم بگذارید تا نشاسته کاملاً در آب حل و کمی غلیظ شود. آن را از روی حرارت

اگر شما هم از باقی ماندن جای جوش روی صورت‌تان ناراحت و نگران هستید به یاد داشته باشید که می‌توانید با استفاده از ماسک‌های طبیعی آنها را بر طرف کنید.

یک راه حل برای رفع جای جوش استفاده از مخلوط عسل، روغن زیتون و زرده تخم مرغ است. این ماسک را به مدت یک ساعت روی محل جوش‌ها قرار دهید و سپس صورت خود را با آب گرم بشویید. ماسک بعدی از این هم ساده‌تر است؛ یک عدد گوجه فرنگی را کاملاً له کنید و سپس آن را با یک قاشق ماست مخلوط کنید. ماسک شما آماده است؛ می‌توانید آن را روی پوست خود قرار دهید. به یاد داشته باشید در تهیه این ماسک می‌توانید به جای استفاده از ماست، عسل را جایگزین کنید.

وای... دهان بچه‌ام برفکی شد!

اطلاعاتی درباره عفونت «برفک دهان» در نوزادان

رشید حسام



برفک دهان، عفونتی قارچی است که هر چند برخی کودکان و حتی بزرگسالان هم ممکن است دچار آن شوند، اما اغلب نوزادان را گرفتار می‌کند.

در بررسی بزاق دهانسی، قارچی به نام «کاندیدا آلبیکنس» در تعدادی اندک و بسیار محدود دیده شده اما اگر این قارچ با تکثیر بیش از حد خود نواحی دهانی را آلوده کند، دهان عفونی و برفکی می‌شود و در صورت ضعف و ناتوانی در سیستم ایمنی، بخصوص در شیرخواران بسرعت گسترش می‌یابد. برفک دهان پلاک‌هایی سفید رنگ و پوسته‌پوسته را دربرمی‌گیرد که در اندازه‌های متفاوت بر مخاط روی زبان، حلق، لثه، سقف دهان، اطراف لب و دیواره داخلی گونه دیده می‌شود. شباهت بسیار به شیر دلمه‌بسته دارد و از همین رو برخی مادران جوان ممکن است نتوانند تفاوت و افتراق آنها را بخوبی تشخیص دهند و گمان کنند سفیدی موجود ناشی از برگشت شیر از معده به دهان نوزاد است. یکی از معمول‌ترین راه‌های تشخیص اولیه آن در بین بعضی از مادران این است که بدانند برفک دهان بسختی کنده می‌شود و پس از کندن آن رنگ محل به قرمزی تمایل دارد. گاهی ممکن است کندن برفک به مختصر خونریزی در محل بینجامد.

در صورتی که مادر دچار عفونت مهبل باشد نوزادان در حین خروج از مجاری زایمان و نواحی مونیلیاز واژینال، احتمال ابتلا به آن و ظهور برفک را طی چند ساعت تا یک هفته پس از تولد تجربه خواهند کرد.

انتقال قارچ ممکن است از طریق آغشته شدن به مخاط دهان نوزاد در این حین نیز رخ دهد. گاهی مجرای زایمان پاک و عاری از عفونت است اما تماس با لوازم آلوده نوزادان مبتلا در بخش‌های نگهداری کودکان تازه به دنیا آمده طی ساعات اولیه تولد، احتمال ابتلا

خواندنی‌های مردانه

مردان در دام سکوت

مردان چهار برابر بیشتر از زنان به سرطان حنجره مبتلا می‌شوند. چندی پیش پژوهندگان بریتانیایی و ژاپنی طی تحقیقی مشترک در دانشگاه هیروشیما ژاپن موفق به کشف ژنی به نام ART gene شدند که گفته می‌شود بروز جهش و اختلال در آن ارتباط بسیار زیادی با تومورهای سرطانزای حنجره دارد. آنها با تحقیق روی اعضای یک خانواده آمریکایی که برخی از آنها به سرطان حنجره مبتلا بودند، متوجه شدند اختلالاتی نیز در مو، انگشت و دندان پنج نسل از افراد این خانواده دیده می‌شود. با خونگیری و تحلیل نمونه‌های خون دو گروه ۱۳ نفره مبتلا و غیر مبتلا به سرطان حنجره مشخص شد همه مبتلایان به این سرطان با جهش در ژن ART مواجه بوده‌اند.

حنجره در ناحیه گردنی مجرای تنفسی، درست زیر حلق قرار دارد و عضوی غضروفی با دو لایه ماهیچه است که علاوه بر کارکردی که طی تنفس یا بلع دارد، با استفاده از تارها یا طناب‌های صوتی نیز امکان تولید ارتعاش‌های صوت‌ساز و بیان کلمات و جملات را در انسان فراهم می‌آورد.

شیوع سرطان حنجره معمولاً بین افراد بالای ۴۵ سال و اغلب در میان مردان، بیش از زنان گزارش شده است. در سنین جوانی احتمال وقوع و شیوع کمتری دارد و علائم آن بسته به نوع، محل و گستردگی سرطان متفاوت است. معمولاً با ظهور نشانه‌هایی چون گرفتگی یا تغییر صدای طولانی مدت، احساس درد هنگام سرفه یا گلودردی که گویا قرار نیست خوب شود، برآمدگی و تورم و سفتی غدد لنفاوی، درد بدون بروز عفونت در گوش و مجاری شنوایی، کاهش وزن و خس‌خس هنگام تنفس باید برای تشخیص دقیق

نوزاد امکان بی‌اثر کردن مبارزه و عدم درمان را در پی دارد و از همین رو برای مداوای بیمار استفاده از پستانک و شیشه شیر برای کودکانی که مادرانشان بخوبی وسایل را ضدعفونی نمی‌کنند طی دوره درمان ممنوع می‌شود. از محلول‌های پراکسید هیدروژن نیز برای شست‌وشوی و ضدعفونی کردن دهان در برابر گسترش قارچ استفاده می‌شود اما باید دقت کرد که در پدید آمدن و گسترش برفک دهان نوزاد، نوک پستان مادر هم طی روند شیر دادن آلوده می‌شود.

در این صورت، برای کاهش اثرات و عوارض این بیماری، مادر هم باید پس از مشورت با پزشک با محلول جوش شیرین پستان خود را شست‌وشو داده یا از داروهای ضدقارچ به توصیه پزشکان استفاده کند تا در روند درمان تأخیری حاصل نشود و جلوی ایجاد زخم، درد یا سوزش نوک پستان نیز گرفته شود. برفک با معاینه و تحت نظر پزشک متخصص اطفال حتی زمانی که حنجره، دستگاه تنفسی و لوله گوارش هم درگیر بیماری شده باشد، بهبود می‌یابد؛ البته بهتر است درمان در مراحل اولیه انجام شود.

در صورت تجویز نیستامین از سوی پزشک توجه کنید که نباید آن را در دهان کودک ریخت، برعکس طوری باید از آن استفاده کرد که تمام بخش‌های دهان به دارو آغشته شود. برخی به این منظور گاز استریل را دور انگشت کاملاً تمیز خود پیچیده، با آن دارو را در همه نواحی دهان کودک پخش می‌کنند که موثرتر است. این دارو باید حداقل یک هفته پس از برطرف شدن ضایعات هم استفاده شود و هیچ‌گاه تا چهل دقیقه پس از استفاده نباید اثرش را با شیردهی و تغذیه از بین برد. استریل کردن مداوم وسایل دهانی و تغذیه‌ای کودک، نظیف و مراقبت مادر از نوک پستان و نواحی اطراف آن الزامی است. یکی از راه‌های ضدعفونی کردن لوازم شیردهی، جوشاندن آنها به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حرارت بالای ۵۵ سانتی‌گراد است.

مادر همواره باید دست‌های خود را بویژه پیش از شیر دادن یا تغذیه کودک با مواد پاک‌کننده یا ضدعفونی‌کننده بشوید.

یادتان باشد برای درمان بیماری‌های کودکان یا نوزادان، هیچ‌گاه سرخود اقدامی نکنید و حتماً تجویز و توصیه پزشک را مد نظر قرار دهید.

خواندنی‌های زنانه

ناشنوایی در انتظار زنان

نقشی که در تسکین درد دارد، دارویی تب‌بر است و برای خرید آن نیازی به نسخه پزشک نیست. از همین رو به هر دو منظور تب‌بر و مسکن در دسترس همگان قرار دارد و جزو داروهایی است که مردم بیشتر در برابر بروز تب، درد یا هنگام ابتلا به سردردهای خفیف به خرید و مصرف آن روی می‌آورند. ایبوپروفن نیز جزو داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی است و در موارد بروز علائم آرتريت یا التهاب مفصل، نقرس و دیسمنوره مصرف می‌شود و چون به عنوان تب‌بر و تسکین‌دهنده درد در میان مردم معروف شده، همچون استامینوفن جزو خریدهای معمول آنها برای التیام دردهای ناشی از التهاب است. این دارو بیشتر تحت عنوان اصلی خود با عنوان بروفن هم معروف است. نورفن، موترین، ادویل از دیگر نام‌های تجاری یا ژنریک آن است که ظاهراً همین اثرات را در پی می‌آورد. با این‌که سازمان بهداشت جهانی مسکن بروفن را در فهرست داروهای اساسی و مورد نیاز برای هر مرکز درمانی قرار داده، به نظر می‌رسد که زنان باید احتیاط بیشتری در مصرف آن کنند.

چندی پیش نیز پژوهشگران علوم پزشکی دانشگاه کپنهاگ در دانمارک طی تحقیقات خود متوجه شدند که مسکن‌های رایج میان مردم، اگر بیش از ۱/۶۰۰ میلی‌گرم در هفته مصرف شود عوارض جبران‌ناپذیری را در پی خواهد داشت. آنها با بررسی سوابق ۸۴ هزار دانمارکی که از سکت اول خود جان سالم به در برده بودند به این نتیجه رسیدند که در صورت مصرف زیاد چنین مسکن‌هایی یا مصرف طولانی مدت آنها، بخصوص پس از حملات قلبی یا سکت‌های مغزی، ریسک سکت و حمله مجدد تا حد زیادی افزایش می‌یابد.

حاصل می‌شود. در گذشته درمان برفک با تجویز آنتی‌بیوتیک صورت می‌گرفت اما مصرف آنتی‌بیوتیک احتمال به هم خوردن تعادل طبیعی ارگانیسم‌های دهان را به همراه دارد و از سوی دیگر، احتمال دارد آنتی‌بیوتیک‌ها زمینه‌ساز بروز برفک حتی در بزرگسالان شود. بنابراین، پزشکان از داروهایی مثل نیستامین برای درمان آن استفاده می‌کنند. نیستامین در صورت اهمال در ضدعفونی کردن وسایل تغذیه

پژوهش‌های جدید نشان داده است مصرف پی‌پی‌اِستامینوفن و ایبوپروفن احتمال ناشنوایی را در زنان افزایش می‌دهد.

دکتر شرون کورهان و همکارانش در بیمارستان «بیرگهام و زنان» ماساچوست آمریکا، در بررسی پرونده و اطلاعات ۱۴ ساله ۶۲ هزار و ۲۶۱ زن ۳۱ تا ۴۸ ساله به این نتیجه رسیده‌اند که شنوایی ۱۰۰ هزار و دوازده نفر از آنها، یعنی در میان هر شش زن کمابیش یک نفر تحلیل رفته است. در این پرونده‌ها که حاوی اطلاعات دارویی زنان فوق طی سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۹ میلادی؛ ۱۳ درصد زنان مصرف‌کننده قرص ایبوپروفن دو یا سه روز در هفته ۲۱ درصد چهار تا پنج روز، ۲۴ درصد نیز بین شش تا هفت روز از این مسکن دارویی برای التیام درد بهره گرفته بودند.

کورهان هنگام بیان این نتایج گفته است که احتمالاً داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی سبب کاهش جریان خون در حلزون گوش شده و کارکرد آن را مختل می‌کند. وی همچنین تأیید کرده قرص استامینوفن نیز عوامل محافظت‌کننده از حلزون گوش را از بین می‌برد. گرچه دانشمندان یادشده مشخص کرده‌اند ارتباطی میان مصرف داروی آسپرین و کاهش یا از دست رفتن شنوایی میان زنان ندیده‌اند، همین یافته‌ها بیانگر ارتباط مستقیم افزایش مقدار مصرف داروهای فوق با کاهش یا از دست دادن شنوایی در زنان قلمداد می‌شود.

مسکن‌ها معمولاً در دو شاخه عام طبقه‌بندی می‌شوند؛ تسکین‌دهنده‌ها که داروهایی چون استامینوفن، پانادول، تایلنول و مانند آن را دربرمی‌گیرد و ضدالتهاب‌های غیر استروئیدی که شامل ایبوپروفن، آسپرین، ناپروکسن و... است. استامینوفن علاوه بر

فرزندخوانده‌ها



آلمان: alamy

و مدرسه را جدی بگیرد.

یک روز خبردار شدیم صاحب آن خانه بزرگ قصد دارد خانه‌اش را بفروشد.

«خدای من، دخترها چه می‌کنند؟ پدر و مادرشان چطور؟» این سوال‌ها ذهنم را پر کرد و تا روزها با من همراه شد تا این‌که یک روز صبح که به مدرسه می‌رفتم دیدم چند کامیون بزرگ جلوی در خانه بزرگ ایستاده و کارگران مشغول جابجایی اسباب و اثاثیه هستند. بچه‌ها را هم دیدم. لباس مدرسه تن‌شان نبود. نگاه‌شان کردم. نگاهم کردند. حرفی نزدیم و من آرام‌آرام دور شدم.

دخترها، پدر پیر و مادرشان مجبور شدند از آن‌جا بروند. رفتند؛ به جایی که گویا هیچ‌کس نمی‌دانست. کجاست.

تا مدت‌ها هر روز صبح که از خانه خارج می‌شدم، نگاهم به در آن خانه بزرگ بود. انگار منتظر بودم دوستانم با کیسه کتاب‌هایشان بیرون بیایند؛ با آن کفش‌های تابستانی که در زمستان هم می‌پوشیدند.

سال‌ها گذشت. من هم به اقتضای زندگی، دوستانم را که به جایی نامعلوم کوچ کرده بودند، کم‌کم از یاد بردم.

بیست سال گذشت؛ روزی مادر را به درمانگاهی بردم. در صف انتظار، چهره خانمی که بچه‌ای در بغل داشت به نظرم آشنا آمد؛ درست حدس زده‌اید، همان دوست بیست سال پیش بود.

بعدها فهمیدم آن بچه، فرزند دوست دوران کودکیم نبوده؛ فهمیدم دو خواهر مدرک حقوق گرفته‌اند؛ پرورشگاهی تأسیس کرده‌اند و از بچه‌های بی‌بضاعت نگهداری می‌کنند.

بعدها فهمیدم، دوستانم فرزندخوانده‌های آن مرد پیر و زن فداکار بودند.

خانه دیگران کار می‌کند؛ البته به آن سوی شهر می‌رود تا کسی او را نشناسد.

از آن به بعد دخترها را بیشتر دوست داشتم. گاهی به خانه ما می‌آمدند تا با هم مشق بنویسیم و درس

بخوانیم و تلویزیون تماشا کنیم. مادر هم برای‌مان شیر کاکائو با بیسکویت می‌آورد. دخترها با شادی اما مودبانه می‌خورند و تشکر می‌کردند. مادر هم فقط می‌گفت: نوش جان؛ بچه‌ها همیشه یادتان باشد درس

بهترین اسباب‌بازی را بخريد

دسترس کودکان خردسال قرار بگیرد.

بعضی از اسباب‌بازی‌ها هم از قطعات کوچکی ساخته شده که ممکن است توسط کودک بلعیده شود. علاوه بر این موارد، اسباب‌بازی‌هایی که لبه‌های تیز و برنده دارد نیز نباید در دسترس کودک باشد. این نکته را همیشه در نظر داشته باشید که بعضی از اسباب‌بازی‌ها برای بچه‌های بزرگ‌تر خوب است ولی برای کوچک‌ترها می‌تواند خطرناک باشد.

اسباب‌بازی‌های خطرناک

بعضی از انواع اسباب‌بازی‌ها طوری ساخته شده که بازی‌کردن با آنها برای کودکان خردسال خطرناک است؛ بنابراین خوب است این موارد را هم بشناسید و هنگام تهیه اسباب‌بازی به آن دقت کنید:

- اسباب‌بازی‌هایی که از قطعات مختلف تشکیل شده است، برای کودک مناسب نیست؛ مثلاً عروسک‌هایی که در تهیه آنها از دکمه‌های مختلف استفاده شده یا چشم‌هایشان به راحتی جدا می‌شود از جمله این موارد است.
- اسباب‌بازی‌هایی که کودک روی آنها می‌نشیند یا سوارشان می‌شود نیز باید با دقت انتخاب شود؛ بنابراین حتماً مشخصات آن را مطالعه کرده و مطمئن شوید که اسباب‌بازی به اندازه کافی محکم است.
- لوازم و اسباب‌بازی‌هایی که صدا تولید می‌کند نیز باید استاندارد باشد تا مشکلی برای شنوایی کودک ایجاد نکنند.

- تفنگ‌ها، تیر و کمان، دارت و سایر اسباب‌بازی‌هایی که جسمی را پرتاب می‌کند، بشدت می‌تواند به کودک صدمه بزند. اگر شما هم این اسباب‌بازی‌ها را برای کودک می‌خرید، به هیچ وجه آن را در اختیار کودکان خردسال قرار ندهید و ابتدا خودتان آن را کنترل کنید تا جسم دیگری از اسباب‌بازی پرتاب نشود.

- باید مراقب اسباب‌بازی‌هایی که باتری دارد نیز باشید؛ این باتری‌های کوچک می‌تواند براحتی بلعیده شود و به همین دلیل لازم است شما دقت کافی در این زمینه داشته باشید.

cyh.com

داستانی را که برایتان تعریف می‌کنم مربوط به حدود بیست سال پیش است. آن روزها در همسایگی ما دو دختر با خانواده‌شان زندگی می‌کردند. خانه بزرگی داشتند که همیشه دوست داشتیم داخل آن را ببینم. خانه‌ای که بعدها فهمیدم مال خودشان نیست و آنها فقط نگهبان یا به قولی سرایدار آن هستند. به همین دلیل هم هیچ‌وقت نتوانستیم داخلش بروم؛ چون آنها اجازه نداشتند غریبه‌ها را به خانه راه دهند و این شد که همیشه این حسرت در دل و ذهنم باقی ماند.

آن دخترها با پدر بزرگ‌شان زندگی می‌کردند و من همیشه می‌خواستم بدانم پدرشان کجاست. بعضی وقت‌ها هم فکر می‌کردم پدرشان مرده است یا در شهر دیگری زندگی می‌کند اما بعدها فهمیدم آن پیرمرد، پدر دخترهاست. پدری که کار سنگین و سنگینی زندگی آن‌قدر پیرش کرده بود که فکر می‌کردم پدر بزرگ آنهاست.

آن روزها دختر کوچک که فقط یک سال با خواهرش اختلاف سنی داشت، تازه به مدرسه رفته بود. یک صبح سرد پاییزی که از خانه بیرون آمدم تا راهی مدرسه شوم، دختر کوچک را دیدم. کتاب‌ها و دفترش را به جای کیف در کیسه‌ای ریخته بود. لباس‌هایش هم چندان مناسب آن فضا نبود. به هم سلام کردیم. چند قدمی تا سر خیابان با هم رفتیم و آن‌جا از هم جدا شدیم.

تا زنگ مدرسه بخورد و به خانه بیایم، نگاه دخترک، کیسه کتاب‌ها و لباس‌هایش جلوی چشمم بود. به خانه که آمدم موضوع را به مادرم گفتم. مادر تعجبی نکرد. بعدها فهمیدم مادر چیزهای بیشتری از زندگی آنها می‌دانسته؛ حتی می‌دانسته مادرشان در

بارها متخصصان گفته‌اند بازی برای بچه‌ها حکم اکسیژن را دارد و اگر از آنها گرفته شود، نمی‌توانند زندگی کنند. برای همین این روزها همه پدر و مادرها می‌دانند باید با فرزندشان بازی کنند و اسباب‌بازی‌های مناسب را در اختیارش قرار دهند، اما نکته‌ای که شاید کمتر مورد توجه قرار گرفته، اهمیت خریدن اسباب‌بازی‌های استاندارد و مناسب سن کودک است؛ تا به حال فکر کرده‌اید یک اسباب‌بازی خوب، چه ویژگی‌هایی دارد؟ برای این‌که بچه‌ها بتوانند نهایت استفاده را از اسباب‌بازی ببرند، اسباب‌بازی باید متناسب با سن و توانایی‌شان انتخاب شود؛ مثلاً دوچرخه یا اسکیت از جمله لوازمی به حساب می‌آید که حتماً قبل از استفاده، کودک باید آموزش‌های لازم را ببیند تا بتواند به تنهایی مشغول بازی با آنها شود.

آسیب‌های ناشی از اسباب‌بازی‌ها را جدی بگیرد

کاملاً طبیعی است که بچه‌های خردسال به دنبال کشف کردن محیط پیرامون‌شان باشند و به همین دلیل هر چیزی را که می‌بینند لمس کنند یا آن را حرکت دهند. بنابراین یادتان باشد شما هیچ‌وقت نمی‌توانید به کودک خردسال‌تان بیاموزید با احتیاط بازی کند، بلکه باید امنیت کودک را در حین بازی حفظ کنید. به همین دلیل لازم است موارد زیر را رعایت کنید:

- کنار گذاشتن لوازمی که کودک نباید آنها را لمس کند و برایش خطرناک است.

- نظارت بر کارها و بازی‌های کودک.
- متوقف کردن کودک زمانی که به لوازم خطرناک نزدیک می‌شود.

بنابراین فراموش نکنید مراقبت‌های شما در سنین خردسالی مهم‌ترین نکته‌ای است که باید در نظر داشته باشید.

البته اگر تصویری که اسباب‌بازی‌ها خطری برای کودک ایجاد نمی‌کند، خوب است بدانید گاهی خود اسباب‌بازی در صورت استفاده توسط کودکی با سن کمتر از آنچه تعیین شده، خطرناک و دردسرساز است؛ مثلاً تفنگ‌هایی که جسمی را به بیرون پرتاب می‌کند، به هیچ وجه نباید در



کفش‌های کوچک برای پاهای کوچولو

وقتی کوچولو‌ها با کفش‌های ظریف و کوچک‌شان توی زمین بازی این طرف و آن طرف می‌دوند و راه می‌روند، کسی چندان دقتی به جنس و نوع کفش‌هایشان ندارد؛ گاهی این کفش‌ها با هر قدمی که کودک برمی‌دارد، بوق یا حتی آهنگ می‌زند و گاهی هم چراغ‌هایی از پشت کفش روشن می‌شود تا کودک را تشویق کند راه برود و بدود، اما بعضی از پدر و مادرها حتی چند ماه قبل از آن‌که کودک بتواند راه برود، کفشی برای او می‌خرند و پایش می‌کنند که البته بیشتر جنبه تزئینی دارد. اغلب بچه‌ها تا وقتی که راه نمی‌روند، به کفش نیازی ندارند؛ به این معنا که آنها قبل از خریدن و پوشیدن کفش باید خوب راه رفتن را یاد بگیرند. حتی پس از آن هم، کفش فقط برای محافظت پاها در مقابل اشیاء و سطوح نامناسب و آلوده مانند زمین‌های خاکی، پارک، خیابان، فروشگاه‌ها و... باید استفاده شود. جالب است بدانید متخصصان می‌گویند پابرهنه بودن، بهترین حالت برای کودک است؛ بنابراین در فضاهایی که امکانش هست، حتماً اجازه دهید کودک پابرهنه راه برود؛ مثلاً داخل خانه بهتر است کفش پایش نکنید تا زودتر و بهتر راه رفتن را یاد بگیرد.

بهترین کفش را انتخاب کنید

برای بچه‌هایی که بتازگی راه رفتن را یاد گرفته‌اند، کفش‌های نرمی که کف آن لیز و لغزنده نباشد، بهترین انتخاب است. به کمک همین کفش‌های کوچک، می‌توانید از پاهای لطیف کودک در برابر سرما و گرما محافظت کنید. البته این را هم باید در نظر داشته باشید که کفش کودک، باید فضای کافی داشته باشد تا انگشتان پا داخل آن براحتی قرار بگیرد؛ بنابراین هیچ‌وقت کفش‌های تنگ و کوچک برایش انتخاب نکنید. در پنج تا شش سال اول زندگی کودک، کفش‌ها باید با دقت انتخاب شود؛ در واقع بهتر است کودک یک جفت کفش خوب و عالی داشته باشد تا دو جفت کفش نامناسب!

هنگام خرید کفش هم حتماً به این نکات توجه کنید:

- اندازه کفش خیلی مهم است به همین دلیل خوب است کودک را برای خرید به فروشگاه ببرید که فروشنده تجربه کافی در این زمینه داشته باشد؛ چراکه ممکن است پاهای کودک در اثر پوشیدن کفش نامناسب به شدت آسیب ببیند.
- کفش باید نرم و قابل انعطاف باشد. البته قسمت پشت کفش و مکانی که پاشنه پا در آنجا قرار می‌گیرد باید استحکام کافی داشته باشد و بخوبی از پاها محافظت کند.
- کفش‌های گران‌قیمت همیشه بهترین نیست؛ بنابراین هیچ‌وقت با خریدن کفش‌های مارک‌دار، خودتان را به دردسر نیندازید. تنها کافی است کفش مناسبی برای کودک انتخاب و به خوبی از آن استفاده کنید.

کفش‌های خواهر و برادرهای بزرگ‌تر!

پای بچه‌ها زود بزرگ می‌شود و اندازه آن دائم تغییر می‌کند، بنابراین طبیعی است که گاهی خانواده‌ها ترجیح بدهند از کفش بچه‌های بزرگ‌تر برای کوچک‌ترها استفاده کنند، اما آیا این کار درست است و مشکلی برای بچه‌ها ایجاد نمی‌کند؟

متخصصان می‌گویند خیلی خوب است که همیشه از کفش‌های جدید استفاده کنید ولی اگر قرار است کفشی برای دومین بار هم مورد استفاده قرار گیرد، باید همه موارد را در نظر بگیرید. اولین نکته این است که ظاهر کفش نباید در اثر زیاد پوشیدن نفر اول، خیلی تغییر کرده باشد. علاوه بر این باید کفش را به دقت بررسی کنید تا اگر مشکل خاصی در آن وجود دارد، قبل از پوشیدن برطرف شود؛ چراکه پوشیدن یک کفش نامناسب می‌تواند بسیار دردسرساز شود.

منبع: cyh.com

عینک کسری

گلنوشا صحرانورد

چند روزی بود که مدرسه‌ها شروع شده بود و کسری کوچولو هم باید به مدرسه می‌رفت. اما از روز اول مهر فقط یک روز به مدرسه رفته بود، آن هم روز اول. از آن روز به بعد کسری یا مریض بود یا گریه می‌کرد و خلاصه هر روز بهانه‌ای داشت برای نرفتن به مدرسه. مادر مهربان کسری هم با او مخالفت نمی‌کرد تا چاره‌ای برای این مشکل پیدا کند.

یک روز با او صحبت کرد و گفت: پسرم چرا به مدرسه نمی‌روی؟ مدرسه‌ات را دوست نداری؟

کسری فکری کرد و گفت: مدرسه‌ام را دوست دارم، بچه‌های کلاس‌مون را دوست ندارم.

مادر گفت: چرا پسرم مگه چه کار کردند. بابت چه چیزی اذیت شدی؟ بگو تا من بدانم.

کسری سرش را پایین انداخت و گفت: مامان من نمی‌خوام عینک بزنم.

مادر کسری که متوجه قضیه شد، گفت: چرا؟ مگه عینک چه عیبی داره؟ خیلی هم قشنگه!

کسری گفت: نخیر، بچه‌ها به من می‌گن چهار چشمی، عینکی و خیلی اسم‌های دیگر و منو ناراحت می‌کنه و همش تقصیر این عینک بدجنسه.

مادر گفت: نه کسری جون مقصر عینک نیست، مقصر خودت هستی. یادت می‌یاد کوچک تر که بودی چقدر بهت می‌گفتم آقا

کسری جلوی تلویزیون نرو و از نزدیک به صفحه تلویزیون نگاه نکن، اما گوش نمی‌کردی! من فکر این روزها بودم. آنقدر گوش نکردی تا چشم‌هایت ضعیف شد و مجبوری عینک بزنی تا خوب شود. من بهت قول می‌دم اگر به طور مداوم عینکت را بزنی حتما خوب میشی.

کسری گفت: ببخشید مامان که حرف‌ها تو گوش نکردم چون کوچولو بودم، ولی از حالا به بعد حرف‌ها تو گوش می‌کنم.

مادر گفت: پس چند تا نکته است که باید گوش کنی:

اول این که نزدیک تلویزیون نرو و اگر هم خواستی تلویزیون ببینی از فاصله دورتر تماشا کن و عینکت را هم حتما بزن.

دوم می‌خواهی مشق بنویسی سرت را به دقت نزدیک نکن، چون هم خطرناکه و هم برای چشم‌هایت ضرر داره.

سوم زمانی که در مدرسه هستی و می‌خواهی به تخته نگاه کنی حتما عینک بزن.

چهارم وقتی دست‌هایت کثیف است و به زمین و میز و توپ و... دست زدی، دست به چشم‌هایت نزن چون باعث می‌شود که میکروب وارد چشم‌هایت شود و عفونت کند.

پنجم به حرف بچه‌ها گوش نکن و همیشه کاری را که بهتر است و برای مفید است انجام بده و حرف‌های دیگران برایت مهم نباشد.

ششم از همین روزهای اول مدرسه درس‌هایت را خوب بخوان تا موفق باشی و درس‌هایت روی هم تلنبار نشود.

کسری هم حرف‌های مادر را گوش می‌کرد و تائید می‌کرد و بعد از حرف مادر ادامه داد هفتم حرف‌های پدر و مادر را گوش کن چون حرف‌های آنها طلاست. مادر خندید و گفت: ای شیطون. کسری

از فردای آن روز به مدرسه رفت و عینکش را زد تا چشمانش خوب شود.

یک جنگل پر از طوطی

سلام دوستان مهربان من!

در آموزش نقاشی امروز می‌خواهم درباره یک پرنده باهوش و زیبا که گاهی کمی شباهت با انسان دارد، با شما حرف بزنم. بچه‌های عزیزم! می‌توانید حدس بزنید که اسم این پرنده چیست؟

بله درست حدس زدید، اسم این پرنده طوطی است؛ طوطی یکی از پرنده‌های بسیار زیبا و دوست‌داشتنی است.

این پرنده از هزاران سال پیش زندگی می‌کرده و بیشتر در مناطق گرمسیری می‌زیسته است مثل آفریقا و استرالیا. طوطی‌ها یکی از حیوانات خونگرم هستند،

یعنی در هرگونه هوا، چه سرد و چه گرم، می‌توانند زندگی کنند. آنها حتی در قفس هم می‌توانند زندگی راحتی داشته باشند. این خصوصیات طوطی باعث شده که دریانوردان در کشتی خود طوطی نگهداری

کنند. طوطی‌ها پرندگان شجاع و باوفا هستند و اگر زمانی خطری آنها را تهدید کند، همگی باهم در برابر آن خطر می‌ایستند و از هم دفاع می‌کنند. طوطی رنگ‌های مختلفی دارد. سبز،

طوسی، قرمز و نارنجی و گاهی اوقات آبی. یک خصوصیت دیگر طوطی زبان سخنگوی اوست. طوطی‌ها به چند علت می‌توانند مثل انسان‌ها صحبت کنند:

اول، زبان ضخیم و بلند دارند که شبیه آدم‌هاست.

دوم این که باهوش هستند و قدرت تقلید خیلی بالایی دارند، اما طوطی معنای کلمات را تشخیص نمی‌دهد و فقط آن را تکرار می‌کند.

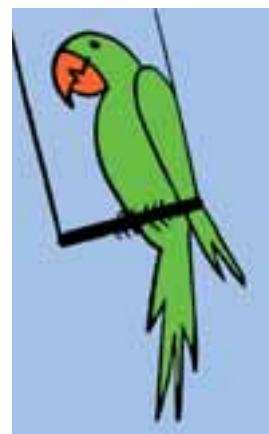
طوطی‌ها برای خوردن غذا از منقار قوی و پاهای قدرتمند خودشان استفاده و از گیاهان و میوه‌ها بخصوص انجیر تغذیه می‌کنند.

طوطی هسته میوه‌ها را با منقار می‌شکند و مغز آن را می‌خورد. بخصوص تخمه آفتابگردان را خیلی دوست دارد.

بچه‌های عزیزم! دوست دارید یک طوطی زیبا بکشید؟

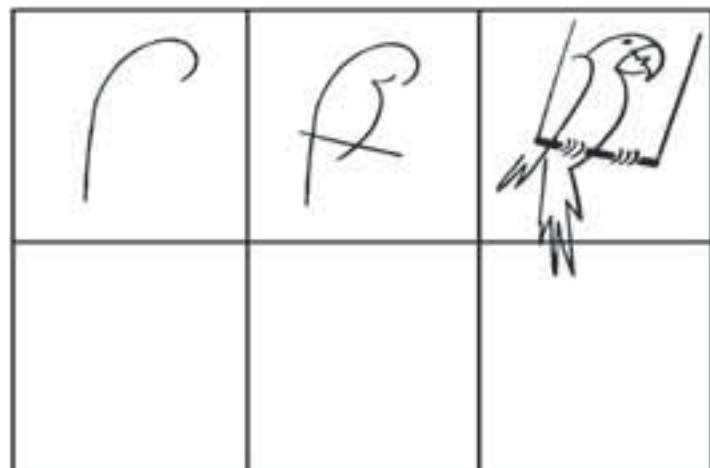
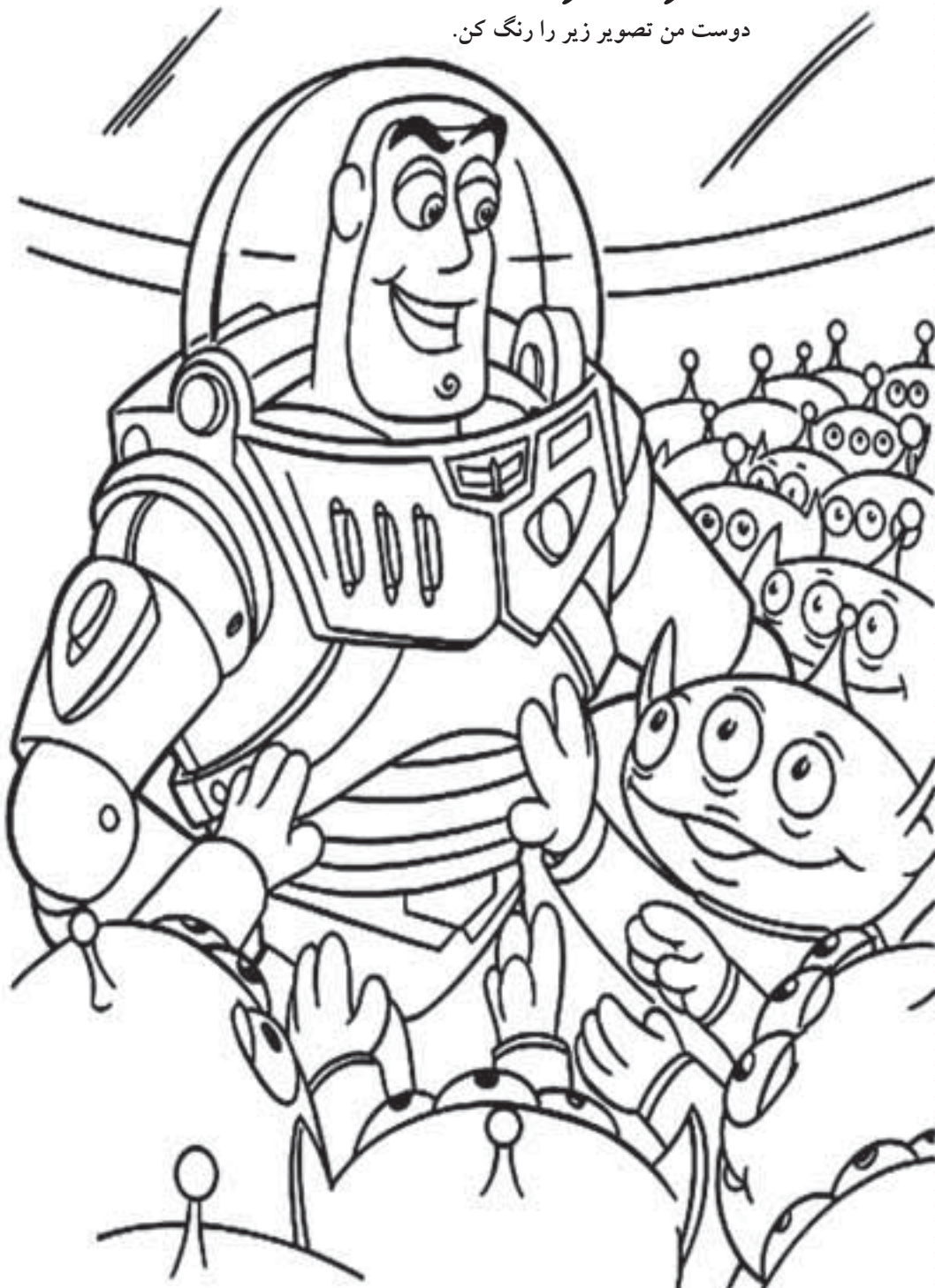
در جدول زیر طرز کشیدن یک طوطی زیبا را می‌بینید. حالا آنچه را که برایتان کشیده‌ام به ترتیب در قسمت‌های خالی تمرین کنید و بعد یک نقاشی زیبا بکشید از جنگل‌های

سرسبز که چند طوطی در آنجا زندگی می‌کنند.



رنگ رنگ

دوست من تصویر زیر را رنگ کن.



آزمایش پنیر

رضا بهنام

آن روز توی مدرسه مراسمی به مناسبت هفته دفاع مقدس برگزار شد و در آخر آن آقای ناظم به بچه‌ها گفت قرار است یک مسابقه یک خاطره از دیگران در همین رابطه برگزار شود و به پنج نفر از کسانی که بهترین خاطره‌ها را بنویسند جایزه می‌دهیم. علی کوچولو از همان لحظه‌ای که آقای ناظم این موضوع را مطرح کرد به فکر این افتاد که وقتی به خانه رفت از بابا بخواند کمکش کند چون می‌دانست پدرش در زمان جنگ سرباز بوده و خاطرات زیادی از آن دوران دارد.

بعد از ظهر وقتی بابا به خانه آمد علی تمام ماجرای آن روز را برایش گفت و بابا هم قول داد بعد از کمی استراحت یک خاطره خوب برایش تعریف کند. یکی دو ساعت بعد بابا به اتاق علی رفت و در کنارش نشست و گفت: خوب، پس گفتی باید به خاطره بگم. علی با ذوق و شوق زیاد خودش را به بابا نزدیک‌تر کرد و گفت: بله بابا جون، به خاطره خوب. بابا لبخندی زد و گفت: اتفاقاً به خاطره بامزه از اون موقع‌ها یادمه که برات می‌گم.

«سال ۱۳۶۶ من سرباز بودم و در واحد بهداری خدمت می‌کردم. قرارگاه ما نزدیکی‌های خرمشهر بود و هر روز تعدادی از بچه‌ها به دلایل مختلفی به ما مراجعه می‌کردند. اما بین آنها یک سرباز تپل میل بود که به پر خوری شهرت داشت و حداقل روزی یک بار به بهداری می‌آمد و ما هم به این رفت و آمدهای او عادت کرده بودیم. اما یک روز خیلی گرم تابستانی و درست سر ظهر که هیچ‌کس از سنگرش بیرون نمی‌آمد یکدفعه وارد بهداری شد و بدون این که اجازه بدهد حرفی بزنم بلند گفت: سلام؛ بچه‌ها کجایید، می‌خواستم به چیزی بپرسم؟ من که از این حرکت او تعجب کرده بودم، خواستم حرفی بزنم، اما او دوباره خودش گفت: دو روز پیش به مقدار پنیر برای صبحانه به ما دادن به کمش رو خوردیم، اما باقیش همین جور مونده، یخچال‌م که نداریم فکر کنم خراب شده می‌شه اونارو برامون آزمایش کنین تا خیالمون راحت بشه و بخوریمشون. من که خوب می‌شناختمش و می‌دانستم



به این سادگی‌ها دست‌بردار نیست برای این که از دستش راحت بشوم، گفتم: چرا نمی‌شه، برو بیار تا آزمایش کنیم. او هم بدون معطلی از سنگر خارج شد و همان‌طور که می‌رفت با صدای بلند گفت: الان برمی‌گردم. با خودم فکر کردم عجب حوصله‌ای دارد که زیر این آفتاب داغ آمده و این سوال را می‌پرسد. آخه من با چه وسیله‌ای می‌توانستم پنیر را آزمایش کنم؟ اما هنوز چند دقیقه‌ای از رفتنش نگذشته بود که دوباره برگشت و پرید تو سنگر و گفت: من اومدم، اینم پنیر. من که دیگر نمی‌دانستم چه کار کنم و گیج شده بودم یکدفعه فکری به سرم زد و گفتم: بده من تا برات آزمایش کنم. او پنیر را - که داخل یک کیسه پلاستیکی گذاشته بود - به دست من داد و گفت: راستی، چه جوری آزمایش می‌کنی؟ من نگاهش کردم و گفتم: به کم صبر کن الان بهت

می‌گم. و بعد سریع رفتم و یک تکه نان آوردم و پنیر را روی آن گذاشتم و گفتم: خوب نگاه کن. این بهترین روش آزمایش پنیر؛ حالا من این لقمه را گرد می‌کنم و می‌خورم و شما هم می‌روی و فردا همین ساعت برمی‌گردی اگر من طوریم نشده بود و سالم بودم بقیه پنیر رو می‌خوری، ولی اگر خدای نکرده من بلایی سرم اومده بود پنیر را بریز دور، باشه؛ حالا برو فردا بیا؟! سرباز تپل همین‌طور که با تعجب هاج و واج به من نگاه می‌کرد و به نظر می‌رسید که همه‌چیز باورش شده یک قدم به عقب برداشت و بدون این که چیزی بگوید آرام از بهداری بیرون رفت. قصه که تمام شد علی نگاهی به بابا انداخت و گفت: خیلی قشنگ بود؛ راستی بابا پنیر رو که خوردی زنده موندی؟ بابا خندید و گفت: فکر کنم که زنده موندم. و از این حرف بابا هر دو زدند زیر خنده.

کتاب کوچولو

ایمنی و مراقبت



دنایای کودکان دنیایی است سرشار از احساسات لطیف و پاک که بایستی بخوبی آموزش ببینند و البته بهتر است تلاش بشود این آموزش ساده و کودکانه‌تر و مناسب درک و فهم آنها باشد. در کتاب «ایمنی و مراقبت» از مجموعه چندجلدی «کودکان باید بدانند» سعی شده مطالبی آموزنده با زبان شعر به کودکان آموزش داده شود مثل: «ای کوچولو که نازی / نکن با آتش‌بازی / یه وقت خدا نکرده / یه حادثه می‌سازی» شعر از: حسین شرقی تصاویر: باروک ناشر: ریحانه، ۱۳۹۱ قیمت: ۷۰۰۰ تومان

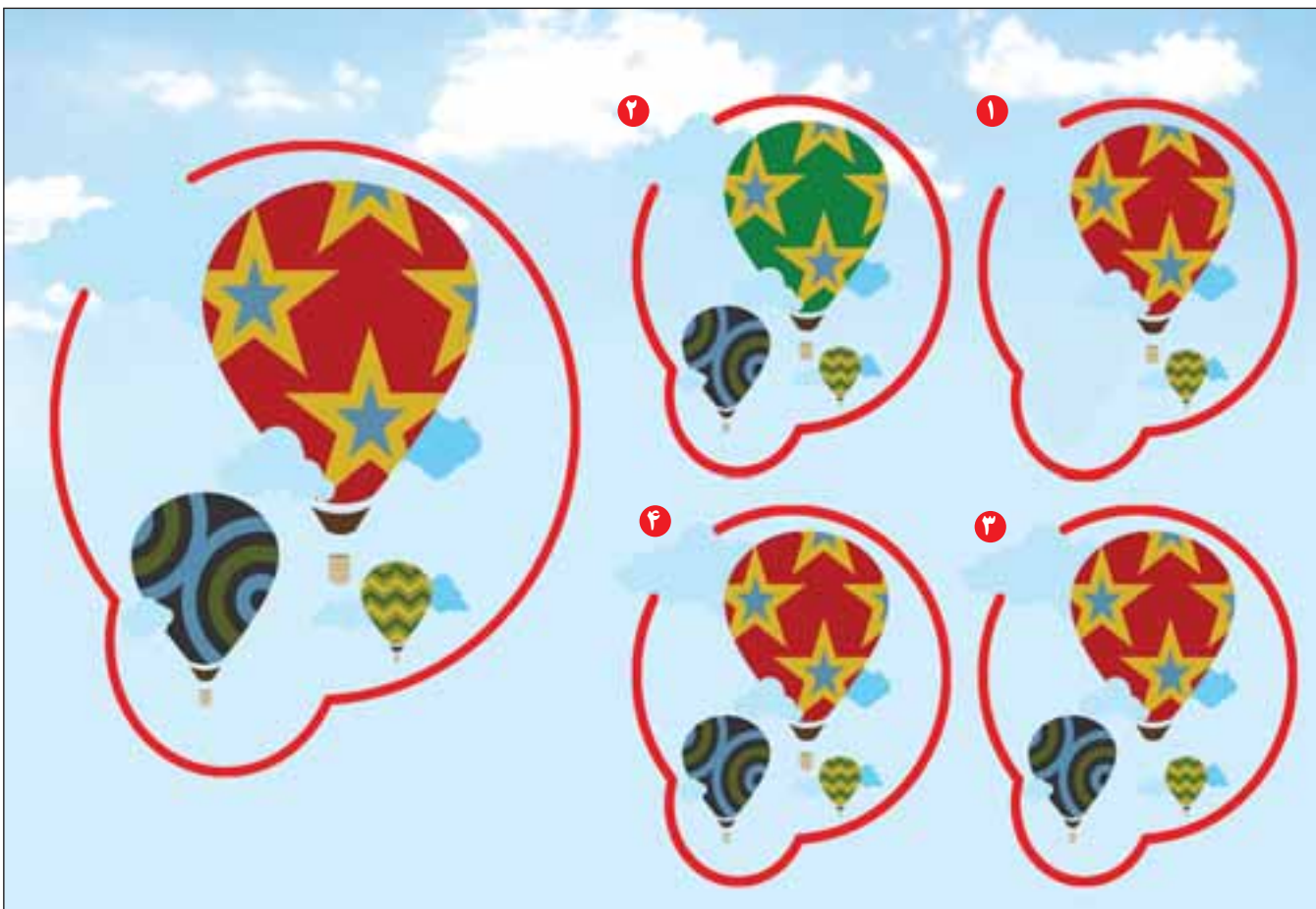
ساس کوچولو



«... ساس کوچولو سرش را تکان داد و با ناراحتی گفت: آن خانه‌ها برای من مناسب به نظر نمی‌آیند. فکر کنم باید سوراختی بکنم. تمام این مدت یک نفر پشت درخت مخفی شده بود و آنها را تماشا می‌کرد و منتظر بود خوابشان ببرد. او آقا گرگه بود، گرگ پاورچین پاورچین به سمت خانه رفت و...» مطلب بالا قسمتی از قصه ساس کوچولو بود و شما بچه‌های خوب اگر می‌خواهید متوجه تمام داستان بشوید این کتاب را بخوانید که حتماً از آن خوشتان می‌آید.

مؤلف: جودی سی‌را مترجم: نوشین ابراهیمی ناشر: طرح و اجرای کتاب، ۱۳۸۹ قیمت: ۸۰۰ تومان

بچه‌های خوب! کدام یک از این ۴ شکل شبیه شکل اصلی است.



صبا فقیه مرندي

