

# ماهنامه جوانبهای

• آذر ماه ۱۴۰۱ • شماره ۱۰ • سال چهارم • ۱۶ صفحه • ۳۰۰۰ تومان

## در لحظه زندگی کنید و قدر داشته‌هایتان را بدانید

• در باب بیهودگی نوشتن!

• روی ترازوی مقایسه‌نرویم

• یاد کرسی‌های قدیمی به خیر!

• پسران ترشیده و کمبود جدی دختر در کاشمر!



## یادداشت

## دخترها به فکر آینده‌شان باشند!



● به قلم زهره احمدی  
مدیر مسئول

هنوز یا پیش نگذاشته است که با سیل درخواست‌ها و توقعات کمرشکن روبه‌رو می‌شود. هر چه دودوتا چهارتا می‌کند عجلش قد نمی‌دهد که چطور می‌توان این همه هزینه را برای یک شب عروسی خرج کرد، اصلاً بشود هم، از کجا باید این هزینه را جور کرد؟ این می‌شود که پسران ترجیح می‌دهند عطای ازدواج را به لقایبش ببخشند و نیازهایشان را از راه‌های دیگر ارضا کنند. از طرف دیگر دختران هم درس خواندن و شاغل شدن را بخشی از زندگی می‌دانند و معمولاً ازدواج را مانعی برای رسیدن به قله خوشبختی تحصیلات عالی و پیدا کردن شغل نان و آبدار همراه با پرستیژ اجتماعی! بپذیریم یا نه، از آفات تحصیلات عالی این که سن ازدواج

در گذشته مادرها و مادر بزرگ‌های ما، اغلب با کم و با سختی شروع کردند. اما دختران روزگار ما، همه چیز را یکجا می‌خواهند. بعضی‌هایشان هم سخت‌گیری خانواده‌شان، سرنوشتشان را از سیر طبیعی‌اش خارج می‌کند. توقعات نامعقول از پسر بیست و اندی ساله، آن‌هم در این دوره و زمانه، هم سن ازدواج دختران را بالا برده، هم پسران را از ازدواج دلدزه و دلسرده و بدبین کرده است. این همه آرمانی و بی‌نقص به زندگی نگاه کردن، از جوانان افرادی منفعل می‌سازد که توانایی کنار آمدن با کوچکترین مشکلات را ندارند و تا همیشه باید در بهترین شرایط - که معمولاً در دنیا امکان‌پذیر نیست - زندگی کنند.

هرچقدر آسیب‌های اجتماعی، درگیری‌های خانوادگی و خاصه طلاق بیشتر شود، افراد آماده ازدواج ترسیده‌تر می‌شوند و کمتر تن به آن می‌دهند. خیانت، اعتیاد، بیکاری، همسرآزاری، طلاق عاطفی و... اموری هستند که دختران از آن گریزان و ترسانند و برخی از آنها که به لطف شبکه‌های اجتماعی و اخبار بیشتر درگیر مسائل و اخبار

اجتماعی هستند، کمتر اعتماد می‌کنند. دخترانی هم هستند که با مدارج عالی تحصیلی یا بدون آنها، قصد ازدواج دارند، سخت‌گیر هم نیستند اما شوربختانه شرایط ازدواج برای آنها فراهم نمی‌شود و سن آنها روز به روز بالاتر می‌رود و امکان ازدوج کم‌تر! علل این امر نیز متعدد است، اما یکی از آنها که مستقیماً به خود دختران مربوط می‌شود، نداشتن مهارت‌های متفاوت است. هنوز مهارت کلامی و ارتباطی درست و حسابی به دست نیاورده است. هنوز نمی‌داند در جلسه خواستگاری باید چگونه و از چه صحبت کند. گفتگوی موثر را نیاموخته و همه چیز را به شانس و قضا و قدر واگذار کرده است.

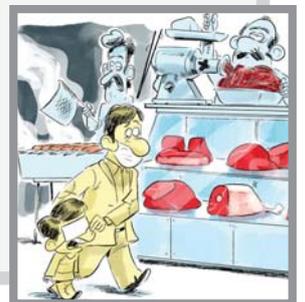


هرچقدر آسیب‌های اجتماعی، درگیری‌های خانوادگی و خاصه طلاق بیشتر شود، افراد آماده ازدواج ترسیده‌تر می‌شوند و کمتر تن به آن می‌دهند. خیانت، اعتیاد، بیکاری، همسرآزاری، طلاق عاطفی و... اموری هستند که دختران از آن گریزان و ترسانند و برخی از آنها که به لطف شبکه‌های اجتماعی و اخبار بیشتر درگیر مسائل و اخبار

## گوشت

● امرغان زمان فشمی

ترک باید کرد گویا گوشت را گوشت ما را خورد یا ما گوشت را؟! من نمی‌دانم چطور می‌تواند حذف کرد مادر از کل غذاها گوشت را با سویا تمپچین و کنلت می‌پزد کرده مثل یک معما گوشت را تفرس و چربی خون می‌آورد خوب شد کم خورد بابا گوشت را باید انگاری فراموش کنیم هر خوراک پختنی با گوشت را با حقوق کارمندی بعد از این کی تو خواهی کرد پیدا گوشت را؟! هم‌ردیف خاویار و زعفران قیمت آن برده بالا گوشت را حذف کردیم از سبدهای خرید خیلی از اقلام و حالا گوشت را باید اکنون برگره برگره مثل چک توی یخچالت کنی تا گوشت را مثل عطر و ادکلن باید کنی اسپری روی غذاها گوشت را من که این را هم ندارم، می‌کنم توی قصابی تماشا گوشت را خوش به‌حال آن که باشد خام‌خوار ترک کرده پیش از اینها گوشت را!!

اصلاح رفتار والدین  
اولین عامل موثر در تعامل با فرزند

● الهام نظام‌آبادی

## اهمیت ارتباط صمیمانه و تعامل صحیح در خانواده

بسیاری از ناهنجاری‌های اجتماعی و بزهکاری به ویژه در سنین نوجوانی از کناره‌گیری فرزندان از خانواده آغاز می‌شود. عدم مهارت کافی در ایجاد ارتباط بین فرزندان و والدین به مرور سبب دور شدن فرزندان از خانواده و در صورتی که بستر حضور در محیط‌های خطرناک و دوستان ناباب برای آنان فراهم باشد خیلی زود دچار انحراف شده و آینده یک نوجوان به راحتی نابود می‌شود. بنابراین ارتباط موثر بین افراد خانواده همانند یک زنجیر محکم آنها را در کنار هم نگه داشته و اجازه نمی‌دهد به راحتی فرزندان از محیط امن خانواده خارج شده و یا در صورت بروز مشکل به راه‌های نامن برای دریافت راه‌حل پناه ببرند. وقتی در کنار فرزند نوجوانان

کنترل نیستید نمی‌توانید رفتارشان را کنترل کنید. وقتی هم با او هستید، شاید فقط کمی بتوانید او را کنترل کنید. اما چیزی که می‌توانید کنترل کنید، رفتارتان است. پس عاقلانه است رفتار ناپسند کناره‌گذاشته و شیوه‌های رفتاری سودمند را در پیش بگیرید. هر آدمی مثل شما که نمی‌تواند با فرزند نوجوانش با برخی از اطرافیانش کنار بیاید، ناخشنود است. این حالت ذهنی و ناراحتی در فرزند شما یا هر کسی که به اندازه دلخواه نمی‌تواند با او کنار بیاید، وجود دارد.

## به کارگیری مشورت و همراهی والد - فرزند در تصمیم‌ها

فرزندان با ورود به دوره نوجوانی می‌خواهند احساس استقلال داشته و از این طریق شایستگی خود را ثابت کنند. والدین با تاکید و توجه بر این حس فرزندان و به کارگیری مشورت در کارها با آنها می‌توانند آنها را با خود همراه کرده و خود را نیز در انتخاب‌های فرزند دخیل کنند. وقتی نمی‌توانید با فرزند نوجوانتان، همسران یا هر آدم دیگری کنار بیایید او را مجبور نکنید قبول کند شما راست می‌گویید و او اشتباه می‌کند. مشکل این نیست که چه کسی راست می‌گوید و چه کسی اشتباه می‌کند. سعی کنید کل ماجرای خود و فرزندتان را در نظر بگیرید و انتخاب عاقلانه‌ای داشته باشید.

برای آن‌که او را قانع کنید شاید حق با شماست، نیازی نیست این قدر به او فشار بیاورید، بلکه سعی کنید به روایت او از ماجرا گوش دهید. بد نیست به او بفهمانید که نمی‌خواهید قدرت را قبضه کنید و می‌خواهید قدرت را با او تقسیم کنید. اگر این جمله ساده و موثر را بپذیرد که هرکاری را که انجام می‌دهیم، انتخاب می‌کنیم و هیچ‌کس شما را وادار نمی‌کند فلان حرف را بزنید یا فلان عمل را انجام دهید، دیگر نخواهید گفت «او باعث شد این کار را انجام دهم». برعکس، اگر به آخرین باری که با فرزند نوجوانتان خشم‌گینانه برخورد کردید فکر کنید، می‌بینید همان استدلال پدر و مادران را به کار برده‌اید که شما را مجبور می‌کردند از خانه بیرون نروید. اگر برای کاهش چالش‌ها با فرزندتان و انجام امور مختلف روزانه بر مبنای تصمیمات مشترک و استفاده از عقاید او اقدام کنید کمک زیادی به تسهیل در روابط خود کرده‌اید. در این شرایط هم شما و فرزندتان، احساس خشنودی و حال بهتری خواهید داشت.



؟!



## دختران و پسران دم بخت

# تحقیق

## رافراوش نکنید!



● سیما معبودی

از این گروه درباره فرد در زمینه‌هایی مانند نحوه برخورد با ارباب‌رجوع، نحوه مراد به‌همکاران، همکاری و سازش با دیگران و پایبندی به اعتقادات دینی شناخت کامل‌تری پیدا می‌کنید.

**همسایه‌ها:** این رایج‌ترین روشی است که افراد در تحقیقات خواستگاری از آن بهره می‌برند. با تحقیق در محل کار و تحصیل، می‌توان به شناخت درستی از فرد و روحیات او دست یافت اما با تحقیق در محل زندگی او، امکان شناخت خانواده هم میسر می‌شود.

البته مشروط بر آن که مدتی از زمان سکونت آن‌ها در آن محل گذشته باشد تا همسایگان به شناختی هر چند نسبی از آن خانواده رسیده باشند. از همسایگان درباره اخلاق در خانه، سابقه دعوا یا رفتار بد در محله پرس‌وجو کنید اما مواظب باشید جزئیات خواستگاری و ارتباط با آن‌ها را برملا نکنید چون ممکن است بعضی از همسایه‌ها بعداً مزاحمت ایجاد کنند.

**معرف‌ها:** درباره ازدواج‌هایی با حضور یک معرف، اگر فردی که دختر و پسر را به هم معرفی می‌کند به اهمیت کار خود آگاه باشد و با شناخت کافی از روحیات دو طرف اقدام کند، منبع خوبی برای تحقیق خواهد بود.

عصبانی می‌شود و در چنین اوقاتی چطور رفتار می‌کند؟ رفتار اجتماعی او را چطور می‌بینید؟ روابطش با دوستان و خانواده چطور است؟ کدام صفات اخلاقی را در او بیشتر می‌بینید؟ یا چه افرادی (چه تیپ شخصیتی) رفت‌وآمد می‌کند؟ اجتماعی است یا منزوی؟ تا چه حد به خانواده و دوستان خود وفادار است؟ چقدر به قولی که می‌دهد، پایبند است؟ تلاش او برای کسب روزی حلال چگونه است؟ و...

**از این افراد سؤال کنید آشنایان:** بستگان شخص از روحیات، اخلاق و کردار او باخبرند. می‌توان درباره فرد مدنظر از آن‌ها تحقیق کرد. البته این، به‌تنهایی کافی نیست چون ممکن است خویشاوندان، با مصلحت‌اندیشی واقعیت را کتمان کنند.

**دوستان:** دوستی محصول هم‌زنگی و تفاهم است و معمولاً افراد درستکار با افراد ناشایست و بی‌بندوبار دوست نمی‌شوند. در واقع ویژگی‌های شخصیتی دوستان فرد تا حدی منعکس‌کننده روحیات اوست.

**همکاران و هم‌دانشگاهی‌ها:** همکاران فرد ممکن است مطالبی درباره شخص مدنظر بدانند که حتی خویشان و دوستان نزدیک او نمی‌دانند. با تحقیق

اولیه درباره سن، تحصیلات، خدمت نظام‌وظیفه (درباره آقایان)، شهر محل زندگی و... در همان تماس تلفنی برای خواستگاری پرسیده می‌شود اما تحقیق اصلی پس از خواستگاری و جلسات گفت‌وگوی پسر و دختر و باهدف رفع ابهامات انجام می‌شود. در زمانی که هر دو طرف تا حدودی شرایط یکدیگر را پسندیده‌اند، مرحله دوم تحقیق باید آغاز شود.

### نکاتی که باید حتماً پرسیده شود

این‌که چه چیزهایی را باید درباره خواستگار بدانید، نکته مهمی است که خیلی‌ها ساده از کنار آن می‌گذرند. شما درباره این ویژگی‌ها باید پرس‌وجو کنید: (الف) خانواده، (ب) اعتقادات دینی، (ج) رفتار فردی و اجتماعی، (د) دوستان و مسئولیت‌پذیری و رعایت حقوق دیگران، (ز) توانایی‌های او، همچنین مطالعات نشان می‌دهد بعضی سؤالات باید در تحقیق پرسیده شود تا شناخت کامل‌تری از طرف مقابل به دست آید.

**این سؤالات عبارت است از:** صفت بارز اخلاقی او چیست؟ تا به حال عصبانی شدنش را دیده‌اید؟ در چه مواردی

حتی بالا رفتن مشکلاتی مانند اعتیاد یا بیماری‌های عصبی باید درباره موضوع ازدواج تحقیق بیشتری کرد. در واقع همان‌قدر که احتمال ازدواج ناموفق افزایش یافته، ضرورت تحقیق، دقت و شناخت هم بیشتر شده است.

تحقیق کردن با آشنا بودن با خانواده طرف مقابل هیچ منافاتی ندارد. این‌که یکی از خانواده‌ها فکر می‌کند چون خانواده طرف مقابل را می‌شناسد پس به تحقیق نیازی نیست، یک اشتباه بسیار بزرگ است که ممکن است باعث مشکلات زیادی در زندگی فرزندان شود.

### یک‌بار تحقیق، فایده ندارد!

در ازدواج دو نوع تحقیق وجود دارد: تحقیق اولیه و تحقیق اصلی. تحقیق اولیه، مختصر است که بدون آن نباید به‌طرف مقابل حتی اجازه ورود به خانه برای خواستگاری را بدهیم یا به خواستگاری‌اش برویم.

این تحقیق قبل از خواستگاری انجام می‌شود و در آن مسئله کفایت خانواده‌ها از نظر اجتماعی، فرهنگی و دینی مدنظر قرار می‌گیرد. نکات

اگر خودتان دختر یا پسر دم بخت هستید یا یکی از نزدیکان یا آشنایان‌تان در آستانه متاهل شدن است، توجه به نکاتی که در ادامه این مطلب مطرح می‌شود برای داشتن انتخابی آگاهانه، کمک زیادی خواهد کرد. البته تحقیق پیش از ازدواج، تقریباً به شکل یک رسم درآمده که موضوع بسیار پسندیده‌ای است اما گاهی درست انجام نمی‌شود؛ به‌طور مثال وقتی برادر یا پدر دختر یا قریبی به محل کار داماد سر می‌زنند و می‌پرسند: «او چطور آدمی است؟» طبیعی است که جوابی نمی‌شنوند جز آن‌که «خوب است» البته تحقیق را نه‌فقط خانواده دختر از پسر بلکه خانواده پسر هم از دختر باید انجام دهند. تحقیقی که سرنوشت یک‌عمر زندگی را رقم می‌زند، باید جامع و کامل باشد و بیشترین شناخت را از همسر آینده به دست بدهد.

### امروزه اهمیت تحقیق بیشتر شده است

تحقیق برای ازدواج، کاملاً لازم و ضروری است و نباید برای چنین موضوع مهمی فقط به‌ظاهر فرد اکتفا کرد چراکه امروزه با پیچیده شدن روابط، تغییر الگوهای آشنایی و ازدواج و

## من نمی‌خوام ازدواج کنم! تو چرانا راحتی؟



● معصومه تقوی

### من آگه از دواج نمی‌کنم!

- تقصیر گرون شدن قیمت خونه و ماشین و مرغ و برنج که پسر می‌ترس زن بگیرن
- تقصیر ساعت کاری‌ام است که صبح خروس‌خوان میرم و صلات ظهر میام و شانس دیده شدن را از دست می‌دم!
- تقصیر خواهرمه که از شوهرش طلاق گرفت و باعث شد نظر همه نسبت به ما عوض شود!
- تقصیر باباس که اون قدر پول نداره که چشم ملت در بیاد!
- تقصیر مامانه... مگر نمیگن مادر را ببین دختر را بگیر!

- تقصیر دختری فامیله که تو ۱۰ سالگی زن هم سن و سالای ما میشن و شوهری برای ما نمی‌ونه!
- تقصیر پسرعموست که نفهمید عقد دختر عمو و پسرعمو را در آسمونا بستن!
- تقصیر استادمونه که جلوی همه به من ابراز علاقه کرد و باعث شد دیگه کسی جرات نکنه از من خواستگاری کنه!
- تقصیر مادر شوهر عممه، می‌دونم که بختم را او بسته!
- تقصیر پسر همسایه دست راستیه که به خودش اجازه داد از من خواستگاری کنه!
- تقصیر پسر همسایه دست چپیه که به خودش اجازه نداد از من خواستگاری کنه!
- تقصیر تلویزیونه که توی همه سریال‌هاش

از پسرای محل رابطه داره و نمیداره پسر نیمه گمشده شونو پیدا کنن

- تقصیر موادمخدر فراوونه که پسرانمون سرگرم می‌کنه عشق و عاشقی یادشون میره
- تقصیر فضای مجازی فیلتر که راه دسترسی به هر نوع فیلترشکنی رو باز می‌کنه و پسر تمام وقتشون تو سایت‌های خارجی هستن و زیر بار مسئولیت‌نمیرن!

- بابا تقصیر هر ننه قمری هست باشه من نمی‌خوام ازدواج کنم تو چرانا راحتی؟
- و اینا بهانه‌هایی هستن که بعضی از دختر خانوما به زبون میارن ولی نمی‌دونن که خیلی زود دیر میشه!



## جملاتی که خوش بین تان می‌کند

در روزهایی که شرایط اقتصادی و اجتماعی خوبی نداریم و ممکن است یک جای کار بکنید، باید به دنبال اتفاق‌های خوب باشیم، حتی اگر خودشان را پشت لحظات سخت و تلخ پنهان کنند. ما انسان‌ها توانایی بی‌نظیری در تغییر لحظات داریم و می‌توانیم با یک شوخی در لحظه یا یک لبخند بی‌هوا، اطرافیانمان را غافلگیر کنیم. پس چرا این کار را نکنیم تا حال خودمان و اطرافیانمان را خوب کنیم. یادمان نرود که تمرین خوش‌بینی و حال خوب، سخت‌ترین کار دنیاست و غر زدن و ناامیدی راحت‌ترین کار.

در واقع شما تا وقتی در حال حرکت هستید، هنوز شکست نخورده‌اید. شکست برای روزی است که دست از تلاش بکشید و در حالت سکون بمانید.

اگر روزهای سختی را برای رسیدن به هدف‌تان پشت سر می‌گذارید، به این فکر کنید که وقتی رسیدید، خاطر ات زیادی برای تعریف کردن خواهید داشت.

تلسون ماندلا می‌گوید: «همیشه هر موفقیتی تا قبل از این‌که اتفاق بیفتد، به نظر غیرممکن می‌آید.» پس به انرژی منفی اطرافتان اهمیت ندهید و با تمرکز روی هدف خود، جلو بروید.

توماس ادیسون را که می‌شناسید و می‌دانید چند بار آزمایش کرد تا به نتیجه رسید. ادیسون می‌گوید: «بزرگترین نقطه‌ضعف ما دست کشیدن از تلاش است و بهترین راه موفقیت، یک تلاش دوباره است.»

یادتان باشد که خوش‌بینی ربطی به واقعیت‌های اکنون زندگی ندارد، بلکه با چشم‌اندازهای آینده سروکار دارد. خوش‌بینی یعنی با وجود مشکلات پیش رو و اطلاع از احتمال شکست، خودتان را در مسیر پیشرفت و تحقق هدف‌تان نگاهدارید و به خاطر احتمال شکست و ناراحتی، از احتمال شیرین پیروزی محروم نشوید.

هیچ موفقیتی یک‌شبه به وجود نمی‌آید و هیچ مشکلی هم یک‌شبه حل نمی‌شود. باید برای رسیدن به نقطه مطلوب، بذخ خوش‌بینی بکارید و با انرژی مثبت به آن آب بدهید.

همچنین از حال خوب در لحظه شروع می‌شود. هر وقت حالتان بد است، عصبانی هستید یا اتفاقی که باید رخ می‌داد، رخ نداد و کاری از دست شما بر نمی‌آید، از خودتان سؤال کنید که در این لحظه حال بد من به اصل ماجرا کمک می‌کند؟ پس خوب باشید.

شغل شما قرار است بخش زیادی از زندگی شما را پر کند. پس تنها راه‌تان این است که به کارتان ایمان داشته باشید و زمانی موفق می‌شوید که عاشق کارتان باشید. این جمله که «شاید امروز آخرین روز زندگی‌تان باشد» را شنیده‌اید؟ چقدر به شما برای انجام بهترین کارها که دوست‌تان دارید، انگیزه می‌دهد؟ می‌توانید هر روز و هر لحظه به این فکر کنید که امروز آخرین فرصت است؛ پس بهترین باشید.

در شرایط سخت، مثل زمانی که جو چرچین حل می‌کنید، کمی عقب‌تر در سکوت بمانید و خوب فکر و تأمل کنید، قرار نیست شما آنچه را که همه می‌بینند، ببینید. ایمان داشته باشید که هر چقدر شرایط سخت باشد، باز هم یک راه برای فرار و نجات وجود دارد، پس پیدایش کنید.

بسیاری از اطرافیان ما

در میان خانواده، دوستان و محیط کار، نتیجه انتخاب و شرایط ما هستند. این شما هستید که انتخاب می‌کنید که افراد مثبت و کارآفرین با حداقل شاد را در اطرافتان نگه‌دارید؛ شادی راهش را پیدا می‌کند.



## اثرات مثبت

### تماشای کارتون و پویانمایی

#### در ذهن کودکان



یا خواهر و برادر بزرگ‌ترش با احترام رفتار کنند.

#### یادگیری بصری و شناخت رنگ‌ها

به لحاظ علمی ثابت شده که ذهن در یادگیری بصری فعال‌تر از سایر یادگیری‌هاست. به همین دلیل است که بسیاری از مؤسسات، سمینارها و سخنرانی‌های آموزشی خود را نمایش می‌دهند. در دوران کودکی، ذهن خالی است و هر چیزی را می‌پذیرد. کودکان با تماشای کارتون و پویانمایی‌های زیبا و رنگارنگ، چیزهای زیادی یاد می‌گیرند که یکی از این موارد، تشخیص درست تفاوت رنگ‌ها از سوی کودکان است.

#### توجه به سن کودک

والدین باید قبل از تهیه پویانمایی یا کارتون به سن کودکان توجه داشته باشند. نکته مهمی که در بیشتر مواقع پدر و مادرها بی‌توجه به آن، به خرید کارتون و پویانمایی اقدام می‌کنند. کارتون‌هایی که در بازار موجود هستند، معمولاً روی دی‌وی‌دی یا حتی سی‌دی آن‌ها رده سنی مناسب ثبت شده است. برای پویانمایی‌هایی هم که در تلویزیون پخش می‌شود و رده سنی آن را نمی‌دانید، با کمی وقت و جست‌وجو در اینترنت می‌توانید اطلاعات مربوط به پویانمایی مورد نظر را به دست آورد.

#### کاهش استرس

حفظ سلامت در دنیای پراسترس امروز آسان نیست. با این حال به گفته محققان خنده باعث تولید اندورفین می‌شود که برای قلب و ذهن بسیار مفید است؛ این ماده بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و تأثیر مثبتی بر سلامت می‌گذارد؛ از این رو می‌توان گفت که دیدن کارتون یکی از راه‌های کم کردن استرس است.

درباره کارتون‌ها و پویانمایی‌هایی که دوست دارند ببینند، سؤال کنید. سپس با بررسی درخواست‌شان و بر اساس رده سنی آن‌ها را تهیه کنید.

در مواقعی که کارتون پیشنهادی کودکان مناسب نبود، می‌توانید کارتون را پیدا کنید که به علایق آن‌ها نزدیک باشد.

برای نوجوانان بازی‌های پویانمایی‌ای در نظر بگیرید. بازی‌های کامپیوتری برای رشد مهارت‌های اجتماعی و ترغیب کودکان و به خصوص نوجوانان برای فعالیت‌های اجتماعی بسیار مفید است. پس در کنار پویانمایی و کارتون‌های مناسب، می‌توانید بازی‌های کامپیوتری را هم برای نوجوانان تان در نظر بگیرید.

کارتون‌ها را در کنار کودکان به صورت خانوادگی تماشا کنید. این کار حس خوشایندی به کودکان منتقل می‌کند.

دیدن پویانمایی‌ها نه تنها برای کودکان و نوجوانان، بلکه برای بزرگسالان هم جذاب است و دوست دارند در کنار بچه‌ها آن‌ها هم به تماشای برخی کارتون‌ها و پویانمایی‌ها بنشینند. نشستن در کنار کودکان و تماشای دسته‌جمعی پویانمایی به آن‌ها حس آرامش، امنیت و اعتمادبه‌نفس می‌دهد.

#### یادگیری احترام به والدین

بچه‌ها می‌توانند با تماشای کارتون‌ها و قهرمانان موردعلاقه‌شان از آن‌ها الگوبرداری کنند. مثلاً کودک با تماشای کارتون‌ها که قهرمان داستان در آن با بزرگ‌ترها با احترام رفتار می‌کند، یاد می‌گیرد که چطور با پدر و مادر خود



بنیامین افشاری

در عصر فناوری، یکی از سرگرمی‌های پرطرفدار کودکان، دیدن کارتون و پویانمایی است. سرگرمی دوست‌داشتنی که والدین باید در انتخاب و خرید آن‌ها دقت لازم را داشته باشند تا از نظر محتوایی مناسب کودکان باشد و حس امنیت و آرامش را در آن‌ها ایجاد و نکات آموزنده‌ای را به مخاطبان منتقل کند. انتخاب پویانمایی و کارتون مناسب برای کودکان می‌تواند در روحیه و زندگی آن‌ها تأثیرگذار باشد؛ به همین دلیل پدر و مادر برای خرید این سرگرمی‌های پرطرفدار باید نکات مهمی را مدنظر داشته باشند.

سعی کنید همیشه کارتون‌هایی را که خریده‌اید قبل از کودکان ببینید تا به این ترتیب از مناسب بودن آن از هر نظر خیالتان راحت شود. ضمن این‌که به دنبال پویانمایی‌هایی بروید که علایق کودکان را در بر دارد و باعث شکوفایی ذهن آن‌ها می‌شود و اخلاقیت کودکان را برمی‌انگیزد.

درباره چیزهایی که کودکان دوست دارند و با آن‌ها به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند، اطلاعات کسب کنید تا بتوانید کارتون‌های مناسب و موردعلاقه کودکان را انتخاب و تهیه کنید. به‌طور مثال، اگر کودکان قهرمانی و قهرمان شدن را دوست دارند، پویانمایی‌هایی بخرید که موارد مدنظر کودکان در آن دیده می‌شود.

از یاد نبرید که گاهی نیاز است تا به نظر کودکان هم احترام بگذارید و از آن‌ها

محصولی از شرکت تولیدی صنعتی  
نگین طلایی خاور

# نازبانو



## محصولات:

- روغن آفتاب
- روغن سرخ کردنی
- روغن کلزا
- روغن سویا
- روغن مایع مخلوط
- روغن قنادی
- روغن جامد و نیمه جامد

تمایز شد

به دلیل استقبال همشهریان عزیز

۱۵ میلیون ریال جوایز نقدی

۳ جایزه  
۵ میلیون ریالی

این محصول را از  
فروشگاه‌های مواد غذایی  
خریداری نمایید.



تاریخ قرعه‌کشی: دهه مبارک فجر

نگهداری ظرف روغن ۵ پیمان  
قرعه‌کشی اترامی می باشد.

همشهریان عزیز می‌توانند با ارسال پیامک کد قرعه‌کشی که بر روی ظرف روغن درج شده  
به شماره تلفن ۰۹۱۵۵۳۱۵۶۸۸ در قرعه‌کشی این واحد تولیدی شرکت نمایند.

خراسان رضوی، شهرستان کاشمر، شهرک صنعتی

## حکایت پول داری

پدر پول بسوزد که در آورد پدرم  
تو ندانی که ز بی پولی چه آمد به سرم  
من چه می دانستم که از بی پولی  
بشوم خانه بدوش و یه عمر در به درم  
لیک حالا که به خود آمده ام پیر شدم  
بهر پول جمع کردن بنده دگر بی هنرم  
هر چه عیال من غر زنده لنده دهد  
بنده بی حس کور و کرم  
بس که زیر بار قرض غوله بار زده ام  
دیگه من صاف نایستم همیشه دمرم  
بعد عمری سختی دادن به عیال و پسرم  
صاحب خانه که نه صاحب یک کپرم

### پول دار:

- اگر در مجلسی غذا نخورد می‌گویند: یا رژیم دارد یا غذا باب طبعش نیست.
- اگر لباسش کوتاه و بی‌قواره باشد می‌گویند: معلوم نیست از کدام بوتیک خرید.
- اگر پیاده راه برود می‌گویند: کار عاقلانه‌ای می‌کنه پیاده روی برای سلامتی بدن لازمه.
- اگر تند تند غذا بخورد می‌گویند: ببین چمکار واجبی داره که این قدر عجله می‌کنه.
- اگر از اداره بیرون کنند می‌گویند: چون مداخلش و عیادتش زیاد بود حسودها برایش زدند.
- اگر از خونه بیرون نیاد می‌گویند: احتیاجی نداره حالا استراحت می‌کنه.
- اگر بمیرد می‌گویند: حیف شد مُرد **بی پول:**
- اگر در مجلسی غذا نخورد می‌گویند: بیچاره عادت نداره غذاهای خوب بخوره.
- اگر لباسش کوتاه و بی‌قواره باشد می‌گویند: نگاه کن، لباس به تنش زار می‌زنه.
- اگر پیاده راه برود می‌گویند: چون سگ داره این همه راه رو می‌خواد پیاده بره.
- اگر تندتند غذا بخورد می‌گویند: انگار از قحطی برگشته.
- اگر از اداره بیرون کنند می‌گویند: دزدی کرده.
- اگر از خونه بیرون نیاد می‌گویند: لش تن پرور حال کار هم نداره.
- اگر بمیرد می‌گویند: خدا بیمار زد.



# چگونه به کودکان خود نه بگوییم؟!



فاطمه مجیدی

**یکی از مهم‌ترین اصول تربیت، یادگیری مهارت «نه» گفتن به کودک است. گاهی اوقات کودکان خواسته‌هایی دارند که قابل قبول نیست. باید در این شرایط به آن‌ها «نه» بگوییم، اما «نه» گفتن روش خاصی دارد که در صورتی که درست از این روش‌ها استفاده کنیم، زودتر به نتیجه مطلوب می‌رسیم.**

\*\*\*

### «نه» گفتن زیاد، باعث

می‌شود که این کلمه، بی‌اثر شود بعضی متخصصان معتقدند، کودکانی که زیاد کلمه «نه» را از زبان بزرگ‌ترها می‌شنوند، کم‌کم این کلمه را ناشنیده می‌گیرند و یا تنها به صورت خشمگین شما در هنگام به زبان آوردن این کلمه توجه می‌کنند. پس یک مادر چه باید بکند؟! آیا به کودکش اجازه دهد تا دیوانه‌وار بدود و هیچ محدودیتی برای او قائل نشود؟ نیازی به گفتن این همه «نه» گفتن نیست. والدین می‌توانند با روش بهتری کودکان محدودیت تعیین کنند، بدون این که به آن‌ها این همه «نه» بگویند. می‌توان با «بله» گفتن هم همان کار را کرد، بدون این که پاسخ منفی به کودک دل‌نندان بدهید؛ البته در «بله» گفتن هم باید تعادل داشت.

### محیط امن و مناسب فراهم کنید

کودکان نپا دوست دارند راه بروند، بدونند، از پله بالا و پایین بروند و خلاصه محیط خود را بشناسند و چیزهای تازه را تجربه کنند. اگر شما آرایه‌گری منزلتان را طوری بچینید که وسایل شکستنی و خطرناک در دسترس باشد، طبیعی است که مجبورید مرتب برای فرزندتان از نکن، ندو، دست نزن و... استفاده کنید. بنابراین بهترین راه برای این که خود را از «نه» گفتن‌های مکرر و بی‌پوده خلاص کنید، این است که محیط منزل و آرایه‌گری اتاق‌ها را طوری بچینید که برای بازی و حرکات کودک امن و مناسب باشد.

«نه» را با جملات مثبت بگویید کودکان را برای خرید برده‌اید

اما او نمی‌تواند دست از این کار بردارد، چون نمی‌داند در عوض این کار چه بکند و چگونه محبت خود و علاقه‌اش برای بازی با خواهر کوچکش را نشان بدهد. شما می‌توانید با گفتن یک جمله کوتاه، راه جایگزین را به او نشان دهید و به جای «نکن» بگویید: «خواهر تو بیوس، نازش کن!» با این کار او یاد می‌گیرد که برای بازی با یک نوزاد می‌تواند چه بکند. برای این که کودکان کوچک‌تر بتوانند خواسته شما را درک کنند، بهتر است خودتان عملی به آن‌ها نشان دهید که چه می‌خواهید. مثلاً وقتی کودک شما جوجه‌ای را می‌زند و در دستانش فشار می‌دهد، می‌توانید به او نشان دهید که به جای این که حیوان را فشار دهد، آن را آرام ناز و نوازش کند و به او دانه بدهد.

وقتی او چند بار ببیند که شما این کار را به آرامی و بدون آزار حیوان انجام می‌دهید، یاد می‌گیرد. این را بدانید که خیلی از کارهای کودکان عمدی نیست، مثلاً وقتی در ماشین، پشتی صندلی شما را با لگد فشار می‌دهد، قصد او آزار شما نیست؛ بلکه بسیاری از کودکان که فعال هستند، نیاز دارند این انرژی خود را به طریقی خالی کنند و تکان دادن یکی از اندام‌ها بدون توجه و قصد خاص، یکی از راه‌های تخلیه این انرژی است. در این موارد کافی است توجه کودک را به کاری که می‌کند، جلب کنید تا آرام بگیرد یا این که راه جایگزین به او نشان دهید، مثلاً به جای این که سرش داد بزنید: «پاهای تو تکان نده»، می‌توانید به او بگویید: «یک مسابقه! ببینم دخترم می‌تونی با پاهات دایره‌های کوچک زمینی بکشی، طوری که پاهات



و او مدام لباس شما را می‌کشد و شکلات می‌خواهد. شما هم به او می‌گویید قبل از شام نمی‌شود شکلات بخوری. او پاهایش را بر زمین می‌کوبد و شما دوباره نه می‌گویید. او این بار محکم‌تر پا می‌کوبد و بلندتر جیغ می‌زند. تا شما به راه‌روی چهارم برسید، او پنج بار قشقرق به راه می‌اندازد تا به خواسته‌اش برسد. شما هم یا تسلیم خواسته او می‌شوید تا از شر سروصداهای او در فروشگاه خلاص شوید و یا محکم بر سر حرف خود می‌ایستید و سرخ و سفید می‌شوید که در هر دو حالت، شرایط برای شما و کودک سخت می‌شود. بعضی کودکان تنها با شنیدن کلمه «نه» نمی‌توانند علت بعضی از قوانین را بفهمند. متخصصان روانشناسی خانواده معتقدند که می‌توانید با این کودک، به گونه مثبت حرف بزنید و به همان نتیجه برسید. مثلاً به جای این که بگویید قبل از شام نمی‌توانی شکلات بخوری، به او بگویید بله تو اجازه داری شکلات را بعد از شام بخوری.

### حق انتخاب بدهید

کودک شما تویش را به سمت اتاق نشیمن شوت می‌کند و شما در حالی که خودتان را برای شنیدن صدای شکستن آماده می‌کنید، داد می‌زنید: نه، توپ‌بازی در خانه ممنوع است؛ اما در عوض بهتر است بگویید پسرم می‌توانی با توپت روی فرش بازی کنی تا چیزی نشکند، یا این که بروی در حیاط بازی کنی و با دادن حق انتخاب به کودک خود به او القا کنید که بر شرایط مسلط است و می‌تواند به خواسته‌اش برسد. حتی کودکان ۱ تا ۳ ساله هم با داشتن موارد ساده برای انتخاب، می‌توانند حس استقلال و شایستگی را تجربه کنند. البته یادتان باشد در این سن، گزینه‌های انتخاب نباید خیلی زیاد باشد؛ تنها انتخاب از بین ۲ مورد کافی است.

### ببینید و راه جایگزین پیشنهاد کنید

کودک ۲ ساله شما دارد دست یا سر خواهر کوچک‌ترش را فشار می‌دهد. شما به او می‌گویید: نکن،



## دانستنی‌های بسیار جالب و خواندنی

- آبیامی دانستید، رشد کودک در بهار بیشتر است.
- حس بویایی مورچه به حس بویایی سگ برابری می‌کند.
- با ۳۰ گرم طلا نخی به طول ۸۱ کیلومتر می‌توان درست کرد.
- بیشترین ضربان قلب را قناری‌ها با ۱۰۰۰ بار در دقیقه و کمترین را فیل با ۲۷ بار در دقیقه دارد.
- انسان سالانه بیش از ۱۰ میلیون مرتبه پلک می‌زند!
- یک گالن روغن سوخته، می‌تواند تقریباً یک میلیون گالن آب تمیز را آلوده کند!
- ناخن‌های انگشتان دست، تقریباً چهار برابر ناخن‌های پا رشد می‌کنند!
- حرف E بیشتر از تمام حروف انگلیسی، در کلمات بکار می‌رود درحالی‌که حرف E کمترین کاربرد را دارد!
- خوردن یک عدد سیب اول صبح، بیشتر از یک فنجان قهوه باعث دور شدن خواب‌آلودگی می‌شود!
- دلفین‌ها هم مانند گرگ‌ها هنگام خواب یک چشم‌شان را باز می‌گذارند!
- اسکیموها هم از یخچال استفاده می‌کنند، منتها برای محافظت غذا در مقابل یخ‌زدن!
- جویدن آدامس هنگام خوردن پیمان، مانع از اشک‌ریزی شما می‌شود!
- یک چهارم استخوان‌های بدن، در پای او قرار دارد!
- طولانی‌ترین دوران پادشاهی بر اساس مدارک تاریخی متعلق به پادشاه مصر است که تقریباً دو هزار و سیصد سال پیش از میلاد در زمانی که نوزادی بیش نبود تاج‌گذاری کرد و سلطنت او نود و چهار سال به طول انجامید.
- در یک ساتنی‌متر پوست شما دوازده متر عصب و چهار متر رگ و مویرگ وجود دارد.
- در تمام وجود شما بیش از یکمشت گچ «کلسیم» وجود دارد.
- زمان بارداری فیل به ۲ سال می‌رسد.
- جنگ جهانی دوم خونین‌ترین جنگ بوده که در آن حدوداً پنجاه و شش میلیون نفر جان باختند.
- موش دو پای آفریقایی، بی آن‌که سرش را برگرداند، می‌تواند پشت سرخود را ببیند این جانور، از میدان دیدی برابر سیصد و شصت درجه برخوردار است.
- ۶۰ درصد از ماهواره‌های جهان نظامی و ۴۰ درصد بقیه غیر نظامی است.



## نکاتی آموزشی برای پرهیز از تبعیض بین فرزندان



● زینت تازه‌دل

یک طرف فرزندی که کمتر دوست داشته شده، دچار احساس خشم می‌شود و از آن طرف، فرزندی که بیشتر دوست داشته شده، به خاطر سطح بالای انتظارات پدر و مادر استرس می‌گیرد. تفاوت‌های رفتاری که به تبعیض منجر می‌شود، چه بین دختران، چه بین پسران و چه میان دختران و پسران باشد، اثرات مخربی خواهد داشت، پس بهتر است والدین مرز و دامنه این تفاوت‌های رفتاری را بدانند و بین فرزندان خود تبعیض قائل نشوند.

### مقایسه ممنوع!

مقایسه یک فرزند با فرزندان دیگر یا با فرزندان فامیل، همسایه یا هم‌کلاسی‌ها به‌طور مستقیم منجر به ایجاد حس سرخوردگی و تنفر، تضعیف اعتمادبه‌نفس، ترس و اضطراب در کودک می‌شود. فرزند شما هر استعداد و توانایی که داشته باشد یا نداشته باشد، نتیجه تربیت و تلاش‌های شما برای بهبود زندگی او بوده است، به همین دلیل توجه داشته باشید که مقایسه تخریبی، موجب ایجاد فاصله بین شما و فرزند خود و در نتیجه تیره شدن روابطتان می‌شود و کودک دیگر علاقه‌ای به گفت‌وگو با شما درباره دستان و هم‌کلاسی‌هایش پیدا نمی‌کند.

### مشاوره را فراموش نکنید

ممکن است با آن‌که شما رفتار مقایسه‌ای بین فرزندان‌تان ندارید، اما این احساس بین آن‌ها به وجود بیاید و از یک رفتار شما این‌گونه برداشت کنند. اگرچه چنین مواردی با محبت و گفت‌وگو بین والدین و فرزندان حل می‌شود، اما کمک گرفتن از مشاور خانواده و

## روی ترازوی مقایسه نرویم



### شرایط را بر ای‌شان توضیح دهید

آنچه شما به دلیل والد بزرگ‌تر بودن سن و سالتان درباره کودکان می‌دانید، فرزندان درباره خواهر یا برادر کوچک یا بزرگ‌تر از خود نمی‌دانند، بنابراین لازم است درباره تفاوت نیازهای او و خواهر و برادر دیگرش با او صحبت کنید. بسیاری از کودکان در زمان به دنیا آمدن فرزند جدید خانواده، در معرض این مقایسه و تبعیض و یا حسادت متقابل قرار می‌گیرند. اگر فرزندان به سنی رسیده که می‌تواند حرف‌تان را گوش دهد، بهتر است درباره نیازها و شرایط عضو جدید خانواده یا تفاوت‌های خواهر یا برادر فرزندان منطقی با او صحبت کنید تا او بداند اگر کاری متفاوت را برای او انجام می‌دهید یا غذایی متفاوت را برای او آماده می‌کنید، دلایلتان چیست.

### احساسات را متعادل کنید

بسیاری از والدین در برخورد با دختران و پسران خود دچار احساسات لحظه‌ای می‌شوند؛ یعنی ممکن است همیشه عادت تبعیض و مقایسه را نداشته باشند؛ اما در برخی مواقع مهم، به‌خصوص در حضور دیگران یک‌باره رفتاری ناشی از قلیان احساسات داشته باشند و ناخودآگاه ضربه‌های اساسی به فرزندان وارد کنند؛ بنابراین خوب است که در جمع از کارهای فرزندان تعریف و تمجید کنید؛ البته نه با اغراق. قربان صدقه رفتن مادران و پدران خوب است؛ اما باید همیشه و متعادل باشد تا فرزندان احساس نمایشی بودن از آن نگیرند و درک کنند که با تمام وجودتان این حرف را می‌زنید.

رعایت توصیه‌های آن‌ها، با توجه به شناخت کودک، مفید و مؤثر خواهد بود.

### شما تنها قربانی تبعیض نیستید

مهم است که بدانید این اتفاق، یعنی مقایسه‌شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن در خانواده، اتفاقی معمولی است که در بیشتر خانواده‌ها رخ می‌دهد و شما تنها قربانی آن نیستید. علاوه بر شما ممکن است خواهر یا برادرتان هم همین حس را به شکل دیگری داشته باشد. پس این موضوع را برای خودتان بزرگ نکنید و جدی نگیرید و سعی کنید روابطتان با پدر و مادر و برادر و خواهر سرشار از عشق باقی بماند.

### گفتن جمله «تو دختری» ممنوع!

درست یا غلط، شرایط اجتماعی که در آن زندگی می‌کنیم، اگر نگوییم مردسالارانه شکل گرفته، مملو از الگوهای عرفی و اجتماعی است که بدون دلیلی مشخص، دختران را از انجام بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی و حتی خانوادگی نهی می‌کند. عمده این موارد از کودکی به دختران گوشزد می‌شود و معمولاً با جمله «تو دختری!» بیان می‌شود. این تبعیض در دختران ممکن است بسیاری از استعدادها و احساسات را حذف یا مدفون کند و آن‌ها با کمبودهای روانی و محدودیت بزرگ شوند. معمولاً خانواده‌هایی دست به چنین مقایسه‌هایی می‌زنند که آگاهی کمی از توانایی‌های متفاوت دو جنس دختر و پسر دارند و رفتار «پسر دوستی» و «نورچشمی» را برای حفظ نام خانواده و اجداد انجام می‌دهند.

## به وقت مصاحبه مردمی:



● حانیه باصری

فراهم کنید؟



بله قطعاً. تازه دیشب یک دقیقه بیشتر از هر شب دیگه معنی اقتصاد پایدار و تمهیداتی که مسئولین محترم و وظیفه‌شناس برای ما چیدن رو با گوشت و پوست حس کردم. بخدا مردم ما قدر این همه نعمت تو کشور نمیدونن. من شنیدم دلار خارج شده سی و هفت هزار تومن پول ما! یعنی اونا آگه بخوان بدونند هندونه جبرفت برای شب یلداشون بخرن حساب کنید چند تومن باید خرج کنن؟ قدر نمیدونیم دیگه من مطمئنم آگه یکم بیشتر صبر کنیم بالاتر هم میره.

● خوب تعریف کنید از دورهمی شب یلداتون؟

دیشب اولین شب چله‌ای عروسم بود. مهلا توه کاظم.

● بله!

بابا مهلا عروسم دیگه توه کاظم، دختر فاطمه خانم. دیشب برای مراسم اولین شب چله ازدواج اون و پسر ما رفتیم بازار انگشتر بخریم کادویی. چون یه ده بیست ملیونی پول کم داشتیم پسرم گوشه که سه سال پیش خریده بود ده تومن، انقدر هم به در و دیوار

سلام هموطن. خوشحالم که ما رو همراهی میکنی. امروز هم مهمان من پای گفتگوی مردمی راجع به حال و هوای شب یلدا بشین و تا انتها با ما باش. یادتون نره برنامه ما برای رسوندن صدای انتقادات شما به مسئولینه پیس اگر درخواست شرکت در مصاحبه رو دارید با ما تماس بگیرید شاید ماه دیگه شما مهمان ما باشید.

\*\*\*

بنام خدا سلام مهری رنگارنگی هستیم چهل و هشت ساله.

● بسیار عالی خانم رنگارنگی از اولین روز زمستونی بعد شب یلداتون چه خبر؟ آیا انتقاد و پیشنهادی نسبت به اوضاع کنونی دارید؟

انتقاد؟ نه هرگز. هیچ مشکلی نبود و نیست. قیمت‌ها بسیار عالی، میوه‌های شب یلدا بسیار فراوان، حتی دیروز میون خرید شب یلدا بعضی از مردم پسته و موز هم دیدم که این نشان از وضعیت اقتصادی خوب هم وطنان ما می‌ده.

● خیلی هم عالی. خودتون چی؟ از قیمت‌های بازار راضی بودید؟ تونستید ما محتاج اولیه رو به راحتی

قیمت پسته و آجیل شب یلدا جوک می‌سازن قبلا هر شب خونشون پسته می‌خوردن؟ گیر دادید به قیمت پسته و آجیل؟ یا مثلاً همیشه باید گوشت و برنج بخورید؟ پس خدا املتو برای چی آفریده؟ اصلاً همین مرغ، مرغ بخیرید بخورید بلکه یکم قیمت ناچیزش بره بالا تا هم صاحبان این صنعت به نون و نوایی برسند هم مسئولین مظلوم ما از دست این بازار مرغ یه نفسی تازه کنن. می‌دونید همین الان که شما دارید برای نخریدن و تحریم مرغ برنامه‌ریزی می‌کنید چند تا جوجه بی‌گناه دارن خونشون سر ادا اطفاری شما از دست میدن؟

● بسیار خوب حرفای شما رو شنیدیم حالا آگه سخن پایانی هست بفرمایید؟ سخن پایانی این که به عنوان شهروند کشوری که اقتصاد کشورش رتبه یک جهانیه از مسئولین عاجزانه توقع دارم که انقدر به خودشون سختی ندن یکم استراحت کنن و به چیزی کار نداشته باشن شاید اوضاع یه تغییر اساسی بکنه و ملت بدونن بود و نبودشون چه تاثیر به سزایی روی زندگی ما می‌زاره... بیخشید من بغضم گرفته...

آخی. عزیزان مهمونمون احساساتی شدن. شرمنده واقعا. آخه ما خیلی کم توجهی می‌کنیم. دیگه مصداق بارز زحمات بی‌وقفه مسئولین جلو چشممونه. من وقتی گوشه رو باز می‌کنم می‌بینم

زده بودش و داغونش کرده بود فکر می‌کنید چند فروخت؟ همون ده تومن! جلال خالق. شما ثبات اقتصادی رو مشاهده نمی‌فرمایید؟ کجای دنیای همچین چیزی هست؟ البته هنوز ده تومن کم داشتیم که خداروشکر شوهرم برای خرید میوه و آجیل شب یلدا وام گرفته بود و یه مقدارش مونده بود، گذاشتیم رو پول گوشه هزیننه انگشتر جور شد. تازه ما دیشب با پول پارانها مون انااس هم خریدیم.

● به به مبارک که. حالا برای ما بگید چقدر از سنت‌های قدیمی رورعایت کردید؟ اون که عروسم چشمم کف پاش کهکشان خلاقیتته. دوتا میز عسلی گذاشته بود کنار هم یه پتو گلبافت هم انداخته بود روش مثل کرسی. فقط چون کرسی برقی نداشتن داداش کوچیکشو فرستاده بود زیر کرسی هر چند دقیقه یکبار کف پاهامونو هاه می‌کرد، گرم می‌شدیم.

● پس از شب یلداتون راضی بودید؟ حتی بدونند انتقاد هم ندارید؟ خدای نکرده دروغ که نمی‌گید؟

آی دونت نوو... آی دونت نوو! این حرفتون دیگه داره منو ناراحت میکنه ها. انتقاد چیه کم کاری مسئولین چیه؟ این حرفارو نزنید به خدا آبرومون توی جهان پیش این خارجی‌ها میره. با خودشون فکر میکنن ما رو به بی‌انطاطیم. یکم از قشنگی‌ها و زیبایی بگید حالا نه که اونایی که برای

این فیلترچی‌های عزیز شبانه‌روز دارن برای فیلتر کردن فیلترشکنایی که از دل آمریکای ملعون اومده زحمت می‌کشن قلبم بدرد میاد. این وسط این همه کار کی وقت میکنن ناهار بخورن؟ اصلاً کسی ازشون می‌پرسه ناهار خوردن یا نه؟ این مصداق بارز اجرای قانون توی کشوره سریع فوری انقلابی. من موندم اصلاً چرا انقدر زحمت می‌کشن؟ یه فراخوان بدن ما پدر مادری که می‌دونیم هرچی هست زیر سر همین گوشه‌هاست باهاشون همکاری کنیم گوشه‌ها رو از دست بچه‌ها بگیریم اینجوری خرجشون از فیلترینگ پایین‌تره. نظر شما چیه؟

قضاوت به عهده مردم. خیلی ممنون که توی گفتگوی ما شرکت کردید. خدا نگهدار.



## پسران ترشیده و کمبود جدی دختر در کاشمر!

## خبر ویژه



● جواد افشاری

سال‌هاست مسئولان و کارشناسان درباره کاهش تمایل زوجین به فرزندآوری هشدار می‌دهند. آن‌طور که اظهار نظرهای اخیر نشان می‌دهد؛ بعضی از تغییرات جمعیتی نیز می‌تواند بحران جمعیت در ایران و به خصوص منطقه را تشدید کند؛ یکی از موارد تولد بیشتر نوزادان پسر نسبت به دختران است.

نسبت جنسی تولد در انسان به‌طور طبیعی ۱۰۴ تا ۱۰۵ پسر به ازای ۱۰۰ دختر است؛ اما این نسبت در برخی شهرها از جمله کاشمر و کوهسرخ با مداخلات انتخاب جنس پیش از تولد یا رواج تک فرزندی افزایش یافته است؛ یعنی جامعه به سمت پسرزایی سوق داده شده‌اند. با رشد تک‌فرزندی و کم شدن میزان مرگ‌ومیر، تعادل جنسی در جامعه به هم ریخته است. این جمعیت در سن ازدواج به تعادل نسبت جنسی عدد ۱۰۰ یعنی دو جنس برابر، نخواهد رسید. بر

اساس داده‌های به‌دست‌آمده، کاشمر و کوهسرخ نیز از تغییر نسبت جنسی، عقب نمانده و از خط طبیعی سال‌های گذشته خود عبور کرده است. یعنی به ازای هر ۱۰۰ دختر در این دو شهرستان، ۱۰۵ پسر متولد می‌شود که برخی منابع از این آمار هم بیشتر ذکر کرده‌اند.

### کاشمر و کوهسرخ

#### نامتعادل در نسبت جنسی تولد

در همین خصوص رئیس اداره ثبت‌احوال کاشمر گفت: جمعیت پارسال کاشمر و کوهسرخ

حدود ۱۷۸ هزار نفر بوده‌اند که از این تعداد حدود ۲۸ هزار نفر مربوط به جمعیت شهرستان کوهسرخ است.

برکند با بیان این‌که از این تعداد ۸۸ هزار و ۵۰۰ نفر را جامعه زنان و ۸۹ هزار و ۵۰۰ نفر را جامعه مردان تشکیل می‌دهند، خاطر نشان کرد: در هشت‌ماهه امسال هزار و ۶۱۷ نوزاد در دو شهرستان کوهسرخ و کاشمر به دنیا آمده‌اند که

۸۵۲ نفر پسر و ۷۶۵ نفر دختر بوده‌اند. وی اظهار کرد: با توجه به این‌که پارسال از هزار و

بحران کاهش جمعیت فقط معطوف به این منطقه نیست و بسیاری از شهرها که نرخ باروری کلی آنها کمتر از ۲ است با ارائه مشوق‌هایی تلاش دارند تا والدین را به داشتن فرزند بیشتر ترغیب کنند.

براساس پیش‌بینی‌ها، اگر نرخ باروری کلی به همین روند پایین باشد، جمعیت ایران در سال ۱۴۸۰ شمسی به ۲۱ میلیون نفر کاهش می‌یابد. مهم‌ترین علل کاهش نرخ باروری تأخیر در ازدواج و فرزندآوری و همچنین کاهش فرزندآوری است که این معضلات باید با افزایش توان اقتصادی، فرهنگ‌سازی، اعمال قوانین مرتبط، اصلاح سبک زندگی و مدیریت صحیح حل شود.



## یک شبهه و یک پاسخ

**پرسش:** چرا شریعت دین اسلام از دیگر ادیان سخت تر است؟ آیا می توان مسلمان بود، اما مثلا نماز نخواند؟

**پاسخ:** برخلاف تصور رایج برخی افراد، اسلام دینی ساده و آسان است؛ این موضوع را هم در احکام و تکالیف فردی و هم در احکام اجتماعی آن می توان یافت. به طور کلی اسلام نسبت به ادیان ابراهیمی از تکالیف ساده تر و آسان تری برخوردار است؛ به همین دلیل پیامبر (ص) در پاسخ به رفتار عده ای که برای رسیدن به کمال و مقام قرب الهی، راه رهبانیت مسیحی را پیشه گرفتند و خود را از کامجویی دنیوی محروم کردند، فرمود: «خداوند مرا به گوشه گیری و انزوا برای رسیدن به سعادت و کمال و ملکوت مبعوث نکرد، بلکه به آیینی پاک و آسان و باگذشت برانگیخت».

شهید مطهری می نویسد: اسلام - به تعبیر رسول اکرم - شریعت سمحه و سهله است. در این شریعت به حکم این که (سهله) است، تکالیف دست و پاگیر و شاق و حرج آمیز وضع نشده و به حکم این که (سمحه) است، هر جا که انجام تکالیفی، با مضیقه و در تنگنا واقع شدن همراه شود، تکلیف ملغی می شود.

در آیات قرآن نیز بر این مسئله تأکید شده که تکالیف انسان ها در اسلام بر اساس توانایی و قدرت آنان تعیین می شود و عسر و حرج در آن وجود ندارد: «لَا يَكُفُّ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» آنچه در نگاه مردم از آیین های دیگر مانند مسیحیت وجود دارد، رفتار و اعتقادات پیروان این آیین هاست، نه آنچه در متن شریعت آن ها وجود دارد. در متن شریعت و دین آن ها اعمال عبادی سخت و قوانین مشکلی وجود دارد که بسیاری از آن ها امروز اصلا قابل اجرا نیست و با اوضاع اجتماعی جهان معاصر همخوانی ندارد؛ به همین دلیل بسیاری از آن ها یا به مرور زمان از متون دینی حذف شده، یا برای عده خاصی مانند کشیشان و راهبان باقی مانده و پیروان دیگر، بسیاری از آن ها را کنار نهاده اند.

اما در مورد نماز باید گفت: ماهیت اسلام مجموعه ای از اعتقادات و باورها است در کنار دستوراتی عملی که هم حوزه اخلاقیات و روابط اجتماعی و حوزه شریعت و عملکرد انسان در قبال خود و خدا و دیگران را در بر می گیرد. در این میان برخی دستورات و تکالیف، جنبه ریشه ای و پایه ای دارند که در ماهیت دین داری بر آن ها تأکید بسیاری شده است که یکی از مهم ترین موارد در این خصوص نماز است؛ تا جایی که گفته شده شرط قبولی سایر اعمال، قبولی نماز است. امام محمدباقر<sup>(ع)</sup> می فرماید: اولین چیزی که بنده در مورد آن مورد محاسبه قرار می گیرد، نماز است؛ اگر پذیرفته شد، سایر اعمال نیز پذیرفته می شود. اگر مردود شده، سایر اعمال نیز مردود می شود. اما به طور کلی نماز نخواندن شخصی که می خواهد مسلمان باشد، به دو نحو است:

گاهی وجوب نماز را منکر است با این که می دانیم نماز از ضروریات دین است. بر این اساس این فرد منکر ضروری دین است و منکر ضروری دین کافر است، اما اگر کسی با اینکه معترف به وجوب نماز است، سستی و کاهلی می کند و نماز نمی خواند یا گاهی می خواند و گاهی نمی خواند، چنین فردی می تواند مسلمان فرض شود، اما مسلمانی که گاهی بسیار بزرگ یعنی ترک نماز را بر دوش می کشد و چه بسا به واسطه همین گناه همه اعمال نیک دیگرش را نیز فنا کند.

دلیل این امر آن است که در چندین آیه قرآن، مهم ترین مسئله پس از شناخت خداوند و ایمان به او، برپاداشتن نماز شمرده شده است. امام صادق<sup>(ع)</sup> نیز می فرماید: پس از شناخت خداوند هیچ عملی نیست که با نماز برابری کند. برخی احادیث بر این نکته تأکید ورزیده اند که نماز، اساس و پایه اصلی دین و ایمان است؛ پایه ای مرکزی که در وسط خیمه قرار می گیرد و اگر برداشته شود، خیمه فرو می ریزد.

ریشه همه روایات را می توان در همین حقیقت یافت که نماز در عین این که عامل پایداری ایمان و استمرار بندگی در وجود انسان است، عامل برقراری دین و حفظ نمادهای دینی در متن جامعه و بقای دین در طول تاریخ است.

مصرف میوه و برخی خوراکی ها برای بدن ضروری است. این میوه ها و خوراکی ها نه تنها برای بدن بسیار مفیدند، بلکه به تأمین مواد مورد نیازمان نیز کمک می کنند. با این حال میوه ها و خوراکی هایی هم هستند که خوردن آن ها با معده خالی می تواند مشکلاتی را برای بدن ایجاد کند و سلامتی را به خطر بیندازد.

\* \* \*

**گوجه فرنگی**  
استفاده از گوجه به خاطر این که اسیدی است باعث می شود معده واکنش شیمیایی از خود نشان دهد و ژل غیر قابل حلی به وجود آید. این اتفاق می تواند به تولید سنگ معده و همچنین زخم معده منجر شود. بهتر است این ماده غذایی را که سرشار از ویتامین C است، در وعده های ناهار یا شام مصرف کنید.

**گلایبی**  
شاید باورش سخت باشد، اما فیبر خام موجود در این میوه می تواند اثرات مخرب زیادی روی مخاط ظریف معده داشته باشد. از این رو گلایبی را نباید با معده خالی مصرف کرد.

**موز**  
موز فواید زیادی برای سلامت دارد، اما اگر به زمان مصرف آن توجه نشود، ممکن است خطراتی برای بدن ایجاد کند. خوردن این میوه با معده خالی سبب افزایش ناگهانی مقدار منیزیم در بدن می شود و برهم خوردن تعادل منیزیم و کلسیم می تواند روی قلب و عروق اثرات منفی زیادی بگذارد.

**قند و شکر**  
این مواد علاوه بر بالا بردن قند خون،

## مصرف این خوراکی ها با معده خالی ممنوع



می گذارد و باعث تحریک آن می شود، علاوه بر این ناراحتی های گوارشی را به دنبال خواهد داشت. ایجاد حالت تهوع نیز، یکی دیگر از مضرات مصرف پرتقال و گریپ فروت به صورت ناشتا است.

**خیار و سبزی های برگ دار**  
این سبزی های حاوی آمینواسید هستند که در صورت مصرف با معده خالی می توانند باعث سوزش سر دل، نفخ و دردهای شکمی شوند و فرد را دچار مشکل کنند.

**نوشیدنی های سرد**  
معده وروده ها با سرمای نوشیدنی های سرد مثل آب سرد و نوشابه منقبض می شوند. این انقباض ها پس از مدتی، بدن را به سمت اختلال در واکنش های شیمیایی آزمی می متفاوت پیش می برد و موجب بیماری های دستگاه گوارش می شود و مشکلات حاد را ایجاد می کند.

**ماست**  
خوردن ماست با معده خالی نوعی تهدید سلامت به شمار می رود، چرا که به نابودی باکتری های مفید معده منجر می شود؛ بنابراین بهترین زمان مصرف ماست قبل از خواب است، این کار باعث بهبود هضم غذا و رفع یبوست می شود.

سبب آسیب به کبد می شوند که یکی از ارگان های مهم بدن است. همچنین با مصرف قند و شکر با معده خالی، بدن نمی تواند به اندازه کافی انسولین تولید کند و خون را به حد نرمال برساند. این اتفاق به طور ناگهانی قند خون را افزایش می دهد و باعث ایجاد بیماری های چشمی می شود.

**شیر و شیر سویا**  
این دو نوشیدنی سرشار از پروتئین هستند. با این حال اگر آن ها را با معده خالی بنوشید، پروتئین مجبور به تغییر شکل و تبدیل به انرژی می شود و این اتفاق، خاصیت مغذی بودن این نوشیدنی های مفید را از بین می برد.

بهترین روش برای مصرف شیر و شیر سویا، استفاده از آن ها همراه با خوراکی های دیگر مانند نان و غذاهایی است که حاوی آرد گندم هستند. باید توجه داشته باشید که بهترین زمان نوشیدن این مواد، دو ساعت پس از شام یا قبل از خواب است.

**پرتقال، لیمو و گریپ فروت**  
مصرف این میوه ها، آن هم با معده خالی باعث افزایش قابل توجه اسید معده می شود و روی غشای مخاطی اثرات نامطلوبی

## نکته های سلامت

از چربی های ترانس مصنوعی استفاده نکنید

چربی های ترانس مصنوعی که چربی های ساخت دست انسان هستند، به شدت مضرند و با التهاب و بیماری های قلبی مرتبط هستند، پس تا جایی که می توانید از آن ها استفاده نکنید.

بیش از چرت زدن قهوه بنوشید  
قبل از چرت ۲۰ دقیقه ای بعد از ظهر، یک فنجان قهوه بنوشید. تحقیقات نشان داده، حدود ۲۰ دقیقه زمان می برد تا قهوه روی بدن تأثیر بگذارد. بنابراین، با نوشیدن قهوه، زمانی که از خواب بیدار می شوید، بسیار سر حال تر از دیگر اوقات هستید.

رژیم گرفتن را فراموش کنید  
محدودیت و محرومیت حس خوبی ایجاد نمی کند و نتیجه طولانی مدتی برای شما به دنبال نخواهد داشت. به جای رژیم، بهتر است رابطه ای خوب بین احساسات خود و غذا خوردن ایجاد کنید. با استفاده از راه های دیگر که به غذا خوردن وابسته نیستند، به دنبال رسیدن به وزن متعادل و سلامتتان باشید.

پروتئین کافی مصرف کنید

مصرف پروتئین باعث کاهش وزن می شود و سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد. تحقیقات نشان داده خوردن مقادیر زیاد پروتئین، قند خون و فشار خون را کاهش می دهد.

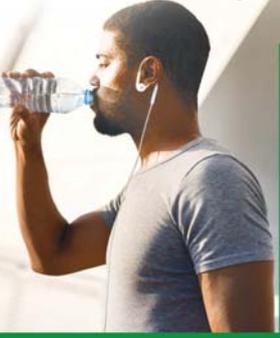
چای سبز بنوشید  
محققان ثابت کرده اند، آل تیائین (اسید آمینه در چای سبز) باعث کاهش استرس و ایجاد آرامش می شود.

مغز بادام بخورید  
دانه های بادام سرشار از ویتامین E و آنتی اکسیدان هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. همچنین بادام حاوی ویتامین B است که بدن را هنگام استرس، بسیار آرام می کند.

رعایت برخی نکات مهم در طول زندگی، انسان را سالم نگه می دارد و سلامت او را تضمین می کند.

صبح خود را با خوردن آب شروع کنید

صبح زود که از خواب بیدار می شوید، یک لیوان آب بنوشید تا سوخت و ساز بدن تان زیاد شود. شاید ندانید که بدن پس از هشت ساعت خواب مفید، خشک و کم آب می شود.



# پیدا کردن مبارک

## صنایع چوب و مبلمان مجتبی محولاتی

فروش انواع:

مبلمان، نهار خوری، سرویس خواب و ...

مشاوره = خرید

صفر تا صد  
جهیزیه



خرید مستقیم و بدون واسطه

کاشمر، خیابان مدرس ۱۳، جنب کارخانه یخ

۵۵۲۲۰۳۶۹ ۰۹۱۵۳۳۲۶۶۱۸

## نکته کوتاه

برای رضایت  
نه حسرت

## مبارزه خوب است

هرگز نگویند «دیگر نمی توانم تحمل کنم» در عوض مبارزه طلب باشید (نه این که کتک کاری کنید یا جان خود را به خطر بیندازید) و چالش ها را قبول کنید.

## با دوستان وقت بگذرانید

این افراد بهتر است که دوستان و افراد خانواده تان باشند؛ چون بسیاری از کسانی که

## قضایوت نکنید

چون انتخاب های دیگران با شما متفاوت است، به معنای نادان بودن شان نیست، همچنین شما همه چیز را درباره آن ها نمی دانید، پس قضایوت شان نکنید؛ بلکه کمک شان کنید.

## بخشید و انتظاری نداشته باشید

دیگران را مدیون نکنید. با این کار در نگاه دیگران، انسانی تلخ خواهید شد. به دیگران ببخشید، فقط به خاطر لذتی که بخشیدن دارد. اگر در پاسخ چیزی گرفتید، خوب است و اگر نگرفتید باز هم خوب است.

## چیزی بسازید

قرار نیست حتماً از خود میراثی بجا بگذارید، اما اگر خواستید به یادگار بگذارید، به درد بخورد. آهنگ بسازید، کتاب بنویسید، یک میز بسازید ... با این کار احساس خوبی درباره خود خواهید داشت، ضمن این که به مردم چیزی داده اید که می توانند از آن استفاده کنند.

در زندگی ملاقات می کنید، تنها رهگذر هستید، اما خانواده تمام زندگی است.

## ورزش روزانه

بدن سالم، جایی است که همه چیز در زندگی را باید از آن شروع کنید. اگر نتوانید بدنی سالم و قوی بسازید، مطمئن باشید که در زندگی هیچ چیزی نمی توانید بسازید.

## شکر گزراش باشید

به همه چیز و همه کس بگویید «متشکرم». «به خاطر این صبح زیبا متشکرم»، «از پیام زیبایی که فرستادی ممنونم» یا «متشکرم که به خاطر من اینجایی».

## خوب باشید

منظورم این نیست که جلوی همه وا بدهید. می توانید هم خوب باشید و هم به کسی باج ندهید. فقط به دیگران توهین نکنید. فکر نکنید از دیگران بهتر هستید و دیگر این که مانند احمق ها رفتار نکنید.

برای همه ما پیش آمده که وقتی به گذشته نگاه می کنیم، حسرت کارهای کرده و نکرده خود را می خوریم. گاه این جمله ها که «ای کاش عقل الان را آن زمان داشتم» یا «اگر به گذشته برگردم...» را برای خودمان تکرار می کنیم، اما باید گفت که هنوز هم دیر نشده، خیلی راحت می توانیم با رعایت چند نکته، آینده روشن تری برای خودمان ترسیم کنیم.

## چرا همیشه سردمان است؟



دینا افتخاری

## چربی ناکافی

تمایل ما به مصرف غذای گرم و زیاد در فصل سرما دلایل زیادی دارد. چربی ها کمک می کنند هم احساس سیری کنیم و هم احساس گرمای بیشتر. در رژیم های غذایی که چربی کمی دارند، مواد غذایی خنک کننده ای مثل میوه ها و آپیوه ها جایگزین مواد غذایی سالمی مثل مغزها و دانه های خوراکی می شوند؛ بنابراین خوردن چربی کافی می تواند کمک کننده باشد.

## نداشتن عضله کافی

توده عضلانی در بدن تولید گرما می کند، در نتیجه دیگر قسمت های بدن گرم باقی می ماند. انجام منظم ورزش به عضله سازی منجر خواهد شد.

## کمبود خواب

از دیگر عواملی که باعث می شود همیشه احساس سرما کنید، خستگی مزمن است. مشکلی که سرعت سوخت و ساز بدن را پایین می آورد و باعث احساس سرما می شود. علاوه بر این دمای بدن در شب دچار تغییر می شود و از آنجایی که بدن به چرخه خواب عادت می کند، اگر شبی بیش از شب های دیگر بیدار بمانید، ممکن است در همان زمانی که شب های قبل خواب بودید، دمای مرکزی بدن تان افت کند.

## دماک دست زنان

درست است که دمای مرکزی بدن زن ها حدود ۰/۴ درجه بیشتر از مردهاست، اما دمای دست زنان به طور متوسط ۳ درجه پایین تر از مردان است. این تفاوت زیاد نیست، اما می تواند یکی از علت های سرد بودن دست ها و پاهای تان باشد.

## کم آبی

کم آبی باعث می شود خون به درستی در بدن به گردش در نیاید. همچنین آب، گرما را در خود حفظ می کند، بنابراین وقتی بدن کم آب شود، از این مزیت نیز محروم خواهد شد. به همین دلیل خوردن هشت لیوان آب در روز توصیه شده است.

## مشکلی به نام تیروئید

وقتی بدن به میزان کافی هورمون تیروئید برای تنظیم سوخت و ساز خود تولید نکند، احساس سرما به سراغ مان می آید. از دیگر نشانه های کم کاری تیروئید می توان به ریزش مو یا بیوست اشاره کرد. از این رو بهتر است با یک آزمایش ساده از سلامتی مان مطمئن شویم.

## احساس سرما

در روزهای سرد سال اتفاقی طبیعی است، اما هستند افرادی که همیشه سردشان است. این افراد معمولاً دست ها و پاهای شان یخ می زند و در تمام فصول سال احساس سرما می کنند، حتی با پوشیدن لباس های گرم. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید، نباید به سادگی از کنار این مسئله عبور کنید و بگویید که مشکلی وجود ندارد.

## کمبود آهن

احساس سرمای دائمی، نشانه کم خونی ناشی از فقر آهن است. گلبول های قرمز خون برای حمل اکسیژن در جریان خون به آهن نیاز دارند. وقتی سطح آهن بدن پایین باشد، گردش خون در بدن با مشکل مواجه می شود. احساس سرما در دست ها و پاها بیشتر است، چرا که بدن انسان هوشمندانه عمل می کند به این شکل که اول خون را به سمت اندام های حیاتی اش مثل قلب و مغز می فرستد. گوشت قرمز مهم ترین منبع غذایی آهن است که می تواند به رفع کمبود آهن در بدن کمک کند. سبزی های برگ درگاد و حبوبات هم از منابع خوب این ماده به شمار می روند.

## کمبود ویتامین ب۱۲

کم خونی ناشی از ویتامین ب۱۲ هم احساس سرما، بی حسی و پایین بودن سطح انرژی را به دنبال دارد. افرادی که گیاه خوارند، معمولاً با کمبود این ویتامین مواجه هستند، چرا که ویتامین ب۱۲ بیشتر در فرآورده های حیوانی یافت می شود. تخم مرغ، ماست و پنیر از منابع خوب ویتامین ب۱۲ هستند.

## کمبود وزن

افرادی که کمبود وزن دارند و بیش از اندازه لاغر هستند، نیز همیشه احساس سرما می کنند. همان طور که می دانید، چربی های بدن مانند یک عایق عمل می کنند، از این رو وقتی مقدار چربی ها کم باشد، بدن نمی تواند گرما را به خوبی حفظ کند. علاوه بر این با کم شدن کالری های دریافتی، سرعت سوخت و ساز نیز کاهش می یابد، در نتیجه بدن انرژی کمتری برای گرم کردن خودش دارد.

## ضعف سیستم گردش خون

اگر دست ها و پاهای تان همیشه سرد است، اما هیچ بیماری مزمن و خاصی ندارید، شاید مشکل تان ضعف طبیعی گردش خون تان باشد. متخصصان برای رفع این مشکل توصیه می کنند که مرتب ورزش کنید و از طب سوزنی کمک بگیرید.



## یاد کرسی‌های قدیمی پله خیر!

تلویزیون هنوز نتوانسته جای سخنوری‌ها و قصه‌گویی‌های شیرین پدربزرگ‌ها را بگیرد. طبیعی است که دیدن برنامه‌های تلویزیونی واحد با دایره افراد مختلف خانواده چندان جور در نمی‌آید.

در واقع هر کرسی نوعی از برنامه را می‌پسندد؛ نمی‌شود یک برنامه تلویزیونی را پخش کرد و توقع داشت همه اعضای خانواده بنشینند و به‌طور یکسان از آن لذت ببرند. تازه اگر چنین برنامه‌ای هم پیدا بشود افراد دور هم می‌نشینند اما همه به تلویزیون چشم می‌دوزند و به قول

امروزی‌ها با تلویزیون رابطه برقرار می‌کنند! شاید یکی از هنرهای تلویزیون همین باشد که برنامه‌هایی را بسازد و پخش کند که همه اعضای خانواده نکته‌های ارزشی در آن بیابند و لذت ببرند. وظیفه مهم تلویزیون کمک به تحکیم خانواده نیز هست، پس برنامه‌های تلویزیونی می‌توانند بحث‌های گرم خانوادگی را دامن بزنند و افراد خانواده را به یکدیگر نزدیک‌تر کنند. خدا کند تجربه‌ای که در برخی کشورها رخ داده و هریک از اعضای خانواده در اتاق‌شان یک تلویزیون دارند در جامعه ما تکرار نشود. کاش یک تلویزیون برای همه باشد مثل کرسی آن روزها...

و اندرز دادن‌های شبانه می‌شدند و خلاصه کلاس درس شبانه‌های برای کودکان و نوجوانان برپا می‌کردند که نکو و نپرس!

کرسی علاوه بر گرم کردن محیط فیزیکی زندگی، محیط روحی و روانی خانواده را نیز گرم می‌کرد؛ اما یک فایده دیگر هم داشت و آن این که با وجود کرسی، دیگر نگرانی کمبود یا گران بودن گاز و برق و دیگر حامل‌های انرژی معنا نداشت. کرسی کمترین مصرف و بیشترین بازدهی را در چرخه تولید گرمای مطلوب و سالم داشت.

این روزها با سرد شدن هوا، ضرورت صرفه‌جویی در مصرف برق، گاز، گازوئیل و نفت سفید، سبب می‌شود تا دل افرادی مثل من ناخودآگاه هوای کرسی بکند!

در غیبت کرسی، گردهمایی‌های شبانه خانوادگی هم تضعیف شده، تلویزیون جای پدربزرگ‌ها را گرفته است. اصلاً خود پدربزرگ‌ها هم بیننده تلویزیون شده‌اند و از دم دمای غروب، زودتر از بقیه اعضای خانواده پای تلویزیون می‌نشینند! اما باید باور کنیم

یاد کرسی‌های قدیمی به خیر... آن روزها از وسط تابستان تدارک خاکه زغال و آماده‌سازی لحاف و کرسی آغاز می‌شد و این امر تا وسط چله زمستان که کرسی محل تجمع خانواده و تقویت ارتباطات اعضا بود ادامه داشت! هر چه هوا سردتر می‌شد کرسی بیشتر می‌چسبید. در شب‌های طولانی زمستان پدربزرگ‌ها صحنه‌گردان میدان خاطره‌گویی، قصه‌گویی و پند



### تلنگر

#### پشه طمع‌کار

روزی افلاطون، شاگردان خود را به گردش علمی برد. در کوه و دشت و در طبیعت سبز بهاری گشتند و از افلاطون، فلسفه وجود آموختند.

وقت استراحت مشغول خوردن غذا شدند. پشه‌های مزاحم غذا خوردن افلاطون شد و مدام می‌خواست روی غذای او بنشیند. افلاطون قدری از غذای خود در مقابل پشه گذاشت، پشه از آن مکید. افلاطون از شاگردانش خواست به‌دقت پشه را زیر نظر داشته باشند. پشه برخاست و روی دست یکی از شاگردان که قدری زخم بود و خون داشت، نشست و مشغول خوردن خون شد. افلاطون سیب گندیده‌ای نزد پشه نهاد. پشه روی قسمت سیاه شده آن نشست و شروع به مکیدن و خوردن کرد.

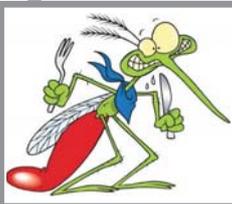
در همان محل، در تنه درختی، عنکبوتی توری تنیده و لانه کرده بود، پشه برخاست و تور را ندید و در تور عنکبوت گرفتار شد.

افلاطون به شاگردانش گفت: بنگرید، عنکبوت صبورترین و قانع‌ترین حشره است. روزها ممکن است به خاطر یکلقمه غذا در کنار لانه خود منتظر بنشیند و وقتی شکاری کرد، روزها آرام‌آرام از آن استفاده می‌کند. حریص و شکم‌پرور نیست.

اما پشه را دیدید، هم طمع‌کار است و هم شکم‌پرور و هم صبری برای گرسنگی ندارد. وقتی روی خون نشسته بود و شما با دست او را می‌زدید، برمی‌خواست

و دوباره سریع روی غذا می‌نشست؛ چون تاب گرسنگی ندارد.

پس بدانید، خداوند طمع‌کارترین مخلوق را روزی و غذای قانع‌ترین و صبورترین مخلوق خود می‌کند.



## طرز تهیه سیب زمینی پفکی



مرتب بودن نصف ایمان نیست ولی خوبه؛ کناراشو آنکارد می‌کنیم و اون اندازه که دلتون می‌خواد و ماهیتابه جا داره برش بزنید. تابه می‌ره روی حرارت؛ داغ دیده که شد روغن می‌ریزید ولی زیاد نریزید که گروه اصلاً نیاز نیست شناور بشه بعد که دور و طلایی شد لذت واقعی سیب‌زمینی سرخ کرده رو می‌تونین تجربه و نوش جان کنین.

#### مواد اولیه:

۳ تا سیب‌زمینی کوچک  
دو قاشق غذاخوری نشاسته ذرت  
ادویه‌ها:  
پاپریکا، فلفل سیاه  
پودر سیر و نمک  
هر کدام نصف  
قاشق چایخوری



این سیب‌زمینی رو اگه یکبار بخوری بقیه سیب‌زمینی سرخ‌کرده‌ها زانو می‌زنن و لبیک می‌گن!  
۳ تا سیب‌زمینی از اهالی زمین میاریم و بعد از لایه‌رویی رویه‌شون دلباشون می‌کنیم که زودتر وا بدن و پخته بشن بعد ور می‌داریم و می‌بریم رهاشون می‌کنیم که دست آب‌های وحشی که هرچه زودتر دل نرم بشن. بعد آبکش منتقل به یک تشت می‌کنیم.

ادویه‌ها رو اینقدر می‌کوبیم تا به اصطلاح ادبی پدرشون در بیاد یکم که سرد شد دو قاشق غذاخوری تادسته پر نشاسته ذرت می‌ریزیم چون هنوزم سیب‌زمینی آب‌پز اضافه میشه و کسی دوستش نداره بازم می‌کوبیم تا به کوبه خمیر سیب زمینی تهش تحویل بگیریم. یکم به یاد کودکی باهاش خمیربازی می‌کنیم بعد به روش سامورایی نونوایی پهنش می‌کنیم از اونجایی که

## تلخند

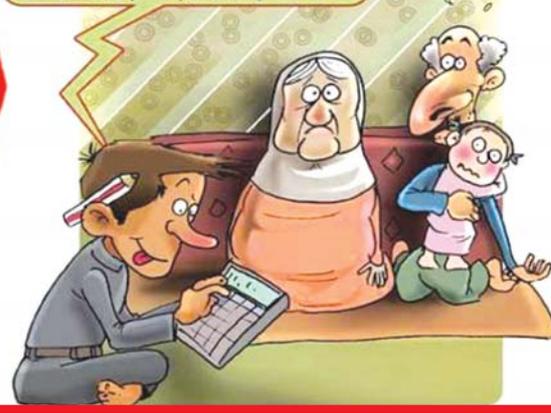
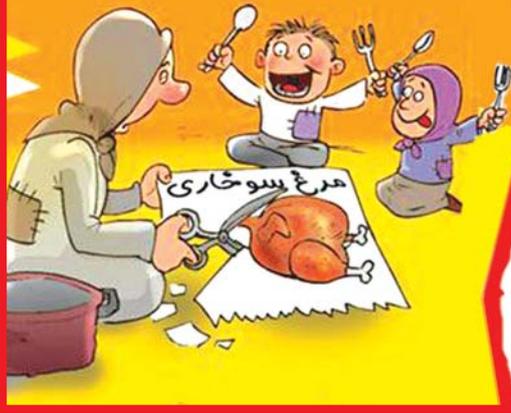
خسرو و شکیبایی حکایت خیلی قشنگی و تعریف می‌کنه می‌گه: ماهیپون هی می‌خواست یه چیزی بهم بگه، تا دهنشو باز می‌کرد آب می‌رفت تو دهنش، و نمی‌تونست بگه. دست‌کردم تو آکواریوم درش آوردم. شروع کرد از خوشحالی بالا پایین پریدن. دلم نیومد دوباره بندازمش اون تو. اینقدر بالا پایین پرید، خسته شد خوابید. دیدم بهترین موقه تا خوابه

دوباره بندازمش تو آب. ولی الان چند ساعته بیدار نشده، یعنی فکر کنم بیدار شده، دیده انداختمش اون تو، قهر کرده رفتار ما با بعضی آدمای اطرافمون. دوستشون داریم و دوستمون داریم، ولی اونارو نمی‌فهمیم؛ فقط تو دنیای خودمون داریم بهترین رفتار رو با اونامی‌کنیم...



هزینه عروسی باید منطقی باشد و از راههای درست تهیه شود

مادر بزرگ به نظر شما اگر کلیه خودم به اضافه ی کلیه شما، خواهرم، مادرم و پدر بزرگ را روی هم بگذاریم میشه یک عروسی خوب بگیرم تا چشم در و همسایه در بیاد



## درباب بیهودگی نوشتن!

دوستان می پرسند چرا مثل گذشته نقد نمی کنم. به نظرم همه چیز آنقدر روشن است که نیازی به هیچ توضیح اضافی نیست. کافی است یک روز حرف های مسئولان را گوش بدهید بعد نگاهی به زندگی خودتان و اطرافیان تان بیندازید. همین! در حوزه نقد سیاسی به بیهودگی نوشتن رسیده ام، ما با یک ناشنوایی عمده مواجهیم؛ جایی که مدیران به اصلاح اعتقادی ندارند همه چیز را می دانند و در جهان بهترین اند. من نه پیشگو هستم و نه چیز زیادی از سیاست سرم می شود اما به بیهودگی نوشتن در این حوزه رسیده ام و کارهای دیگری می کنم که شاید مفیدتر باشد. مثل اصلاح یک غلط املائی! چند سال است هرچه در مورد مشکلات فرهنگی و اجتماعی منطقه نوشتیم جدی نگرفتند و گفتند سیاسی می نویسد، مطالبات «عمدی» است، ما آنقدر در کارمان بوده ایم که تجربیاتمان را سایر شهرها الگوبرداری می کنند! ... این مطلب را نوشتم و تمام. امروز وقتی می بینم دارند همان کارهایی را که باید پارسال انجام می دادند با سس سرزنش مردم انجام می دهند مطمئن تر می شوم

که نوشتن ما جز ایجاد در دسر هیچ فایده ای ندارد. حوصله کردید بخوانید بدون تغییر حتی یک ویرگول! داستان تکراری «چوب و پیاز و سکه»! گناهکاری را نزد حاکم بردند. حاکم گفت: یکی از این سه مجازات را انتخاب کن: «یا یک من پیاز بخور، یا ۱۰۰ سکه بده، یا ۵۰ چوب بخور!» مرد با خودش گفت: «وقتی می شود پیاز خورد کدام عاقلی چوب می خورد یا پول می دهد؟» برای پیاز آوردند. دو پیاز که خورد، دهانش سوخت. گفت: «درد چوب از پیاز کمتر است. چوب بزنی!» هنوز ده چوب زده بودند که اشکش درآمد و با خودش فکر کرد: «آدم عاقل تا پول دارد، چرا چوب بخورد؟» ۱۰۰ سکه داد و آزاد شد. حاکم گفت: «کار آخر را اگر اول انجام می دادی لازم نبود هم چوب را بخوری، هم پیاز را و در آخر سکه هم بدهی!» این خلاصه بسیاری از تصمیم گیری ها است. در آخر کار و بعد از صرف هزینه بسیار، همان کاری را انجام می دهند که باید اول

انجام می دادند! اول از اساس تکذیب و انکار می کنند و می گویند هر کس این حرف را بزند سیاه نما است، بعد کمی قبول می کنند که «بوده» اما اینطور نبوده، بعد می گویند «اینطور بوده ولی کار دشمنان بوده»، بعد که دیگر راهی باقی نمی ماند از مردم رشید، فهیم، همیشه در صحنه و ... می خواهند کمک کنند و در آخر هم اعتماد اجتماعی را مخدوش می کنند، هم هزینه می دهند، هم به مردم و کشور خسارت وارد می کنند و ... این ماجرا هر بار در شکل تازه ای تکرار می شود. داستان کرونا که یادتان است! بملند

ع.حقیقت



## کاشمیری حرف بزنم

- نماشتم: عصر مایل به شب
- دسپینچه: دستپاچه
- آشتوکی: عجله ای
- خونوک: آدم لوس
- گرماس: غذایی سبک مخلوط شیر و ماست
- کله فوجوک: سر کسی را زیر آب کردن
- پیش کلفج: فضول
- وخته: بلند شو، برخیز
- دیفال: دیوار
- روچوک: موریانه
- پلخمون: تیرکمان
- چفوک: گنجشک
- ناشور: کتیف
- ورجیک: پیر
- حولی: حیاط
- تاس: کاسه
- جوز: گردو
- فرقر: در دسر
- غطه: شنا



## جای دیگه نگو!

همیشه فکر می کردم چه جوری می شه به کلمه معنی و کاربردش از دست می ده؟ دیگه نمی شنوی کسی به زبون بیاره یا جایی بنویسش! مثل همین حالا، وارد مرحله ای از زندگی شدیم که دیگه نه تبریک معنایی داره و نه حتی تسلیت! می شنوی پسر فلائی دانشگاه قبول شده، می پرسی: «از این مجاز یا دیگه؟ عجب گرفتاری شدن بچه هامون!» دختر فلائی عقد کرده: «تو این کرونائی؟ چه سرخوش مردم!» شوهر اختراخونم از کرونا مرد: «بیماری زمینه ای داشت؟ بچه هاش نباید می داشتن بره بیرون از خونه.» سه نفر توی سیل جنوب گم شدن: «دیگه مگه پیدا می شن؟ بشن هم کلی مریضی از فاضلاب گرفت.» و هزار تا جمله خبریه دیگه که نه تنها تبریک و تسلیتی پشتش نیست بلکه گوینده رو هم پشیمون می کنه از گفتن که «اینجا گفتی، جای دیگه نگو!» ولی در عوض گاهی هم کلماتی میان توی ادبیاتمون که تا به خودت میای می بینی اگه روزی یکی دو بار به کار نبریشون به اندازه کافی آدم حسایی نیستی. مثلاً همین «محکوم کردن». چند وقته باب شده و عجیب روی بورس! از صبح که هنوز زیر لحافی تا شب که زمان رجعت مجدد به همون منطقه می شه، می تونی ازش استفاده کنی. از شما چه پنهون که یه عده واسه استفاده از همین کلمه حقوق می گیرن. فکرشو بکن! با قاشق افتادی به جون قابلمه و ته دیگ شو می تراشی که می بینی به عکس تر و تمیز ازت نشون می دن

توی شبکه خبر و گزارشگر برنامه می گه: «رئیس جمهور اندونزی تأکید کرد، ما این اقدامات را قویا محکوم می کنیم...» دیگه یادت می ره قرار بود آپ خورشت بریزی روش و با اون یک چهارم پیازی که نگاه داشته بودی بزنی بر بدن.

