

خانه دوم من امن است؟

صفحات ۸-۹



۲ الماس تراش نخورده



۳ دوستی‌های وایبری



۵ اتاق کودک یا شهر بازی



۱۰ مشکل صبحانه خوردن



۱۱ علت پنهان ناتوانی جنسی

مازندران - نکاء

نمایندگی فعال سایا

با تمامی امکانات به فروش می‌رسد.

۰۹۱۱۳۵۳۲۹۷۹

همراز

زیر ذره بین یک همسر بدبین

ندا داوودی

من و همسر من هشت سال است که با هم زندگی می کنیم، مشکلات مختلفی با هم داریم اما چیزی که بسیار مرا آزار می دهد، بدبینی ایشان است. روزهای اول که به ساعت رفت و آمد، مکالمات تلفنی و حتی دوست هایم حساس بود، این رفتار را به حساب علاقه اش می گذاشتم. فکر می کردم آنقدر مرا دوست دارد که تا این حد به روابط من حساس است؛ اما بعد از مدتی هم از چک کردن های مداوم او خسته و هم متوجه این موضوع شدم که همسر من به زمین و زمان بدبین است و اصلا ربطی به میزان علاقه او ندارد. من کارمند هستم و همسر من به ساعتی که داخل خانه نیستم، تاسم با همکاران و همه چیز من بدبین است و مدام مرا زیر ذره بین دارد. چگونه می توانم بدبینی را از او دور کنم؟

پاسخ مشاور: از ضروریات یک زندگی آرام، وجود اعتماد متقابل است و بدبینی از جمله ویژگی هایی است که از بی اعتمادی ناشی می شود. گاهی شدت این ویژگی آنقدر زیاد است که حالت بیمار گونه پیدا کرده و نیاز به درمان تخصصی دارد. اگر شدت رفتارهای بدبینانه همسران آنقدر زیاد است که توان تحمل آن را ندارید، بهتر است حضوری به مشاور مراجعه کنید، اما تا زمان مراجعه حضوری یا اگر شدت این بدبینی خیلی زیاد نیست، ما برای شما چند پیشنهاد داریم:

قبل از هر چیز شما با رفتار تان اعتماد سازی کنید. در رفتارهای اجتماعی بخصوص وقتی طرف مقابل تان از جنس مخالف است، خیلی دقت کنید که به بدبینی او دامن نزنید. بداند که هر حرکت شما را زیر نظر دارد. می دانم سخت است، اما اگر بخواهید بدون توجه به حساسیت های او رفتار کنید، وضع از این بدتر خواهد شد.

سعی کنید کارهایی انجام دهید که خیال او راحت شود، مثلا موبایل تان را در دسترس او بگذارید. یکبار بدون موبایل از خانه خارج شوید تا او بتواند تمام حس کنجکاوی اش را تخلیه کند، البته به وقتش و زمانی که بدبینی او درمان شد، در مورد حریم شخصی هم آموزش های لازم را به او بدهید، اما فعلا باید تمام تلاش تان را برای اعتماد سازی انجام دهید.

فکر پنهان کاری را از ذهن تان خارج کنید، حتی اگر می خواهید برای او هدیه بگیرید بهتر است در جریان باشد. هر گونه رفتاری که باعث شود او احساس کند چیزی را مخفی می کنید، فراموش کنید.

تمام تلاش ما این است که با ایجاد یک جو آرام در خانه، کاری کنیم که همسر شما با مشاوره حضوری موافقت کرده و بتواند با هم به نزد روان شناس برود.

یادتان باشد ممکن است بدبینی او یک بیماری روحی باشد یا معلول رفتارها و مشکلاتی که قبلا در زندگی اش دیده است. او قصد آزار شما را ندارد، پس با این نگاه پیش بروید.

الماس تراش نخورده



مترجم: لیلا رعیت

نخورده، درخششی ندارد.» اگر شما جای اوله بول بودید چه می کردید؟ از شنیدن این انتقادهای تند برمی آشفید و کار مورد علاقه تان را رها می کردید، یا تصمیم می گرفتید به انتقادها بیندیشید و تامل کنید، شاید آنها درست و کار ساز باشند؟!

اوله بول راه دوم را انتخاب کرد. او به دفتر همان مجله رفت و از مدیر آنجا خواهش کرد وی را به فرد منتقد معرفی کند. آنها هم که از درخواست نوازنده جوان متعجب شده بودند، او را به اتاق منتقد هفتاد ساله راهنمایی کردند. تمام بعد از ظهر آن روز را آن دو با هم گذراندند و اوله بول از تجربیات مرد دنیادیده استفاده کرد، سپس در نهایت سپاسگزاری آنجا را ترک گفت.

اکنون او باید نصیحت های آن مرد را به کار می بست. به همین دلیل از شرکت در کلاس های موسیقی که پیش تر می رفت، امتناع کرد و برای تحصیل سراغ زنده ترین استادان رفت. او به مدت شش ماه تمام هر روزه برای ساعت های طولانی زیر نظر استاد تمرین می کرد و پس از گذشت این مدت، دوباره و اما این بار با دستی پر به کنسرت هایش بازگشت. او در بیست و شش سالگی به یکی از مشهورترین نوازندگان اروپا تبدیل شد.

منبع: inspirational stories

بر خوردی که هریک از ما در مقابل انتقادهایی که می شنویم داریم می تواند نقش تعیین کننده ای در موفقیت ها یا شکست های زندگی مان داشته باشد. در این نوشتار داستان کوتاهی از ویولونیست مشهور نروژی «اوله بول» می خوانیم و می بینیم که انتقادپذیری تا چه اندازه سرنوشتش را رقم زد.

پدرش که شیمیدان معروفی بود، وی را به مدرسه کریستیان فرستاد تا در آنجا درس وزارت بخواند، اما او که به این رشته علاقه نداشت، در امتحانات قبول نشد و تحصیل در آن مدرسه را رها کرد. در عوض به انجمن موسیقی پیوست و با جان و دل به تمرین هنری پرداخت که گویی گل وجودش را با آن سرشته بودند.

او شاگرد زنده ای بود، اما متاسفانه استادان خوبی نداشت. معلمان آن مجموعه همگی ضعیف بودند و به همین دلیل، او هم مانند دیگران نتوانست اجرایی در خور ارائه کند. در این باره منتقدی در مجله ای ایتالیایی نوشت: «اوله بول هنرمندی با استعداد است که کاری بلد نیست. اگر او را یک تکه الماس بدانیم، باید بگوییم قیمتی و ارزشمند است، اما چون هنوز خشن است و تراش

این ستون جای عکس دلبند شماست. عکس کوچولوی تان را با ذکر نام به نشانی divari@JameJamonline.ir بفرستید.

رسینا



یوسف



هادی و علی ملکی



شایلین



هانیه



یاسمن



رضا



یزدان

قابل توجه خوانندگان گرامی

با توجه به تعداد زیاد عکس های ارسالی شما از فرزندان دلبندتان و محدودیت فضای چاپ در ضمیمه چار دیواری، از این پس می توانید به سایت «جام جم سرا» به نشانی الکترونیکی sara.jamejamonline.ir بروید و از بخش «تصاویر دلبندتان شما» تصویر کود کانتان را به منظور نمایش در سایت برای ما ارسال کنید تا در کمترین زمان ممکن بر روی سایت قرار گیرد. توجه داشته باشید عکس ها باید در فرمت jpg و در اندازه ۳۲۰ در ۳۲۰ پیکسل باشد.

ندا داودی

خیلی ساله که می‌شناسمش. از دوران دبیرستان و از پشت نیمکت‌های مدرسه با هم آشنا بودیم. اون موقع‌ها فقط همکلاسی بودیم. سال اول و دوم خبری از صمیمیت نبود، فقط همکلاسی بودیم، اما نمی‌دونم چی شد که از سال سوم شدیم رفیق فابریک هم. تو تمام این سال‌ها قدم به قدم به هم نزدیک‌تر شدیم و حالا که ۲۰ سال از اولین دیدارمون می‌گذره، یکی از امین‌ترین دوستان منه! دوستی که می‌تونم بهش اعتماد کنم، حرف‌هام رو بهش بگم و اصلا لازم نیست خیلی از حرف‌ها رو بیان کنم. اون خودش می‌دونه و درک می‌کنه. داشتن چنین دوست‌هایی تو زندگی لازمه. افرادی که وقتی کم میاری و نیاز به حضور یک نفر داری، با اولین تماس با حتی بدون تماس کنارت هستن. افرادی که می‌تونی رو حرف شون حساب کنی. می‌تونی راحت باهاشون بخندی و گریه کنی. دوستی برای من چنین معنی‌ای داره. چیزی حتی فراتر از ارتباط خونی. چیزی که آدم‌ها رو به هم وصل می‌کنه بدون هیچ اجبار و شجره‌نامه‌ای. دوست‌هایی از این جنس، کنار هم می‌مونن و همدیگه رو می‌فهمن و زندگی بدون داشتن چنین دوست‌هایی سخت‌ترین کار دنیاست.

اما نسل امروز تعریف خودش را از دوستی دارد. نه فقط نسل امروز که ما نسل دیروزی‌ها هم وقتی به امروز رسیدیم بسیاری از تعاریف‌مان را عوض کردیم.

البته تغییر و به سمت کمال گام برداشتن خوب است. باید در طول زمان باورها را الک کرد تا آنها که خوب نیستند، روی زمین بریزند، اما آنها که بوی اصالت و زیبایی می‌دهند، بمانند برای همیشه، برای زندگی که هر قدر هم مدرن شود باز به این اصالت‌ها نیاز دارد.

مشکل زمانی آغاز می‌شود که وسایل مدرن، راه‌های ارتباطی جدید، گام برداشتن در دهکده جهانی و بهانه‌هایی از این قبیل، نمی‌گذارند حواس‌مان به اصالت‌هایی باشد که زندگی حتی در قرن‌های دیگر هم بدون آن ممکن نخواهد بود.

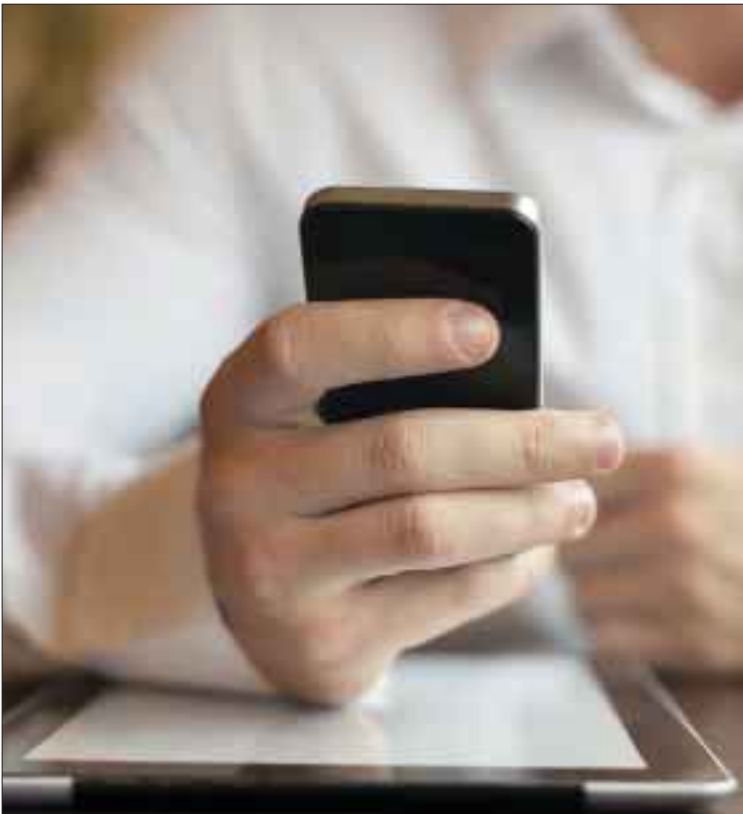
یکی از این اصالت‌ها که من اسمش را ضروری چون هوا گذاشته‌ام، دوستی و دوستیابی است.

پیدا کردن دوست و البته نگهداشتن آن از مهارت‌هایی است که قواعد خود را دارد و از جمله مهارت‌هایی است که باید به فرزندان آموخت، هم کلامی و هم عملی.

اما بشنویید از دوستی‌ها یا اصطلاحا فرندهای این روزگار. دیگر لازم نیست سال‌ها کنار هم باشید، همدیگر را بشناسید و به پشتوانه لحظات خوب و بدی که کنار هم بودید، نام دوست بر هم بگذارید. شما می‌توانید بسادگی صاحب یک دوست

دوستی‌های وایبری

وسایل جدید ارتباطی نهاد خانواده را نشانه گرفته است (۷)



شوید، البته خیلی بیشتر از یک دوست، چندین دوست و چندین گروه دوستانه.

مواد لازم برای تهیه چنین دوستی‌ها:

یک تلفن همراه پیشرفته، تبلت یا لپ‌تاپ

اینترنت

وقت کافی

نرم‌افزار وایبر یا مخلفات دیگرش

طرز تهیه:

ابتدا خود را در چند گروه عضو می‌کنید. برای آشنایی بیشتر با اعضای گروه و نشان دادن خود به دیگران سعی می‌کنید هر چه بیشتر صحبت کنید. ابتدای کار یک عکس زیبا و ترجیحا با فتوشاپ اصلاح شده را برای خود انتخاب کنید. در مرحله

خانه روان

بعد از سایت‌ها و وبلاگ‌ها و دیگر گروه‌هایی که فعالیت دارید، جملات و حرف‌های زیبا را کپی کرده و در گروه مورد نظر می‌گذارید.

زیر مطالب دیگران نظر می‌گذارید و کم‌کم با همه اعضای گروه دوست می‌شوید. حال می‌توانید با آنها که بیشتر دوست هستید، به طور خصوصی هم در ارتباط باشید. خسته نباشید، دوست شما آماده است. امیدوارم از این دوستی نهایت لذت را ببرید.

البته وایبر خدمت زیادی به دوستی‌های قدیمی و در حال فراموشی کرده است. من در گروهی عضو هستم که دوستان دوران راهنمایی‌ام آن را تشکیل داده‌اند. هر کدام از ما در این گروه هر کسی را که می‌شناسد از آن روزها، وارد کرده است و حالا تقریبا تمام همکلاسی‌ها در این گروه هستیم، از حال هم با خبریم و گاهی قرار ملاقات حضوری می‌گذاریم. این. سال‌ها بی‌خبری باعث شده است هر کدام تغییرات زیادی بکنیم، اما در هر صورت یکدیگر را از قبل می‌شناسیم. البته بجز این گروه پرخاطر، در گروه‌های زیادی عضو هستم که یک نفر از آن گروه را می‌شناسم و با ورودم به آن، با تعداد افراد زیادی روبه‌رو شده‌ام که از آنها فقط عکسی هست و اسمی و شماره تماسی!

برخی از گروه‌ها به یک دلیل خاص مثلا شعرهای فارسی، نکته‌های سلامت ...ایجاد شده‌اند که افراد حول همان موضوع حرف می‌زنند، اما کم‌کم یکدیگر را مخاطب قرار داده و احساس دوستی می‌کنند. البته اگر مراقب باشیم و بدانیم حد و حدود روابط وایبری چقدر باید باشد، مشکلی پیش نمی‌آید، اما اسم این روابط را نمی‌شود دوستی گذاشت. یا باید اسم جدیدی برایش انتخاب کرد یا اسم آن دوستی‌های قدیمی و اصیل و ماندگار را تغییر داد. این‌دو نمی‌توانند به یک نام خوانده شوند.

نه تنها وایبر، بلکه هیچ فضای غیرواقعی دیگری نمی‌تواند بستر خوبی برای دوستی باشد. وقتی زنان و مردان زیادی گرفتار این گونه روابط می‌شوند و وقت‌شان را به گفت‌وگوهایی به بهانه دوستی با افراد مختلف در گوشی موبایلشان می‌گذرانند، دیگر از نوجوانان و حتی کودکانی که به خاطر طبقه اجتماعی والدین از کوچکی مجهز به موبایل پیشرفته هستند و می‌توانند خیلی زود با چند جمله و علاقه مشترک، فکر کنند دوست جدید پیدا کرده‌اند، نمی‌توان توقع داشت.

اما چیزی که باید مراقب آن باشیم، دوستی‌هایی است که نباید رنگ وایبر و هیچ فضای مجازی دیگری را بگیرد. باید در دنیای واقعی دوستانی داشته باشیم و دوستانی ماندگار برای روزهایی که دلمان یک حضور گرم می‌خواهد، کنارمان، جایی همین حوالی.

شبکه‌های اجتماعی بد می‌شوند اگر ...

نسرین صفری /مشاور خانواده

چند سالی است شبکه‌های اجتماعی (فیسبوک، واتس‌آپ، وایبر، لاین، تانگو و...) در دهکده جهانی به گونه‌ای دیگر درخسیده‌اند و افراد بسیاری را از اقصی نقاط جهان، ترغیب به عضویت کرده‌اند. شبکه‌های اجتماعی هم خوب هستند و هم بد! شبکه‌های اجتماعی همانند هر وسیله ارتباطی، مزایا و معایبی دارد که به ترجیح کاربر انتخاب شده و مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما متأسفانه بسیاری از کاربران ایرانی این فضاها، از سر ناآگاهی، ره به ترکستان برده اند و تنها انگشت بر معایب پنهان و آشکار آن گذاشته و با زیبا جلوه دادن ظاهر حقیقت آن معایب، از محسّنات واقعی‌اش دور افتاده‌اند. کاربرانی که اگر پای حرف دلشان بنشینید خواهند گفت: شما نمی‌خواهید نیمه پر لیوان را ببینید.

اما براستی چه چیزی باعث شده، شبکه‌های اجتماعی در اذهان برخی افراد جلوه چندانی نداشته باشد و خوب و پسندیده تعریف نشود؟!

در این نوشتار، بدون هیچ سوگیری، تعصب و پیش‌داوری به قضاوت می‌نشینیم و از واقعیت‌های این دنیای مجازی سخن می‌گوییم. برداشت کاملا آزاد است و هر کس مجاز است از ظن خود بار ما شود. ما در این مطلب برای شما می‌گوییم که شبکه‌های اجتماعی چه زمان خوب نیستند.

✱ ساعت‌های متمادی و طولانی را در این فضاهای مجازی سپیر کنیم و از واقعیت حقیقی دنیای اطرافمان دور بمانیم.

✱ بدون شناخت و داشتن معیار برای انتخاب، به هر کسی پیغام دوستی بفرستیم یا پیام دوستی هر کسی را بپذیریم.

✱ با دوستان مختلف مجازی خود، اعم از زن و مرد، در هر لحظه از شبانه روز در ارتباط بوده و از همه مهم‌تر از این ارتباطات مجازی رضایت خاطر داشته باشیم.

✱ شخصیت ایده‌آلی از خود بسازیم و برای جلب دوستان بیشتری به سمت خود، اطلاعات دروغینی به دیگران بدهیم.

✱ در شبکه‌های مجازی، با پنهان کردن هویت اصلی خود و با معرفی چند هویت جعلی، از دیگران کلاهبرداری و سودجویی کنیم یا اعمال خلافی انجام دهیم که به اشاعه فحشا و افزایش بی‌بندوباری منجر شود.

✱ پشت پا به تفکرات، هویت و فرهنگ اصیل ایرانی خود بزنیم و از هر فرصتی

سوءاستفاده کرده و راهی برای برون‌ریزی عقده‌های درونی خود پیدا کنیم و به بهانه آن طرف مرزی بوهن، غربی‌ها را الگوی خود قرار داده و به غلط از آنها تقلید کنیم.

✱ هر عقیده، تفکر یا یک ایده شخصی به اصطلاح روشنفکرانه را بدون تامل و دقت، با آراستن ظاهرش با تصاویری جذاب، به گونه‌ای در معرض دید دیگران قرار داده و اشاعه دهیم که باورها، تفکرات و ارزش‌های مردم را به چالش کشانده و حتی گاه تا مرز تمسخر نیز پیش رویم.

✱ آن‌قدر خود را مختار و محق به دیدن هر صفحه‌ای بدانیم که نه تنها شخصیت والای خود را نادیده بگیریم، بلکه به منزلت و شعور و فهم خود نیز توهین کنیم.

✱ آن‌قدر غرق صفحات مستهجن و پیام‌های متنوع و به دور از اخلاق و عکس‌ها و فیلم‌های پورنوگراف شویم که نتوانیم مرز بین خیال و واقعیت زندگی را در یابیم.

✱ شبکه‌های اجتماعی را بهترین و راحت‌ترین راه ارتباطی، برای چت کردن و هرزه‌گویی با جنس مخالف بدانیم.

✱ به دنبال تصاویر مبتذل و محرک جنسی بوده و در فضاهای مجازی، با توسل به هر حربه‌ای به دنبال ارضای جنسی و غریزی خود باشیم.

✱ با وجود برقراری ارتباطات متعدد و بی‌سروسامان، شعله عشق را در دل کسی که هرگز نمی‌خواهیم دوستش داشته باشیم، روشن کنیم و او را دل‌بسته خود کرده و با احساساتش بازی کنیم.

✱ با شریکمان پیمان مقدس زناشویی ببندیم ولی بی‌خیال تعهد، صمیمیت و عشق واقعی، در پی آهوی ختن همیشه گریز یایی، در این فضاها باشیم که تنها ردیابی از خود باقی می‌گذارم و می‌رود و ما را نه تنها در هوای وصل هوس آلود خود آواره و بی‌انگیزه به ادامه مقدس‌ترین پیمان مان می‌کند، بلکه حرمت امن‌ترین بنیان زندگی که خانواده است را زیر سوال می‌برد.

✱ حریم و حرمت‌های زن و مردی را بشکنیم و بی‌هیچ قید و بند و خجالتی، کلمات و جملات تحریک‌آمیز جنسی که بیشتر در قالب جوک و

لطیفه است)، را برای دوستان خود (اعم از زن و مرد) پُست کنیم و انتظار اظهار نظر هم داشته باشیم.

✱ شرافت انسانی خود را نادیده بگیریم و همچون عروسک سرگردانی باشیم که صرفاً ابزار جنسی است که می‌تواند ملعبه دست هر کس و ناکسی باشد.

✱ به اصل هر چه برهنه‌تر، متمدن‌تر متعقد باشیم و با اشتراک گذاشتن عکس‌های نامناسب و اغواگرانه در صدد جلب و جذب افراد بیشتری به خود باشیم.

✱ آن‌قدر حریم شخصی برای خود قائل نشویم که عکس‌های خصوصی و خانوادگی محرمانه خود را که تا دیروز درون آلبوم‌ها یا پوشه‌های رایانه‌های خانگی جای داشتند و حتی هر کسی اجازه دیدن آن را نداشت بیرون کشیده و در این عرصه بی‌مرز به دیده نمایش بگذاریم.

✱ دورو و ریاکار شویم و چهره‌های متفاوت‌تر و نه چندان مناسب‌تری از خود در دنیاهای مجازی قرار دهیم که با شخصیت شناخته شده اجتماعی‌مان توفیر دو صد چندان داشته باشد.

✱ وجدان را زیر پا بگذاریم و برای خالی کردن کینه و خصومت چندین و چند ساله خود با برخی از افراد، آنان را تهدید کرده و تنش وارد زندگی‌شان کنیم یا آبروی یک فرد و خانواده‌اش را بریزیم و بنیان زندگی آنها را متلاشی کنیم.

✱ دست از همه چیز زندگی‌مان بشوییم و سرک کشیدن و فضولی کردن در کار دیگران را هنر شبانه‌روزی‌مان قرار دهیم و به دنبال اتفاقات تازه زندگی دیگران باشیم یا شایعات و قصه‌های دیگران را که چندان هم از صحت و سقم آنها مطلع نیستیم، انتشار دهیم.

✱ سر ترس داشته باشیم و با بی‌مبالاتی، اطلاعات خصوصی‌مان را بدون توجه به عواقب فاش شدن آنها و آسیب‌های جبران‌ناپذیر متعاقب، در شبکه‌های اجتماعی و در دسترس همگان قرار دهیم.

✱ بخوابیم فرد مناسب مقدس‌ترین پیمان زندگی‌مان را در این فضا که دروغ و راستش معلوم نیست، جستجو کنیم.

✱ کاربر همیشه آنلاین بازی‌های فیسبوکی باشیم.

با این تفاسیر، ما کاربران شبکه‌های مجازی، موظف به تاملی دوباره هستیم. بهتر است این بار با چشم‌مانی باز و آگاهانه با این شبکه‌های جهانی ارتباط داشته باشیم و با تغییر در نحوه فعالیت و نگرش، عنان تفکر و اعتقادات خود را به دست گرفته و از محاسن این تکنولوژی، به نحو احسن استفاده کنیم.

خوراک مرغ با فیله پرتقال



مواد لازم: گوشت سینه مرغ: ۳۰۰ گرم، آب پرتقال: یک لیوان، سس سویا: یک قاشق سوپخوری، سس گوجه فرنگی: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری، زنجبیل: رنده شده یک قاشق غذاخوری، آرد ذرت: ۴ قاشق غذاخوری، کره: ۵۰ گرم، فیله پرتقال: ۴ تا ۵ عدد، پیازچه: ۵ عدد

طرز تهیه: مرغ را به تکه‌های کوچک برش بزنید و در ظرفی بریزید و سس سویا و زنجبیل رنده شده را به مرغ اضافه کنید و خوب مخلوط و یک ساعت صبر کنید. گوشت مرغ طعم‌دار شود. بعد گوشت مرغ را در آرد ذرت بغلتانید و آنها را در کره سرخ کنید تا سوخاری شود. پس از سرخ شدن مقداری سس سویا و سس گوجه به آن اضافه کنید. یک قاشق از آرد ذرت را با آب پرتقال مخلوط کنید و به مرغ سرخ شده اضافه نمایید. سپس فیله‌های پرتقال و پیازچه‌های خرد شده را هم افزوده و بگذارید بجوشد تا غلیظ شود. غذا را در ظرف مناسبی بکشید و اطراف آن را با سبزیجات بخار پز شده تزئین کنید.

پلو به روش پاکستانی

مواد لازم: برنج: ۵ پیمانه، نخود فرنگی: ۲۵۰ گرم، فلفل سیاه: نصف قاشق چایخوری، پیاز: ۲ عدد، سیر: ۲ حبه، هل: ۵ عدد، هویج: ۲ عدد، گل کلم: ۱۰۰ گرم، دارچین، زرد چوبه و نمک و روغن: به میزان لازم

طرز تهیه: مقداری روغن را در ماهیتابه بریزید و پیازها را رنده کرده و در روغن تفت دهید تا طلایی شود. هویج را هم رنده و به پیاز در حال تفت اضافه کنید. گل کلم را خرد و همراه نخود فرنگی به پیاز اضافه کنید و در نهایت نمک، فلفل، زردچوبه، سیر له شده و پودر هل را به مواد بیفزایید و خوب مخلوط نمایید. سپس برنج را آبکش کنید. در صورت تمایل به داشتن ته دیگ، مقداری روغن ته قابلمه ریخته و از نان برای ته دیگ استفاده کنید. بعد با کفگیر مقداری برنج در قابلمه بریزید و از مواد تفت داده شده روی برنج ریخته و به همین ترتیب تمام برنج و مواد را لا به لای هم ریخته و در نهایت مقداری روغن و زرد چوبه را داغ کرده و روی برنج بریزید و آن را دم بگذارید. بعد از ۲۵ دقیقه پلو آماده شده را در دیس بکشید و با ترشی تند از اعضای خانواده پذیرایی کنید.



لواشک زردآلو



مواد لازم: زردآلوی رسیده: ۳ کیلو، آب: یک لیوان، نمک: نصف قاشق مرباخوری، روغن مایع: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: ابتدا زردآلوه‌ها را بشویید و بعد هسته آنها را در آورید و در یک ظرف لعابی بریزید و آب و نمک و دو قاشق روغن مایع را به آن اضافه کنید و روی حرارت بگذارید و بعد از جوش آمدن، حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا پخته شود. بعد آن را در صافی ریخته و پوست آنها را جدا کرده و کف سینی را با روغن مایع کمی چرب کنید و از مواد صاف شده در سینی بریزید. سعی کنید مواد خیلی ضخیم نباشد و آن را در آفتاب گذاشته و روی آن را با یک توری ببوشانید. به همین صورت بقیه مواد را در دیس‌های دیگر بریزید و بگذارید به صورت یک ورقه نرم کف سینی بچسبد و آب آن کاملاً تبخیر شود. پس از خشک شدن با دست لواشک را از سینی جدا کنید و به شکل دلخواه بسته‌بندی کرده و استفاده کنید. به همین روش می‌توانید از میوه‌هایی مثل انار، آلبالو، توت فرنگی، هلو یا مخلوطی از هر کدام لواشک تهیه کنید.

پلو با گوشت چرخ کرده مرغ

مواد لازم: برنج: ۳ پیمانه، پیازچه: ۴۰۰ گرم، سس سویا: ۳ قاشق غذاخوری، مرغ چرخ کرده: ۳۰۰ گرم، فلفل دلمه تریجیا رنگی: یک عدد، کره: ۱۰۰ گرم، زعفران دم کشیده: یک قاشق غذاخوری، زنجبیل تازه و رنده شده: یک قاشق چایخوری، نمک و فلفل و روغن: به اندازه لازم

طرز تهیه: گوشت مرغ را چرخ کنید. نصف فلفل دلمه را هم چرخ کرده و با آن مخلوط و به آن نمک و فلفل اضافه کنید. بعد آن را خوب مخلوط کرده و ورز دهید و آن را به صورت گلوله‌های کوچک شکل دهید. کره را در ماهیتابه بریزید و گلوله‌های مرغ را با کره سرخ کنید. حرارت را کم کنید تا گلوله‌ها مغز بخت شود و تفت بخورد بعد سس سویا را روی آن بریزید. زنجبیل رنده شده را در این مرحله اضافه کنید. پیازچه‌ها را بشویید و تا انتهای برگ‌های آن مورد استفاده قرار دهید. آنها را ریز خرد کرده و به مواد در حال تفت اضافه کنید. بقیه فلفل دلمه را هم ریز خرد کنید و به مواد بیفزایید و در ظرف را بگذارید تا مواد پخته و آب آنها کاملاً کشیده شود. برنج را هم به شیوه چلو کش آماده کنید و دم بگذارید. در صورت تمایل برای ته دیگ از سیب‌زمینی استفاده کنید و قبل از چیدن سیب‌زمینی‌ها، به روغن ته قابلمه، کمی زرد چوبه و نمک اضافه کنید تا ته دیگ بهتری داشته باشید. بعد از دم کشیدن، پلو را در دیس بکشید و از مواد آماده شده لا به لای برنج بریزید. مقداری پلو زعفرانی هم آماده کرده و با آن روی دیس پلو را تزئین کنید.



کوکوی کدو

مواد لازم: کدوی سبز: ۶ عدد، تخم مرغ: ۲ عدد، پیاز: یک عدد، آرد: ۴ قاشق غذاخوری، پودر سیر: یک قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و روغن: به اندازه لازم، ماست چکیده شیرین: یک لیوان

طرز تهیه: ابتدا کدوها را بشویید و قسمت ته آنها را جدا و پیاز و کدوها را رنده کنید. آرد را اضافه کرده و تخم مرغ‌ها را همراه نمک و فلفل و پودر سیر به مواد افزوده و خوب هم بزنید. سینی فر را با یک کاغذ روغنی بپوش دهید. از مواد کوکو با فاصله روی آن بریزید و یک ربع در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید، بعد کوکو را از فر درآورده و برش بزنید و در ظرف مناسبی گذاشته و اطراف آن را با ماست چکیده شیرین و زیتون تزئین و میل کنید.



نوشیدنی میوه

مواد لازم: آب پرتقال: نصف فنجان، گلابی: ۲۵۰ گرم، تمشک یا توت فرنگی: ۲۰۰ گرم، مار مالاد تمشک یا توت فرنگی: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری، گردو، فندق و بادام: ریز خرد شده یک فنجان، جو پرک شده: ۳ قاشق غذاخوری، ماست چکیده: ۱۵۰ گرم، وانیل: یک چهارم قاشق چایخوری

طرز تهیه: ابتدا گلابی را با آب پرتقال در یک ظرف لعابی بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا پخته شود. بعد آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شده و با مار مالاد توت فرنگی یا تمشک مخلوط کنید. در این مرحله، جو پرک، گردو، بادام و فندق را با روی سینی فر یا در ظرفی بریزید و با حرارت ملایم آنها را برشته کنید و بگذارید تا سرد شود. در یک گیلان مقداری از مخلوط گلابی و مارمالاد تمشک را بریزید. بعد روی آن ماست چکیده ریخته و بقیه گیلان را با جو و مغزهای برشته شده پر کنید و با یک عدد توت فرنگی یا تمشک و برگ ریحان یا نعنا تزئین و میل کنید.



مربای زردآلو

مواد لازم: شکر: ۱/۵ کیلو، زرد آلوی تازه و سفت: ۲ کیلو، آب لیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری، آب: ۴ لیوان، وانیل یا دانه‌های هل: به اندازه لازم

طرز تهیه: ابتدا شکر و آب و آب لیمو را مخلوط کرده و روی حرارت بگذارید. بعد از جوش آمدن شعله را کم کنید تا به آرامی شعله آماده شود و به غلظت لازم برسد. زردآلوه‌ها را بشویید و از وسط نصف کرده و هسته آنها را در آورید و در شربت آماده شده بریزید و بگذارید ۷ تا ۱۰ دقیقه بجوشد. لازم به ذکر است که این مربا نباید زیاد له شود و شکل ظاهری زردآلو باید حفظ شود.



در خرید اسباب بازی زیاده روی نکنید

اتاق کودک یا شهر بازی

ماندانا ملاعلی

از جورچین‌های بزرگ گرفته تا انواع عروسک باری، دارا و سارا و حتی عروسک‌های دست‌کشی در اتاق مریم کوچولو که تنها شش ماه است به دنیا آمده، پیدا می‌شود. عروسک‌های آویز بالای تخت او نیز همیشه آن بالا در حال چرخش هستند.

چند عروسک پشم‌الوی خرس و گربه هم در اتاقش هست که مادر گاهی یکی از آنها را توی تختش می‌گذارد. بچه از بعضی از این عروسکها می‌ترسد. خصوصا آنهايي که وقتی کوکشان می‌کنی آواز می‌خوانند و راه می‌روند. پرسش اینجاست که این همه وسایل بازی برای کودکی در این سن لازم است و اصولا برای بازی با نوزادان چه ابزارهایی نیاز داریم؟

نقش اسباب بازی در شخصیت کودک

روان‌شناسان کودک معتقدند که اسباب‌بازی‌ها و بازی‌های کودکانه شخصیت کودک را شکل می‌دهد و تمایلات و احساسات او تا حد زیادی متأثر از بازی است. سهیلا دماوندی، روان‌شناس کودک معتقد است: تحریک و انگیزش کودک، آماده‌سازی فکر و جسم او و آموزش کودک برای فعالیت‌های جمعی و اجتماعی توسط بازی ایجاد می‌شود و کودک از رهگذر بازی، با مفاهیم اولیه سنجش و تمایز اشیا آشنا می‌شود.

وی تأکید می‌کند: کودک در مقاطع سنی مختلف به انواع بازی نیازهای متفاوتی دارد و انتخاب بازی باید متناسب با سن کودک در نظر گرفته شود.

انواع بازی برای کودکان نوپا

بازی می‌تواند جسمی، خلاقانه و ساختنی باشد، اما هر نوعی که باشد باید با توجه به نیازها و ویژگی‌های سنی و جسمی کودک در نظر گرفته شود.

دماوندی بازی را برای کودکان در مقاطع سنی مختلف قابل تعریف می‌داند و می‌افزاید: کودک از بدو تولد تا یک سالگی به بازی‌هایی نیاز دارد که رشد و تکامل حرکتی او مثل کنترل و تقویت اعضا را در پی داشته باشد. ماساژ کودک در بدو تولد، حرکتی که به نوعی برای او ورزش به حساب می‌آید و بازی با نور و صدا توجه او را

جلب می‌کند.

کودک دو سه ماهه، بازی با چغخه را پشت سر می‌گذارد و دوست دارد با انگشتانش بازی کند و بعد از آن صدا و رنگ برای او بازی دوست‌داشتنی است.

وی در ادامه می‌افزاید: علاقه به اسباب‌بازی‌های ساده و صدا دار بعد از سه یا چهار ماهگی برای او جذابیت دارد.

با وسایل صدادار می‌توانید جهت‌یابی صدا را در او تقویت کنید. گرفتن و نگه داشتن این اشیا در این سن برای او تقویت‌کننده مهارت انگشتان است. بچه‌ها از شش ماهگی کم‌کم نشستن را آغاز کرده و با دهان خود مزه‌های جدیدی را تجربه می‌کنند. در این سن اولین تجربیات حرکتی متفاوت شامل سینه‌خیز رفتن، بلند شدن، نشستن و تاتی تانی کردن

در کودکان آغاز می‌شود. این روان‌شناس کودک می‌گوید: تا شش ماهگی چیزی را در دست گرفتن، نگاه کردن و دنبال کردن صدا از بهترین بازی‌های کودک به شمار می‌رود، اما در ماه ششم کودک سعی می‌کند همه چیز را به دهان ببرد و آن را لمس کند و گاه چند دقیقه‌ای با اسباب‌بازی‌هایش سرگرم می‌شود. بازی دالی کردن در این زمان برای او بسیار مفرح است. ۷ تا ۸ ماهگی بازی‌های تقلیدی محبوبیت می‌یابد و در خلال ۸ تا ۱۲ ماهگی به دنبال اشیا می‌گردد و در این سن تمایل به بازی‌های فیزیکی و حرکتی در او با هم بیشتر می‌شود. در این دوره کودک مشغول اکتشاف دنیای پیرامون خود می‌شود.

دماوندی می‌افزاید: در این دوره با استفاده از وسایل ساده می‌توانید کودک را وادار کنید که بیشتر حرکت کند و دنبال اشیا راه بیفتد. اسباب‌بازی‌های چرخدار و وسایلی که کودک می‌تواند آن را دنبال خود بکشد، در این سن برای او مناسب است اما باید احتیاط کنید چیزی زیر دست و پای کودک نرود و به او آسیب نرساند.

در این زمان کودک علاقه خاصی به مکیدن و جویدن اشیا نشان می‌دهد زیرا احساس خارش در لثه‌ها از این زمان شروع می‌شود. بنابراین مراقبت زیادی لازم است که کودک اشیای کثیف را به دهان نبرد و قطعات کوچک قابل بلع اسباب‌بازی در اطراف او نباشد.

مهارت انگشتان در این دوره شکل می‌گیرد و قطعات نرمی که در هم ادغام می‌شوند و رنگین و زیبا هستند می‌تواند کودک را برای این مهارت آموزش دهد.

کودکان در یک سالگی به خط خطی کردن علاقه نشان می‌دهند. در این زمان نقاشی انگشتی یا مداد شمعی مناسب‌تر است ولی باید کاملا تحت نظارت والدین باشد زیرا ممکن است کودک وسایل نقاشی را بخورد.

اسباب‌بازی‌های چرخدار که کودک دنبال خود می‌کشد بعد از راه افتادن او برایش بسیار جذاب است و مهارت‌های حرکتی او را تقویت می‌کند.

در این دوره حتما نیاز نیست برای اسباب‌بازی‌های کودک خرج زیادی کنید. هر چیزی که رنگارنگ و بی‌خطر باشد مثل ظروف رنگی پلاستیکی، بادکنک و قطعات خانه‌سازی بزرگ و اسباب‌بازی‌های صدادار حتی قوطی که در آن چند نخود انداخته‌اید برای او مناسب است.

این روان‌شناس اعتقاد دارد برای این که با کودکان خود بازی کنید و استعداد و خلاقیت آنان را پرورش دهید حتما نیاز نیست خود را به خرج بیندازید. کمی ابتکار عمل و احتیاط کافی است.



اما دوباره به محض این که دستش را تسوی غذا فرو می‌کند تا آن را بخورد مادر قاشق و چنگال را برمی‌دارد و پیش‌بند را می‌بندد و با یک دست دست‌های او را نگه می‌دارد که غذا را توی دهان بچه بگذارد. زهره می‌تواند غذا بخورد. نه آنطوری که مامان می‌خواهد اما به شیوه خودش که خیلی هم دوست دارد. به همین دلیل مامان وقتی غذا را توی دهانش می‌گذارد زهره یا همه آن را تف می‌کند بیرون یا گوشه لیش نگه می‌دارد و اصلا نمی‌خورد. مادر با زهره درگیر می‌شود و سرش داد می‌زند که چرا نمی‌خوری؟ زهره هم متقابلا سر مامان داد می‌زند و گریه می‌کند و می‌گوید: من خودم خودم! مامان با خودش فکر می‌کند: چرا بچه‌های این دوره و زمانه اینقدر بی‌ادب و لجباز شده‌اند؟

این دفعه بابا می‌آید و می‌گوید: این‌طوری نه. این دیگر چیه کشیده‌ای. بعد خودش مداد را از دست دخترک می‌گیرد و یک آدم درست و حسابی با چشم و ابرو و مژه و موهای گیس‌یاف و دست و پا و لباس چین‌دار می‌کشد و می‌گوید: این هم یک دختر خوب. این‌طوری بکش. از روی این بکش تا یاد بگیری.

دخترک قلم را برمی‌دارد و نقاشی بابا را خط خطی می‌کند، چنانکه کاغذ پاره می‌شود و داد می‌زند: این‌طوری نیست، این‌طوری نیست.

موقع شام است. زهره کوچولو دوست دارد با غذا بازی کند و مزه و طعم و بافت ماکارونی را کاملا با دست‌ها و صورتش لمس کند و آن را بکشد تا ببیند چقدر نرم یا سفت است.

غذا خوردن برای او یک بازی اکتشافی است که طی آن با غذا و ماهیت آن آشنا می‌شود.

کودک لجباز من

زهره کوچولو عروسکش را برمی‌دارد که بازی کند. یکی از عروسکها را دختر و آن یکی را پسر در نظر می‌گیرد و به یکی می‌گوید مامان و به آن یکی بابا.

مامان که همان دور و برهاست این صحنه را می‌بیند و می‌گوید: این دو تا هر دو خانم هستند. این عروسک نمی‌تونه بابا باشه.

بچه عصبانی می‌شود و می‌گوید: نه می‌تونه. به هر حال بچه عروسک پسر ندارد که جای بابا بگذارد.

مدتی دیگر دخترک می‌خواهد نقاشی کند. یک دایره می‌کشد و داخل آن دو تا گردالی می‌کشد. ابروهای آدمک از گردالی بزرگ‌تر، می‌رود بیرون. نقاشی او دهان هم دارد ولی بینی ندارد.

آسایش و رفاه خود را با تجربه کنید

فروش آپارتمان‌های مسکونی در شهرستان نسرش
تسهیلات ۳۰۰ میلیون ریالی
عبداللهی ۰۹۱۸۸۶۴۷۸۶۰

فروش مجموعه گشت و صنعت در استان قزوین

۳۳ هکتار که شامل ۱۴۱ هکتار باغ سیوه
۱۶۱۵ هکتار زمین زراعی، ۱۲۰۰۰ متر کاروانزری تفریحی
۳۰۰ راسی ۱۳ هزار متر ساختمان مسکونی و تأسیسات
۱/۵ حلقه چاه عمیق در مجموع ۱۰ لیتر
۰۹۱۲۱۸۲۶۳۷۸

کرج - گلشهر

واحد اداری تجاری فعال (نشرکت)
با بیش از ۲۰ سال سابقه درخشان
با کلیه امکانات به فروش می‌رسد.
۰۹۱۲۲۶۵۲۱۷۱

جیمسارا

jamejamsara.ir
تجربه زندگی با جیمسارا

عطر و ادکلن سفیر

SAFIR PERFUMS
تأمین‌کننده اصلی عطرها و ادکلنهای اورجینال
ارسال رایگان
۰۲۱-۴۴۰۱۱۲۱۲
WWW.SAFIRPERFUMS.IR
INSTA:SAFIRPERFUMS

یک پله دیگر به سمت بالا صعود کنید. به این ترتیب با گذشت چندماه، از هر لحاظ عملکردتان بهتر و بهتر خواهد شد. این کار به شرطی شدنی است که از همین امروز تصمیم به اندکی بهترشدن بگیرید.

۵-روش‌هایی برای تمدداعصاب پیاموزید: راه‌های مختلفی برای ریلکسیشن وجود دارند: یوگا، ریکی، و انواع مراقبه‌ها که می‌تواند به شما کمک کند ذهن‌تان را از فشارها و پراکندگی‌ها درآورید. افزون بر اینها شما می‌توانید با گوش کردن به موسیقی آرامش بخش مورد علاقه‌تان، تماشای یک فیلم یا سریال زیبا و شادی‌بخش، یا ارتباط با دوستان و گذراندن ساعتی با آنها هم به تمدد اعصاب خود کمک کنید.

۶-دقایقی با خود خلوت کنید: هر روز، حتی به مدت چند دقیقه هم که شده تلویزیون و رایانه و دیگر ابزارهای تکنولوژیک را خاموش کنید، پلک‌هایتان را برهم بگذارید و با خود خلوت کنید. فکر کنید که هستید، اهدافتان چیست. کجای زندگی‌تان را درست هدایت می‌کنید و در کجایا می‌لنگید؟ این کار به اصلاح مسیر زندگی‌تان یاری می‌رساند.

۷-خود را ملزم به پیشرفت بدانید: این باور را داشته باشید که هر انسان موفقیتی باید در هر مقطع از زندگی‌اش، از هر لحاظی بالاتر از مقطع قبلی باشد. اوضاع مادی و معنوی زندگی شما در این روزها باید چند درجه بهتر از همان اوضاع در پنج سال پیش باشد. ممکن است در برخی مرحله‌ها برای هریک از ما مشکلاتی پیش آید که برای مدتی به ما لطمه بزند، اما شما باید دوران آن لطمه‌ها را هم محدود کنید و نباید تا آخر عمر برای از دست دادن برخی داشته‌هایتان زانوی غم به بغل بگیرید. فردی که اخلاق و شخصیت داشته‌های مادی و معنوی‌اش طی ۳۰ سال تغییر نکند، انسانی شکست خورده و بی‌فایده است. همه ما باید به سمت جلو پیش برویم، هیچ گاه برای پیشرفت دیر نیست.

۸-از جملات تاکیدی مفید استفاده کنید: من اشرف مخلوقاتم و هر روز سعی می‌کنم نهایت تلاشم برای پیشرفت را به کار ببندم؛ امروز من قدم‌هایی جدید برای دستیابی به مرحله‌های بالاتر برمی‌دارم و در این مسیر موفق می‌شوم؛ به خود می‌بالم که همواره در پی پیشرفت و آن را سرلوحه زندگی‌ام قرار داده‌ام؛ امثال این جملات را بارها به خود بگویند تا ضمیر ناشایرانتان هم در فکر راه‌حل‌هایی برای رشد و پیشرفت شما باشد.

۹-قضاوت‌های بی‌منطق نکنید: شما از شرایط زندگی دیگران خبر ندارید، پس نباید درباره آنها قضاوت کنید. در عین حال، از هیچ لحاظ هم خودتان را با آنها مقایسه نکنید. دلیل ندارد اگر دیگری در زمینه‌ای موفق شده که شما نشده‌اید، خود را ذمات کنید و حسادت بورزید. هرگز خود را زیر بار انتقادهای سنگین قرار ندهید، چون فایده‌ای جز له شدن نخواهد داشت. خود را فقط با یک نفر مقایسه کنید و آن هم خودتان باشد. ایده‌آل‌ها در ذهن خود بپرورانید و مسیر صعودی‌تان را در همان جهت طی کنید.

منبع: psychcentral



۹ روش برای این که بهتر از دیروز شویم

مترجم: لیلا رعیت

زندگی‌تان چگونه می‌گذرد؟ آیا هر روز با عشق به قدم‌هایی که برای رسیدن به اهداف والايتان برمی‌دارید از خواب بلند می‌شوید، صبحانه می‌خورید، حاضر می‌شوید سپس به دانشگاه یا محل کارتان می‌روید تا یک روز دیگر را برای جامه عمل پوشاندن به مقاصدتان طی کنید، یا برعکس؛ جانتان از این روزهای تکراری یکنواخت به لب رسیده چون هر روز باید بی‌هدف و مانند روزهای قبل از جا بلند شوید و چند ساعت مرارت را بار دیگر به هر سختی که هست سپری کنید؟! حتی دیگر حساب روزهای هفته و ماه هم از دست‌تان دررفته و شما نمی‌دانید چند شنبه از چه ماه و سالی است که در حال گذراندن آن هستید.

زندگی باید سراسر رشد و پیشرفت باشد، به نحوی که هر وقت به گذشته برمی‌گردیم و شرایط پنج سال قبل خود را بررسی می‌کنیم، پیشرفت‌های چشمگیری در روح، روان و اوضاع زندگی خودمان مشاهده کنیم و خوشحال باشیم چون می‌دانیم تا پنج سال بعد احتمالاً به بیشتر اهداف بزرگی که در حال حاضر در سر می‌پرورانیم خواهیم رسید.

در این نوشتار ۹ روش برای این که زندگی‌تان بهتر از دیروز شود، پیشنهاد می‌شود:

۱-درون‌تان را کندوکاو کنید: هر روز از خود بپرسید به چه چیزهایی علاقه دارید که تاکنون به آنها نپرداخته‌اید.

ادامه تحصیل، مطالعه و کسب دانش در زمینه‌ای خاص، یادگرفتن زبان خارجی، حرفه‌ای شدن در یک ورزش، فراگیری یک یا چند رشته هنری، بهبود شرایط زناشویی و رابطه با همسر و فرزندان‌تان، پیشرفت امور مالی یا هر خواسته دیگری که در اعماق وجودتان هست، منتظرند شما شناسایی‌شان کنید و آنها را از حالت بالقوه درآورده و به فعلیت برسانید. پس هر روز از خودتان سوال کنید چه کارها و برنامه‌هایی است که شما عمیقاً به آن علاقه دارید، اما تاکنون برای شکوفاکردنشان اقدام خاصی نکرده‌اید.

۲-به احساساتان احترام بگذارید: از چه چیزهایی شاد یا غمگین می‌شوید، وجودتان را اشتیاق برمی‌کند یا می‌خواهید یا به فرار بگذارید. به دنبال آن چیزهایی باشید که برای شما انرژی بخش‌اند. برنامه‌ای که دوست دارید تماشا کنید، کتاب یا مجله‌ای که به شما حس خوب می‌دهد بخوانید، با افرادی که حرفی برای گفتن دارند و به شما امید و شادی می‌دهند نشست و برخاست داشته باشید. حس خوبی که در وجودتان ایجاد می‌شود مانند یک مشعل شما را به سمت تعالی و پیشرفت هدایت می‌کند.

۳-قزردان باشید: هر وقت صحبت از قزردانی می‌شود ما به یاد قزردانی از محبت‌های دیگران می‌افتیم. این خیلی زیباست که ما انسان‌ها یاد بگیریم از لطفی که فرد دیگر در حق ما می‌کند ممنون باشیم تا فرد مقابل حس کند ما لیاقت این محبت را داشته‌ایم و آن را فراموش نمی‌کنیم. در کنار قزردانی

از دیگران، به یاد خودتان هم باشید. مطمئناً شما هم در مقام یک انسان اعمال خوبی انجام می‌دهید که سزاوار تشکر باشد؛ حال در حق دیگران یا خودمان. اگر درس می‌خوانید، کار می‌کنید، از بیمار نگهداری می‌کنید، کارهای هنری انجام می‌دهید، صرفه‌جویی می‌کنید، به دیگران امید می‌بخشید یا اعمال مثبتی از این قبیل انجام می‌دهید، پس شما سزاوار ستایشید! گاهی با خودتان خلوت کنید و از خود بپرسید در این مدت، کدام اعمال نیک را انجام داده‌اید؟ خود را بابت آن اعمال تشویق کنید و جوایزی برای خویش در نظر بگیرید.

۴-حالتان را خوب کنید: شما خوبید؛ اما چقدر خوب می‌شود اگر تصمیمی می‌گرفتید کمی از همین که هستید هم بهتر شوید. اگر یک کارمندید، از امروز سعی کنید اندکی بر تلاش هایتان بیفزایید، اگر پدر و مادری، از این به بعد سعی کنید کمی بیشتر مراقب رفتارهایی که با فرزندان‌تان دارید باشید و به آینده آنها، بیش از پیش بیندیشید. اگر پزشک هستید، کمی مهربان‌تر و اگر پرستارید، اندکی دلسوزتر شوید. بهتر است هر معلمی به فکر به کار بستن روش‌های تدریسی خلاقانه‌تر و هر مدیری در پی مدیریت بهتری باشد. این که سعی کنید از امروز در حرفه و دیگر امور زندگی‌تان کمی بهتر باشید، کاری آسان است. اما هنگامی که این یک پله حرکت به بالا برای شما جاف‌اند و در مرحله بهتری قرار گرفتید، باز هم می‌توانید تصمیم بگیرید کمی بهتر شوید و باز هم

نقش پدر و مادرها در موفقیت تحصیلی فرزندان

انسانی کمک می‌کند.

۲- خود را علاقه‌مند به محیط مدرسه نشان دهید: بچه‌ها به میزان توجه شما به مدرسه نیز توجه دارند. اگر از دوران مدرسه‌تان خاطراتی کامیاب خوب دارید، آنها را با فرزندان‌تان تقسیم کنید. اما اگر خودتان مدرسه را دوست نداشته‌اید و برایتان یادآور خاطرات خوش نیست، به هیچ وجه اجازه ندهید او از این ماجرا بویی ببرد. بالاخره ماجراهای خوبی هم از گذشته باقی مانده و آموزگاران و دوستانی هم بوده‌اند که نسبت به آنها حس خوب داشته‌اید. از آنها برای فرزندان‌تان صحبت کنید تا او هم احساس شیرین به مدرسه پیدا کند.

۳- در برنامه‌ریزی به او کمک کنید: کودکی که تازه به مدرسه رفته، درست نمی‌داند مشق نوشتن چیست و چقدر زمان برایش صرف کند یا چگونه باید درسش را بخواند. این وظیفه پدر و مادر است که به او تفهیم کنند تکالیف روزانه چه معنایی دارند و بعد از برگشتن به خانه، در چه ساعتی باید شروع به انجام‌شان کند تا بتواند در وقت مناسب، کارش را به پایان برساند. بعد از گذشت مدتی، این مفاهیم برای بچه‌ها می‌افتد، اما تا آن زمان بزرگ‌ترها وظیفه دارند ذهن کودک را سازماندهی کنند. برخی مقاطع تحصیلی مانند چهارم دبستان، از شروع راهنمایی و دبیرستان هم تا مدت‌ها برای دانش‌آموز، فضایی جدید و ناآشنا دارند و از این رو، پدر و مادر در این دوره‌ها نیز باید به یاری فرزندان‌شان بشتابند.

۴-اولویت‌بندی صحیح را به آنها آموزش دهید: هر روز هنگامی که کودک با کوله‌باری از تکالیفی که باید برای فردا انجام دهد به خانه می‌آید، به او کمک کنید کارهایش را اولویت‌بندی کند. یعنی کارهای سنگین‌تر را اول و سبک‌تر را بعداً انجام دهد. برایش استراحت‌های میان‌برنامه مناسب هم در نظر

هر پدر و مادری دوست دارد فرزندش دانش‌آموزی فعال و درسخوان باشد. گویی موفقیت فرزند در دوران مدرسه صددرصد ضامن آینده اوست و از این رو، هرچه کارنامه آموزش درخشان‌تر باشد، فردای او مطمئن‌تر و مایه افتخارتر خواهد بود. اما آیا شما پدر و مادر گرامی این مساله را متوجه شده‌اید که خودتان تا چه اندازه می‌توانید در این میان ایفای نقش کنید و میزان تلاشگری و اشتیاق فرزند برای درس خواندن، تا چه حد مستقیماً با رفتارهای شما ارتباط دارد؟! اگر فکر می‌کنید کل وظایف پدر و مادری شما به خرین روپوش مدرسه، تهیه نوشت‌افزار، دادن ناهار روزانه یا مرتب کردن اتاق خواب فرزندان‌تان برای مطالعه راحت‌تر محدود می‌شود، نباید توقع داشته باشید که نایب‌های سراسر انگیزه در منزل‌تان پیشرفت کند. پس برای تحویل دادن نونهالی مشتاقی‌تر به تحصیل، بیا باید تصمیم بگیرید که با کمک گرفتن از این توصیه‌ها، روش‌هایی مناسب‌تر را برای حمایت و هدایت کودک و نوجوان‌تان در پیش بگیرید:

۱- یک الگوی خوب باشید: مسئولیت‌های فرزندان‌تان در زندگی به مراتب کمتر از شماست. به همین دلیل، آنها فرصت زیادی برای مشاهده و زیرنظر گرفتن حرکات‌تان دارند. در بسیاری وقت‌ها که حواس شما جانی دیگری است، کودک در حال تماشای شماست، چه خوب باشید و چه بد، آنها یاد می‌گیرند و الگوپذیری می‌کنند. پس اگر دوست دارید فرزندان‌تان به مطالعه و درس خواندن علاقه داشته باشد، خودتان هم هر روز دقایقی را صرف مطالعه کتاب‌ها در مقابل آنها کنید و بگویند که تا چه اندازه به یادگیری نکات جدید علمی، ادبی و هنری علاقه دارید. برایش بیان کنید نکاتی که در مدرسه یاد گرفته‌اید، تا چه اندازه در زندگی کنونی‌تان مفید است و یادگیری دانش، تا چه حد به گشایش پروبال هر

بگیرید. به کودکان یاد بدهید هر بار که برای انجام تکالیف می‌نشینند، لوازم کافی را در کنار خود قراردهند تا هر پنج دقیقه یک بار لازم نباشد از جا بپروند و کلی زمان، صرف پیدا کردن پاک‌کن و تراش و نقاله‌اش کند.

۵- وسایل سرگرم‌کننده را محدود کنید: براسستی که انجام این کار در این دوره بسیار دشوار شده است. اینترنت، بازی‌های رایانه‌ای، موبایل، کانال‌های مختلف تلویزیونی و غیره امان همه را بریداند. کودکان و نوجوانان می‌توانند از مدرسه برگردند و براحتی کل عصر تا شب خود را با این وسایل بپرکنند و تازه کلی وقت هم کم بیاورند. اگر قرار باشد دانش‌آموز همان اندازه که در فصل تابستان از این مزایا استفاده می‌کرده در دوران تحصیلی هم بهره‌مند شود، نباید کوچک‌ترین توقعی از قبولی او در درس‌ها داشته‌اید. استفاده از اینترنت را محدود به انجام تحقیقاتش کنید، موبایل او باید خاموش باشد تا هنگامی که تکالیفش را انجام داده، و برنامه‌های تلویزیون را نیز باید در حجم محدودی ببیند. اگر او دوست دارد گاهی اوقات از مزایای عصر تکنولوژیک استفاده کند، برایش شرط بگذارید که ساعات کمی در هفته و آن هم به شرط لطمه نزنن به زمان درس خواندنش باشد.

۶-دست از انتقادکردن‌های بیجا بردارید: خیلی از اولیا بخصوص مادرها عادت دارند خودشان را با غرزدن‌های شبانه‌روزی و دعواکردن مداوم با بچه‌ها تخلیه کنند. این کار تأثیری جز تخریب روی فرزند نداشته‌اند. نباید این ذهنیت برای کودکان ایجادشود که هر گز نمی‌تواند شما را راضی کند، وگرنه نباید توقعی از تمایل او به تلاش و کوشش داشته باشید. فرزندان را به دلیل کارهای خوب تشویق کنید و صفات خوبش را پررنگ جلوه دهید تا به این ترتیب، او راغب به انجام دوباره‌شان شود. برای تشویق کودک و نوجوان، هیچ نیازی به تهیه هدایای مادی نیست. برای او رضایت شما بیشترین ارزش را دارد.

آسیب‌های احتمالی مدرسه

فروشنده‌گان دوره‌گرد مواد مخدر اطراف مدارس، یکی از تهدیدات جدی برای دانش‌آموزان هستند.

عیبی نداره مادر... خودم فردا به اژدر شیشه‌فروش که هر روز بیرون مدرسه وامیسته میگم بیاد برات ردیفش کنه!

وای
خاک عالم... شیشه روی میز خرد شد!

شترق
ق ق

اکنون که چند روز از بازگشایی مدارس می‌گذرد برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی دانش‌آموزان لازم است به چند نکته اساسی اشاره کنیم... یکی از این نکات قرار ندادن تلفن همراه در دسترس فرزندان محصل است، چون باعث بازیگوشی آنان می‌شود.

خب
پسر... مدرسه چطور بود؟!

مدرسه؟! ...
چیزه! خوب بود... دو تا گروپ تشکیل دادیم تو وایبر از امشب جوکاشو برات می‌فرستم حال کنی!

پرخاشگری و وندالیسم رفتاری است ناپسند که در بین برخی دانش‌آموزان مدارس رایج است.

هیچی مادر...
یعنی بابات با اون اخلاق بدش بره بشینه پشت نیمکت مدرسه!

مادر!
وندالیسم در مدارس یعنی چی؟!

رد و بدل کردن سیدی‌ها و فیلم‌های نامناسب در مدارس تهدیدی جدی برای فرزندانمان است.

تو خجالت نمی‌کشی از این فیلم‌های مبتذل میاری مدرسه؟! زود بگو ببینم اینو از کی گرفتی؟!

به دوستم گفتم کارتون جدید چی داری. اینو آورد برام که روش هم نوشته بود کارتون!

در پایان یادآور می‌شویم هدف از تحصیل فرزندان فقط آموزش درس نیست، بلکه پرورش روح و فکر هم مهم است.

اسم دخترم رو نوشتیم یه مدرسه غیرانتفاعی چهار زبانه! صبح‌ها انگلیسی، عصرها هم چینی و فرانسه و اسپانیولی! خلاصه خیلی خوب توش زبان درس میدن... فقط فکر کنم انقدر باهوش زبان خارجی کار کردن زبان فارسی یادش رفته... آخه دیگه نه به ما سلام میدنه اصلا محل میذاره!

به والدین توصیه می‌شود در جهت باخبر بودن از عملکرد فرزندان‌شان در مدرسه حتما با مربیان ارتباط تنگاتنگ و نزدیک داشته باشند.

آقای
مدیر بابای پارسا
الان سه هفته است صبح تا شب نشسته توی راهروی مدرسه نمیره خونه! امروزم سفارش داده از خونه براش لحاف تشک آوردن! میگه میخواد ارتباطش رو با مدرسه تنگاتنگ کنه!

خانه دوم من امن است؟

توزیع مواد مخدر، ورود سی‌دی‌های مستهجن و ابزارهای ارتباطی چون تلفن همراه در مدارس، دانش‌آموزان را با آسیب

الهام طباطبایی

و... همه و همه باعث شده است خود در مدرسه باشند. البته ناگفته دانش‌آموزانش تسلط کامل دارند می‌کنند، کم نیست. البته این نوشتار نشده است، بلکه هدف ما هشدارها نکیم و ارتباط تنگاتنگی با مسئولان

در صورت که به اخراج موقت می‌انجامید و آن هم به طور معمول دو تا سه مورد در یک مدرسه هفتصد هشتصد نفره بود، ختم می‌شد. اما این روزها همه چیز تغییر کرده، سر و شکل دانش‌آموزان عوض شده و آسیب‌های اجتماعی در مدارس آنقدر زیاد شده است که والدین را نگران می‌کند. پایین آمدن سن اعتیاد در دانش‌آموزان، زیاد شدن مشکلات و مسائل جنسی، خشونت و پرخشگری که گاه منجر به قتل در نوجوانان می‌شود

روز و روزگاری نه چندان دور مثلاً زمانی که دهه شصتی‌ها و کمی قبل از آن دانش‌آموز بودند، مشکلات در مدارس پسرانه، آن هم نه در همه مدارس، به دعوای پسران و در موارد بسیار بسیار نادر، به اعتیاد بچه‌های سال آخر دبیرستان که آن هم واقعاً بسیار کم بود و در مدارس دخترانه به کمی دست بردن

استفاده از تلفن همراه در مدارس

امروزه از دانش‌آموزان دبیرستانی گرفته تا راهنمایی و حتی ابتدایی، با پایین بودن قیمت بعضی سرویس‌های تلفن همراه، صاحب موبایل شده‌اند و شما هم حتماً اگر توجه کنید در زمان تعطیل شدن مدارس به دانش‌آموزان کم سن و سالی بر می‌خورید که در حال تبادل پلوتوث و... در گوشی‌های خود هستند، اما این که چطور شده است در چند سال اخیر تا به این حد این وسیله در بین دانش‌آموزان و در مدارس همه گیر شده است، جای بحث و بررسی دارد؛ همان‌طور که استفاده غلط و نادرست از تلفن همراه در مراکز آموزشی بویژه در سطح مدارس، هم از حیث آموزشی و هم از حیث اخلاقی و رفتاری قابل تأمل و بررسی است.

افزایش مشکلات استفاده از سرویس تلفن همراه نظیر اختلال نظم در کلاس، کاهش تمرکز دانش‌آموزان در یادگیری، ورود تصاویر و محتوای غیراخلاقی به مدارس و تأثیرات آن بر جوانان و نوجوانان، اختلالات و تأثیرات این دستگاه ارتباطی بر سلامت جسم و روان دانش‌آموزان، همچنین هیجان‌زدگی و استرس در آنان موجب شده آموزش و پرورش محدودیت‌هایی برای استفاده از این وسیله را در کلاس درس پیش‌بینی کند، اما جای سوال است که واقعاً تا چه حد این محدودیت‌ها اعمال می‌شود؟

اعتیاد

اعتیاد به خودی خود، خانمانسوز و ناامیدکننده است، اما وقتی بحث اعتیاد در مورد دانش‌آموزان نوجوان و در بعضی موارد حتی کودک! مطرح می‌شود، چند برابر ناراحت‌کننده و حتی ترسناک می‌شود. متأسفانه، بر طبق آمار سازمان ملل در سال ۲۰۰۸ ایران پایین‌ترین سن آغاز اعتیاد و بیشترین مصرف سرانه مواد مخدر در جهان را دارد. امروزه مسئولان با مساله‌ای جدید روبه‌رو شده‌اند که همان راهیابی انواع مواد مخدر سنتی و شیمیایی به مدارس، بخصوص در مقاطع تحصیلی راهنمایی و دبیرستان است. شاید بتوان مدعی شد یکی از علت‌های رواج این معضل، قابل دسترسی بودن انواع مواد مخدر باشد یا به اعتقاد وزیر آموزش و پرورش، بیشتر به خانواده‌هایی که اعضای آن مواد مخدر مصرف می‌کنند مربوط باشد، اما دلیل آن هر چه هست، گرایش به سوی مواد مخدر و استعمال آن توسط دانش‌آموزان، تبعات مختلف و جبران‌ناپذیری به دنبال دارد که از جمله آن می‌توان به ترک تحصیل، گرایش به سمت دوستان ناباب، سرقت، نزاع‌های خیابانی و خانواده‌ای و... اشاره کرد.

باید به این نکته توجه کرد که اطلاع‌رسانی و آموزش از طرف مدارس بسیار تأثیرگذار است؛ ولی این مساله وقتی جهت درست به خود می‌گیرد که همه نهادها و همین‌طور خانواده‌ها با آن همراه باشند، بدین منظور بهتر است معلمان و خانواده‌ها اطلاعات عمومی از اعتیاد و مواد مخدر داشته باشند. آنها می‌توانند این اطلاعات را از طریق سی‌دی‌های آموزشی و بروشورهای اطلاع‌رسانی منتشر شده از سوی نیروی انتظامی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دریافت کنند و بر اساس این اطلاعات فرزندان خود را نسبت به مساله اعتیاد توجیه کنند.

یک آموزش استاندارد و هدفمند در زمینه پیشگیری از اعتیاد باید از مقطع راهنمایی آغاز شود به گونه‌ای که مرئیان مربوط بحث پیشگیری از اعتیاد و مبارزه با مواد مخدر را به دانش‌آموزان آموزش دهند و آنها را با خطرات احتمالی که در کمین‌شان است، آشنا کنند.

نکته مهم دیگری که باید به آن توجه داشت، نحوه برخوردند، چه عکس‌العملی از خود نشان دهند، متأسفانه معلمان ما در این زمینه، آموزش‌های لازم را ندیده‌اند و همین‌طور، مشاوران نیز به طور معمول، در این زمینه ضعیف عمل می‌کنند. بعضی عکس‌العمل‌های تدافعی مثل اخراج دانش‌آموز معتمد از مدرسه، اوضاع را بدتر می‌کند و دانش‌آموز اخراج شده نه تنها اصلاح نمی‌شود، بلکه بیشتر به سمت مواد مخدر روی می‌آورد. پس بهتر است معلمان ما در این زمینه آموزش‌های لازم را ببینند و اگر اطلاعات کافی در مورد اعتیاد ندارند، دانش‌آموزان را به یک مشاور متخصص معرفی کنند.



«مرتب با»
به طور قطع، ع...
بزرگ را رقم بزنند
است معنا می‌شود؛ این
در وندال‌ها «پر خان»
بررسی‌ها نشان
برون‌ریزی خشم خود

گام به گام تا باسواد شدن بچه‌ها

مترجم: نسرين علی محمدی

آموزش خواندن و نوشتن به کودکان را نباید ناچیز و کم اهمیت شمرد، زیرا یکی از مهم‌ترین وظایف هر پدر و مادری، این است که فرزندش را تشویق به خواندن و نوشتن کند و این مهارت‌ها را به او آموزش بدهد. بنابراین همه والدین قبل از این که فرزندشان به مدرسه برود این کار را انجام می‌دهند و این کار را حتی در طول دوران مدرسه نیز ادامه می‌دهند و همچنین با حمایت‌های خود به فرزندشان کمک می‌کنند تا در یادگیری موفق باشد.

گرچه این کار یکی از جذاب‌ترین تجربیاتی است که هر پدر و مادری در طول زندگی خویش کسب می‌کنند، اما آموختن خواندن و نوشتن به فرزندانش سخت‌تر از دیگر وظایفی است که والدین بر عهده دارند و همچنین آموزش این کار به گونه‌ای نیست که در مدت زمان کوتاه بتوان آن را انجام داد، بلکه باید وقت کافی برای آموزش خواندن و نوشتن به فرزندانش اختصاص داد.

اولین و مهم‌ترین کار

اولین و مهم‌ترین کاری که لازم است پدرها و مادرها انجام بدهند، آموزش تلفظ درست و صحیح آواهاست؛ سپس آموزش اجزا و مولفه‌های لازم و ضروری برای ساختن کلمات و نیز جمله‌ها و...

معمولاً بچه‌ها از چهار سالگی می‌توانند حروف الفبا را یاد بگیرند، بعد بنویسند و بخوانند؛ اما بیشتر والدین در خصوص آشنا کردن فرزندشان به مقوله خواندن در سنین پایین نگران هستند و اضطراب دارند در حالی که این موضوع نگران‌کننده نیست؛ زیرا انجام این کار برای فرزندانش فقط می‌تواند یک کمک محسوب شود.

زمانی که شما شروع به آموزش خواندن به فرزندتان می‌کنید، در مرحله اول نباید روی تلفظ عالی و بی‌عیب و نقص حروف الفبا و آواها از طرف فرزندتان متمرکز شوید و بیش از حد سختگیری کنید، وقتی او سعی می‌کند حروف الفبا را تکرار کند، ممکن است شما فکر کنید او در نحوه تلفظ با مشکل روبه‌روست و نمی‌تواند بدرستی آنها را تلفظ کند. در این مواقع شما نباید نگران و مضطرب شوید، چرا که این موضوع ارتباطی با استعداد عقلانی و ذهنی فرزند دلبندتان ندارد. او خودش به مرور زمان تلفظ همه لغات را یاد می‌گیرد.

زمانی که می‌خواهید نحوه درست خواندن و نوشتن را به فرزند عزیزتان یاد بدهید، باید حواستان را جمع کنید تا لغاتی را که واقعا هفت‌دان بوده است، به او بیاموزید و لغاتی را که برای فرزندتان ضرورتی ندارد حذف کنید، زیرا یادگیری لغات بیشتر باعث سردرگمی و گیجی فرزندتان می‌شود؛ پس تعداد لغات را محدود کنید.

طبق برخی تحقیقات، فقط ۴۰۰ کلمه وجود دارد که کودکان لازم است بیاموزد و همچنین با استفاده از این ۴۰۰ کلمه می‌تواند بدون کوچک‌ترین مشکلی با دیگران ارتباط برقرار کند. وقتی کودک شروع به یادگیری نوشتن کرد، از او بخواهید هنگام نوشتن، همان لغات و حروف را نیز با صدای بلند بخواند، این گونه آن لغات برای همیشه ملکه ذهنش می‌شود.

اما یک کلید آموزشی ساده ولی مهم و کاربردی همان تمرین و تکرار است. لطفاً هر روز با فرزندتان صبورانه تمرین کنید، چرا که کودکان احتیاج به تمرین و تکرار دارند. در این صورت او قادر خواهد بود به طور کاملاً واضح و روشن کلمات را بخواند و بنویسد. همچنین آموختن خواندن و نوشتن باید طوری باشد، که بچه‌ها را برای رفتن به مدرسه آماده کند. شما باید آموزش خواندن و نوشتن را با فرزندتان بعد از برگشتن از مدرسه نیز ادامه دهید؛ چرا که ممکن است او نکته‌ای از درس را متوجه نشده باشد و از شما بخواهد برایش توضیح بدهید. علاوه بر این، در این میان خواندن و نوشتن برای فرزند دلبندتان به یک تفریح تبدیل می‌شود و این تفریح، تمرین خوبی برای او محسوب می‌شود.

و اما چند نکته طلایی

- مساله خواندن و نوشتن را کم اهمیت نشمارید.
- هر روز برای فرزندتان کتاب بخوانید. اگر او اهمیت خواندن و نوشتن را در شما ببیند، آن وقت برای این که خودش نیز بتواند، بخواند و بنویسد ترغیب خواهد شد.
- وقت بگذارید و مطمئن باشید فرزندتان آمادگی کامل برای آموزش خواندن و نوشتن را دارد، چرا که این کار را نمی‌شود با عجله انجام داد.
- به جای این که در روز چند حرف جدید از الفبا را به فرزندتان بیاموزید، سعی کنید هر روز روی یک حرف متمرکز شوید و تکرار کنید، این کار علاوه بر آن که کودک دلبندتان را قادر می‌کند، بر صدای هر حرف از الفبا مسلط شود، اعتماد به نفس لازم را برای آموزش بقیه حروف به او می‌دهد.
- بیش از حد سختگیری نکنید.
- نگران و مضطرب نباشید.
- به این نکته هم توجه داشته باشید که آموزش خواندن و نوشتن به فرزندتان به صبر و حوصله بسیاری نیاز دارد.

منبع: help guide.org

مسائل جنسی و سی‌دی‌های مستهجن

در کنار افزایش اعتیاد در مدارس گاهی شاهد افزایش روابط جنسی دانش‌آموزان هستیم، رنگ‌های خطر به صدا درآمده و بعضی‌ها می‌گویند روز به‌روز با صدای بلندتری نواخته می‌شود. در این بین توزیع سی‌دی‌های مستهجن در بین دانش‌آموزان و دست به دست گشتن این سی‌دی‌ها خود به اشاعه مشکلات جنسی در بین دانش‌آموزان دامن می‌زند.

مساله دیگر، تاثیر مخرب شبکه‌های ماهواره‌ای است که متأسفانه در بین برخی از خانواده‌ها جدی گرفته نمی‌شود، چرا باید پدر و مادر همراه فرزند خود به تماشای فیلمی بنشینند که جز فساد و اشاعه فرهنگ غلط روابط جنسی آزاد، هیچ محتوای دیگری ندارد و فقط به بیدار کردن احساسات جنسی کودک و نوجوان، در سنینی که دوره رشد و خودشکوفایی اوست، منجر می‌شود؟

برخی از نشانه‌های عمومی بروز مشکلات جنسی در بین دانش‌آموزان عبارتند از: افت تحصیلی ناگهانی، بروز حالات اضطراب یا نگرانی‌ها و ترس‌های مبهم، تظاهرات هیجانی نظیر شرم، خشم و حالت‌های منگی و گیجی، بروز حالت‌های درماندگی و رها شدن، میل به فرار و ترک تحصیل، افسردگی و تمایل به خودزنی یا خودکشی، گوشه‌گیری و تمایل به انزوا به صورت ناگهانی و غیر عادی، کاهش امید به زندگی، طغیان و سرکشی در برابر والدین و بزرگ‌ترها، بی‌اعتمادی به اطرافیان، بروز حالت‌های تپه‌کارانه، شاخه‌ری و بددهنی، وجود صدمات جسمی در بدن، مانند کبودی و... ضعف، بی‌حالی یا از حال رفتن‌های گاه و بیگاه، علاوه بر والدین، معلمان و مشاوران مدارس با دقت و توجه در این حالات نوجوان دانش‌آموز می‌توانند از بروز مشکلات جلوگیری کنند.

وندالیسم و پر خاشگری

چاقو یا هر چیز تیزی که در دسترس دارد، حتی با نوک مداد و خودکار، مشغول کنند میز و نیمکت‌هاست، شکستن شیشه‌های کلاس و به عهده نگرفتن مسئولیت آن نیز که دات او و دوستانی که برای خود در اطرافش جمع کرده، شده است. سوزاندن سیل اشغال وسط کلاس با انبوهی کاغذ درون آن، که نزدیک بود فاجعه یک آتش‌سوزی نیز از شاهکارهای او و دوستانش محسوب می‌شود...» وندالیسم یا تخریب‌گری، عمل آگاهانه و ارادی به قصد صدمه‌زدن یا خراب کردن چیزی که متعلق به شخص دیگری است، انحراف اجتماعی از هر کسی امکان دارد که سر بزند، ولی جوانان بیشتر از دیگران از این روش برای بیان ناراحتی و شکست خود استفاده می‌کنند.

شگری» اصلی‌ترین زیرساخت روانی است، زیرا پر خاشگری یکی از مکانیزم‌های دفاع روانی برای تسلط بر محیط و کسب آرامش است.

می‌دهد بسیاری از رفتارهای خشنوت‌آمیز و تخریبی در میان نوجوانانی که علاقه بسیاری به بازی‌های رایانه‌ای دارند، بروز می‌کند و همین‌طور پسران بیش از دختران به از این طریق می‌پردازند، وندالیسم بیشتر در بین پسرها دیده می‌شود و در سنین ۱۰ تا ۲۵ سال شایع‌تر است. طبق یک نظریه روانشناختی، دختران بیش از پسران در سرکوب کردن خشم موفق‌اند. پسران اغلب خشم خود را با رفتار متقابل نشان می‌دهند. حال آن که دختران غالباً آن را در درون خود نگه‌داشته و درون فکنی می‌کنند، برای کاهش رفتارهای وندالیستی، موارد زیر پیشنهاد می‌شود: تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان توجه بیشتر به خواسته‌ها و نیازمندی‌های معقول نوجوانان و جوانان از طرف خانواده و مسئولان مدرسه؛ توجه هر چه بیشتر مسئولان مدرسه به انتقادات، شکایات و نظرات دانش‌آموزان و توجه به امر آموزش و تبلیغ پیرامون موضوع وندالیسم.

راه‌های پیشگیری از آسیب‌ها

گسترش روز افزون بعضی از آسیب‌های اجتماعی در مدارس، از جمله ترک تحصیل، فرار از مدرسه، اعتیاد، سرقت، تشکیل گروه‌های

معارض، وندالیسم و... بویژه در سال‌های اخیر در بین دانش‌آموزان و همچنین شیوع مفسده‌های آشکار و پنهان، افزایش قابل توجه بزه‌کاری و کژروی‌های اجتماعی و آلودگی به مواد مخدر، بخصوص در بین نوجوانان دانش‌آموز، مستلزم یک چاراندیشی اساسی و برنامه‌ریزی طولانی مدت است.

چند راهکار برای جلوگیری و پیشگیری از آسیب‌های مربوط به دانش‌آموزان عبارتند از: تدوین راه‌های ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، توجه به مهارت‌های اجتماعی در برنامه‌ریزی درسی، نشان دادن تاثیرات مخرب دوستان نالایق و ناشایست و آموزش چگونگی قطع ارتباط با آنان، آموزش مهارت‌های زندگی نظیر دوست‌یابی و خودشناسی و کشف خود در محتوای آموزشی، اجازه ابراز وجود به دانش‌آموزان از طریق دادن مسئولیت و استفاده از دیدگاه‌های آنها در مدرسه، تقویت عزت نفس و احترام دانش‌آموزان توسط معلم و تقویت ارزش‌های دینی دانش‌آموزان توسط معلمان، همین‌طور، تقویت ارزش‌های دینی در خانواده و مهم‌تر از همه، آموزش نه گفتن از کودکی در خانواده‌ها از طریق اهمیت دادن به اظهارنظر وی و شروع از موارد کوچک و غیر مهم.

نکته مهم دیگر این که، ریشه اغلب آسیب‌پذیری‌های اجتماعی دانش‌آموزان را باید در آشنایی کافی نداشتن آنها با مهارت‌های اجتماعی دانست؛ به طوری که نقطه کوری در رشد شخصیت دلخواه و اجتماعی جوانان وجود دارد و آن این است که متأسفانه نوجوانان و جوانان امروز خود را نشناخته‌اند و به توان و قدرت فراوان خود باور ندارند، علاوه از شرایط و موقعیت اجتماعی خودآگاهی ندارند، پس بررسی نقش آموزش مهارت‌های اجتماعی در کاهش آسیب‌های اجتماعی در مدارس ضروری است.



بچه‌ها را چگونه راهی مدرسه کنیم؟

مشکل صبحانه نخوردن دانش آموزان

فاطمه عمانی

فرزانه، هم‌مدرسه‌ای من بود. صبح‌ها با هم سوار سرویس می‌شدیم. خوب یادم است که اغلب وقتی به هم می‌رسیدیم دهنش می‌جنبید. اولین باری که متوجه شدم این جویدن‌ها از کجا آب می‌خورد، بسیار تعجب کردم. او کله سحر، با شکم خالی آدماس می‌جوید. توجیه‌اش هم این بود که چون میلی به خوردن صبحانه ندارد، برای جلوگیری از بوی بد دهان و معده خالی این راه‌حل را کشف کرده است و جر و بحث درباره این موضوع با پدر و مادرش تمامی نداشت. از کارشناسان تغذیه بارها شنیده‌ایم که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و با زنده‌ی و هوشیاری ساعات بعدی اثر مستقیم دارد. اما اگر بچه‌ها از خوردن صبحانه طفره برونند باید چه کار کرد؟ آیا لازم است به هر قیمتی به خوردن وادار شوند؟ منتقلی به نظر می‌رسد که در درجه اول دریابید این بی‌میلی از کجا نشأت می‌گیرد. شاید شما همه راه‌ها را امتحان نکرده باشید.

دیروقت و سنگین شام خوردن می‌تواند سبب بی‌اشتهایی در صبح روز بعد شود. شما می‌توانید رویه خود را تغییر داده و به مدت چند روز وعده‌ای سبک برای شام تهیه کرده و در اول شب میل کنید. به این ترتیب صبح روز بعد زودتر از همیشه گرسنه خواهید شد. البته بروز این علائم ممکن است در افراد گوناگون متفاوت باشد. بنابراین استفاده از غذاهایی نظیر سوپ، ساندویچ‌های کوچک و... که حجم و کالری کمتری دارند، آن هم در اوایل شب با اختلاف چندساعته تا زمان خواب فرزندان می‌تواند روی افزایش میل او به صبحانه در روز بعد مؤثر باشد.

اضطراب دیر رسیدن به مدرسه مساله دیگری است که ممکن است ذهن فرزند شما را اشغال کرده و او را از خوردن صبحانه با خیال راحت منصرف کند. بهتر است تهیه و صرف وعده صبحانه آنقدرها هم زمانبر نباشد. خوردن یک کاسه کوچک شامل سریال و شیر نسبت به نیمرو زمان کمتری می‌طلبد.

ناشتا بودن در صبح، از حجم خوردنی‌ها می‌کاهد. درست مانند وقتی که بعد از یک روز روزهداری، در وعده افطار با خوردن چند دانه خرما و یک فنجان چای یا شیر گرم،

ممکن است شدت احساس سیری کنیم. چنانچه فرزند خود را مجبور به زیاده‌روی کنید، ممکن است میل او را به کل از بین ببرد. پرخوری به معنای تأمین مواد مغذی بدن نیست! ذائقه و سلیقه فرزند خود را شناسایی کنید. ممکن است احساس کردن حجم مواد غذایی در زیر دندان (مانند دانه‌های له نشده گندم و حبوبات در حلیم و آش) برای فرزند شما ناخوشایند باشد. می‌توانید صبحانه را نوشیدنی کنید. کار دشواری نیست کافی است ترکیباتی را که برای سلامتی لازم است با استفاده از مخلوط‌کن کاملاً به هم آمیخته و یک مایع یکنواخت و خوشمزه درست کنید. خوردن ترکیباتی نظیر شیرموز، شیر خرما و... با برشی از یک با بیسکویت هم خوشمزه است و هم زمان کمتری می‌خواهد.

با رعایت شرایط سنی او گهگاهی برنامه‌ای ترتیب دهید که شب قبل، وعده صبحانه را خودش آماده کند. مثلاً درست کردن یک قرص پنکیک (کیک تاب‌های) آن هم با پودرهای آماده‌ای که امروزه در بیشتر فروشگاه‌های مواد غذایی یافت می‌شود کار لذت‌بخشی است. تهیه ساندویچ‌های کوچک نان و پنیر و گردو و... ساده‌تر به نظر می‌رسد. در صورتی که از تکراری بودن صبحانه شکایت می‌کنند، می‌توانید با استفاده از اینترفند، متنوع کردن این وعده را به‌عهده خودش بگذارید.

مواد ضروری در تغذیه دانش آموزان

داشتن برنامه‌ای مناسب برای تغذیه و ورزش دانش آموزان اهمیت ویژه‌ای دارد. غذایی که ارزش تغذیه‌ای چندانی ندارد نمی‌تواند سبب ارتقای کیفیت زندگی بچه‌ها و نیز افزایش پتانسیل آنها در یادگیری و بازدهی بیشتر شود. ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را می‌توان از میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت و لبنیات کم‌چرب به‌صورت شیر و

پنیر و ماست، تأمین کرد که بهره‌مندی بهینه از آنها می‌تواند از بروز مشکلاتی نظیر اضافه‌وزن، پوکی استخوان و دیابت جلوگیری کند.

کیفیت و کمیت برنامه غذایی بچه‌ها به این بستگی دارد که چه جنسیت و پیشینه ژنتیکی دارند و قد و وزنشان چقدر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تغذیه تأثیر مهمی بر قدرت تفکر و حل مساله ایشان دارد. پس لازم است از عوامل ضروری برای بهترین شرایط سلامت آگاه شویم:

انرژی

دوره‌های رشد با میزان اشتها بچه‌ها ارتباط مستقیم دارد. به این ترتیب در اوج دوران رشد تمایل بیشتری به خوردن دارند. تأمین‌کننده‌های انرژی لازم برای رشد و فعالیت‌های جسمانی شامل کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها هستند. همچنین مغز برای آن که بخوبی فعالیت کند به انرژی احتیاج داشته و از این‌رو تأمین گلوکز، امری ضروری محسوب می‌شود.

پروتئین

بدن برای تولید نگهداری و بازسازی بافت‌های خود به پروتئین احتیاج دارد. تشویق بچه‌ها به مصرف مواد پروتئینی طی دو یا سه وعده در روز در قالب گوشت، ماهی، مرغ و لبنیات تأثیر مثبتی بر فرایند رشد آنها دارد.

اسیدهای چرب

کمبود اسیدهای چرب در برنامه غذایی کودکان سبب افت عملکرد مغز شده و ممکن است به صورت اختلال در زمینه تلفظ، نوشتن و روخوانی بروز پیدا کند. امگا ۳ و امگا ۶ دو اسید چرب معروفی هستند که برای سلامت انسان ضروری شناخته شده و در این مواد غذایی یافت می‌شوند: ماهی، صدف دریایی، دانه کتان، شاهدانه، روغن



سویا و کانولا، دانه‌ها، کدو تیل، تخمه آفتابگردان، سبزیجات برگ‌دار و البته گردو.

کلسیم

برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های قوی و سالم‌تر بدن به کلسیم نیاز دارد. شیر و محصولات لبنی سرشار از این ماده هستند. اگر به هر دلیلی فرزند شما از خوردن شیر ساده سر باز می‌زند، می‌توانید شیوه‌های مختلف را امتحان کنید: استفاده از شیر داغ به جای شیر سرد، شیرهای طعم‌دار نظیر شیر کاکائو، شیر عسل، شیر موز و...
آهن

در فرآیند رشد بدن به افزایش خون احتیاج دارد، بنابراین تأمین آهن بسیار ضروری است. گوشت، ماهی، مرغ و نان‌های غنی شده و سریال‌ها بهترین منابع تأمین آهن در رژیم غذایی هستند.

بچه‌ها در خورد و خوراک از دیگران

تأثیر می‌پذیرند

بسیاری از والدین کیف فرزند خود را از لقمه‌ها، ساندویچ‌ها، میوه‌ها و... بر می‌کنند، ولی بعد از مدرسه، با کمال تعجب مشاهده می‌کنند که این خوراکی‌ها دست نخورده باقی مانده است. زمانی که این ماجرا تکرار می‌شود یا او بر خورد می‌کنند او هم راه‌های متفاوتی برای مقاومت به به کار می‌گیرد، مثلاً ممکن است خوراکی‌ها را به هم‌کلاسی‌هایش بدهد. شاید هم آنها را دور بریزد، ولی در هر صورت از خوردن امتناع می‌کند. باید به خاطر داشته باشیم که بچه‌ها با بزرگ‌تر شدن، قدرت انتخاب پیدا می‌کنند. آنها دیگر نوزادانی چند ماهه نیستند که شیر مادر تنها راه تغذیه‌شان باشد. تغییر فیزیولوژیکی آنها مانند تکامل دندان‌ها و... گویای این مدعاست. آنها می‌توانند و دوست دارند که در خوردن غذاها انتخابگر باشند، اما چه چیزی روی عادات و گزینش‌های آنها تأثیر می‌گذارد؟ ذائقه و سلیقه خانوادگی، دست‌پخت مادر یا هر کسی که وظیفه پخت و پز در منزل با اوست، نظر دوستان و هم‌مدرسه‌ای‌ها و بالاخره تبلیغات رسانه‌ای، بخصوص از نوع تلویزیونی که با پخش تصاویر پررنگ و لعاب می‌توانند براحتی کودک را مطیع خود کنند و آنچه می‌تواند به سلامتی فرزند شما کمک کند، عبارت‌است از:

– اصلاح یک رفتار غذایی در خانواده به مرور زمان؛ گاهی خوردن صبحانه با استفاده از میوه و سبزیجات و... اصولاً جزو سبک زندگی برخی از خانواده‌ها نیست، البته یکنشبه هم نمی‌شود متحول شد. پس لازم است با در نظر گرفتن دلخواهی‌ها به سمت برنامه غذایی سالم‌تر حرکت کنید.

– به کار بردن خلاقیت در تهیه و تزئین غذا؛ صرف‌کنار هم قرار دادن تعدادی مواد مغذی، آن‌قدرها اشتها برانگیز نیست. تغییر در نحوه برش، تزئین و حتی انتخاب ظرف مناسب برای غذا هم اهمیت دارد.

– بیان جاذبه‌ها و دافعه‌ها؛ لازم است درباره فواید خوراکی‌های سالم و تأثیر آن بر فرایند رشد و یادگیری به فرزند خود آگاهی بدهید و از سوی دیگر او را نسبت به مضرات خوراکی‌هایی که هزینه تبلیغاتشان صرف به خطر افتادن سلامت فرزندان می‌شود، مطلع کرده و استفاده از آنها را محدودتر کنید.

منبع: en.wikipedia.org/wiki/

خوشش می‌آید. ادامه می‌دهم: «خوشت می‌آید که من تو را کتک بزنم؟» با اخم کودکان‌اش پاسخ منفی به من می‌دهد و باز می‌گویم: «پس تو هم هرگز نباید کسی را کتک بزنی.»

همیشه همین‌طور است. وقتی مفاهیم واقعی را به قصه و توصیف تبدیل می‌کنم، بهتر می‌فهمد.

از گفت‌وگویمان زیاد نگذشته است. عمه جان و پسرش مهمانمان شده‌اند. در یخچال، دو تا بستنی وانیلی و یک بستنی شکلاتی موجود است. بچه‌ها بر سر خوردن آن یک بستنی شکلاتی دعوی‌اشان می‌شود. دخترم اصرار بسیار دارد که بستنی شکلاتی را تصاحب کند و پسرک هم به قهر، بستنی وانیلی را پس می‌زند. موفق نمی‌شوم راضی‌شان کنم. دخترم را صدا می‌زنم، کنار می‌کشم و نجوا می‌کنم در گوشش: «قانون را یادت می‌آید؟ هر چه را برای خودت دوست داری، برای دیگران هم دوست داشته باش! قصه جنگ آدم بزرگ‌ها را که یاد نرفته هنوز؟» با چشم‌های خیس و پرسوالش زل زده توی چشم‌هام. می‌بوسمش دوباره و لبخندش حال‌ام می‌کند منظره در دریافته است. بستنی شکلاتی را می‌گذارد سر جایش. دو تا بستنی وانیلی را می‌دهم دست دخترک. بچه‌ها با بستنی‌های هم‌طعمشان در حالی که صدای خنده‌شان گوش دلم را می‌نوازد به سمت اتاق دخترک راهی می‌شوند...

بدی‌ها را فقط برای آدم‌های دیگر. این طوری می‌شود که گاه بین آنها و دیگران جنگ اتفاق می‌افتد.

باز می‌گویم: «وقتی من روی موهایت دست می‌کشم و می‌بوسمت، خوشت می‌آید؟» می‌خندد در سکوت که یعنی بسیار خوشم می‌آید. ادامه می‌دهم: «من هم وقتی مرا می‌بوسی، خوشحال می‌شوم. تو هم وقتی مامان شدی، با مهربانی روی موهای بچه‌ات دست می‌کشی و او را می‌بوسی و او هم از این کار تو



قصه جنگ و بستنی

اشرف باقری

تلویزیون، کودکان زخمی و خون‌آلود غزه را نشان می‌دهد که در آغوش پدر یا مادرشان از درد آرمیده‌اند. تماشای این تصاویر دردناک را دخترک هفت ساله من بر نمی‌تابد. با اخم و شتاب، تلویزیون را خاموش می‌کند، مرا با نگاهی نشان می‌کند و به سویم می‌آید. بی‌مقدمه می‌پرسد: «مامان! چرا آدم‌ها جنگ می‌کنند؟» با تامل، مکث می‌کنم در نگاهی اما او بی‌حوصله، با لحن و کلامی دیگر باز می‌پرسد: «مامان! اصلاً چرا جنگ می‌شود؟»

سوالش سخت است و پاسخی سخت‌تر دارد. پاسخ سوالش را چگونه جمع و جور کنم که مفهومی از این پدیده پردر را برایش بیان کرده باشم؟ مطابق شناسختی که از عقل کودکان‌اش دارم، پاسخ توصیفی‌ام را تحویلش می‌دهم: «یادت هست گفته بودم حضرت علی می‌گوید، هر چه را برای خودت دوست داری، برای دیگران هم دوست داشته باش و هر چه را برای خودت نمی‌خواهی، برای دیگران هم نخواه!...» سر تکان می‌دهد در پاسخ سوالم که یعنی حرقم را به یاد دارد.

ادامه می‌دهم: «بعضی آدم‌ها خوبی‌ها را فقط برای خودشان می‌خواهند و



علت پنهان ناتوانی جنسی همسران

فاخره بهبهانی

آمارها نشان می‌دهد امروزه درصد زیادی از همسران به دلیل اختلالات و ناتوانی جنسی شریک زندگی‌شان، به بهانه‌های مختلف از ادامه زندگی مشترک سرباز می‌زنند. اختلالاتی که اغلب درمان‌پذیر بوده و اصل اساسی آن آگاهی از علل پیدایش و پشتکار در مهار و مداوای آن است. یکی از علل شایع اما پنهانی که موجب بروز اختلالات جنسی و رسیدن به درجاتی از ناتوانی جنسی در دو جنس زن و مرد می‌شود بیماری دیابت است؛ بیماری شایعی که در ایران رشد صعودی داشته و کمتر خانواده‌ای را می‌توان یافت که از مشکلات و دردهای آن بی‌خبر باشد. آثار و عوارضی که دیابت بر بدن می‌گذارد، یکی دوتا نیست و از فرق سر تا نوک پا ممکن است با علائم این بیماری درگیر شود. اما مهم‌ترین عارضه خانمانسوز آن که بر اثر بی‌توجهی در کنترل قند خون می‌تواند تیشبه به ریشه خانواده بزند، اختلالات جنسی ناشی از آن است.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد بیش از ۲۰ تا ۲۵ درصد بیماران دیابتی دچار مراحل شدید افسردگی و ۴۰ تا ۵۰ درصد آنها دچار حالات استرس و اضطراب هستند که از علائم هشداردهنده آن می‌توان به تشدید سردمزاجی جنسی، تغییر در خواب و خلق و خو، خستگی مداوم، تغییر حافظه، کم شدن اعتماد به نفس و احساس گناه اشاره کرد. اما پرسش‌هایی مطرح است، از جمله اینکه آیا مبتلایان به دیابت لزوماً به ناتوانی جنسی و اختلالات روحی و روانی مبتلا می‌شوند؟ این اختلال در جنس مونث نمود بیشتری دارد یا جنس مذکر؟ آیا با روان‌درمانی می‌توان از ناتوانی جنسی و افسردگی ناشی از دیابت کاست یا به دارو درمانی نیاز است؟ آیا ناتوانی جنسی و استرس ناشی از بیماری دیابت به طور قطعی درمان می‌شود؟

از انکار تا پذیرش واقعیت

دکتر عابدینی، روان‌شناس بالینی، با اشاره به این که انسان وقتی با یک حادثه یا اتفاق ناخوشایند مثل خبر مبتلا شدن به بیماری دیابت و نیاز به تزریق روزانه و چند نوبته انسولین مواجه می‌شود، از نظر روحی، روانی و رفتاری چند مرحله را تجربه می‌کند، می‌گوید: وقتی فردی برای اولین بار متوجه می‌شود که دیابت دارد، مرگ را در چند قدمی خود احساس می‌کند و سیستم ذهنی‌اش بشدت درگیر پیامدهای ناخوشایند این بیماری، همچون زخم‌های دیابتی، قطع عضو یا نابینایی می‌شود و این که باید تا آخر عمر از

انسولین استفاده کند برایش زجرآور است اما در مرحله بعد چون بدن می‌خواهد با استرس شدید این اتفاق مقابله و فرد را از صدمات روحی استرس محافظت کند، سیستم روانی که مجهز به مکانیزم دفاعی انکار است وارد عمل شده و تا حدودی فرد با انکار واقعیت به آرامش می‌رسد. این روان‌شناس ادامه می‌دهد: در مرحله‌ای که علائم بیماری‌نمایان می‌شود، فرد مبتلا دچار خشم و غضب شده و بدون این که بخواهد، از خود واکنش‌های نامطلوب نشان می‌دهد، مثلاً به تقدیر الهی واکنش نشان می‌دهد که چرا پدر و مادرش مسبب انتقال ژن بیمار به او بوده‌اند و دق و دلی خود را با گیر دادن روی اطرافیان و اعضای خانواده خالی می‌کند. اما طولی نمی‌کشد که فرد خود را در برابر قضا و قدر و بیماری ناتوان دیده و غم و اندوه به او غلبه می‌کند و احتمال این که به افسردگی دچار شود، زیاد است. عابدینی تصریح می‌کند: روی خوش این ماجرا وقتی است که سرانجام فرد - برخی زودتر و برخی دیرتر - واقعیت را می‌پذیرد و با دیابت کنار می‌آید. سیستم روانی ما به گونه‌ای است که پس از گذشت مدت زمانی با شرایط موجود سازگار می‌شود. یعنی فرد می‌پذیرد که هر انسانی به نوعی در معرض حوادث و مخاطرات قرار می‌گیرد و در این میان او به دیابت دچار شده است. به گفته وی مبتلایان به دیابت می‌توانند با کنترل و مهار قند خون تا حد زیادی از همه پیامدهای ناخوشایند این بیماری در امان بمانند و همچون دیگران یک زندگی طبیعی داشته باشند.

دیابت، عملکرد جنسی را مختل می‌کند

یکی از عوارض شایع اما پنهان بیماری دیابت که بر اثر سهل‌انگاری در کنترل قند خون و مهار ناصحیح بیماری بروز می‌کند، اختلالات جنسی و رسیدن به درجاتی از ناتوانی جنسی است که بیمار می‌پذیرد این ناتوانی ناشی از دیابت درمان‌پذیر نیست، به متخصص مراجعه نکرده و به کناره‌گیری از برقراری روابط و مقاربت زناشویی ادامه می‌دهد و در نتیجه باعث نارضایتی شریک زندگی می‌شود و می‌تواند یکی از علل عمده متارکه، طلاق و حتی خیانت همسران به یکدیگر باشد. عابدینی می‌گوید: ناتوانی جنسی در دیابتی‌ها، مبتلایان به مشکلات قلبی - عروقی و کلیوی بیشتر جنبه جسمی دارد و گرچه ۲۰ تا ۴۰ درصد افراد سالم هم در طول زندگی مشترکشان احتمال دارد با درجاتی از اختلالات و ناتوانی جنسی دست و پنجه نرم کنند،

اما می‌توان گفت بیشتر مبتلایان به دیابت درجاتی از این اختلال را تجربه می‌کنند که درصد کمی از آن نیز می‌تواند مربوط به استرس و اضطراب روحی ناشی از بیماری یا مصرف داروهای مربوط باشد.

به گفته این روان‌شناس بالینی معمولاً ناتوانی جنسی و اختلالات مربوط به آن در مردان با زود انزالی، دیر انزالی، اختلال نعوظ و نقص در تحریک بروز می‌کند. بیشتر این افراد از نظر تمایلات و خیالپردازی جنسی در برابر محرک‌های بیرونی تحریک‌پذیرند اما از نظر جسمی به دلیل آن که دیابت سیستم خون‌رسانی به ناحیه تناسلی را دچار مشکل می‌کند از نظر نعوظ دچار اختلال می‌شوند و نمی‌توانند روابط و مقاربت رضایتمندی داشته باشند. این مشکل در خانم‌های مبتلا به دیابت هم به صورت خشکی ناحیه تناسلی، سوزش، مقاربت دردناک و نرسیدن به ارگاسم



استرس و اضطراب از عوامل عمده و کشنده میل و توان جنسی است و در افراد سالم و بیمار می‌تواند ناتوان‌کننده باشد و این موضوع زمانی غیر قابل تحمل‌تر می‌شود که همسر طی روابط زناشویی همکاری و سازگاری لازم را نداشته و مدام شریک زندگی‌اش را متهم به ناکارآمدی و ناتوانی کند



بروز می‌کند که البته به گفته این روان‌شناس ناتوانی جنسی در مردان تأثیرات نامطلوب جنسی و روحی بیشتری دارد. چرا که شور جنسی در اغلب مردان با رسیدن به نعوظ و تأثیرات مثبت روانی آن به حداکثر می‌رسد و کیفیت زندگی جنس مذکر از این طریق ارتقا می‌یابد و در صورتی که به این مرحله نرسد صدمات روحی از جمله افسردگی، استرس و اضطراب آنان چند برابر می‌شود، اما در زنان اختلالات جنسی آنان برخلاف مردان نمود بیرونی ندارد و به دلیل آن که شور جنسی آنها بیشتر جنبه عاطفی و احساسی دارد، اگر به ارگاسم هم نرسند، روابط زناشویی برایشان ناخوشایند نخواهد بود. در واقع نوازش و عشق ورزیدن می‌تواند برای جنس مونث مطلوب و رضایت‌بخش باشد.

به گفته دکتر عابدینی اختلالات جنسی در مبتلایان به

هر دو نوع دیابت ۱ و ۲ تظاهر می‌کند، اما چون مبتلایان به دیابت نوع دو اغلب به دلیل ناپرهیزی‌های غذایی و کنترل نکردن صحیح قند خون در سنین بالا دچار دیابت می‌شوند، ضعف جسمی و مشکل جنسی آنها بیشتر در دسرساز خواهد بود.

استرس، ناتوانی جنسی را شعله‌ور می‌کند

ناتوانی جنسی تا چه حد به تشدید افسردگی، استرس و تضعیف روحیه و اعتماد به نفس فرد مبتلا منجر می‌شود؟ یعنی استرس باعث بروز ناتوانی جنسی می‌شود یا ناتوانی جنسی موجب استرس می‌شود؟

دکتر عابدینی می‌گوید: استرس و اضطراب از عوامل عمده و کشنده میل و توان جنسی است و در افراد سالم و بیمار می‌تواند ناتوان‌کننده باشد و این موضوع زمانی غیر قابل تحمل‌تر می‌شود که همسر طی روابط زناشویی همکاری و سازگاری لازم را نداشته و مدام شریک زندگی‌اش را متهم به ناکارآمدی و ناتوانی کند. به گفته این روان‌شناس در زمان مقاربت مغز با ترشح دوپامین باعث کیفوری، لذت و نشاط فرد می‌شود اما اگر فرد، مبتلا به نوعی بیماری باشد و سیستم ذهنی و مغزی او مدام درگیر تبعات نامطلوب بیماری باشد مغز قادر به ترشح میزان معینی دوپامین نخواهد بود و به طور مستمر فرد در استرس (نوعی فشار روانی) به سر می‌برد و نمی‌تواند تمرکز لازم را داشته و از مقاربت لذت ببرد.

از سوی دیگر، برخی داروهای مصرفی، انسولین و کم و زیاد شدن گلوکز که غذای اصلی مغز است می‌تواند فرد را مضطرب کرده و اگر این بی‌نظمی‌ها طولانی شود، می‌تواند روی یکسری از هورمون‌ها و سیستم اعصاب تأثیر بگذارد و باعث افسردگی شود که در پی آن تضعیف روحیه، اعتماد به نفس پایین و افت قدرت و جسارت ایجاد می‌شود و در اثر کشته شدن انگیزه‌ها ممکن است مهار زندگی از دست فرد خارج شود. گاهی هم احتمال دارد فرد برای دستیابی به حالی خوش و در کل شانه خالی کردن از مشکلات زندگی به سمت مصرف الکل و مواد مخدر گرایش یابد.

اختلالات و ناتوانی جنسی درمان‌پذیر است

با توجه به این که برخی داروهای روانپزشکی که برای درمان افسردگی و استرس ناشی از دیابت تجویز می‌شود خود باعث تشدید سرد مزاجی جنسی می‌شود بهتر است که مبتلایان روان درمانی شوند یا دارو درمانی؟ عابدینی می‌گوید: تا زمانی که قند خون به طور صحیح کنترل نشود و تا زمانی که سیستم مغزی و جسمی درگیر باشد، نمی‌توان از روان‌درمانی استفاده کرد، چون دیابت یک بیماری جسمی بوده و استرس، اضطراب و افسردگی نشأت گرفته از آن است، در نتیجه روان درمانی به نیلایی پاسخگو نیست و باید اختلالات فرد مبتلا با دارو درمان شود. البته برای افزایش بیش فرد دیابتی از بیماری‌اش، می‌توان در کنار دارودرمانی از روان‌درمانی هم استفاده کرد.

این روان‌شناس می‌افزاید: از طریق روان درمانی می‌توان اطلاعات و عملکرد جنسی فرد مبتلا را ارتقا داد. فرد مبتلا به دیابت که دچار درجاتی از اختلالات و ناتوانی جنسی است باید با مراجعه به سکس تراپیست که در کلینیک سلامت خانواده واقع در مجتمع‌های درمانی معتبر آماده پذیرش هستند، این اطلاعات را دریافت کند. به گفته وی، افراد دچار ناتوانی جنسی باید بدانند، برای ارتقای کیفیت روابط زناشویی، مقاربت شرط برقراری رابطه‌ای رضایتمند نیست، بلکه از طریق حس‌گذاری جنسی که از طریق لمس و نوازش نقاطی صورت می‌گیرد تخیلات جنسی تظاهر می‌کند که گرچه باعث کنش و واکنش جنسی و هیجانی نمی‌شود، اما همسران با همکاری و سازگاری با یکدیگر می‌توانند به درجاتی از رضایتمندی جنسی و آرامش دست یابند.

به نظر این روان‌شناس مشکلات ناشی از دیابت چون بیشتر جنبه جسمی دارد تا روانی، کمتر می‌توان از هیپنوتیزم استفاده کرد. هیپنوتیزم‌تراپی تکنیکی تلقینی است که در خواب یا بیداری با ایجاد خلسه، افکاری به فرد تلقین می‌شود. به گفته این روان‌شناس افسردگی، استرس و ناتوانی جنسی ناشی از دیابت قابل درمان است که معمولاً برای درمان این نوع اختلالات مراجعه به کلینیک‌هایی که روان‌شناس، روانپزشک و مددکار اجتماعی با یکدیگر برای درمان، فعالیت می‌کنند توصیه می‌شود. او خاطرنشان می‌کند برای مقابله با استرس، شل کردن تمام عضلات بدن در اولویت است و ورزش و خواب با کیفیت پیشنهاد می‌شود.

گلنوشا صحرائنورد

مدرسه تعطیل شده بود و بچه‌ها به نوبت سوار سرویس مدرسه شدند. آقای راننده با صدای دورگه‌اش گفت: بچه‌ها همه سفت بنشینید که می‌خواهیم راه بیفتیم. بچه‌ها همه نشستند، اما علی که خیلی شیطان بود دائم در حال شیطنت و بازی بود.

آقای راننده به علی گفت: علی ساکت! بنشین روی صندلی ات! علی سرش را پایین انداخت و نشست. چند دقیقه‌ای گذشت بچه‌ها به نوبت از سرویس پیاده شدند و به خانه‌هایشان رفتند. تا این که نوبت به علی رسید. ماشین سرویس داخل کوچه نگه داشت و علی پیاده شد و بدون این که به اطراف نگاه کند دویید وسط کوچه، همان موقع یک ماشین که با سرعت زیاد از کوچه عبور می‌کرد، ناگهان با علی برخورد کرد و علی نقش زمین شد. ماشین فرار کرد و رفت. آقا فتح‌الله راننده سرویس وحشت‌زده از ماشین پرید بیرون و علی را بلند کرد. همسایه‌ها با صدای این برخورد از خانه‌هایشان بیرون آمدند و مادر علی را خبر کردند و بچه را به بیمارستان بردند. بعد از رسیدگی و آزمایش‌های مختلف متوجه شدند پایش شکسته است. چند روز از باز شدن مدرسه هاگذشت ولی علی در خانه به سر می‌برد. از درس‌هایش عقب‌مانده و حوصله‌اش سر رفته بود و فقط گریه می‌کرد و غصه می‌خورد. مادر علی وقتی متوجه موضوع شد، یک روز از معلم علی خواست با بچه‌های کلاس به منزل آنها بیایند تا دل علی شاد شود.

خانم معلم قبول کرد و همه به خانه آنها و پیش علی رفتند. آن روز خانم معلم به بچه‌ها درس گذر کردن از خیابان را یاد داد و گفت: بچه‌های گل من وقتی می‌خواهید از خیابان یا کوچه‌ای عبور کنید اول بایستید، به اطراف نگاه کنید و اگر ماشین یا موتور یا هر وسیله نقلیه دیگری نبود، آن وقت عبور کنید. در همین موقع آقا فتح‌الله که آمده بود دنبال بچه‌ها، زنگ در را زد و گفت: خانم معلم به بچه‌ها بگویید وقتی داخل ماشین سرویس می‌نشینند هم سکوت را رعایت کنند و در ماشین راه نروند و شیطنت نکنند چون ممکن است حواس راننده پرت شود و باعث تصادف شوند. خانم معلم گفت: بله بچه‌های خوبم با احتیاط همیشه سالم می‌مانید.

بعد از گذشت روزها بالاخره علی خوب شد و به مدرسه برگشت و تجربه خوبی برای او و همه بچه‌ها شد که مواظب خطرهای دور و برشان باشند.

سرویس مدرسه



آموزش نقاشی

سلام به دوستان گلم! سال تحصیلی خوبی برایتان آرزو می‌کنم. فصل پاییز با ماه مهر و بوی مدرسه می‌آید و حس یک دانش‌آموز چه حس خوبی است.

زنگ مدرسه به صدا درمی‌آید و بچه‌ها در صفی منظم می‌ایستند و با احترام به پرچم سه رنگ کشورمان ایران، یک صدا شعار الله‌اکبر را فریاد می‌زنند. عزیزان من امروز می‌خواهم یک نقاشی زیبا یادتان بدهم، نقاشی از پرچم کشورمان.

بچه‌ها می‌دانید پرچم چیست و چرا هر کشوری یک پرچم دارد؟

پرچم، پارچهای است که معمولاً روی آن نقش‌ها و رنگ‌هایی برای نشان دادن یک کشور می‌کشند و هر نقشی نشان‌دهنده آن کشور است. رنگ‌های پرچم کشورها،

مقاوت است. هر رنگ یک معنی دارد. گاهی

اوقات این معنی، در بین مردم یک کشور با

مردم یک کشور دیگر فرق دارد.

مثلاً در پرچم‌های کشورهای

اسلامی اغلب رنگ سبز

وجود دارد. این رنگ نشان

می‌دهد مردم آن کشور

مسلمان هستند و نشانه

پیامبر اسلام است و رنگ

سفید نشانه صلح و پیروزی

هست و قرمز نشانه اقتدار

و مقاومت و یادآور خون

شهیدان است.

حالا دوستان گل

من به جدول آموزش

نگاه کنید و طبق نمونه

تمرین کنید. و سپس در

دفترهایتان پرچم کشورتان

را بکشید و رنگ‌آمیزی کنید.



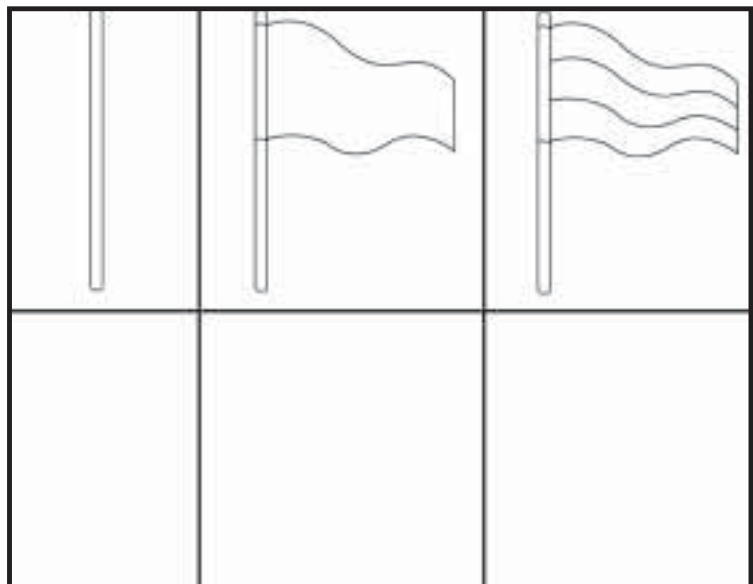
نقطه چین‌ها را وصل کن

دوست من نقطه‌چین‌ها را به هم وصل و سپس شکل موردنظر را رنگ کن.



رنگ کنید

بچه‌های مهربان! این تصویر را نگاه کنید. برای آن یک فضا طراحی و سپس آن را رنگ نمایید.



نیازمندی‌های ضمائم

امام حسن ۳۳۳ متر فندقی، ۳۳۳ متر کارگاه با ملکیت ۳۳۳۶۶۵۹ ۹۱۲۷۶۲۳۳۱	سلیمان - جلال ۹ هکتار زمین با ۵۰ متر بر مساب، تجاری، شهرکداری ۲۲۱۷۲۵۱۱-۲۱ ۹۱۲۳۵۸۸۳۳۲	عسای آباد - پالستان ۳۴ متر، بارشانی، کامل میله - لوکس - با کلیه امکانات - پارکینگ و اتوبار ۹۱۲۱۰۵۳۸۸-۲۱ ۸۸۷۳۲۲۲۹	کیلان شهر توریستی زیبا کنار رویا دوپلکس شهرکداری روبروی صدا و سیما زمین ۴۰۰ متر، بنا ۴۰ متر با پارکینگ تقری ۹۱۲۳۴۹۹۶۰-۲۱	تهران نو، خیابان امام خیابان عبداللطیفی ۳۸ متر، ۵ ساله فول امکانات، فروش یا معاوضه با واحد ۱۰۰ متری ۹۱۲۱۷۹۸۲۵۶-۲۱	معموده آباد ویلا فروش، دولتی با آب، برق، گاز سند، گواهی‌های دولتی و خرابی، معاوضه فاصله ۵۰۰ متر، ۲۰۰ متر ۹۱۱۲۷۱۹۱۲-۲۱	واگذاری مرکز زیبایی پوست و مو (در محل کار) با تمام تجهیزات در بهترین منطقه تهران ۹۱۲۱۴۶۱۳۲۲-۲۱	پنل ارسل و دریافت پنل به داخل و خارج از ایران www.trasapanel.ir تلفن ۹۱۲۱ ۰۲۱-۶۶۰۹۰۶۹۲
فروش ویلا ۵۵۵ متر زمین ۵۰۰ متر بنا با استخر، سونا و جکوزی مردمان - شهر هتل‌ها ۹۱۳۸۳۱۵۵۸-۲۱	کس قابل توجه باغچه‌ها و سازه‌ها مزرعه، مسکونی در موقعیت تجاری، در خیابان با ۱۵ متر ۴۰۰ متر زمین، ۳۰۰ متر بنا در منطقه مجزا (فروش) ۹۱۰۲۸۰۳۳۱۳-۲۱	میرداماد مطرح ۹۵ متری فروشی ۹۱۲۱۷۶۸۳۳۰-۲۱	بافت آباد مجاور تویان آر لندگن ۱۶۰۰ متر زمین، سنددار فروش یا معاوضه ۹۱۲۳۲۰۱۵۳۵-۲۱	منطقه ۲۲ شهرک راه آهن نزدیکترین برج به دریاچه ۷۵۰ متر، ۳۰۰ متر، لوکس فول امکانات، فروش فوری ۹۱۲۱۷۵۱۲۳۶-۲۱	هائمی پن استاد مین و ۲۱ متری ۷۵ و ۷۰ متر بسیار شیک، نوکار ۹۱۲۳۳۰۰۹۶۰-۲۱	رهن و اجاره آپارتمان ۳۰ متری، خیابان آذربایجان - قمرالدشت فوری، بدون واسطه، ۲۰۰ متر ۵۰۰ متر، ۵۰۰ متر، ۵۰۰ متر تمام مورد دانشجو یا شغل تلفن ۹۱۲۱ ۹۱۳۶۲۲۲۱۱۰۲-۲۱	اعطاء نمایندگی خدمات پیام کوتاه ✓ تلفن ۹۱۲۱ ۰۲۱-۶۶۰۹۰۶۹۲ ۰۲۱-۶۶۰۹۰۶۹۲
بهترین خریداری و فروشنده تریج ایرانی تاریخ، هاشمی، شیرازی دعیه و غیره - ۹۱۲۱۹۰۲۱۹۰-۲۱ ۹۱۲۳۳۳۳۸۱-۲۱	دریان تو - طوار سیادت ۶۰۰ متر، ۱۴۰ متر، توکار داده، تکواحد نور و تخته برقی ۶۶۵۳۳۱۳۸ ۹۱۲۳۰۸۶۵۸۱-۲۱	پاسار فدای نور طبقه منفی یک - رستوران ۱۱۱۵۱ متر فروش نقدی → ۵۵ میلیون رهن یا معاوضه ۹۱۰۹۸۳۴۸۶۱-۲۱	بر استی یوسف آباد ۸۸۸ متر، ۴۰۰ متر، هشتک پارکینگ، سنددار موقعیت استراتژیک ۹۱۲۱۷۲۳۳۳۲-۲۱ ۸۸۶۰۹۰۳۶ ۲۳۷۱۰۵۵-۲۱	برج اسکندر فروش فوری ۸۰۰ متر، ۴۰۰ متر بدون واسطه (تلفن ۱۰۰ صبح الی ۲۰) ۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	شیرستان گستر ۱۴ هکتار باغ و زمین با مجوز مخلوط شکر و ماسه - مجوز درصداری ۴۰۰۰ متر، سنددار، مجوز سردخانه و سردخانه، مجوز بهره‌برداری می‌باشد ۹۱۱۱۵۱۲۳۳۱-۲۱	مژده فروش سهام پدیده ناندیز خرید با - فروش ایران رسمی‌سازی ۹۱۳۸۵۰۹۶۶۱۳-۲۱ ۹۱۳۵۶۱۵۵۱۳۸-۲۱	مژده فروش سهام پدیده ناندیز خرید با - فروش ایران رسمی‌سازی ۹۱۳۸۵۰۹۶۶۱۳-۲۱ ۹۱۳۵۶۱۵۵۱۳۸-۲۱
عمل جراحی لازم نیست معالجه دیسک کمر و سپریک ۰۲۶-۳۳۳۰۰۸۶۴۶ ۹۱۲۳۱۵۰۹۵۲-۲۱	کیلان ساحل توریستی زیبا کنار با ۱۱ میلیون ویلا، میل رهن، گیت، توکار بنا ۱۶۰ متر، حیاط ۴۰۰ متر ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	استان کیلان منجیل زمین به مساحت ۱۵۰۰ متر، با کاربری تجاری واقع در بهترین منطقه منجیل بسیار به فروش می‌رسد زیر قیمت منطقه متری یک میلیون توکار ۹۱۲۳۰۶۱۵۸۶-۲۱	کاشانی - کمان ۸۸۷ متر، تکواحد، یکساله با کلیه امکانات، آکولیک، با چشم‌انداز پارک و هتل، سند فول، متری ۵۰۰ میلیون ۹۱۲۳۰۸۶۵۱۷-۲۱	تیراسار فلسفه دوم ۱۰۰ متر، مطبخ با پارکینگ ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	منطقه ۱۰ ۱۶ متری امیری ۵۵ و ۵۰ متر، ۴۰۰ متر، نوکار سر است، ۳۰۰ میلیون وام شیک، فوری، فروش ۶۶۳۱۸۳۳۱ ۶۶۳۱۸۳۳۲ ۹۱۳۸۶۶۶۶۶۶۶۶۶۶-۲۱	شهرک صنعتی سفادت کارخانه تولیدی غذائی با ۵۰۰ متر زمین ۱۰۰۰ متر بنا ۹۱۲۳۰۹۰۳۳۸-۲۱	مشاوره افتتاح حساب جاری استعلامی، معوقات بانکی کاملاً قانونی ۸۸۶۶۵۴۰۱-۲۱
آزادی هوایمان فدای سریع تورهای ویژه بین (تاریخ، هاشمی، شیرازی) دعیه، آرمستان، تاران ماتر و استیلون ۸۸۸۷۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	فروش فوری نور، کوکس، ۱۴۰ متر، ۱۹۸۳ متر، موتور و شیرینکن، تعمیر اساسی سرویس کامل، چک‌ها ۳۰ متر، سنددار، سند نو ۹۱۱۱۷۸۱۵۵۸-۲۱	شهر جدید هشتگرد فلز ۳ ساله تکواحد آپارتمان ۷۰ متر ماتر، ۹۰ متر، خواب درجانی، سند، سند اول ۹۱۲۳۰۶۱۵۸۶-۲۱	حیو فلز یک اندیشه آپارتمان جهت سرمایه‌گذاری زمین در قطعه ۱۰۰ متری جنب پروازهای مسکونی در آرای سند، قطعی ۷ میلیون ۹۱۲۳۵۶۹۶۳۳۶-۲۱ ۹۱۲۳۵۶۹۶۳۳۶-۲۱	وزمین مجموعه دامپروری شامل ۱۵ هزار متر زمین، حدود ۹۰۰ متر، ۵۰۰ متر، مرغ گاو، ۵۰۰ متر، مرغ، مرغ آب، ۵۰۰ متر، مرغ، مرغ پرواز و سند ۵ دانگ ۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	پسودی ۵۰ متر، خواب بارشانی، کامل قیمت مناسب ۹۱۵۱۶۱۳۳۰-۲۱	شهرک صنعتی شمس آباد کارخانه آلومینیوم با دستگاه با بدون دستگاه بهره‌برداری می‌باشد ۹۱۲۳۸۷۱۳۵۹۱-۲۱ ۹۱۲۳۸۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	کارخانه کامل‌سازی جهت توسعه نیاز به سرمایه‌گذاری دارد ۸۸۸۴۱۰۳۲ ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱
عربه فیلم، طنز، کارتون موسیقی، برنامه‌های جمعه با برنامه‌های فدیمی (آرم و تریج) www.cashcode.com ۰۲۶۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱ ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	تکواحد سنددار، سنددار، سنددار موتور، سنددار، سنددار ماتر، ۱۴۰ متر، خواب درجانی، سند، سند اول ۹۱۲۳۰۶۱۵۸۶-۲۱	شرکت راه گستران - ثبت ۲۸۱۲۶۸ نمایندگی آرم و کام (سند و سند) امکانات، فیرکس، سنددار، سنددار با ۱۵۰ متر، سنددار، سنددار نقدی و اقساط ۷۷۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱ ۷۷۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	بتر آباد - تهر آباد ۸۰۰ متر، ۵۰۰ متر، ۵۰۰ متر دولت، سنددار آب، برق، گاز، در موتور، ۴۰۰ متر، ۴۰۰ متر واقع در بهترین منطقه موقع، سند، سند نو ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	منهد فروش خانه کلنگی ۴۴۴ متر - فاصله تا جرم ۱۰۰۰ متر نشانی: خیابان خلکی ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	منهد فروش خانه کلنگی ۴۴۴ متر - فاصله تا جرم ۱۰۰۰ متر نشانی: خیابان خلکی ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	منهد فروش خانه کلنگی ۴۴۴ متر - فاصله تا جرم ۱۰۰۰ متر نشانی: خیابان خلکی ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	منهد فروش خانه کلنگی ۴۴۴ متر - فاصله تا جرم ۱۰۰۰ متر نشانی: خیابان خلکی ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱

دکتر وکلای دادگستری (مشاوره رایگان) وکالت در دعاوی موقوفه، کیفری، خانواده، مواد مخدر، جرم و منافی ساعات مشاوره: شنبه تا چهارشنبه ۱۰ صبح الی ۱۹ عصر تلفن: ۴۴۵۶۵۵۵۲	جاده قدیم قم - شهر سنگ کارخانه‌ای به مساحت ۴۴۰۰ متر زمین ۴۸۰۰ متر سوله و ساختمان با کلیه امکانات و سند ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	منهد فروش خانه کلنگی ۴۴۴ متر - فاصله تا جرم ۱۰۰۰ متر نشانی: خیابان خلکی ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	ویلا دولتی ۱۴۰ متر، آب، برق، گاز، تلفن، سند آماده نما خوب و سنگ - سند آماده معمود، سنددار - سنددار، سنددار فاصله تا دریا به اندازه ۵ دقیقه ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱	کروه تخصصی املاک سازنده اجاره مستغلات فروش کلنگی تخصصی انطباق خدمات عالی مدیریت فروش ۹۱۲۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۲۱
---	--	---	--	--

پرتیراژترین روزنامه کشور

ج.ا.م

در آگهی نیازمندی‌ها با شرایط ویژه

در صفحات ضمائم هفتگه به صورت سراسری

تلفن دفتر پذیرش:

۰۲۱-۲۲۳۳۳۳۳۳۳-۳ ۰۲۱-۴۲۷۲۲۲۲۲۲-۱۴ ۰۲۱-۸۸۳۳۳۳۳۳۳-۷

(قم) ۰۲۵۳۷۸۴۰۵۶۶

کیم مبتکران پارس

کم مصرف‌ترین کولر دنیا

دارای ثبت اختراع

تجربه کنید

دفتر فروش: ۰۲۵-۳۶۶۴۹۰۵۰

www.kiyanmobtakerpars.ir

فروش کارخانه صنعتی فعال

در ۲ فاز مجزا به مساحت ۲۸۵۰۰ متر مربع

سند منگولدار و پروانه بهره‌برداری

دارای آب، برق، گاز و تلفن

همدان - کیلومتر ۵ جاده تهران

قیمت ۸ میلیارد تومان

۰۹۱۸۱۱۱۴۶۸۵ ۰۸۱-۳۸۲۷۹۳۱۵



پاییز! ای یار رنگ رنگ

پاییز! هیچ وصله‌ای به نو نمی‌چسبد؛ نه غمباری، نه کسالت‌آور. تو قشنگی، نمی‌دانم طبعیت را بیکاره چه می‌شود که آن همه گرما و سبزی را می‌فروشد به زردی برگ‌ها و خنکی هوا. طبعیت انقلاب می‌کند، می‌شورد علیه تابستان طولانی و آن وقت تو پاییز از راه می‌رسی با آسمانی ابری، نسیمی ملایم و برگ‌های چروکیده درخت‌ها.

برگ‌های زرد مرده‌اند، جوانی‌شان تمام شده، اما همین مرده‌های خشک وقتی زیر پا می‌رود و خرد می‌شود و خش‌خش صدا می‌دهد، شادی آور است. من این شادی پاییز را دوست دارم، این فروافتادن برگ‌های زرد و قرمز از روی درختان را، این نسیم خنک تنگ غروب را و آن شب‌های ساکت دوست داشتنی را. پاییز چشنگ است اگر هر روزش بارانی باشد، خدا کند پاییز امسال دل ابرها به حال خشکی زمین‌هایمان بسوزد و از روی هم‌دردی برایمان بگردد.

פּוֹדֶקְסוֹרִי

نظر و پیشنهاد خود را درباره همه مطالب چار دیواری به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدير، روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی

4divari@jamejamonline.ir بفرستید

یا به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۱۹ پیامک بزنید

جدول خانواده

[illegible][illegible]

پاسخ جدول شماره قبل

فال

متولدین فروردین: این روزها سرتان حساسی شلوع شده است؛ ولی خیالتان راحت باشد. کارها به زودی سر و سامانی می‌گیرد. انرژی خود را حفظ کنید؛ این روزها را با آرامش پشت سر بگذارید و برای آینده برنامه داشته باشید. در این هیاهوی کاری، اعضای خانواده را از یاد نبرید.

متولدین اردیبهشت: تغییر محل زندگی هیچ وقت کار آسانی نبوده اما غیر ممکن هم نیست. اگر چنین تصمیمی گرفته‌اید باید تمام جوانب کار را بسنجید. بیش از هر چیز شرایط خانواده شما و احساس هر کدام از آنها از این تغییر مهم است. با آنها مشورت کنید و همه را در جریان تصمیم‌تان قرار دهید.

متولدین خرداد: بی پروا و بدون برنامه نسبت به تغییر شغل تان تصمیم نگیرید. پسندانی تلاش کرده‌اند و جایگاه مناسبی به دست آورده‌اند. با این تغییر شاید مجبور شوید از ابتدا آغاز کنید؛ حتی اگر تجربیات گذشته به کار بیاید. چنانچه برای شرایط جدید کاملاً آماده نیستید، قدری در انجام تصمیم تان تأمل کنید.

متولدین تیر: روزهای شادی را می‌گذرانید، این شادی و شور و هیجان رنگ تازه‌ای به زندگی شما داده است. شرایط تازه را بپذیرید و برای ادامه آن تلاش کنید. استمرار هر حرکتی در زندگی، به برنامه، دقت و تلاش شما بستگی دارد. نکته مهم آن است که در همین شرایط کارهای گذشته را زمین نگذارید.

متولدين مرداد: دغدغه و استرس نداشته باشيد، وضع تازه برای شما و اطرافيان اثرات مثبتی در پی دارد. با آرامش می‌توانید لذت بیشتری از زندگی‌تان ببرید. ديگران و شرایط آنها را هم در نظر بگیرید؛ این شیوه مناسبی برای ادامه راه است.

متولدین شهر یور: زودتر تصمیم بگیرید، باز این شاخه به آن شاخه پریدن راه به جایی نمی‌برید. زمان به سرعت می‌گذرد، باید برای آینده فکری کرد. قدم اول را درست بردارید، اطمینان داشته باشید برای مراحل بعد مشکلات کمتر خواهد بود.

متولدین مهر: شرایط کاری جدید چندان راحت نیست، اما دلسرد نشوید، آینده خوبی پیش رو دارید. سختی‌های امروز، یختگی فردا را در پی دارد؛ این راه و رسم زندگی است. با نشستن و آسودن، هیچ کدام از ما راه به جایی نخواهیم برد. باید پیش از پیش تلاش کنید و توان واقعی خود را نشان دهید. با این شیوه موفق خواهید شد.

متولدین آبان: همیشه باید تمام جوانب امور را سنجید؛ آن چه شما می بینید و درک می کنید تنها ظاهر قضایا است. برای تصمیم گرفتن باید اطلاعات بیشتری داشته باشید. این روزها کمتر سراغ آشنایان و فامیل را می گیرید؛ چنین شیوهی شما را از دوستان و خانواده دور می کند. با قدری دقت در این موارد، شرایط زندگی تان بهتر خواهد شد.

متولدین آذر: مسیر زندگی همیشه هموار و یکنواخت نیست؛ باید برای سختی‌ها هم آماده بود. عصبانیت و برهم زدن شرایط خانوادگی، اوضاع را پیچیده‌تر خواهد کرد. آرامش خود را حفظ کنید و برای برطرف کردن مشکلات پیش آمده تصمیم درستی بگیرید.

متولدین دی: محبت شما و کمک بی دریغتان به دیگران زبانزد همه افراد خانواده است. این روش را ادامه دهید و از آن لذت ببرید، اما لازم است فرصت‌هایی را نیز برای خودتان در نظر بگیرید. اگر درست قدم بردارید، شرایط زندگی نمی‌تواند مشکلاتی را به شما تحمیل کند.

متولدین بهمن: شلختگی تنها در جمع و جور کردن و نظافت خانه خلاصه نمی‌شود؛ در مسائل اقتصادی هم باید از شلختگی پرهیز و دوری کرد. بدون توجه به این نکته، در مسیر زندگی با مشکلاتی مواجه خواهید شد.

متولدین اسفند: تعادل و میانه‌روی در تمام موارد زندگی را از یاد نبرید. همانقدر که سستی و تنبلی ناپسند است، کار کردن بیش از حد و فراموش کردن وجوه دیگر زندگی هم نادرست است. همه باید درست زندگی کرد، را یاد بگیریم.