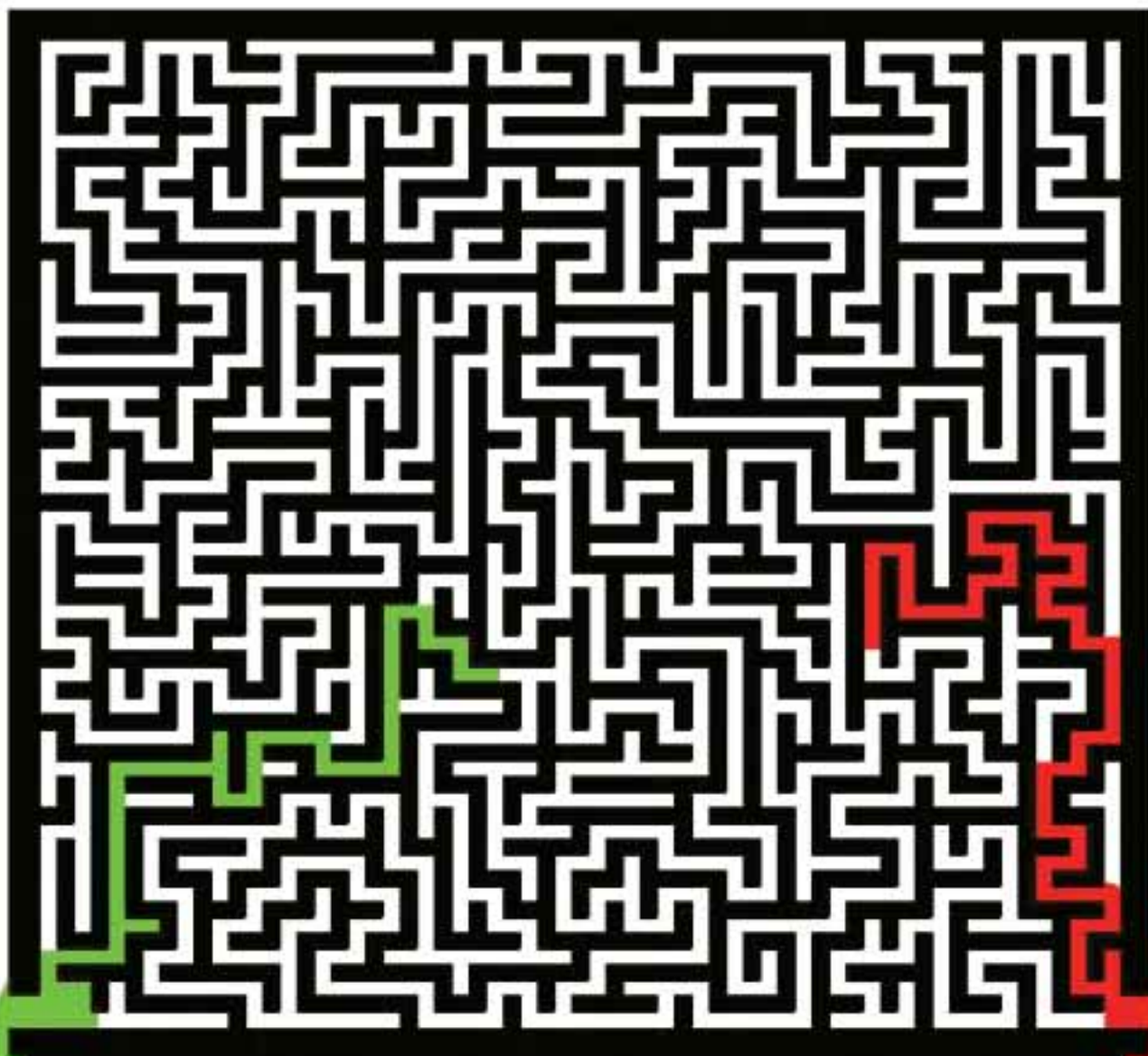


تو را می‌خواهم، خانواده‌ات را نه

صفحه ۳



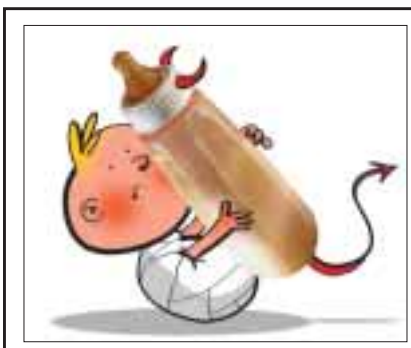
قربانی



همدلی از همزبانی بهتر است



برای خوشی‌ها باید صبر کرد



شیر مادر؛ چیزی شبیه معجزه



بهداشت روانی‌تان را دست‌کم نگیرید

همراز

همسر شلخته من

ندا داوودی

از صبح تا شب مشغول رسیدگی به کارهای خانه هستم. پخت و پز، خرید، جارو، گردگیری، آن قدر وقت مرا می گیرد که حتی فرصت نمی کنم به علایق خودم توجه کنم. گاهی یک کتاب نیمه کاره، ماه ها در کتابخانه ام می ماند و من فرصت خواندنش را ندارم. تمام وقتم را صرف همسر و دو فرزندمان کرده ام اما دیگر احساس می کنم نمی توانم ادامه دهم. اگر من نباشم در این خانه سنگ روی سنگ بند نمی شود. همسر من حتی لوازم شخصی اش را مرتب نمی کند. تمام کارها بر عهده من است. چند وقتی است احساس می کنم توان سابق را ندارم. از شلختگی همسر من به ستوه آمده ام. از این که همیشه باید پشت سر او راه بروم و وسایلش را جمع کنم و حتی مراقب باشم لوازم مهمش گم نشود. احساس بدی دارم. وقتی کارهای فرزندانم را انجام می دهم، با خودم می گویم: هنوز کودک هستند اما همسر من و شلختگی اش مرا خسته کرده.....

پاسخ مشاور: شما به عنوان یک زن، در زندگی تان باید به چند نکته توجه کنید و گرنه ممکن است خستگی روحی تان باعث نابود شدن زندگی مشترک تان بشود. هر کس یک آستانه تحمل دارد و بالاخره لبریز می شود و صبرش را از دست می دهد. باید طوری برای زندگی تان برنامه ریزی کنید که این اتفاق نیفتد. زنگ خطرهای روحی را جدی بگیرید و به فکر برطرف کردن موانعی باشید که نمی گذارد احساس آرامش کنید.

درست است که رسیدگی به کارهای خانه و فرزندان در اولویت یک زن قرار دارد، اما فراموش نکنید اگر خودتان و زندگی شخصی تان را در آنها خلاصه کنید، هم به زندگی و نیازهای خودتان بی توجه بوده اید و هم فرزندانتان را از داشتن مادری شاد و راضی محروم کرده اید. یک زن باید برای خودش، علایقش، رویاهایش و رشد علمی و اجتماعی اش، برنامه ریزی داشته باشد. مطالعه، ورزش، دیدار با دوستان را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا این حس خستگی از شما دور شود.

با همسران صحبت کنید و از او بخواهید با تصمیم جدید شما همکاری کند. برای شروع لازم نیست یک مرد مرتب و منظم شود، همین که یکی از عادات قبلیش را ترک کند، کافی است. مثلاً لباس هایش را روی زمین نریزد. قدم به قدم برای اصلاح رفتار او اقدام کنید. خیلی از ما خانم ها ترجیح می دهیم خودمان با سرعت بالاتر کاری را انجام دهیم تا به همسر و فرزندانمان بگوییم آن کار را چگونه باید انجام دهند. در صورتی که در طول زمان به ضررمان خواهد بود.

خونه بیرون گذاشتی جفت پاهاتو قلم می کنم. حق نداری از اینجا تکونش بدی...»

صبح روز سوم بود. آجان و مادر من برای نماز عید به مسجد محل رفته بودند. بی بی در خانه مانده بود و مریم در اتاق بالایی هنوز خواب بود. قرار بود در بازگشت آنان اصغر آقا قصاب محل هم بیاید تا گوسفند قربانی شود. من هم در گوشه ای از حیاط نشسته بودم و منتظر تا ماموریت سه روزهم تمام شود. گوسفند دیگر با من اخت گرفته بود. صمیمی شده بود. نزدیکم می آمد. اسمش را گذاشته بودم کاکلی.

دوباره گوسفند به سمتم آمد. چشم دوخت به چشمانم و دهان می جنباند. نزدیک تر که شد به چهره اش خوب نگاه کردم. چشمانش شبیه اقدس دختر همسایه روبه رویی من بود. درست مثل همان روزی که مریم آرایش کرده و مادرش نشناخته بود. در همین فکر بودم که ناگهان گوسفند در صورتم بیی کرد و بوی نامطبوعی از گلویش تمام صورتم را سوزاند. ناگهان فکری به خاطر من رسید. به اتاق برگشتم. مریم در گوشه ای هنوز خواب بود. سریع از لابه لای رخت های تاشده در کمد چوبی جعبه لوازم آرایش مریم را برداشتم و به حیاط برگشتم. سوتی کوتاه زدم و گوسفند که انگار همبازی اش را پیدا کرده باشد سریع به سمت دودید. شروع کردم به آرایش کردن گوسفند. لبانش را قرمز کردم و از پودر صورتی رنگی که در جعبه ای بود به صورتش پاشیدم.

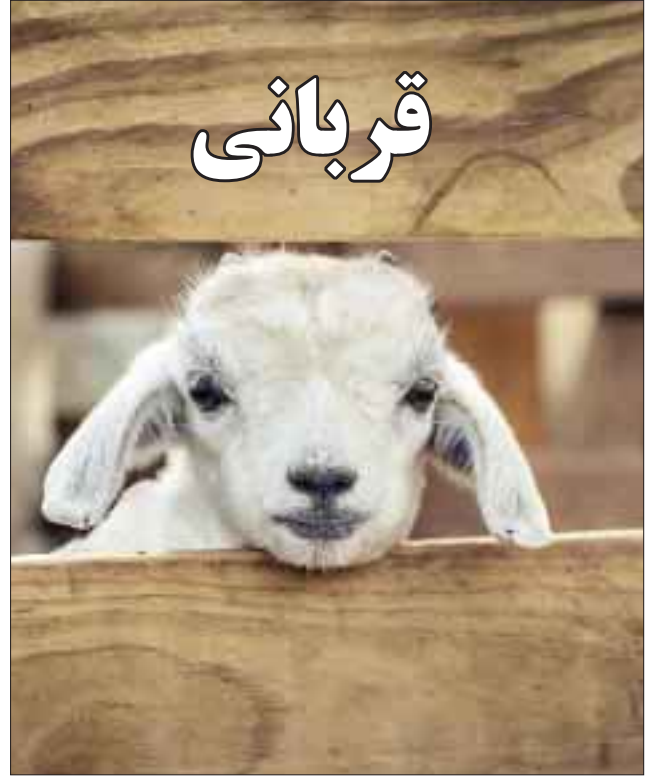
گوسفند بیچاره هم فقط نگاه می کرد. حتی دیگر بع هم نمی کرد. صدای زنگ بود که پشت سر هم زده می شد. سریع دودیدم سمت انباری گوشه حیاط. با یک سوت گوسفند بزرگ شده را به سمت خودم کشاندم و در را رویش بستم. داد زدم: کیه؟ اقدس بود. دختر همسایه روبه رویی من، داد زد: «چرا در رو باز نمی کنی؟ مریم هست؟» بلند جواب دادم: «نه خوابه. یه ساعت دیگه بیا.»

سریع لوازم آرایش را جمع کردم و به اتاق برگشتم. خدا خدا می کردم که مریم از خواب بیدار نشود. جعبه را در جای اولیه اش گذاشته و به بیرون اتاق که رسیدم داد زدم: «مریم.. مریم. اقدس اومده کارت داره...» صدای زنگ در آمد. به حیاط که رفتم دیدم آجان و مادر من و اقدس در آستانه در ایستاده اند. آجان رو به اقدس گفت: «برو دخترم داخل، مریم خونه است.» اقدس هم که چادر به دندان گرفته بود با گفتن ایشی از کنار من رد شد.

حیاط که خالی شد آجان رو به من گفت: گوسفند کجاست و سریع به سمت انباری رفت. هنوز وارد انباری نشده بود که فریاد آجان به گوش رسید: «یا ابالفضل... این چرا این طوری شده... خدایا چرا این ریختی شده این.» از ترس. پله های نزدیکان را یکی در میان دودیدم تا به بالای پشت بام برسم و سریع لبه دیوار دراز کشیدم. آجان مثل جن زده ها به بیرون آمده بود و داد می زد که تکه تکه ات می کنم. گوسفند بیچاره هم که فکر می کرد آجان او را صدا می کند با لب های رژ زده و صورت سرخ به دنبال آجان می دودید. دقایقی نگذشت که صدای زنگ در آمد. اصغر آقا قصاب بود که در چارچوب در ایستاده بود. وقتی نگاهش به گوسفند و وضع آجان افتاد روی دو پا نشست و شروع کرد به خندیدن. ساعتی نگذشت که بدن بیجان گوسفند پوست کنده به درخت توت آویزان شده بود. کله اش با آن چشمان زیبایش با یک خط سیاه رنگ زیرش هم در حالی گوشه دیگر حیاط افتاده بود که لب هایش قرمز و گونه هایش سرخ بود.

دو روز نگذشت که آجان هنوز داشت از فربه بودن گوسفند نذری امسالش حرف می زد. کله پاچه گوسفند توی دیگ بود. بی بی داد می زد: دختر برو بین چرا اینقدر بوی گلاب از توی آشپز خونه میاد.

قربانی



مهدی نور علیشاهی

درست سه روز مانده به عید فطر آقاجان (آجان) گوسفند نذری اش را می گرفت و رهایش می کرد در حیاط تا برای خودش بچرد. کار هر ساله اش بود. می گفت باید ببینم چه می خورد و چه می نوشد.

گوسفند قربانی آن سال اما کمی با سال های قبل فرق داشت. تمام پشمش سفید بود با کاکلی سیاه روی سرش. لب هایش برآمده بود و دور چشمانش خط سیاهی کشیده شده داشت. آجان که بالای سر گوسفند ایستاده بود دستی به پهلوی گوسفند زد و گفت: «ماشالله گوسفندش خوبه. بره اس ولی خوب گوشت داره...»

گوسفند که سرش را گهگاه به این سوی و آن سوی می گرداند به ناگهان به سمت آجان سری چرخاند و با سر به زیر شکمش کوبید. انگار می دانست به بهشت زمینی اش وارد شده است. بعضی کرد و دودید به داخل باغچه.

آجان داد زد: «بین بدو برو مواظب باش سبزی های مادرت رو نخوره... همینطوریش هم هزار تا دعا داریم باهاش..» و طوری که می خواست انگار گوسفند را از سرش باز کند گفت: «امسال تو مامور نگهداری از گوسفند نذری هستی. مواظبتش باش تا روز عید فطر که قربونیش کنیم.»

با شنیدن این حرف انگار دنیا را به من داده باشند خوشحال داد زدم: «آجان ببرمش نشون دوستام بدم...» هنوز جمله ام تمام نشده بود که آجان تشر زد: «تخیر. اگه ببینم پاتو از

این ستون جای عکس دلبد شماست. عکس کوچولویان را با ذکر نام به نشانی divari@JameJamonline.ir بفرستید.

قابل توجه خوانندگان گرامی

با توجه به تعداد زیاد عکس های ارسالی شما از فرزندان دلبدتان و محدودیت فضای چاپ در ضمیمه چار دیواری، از این پس می توانید به سایت «جام جم سرا» به نشانی www.sara.jamejamonline.ir بروید و از بخش «تصاویر دلبدان شما» تصویر کودکانتان 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.



نرجس



علیرضا



نیوشا



پوریا



پارسا



نیایش



ابوالفضل



پانید

تو را می‌خواهم، خانواده‌ات را نه

شیمای نادری

باید خودش را ببینی و با خودش حرف بزنی، زمین تا آسمان با خانواده‌اش فرق دارد، نه این که فکر کنی چون دوستش دارم این را می‌گویم، واقعاً فرق دارد. اصلاً خانواده‌اش با من چه صمیمی دارند؟! من قرار است با خودش زندگی کنم.

محسن بدون لحظه‌ای مکث این حرف‌ها را گفت و از خانه بیرون آمد. مهتاب را دوست داشت و به نظرش همین کافی بود، اما هر چه تلاش می‌کرد نمی‌توانست خانواده‌اش را به این وصلت راضی کند. آنها درباره خانواده مهتاب تحقیق کرده بودند و حالا حتی به خودشان زحمت دیدن او را نمی‌دادند.

روان‌شناسان بر این باورند ازدواج در جامعه ایرانی، وصلت دو خانواده است نه دو نفر و این یعنی نقش خانواده در انتخاب همسر، امری مهم و تأثیرگذار است. اغراق نیست اگر بگوییم شناخت خانواده همسر به اندازه شناخت و انتخاب همسر مهم است، اما چه دلیلی برای این میزان اهمیت در انتخاب خانواده‌ها وجود دارد؟

مریم حسنی، بانویی سی و شش ساله است که با وجود تفاوت‌ها و مخالفت‌های خانواده‌اش با حمید ازدواج کرد و چند سالی را هم زندگی کردند، اما سرانجام تفاوت‌ها کار خودشان را کردند. حالا چهار سال از جدایی‌اش می‌گذرد. او می‌گوید: وقتی با حمید نامزد شدم تازه دو ماه بود که با هم همسایه شده بودیم، خانواده‌ام مخالف بودند، می‌گفتند خانواده‌ها با هم جور نیستند. من خانواده‌ای مذهبی و سنتی داشتم و حمید خانواده‌ای غیرمذهبی و به اصطلاح متجدد. آن وقت‌ها معنی حرف‌شان را درک نمی‌کردم. فکر می‌کردم در نهایت این من و حمید هستیم که زیر یک سقف خواهیم رفت، اما بعد از ازدواج هر روز مسالله‌ای پیش می‌آمد که باعث دلخوری‌مان می‌شد. یک روز با پوشش مشکل داشتند، یک روز با نوع حرف زدنم، گاهی می‌شنیدم در غیاب خانواده یا دوستان مرا تمسخر می‌کنند. چند ماه پس از عروسی با ورشکستگی همسر مجبور شدیم مدتی در خانه پدرش زندگی کنیم. در آن ایام حتی جزئی‌ترین رفتارهای من زیر ذره‌بین بود، چراکه خانواده حمید در تمام کارهایم دخالت می‌کردند و همسر فقط از من توقع صبر و حوصله داشت. می‌گفت نمی‌تواند با خانواده‌اش مقابله کند. همان یک سال آن قدر به من فشار آمد که مجبور به طلاق شدم. من همسر سابقم را بخشیده‌ام، اما خانواده‌اش را تا ابد نمی‌بخشم!

فرهنگ‌های متفاوت

هر خانواده در رشد و پرورش فرزندانش راه و رسمی دارد. بسیاری از اعتقادات، باورها، عادات، رفتارها و سبک‌های زندگی از خانواده به ارث رسیده است. حتماً این ضرب‌المثل

قدیمی را شنیده‌اید که «مادر را ببین و دختر را بگیر» این یعنی اثر والدین روی فرزندان نه‌تنها بسیار عمیق است، بلکه حتی پس از ازدواج نیز این اثرات ادامه دارد. خانواده‌های سنتی فرزندان را پایبند به سنت تربیت می‌کنند و خانواده‌های متجدد تمام تلاششان بر این است که فرزندان شبیه خود تربیت کنند. حالا تصور کنید فرزندی که سال‌ها با راه و روشی متفاوت زندگی کرده قرار است تمام زندگیش را با دیگری تقسیم کند. به نظر تان تا چند وقت می‌تواند دوام بیاورد و خودش نباشد یا تا چند مرتبه می‌تواند سوءتفاهمات پیش آمده میان همسر و خانواده‌اش را مدیریت کند و هر بار توضیح دهد اتفاقات پیش آمده زیر سر تفاوت‌هاست و قصد و غرضی در کار نیست.

تفاوت طبقاتی

بسیاری از خانواده‌ها نسبت به تفاوت طبقاتی نگاهی منفی دارند، در حالی که تفاوت طبقاتی به خودی خود تفاوت تأثیرگذاری نیست، بلکه نگاه آدم‌ها نسبت به این مقوله می‌تواند این تفاوت را چشمگیر یا تأثیرگذار کند. برخی گمان می‌کنند ثروتمند بودن در نهایت به مزایایی همچون



تحصیلات، شغل خوب یا حتی ویژگی‌های رفتاری مانند ادب، نجابت و وقار منتهی می‌شود، در حالی که شواهد و نمونه‌های زیادی در زندگی هر کدام از ما وجود دارد که نشان می‌دهد افراد با سطح درآمد متوسط یا حتی کم توانسته‌اند فرزندان با شرافت و مسئولیت‌پذیر بار بیاورند؛ بنابراین اگر تفاوت طبقاتی میان دو خانواده، مانعی برای انتخاب است، به بررسی بیشتری برای تصمیم‌گیری نیازی نیست. بسیاری از کسانی که در زندگی از خود لیاقت نشان داده‌اند و ما آنها را به عنوان انسان‌هایی موفق می‌شناسیم کسانی بوده‌اند که بدون پشتوانه خانواده و تکیه بر توانایی خویش مسیرشان را یافته‌اند.

وصلتی برای دوست‌داشتن

وقتی به یک نفر بله می‌گویید و تصمیم می‌گیرید همسرش باشید، علاوه بر همسر بودن، عروس یا داماد یک خانواده بزرگ‌تر می‌شوید و باید شریک غم و شادی آنان هم باشید. در صورتی که نتوانید با آنها ارتباط درستی داشته باشید اولین ضربه به رابطه خودتان و همسران وارد می‌شود. ممکن است همسران در دوره‌های سختی برای

انتخاب، میان شما و خانواده‌اش قرار بگیرد و مجبور باشد قاضی ناخواسته میان شما باشد. حالا هر تصمیمی که بگیرد یک طرف را ناراحت و طرف دیگر را راضی کرده است. به نظر تان این وضع چقدر دوام می‌آورد؟ ضمن این که دوست داشتن فقط یک حس نیست بلکه امری پویاست که می‌تواند راهگشای بسیاری از مشکلات در طول زندگی باشد.

فرزند آینده را دریابید

با تمام این تفاوت‌ها برخی جوانان در نهایت تصمیم به ازدواج می‌گیرند، چرا که گمان می‌کنند مسیر زندگی آنها را سازگار خواهد کرد، در حالی که با ورود فرزندان دیگر فقط شما نیستید که باید با این تفاوت‌ها کنار بیایید. معمولاً فرزندان در چنین خانواده‌ای با روابطی از هم گسسته و مشکل‌دار مواجه می‌شوند، روابطی که آنها را دچار سردرگمی می‌کند. آنها در این شرایط نمی‌دانند آیا اجازه دارند پدر بزرگ و مادر بزرگشان را دوست داشته باشند؟ مبدا این علاقه سبب دلگیری پدر یا مادرشان شود؟ با بزرگ شدن فرزندان، زمانی که باید هویتی برای خویش انتخاب کنند، نمی‌دانند آیا با فرهنگ و باورهای مادر چالش کنند یا با فرهنگ و باورهای پدر. چنین موقعیتی بستری برای سرکشی، آشفتگی خانواده، از بین رفتن روابط صمیمانه و در نهایت عدم احراز یک هویت سالم برای نوجوان فراهم می‌آورد.

اصالت خانوادگی

تازگی‌ها معیار اصالت و اصیل بودن باب شده و هر کس می‌خواهد دیگری را بسنجد از خانواده اصلیش سراغ می‌گیرد. اصطلاح دهان پر کنی است که انگار شامل تمام خصوصیات و ویژگی‌های مثبت است. بسیاری از پسران و دختران هم داشتن خانواده اصیل را معیاری مهم برای انتخاب می‌دانند، اما برآستی خانواده اصیل یعنی چه؟

حقیقت این است که در جامعه کنونی هیچ تعریف ثابت و دقیقی از اصالت وجود ندارد، چراکه هر کس با توجه به شرایط خود و عرف جامعه تعریفی برای اصالت دارد. برخی اصالت را ثروتمند بودن یک خانواده تعبیر می‌کنند حالا اگر این ثروت از نیاکان به ارث رسیده باشد که چه بهتر! برخی دیگر هم داشتن خانواده‌ای تحصیلکرده را معیار اصالت می‌دانند. عده‌ای نجیب و خوشنام بودن یک خانواده را در یک محله اصالت می‌دانند و عده‌ای دیگر مذهبی و معتقد بودن را.

اصیل در واژه به معنای اصل بودن و ریشه داشتن است. یعنی اگر به ساده‌ترین شکل بخواهیم اصالت را معنا کنیم، اصالت اشاره دارد به داشتن یک پدر و مادر خوب و نه چیزی بیش از این، اما افراد زیادی برای توصیف یک خانواده از این واژه استفاده می‌کنند، فارغ از درست یا غلط بودن این تعبیر، وقتی معیاری مثل اصالت را مطرح می‌کنید و خواهان خانواده‌ای اصیل هستید روشن کنید که اصالت از نظر شما و خانواده‌تان به چه ویژگی‌هایی اطلاق می‌شود و مراقب باشید مبدا دیگران را با خط‌کش خودتان بی‌اصالت بخوانید و در کنار خط‌کش خودتان حتماً خط‌کش خداوند را هم در نظر داشته باشید که می‌فرماید: گرامی‌ترین شما نزد من با تقواترین شماست.



۵ – تلویزیون را خاموش کنید. گاهی والدین به اشتباه فکر می‌کنند فرزندان‌شان از برنامه‌های تلویزیونی هم می‌توانند نکات زیادی را بیاموزند. در صورتی که محققان می‌گویند، شخصیت برنامه‌های تلویزیونی هیچ ارتباط مستقیمی با کودک ندارند و در نتیجه کودک هم نمی‌تواند هنگام دیدن برنامه‌ها نقش فعالی داشته باشد. به همین دلیل هم بهتر است به جای این که از برنامه‌ها و شخصیت‌های تلویزیونی برای آموزش لغات استفاده کنید، خودتان دست به کار شوید و با او بیشتر حرف بزنید.

انتظاری شیرین برای شنیدن اولین کلمه

۱ – شاید فکر کنید حرف زدن با یک نوزاد چند روزه کاری بی‌فایده و حتی غیرعقلانه است، اما اگر بدانید گوش نوزاد و بخشی از مغز او که به صداها پاسخ می‌دهد، در همان بدو تولد بخوبی رشد کرده و پرورش یافته است، چطور؟ نظراتان عوض نمی‌شود؟ بر همین اساس هم متخصصان می‌گویند تا جایی که می‌توانید و فرصتش را دارید با فرزندتان حرف بزنید و مطمئن باشید او خیلی بیشتر از آنچه شما تصور می‌کنید، از این حرف‌ها استفاده می‌کند.

۲ – درباره چه موضوعی باهم حرف می‌زنید؟ اگر برنامه‌زدگی شما و فرزند شیرخوارتان ثابت و بدون تغییر باشد، حرف‌های شما هم معمولاً پیرامون همان موضوعات ساده و پیش‌پاافتاده خواهد بود. با این که چنین صحبت‌هایی هم می‌تواند مفید باشد، اما اگر موضوعات بیشتری را برای حرف زدن انتخاب کنید، بهتر است. پس ببینید فرزندتان به چه اجسامی خیره می‌شود و آنها را با نگاهی تعقیب می‌کند. همین می‌تواند موضوع خوبی برای صحبت کردن و دادن اطلاعات مورد نیاز او باشد.

۳ – در همان ماه‌های اول تولد، کتابی مناسب سن و سال کودک تهیه کنید و با هم آن را ورق بزنید. به هر صفحه‌ای که می‌رسید، درباره عکس‌ها با فرزندتان صحبت کنید و قصه‌ای را برایش بگویید. البته در سنین پایین لازم نیست حتماً کتاب‌های داستانی برایش بخوانید، کتاب‌هایی که فقط

پس از این که چند ماهی حرف‌های نامفهوم فرزندتان را شنیدید، کم‌کم لحظه‌های هیجان‌انگیز و دوست‌داشتنی برای شنیدن اولین کلمه معنادر نزدیک می‌شود. لحظه‌هایی که هر پدر و مادری منتظر می‌نشینند تا فرزندشان یک کلمه بگوید و آنها هم از شنیدن حرفش ذوق‌زده شوند. البته با این که حرف زدن و شروع کردن به صحبت، بخشی طبیعی از مراحل رشد و پیشرفت بچه‌ها به حساب می‌آید، اما اگر از همان روزهای اول پس از تولد با فرزندتان صحبت کنید، نه‌تنها به او کمک کرده‌اید بهتر و راحت‌تر حرف بزند که حتی واژگان زیادی را هم در اختیارش قرار داده‌اید تا هنگامی که نیاز دارد بتواند از آنها استفاده کند.

کسب مهارت برای پردازش کلمات و استفاده صحیح از آنها درست مانند یادگیری سایر مهارت‌های زندگی است. یعنی کودک هرچه بیشتر تمرین کند، موفق‌تر هم خواهد بود. بنابراین کودکی که بیشتر کلمات را می‌شنود و آنها را با معنی‌شان تطابق می‌دهد، بهتر هم می‌تواند صحبت کند. در حقیقت باید این نکته را در نظر داشته باشیم که براساس نظر محققان، هرچه بیشتر با فرزندتان صحبت شود، آنها هم راحت‌تر حرف‌زدن را شروع خواهند کرد. اما اگر شما هم می‌خواهید با فرزندتان بیشتر صحبت کنید تا او هم راحت‌تر شروع به حرف زدن کند، بد نیست این موارد را هم در نظر داشته باشید:



ماهی شکم پر گیلانی

مواد لازم: مغز گردوی آسیاب شده: نصف لیوان ، انار دانه شده با کمی آب انار: ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری ، ماهی تقریباً یک کیلوگی: یک عدد، پیاز بزرگ: یک عدد ، روغن: به میزان لازم ، زعفران و نمک: به میزان لازم ، سبزی‌های معطر مخصوص گیلان شامل: زلنگ، اوجی، گشنیز، جعفری، برگ سیر و اناریچه، از هر کدام یک دسته کوچک

طرز تهیه: ماهی را درسته تمیز کنید و با یک برش روی شکم آن آیشش‌ها را در آورید و داخل شکم ماهی را خالی کنید و آن را بشویید. پیاز را خرد و با کمی روغن سرخ کنید. سبزیجات را ریز کرده و با آن تفت دهید. مغز گردو را با بقیه مواد کمی تفت داده و داخل شکم ماهی را با نمک و فلفل طعم‌دار کنید. می‌توانید به جای انار و آب انار از ۲ قاشق رب انار استفاده کنید. همه مواد را با هم مخلوط کنید و داخل شکم ماهی را با آن پر کنید و شکاف ماهی را با نخ و سوزن بدوزید و در یک ماهیتابه مناسب دو طرف ماهی را سرخ کنید یا ماهی را کمی چرب کرده و در فر از قبل گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد، به مدت یک ساعت قرار دهید. تا روی ماهی برشته شود. ماهی آماده را از فر بیرون بیاورید و اطراف آن را با مقداری جعفری خرد شده تزیین کنید.

مسقطی سیرجان

مواد لازم: شکر: یک کیلو، نشاسته مرغوب: ۱۳۰ گرم گلاب: یک لیوان، آب: ۴ لیوان، روغن جامد: ۲۵۰ گرم، خلال پسته: نصف لیوان، دانه‌های هل: چند عدد، زاج سفید: به اندازه یک لوبیا

طرز تهیه: شکر را با آب مخلوط کنید و آن را بجوشانید. گلاب و زاج را به آن افزوده و هم بزنید تا زاج در آن حل شود. اگر زاج در اختیار ندارید، می‌توانید از سه قاشق آبلیموی تازه برای جلوگیری از شکرک زدن شربت استفاده کنید. بعد که شربت آماده شد، آن را کنار بگذارید و نشاسته را در یک لیوان آب حل کنید و آن را از یک صافی رد کرده، روی حرارت بگذارید تا به آرامی بجوشد و غلیظ شود. سپس روغن را به آن اضافه کنید. بعد از این که روغن آب شد کم‌کم شربت را به آن افزوده و مرتب هم بزنید. در این مرحله مسقطی را در ظرف مناسب بریزید و بگذارید خنک شود. خلال‌ها را روی مسقطی بریزید و در صورتی که خواستید مسقطی زعفرانی داشته باشید، به شربت آن به جای هل، یک قاشق زعفران دم کرده اضافه کنید.



مرغ هندی

مواد لازم: مرغ: ۵۰۰ گرم، پیاز: یک عدد بزرگ، ماست: یک لیوان، زعفران دم کشیده: دو قاشق غذاخوری، ادویه: به میزان لازم، سیر: ۴ حبه، آبلیمو: دو قاشق غذاخوری، روغن مایع: به میزان لازم

طرز تهیه: برای تهیه سس مرغ ابتدا سیر و پیاز را رنده کرده با آبلیمو، ماست، روغن، نمک، فلفل و زعفران مخلوط کنید. تکه‌های مرغ را شسته و روی آنها شیارهایی با کارد ایجاد کنید و آنها را در آب و نمک بگذارید و یک ساعت در یخچال قرار دهید. سپس آن را در سس از قبل تهیه شده قرار دهید. شش ساعت صبر کنید تا مرغ‌ها مزه‌دار شود. مرغ‌ها را در سینی فر بچینید و به مدت ۴۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده قرار دهید تا روی آنها طلایی و سوخاری شود. بعد از آماده شدن، آن را در ظرف مناسب بریزید و با زیتون و سس تند نوش جان کنید.



کیک مرغ و گردو



مواد لازم: سینه مرغ: ۲۰۰ گرم، پیازچه: ۲۰۰ گرم، نان تست: ۱۵ عدد، گردو تازه: ۱۵۰ گرم، سس مایونز: ۲۰۰ گرم، ماست: نصف لیوان، خامه: ۱۰۰ گرم، نمک و فلفل: به میزان لازم، پیاز: یک عدد

طرز تهیه: مرغ را همراه پیاز خرد شده بپزید و به قطعات کوچک تقسیم کنید. در یک ظرف جداگانه ماست را همراه سس مایونز و خامه مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شود. پیازچه‌ها را خرد کنید و همراه گردوهای ریز شده به مرغ اضافه کنید. سس از قبل آماده شده را هم با مرغ مخلوط و در مرحله آخر کمی نمک و فلفل اضافه کنید. کناره‌های نان تست را جدا کنید و از مایع مرغ روی آنها بریزید و سپس یک لایه دیگر نان روی آن قرار دهید. بعد از آماده کردن هر لایه با دست کمی روی آن فشار دهید. در نهایت دور کیک را هم با سس بپوشانید. کیک مرغ را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید و با سس مایونز و پیازچه تزیین کنید.



توپ‌های خوراکی

مواد لازم: سیب‌زمینی: ۴ عدد، آرد: یک فنجان، نمک، فلفل، زیره و آویشن: به اندازه لازم

مواد لازم برای داخل توپ‌ها: پیاز: ۲ عدد ، کشمش: نصف فنجان ، پسته: یک فنجان ، روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری

مواد لازم برای تهیه سس: روغن زیتون: نصف قاشق غذاخوری ، نخود آب پز شده: یک لیوان، روغن مایع: یک فنجان ، سرکه: نصف فنجان ، آبلیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: برای تهیه سس ابتدا روغن مایع، روغن زیتون، سرکه، آبلیمو و کمی نمک را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید و کنار بگذارید. سیب‌زمینی‌ها را آب‌پز کرده و پوست بگیرید و به صورت پوره در آورید. نخود را بپزید و بعد از خنک شدن در مخلوط‌کن بریزید و له کنید و آن را با سیب‌زمینی پوره شده و آرد، نمک، فلفل، زیره و آویشن

مخلوط کنید و خوب ورز دهید.

مقداری روغن را در ماهیتابه بریزید و پیاز را خرد کرده و سرخ کنید، بعد پسته و کشمش را هم اضافه کرده و آنها را هم تفت دهید و از روی حرارت بردارید و روغن اضافی آنها را بگیرید. از خمیر به دست آمده از سیب‌زمینی و نخود، به اندازه یک نارنگی بردارید و به صورت یک توپ، به آن شکل دهید. وسط آن را گود کرده و از مواد سرخ شده درون آن بگذارید و با دست آن را به شکل توپ جمع کنید. بعد به تعداد همه توپ‌ها، یک تنظیف به شکل مربع ببرید. توپ‌ها را درون پارچه گذاشته و گوشه‌های آن را به هم گره بزنید. مقداری آب درون یک قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید و همه تنظیف‌های محتوی توپ‌ها را درون آب در حال جوش بگذارید و به مدت ۲۵ دقیقه بجوشانید تا کاملاً پخته شوند. بعد بلافاصله از آب‌جوش در آورید و آنها را در آب سرد بگذارید تا سرد شوند و گره تنظیف‌ها را باز کنید و توپ‌های خوراکی را در دیس بچینید و از سس آماده شده و فلفل روی آنها بریزید و نوش جان کنید.

همدلی از همزبانی بهتر است

شیما نادری

تصور کنید در دنیایی زندگی کنیم که همدلی در آن معنایی نداشته باشد، آن وقت باید عطای خیلی از کارها را به لقایش بخشید، می‌گویید کدام کارها؟ همین جشن نیکوکاری، جشن عاطفه‌ها، گلریزان‌های ماه مبارک رمضان برای آزادی زندانیان بی‌پول یا سایر کارهایی که به هدف کمک کردن به مردم برپا می‌شود. همدلی یکی از مهارت‌های زندگی است که رابطه شما را با خانواده نیز مستحکم می‌کند، اجازه می‌دهد آنها را درک کنید و آنها نیز شما را بفهمند. همدلی کردن یعنی درک احساسات و هیجانات دیگران و دیدن دنیا از دریچه چشمان آنان.

راهی برای بزرگ شدن

همدلی ما را رشد می‌دهد و روحمان را عمیق‌تر می‌کند. پیشفرض همدلی کردن، فهم و درک دیگران است، تا وقتی که تعریفی از احساس شکست یا دل‌تنگی نداشته باشید نمی‌توانید طرف مقابلتان را همراهی کنید، اما وقتی این احساسات را می‌شناسید و در دیگران شناسایی می‌کنید در واقع مثل این است که خودتان احساسات این چینی را تجربه کرده‌اید. علاوه بر این اگر شما با کسی همدلی کنید مشکلاتش را از زاویه‌ای دیگر خواهید دید و احتمالا راه‌حلی را ارائه می‌دهید که شاید به ذهن او خطور هم نکرده باشد به همین دلیل همدلی فقط درد دل کردن ساده نیست بلکه در بسیاری مواقع به تصمیم‌گیری بهتر منجر می‌شود.

همدلی با خانواده

اگر همیشه آماده نصیحت کردن و گوشزد اشتباهات خانواده به آنان هستید این بار کمی سکوت کردن را تمرین کنید، برای اعضای خانواده بخصوص پدر بزرگ و مادر بزرگ وقت بیشتری بگذارید و هنگامی که نیاز به همدلی دارند با آنان همراه شوید. در بسیاری مواقع کسانی که به همدلی نیاز دارند با یک درد دل ساده و تخلیه احساسات حالشان بهتر می‌شود. این طبیعی است که شما نتوانید مادر بزرگ یا پدر بزرگتان را کاملاً درک کنید، اما وقتی خودتان را جای آنها می‌گذارید



«چیزی نیست، فکرش را نکن، بی خیال باش، خودش حل می‌شود و...» مرا آرام کند در حالی که وقتی مشکل مرا ندیده می‌گیرد حس می‌کنم اصلاً مرا درک نکرده است.

اگر مادر یا پدری هستید که قصد آرام کردن فرزندان را دارید، سعی کنید خودتان را جای او بگذارید، به قول معروف شما چند پیراهن بیشتر پاره کرده‌اید و ممکن است مشکلات فرزندان در نظر شما خیلی کوچک باشد، اما فراموش نکنید که خودتان هم با تجربه‌های سخت و آسان زندگی به این درک رسیده‌اید. پس وقتی فرزندان دچار مشکلی می‌شود و توقع دارد او را درک کنید با او همراه شوید. درست است که افتادن در یک واحد درسی، گم کردن فلان وسیله مهم، به هم خوردن رابطه دوستی‌اش و مسأله‌ای که سبب ناراحتی‌اش شده، مشکلات بزرگ و حل‌نشده نیستند، اما

درک بهتری از اوضاع به دست می‌آورید، آنگاه با تغییر چهره و لحن، متناسب با موضوع مطرح شده و همچنین با انعکاس کلامی احساسات مثل «می‌فهمم که چقدر این موضوع برایتان ناراحت‌کننده است یا معلومه که رفتار این آدم‌ها شما را عصبانی کرده» راهی برای همدلی باز کنید. خیلی اوقات همین شنیده و دیده شدن حال دیگران را بهتر می‌کند.

نه اغراق کنید

و نه مشکلات را کوچک جلوه دهید

طناز باباپور، بیست و سه ساله می‌گوید: من وقتی با خواهرم صحبت می‌کنم مدام مشکلات مرا کوچک جلوه می‌دهد چرا که هفت سال از من بزرگ‌تر است و مسائلی مشابه مسائل مرا تجربه کرده، بنابراین هر وقت دلم بگیرد و بخواهم با او حرف بزنم سعی می‌کنم با جملاتی نظیر

فرزند شما نیاز به همدلی دارد، هنگام همدلی کردن از گفتن جملاتی مثل «دیگران دردهای بزرگ‌تری دارند، دوباره چه دسته گلی به آب دادی، این مشکل که تکرار است و اگر جای من بودی چه» بپرهیزید، اگر فکر می‌کنید با ساده جلوه دادن مشکل فرزندان می‌توانید به او کمک کنید سخت در اشتباهید چرا که فرزندان به محض شنیدن این جملات از حرف زدن با شما پشیمان می‌شود و احتمالاً به دنبال هم‌صحبت دیگری می‌گردد. لطفاً از آن طرف بام هم نیفتید یعنی مدام نگویید «وای چطور تحمل کردی؟ حالا می‌خواهی چه کار کنی؟ من اگر جای تو بودم نمی‌توانستم تاب بیاورم؟!»

به دنبال بیان تجربه‌های خودتان نباشید

مریم حاتمی جوان بیست و پنج ساله‌ای است که بتازگی از بیماری سرطان رهایی یافته و به لطف خداوند اکنون صحیح و سالم به زندگی‌اش ادامه می‌دهد. وقتی درباره همدلی کردن دیگران با او می‌پرسم، می‌گوید: در دوران بیماری‌ام گاهی دلم می‌خواست با کسی درد دل کنم و از احساسات و افکارم بگویم، اما دوست صمیمی من برای این که با من همدلی کند مدام از مشکلات خودش می‌گفت، انگار خودش و مشکلاتش را با من مقایسه می‌کرد و در این قیاس نابرابر می‌خواست به من نشان دهد بیماری و سرطانم چیز خاصی هم نیست و نباید بزرگش کنم! من درک می‌کردم که قصد آرام کردن مرا دارد، اما راهی را انتخاب کرده بود که حال مرا بدتر می‌کرد چرا که هیچ وقت دنیا را از دریچه چشمان من ندید.

برخی افراد عادت کرده‌اند که به محض تمام شدن حرف‌های طرف مقابل تجربه‌ای از همان جنس را تکرار کنند، نوعی مقابله به مثل پنهانی، جالب اینجاست که اگر خودشان هم تجربه‌ای این چینی نداشته باشند در ذهنشان می‌گردند و بالاخره خاطره‌ای از خانواده، فامیل یا دوست می‌یابند که در پاسخ طرف مقابل بگویند. درست است که صحبت‌های این چینی به قصد همدلی بیان می‌شود، اما در عمل به طرف مقابل نشان می‌دهد که اصلاً حرف‌های شنیده نشده است، اگر طرف مقابلتان از تجربه‌های دردناکش می‌گوید و انتظار همدلی دارد شما می‌توانید با سر تکان دادن، تأیید کردن، ارتباط چشمی و فعال بودن در گفت‌وگو با او همدلی کنید.

دستگاه‌های دفع کننده دائمی حشرات و حیوانات موذی

فروش ویژه محدود و تخفیفی باور نداشتنی

به مناسبت عید سعید فطر

۵۹۰۰۰ الی ۱۵۹۰۰۰ تومان هدیه بگیرید

دفع کلیه حشرات از جمله: سوسک، موش، مار، عقرب، ساس، کک، کنه، مورچه، مورانه، عنکبوت، مارمولک، هزارپا، پشه، مگس و... بدون نیاز به مواد شیمیایی و با استفاده از بی‌ضررترین روش برای افراد خانواده و حتی حیوانات خانگی جهت استفاده مسکونی، اداری، تجاری، رستوران‌ها و آشپزخانه‌ها، انبارها و سوله‌ها، هتل‌ها، مجتمع‌ها، واحدهای صنعتی و غیره

باز بیش از ۱۵ سال سابقه تولید محصولات الکتریکی و ۸ سال سابقه فروش تخصصی دستگاه‌های دفع جانوران

ما افتخار می‌کنیم که:

- چهارمین تولیدکننده محصولات دفع‌کننده حشرات و حیوانات موذی جهان هستیم.
- تجهیز بیش از ۴۰۰۰۰۰ منزل مسکونی با رضایت و استفاده بیش از ۴ ماه
- تجهیز پروژه‌هایی که در سایت با تصاویر قابل مشاهده است. (به صورت مستند و واقعی)
- دریافت تندیس جسامه‌ساز برتر صنعت و اقتصاد کشور - تندیس نشان منتخب - لوح زرین تحقق ۶ شعار ملی - تندیس نوآوری در بهداشت و غیره
- ما افتخار می‌کنیم به کسب تمام استانداردهای بین‌المللی

CE - UL - ISO 9001 - ISO 14001 - IEC - OHSAS 18001

- هوطنانی که به خرید محصول با کیفیت ایرانی اعتماد می‌کنند.
- ارائه ۲ سال گارانتی طلایی و ۱۰ سال خدمات پس از فروش و ضمانت کارایی ۱۰۰٪ محصولاتمان
- شما مشتریان عزیز که با خرید خود سبب رشد و کارآفرینی هرچه بیشتر فرزندان این مرز و بوم شده‌اید.

شماره تلفن مشاوره، فروش و ارسال به سراسر کشور ۰۲۱-۴۴۶۱۴۱۰۰

جهت استفاده از تخفیف، عدد ۱۱ را به سامانه ۱۰۰۰۲۱۳۳۵ پیامک کنید.

www.irandh.ir

برای خوشی‌ها باید صبر کرد



زهره شعاع

تا چند سال قبل فکر می‌کردم آدم بدبختی هستم که هر کاری انجام می‌دهم، موفق نمی‌شوم تغییری در زندگی‌ام ایجاد کنم، اما امروز نظرم عوض شده و حالا اگر کسی از من بپرسد چرا مردم به اهداف‌شان نمی‌رسند، با اطمینان می‌گویم چون صبر ندارند. من هم سال‌ها با بی‌صبری زندگی کردم و خودم را آدم بدبختی به حساب آوردم، اما حالا می‌دانم صبر داشتن بهترین کاری است که می‌توان انجام داد. حالا صبر می‌کنم و منتظر اتفاقات خوب زندگی‌ام، یکی یکی خودشان را به من نشان دهند.

وقتی پنج سالم بود، پدرم مرد. مادر هم بعد از دو سال ازدواج کرد، ولی همسر جدیدش نمی‌خواست من را بپذیرد و برای همین من را به خاله‌ام سپردند. از روزی که به خانه خاله‌ای رفتم، فهمیدم اوضاع آنها با ما فرق می‌کند؛ من تنها بچه خانواده بودم و با این که وضع مالی خوبی نداشتم، اما مجبور نبودم خیلی کار کنم. هر روز صبح بیدار می‌شدم و کمی به مادر کمک می‌کردم. وقتی او سر کار می‌رفت، من هم می‌نشستم و خودم را با عروسک‌های کاموایی مادر سرگرم می‌کردم. وقتی یاد گرفتم خودم هم عروسک بیافم، ساعت‌هایی که مادر برای تمیز کردن شیشه‌های هتل از خانه

بیرون می‌رفت، عروسک‌های نیمه‌تمامش را تمام می‌کردم. با این که زندگی راحتی نداشتم، اما خیلی هم عذاب نمی‌کشیدم و از این که با مادرم زندگی می‌کردم راضی بودم، ولی او خسته شده بود و می‌خواست با مدیر یکی از هتل‌ها ازدواج کند. پس از ازدواج آنها من به خانه خاله‌ای رفتم. در خانه خاله همه چیز فرق می‌کرد. او ۱۱ بچه داشت و وقتی من به خانواده‌شان اضافه شدم، ۱۴ نفر شدیم. پس باید بیشتر کار می‌کردم. با این که فقط هفت سالم بود، اما تا چند سال اول مجبور بودم از بچه‌های کوچک‌تر از خودم نگهداری کنم. آن روزها فکر می‌کردم این کار خیلی سخت است، اما وقتی سنم بیشتر شد و به اجبار به خانه مردم غریبه رفتم، فهمیدم نگهداری بچه‌ها خیلی بهتر از تمیز کردن خانه غریبه‌هاست.

تا هفده سالگی در خانه خاله ماندم و برایش کار کردم. در این سال‌ها هیچ وقت مادرم را ندیدم، ولی می‌دانستم زندگی خوبی ندارد و همین موضوع ناراحتی می‌کرد. هفده سالم که شد، خاله فوت کرد و من هم از خانه آنها بیرون آمدم. نمی‌دانستم باید چه کار کنم. هیچ کاری بلد نبودم؛ غیر از نگهداری از بچه‌ها و تمیز کردن خانه‌های مردم. دوست داشتم کاری پیدا کنم که زندگی‌ام را تغییر دهد و بتوانم مادرم را پیش خودم بیاورم، اما نه درسی خوانده بودم و

نه کار خاصی بلد بودم. برای همین بناچار به یکی از مهدهای کودک دولتی رفتم و همانجا مشغول کار شدم. تنها خوبی‌اش این بود که به من اجازه می‌دادند غذای گرم بخورم و شب‌ها همانجا بخوابم، اما کارش خیلی زیاد بود. با این حال، چندسالی همانجا ماندم و کار کردم. در تمام این سال‌ها فکر می‌کردم خداوند من را نمی‌بیند و فراموشم کرده. برای همین من هم می‌خواستم او را فراموش کنم، اما بدون حضور خدا، زندگی برایم سخت‌تر می‌شد. بیست و سه سالم شده بود و به جای این که احساس طراوت و جوانی داشته باشم، خسته و ناتوان بودم. احساس می‌کردم خستگی نمی‌گذارد زندگی‌ام، ناامید و بی‌انگیزه. هر روز صبح مشغول کار می‌شدم و تا آخر شب همه کارها را انجام می‌دادم. یک روز که داشتم کار می‌کردم و حسایی سرگرم بچه‌ها بودم، خانم «آن» من را صدا کرد و گفت: «می‌خواهم کارم را گسترش دهم. دوست دارم در یکی از شهرهای اطراف هم شعبه‌ای داشته باشم، اما کسی را ندارم که بتواند بخوبی از عهده مدیریت آنجا برآید. چند روز است که به این موضوع فکر می‌کنم و هیچ کس به نظرم بهتر از تو نمی‌تواند این کار را انجام دهد.» چند دقیقه‌ای گیج بودم. نمی‌توانستم باور کنم. قرار بود من مدیر مهد کودک شوم؟! تصورش هم برایم غیرممکن بود، اما انگار واقعیت داشت.

حالا چندسالی است که در این مهد کودک کار می‌کنم و همزمان با کار، درس هم می‌خوانم. من و مادرم با هم زندگی می‌کنیم و از نظر مالی هم مشکل خاصی نداریم. خوشحالم که بعد از این همه سال سختی، زندگی آرام و خوبی دارم و مطمئنم اگر صبر نمی‌کردم، به هیچ یک از این موفقیت‌ها نمی‌رسیدم.

Family

وقت ندارید ورزش کنید؟

خیلی‌ها هستند که از ورزش کردن متنفرند و هیچ وقت دوست ندارند مشغول ورزش شوند. اگر شما هم جزو این گروه هستید، توصیه می‌کنیم این مطلب را نخوانید، چون ممکن است پس از خواندن آن نظراتان عوض شود و ورزش کنید، اما اگر از ورزش بدتان می‌آید و همزمان آرزو هم می‌کنید که این روش را تغییر دهید، مشکلی نیست و می‌توانید مطلب را تا آخر بخوانید.

ورزش کنید؛ حتی ۲ دقیقه

بسیاری از کسانی که ورزش نمی‌کنند، اعداد و ارقامی برای خودشان تعیین کرده‌اند که فکر می‌کنند حتما باید مطابق آن ورزش کنند تا فعالیت‌شان نتیجه داشته باشد. برای همین هم بسیاری از افراد، ۴۵ دقیقه ورزش در طول روز را مفید و کافی می‌دانند یا حتی ۶۰ دقیقه و گاهی هم بیشتر از آن و چون فرصت کافی برای این کار را ندارند، کلاً ورزش را کنار می‌گذارند. در حالی که با یک حساب و کتاب ساده، می‌بینیم ۳۰ دقیقه ورزش در طول روز و فقط برای سه روز در هفته، پس از پنج سال رقم فوق‌العاده‌ای خواهد شد و همین موضوع نشان می‌دهد ورزش کردن حتی اگر فقط ۳۰ دقیقه باشد، بهتر از بی‌تحرکی است. از طرفی هم تقریباً همه افراد می‌توانند ۳۰ دقیقه زمان در طول روز برای ورزش کردن پیدا کنند، اما چند درصد آنها ورزش را تا پنج سال ادامه خواهند داد؟

بله؛ درست است، همین که برای مدت زمان کوتاهی مشغول ورزش شوید و با چند دقیقه در روز شروع کنید، کافی است و ذهن‌تان دیگر به دنبال پیدا کردن اعداد و ارقام بزرگ‌تر نخواهد بود. پس بهتر است قبل از این که برنامه‌ای برای ورزش داشته باشید به این کار عادت کنید و در طول روز حتی پنج دقیقه یا کمتر از آن مشغول ورزش شوید. زمانی که به این کار عادت کنید و ورزش کردن جزئی از برنامه زندگی‌تان شود - هر قدر هم کم و کوتاه باشد - کم کم می‌توانید برنامه بهتر و دقیق‌تری برای این کار داشته باشید و بتدریج شدت و مدت‌ش را هم افزایش دهید.



جدیدترین تکنولوژی لاغری موضعی
در ۱ جلسه بدون جراحی

کرایولیپولیز
با تنها دستگاه دارای مجوز وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و CE معتکال اروپا

۲۲۰۰۹۰۸۰-۲۲۰۰۹۰۷۰

جیمسارا
jamejamsara.ir
تجربه زندگی با جام جم سارا

فروش کارخانه
گیلان لنگرود
۰۹۱۱ ۱۴ ۱۸ ۴۷۷

منشی
آشنایه کامپیوتر
در شمال تهران به صورت پاره وقت
۲۲۲۷۳۹۱۱-۰۹۱۲۱۴۳۶۳۳۴

مازندران، بین نشتارود و تنکابن
نزدیک به دریا و پلاژ ماهان ۲۰ متر زمین
۱۳۵ متر بنا دارای سند مالکیت داخل شهردک
۰۹۱۲۱۴۹۲۹۲۴-۰۹۱۰۱۰۹۰۴۷۱

ویلا متل قو فروش یا معاوضه
۴۵۰ متر زمین، ۶۲۰ متر بنا، ۴ خوابه، میله تراس ساحلی، سالن بدنسازی، کلوب ورزشی سونا، استخر، جکوزی
بدون واسطه
۰۹۱۹۳۷۹۸۰۰۹

فوری فروشی
چمنستان نعمت آباد
ویلاي دوبلکس با سند مالکیت
۳۱۵ متر زمین ۲۱۰ متر بنا
۰۹۳۹۱۵۰۷۴۹۴

تصور کن...
فرشی ملکه محسولی از
بافتی از برشم و برنیلین

مشهد اردکانل

اولین تولیدکننده فرش تمام ابریشم دست بافت گونه
۷۰۰ شانه تراکم ۳۰۰۰ در جهان

تهران - خیابان شریعتی، روبروی ظفر، مرکز تجاری نگین ظفر
تلفن: ۴۴ و ۲۲۸۹۶۵۴۲ فکس: ۲۲۸۹۶۵۴۰

عید سعید فطر بر همگان مبارک باد
به همراه تخفیف ویژه به مناسبت این روز فرخنده
به مدت ۱۰ روز

هیچی شیر مادر نمیشه

شیردهی به کودک اثرات شگفت‌آوری روی سلامت جسمی و روانی مادران دارد.

آقای دکتر
دستم به دامتون! باز آرتروزم عود کرده! به نظر شما بهتر نیست شروع کنم به شیر دادن، بلکه این درد زهرماری کمتر شه؟!



شیرمادر ارتباط کاملاً مستقیم با عواطف افراد در طول زندگی دارد.

چرا قاتل شدی؟
چرا زدی ۱۷۰ نفر رو کشتی؟ خودت رو مقصر میدونی یا جامعه رو؟



هیچ‌کدوم
آقای قاضی! مادرم مقصره! اگه مامانم به من جای شیر خشک از شیر خودش میداد من قاتل نمی‌شدم! اصلاً مامانم رو محاکمه کنید جای من!

مادران در دوران شیردهی باید از دستورات غذایی مدون و کاملی پیروی کنند.

میگم خانوم
اگه من برم دو تا کارتن شیر خشک بخرم به مراتب هزینه‌اش کمتر از این فهرست بلند بالایی که دادی به من نیست؟



تاثیر تغذیه با شیرمادر نه تنها در زمان نوزادی بلکه تا آخر عمر همراه افراد خواهد بود.

تو غلط
می‌کنی پسره نره‌غول! شیر من تاثیر خوب روت گذاشته که گذاشته! اون مال ۴۷ سال قبل بود نه الان که واسه خودت نوه هم داری!



کامل‌ترین غذا برای نوزادان شیر مادران است که تمام ویتامین‌های مورد نیاز انسان را تامین می‌کند.

خانوم!
وسعم نمی‌رسه
گوشت و مرغ بگیرم...
سعی کن با خوردن
سبزی و اشکنه
شیرخوبی
به بچه بدی.



توصیه می‌شود با مشاوره با پزشک در بهترین زمان ممکن کودکان را از شیر بگیرید.

خانوم
این خرس گنده دیگه
احتیاج به مشاوره با پزشک
نداره! همین امروز
از شیر بگیرش!



شیر مادر؛ چیزی شبیه معجزه

الهام طباطبایی

شعار امسال روز جهانی تغذیه با شیر مادر «تغذیه با شیر مادر، یک عمر سلامتی» است. به دلیل اهمیت شیر مادر نزد همگان، در سراسر دنیا، اول آگوست مطابق با دهم مرداد، روز جهانی تغذیه با شیر مادر و در بعضی از کشورها یک هفته، هفته تغذیه با شیر مادر نامگذاری شده است. پشتوانه نامگذاری یک روز به نام تغذیه با شیر مادر، سازمان بهداشت جهانی، یونسف و بعضی از NGOهای طرفدار تغذیه با شیر مادر است؛ شروع نامگذاری این روز، از سال ۱۹۹۰ میلادی شروع شد که هر سال با یک شعار در این مورد از سوی سازمان بهداشت جهانی برگزار می‌شود. در حالی که امروزه تمام کارشناسان از ارزش و اهمیت شیر مادر صحبت می‌کنند، با وجود این، بسیاری از مادران به بهانه‌های مختلف از شیردادن به نوزاد که به قول خودشان پاره تن آنهاست، خودداری می‌کنند؛ این گروه از زنان از مضرات اقدام خود بی‌اطلاعند. بدون شک، آگاهی، تحصیلات، کار، تعداد فرزند، رفاه اجتماعی و اقتصادی و تغذیه خانواده در این تصمیم مادران اثرات قابل توجهی دارد. درست است که در جامعه امروز ما، زنان نیز در عرصه فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی در حال کار و تلاشند و در واقع، نیمی از نیروی فعال و خلاق جامعه را تشکیل می‌دهند و مجبورند در طول روز در محیط کار حاضر بوده و به ناچار از فرزند شیرخوار خود دور باشند، لیکن باید تسهیلات ویژه شیردهی و حمایت از خانواده در مورد مادران شاغل اجرا گردد تا خلأ عاطفی و تغذیه‌ای طفل پر شود. با تمام مزایایی که شیر مادر برای طفل دارد و با تمام تبلیغاتی که در این خصوص انجام می‌شود، با این حال آمار نشان می‌دهد که تغذیه با شیر مادر، دچار افت شدید و حتی در بین بعضی از خانواده‌ها به فراموشی سپرده شده است.

معجون

کلستروم یا همان آغوز که شیر اولیه مادر در زمان به دنیا آمدن نوزاد است، مایع ایمنی بخشی بسیار قوی است که ساختن آن در بازار درست به همان شکل امکان‌پذیر نیست و همچنین ساختن مشابه آن هم بسیار گران تمام می‌شود. دکتر بهرامی با اشاره به این که کلستروم یا آغوز، ماده عجیبی مثل معجزه‌گر است، می‌گوید: این ماده علاوه بر این که ایمنی بدن نوزاد را تامین می‌کند، روده او را مثل آستری می‌پوشاند و کسانی که از شیردهی نوزادشان در ساعت اولیه تولد به هر دلیلی خودداری می‌کنند، نمی‌دانند که فرزندشان را از چه نعمت بزرگی محروم می‌کنند.

از نظر غذایی شیر مادر، مناسب‌ترین ترکیب را برای روده‌های نوزاد دارد و قند و چربی و پروتئین آن درست همان است که نوزاد به آن احتیاج دارد.

نکته جالب دیگر که دکتر بهرامی به آن اشاره می‌کند، این که محققان با آزمایش‌هایی روی شیر مادران مختلف، به این نتیجه رسیده‌اند که شیر هر مادر مناسب‌ترین شیر برای نوزاد خودش است! یعنی تا حدی ترکیبات شیر مادران به نسبت نیاز نوزاد خودشان ساخته شده است و ترکیب شیر هر مادر متفاوت است و با توجه به نارس بودن کودک یا خیلی موارد دیگر این ترکیب متناسب با نیاز کودک تغییر می‌کند.

هیچ شرکت سازنده شیرخشکی در دنیا نمی‌تواند ادعا کند که نزدیک‌ترین ترکیب را به شیر مادر ساخته است، زیرا علاوه بر موارد مطرح شده، ماده‌ای بیواکتیو در شیر مادر است که اصلاً قابلیت خشک کردن و نگهداری ندارد، یعنی آن ماده موجود در شیر مادر به هیچ وجه در شیرخشک وجود ندارد.

آثار تغذیه با شیر مادر از تولد تا پایان عمر

احتمال مرگ کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند در شش ماه اول زندگی خود چهارده برابر کودکانی است که منحصر از شیر مادر تغذیه می‌کنند. آغاز تغذیه کودک با شیر مادر در روز بعد از تولد، خطر مرگ کودک را تا ۴۵ درصد کاهش می‌دهد. شیر مادر، بخصوص در اولین روزهای بعد از تولد کودک و نیز در ماه‌های بعد بسیار مهم و بارز است، به گونه‌ای که هیچ غذای دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود. این شیر برای رشد جسمی و تکامل مغزی طفل بسیار مؤثر است و حاوی موادی است که ضمن ایمن کردن طفل در برابر بیماری‌ها، ارتباط عاطفی بین مادر و کودک را محکم‌تر می‌کند.

طفل شیرخوار، فقط در آغوش پر مهر مادر است که احساس امنیت می‌کند و این آرامش و امنیت، در رشد شخصیت و عواطف کودک تأثیر بسزایی دارد. دکتر منصور بهرامی، متخصص بیماری‌های نوزادان و کودکان در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: شیر مادر اثربخش‌ترین ماده بر سلامت نوزاد در بدو تولد است؛ تغذیه با شیر مادر تأثیر فراوانی در کاهش بیماری‌های عفونی، اسهال و استفراغ و کاهش مرگ و میر نوزادان تا ۲۰ برابر دارد؛ همچنین شیر مادر عفونت‌های تنفسی را در نوزادان چهار برابر و احتمال ابتلا به همه بیماری‌های عفونی و در درجه دوم ابتلا به بیماری‌های غیر عفونی و در درجه سوم احتمال ابتلا به بیماری‌های سرطانی را کاهش می‌دهد. دکتر بهرامی، می‌افزاید: اثربخشی شیر مادر از بدو تولد شروع می‌شود و تا پایان عمر، حتی در هوش و رفتار و کردار فرد قابل مشاهده است.

مادران شیرده چه بخورند؟

شیردهی یکی از دوره‌هایی است که در آن بدن به انرژی و مواد مغذی بیشتری نیازمند است. البته عادت‌های غذایی متعددی می‌تواند بر حجم شیر تأثیر مثبت بگذارد و سلامت مادر و کودک را تضمین کند؛ در مقابل، خوردن برخی خوراکی‌ها حجم شیر را کاهش می‌دهد و عوارضی برای نوزاد دارد.

به گزارش سایت دکتر سلام تغذیه درست، نوشیدن مایعات و مصرف بعضی قطره‌های شیرافزا مثل رازیانه می‌تواند در ازدیاد شیر مادر کمک کند. بعضی از مادرها مایعاتی نظیر ماء‌الشعیر، آبمیوه و... استفاده می‌کنند و از آنجا که این نوع مایعات پر کالری هستند، در اغلب موارد با مصرف بیش از حد، مادرها دچار افزایش وزن می‌شوند و وزنشان به آن حالت طبیعی بر نمی‌گردد، به عبارت دیگر آب از همه مایعات موثرتر است و در صورت مصرف مایعات دیگر باید به میزان کالری هم توجه کنند که مشکل اضافه وزن پیدا نکنند همچنین مادر باید در مصرف غذای بو دار مثل پیاز، سیر و... احتیاط کند چون بو وارد شیر می‌شود.

قهوه، چای و نوشابه‌های کولادار به دلیل کافئینی که دارند، باعث بی‌قراری و بی‌خوابی نوزاد می‌شوند به همین دلیل بهتر است مادران آنها را ننوشند و همین‌طور مصرف شکلات را به حداقل برسانند.

و اما توصیه‌های دیگر به مادران شیرده این که مرکبات نخورید؛ این میوه‌ها با این که سرشار از ویتامین C هستند، باعث بی‌قراری نوزاد و حتی بروز دانه‌های قرمزی روی پوستش می‌شوند به همین دلیل بهتر است کمتر آنها را میل کنید و همچنین بهتر است در دوران شیردهی آلو مصرف نشود، چون این میوه خاصیت ملین دارد به همین دلیل بهتر است مادران این میوه را همیشه در برنامه غذایی روزانه‌شان نداشته باشند.

جعفری میل نکنید، چون این سبزی حجم شیر را کم می‌کند به همین دلیل بهتر است در برنامه غذایی مادر نباشد و خوردن غذاهای تند و ادویه‌دار، هم طعم شیر را تغییر می‌دهد و هم باعث بی‌قراری و نقرزدن بی‌مورد نوزاد می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌شود غذاهای پتان را با آبلیمو طعم‌دار کنید نه با ادویه فراوان.

گوشت بخورید، همچنین بهتر است منابع غذایی حاوی امگا ۳ در این دوران سهمی در رژیم غذایی داشته باشند، زیرا دریافت این ماده مغذی به تکامل مغز و سیستم عصبی نوزاد کمک می‌کند، بنابراین منابع آن که شامل انواع ماهی به خصوص ماهی آزاد و تن است، حداقل دو بار در هفته میل کنید.

در دوران شیردهی خانم‌ها به سه تا چهار واحد لبنیات نیاز دارند؛ این مواد غذایی منابع پروتئین، کلسیم، ویتامین D و مایعات هستند. خوردن شیر و ماست به وسیله مادر می‌تواند مواد مغذی‌ای را به نوزاد برساند که به روند رشدش کمک می‌کند.

جو از مواد غذایی‌ای است که باعث آرامش مادر می‌شود و به تولید شیر کمک می‌کند. این ماده مغذی باعث ترشح هورمون اکسی‌توسین می‌شود که در تولید شیر دخیل است، بنابراین خوردن سوپ جو، نان جو و هر غذایی که از جو تهیه شده است، توصیه می‌شود.

شیردهی بعد از سزارین

شیر دادن به نوزاد تازه متولد شده توسط مادرانی که با سزارین نوزاد خود را به دنیا آورده‌اند، بسیار دردناک یا گاهی غیرقابل تحمل است، زیرا در این گروه از مادران برش جراحی در ناحیه شکم وجود دارد که دردناک است و حداقل تا زمانی که بخیه‌های جراحی جوش نخورده‌اند، این درد همراه مادر خواهد بود.

این گروه از مادران نمی‌توانند براحتی نوزاد تازه متولد شده را در آغوش بگیرند. همچنین این مادران با تجویز پزشک خود از داروهای مسکن برای غلبه بر درد ناحیه شکم استفاده می‌کنند و در نتیجه خواب‌آلود هستند. اما توصیه به این مادران این است که سعی کنید بلافاصله پس از عمل سزارین با یک مشاور شیردهی که در بیمارستان حضور دارد و مادران را راهنمایی می‌کند، صحبت کنید و از او کمک بخواهید تا روشی به شما معرفی کند که بدون قرار دادن نوزاد روی ناحیه شکم خود بتوانید به او شیر دهید. مادرانی که زایمان طبیعی انجام می‌دهند در ناحیه شکم مشکل خاصی ندارند و براحتی پس از زایمان می‌توانند نوزاد خود را در آغوش بگیرند و او را بالا و پایین کنند، شاید این نکته از کوچک‌ترین و در عین حال زیباترین مزیت‌های زایمان طبیعی بر زایمان سزارین باشد.

خوشبختانه روش زایمان (طبیعی یا سزارین) تأثیر چندانی بر سرعت و کیفیت شیردهی ندارد. نکته مهم این که اولین ساعات و روزهای شیردهی برای نوزاد مهم است و اگر مادری که سزارین کرده است در اثر بی‌هوشی یا خواب‌آلودگی ناشی از داروهای مسکن، این فرصت را در اختیار نوزادش قرار ندهد به نوزاد آسیب زیادی می‌رسد. گرچه ممکن است تغذیه با شیر مادر پس از سزارین بسیار دردناک باشد، اما دریغ کردن شیر مادر از نوزاد تازه متولد شده، عواقب جبران ناپذیری را به نوزاد تحمیل خواهد کرد و مطمئناً اگر مادران عزیز با این عواقب خطرناک بیشتر آشنا باشند، هرگز سعی نمی‌کنند که سلامت نوزاد خود را به خطر بیندازند و این درد را با تدبیرهای لازم، مانند مصرف داروهای آرام‌بخش یا تجویز پزشک

متخصص و رعایت نکات

مربوط به شیردهی

و صیوری تحمل

می‌کنند.

شیردهی و سلامت روحی مادران

وزارت بهداشت معمولاً شیردهی را به دلیل فواید بسیار زیادی که برای نوزاد و مادر دارد، به مادران توصیه می‌کند، اما تأثیرات احساسی آن معمولاً ناگفته می‌ماند. امروزه در کشور ما انتخاب بین شیر مادر و شیرخشک برای نوزادان یک تصمیم‌گیری شخصی است. استرس زندگی کردن با نوزادی که مدام بیمار می‌شود یا نبود پیوند خاصی که شیردهی بین مادر و فرزند ایجاد می‌کند، معمولاً در این فرآیند تصمیم‌گیری نادیده گرفته می‌شود.

شیردهی فوایدی بسیار بیشتر از تغذیه مطلوب و محافظت در برابر بیماری‌ها دارد؛ شیردهی رابطه‌ای عمیق و خاص بین مادر و فرزند ایجاد می‌کند و مادری که به فرزند خود شیر نمی‌دهد، برای ایجاد آن باید خیلی بیشتر تلاش کند، مکیدن پستان توسط نوزاد، محیط هورمونی خاصی برای مادر ایجاد می‌کند؛ پرولاکتین، هورمون شیرساز، آرامش خاصی در مادر ایجاد می‌کند همین‌طور، مادران شیرده واکنش خفیف‌تری به آدرنالین نشان می‌دهند.

سنجش این تأثیر آرامش‌بخش در جامعه‌ای که ارزش و فواید شیردهی در آن بتدریج اهمیت خود را از دست می‌دهد، کمی دشوار می‌شود. بتازگی مادران جوان برای راحتی خود فواید شیردهی را نادیده می‌گیرند و یکی از دلایل آن نیز سهولت تهیه انواع شیرخشک و غذاهای کمکی مختلف است.

افسردگی بعد از وضع حمل پدیده‌ای شایع در مادران است و معمولاً با نبود حمایت و پشتیبانی لازم و حس تنهایی تشدید می‌شود، نقش شیردهی در تحولات احساسی پس از وضع حمل به خوبی مورد تحقیق قرار نمی‌گیرد، اما مادران شیردهی که دچار افسردگی می‌شوند نیز به اندازه مادران دیگر نیاز به درمان دارند.

این مادران چالشی خاص برای متخصصان هستند؛ از آنجا که داروها ممکن است وارد شیر مادر شود، بسیاری از پزشکان باور دارند که ایمن‌ترین راهکار برای این دسته از مادران از شیر گرفتن نوزاد است، اما در بیشتر موارد افسردگی، زنان اگر به شیردهی خود ادامه دهند، حالشان بهتر خواهد شد.

متأسفانه در بعضی موارد پزشکان از مادران می‌خواهند برای استفاده از داروهای ضدافسردگی، فرزند خود را از شیر بگیرند. اما بررسی‌ها نشان می‌دهد داروهای ضدافسردگی مختلفی وجود دارند که تأثیر بسیار ناچیزی بر نوزادی که از شیر مادر تغذیه می‌کند می‌گذارند، مادری که احساس

می‌کند رابطه مراقبتی او با فرزندش تنها کار درستی است که انجام می‌دهد می‌تواند با مصرف این داروها به شیردهی خود ادامه دهد و این شیردهی علاوه بر تمام فوایدی که برای نوزاد و مادر عنوان شد باعث کاهش و در مواردی بهبود و درمان افسردگی در مادران می‌شود.

تأثیر بر سلامت جسمی مادران

بارداری کنند.

البته فواید شیردهی فقط به تأثیرات کوتاه‌مدتی که بلافاصله پس از وضع حمل شروع می‌شود، ختم نمی‌گردد، بلکه شامل متابولیسم مطلوب، کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف از جمله سرطان پستان و تخمدان می‌شود و همین‌طور شواهد نشان می‌دهد که این مادران کمتر افسردگی بعد از زایمان را تجربه می‌کنند.

وی می‌افزاید: تولید شیر یک فرآیند متابولیک فعال است که به ۲۰۰ تا ۵۰۰ کالری در روز نیاز دارد. مادری که به فرزند خود شیرخشک می‌دهد، برای سوزاندن این مقدار کالری، باید سه دور یک استخر را شنا کرده یا یک ساعت روی شیب دوچرخه‌سواری کند. مشخص است که مادران شیرده راحت‌تر می‌توانند اضافه‌وزن دوران بارداری را پایین بیاورند. تحقیقات تأیید می‌کند که مادرانی که شیر نمی‌دهند نسبت به مادرانی که شیر می‌دهند، وزن کمتری پایین می‌آورند.

نتیجه تحقیقات نشان می‌دهد برای مادرانی که در طول دوران بارداری خود دیابت داشته‌اند هم اهمیت زیادی دارد. بعد از وضع حمل، مادرانی که سابقه دیابت بارداری دارند و شیر می‌دهند، قندخون پایین‌تری نسبت به مادرانی که شیر نمی‌دهند، دارند. برای این دسته از مادران که هنوز در خطر ابتلا به دیابت هستند، کاهش وزن مطلوب ناشی از شیردهی موجب کاهش خطر ابتلا به دیابت در سال‌های بعدی زندگی‌شان خواهد شد.

دکتر عزالدین همچنین با اشاره به این‌که عنصر مهم دیگر در تولید شیر، کلسیم است، می‌گوید: از آنجا که زنان موقع شیرسازی کلسیم از دست می‌دهند، برخی متخصصان تغذیه به اشتباه تصور می‌کردند که زنانی که شیردهی می‌کنند زودتر به پوکی‌استخوان مبتلا می‌شوند، اما تحقیقات اخیر نشان داده است که تراکم‌استخوان زنان بعد از شیر دادن به فرزند خود به وضع قبل یا حتی بالاتر از آن برمی‌گردد.

در درازمدت، شیرسازی استخوان‌های آنها را قوی‌تر کرده و خطر پوکی‌استخوان را کاهش می‌دهد. در واقع، تحقیقات و مطالعات اخیر تأیید می‌کند احتمال ایجاد شکستگی لگن در زنانی که شیردهی نکرده‌اند، پس از یائسگی بیشتر است.

شاید کمتر کسی باشد که از فواید شیردهی برای نوزادان آگاه نباشد، اما فواید بی‌شمار آن برای مادران معمولاً نادیده گرفته می‌شود. از تأثیر هورمون اکسی‌توسین بر رحم مادر گرفته تا فواید احساسی آن.

دکتر ناهید عزالدین زنجانی، مدیر عامل انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر، در گفت‌وگو با چار دیواری با اشاره به این‌که یکی از رازهای شیردهی این است که به همان اندازه که برای نوزاد فایده دارد، برای مادر نیز مفید است، می‌گوید: تولید شیر نه تنها فرآیند فیزیولوژیک طبیعی که با بارداری شروع می‌شود را ادامه‌دار می‌کند، بلکه فواید کوتاه و بلندمدت بسیار زیادی نیز بر سلامت مادر دارد، اما معمولاً بر این مسائل در جلسات مشاوره پیش از زایمان تأکیدی نمی‌شود و والدین نیز معمولاً از آن غافل هستند.

دکتر عزالدین می‌افزاید: تا زمانی که مادری بدون جایگزین کردن شیرخشک، غذاهای کمکی و از این قبیل، به فرزند خود شیر دهد، برگشت عادت ماهانه او به تعویق می‌افتد. برخلاف مادرانی که به فرزند خود شیرخشک می‌دهند که معمولاً بین شش تا هشت هفته بعد از وضع حمل عادت‌ماهانه‌شان برمی‌گردد، مادرانی که شیردهی می‌کنند، تا ماه‌ها قاعده نمی‌شوند. این وضع این فایده را برای مادران دارد که بین بارداری‌ها فاصله می‌اندازد.

میزان آهنی که بدن مادر برای تولید شیر استفاده می‌کند، بسیار کمتر از میزانی است که او با خونریزی ماهانه از دست می‌دهد. فایده آن می‌تواند کاهش کم‌خونی ناشی از فقر آهن در مادران شیرده در مقایسه با مادرانی که به فرزندشان شیرخشک می‌دهند باشد.

در مورد باروری نیز می‌توان گفت که قاعده نشدن ناشی از شیردهی یک روش جلوگیری از بارداری بسیار عالی با ۹۸ تا ۹۹ درصد پیشگیری از بارداری در شش ماه اول بارداری به حساب می‌آید. این مساله به بقای مطلوب هر نوزاد و ریکواری جسمی مادر بین بارداری‌ها کمک می‌کند. در مقابل، مادرانی که از شیرخشک برای فرزندانشان استفاده می‌کنند باید شش ماه پس از بارداری شروع به استفاده از یکی از روش‌های جلوگیری از

خداحافظی با شیر مادر

زودهم‌تر از شیرخشک است، سیستم ایمنی کودک را تقویت کرده، از عفونت پیشگیری می‌کند و باعث ارتقای سلامت کودک می‌شود و سرشار از آنتی‌بادی است. در آغوش گرفتن کودک و تماس جسمی با مادر هنگام شیردهی نیز احساس راحتی و امنیت روانی در او ایجاد می‌کند. بررسی‌ها نشان داده ضربان قلب، استرس و فشار خون کودک نیز در زمان شیردهی کاهش پیدا می‌کند، اما پرسش مهم این‌که مناسب‌ترین زمان برای پایان شیردهی چه زمانی است؟

دکتر ناهید عزالدین در این باره می‌گوید: بهتر است کودکان تا پایان دو سالگی شیر مادر بخورند، اما اهمیت تغذیه با شیر مادر در سال اول بیشتر است؛ به عبارت دیگر اولویت در سال اول، شیر مادر و در سال دوم غذاست. بچه‌ها در سال دوم زندگی باید بیشتر غذا بخورند. بچه‌هایی که بالای یک‌سال دارند و زیاد شیر مادر می‌خورند، خوب غذا نمی‌خورند.

به طور کلی بچه در سال دوم علاقه دارد بیشتر شیر بخورد تا غذا و مادران باید به این موضوع توجه داشته باشند که در سال دوم غذا اولویت اول است و شیر در اولویت دوم قرار دارد. برای از شیر گرفتن کودک می‌توانید بتدریج او را از شیر بگیرید. برای این کار ابتدا باید بررسی کنید در روز چند بار شیر می‌خورد و بتدریج هر روز یک وعده‌اش را حذف کنید. مثلاً روز اول یک وعده صبح و روز بعد یک وعده بعدازظهر را کم کنید تا بتدریج کودک به کم خوردن و سپس نخوردن شیر عادت کند؛ این کار ممکن است یک تا دو ماه طول بکشد.

این تصور که از شیر گرفتن باعث وابستگی بیشتر می‌شود درست نیست، این‌که برخی کودکان بیش از حد به مادر وابسته می‌شوند، معمولاً علت‌های دیگری دارد و به شیردهی ارتباطی ندارد. کودکانی که از نظر سرشتی، کودکان وابسته و مضطربی هستند و لحظه‌ای از مادر جدا نمی‌شوند و نمی‌توانند در کنار فرد دیگری از فامیل مثل پدر یا مادر بزرگ آرامش بگیرند، ممکن است علائمی از اضطراب و وابستگی را نشان دهند یا اگر مادر خیلی حمایتگر، وسواسی، کنترل‌کننده و نگران باشد رفتارهایی انجام دهد که کودک را به خود وابسته کند، در چنین شرایطی ممکن است از شیر گرفتن کودک سخت‌تر و طولانی‌تر شود. به هر حال هر زمان کودک را از شیر بگیریم یکی، دو هفته مادر و کودک استرس خواهند داشت، اما تجربه نشان داده که همه مادران توانسته‌اند از عهده این مسئولیت برآیند. مدتی پس از قطع شیردهی ممکن است خواب و اشتیاق کودک دچار اختلال شود و مادر باید صبر و بردباری داشته باشد، چون مادر نیز در زمان از شیر گرفتن کودک، دچار مشکلاتی می‌شود، ممکن است از نظر جسمی سینه‌هایش بزرگ و دردناک شود و از نظر روانی جدایی از کودک و ترک عادت دو سال شیردهی برایش سخت باشد، اما در کل به دلیل فشار روانی نباید از شیر گرفتن کودک به تعویق بیفتد، پایان‌دادن به شیردهی یک فاز تغییر است که هم برای کودک و هم برای مادر استرس ایجاد می‌کند، اما اگر مادر در رفتارش ثبات داشته باشد معمولاً بعد از یکی، دو هفته موفق می‌شود این کار را انجام دهد.

چند نکته مهم

شیر مادر در روزهای اول تولد نوزاد کم است، البته مادران هم باید به این نکته توجه داشته باشند که در این مدت هم نوزاد احتیاج کمتری به شیر دارد؛ شیر مادر در روزهای اول آغوز نامیده می‌شود که برای نوزاد ضروری است، بنابراین تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان و با آغوز شروع کنید و ادامه دهید. تداوم شیردادن به نوزاد با فواصل کوتاه مهم‌ترین عامل ترشح و افزایش شیر مادر است، بنابراین به هیچ عنوان نباید به نوزاد شیرخشک داد، مگر در موارد استثنایی که باید حتماً توسط پزشک توصیه شود؛ بهترین راه برای تشخیص کافی بودن شیر مادر، افزایش وزن و قد شیرخوار بر اساس منحنی رشد است که فقط با مراجعه به پزشک کودکان و با بررسی رشد ماهانه شیرخوار این کار میسر است.

نوزاد در روزهای اول تولد کمی وزن از دست می‌دهد. این پدیده طبیعی است و نباید آن را به حساب کمبود شیر مادر گذاشت.

اگر شیر مادر درجه حرارت مناسب داشته باشد از آلودگی عاری است و میزان ابتلا به آسم و آلرژی را در شیرخوار کاهش می‌دهد و آسودگی روانی و رشد عاطفی نوزاد را تأمین می‌کند همین‌طور موجب افزایش ارتباط بین مادر و کودک می‌شود. نکته دیگر برای مادران شیرده این‌که از شیردهی در حالت خوابیده خودداری کنید و حتماً نوزاد را در آغوش گرفته و به او شیر دهید. مادران توجه کنند که کلید موفقیت در شیردهی اعتماد به نفس است و به وجود آمدن احساس نیاز به شیردهی نیاز به تصمیم و تعهد مادر دارد.



آزاده سیدمیرزایی جهقی / مشاور خانواده

اگر خوب به اطرافمان نگاه کنیم، می‌توانیم آدم‌های زیادی را ببینیم که در زندگی دچار نوعی ناراحتی یا نارضایتی هستند. شما می‌توانید انواعی از مسائل و مشکلات روحی – روانی مانند: افسردگی، استرس، اضطراب، خشم و عصبانیت، برقرار نکردن ارتباطات صحیح و بی‌هدفی را ببینید. با دقت در صفحه حوادث روزنامه‌ها نیز متوجه عمق مشکلات و مسائل پیرامون خود خواهید شد. مثلا گاه می‌خوانید که بر اثر یک اختلاف مالی کوچک، قتلی رخ داده است، فردی اعضای خانواده خود را به کام مرگ فرستاده است یا فردی خود را از جایی پرت و خودکشی کرده است یا تصادف بین دو خودرو منجر به دعوای زد و خورد جدی رانندگان شده است.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا این اتفاقات رخ می‌دهد؟ آیا واقعا کسی که مرتکب قتل شده، یک قاتل بالفطره است؟ یا فردی که اعضای خانواده خود را به کام مرگ می‌کشد، با قصد و نیت قبلی مرتکب این جرم شده است؟ با کمی بررسی متوجه خواهید شد که بیشتر اتفاقات ناگواری مانند قتل، بسیار اتفاقی و بر اثر یک خشم افسار گسیخته رخ داده و گاه فردی که هیچ سابقه کیفری ندارد، در یک لحظه به دلیل کنترل خشم خود و آگاهی نداشتن از مهارت کنترل خشم، مرتکب جرم سنگینی چون قتل می‌شود.

گاه کسی که دست به خودکشی می‌زند نیز، قربانی خشم کنترل نشده خود می‌شود یا علل بیشتر طلاق‌ها نبود درک متقابل و برقرارنشدن ارتباط درست بین زوجین است. بنابراین برای داشتن یک زندگی سالم و خوب، علاوه بر تامین نیازهای جسمانی و مالی، نیازمند تامین نیازهای روحی و روانی خود نیز هستیم و تامین این نیازها در گرو رعایت بهداشت روانی است. با این مقدمه باید به اهمیت سلامت و بهداشت روانی در زندگی پی برده باشید.

بهداشت روانی چیست؟ یافته‌های علمی نشان می‌دهد بهداشت روانی از مهم‌ترین نیازهای انسان امروزی است و اهمیت آن کمتر از بهداشت جسمانی نیست. همان‌طور که ما نیاز داریم بهداشت جسمی خود را رعایت کنیم تا دچار انواع بیماری‌ها نشویم، لازم است بهداشت روانی خود را نیز رعایت کنیم چراکه سلامت جسمانی ما نتیجه سلامت ذهن و روان ماست. حال سوال اینجاست که چگونه بهداشت روانی را رعایت کنیم؟ همان‌طور که برای سلامت جسمی خود لازم است مهارت‌هایی مانند مهارت‌های ورزشی را یاد بگیریم و این‌که بدانیم چگونه غذا بخوریم، در غذاهای روزانه خود از چه مواد غذایی استفاده کنیم، برای تامین سلامت روانی هم، لازم است مهارت‌هایی را بیاموزیم، مهارت‌هایی مانند مهارت خودآگاهی یا شناخت خود، کنترل خشم، کنترل استرس، حل مساله، تصمیم‌گیری، ارتباط موثر، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، ارتباط بین‌فردی و مهارت هدفگذاری که به مجموعه این مهارت‌های دهگانه، مهارت‌های زندگی گفته می‌شود که از سوی سازمان جهانی بهداشت جزو طرح‌های پیشگیرانه – ارتقایی بهداشت روان شمرده می‌شود.

امروزه مهارت‌های زندگی در بسیاری از کشورها از دوران پیش از دبستان آموزش داده می‌شود، چراکه برای تامین سلامت روان در سطح ملی، باید همه افراد جامعه از سلامت روحی و روانی برخوردار باشند و از طرفی هزینه‌ای که امروز به آموزش و پیشگیری اختصاص می‌دهیم، بسیار کمتر از هزینه‌ای است که در آینده برای درمان در نظر می‌گیریم. برای کسب مهارت در هر کاری ابتدا باید به دانش چگونگی انجام یک کار آگاهی داشته باشیم و با تمرین زیاد بتوانیم آن دانش را به رفتار تبدیل کنیم. بنابراین تنها یاد گرفتن مهارت‌های زندگی از ما، انسان ماهرى نمى‌سازد، لازمه ماهر شدن تمرین کردن مداوم است و اولین مهارت از مهارت‌های ده‌گانه، مهارت شناخت خود است.

چقدر خودتان را می‌شناسید

برای شناخت خود، باید به این پرسش اساسی پاسخ داد: من چه کسی هستم؟ یا به عبارت ساده‌تر، من کی‌ام؟ آیا تا به حال به این سوال خوب فکر کرده‌اید؟ آیا واقعا خود را می‌شناسید؟ آیا با نقاط قوت و ضعف خود آشنایی دارید؟

آیا از احساسات مثبت و منفی خود باخبرید؟ آیا خودتان را دوست دارید؟ و بسیاری دیگر از این‌گونه سوالات که پاسخ دادن صحیح به آنها در نتیجه شناخت کامل خود است. درواقع آگاهی و شناخت ما از خودمان، نوع احساسات و به دنبال آن رفتارهای ما را شکل می‌دهد. بنابراین خودآگاهی یا خودشناسی، یعنی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، ویژگی‌های مثبت و منفی و آشنایی با توانایی‌ها و ناتوانی‌های خویش است. قبل از پرداختن به اجزای خودآگاهی لازم است با بخش‌های روح و روان خود آشنا شویم.

روح و روان ما از چه بخش‌هایی تشکیل شده است؟

اغلب انسان‌های موفق ، افرادی بوده‌اند که شناختی دقیق از خود، علایق، استعدادها و توانمندی‌های خود داشته و با تمرکز بر استعدادهای خود و تبدیل نقاط ضعف به نقاط قوت، به موفقیت دست یافتند

دارند. به طوری که افکار ما احساسات ما را رقم می‌زنند و احساسات ما، رفتارهای ما را تعیین می‌کنند. بنابراین بخش اساسی روان ما، افکار ماست. این افکار ماست که باورها و تفسیر و برداشت ما از دنیای اطراف را رقم می‌زند. در حقیقت ما همانی هستیم که فکر می‌کنیم. بنابراین شناخت افکار و باورهایمان می‌تواند حقایق زیادی از وجودمان را آشکار کند. حال چطور افکار ما احساسات و رفتارهای ما را شکل می‌دهند؟ فردی را در نظر بگیرید که فکر می‌کند فاقد اعتماد به نفس است یا از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیست، فکر می‌کنید

که این طرز فکر چه احساسی برای او ایجاد می‌کند؟ این طرز فکر نوعی احساس ترس و ناتوانی را در او شکل می‌دهد و این احساس رفتارهایی چون کم‌رویی، رودرو نشدن با شرایط جدید و ناتوانی در تصمیم‌گیری‌را به وجود می‌آورد. برعکس کسی که فکر می‌کند از اعتماد به نفس کافی برخوردار است، این فکر مثبت، منجر به احساسات مثبتی چون توانایی انجام امور و احساس خوشبینی می‌شود و این احساسات رفتارهایی چون قاطعیت و تعهد در انجام کارها را ایجاد می‌کند. می‌توان دریافت که افکار منفی و نادرست، احساسات منفی و ناخوشایند ایجاد می‌کنند و به دنبال آن رفتارهای منفی و نادرست از ما سر می‌زند و برعکس افکار مثبت، احساسات خوشایند و رفتارهای مثبت را شکل می‌دهد. بنابراین اگر در ما احساسات و رفتارهایی ناخوشایند وجود دارد، ابتدا باید به سرمنشاء آن یعنی افکار بپردازیم تا بتوانیم با شناخت افکار و نگرش‌ها، احساسات و رفتارهای ناخوشایند را تغییر دهیم.

خودمان را بشناسیم

برای این‌که خودمان را خوب بشناسیم، لازم است خود را از نظر جسمی، روحی و از نظر دیگران مورد

بررسی قرار دهیم.

خودشناسی یا خودآگاهی جسمانی به معنی شناخت کامل ویژگی‌های جسمانی است. ساده‌ترین کار، قرار گرفتن در مقابل یک آینه بزرگ است. در این آینه می‌توانید همه ابعاد جسمی خود را با دقت مشاهده کنید، این‌که موها و پوست شما چه رنگی است؟ قد شما چقدر است؟ چاقید یا لاغر؟ چگونه لباس می‌پوشید؟ وضع دندان‌هایتان چگونه است ... پاسخ دقیق به همه این سوالات می‌تواند شما را با ویژگی‌های جسمانی‌تان آشنا کند. بعد از آشنایی با ویژگی‌های جسمی، ممکن است برخی از ویژگی‌های جسمی خود را دوست نداشته باشید مثلا رنگ موهای خود را نپسندید یا از قد خود راضی نباشید.

حال باید به این نکته توجه کنید که آیا ویژگی‌های

مرداد۱۳۹۳ جازدهاری

ناخوشایند جسمانی‌تان قابل تغییرند یا غیرقابل تغییر؟ مثلا رنگ موها یک مشکل قابل تغییر است و شما می‌توانید آن را تغییر دهید تا به رنگ دلخواه برسید، ولی نارضایتی از قد یک ویژگی غیرقابل تغییر است. شما می‌توانید فهرستی از ویژگی‌های جسمانی خوشایند و ناخوشایند خود تهیه کنید و سپس قابل تغییر بودن یا غیرقابل تغییر بودن آنها را مشخص کنید. مرحله بعدی، تغییر ویژگی‌های قابل تغییر و پذیرفتن ویژگی‌های غیرقابل تغییر است. به یاد داشته باشید که داشتن افکار منفی در مورد ویژگی‌های جسمی به احساسات منفی و رفتارهای نادرست منجر می‌شود. مثلا ممکن است شما قد کوتاهی داشته باشید و بخواهید ورزش والیبال را انتخاب کنید. در این صورت کوتاهی قد برای شما نوعی فکر منفی ایجاد می‌کند و در شما احساس غم و اندوه و گاه حسرت ایجاد کرده ، سبب می‌شود در بسیاری از جمع‌ها حضور نیابید، ولی اگر به جای این فکر منفی، کوتاهی قد خود را بپذیرید و به ویژگی‌های مثبت جسمی خود فکر کنید، احساسی مثبت خواهید داشت. مثلا ممکن است قد کوتاهی داشته باشید ولی چهره خوبی داشته یا از قوای بدنی خوبی برخوردار باشید.

خودتان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

شما تا چه اندازه با توانایی‌ها و ناتوانی‌ها، ویژگی‌های مثبت و منفی، ارزش‌ها و باورهای خود آشنا هستید؟ برای پاسخ به این پرسش لازم است خودتان را به طور صحیح ارزیابی کنید و همه ویژگی‌های مثبت و منفی و تمام توانایی‌ها و ناتوانی‌های خود را بشناسید، اما از کجا بدانیم ویژگی‌های ما مثبت، منفی یا خنثی هستند؟ معیار تعیین نوع ویژگی‌ها، سود و ضرر فردی و جمعی است. بنابراین ویژگی‌های مثبت به ویژگی‌هایی گفته می‌شود که هم خود ما و هم دیگران از آن احساس رضایت می‌کنیم، مانند مهربانی.

ویژگی‌های منفی ویژگی‌هایی است که یا خود فرد یا اطرافیان یا هر دو از آن رضایت نداشته باشند، مانند عصبی بودن یا زود از کوره در رفتن. ویژگی‌های خنثی ویژگی‌هایی هستند که خود فرد از داشتن آن احساس رضایت دارد، ولی در دیگران هم احساس نارضایتی ایجاد نمی‌کند یا خود فرد از آن ناراضی است، ولی دیگران از آن رضایت دارند مثل بستن ساعت روی دست راست یا مطالعه در نیمه شب. پس ابتدا لازم است فهرستی از این سه نوع ویژگی تهیه کنید. در مراحل بعدی باید با توانمندی‌ها، استعدادها و ناتوانی‌های خود آشنا شوید و باورها و ارزش‌های خود را کاملا بشناسید و آنها را فهرست کنید.

برای تهیه این فهرست، حیطه‌هایی چون حیطه جسمانی، روانشناختی، عملکرد ذهنی، ارزیابی دیگران از شما، عملکرد روزمره، عملکرد تحصیلی، شغلی، معنوی و دینی را در نظر بگیرید و در این بخش‌ها نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید و در نهایت با کوشش و تمرین، نقاط ضعف خود را برطرف کنید و نقاط مثبت خود را بهبود بخشید.

چگونه از اطرافیان کمک بگیریم؟

ما تا حدود زیادی می‌توانیم خود را بشناسیم، اما آیا قادریم تمام ویژگی‌های خود را بخوبی درک کنیم و بشناسیم؟ مثلا ممکن است دیگران ما را فردی حساس و استرسی بدانند، در حالی که ما از این ویژگی خود بی‌خبر باشیم. لازم است از اطرافیان نزدیک خود مثل خانواده و دوستان صمیمی بخواهیم ما را در جهت خودشناسی بهتر یاری کنند. لذا با قاطعیت از آنها بخواهید تا صادقانه نظرشان را در مورد شما به صورت شفاهی یا کتبی بیان کنند. البته شما هم باید به همه نظرات احترام گذاشته و از شنیدن برخی از آنها ناراحت نشوید. مثلا اگر در میان نظراتی که می‌شنوید، اغلب می‌گویند شما زود از کوره در می‌روید، باید برای این ویژگی منفی خود فکری بکنید و آن را به مرور زمان برطرف کنید.

آنچه گفتیم بخش‌های مهمی از خودآگاهی است. می‌توان گفت رشد ما در مراحل مختلف زندگی در نتیجه شناخت صحیح از خود ایجاد می‌شود. شناخت خود آنقدر اهمیت دارد حدیث معروف «من عرف نفسه فقد عرف ربه» از پیامبر اکرم(ص) نیز در همین مورد است. بنابراین می‌توان با شناخت عمیق و آشنایی با تمام ابعاد وجودی‌مان به رشد و کمالی بالنده دست یابیم. اغلب انسان‌های موفق در سراسر دنیا، افرادی بوده‌اند که شناختی دقیق از خود، علایق، استعدادها و توانمندی‌های خود داشته و توانسته‌اند با تمرکز بر توانایی‌ها و استعدادهای خود و تبدیل نقاط ضعف به نقاط قوت، به موفقیت دست یابند.

بهداشت روانی‌تان را دست کم نگیرید



بهترین خریدار و فروشنده برنج ایرانی هارم، هاشمی، شیروی قهر و ... پادگاری ۰۹۱۳۱۹۰۳۱۹-۰۹۱۳۳۳۳۳۸۱	نودوزی احسان دوخت رو مبلی، چادر دوزی ماشین های سنگین ۰۹۱۳۱۶۲۴۰۱۸	فروش ویژه گیلان بندر انزلی شهرک گل تار ساحلی ویلا آماده و زمین داخل شهرک قول امکانات سنددار - نقد و اقساط ۰۹۱۸۱۳۴۶۰-۰۹۱۱۸۱۳۴۶۰	ساری شهرک کوهر باران کوهر دشت یک دستگاه ویلا آماده فروش یک قطعه زمین ۵۰۰ متری با یک اسکلت ساخته شده و یک قطعه زمین ۵۰۰ متری یا معاوضه با آپارتمان در تهران یا ماسین ۰۹۱۳۰۰۴۴۹۷-۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳	خدمات فنی خسروی نمایندگی کوان و بخاری درجا ابریش پاکر آلمان در استان گرجستان ۰۹۱۸-۸۷۸۸۵۰۴-۰۹۱۲-۱۹۴۴۳۴۹	پریشا خودرو فروش ویژه انواع BMW ۰۹۱۲-۱۹۴۴۳۴۹	بدینوسیله به اطلاع می رساند انتشارات آفتاب صبح به مدیریت شهرام بهروزی به شماره پروانه نشر ۵۶۱۹ سوج نو تغییر نام یافته ۰۸۸۸۰۰۰۲۲-۰۸۸۸۹۸۸۷۲	سالن زیبایی عسوسی ۰۸۸۸۹۸۸۷۲-۰۸۸۸۰۰۰۲۲
آگهی استخدام پیمانی شرکت معدن کاری جهت تکمیل کادر خود در رفسنجان نیاز به افراد ذیل با حداقل سن ۳۵ سال دارد ۱- راننده دامپتراک ۲- راننده بلدوزر ۳- راننده گریدر ۰۵۳۳۹۳۲۴-۰۳۹۱	پیش فروش آپارتمان فردیس گرج وام بانکی - کد رهگیری متری یک میلیون و ۴۵۰ اعلات مسعود - احمدوند ۰۲۱-۶۵۱۰۰۷۳۶-۰۹۱۳۵۰۳۶۴۴	شریعتی نرسیده به میدان قدس ۵ متر ۲ خوابه ۰۹۱۳۶۱۳۷۵۴۵-۲۲۷۲۸۵۸۸	خدمات پلرو گستر تولید کننده انواع پلروهای برقی ۰۹۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳-۰۹۱۳۸۴۳۰۷۱۸	زعفران سرگل لائتات ۰۵۴۲-۵۲۳۵۰۱۷	فروش مرغوب ترین ۰۵۴۲-۵۲۳۵۰۱۷	فروشگاه شادی عرضه کننده برندهای مطرح لوازم آرایشی و بهداشتی ۰۸۱۱-۲۵۲۷۳۳۰	فروشگاه شادی ۰۸۱۱-۲۵۲۷۳۳۰
بک شرکت معدنکاری به یک راننده پایه یک کامیون دارای ویژه دامپتراک در رفسنجان نیازمند است شماره تماس ۰۵۳۳۹۳۲۴-۰۳۹۱	گروه تخصصی املاک ستاره الهیه اجاره مستغلات فروش کلنگی تخصص انضباط خدمات عالی مدیریت فروش ۰۹۱۲-۲۰۵۶۰۱۰-۰۲۱-۲۲۰۵۶۰۱۰	کرج-اول اتحاد ۹۰ متر ۲ خوابه طبقه ۳ بسیار شیک، با امکانات توریستی کف پارکت، کپچ و ... فروش یا معاوضه با خودرو ۰۹۳۰۸۹۶۰۴۳۱	اکازیون فروش نسوری داخل شهر شهریار منطقه توریستی ۴۸۰۰ متر دارای آب، برق، گاز و تلفن ۱۸۰ متر ویلایی ۷۰ متر سرایداری سند ۶ دانگ، نما و محوطه سازی شده دارای استخر آب، چاه و درختان با محصول بالا ۰۹۱۳۷۲۰۰۱۵۶-۷۷۴۳۲۸۷۵	ایزار ابرق میطاطری نمایندگی شرکت ریوس (STA) ایزار آلات صنعتی و برقی ۰۹۱۲۶۱۸۷۷۳۲-۶۶۷۱۸۲۳۹	بخش عدالت فروش انواع برنج ۰۸۸۹۵۳۴۹۸۰۹۹	جرتیل طلای انواع جرتیل سبک و سنگین ۰۹۱۲۱۲۵۶۶۸۲	شیرینی خانگی نالو زهرا ۰۷۷۰۸۴۹۸۲
فوتو نکثیر مهر داد ترجمه متون، کلیه خدمات فنی، پایان نامه ۰۳۶۲-۴۳۴۴۲۲۱	مدیریت فروش ۰۹۱۲-۲۰۵۶۰۱۰-۰۲۱-۲۲۰۵۶۰۱۰	محمود آباد ۱۴۰ متر تکواحدی لوکس، دید دریا نوساز، قول امکانات ۰۹۱۳۱۹۳۷۹۷۲-۲۲۲۶۰۹۳۸	آر سی ساخت فرمهای نمایشگاهی سازهای پیش ساخته متوراسپون داخلی ۰۹۱۲۶۱۸۷۷۳۲-۴۴۴۵۵۵۶۳	ایزار ابرق میطاطری نمایندگی شرکت ریوس (STA) ایزار آلات صنعتی و برقی ۰۹۱۳۷۲۰۰۱۵۶-۷۷۴۳۲۸۷۵	نان شیرینی پدیده طلایی آماده از اید خدمات مجانی ۰۴۴۴۵۵۵۶۳-۴۴۴۸۸۸۱۰	نان شیرینی پدیده طلایی آماده از اید خدمات مجانی ۰۴۴۴۵۵۵۶۳-۴۴۴۸۸۸۱۰	فروشگاه موبایل کادوس ۰۲۱-۷۷۶۸۱۰۱۸-۰۲۱-۷۷۶۸۱۰۱۸
صحنای پژوه صحنای پایان نامه و کتب قدیمی طلا کوب - چاپ و جروغ پاشی - در اسرع وقت - ۰۸۱۱-۲۵۲۱۸۷۶	کلینگ شانه روزی دندان پزشکی فعال در شهرک اکباتان به فروش میرسد ۰۹۱۲۱۰۵۳۱۵۹-۰۹۱۳۲۲۰۱۳۷۲	لانتمهر فروش ویژه باغ ۲ قطعه باغ مرکبات ۴/۵ و ۳ هکتاری، معاوضه با ملک در تهران و شهرستان ۰۹۱۱۲۸۴۹۷۹۰۹۱۱۲۸۴۹۷۹	شهرک صنعتی انتهارد کرج کارخانه تولید میلگرد (پروانه ۴۰ تن) زمین ۲۴۰۰ متر، سوله ۱۰۰۰ متر با سند و پروانه بهره برداری و پایان کار و برق ۲۴۰ و گاز فشار ۲ پوند ۰۹۳۶۴۲۴۹۱۸۸-۰۹۳۶۴۲۴۹۱۸۸	کاینات ایلیا ساخت انواع کابینت، کمد کمد دیواری UPVC ۰۹۱۳۳۵۷۰۰۹۶	رستوران بین المللی لسانا ۰۲۶۲۱۳۱۴۷	عمل جراحی لازم نیست معالجه دیسک کمر و سیانیک ۰۲۶-۳۳۳۰۸۶۲۶-۰۹۳۲۹۱۵۰۹۵۹	آموزش خصوصی موسیقی متور با دلبزترین قیمت ۰۹۱۲۶۱۱۵۷۲۴
فروش انواع کولر گازی ارج، سامسونگ، اجنرال میتسوبیشی، اپنورتر و معمولی، با ضمانت نامه ارسال به تمام کشور www.dolir.ir ۰۹۱۸۲۲۴۰۰۸۰۰-۰۹۱۸۵۲۳۰۰۸۰۰	ناحیه صنعتی دماوند نزدیک به تهران ۶۵۰ متر زمین، ۸۰۰ متر بنا، سوله، اداری، ریزوین، ۳۱۵ آمپر برق، لوله کشی گاز داخلی دارای پروانه غیر شدایی ۰۹۱۳۷۰۹۶۵۰۰-۰۸۸۶۷۵۵۶۱	شیر آباد ۶۰ متری حسین آباد ۷۵۰۰ متر زمین، بری صنعتی، ۴۰۰ و ۲۰۰ متر فونداسیون بتن ریزی شده ۰۹۱۳۷۰۹۶۳۴۸-۰۹۱۳۷۰۹۶۳۴۸	خدمات سیم کشی ساختمان یوسفی ۰۹۳۰۹۱۷۴۱۷۰	کاینات ایلیا ساخت انواع کاب			

פסחא

درج آگهی نیازمندہا با شرایط ویژه

در صفحات ضمایم هفتگی به صورت سراسری

تلفن دفاتر پذیرش :

٢١-٢٢٣٣٧٦٣.-٣ ٢١-٤٢٧٢١١١٠ و ١٤ ٢١-٨٨٣٣٨٣٣٤-٧
٢٦-٣٢٢١٠٨٦٠ (البرز)

لوله کشی ساختمان تمام کارهای ساختمانی خود را به یک نفر بسپارید گچ کاری، لوله کشی، سیم کشی، سرامیک و نقاشی ساختمان تلفن: ۰۹۱۲۸۰۹۳۶۲	ملی فو بعد از برج های علمپوراده ۵۷۰ متر زمین و ۲۸۰ متر بنا نوکس (ساحل اختصاصی) تلفن: ۰۹۱۲۳۲۱۷۵۲ تلفن: ۰۹۱۲۵۰۵۵۵۰	پک باغ در راسر جاده صیرا کوچکخان ۵۵۰ متر با سند ۵ میلیون - محصول فراوان با گیوه و یک ساختمان ۵ لاتر، سند آب بری، گاز، لغش، دور دیوار تلفن: ۰۹۱۲۳۹۱۲۵۱۱	فرشته زنجیر های جیبی عارت مجموعه مبلمان منزل تلفن: ۰۹۱۲۳۳۴۳۴۰۴
---	---	---	--

قائم شهر - خیابان ساری

خیابان شهید ولی پور - روستای سیف کتی
زمینی به مساحت ۱۶۰۰ متر، بتا ۹۰ متر
۱ با ویلای پیلوت کامل ۹۰ متر ۲ خوابه، نوساز
با طبیعت بسیار عالی و چشم انداز فوق العاده
با امتیاز آب، برق، گاز
قیمت استثنایی - زیر قیمت منطقه
معاوضه یا ماشین

• 9389.49.23

مهندس: گلر خاله
زمین ۵۶ هزار متر، بنای
سوله ۱۱ هزار متر، برق
۱۳۵۰ آمپر، گاز صنعتی
رهن یا فروش
۹۱۲۲۱۷۴۵۸۰

صنایع فلزی مقدم
تخت فلزی
از تولید به مصرف

فروشگاه زنجیره‌ای
هپی عمارت
مجموعه میمان منزل
۰۹۱۳۳۳۴۴۴۰۴

عدد زندگی

«یک» گاهی خیلی سرنوشت‌ساز می‌شود: یک انتخاب، یک غفلت، یک اشتباه، یک عشق… اما زندگی گاهی جای آزمون و خطا نیست و با همان «یک» حذف می‌شوی و فرصت جبران نداری. گاهی تاوان سادگی چیزی است فراتر از یک عمر حسرت؛ و گاهی پشیمانی از بودنش پشیمان می‌شود. «یک» زندگی مرا ویران کرد.

رهرواز اصفهان

یادبود

باد و بوران می‌خورد بر پیکرم/ آتشی از غصه می‌بارد سرم/ با خشونت هر زمان این‌ جامه را/ با دو دستم می‌شکافم، می‌درم/ چون که اشکم را کسی یارا نبود/ پای عکست می‌نشینم لاجرم/ همچنان با دیدن چشمان تو/ ناز چشمت را دوباره می‌خرم/ می‌روم اما نمی‌دانم کجا؟/ هر کجا رفتم تو را هم می‌برم/ زیر باران از تو می‌ماند به جا/ بوی عطر آشنایت مادرم.

هانیه از اهواز

خودمساوی‌بینی

چند وقتیته که تو مغازه یکی از دوستانم کار می‌کنم.البته به اصرار دوستم که بخور و بخواب بسته و چقدر تو تنبلی واز این حرفا. بعد از من یه فروشنده هم آوردن که وزدستم باشه. یه روز به مشتری بعد از کلی کج سلیقگی بالاخره لباس مورد علاقه‌ش رو انتخاب کرد. وقتی اومد پای حساب، خواست تخفیف بگیره که وزدستم هی باهاش کل کل کرد که نه، راه نداره و نمی‌شه واین حرفا. مشتری به من که ساکت نشسته بودم نگاه ملتسانه‌ای کرد و گفت اصلا شما بگو چقدر می‌شه؟ منم تا جایی که راه داشت بهش تخفیف دادم. دوباره وزدست گفت: نه، نمی‌شه. بعد مشتری بهش گفت: شاه می‌بخشه شاه‌قلی نمی‌بخشه؟

وزدستم یه نیگاه به من کرد و رو به مشتری گفت: اینم مٹ من شاه‌قلیه!

گفتم: من که ادعایی ندارم، عزیزم منم این‌جا شاه‌قلی‌ام!

الی از اراک

سایه‌وار

می‌خواهم بنویسم؛ بنویسم از دردهای سوختهٔ قلبم، از نگاه سرد مردی که کنارم هست اما جز سایه از او چیزی نمی‌بینم. چقدر تنها هستم، چقدر آمال و آرزوهایم دور شده‌اند از من. من از سختی زندگی، من از نگاه‌های سرد روزگار، من از دل شکستن این آدم‌ها بریده‌ام. ای کاش این‌ضربان قلبم ثانیه به ثانیه تمام می‌شدند. ای کاش این سایه را هیچ وقت کنارم نمی‌دیدم، من از برش برش کردن قلبم، من از تکه‌های درد به اوج رسیده‌ام. اوجی که به پر نگاه می‌رسد.

شبهای برفی

سوال کنکوری رشته علوم انسانی

چرا بعضیا وقتی یه کار خوب، یه رفتار خوب، یه غذای خوشمزه، کلا هر چیزی که فوق‌العاده باشه[می‌بینن]، زورشون میاد تحسینش کنن و فقط می‌گن خب حالا انگار فیل هوا کرده. چرا این آدم‌ا واسه طعنه و سرکوفت زدن زبونشون ۵ متره اما واسه تحسین کردن لال می‌شن؟

نسیم م. از بهبهان

بازمعنایی نشانه‌ها

سکوت داریم تا سکوت. بعضیها فکر می‌کنن این سکوت و آرامش، نشانه رضایته. اما در واقع این سکوت، سرشار از ناگفته‌هاست. یه عده هم هستن که در همین سکوت، با پنبه سر می‌ُرن؛ که اصطلاحاً می‌گن با سیاستن. یه چیزایی تو زندگی حق هر آدمیه، بعد یکی به خودش اجازه می‌ده اونا رو از حق خودشون محروم کنه و اونا هم مجبورن سکوت کنن و اگه حرفی بزَنن صداشون اون‌قدر آرومه که یا به گوش نمی‌رسه یا اگه هم برسه، نشنیده به حساب میاد. مشکل اینه که گاهی باید در برابر اون آدم‌ا فریاد زد اما متأسفانه فریاد زدن رو یاد نگرفتیم.

حدیث مطالبی

زخم بستر

هوای تو مسموم است. شاید برای همین است که وقتی به تو می‌گویم نفسم، تا چند روزی حالم خوب نیست. گرفته‌ام... دل غصه‌هایم درد می‌کند و جوشانده مادر تسکین نمی‌شود بر این درد ناشناخته. شاید هم حس من بیمار است. بغض‌هایم از بس به بستر اشک نشسته‌اند زخم بستر گرفته‌اند و توانایی ریزش ندارند.

به حالم تأسف نخور. من همان دختری هستم که برای شیطنت‌هایم اسفند دود می‌کردند و چشم‌هایم را از خیانت می‌شستند که میداد به حس نابالغ شمعدانی‌های عاشق حسادت کنم. حال من خوب است. این تویی که آلوده‌ای. برای دفع تو کافی‌ست فقط یک ماسک بزنم. می‌بینی چه راحت می‌شود از «تو» گذشت؟

مریم فرامرزى تبار

رسانا

ما خیلی وقته تموم شدیم. خیلی وقته یک نقطهٔ پایان، خطچین‌هامون رو نشون داده. خیلی وقته ما حتی تو نوشته‌هامون هم به هم نرسیدیم. از خیلی وقتها که بگذریم، همین حالاشم همین حالهکار همدیگه‌ایم. همین حالاشم رو نیمکت خاطره‌ها جامون خالیه. خیلی وقته خیلی جاها خیلی کارا ما رو به هم ثابت کرده. ما رو تا ته اون بیرنگی آسمون و هزار رنگی آدماش پیوند زده. اگه امروز من رو نقطهٔ نون اول نرسیدن واستادم و تو رو نقطهٔ نون دوم، تقصیر ما نیست، تقصیر سهممون از این دنیاست که اندازهٔ یه رسیدن حتی تو نوشته‌ها نیست.

چشم سوم از قائمشهر

خواب فراموشی

۱-نمی‌تونم به هر قیمتی دوست داشته باشم، این تردید داره تو رو آب می‌کنه. بابت این خواب فراموشی که می‌دونم هر دومون دیدیم، بابت کابوس‌های هر شبِت ازت معذرت می‌خوام. امروز این‌قدر بهانه برای دوست نداشتنت دارم که نیازی نیست تو خودت از من خواهش کنی. دیگه نمی‌خوام تو رو غمگین ببینم؛ حتی اگه به قیمت هرگز ندیدن باشه. نگران هیچی نباش؛ قول می‌دم خوشبخت شم، قول می‌دم خوشبخت شی. یادم تو را فراموش.

۲-از تو جدا شدم تا نگرانیهام به تو سرایت نکنه اما حالا

همین جدایی من رو افسرده کرده. این روزا خیلی غمگینم. وقتی که خیلی غمگینم به خودم حق می‌دم تو هم کمی غمگین باشی. خودخواه نیستم؛ من نگران توام و تو نگران خودت نیستی. من و تو خیلی به هم میایم فقط قبِلش لازمه یه کم به خودمون بیایم. این بار می‌خوام به جای غریبگی، یه بار دیگه نظریهٔ نسبیت رو برات اثبات کنم. ما هنوزم با هم دوستیم، مگه نه؟

پیمان مجیدی معین

علائم راهنمایی و موفقیت

یک دسته از آدم‌های زندگی‌مان آنانی هستند که دوستشان داریم و دوستان دارند؛ نگرانشان می‌شویم و نگرانمان می‌شوند. دسته دیگر آنانی هستند که چشم دیدنمان را ندارند و ازشان ضربه می‌خوریم. دسته بعدی نه دوستند و نه دشمن؛ فقط هستند و دستهٔ آخر پر از ابهامند؛ معلوم نمی‌کنند دوستند یا دشمن. دسته اول باید باشند چون انگیزهٔ زندگی‌اند. دستهٔ دوم هم باید باشند چون دشمن داشتن یعنی موفقیم. دستهٔ سوم حاشیه‌های زندگی‌اند، باشند بهتر است... اما تا می‌توانی از دستهٔ چهارم بیرهیز؛ آدم‌های بی‌هویت خطرناکند!

زهررا محمدی از خرم‌آباد

■ خیام می‌گه: یه دستهٔ پنجم هم هستن که خطرشون از دستهٔ چهارم هم بیشتره؛ اونا که سوار ماشین می‌شن ولی قبلش راه و رسم رانندگی توی کوچه‌های مخشون رو بلد نشدن! می‌گه: رفتی تو خط استدلال‌های سفسطه‌آمیز دیگه؟ دشمن داشتن یعنی موفقیت؟ هوم؟

ترس موجه

آن روز که بین ماندن و رفتن باید یکی را انتخاب می‌کردم، غرورم بر قلبم چیره شد و راهی جاده‌ای بظاهر آسفالت و صاف شدم. حالا با دیدن هر جاده خاکی یاد خاطراتم می‌افتم و هر بار تَرکی بر چهرام می‌افتد. حالا با صورتی چروکیده و دلی شکسته تانیه‌هایم و دقیقه‌هایم بر روی ساعت، بی‌حرکت و کم‌حرکت شده. می‌ترسم آه دلم، غرورم را بگیرد و دیگر نه غروری داشته باشم و نه دلی.

مهران از تهران

نیازمندِیها

۱-هر گونه تقالّۀ چای قهوه‌خانه‌ها را با نرخ مناسب خریداریم (چایخانهٔ یسن راهی). تعدادی مگس برای پراندن نیازمندیم (جوانهای علاف). به تعدادی خواننده برای خواندن کتابهای درسی خود نیازمندیم (دانشجوی ترم اول). انواع سنگ برای انداختن جلوی پای مراجعان خریداریم (قسمت وام بانک). و این یکی که خیلی مهمه: به چند نفر برای چاپ کردن نوشته‌های برویج با مزایای عالی نیازمندیم (نقد)!

۲-(بیخش اگه دارم یه کم با لحن بد اس می‌دم) سیکو داش! مه اعصاب مصاب نرم‌ها. اگه ای بار چاپیدی، من می‌دونوم و اون همکاریات و اون جام جم. خلاصه زدم به سیم آخر. الانه که از کرمانشاه بیام تهران خفه کنم تو رو. آخه من دیوونه‌ام از دست تو. من که کبی نمی‌فرستم چرا هم‌مش هستم تو لیست سیاه؟ ها؟ چرا؟ زود بگو ببینم زود!

صبا ۱۵ ساله از کرمانشاه

■ اَهِ... سی کو ئی خوه‌یشگ چه تَوشید! کو ئی کوش مو بر ااااا؟! (وای به حالت اگه کسی بیاد بگه قبلا به همچی آگهی نیازمندی‌ای زنگ زده، استخدام شده، تازه الانم در حال بازنشسته شدن!)

تو که بخونی کافیه

چه غریب و بیپوده، به روح پتنده در قلبم وعدهٔ لبخند تو را داده بودم. لبخندی عمیق و پرمعنا که پایانی بود برای دلتنگی‌ها. لبخندی پیدا نبود! تنها چشمان بستهٔ تو به روی من باز بود. باز دلم برای نوشتن از تو تنگ شد. باز قلبم را روانهٔ کویت کردم؛ مثل همیشه. برای دستان بی‌پناه و رها شدهٔ من، مرهمی جز خیال نبود. کسی به انتظار من نبود. بودن یا نبودن من از رنگ نگاه تو دورتر از تمام فاصله‌ها بود. باز، آمدم، باز، نوشتم، و می‌نویسم تا زمانی که هستم. کاش تو فقط بنگری و بخوانی.

اسما از اصفهان

مرداد۱۳۹۳

باور

تو رفتی و ولی باور ندارم/ هوایی غیر تو در سر ندارم/ همین احساس زخمی مانده از من/ برای کشتنش خنجر ندارم/ شروعم خوب بود اما پس از تو/ نمی‌دانم چرا «آخر» ندارم/ زمین هر گوشه‌اش بی‌تو جهنم/ برای آسمان هم پر ندارم/ دلیل خیر بودی و پس از تو/ سرانجامی به غیر از شر ندارم/ و تسکینی برای زخمهایم/ به غیر از این دو چشم تر ندارم/ تو باور می‌کنی یا نه بماند.../ تو رفتی و ولی باور ندارم.

پری رحمانی از ماسال

هویت آلاسکایی

دست خودم نیست؛ هوس آلاسکا کردم با طعم گلاب. دلم می‌خواد تو کوچه لی‌لی و هفت‌سنگ بازی کنم؛ بعد از زن همسایه که داره کوچه رو آبیاشی می‌کنه بخوام که اجازه بده از شلنگ آب بخورم. دلم می‌خواد با ترکه و سریش بادبادک درست کنم، واسه‌ش از چرخ خیاطی مامان یه فرفرهٔ خوش‌رنگ بیارم و اون‌قد بدوم تا هواش کنم. هوس زیرزمینی کردم؛ یه زیرزمینی که خنک باشه و بوی ترشی لپته و مربای گل بده. دوست دارم آخر یه شب تابستونی که از مهمونی میایم خودم رو بزنم به خواب. پدرم بغلم کنه و همون‌طور که پیاده برمی‌گردیم خونه به حرفاشون گوش بدم. دلم آبنبات چوبی پرتغالی می‌خواد با تخمهٔ توی قیف کاغذی. دلم می‌خواد غروب یه روز مرداد که قیل و قال گنجشکا آدم رو کر می‌کنه، توی پشت بوم، سگ ولگرد بخونم، سر بشکم توی کارتن کتابای کاهی که بوی کهنگی می‌دن، دلنوشته‌های عمو رو روی ورق سفید آخر کتاب بخونم. همون که کنار اسمم خودش، یک قلب کشیده و توش یه علامت سوال گذاشته. همون که... دست خودم نیست؛ دلم آلاسکا می‌خواد... دست خودم نیست.

شیوا

■ به توصیه بی‌ربط! چامسکی اومده دم خونه‌مون می‌گه به این که دست‌به‌قلمش خوبه و احتمالاً فردا پسفردا روزی! لایدم می‌خواد یه کتابی چیزی هم بده بیرون! بگو یاد بگیره بره دنبال مصالح هنر نویسندگی و با معنای تکت‌ک کلمات آشنایی کاملتری پیدا کنه تا همچی خووووب از ته و توهشون مطلع باشه (دیگه نمی‌دونم چامسکی ته‌وتوه رو از کجای زبونش درآورده). مرداد به معنای مرگ و کهنگیه. اگه پیشوند «ا» رو که معنای «بی»، «بدون»، «نا»، «نه» و نفی به کلمه می‌ده بیاری اول مرداد، می‌شه امرداد به معنای زندگی، جاودانگی، و در یک کلام: همون ماه پنجم سال حالا هم که اوایل امردادیم، برو خودت رو غرق کن توی کتابای زبانشناسی ببینم چه می‌کنی.

ماهگیری

ماهی کوچکی در تنگ بلور بودم. تو راه دریا را نشانم دادی. حالا که غواص ماهری شدم، بیا و مرا از آب بگیر. می‌خواهم سرخی احساسم برای تو باشد. شاخه‌ای خشک از تنهٔ مرده‌ای بودم، حالا که سرو تنومندی شدم بیا و پاهایم را از خاک بگیر. دلم می‌خواهد گرمای وجودم برای تو باشد، چون برای تو بزرگ شدم و عشق ورزیدم و ماندم... برای تو می‌بالم، بیا و تمام وجودم را بگیر. ۲-باران می‌باردوسردی دستهایش راآرزانی دلم می‌کند. باز هم های‌های گریه امان کوچه را بریده. تابوت به دست می‌روند، غم می‌خورند، و او مشتاق بر روی دستهایشان می‌گریزداز باران، از کوچه، از سردی دلهایشان.

منیره مرادی فرسا از همدان

تغییر

باران پشت پنجره خودکشی می‌کند و من فقط نگاه می‌کنم. می‌دانی؟ از وقتی رفتی باران هم طعم دیوانگی دارد، شمعدانی در باغچه خشکیده، پیچک وحشی باغ دیگر به پروپایم نمی‌پیچد... ببین، با رفتنت فقط من عوض نشده‌ام.

رضوان



سگ ناراضی

گلنوشا صحرانورد

یکی بود یکی نبود. پیرمردی بود که کلیه‌ای کوچک و رستورانی نقلی داشت و زندگی‌اش را از همین راه می‌گذراند. از قضا نزدیکی کلیه او دریاچه کوچکی بود که در آن قورباغه‌ای زندگی می‌کرد. این قورباغه رنگ زیبایی داشت. وصف این قورباغه خوش رنگ و زیبا در همه جا از شمال تا جنوب پیچیده بود. زیر آفتاب که می‌نشست پوستش می‌درخشید؛ مثل رنگ‌های رنگین کمان. هر روز تعداد زیادی گردشگر برای دیدن آن به این منطقه می‌آمدند و با آمد و رفت مردم، پیرمرد هم در این رستوران کاسی می‌کرد.



سگ کوچولو گفت: اما رنگ تو گاهی اوقات به رنگ این چمن‌های زیبا می‌شود و در زیر نور آفتاب می‌درخشد و طراوت و زیبایی دارد و گاهی اوقات به رنگ آسمان آبی است. ای کاش پوست من هم مثل تو بود.

سگ کوچولو بعد از صحبتی طولانی با قورباغه به سمت خانه برگشت. اما کاملاً در فکر فرو رفته بود و تمام شب را به رنگ‌های بدن قورباغه فکر می‌کرد. شب در خواب دید که رنگش سبز شده و بین تمام سگ‌ها دارای یک مقام و منزلت بسیار بالایی شده و تاج پادشاهی بر سرش گذاشته‌اند و تمام مردم به دیدارش می‌آیند و در برابرش تعظیم می‌کنند. اما صبح که از خواب بیدار شد دید که همان رنگ اولیه خودش است و بعد تصمیم گرفت به سمت انباری که وسط باغ قرار داشت برود و رنگ سبزی پیدا کند.

به انبار رسید. رنگ سبز را پیدا کرد و داخل سطل رنگ رفت و خودش را سبز رنگ کرد و بعد به محوطه باغ برگشت. اما برعکس خواش هیچ کس به او نگاه نمی‌کرد و همه از او می‌ترسیدند و فرار می‌کردند.

دیگر هیچ دوستی نداشت. پرنده‌ها به هم می‌گفتند: ما تا به حال سگ سبز ندیده بودیم، حتماً از فضا آمده است و زود پر می‌کشیدند و می‌رفتند. سگ کوچولو خیلی ناراحت و خسته شده بود. روی چمن‌ها دراز کشید تا استراحتی کند. ناگهان با صدای ما ما مااز جا پرید و بلند شد و شروع به پارس کردن کرد.

گاو بزرگ همسایه بود که می‌گفت: سگ کوچولو تو اینجا چه کار می‌کنی؟ چرا این رنگی شدی؟ درست مثل چمن‌ها شدی اگر بلند نمی‌شدی حتماً زیر پای من له می‌شدی و هیچ چیزی ازت باقی نمی‌ماند و زد زیر خنده... قاه قاه... قاه...

سگ کوچولو خسته شد و به سمت خانه‌اش برگشت، اما پیرمرد او را شناخت و داخل خانه راهش نداد و گفت: برو سگ ولگرد. سگ کوچولو که کاملاً از این رفتارها خسته شده بود، نزد قورباغه رفت و به او گفت: قورباغه زیبا من متوجه شدم که این رنگ فقط مخصوص خودت هست و به درد من نمی‌خورد. من دیگر خیلی تنها شدم و جایی ندارم. قورباغه باهوش گفت: درسته سگ کوچولو. تو با رنگ خودت همه جا، جاداری و هیچ وقت نباید بخواهی که جای دیگری باشی، هر کسی زندگی خودش را دارد. حالا داخل دریاچه بیا تا رنگ واقعی خودت را به دست آوری.

سگ کوچولو با خوشحالی داخل دریاچه پرید و رنگش به حالت اول برگشت و مدتی در آفتاب نشست تا بدنش کاملاً خشک شد و به خانه و نزد دوستانش برگشت و این تجربه بزرگی برای او شد تا همیشه از آنچه که دارد راضی باشد و خدا را شکر کرد.



آموزش نقاشی

سلام دوستان من! در آموزش امروز می‌خواهیم یک نقاشی کفشدوزک در حال پرواز را یاد بگیریم.

بچه‌ها درباره کفشدوزک‌ها چه چیزهایی می‌دانید؟ آیا می‌دانید کفشدوزک‌ها چند تا خال دارند؟

بچه‌های خوبم، شما حتماً در طبیعت مثل باغ‌ها یا باغچه خانه‌هایتان کفشدوزک دیده‌اید که روی گیاهان مختلف نشسته‌اند.

کفشدوزک‌ها هفت تا خال یا بیشتر دارند و تعداد خال‌های آنها بستگی به نوع آنها دارد. کفشدوزک‌هایی که هفت خال دارند گوشت‌خوارند و آنهایی که بیشتر از

هفت خال دارند گیاه‌خوارند. کشاورزان

دوستدار کفشدوزک‌های هفت خال

هستند، چون آنها شته‌های گیاهان

را می‌خورند و از آفت جلوگیری

می‌کنند و آنهایی که تعداد

خال‌هایشان بیشتر است یا

اصلاً خال ندارند، برای گیاهان

مضر است، چون خود گیاه را

می‌خورند.

یک نکته قابل توجه این که

کفشدوزک ابتدای زندگی‌اش

آبی‌رنگ است و کم‌کم

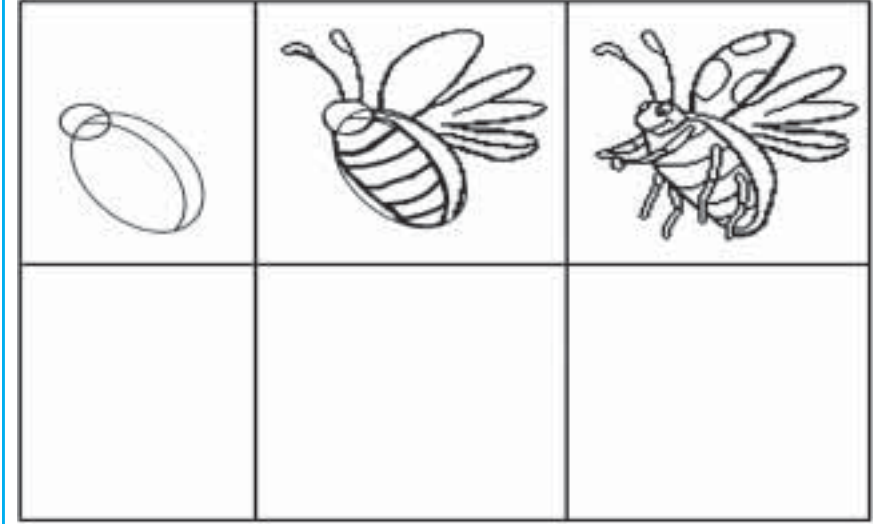
قرمز رنگ می‌شود. کفشدوزک

برای دفاع از خود مایعی سمی

و بدبو ترشح می‌کند تا شکارچیان

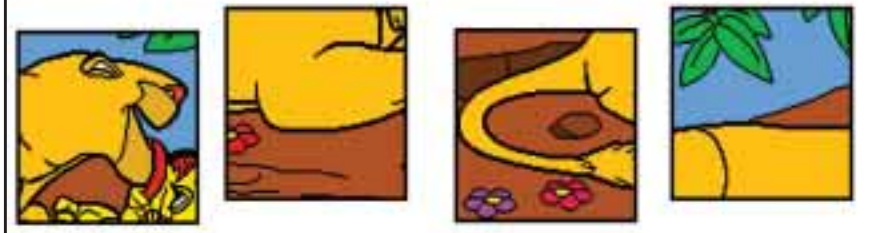
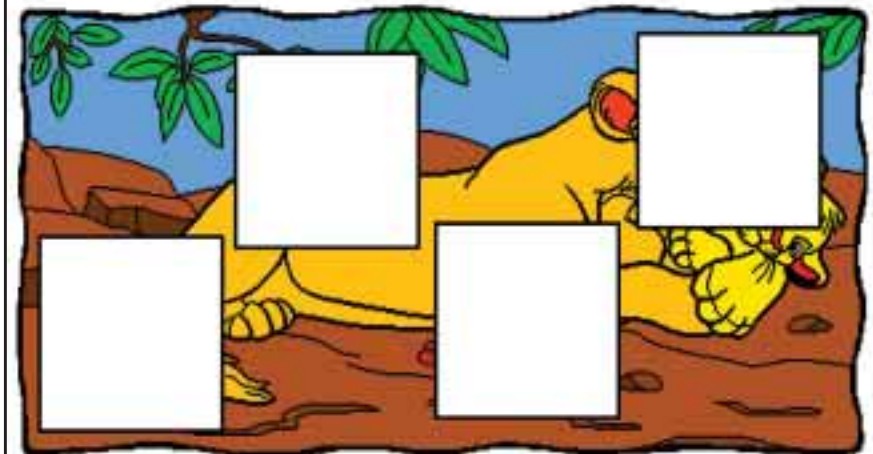
را از خود دور کند. کفشدوزک در

زمستان به خواب زمستانی می‌رود و در



بین و پیدا کن

دوستان من به شکل زیر نگاه کنید و جای تصاویر را پیدا و با یک خط راست به هم وصل کنید.



رنگ کنید



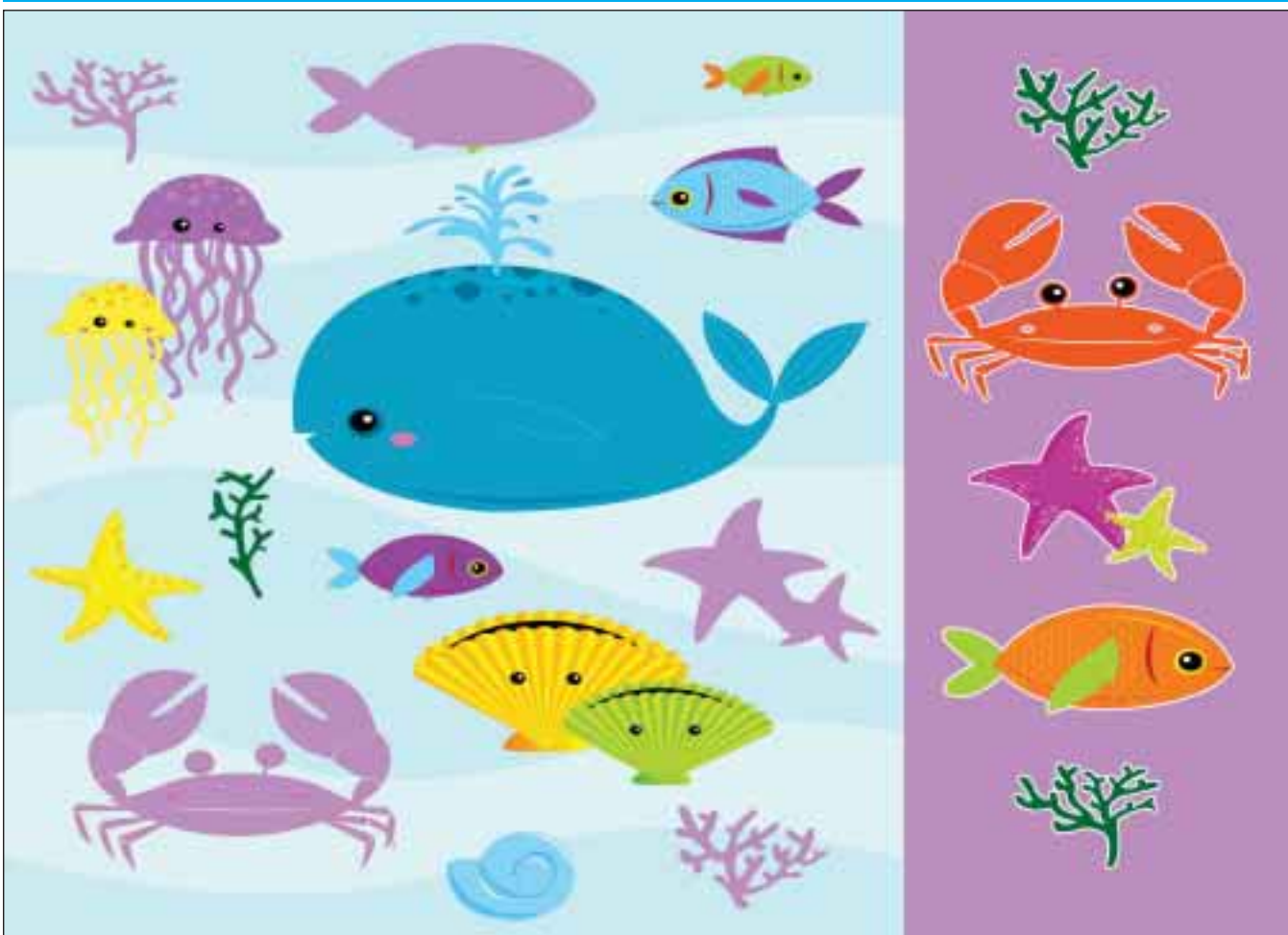
رضا بهنام

پشت پنجره اتاق ناهید یک درخت قشنگ و بزرگ بود که شاخه و برگ‌های آن خیلی نزدیک بودند و او می‌توانست براحتی به آنها دست بزند و البته گاهی هم در بازی‌هایش با درخت حرف می‌زد و با هم دوست شده بودند. آن روز ناهید توی اتاقش داشت با عروسک‌هایش مدرسه بازی می‌کرد. همه عروسک‌ها را گوشه‌ای از اتاق چیده بود و آنها شده بودند شاگرد و خودش هم نقش معلم را بازی می‌کرد. جلوی هر کدامشان یک کاغذ و یک مداد گذاشته بود و برایشان دیکته می‌گفت و هر جمله‌ای را که می‌خواند، می‌رفت و به جای تک‌تک عروسک‌ها دیکته را می‌نوشت. گاهی وقت‌ها هم صدایش را عوض می‌کرد و به جای شاگردها حرف می‌زد و از معلم پرسش می‌پرسید. بعد چند لحظه صبر می‌کرد و دوباره معلم می‌شد و به عروسک‌ها می‌گفت که بهتره دیکته را بنویسند و پرسش‌هایشان را بگذارند وقتی کار تمام شد. کمی که گذشت به آنها تذکر

داد که سرشان به کار خودشان باشد و سروصدا نکنند و گفت اگر شلوغ کنند و با هم حرف بزنند نمره‌شان را «صفر» می‌دهد! دیکته که تمام شد یکی‌یکی ورقه‌ها را جمع کرد و به شاگردانش گفت: بچه‌ها خوب توجه کنید امروز می‌خوام یه دوست جدید رو بهتون معرفی کنم که خیلی هم مهربونه. بعد صدایش را تغییر داد و از زبان یکی از شاگردها گفت: خانم اجازه، اون کیه. -اگه عجله نکنید می‌گم. بعد به طرف پنجره رفت و با دست به درخت اشاره کرد و گفت: دوست جدید ما درخت قشنگیه که پشت پنجره‌س، خیلی دلش می‌خوаст بیاد تو کلاس، اما چون بزرگه نمی‌تونه و می‌گه که من از همین‌جا شماها رو نگاه می‌کنم. ناهید چند لحظه‌ای ساکت شد و بعد آمد روبه‌روی عروسک‌ها ایستاد و گفت: بچه‌ها درخت خیلی خوبه، می‌دونید چرا؟ من خودم براتون می‌گم. باعث تمیزی هوا می‌شه، سایه داره و مارو خنک می‌کنه،

میوه‌های خوشمزه داره و تازه از همه مهم‌تر به پرنده‌ها اجازه میده روی شاخه‌هاش خونه درست کنن؛ دیدید چقدر مهربونه. حرفش که تمام شد دستاش را به کمرش زد و شروع به قدم زدن کرد و بعد از کمی سکوت دوباره گفت: اما یکی دو روز قبل که با درخت حرف می‌زدم از دست ما آدما خیلی ناراحت بود؛ می‌گفتش که بعضی‌ها منو اذیت می‌کنن، روی تنه من با میخ و وسایل تیز یه چیزایی می‌نویسن و اسمشو گذاشتن یادگاری؛ بعضی بچه‌ها از شاخه‌های من آویزون می‌شن و دردم می‌گیره و چند تا کار بد دیگه که درختو ناراحت می‌کنه؛ بچه‌ها ما باید مواظب درخت‌ها باشیم و اذیتشون نکنیم، اونا هم مثل ما زنده هستن. بعدش روبه درخت کرد و گفت: خوب شد، به همشون گفتم که مراقب تو باشن. و دوباره نگاهی به عروسک‌ها انداخت و در حالی که از خودش صدای زنگ درمی‌آورد، گفت: بچه‌ها حالا زنگ تفریحه می‌تونید برید و استراحت کنید، فقط حرف‌هایی رو که بهتون گفتم یادتون نره و حواستون به درخت‌ها باشه.

بچه‌های خوب! هر کدام از تصاویر داده شده را در جای خود قرار دهید.



کتاب کوچولو

شلخته‌ترین غول



«بچه‌های عزیز؛ داستان این کتاب درباره غول کوچکی به نام فرناندو است. او شخصیتی دوست‌داشتنی، شیطان، دست و پاچلفتی، بی‌نظم و در عین حال مودب دارد و با وجود این که از بازی کردن در چاله‌های گلی لذت می‌برد، تمایل دارد به وضع آشفته‌اش سروسامانی بدهد که البته...

بهتر است برای این که بدانید چه اتفاقاتی برای او می‌افتد و سرانجام چه می‌شود کتاب را بخوانید.»

نویسنده: ریکا اریتا

مترجم: روناک صالحی ویشکایی

ناشر: سلین

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

سال چاپ:

سیمرغ



«سام پهلوان ایران زمین منتظر به دنیا آمدن فرزند خود بود. یک هفته بود که پسر او به دنیا آمده بود؛ ولی کسی جرات نداشت خبر تولد پسر را به او بدهد. زیرا چهره او با نوزادان دیگر فرق داشت، پسری سفید با پوستی سرخ. سرانجام یکی از دایه‌ها که زنی شجاع بود خبر را به سام داد. سام که بسیار خوشحال شده بود از جا بلند شد تا به دیدار او برود، اما دایه گفت: صبر کنید بهتر است بدانید پسر شما شبیه به بقیه نوزادها نیست.

سام با تعجب به او نگاه کرد و گفت: چه می‌گویی؟...»

ادامه این قصه زیبا را که برگرفته از شاهنامه فردوسی است این کتاب بخوانید و لذت ببرید.

بازنویسی: مهناز طاهری

تصویرگر: نیوشا اصغری

ناشر: سپهرین ۱۳۹۲



AFP

فال

متولدین فروردین: نگرانی این روزهای تان بی دلیل است، تنها اثرش عقب ماندنتان از کارهای اساسی ای است که باید با دقت به آنها رسیدگی کنید. پس قدری به خودتان فرصت دهید. با تامل بیشتر حوادث چند ماه اخیر را مرور کنید.

متولدین اردیبهشت: سعی کنید بیش از این از خانواده فاصله نگیرید. کار برای زندگی کردن لازم است، اما زندگی را نباید فدای کار کرد. برای خودتان برنامه داشته باشید. امور مختلف زندگی را دسته بندی کنید و برای هر کدام زمانی اختصاص دهید.

متولدین خرداد: چقدر از این شاخه به آن شاخه می پرید؟ فرصت ها همیشه در خانه من و شما را نمی زنند. از آنها بموقع استفاده کنید. باید در زندگی هدفی داشته باشید و اگر نه آش همین آش است و کاسه همین کاسه.

متولدین تیر: تصمیم های بزرگ زندگی نیاز به فکر و تامل بیشتر دارند. از شتاب زدگی پرهیز کنید. شرایط را بسنجید و با اندیشه کافی پا در راهی نو بگذارید. یادتان باشد شما نقش اول داستان زندگی تان را دارید. مهم ترین خودتان هستید. برای زندگی تان خودتان باید تصمیم بگیرید.

متولدین مرداد: زندگی به خط ممتدی می ماند که در میانه اش ده ها و گاه صدها منزل وجود دارد. رسیدن به هر منزل، پایان یک تکه از مسیر و شروع تکه دیگری از راه است. برای هر کدام از این تکه ها باید برنامه داشت. اگر یک مسیر را کند طی کردید، تلاش کنید در تکه بعدی جبران شود.

متولدین شهریور: کنکور و هر امتحان دیگری تنها مرحله ای از مراحل فراوان زندگی است. این که بنشینید و دلپره داشته باشید که چه می شود و چه نمی شود، هیچ چیز را تغییر نمی دهد. کار و تلاش تنها راه موفق شدن در زندگی است. برای رسیدن به هر هدفی باید تلاش کرد.

متولدین مهر: خیلی ها عقیده دارند مهربانی از خصوصیات جدا نشدنی متولدین ماه مهر است. البته هیچ کدام از این صفات کلی نیست و برای همه صدق نمی کند، اما شما باید قدری در ابراز محبت دقت کنید. خیلی ها ظرفیت لازم را ندارند و از چنین روحیه ای گاهی سوء استفاده می شود. خود را در کار غرق کردن نیز صحیح نیست. زمان هایی را به استراحت و گردش و سفر بپردازید.

متولدین آبان: از رودررویی با مسائل و حوادث هراسی به دل راه ندهید. جاده زندگی همیشه صاف و هموار نیست. در این مسیر نمی توان دل خوش داشت و بی خیال راه را طی کرد. بروز مشکلات جزئی از زندگی همه انسان هاست. فقط باید با فکر و اندیشه با مسائل روبه رو شد. نهراسیدن با بی تجربگی و بی تدبیری متفاوت است.

متولدین آذر: دلگیری و قدری ناراحت شدن از این و آن جزو لاینفک روابط اجتماعی و خانوادگی است. باور کنید تنها شما نیستید که با چنین مواردی مواجه می شوید، اما آنچه مهم است پیش دستی کردن در اصلاح روابط است. برای این کار تمرین کنید.

متولدین دی: کمی دقیق تر به کارها رسیدگی کنید و یادتان باشد شما مسئول انجام دادن کارهایی هستید که آنها را قبول می کنید. پس تا پایان، کارها را انجام دهید و آنها را نیمه تمام رها نکنید. این روزها حال و هوای خوبی ندارید، اما بهتر است زودتر به زندگی برگردید.

متولدین بهمن: اتفاق خوبی در راه است، اما نباید بیش از حد به آن فکر کنید. اجازه دهید زمان پیش برود و اتفاقات عادی زندگی به ترتیب رخ دهد. یادتان باشد برای رسیدن به هیچ نتیجه ای نباید عجله کنید و بخواهید آنها از زمان مقرر زودتر انجام شود.

متولدین اسفند: احساسات متفاوتی را تجربه می کنید و همین تفاوت و اختلافی که در حال و هوای تان وجود دارد، کار را برای شما سخت تر کرده است. کمی با خودتان خلوت کنید و زمانی را به فکری که در سر دارید اختصاص دهید تا راه حل بهتری برای شما پیدا شود.

شریک غمت هستیم، کودک غزه

کفش هایت زیر آوار خانه ات مانده که پابرهنه راه می روی؟ تخته خوابت زیر سنگینی بمب ها له شده که تشک به کول در کوچه ها می گردی؟ مادرت کجاست؟ پدرت را چرا نمی بینم؟ دشمن آنها را کشته؟ تو دیدی که آنها جان دادند و ترسیدی. وقتی همه رفتند و تو ماندی تنها؟ حالا میان خرابه ها چه می کنی؟ می دانم، غزه زادگاه توست که این گونه به خرابه های دل سپرده ای، اما این باریکه امروز جای امنی نیست، این باریکه غم که در سوگ نشست، قربانگاه هزاران نفر مثل توست، امروز مرگ در کمین توست و آوارگی و اندوه و گرسنگی هم. اما می دانم از غزه دل بریدن کار تو نیست، پس بمان و مقاوم باش تا روزی که شاخه زیتون به دست بگیری و در سایه شیرینی آزادی وطن، طعم تلخ جنگ را فراموش کنی.

جاردیواری

نظر و پیشنهاد خود را درباره همه مطالب جاردیواری 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

غذای گوشتی	سوغات قلم	طعم دهنده	آغاز تسبیح	حاجز یک	طعم و لعل	شهر خرم	طازم	ایده گرم	غذای سبزی
رمز نه	حکیم	دهخدا	مادر نذرانی	وزخ	رامش و لعل	فد خبر	امیر مالدین	عبود عربی	استان همدان
به جا گذاشته	رود عزیزی	اسفنج	خوشگال	عیرات	یونسه ایبار	خودترا	غذایی است	مهرجوب	ارواح خورش
تنگر گله	سوی سر زن	قند و فساد	ایران بهار	چاشن او	شکلیایی	شکلیایی	ایران بهار	ایران بهار	ایران بهار
سهولت	کتور فانی	دعا	کلام معنیر	کلام پسراله	کلام پسراله	کلام پسراله	کلام پسراله	کلام پسراله	کلام پسراله
روغن مو	مزه تر نو	پادشاه نان	پادشاه نان	پادشاه نان	پادشاه نان	پادشاه نان	پادشاه نان	پادشاه نان	پادشاه نان
رنگ دریا	نوعی غذا	چوبه داده	خوبه	خوبه	خوبه	خوبه	خوبه	خوبه	خوبه

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----