

آتش اعتیاد برجان خانواده

صفحه ۷



طرح: علیرضا کریمی مقدم



۸ سردرگم میان دنیای زنانه و مردانه



۶ هنرنمایی با پوست پسته



۴ بدحجابی، دلیل بالارفتن عطش جنسی



۲ به شوهرم چیزی نگو

بروجرد مشارکت یافروش
سردخانه ۲۰۰۰ تلی مواد غذایی
زیر صفر و بالای صفر با بدنه پلی یورتان
با وام بانکی، موقعیت بسیار عالی
یک هکتار زمین + ۳۰۰۰ متر بنا نوساز
۰۹۱۶۶۶۲۵۳۵۸

جیم جیم
www.jamejamonline.ir
دفتر پذیرش: ۰۲۱-۸۸۷۷۴۴۴۴-۲۷ • ۰۲۱-۸۸۷۷۴۴۴۴-۲۸ • ۰۲۱-۸۸۷۷۴۴۴۴-۲۹
سازمان آگاهی: ۰۲۱-۸۸۷۷۴۴۴۴-۲۹

سه شنبه ها به سوزن های شکلات انگیز سفر کنید.

همراز

فراموشی در دسرساز

ندا داودی

همسر من را دوست دارم و زندگی مشترک خوبی داریم. در زندگی ما خبری از حرف و حدیث بعضی از خانواده‌ها و مشکلات مالی نیست. در این سه سالی که از ازدواجمان می‌گذرد همه چیز خوب بوده است اما مشکلی هرازگاه سراغ زندگی‌مان می‌آید و تا چند روز حال و هوای ارتباطمان را خراب می‌کند. همسر من می‌گوید که من مقصرم زیرا همیشه روزهای مهم را فراموش می‌کنم. روزهایی مثل سالگرد ازدواج و گاهی هم تولد ایشان را. البته روز زن چنین مشکلی نداریم چون از صدا و سیما گرفته تا مردم کوچه و بازار خبر آمدن این روز را می‌دهند. پس من هم فراموش نمی‌کنم اما واقعا چقدر اهمیت دارد که من به یاد داشته باشم ایشان دهم فروردین به دنیا آمده‌اند یا بیستم فروردین؟ این که نشانه محبت من نیست اما هر چه به همسر من این موضوع را می‌گویم و از ایشان می‌خواهم تا فراموشی‌های گاه و بیگاهم را به پای بی‌مهری‌ام نگذارند، بی‌فایده است...

پاسخ مشاور: همیشه گفته‌ایم، دنیای زنانه و مردانه با هم متفاوت است و گاهی همین تفاوت‌ها باعث سوء تفاهم می‌شود. خانم‌ها به دنبال نشانه‌هایی در زندگی می‌گردند، نشانه‌هایی که نشان‌دهنده محبت شوهرشان باشد و مردان ممکن است گمان کنند، همین که کنار همسرشان زندگی می‌کنند و گاهی محبت‌شان را بیان می‌کنند، یعنی همسرشان را دوست دارند. البته خود مردان هم در زندگی زناشویی نشانه‌هایی برای سنجش معیار علاقه همسر دارند اما مشکل زمانی آغاز می‌شود که این نشانه‌ها با هم متفاوت باشد.

یکی از مواردی که خانم‌ها به آن علاقه‌مند هستند، بزرگداشت روزهای مهم زندگی‌شان است، مانند اولین دیدار، سالگرد ازدواج و تولد برای همسر شما این که به یاد داشته باشید در چندمین روز از ماه شهریور با او به زیر سقف مشترک رفتید، یعنی از ازدواجتان راضی هستید. به یاد داشتن آن روز و انجام یک کار شاعرانه می‌تواند همسران را تبدیل به خوشبخت‌ترین زن دنیا کند. به جای آنکه همسران را متقاعد کنید که نمی‌توانید به خاطر بسپارید، کمی تقلب کنید. مثلا زنگ تلفن همراهتان را برای آن روز کوک کنید و یا روی تقویم محل کارتان بنویسید و حتی می‌توانید به کسی بگویید که به شما یادآوری کند.

یک کارت تبریک به همراه هدیه‌ای ارزان می‌تواند اثری بر رابطه شما بگذارد که سال‌ها تلاش در جنبه‌های دیگر از چنین تاثیری عاجز باشد. فراموش نکنید در دنیای زنانه روزهای خاص به معنی اهمیت رابطه مشترک‌تان است و شما هم می‌توانید بسادگی محبت خود را با چند شاخه گل نشان دهید، البته اگر توانایی مالی خرید هدیه را دارید، تردید نکنید اما همسر شما شرایطتان را درک می‌کند، اگر شما هم حساسیت‌های او را درک کنید.

به آقامون چیزی نگي ها، منو مي كشه» حرفش را بریدم و گفتم: «آخه مادر...» راننده ماشین که از توی آینه شاهد ماجرا بود با سر اشاره‌ای به من کرد و آهسته گفت: «آبجی‌مون خط یازده می‌زنه. کمات که نمیداد بگو هیچی نمی‌گم...» تازه فهمیدم که زن اختلال روانی دارد. رو به زن گفتم: «نه چیزی نمی‌گم!» گفتم: «همسایه‌ها شاهدند همش با چوب می‌زنه تو سرم. تازه بچه‌ام رو هم کشت.» زن تا این جمله را به زبان آورد بغض کرد و ادامه داد: «شش سالش بود بچم. همینجا بود تو شیکم. با چوب زد تو سر بچه‌ام. هر دومون مردیم. منو آوردن خاک کنن زود فهمیدم از قبر زدم بیرون. ولی بچم چی... اونو کشت. می‌دونی شش سال به دل کشیدمش.»

کمی از این احوال زن ناراحت شدم. ولی نمی‌خواستم این ناراحتی در صورت من نمود پیدا کند. سرم را به پنجره برگرداندم که ناگهان زن فریاد زد: «آقا تو رو خدا به آقامون نگي اینو که بهت گفتم‌ها و گرنه می‌زنه این بچه رو هم می‌کشه...»

ترافیک روان تر شده بود. ماشین باری سنگینی دودش را به خورد ماشین‌های کوچک‌تر داد. زن ناگهانی به بیرون ماشین انداخت و گفت: «بابام خدا بیامرز یکی از اینا داشت... واسه گاوداری‌های جاده قم هستا، واسه اونا کاه یونجه می‌برد. پیر بود بنده خدا وقتی مرد... ولی وقتی خواستم عروس بشم زنده بود سر حال و دماغ چاق، همین آقامون هست...»

زن ناگهانی به من کرد و گفت: «چقدر تو خنکی شوهرم رو می‌گم. همکار بابام بود. یه بار منو دیده بود یه دل نه صد دل عاشقم شد. آره همسن بابای خدا بیامرز بود تقریباً... ولی اولش‌ها که مرد خوبی بود!» هنوز جمله زن تمام نشده بود که رعشه به تنش افتاد و ناگهانی به من کرد و گفت: «آقا تو رو خدا به آقامون نگي اینا رو. می‌گی؟» نگاهم را به طرفش چرخاندم و گفتم: «نه!» صورت کج کرد و با خنده‌ای تحقیرآمیز گفت: «تو چقدر خنکی بابا. فکر کردی آقای خودمو می‌گم. اون که مرده. همون سال. ترپیش چپ کرد. وسط جاده بهشت زهرا. کسی نبردش بیمارستان خودشون از همون راه بردنش چالش کردن همونجا.»

این جمله را تمام نکرده صدایش باز تغییر کرد. شروع کرد به فاتحه خواندن: «الحمد لله...» راننده از توی آینه ناگهانی دوباره به او انداخت. زن گفت: «این دختره نامسلمون. تو چرا فاتحه نمی‌خونی؟ بیچاره ثواب داره. می‌فهمی! قیافه‌ات می‌خوره تو هم زنتو با چوب بزنی. می‌زنی؟ زن نامسلمون. گناه داره. دردش میاد. اون وقت نمی‌تونه برات بچه بیاره‌ها. پسر کاکل زری. من که دختر می‌خوام. اما آقامون می‌گه نه فقط پسر...» باز چهره‌اش تغییر کرد و با صدای بلند رو به راننده گفت: «تو می‌خوای به شوهرم بگی. آره؟ تو رو خدا به آقامون چیزی نگي ها...»

دخترک هم دیگر از اختلال روانی زن با خبر شده بود. خودش را جمع کرده بود گوشه ماشین. انگار از او می‌ترسید. زن هم لقمه به لقمه نان گاز می‌زد. دیگر به مقصد چیزی نمانده بود. زن همین‌طور حرف می‌زد. هر دو گوشه دهانش سفیدک زده بود. ناگهان موبایل دختر زنگ زد. دختر لیخندی گوشه لبانش نقش بست. زن نگاه تحقیرآمیزی به دختر کرد و گفت: «بنده خدا من به شوهرت هیچی نمی‌گم که بزک می‌کنی می‌ری تو خیابون. نگران نباش. ولی اگه امشب رفتی خونه بهش بگو دوستش داری شاید ندونه دوستش داری یه وقت با چوب بزنه تو شیکم... بچه ات...» گریه امان زن را برید فضای ماشین سنگین شده بود. لحظه‌ای بعد دختر در حالی که سر زن را در آغوش گرفته بود، گفت: «گریه نکن... من به شوهرت چیزی نمی‌گم.»

به شوهرم چیزی نگو



مهدی نورعلی‌شاهی

زن مسن‌تر از سنش نشان می‌داد. حدود چهل و پنج ساله. از دست‌های چروکیده‌اش براحتی می‌شد خستگی‌هایش را حس کرد. کیسه‌های مچاله شده‌اش را در بغل گرفته بود و مرتب لقمه‌ای از آن می‌دردید.

زن که روی صندلی عقب ماشین راحت لم داده بود رو به من گفت: «آقا هفت تیر میره دیگه؟» ناگهانی به چهره رنگ و رو رفته‌اش کردم و گفتم: «آره مادر» - تکه‌ای نان به دندان کشید و رو به دختر کنار دستی‌اش گفت: «داری می‌ری عروسی این قدر بزک دوزک کردی.» بعد ریز خندید و با ریمتی خاص گفت: «همگی کنار برید دوماه می‌خواد نار بزنه...» دختر هدفون موبایلش را از گوشش بیرون آورد و رو به زن گفت: «مادر چیزی گفتین؟» زن همان‌طور که لقمه را قورت می‌داد، گفت: «نه. داشتم قصه عذرا سلطان رو واسه تو می‌گفتم.» زن با گفتن این جمله زد زیر خنده. دخترک که انگار کمی از این کار زن برآشفته بود گوشی را به گوشش گذاشت و به بیرون خیره شد. ترافیک عصرگاهی بزرگراه امان از همه بریده بود. زن ناگهانی به من انداخت و ناگهان گفت: «آقا یه چیز بگم به شوهرم نمی‌گی؟» تعجب سرپایی وجودم را فرا گرفت. با تعجب گفتم: «من همسر شما را نمی‌شناسم.» این جمله را که گفت نگاهم به دندان‌هایش خیره ماند. دندان‌های جلویی‌اش یکی در میان افتاده بود. زن دوباره لقمه دیگری گاز زد و با لکنت گفت: «می‌دونستم می‌ری بهش می‌گی. آقا تو رو خدا

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 عکس‌های ارسالی شما از فرزندان دلبدتان و محدودیت فضای چاپ در ضمیمه چار دیواری، از این پس می‌توانید به سایت «جام جم سرا» به نشانی الکترونیکی 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 روی سایت قرار گیرد. توجه داشته باشید عکس‌ها باید در فرمت jpg و در اندازه ۳۲۰ در ۳۲۰ پیکسل باشد.



ویانا



دینا



فاطمه



آنوشا



هانیه



مبینا



مازیار



مانیا



مهدی

منتظر نباشید دیگران شما را حدس بزنند

فاطمه عمانی

همه چیز مطابق آنچه که حدود دو ساعت قبل تصمیم گرفته بودند، پیش می‌رفت. قصد داشتند آن شب شام را همراه با مهمانشان بیرون از خانه بگذرانند. مرد خسته بود و روی تخت دراز کشید و زن برای خرید با خواهر شوهرش از خانه بیرون رفت. وقتی که به خانه بازگشتند، زن شوهرش را در حالی یافت که خلّقش عوض شده بود و اصرار داشت برنامه شب را لغو کند. زن از اتاق بیرون آمد و کنار مهمانشان نشست، آهی کشید و چهره‌اش در هم فرو رفت. این تغییر خلق برای خواهر عجیب به نظر می‌رسید. وقتی متوجه شد برادرش تمایلی به بیرون رفتن ندارد، قدری معذب شد و تصور می‌کرد حضور او، برنامه شام را به هم ریخته است. بنابراین با پرسیدن سوّالات پی در پی سعی می‌کرد لبخندی به چهره زن برادرش بنشانند ولی در نهایت شنید: «چیزی نیست! یک مساله شخصی است که ارزش بیان کردن ندارد. این مساله همیشه باید وجود داشته باشد. خنده‌هایش برای بیرون خانه است و ناراحتی‌ها و چهره عیوسش برای من. دیگر خسته شده ام.» و آن شب شامی که می‌توانست فرصتی باشد برای ساختن لحظاتی شیرین و صمیمی، در سکوتی تلخ به پایان رسید.

شاید کمتر کسی باشد که بگوید شاهد چنین صحنه‌هایی در زندگی‌اش نبوده است. صحنه‌ای که در آن گره‌ای وجود دارد که گویی تلاش برای باز کردنش بی فایده است. سناریویی که در آن یک نفر آشفته می‌شود، سر در گریبانش فرو می‌برد، سکوت می‌کند، چهره در هم می‌کشد، گویی با همه عناصرِ خانه قهر می‌کند و اگر موبایل یا کامپیوتری در دسترس داشته باشد، ساعت‌ها با آن مشغول می‌شود. گاهی شبکه‌های تلویزیون را بی‌هدف بالا و پایین می‌کند و گاهی روزنامه‌ای که چند روزی است روی صندلی بلاتکلیف مانده را ورق می‌زند و درِیغ از یک جمله واضح و شفاف که سر نخ‌ی باشد برای درک کامل مشکل و اقدامی مشترک برای حل آن. در نهایتّ در برابر پرسش دیگران، تنها عبارات کنایه آمیز به زبان می‌آورد که بر پیچیده شدن مساله می‌افزاید، چرا که اینجا اساسا مساله، باز کردن گره نیست. مساله حدس زدن است. مساله حدس زده شدن است که برخی روان‌شناسان آن را نوعی بازی روانی می‌دانند. اگر طرف مقابلی پیدا شود که تلاش بکند علت این به هم ریختگی را بفهمد، بازی شروع می‌شود و در پی پرسیدن سوّالاتش، جواب‌های پیچیده می‌شوند. به طور مثال ممکن است چنین مکالماتی بین طرفین این بازی رد و بدل شود:

الف – «خوبی؟!»

ب – «ظاهرا تو بهتری…»

الف – «چرا این طوری شدی. چند ساعتی هست که سکوت کردی؟»

ب – «می‌خواستی چه طوری باشم؟!»

الف – «من متوجه نمی‌شم. تو که حالت خوب بود. علت چیه؟»

ب – «چرا از خودت نمی‌پرسی؟»

الف – «من که خطایی مرتکب نشدم!»

ب – «تو همیشه همین طور فکر می‌کنی…»

الف – «وای! داری منو کلافه می‌کنی…»

این نوع برقراری ارتباط، در دل خود، پیامی را پنهان کرده است. پیام پنهان در واقع خطوط نانوشته یک متن است. می‌توان آن را به پارازیت‌هایی تشبیه کرد که حین ارسال سیگنال‌های ارتباطی، برای دیگران فرستاده می‌شود. فرد مطلبی را اظهار می‌کند ولی به واقع منظورش چیز دیگری است، پیام پنهان می‌تواند در هر وجه سخن و واژگان، لحن و آهنگ کلام، شیوه بیان و ژست افراد نمایان شود. برای

آداب سخن گفتن با هم را بیاموزیم

هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد

مترجم: نسرین علی محمدی

درست سخن گفتن آن هم در زندگی خانوادگی یک مهارت است، مهارتی که باید آن را یاد گرفت. در این نوشتار به مهم‌ترین آداب سخن گفتن می‌پردازیم.

هنگام حرف زدن خودتان باشید

سخن گفتن در واقع بیانگر شخصیت ماست. در صورتی که هر روز می‌بینیم بعضی از مردم سعی می‌کنند مثل دیگران حرف بزنند و رفتار کنند. برای مثال، با لحن خاصی صحبت می‌کنند، اما اگر سعی کنند همیشه طبیعی سخن بگویند، یعنی خودشان باشند و نه فرد دیگر، چقدر دوست داشتنی خواهند بود. البته به این معنا نیست که برای خوب حرف زدن تلاش نکنید، بلکه منظور آن است که مثل بعضی از افراد حالت مصنوعی به سخنانتان ندهید.

از خوشی‌هایتان هم بگویید

مردم از معاشرت با افرادی که به طور پیوسته از مشکلات و گرفتاری‌های خود حرف می‌زنند، بیزارند. پس هر وقت دیدید که طرف مقابل می‌خواهد از مصاحبت با شما فرار کند بدانید علتش این است که شما بیش از حد از گرفتاری‌های خود با آنها صحبت می‌کنید.

همه ما کم و بیش با غم و درد آشنا هستیم، ولی اگر در زندگی، فرد امیدوار و خوش‌بینی باشیم و فقط به مشکلاتمان فکر نکنیم، آن وقت بهتر و راحت‌تر می‌توانیم

شفاف‌تر شدن این مفهوم به این مثال توجه کنید:

سر سفره غذا در یک مهمانی، به جای این که عنوان شود: «غذا قدری کم‌نمک است»، با آهنگ خاصی همراه با کنایه گفته شود: «شما نمکدان هم دارید؟!» در اینجا جمله دوم، برای صاحبخانه قدری دردناک‌تر خواهد بود، چون مساله فقط شوری و کم‌نمکی غذا نیست، بلکه هدف زیر سوال بردن توانمندی آشپز است.

مساله مهم این است که پیام پنهان داشتن شیوه درستی نیست. بنابراین کسانی که قصد دارند پیام پنهان بازی کنند، با هم زندگی نمی‌کنند. برقرار شدن آرامش هم برای این افراد، انتظاری گزاف است و روی صداقت و یکرنگی را در روابطشان نخواهند دید، چرا که همیشه حداقل یک پیام در میان پیام‌های دیگرشان مخفی است و منظور و مقصودشان به‌روشنی دریافت نمی‌شود، پس بروشنی هم پاسخ

خانه‌آرزو

نمی‌شنوند و این گونه بعد از مدتی برجی از سوءتفاهمات می‌سازند که سر به فلک خواهد کشید.

خصوصا میان همسران، از این قبیل اختلافات بسیار دیده می‌شود چرا که علاوه بر تفاوت‌های عمده زنانگی و مردانگی در دو جنس مخالف، هر دو سوی رابطه حاصل دو نوع سبک زندگی متفاوت نیز هست. بنابراین ارتباط برقرار کردن با پیام پنهان، بر پیچیدگی این اختلافات می‌افزاید و سلامت رابطه را مختل می‌کند. در مثال گفته شده، در حالی که آقا تلاش می‌کند، موضوع ناراحتی‌اش را کشف نشده باقی بگذارد، تلاش زن برای فهمیدن موضوع بی‌نتیجه می‌ماند و فرصت چند ساعت خوشگذرانی در کنار خانواده هم از دست می‌رود.

تفاوت‌های انکارناپذیر

از جمله تفاوت‌های انکارناپذیر زنان و مردان تفاوت دیدگاه آنهاست. ساختار درونی مردها به گونه‌ای است که تمایل دارند مساله، بی‌پیرایه و بدون پیچیدگی با ایشان عنوان شود. این درحالی است که نوع نگرش زن‌ها سبب می‌شود مساله را چند بعدی و دارای لایه‌های متفاوت ببینند و در مطرح کردن مساله هم برای یک مرد به همین شیوه عمل کنند. طبیعی است که نوعی تعارض میان دریافت‌های طرفین ماجر ا ایجاد شود. پس اگر قرار است موضوعی با یک آقا در میان گذاشته شود، بهتر است صریح و شفاف سر اصل مطلب رفت. در حالی که برای بیان همان مساله برای یک خانم ممکن است پرداختن به ابعاد بیشتری نیاز باشد. این تفاوت رفتاری را می‌توان در خرید آقایان و خانم‌ها بخوبی مشاهده کرد، درحالی که آقایان بسرعت سراغ همان لباسی که می‌خواهند می‌روند و از فروشگاه بیرون می‌آیند، خانم‌ها معمولا لباس را حداقل یک بار پرو کرده و در هر بار پرو، احساس خودشان و شیوه‌ای که به نظر می‌رسند را همراه با نورپردازی و عوامل موثر دیگر بدقت در نظر می‌گیرند.

به این ترتیب اگر همچنان بازی حدس زده شدن برایتان لذت‌بخش است، لازم است بدانید اولین کسی که در این شیوه متضرر خواهد شد، خود شما هستید. تا زمانی که در نقش یک قربانی ظاهر می‌شوید که باید حواس دیگران یا حداقل همسرتان شش دانگ به شما باشد، خودتان بازنده این بازی هستید. شما انرژی و عمر خود را هدر می‌دهید و با پا گذاشتن به این بازی، لحظات ناب زندگی‌تان را که هر می‌تواند شادمانی، رضایت، صمیمیت و شور را در زندگی‌تان به جریان بیندازد و برگ برنده خوشبختی شما باشد، مچاله کرده و به زباله دان خاطرات خود می‌انداзید، در حالی که مخاطباتان به موضوعی که شما را به هم ریخته است، پی نمی‌برد. آیا قصد دارید این دورِ باطل تا ابد ادامه داشته باشد؟!

چنانچه ترجیح می‌دهید از آسیب‌های این شیوه غلط رفتاری در امان باشید، لازم است در گام اول تا جای ممکن از انجام هر کار و بیان هر سخن، تنها یک منظور داشته باشید. در گام بعدی تفاوت‌های یکدیگر را در نوع دیدگاه و شیوه درک و تحلیل مسائل به رسمیت بشناسید.

چنین افرادی در جامعه نیز خودخواه و مغرور معرفی می‌شوند.

پس لطفا این قدر از «من» صحبت نکنید، بلکه ببینید مخاطباتان به چه موضوعات و مباحثی علاقه نشان می‌دهد.

شنونده خوبی باشید

اکثر مردم فکر می‌کنند خوب سخن گفتن یعنی پشت سر هم حرف زدن و به دیگران فرصت حرف زدن ندادن است. در حقیقت گفت و شنود همان طوری که از اسمش پیداست هم گفتن است و هم شنیدن، یعنی یک‌بار حرف بزنید و دوبار گوش کنید. حتما تاکنون توجه کرده‌اید، بعضی از مردم اصلا به سخنان دیگران اهمیتی نمی‌دهند و فقط منتظر می‌شوند صحبت گوینده قطع شود تا با یک عذرخواهی کوچک هر چه زودتر بروند.

بنابراین سعی کنید به دیگران هم مجال حرف زدن بدهید، زیرا مطالب مفید و آموزنده‌ای می‌توانید از آنها یاد بگیرید.

مسخره کردن دیگران ممنوع

هیچ گاه مخاطباتان را مسخره نکنید، زیرا مسخره کردن و نیشخند زدن، احساسات طرف مقابل را جریحه‌دار می‌کند و رابطه میان شما را خدشه‌دار می‌کند، زیرا گفت و شنود وسیله ارتباط برقرار کردن میان افراد است نه ناراحتی و جدایی میان آنها.

به دیگران احترام بگذارید

گفت و شنود امری فردی نیست، بلکه گروهی است و ما نمی‌توانیم مدام با خودمان حرف بزنیم. در واقع دلیل آن که ما دوست داریم با افراد خانواده، دوستان، همکاران و… صحبت کنیم آن است که می‌خواهیم با آنها ارتباط برقرار کنیم. پس برای این که بتوانیم با آنها ارتباط خوب و دوستانه‌ای برقرار کنیم، باید هم به شخصیت خودمان احترام بگذاریم هم به شخصیت دیگران.

منبع: articlebase

بدحجابی، دلیل بالارفتن عطش جنسی

فاخره بهبهانی

یکی از غرایزی که با انسان متولد می‌شود، غریزه جنسی است. وجود درجاتی از این غریزه در هر دو جنس مذکر و مونث، لازم و ضروری است چون نه تنها پاسخگویی به آن موجب آرامش دو جنس و افزایش امید به زندگی و تقویت روحیه برای دستیابی به آمال و آرزوها می‌شود بلکه می‌تواند در توالی نسل و ازدیاد جمعیت تاثیر بسزایی داشته باشد. غریزه جنسی مثل شمشیر دو لبه‌ای است که اگر بخوبی و در نهاد خانواده مهار نشود، به غریزه‌ای نیرومند، عصبانگر و دریاصفت تبدیل می‌شود و هر چه بیشتر و از طریق کنترل‌نشده اطاعت شود، سرکش‌تر می‌شود و همچون آتشی است که هر چه به آن بیشتر بدمند شعله‌ورتر می‌شود، در نتیجه غریزه جنسی همچون دیگر غریزه‌های انسان باید به اندازه و طبیعی تامین شود.

اما چه عواملی باعث طغیان غریزه جنسی و بالا رفتن سطح استانداردهای جنسی می‌شود؟ چرا تامین صحیح نیاز جنسی در نهاد خانواده کمرنگ و پای این نیاز به محیط کار و جامعه باز شده است؟ چرا آرامش روانی خانواده‌ها در حال نابودی است؟ چرا بحرانی به نام خشونت و آزار جنسی در حال گسترش است ؟ چرا...؟

نبود حد و مرز تعریف شده میان زن و مرد در محیط کار و جامعه، معاشرت‌های همراه با بی‌بند و باری و بدحجابی، پوشش‌های جاذب و بدن‌نما، آرایش‌های محرک و از همه بدتر تماشای برنامه‌ها و سریال‌های ماهواره‌ای که در آنها روابط جنسی جنون‌آمیز و تبلیغات مسموم بسیار دیده می‌شود عامل اصلی تشدید تحریکات، هیجانات، خیالپردازی‌ها و الگوبرداری‌های ناصحیح جنسی است و روابط خارج از پیمان ازدواج را به دنبال دارد و تقاضای جنسی را که غریزه‌ای نامحدود است افزایش می‌دهد و این خواسته به شکل عطش جنسی و با چشم‌چرانی شعله‌ور می‌شود.

مرد طالب است و زن مطلوب

امین کشوری در کتاب «حجاب من» درباره چگونگی پیدایش عطش جنسی می‌گوید: زن موجودی جذاب، لطیف، خواستنی و یکی از زیبایی‌های نظام آفرینش است. سخن گفتن و جذابیت‌های رفتاری‌اش از سرمایه‌های وجودی اوست. به حکم طبیعت زن مطلوب است و خواسته یا ناخواسته مرد را طالب خود می‌کند. میل به خودنمایی، خودآرایی و دلبری در زن بسیار قوی‌تر از مرد است و همین عامل هم هست که مرد را دلباخته می‌کند و در دام علاقه خود اسیر می‌سازد. مرد با کوچک‌ترین بهانه‌ای حتی یک نگاه تحریک می‌شود. صبر و تحمل او در برابر غرایز جنسی از زن کمتر است و دائم فکر کردن به صحنه‌های ذخیره شده از گناهان، آرامش و روان او را بر هم می‌زند و او را در باتلاق مسائل جنسی گرفتار می‌کند. اینجاست که اگر مرد میل خود

را به طور طبیعی و در نهاد خانواده ارضا نکند، کامجویی‌ها، التهابات جنسی و لذت‌های شهوانی اشباع نشدنی او در محیط کار و اجتماع هویدا خواهد شد و این زن است که در خانه و جامعه امنیت خود را از دست می‌دهد.

البته در روابط آزاد زن و مرد اگر تمایل به یکدیگر دوسویه و متقابل باشد، پیوندهای کال مشروع یا نامشروع بی‌سرانجام شکل می‌گیرد. ولی اگر تمایل یکطرفه باشد و زن علاقه و تمایلی به ایجاد رابطه نداشته باشد، در بسیاری از موارد پدیده‌ای به نام تجاوز و خشونت یا آزار جنسی در قالب چشم‌چرانی، تماس لمسی، خویشتن‌نمایی و... رخ می‌نماید.

مردان بیمار و هوسباز، ماهیت زن را در تن و جسم او خلاصه می‌کنند. آنان ارزش زن را فقط ناشی از رفتار یا جذابیت جنسی او می‌دانند و خصوصیات بارز و معنوی همچون همسری و مادری زن را در نظر نگرفته و او را در خیال خود به یک شیء جنسی تبدیل می‌کنند. قیافه‌های پرناز و غمزه، موهای الوان، چشم‌های نافذ و قسمت‌های



ظریف و تراش خورده بدن زن از جمله مهم‌ترین قسمت‌های محرکی است که تظاهر آن می‌تواند امنیت و مصونیت زن را سلب کند. به همین دلیل چون نمی‌توان جلوی قوه قدرتمند بینایی برخی مردان را گرفت، اسلام از زنان خواسته که با حفظ پوشش از حقوق فردی و اجتماعی خود محافظت و دفاع کنند. در حقیقت پوشیدگی باعث می‌شود که انسان هر چه را که می‌خواهد، نبیند و در نتیجه درباره‌اش هم فکر نمی‌کند و در نهایت گناه و تحریکات کمتری اتفاق می‌افتد.

رنگ باختن جذابیت‌های زنانه

اما چرا سطح استانداردهای جنسی بالا رفته است؟ وقتی زیبایی‌های ظاهری و جذابیت‌های جنسی به فراوانی در محیط جامعه هویدا باشد، این تنوعات و فراوانی‌ها موجب می‌شود که جنس زن، در نظر مردان عادی شود. در واقع جذابیت‌های زنانه رنگ می‌بازد و دیگر نمی‌تواند پاسخگوی تقاضای روحی، روانی و جنسی مردان باشد. بر این اساس به نظر طبیعی می‌رسد که جنس مرد به دنبال سطح جدید از روابط و جذابیت‌های جنسی باشد که متاسفانه این تنوعات

به نهاد خانواده نیز لطمه می‌زند. زیرا زن یا مردی که بر اساس اصول و موازین اسلامی یک زندگی سالم را تشکیل داده‌اند، هرگز نمی‌توانند نیازهای مهار نشده همسرشان را برآورده سازند. بنابراین باعث از دست رفتن آرامش روانی افراد خانواده و وارد آمدن فشار مضاعف بر زنان می‌شود و می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی همچون خیانت، متارکه و طلاق را به دنبال داشته باشد. ضمن این که جوانان نیز با مشاهده چنین مشکلاتی، تن به ازدواج و تشکیل خانواده نمی‌دهند و در نتیجه نسلی هم به وجود نمی‌آید و این موجب سیر نزولی جمعیت جامعه می‌شود و پس از گذشت مدت زمانی نیز درصد بزرگسالان و سالخوردگان نسبت به درصد کودکان و نوجوانان بیشتر می‌شود.

هدف از آزادی چیست؟

گاهی از زبان برخی شنیده می‌شود که زنان آزادی لازم را ندارند. امین کشوری در کتاب حجاب من می‌گوید: آنها کسانی هستند که سعی در فریب زنان را داشته و دارند. هدف آنها رهایی زن از پوشیدگی است تا از این طریق به تمایلات افسارگسیخته جنسی شان برسند. به واقع این آزادی متعلق به مردانی است که هر جا اراده کنند می‌توانند از زنان و جذابیت‌ها و زیبایی‌های آنها سوءاستفاده کنند، بدون آن که زن بخواهد یا متوجه شود. برای این گونه مردان فرقی میان خانه و جامعه وجود ندارد و چون حریم میان خانواده و جامعه را برداشته‌اند هر کسی هم می‌تواند به حریم خصوصی‌شان که مهم‌ترینش نوامیس است دست‌اندازی کند. تحقیقات نشان می‌دهد در کشورهای غربی در فصول سرد سال که زنان از پوشش‌هایی چون پالتو و شال استفاده می‌کنند بدترین دوران برای مردان هوسباز و بی‌بند و بار به شمار می‌رود.

تقویت پیوند زناشویی

اصل کلام این است، اسلام نه می‌گوید که زن از خانه بیرون نرود و نه می‌گوید حق تحصیل علم و دانش را ندارد، فقط می‌گوید زنان باید از پوششی شرعی برخوردار باشند، چون زن زیبایی و ظرافت‌هایی دارد که مرد طالبش است. زن باید در جای مناسب و در محیط خانواده و در مقابل همسر جذابیت‌های کلامی، رفتاری و ظاهری خود را به کارگیرد. آن دسته از مردان هم باید از نظربازی و افکار بیمار و گناه‌آلود خود را فارغ کنند، چون لذت‌جویی‌های شهوانی نیروی مفید آنان را فلج می‌کند و این موجب تضعیف اجتماع می‌شود.

این را هم بدانید هر چیزی که موجب تحکیم پیوند خانواده و سبب صمیمیت رابطه همسران می‌شود برای کانون خانواده مفید است و در ایجاد آن باید حداکثر کوشش مبذول شود. مهم‌ترین آن اختصاص یافتن درخواست‌ها و لذت‌های جنسی در حریم خانواده و در کادر ازدواج است. تلاش در این راه پیوند زن و شوهری را محکم می‌کند و موجب اتصال بیشتر همسران به یکدیگر می‌شود.

کودک هرگز موقعیت قدرتمندی را تجربه نمی‌کند زیرا در زیر سایه رقیب به دنیا آمده است و رقابت از تجربیات اولیه اوست. این کودکان مستقل‌تر بار می‌آیند و قدرت سازگاری بیشتر نسبت به دیگر فرزندان دارند به شرطی که کوچک‌ترین فرزند نباشند زیرا معمولاً والدین فرزند کوچک خود را الوس و پرتوقع و بدون مهارت‌های اجتماعی پرورش می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که فرزندان دوم محبوب‌تر و شجاع‌تر و با قدرت ریسک‌پذیری بالاتری هستند.

ته‌تغاری‌ها

حمید در میان پنج برادر، دردانه مادر است. اگر دعوا کند، حق با اوست، اگر تا لنگ ظهر بخوابد، بچه خسته است! اگر هر چیز غیر ممکن را بخواهد، می‌گویند: این بچه دیگر آخیره مگه چی می‌شه؟! اگر قدش به دو متر هم برسد هنوز کوچولوی مامان و باباست و هر کاری که بخواهد بکند آزاد است. این توصیف حسین برادر بزرگ‌تر حمید است که در وصف ته‌تغاری خانه ارائه می‌دهد. کودک جاهطلب و بسیار نازپرورده که والدین خسته از یک عمر بچه‌داری حالا به او استقلال بیشتری می‌دهند و به او کمک می‌کنند بی‌مسئولیت بار بیاید. نداشتن اتکا به نفس کافی به دلیل حمایت بیش از حد والدین، این کودکان را تهدید می‌کند. این کودکان یا خیلی زود از ناملایمات خسته می‌شوند و کنار می‌کشند یا در اثر پویایی بیش از حد که ثمره استقلال آنهاست به اهداف بزرگی می‌رسند. این کودکان که در محبت والدین بی‌رقیب هستند گاه قدرت جدایی از خانواده را ندارند و وابسته می‌مانند.

والدین می‌توانند با دانستن نکات لازم، رفتار خود را نسبت به فرزندان طوری تغییر دهند که تمامی کودکان کارآمد و مستقل بار بیایند. کافی است به همه آنان به اندازه کافی توجه شود.

چطور همه فرزندان را راضی نگه‌داریم؟

به حسادت، رقابت و محبت و توجه والدین نسبت به آنان شکل می‌گیرد. داستان به این قرار است که فرزند اول، فرزند دوم را سب از دست دادن محبت والدین می‌داند و متوجه می‌شود که دیگر مثل قبل محبوب نیست و والدین نگاه خود را با شخص دیگری تقسیم کرده‌اند. او که اکنون جایگاه فاخر خود را از دست داده احساس می‌کند کسی او را از تخت به زیر کشیده است و از او و کسانی که مسبب این کارند متنفر می‌شود.

رقبای جاه‌طلب

اصغر فقط چهار سال دارد، اما بخوبی بلد است کاری کند که اکبر برادر هشت ساله‌اش را به ستوه آورد، حتی از او کنکی بخورد تا آن را دستاویز کند و یک دعوای حسابی از سوی والدین برایش فراهم کند. اصغر می‌داند بعد از آن مادر دل‌داری‌اش می‌دهد و اکبر را مجبور می‌کند بایستد تا اصغر تلافی کار او را در آورد. وقتی از او می‌پرسم چرا این کار را می‌کنی مگر دوست داری داداشت کتک بخوره؟ سر تکان می‌دهد و با خنده می‌گوید: بله. اصغر می‌گوید اکبر را دوست دارد، اما خوشحال می‌شود مامان تنبیهش کند.

این شیطنت مصومانه کودک فقط رقابتی برسر محبت است و اگر والدین با رفتاری مناسب آن را پاسخ دهند هرگز تقویت نخواهد شد.

جاه‌طلبی، رقابت خستگی‌ناپذیر، سرکشی و حسادت از جمله زمینه‌های رفتاری در میان کودکان دوم است که والدین باید مراقب باشند به آن دامن نزنند. دومین

سوگل ملکه خانه بود. او بود که تعیین می‌کرد کجا بروند، تا کی بمانند، چه بخورند، چه وقت بخورند و کی بخوابند. او خودش لباس هایش را انتخاب می‌کرد و هر وقت در خانه‌شان مهمانی بود، او محور اصلی بود. سبب خنده‌ها، موضوع حرف‌ها و سرچشمه همه ستایش‌ها سوگل بود. زندگی به همین منوال ادامه می‌یافت تا این که سوگل پنج ساله شد. دخترک دوست داشتنی یک روز متوجه بزرگ شدن شکم مادر شد. از او پرسید: چرا این قدر چاق شده‌ای؟ مگر خیلی غذا می‌خوری؟

مادر جواب داده بود: نه عزیزم به نی‌نی توی شکم منه. خواهر یا برادر تو! سوگل آنقدر بزرگ بود که بفهمد یک خواهر یا برادر یعنی چه و آنقدر خوشحال شده بود که گویی دنیا را به او داده‌اند. روزها برای کودک به دنیا نیامده شعر می‌خواند و بازی می‌کرد و هر روز یک اسم برایش می‌گذاشت. او هنوز برادرش را ندیده بود که به او وابسته شده بود، اما وقتی برادر کوچکش به دنیا آمد سوگل کم‌کم متوجه شد همه چیز به آن خوبی که فکر می‌کرد، نیست.

مامان دزد

نرگس می‌گوید: وقتی فرزند دوم به دنیا آمد کم‌کم اختلاف من و پسر بزرگ‌ترم شروع شد. او می‌خواست به هر نحوی که شده به کودک دوم صدمه بزند و اسم او را مامان دزد گذاشته بود، زیرا فکر می‌کرد خواهرش من را برای خود می‌خواهد و مرا از او دزدیده است. روان‌شناسان معتقدند تربیت و شکل‌گیری شخصیت فرزندان در خانواده با توجه

کوفته بلغور با آب انار

مواد لازم: گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم ، تخم مرغ: یک عدد بزرگ ، بلغور گندم: نصف لیوان ، آرد ذرت: ۵ قاشق غذاخوری ، شوید و جعفری خردشده: نصف لیوان ، پیازچه خردشده: چند عدد ، نمک و فلفل: به میزان لازم، روغن: به میزان لازم .

طرز تهیه: ابتدا بلغور را شسته و یک شب قبل خیس کنید. بعد در یک ظرف گود، بلغور خیس شده، گوشت چرخ کرده، تخم مرغ، شوید و جعفری و پیازچه ریز خردشده و آرد ذرت با نمک و فلفل را خوب مخلوط کنید و ورز دهید. به اندازه یک نارنگی کوچک از مواد کوفته را در دست به صورت کوفته های گرد درآورید.

در یک ماهی تابه مقداری روغن بریزید و کوفته ها را در آن کمی تفت دهید و از داخل روغن بیرون بیاورید. پیاز را نگینی خرد کرده و در روغن سرخ کنید. یکی دو عدد از پیازچه ها را هم ریز کرده و به پیاز در حال سرخ شدن اضافه کرده و نمک و فلفل را هم با آنها تفت دهید.

مواد لازم برای تهیه سس کوفته:

آب انار: ۲ لیوان ، رب انار شیرین: یک فنجان کوچک، شکر در صورت تمایل: یک قاشق غذا خوری، پیاز: یک عدد، روغن: به میزان لازم

آب انار و رب انار را مخلوط کنید و به آن اضافه کرده و چنانچه بخواهید سس شیرین تر باشد، شکر را هم بیفزایید و بعد از جوش آمدن، کوفته های سرخ شده را در این سس ریخته و اجازه دهید چند جوش بزند و کوفته ها طعم سس را به خود بگیرند. بعد از پختن، کوفته ها را در یک دیس گود کشیده و سس را هم به آن اضافه کنید و اطراف آن را با چند برگ جعفری و چند عدد زیتون تزئین کرده و میل کنید.



کرپ اسفناج

مواد لازم: آرد: ۱۳۰ گرم، تخم مرغ: ۳ الی ۴ عدد، کره: ۷۰ گرم ، شیر: یک لیوان ، شکر: ۲ قاشق غذا خوری اسفناج: ۱۵۰ گرم پاک شده ، پنیر پیتزا: ۷۰۰ گرم، پنیر صبحانه: ۱۲۰ گرم ، خامه: نصف لیوان ، نمک و فلفل و زرد چوبه: به میزان لازم ، روغن: به اندازه لازم.

طرز تهیه: ابتدا ۲ عدد از تخم مرغ ها را در ظرفی شکسته و با آرد و شیر، شکر، کره و نمک و فلفل مخلوط کرده و خوب هم بزنید تا مایه کرپ آماده شود و ۴۰ دقیقه در یخچال به آن استراحت دهید.

در این مدت اسفناج را شسته و آن را بخارپز کرده، طوری که کاملاً آب آن کشیده شود. بعد آنها را خرد کرده و با پنیر رنده شده پیتزا، پنیر رنده شده صبحانه، دو عدد تخم مرغ باقیمانده و نمک و فلفل و زردچوبه مخلوط کنید. تابه ای نسبتاً بزرگتر و نجسب را در نظر گرفته و کمی روغن در حد چرب شدن در آن بریزید و روی حرارت بگذارید و مایه کرپ را دوباره هم بزنید و با ملاقه از مواد کرپ در ماهی تابه ریخته و با حرکت دادن ماهی تابه مواد را به همه جای ماهی تابه هدایت کنید. نتیجه این کار یک ورقه نازک نان کرپ به دست می آید. خیلی آرام بعد از چند دقیقه آن را پشت و رو کرده و طرف دیگر کرپ را هم سرخ کنید. به همین ترتیب تمام مواد کرپ را به



نان های نازک کرپ تبدیل کنید و صبر کنید تا سرد شوند. بعد از مخلوط اسفناج روی کرپ ها ریخته و به آرامی آنها را رول کنید و آنها را در ظرف شیشه ای نسوز گذاشته و باقی مانده پنیرها را روی آنها بریزید و در فر از قبل گرم شده، با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد، به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار داده و صبر کنید تا کاملاً پنییر آب شده و روی آنها طلایی شود. برای این که کرپ شما مغز پخت شود از طبقه وسط فر استفاده کنید. سپس آنها را در دیس مناسبی گذاشته و پس از سرد شدن برش های ۲ سانتی بزنید و اطراف آنها را با مقداری زیتون و سبزی های بخارپز شده تزئین کرده و نوش جان کنید.

سوپ برنج

مواد لازم: برنج: ۱۰۰ گرم، روغن آب کرده: نصف فنجان ، گوشت چرخ کرده: ۱۰۰ گرم ، نمک و فلفل: به میزان لازم ، تخم مرغ: یک عدد، جعفری، هویج، کرفس و پیاز نگینی خرد شده: از هر کدام یک فنجان .

طرز تهیه: پیاز خرد شده را با مقداری روغن تفت دهید. گوشت را هم به همراه سبزیجات تفت داده و برنج را اضافه کنید. ۵ تا ۶ لیوان آب به آن اضافه کنید و بگذارید به آرامی بجوشد و پخته شود. تخم مرغ را خوب بزنید تا صاف و یک دست شود و کم کم به سوپ اضافه کرده تا کاملاً در سوپ حل شود. برای چاشنی سوپ از آبلیمو استفاده کنید.



رولت مرغ

مواد لازم: سینه مرغ: یک عدد ، گوشت چرخ کرده مرغ: ۳۰۰ گرم ، فیله مرغ: یک عدد ، رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری ، سیر: چند حبه ، آب لیمو: نصف فنجان ، اسفناج پخته: ۳۵۰ گرم ، زعفران و نمک و فلفل: به اندازه لازم ، آب مرغ: ۱/۵ لیوان ، روغن: به اندازه لازم .

طرز تهیه: سینه مرغ را از استخوان جدا کنید. سعی کنید طوری این کار را انجام دهید که پاره نشود. فیله مرغ را هم روی تکه قبلی گذاشته و با بیفتک کوب به آرامی روی آنها ضربه بزنید تا باز شده و جای استخوان سینه پر شده باشد. سپس به آنها نمک و فلفل و زعفران و کمی

آش کلم قمری

مواد لازم: بلغور گندم: یک لیوان، لپه: نصف لیوان، عدس: یک لیوان ، گوشت قیمه ای: ۱۵۰ گرم ، کلم قمری: ۲۵۰ گرم ، نمک و فلفل: به میزان لازم ، روغن: به میزان لازم ، پیازداغ: ۴ قاشق غذا خوری، سیرداغ: ۲ قاشق غذا خوری، نعناداغ: ۲ قاشق غذا خوری، کشک: به میزان لازم .

طرز تهیه: کلم قمری را بشوید و خرد کنید وبا کمی روغن تفت دهید. یک قاشق چای خوری زرد چوبه به آن اضافه کنید. گوشت را هم خرد کرده و تفت دهید. لپه، بلغور و عدس را از قبل خیس کرده و بگذارید با گوشت پخته شود. یک قاشق از پیازداغ را هم به مواد اضافه کرده و حرارت را کم کنید تا به آرامی پخته شود. در مرحله نیمه پخت، کلم قمری را هم اضافه کرده و بگذارید مواد کاملاً پخته و خوب له شود. بعد مقداری کشک به آش بزنید و اجازه دهید چند جوش بزنند. سپس آن را از روی حرارت بردارید. این آش بسیار



آبلیمو زده تا گوشت مرغ طعم دار شود. مقداری از گوشت مرغ را هم چرخ کنید و به همراه اسفناج ها و سیر له شده، روی تکه های مرغ بگذارید و به آرامی آن را رول کرده و با نخ ببیچید و در فویل بگذارید و در فر از قبل گرم شده به مدت ۱/۵ ساعت با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید. در یک ظرف کوچک مقداری روغن بریزید و رب گوجه را در آن تفت داده، بعد آب مرغ را همراه نمک، فلفل، زعفران و بقیه آبلیمو به آن اضافه کنید و بجوشانید تا غلیظ شود. مرغ را از فر بیرون آورده و فویل و نخ ها را باز کنید و در ظرف مناسبی بچینید و پس از سرد شدن آن را برش داده و سس را روی آن بریزید و سر سفره تان قرار دهید.

مغذی ست و طعم لذیذی دارد. نمک و فلفل آن را اندازه کنید و آش را در ظرف مناسبی بکشید و روی آن را با مقداری کشک، پیازداغ، سیرداغ و نعناداغ تزئین کنید.



۷۵ متر تجاری
مناسب جهت موسسات مالی و اعتباری
و صندوق های قرض الحسنه
بهترین موقعیت جاده مخصوص
۰۹۱۲۳۰۹۵۲۴۷

فروش ویلا ۲۳۰ متری، در ۲ طبقه
۱۵۰ متر مربع - کلاردشت - سادات محله
لشسر - ساختمان الوند
۰۹۳۹۹۰۷۸۵۹۸

لاله زار جنوبی - کوچه بوشهری
مجتمع تهران الکتریک
فروش مالکیت تعداد محدودی
مغازه و انباری
۳۳۹۷۷۰۸۳ - ۰۹۱۲۲۹۷۶۰۷۵

رویت های برتر همه
سازمان آگهی ها
۸۸۶۷۴۲۸۵-۹

مجتمع تولیدی کاسپین
تولید کننده شن و ماسه
بتن آماده، آسفالت
بلوک های سقفی و دیواری
واقع در استان گیلان
یکجا به فروش می رسد.
۰۹۱۲ ۱۱۱ ۳۹ ۳۳
۰۹۱۲ ۱۰۰ ۱۵ ۲۱

تعداد محدودی لاستیک لودر ۲۰۱۴
با تایپ و نوار
سایز ۲۵ × ۲۳/۵ ۹ میلیون
سایز ۲۵ × ۲۶/۵ ۱۲ میلیون
۰۹۱۹۱۲۸۲۶۰۵

ماز ندران، بین نشتارود و تنکابن
برجیک به دریا و پلاز ماهان ۲۰ متر زمین
۱۳۵ متر بنا دارای سند، مالکیت، داخل شهرک
۰۹۱۲۱۴۹۲۹۲۴ - ۰۹۱۰۱۰۹۰۴۷۱

کوچه برلن - فروش یا معاوضه سر قفل
یکجا مغازه با جوار مستطود دارای
سابقه ۴۰ ساله، کله وسایل، فعال و شناخته شده
(کاز بون واقعی) ۴/۵۰۰ میلیارد
بخشی پول (مبلی آپارتمان در تهران)
۳۳۹۲۶۶۳۶ - ۰۹۱۲۱۵۴۴۵۴۰

رودس
خانه ویلایی، دوبلکس
با ۳ سازه شده، شیک، نزدیک ساحل
۳۰ متر زمین
۱۸۰ متر بنا
۰۹۱۵۶۴۹۳۴۳۶

سالن آرایش مهتری
با سابقه درخشان و مدیریت قوی
با ارائه کلیه خدمات
۷۷۴۵۷۸۳۶ - ۷۷۸۹۶۹۶۲

پیش فروش سیب
سبید قرمز
مهاباد - روستای کلیچه
مظله کومستانی - جنب قرار آبی ساقهون
۰۹۱۴۹۴۷۹۱۴۳

هنر نمایی با پوست پسته

مریم اسدی

وقتی قرار است برایتان مهمان بیاید، خانه را تمیز می‌کنید و همه‌جا را برق می‌اندازید تا هر چه بهتر بتوانید از مهمان‌هایتان پذیرایی کنید، اما وقتی بعد از چند ساعت، مهمان‌ها می‌روند خانه‌ای به هم ریخته و نامرتب برایتان باقی می‌ماند. تا قبل از آمدن مهمان‌ها همه ظرف‌ها شسته و تمیز است و وقتی آنها می‌روند، کلی ظرف چرب و کثیف توی آشپزخانه جمع می‌شود. کلی هم آشغال می‌ماند که باید دور ریخته شود، اما بعضی وقت‌ها - بخصوص زمانی که تعداد زیادی مهمان ندارید و فقط نزدیکان دور هم جمع شده‌اند - از همین زباله‌ها هم می‌توان استفاده کرد. تعجب نکنید؛ بعضی از زباله‌های خشک مثل پوست‌های پسته می‌تواند طور دیگری به کارتان بیاید. پس این بار دقت کنید و وقتی کلی پوست پسته روی میز و داخل ظرف‌ها می‌ماند، آنها را دور نریزید تا گل‌هایی از جنس پوست پسته داشته باشید. اگر تصمیم گرفتید چنین کاری را انجام دهید، قبل از هر کاری پوست‌های پسته را از بقیه آشغال‌های میوه و آجیل جدا کنید و آنها را داخل یک آبکش بریزید و بشویید. وقتی تمام پوست‌ها شسته و تمیز شد، آنها را روی پارچه‌ای پهن کنید و بگذارید چند ساعتی بماند تا کاملاً خشک شود. تا پوست پسته‌ها خشک شود، می‌توانید مراحل دیگر کار را انجام دهید و آنها را پیش ببرید. در این مرحله، باید یک مقوای ضخیم بردارید و آن را به شکل دایره برش دهید. اندازه دایره هم سلیقه‌ای است و خودتان می‌توانید آن را تعیین کنید.

وقتی دایره مقوایی آماده و پوست پسته‌ها هم خشک شد، پوست‌هایی را که کوچک‌تر است جدا کنید و آنها را در مرکز دایره بچسبانید. این پوست پسته‌ها باید به صورت ایستاده و به کمک چسب حرارتی در مرکز دایره قرار داده شود. البته برای این که گل‌تان زیباتر شود، باید پوست‌های کوچک‌تر را که در مرکز دایره می‌چسبانید، با فاصله کمتر کنار هم قرار دهید و هر چه از مرکز دایره دورتر می‌شوید، پوست‌ها را هم از حالت عمودی دریاورید و کمی حالت خوابیده به آنها بدهید. این کار را همین‌طور ادامه دهید تا تمام سطح دایره‌تان پوشیده از پوست پسته شود و پس از آن بگذارید این گل بماند تا چسبش کاملاً خشک شود.

در این مرحله، کار تقریباً تمام شده و دیگر فقط باید براساس سلیقه خودتان آن را رنگ کنید. بعضی از افراد هم ترجیح می‌دهند رنگ طبیعی پوست پسته باقی بماند و فقط از اسپری براق‌کننده برای زیبایی بیشتر گل‌شان استفاده می‌کنند که همه اینها به سلیقه و نظر خودتان بستگی دارد، اما اگر گل‌تان را رنگ زرد هم حتماً پس از آن، از اسپری براق‌کننده نیز استفاده کنید.



ساخت یک اثر هنری به کمک میخ و کاموا



میخ‌ها تمام شد، کاموایی به رنگ دلخواه‌تان بردارید و سر آن را به یکی از میخ‌ها گره بزنید. پس از آن هم باید کاموا را این‌قدر از بین میخ‌ها عبور دهید تا طرحی که روی دیوار کشیده‌اید، مشخص شود و وقتی طرح‌تان کاملاً معلوم بود، انتهای کاموا را به میخی گره بزنید تا کار تمام شود.

حتماً شما هم متوجه شده‌اید بعضی از کارهای هنری برای مردم ارزش بیشتری دارد و زیاد هم مورد توجه قرار می‌گیرد. البته بعضی از این کارها هم واقعاً خلاقانه‌تر و خاص‌تر از بقیه کارهاست و به همین دلیل بیشتر جلب توجه می‌کند. با این حال، لازم هم نیست کاری که مورد توجه افراد زیادی قرار می‌گیرد، خیلی سخت و پیچیده باشد. در این فرصت به یکی از این کارها اشاره می‌کنیم که به نسبت ساده است و زحمت زیادی ندارد، اما مورد توجه خیلی‌ها قرار خواهد گرفت و محیط متفاوتی هم برایتان ایجاد خواهد کرد.

برای شروع به این کار، اول از همه باید طرح دلخواه‌تان را انتخاب کنید. به عنوان نمونه می‌توانید از طرح قلب یا یک برگ زیبا کمک بگیرید. وقتی طرح‌تان انتخاب شد، به کمک مداد آن را روی دیوار موردنظر بکشید و دور تا دورش را میخ بکوبید؛ البته حواستان باشد بهتر است میخ‌های ریز و کوچک را برای این کار انتخاب کنید و علاوه بر این، یادتان باشد فاصله میان هر دو میخ هم نباید خیلی زیاد باشد. وقتی کار

ساخت گلدان چهل تکه

لازم نیست خیاط باشید یا حتماً کار خیاطی انجام دهید تا از دیدن پارچه‌های رنگارنگ با طرح‌های جورواجور احساس خوبی پیدا کنید. تقریباً همه افراد وقتی پارچه‌هایی با رنگ و طرح جذاب و زیبا می‌بینند، حال و هوایشان تغییر می‌کند و روحیه‌شان بهتر می‌شود. برای همین هم بد نیست هرازگاهی، از تکه پارچه‌هایی که به درد کار خاصی نمی‌خورد، کمک بگیرید و رنگ و روی تازه‌ای به خانه‌تان ببخشید.

یکی از استفاده‌هایی که می‌توانید از این تکه پارچه‌ها ببرید، ساختن گلدان چهل تکه است. برای این کار باید یک گلدان سفالی یا پلاستیکی آماده داشته باشید که البته ظاهر این گلدان هم خیلی مهم نیست؛ یعنی حتی اگر گلدان‌تان خیلی قدیمی و رنگ و رو رفته است، باز هم می‌توانید از آن استفاده کنید و به کمک این پارچه‌ها طرح و رنگ تازه‌ای به آن ببخشید.

پس از این که گلدان انتخاب شد، خرده پارچه‌هایی را که در خانه دارید، از داخل کمد‌ها بیرون بیاورید. البته اگر خیلی پارچه ندارید هم نگران نباشید چون لباس‌های قدیمی که دیگر قابل استفاده نیست هم می‌تواند به کارتان بیاید. پارچه‌ها و لباس‌ها را هم براساس رنگ و طرح‌شان انتخاب کنید و آنها را به اندازه مربع‌های چهار سانتی‌متری

برش دهید. زمانی که تکه پارچه‌های‌تان به اندازه لازم آماده شد، آنها را به کمک قلم مو و چسب چوبی که با آب رقیق کرده‌اید، روی گلدان‌تان بچسبانید. هنگام چسباندن‌شان هم باید طوری کار را انجام دهید که گوشه هر یک از تکه پارچه‌ها، روی تکه قبلی قرار بگیرد و کمی از اطراف آن را بپوشاند. کار چسباندن پارچه‌ها که تمام شد، گلدان را بردارید و بگذارید مدتی در گوشه‌ای بماند تا چسبش کاملاً خشک شود. نکته مهمی که در ساخت این گلدان باید رعایت شود، این است که چند بار از اسپری براق‌کننده استفاده کنید تا گلدان هم مقاومت و دوام بیشتری پیدا کند و هم زیباتر شود.





ایران دی‌اج

دستگاه دفع دائمی پشه + دستگاه تصفیه هوا

فروش ویژه محدود و تخفیفی باور نداشتی

«هدیه ویژه ایران دی‌اج»

ارائه پکیج خانه‌ای رویایی بدون حشرات مزاحم

همراه با اکسیژن خالص جهت آرامش و نشاط بیشتر

۶۰,۰۰۰ هزار تومان تخفیف ویژه

دستگاه تصفیه هوا + دستگاه ضد گزش و دفع پشه و مکس = ~~۲۴۹,۹۰۰~~ ۱۹۹,۹۰۰ تومان



دستگاه دفع پشه و مکس برای دور کردن حشرات از محیط و جلوگیری از گزش توسط آنهاست که بدون نیاز به مواد شیمیایی و توسط تکنولوژی الکترونیک این امر محقق می‌گردد. همچنین دستگاه تصفیه هوا نیز بدون نیاز به فیلتر و با سیستم یونیزاسیون محیط ما را عاری از بو، گرد و غبار، باکتری‌ها، آلودگی و... می‌کند و در هوای منزلتان اکسیژن خالص را برای تنفس ما و فرزندانتان باقی می‌گذارد از جمله مزایای سیستم یون منفی می‌توان به افزایش رانندگی، شادابی و نشاط پوست، ضد آلودگی، کمک درمانی بیماری‌های آلرژی، تنفسی و قلبی، کمک درمانی فشار خون، سیروز و میگرن، افزایش انرژی و هوشیاری، تأثیرات مثبت بر هوش و نوع کودکان و... اشاره کرد که استفاده از این سیستم در برخی مکان‌های عمومی کشورهای اروپایی گرامی شده است. ایران دی‌اج با تخفیف ویژه این دو محصول را بدون واسطه و با تخفیف ویژه عرضه می‌نماید.

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

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

جهت استفاده از تخفیف، عدد ۱۱ را به سامانه ۰۲۱۳۳۵ پیامک کنید.



شماره نمایندگی‌ها:

استان اصفهان: ۰۲۱-۲۲۶۶۱۱۹۶ استان خوزستان: ۰۶۱۱-۳۳۸۷۰۰۷ استان سمنان: ۰۲۳۱-۳۳۳-۷۱۸ استان مازندران: ۰۱۱-۴۲۲۶۳۷۶۰

استان گیلان: ۰۱۳۱-۷۲۸۰۴۰۱ استان البرز: ۰۲۶-۳۳۲۱۵۸۲۸ استان همدان: ۰۸۱۱-۲۶۵۲۴۰۳ استان هرمزگان: ۰۷۶۱۲۲۴۳۱۰۹

ثبت نام در باشگاه مشتریان جهت استفاده از امکانات ویژه فروش

ارسال *نام*نام خانوادگی*نام شهر به شماره ۱۰۰-۴۴۶۱۴۱۰۰

(توجه: گذاشتن علامت * الزامی است)

www.irandh.ir

آتش اعتیاد بر جان خانواده

شیمای نادری

اعتیاد از همان بلاهای خانمانسوز است که یک بهشت مصنوعی برای میزبانش می‌سازد؛ بهشتی که به قیمت جهنمی کردن چندین زندگی – از پدر و مادر بگیرد تا زن و بچه و دوست – تمام می‌شود.

آمارها می‌گویند ۹۰ درصد جوان‌های ایرانی در معرض تعارف موادمخدر هستند. درست است که همه این جمعیت گرفتار اعتیاد نشده‌اند، اما بالاخره درصدی از آنها به این تعارف پله گفته‌اند و این یعنی اعتیاد فقط مربوط به پسر فلان همسایه و بچه‌های فلان محله نیست. اعتیاد بغل گوشمان است، پشت دیوار خانه‌مان و اگر مراقب نباشیم بی‌اجازه وارد می‌شود تا پایه‌های چاردیواری‌مان را بلرزاند.

هیچ کس بی‌دلیل معتاد نمی‌شود. باید چیزی در این میان کم باشد و یک گوشه کار بلنگد تا جوانی تصمیم بگیرد یک نخ سیگار امتحان کند و قدم به قدم به اعتیاد نزدیک شود. ما همیشه خانه آخر اعتیاد را دیده‌ایم، آنجایی که یک نفر از خانواده طرد و از خانه رانده شده، آنجایی که نیمکت پارک جای رختخوابش را گرفته و کارتن کاغذی جای اتاقش را. به همین خاطر تا این صحنه را می‌بینیم با خودمان فکر می‌کنیم ما کجا و این وضع کجا؟ بی‌خبر از این که روز اولی که او هم این مواد را امتحان کرده، یکی مثل ما بوده که با مصرف مواد نه‌تنها کشتی‌های غرق شده‌اش را فراموش کرده که حسایی هم سرحال شده، منتها کم‌کم برای به دست آوردن این حس و حال مجبور شده تمام زندگی‌اش را معامله کند.

در اینجا هم قانون «پیشگیری بهتر از درمان است»، حکومت می‌کند. عوامل زیادی وجود دارد که می‌تواند یک جوان را به سمت اعتیاد بکشاند؛ از عوامل فردی و خانوادگی بگیرد تا محیطی و فرهنگی و اقتصادی اما ما از آن عواملی می‌گوییم که بیشتر در چاردیواری خانه حکمفرماست؛ عواملی که حرف اول و آخرش را کمیت و کیفیت رابطه والدین و فرزندان می‌زند.

پیشگیری از اعتیاد

اوقاتی را به فرزندان خود اختصاص دهید و با هم ارتباط داشته باشید: نیاز فرزندان به ارتباط با پدر به اندازه نیازشان به ارتباط با مادر است، این زمان با هم بودن سبب می‌شود اعتقادات و ارزش‌های والدین به فرزندان آموخته شود و چنین موقعیتی می‌تواند در انتخاب مسیر و هویت به فرزندان کمک کند. خیلی اوقات اعضای یک خانواده برای ساعت‌ها در خانه هستند، اما با هم تعاملی ندارند یا ارتباطشان به جای سازنده بودن مخرب است. سرزنش کردن، نصیحت‌ها و یادآوری‌های مکرر، متکلم وحده بودن و مقایسه کردن فرزندان با دیگران به جای سازنده بودن، اثر و احساسی منفی به جای می‌گذارد.

همدلی با فرزندان را یاد بگیرید: همدلی کلید ادامه یک رابطه است و باعث می‌شود فرزندان مشکلات و دغدغه‌های ذهنی‌شان را با والدین مطرح کنند و از آنها مشورت بخواهند. بنابراین هنگامی که او با شما صحبت می‌کند کاری انجام ندهید و حواستان به چیزی پرت نشود در حین صحبت‌های او گاه به گاه سرتان را تکان دهید، و از کلماتی مثل «خوب، بعدش؟، اوهوم و…» استفاده کنید. ژست‌ها و حالت‌های حرف زدنتان هم نشان‌دهنده توجه شماست. خودتان را جای او بگذارید تا بهتر احساسات و حالت‌هایش را درک و سعی کنید احساساتش را در قالب یک جمله بیان کنید «مثل این که خیلی به شما خوش گذشته، نه؟» ضمناً فراموش نکنید همدلی فقط به معنای درک و فهم است تا رابطه ادامه و بهبود یابد نه به معنای تأیید کردن و نه زیرپا گذاشتن قواعد و قوانین. شما بعد از همدلی است که می‌توانید قواعد، قوانین، خواسته‌ها، سوالات، مخالفت و موافقت‌هایتان را بیان کنید و انجام دهید.

تجارب مهم زندگی‌تان را به او منتقل کنید: فرزندان نیاز دارند که شما برخی تجربیاتان را با آنها در میان بگذارید. فقط مراقب باشید در این گفت‌وگو به دنبال درددل کردن و تخلیه احساسات نباشید چراکه این مکالمه برای آموختن فرزندان از شماست. قرار نیست به‌ازای یک رابطه دوستانه، مسائل و مشکلاتتان را به دوش او بیندازید یا رنجش و آزرده‌گی‌هایتان از همسر، خانواده همسر یا همکار و رئیس‌تان را به او بگویید بلکه سعی کنید تا جایی که می‌توانید به طور مستقیم یا غیرمستقیم ارزش‌ها، موضوعات اخلاقی و دیدگاه خودتان را در میانه این تجارب بیان کنید.

الگوی خوبی برایش باشید: به جای این که مدام در فکر تغییر او باشید خودتان را تغییر دهید و نشان دهید چقدر به اعتقادات، ارزش‌ها و عقایدتان پایبندید. اگر مایلید فرزندان مسیر سالمی را در زندگی پیش بگیرد، سعی کنید خودتان الگوی مناسب و موثری برایش باشید.

اعتماد به نفست کجا رفته؟

اینقدر نگویند پدر و مادرمان از اول به ما اعتماد نداشته‌اند و به همین دلیل الان اعتماد به نفس نداریم، این حرف‌ها بهانه است، پس سهم خودتان چه می‌شود؟ اصلاً مگر همه آدم‌های موفق دنیا از پدر و مادرشان اعتماد به نفس گرفته‌اند. خلاصه این بهانه‌ها خریداری ندارد، درست است که والدین می‌توانند اعتماد به نفستان را تقویت کنند، اما شما هم دیگر توقع نداشته باشید که عالم و آدم یاری کنند تا شما به توانایی خودتان واقف شوید. ضمن این که مبدا جمله «اعتماد به نفس ندارم» خودش وسیله‌ای برای شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت باشد و مانعی برای بالغ شدنتان.

خودتان را با هیچ کس مقایسه نکنید: وقتی شما در حال مقایسه خود با دیگری هستید در واقع دستاوردهای او را با شکست‌های خودتان مقایسه می‌کنید نه شکست‌های او را یا دستاوردهای خودتان! معلوم است که در این مقایسه شما بازنده هستید، به جای این کارها کلا مقایسه را کنار بگذارید.

کارهایتان را به تعویق نیندازید: نیمه‌کاره رها کردن کارها یا به تعویق انداختن



تحسین و تأیید خود را نسبت به فرزند خود بیان کنید: یکی از مهم‌ترین جنبه‌های ارتباطی والدین و فرزندان آن است که شما پدرستی متوجه نقاط قوت و ضعف فرزندان خود شوید و نسبت به آنها واکنش درست نشان دهید تا مسیر سالم و خطا را تشخیص دهند. بنابراین موفقیت‌هایشان را بزرگ جلوه دهید و شکست‌هایشان را کوچک و محدود. اشتباهاتشان را به عنوان یک اشتباه متذکر شوید و توضیح دهید که انسان جایز‌الخطاست. خلاصه از کاه، کوه نسازید. به جای سرزنش کردن راه‌های بیرون آمدن از اشتباه را به او بگویید و تشویقش کنید که تلاش و استقامت داشته باشد.

در مورد خطرات مصرف مواد و سیگار صحبت کنید: یکی از مشکلات والدین این است که خودشان نسبت به مواد اعتیادآور جدید آگاهی کافی ندارند. به همین دلیل برای راهنمایی فرزندان‌شان به همان مخدرهای متداول قدیمی اشاره می‌کنند در حالی که که مواد صنعتی و روانگردانی که محصول سال‌های اخیر است خطرات به مراتب بیشتری برای جوانان دارد. به همین دلیل لازم است والدین ضمن به روز کردن اطلاعاتشان آنها را به فرزندان منتقل کنند.

دروازه ورود به اعتیاد را نشانش دهید: وقتی والدین در برابر مصرف سیگار و قلیان حساسیتی نشان نمی‌دهند، تلویحاً قبول کرده‌اند که مصرف مواد اشکالی ندارد. آنچه اشکال دارد وابستگی جسمی و روانی به مواد است. این در حالی است که برخلاف تصور عموم، مصرف سیگار و قلیان به اندازه سایر مواد صدمه زنده است و ترک آنها نیز به مراتب سخت‌تر از مواد سنگینی مثل هروئین است.

والدین وقتی خودشان این‌مواد را به عنوان یک تفریح می‌پسندند و از آنها استفاده می‌کنند به فرزندان خود می‌آموزند قلیان یا هر ماده دیگری می‌تواند سبب خوشی و تفریح و شادمانی باشد.

خانه جوان

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد

اگر ۹۰ درصد جوانان با پیشنهادهی از جنس مواد مخدر رویه‌رو هستند و احتمال پذیرش این تعارف در درصدی از آنها وجود دارد، پس والدین باید با نشانه‌هایی که یک معتاد تازه‌کار! از خودش نشان می‌دهد آشنا باشند. فقط یک درصد معتادان هستند که هنگام تزریق یا مصرف مواد مچشان گرفته می‌شود. پس بهتر است نشانه‌های عمومی اعتیاد را بشناسید:نشانه‌هایی مثل:

رفقای جدید: معمولاً شروع اعتیاد با کم شدن دوستان قدیمی و روشدن دوستان جدید همراه است، دوستانی که اگر دربارشان اظهارنظر منفی کنید احتمالاً با واکنش مناسبی از سوی فرزندان مواجه نخواهید شد. در این موقعیت به همان اندازه که دوستان عزیز می‌شوند، خانواده دور و دورتر می‌شود.

تغییر ساعت خواب و خوراک: واقع‌بین باشید و به بیداری شبانه فرزندان‌تان و تغییر غیرمعمول اشتهايش شک کنید. گمان نکنید فرزند شما یک استثناست و بیداری شبانه‌و بی‌اشتهایی یا پراشتهایی‌اش مربوط به خاص بودنش است. **انزوا و تنهایی:** شاید منزوی شدن او برایتان معنای عاشق شدن داشته باشد، اما اگر نشانه‌ها را کنار هم بگذارید ممکن است به چیزی از جنس اعتیاد برسید و این تنهایی حاصل غرق شدن در هپروت یا چرت زدن‌های گاه و بیگاه باشد نه درونگرایی و سکوت. این تنهایی گاهی در اتاقش اتفاق می‌افتد، گاهی هم مدت زمان دستشویی رفتنش زیادی طولانی می‌شود.

رفتارهای دوقطبی: اگر فرزند دل‌بندتان ساعتی شاد و سرخوش است و ساعتی دیگر افسرده و بی‌حال؛ گاهی بی‌قرار و تحریک‌پذیر می‌شود و گاهی آرام و بی‌صدا، وقت آن است که خودتان برنامه‌ای برای با هم بودن بچینید و بهانه‌ای جور کنید تا یک روز کامل همراهی‌اش کنید. اگر او در مقابل این همراهی مقاومت می‌کند، کمی شک کنید.

پول‌سوزی: جوانی که در دام اعتیاد باشد به پول نیاز دارد، پول‌هایی که می‌سوزد و دود می‌شود. یکی از راه‌های به‌دست آوردن این پول هم گفتن دروغ‌های گاه و بی‌گاه است.

حرف‌های بی‌عمل: او یک دهم آنچه را که می‌گوید انجام نمی‌دهد. هر روز برایتان از نقشه‌های ریز و درشتی می‌گوید که در سر دارد. طوری حرف می‌زند که اصلاً به ذهنتان نمی‌رسد این حرف‌هایی پشتوانه باشد، امادریغ از یک سر سوزن همت و کار فیزیکی انجام دادن.

یافتن وسایل مشکوک: برای کسی که معتاد باشد وسایلی مثل زوروق، پایپ (لوله آزمایش)، سرنگ و فندک ابزار کار است که معمولاً پشت کمد، زیرتخت، زیرفرش و گوشه کیف پنهان شده است. صرفاً به دنبال علامت‌هایی مثل بو نباشید زیرا بسیاری از مواد صنعتی اصلاً بویی ندارد، حتی اگر در یک محیط کوچک مثل دستشویی دود شده باشد.

بسیاری از والدین با وجود دیدن این نشانه‌ها ناخودآگاه آنها را انکار می‌کنند، چرا که هیچ پدر و مادری نمی‌خواهد میوه دلش درگیر اعتیاد باشد، اما واقعیت این است که هر چه زودتر به این مسأله پی ببرید بهتر است، هر چند بسیاری از متخصصان بر این باورند که اعتیاد درمان ندارد و در بهترین شرایط فقط تحت کنترل درمی‌آید باز هم هر چه زمان آغاز این کنترل زودتر باشد، سرمایه و نیروی کمتری از جواتنان به هدر می‌رود.

مراقب باشید کارهای کوچک وسیله‌ای برای پنهان کردن بی‌اعتمادی به خودتان نباشد. گاهی ترس از شکست مانع اقدام کردن شما می‌شود، برای خودتان حق اشتباه قائل شوید، انسان جایز‌الخطاست؛ اگر بین راه به شکست برخوردید، باور داشته باشید که این شکست چیزی از ارزش شما کم نمی‌کند.

انتخاب کنید و مسئولیت انتخابتان را بپذیرید: این خیلی مهم است که شما با اطمینان راهتان را انتخاب کنید، یادتان باشد وقتی خودتان تصمیمی می‌گیرید و قدم در راهی می‌گذارید که خودتان انتخاب کرده‌اید اگر به مشکلی برخوردید یا شکستی را تجربه کنید، مسئولیت آن را می‌پذیرید، یعنی دیگر ناله نمی‌کنید(!) که چرا این اتفاق افتاد؟! بلکه یاد می‌گیرید که در دفعات بعدی دقت بیشتری کنید. پس هنگام انتخاب نهایت‌دقت‌راداشته‌باشید.

برای تلاش‌هایی که می‌کنید خود را تشویق کنید: مراقب باشید خود را درگیر نتیجه نکنید بلکه از انجام کارهایتان لذت ببرید و احساس آرامش کنید. وقتی نگران نتیجه کار نیستید، تنش و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنید و طی کردن یک مسیر درست با آرامش و بدون اضطراب خواه ناخواه نتیجه را حاصل می‌کند.

همه آنچه باید از اختلال جنسیتی فرزندان‌تان بدانید

سر در گم میان دنایای زنانه و مردانه

زن بودن یا مرد بودن، مساله این است

شما زن هستید یا مرد؟ شاید فکر کنید جواب این سوال یکی از بدیهی‌ترین جواب‌های زندگی‌تان است. اگر این‌گونه است، پس اختلال هویت جنسی در شما وجود ندارد، اما همه این‌گونه نیستند و گاهی یک فرد مدت‌ها از خود می‌پرسد من زن هستم یا مرد؟ کسی که این سوال در زندگی‌اش خیلی تکرار شود و او را دچار مشکل کند در حقیقت یک بیمار است که از اختلال هویت جنسی رنج می‌برد. چقدر خانواده‌ها و جامعه این اختلال را می‌شناسند؟ وقتی پای درد دل چند بیمار می‌نشینید، متوجه می‌شوید خیلی کم و همین مساله باعث شده است افراد مبتلا به این اختلال روزهای سختی را بگذرانند، اما این اختلال چیست؟

برای آن که تعریف صحیحی از اختلال هویت جنسی داشته باشیم به سراغ دکتر سحر انصاری، روانپزشک رفتیم که برای مان تعریف دقیقی از این اختلال داشته باشد.

وی می‌گوید: در مرحله اول باید بدانیم دو اختلال نزدیک به هم وجود دارد. باید بین اختلال هویت جنسی و دو جنسه بودن تفاوت قائل شد که متأسفانه بیشتر مردم این دو را با یک چشم نگاه می‌کنند. ترانجسنسی یا ترنس سکچوال (transsexual) به کسانی گفته می‌شود که به دلیل نارضایتی از جنس خود، خواستار تغییر جنسیت‌شان هستند، زیرا جنسیتی که در روانشان حس می‌کنند با جنسیت جسم‌شان متضاد است. این افراد از وقتی خود را می‌شناسند، احساس می‌کنند به جنس دیگر تعلق دارند. در واقع مبتلایان به اختلال هویت جنسی دچار نارضایتی از جنسیت خود هستند، بی‌آن‌که هیچ‌گونه ناسامانی یا مشکلی در جسم آنان مشاهده شود.

اما گروه دیگر یعنی افراد دوجنسی (hermafrodit) بحث‌شان متفاوت است و از همان ابتدا اندام جنسی فی‌مابین دارند و مشکلشان تنها روحی نیست.

ندا داوودی

روزهای سختی بود. درست به خاطر ندارم از چه زمانی شروع شد، اما همیشه دوست داشتم لباس‌های خواهر‌هایم را بپوشم و لوازم آرایش مادرم را استفاده کنم. میل شدید به دختر بودن در جامعه ما که مرد بودن یک ارزش است شاید از بقیه جوامع سخت‌تر باشد.

در آن روزهای کودکی نمی‌توانستم بفهمم خانواده‌ام چرا اینقدر با این خواسته من مخالفت می‌کنند، چرا تأکید می‌کنند جلوی کسی این حرف‌ها را نزنم و سعی دارند مرا به سمت دیگری سوق دهند. اما امروز خیلی خوب می‌فهمم چرا برایشان اینقدر سخت بود که پسرشان مدام بگوید: می‌خواهم دختر باشم.

هویت جنسی

هویت جنسی یک حالت روانشناختی است که بازتاب احساس درونی شخص از مرد یا زن بودن خویش است. وقتی شما خیلی قاطع و بدون هیچ شک‌ی می‌گویید من مرد هستم یا زن هستم، در حقیقت به یک هویت جنسی رسیده‌اید. بین این هویت و اندام جنسی فرد یک ارتباط مستقیم وجود دارد و اگر این ارتباط به هم بخورد، آن وقت سر و کله یک اختلال پیدا خواهد شد.

وقتی بین هویت جنسی و اندام‌های جنسی هماهنگی وجود ندارد به آن اختلال هویت جنسی گفته می‌شود. به کسانی که دارای اختلال هویت جنسی هستند و به تغییر جنسیت خود تمایل دارند ترانس سکسوال گفته می‌شود. (کاپلان و سادوک، ۱۹۲۷) یک ترانس سکسوال مرد به زن، مردی است که احساس می‌کند یک زن است که در بدن مردی گرفتار است. او می‌خواهد از شر اندام‌های تناسلی خود رها شود و ویژگی‌های جنسی زنانه داشته باشد و می‌خواهد همانند یک زن زندگی کند. یک ترانس سکسوال زن به مرد زنی است که احساس می‌کند یک مرد است که در قالب یک زن گرفتار است. او می‌خواهد ویژگی‌های مردانه را کسب کند و به عنوان یک مرد زندگی کند. (سلیگمن، والکر و روزنهان، ۱۳۸۹)

اگر بخواهیم به یک زبان ساده از این مشکل صحبت کنیم باید بگوییم:

اختلال هویت جنسی به حالتی اطلاق می‌شود که بین جنسیت پذیرفته شده فرد با هویت جنسی وی، تضاد و مغایرت ایجاد می‌شود. افرادی که دارای اختلال هویت جنسی هستند نسبت به جنسیتی که دارند احساس ناراحتی و نارضایتی دارند و برای مثال تصور می‌کنند زنی در قالب مرد هستند یا مردی در قالب زن. همین احساسات باعث می‌شود افراد دوست داشته باشند مانند جنس مخالف رفتار کنند، مثل آنها لباس بپوشند و در فعالیت‌های اجتماعی و... مشارکت داشته باشند. این قبیل احساسات حتی اگر فرد اندام‌های جنسی مردانه یا زنانه داشته باشد، باز هم به قوت خود باقی می‌ماند.

حال فکر کنید یک نفر در خانواده شما مثلاً فرزندان‌تان چنین احساسی دارد. اگر دختر است می‌گوید می‌خواهم پسر باشم و اگر پسر است در آرزوی دختر شدن به سر می‌برد. شما چه واکنشی نشان می‌دهید؟

زنگ خطرهای والدینی

کودکی که به اختلال هویت جنسی مبتلا می‌شود، علائم و نشانه‌هایی دارد که باید تمام والدین نسبت به این رفتارها دقیق باشند. انصاری می‌گوید: کودکی که دچار اختلال هویت جنسی است، نقش‌های جنس مقابل را بازی می‌کند. اسباب بازی‌های جنس خود را دوست ندارد و اصولاً در ارتباط برقرار کردن با همسالان همجنس دچار مشکل می‌شود. حتی گاهی بعضی کودکان به دلیل تمسخر دیگر بچه‌ها و فشار مدرسه برای ملبس شدن به لباس کلیشه‌ای جنس معین شده از رفتن به مدرسه خودداری می‌کنند.

در نوجوانی هم فرد مبتلا از نظر لباس پوشیدن، صحبت کردن، رفتار در جامعه و انتخاب دوستان، طبیعی و مانند همجنسان خود رفتار نمی‌کند. پای صحبت یکی از این نوجوانان نشستیم:

مینا که قبل از عمل جراحی رامین بوده است، می‌گوید: همیشه از جنسیت و اندام جنسی‌ام ناراضی بودم. فکر می‌کردم باید آنها را از بین برد. دوست داشتم اندام زنانه پیدا کنم و گاهی فکر می‌کردم وقتی بزرگ شوم، اندامم زنانه خواهد شد.

او می‌افزاید: مشکل اصلی من با والدینم بود که مرا درک نمی‌کردند و از احوال من بی‌خبر بودند و به دلیل ناآگاهی حتی برخوردهای تند با من می‌کردند.

این اختلال در بزرگسالی هم ایجاد می‌شود که علائم آن مانند دو گروه قبل با بی‌زاری از جنس خود و اندام جنسی خود و همچنین در آرزوی زندگی و نقش‌های جنس مقابل بودن، قابل بررسی است.

مامان!

من نمی‌خوام پسر باشم

دکتر انصاری از برخوردهای مختلف با این اختلال می‌گوید. وی تأکید می‌کند نوع رفتار خانواده در آینده یک فرد مبتلا به این اختلال نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.

این روانپزشک ادامه می‌دهد: ممکن است شروع این اختلال از کودکی باشد یا نوجوانی و حتی در بزرگسالی. کودکان به علت آسیب‌پذیر بودن و همچنین وابستگی بیشتر به خانواده، نیاز بیشتری به حمایت و درک شدن دارند. در کودکی روان درمانی و خانواده درمانی خیلی مهم است.

وی می‌افزاید: مثلاً پسری که در کودکی مدام می‌خواهد یک دختر باشد و خانواده‌اش به ما مراجعه می‌کند، اولین کاری که انجام می‌دهیم، مداخلات رفتاری است. از خانواده‌اش می‌خواهیم در مقابل رفتارهای کودک که با جنس خودش همخوانی دارد، به او پاداش بدهند تا از این طریق رفتارهای جنس خودش در او تقویت شود.

بررسی اختلال‌های روحی مختلف حتماً توصیه می‌شود. ممکن است پسری از اضطراب جدایی رنج می‌برد یا بالعکس بیش از حد به مادرش وابسته است. در این دو وضع هم ممکن است یک خروجی رفتاری داشته باشد که همان نبود رضایت از جنسیتش است.

به خانواده‌های فرد مبتلا توصیه می‌کنیم ابتدا رفتارشان را اصلاح کنند. این موضوع در کودکان اهمیت زیادی دارد؛ برای مثال در خانواده‌ای که پدر حضور کم‌رنگی دارد و فرزند پسر تمام مراوداتش با مادرش است، ممکن است علاقه به دختر بودن در او دیده شود، ما از پدر می‌خواهیم برای پسرش وقت بگذارد و با او بازی کند. اگر بزرگ‌تر است با او همراهی کند و با هم کارهای مردانه انجام دهند تا این نبود الگوی جنسیتی مشابه برطرف شود. پس ابتدا باید این مراحل را طی کنیم تا مطمئن شویم فرد واقعا اختلال هویت جنسی دارد.

نگرانی بیش از حد ممنوع!

اگر یک‌بار سر زده وارد اتاق شدید و پسران را دیدید که به سراغ لوازم آرایش شما رفته است، نباید فکر کنید او دچار اختلال هویت جنسی شده و نگران شوید.

هر دختر و پسری ممکن است چندبار در زندگی‌شان بگویند که جنسیتشان را دوست ندارند یا دلشان می‌خواهد به شکل جنس مقابل در بیایند، اما این به معنی بیماری نیست. بخصوص در نوجوانی که بحران‌های مختلف هویتی ممکن است به سراغ فرد بیاید و چند باری ابراز علاقه کند که کاش دختر نبودم و پسر بودم. خانواده نباید برخورد شدید داشته باشد و نگران شود. این موضوعی است که در هر مشکلی باید خانواده‌ها آن را رعایت کنند.

دکتر انصاری در این باره تأکید می‌کند: باید فرزندان ما بدانند آنها را همان‌گونه که هستند، دختر یا پسر، پذیرفته‌ایم و دوست داریم. اگر خانواده‌ای که چند پسر دارد و آرزوی دختر داشتن باعث می‌شود فرزند آخرشان را با اسامی دخترانه صدا کنند یا اسباب بازی‌های دخترانه برای او بگیرند و رفتارهای دخترانه‌اش را تشویق کنند، باید بدانند فرزندشان را دچار مشکل می‌کنند.

اختلال هویت جنسی کم یا زیاد؟

هر چقدر هم بگوییم این مشکل یک اختلال روانشناختی است و فرد، بیمار است باز هم نمی‌توان از تابو بودن آن جلوگیری کرد. هیچ خانواده‌ای بسادگی نمی‌پذیرد فرزندش مبتلا به اختلال هویت جنسی است. به همین دلیل آمار دقیقی از این مشکل در کشور ما وجود ندارد، بلکه آمار نهایی متعلق به افرادی است که برای جراحی به پزشک قانونی مراجعه کرده‌اند. پس نمی‌توانیم فکر کنیم تعداد مبتلایان همین تعدادی است که ثبت شده است. بسیاری از افراد مبتلا یک عمر را بدون بیان کردن این مشکل زندگی می‌کنند، زیرا از برخورد دیگران می‌ترسند و ممکن است به کارهای نامناسب هم کشیده شوند، زیرا در خلوت شان می‌خواهند جنس دیگری باشند.

آمارهای سازمان پزشکی کشور نشان می‌دهد سالانه بیش از ۲۷۰ ایرانی تغییر جنسیت می‌دهند.

خبرآنلاین در گزارشی بر مبنای آمارهای سازمان پزشکی قانونی اعلام کرد هر ساله به تعداد متقاضیان این عمل جراحی افزوده می‌شود. براساس آمارهای رسمی از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۸۹ بیش از ۱۳۶۶ نفر مجوز تغییر جنسیت در ایران را دریافت کرده‌اند که از میان آنها ۵۶ درصد می‌خواهند زن شوند و ۴۴ درصد قصد دارند با تغییر جنسیت مرد شوند.

در ایران آمار بیشتری نسبت به برخی کشورها در این خصوص وجود دارد که این به معنی بیشتر بودن این اختلال در کشورمان نیست، بلکه چون منع قانونی و شرعی برای دو همجنس بودن وجود دارد، کسی که این اختلال را دارد از مجرای قانونی و صحیح به دنبال رفع آن بر می‌آید.

همیشه تنها

مینا می‌گوید: تمام روزهای کودکی‌ام به تنهایی گذشت، زیرا به بازی‌های جنس خودم هیچ علاقه‌ای نداشتم و نمی‌توانستم با همبازی‌های مورد تأیید خانواده بازی کنم. دوست داشتم به جمع دخترانه بروم و عاشق عروسک بازی بودم. وقتی دخترهای فامیل دور هم جمع می‌شدند و خاله بازی می‌کردند، آرزو داشتم با آنها بازی کنم. عروسک‌ها را روی پایم بخواهانم و با قابلمه‌های پلاستیکی غذا درست کنم، اما همیشه آنها مسخره‌ام می‌کردند و شاید بیشتر از دخترهای فامیل، پسرهایی که می‌دیدند من به فوتبال بازی کردن با آنها هیچ علاقه‌ای نشان نمی‌دهم، برخوردهای بدی با من داشتند. او می‌افزاید: روزهای کودکی، روزهای خوبی نبود و در نگرانی این گذشت که نکند دیگران بفهمند در خلوت سراغ اسباب بازی خواهرم می‌روم. شاید هیچ‌کس جز کسی که مانند من باشد، نتواند درک کند کودکی و خلوت یک بیمار با اختلال هویت جنسی چقدر غمگین است و تا چه حد می‌تواند در تنهایی بگذرد. می‌ترسیدم اگر مادر و پدرم این موضوع را بفهمند مرا طرد کنند و این یک ترس و اضطراب همیشگی را در من ایجاد می‌کرد.

قدم قدم تا تغییر جنسیت

تغییر جنسیت این‌طور نیست که امروز تصمیم بگیری و فردا به یک مرکز خصوصی مراجعه کرده و جنسیت خود را تغییر دهی، بلکه باید مراحل قانونی آن طی شود تا مجوز شرعی و قانونی برای این عمل صادر شود.

اولین جراحی تغییر جنسیت در ایران وقتی انجام شد که فریدون ملک آرا بعد از چند مرحله پیگیری توانست مجوز این جراحی را از حضرت امام دریافت کند و به مریم ملک آرا تبدیل شود.

دکتر انصاری، روانپزشک می‌گوید: تغییر جنسیت کار ساده‌ای نیست و در مدت زمان کوتاهی انجام نمی‌شود. وقتی یک بیمار با علائم اختلال هویت جنسی به پزشک قانونی برای عمل جراحی مراجعه می‌کند، باید مراحل مختلفی را طی کند تا مورد تأیید قرار بگیرد.

وی اضافه می‌کند: وقتی یک فرد به اختلال هویت جنسی مبتلا می‌شود باید در قدم اول روان درمانی شود. در طول جلسات روان درمانی به او کمک می‌شود تا جنسیت خود و نقش‌های وابسته به آن را بپذیرد. اگر بعد از جلسات روان درمانی باز هم فرد تأکید داشت که باید تغییر جنسیت دهد، باید مراحل بعد را طی کند. بررسی‌های پزشک غدد و روانپزشک مشخص می‌کند که در نهایت این فرد نیاز به جراحی دارد یا خیر.

توصیه می‌شود فرد یک تا دو سال با هویت جنسی جنس مخالف زندگی کند که کار چندان ساده‌ای نیست و اصولاً خانواده‌ها مخالفت می‌کنند و ما با آنها صحبت می‌کنیم که کمک کنند فرزندشان درمان شود. بگذارند اگر پسری دوست دارد دختر شود یکی دو سال با هویت دخترانه زندگی کند و لباس دخترانه بپوشد و کارهای دخترانه انجام دهد. در این مرحله، مشکلات خاص اجتماعی هم پیش می‌آید که هم خود بیمار و هم خانواده‌اش آزار می‌بینند، اما این مرحله می‌تواند کمک کند تا فرد در موقعیت واقعی قرار بگیرد. البته این کار نباید به‌صورت خودسرانه انجام شود. اگر پزشک او را یک ترانس تشخیص داد، می‌تواند با گرفتن مجوز به پوشیدن لباس‌های جنس مقابل اقدام کند.

اگر بعد از این مدت هنوز اصرار به تغییر جنسیت داشت، باید این کار انجام شود البته مدتی هم به دارو درمانی نیاز دارد. به مردان هورمون استروژن و به زنان هورمون تستسترون داده می‌شود که کمک می‌کند اندام آنها به جنس دیگر شباهت پیدا کند. وقتی این مراحل طی شد، یک بیمار اختلال هویت جنسی، مجوز تغییر جنسیتش را می‌گیرد و در نهایت به مراکز خاص برای جراحی معرفی می‌شود. خیلی مهم است بیمار تمام مراحل را طی کند زیرا بعد از عمل جراحی دیگر راه برگشتی وجود ندارد. هزینه‌های این عمل زیاد است که نیمی از آن را دولت می‌پردازد.

بعد از جراحی هم ازدواج این افراد مشکل خاصی ندارد، اما فرزند دار شدن‌شان کار چندان ساده‌ای نیست. رحم پیوندی یا تولید اسپرم از مغز استخوان، راه‌های نوین و غیرمعمول هستند و هنوز در ایران پرهزینه و تقریباً دور از دسترسند.

هم خانواده‌ها و هم خود فرد باید بدانند بعد از جراحی همه چیز بی‌مشکل نخواهد بود اما مثل همیشه پذیرش درست خانواده و کمک به فرزند و درک او می‌تواند بسیار کارساز باشد.

من دخترم یا پسر؟

سلام
بینندگان عزیز... امروز به میان شما اومدیم
تا نظرتون رو راجع به اختلالات جنسیتی در بین افراد خانواده
بدونیم... با ما باشید...



آیا شما با مبتلایان
اختلالات هویت جنسی
در خانوادتون
مواجه شدید؟

ها؟!...
این الان فحش
بود؟!... یعنی تو
الان به من داری فحش
ناموسی میدی؟!
بدمت دست پلیس؟!



شما
اگه با فردی
در خانواده‌تون
مواجه بشید
که اختلال
هویت جنسی داره
اولین کاری که
انجام میدید
چیّه؟!...

به
آتش‌نشانی
زنگ بزنم؟! به
اورژانس؟!
به ۱۱۰ زنگ بزنم؟!
فرار کنم؟!
نمیدونم!



اگه فرزند شما
دارای اختلال هویت
جنسی باشه و این موضوع
رو با شما مطرح کنه چه
می‌کنید؟!

وای...
خاک عالم...
دلم ریش شد!
این کارای مردونه رو تو
خونه ما خانومم
انجام میدی!
من تحمل دیدن و شنیدن
این حرفا رو ندارم
تو رو خدا!...



اگر
پسر شما بیاد و به
شما بگه مامان من نمی‌خوام
پسر باشم شما
چه عکس‌العملی
نشنون میدید؟

انقدر
کتکش می‌زنم
و سیاه و کبودش
می‌کنم و دندوناش رو
تو دهنش خرد می‌کنم که
دیگه تا دو ماه نتونه حرف
بزنه... تا دو ماه بعد هم
خدا بزرگه!



شما
با پدیده تغییر
جنسیت آشنایی داری
کوچولو؟!

بله... مامان
من هر جنسی رو که می‌خره یک ساعت بعدش
میره عوضش می‌کنه! وسواس داره...! من بارها بهش گفتم مادر
من این‌همه تغییر جنسیت نده! ما پیش کسبه محل آبرو داریم...
ولی هر بار اینو میگم مامانم منو کتک می‌زنه و میگه
برو دور شو پسره بی‌جیا!



شیرینی پائیزه بهترین و با کیفیت ترین شیرینی های روز. آماده ارائه خدمات مجالس، سفارش انواع کیک به انتخاب شما ۰۲۱-۲۴۴۸۲۲۹۲-۳ تلفنکس: ۰۹-۲۴۴۱۲۷۰۹	گابیت ایلیا ساخت انواع گابیت، کفد، کمد دیواری UPVC ۰۹۱۲۳۵۷۰۰۹۶	ساری فروش پکیج آب گرخانه بهتراز ۲۰۰۰ متر. با مجوز بستمجید، خشکبار، حیوانات و پرورش، دارای وام ۱/۵ میلیاردی جهت ساخت ۰۹۱۲۳۲۱۵۰۵	انوسان هست جنب دریاچه زیبای چیتگر ۴۰۰ متر دولکس، برج هرفان، بالاترین طبقه (۱۲ و ۱۳) رهن کامل زیر قیمت فقط ۱۲۵ میلیون تومان ۰۹۱۰۹۴۸۶۲۷۷ ۰۹۱۲۳۹۲۰۳۳۹	نیاوران - گلادره منطقه خوش آب و هوا ۱۰۷ متر ۳ خواب و ۱۶۸ متر ۴ خواب، نقشه عالی، با امکانات کامل، نای و سالن اجتماعات و ورزش، آشپزخانه مجهز (قیمت استثنایی) ۰۹۱۲۶۱۹۵۴۱۲	فروش کارخانه لوله پلیکا و اتصالات PVC دارای مجوز کامل فوری فروش ۰۹۱۲۳۸۲۹۶۵۶	اجاره - بسونگ شهرک نیروی هوایی بر بلوار ۳۵ متری پیش غذا با تمام وسایل در صورت تمایل با نیروی کار ۰۹۱۲۱۰۵۰۵۳۳	یک واحد صنعتی در شهرک صنعتی شمس آباد نیازمند به تکنسین برق صنعتی جهت اپراتور نیروگاه برق و یک منشی می باشد. ۰۹۱۲۳۶۱۹۱ ۰۹۱۲۳۰۰۸۵۳۰
دفتر خدمات مشتری انجام امور مالیاتی پرداخت قبوض ۰۲۱-۶۶۳۶۹۱۲۷	تعمیرگاه فرانس ژرمن مکانیکی جلوبندی، نقاشی، صافکاری، تعویض روغن، باتری سازی، سپر سازی، نور انسر - بلوار گنجا، نبش کوچه ۷	کارخانه آب معدنی شمال با ۳ خط تولیدی ۳ دانگ با ۵ دانگ به فروش می رسد. ۰۹۱۲۳۶۹۰۰۱۸۵	کاشان - قابل توجه کنایه و زمین ۵ هکتاری سند ۵ دانگ با آب، برق، جهت فروش یا معاوضه با ملک تهران یا استخر، مرغی، منجر ۰۹۱۲۳۰۰۳۳۳۰ ۰۹۱۲۳۲۶۰۲۰۱۲	فردیس - فرشی ۴۴ واحد عسکری از ۸۵ الی ۹۵ متر با اسناد آماده فروش یا معاوضه یا رهن ۰۹۳۳۹۵۶۸۲۰۵	خیابان جمهوری نرسیده به حافظ، نزدیک علاءالدین، ۹۰ متر کف ۴۹ متر پلان با سرویس و آبدارخانه ۰۹۱۲۱۲۲۸۹۴۴ ۶۶۷۰۷۵۲۲	مناورین تلی (شهر پرد) بهترین خریدار و فروشنده زمین، باغ، ویلا، آپارتمان، تجاری و مسکن مهر اولین دارنده مجوز از اتحادیه	بهترین خریدار و فروشنده برنج ایرانی قلم، هاشمی، شیرودی، مهر و ... ۰۹۱۲۱۹۰۲۱۹۰ ۰۹۱۲۳۳۳۳۳۸۱
عمل جراحی لازم نیست معالجه دیسک کمر و ستابک ۰۲۱-۲۶۰۳۳۲۰۸۶۲۶ ۰۹۳۲۹۱۵۰۹۵۹	فلبوری ۴۴۵۰۲۲۶۱ ۰۹۱۲۵۸۴۲۵۱۵	رایسان کابل نمایندگی سیم و کابل، کابلکشن تهران، راد افشان سحر و کات کابل، فروشنده کابل های فشار قوی و ضعیف، زردنار، سرپردار، شیلددار، اخباراتی، آلومینیوم و خود نگهدار ۰۲۱-۲۶۰۳۳۲۰۸۶۲۶ ۰۹۳۲۹۱۵۰۹۵۹	چیلک ریاست جمهوری ویلایی استثنایی زمین ۱۲۰۰ متر ویلا ۱۰۰۰ متر با امکانات کامل، نوساز ۰۹۱۲۳۳۰۰۰۰۴	سارخان پاریس لوکس خیابان سرواز، انتهای خیابان، کوچه امیری، پلاک ۱۶ ۱۵۰ متر نوساز، حیوانات، قیمت ۶۴۰۰ متر با رهن ۰۹۱۲۱۰۴۰۰۰۱	تارک ۹۰ متر همگ تجاری، اداری ۷۰ متر انباری، ۷۰ متر پلان، ۴۰ متر طبقه اول، مناسب کارگاه، تولیدی، دفتر کار، چاپخانه و ... ۰۹۱۲۸۲۳۶۰۱۷	مشهد شانس سیدیز ۱۱۰۰ متر باغ، ۱۳۰ متر بنا، استخر، آبفا، محوطه سازی با چشم انداز زیبا ۸۰۰ میلیون بدون واسطه ۰۹۳۶۳۵۱۵۵۵۲	فروش انواع گولر کاری ارجح، سامسونگ، اجنرال، میتسوبشی، اپنورتو، معمولی، با ضمانت نامه ارسال به تمام کشور ۰۹۱۸۲۲۴۰۸۰۰ ۰۹۱۸۵۷۲۰۸۰۰
روانشناسی و مشاوره مشاوره خانواده، ازدواج و کودک، اکرم جعفری زربین ۰۲۶۲-۶۵۴۴۴۲۴ ۰۹۱۲۵۳۹۶۰۶۹	مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سید مهدی میر شفیعی ننگری فرزند سید عبدالرحمن به شماره شناسنامه ۷۰۴ صادره از ساری در مقطع کارشناسی رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاهی سمنان با شماره (۰۰۵۷۵۱/ف) معقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. ۰۲۱-۲۶۰۳۳۲۰۸۶۲۶ ۰۹۳۲۹۱۵۰۹۵۹	فروش کارخانه پلاک ۴۹۸ و ۳۰۰ ۰۲۱-۲۶۰۳۳۲۰۸۶۲۶ ۰۲۱-۲۶۰۳۳۲۰۸۶۲۶ ۰۲۱-۲۶۰۳۳۲۰۸۶۲۶	فروش یا معاوضه با ملک در تهران زمین با موقعیت بسیار عالی، سلمان شهر - سی سرا، فروشنده واقعی از ملک ۰۹۱۲۰۷۰۳۴۳۱۸	فروش آپارتمان ۱۳۰ متری منطقه ۲۲ تهران شهرک امیدیه، طبقه اول، ۴ خواب، فول امکانات، به همراه ۲ آسانسور، کف سر امیر، آشپزخانه این ۰۹۳۵۸۲۱۶۳۱۶ ۰۹۱۲۳۶۶۱۵۰۵	دماوند - آپرد ۱۵۰۰ متر زمین ۲۰۰ متر ویلا، دولکس، سند ۵ دانگ، پانکار، آب، برق، استخر، درخت میوه ۰۹۱۲۳۱۶۸۲۲ ۰۹۱۰۱۶۶۱۷۵۰	گروه تخصصی املاک ساره الهیه اجاره مستغلات، فروش کلنگی، تخصص.	ماتو پروانه بهترین ماتوهای روز دارای و اسیرت با قیمت مناسب، خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان فاطمی، پلاک ۴۵ ۸۸۹۷۲۹۴۹
فروش ویژه انواع ادکلن های طرح اصلی بخش پریا ۰۹۳۳۲۹۵۳۸۶۶	ساری در مقطع کارشناسی رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاهی سمنان با شماره (۰۰۵۷۵۱/ف) معقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. ۰۲۱-۲۶۰۳۳۲۰۸۶۲۶ ۰۹۳۲۹۱۵۰۹۵۹	تیمه جینی ساختمان و سیمان کاری اوسا قادر تیموری ۰۹۱۰۸۷۴۰۲۵۰	بهترین تعلقه با گذشت (فقط سرمایه گذاران واقعی) ۱۲ هکتار زمین تفکیک شده دارای ۳۰۰ سند خنکوله دار ۷۶۲۱۴۱۶ ۰۹۱۲۱۹۹۷۶۶	رایگان ثبت نام کنید در بزرگترین و جامع ترین سایت املاک ایران و تهران فروش و خرید ۰۲۱-۶۶۱۲۱۸۳۲	جستار ۱۰۰ دستگاه ویلا در شهرک ۱۰۰۰ متر زمین ۱۰۰۰ متر ۴۰۰ متر زمین ۸۰۰ متر ۷۵۰ متر ۳۰۰ متر زمین ۱۷۰ متر نقد و اقساط یا معاوضه با اتومبیل ۲۲۵۱۳۱۷۰ ۰۹۱۲۱۵۲۰۹۳	مدیریت هتروشی ۰۹۱۲-۲۰۵۶۰۱۰ ۰۲۱-۲۲۰۵۶۰۱۰	خسرو پدار انواع لوازم منزل، اجناس قدیمی و شایعات، سیوری ۰۹۱۲-۸۳۶۲۳۰۰
آموزش خصوصی موسیقی ستور با تازترین قیمت ۰۹۱۲۶۱۱۵۷۲۳	مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سید مهدی میر شفیعی ننگری فرزند سید عبدالرحمن به شماره شناسنامه ۷۰۴ صادره از ساری در مقطع کارشناسی رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاهی سمنان با شماره (۰۰۵۷۵۱/ف) معقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. ۰۲۱-۲۶۰۳۳۲۰۸۶۲۶						



پرتیراژ ترین روزنامہ کشور

تلفن دفاتر پذیرش :

• 21-4272111 • 9 1F • 21-8833833F-Y

•۲۱-۲۲۳۳۷۶۳۰-۳ •۲۵۳۲۹۱۴۰۰۹ (قم)

درج آگهی نیازمند ہا با شرایط ویژه

در صفحات ضمایم هفتگی به صورت سراسری



من و نان و حلوا

۱-شدیداً باورم شد اندک اندک / که من افتادم از چشم تو بی‌شک/ در این بازار ممنوع‌الچه و... چه! مرا کردی تو ممنوع‌الپیامک؟!

۲-من دلخوشی و امید می‌خواهم و بس / من از تو فقط کلید می‌خواهم و بس / چسبید به من آن سبد کالایت / پس یک سبد جدید می‌خواهم و بس.

۳-یکی از آن زبانهای جهانی / که باید فوت و فنش را بدانی / زبانی جز زبان همسرت نیست / که گوید با زبان بی‌زبانی!

۴-کبوترپچه‌ای با شوق پرواز / به جرأت کرد روزی بال و پر باز / ولیکن مادرش آواز در داد / که در این‌جا نکن پرواز آغاز / در این شهر از گل و بلبل خبر نیست / در این‌جا سخت و دشوار است پرواز / و می‌خوانند مسئوُلاًنش اما / کسی نشنید از آنها هیچ آواز / همین بس که بدانی هست این‌جا / دیار ریزگرد و شهر اهواز!

قنبر یوسفی از امل
■ مامان بزرگم می‌گه: گمونم این رو می‌فرستن بره نون بخره، رباعی تحویل می‌ده! «صف‌تک‌ها کجا است مرد نانوا؟/ که با نانت خوریم مقداری حلوا! / برشته‌تر کن آن را جان قنبر / و گرنه هر دو با هم می‌رویم وا».

کالبدشکافی مفاهیم

۱-نمی‌دانم! شاید آینده خوبی در انتظار «ما» باشد، اگر کنار هم باشیم. شاید آینده بهتری در انتظار «تو» باشد، اگر بدون «من» به استقبالش بروی...اما آن وقت آینده خود را دیگر نمی‌دانم. در گردوغبار تنهایی‌هایم چیزی نمی‌بینم. شاید اصلاً نباشم تا آینده را بپهوده درگیر کنم.

۲-«گرچه‌به دستش به گوشت نمی‌رسید می‌گفت بو می‌ده». چرا؟ لابد می‌گید غرور داشت! یا می‌خواست وانمود کنه گوشته براش مهم نیست تا جلوی بقیه ضایع نشه! نه! بیایید یه بارم این‌جوری به قضیه نگاه کنیم: نه غرور داشت، نه می‌خواست کسی رو فریب بده. اون اصلاً حواسش نبود که جلوی کسی ضایع می‌شه یا نه. گربه بیچاره که همه آرزوهاش تو همون یه تیکه گوشت خلاصه می‌شد، حالا که بهش نرسیده بود با این حرفاش فقط داشت سعی می‌کرد خودش رو تسلی بده.

جعفر محقق از قم
■ خیام دم گوشم زمزمه می‌کنه: بگو امیدوارم هر چی دست اون گربه‌هه نیومد بقای عمر شما باشه!

کوه یخ

تو بیرحمانه معصومی، من از چشمت هراسونم/ من این پاکی احساس، به چشمای تو مدیونم/ تو بیرحمانه خاموشی، نمی‌گی اما می‌دونم/ من مغرور دوست داری، من اون چشمت می‌خونم/ نگو تبرئه می‌شم من، تو هم پای دلت گیره/ بگیر نبض این احساس، که بی‌تو نفسش می‌ره/ شاید بهانه میارم، شاید از این سکوت خسته‌م/ آخه چقدر تو بیرحمی، کجای زندگیت هستم؟/ چه بیرحمانه می‌خوامت، چه بیرحمانه خاموشی/ تو مثل کوه یخ سردی، داری آهسته آب می‌شی/ درست جایی که باید تو، من همراهی می‌کردی/ تو‌گفتی از دلم دوری، باید تنهایی برگردی/ نگو تبرئه می‌شم من، که پای هردومون گیره/ نگو باید برید از عشق، که واسه هردومون دیره/ تو بیرحمانه مغروری، تو می‌ترسی که رسوا شی/ دارم پهونه می‌گیرم، شاید بترسی تنها شی.

پیمان مجیدی معین

همدردی

می‌خوام خطاب به اون دوست ۲۳ ساله که از درد نوشته بود بگم تو تنها نیستی و تمامی دردهای دنیا فقط برای تو نوشته نشده‌اند. شاید وقت آن شده است که دردهای خود را فریاد بزنی ولی هنوز زود است که بشکنی یا خسته شوی. هیچ وقت نخواهم گفت که دردهایت را می‌فهمم یا که درک می‌کنم ولی این را می‌دانم که درد اعتیاد وحشتناکترین کابوس برای یک خانواده است. می‌دانم که دردایمان عمیق ولی لذت‌ایمان سطحی است. می‌دانم که همه، دردهای مشترکی دارند و دردهایی که مختص یک نفر هست و هیچ کسی جز خود او آن را درک نمی‌کند.

به هر حال درد، درد است؛از هر کجایش که ببینی درد است. همین که هنگ نکردی و هنوز سرپایی و کار می‌کنی، همین که می‌توانی دل داداش کوچیکت رو شاد کنی، یعنی این‌که هنوز وجودت پر از دوست داشتن و عشق است. مردی رو می‌شناختم که «از بس که نمی‌دانست به کدام یک از دردهایش گریه کند، کلی می‌خندید».

رضا حاج منافی ۲۸ ساله از مشگین‌شهر

مصائب قهرمان پروری

زمانی نویسندهٔ بزرگ و مشهوری بودم. تألیفاتم بارها تجدید چاپ می‌شدند و منتقدان برجسته همواره مشغول نقد و بررسی آثار پرفروش من بودند. تا این‌که ناخواسته و از سر اتفاق با قهرمان یکی از رمان‌هایم دوست شدم. کم‌کم دوستیمان به جایی رسیده بود که او در روند شکل‌گیری شخصیت‌ها و حوادث داستان دخالت مستقیم می‌کرد و اگر داستان آن‌طور که او می‌گفت پیش نمی‌رفت، قهر می‌کرد! اوراقم را پاره می‌کرد، افکارم را به هم می‌ریخت و آسایشم را سلب می‌کرد. بتدریج نوشته‌هایم از رونق افتادند چون اغلب اوقات مشغول کشمکش و جنگ اعصاب بودم. روزی همین که در جای همیشگی‌اش در همان صفحه‌ای که متولد شده بود، به خواب رفت، بسرعت کتاب را بستم و تا آن‌گونه که دلخواهم بود کار نوشتن کتابم را به پایان نرساندم، لای کتاب را باز نکردم. اکنون به دنبال شخصی می‌گردم که دچار ضعف تصمیم‌گیری باشد. اگر چنین شخصی را بیابم، آن دیکتاتور کوچک را -با هزینهٔ خود- برایش پست خواهم کرد و بعد از مدتها نفس راحتی خواهم کشید.

شیوا

ماوس دوانی

قلمم را که شکست، کیبوردم را فروخت، فقط حافظه‌ام مانده است و زغال سیاه افکارم.

احسان ۸۷

■ همین؟ تموم شد رفت؟ خودش سیاه شده رفته پی کارش ما رو هم داره به دوره داس ۶/۲۲ می‌کشونه با دو خط فرمان سی دو نقطه اسلشش!

درجه‌بندی

کلاس اول دبیرستان بودم. زنگ ریاضی بود که ناگهان گوشی یکی از بچه‌ها به صدا دراومد. ممنوع بود سر کلاس گوشی آوردن و منم سرم پایین و سرگرم نوشتن مسائل ریاضی. به گوشم خورد که یکی گفت به مدیر اطلاع می‌ده که گوشی آوردین. منم از همه چی بیخبر سرم رو بلند کردم و با عصبانیت شدید گفتم: هر کی بگه، فصول درجه یکه.

یهو همه خندیدن. با تعجب پرسیدم چی شد؟ دوستم سرش رو آورد نزدیک و گفت: معلم بود که گفت به مدیر اطلاع می‌ده.

دیگه لپام سرخ شد و آخر سالی با تجدید در ریاضی ضرر کردیم.

فاطمی

سر به سر

من دل به دریا زدم ولی آب از آب تکان نخورد. من سر به بیابون گذاشتم ولی سنگ رو سنگ بند نشد. من چشم به آسمان دوختم ولی بخاری ازش بلند نشد. من پا به فرار گذاشتم ولی دنیا تکون نخورد.

رهرو از اصفهان
■ اشتباهت همین جاس دیگه! گمونم یاس دس‌به‌سرش می‌کردی که اون فرار کنه.

پروژه ذخیره‌سازی لبخند

در چهرهٔ عبوس، چون خنده بایر است/ آرامشی عجیب، پیوسته دایر است/ لحن گزنده و چشمی که یخ زده/ با این دل رثوف، بی‌شک مغایر است/ قحطی نیامده، حالا کمی بخند/ هر چند که خنده‌ات، جزء ذخایر است/ له می‌کنی مرا، در زیر چرخ خود/ اخمت برای من، در حکم تایر است! / نام مرا بگو، با لحن عاشقت/ لفظ تو در خطاب، بار ضمایر است/ پیدا نشد کنون، مصداق خوی تو/ آری که منفرد، همچون جزایر است/ ترکیب عشق ما، بازم فسانه شد/ این حرف من نبود، این حرف سایر است.

هانیه از اهواز

خودمیکروسکوپ‌بینی

۱-شب تاریک سیاهی را از چشمانم دور کن؛ می‌خواهم کشف کنم عشق کهنه‌ات را زیر نور فانوس. نگذار عشق لای دستانم کهنه شود و بوی ماتم بگیرد. بگذار افسانه شوم، ماندگار و عبرت‌آموز. حالا که دیگر لمس عشق برایم گناه شده، تا ابد با تنهایی میثاق می‌بندم.

۲-نور امیدت را بر چشمان بی‌فروغم ارزانی دار، دریچهٔ قلبم برای نیامدنت تنگ شده! روزهای انتظار، موهابیم را سپید کرده و نمی‌دانم چه اتفاقی باز افتاده.

منیره مرادی فرسا از همدان

خط کشی

از شعار تا شعور که فقط یک حرف تفاوت دارند فرسنگ‌ها فاصله است و از من تا تو که هیچ حرف مشترکی نداریم، فقط خدا می‌داند که چقدر راه است.

زهره محمدی از خرم‌آباد

قهر هفته‌ای

بهم گفتم: می‌خوام برای همیشه برم.
گفتم: برو به سلامت.

اشک تو چشاش جمع شد. دیگه عادت کرده بودم. آخر هفته می‌رفت و اول هفته برمی‌گشت ولی این بار با رفتنش منم رفتم. البته من مثل اون نیستم که برم و برگردم. رفتم تا نیمه گمشدم رو پیدا کنم نه نیمهٔ پیداشدهٔ کسی دیگه رو!

عشق سرعت

تغییر زاویه

خلاصه بازی رو اگه بخوام بگم، می‌شه دو هیچ به نفع کلاغ که در مقابل روباه پیر، نسل‌هاست برتریش رو به رخ کشیده! یا گرگ بی‌دندون که عشق یک گوسفند اون رو به رسوایی کشوند. چوپان درگهو سال‌هاست که نقش دهقان فداکار رو بازی می‌کنه و [واسه بازیش هم] اسکار گرفته. نماد ردیفی بعد از کوچ انار از فارسی‌ها هم شده بلال. شیرین و فرهاد دو روز دیگه می‌شن کوکب خانم و شوهرش، که عشقشون تو مهمون‌نوازی بین مهمونا تقسیم می‌شه. لابد فردا بعد از ما یک آدم آهنی با سه چشم ظاهری می‌شه چشم سوم با نوشابه‌ای رایگان. همراه با چشمای دیگر در راه.

چشم سوم از قائمشهر
■ خلاصه‌ترش هم می‌شه همون آه به کجا می‌رویم و این صوبتا دیگه؟ هییم؟! یا نهیییم!!!

شغلیپازاتور

۱-هیچ کس بی‌طرف نیست، هر کسی برای خودش طرفی دارد.
۲-خوابت را در بیداری دیدم.
۳-سنگ کلیه، شیشهٔ عمرم را شکست.
۴-این روزها همه مُخا، تَب دارند.
۵-حالی برایم نمانده بود که در حال به خواب رفتم.

محمد آئین‌پرست از رشت
■ یکی اون دفعه گفتم: چرا همه‌ش تیتِر می‌زنی کاریکلماتور؟ به خلاقیتی، نوآوری‌ای، چیزی... (حالا چه بسا دو بار هم بیشتر همچی تیتِری نزده باشم!!!!)؛ خب بفرما: الان خلاقیت، الان نوآوری، الان کار با کلمات! الان سیر، پیاز، نون با سمنو! آدم اختیار تیتِر‌اشم نداره! یکی یه دیوار بده به من سرم رو بکوم بهش از دست اینا! یاهو هم من رو جای اون شکلکه استخدام نمی‌کنه ر!!!!حت شم هعییی!

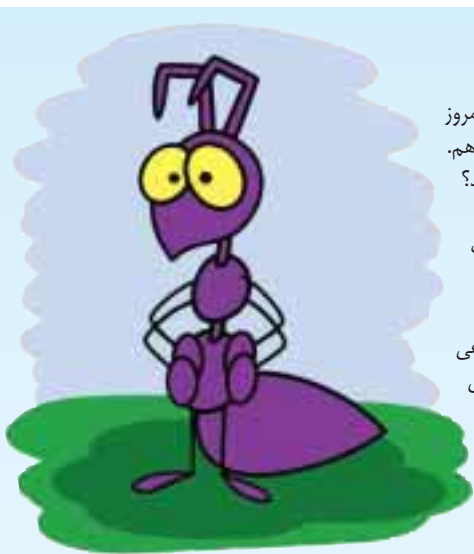
فلسفه در فیزیک قانون ماتیت نیوتن

این روزها به قانون جاذبه و سر نیوتن زیاد فکر می‌کنم. یعنی اگر سیب به سر نیوتن نمی‌خورد جاذبه هم کشف نمی‌شد؟ بعد به سردردم و توف فکر می‌کنم. تو که سیبی به سمت من پرتاب نکردی، پس من چگونه مات جاذبهٔ نگاهت شدم؟!

زهره فرخی ۳۴ ساله از همدان
■ هموووون... فکر کنم یاهو عوض من اشتباهی رو تو استخدام کرده جای شکلکش! این از علائم اولیه‌شه!

آموزش نقاشی

سلام دوستان گل و هنرمند من! در آموزش نقاشی امروز می‌خواهم طرز نقاشی یک مورچه ریزه‌میزه را آموزش دهم. دوستان من می‌دانید مورچه‌ها در کجاها زندگی می‌کنند؟ در زیرزمین و میان خاک‌ها...

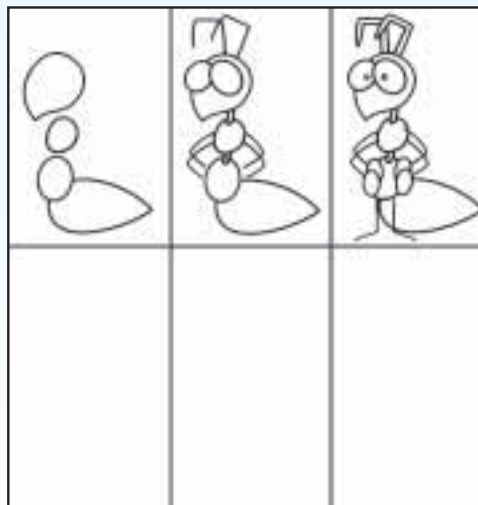


مورچه‌ها موجوداتی هستند که در همه نوع آب و هوایی می‌توانند زندگی کنند و در همه جا آنها را می‌توان یافت و فقط در نقاط خیلی مرتفع کوه‌ها دیده نمی‌شوند. بچه‌ها، مورچه‌ها موجودات اجتماعی هستند، یعنی به صورت دسته‌جمعی و گروهی زندگی می‌کنند. در اجتماع مورچه‌ها سه نوع مورچه وجود دارد: مورچه‌های نر، مورچه‌های ملکه یا ماده و مورچه‌های کارگر.

مورچه‌های ملکه دارای بال هستند، اما مورچه‌های کارگر بال ندارند. شما می‌دانستید بیش از ۳۵۰۰ نوع مورچه در جهان وجود دارد؟ روی سر مورچه‌ها

یک جفت شاخک وجود دارد که مرتباً در حال جنبیدن است. مورچه بینی ندارد، ولی حس بویایی بسیار قوی دارد که از طریق همین شاخک‌های روی سرش بو را حس می‌کند و می‌تواند راه را پیدا یا دوستانش را شناسایی کند.

بچه‌های عزیزم! مورچه‌ها زندگی جالبی دارند. ملکه مورچه‌ها لانه‌ای حفر می‌کند و تخم‌های خود را در آن می‌ریزد. بعد از این که تخم‌ها به نوزادان کوچک بدون دست و پای تبدیل شدند، مادر مورچه‌ها به هریک کمک می‌کند تا به دور خود پیله‌ای ببندند تا هنگامی که مورچه به حد کافی رشد کند و بعد ملکه مادر یک سر پیله را سوراخ کرده و مورچه را از پیله‌اش بیرون می‌کشد و پس از آن بلافاصله مشغول به کار می‌شوند، چون مورچه‌های کارگر تازه متولد شده و زندگی خود را آغاز کرده‌اند، باید به رسیدگی و مراقبت از مادرشان و بقیه اعضای گروه بپردازند. یکی از کارهای دیگر مورچه‌های کارگر این است که آذوقه جمع‌آوری کنند و به لانه ببرند تا برای فصل زمستان که از داخل زمین بیرون نمی‌آیند، غذای کافی داشته باشند. یک نکته خیلی جالب این که مورچه‌ها



با این که جثه خیلی کوچکی دارند، ولی توانایی زیادی در حمل بار دارند. حداقل ۱۵-۱۰ برابر وزن خودشان را می‌توانند حمل کنند. آنها جانوران بسیار زحمتکشی هستند و تمام عمر خود را فقط کار می‌کنند. مورچه‌ها همه چیز می‌خورند، بخصوص غذاهای شیرین را خیلی دوست دارند. بچه‌ها حتما دیده‌اید که بعضی وقت‌ها در یک نقطه تعداد زیادی مورچه جمع شده‌اند. اگر با چنین صحنه‌ای مواجه شدید، مطمئن باشید یک خوراکی شیرین در آنجا وجود دارد. حالا بچه‌های خوبم برای این که نقاشی یک مورچه را یاد بگیرید، به جدول آموزش نگاه کنید و مانند نمونه تمرین کنید و بعد یک نقاشی زیبا با آن بکشید.

دلتنگی سوگل

گلنوشا صحرانورد

پدر و مادر سوگل به یک مسافرت کاری رفته بودند و سوگل کوچولو پیش مادر بزرگش بود. چند روز اول که با همه دنیا قهر بود و هرچی مادر بزرگ می‌پخت، نمی‌خورد و حرف نمی‌زد. مادر بزرگ خیلی ناراحت شده بود و برای سوگل غصه می‌خورد، اما سوگل متوجه نبود و با مادر بزرگش بداخلاقی می‌کرد. چند روزی گذشت تا این که مادر بزرگ فکری به ذهنش رسید و به بازار رفت و یک اردک کوچولو خرید و به خانه آورد. سوگل با دیدن اردک کوچولو خوشحال شد، ولی مادر بزرگ گفت: این اردک کوچولو با بچه‌های خوش اخلاق دوسته و با بداخلاق‌ها کاری نداره.

سوگل که خیلی غرور داشت، یک‌دفعه جا خورد و سر جایش ایستاد و گفت: ماما بزرگ مگر این اردک مال من نیست؟ مادر بزرگ: نه این مال بچه‌های خوش اخلاقه. تو که خوش اخلاق نیستی. هر وقت خوش اخلاق شدی بیا.

سوگل گفت: خب، دیگه بداخلاق نیستم. اون موقع از دست ماما و بابام عصبانی بودم.

مادر بزرگ ادامه داد: اون‌ها که مخصوصاً تو رو نگذاشتن برن، کار براشون پیش اومد و تو نباید خودت و من رو اذیت کنی دخترم.

سوگل گفت: حالا میشه این مال من باشه؟ مادر بزرگ گفت: بله فقط باید حسابی مراقبتش باشی، چون اون هم از پدر و مادرش جدا شده.

سوگل گفت: باشه مادر بزرگ هم پدرش هستم و هم مادرش.

آن شب سوگل و اردک کوچولو با هم کلی بازی کردند تا هر دو خوابشان برد. سوگل در خواب دید که اردک کوچولو برای پدر و مادرش گریه می‌کند و دلش تنگ شده است. از اشک‌های اردک سوگل از خواب پرید و دید جوجه اردک سر جایش نیست. همه جا را گشت و ناگهان متوجه شد خودش را به پتوی پشیمی مادر بزرگ چسبانده و خوابیده است. سوگل هم با دیدن این صحنه، بالش و پتویش را برداشت و یک طرف دیگر مادر بزرگ خوابید. صبح که مادر بزرگ بیدار شد، با دیدن این صحنه خیالش راحت شد و خوشحال شد که سوگل با این ماجرا کنار آمده است. بعد از آن روزها بخوبی گذشت و پدر و مادر سوگل هم برگشتند.



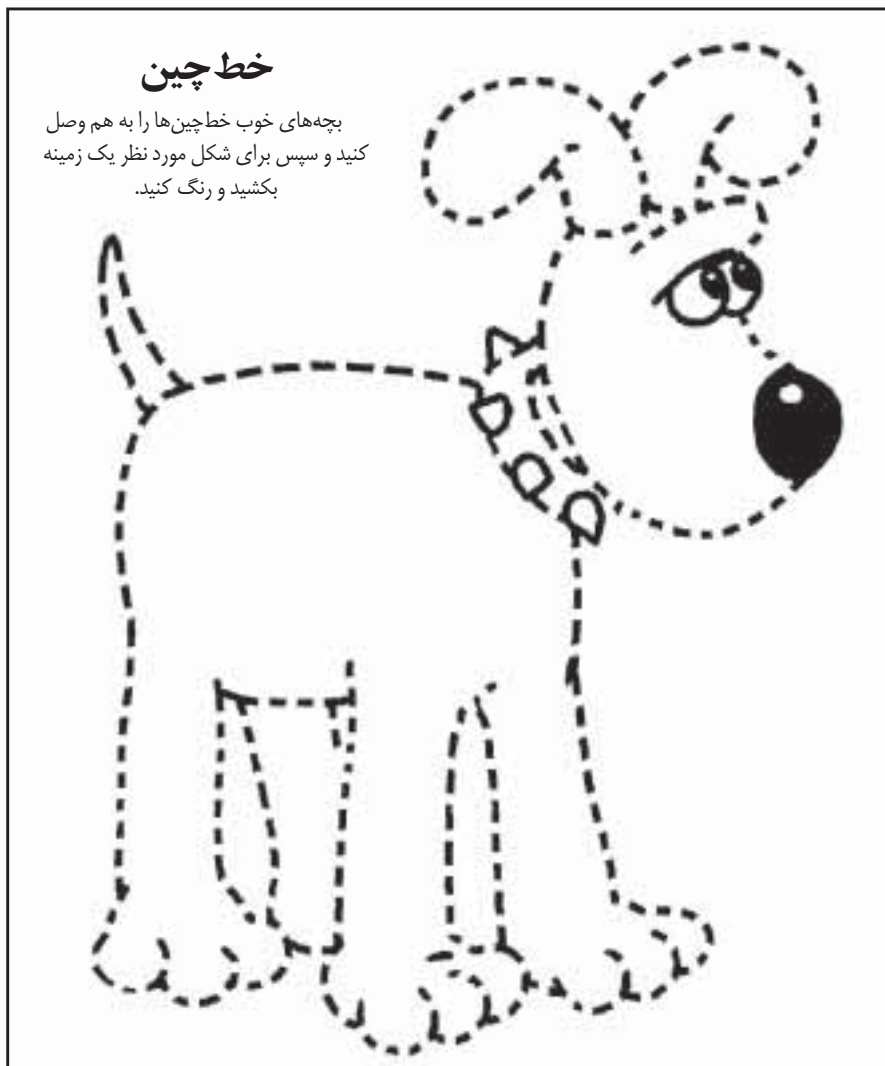
رنگ کنید

دوستان خوب من تصویر زیر را با رنگ‌های زیبا رنگ کنید.



خط چین

بچه‌های خوب خط‌چین‌ها را به هم وصل کنید و سپس برای شکل مورد نظر یک زمینه بکشید و رنگ کنید.



معرفی دانش‌آموزان ممتاز کارکنان روزنامه

جام جم



نام و نام خانوادگی: محمدرضا فروغی مقطع تحصیلی: چهارم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: ابوالفتح (ع) منطقه شهریار با تشکر از زحمات والدین محترم آقای شیری و زحمات شایسته معلم گرامی	نام و نام خانوادگی: علیرضا فروغی مقطع تحصیلی: دوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: شهید کریمی منطقه ۱۹ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی	نام و نام خانوادگی: آنا سیدم جهانگیری مقطع تحصیلی: پنجم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: دخترانه معلم منطقه ۲ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی
نام و نام خانوادگی: مختصی رحیمی شیرآبادی مقطع تحصیلی: چهارم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: حضرت ابوالفضل (ع) منطقه: واران اسلامپور با تشکر از کادر زحماتش و گرامی	نام و نام خانوادگی: محمدحسین ابراهیمی باغبان مقطع تحصیلی: دوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: جنوب هراز منطقه ۱۱ با تشکر از زحمات شایسته معلم گرامی، سرکار خانم محمدیان	نام و نام خانوادگی: یوسف سیدم جهانگیری مقطع تحصیلی: پنجم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: پسرانه معلم منطقه ۲ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی
نام و نام خانوادگی: الله تعلیمی مقطع تحصیلی: پنجم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: مقصودیه منطقه ۱۶ با تشکر از معلم گرامی سرکار خانم نیلی طهری	نام و نام خانوادگی: آلیا فلاحی مقطع تحصیلی: دوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: تکونهای انقلاب منطقه: استان البرز با تشکر از زحمات شایسته معلم گرامی خانم قربانی	نام و نام خانوادگی: حیدر اسلامی‌فره مقطع تحصیلی: اول ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: حضرت معصومه منطقه ۸ با تشکر از زحمات شایسته سرکار خانم نصیری
نام و نام خانوادگی: شیدارضاور طشی مقطع تحصیلی: پنجم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: سداشهدا (۱) منطقه ۵ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی	نام و نام خانوادگی: شقایق مختاری مقطع تحصیلی: سوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: عدل منطقه ۳ با تشکر از سرکار خانم فکری، ابدی، اندلی و مدیریت محترم	نام و نام خانوادگی: سیده صبا یکه سعادت دماوندی مقطع تحصیلی: اول ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: فاطمیه منطقه ۸ با تشکر از زحمات شایسته معلم گرامی، سرکار خانم آزادخواه و خانم حسین‌زاده
نام و نام خانوادگی: عارف طعانی مقطع تحصیلی: پنجم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: حکمت منطقه ۲ شهرری با تشکر از آقای ابرازی مدیریت و معاونان تلاشگر	نام و نام خانوادگی: سنا فیضی‌خواه مقطع تحصیلی: سوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: نارانیس منطقه ۸ با تشکر از زحمات شایسته معلم گرامی، سرکار خانم مسعودنیا	نام و نام خانوادگی: سارا مختاری مقطع تحصیلی: اول ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: مهر عزم منطقه ۱۲ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی
نام و نام خانوادگی: آیدا پورقانی مقطع تحصیلی: اول راهنمایی معدل: ۱۹/۸۸ - مدرسه: سید منطقه ۴ با تشکر از زحمات شایسته معلم گرامی، سرکار خانم ناطقیان	نام و نام خانوادگی: ملیا سهری مقطع تحصیلی: سوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: ابوشیبا منطقه ۲ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی	نام و نام خانوادگی: علیا نابت آبتکر مقطع تحصیلی: اول ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: مکتب الاحرار منطقه: اسلامپور با تشکر از معلم گرامی، سرکار خانم حسینی
نام و نام خانوادگی: یاسین احمدی مقطع تحصیلی: اول راهنمایی معدل: ۱۹/۶۰ - مدرسه: علامه مجلسی (ره) منطقه ۱۱ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی	نام و نام خانوادگی: آینا پارس‌فر مقطع تحصیلی: سوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: شهید مهدوی منطقه ۱ با تشکر از زحمات شایسته سرکار خانم پورجبار و خانم سعادت شعبانی	نام و نام خانوادگی: فاطمه درویشی مقطع تحصیلی: اول دارالفرائد معدل: ۲۰ - مدرسه: شهریار منطقه: شهریار با تشکر از معلم گرامی، سرکار خانم جوهر
نام و نام خانوادگی: فرقان طعانی مقطع تحصیلی: سوم راهنمایی معدل: ۱۹/۷۶ - مدرسه: حکمت منطقه ۳ شهرری با تشکر از آقای طعانی مدیریت و معاونان تلاشگر	نام و نام خانوادگی: علی ابوبی مقطع تحصیلی: سوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: شهید آیت‌الله عسکری منطقه: شهریار با تشکر از زحمات شایسته سرکار خانم خیدرزاده	نام و نام خانوادگی: امیربا سنا تعلیمی مقطع تحصیلی: اول ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: میرمطهری منطقه ۱۳ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی
نام و نام خانوادگی: تارین اخشی مقطع تحصیلی: اول دبیرستان معدل: ۱۹/۲۲ - مدرسه: زهره بینیان منطقه ۲ با تشکر از مدیر محترم سرکار خانم آقایی و کادر زحماتش	نام و نام خانوادگی: کیانا نعلی‌شادکوهی مقطع تحصیلی: چهارم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: شهدای نیروی انتظامی منطقه ۵ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی	نام و نام خانوادگی: ساکر مهری چهاردهی مقطع تحصیلی: دوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: پروین انصاری منطقه ۲ با تشکر از معلم گرامی، سرکار خانم کریمی
نام و نام خانوادگی: بارسا سوزی‌زاده مقطع تحصیلی: اول دبیرستان معدل: ۱۸/۱۵ - مدرسه: امیرالمؤمنین (ع) منطقه ۱ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی	نام و نام خانوادگی: امیر مهدی قربانیان مقطع تحصیلی: چهارم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: آموزشگاه ۲۲ بهمن منطقه ۲ اسلامپور با تشکر از آموزگار گرامی، سرکار خانم شمیم نعلی	نام و نام خانوادگی: ابوالفضل مسزاده مقطع تحصیلی: دوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: شهید صدری منطقه ۸ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی
نام و نام خانوادگی: امیرحسین تعلیمی مقطع تحصیلی: دوم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: شهید داود محمدی منطقه ۱۶ با تشکر از کادر زحماتش و گرامی	نام و نام خانوادگی: محمدتاجا سباززاده جبارانی مقطع تحصیلی: چهارم ابتدایی معدل: ۲۰ - مدرسه: گلش ۱ منطقه ۱۴ با تشکر از معلم گرامی، سرکار خانم فاطمه ناظری و کادر زحماتش	

دانش‌آموزان عزیز و گرانمایه

مغی و تلاششان را می‌ستایم

و موفقیت شما را آرزو می‌نماییم.

بزرگوار

مدرس

فال

متولدین اسفند: خبر بسیار خوبی به شما رسیده است و باید برای کار مهمی برنامه‌ریزی کنید. خوب است این روزها هوشیارانه‌تر از قبل قدم بردارید و خودتان را برای تغییری که در حال رخ دادن است، آماده کنید. اتفاقات خوب هم منتظر نمی‌ماند پس تا دیر نشده، دست به کار شوید و خودتان را برای استفاده از این موقعیت آماده کنید.



می‌بینید خندیدن و مهربانی کردن چقدر برای بزرگ‌ترها سخت شده، می‌دانید با این که خیلی‌ها با این که غرق زرق و برق اند و همه چیز دارند لیخندشان منجمد شده؟ اما داستان این کودک مهربان فرق دارد، او دلش خوش است به مهربانی کردن به بزرگاله‌هایش و به آن‌انگویی بدلی که دور می‌چ نازک دستش چمبره زده است.



نظر و پیشنهاد خود را درباره همه مطالب چار دیواری به تناسی: تهران، بلوار
میرداماد، جنب مسجد الغدير، روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی
4divari@jamejamonline.ir بفرستید یا به شماره ۳۰۰۱۱۳۱۹
پیامک بزنید

جدول خانواده

بهار از تیرماه ایزدینسان	بهرس دلدان سفيد اذری	دو قن مو سخت سیاه	نام مردانه میوه تلقین	کاج نشسته آزاد	دین سرخ تیره	بلندی معطر خرف جلاب	دافنسی خروکت	دستگاه آب سود کن خریق کوتاه	وسه زایش سره
			نوشته ازار دلیاله						۳ ☀
بانشی اند بالا		چلوهار پرستار			آندیشه		نیشی پرداخت		
			پسوند موک از میوه ها	چالیده		برنده ای به رنگ شود بایر نازده		گزیز ابرازی از نواز خاکشور	
	۶ ☀	یاقین این			۱ ☀				
یاد رنگی بزرگتر	۴ ☀	عظیم دلیری			کاتالوگ از زینها			طرفی برای ایخوری	
		آلر نیما پیشین				پرحرفی سیاستدار	مهدا تخرانه احتیاج		غذای زایش
کدو نبل رخت حدی		شوریا صنعتی	۵ ☀	پک و پک مخلف بن و	رکن باغ معروف		یار و امین زیستگاه		
			بست و نابود گشده			زینت شهر رازی		فرآیندی وینامین بوز	
گرم گوانر							مرومیاگان		
سر معصوم شب خدا			پک نوع خواراک ساده			۲ ☀			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80																				