

روحانی: باید نسل جوان را به سوی

فناوری های نو تشویق کنیم

بار شدن آوری به یک اقتصاد پربار و پاک می‌رسیم و از لحاظ علمی هم می‌توانیم کشور را بی‌نیاز کنیم

اتفاقات اخیر آمریکا نشان داد یک پوپولیست می‌تواند طی ۴ سال حیثیت کشورش را خدشه دار کند

صفحه ۱۰

شنبه ۲۰ دی ۱۳۹۹ - ۲۵ جمادی الاول ۱۴۴۲ - ۹ ژانویه ۲۰۲۱ - سال نودونهم

#من_ماسک_می_زنم

شماره ۲۷۴۹ - ۱۲ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - تک شماره ۲۰۰۰ تومان

رهبان معظم انقلاب در سخنرانی تلویزیونی به مناسبت سالروز قیام ۱۹ دی:

تحریم‌ها باید فوراً متوقف شود

حضور منطقه‌ای ایران ادامه خواهد یافت

قیام ۱۹ دی از نقاط اوج حیات ملت ایران است و باید یاد آن زنده و پُرنشاط بماند



رهبری انقلاب با تشکر از وزارت بهداشت و دست‌اندرکاران تولید واکسن آزمایش‌شده برای مقابله با کرونا، این واکسن را مایه افتخار و عزت کشور خواندند

رهبر انقلاب اسلامی تصمیم مجلس و اقدام دولت برای کاهش بخش دیگری از تعهدات برجام را کامل‌درست و عقلانی دانستند

اشغال کنگره توسط هواداران ترامپ

رئیس کنگره خواستار برکناری رئیس جمهوری شد

روسپه: آمریکا دیگر حق ندارد از دموکراسی برای کشورها حرف بزند
دکتر ظریف: ترامپ یک نگرانی امنیتی برای کل جامعه بین‌المللی است
امیر عبداللهیان: اشغال کنگره آمریکا پایان لیبرال دموکراسی را رقم زد

صفحه ۱۲



یادگار گرامی امام: هاشمی مرد روزهای سخت، سازندگی و ایستادگی بود

مراسم بزرگداشت چهارمین سالگرد ارتحال آیت‌الله هاشمی رفسنجانی عصر پنجشنبه در حرم مطهر امام خمینی برگزار شد
آیت‌الله سید حسن خمینی: آقای هاشمی انقلاب را فرزند خودش می‌دانست و مثل پدری که از فرزندش مراقبت می‌کند، پای انقلاب ایستاده بود
هر وقت این بزرگوار به سمت جبهه می‌رفت، امام برای سلامتی ایشان کوسفند نذر می‌کرد
محسن هاشمی: دکترین هاشمی رفسنجانی، «صلح و توسعه» بود
سعی ایشان این بود که هیچ وقت شعار را در مقابل شعور قرار ندهند و جامعه را با میانروی پیش ببرند
توبخت: ایشان از همان زمان برای سال ۱۴۰۰ یک برنامه فقرزدایی تدوین کردند
که اکنون یکی از برنامه‌های متقن سازمان برنامه و بودجه است

رئیس قوه قضائیه در کرمانشاه:

دست‌های پست پرده قاچاق باید شناسایی شود

قاچاقچی اصلی کاخ نشین‌هایی هستند که از شمار کولبر سوء استفاده می‌کنند
حل نشدن مسأله کولبری قابل توجه نیست
باید تمرکز خود را روی مقابله با قاچاق سازمان یافته معطوف کنیم نه برخورد با کولبری
دولت باید بر مجموعه‌های واکذا شده نظارت و آن‌ها را توانمند کند

صفحه ۹



رونمایی از پایگاه راهبردی موشکی سپاه پاسداران در سواحل خلیج فارس

صفحه ۹

خانواده (Family) - ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

ویژگی‌های نظام اسلامی - شهید آیت‌الله سید محمدباقر صدر

ویژگی‌های نظام اسلامی - شهید آیت‌الله سید محمدباقر صدر

روابط عمومی وین الملل - فره‌باغ ایران و ترکیه

کودتای شکست خورده!

پنج‌ره

(مناقضه عمومی) - گروه قرارگاه‌های پشتیبانی سازمان صنایع دفاع - فرماندهی قرارگاه شهدای منطقه پارچین در نظر دارد از طریق برگزاری مناقضه عمومی فعالیت‌های مشروح زیر را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

فراخوان مناقضه عمومی (دوم مرحله) - شماره ۹۹/۷۰

آگهی تجدید مناقضه عمومی یک مرحله‌ای به شماره فراخوان ۲۰۹۹۰۳۸۹۴۰۰۰۰۸ - شهر جدید رامشهر

آگهی مناقضه عمومی (تک مرحله‌ای) - شهرداری آبیگی در نظر دارد نسبت به واگذاری ۳۸ تکیسر ۱۷۰/۰۰۰ متری زمین و زمین حاصل از آن را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

تجدید دونویت آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقضه ۹۹۱۲۱ - موضوع: ترمیم، تعمیرات، احداث و حفظ و نگهداری از جاده‌ها و محل‌های اکتشافی

شرکت سهامی برق منطقه‌ای کرمان (به عنوان دستگاه مناقضه‌گزار) در نظر دارد نصب، تست و راه‌اندازی ۶ دستگاه فیپر ۳۰ کیلوولت در پست‌های کرمان...

مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران در نظر دارد موضوع مناقضه فوق‌الذکر با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق برگزاری مناقضه عمومی یک مرحله‌ای به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

بر آورد مناقضه ۶۴.۴۶۵.۱۸۴.۷۵۵ ریالی می‌باشد. الف) شرح خدمات مورد نیاز: ترمیم، تعمیرات، احداث و حفظ و نگهداری از جاده‌ها و محل‌های اکتشافی...

خدماتگزار تخت طاووس - نوشته پرویز راجی - ترجمه دکتر حسین اوتواریان - قطع رقی، ۴۱۶ صفحه چاپ سیزدهم

کتاب خاطرات سفارت پرویز راجی در لندن که اواخر سال ۱۹۸۳ به زبان انگلیسی در لندن چاپ شد، از نظر شایان به دست آمد و در ضمن آشنایی با موضوعی‌های عمده‌ای است که در آن زمان در ایران می‌گذشت...

روابط عمومی مدیریت اکتشاف

تخت طاووس - خدماتگزار تخت طاووس - نوشته پرویز راجی

مجله اخبار اطلاعات منتشر کرد: فروشگاه مرکزی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روضه‌نامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۳۸۶



۴

پیشنهاد سر آشپز:

بورک سیب زمینی



۲

فوت و فن های

خرید اینترنتی

خانواده

شنبه ۲۰ دی ۱۳۹۹

سال نود و پنجم - شماره ۲۷۷۴۹

۴۷۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



چطور خوب بودن را

به کودکان آموزش دهیم؟

بخش مهم پرداخت مبلغ کالا به صورت اینترنتی است و در پرداخت‌های آنلاین از طریق درگاه‌های بانکی باید حتماً حواس تان به نکته‌های مختلف باشد و مطمئن شوید که برای پرداخت وارد صفحات جعلی نمی‌شوید. برای کسب اطمینان به آدرس سایت مدنظر درگاه پرداخت توجه کنید. آدرس اصلی سایت باید از پروتکل امنیتی حاوی پروتکل HTTPS استفاده کند. در صورتی که تنها از HTTP استفاده کرده بود به آن مشکوک شوید. برای نوشتن اطلاعات مختلف کارت بانکی مانند شماره کارت، رمز اینترنتی، رمز دوم کارت یا CVV۲ و تاریخ انقضا از کیبورد مجازی خود سایت یا رایانه استفاده کنید. دقت کنید کد امنیتی که قرار است وارد کنید عکس نباشد. کلید رفرش را یک مرتبه فشار دهید تا تغییرات حروف برای شما مشخص شود. اگر تغییر نکرد سایت مورد نظر جعلی است.

حتماً اطلاعات پرداخت را ذخیره و نام صاحب کارت را چک کنید و رسید پرداخت را ذخیره کنید. این رسید، موقعی به کار شما می‌آید که کالایتان ارسال شده ولی به دستتان نرسیده است و شما پول را پرداخت کرده‌اید. با این رسید می‌توانید در صورت بروز هر مشکل، خرید خود را پیگیری کنید.

قبل از هر پرداخت، حتماً نام فروشنده را با شماره کارت می‌کنید که به شما می‌دهد چک کنید و مطمئن شوید شماره کارت متعلق به شخص فروشنده است. چون ممکن است کسی به‌عنوان فروشنده، شماره کارت شخص دیگری را به شما بدهد در حالی که خود در حال خرید از آن فرد است و در حقیقت شما دارید پول خرید او از شخص سوم را به جای او پرداخت می‌کنید. شما ناخواسته وارد معاملاتی شده‌اید که از محتوای آن خبر ندارید.

چطور شکایت کنیم؟

اگر پس از خرید اینترنتی متوجه شدید که ضرر کرده‌اید، از شما کلاهبرداری شده، کالا به دستتان نرسیده یا فروشنده در صورت مشکل داشتن کالا آن را تعویض نمی‌کند و پس نمی‌گیرد می‌توانید از فروشگاه شکایت کنید.

اگر از فروشگاه‌های خرید کرده‌اید که نماد اعتماد الکترونیک دارد می‌توانید از طریق پلیس فتا شکایت کنید یا با مراجعه به سایت رسمی این نماد مراجعه و کلیک روی بخش شکایت از کسب و کار شکایت‌تان را ثبت کنید.

برای شکایت از کسب‌وکاری که عضو اتحادیه کسب‌وکارهای مجازی باشد می‌توانید از درگاه این اتحادیه شکایت خود را ثبت کنید. برای این کار باید وارد سایت رسمی اتحادیه شده و روی گزینه سامانه ثبت و پیگیری مشکلات کسب‌وکارهای مجازی و استارت‌آپ‌ها کلیک کنید و پس از ثبت نام در این سایت شکایت خود را بنویسید.

اگر شما در خرید اینترنتی خود با مشکل مواجه شدید و سایت طرف حساب شما پاسخ درستی به پیگیری شما نداد می‌توانید به پلیس فتا (پلیس فضای تبادل اطلاعات) شکایت کنید. برای این کار پس از ورود به سایت پلیس فتا باید وارد بخش ثبت گزارش مردمی شده و برای شکایت از سایت روی گزارش تخلف و بسایت کلیک کرده و پس از آن اطلاعات لازم را به سامانه ارائه دهید.

اما اگر از صفحه اینستاگرامی یا کانال تلگرامی خرید کرده‌اید و شاک می‌تستید تنها راه شکایت مراجعه به بخش گزارش تخلف شبکه اجتماعی پلیس فتا است. در این بخش با درج اطلاعات لازم می‌توانید شکایت خود را ثبت کنید.



فوت و فن‌های خرید اینترنتی

• یگانه‌خدمای

اگر از فروشگاه‌هایی که آشنا و شناخته شده نیستند خرید می‌کنید بهتر است امکان پرداخت در محل را برای تسویه هزینه کالا انتخاب کنید. چون اگر خریدتان به موقع به دستتان نرسد یا ایرادی داشته باشد می‌توانید بدون پرداخت هزینه آن را تحویل نگیرید.

ممکن است پس از دریافت کالایی که خریداری کرده‌اید متوجه شوید مشکلی دارد یا سایز شما نیست و... به همین دلیل لازم باشد آن را تعویض و مرجوع کنید. حتماً پیش از خرید کالا مطمئن شوید که سایتی که از آن خرید می‌کنید این امکان را دارد چون این حق شماست که اگر از خریدتان ناراضی بودید کالا را پس بدهید.

یک خرید امن

غیر از نکاتی که برای یک داشتن خرید اینترنتی خوب لازم است و آنها را خواندید، امنیت سایت‌ها و فروشگاه‌های آنلاینی که از آنها خرید می‌کنید بسیار مهم است. ابتدا باید مطمئن شوید فروشگاه‌هایی که از آن به صورت اینترنتی می‌خواهید خرید کنید نماد اعتماد الکترونیک دارد. این نماد ضمانتی برای اطمینان کاربران برای خرید از درگاه‌های اینترنتی معتبر است.

نماد اعتماد الکترونیک معمولاً در پایین صفحه قرار دارد و می‌توانید لوگو و نشان آن را ببینید. البته تنها یک لوگو در سایت نمی‌تواند معیار نشان‌دهنده معتبر بودن فروشگاه باشد. اگر فروشگاه واقعاً معتبر باشد وقتی روی لوگو این نماد کلیک کنید، شناسنامه آن را در یک پنجره جداگانه با نشانی enamad.ir می‌توانید ببینید.

یکی دیگر از نشانه‌های معتبر بودن فروشگاه اینترنتی این است که معمولاً نحوه دریافت و پرداخت وجه مختلفی دارند مانند پرداخت آنلاین، از طریق پست و... که می‌توانید هر کدام را می‌خواهید انتخاب کنید.

خریدهای اینترنتی چند سالی است که مطرح شده‌اند و مورد استقبال هم قرار گرفته‌اند. این استقبال بعد از شیوع بیماری کرونا بیشتر هم شد چون خیلی‌ها برای حفظ سلامتی‌شان ترجیح می‌دهند به جای سرک کشیدن در بازارهای مختلف و گشت زدن میان قفسه‌ها و بین مغازه‌ها وارد سایتی شوند و محصول مورد نظرشان را انتخاب کنند و چند روز بعد هم برسد به دست شان.

اما این ماجرا هم اتفاقات خوب داشته است هم بد. کلاهبرداری‌های اینترنتی و سواستفاده از این خریدها مسائلی است که کم اتفاق نمی‌افتد و شاید درباره آنها شنیده باشید. ماجراهایی که با راهکارهایی می‌توانید هم به خرید اینترنتی امن و سالم برسید هم از کلاه برداری در امان بمانید.

همه چیز باید درست باشد

این روزها برای انجام خریدهای اینترنتی هم سایت‌های زیادی برای اجناس مختلف وجود دارد هم صفحات و کانال‌های اینستاگرام و تلگرام. بیشتر آنها هم با تبلیغات هیجان انگیز درباره قیمت کالاها و کیفیت آنها شما را وسوسه می‌کنند. اگر قصد خرید اینترنتی کالای خاصی را دارید برای اینکه مطمئن شوید این تبلیغات چقدر واقعی است حتماً قیمت کالا را در سایت‌های مختلف کنترل و مقایسه کنید چون خیلی وقت‌ها این تبلیغات فقط هیجان انگیز است نه واقعی.

اینکه جزئیات کالا به طور کامل مشخص شده باشد هم به شما کمک می‌کند خرید درستی انجام دهید و کمتر درباره آن دچار تردید شوید. امکانات کالا، شکل و رنگ آن، اندازه آن، باید به طور دقیق مشخص شده باشد. نکته دیگری که باید هنگام خرید به آن توجه کنید این است که چه زمانی خریدتان به دستتان می‌رسد. فروشگاه حتماً باید مشخص کند که چه زمانی و چطور می‌خواهد بسته را به شما برساند.

یک تکه آسمان

خدایا

بند تو هر چه در طاعت تو کوشد به جایی نرسد و از طاعت تو، آن سان که در خور فضل توست، قاصر آید خدایا، شکر گزارترین بندگان تو از سیاست تو عاجزاند و عبادت کننده‌ترین عابدان تو در عبادت خویش قاصر.

هیچ کس مستحق آن نیست که تو اش بیماری و آمرزش تو به پاس شایستگی او باشد، و هیچ کس مستحق آن نیست که تو از او خشنود باشی و بحق سزاوار این خشنودی تو بود. پس هر که را آمرزیده‌ای از انعام توست و از هر که خشنود گشته‌ای از فضل و احسان تو...

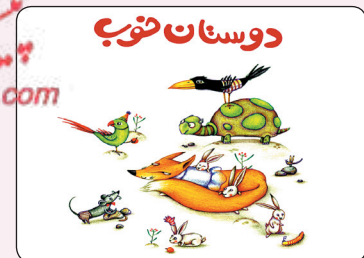
اگر کيفر گناهان را به تأخیر افکنده‌ای و در خشم و انتقام و عقاب درنگ کرده‌ای چشم پوشی توست از حق تو، و خشنودی توست بی آنکه چنین خشنودی بر تو لازم آمده باشد.

دعای سی و هفتم صحیفه سجادیه

... کتاب کودک

دوستان خوب

اگر فرزند ۳ تا ۶ ساله دارید، پیشنهاد ما برای کتابخوانی کودک شما، «دوستان خوب» نوشته زهره قایینی است. این کتاب با تصویرگری کیوان اکبری توسط انتشارات موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان منتشر شده است و با قیمت ۱۲ هزار تومان به فروش می‌رسد. «دوستان خوب»



یک کتاب مفهومی است که با تصویرهای زیبا و شاد، ویژگی‌های چند جانور را به خردسالان نشان می‌دهد. در این کتاب، تلاش شده است که ویژگی‌های هر جانور با دیگری متفاوت باشد تا جنبه‌های گوناگونی به تصویر کشیده شود.

گاهی این ویژگی‌ها تصویرهایی فانتزی از جانوران در ذهن مخاطب خردسال می‌آفریند مانند روباهی که پروانه‌ها را دوست دارد یا موشی که گلایبی. در پایان کتاب، همه این جانوران را در کنار هم و دوست یکدیگر می‌بینیم. این کتاب به خردسالان نشان می‌دهد که ما می‌توانیم با داشتن ویژگی‌های متفاوت، دوستان خوبی باشیم.

پیشنهاد هفته

یک هفته دیگر هم از راه رسید و ما با سه پیشنهاد ویژه کتابخوانی برای شما و فرزندان‌تان همراه شما هستیم. پیشنهادهایی که می‌توانند شما را به عالم خیال و داستان ببرند و نگاهتان را به زندگی تغییر دهند.



قریبه

● نویسنده: یاس مهر افشار

قسمت اول

صدای بر خورد چاقو بر تخته آشپزخانه، الگوی خاص خودش را گرفته بود و در خانه ساکت ما طنین انداخته بود. چراغ اتاقم را خاموش کردم و پشت میز آشپزخانه نشستم.

مامان نمیداد؟

نه، امشب پیش مامان بزرگت می‌مونه.

به پدرم نگاه کردم که داشت با ظرافت خاص خودش کاهوها را به یک اندازه خورد می‌کرد.

خب تو چرا نرفتی اونجا بمونی؟

جوابم را نداد. با کاسه سالاد اومد سمتم و به اتاقم نگاه کرد: هر حرفی رو باید پنجاه دفعه بهت بگم؟ چراغ اتاق رو خاموش نکن.

آخه بابا الان که تو اتاق نیستی.

گفتم خاموش نکن!

خیلی قاطع و عصبانی گفتم. نفسم را دادم بیرون و از سالادم خوردم. جدیداً کمال‌گرایی‌اش راه تازه‌ای به خورد و خوراک‌مان هم پیدا کرده بود. شبها جز سالاد چیز دیگری نباید می‌خوردیم و در ماه یک بار - به جز مواقع خاص مثل تولدمان - اجازه داشتیم فست فودهای بیرون بخوریم، مثلاً خانواده سالمی شده بودیم.

دیدم که رفت سمت اتاقم و چراغ را روشن کرد. وقتی داشت برمی‌گشت هم، تمام آباژورهای خانه را روشن کرد. هر گوشه و کنار خانه روشن و پر نور بود. مشکل اصلی زمانی است که می‌خواهیم بخوابیم. باز هم باید تمام چراغ‌های خانه روشن باشد. مادرم که همیشه چاره‌ای ندارد، چشم‌بندی به چشمانش می‌زند و گاهی حتی سرش را هم زیر پتو قایم می‌کند که مبادا پرتویی نور به چشمانش بخورد. من هم راه پیشرفته‌ای پیدا کردم و شبها به بهانه درس خواندن بیشتر از آن‌ها بیدار می‌مانم.

زمانی که مطمئن می‌شوم پدرم خواب است، چراغ اتاق را خاموش می‌کنم و یک دل سیر می‌خواهم.

پدرم نشست رو به روی من و شروع به خوردن کاهو و گوجه و هویجی کرد که با دقتی فوق‌طبیعی همه را یکسان و یک شکل خورد کرده بود.

نظرت چیه هفته دیگه بریم سینما؟

بهش نگاه کردم. می‌دانستم می‌خواهد جواب رد به سینه‌ام بزند، اما باز هم خواستم امتحان کنم.

وقتی خودمون تو خونه تلویزیون داریم، چرا بریم روی صندلی‌های کنیف سینما بشینیم و با کلی سر و صدا فیلم ببینیم؟

نفسم را دادم بیرون. از دستش خسته شده بودم. بعضی وقتها فکر می‌کردم وقتی آنقدر بزرگ بشوم که دستم به دهنم برسد، دیگر ولش می‌کنم و می‌روم هر کاری دوست دارم با زندگی‌ام می‌کنم. مثلاً هر شب غذای بیرون می‌خورم، می‌روم سینما، پارک، بازار.

اصلاً بی‌دلیل می‌روم یک جای شلوغ و کنیف و هیچ وقت هم پیام را در آن زندانی که نامش را خانه گذاشتیم، نمی‌گذارم. حتی اگر بگویند زندان‌بان دارد نفس‌های آخرش را می‌کشد، شانه‌هایم را بالا می‌اندازم و فلافل‌ام را می‌خورم.

معمولاً هم طولی نمی‌کشد تا تمام این افکار شیطانی مثل یک ابر آرام آرام حرکت می‌کنند و ناپدید می‌شوند و من خجالت می‌کنم. خودم را این چنین قانع می‌کنم که اگر این افکار پلید در سرم نبودند، احتمالاً آن موقع، یک تخته یا بیشتر کم داشتیم!

سالادم را تمام کردم. ظرف را برداشتم و مشغول شستن آن شدم.

کوروش نمی‌خواد تو ظرف‌ها رو بشوری، خودم می‌شورم.

خب بذار کمکت کنم...

تو که درست تمیز نمی‌کنی.

درست تمیز می‌کنم.

دیدم که تسلیم شد. حوصله نداشت که با من بحث کند. ظرف‌ها را می‌شستم و به مادرم فکر می‌کردم که چگونه بیست سال و خورده‌ای با پدر من زندگی کرده است! غرق فکر کردن بودم که ظرف افتاد و پنجاه تکه شد.

عصبی گفتم: من گفتم تو درست نمی‌شوری!

سریع تکه‌های ظرف را جمع کردم.

دست نزن! تو دوباره یه گندی می‌زنی. چی می‌شه عین آدم درست رفتار کنی؟!

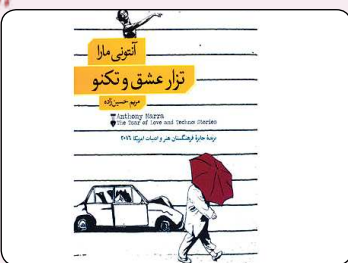
می‌خواستم داد بزنم و بگم درست یعنی چی؟ هر روز و هر شب باید درست از خواب بیدار بشم، درست غذا بخورم، درست درس بخوانم، درست صحبت کنم، کل زندگی من باید درست باشد. اما اصلاً درست یعنی چی؟

یعنی چی درست رفتار کنم؟ داشتم ظرف می‌شستم، همونجوری که تو می‌شوری. تو هم همینجوری ظرف می‌شوری!

عصبانی بلند شد، رفت سمت اتاق و در را محکم بست. ظرف‌ها را همانجوری رها کردم، تلفن را برداشتم و شماره مادرم را گرفتم.

... کتاب بزرگسال

تزار عشق و تکنو



کتاب «تزار عشق و تکنو» اثری خلاقانه از آنتونی مارا و یک مجموعه داستانی ۹ قسمتی است. داستان در سال ۱۹۲۷ با یک نیروی زیرزمینی روسی آغاز می‌شود و در داخل یک تونل نیمه‌ساز قطار زیر زمینی ادامه پیدا می‌کند. هنرمندی که عکس‌ها را برای دولت سانسور می‌کند و تصاویر خائنان دولت را از بین می‌برد و در انتها داستان با زندگی یک روسی تنهای دیگر در یک سفینه فضایی در زمانی نامعلوم به پایان می‌رسد که در حال گوش دادن به یک نوار کاست قدیمی است. همه چیز در این میان اتفاق می‌افتد.

تاریخ اتحادیه شوروی، ماجراهایی عجیب و ناراحت‌کننده، تاریخی سرشار از طنز تلخ، قبل از کمونیسم، بعد از کمونیسم، قبل و بعد از رئالیسم که در یک مجموعه داستانی به هم پیوسته در قالب کتاب «تزار عشق و تکنو» بازگو می‌شود. تزار عشق و تکنو، را مریم حسین‌زاده ترجمه کرده و نشر آن را در ۳۵۸ صفحه با قیمت ۵۲ هزار تومان منتشر کرده است.

... کتاب نوجوان

راز لمبرت



رمان «راز لمبرت»، نوشته ویرین جانسن است که با ترجمه هدا نژادحسینیان و از سوی نشر پرتقال منتشر شده است. رمانی بسیار جذاب و خواندنی که نوجوان شما را به مطالعه بیشتر کتاب ترغیب می‌کند به خصوص که هر دو شخصیت اصلی رمان، خوره کتاب هستند و مدام در کتابخانه

شهر در رفت و آمدند و به هم کتاب قرض می‌دهند و از کتاب‌هایی که خوانده‌اند حرف می‌زنند. کتاب، ماجرای نوجوانی به نام کندیس را روایت می‌کند که مادر و پدرش دارند از هم جدا می‌شوند. کندیس با مادرش که نویسنده رمان‌های عاشقانه است، به شهر لمبرت می‌رود تا تابستان را در آنجا بگذراند. کندیس از این که از دوستانش جدا شده، دلخور است اما با یافتن نامه مادر بزرگش که زمانی شهردار لمبرت بوده، کنجکاو می‌شود. معمایی را حل کند که دیگران نتوانسته‌اند از حل آن برآیند. معماهای بسیاری در رمان مطرح شده و در نهایت کندیس و دوستش موفق می‌شوند راز بزرگ شهر لمبرت را حل کنند. این کتاب ۳۷۸ صفحه دارد و به قیمت ۵۸ هزار تومان به فروش می‌رسد.

... پیشنهاد سرآشپز

بورک سیب زمینی

بورک سیب زمینی یک غذای خوش طعم و خوش آب و رنگ است که با بدون گوشت تهیه می شود و برای پخت آن فقط نیازمند چند ورق خمیر یوفکا، چند نوع سبزیجات و کمی ادویه هستید!



- مواد لازم:
- سیب زمینی ۷۰۰ گرم
- هویج ۴۰۰ گرم
- پیاز یک عدد
- روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
- زیره یک قاشق چای خوری
- سیب دو حبه
- پودر زنجبیل به میزان دلخواه
- ادویه کاری دو قاشق چای خوری
- نخود فرنگی ۲۰۰ گرم
- لیمو یک عدد
- گشنیز ۵۰ گرم
- کره ۲۵ گرم
- خمیر یوفکا ۲۷۵ گرم
- کنجد یا سیاه دانه نصف قاشق چای خوری
- نمک و فلفل به مقدار لازم

● طرز تهیه:

سیب زمینی و هویج را خرد کرده و در آب و نمک بپزید. پیاز را خرد کرده و سرخ کنید. سیب را له کرده و به پیاز بیفزایید. دانه های زیره را به

خمیر را روی مواد بگذارید و روی آخرین لایه را با روغن یا کره چرب کنید. چند شکاف روی خمیر ایجاد کنید و دانه های خشخاش را روی آن بریزید. حالا قالب را حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه داخل فر قرار دهید تا ترد و طلایی رنگ شود. سپس بورک سیب زمینی را از فر خارج کرده و پس از کمی سرد شدن نوش جان کنید

پیاز اضافه کنید و حدود یک دقیقه تفت دهید. سپس تمام ادویه ها را بیفزایید و نخود فرنگی، آبلیمو و گشنیز خرد شده را اضافه کنید. فر را روی دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. سه تا چهار لایه خمیر یوفکا را داخل قالب یک یک چیده و هر ورقه را که داخل قالب قرار می دهید، کمی چرب کنید. حالا روی خمیر را با موادی که آماده کردید، پر کنید. سپس ۴ تا ۵ ورقه دیگر از

... دنیای شیرین

پای کدو حلوائی

- مواد لازم:
- آرد یک و نیم فنجان
- شکر ۲ قاشق چای خوری
- نمک ۱ قاشق چای خوری
- روغن نصف فنجان
- آب سرد ۴ قاشق غذاخوری
- مواد داخل پای:
- کدو حلوائی دو و نیم فنجان
- شکر قهوه ای یک چهارم فنجان
- شیر نارگیل سه چهارم فنجان
- وانیل یک قاشق چای خوری
- پودر دارچین نصف قاشق چای خوری

● طرز تهیه:

آرد، شکر و نمک را در غذاساز بریزید و کاملاً مخلوط کنید. روغن را بیفزایید تا مواد حالت خمیری پیدا کنند. سپس آب سرد را اضافه کنید تا خمیر سفت شده و فرم بگیرد. خمیر فرم گرفته شده را در یک کیسه فریزر بریزید و حدود ۳۰ دقیقه تا حداکثر یک ساعت داخل یخچال استراحت دهید. بعد از این مدت، خمیر را به ضخامت یک سانتی متر پهن کنید. داخل قالب را فویل بکشید و خمیر را در آن بگذارید. سپس خمیر را حدود نیم ساعت داخل یخچال قرار دهید و بعد در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۱۰ دقیقه بپزید.

کدو تنبل، شکر قهوه ای، شیر نارگیل، وانیل، دارچین، نمک و آرد را در غذاساز بریزید تا مثل پوره نرم و یکدست شود. سپس پای را از فر بیرون بیاورید و مواد آماده شده را داخل خمیر بریزید و دوباره قالب را به فر برگردانید تا حدود ۴۵ دقیقه بپزد. سپس آن را سرو کنید.



... آشنیزی گیاهی

کتلت عدس

کتلت عدس یک غذای خوشمزه و ترد و لذیذ است که بدون گوشت تهیه می شود ولی در عین حال سرشار از پروتئین و آهن است.

- مواد لازم:
- سیب زمینی ۲ عدد
- عدس دو و نیم لیوان
- پیاز بزرگ یک عدد
- تخم مرغ ۴ عدد
- پودر سیب یک قاشق مربا خوری
- نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم
- آرد سوخاری به میزان لازم

● طرز تهیه:

عدس و سیب زمینی ها را جداگانه بپزید و آب آنها را گرفته، سپس در غذاساز له کنید. آنها را با هم مخلوط کرده و با مقداری آرد سوخاری، نمک، فلفل، پودر سیب، تخم مرغ ها و پیاز رنده شده با هم مخلوط کنید و با دست ورز دهید.

روغن را در تابه ای داغ کرده و از مواد کتلت به اندازه یک نارنگی بردارید و با دست به آن فرم دهید و در روغن سرخ کنید. سپس آن را با دورچین سبزیجات دلخواهتان سرو کنید.

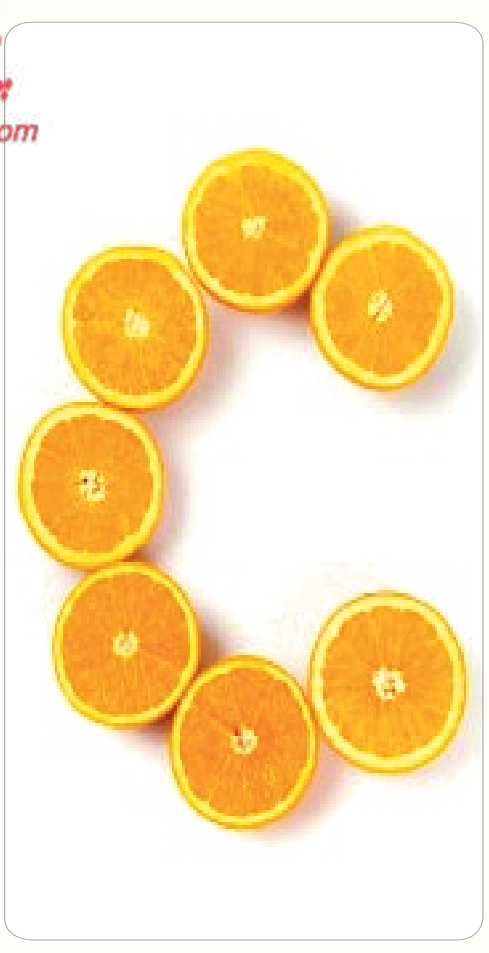


ویتامین سی بخورید تا سرزنده شوید

مصرف منظم منابع غذایی غنی از ویتامین سی در بزرگسالان، باعث افزایش احساس سرزندگی و بهبود عملکرد مغز می‌شود و کسانی که روزانه دو عدد کیوی یا پرتقال مصرف می‌کنند، بعد از دو هفته شاهد تأثیر چشمگیر ویتامین سی بر بهبود خلق و خو و بهبود عملکرد مغز خواهند بود. ویتامین سی تولید هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی از جمله آدرنالین، سروتونین و اکسی‌توسین را افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث کاهش خستگی، کاهش سطح استرس و بهبود خلق و خو می‌شود. بیشترین تراکم این ویتامین ضروری در مغز یافت می‌شود، به ویژه در غده هیپوفیز.

این ویتامین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده و از سلول‌های عصبی در برابر رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. از دیگر منابع غذایی خوب برای این ویتامین می‌توان به مرکبات، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی و سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و برگ‌های کولارد اشاره کرد. ویتامین‌های E و C در کنار هم می‌توانند اثر محافظتی قوی تری در برابر زوال عقل داشته باشند.

بد نیست بدانید که ویتامین سی در بدن ذخیره نمی‌شود؛ بنابراین باید هر روز مقداری کافی از این ویتامین را دریافت کنید. به گفته محققان، هر روز باید حدود ۹۰ میلی‌گرم ویتامین سی جذب بدن شود.



مصرف زیاد قند، نمک و چربی خطر کرونا را بیشتر می‌کند



خانه نشینی اجباری این روزهای کرونایی، یکی از عواملی است که مصرف تنقلات و غذاهای آماده را افزایش داده است. مواد غذایی پرچرب، شیرین و پر چرب زمینه ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن افزایش احتمال ابتلا به کرونا، دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا، کبد چرب و غیره می‌شوند و خود این بیماری‌ها خطر ابتلا و مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد.

در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشیم و به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می‌کنیم بیشتر توجه داشته باشیم. در واقع به جای مصرف تنقلات و مواد غذایی با نمک و چربی و قند بالا از مواد غذایی با نمک و قند و چربی کمتر استفاده کنیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

بنابراین برای بالاتر بردن ایمنی بدن در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید. به جای استفاده از نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین، از دوغ یا ماء‌الشعیرهای بدون قند در وعده‌های غذایی استفاده کرده و مصرف سس مایونز را محدود کنید. سالاد خود را با چاشنی‌هایی همچون انواع سرکه، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر مصرف کنید.

روزانه ماست و شیر و پنیر کم چرب مصرف و استفاده از فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند، محدود کنید تا احتمال ابتلا به کرونا کمتر شود.

در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک مانند آجیل و تخمه‌های نمکی، چیپس، انواع پفک، و مواد شیرین مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، از انواع میوه‌ها استفاده

تأثیر مکمل ملاتونین در افزایش حافظه

درست است که ملاتونین در کاهش ریسک ابتلا به زوال عقل و آلزایمر موثر است، اما بر اساس مطالعات قبلی، رژیم غذایی و ورزش منظم نقش موثری در کاهش ابتلا به آلزایمر و زوال شناختی دارند. بهترین رژیم غذایی برای سلامت مغز، رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که به طور معمول شامل چربی‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج می‌شود.



ملاتونین هورمون خواب است و با تاریک‌تر شدن هوا توسط غده ای‌فیز در مغز شما ترشح می‌شود و باعث می‌شود کم کم آماده خواب شوید. مهمترین مسئولیت این هورمون تنظیم ریتم شبانه‌روزی بدن و چرخه خواب است. علاوه بر بهبود خواب، هورمون ملاتونین در مدیریت سیستم ایمنی بدن، فشار خون و سطح هورمون کورتیزول هم نقش دارد. بهبود سلامت چشم، کاهش علائم افسردگی فصلی و کاهش ریفلاکس معده از دیگر فواید این آنتی‌اکسیدان است.

اما مشکل اینجاست که هر چه سنتن بیشتر شود این هورمون کمتر در بدن ترشح خواهد شد. بنابراین پزشک ممکن است برای خواب بهتر شما، مکمل ملاتونین تجویز کند. اما جالب است بدانید که این مکمل فقط به بهبود خواب شما کمک نمی‌کند و مطالعات اخیر محققان دانشگاه توکیو در ژاپن نشان می‌دهد که ملاتونین در بهبود حافظه و جلوگیری از زوال شناختی هم نقش دارد.

بر اساس این مطالعات، ملاتونین حاوی دو متابولیت به نام‌های AFMK و AMK است که در بهبود حافظه نقش دارند. متابولیت مولکول‌هایی هستند که ملاتونین به محض ورود به بدن به آن‌ها تجزیه می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد ملاتونین و متابولیت‌های آن در هیپوکامپ مغز تجمع می‌یابند که مسئول حافظه و خاطرات است.

نقش میوه‌های خشک در سلامتی

از سوی دیگر، یک واحد میوه خشک از نظر مقدار، کمتر از واحد همان میوه به صورت تازه آن بوده و میوه خشک می‌تواند به افراد کمک کند تا میوه بیشتری مصرف کنند. میوه خشک در سفرها یا ساعات کاری که امکان خوردن میوه تازه برایتان فراهم نیست یک گزینه بسیار مناسب است. در عین حال مضرات انواع میوه‌های فرآوری شده مثل کنسرو و کمپوت را هم ندارد. آنها در طول سال در دسترس هستند، از نظر کیفیت قابل قبولند و می‌توان آنها را برای مدت طولانی‌تر نسبت به میوه‌های تازه نگهداری کرد. همچنین بسیاری از آنها نسبت به نمونه‌های تازه خود در هر وعده هزینه کمتری دارند.



درست است که میوه‌های تازه سرشار از ویتامین هستند اما محققان می‌گویند افرادی که میوه خشک مصرف می‌کنند هم به طور کلی سالم‌تر از کسانی هستند که این میوه‌ها را نمی‌خورند. به گفته آنها، در روزهایی که میوه خشک مصرف می‌کنیم، مقادیر بیشتری از مواد مغذی اصلی نسبت به روزهایی که مصرف نمی‌کنیم، دریافت می‌شود.

همچنین میوه خشک می‌تواند گزینه مناسبی برای یک میان وعده مغذی باشد و جایگزین کیک و بیسکویت و شکلات یا تنقلاتی مثل چیپس و پفک شود. البته به شرطی که میوه خشک بدون شکر اضافه شده را انتخاب کنید.



همه چیز درباره اختلال الکسی تایمیا

ناتوانی در ابراز و شناخت هیجانان

ویژگی تمام انسان‌ها و یا فرق انسان با بقیه موجودات این است که از احساسات و هیجانانش برای بیان حالش استفاده می‌کند. ما داتما برای توصیف حالات درونی مختلف خود از نام‌ها و برجسب‌هایی مانند شادی، غم، تردید و... استفاده می‌کنیم؛ اما این همه ماجرا نیست. در اطراف ما کسانی هستند که این کار برایشان راحت نیست و توان انجام این کار ساده را ندارند. افرادی که بدون دلیلی مشخص، رمزگشایی و نامگذاری آنچه را که در دنیای درونشان اتفاق می‌افتد، نمی‌شناسند و توانایی ابرازش را ندارند. به این مشکل الکسی تایمیا یا نارسایی هیجانی گفته می‌شود. الکسی تایمیا تا حدود زیادی برای افراد پیچیده و رازآلود است. برای همین در این مقاله شما را با علائم، علل، درمان و شرایط نارسایی هیجانی آشنا خواهیم کرد.

الکسی تایمیا چیست؟

در الکسی تایمیا یا نارسایی هیجانی، افراد مشکلات زیادی در ابراز کردن و توصیف نمودن کلامی احساساتشان دارند. افراد مبتلا به نارسایی هیجانی اغلب دارای مشکلات دیگری در حوزه سلامت روان مانند تأخیر در رشد یا اختلال طیف اوتیسم هستند. (علائم الکسی تایمیا به اندازه اوتیسم آشکار نیست). این وضعیت می‌تواند به مشکلاتی در همدلی کردن منجر شود. ویژگی‌های اصلی این افراد اختلال در آگاهی هیجانی، مشکل در روابط اجتماعی و مشکل در برقراری ارتباط با دیگران است.

بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال به خاطر ناتوانی در تشخیص و ارزیابی عواطف خود و دیگران در روابط با همسر، دوستان و خانواده خود دچار مشکل می‌شوند. این مشکلات به ویژه به خاطر سردی عواطف و ناتوانی آن‌ها در شناخت تأثیرات گفتار و کردارشان روی دیگران به سختی قابل حل یا پیشگیری است. همچنین در بیماران روان تنی صفت الکسی تایمی مانع از برون ریزی دنیای درونی آنها و صحبت کردن با دیگر افراد می‌شود که این می‌تواند از عوامل تأثیرگذار برای مشکلات روانشناختی و فرایند بیماری فرد باشد. در آسیب شناسی این اختلال، برخی نظریه پردازان آن را به عنوان یک صفت شخصیتی و برخی دیگر آن را به دلبستگی نایمن و مشکلات مربوط به روابط والد کودک، زندگی در محیط‌هایی که ابراز هیجان در آن منع شده و یا به آسیب‌ها و تروماهای زندگی مربوط می‌دانند.

از الکسی تایمیا در دفترچه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی به عنوان یک اختلال نام برده نشده است. متخصصین علم روان‌شناسی معتقدند که نارسایی هیجانی یا همان الکسی تایمیا معمولاً یک جنبه از عملکرد فرد و نحوه برخورد او با احساسات است، نه یک اختلال جداگانه. نارسایی هیجانی به طیف وسیعی از اختلالات سلامت روان مانند افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه PTSD، اسکیزوفرنی و اختلال طیف اوتیسم مرتبط است. این بیماری همچنین با

خودکشی، افزایش میزان مرگ و میر و مشکلات سایکوسوماتیک (روان تنی؛ مشکلات جسمی که منشأ روانی دارند) همراه است.

گروه‌بندی اختلال الکسی تایمیا

الکسی تایمیا را می‌توان به دو نوع وضعیتی و شخصیتی تقسیم کرد: **الکسی تایمیا وضعیتی**: موقت است و به علت خاصی مانند تجربه حادثه‌ای ناگوار و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) ایجاد می‌شود.

الکسی تایمیا شخصیتی: یک ویژگی شخصیتی به حساب آمده و معمولاً ارثی است. این وضعیت از دوران کودکی با فرد همراه بوده و یا به دلیل اتفاقاتی ایجاد شده است که در اوایل کودکی رخ داده‌اند. (مثل مورد سو استفاده قرار گرفتن)

ویژگی‌های الکسی تایمیا

این اختلال مانند سایر اختلالات موجود، همراه با یک سری نشانه است. که نشانه‌هایش عبارتند از:

ناتوانی در بازشناسی و توصیف کلامی هیجان‌های شخصی، ناتوانی در به کارگیری احساسات به عنوان علائم مشکلات هیجالی

تفکر انتزاعی در مورد واقعیت‌های کم اهمیت بیرونی

کاهش یادآوری روایاها

دشواری در تمایز بین حالت‌های هیجانی و حس‌های بدنی

قیافه ی خشک و رسمی

فقدان جلوه‌های عاطفی چهره

ظرفیت محدود برای همدلی و خودآگاهی

درمان الکسی تایمیا

توصیه‌های زیر برای افرادی که الکسی تایمیا را تجربه می‌کنند، ممکن است مفید باشد:

گروه درمانی

یادداشت برداری روزانه

درمان مبتنی بر مهارت

انجام کارهای هنری خلاقانه

تکنیک‌های مختلف آرامش و ریلکسیشن

خواندن داستان‌های احساسی

یاد بگیرد که عواطف خود را به احساسات جسمی که با آن‌ها به وجود می‌آید، مانند ضربان قلب سریع، تعریق یا کرختی ربط دهد.

رفتاردرمانی شناختی (CBT) را روی شناسایی و درک ارتباط بین افکار و احساسات متمرکز کنید.

ذهن آگاهی و تمرین‌های دیگری را برای افزایش آگاهی عاطفی خود انجام دهید.

گروه‌درمانی را امتحان کنید، چون به شما فرصت می‌دهد تا ببینید چگونه دیگران در مورد احساسات خود صحبت می‌کنند.

بیشتر به افکار و عقاید خود در مورد احساسات و اینکه اگر هیجانان خود را ابراز کنید چه اتفاقی می‌افتد، فکر کنید. به طور کلی درمان‌های توصیه شده برای همه موثر نخواهد بود و به شخص و شرایط او بستگی دارد

عطیه میرزا امیری

Pishkhan.com

... توصیه عاشقانه

نعمتی به نام

تفاوت‌های شخصیتی

در زندگی مشترک یک دلیل دلخوری زوجها، تفاوت شخصیت است. ممکن است شما از خصوصیتی در همسرتان شکایت داشته باشید که همسرتان هم از وجود خصوصیت متضاد آن در شما ناراحت باشد برای مثال ممکن است از اینکه



همسرتان زیادی اجتماعی است ناراحت باشید، اما همسرتان هم از اینکه شما زیادی درونگرا هستید، دلخور باشد. در چنین شرایطی باید بدانید که شکایت و اعتراض و ابراز ناراحتی به نتیجه نمی‌رسد. در رابطه زناشویی هر نوع تلاش برای عوض کردن طرف مقابل محکوم به شکست است و به جای آن باید «پذیرش» را یاد بگیرید. کافی است تفاوت‌های شخصیتی میان خود و همسرتان را درک کنید و از ارزش گذاری آن خودداری کنید. خیلی از تفاوت‌ها صرفاً یک تفاوت هستند و نمی‌توان گفت کدام یک از شما بهتر هستید. در یک زندگی مشترک تفاوت‌ها اجتناب ناپذیر هستند و البته همین تفاوت‌ها خیلی وقت‌ها باعث تعادل در زندگی شما شده یا باری از روی دوش یکی از شما بر می‌دارد.

... یافته‌های روانشناسی

تأثیر انزوای قرنطینه بر زنان بیش

از مردان است

پژوهشگران کانادایی در بررسی جدیدی دریافتند که انزوای ناشی از قرنطینه، زنان را بیش از مردان تحت تأثیر قرار می‌دهد. آنها می‌گویند زنان بیش از مردان، از خواب ضعیف، اضطراب، افسردگی و ترومای ناشی از وضعیت کرونا رنج می‌برند اما در مقایسه با مردان احساس همدلی



بیشتری دارند. پژوهشگران، داده‌های مربوط به ۵۷۳ شرکت‌کننده را که ۱۱۲ نفر از آنها مرد و بقیه زن بودند و میانگین سنی آنها ۹/۲۵ سال بود، مورد بررسی قرار دادند. بیش از ۶۶ درصد شرکت‌کنندگان داوطلب، کیفیت پایین خواب و بیش از ۳۹ درصد، افزایش نشانه‌های بی‌خوابی، اضطراب و پریشانی را گزارش دادند. نشانه‌های مربوط به خواب، افسردگی و اضطراب بیشتر در زنان دیده شد. این پژوهش به طور کلی نشان داد که زنان، اضطراب و افسردگی بیشتری را گزارش می‌کنند. همچنین نشانه‌ها به مرور زمان و طولانی شدن دوره انزوا، بدتر شد. افزایش تدریجی اضطراب، افسردگی، کیفیت ضعیف خواب و تروما، هم در زنان و هم در مردان وجود داشت اما با گذشت زمان، برای زنان بیشتر شد. همچنین، این پژوهش نشان داد که زنان در همدلی، توانایی درک احساسات دیگران و مراقبت از دیگران، نمرات بالاتری دارند.

برای تشویق کردن کودک لازم نیست حتماً جایزه خاصی را بپوشید. گاهی اوقات یک لبخند ساده، گفتن جملات تحسین کننده و افتخار کردن به فرزند به خاطر راستگویی و صداقت به تنهایی برای تقویت کودک کافی است. در این صورت کودک یاد می‌گیرد که اگر کار اشتباهی هم انجام داد، شما ترجیح می‌دهید حقیقت تلخ را بشنود تا اینکه یک دروغ شیرین از او بشنود.

آموزش عدالت

عدالت یکی از مفاهیم اخلاقی مهم است که نیاز است کودک آن را یاد بگیرد. البته اغلب کودکان از همان سال‌های ابتدایی می‌توانند بی‌عدالتی را در مقیاس‌های کوچک‌تری تشخیص دهند و حتی در برابر آن واکنش نشان دهند. با این حال درک کودکان در سنین مختلف، از عدالت متفاوت است.

برای مثال کودکی که سن و سال کمتری دارد، دوست دارد عدالت فقط برای خودش اجرا شود. او دوست ندارد که نسبت به دیگران پاداش و خدمات کمتری را دریافت کند اما در عین حال نسبت به اجرای بی‌عدالتی در حق دیگران بی‌توجه است. در این زمان والدین باید چگونگی اجرای عدالت و مزایای آن را در موقعیت‌های بزرگتر به زبان ساده به کودک خود آموزش دهند و کمک کنند تا فرزندشان بتواند به خودی خود و به دور از منافع شخصی، ارزشمندی این مفهوم را درک کند.

آدم‌ها متفاوت هستند

شما به عنوان والد باید به کودک نشان و آموزش دهید که هیچ‌کس در دنیا شبیه به دیگری نیست و هر شخصی باورها و استعدادها و توانمندی‌های خاص خودش را دارد. بنابراین نباید خودش را با دیگران مقایسه کند، حتی با خواهر و برادرش، چون قطعاً خواهر و برادرها هم از نظر باورها و عقاید با یکدیگر تفاوت دارند. نکته بعدی که در این آموزش نهفته است این است که کودک وقتی متوجه می‌شود که هرکسی شرایط خاص خودش را دارد و دیگری با ما متفاوت است، قضاوتی نمی‌کند و همه آدم‌ها را با هر نژاد و عقیده‌ای می‌پذیرد. این مسئله باعث می‌شود کودک همدلی بیشتری را در خود پرورش دهد و تلاش کند دنیا را از دریچه چشم دیگران نگاه کند.

آموزش بخشش

کودک رفتاری را از نزدیکانش می‌بیند و بعد بر اساس آنچه دیده، عمل می‌کند. وقتی او ببیند والدینش اشتباهات دیگران را به راحتی می‌بخشند، او هم یاد می‌گیرد که در آینده به راحتی از اشتباهات دیگران بگذرد. او یاد می‌گیرد که هر فردی در طول زندگی دچار اشتباهات زیادی می‌شود و رفتار و اخلاق خوب آن است که بخشیده شود. والدین می‌توانند از همان دوره کودکی بخشش را به آن‌ها بیاموزند تا در بزرگسالی انسان بهتری شوند. درحقیقت بخشیدن دیگران از فشار روانی کم می‌کند و به آرامش کودک اضافه می‌شود. نکته مهمی که در اینجا باید به آن توجه کرد این است که والدین در خلال این آموزش باید به فرزندشان بیاموزند که بخشش به معنای نادیده گرفتن بدرفتاری دیگران یا زیر پا گذاشتن احساسات خود نیست. بخشش تنها به معنای رها کردن احساس دشمنی و کینه است. در نتیجه کودک یاد می‌گیرد در کنار جرات ورزی و توانایی برای گرفتن حق و حقوق خود از دیگران احساسات منفی را رها کند و دیگران را به خاطر اشتباهاتشان ببخشد.



چطور خوب بودن را به کودکان آموزش دهیم؟

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

خواست به کودک آموزش دهد و بعد مشخص شود که هر دو آنها متضاد هم پیش می‌رفتند یا اینکه کودک تضاد آن آموزش را در اخلاق یکی از والدین ببیند. اصل دوم این است که به طور مداوم پیامدهای مثبت و منفی کارهای فرزند خود در نظر بگیرند و بر اساس آن ارزش‌های مهم خانواده را اجرا کنند. به بیان خیلی ساده اخلاق را برای کودکان تعریف کنند و آن را عملی کنند. یعنی فقط در گفتار نباشد، در کردار هم آن اصل خوب و مهم را نشان دهند.

روش‌های آموزشی اخلاق و کردار خوب به کودک

در ابتدای این مقاله اشاره کردیم که آموزش اخلاق به کودکان باید از همان دوران کودکی و خردسالی انجام شود تا تأثیر آن در بزرگسالی بیشتر باشد. همچنین کودکان با اخلاق، در زمان تجربه بحران نوجوانی، کمتر به سمت انحرافات کشیده می‌شوند. در ادامه انواع روش‌های آموزش اخلاق به کودکان را ذکر می‌کنیم:

تشویق به راست‌گویی

اولین قدمی که برای آموزش اخلاق خوب باید به کودک نشان داد، تشویق او به راست‌گفتن است. در اصل یکی از مهم‌ترین اصولی که باید به کودک منتقل شود، آموزش صداقت است. وقتی که والدین کودک را به چیزی تشویق کنند، او آن را خوشایند و مخالف آن را نامطلوب می‌داند. برای مثال هنگامی که کودکان را به راستگویی تشویق می‌کنید، او از دروغ‌گویی و افراد دروغگو بیزار می‌شود.

یکی از دغدغه‌هایی که والدین در تربیت کودکان دارند، این است که فرزندشان از همان کودکی اصول و قواعد اخلاقی را رعایت کند. در این صورت است که والدین از تربیت خود احساس رضایت می‌کنند. اما برخی از والدین هم فکر می‌کنند که هرچقدر آنها به فرزندشان اصول اخلاقی را آموزش دهند باز هم فرزندشان اخلاق خوب را از مدرسه، تعامل با دوستانش و محیط بیرون آموزش می‌بیند و دیگر نیازی نیست که آنها درباره اخلاق و اصول آن با کودک صحبت کنند. در صورتی که والدین باید توجه داشته باشند آموزش مفاهیم اخلاقی همزمان با رشد کودک و در دوران خردسالی شروع شود و در این حالت قطعاً نتیجه بهتری خواهد داشت.

برای یاد دادن اصول اخلاقی به کودک دو آموزش اصلی وجود دارد. اولین اصل این است که والدین باید مفهوم متمرکزی را در مورد ارزش‌های مهم برای خانواده داشته باشند. در واقع ارزش‌های مهم خانواده را مشخص کنند و بر اساس آن به فرزند خود اخلاق خوب را آموزش دهند. این بدان معنی است که باید یک پیچی از اخلاق خوب را برای خودشان مشخص کنند و طبق آن پیش بروند. این جور نباشد که هر والدی هر چیزی را که

... اشتباه‌های رایج ...



نادیده گرفتن کارهای خوب کودک

بعضی از والدین انتظار دارند کودکان کارها را درست انجام دهد و کار خوب و کامل را وظیفه او می‌دانند. اما واقعیت این است که کار خوب، حتی اگر بزرگ هم نباشد، نیاز به دیده شدن و تشویق شدن دارد. اگر تنها رفتارهای بد کودک را مورد توجه

قرار دهید، او را سرزنش کنید و برای کارهای خوبش اهمیتی قائل نباشید به احتمال زیاد کودک کارها و رفتارهای شایسته‌اش را ترک می‌کند. پس رفتارهایی را که انتظار دارید کودک در آینده بیشتر از خود بروز دهد، مدام تشویق کنید. به یاد داشته باشید که تشویق و پاداش شما نباید به صورت افراطی باشد. کودکان با یکدیگر تفاوت‌های بسیاری دارند. برخی کودکان به در آغوش گرفتن و تشویق و لمس بدنی نیاز بیشتری دارند و برخی با یک کلمه محبت‌آمیز و تعریف تشویق می‌شوند نیازهای کودک خود را بررسی کنید و قلق او را به دست آورید. تبعیض میان فرزندان را نیز در نظر بگیرید، نباید به خاطر این تفاوت‌ها در نیازها، تفاوتی میان آن‌ها بگذارید.

... بچه‌ها و یافته‌ها ...



ارتباط بیش فعالی با آلرژی و کم‌خونی

بیش فعالی اختلال شایعی است که از هر ۱۰۰ کودک، ۷ کودک به آن مبتلا هستند. این اختلال از ۵ سالگی به بعد در کودکان قابل تشخیص است و با تحرک زیاد، رفتار تکانشی، بی‌توجهی و بی‌دقتی، حواسپرتی و نیمه‌کاره گذاشتن فعالیت‌ها مشخص می‌شود. اما تحقیقات جدید محققان نشان می‌دهد بیش فعالی با چندین نوع مشکل از جمله علائم آلژیک، آنمی (کم‌خونی)، میزان پایین سروتونین، و الگوهای ناسالم رژیم غذایی مرتبط است. محققان می‌گویند کودکان سنین مدرسه دارای علائم آلژیک، دو برابر بیشتر با احتمال ابتلا به بیش فعالی روبرو هستند. طبق این یافته‌ها وجود چهار یا تعداد بیشتر از موارد شیمی بالینی غیرعادی با افزایش ۶ تا ۷ برابری ریسک ابتلا به بیش فعالی مرتبط است. محققان همچنین دریافتند کودکان مبتلا به بیش فعالی کمتر مواد مغذی نظیر سبزیجات و میوه مصرف می‌کنند و بیشتر غذاهای ناسالم، بخصوص مواد خوراکی مملو از قند و روغن مصرف می‌کنند. این در حالی است که رژیم غذایی بهتر به بهبود بیش فعالی کمک می‌کند.

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۲۰ دی ماه ۱۳۵۹ (برابر با ۳۱ ربیع الاول ۱۳۰۱، ژانویه ۱۹۸۱) نقل شده است.

پیشروی لشکر ۸۱ زرهی و پیاده نظام مکانیزه ایران در غرب

نبرد شدید در جبهه‌های زهاب، قصر شیرین و گیلانغرب همچنان ادامه دارد و رزمندگان لشکر ۸۱ زرهی کرمانشاه و پیاده مکانیزه در حالی که از حمایت یگان‌های زرهی و توپخانه برخوردار بودند، به پیشروی خود در جبهه‌های گیلانغرب ادامه دادند. در همین حال گروه‌های متشکل از رزمندگان ارتش جمهوری اسلامی، پاسداران انقلاب اسلامی و نیروهای نامنظم مردمی اعم از عشایر و بسیج به‌طور رویاروی و سنگر به سنگر با نیروهای صدام مزبور می‌جنگند، گزارش‌های رسیده حاکی است در حال حاضر قسمت اعظم ارتفاعات «چغالوند» در اثر حمله رزمندگان لشکر ۸۱ زرهی و دیگر جنگ آوران اسلام از لوٹ وجود دشمن پاک شده است.

حمله موشکی ایران سد دفاعی عراق را متلاشی کرد

نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران بر شدت حملات موشکی خود به مواضع دشمن مزدور افزود و گسترش حملات موشکی ایران سد دفاعی دشمن را در جبهه جنوب متلاشی کرده است. بر اثر حمله موشک‌های کاتیوشای نیروی زمینی به مواضع دشمن در محور جاده‌های آبادان به ماهشهر جاده آبادان به اهواز و حوالی روستاهای مارد سد دفاعی دشمن در این مناطق در هم کوبیده شده است. تعداد زیادی از سنگرها و تجهیزات زرهی دشمن بر اثر این حمله موشکی نابود شد، همچنین عده زیادی از مزدوران عراقی نیز به هلاکت رسیدند.

۳۰۰۰ نظامی عراقی در غرب محاصره شده‌اند

دکتر ابوالحسن بنی‌صدر، رئیس‌جمهوری با سفرای ایران در کشورهای خارج که برای یک اقامت چند روزه به ایران بازگشته‌اند در پاسگاه ژاندارمری اهواز دیدار و گفتگو کرد. در این دیدار، رئیس‌جمهور پس از اشاره به جنگ تحمیلی ایران و عراق و فداکاری دلاوران اسلام گفت: ابرقدرت‌ها ترجیح می‌دهند که کشور استقلال نداشته باشد ولو اینکه متعلق به رقیبش باشد. وی سپس افزود: از هر سوی به عراق کمک‌های فراوانی می‌رسد.

ریاست‌جمهوری افزود: دیروز و امروز لحظات سختی را گذرانده‌ایم و دشمن نیروهای بزرگی را وارد عمل کرده. امروزه (دیروز) در کرمانشاه موقیعت‌های چشم‌گیری را به‌دست آورده‌ایم یک گروهان در حال تسلیم است. ۱۰۰ اسیر گرفته‌ایم و ۱۰۰ نفر را کشته‌ایم و یک تپه در محاصره ما است که ۳۰۰۰ نفر عراقی در آنجا محاصره شده‌اند.

سیاست دولت انقلاب باید در جهت رفاه روستائیان باشد

مراسم نماز وحدت‌آفرین جمعه این هفته، همچون جمعه‌های قبل، با شرکت هزاران نفر از همشهریان تهرانی، دیروز در دانشگاه تهران به امامت حجت‌الاسلام والمسلمین سیدعلی خامنه‌ای برگزار شد. حجت‌الاسلام والمسلمین سیدعلی خامنه‌ای در خطبه دوم نماز جمعه این هفته گفت: قبل از پیام برادران عرب در این تربیون مردمی، خطاب به دولت توفیق دیدن تذکری عرض می‌کنم که در این روزها توفیق دیدن وضع روستائیان محروم برایم دست داد. قبل از آنکه بالای بزرگ تسلط نیروهای اهریمنی متجاوز متصور بشود. تسلط فقر به این روستاها نشانگر تسلط بالای خداوند بود.

سیاست دولت انقلاب باید همان‌طور که امام در سخنان خود خطاب به دولت گفت: باید سیاست در جهت رفاه این روستائیان باشد. کار زیاده شده، ولی در مقابل کارهایی که باید بشود، صفر و ناچیز است. از کارهایی که برای شهرها می‌شود کم شود و به روستاها پرداخته شود.

۱۰ نوع کالای ضروری سهمیه‌بندی می‌شود

در وهله دوم سهمیه‌بندی کالاهای ضروری برای ده قلم کالا، کوبین پیش‌بینی شده است که نوع هر کالا به‌موقع خود از طریق رسانه‌های گروهی به اطلاع مردم می‌رسد.

هوشنگ سامانی نماینده بانک صادرات در کمیته سوخت و انرژی ستاد بسیج اقتصادی در گفتگویی با «اطلاعات» ضمن اعلام این مطلب افزود:

- توزیع کوبین ارزاق در مرحله بعدی هیچگونه تغییری نخواهد کرد و تنها تعداد آن بیشتر خواهد بود.

قاب امروز



برداشت نیشکر مازندران/ عکس از: مهدی محبی پور

سرایه

هر چند توان بی سرو سامان بودن

باز یچه خوی زشت نتوان بودن

بالله که ز دشنه بر جگر سخت‌ترست

از کرده خویشتن پشیمان بودن

غالب دهلوی

پند بزرگان

عشق مشروط می‌گوید: به تو عشق می‌ورزم

چون به تو نیاز دارم.

عشق بی‌قید و شرط می‌گوید: به تو نیاز مندم

چون به تو عشق می‌ورزم.

جی پی واسوانی

امروز در تاریخ

پاسخ تند امپراتوری ایران به رومیان

دهم ژانویه سال ۶۲ پیش از میلاد پمپی، ژنرال رومی و یکی از اعضای شورای ۳ نفری ریاست امپراتوری روم، اعلام کرد که سوریه و مناطق اطراف آن ضمیمه قلمرو روم خواهد بود. این تصمیم، چهل روز بعد توسط یک فرستاده ویژه به اطلاع امپراتوری ایران رسانده شد. پاسخ ایران این بود: دست رومیان از مناطق شرق مدیترانه کوتاه؛ این مناطق از جمله سوریه و ناحیه اورشلیم باید استقلال داشته باشند یا تحت‌الحمایه ایران باشند. این پاسخ دندان‌شکن بر امپراتوری روم گران آمد و عزم جنگ با ایران را کرد.

وفاق الدوله به ریاست فرهنگستان ایران انتخاب شد

بیستم دی ماه ۱۳۱۴، وفاق الدوله، رئیس‌الوزراء سال‌های ۱۲۹۷ و ۱۲۹۸ که بعداً اعتراف کرد از دولت انگلستان رشوه گرفته تا ایران را در دست تحت‌الحمایه آن دولت قرار دهد، به ریاست فرهنگستان ایران منصوب شد.

اخطار به قوام السلطنه

بیستم دی ماه ۱۳۲۵، دکتر مصدق در مسجد شاه در اجتماع مردم معترض به احتمال مداخله دولت در انتخابات در شرف انجام، به قوام السلطنه، نخست‌وزیر وقت اخطار کرد که دست خود را از جریان انتخابات دور نگه‌دارد و فلسفه دموکراسی و رأی مردم را به بازی نگیرد. دکتر مصدق که بارها قوام را عامل بیگانه خوانده بود، در آن اجتماع گفت ما باید انتخابات درست داشته باشیم یا این که مطلقاً انتخابات نداشته باشیم.

خرید و فروش ارز در بانک‌ها آزاد شد

از بیستم دی ماه ۱۳۵۲ و دو ماه و چند روز پس از بالارفتن بهای نفت و افزایش درآمد ارزی ایران از این رهگذر، به تصمیم دولت وقت خرید و فروش ارز در بانک‌های کشور نیز آزاد شد. به این ترتیب که در ایران هر کس می‌توانست به هر بانک مراجعه و تا هر مبلغ ارز که می‌خواست خریداری کند و هیچ شرط و محدودیتی در کار نبود. بانک مرکزی نرخ ارزها را تعیین و ابلاغ می‌کرد که خبر آن در روزنامه‌ها به چاپ می‌رسید.

در گذشت مارکو پولو

نهم ژانویه ۱۳۲۴ میلادی، مارکو پولو ایتالیایی که سفر حقیقت‌یابی مهمی به چین کرده بود، در زادگاه خود، ونیز، درگذشت. سفرنامه مارکو پولو عامل عمده پیشرفت‌های غرب بوده است که ادامه دارد.

www.iranianshistoryonthistoday.com

۵۴۳۸ جدول شرح در متن غلامحسین باغبان

بادشاه خون‌ها	بول هزینه های فوری	جد	میلحنی در جبر	اتر محمد علی	اسلامی	حل جدول ۵۴۳۷
ستایشگر	عدد فوتبالی	چوبه اعدام	رشته شمشیر بازی	من و تو	چگونگی ها	ف
نژاد خودمان	قلعه کوچک	بیشوند صدتایی	بالای زانو	شادمانی	بیشرو اعداد	شادمانی
نکبهان گله		نکبهان گله	نارس	کنور کینه‌ها	از اصول دین	کنور کینه‌ها
			لوله خونی	رنگ قرمز تیره		رنگ قرمز تیره
			رونق داشتن	گ	مادر آذری	گ
				ندری در استان	کبد	ندری در استان
				از حروف یونانی		از حروف یونانی

۲۹۲۵ سودوکو

۳	۷	۸			
۸	۳	۲	۱		
۲		۴			
۳		۲			
۴					۶
۲					۴
					۹
					۷
۵					۵

۷	۸	۹	۴	۵	۱	۳	۲	۶
۳	۲	۶	۷	۸	۹	۴	۵	۱
۴	۵	۱	۳	۲	۶	۷	۸	۹
۹	۷	۸	۱	۶	۴	۵	۳	۲
۵	۴	۳	۹	۷	۲	۱	۶	۸
۱	۶	۲	۸	۳	۵	۹	۷	۴
۲	۹	۷	۵	۱	۸	۶	۴	۳
۸	۳	۴	۶	۹	۷	۲	۱	۵
۶	۱	۵	۲	۴	۳	۸	۹	۷

حل ۲۹۲۴

مشاوران Pishkhan.com