



عفونت ادراری در کودکان بسیار شایع است؛ برای پیشگیری باید چه کار کرد؟

درد، سوزش و عفونت



چطور می‌توان اختلاف و سوء تفاهم را در گفت‌وگوی همسران مدیریت کرد؟

اختلاف‌های کوچک؛ سوء تفاهم‌های بزرگ



در آرزوی خانه‌داری!

تمام آنچه که برای دریافت وام مسکن باید بدانید





حکمت

مناجات‌نامه
خواجۀ عبدا... انصاری

الهی چه خوش روزگاری است روزگار دوستان تو با تو

چه خوش بازاری است بازار عارفان در کار تو، چه آتشین است نفس‌های ایشان در یاد تو

چه خوش دردی است درد مشتاقان در شوز شوق و مهر تو، چه زیباست گفت و گوی ایشان در نام نشان تو.

چطور می‌توان اختلاف و سوء تفاهم را در گفت‌وگوی همسران مدیریت کرد؟

اختلاف‌های كوچك؛ سوء تفاهم‌های بزرگ

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی



خیلی از زوج‌ها فکر می‌کنند صرفاً با داشتن تجربه‌های مثبت و لذت‌بخش در کنار یکدیگر می‌توانند اختلاف‌های خود را حل کنند. طبیعی است داشتن اوقات خوش برای شفای رابطه امری حیاتی است، اما هیچ چیزی جای گفت‌وگوی موثر درباره رنجش و ناخشنودی و گوش دادن به حرف‌ها و درك احساسات یکدیگر را نمی‌گیرد. تا وقتی سعی نکنید به احساسات همسر خود توجه کنید و آنها را بشنوید هیچ مساله‌ای حل نخواهد شد و ممکن است بعد از مدتی دوباره سوء تفاهم جدیدی در رابطه شما و همسران پیش بیاید. مشکل جدی و سوء تفاهم در گفت‌وگوی همسران زمانی شکل می‌گیرد که هم شما و هم همسران، هر دو معنای کلمه‌ای را می‌دانید، ولی در برداشت نسبت به آن کلمه اختلاف دارید و یکی از زوجین معنایی را در ذهن خود دارد و با کلمه دیگری آن را می‌گوید و همسرش فکر می‌کند که او نیز از آن کلمه دقیقاً همان معنا را می‌فهمد در صورتی که اگر فهم هر دو از کلمه دقیقاً یکسان باشد، پیام به درستی منتقل می‌شود و تفاهم همسران شکل می‌گیرد.

تصورات اشتباه

۱- اگر با همسر من صحبت کنم ضایع می‌شوم: احتمالاً در پشت این فکر نوعی مقاومت طولانی مدت درباره حرف زدن و گوش کردن وجود دارد.

۲- اگر به همسر من بگویم چطور دلم را شکسته‌ام او را بیشتر از خود رانده‌ام: در پس این فکر این تصور وجود دارد که همسر من خودش باید بفهمد من چه احساسی دارم نه این که من به او بگویم چه احساسی دارم.

۳- اگر به حرف‌های همسر من گوش کنم فکر می‌کند با او موافق هستم: حتماً پشت این فکر این تصور اشتباه وجود دارد که من باید حرف آخر را بزنم و تعیین‌کننده مسیر بحث باشم.

۴- اگر صحبت کنم و بگویم چه چیز آزارم می‌دهد فاصله من از همسر من بیشتر می‌شود: برعکس این تفکر، صحبت کردن راجع به مسائل پیش آمده باعث می‌شود متوجه شوید در درون همسران چه می‌گذرد تا قدمی به سوی رفع اختلاف و سازش بردارید. وقتی به همسران می‌گویید چه چیزی باعث ناراحتی شما شده است اجازه می‌دهید همسران متوجه شوند و به رنجش شما پی ببرند.

۵- اگر به سهم خود در بروز مشکلات اعتراف کنم همسر من دیگر مرا تحویل نمی‌گیرد یا علیه خودم استفاده می‌کند: اگر هر يك از ما سهم خود را در بروز مشکلات پیش آمده بپذیریم اولین قدم را در راه اصلاح روابط خود برداشته ایم و این کار باعث می‌شود بتوانیم مسؤولانه و بی‌پرده به اشتباهات خود اعتراف کنیم.

راهکارهای اشتباه

۱- سکوت کردن: رایج‌ترین روش حل سوء تفاهم مخصوصاً در خانم‌ها سکوت کردن است. این که مهر سکوت به لب بزنید و همه چیز را در خود بریزید هیچ چیزی را حل نمی‌کند. سکوت کردن باعث می‌شود شانس خود را برای گفت‌وگوی سازنده با همسران از دست بدهید و در آشتی را به روی خود ببندید. سکوت سرشار از ناگفته‌هاست ولی بهتر است این حرف‌های زده نشده را به شیوه‌ای منطقی با همسر خود در میان بگذارید نه این که روزها و ماه‌ها به انتظار بشینید او سراغتان بیاید و با شما صحبت کند. بدترین پیامد سکوت کردن این است که آن را به خشمی بی‌انتهای در درون خود تبدیل می‌کنید.

۲- دعوا راه انداختن: با دعوا راه انداختن خشم کنترل نشده‌ای را بر سر همسران خالی کرده و سعی می‌کنید با این کار نشان

دهید تا چه اندازه عصبانی هستید تا شاید همسران درددل واقعی شما را بفهمد. ممکن است نشان دادن احساس ششم در کوتاه مدت مفید باشد، اما در بلند مدت باعث می‌شود نزد همسران تبدیل به فردی خشن و کم طاقت جلوه کنید که یاد نگرفته به شیوه صحیح هیجان خود را بروز دهد. البته فرو خوردن احساس ناراحتی و عصبانیت در قبال مسائل پیش آمده توصیه نمی‌شود ولی مدیریت هیجان بسیار مفید است و باعث می‌شود کنترل بهتری روی احساس خود داشته باشید تا به راه حل مناسب‌تری برسید.

چطور از بروز سوء تفاهم در گفت‌وگو جلوگیری کنیم؟

۱- صمیمانه به حرف‌های همسران گوش کنید
با گوش کردن به دنیای همسران وارد شوید و از چشم او به موضوع پیش آمده نگاه کنید. یعنی به شکل غیرتدافعی و رقابت جویانه از خودتان بپرسید او سعی دارد چه چیزی را به من بفهماند و روی چه مساله‌ای تاکید دارد. بعد از مدتی که از صحبت همسر شما گذشت به او خلاصه‌ای از مطالبی که گفته را بیان کنید تا متوجه شود کاملاً به حرف‌های او گوش می‌کنید تا به صحبت کردن ترغیب شود.

فن خلع سلاح

این روش به شما کمک می‌کند به جای دفاع از گفته‌های خود به صحبت همسران متمرکز شوید و از این طریق اختلاف پیش آمده را حل کنید. در این تمرین شما به نوبت حقیقت دیدگاه همسران را که خالصانه با آن موافق هستید کشف کرده و به طریقه‌ای خیرخواهانه و مجاب‌کننده آن را تصدیق خواهید کرد. این کار باعث می‌شود موضوع اصلی باعث ناراحتی شما و

چند نکته ساده

گفت‌وگوی صحیح نوعی مهارت است که در آن باید مراقب نحوه کنترل بحث باشیم تا تبدیل به سوء تفاهم نشود. مثل رعایت این نکات ساده که: صحبت کردن چه زمانی و کجا اتفاق بیفتد، چگونه به آن پایان دهیم، چگونه مکث کنیم و به طرف مقابل اجازه دهیم تا او هم حرف‌هایش را بزند و مهم‌تر از همه این که اگر حتی مطمئن باشید حق با شماست، چگونه متقاعد می‌شوید.

همسران کشف و از سوء تفاهم پرهیز شود.

۳- زمان مناسب گفت‌وگو را در نظر بگیرید

نه تنها دانستن چگونگی گفت‌وگو کردن از اهمیت زیادی برخوردار است، بلکه زمان صحبت نیز بسیار مهم است. تلاش برای حل يك گفت‌وگو و جلوگیری از سوء تفاهم در زمانی اشتباه می‌تواند به نتایجی منجر شود که کمتر خوشایند باشد. تلاش برای حل يك بحث در زمانی اشتباه می‌تواند به نتایجی منجر شود که کمتر مطلوب باشد.

زوجینی که برای گفت و گو با یکدیگر برنامه‌ریزی کرده و سعی می‌کنند مسائل مهم خود را حل کنند (به صورت روزانه یا هفتگی)، به راحتی می‌توانند جنبه‌های مشکل را در روابط خود حل کنند.

۴- در بحث کردن با همسران فاصله را رعایت کنید

در اکثر گفت‌وگوها، هر دو نفر تا اندازه‌ای مقصر هستند، پس برای حل جر و بحث، هر دو طرف باید آنچه را که گفته و کاری را که انجام داده بپذیرد تا موقعیت یکدیگر را درك کنند و بهترین کار را برای ارزیابی این موقعیت انجام دهید و به این فکر کنند که به خاطر چه چیزی آزرده شده اند و طرف مقابل نیز به خاطر چه چیزی ناراحت شده است.

۵- از تسلیم شدن خجالت نکشید

یکی از سخت‌ترین درس‌ها برای یادگیری مذاکره و گفت‌وگو با همسر این است که بدانید برنده شدن در يك بحث، يك پیروزی توخالی است. پس بهتر است این طور فکر کنید که شما در يك تیم هستید و هدف این نیست که در بحث برنده شوید. هدف این است که به یکدیگر احترام بگذارید و نیازهای یکدیگر را برطرف کنید. روش اصلی برای حل هر گونه بحثی مصالحه‌ای است که باید از هر دو طرف باشد. چون بدون مصالحه یا این بحث برای همیشه ادامه پیدا می‌کند یا یکی از طرفین بدون توجه به آنچه که دیگری می‌خواهد به بحث پایان می‌دهد.

۶- در بحث‌های زن‌شویی اشتباهات خود را قبول کنید

قبول اشتباه برای ما سخت است. اگر واقعاً به آنچه که همسران را ناراحت کرده است دقت کنید، شاید بفهمید او هم حق دارد. چیزهایی که اغلب همسر ما را ناراحت می‌کند، چیزهایی هستند که ما آنها را نادیده می‌گیریم. آماده بودن برای پذیرفتن اشتباه، می‌تواند همسران را به هم نزدیک کند. اگر شما اشتباه خود را قبول کنید، طرف مقابل هم اشتباه خود را قبول خواهد کرد.



ترفندهایی برای آسان‌تر شدن بچه‌داری

مهار و روجک‌ها

هفته قبل چند ترفند برای آسان‌تر شدن کارهای روزمره با بچه‌ها فهرست کردیم. از آنجا که ترفندهای بچه‌داری پایانی ندارد، این هفته هم چند مورد دیگر را معرفی کردیم. اگر بچه‌های کنجکاو و پر جنب و جوشی دارید، عکس‌ها را ببینید. احتمالاً به دردتان خواهد خورد یا به شما ایده خواهد داد.

یک روپوش ساده و ارزان برای وقت رنگ‌بازی. انتهای کیسه‌های پلاستیکی بزرگ را برش دهید و به بچه بپوشانید.



برای این‌که آشغال تراش‌ها خانه را پر نکنند، می‌توانید بایک بادکنک به پیشواز تراش بروید. ساده، بی‌دردسرو چندبار مصرف!

استفاده از برچسب، یک راهکار ساده برای جلوگیری از اشتباه پوشیدن کفش‌ها. بدون نیاز به تذکر و حرف زدن و حضور والدین در محل!



بچه‌های پر جنب و جوشی که بدون نگاه کردن به دور و برشان فقط می‌دوند و شیرجه می‌زنند را می‌توان با این روش کمی از خطر دور کرد. توپ‌های کوچکی که در خانه دارید را با قیچی و چاقو برش دهید و به کمک آن لبه‌های تیز میزها و وسایل را بپوشانید.



ترفند ساده ولی کاربردی برای بچه‌هایی که بستنی خوردنشان زیادی طولانی است و از بشقاب هم گریزانند.



انجام تکالیف
دیدن تلویزیون

اگر کودک شما هنوز مفهوم ساعت را یاد نگرفته و از طرفی شما اهل برنامه ریزی هستید و مطابق با آن برنامه بچه را هم تنظیم می‌کنید این ایده برایتان مفید خواهد بود. می‌توانید ساعت‌های ساده و سفید را بخرید و خودتان ساعت‌های مختلف را رنگ آمیزی کنید.

بچه‌های کنجکاو که تازه راه افتاده‌اند و به هر چیزی سرک می‌کشند را باید به شکلی مهار کرد. یکی از ده‌ها وسیله‌ای که بچه‌ها سراغش می‌روند سهرای برق است. می‌توان در ظرف‌های پلاستیکی غذا، از دو طرف برش‌های کوچکی ایجاد کرد و سهرای و سیم‌های برق را در آن قرار داد تا دست بچه‌ها به آن نرسد.





گزارش

وام‌های مسکن به دو گروه کلی تقسیم می‌شود. وام‌هایی که افراد با خرید اوراق ممتاز از بازار بورس دریافت می‌کنند و وام‌هایی که از محل صندوق پس‌انداز مسکن پرداخت می‌شود

دوشنبه ۱۶ دی ۹۸ • شماره ۸۲۷

روستایی از این تسهیلات استفاده کرد.

● سقف تسهیلات در وام مسکن زوجین در شهر تهران ۱۶۰ میلیون تومان یعنی برای هریک از زوجین ۸۰ میلیون تومان، در شهرهای بزرگی مثل کرج، مشهد، اصفهان، تبریز، شیراز، کرمانشاه، اهواز و قم ۱۲۰ میلیون تومان یعنی برای هریک از زوجین ۶۰ میلیون تومان و در شهرهای دیگر هر یک از زوجین ۴۰ میلیون تومان یعنی در مجموع ۸۰ میلیون تومان است. نرخ سود اقساطی در این وام ۹/۵ درصد و مدت بازپرداختش ۱۲ سال است.

● برای دریافت این وام باید نیمی از مبلغ را به مدت یک سال در حسابان سپرده‌گذاری کنید. البته می‌توانید این مبلغ و زمان را کم و زیاد کنید؛ یعنی این که مبلغ را کم و مدت سپرده‌گذاری را زیادتر از حالت عادی‌اش کنید.

☼ وام ۲۴۰ میلیونی خرید مسکن

خوبی این وام این است که کاری به خانه اولی بودن یا نبودن شما ندارد ولی در عوض برای دریافتش باید از بازار فرابورس اوراق «تسه» که همان گواهی حق تقدم است خریداری کنید که تا همین هفته پیش قیمت هر برگ اوراق ۴۱ هزار تومان بوده است، ولی ممکن است زمانی که شما قصد خرید این اوراق را داشته باشید قیمت‌شان بالاتر یا پایین‌تر از این مبلغ آمده باشد. هر برگ تسه برای دریافت ۵۰۰ هزار تومان وام کافی است. به عبارتی زوج‌های تهرانی برای دریافت وام ۲۴۰ میلیونی خرید و جعاله مسکن، نیاز به ۴۸۰ برگ تسه دارند. البته نیازی نیست حتما زوج باشید و درخواست دریافت این وام را داشته باشید. اگر تهرانی هستید می‌توانید صد میلیون تومان وام خرید مسکن + ۴۰ میلیون تومان جعاله دریافت کنید. برای این کار شما به ۲۸۰ برگ تسه نیاز دارید. یعنی با مبلغ امروز هر برگ شما باید چیزی حدود ۱۱ میلیون و ۴۸۰ هزار تومان خرج کنید تا بعد از تایید اعتبارتان نزد بانک، وام به حسابتان واریز شود. زوجین در شهرهای بزرگ می‌توانند ۲۰۰ میلیون تومان دریافت کنند که ۱۶۰ میلیون تومان آن از محل وام مسکن و ۴۰ میلیون آن از محل اوراق است؛ یعنی برای هر فرد ۸۰ میلیون تومان. مبلغ این وام برای شهرهای کوچک ۱۲۰ میلیون تومان است یعنی برای هر فرد ۶۰ میلیون تومان و اگر کسی بخواهد می‌تواند ۴۰ میلیون تومان وام جعاله را هم به آن اضافه کند.

☼ شرایط بازپرداخت

بانک مسکن برای بازپرداخت این وام به شما حداکثر ۱۲ سال مهلت می‌دهد که مبلغ وام را با نرخ بهره ۱۷/۵ درصد و در بافت‌های فرسوده با نرخ ۱۶ درصد به بانک برگردانید. شما برای بازپرداخت این وام سه روش پیش‌رو دارید؛ روش اول بازپرداخت به صورت پلکانی است که در آن اقساط به صورت مساوی تقسیم می‌شود. روش دوم، پلکانی ۳ درصدی است که براساس آن در پایان هر سال ۳ درصد به مبلغ اقساط وام اضافه می‌شود. پلکانی ۲۰ درصدی هم روش دیگری است که در پایان هر سال اقساط ماهانه ۲۰ درصد بیشتر می‌شود. روش پلکانی هم به این صورت است که اقساط سال اول کمتر بوده و در ادامه بیشتر می‌شود. به نظر می‌رسد با توجه به نرخ تورم سالانه، روش پلکانی صرفه بیشتری برای وام‌گیرنده دارد، اما این موارد تنها برای وامی است که شما از محل سپرده‌تان دریافت می‌کنید.

وامی که با اوراق تسه گرفته‌اید شرایط بازپرداختش کمی متفاوت‌تر است. بازپرداخت وام جعاله برخلاف وام خرید مسکن در تمام شهرهای بزرگ و کوچک کشور یکسان است؛ یعنی مهلت بازپرداختش حداکثر پنج سال و سود بهره آن همان ۱۷/۵ درصد است.

تمام آنچه که برای دریافت وام مسکن باید بدانید

در آرزوی خانه‌داری!



تا همین دو سال پیش خرید خانه در تهران برای کسی که موجودی حسابش هم حداقل هفت صفر را نشان می‌داد آرزویی دست‌یافتنی بود. یعنی شما اگر ۵۰ تا ۶۰ میلیون پول داشتید و یک وام ۶۰ میلیونی هم می‌گرفتید می‌توانستید در مرکز شهر خانه نقلی بخرید. اما امروز همان خانه نقلی را با ده برابر همان وام هم نمی‌توان خرید و خرید خانه به یک موجودی حساب پرو پیمان نیاز دارد. یکی از راه حل‌هایی که به زوج‌های جوانی که خانه‌ای به اسم‌شان نبوده و نیست پیشنهاد می‌شود، گرفتن وام مسکن یکم است. وامی که چند هفته‌ای است افزایش پیدا کرده و اگر کسی بتواند از پس قسط سنگینش بربیاید یک قدم به خرید خانه نزدیک‌تر شده است. افرادی هم که قبلاً خانه‌ای به نام‌شان بوده می‌توانند از وام‌های دیگری که بانک مسکن برای خرید خانه در اختیارشان قرار می‌دهد استفاده کنند، اما گرفتن هر کدام از این وام‌ها شرایط خاص خودشان را دارد. اگر قصد خرید خانه دارید این گزارش برای شما نوشته شده است.

الهام فیروزبخت

روزنامه نگار

☼ انواع وام مسکن

وام‌های مسکن به دو گروه کلی تقسیم می‌شود. وام‌هایی که افراد با خرید اوراق ممتاز از بازار بورس دریافت می‌کنند و وام‌هایی که از محل صندوق پس‌انداز مسکن پرداخت می‌شود. تفاوت این وام‌ها هم در شرایط دریافت، زمان انتظار و سود بازپرداخت است.

☼ شرایط دریافت وام مسکن یکم

وام مسکن یکم در دو بخش انفرادی و زوجین پرداخت می‌شود. اگر متقاضی این وام هستید اولاً باید سن‌تان بالای ۱۸ سال باشد و دوم باید درآمد مکفی و مستقل داشته باشید.

● شرط اصلی برای دریافت این تسهیلات آن است که متقاضی پیش از این نباید از هیچ بانکی، مثل بانک مسکن یا سایر بانک‌ها، تسهیلاتی برای خرید، احداث یا تعمیر واحد مسکونی دریافت کرده باشد. همچنین متقاضی نباید پیش از این از امکانات دولتی (مثل مسکن مهر) استفاده کرده باشد. بنابراین اگر پیش از این از وام‌های دیگر مسکن استفاده کرده‌اید احتمالاً باید دور این وام را خط بکشید. البته یک راه برای دریافت مجدد وجود دارد. برای این کار باید یکی از بستگان درجه یک شما مثل پدر، مادر، خواهر، برادر، پدر بزرگ یا مادر بزرگ‌تان که قبلاً از این وام استفاده نکرده‌اند، وام را گرفته و قسطش را هم پرداخت کنند بعد امتیاز وام را به شما انتقال دهند.

● شاید نام این وام کمی ترسناک باشد، اما گول اسمش را نخورید. اگر شما مالک خانه‌ای باشید، ولی برای تهیه آن از تسهیلات استفاده نکرده باشید، باز هم می‌توانید از وام مسکن یکم استفاده کنید.

چند متر خانه؟

با این که وام مسکن به میزان قابل توجهی بالا رفته باز هم کسانی که قصد خرید مسکن را دارند عملاً نمی‌توانند قدمی پیش بگذارند، چرا که این وام در حال حاضر تنها جوابگوی ۱۴ درصد از ارزش کل یک واحد مسکونی با متراژ متوسط در شهرهای بزرگ است. قسمت غم‌انگیز ماجرا این است که زوج‌های تهرانی با دریافت این وام تنها می‌توانند ۱۷/۸ متر از یک واحد مسکونی را خریداری کنند. در شهرهای بزرگ دیگر هم با توجه به آمار منتشر شده مرکز آمار که رشد ۱۳۰ درصدی قیمت مسکن نسبت به دو سال گذشته را نشان می‌دهد، وضعیت بهتر از پایتخت نیست.



کدام کیف برای کدام فرم بدن مناسب است؟

یک کیف شیک

به جرأت می‌توان کیف دستی را یکی از ارکان اصلی آراستگی خانم‌ها دانست. کیف‌های زنانه انواع مختلف دارند که هر کسی طبق سلیقه خود نسبت به خرید آن اقدام می‌کند. اما علاوه بر سلیقه‌ای که هر فرد برای انتخاب کیف مورد علاقه‌اش دارد، باید نوع اندام و فیزیک بدنی را هم در انتخاب کیف مدنظر قرار داد. درواقع، خرید کیف دستی مناسب به نوعی می‌تواند مکمل شخصیت افراد باشد.

گاهی ممکن است یک کیف از نظر کاربردی نیاز شما را برآورده کند، اما برای ظاهر و اندام شما مناسب نباشد و شما را بدقواره نشان دهد. اما اگر نوع اندام خودتان را بشناسید و براساس هماهنگی هر مدل کیف با اندامتان کیف خریداری کنید، نه تنها از هزینه‌ای که برای خرید کیف پرداخته‌اید پشیمان نمی‌شوید، بلکه می‌توانید ظاهری آراسته و خوب پیدا کنید.

ندا اظهري

روزنامه نگار

برای بدن مثلثی

در این نوع اندام، کمر و پایین تنه پهن‌تر از شانه‌ها هستند. این افراد بهترین گزینه‌ای که به عنوان کیف می‌توانند خریداری کنند، کیف‌های بند کوتاه است که وقتی فرد آن را روی دست نگه می‌دارد به طور طبیعی بین کمر و پاها قرار می‌گیرد. این کار به طور ناخودآگاه باعث می‌شود شانه‌ها پهن‌تر به نظر برسند و به برقراری تعادل در اندام کمک می‌کند. بهترین نوع کیف‌هایی با بند کوتاه، کیف‌های هوبو (کیف بزرگ و افتاده) است که بالای پاها قرار می‌گیرد، بنابراین هر کیفی که پایین‌تر از پاها آویزان شود، توجه را به همان نقطه جلب می‌کند.

برای بدن‌های مستطیلی

افرادی که اندامی مستطیلی شکل دارند، کمر، شانه‌ها و پایایی یک اندازه دارند. کیف‌هایی که انحنایی جزئی در هیکل لاغر و بلند فرد ایجاد می‌کنند، بهترین انتخاب برای این اندام است. ارتفاع این نوع کیف معمولاً تا قسمت پاهاست و بنابراین بخشی از مستطیلی بودن اندام را جبران کرده و بدن را به تعادل می‌رساند. بهترین گزینه برای این اندام، کیف‌های هوبو و کیف سستل (بزرگ با دسته‌ای کوتاه) است که معمولاً با بند بلندی که دارد روی یک شانه انداخته می‌شود.

برای اندام‌های ظریف

خانم‌هایی که اندام ظریف و کوچکی دارند، باید از خرید کیف‌های خیلی بزرگ خودداری کنند. کیف‌های پهن و بزرگ شما را کوتاه‌تر نشان می‌دهد. اگر جثه ظریفی دارید، از خرید کیف‌هایی که خیلی پهن هستند، خودداری کنید. به جای آن، کیفی را انتخاب کنید که عمودی بلندتر بوده و ظاهر شما را قد بلندتر نشان دهد. با وجود این، هنگام خرید دقت کنید کیفی که انتخاب می‌کنید، خیلی بلند نباشد که به جلو خم شود. در این حالت، چشم ناخودآگاه رو به پایین جلب می‌شود و قد کوتاه‌تر به نظر می‌رسد. برای خانم‌هایی با جثه ظریف، کیف‌هایی با بند کوتاه مناسب‌تر است. دقت کنید که کیف‌هایی با اندازه بیش از حد بزرگ هم خریداری نکنید، چرا که شما را کوتاه‌تر نشان می‌دهد.

برای اندام‌های گلابی شکل

در افرادی که اندامی گلابی شکل دارند، بیشترین تجمع وزن در ران‌ها و پایین تنه است. این خانم‌ها بهتر است موقع خرید، کیف‌هایی با بند کوتاه را انتخاب کنند که در قسمت بالای پاها قرار می‌گیرند. افرادی با اندام گلابی شکل هرگز نباید از کیف‌های آویزان استفاده کنند.

برای اندام سیبی شکل

در این اندام، شانه‌ها و ران‌ها باریک‌تر از ناحیه کمر و بالاتنه هستند. اگر اندام سیبی شکلی دارید از خرید کیف‌های مواته خودداری کنید. این کیف‌ها شما را چاق‌تر نشان می‌دهند. بلکه باید با استفاده از کیف‌های بزرگ‌تر و قالب دار، می‌توانید تعادل را در بدنتان ایجاد کنید. اگر نیم تنه بالای درشت‌تری دارید، کیف‌های شانه‌ای، پستیچی و کیف‌هایی با بند کوتاه را انتخاب نکنید. بهترین گزینه برای شما کیف‌های توت، ضربدری و آویز است.

برای خانم‌هایی که کمر باریک نیستند

خانم‌هایی که بالاتنه سنگین وزن و کمر بزرگی دارند باید برخلاف خانم‌هایی که اندامی گلابی شکل دارند، عمل کنند. آنها باید کیفی را هنگام خرید انتخاب کنند که دسته‌های بلندتر داشته و انتهای کیف در خط کمر یا میانه بدن قرار گیرد. کیف‌های ضربدری که طول آنها روی پاها قرار می‌گیرد بهترین گزینه برای آنهاست. این نوع کیف خط کمر را باریک‌تر نشان می‌دهد. البته، این موارد تنها توصیه‌هایی هستند که به شما در داشتن اندامی زیباتر و ظاهری شکیل‌تر کمک می‌کنند و به این معنا نیست که کیف‌هایی را که دارید، کنار بگذارید. اگر کیفی دارید که با توجه به نوع اندام شما، در معیارهای گفته شده نمی‌گنجد اما دوستش دارید و کیف بسیار کاربردی است و فکر می‌کنید نمی‌تواند جایگزین کیف دیگری برایتان باشد، از داشتن آن لذت ببرید.

برای جثه‌های لاغر

خانم‌هایی که اندام و جثه لاغری دارند، باید در انتخاب کیف دقت زیادی داشته باشند و کیف‌های خیلی بزرگ را خریداری نکنند. از خرید ساک‌های دستی خودداری کرده و حتماً کیف انتخاب کنند. موقع خرید کیف‌های توت، مراقب باشند اندازه بزرگی نداشته باشد.

برای بدن‌هایی با فرم مثلث وارونه

این نوع فرم بدن به بدن ورزشکاری هم معروف است به طوری که فرد بالاتنه بزرگ‌تر، سرشانه‌ها، نیم تنه و پشت پهن دارد. این افراد معمولاً کمر و پایایی باریک‌تری دارند. اگر دارای چنین اندامی هستید برای این که توجه را از روی بالاتنه درشت‌تان بردارید، بهتر است کیف‌هایی استفاده کنید که توجه را به سمت کمر و پاها جلب کند. در این میان، اندازه کیف اهمیت بالایی دارد به طوری که کیفی که انتخاب می‌کنید نباید بیش از حد بزرگ باشد. بهترین کیف مناسب برای این نوع اندام، کیف‌هایی است که به صورت ضربدری روی شانه انداخته می‌شوند یا کیف‌های هوبو دارند.

سردار سرافراز اسلام، سردار سید محمد عمادی

ارتقای درجه حضرتعالی که به حق لیاقت آن را دارید در راستای خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران را به شما تبریک عرض می‌نمایم.

از طرف خانواده ماجدی و سجودیان

سند کمیابی و برگ سبز خودرو سواری کیا

سیستم زامیاد تیپ Z24NIB ، مدل ۲۰۱۰. به رنگ آبی کاربنی متالیک، به شماره انتظامی ۱۳۹۵-۲۴۰۱۶۵-ایران ۵۳، شماره موتور Z24554696Z و شماره شاسی NAZPL140BF0435780 به نام خاتون پرویزی مطلق مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمیابی و برگ سبز خودرو وانت

سیستم زامیاد تیپ Z24NIB ، مدل ۱۳۹۵، به رنگ آبی روغنی به شماره انتظامی ۱۳۹۵-۲۴۰۱۶۵-ایران ۵۳، شماره موتور Z24554696Z و شماره شاسی NAZPL140BF0435780 به نام خاتون پرویزی مطلق مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

عفونت ادراری در کودکان بسیار شایع است؛ برای پیشگیری باید چه کار کرد؟

درد، سوزش و عفونت

عفونت ادراری در کودکان یک بیماری بسیار شایع است. عفونت ادراری در دختران خیلی بیشتر از پسر بچه‌هاست. درباره آمار ابتلا به عفونت ادراری باید گفت ۳ تا ۵ درصد دختران و یک درصد پسران به عفونت ادراری مبتلا می‌شوند. سخت است که کودک چهار، پنج ساله‌تان را مجبور کنید تا آنتی بیوتیک‌های قوی بخورد، اما اگر مراقب نباشید این اتفاق می‌افتد. یعنی عفونت ادراری سراغش می‌آید و بعد درد می‌پیچد و این اول ماجراست. لفظ عفونت ادراری به جای لفظ عفونت مثانه به کار می‌رود. عفونت ادراری یا همان عفونت مثانه، نوعی عفونت باکتریایی است که در مثانه ایجاد التهاب می‌کند و اغلب با علائمی مانند احساس نیاز به دفع مکرر ادرار و سوزش ادراری همراه است. عفونت‌های ادراری در کودکان می‌تواند باعث آسیب جدی به سیستم ادراری، کلیه‌ها یا حتی عفونت خون شود. اگر عفونت ادراری در کودکان جدی گرفته نشود، بستری شدن در بیمارستان و حتی از کار افتادن کلیه‌ها می‌تواند به وجود بیاید. با تشکر از دکتر زهراموسوی. اورولوژیست

علائم عفونت ادراری:

پیدا کردن علائم عفونت ادراری در کودکان کمی سخت است. هرچه باشد، آنها به خوبی نمی‌توانند دردشان را بیان کنند، اما باز هم می‌شود. علائم عفونت ادراری در کودکان را پیدا کنید، فقط کافی است، کمی حواستان را جمع کنید. هرچند عفونت ادراری در کودک شما ممکن است علائمی داشته باشد، اما با انجام آزمایش‌های تشخیصی مانند سونوگرافی و آزمایش ادرار می‌توانید متوجه شوید کودک‌تان مبتلا به عفونت ادراری است.

- تب: اگر کودک دلایل منطقی برای تب کردن ندارد، پس می‌توانید احتمال بدهید عفونت ادراری پیدا کرده است. هرچند درصد کمی از کودکان دچار تب می‌شوند.
- گریه: اگر کودک شما در زمان دستشویی کردن، گریه می‌کند یا درد دارد، بنابراین دچار عفونت ادراری شده است.

● بوی غیرطبیعی: اگر ادرار کودکان بوی نامطبوعی می‌دهد، پس عفونی شده است.

● رنگ کدر: دیدن خون در ادرار همیشه نشانه بد بوده است، به جز این البته رنگ کدر هم می‌تواند نشانه بدی داشته باشد.

● علائم دیگر: اگر وزن کودکان زیاد نمی‌شود، استفراغ می‌کند، اشتهايش را از دست داده و تمایلی به خوردن غذا ندارد و مبتلا به اسهال شده، شاید به عفونت ادراری مبتلا شده است. هرچند کودکان همه این علائم را با هم ندارند و شاید حتی هیچ کدام از این علائم را نداشته باشند.

راه‌هایی برای پیشگیری:

● شیردهی: اگر کودک‌تان شیرخواره است، سعی کنید به طور کامل به او شیر دهید. شیردهی کامل باعث می‌شود کودک‌تان در برابر عفونت ادراری محفوظ بماند، پس دو سال کامل به فرزندتان شیر دهید.

● مصرف مایعات: اگر بزرگسالان باید هشت تا ده لیوان آب بخورند، کودک شما هم باید همین میزان مایعات در روز، باید بخورد. نوشیدن مایعات بیشتر، باعث ادرار کردن بیشتر هم می‌شود. ادرار بیشتر هم دستگاه ادراری را تخلیه و تمیز می‌کند. نوشیدن مایعات، از پیوست کودک‌تان هم جلوگیری می‌کند. باید بدانید که پیوست، احتمال ابتلا به عفونت مجاری ادراری را بیشتر می‌کند. رقیق شدن ادرار، دست‌آورد دیگر نوشیدن زیاد است که می‌تواند احساس درد و سوزش ادرار را از بین ببرد.

● مصرف غذاهای فیبردار: اگر کودک‌تان به سنی رسیده که بتواند غذای جامد بخورد، به او میوه، سبزیجات و غلات سبوس دار بدهید.

سبزیجات، میوه و سبوس، فیبر دارد و از پیوست جلوگیری می‌کند.

● بهداشت ناحیه تناسلی: اگر کودک شما دختر است، از شست و شوی او با صابون‌های عطری خودداری کنید. صابون‌های عطری، اندام تناسلی فرزندتان را تحریک می‌کند. اگر فرزندتان نوزاد است و باید پوشك بشود، وقتی پوشك او را عوض می‌کنید، ناحیه تناسلی را از جلو به عقب تمیز کنید تا باکتری‌های این ناحیه را به حداقل برسانید. البته باید توجه داشته باشید که وسواس نداشته باشید و بیش از اندازه، ناحیه تناسلی کودک‌تان را نشویید. اگر کودک‌تان خودش می‌تواند از دستشویی استفاده کند به او یاد دهید که چطور دست‌هایش را تمیز بشوید. استفاده از دستمال هم یکی از کارهایی است که باید به او یاد دهید.

● رفتن به دستشویی: اغلب کودکان سه سال تا شش سال، از رفتن به دستشویی خودداری می‌کنند. مثانه نباید برای مدت زیادی پر بماند. مثانه‌ای که بیش از اندازه پر باشد، مستعد ابتلا به عفونت است. نگه داشتن ادرار خطر رشد باکتری را افزایش می‌دهد. مثانه‌ای که بیش از اندازه پر شده باشد، روی کلیه هم فشار وارد می‌کند که همین باعث ایجاد مشکلات کلیوی می‌شود، بنابراین مراقب باشید و کودک‌تان را تشویق کنید تا به دستشویی برود.

● لباس مناسب: لباس‌های تنگ و چسبان می‌تواند فضای مناسبی برای ایجاد عفونت ادراری باشد، پس شلوار تنگ به فرزندتان نپوشانید. لباس‌های زیر کودک‌تان باید از جنس نخی یا پنبه‌ای باشد. هر روز لباس‌های زیر فرزندتان را تعویض کنید. لباس‌های زیر را با آب گرم و با یک مواد شوینده ضعیف هم بشویید. پهن کردن لباس‌های زیر در آفتاب، بهترین کار است.

● غذای تقویت‌کننده: غذاهای تقویت‌کننده، سیستم ایمنی بدن کودک‌تان را تقویت می‌کند. اگر سیستم ایمنی بدن فرزندتان، خوب کار کند، می‌تواند به مبارزه با عفونت‌ها بپردازد، یکی از وظایف سیستم ایمنی، جلوگیری و مبارزه با عفونت‌هاست. لیموی تازه، بروکلی، کیوی، فلفل دلمه‌ای، توت فرنگی، جوانه و گوجه فرنگی، ماهی قزل‌آلا، پنیر وزرده تخم مرغ، می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن فرزندتان شود.

صنایع روشنایی
حسام صنعت شرق
HESAM SANAT SHARGH
Lighting Industrials

باسابقه
بیش از هزاران پروژه موفق
در سراسر ایران و دیگر کشورهای جهان
اولین تولیدکننده پایه چراغهای
چند وجهی ۱۲ متری یک درز جوش
در شرق کشور
جهت اطلاعات بیشتر و رويت نمونه محصولات جديد و متنوع، از سایت ما دیدن فرمایید.

ایران - مشهد
تلفن: ۰۵۱-۳۱۲۲۳۰۰۰
E-mail: info@hesamsanat.com
www.hesamsanat.com

کالیت
Kalite

صنایع غذایی حام
HAAM FOOD IND.
با نیم قرن سابقه درخشان

معمول صنایع غذایی حام
تبریز - کیلومتر ۶ جاده آذرشهر
تلفن: ۰۴۱ ۳۳۳۰۱۶۳۰ - ۰۴۱ ۳۳۳۰۱۶۴۱
http://www.haamfood.com



آشپزخانه

چاردیواری

۷



هزار تومان



کمتر از



فصل زمستان طبع سردی دارد و باید غذاهایی با طبع گرم مزاج خورد تا بدن را گرم کرده و در مقابل بیماری‌ها ایمن کند. انواع سوپ‌ها و آش‌ها از دسته غذاهای پیشنهادی برای این فصل است. در این شماره از چاردیواری به سوپ لبو پرداخته‌ایم. این سوپ علاوه بر خوشمزه، خوشرنگ و ارزان بودن، معجزه‌ای برای سلامتی و مبارزه با انواع بیماری‌هاست.

دستور پخت سوپ لبو
در ستایش چغندر!

طرز تهیه



روغن را در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت می‌گذاریم سپس پیاز را پوست کنده، شسته، خرد کرده و به روغن اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم. وقتی پیاز کمی سرخ و سبک شد، کرفس و هویج را شسته، خرد کرده و به پیاز اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا خامی آنها گرفته شود. در این مرحله آب مرغ یا گوشت را همراه با نمک و فلفل سیاه به مواد اضافه می‌کنیم. چغندر را پوست کنده، خوب شسته، خرد کرده و به مواد اضافه می‌کنیم. ابتدا حرارت را زیاد می‌کنیم و وقتی سوپ جوش آمد حرارت را کم کرده و در قابلمه را می‌گذاریم. وقتی از پخت مواد مطمئن شدیم، شعله را خاموش می‌کنیم و بعد از کمی خنک شدن، سوپ را در غذاساز ریخته و میکس کرده و دوباره درون قابلمه می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا گرم شود. (نباید دوباره بجوشد؛ فقط باید گرم شود) در آخرین مرحله شیر را اضافه کرده و بعد از کمی هم زدن و مخلوط شدن شیر با سوپ، آن را در ظرف مناسبی ریخته و سرو می‌کنیم. اگر خامه هم اضافه کنیم خیلی خوشمزه‌تر می‌شود.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ چغندر نیم کیلو (۱۰۰۰ تومان)
- ۲ هویج متوسط ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
- ۳ پیاز متوسط یک عدد (۵۰۰ تومان)
- ۴ کرفس یک ساقه (۵۰۰ تومان)
- ۵ شیر یک لیوان (۱۰۰۰ تومان)
- ۶ آب مرغ یا گوشت به میزان لازم
- ۷ نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
- ۸ روغن به میزان لازم

در صورت تمایل می‌توانیم هنگام طبخ این سوپ از پودر زنجبیل یا پودر سیر استفاده کنیم. با این کار طبع سوپ گرم شده و خاصیت بیشتری پیدا می‌کند.

نکات آشپزی



۵۰ دقیقه



کمتر از



پودینگ برنج و عسل در واقع همان شیر برنج است که برای تهیه آن به جای شکر از عسل استفاده می‌شود و مناسب صبحانه، میان وعده و دسر بوده و به دلیل مقوی و زود هضم بودن برای افراد مسن و کودکان بسیار مناسب است. یادتان باشد اگر وقت زیادی ندارید می‌توانید به جای برنج از آرد برنج استفاده کنید. با این کار زمان پخت بسیار کمتر خواهد شد.

طرز تهیه پودینگ برنج و عسل
مقوی و خوشمزه

طرز تهیه



برنج را خوب شسته، در قابلمه مناسبی ریخته و قبل از پخت با کمی آب و نوک قاشق نمک حدود یک ساعت خیس می‌کنیم. سپس آن را با همان مقدار آب روی حرارت گذاشته و کمی می‌جوشانیم. بعد از کم شدن آب، شیر را اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم و چند دقیقه یکبار هم می‌زنیم تا ته نگیرد. بعد از حدود نیم ساعت جوشیدن، امتحان می‌کنیم اگر برنج نپخته بود دوباره به آن شیر اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم کامل بپزد. اگر برنج به طور کامل پخته بود، کمی وانیل و نصف عسل را کم کم به پودینگ اضافه کرده و مزه می‌کنیم که خیلی شیرین نشود. وقتی پودینگ قوام گرفت و جا افتاد، قابلمه را از روی حرارت برداشته و کنار می‌گذاریم تا کمی خنک شود سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پودر دارچین، پودر زیره و کنجد تزئین کرده و با عسل سرو می‌کنیم. با اضافه کردن این مواد به عنوان تزئین، سردی آن از بین رفته و طبع گرم پیدا می‌کند. این غذای خوشمزه را می‌توان گرم و سرد سرو کرد.

مواد لازم



- ۱ برنج ایرانی معطر: یک پیمانه
- ۲ عسل طبیعی: ۴ قاشق غذاخوری
- ۳ شیر: ۴ لیوان
- ۴ وانیل: نصف قاشق چایخوری
- ۵ نمک: نوک قاشق چایخوری
- ۶ پودر زیره، پودر دارچین و کنجد برای تزئین: به میزان لازم

اگر از شیر پرچرب استفاده کنیم طعم آن بسیار متفاوت و خوشمزه‌تر می‌شود.

نکات آشپزی





را اندازه‌گیری کند و متناسب با آن گروه‌شان امتیاز بگیرد. می‌توان این اندازه‌گیری را با چوب دولک انجام داد. به این شکل که مثلاً فاصله به اندازه سه تا دو لک می‌شود و تیم سه امتیاز می‌گیرد. بازی دوباره و توسط همان تیم ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که تیم مقابل بتواند چوب الک را روی هوا بگیرد و جابه‌جا شوند.

نکته کنکوری این بازی در مرحله یارکشی است. این که کسانی را در تیم خودتان انتخاب کنید که سرعت و قوای جسمانی زیادی داشته باشد. این بازی مناسب کودکان و نوجوانان است. بهتر است بازیکنان هم سن و سال باشند تا بازی یکدست و شانه به شانه پیش برود.

به خاطر پرتاب چوب در فضا شاید الک دولک کمی خطرناک باشد، بنابراین بهتر است از چوب‌های ظریف استفاده کنید.

چوب الک را در هوا گرفتند، بازی به نفع آنها تمام می‌شود و گروه بازنده بازی را به گروه دوم واگذار می‌کنند. اما اگر چوب الک را نگرفتند، یکی از بازیکنان همان دسته اول، چوب الک را برمی‌دارد و از همان محلی که به زمین افتاده است به طرف محلی که از آنجا به هوا پرتاب شده، نشانه‌گیری کرده و پرتاب می‌کند. همزمان بازیکنی که اول بازی الک را هوا پرتاب کرده در آن محل با چوب دولک منتظر ایستاده تا مانع به زمین افتادن چوب الک شود. می‌تواند با چوب دولک به چوب الک بزند و آن را دوباره به هوا پرتاب کند، اما اگر نتواند مانع از به زمین افتادن الک شود نوبت بازیکن تمام شده و بازی را به یکی از یاران خود واگذار می‌کند. در صورتی که بتواند الک را طوری به هوا پرتاب کند که در محل دیگری روی زمین بیفتد باید فاصله بین الک تا محلی که چوب الک از آنجا پرتاب شده

این بازی در شهرهای مختلف نام‌های متفاوتی دارد. تهرانی‌ها به آن الک دولک می‌گویند. شیرازی‌ها چلک مسته و اصفهانی‌ها پل جفتک. اهالی کرمان اسم این بازی را چفته بازی گذاشته‌اند و در سنج به نام الوکان شناخته می‌شود.

برای شروع بازی بازیکنان به دو گروه تقسیم شده و به قید قرعه یکی از گروه‌ها بازی را شروع می‌کند. کسی که می‌خواهد بازی را شروع کند، در یک محل از زمین بازی دو سنگ را به فاصله یک و چوب دست، کنار هم قرار داده بعد چوب الک را روی آن گذاشته و چوب دولک را در دست می‌گیرد. بقیه افراد تیم دور این شخص جمع شده و با هماهنگی تیم دیگر بازی شروع می‌شود. روش دیگر این است که ابتدا یک چاله در میدان بازی حفر می‌شود. قطر این چاله به اندازه‌ای است که چوب کوتاه را بتوان روی لبه آن قرار داد.

نفری که قرار است بازی را شروع کند نوبت چوب دولک را زیر چوب الک گذاشته و با یک نشانه‌گیری دقیق و با یک حرکت چوب الک را به هوا پرتاب می‌کند. تیم مقابل که منتظر پرتاب شدن چوب الک در هوا هستند دنبال چوب رفته تا آن را بگیرند. اگر بتوانند چوب الک را در هوا بگیرد امتیاز این مرحله را به دست آورده و جای‌شان را تیم دیگر عوض می‌کنند، اما در صورتی که چوب روی زمین بیفتد و نتوانند آن را بگیرند، یکی از بازیکنان دسته شروع‌کننده، چوب الک را برداشته و از همان محلی که چوب روی زمین افتاده آن را به طرف محلی که بازی شروع شده پرتاب می‌کند. نشانه‌گیری باید به شکلی دقیق باشد که چوب در همان محل فرود بیاید و امتیاز به نفع آن تیم ثبت شود.

معرفی پادکست



الک دولک

← تعداد بازیکنان:

بیش از ۸ نفر

← وسایل بازی:

دو آجر، یک قطعه چوب به طول ۱۰ سانتی‌متر به نام الک و یک قطعه چوب بزرگ‌تر به طول یک متر به نام دولک

← محل بازی:

زمین صاف و هموار در فضای باز



جدول

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.
تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

درمانگاه روستا	سکه کم ارزشی نیستان	آزاد کبیر	ماه شاعرانه شکلی هندسی	به قتل رساندن حبس مادام‌العمر	چکش سنگین بی ریا	نشانه معنوی مجلس شادی زادگاه نیما	رستگار پایتخت چین
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۷
بصل حرف نگفتی		نوآوری درز لباس			تربیا مخفف آکبند	نوعی بلوز زنانه	
کامل شدن رشد میوه رفتن به حرم					شاه هخامنشی	همسر مرد	
مناسب و هماهنگ	۴	۳	۳	۳	۳	۳	۳
کهلوت تیم اسپانیایی	H	پدر عرب چه کسی	صفت سرو ماری غیر سبزی	ضمیر انگلیسی	۲	۲	۲
سریع‌ترین حیوان				کاروان	۲	۲	۲

رمز جدول شماره قبل:
آش رشته