

# فاز در فاز

۱۰۱۷

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۱۸ دی ۱۴۰۲



نگاهی به چند و چون و شرط و شروط اشتغال و فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی

## خانواده مبنای اولویت



استریتوکارپوس  
زیبای مقاوم



تکنیک‌های  
فرزند پروری  
خلاق



رسالت  
سلبریتی‌ها



## رسالت سلبریتی‌ها

دکتر مجید ابهری

عضو هیات علمی  
دانشگاه  
شهید بهشتی

چهره‌های برگزیده در هنر و ورزش علاوه بر دارا بودن رسالت فرهنگی در هدایت نسل‌های جوان، مسئولیت ارشادی آنها را نیز بر عهده دارند. این چهره‌ها که امروز با نام و عنوان سلبریتی شناخته می‌شوند رسالت مضاعفی در غیبت خانواده‌ها یا کم‌رنج بودن نقش مهندسین شخصیت فرزندان بر گردن خویش دارند.

انها چه بخوانند و چه نخوانند، در این مقطع حساس جامعه وظایفی سنگین بر عهده دارند.

ممکن است این عزیزان فرزند نداشته و تشکیل خانواده نداده باشند اما به هر شکل و احوال مانند اقوام و نزدیکان شان از جمله خواهرزاده و برادرزاده و سایر نزدیکان هم‌خون‌شان در همین فضا تنفس کرده و به زندگی مشغولند. موضعگیری‌های سیاسی یا فرهنگی چهره‌های برجسته به عنوان الگو و نماد اصلی در جامعه مورد توجه و تقلید قرار می‌گیرند. در مقابل تهاجمات تهی از منطق و بی‌هدف سلبریتی‌ها در سه‌گروه جای گرفتند: گروه اول: برای باز کردن جای خود در جوامع غربی و جلب حمایت‌های گروه‌های مخالف ثبات و رشد اقتصادی و فرهنگی کشور «کاسه داغ‌تر از آش شده» و حتی گاهی از دشمنان نیز سبقت گرفته و به امید دریافت گذرنامه یا امتیازات دیگر به مردم و کشور خود پشت کرده و در انتظار روزی نشستند که برای خویش سهمیه‌ای از دشمن دریافت کنند. گروه دوم: در داخل کشور مانده و از داخل با صدایی آرام‌تر از بیرون، همسرایی با دشمن پیشه کردند. گروه سوم: از ترس انتقادات یا بد رفتاری‌های منتقدان، سکوت کرده و در فعالیت‌های حرفه‌ای خود مشارکت نکرده و از ترس پوز خند و تمسخر دلک‌مآب‌های حاضر، شرکت در فعالیت‌های هنری را تعطیل کرده‌اند.

در این میان گروه‌های منسجم و متشکل از نوجه‌های اروپانشین‌ها یا ورود به حساب‌های توییتری یا بخش‌های موجود در پلتفرم‌های موجود و نوشتن الفاظ زشت و فحاشی‌های کورویی هدف در ذیل تصاویر و حساب‌های چهره‌های معروف و مؤبد آنها را مورد هجوم قرار می‌دهند. این‌گونه حرکات در اصل نشان‌دهنده تربیت خانوادگی و ماهیت مهاجمان بوده و اصلاً نباید مورد توجه قرار گیرد. اینستاگرام و حساب‌های چهره‌های بیطرف یا آرام در این پلتفرم به میدان نمایش ماهیت و اصالت تربیتی تبدیل شده است. مخصوصاً قشون منافقان مقیم در آلبانی یا سایر کمپ‌های دیگر که کار و وظیفه‌ای جز نشستن پای کامپیوترهای موجود نداشته و از صبح تا شب فقط برای تهاجم‌های اینترنتی و حساب‌سازی‌های جعلی نشسته و سمپاشی‌های مختلف انجام می‌دهند. چهره‌های هنری نیز بدون واژه‌ها از این رجاله‌های اجتماعی و دلان فرهنگی با تکیه بر حمایت‌های افشار فرهیخته و دلسوزان واقعی به راه و کار خود ادامه دهند. خالی کردن میدان برای این افراد نه تنها خیانت به آرمان‌های اصل فرهنگی و اسلامی است بلکه واگذاری میدان به این فرصت‌طلبان خواهد بود. همان‌ها که از یک طرف به تمسخر این چهره‌های اصل پرداخته از طرف دیگر دست و پا می‌زنند تا جایی برای خود در جبهه اصل انقلاب اسلامی باز کرده و سهمی از سفره‌های هنری برای خود بردارند که صدا البته ماهیت این افراد برای همه مشخص شده و بیشتر ماهیت‌شان رو خواهد شد.

وظیفه ملی و فرهنگی صاحبان بصیرت ایجاب می‌کند که هدف‌های آشکار و نهان این لشکر جبار برای نسل‌های آینده کالبدشکافی شود. هدف‌ها و مقاصد این افراد بر اهل فن و صاحب‌نظران خبره، واضح و کاملاً مشخص است. فقط نوجوانان و جوانان ماکه ماهیتی همچون آینه شفاف و روشن دارند و از هدف‌ها و غرض‌های طرف‌های مقابل مطلع نیستند، از ماهیت این گروه‌ها بی‌اطلاع هستند.

کتابی برای کمک به والدین برای تربیت بهتر فرزندان

## تکنیک‌های فرزندپروری خلاق

امیر علوی

چاردیواری

در دنیای امروز پدر و مادری وجود ندارند که در حوزه چگونگی رفتار کردن با فرزندان خود دچار مشکل نشده باشند. تربیت کودک وظیفه بسیار سنگینی است که اغلب تا پایان عمر همراه والدین است. از آن جهت که دنیای کودکی

با دنیای بزرگسالان تفاوت‌های بسیاری دارد و بسیاری از افراد جامعه نیز از شیوه‌های آموزشی و تربیتی نوین و مدرن در رابطه با آموزش کودکان اطلاعات چندانی ندارند.

بی‌تردید همه شما دوست دارید برای فرزندان‌تان پدر و مادرهایی شایسته باشید. متأسفانه بسیاری از والدین بدون این‌که آموزش لازم برای تربیت فرزند را دیده باشند در جهت فرزندپروری گام برداشته و از طریق آزمون و خطا چنین مهارتی را کسب می‌کنند.

والدین باید بدانند با عمل به موقع خود می‌توانند مشکلات رفتاری کودک را آسان‌تر رفع کنند تا در آینده تداوم نداشته باشند. تنها با رشد کردن و بزرگ شدن کودکان مشکلات رفتاری آنها حل نخواهد شد. اگر قصد دارید کودکی با رفتار مناسب داشته باشید و مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط با دیگران را یاد بگیرید، باید از همان کودکی به او آموزش دهید.

معرفی

کتاب تکنیک‌های فرزندپروری خلاق به قلم ساناز قهاری، راهکارهایی در اختیار شما قرار می‌دهد تا بدانید چگونه فرزند خود را راهنمایی کنید تا او نیز درست رفتار کردن را بیاموزد.

کتاب تکنیک‌های فرزندپروری خلاق (creative parenting techniques) نشان می‌دهد هیچ یک از کودکان به خودی خود به یک انسان بالغ موفق تبدیل نخواهد شد بلکه باید مانند یک باغبان همواره از او مراقبت و حمایت شود، باید او را دوست داشت و در

صورت نیاز با او آموزش داد. شما باید فرزندان‌تان را بی‌هیچ قید و شرطی دوست داشته باشید. با این‌که بعضی از رفتارهای نامناسب و نامطلوب او گاهی شما را آزار می‌دهد اما با آموزش صحیح کم‌کم یاد می‌گیرد که درست رفتار کند. در بخشی از کتاب تکنیک‌های فرزندپروری خلاق می‌خوانیم: ترس و هراس به کودک اگر چه ممکن است به نظر برسد سریع‌ترین و موثرترین راه باشد اما مطلوبیت کمتری دارد. کودکی که با ترس تنبیه شدن، توسط اعضای خانواده خودش در مدرسه بخواند تمرین ریاضی را انجام دهد، ممکن است آن قدر عصبی باشد که موجب شود درس را به خوبی یاد نگیرد. ترس و هراس هنگامی که مفرط باشد می‌تواند فلج‌کننده بوده و در آن هیچ موفقیتی حاصل نمی‌شود با این حال حتی تحت بهترین شرایط همیشه تا حدودی عنصر ترس وجود دارد و آموزش همیشه بر مبنای شوق و علاقه پیش نمی‌رود گاهی اوقات حتی کوشاترین دانش‌آموزان هم با ترس از شکست درس می‌خوانند و گاهی مشتاقانه‌ترین هنرپیشه‌ها نیز از ترس شرمندگی در مقابل تماشاگران تمرین می‌کنند. بنابراین ترس از درد جزء لاینفک موقعیت‌های انسانی است. والدی که بیان می‌کند اعتقادی به ترساندن ندارد، از کارهایی که انجام می‌دهد بی‌اطلاع است. حتی آسان‌گیرترین والد هم فرزند خود را از بعضی چیزها منع می‌کند و می‌ترساند. به کودک خود اجازه بالا رفتن از پنجره، راه رفتن بر روی پشت بام، دویدن به درون ترافیک، خوردن سم و... را نمی‌دهد. هر بار که کودک از انجام این کارها منع می‌شود علاوه بر آن احساس ناراحتی والدین خود را نیز احساس می‌کند و به تدریج خودش، خودش را منع می‌کند این منع در ابتدا بیش از این‌که به دلیل درک خطر احتمالی باشد به دلیل درک این موضوع است که تکرار این رفتار منجر به ناراحتی والدین خواهد شد با این حال باید در نظر داشت که کودکان پیام‌های نامحسوس و غیرمستقیم و مستقیم دریافت نمی‌کنند. برخی مواقع فریاد کشیدن بر سر آنها بسیار موثر نیاز آن است که به آرامی همان حرف به آنها زده شود.



## کوچکی و بزرگی یک امر نسبی است

مثلاً شما که در فضای حسینی‌ای قرار گرفته‌اید، اگر قبل از آن‌که به اینجا بیایید در یک تالار کوچک‌تر از اینجا مثلاً ثلث اینجا می‌بودید، این تالار به نظر تان خیلی بزرگ می‌آمد. ولی اگر برعکس، اول شمار در تالاری باشید که سه برابر اینجا باشد، از آنجا که به اینجا می‌آیید، این تالار به نظر تان خیلی کوچک می‌آید. همیشه انسان وقتی موجودی را در کنار موجود دیگر می‌بیند، اگر آن موجود دیگر بزرگ‌تر از آن باشد، آن را کوچک می‌بیند و اگر کوچک‌تر از آن باشد، آن را بزرگ می‌بیند. لہذا افرادی که با عظمت پروردگارشان آشنا هستند و عظمت پروردگار را حس می‌کنند، اصلاً هر چیز دیگری در نظرشان حقیر و کوچک است، نمی‌تواند بزرگ باشد. می‌گوید عارفان غیر از خدا برای هیچ چیز شینیت قائل نیستند و می‌گویند اصلاً وجود ندارد. یکی از معانی «وحدت وجود» همین است که عارف وقتی خدا را به عظمت می‌شناسد، دیگر اصلاً نمی‌تواند بگوید غیر از او موجود دیگری هست؛ می‌گوید اگر وجود، «او» است غیر «او» هر چه هست عدم است. سعدی هم وحدت وجود را به همین معنی می‌گوید.

بعد می‌گوید:

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری



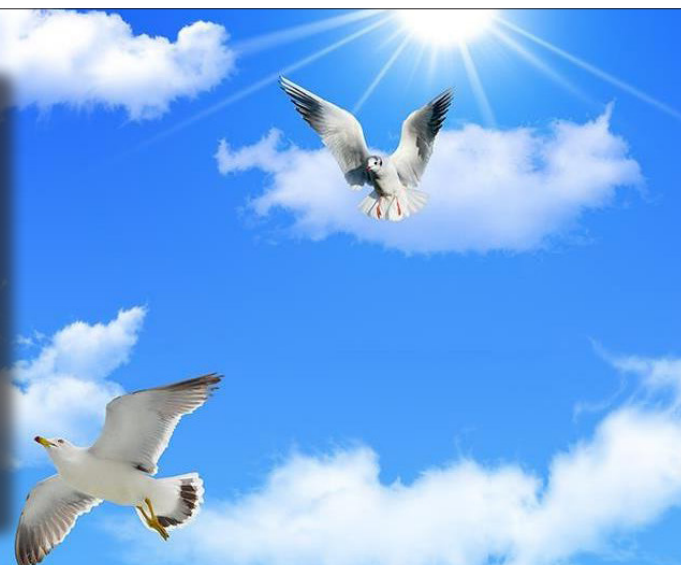
## بندگی با آزاد شدن از غیر

شما کلمه... اکبر را در نظر بگیرید. مگر انسان کیست که در مقابل جریان‌هایی قرار بگیرد و مرعوب نشود؟ انسان ترس دارد. انسان در مقابل یک کوه عظیم که قرار می‌گیرد یا بالای آن می‌رود و پایین را نگاه می‌کند، ترس او را می‌گیرد. در مقابل دریا که خودش را می‌بیند، می‌ترسد. وقتی یک صاحب قدرت و هیبتی را می‌بیند، صاحب دبدبه و کبکبه‌ای را می‌بیند یا به حضور او می‌رود، ممکن است خودش را ببازد و زبانش به لکنت بیفتد. چرا؟ چون مرعوب عظمت او می‌شود.

این برای بشر، طبیعی است. اما گوینده... اکبر، آن کسی که... اکبر را به خودش تلقین کرده است، هرگز عظمت هیچ کس و هیچ چیز او را مرعوب نمی‌کند، چرا؟ [چون]... اکبر [یعنی] بزرگ‌تر از هر چیز و بلکه بزرگ‌تر از هر توصیف، ذات اقدس الهی است؛ یعنی من خدا را به عظمت می‌شناسم. دیگر وقتی من خدا را به عظمت می‌شناسم، همه چیز در مقابل من حقیر است. این کلمه... اکبر به انسان شخصیت می‌دهد، روح انسان را بزرگ می‌کند. علی علیه السلام می‌فرماید: خدا به عظمت در روح اهل حق جلوه کرده است و به همین دلیل غیر خدا هر چه هست، در نظرشان کوچک است.

## حق مادر

امام سجاد (ع) می‌فرمایند: «حق مادرت این است که بدانی او تو را طوری حمل کرد که احدی، احدی را آن‌طور حمل نمی‌کند، آری او تو را در داخل شکم خود حمل کرد، و از میوه قلبش چیزی به تو داد که احدی به احدی نمی‌دهد، و او با تمامی اعضای بدنش تو را محافظت نمود و پاک نداشت از این‌که گرسنه و تشنه بماند، بلکه پروایش همه از گرسنگی و تشنگی تو بود، او پاک نداشت از این‌که برهنه بماند، همه پروایش از برهنگی تو بود، او هیچ پروایی نداشت از گرما، ولی سعی اش این بود که بر سر تو سایه بیفتد، او به خاطر تو از خواب خوش صرف نظر کرد، و تو را از گرما و سرما حفظ نمود، همه این تلاش‌ها برای این است که تو مال او باشی، و تو نمی‌توانی از عهده شکر او برآیی، مگر بایاری و توفیق خدا.» / ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۳۲۹



درنگ





ضرورت توجه والدین

به عارضه تنبلی چشم در کودکان

# به خاطر چشم هایش

## تنبلی چشم چیست؟

نخستین سؤالی که در مواجهه با این عارضه چشمی برای ما ایجاد می‌شود این است که اصلاً تنبلی چشم چیست؟ تنبلی چشم یکی از شایع‌ترین علل کاهش دید قابل پیشگیری در دهه اول زندگی است. میزان شیوع آن از ۲ تا ۵ درصد در ایران و کشورهای مختلف گزارش شده است. تنبلی چشم یا آمبلیوپیا، اختلالی در بینایی است که باعث می‌شود دید یک چشم و گاهی دو چشم کاهش پیدا کند به طوری که حتی با استفاده از عینک، لنز و... و رفع مشکلات ساختمانی چشم نیز برطرف نشده و ادامه می‌یابد. این اختلال هرچه دیرتر تشخیص داده شود درمان دشوارتر می‌شود و میزان بهبودی کمتر خواهد بود به طوری که اگر درمان در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی آغاز شود، دید کامل نخواهد شد و پس از ۱۲ سالگی نیز اثری در بهبود دید چشم ندارد.

چشم‌ها دریچه ورود ما به دنیا هستند و هر درکی که از دنیای اطراف مان داریم با نگاه کردن است که به دست می‌آید. اما بیماری‌ها و عوارضی در کمین چشم‌های مان هستند. تنبلی چشم یکی از این عارضه‌هاست! حتماً شما هم تبلیغات محلی و رسانه‌ای غربالگری تنبلی چشم در کودکان را دیده‌اید و شاید بسیاری از شما فرزندان تان را برای انجام این غربالگری به مراکز بهزیستی یا سایر مراکزی که غربالگری چشم کودکان را انجام می‌دهند، برده باشید. اگر هنوز برای انجام این کار اقدام نکرده‌اید توصیه می‌کنم حتماً این مطلب را مطالعه کنید، چرا که می‌تواند شما را برای انجام غربالگری چشم فرزندان تان مصمم‌تر کند. چشمانی که ممکن است با غربالگری برای همیشه دید و زیبایی‌اش را از دست بدهد اما اگر نگاهی پیشگیرانه داشته باشید و در صورت بروز این بیماری زود برای درمانش اقدام کنید، چشم‌ها و نگاه فرزندان تان را دوباره به آنها می‌بخشید.

مریم زاهدی



خبرنگار چار دیواری

## سن طلایی درمان تنبلی چشم

می‌تواند عواقب بینایی جدی در پی داشته باشد. اگر اشکال در دید کودک قبل از پنج سالگی درمان شود، حتی در صورت وجود تنبلی چشم، امکان آن که کودک بینایی کامل خود را به دست آورد، بسیار زیاد است اما پس از پنج سالگی، هرچه درمان تنبلی چشم به تعویق افتد، به همان نسبت احتمال درمان کامل و به دست آوردن بینایی کامل نیز کاهش خواهد یافت. به طوری که درمان پس از هفت تا ۱۰ سالگی تأثیر چندانی در بینایی نخواهد گذاشت.

سه تا شش سالگی را سن طلایی درمان تنبلی چشم می‌دانند و اگر از این زمان بگذرد ممکن است دیگر تنبلی چشم کودک درمان نشود! دلیلش هم این است که مرکز بینایی در مغز انسان از دوران جنینی تا حدود ۱۰ سالگی رشد می‌کند اما اصلی‌ترین رشد آن تا سه سالگی است؛ در نتیجه این رشد و تکامل، دید واضح و کاملی به وجود می‌آید. در این مدت، به ویژه تا سه سالگی، هر عامل یا اتفاقی که موجب اشکال در دید یک یا هر دو چشم شود،

## یک عارضه بی‌سروصد!

اگر شما هم از آن والدینی که خیلی پیگیر معاینات پیشگیری از تنبلی چشم فرزندان تان نیستید و می‌گویید فرزند من علامت خاصی ندارد و از ندیدن شکایتی ندارد! اما باید بدانید چشم در حال تنبل شدن معمولاً ظاهری طبیعی دارد و کودکی که چشم او در حال تنبل شدن است، ممکن است شکایتی نداشته باشد و والدین او نیز از این قضیه خبر نداشته باشند و وقتی متوجه

مسأله می‌شوند که دیر شده است. انجام معاینه چشم برای بچه‌ها بسیاری ضروری است تا در صورت تشخیص این عارضه، پیشگیری لازم انجام گیرد. گاهی ممکن است کودک از ضعف بینایی، خستگی چشم یا سردرد شکایت داشته باشد یا این که علائم بیماری‌هایی باعث تنبلی چشم شود نظیر انحراف چشم و کدورت‌های مسیر بینایی مثل آب مروارید و کدورت قرنیه.

## ضرورت آگاهی والدین

آگاهی والدین و شناخت آنها از این بیماری بسیار حائز اهمیت است و در شرایطی که والدین در همان سنین کودکی بتوانند مشکل تنبلی را در چشمان کودک خود تشخیص دهند، درمان نیز بسیار موفقیت‌آمیزتر خواهد بود. اگر والدین نسبت به این موضوع شناختی نداشته باشند و خیلی دیر متوجه این بیماری شوند، لازم است برای درمان کمی صبور باشند؛ چرا که روند درمانی زمانبر خواهد بود. توصیه می‌شود برای تشخیص به موقع حتماً کودک را بعد از تولد، در ماه‌های بین شش تا ۱۲ ماهگی و سپس سه تا چهار سالگی نزد پزشک متخصص برده تا معاینات لازم انجام شود.

## علائم تنبلی چشم

متأسفانه در بسیاری از موارد تنبلی چشم بدون علامت است و چشم‌ها ظاهری کاملاً طبیعی دارند. از طرفی کودکان سه تا چهار سال، نمی‌توانند مشکل خود را اعلام کنند اما گاهی وقت‌ها علائم زیر را می‌توان در کودکان دید.

- ۱- انحراف چشم به داخل یا خارج
- ۲- عدم گردش هماهنگ چشم‌ها
- ۳- ضعف در دید عمقی
- ۴- دوبینی یا بستن یکی از چشم‌ها
- ۵- کج کردن سر
- ۶- هرگونه واکنش غیر عادی بینایی
- ۷- سردرد

## غربالگری تنبلی چشم در ایران

غربالگری تنبلی چشم از سال ۱۳۷۵ از برنامه‌های مهم سازمان بهزیستی قرار گرفت که کودکان سه تا شش سال جامعه هدف این برنامه هستند. طی سال‌هایی که طرح پیشگیری از تنبلی چشم در کشور اجرا شده، ۵۶ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در آن مشارکت فعال و مؤثر داشته‌اند. از این تعداد یک میلیون و ۸۸۶ هزار نفر دچار سایر اختلالات بینایی و ۳۹۰ هزار نفر دچار آمبلیوپ شناسایی شده، به عبارتی از نابینایی ۳۹۰ هزار نفر تاکنون به درستی و به موقع پیشگیری شده است.

اگر کودکی در غربالگری تنبلی چشم شناسایی شود، ابتدا به اپتومتریست و سپس به چشم‌پزشک ارجاع داده خواهد شد که در صورت نیاز به جراحی این عمل صورت گیرد که انجام این اقدامات باعث پیشگیری معلولیت بینایی کودک می‌شود. با وجود این ۲۰ درصد خانواده‌ها در سطح کشور در این طرح مشارکت نمی‌کنند که این مسأله می‌تواند به بروز معلولیت در کودک منجر شود.



## مدیران توانمند خانه

بچه که بودم، دلمان به این خوش بود که هر روز صبح با دستان پر مهر مادر از خواب بیدار شوم، صبحانه‌ای که برایم آماده کرده بخورم و لقمه نان و پنیری که به دستم می‌دهد را در کیفم بگذارم و راهی مدرسه شوم. نزدیکی ظهر که می‌شدهم وقتی زنگ آخر کلاس را پشت سرمی‌گذاشتم، دلم قرص بود وقتی به خانه می‌روم کسی که در خانه را از رویم باز می‌کند و با لبخند پرمهرش خستگی چند ساعت درس و مدرسه را از تنم بیرون می‌آورد، باز هم مادر است. روزها وقتی وارد خانه می‌شدم، عطر دلپذیر غذای مادر کل فضا رو پر کرده بود. عطر غذایی که فقط حکایت یک خوراکی برای سیر شدن شکمم نبود بلکه نمادی از حضور پر قدرت و پرصلابت مادر در خانه بود. آخر مادر من یک زن خانه‌دار بود!

دوران کودکی ما تعداد زنان خانه‌دار از امروز خیلی بیشتر بود. زنانی که برای خودشان یک پا مدیر بودند. مدیرانی بی‌عیب و نقص که تمام امور خانه و خانواده را تحت سیطره مهر و محبت خود مدیریت می‌کردند. زنان توانمندی که چند بچه قد و نیم قد را در خانه‌های کوچک و خیلی وقت‌ها با دست خالی، به بهترین نحو ممکن تربیت کرده و به ثمر می‌رساندند.

زنان خانه‌داری که در کنار انجام امور معمول خانه که خودش نیازمند فرصتی ۲۴ ساعته است، برای کمک به چرخاندن چرخ‌های اقتصاد خانواده، خیلی وقت‌ها میل بافتنی به دست می‌گرفتند و برای اعضای خانواده و حتی گاهی برای دیگران ژاکت و کلاه و شال گردن و دستکش می‌بافتند. بعضی دیگر اما همیشه وقتی از انجام کارهای روزمره پخت و پز و شست و شو کمی فارغ می‌شدند، صدای تلق تلق چرخ خیاطی سیاه رنگ‌شان در گوش می‌پیچید. چرخ‌هایی که مانند چرخ خیاطی‌های امروزی با فشار یک پدال کار نمی‌کرد بلکه باید با یک دست دسته چرخ را می‌چرخاندند و با دست دیگر پارچه را برای دوخته شدن هدایت می‌کردند.

آن روزگاران زنان اغلب‌شان خانه‌دار بودند. شاید خیلی از این زنان می‌توانستند به خارج از خانه کار کنند و پول بیشتری در بیاورند اما آن روزها اولویت هر زن و مادری ایفای نقش‌های اصلی آفرینش یعنی مادری و همسری بود. به همین دلیل شاغل بودن رای زنان افتخار خاصی نبود. افتخار زنان ایرانی در دهه‌های گذشته فرزندی موفق و تاثیرگذار بود که تربیت می‌کردند. فرزندی افتخار آفرین.

## شغل داشتن به هر قیمت

به واسطه انگاره‌های مسلط جامعه درباره زنان شاغل، هم شاهد آن هستیم که برخی از خانم‌ها حاضرند به هر قیمتی که شده شغل داشته باشند و درآمد تولید کنند!

تسلط چنین تفکری بر ذهن‌آحاد جامعه اعم از زن و مرد موجب شده تا حتی برخی از خانم‌ها که تمایل چندانی به داشتن شغل خارج از خانه ندارند هم تحت‌تاثیر این تفکر برای اجتماعی و به‌روز بودن، خود را ناگزیر از اشتغال در محیطی خارج از خانه بدانند. همین انگاره‌های ذهنی هم موجب شده تا برخی از زنان و دختران با اولویت دانستن موضوع اشتغال از سایر موضوعات پراهمیت در زندگی همچون ازدواج و همچنین مادری و فرزندآوری غافل شوند!

## دور شدن از فضای مادری و همسری

حتما شما هم با افرادی که با خانم‌هایی که به واسطه شرایط شغلی به دنبال موضوعات مهم و اصلی زندگی‌شان مانند ازدواج یا مادر شدن نیستند، مواجه شده‌اید. اصلا شاید خود شما هم بر سر دوراهی دوگانه اشتغال و مادر و همسر بودن قرار

گرفته باشید. حتی بسیاری از خانم‌هایی که با عبور از مرحله ازدواج، نقش همسری را تجربه می‌کنند وقتی نوبت به مادری و فرزندآوری می‌رسد میان مادر شدن و ادامه شغل‌شان دچار تردید می‌شوند به‌خصوص این‌که در بسیاری از محیط‌های کاری، ادامه شغل منوط به کنار گذاشتن برنامه‌های زنان برای مادر شدن و فرزندآوری است.

## چشم‌پوشی از مادری

بسیاری از شرکت‌ها و محیط‌های خصوصی مادر شدن زنان به این معناست که باید با کارشان خداحافظی کنند. شرکت‌ها معمولا قانون را دور می‌زنند و حاضر نیستند زیر بار قوانینی همچون ۹ ماه مرخصی زایمان یا تسهیلات شیردهی مادران و مسائلی از این قبیل بروند. بسیاری از زنان شاغل حتی اگر بتوانند با چالش‌های مرخصی زایمان و مسائل پیرامون آن کنار بیایند و آن را به‌گونه‌ای حل و فصل کنند،

## تفویض مادری به مهد یا پرستار

پرستار یا مهد کودک هم گزینه‌های دیگری است که مادران شاغل برای نگهداری از فرزندان‌شان ناگزیرند به آنها اطمینان کنند. گزینه‌هایی که هم می‌تواند در مجموع هزینه‌های زیادی را به سید هزینه‌های خانواده تحمیل کند و هم در نهایت چالش‌های خاص خودش را دارد. همچنان که در عمل با استخدام پرستار، ما مادری و تربیت فرزند را به شخص دیگری تفویض کرده‌ایم. شخصی که نمی‌دانیم قرار است چه تربیتی را برای بچه‌های ما در نظر داشته باشد. همین مسأله هم موجب می‌شود تا مادران شاغل مدام با چالش ذهنی مواجه باشند که هم‌اکنون فرزندشان چه می‌کند.

## نگاهی به چند و چون و شرط و شرط

# خانواده

زهره احمدزاده

خبرنگار چار دیواری

اشتغال زنان یکی از موضوعاتی است که نگاه متفاوتی درباره آن وجود دارد؛ بسیاری از افواه جامعه با مسأله اشتغال زنان، نظرات متفاوتی

ماجراتاجایی پیش‌رفته‌که‌گاهی‌وقت‌ها دختران جوان اشتغال را به‌عنوان از شروط ضمن عقد خودشان مطرح می‌کنند! حتی بسیاری از ما خانم‌ها مواجهه با مسأله اشتغال زنان، آنچنان تحت‌تاثیر این انگاره‌های مسلط قرار گرفته‌ایم که تصور می‌کنیم فعال بودن و حضور اجتماعی یک‌زن فقط و محدود به زمانی است که در قالب کارمند، کارگرا یا مشاغلی از این قبیل ش داشته باشد و مابه‌ازای آن درآمد و پول دریافت کند.

این مسأله تاجایی پیش‌رفته است که بسیاری از زنان مادر دوگانه اشتغال و خانه‌دار بودن را به معنای و به نوعی عقب‌ماندگی قلمداد می‌کنند. این درحالی است که مادری و همسری اصلی‌ترین و محوری‌ترین نقش‌هایی است که



باز هم کسی را ندارند تا فرزندشان را به او بسپارند. علاوه بر این از هزینه‌های مهد کودک یا استخدام پرستار بر نمی‌آیند. خانم‌هایی که در چنین شرایطی صورت

مسأله را پاک می‌کنند و تصمیم می‌گیرند فرزندآوری‌شان را به تأخیر بیندازند.

این بخشی از ماجرای است که در مجموع کشورمان را به چالش‌های جمعیتی دچار کرده.





**بسیاری از شرکت‌ها و محیط‌های خصوصی مادر شدن زنان به این معناست که باید با کارشان خداحافظی کنند. شرکت‌ها معمولاً قانون را دور می‌زنند و حاضر نیستند زیر بار قوانینی همچون ۹ ماه مرخصی زایمان یا تسهیلات شیردهی مادران و مسائلی از این قبیل بروند**



### تربیت متفاوت دیگران

حتی اگر کسی باشد تا مسئولیت مادری را بر دوش او بیندازیم مثلاً مادر یا مادر همسر که به عنوان مادر بزرگ خیلی وقت‌ها خودشان داوطلب نگهداری از فرزندان ما هستند. بچه‌ها هم اغلب بدشان نمی‌آید ساعت‌های طولانی نبود مادر را با مادر بزرگ بگذرانند. تازه شاید خیلی هم خوش بگذرد. نکته ما جاست، نکته‌ای که موجب می‌شود سال‌ها بعد پس از آن‌که فرزند ما به دوران نوجوانی و جوانی می‌رسد، تازه به خودمان بیاییم و متوجه شویم فرزندی که مادر یا مادر همسر به جای ما تربیت کرده‌اند با فرزند ایده‌آلی که در ذهن مان وجود داشته تفاوت زیادی دارد. اینجا جاست که متوجه می‌شویم هیچ‌کس جای مادر را نمی‌گیرد.

### فرصت‌هایی که از دست می‌رود

حالا بیایید از زاویه‌ای دیگر به ماجرا نگاه کنیم. مادران شاغل فقط ۹ ماه فرصت دارند تا رشد و نمو فرزندشان را از نزدیک ببینند و با او همراهی کنند. یک کودک ۹ ماهه هنوز خیلی کوچک است که بخواهد برای ساعت‌های طولانی غیبت مادر را تحمل کند. از سوی دیگر فرزندان ما فقط یک بار قرار است زندگی کنند؛ همچنان که خود ما فقط یک بار زندگی می‌کنیم. دختر یا پسر ما فقط یک بار سه ساله یا چهار ساله می‌شود. صحنه ایستادن بچه روی پاهایش برای اولین بار فقط یک بار اتفاق می‌افتد. گفتن واژه «مامان» یا «بابا» برای نخستین بار فقط یک بار اتفاق می‌افتد. اینها صحنه‌هایی است که قطع به یقین هر پدر و مادری دلش

### نقش‌هایی بی‌بديل

بر اساس آنچه گفته شد و با نگاهی به جایگاه و اهمیت خانه‌داری و نقش‌های مادری و همسری می‌توان دریافت نقش‌های مادری و همسری برای یک زن مهم‌ترین نقش‌هایی هستند که هیچ بدیلی ندارند. به این معنا که مشاغل گوناگونی که امروز در سطح جوامع وجود دارد اعم از مهندس، معلم، پزشک یا کارمندی که در عرصه‌های مختلف و مشاغل گوناگون فعالیت دارند هر کدام ایفاگر نقش‌هایی هستند که بی‌تردید افراد دیگری هم به جای آنها می‌توانند در چنین نقش‌هایی ظاهر شوند. به بیان دیگر این مشاغل جایگزین‌های متعددی دارند. در حالی که هیچ‌گاه هیچ شخصی نمی‌تواند جایگاه عاطفی، احساسی و مدیریتی مادران را در پرورش و تربیت فرزندان در دست بگیرد.

### خانواده مبناست

حضرت آیت‌الله... خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب هم همواره در صحبت‌های‌شان در مقاطع گوناگون بر اهمیت و اولویت خانواده به عنوان مبنای کار تاکید دارند همچنان که در یکی از سخنرانی‌های‌شان می‌فرمایند: «در همه طرح‌هایی که برای زنان داریم، بایستی «خانواده» مبنا باشد. یعنی شما اگر بزرگ‌ترین متخصص پزشکی یا هر رشته دیگری بشوید، چنانچه زن خانه نباشید، این برای شما یک نقص است. کدبانوی خانه، شما باید باشید؛ اصلاً محور این است.»

وط اشتغال و فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی

# مبنا و اولویت

برای یک زن وجود دارد و سایر نقش‌هایی که زنان می‌توانند ایفا کنند باید در ذیل چنین نقش‌هایی تعریف شود. دلیلش هم واضح است؛ سایر مشاغل و نقش‌ها اغلب بی‌بدیل نیستند و افراد دیگر هم می‌توانند آنها را انجام دهند اما مادری و همسری بدیل ندارد. به همین دلیل است که زنان باید برای انجام تمامی فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی و دیگر فعالیت‌ها این نکته کلیدی را در نظر بگیرند که خانواده محورا صلی و اولویت آنها باشد. همچنان که مردان هم باید محوریت و اولویت خانواده را فراموش نکنند اما نقش محوری زنان در خانه و خانواده اهمیت توجه به اولویت خانواده از سوی آنان را جدی‌تر می‌کند.







## ساعات سکوت در آپارتمان و قوانین آن



**محمدزمانی**  
رعايت ساعات سکوت در خیرنگار چارديواری

مشکلاتی است که بیشتر ساکنین مجتمع‌ها و برج‌های مسکونی با آن روبه‌رو می‌شوند. برخی از همسایگان، بدون توجه به ساعت و زمان شبانه‌روز، صدای تلویزیون یا موسیقی را زیاد یا حتی با صدای بلند با یکدیگر صحبت می‌کنند. برخی دیگر در منزل خود از حیوانات خانگی مانند سگ نگهداری می‌کنند که جنب‌وجوش حیوان به تولید آلودگی صوتی منجر می‌شود. عدم رعایت قوانین مربوط به ساعت‌های خاموشی در ساختمان توسط ساکنین می‌تواند مشکلاتی را میان همسایگان به وجود آورد. این درحالی‌است که قانون تملک آپارتمان‌ها، ساکنین یک مجتمع آپارتمانی را در وهله اول، از ایجاد آلودگی صوتی منع می‌کند. افراد ساکن در مجتمع باید موارد قانونی را رعایت و از ایجاد سروصدای اضافی و بیش از حد خودداری کنند.

افراد ساکن در مجتمع باید در بازه زمانی مشخصی که سایر همسایگان در حال استراحت نیستند، کارهای تعمیراتی و پرسروصدای خود را انجام دهند تا به آزار و اذیت و همین‌طور ایجاد آلودگی صوتی برای دیگر ساکنین منجر نشود.

### با آلودگی صوتی همسایه‌ها چه کنیم؟

در ابتدا باید با چنین همسایه‌ای به گفت‌وگو پیردازدید و مشکل را به او گوشزد کنید تا در رفتار خود تجدید نظر کند. در صورتی‌که پس از گذشت مدتی، تغییری در رفتار او صورت نگرفت، می‌توانید مشکل را با مدیر ساختمان مطرح کنید تا مدیریت برای حل آن اقدام کند.

در مرحله آخر این امکان را دارید تا با عدم تغییر در رفتار همسایه‌ای که آلودگی صوتی ایجاد می‌کند، قضیه را از طریق مراجع قضایی مورد پیگیری قرار دهید.

### نحوه شکایت از همسایه متخلف

قانون افراد را در زمینه همسایه‌آزاری منع می‌کند تا با رفتار و اعمال خود، باعث ایجاد مزاحمت برای دیگر ساکنین ساختمان نشوند.

همسایه‌آزاری درواقع جرم محسوب می‌شود که امکان پیگیری آن از مراجع قانونی وجود دارد. افرادی که از سروصدای همسایه خود شکایت دارند، می‌توانند از طریق مراجع قانونی با وی برخورد کنند. پس از این‌که تذکرات شفاهی توسط شما و مدیریت ساختمان داده شد و هیچ تغییر در رفتار همسایه متخلف صورت نگرفت، می‌توانید با پلیس تماس بگیرید.

در این مرحله پلیس برای انجام تحقیقات لازم، به مسأله ایجادشده ورود پیدا خواهد کرد. در مرحله بعد اگر تذکرات و پیگیری‌های پلیس نیز کارساز واقع نشد، می‌توانید با تنظیم یک شکایت‌نامه، به دادسرای شورای حل اختلاف محل زندگی خود مراجعه کنید. در شورای حل اختلاف امکان مطرح‌کردن این مشکل وجود دارد و طرح دعوی انجام می‌پذیرد.

ترفند

چطور چرک‌مردگی لباس‌های سفید را از بین ببریم؟

## چرک‌مردگی را در یاب!

**لیلاونکی**  
خبرنگار چارديواری

سفید یکی از زیباترین رنگ‌هاست و لباس‌های سفید جلوه‌ای زیبا دارند. با وجود این، یکی از مشکلات لباس‌های سفید، چرک‌مردگی شان بعد از چند مرتبه شست‌وشو است. برای این‌که لباس‌های سفیدتان از شر لکه‌ها و چرک‌هایی که در تار و پودشان نفوذ کرده، رها شوند باید به چند نکته توجه کنید.

نکته

### شست‌وشو با دست یا ماشین؟

این لباس‌ها زمانی که با باقی لباس‌ها در ماشین لباسشویی شسته می‌شوند، آلودگی و چرک و ته مانده رنگی آنها را به خودشان می‌گیرند. برای این‌که لباس‌های سفیدتان، از حالت درخشندگی درنیاید، بهتر است با کمک چند لیتر آب جوش، یک تشت کوچک و مقداری مایع شوینده و پاک‌کننده برای از بین بردن کثیفی‌های آن اقدام کنید.

این روزها کمتر کسی پیدا می‌شود که برای شستن لباس‌ها از ماشین استفاده نکند. معمولاً تمام لباس‌ها به دو قسمت روشن و تیره تقسیم می‌شود و ماشین لباسشویی بعد از یک ساعت آنها را شسته شده، تحویل می‌دهد. اما اگر می‌خواهید لباس سفیدتان چرک‌مردگی نداشته باشد و مانند روز اول بدرخشد، باید به این نکته توجه کنید که

نکته

### زود دست به کار شوید

و استانداردشان هم به مرور زمان باعث زرد شدن زیر بغل لباس‌تان می‌شود و نمای زشتی ایجاد می‌کند. اول این‌که روی محل مورد نظر لکه‌بر بریزید و بگذارید نیم‌ساعت بماند و بعد آن را بشویید. یا این‌که راه بهتر را انتخاب کنید. روی محل مورد نظر جوش شیرین بریزید، روی جوش شیرین یک نصفه لیموترش قرار بدهید و بگذارید ۳۰ دقیقه در همان حالت بماند، بعد از آن با خیال راحت از لباس سفیدتان استفاده کنید، بدون این‌که نظر دیگران را به زردی زیر بغل پیراهن و بلوزتان جلب کنید.



درنگ

### مقابله با چرک‌مردگی با شوینده‌های طبیعی

خصوصاً سفیدها مستعد کثیف شدن هستند. کافی است لباس یک روز صبح تا عصر تن آقایان باشد و عصر به بقیه آن نگاه کنید. قطعاً آثار به جا مانده از عرق و آلودگی را خواهید دید. برای این‌که یقه لباس‌ها این آلودگی سیاه رنگ را به خودشان جذب نکند، سعی کنید بعد از هر بار پوشیدن، آن را تمیز کنید. برای این کار می‌توانید از هر کدام از محلول‌هایی که قبلاً گفته شد، استفاده کنید.

برای شستن لباس‌های سفید می‌توانید علاوه بر شوینده‌هایی که در بازار وجود دارد، از مواد طبیعی و خانگی استفاده کنید. سرکه و نمک، لیموترش و نمک، جوش شیرین و لیمو، ترکیب‌هایی است که هر کدام از آنها را می‌توانید با یک پیمانه پودر رختشویی به مقداری آب جوش اضافه کنید. لباس مورد نظرتان را یک ساعت در آن قرار دهید سپس شروع کنید به شستن. سر دست و یقه پیراهن‌های روشن مردانه،

بدانیم

خواص دارویی میخک در طب سنتی

## این میخ‌های کوچک و جادویی



مریم‌عابدی

خبرنگار چارديواری

شاید شما هم در مراجعه به دندانپزشک طعم خاص گیاه میخک را در دهانتان احساس کرده باشید. شما اشتباه نمی‌کنید! میخک فقط یک ادویه نیست بلکه گیاهی با خواص دارویی فراوان است که یکی از کاربردهایش در حوزه دندانپزشکی است.

گیاه میخک ترکیبات شیمیایی به نام اوژنول دارد که در دندانپزشکی سنتی به عنوان مسکن موضعی بسیار پرکاربرد است. همچنین می‌توان به جای خود گیاه میخک از روغن آن نیز به منظور کاهش درد دندان استفاده کرد.

### گیاه میخک

میخک جوانه‌های گل درخت میخک است. این ادویه همه‌کاره به دو صورت کامل و آسیاب‌شده یافت می‌شود و می‌تواند به عنوان یک چاشنی خوش‌عطر برای غذاهای کبابی مورد استفاده قرار گیرد، نوشیدنی‌های گرم شما را خوش طعم کند و به کیک‌ها و کلوچه‌های خانگی شما طعم متفاوتی بدهد.

همچنین میخک به عنوان یک ادویه اصلی در غذاهای هندی مورد استفاده قرار می‌گیرد و در پخت شیرینی زنجبیلی هم از مواد اصلی است. میخک، بیشتر به عنوان یک ادویه شیرین و معطر شناخته می‌شود، اما در طب سنتی خواص میخک هم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خواص عمومی میخک، ضد عفونی‌کننده دستگاه گوارش، کنترل سطح قند خون، افزایش تولید انسولین رهایی از اعتیاد، کمک به ترک سیگار، سلامت کبد، از بین بردن علائم سیروز کبدی و بیماری کبد چرب، بهبود کلی عملکرد کبد، افزایش سلامت دستگاه تنفسی درمان برونشیت و آسم، جلوگیری از چاقی، پیشگیری از سرطان، سلامت دهان و دندان، مبارزه با التهاب لثه و پلاک، افزایش دمای بدن و کاهش استرس و اضطراب خواص میخک برای مو، افزایش رشد مو، افزایش استحکام تارهای مو، محافظت از پوست سر در برابر شوره، کمک به ضخیم شدن مو با کمک خواص ضدالتهابی، افزایش گردش خون پوست سر و تحریک رشد مو، کاهش خارش پوست سر، جلوگیری از سفید شدن موها، خواص میخک برای لاغری، کاهش احساس گرسنگی به صورت طبیعی، کمک به شکستن سلول‌های چربی، منبع غنی از فیبر، افزایش متابولیسم، توقف افزایش وزن، طرز تهیه چای و دمنوش گل میخک

برای تهیه چای یا دمنوش گل میخک، ۱۰ گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و بگذاریم برای ۵ دقیقه دم بکشند.

طبع میخک بسیار گرم است بنابراین مصرف میخک برای افرادی که طبع گرمی دارند توصیه نمی‌شود.





همه آنچه باید درباره نگهداری از گیاه استرپتوکاریوس بدانید

# استرپتوکاریوس؛ زیبای مقاوم

مریم احمدی

خبرنگار چار دیواری

گل استرپتوکاریوس از آن دسته گیاهانی است که به سرما مقاوم است و حتی در صورت بروز زمستانی سخت، چندان نگران پرورش این گیاه نیستیم. گیاه استرپتوکاریوس، بومی آفریقای جنوبی است. شرایط نگهداری این گیاه شبیه بنفشه آفریقایی است و در صورت مساعد بودن شرایط برای رشد، گل‌های زیبایی تولید می‌کند. برگ‌های گل

استرپتوکاریوس کشیده و دراز هستند و ساقه فاقد برگ است که در نهایت به ۵-۶ گل با رنگ‌های مختلف صورتی، سفید، بنفش و آبی ختم می‌شود. این گیاه دائمی، از هم خانواده‌های بنفشه آفریقایی محسوب می‌شود. همچنین به خاطر شباهت گل‌های استرپتوکاریوس به گل پامچال، به آن پامچال دروغین (Cape primrose) نیز گفته می‌شود. گلدهی در این گیاه زیبا از ماه خرداد آغاز می‌شود و تا پاییز ادامه می‌یابد.

## شته و شپشک

مانند اکثر گیاهان آپارتمانی ممکن است این آفات، گل استرپتوکاریوس را نیز تهدید کنند. این حشرات با تغذیه از شیریه این گیاه باعث تضعیف آن می‌شوند و دوره گلدهی را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

## تکثیر و گلدان

متداول‌ترین روش‌های تکثیر این گل تقسیم بوته در فصل بهار، استفاده از قلمه برگ در فصل تابستان یا کاشت بذرها تا اواسط بهار است. بهترین زمان برای تعویض گلدان هر سال یک بار در ابتدای فصل بهار است.

## تولید نکردن گل

کمبود نور باعث می‌شود گیاه وارد مرحله گلدهی نشود. باید نور کافی در اختیار گیاه قرار دهید تا به گل بنشیند. این نور می‌تواند نور غیرمستقیم خورشید یا نور مصنوعی باشد.

## خاک و کوددهی

گل استرپتوکاریوس دارای ریشه‌های ظریفی است و هر خاکی برای رشد و گلدهی آن مناسب نیست. گلدان آن را با خاک‌های سبک پر کنید. مخلوط خاک با پیت ماس و پرلیت برای پرورش گیاه مناسب هستند. به خاطر این که در طول سال گل می‌دهد باید از کود رشد و کود گلدهی برای تقویت استرپتوکاریوس استفاده کنید. همچنین کودهای ویژه برای رشد بنفشه آفریقایی را هم می‌توانید به کار ببرید.

## پوسیدگی برگ و گل‌ها

در اثر قارچی شدن گیاه به خاطر هوای سرد، پوسیدگی رخ می‌دهد که می‌توانید از سموم قارچ‌کش استفاده کنید. همچنین در اثر استفاده از سموم، گلدان را به محیط گرم انتقال داده و آبیاری را کاهش دهید تا گیاه به حالت طبیعی خود برگردد. ریزش و چروکیدگی برگ‌ها؛ باید زهکش بودن خاک را بررسی کنید و اینکه در صورت چروکیدگی برگ‌ها، گیاه به میزان آبیاری بیشتری نیاز دارد، اما دقت کنید که حالت باتلاقی ایجاد نشود.

## آبیاری

در روزهای گرم تابستان هفته‌ای ۲-۳ بار گل استرپتوکاریوس را با آب ولرم که فاقد املاح است، آبیاری کنید. میزان آبیاری در فصل‌های سرد نیز کاهش می‌یابد. در روزهای گرم بهتر است خاک گلدان مرطوب بماند.

## نور

گل استرپتوکاریوس به نور متوسط و غیرمستقیم خورشید نیاز دارد. حتی در صورت عدم دسترسی به نور آفتاب، انتخاب این گل گزینه مناسبی است زیرا در زیر نور لامپ‌های کم مصرف می‌تواند رشد خوبی داشته باشد.

## دما

دمای مناسب برای نگهداری این گیاه آپارتمانی ۱۸-۲۴ درجه سانتی‌گراد است. در زمستان هم تا دمای ۱۶ درجه سانتی‌گراد مناسب است با اینکه تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد را می‌تواند تحمل کند. دماهای بالا منجر به قهوه‌ای شدن نوک برگ‌ها و ریزش آنها می‌شود. سرمای زیاد هم باعث سیاه شدن برگ‌ها می‌شود.

## 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.

# جدول

طراح: بیژن گورانی

ساز زدن	ریگ نرم	گلی زیبا	رود بزرگ	مسطح	چلیک	آتش	سرور و آقا	یک نفر
۱	قمری خانگی	یاری کردن	ادا و اطوار	سوره مورچه	ورزش آبی	عوض	گوسفند	چنگی
۲	۱	صاحب منطق الطیر	۶	۳	۴	۲	۷	۵
۳	۵	کروموزوم	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴	لانه زنبور	شوخ	پیش‌خیاط	غیرزمینی	کیسه کش	۲	۷	۸
۵	عسل	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶	وضو	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۱	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۲	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۵	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۶	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۱	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۲	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۴	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۵	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۶	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۱	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۲	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۴	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۵	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۶	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۱	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۲	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۴	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۵	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۶	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۱	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۲	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۴	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۵	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۶	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۱	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۲	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۴	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۵	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۶	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۱	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۲	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۴	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۵	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۶	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۱	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۲	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۴	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۵	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۶	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۱	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۲	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۴	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۵	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۶	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۷	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۸	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹۹	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۰۰	۵	۴	۳	۴	۵	۶	۷	۸

رمز جدول شماره قبل:

شیرمادر



## برای تهیه کاجی چه نکاتی را رعایت کنیم



- در طرز تهیه کاجی برای دوران قاعدگی و کاجی مخصوص زایمان معمولاً از انواع مغزها در این دسر استفاده می‌شود.
- می‌توانید دسر قویماق را بدون زعفران تهیه کنید، اما زعفران عطر فوق العاده‌ای به این دسر می‌بخشد.
- در طرز تهیه کاجی برای خانم‌های باردار از زعفران استفاده نکنید.
- در طرز تهیه قویماق اردبیل معمولاً از ترکیب آرد برنج و آرد گندم استفاده می‌شود.
- برای تهیه کاجی یا قویماق می‌توانید از آرد سفید، آرد گندم یا آرد برنج استفاده کنید.
- در دستور پخت قویماق معمولاً از ادویه مخصوص این دسر استفاده می‌شود. برای تهیه این ادویه از ترکیب زنجبیل، دارچین، زردچوبه و زیره به مقدار مساوی استفاده می‌شود.
- در طرز تهیه کاجی با شیر باید به جای آب جوش از مقداری شیر گرم در این دسر استفاده کنید.
- از آن جایی که اصلی‌ترین مواد تشکیل دهنده قویماق کره و آرد است، بهتر است از آرد و کره باکیفیتی برای این دسر استفاده کنید.
- برای تهیه کویماک یا قویماق ترکیه‌ای باید از ترکیب آرد ذرت، شیر، پنیر و کره استفاده کنید.



فوت و فن‌های پخت یک قویماق همه چیز تمام

## این خوراکی بهتر از هیچی است!

شود. زمانی که آرد طلایی شد، مقداری زردچوبه به قویماق اضافه کنید. برای این که رنگ قویماق شما خوشرنگ و تیره شود، باید آرد را برای مدت زمان بیشتری تفت دهید. مراقب باشید در زمان تفت دادن آرد، مدام آن را هم بزنید تا نسوزد.

**آب جوش را اضافه کنید:** بعد از این که آرد را تفت دادید، حالا می‌توانید آب جوش را در چند مرحله به قویماق اضافه کنید. همه مواد را در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم مدام هم بزنید تا غلظت قویماق شبیه به فرنی شود.

**زعفران و شکر به دسر اضافه کنید:** بعد از این که غلظت قویماق شبیه به فرنی شد، می‌توانید شکر و زعفران دم کرده را به آن اضافه کنید. مواد را خوب هم بزنید و بعد در قابلمه را روی آن قرار دهید. حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا قویماق جابفتند. **قویماق را سرو کنید:** بعد از این که قویماق آماده شد، آن را در کاسه‌های کوچک بریزید و با پودر دارچین، خلال پسته و خلال بادام تزیین کنید.

### نکات و فوت و فن‌های طرز تهیه قویماق

در این بخش به چند نکته طلایی برای تهیه قویماق اشاره خواهیم کرد. با ما همراه باشید. برای تهیه قویماق می‌توانید بنا به سلیقه خودتان از مقدار شکر بیشتر یا کمتری استفاده کنید. برای خوش عطر و طعم شدن قویماق می‌توانید از مقداری گلاب و هل استفاده کنید. برای کار باید گلاب و هل را همراه با شکر و زعفران به قویماق اضافه کنید. اگر به کره محلی و روغن حیوانی دسترسی ندارید، می‌توانید برای تهیه قویماق از کره پاستوریزه یا روغن پخت و پز استفاده کنید. در طرز تهیه کاجی تبریز معمولاً از مقداری زیره سبز ساییده شده همراه با پودر دارچین، هل و زعفران استفاده می‌شود. برای تهیه قویماق می‌توانید ابتدا شربت آن را آماده کنید. برای این کار باید شکر را با آب ترکیب کنید و روی حرارت بجوشانید تا غلیظ شود. سپس چاشنی‌ها را به شربت اضافه کنید و زمانی که شربت به قوام مورد نظر رسید، باید آرد الک شده و کره خرد شده را به شربت اضافه کنید. بعد از ترکیب کردن همه مواد، باید قویماق را روی حرارت ملایم قرار دهید تا آماده شود.

❁ **قویماق یا کاجی آذربایجان یک دسر مقوی و خوشمزه است که برای تهیه آن از مواد اولیه ساده‌ای مثل آرد، شکر و روغن استفاده می‌شود. قویماق در واقع همان کاجی است که در تبریز، اردبیل و برخی دیگر از شهرهای ترک زبان با این نام شناخته می‌شود. در این مقاله از بلاگ اکالا می‌توانید با طرز تهیه قویماق آشنا شوید.**

### مواد لازم برای تهیه قویماق

آرد گندم: ۳ قاشق غذاخوری سر پر  
آب جوش: ۲ لیوان فرانسوی دسته‌دار  
روغن حیوانی یا کره: ۳ قاشق غذاخوری  
شکر: یک لیوان فرانسوی دسته‌دار  
دارچین: به اندازه نوک قاشق چای خوری  
زعفران و زردچوبه: به مقدار لازم

### مراحل تهیه قویماق

قویماق یک دسر ایرانی ساده و فوق العاده خوشمزه است که می‌توانید آن را به سادگی در خانه درست کنید. اصلی‌ترین مواد تشکیل دهنده این دسر آرد و روغن حیوانی است که کالری بسیار بالایی دارد.

**زعفران را دم کنید:** در اولین مرحله باید زعفران را خوب بسایید و در یک ظرف کوچک بریزید. سپس مقداری آب جوش به آن اضافه کنید. درب ظرف را روی آن بگذارید و اجازه دهید زعفران برای چند دقیقه دم بکشد.

**آرد را الک کنید:** بعد از آماده کردن زعفران، در این مرحله باید آرد سفید را الک کنید. بهتر است این کار را سه بار انجام دهید. این کار از گلوله گلوله شدن آرد در قویماق جلوگیری می‌کند. اگر برای تهیه این دسر از کره استفاده می‌کنید، بهتر است در این مرحله کره را از فریزر یا یخچال خارج کنید تا در محیط آشپزخانه بماند و نرم شود.

**آرد را تفت دهید:** در این مرحله باید مقداری کره یا روغن حیوانی در ماهیتابه نجسب بریزید. شعله گاز را با حرارت ملایم روشن کنید. صبر کنید تا کره داغ شد، سپس آرد الک شده را اضافه کنید و برای چند دقیقه تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته