

یکی از مادران نمونه استان چهارمحال و بختیاری

سرکار خانم مهر انگیز قاسمی دهکردی

پرسشنامه خودارزیابی انتظارهای

همسران از یکدیگر

دکتر احمد به پژوه

مهارت های قبل از ازدواج

دکتر زهرا افتخاری

فراموش نکنیم که هیچ مرکز

سالمندانی «خانه» نمی شود

دکتر سید حسن موسوی چلک

16 top walking tips for
beginners

Role of Women in the
Family and Society

When You're +50



مادر
بسیاد مادر
♡



فهرست

۴.....	سخن سردبیر.....
۵.....	اهداف، منشور و شاخص‌های بنیاد مادر.....
۶.....	پرسشنامه خودارزیابی انتظارهای همسران از یکدیگر.....
۱۰.....	ریشه که داشته باشی!.....
۱۱.....	بند بزرگان و اندیشمندان.....
۱۲.....	دستان دعا کننده.....
۱۳.....	مصیبت های شایعه پراکنی.....
۱۴.....	زندگی را کمتر سخت بگیریم.....
۱۵.....	احساسات ما.....
۱۶.....	دوستی مجتبی و عثمان محمد.....
۱۸.....	فراموش نکنیم که هیچ مرکز سالمندانی «خانه» نمی شود.....
۲۰.....	غمخوار من.....
۲۱.....	عاقل و ناپخته.....
۲۲.....	مهارت های قبل از ازدواج-آمادگی برای ازدواج.....
۲۶.....	بالا رفتن سال های عمر.....
۲۷.....	عمر کوتاه مادر.....
۲۸.....	سازه های آبی شوشتر.....
۳۰.....	پدرها و مادرها.....
۳۱.....	مادر.....
۳۲.....	۱۱ نکته کاربردی در باب پیاده روی.....
۳۴.....	علل پدید آمدن شیرخوارگاه ها و رهایی نوزادان توسط والدین.....
۳۶.....	خرد چیست؟ و خردمند کیست؟.....
۳۷.....	قطار زندگی.....
۳۸.....	خورش ترش و اش گیلانی.....
۳۹.....	رشته خوشکار.....
۴۰.....	آرزوی مادر.....
۴۱.....	مهربانی های مادر.....
۴۲.....	زندگی کوتاه است.....
۴۴.....	دکتر هیبت الله مالکی.....
۴۸.....	از امروز سعی کنیم
۴۹.....	تلاش برای رسیدن به حد کمال.....
۵۰.....	خانم محترم، این رازهای مهم سلامت بانوان رو میدونی؟.....
۵۲.....	بچه های مثبت.....
۵۳.....	درس زندگی.....
۵۴.....	سرکار خانم مهرانگیز قاسمی دهکردی یکی از مادران نمونه استان چهارمحال و بختیاری.....
۵۶.....	آموخته های عمر سپری کرده.....
۵۷.....	توصیه خانم دکتر Gail Saltz روانپزشک و روانکاو ویژه زنان به همه زنان در سال ۲۰۲۲.....
۵۸.....	نکات ضروری جهت رعایت در ارتباطات عمومی.....
۵۹.....	مادری که رئیس جمهور جدید هند شد و سوگند یاد کرد.....
۶۰.....	ورود به ۵۰ سال دوم زندگی.....
۶۱.....	من هستم، چون ما هستیم!.....
۶۲.....	نصایح پدر به روزی
۶۴.....	حلیمه یعقوب، رئیس جمهور سنگاپور.....
۶۶.....	من فرزند دو نفرم-فرزند و !!!.....
۶۷.....	مادر ترزا.....
۶۸.....	رفیق تراپی.....
۷۰.....	راز سلامتی و تندرستی بانوان با ۱۲ راهکار ساده.....
۷۲.....	کودکان و اینترنت.....
۷۶.....	حاتم طایی.....
۷۷.....	آیا ما با سوادیم؟.....



از دیگران شکایت نمی کنم

بلکه خودم را تغییر می دهم،

چرا که کفش پوشیدن راحت تر از

فرش کردن دنیاست.

مبارزه انسان را داغ می کند

و تجربه انسان را پخته می کند!

هر داغی روزی سرد می شود ولی هیچ

پخته ای دیگر خام نمی شود!

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهندس غلامرضا محمدی

سردبیر: مهندس غلامرضا محمدی

گرافیک: فاطمه صابری

مسئول بخش انگلیسی: مهندس صدف محمدی

فرهیختگانی که در این شماره همکاری داشته اند:

دکتر احمدیه پژوه، دکتر سید حسن موسوی چلک،

دکتر زهرا افتخاری، صدف محمدی.

روابط عمومی: زهرا سمیعی یزدی

مجری: واحد فرهنگی بنیاد مادر

چاپ: شیراز، چاپخانه مصطفوی

قیمت: ۵۰ هزار تومان

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

شماره ثبت کتابخانه ملی: ISSN 2588-7394

اصلاح و خلاصه کردن مطالب با نظر نویسندگان انجام می شود و مسئولیت صحت و سقم مطالب مقالات به عهده نویسندگان می باشد و چاپ مقاله به معنی تأیید مطالب آن توسط مجله نیست و مجله هیچگونه مسئولیتی در قبال آن نخواهد داشت.

آدرس: شیراز، فلکه اطلسی، بلوار هجرت

کوپه ۶، پلاک ۲۹

کدپستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۲

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation

Email: info@mothersfoundation.ir

Instagram: mother.foundation



به نام خدا به نام مادر

ضرب المثل "گندم از گندم بروید جو ز جو" یک مصرع بر گرفته از مثنوی معنوی مولوی است که شعر کامل آن به این شرح است:

از مکافات عمل غافل مشو گندم از گندم بروید جو ز جو
چیست احسان را مکافات ای پسر لطف و احسان و ثواب معتبر

شاعر در این شعر می گوید اگر گندم بکارید چیزی که به دست می آورید هم گندم خواهد بود و اگر جو بکارید نباید انتظار برداشت گندم داشته باشید به این معنی که اگر از روی غرض و عمدتاً به کسی بدی کردید نباید انتظار خوبی از طرف مقابل داشته باشید. ضرب المثل "گندم از گندم بروید جو ز جو" به شخص شونده یادآوری می کند که نباید از مکافات عمل غافل شد زیرا هر کس به اندازه ی ذره ای خوبی یا بدی کند، حتماً نتیجه ی آن را خواهد دید.

تو نیکی میکن و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز

اعمال بد، نتایج بدی به دنبال خواهند داشت و در جایی که اصلاً فکرش را نمی کنیم گریبان ما را خواهند گرفت و بر عکس اگر جایی خوبی کردیم حتماً پاداش آن را دیر یا زود خواهیم گرفت. به قول معروف:

چاه مکن بهر کسی اول خودت دوم کسی

خوبی و بدی حتی اگر بسیار هم کم و ناچیز باشند در زندگی بی اثر نیستند و هر اتفاقی فارغ از بزرگی و کوچکی آن در زندگی آینده ی ما تاثیرگذار است. گاهی ممکن است به خاطر کوچک ترین حرفی، زندگی چندین نفر از هم بپاشد حرفی که اگر گفته نمی شد چنین نتیجه ای هم به دنبال نداشت و این مسأله ثابت می کند که گفتار و رفتار ما بعضی اوقات تا چه اندازه می تواند در زندگی خود ما و دیگران تاثیرگذار باشد. پس مراقب رفتار و گفتارمان باشیم چون ممکن است

دعای مادر همیشه همراهتان

غلامرضا محمدی

مدیر مسئول و سردبیر

اهداف بنیاد مادر

- ۱) آشنا ساختن بیشتر جامعه به ویژه نسل جوان با جایگاه و نقش والای مادر و ارتقا و بازآفرینی ارزش‌های قداست‌آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی
- ۲) تبیین و تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه‌ای ایده‌آل
- ۳) پررنگ‌تر ساختن مسئولیت‌های جامعه به‌ویژه فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران
- ۴) آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان در قبال فرزندان، خانواده و جامعه
- ۵) ایجاد مراکز مشاوره برای مادران به منظور رفع تنگناهای آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و غیره
- ۶) فراهم کردن زمینه آموزش از مهدکودک تا سطوح دانشگاهی
- ۷) انتخاب مادران نمونه و برگزاری آئین نکوداشت در یازدهم مهرماه هر دو سال یک‌بار به منظور بزرگداشت، تجلیل و قدرشناسی از آنها

منشور بنیاد مادر

- ۱) بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین‌المللی است که به صورت صد درصد غیر دولتی می‌باشد و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در آن **ممنوع** است.
- ۲) هرگونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ، ملیت، قومیت، فرهنگ، عقیده و مذهب در بنیاد مادر **ممنوع** می‌باشد.

شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور

- ۱) مادر نمونه باید فرزند شایسته‌ای برای والدین خود بوده باشد.
- ۲) مادر نمونه بایستی بانویی همدل، همراه، همکار، مهربان، باوفا و سنگ صبور همسرش بوده باشد.
- ۳) مادر نمونه باید وظایف و مسئولیت‌های مادر در قبال فرزندان‌ش بخصوص از لحاظ (پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی و مسئولیت‌پذیری) به نحو احسن و شایسته‌ای انجام داده باشد.
- ۴) مادر نمونه باید هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم‌دار و الگویی برای سایرین باشد.
- ۵) مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی، کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.

بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر



دکتر احمد به پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

پرسشنامه خودارزیابی

انتظارهای

همسران از یکدیگر

چند سؤال

- شما از همسران چه انتظاری دارید؟
- همسران از شما چه انتظاری دارد؟
- آیا برای سالگرد ازدواجتان، از طرف همسران هدیه‌ای دریافت کرده‌اید؟
- آیا برای سالگرد تولدتان، از طرف همسران هدیه‌ای دریافت کرده‌اید؟
- چقدر برای همسران، زن یا شوهری ایده‌آل و مطلوب هستید؟
- انتظارات شما از همسران و انتظارات همسران از شما تا چه حد واقع‌بینانه، روشن، شفاف و مشخص هستند؟
- شما و همسران تا چه حد سعی کرده‌اید به انتظارات واقعی یکدیگر پاسخ مثبت بدهید؟
- آیا شما می‌دانید نادیده گرفتن حقوق زن توسط شوهر یا حقوق شوهر توسط زن چه پیامدهایی دارد؟
- آیا شما می‌دانید چطور عشق میان زن و شوهر یا شوهر و زن، به نفرت تبدیل می‌شود؟

مقدمه

خانواده، نهادی است مقدس و بی‌بدیل که حیات و سعادت جامعه بشری وابسته به آن است. به بیان دیگر لازمه داشتن جامعه سالم، داشتن خانواده‌های سالم است و این خانواده‌های سالم هستند که شهروندان سالم به جامعه تحویل می‌دهند و در این راستا، خانواده هم یک نهاد آموزشی است و هم خود به آموزش نیاز دارد. به زبان ساده، خانواده نهادی است که حداقل از یک زوج (زن و شوهر) تشکیل شده که به‌طور رسمی و شرعی با یکدیگر ازدواج کرده‌اند و در خانه‌ای به‌طور مشترک کنار هم زندگی می‌کنند. در خانواده، مسئولیت‌ها و وظایف میان اعضا، تقسیم شده است و زن و شوهر با همفکری و همدلی و همکاری یکدیگر به انجام وظایف خود می‌پردازند. در این شرایط ضرورت دارد هر یک از زوجین به نقش‌ها و وظایف خود آگاهی داشته باشد و آموزش‌های لازم را دریافت و به آنها عمل کند.

در فرایند مشاوره خانوادگی و زناشویی، یکی از محورهای اساسی که مورد توجه مشاوران خانواده قرار می‌گیرد، بررسی انتظارات زناشویی در ماهیت روابط زن و شوهر به‌طور متقابل و عدم برآورده شدن انتظارات و نیازهای آنان است. به‌طور حتم شنیده‌اید که می‌گویند «عشق یکسره، مایه درد سره»؟! یا «جاده عشق دو طرفه است». معنای ساده و در عین حال عمیق این‌گونه ضرب‌المثل‌ها این است که رابطه زن و شوهر یا شوهر و زن باید دو جانبه و تعاملی باشد. بدین منوال انتظارات، حقوق، تکالیف و وظایف زن و شوهر هم از یکدیگر دو جانبه و متقابل است.

داشتن یک خانواده سالم و موفق، خواست هر زن و شوهر و یا هر پدر و مادر آگاه و مسئول است و نیز استحکام و بالندگی خانواده‌ها به مثابه دغدغه‌ای دائمی برای رسیدن به جامعه‌ای سالم و متعالی از جمله نگرانی‌های همه مسئولان، برنامه‌ریزان، مدیران، کارشناسان، معلمان و مربیان محسوب می‌شود. از این‌رو، ضرورت دارد عوامل مؤثر در بالندگی، شکوفایی و استحکام خانواده شناخته و در خانواده شما حاکم شود و تحقق یابد.

در میان عوامل گوناگون مؤثر بر استحکام خانواده، مشخص کردن انتظارات متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر، شناخت آنها و عمل به آنها از اهمیت خاصی برخوردار است. بدیهی است برای موفقیت در ازدواج و داشتن یک خانواده سالم، هر دو جانب، یعنی هم زن و هم شوهر، یا پدر و مادر و یکایک اعضای خانواده باید احساس مسئولیت کنند، به وظایف خود عمل کنند، به انتظارات یکدیگر پاسخ مناسب دهند و حقوق یکدیگر را رعایت نمایند. در این شرایط همدلی و تفاهم به وجود می‌آید و بنیان خانواده استحکام می‌یابد. در غیر این صورت، در شرایط و موقعیتی که فقط یک جانب (فقط زن یا فقط شوهر) به مسئولیت و وظایف خود عمل کند، لیکن طرف مقابل به وظایف خود بی‌توجه باشد و احساس مسئولیت نکند، فضای خانواده سرد و بی‌روح می‌شود، روابط زوجین مختل شده و دچار آسیب می‌گردد. همچنین عدم توجه به انتظارات متقابل و نادیده گرفتن حقوق متقابل، موجب ناکامی و شکست و سرانجام جدایی و طلاق می‌شود.

انتظارهای متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر

بدون تردید اعضای خانواده (زن و شوهر، پدر و مادر، فرزند یا فرزندان و پدربزرگها و مادربزرگها) به آموزش نیاز دارند، زیرا که انسان تمام رفتارها را یاد می‌گیرد، پس باید همه رفتارها را در مراحل گوناگون زندگی به او آموزش داد. اکنون در هزاره سوم میلادی و عصر جهانی شدن و پیچیده شدن شرایط، شما به سؤال‌های مطرح شده در آغاز مقاله، چگونه پاسخ می‌دهید؟

بدون شک، لازمه استحکام خانوادگی و تحقق همدلی و همفکری میان زن و شوهر و اعضای خانواده، توجه به انتظارهای متقابل و نیازهای یکدیگر است. در این مقاله به‌منظور به تصویر کشاندن ویژگی‌های یک همسر مطلوب (زن یا شوهر) یا یک خانواده موفق، تلاش شده است به انتظارهای زن از شوهر و شوهر از زن با زبانی ساده و فشرده اشاره شود. از یکایک همسران انتظار می‌رود در فضایی صمیمانه و محرمانه تلاش کنند هر کس با بیان خودش این انتظارات را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهد تا مشخص شود تا چه حد زن پاسخگوی انتظارات شوهرش بوده و شوهر تا چه حد پاسخگوی انتظارات زنش بوده است؟

در هر صورت توصیه می‌شود آگاهانه و با اراده تصمیم بگیرید و تلاش کنید به انتظاراتی که همسران از شما به‌عنوان زن یا شوهر دارد، جامه عمل بپوشانید و خانواده سالم، با نشاط و با طراوتی داشته باشید.

باور ما این است که چنانچه بانوان و شوهران یا مادران و پدران در گستره حیات و در چرخه رشد با نیازها و انتظارات یکدیگر و فرزندان آشنا شوند، به‌طور قطع در ایفای نقش‌ها و مسئولیت‌های خود بیش از پیش موفق‌تر و توانمندتر خواهند بود و در نتیجه دستیابی به خانواده‌های متعالی آسان‌تر خواهد شد. به دیگر سخن، باور ما این است که توانا بود هر که دانا بود.

بیایید باور کنیم که چه بخواهیم و چه نخواهیم ما مسئول رشد و تعالی خود و خانواده خود و تعلیم و تربیت فرزند یا فرزندان خود هستیم و اگر خود و همسرمان را و فرزند یا فرزندانمان را به خوبی بشناسیم و دانش و آگاهی لازم را کسب کنیم، به احتمال قوی خواهیم توانست به درستی زندگی کنیم و سعادتمند شویم، ان شا الله

هدف‌های مشخص کردن و ارزیابی انتظارات متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر

گفتنی است که هر شوهری از زنش و هر زنی از شوهرش انتظارات خاصی دارد. در این شرایط شایسته است هر کدام انتظارات خود را فهرست کنند و مورد بررسی قرار دهند. بدیهی است زن یا شوهر باید تلاش کند از همسرش انتظارات غیرواقعی و نابجا نداشته باشد. در صورتی که زن و شوهر به توافق و تفاهم لازم نرسیدند، ضرورت دارد به مشاوره تخصصی، امین و معتمد مراجعه کنند تا عشق و امید در روابط آنان دوباره جان بگیرد. در این بخش هدف‌های مشخص کردن انتظارات متقابل همسران و اعضای خانواده از یکدیگر و شناخت آنها به شرح زیر بیان می‌شود:

- ارتقای سطح آگاهی اعضای خانواده درباره نقش‌ها و وظایف خانواده
- تلاش برای آگاهی از کم و کیف و چگونگی شکل‌گیری رفتار در خانواده
- تلاش برای آگاهی از ریشه‌ها و علت‌های بروز ستیزه‌های خانوادگی
- تلاش برای چاره‌جویی، درمان، اصلاح و پیشگیری از مشاجره‌های خانوادگی
- به‌سازی محیط زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی
- پیشگیری از به وجود آمدن آسیب‌های خانوادگی و طلاق، به ویژه گسستگی عاطفی.

پرسشنامه خودارزیابی انتظارات همسران از یکدیگر

در این پرسشنامه سعی شده است به اختصار به برخی از انتظاراتی که همسران و اعضای خانواده از یکدیگر دارند، به شرح زیر اشاره شود و از شما به‌عنوان زن یا شوهر درخواست می‌شود با توجه به شناختی که از همسران دارید، این انتظارات را صادقانه و در فضایی صمیمانه در زندگی خانوادگی و روابط خود مورد بررسی و ارزیابی قرار دهید.

دستورالعمل

لطفاً در پرسشنامه خودارزیابی انتظارات همسران از یکدیگر که در ادامه ارائه شده است، به شرح زیر به ارزیابی انتظارات خود از همسران بپردازید:

- الف- اگر همسر شما، آن انتظار مورد نظر را برآورده کرده است، مقابل آن علامت (+) بگذارید.
 ب- اگر همسر شما، آن انتظار مورد نظر را برآورده نکرده است، مقابل آن علامت (-) بگذارید.
 ج- اگر همسر شما، آن انتظار مورد نظر را تا حدی برآورده کرده است، مقابل آن علامت (+ -) بگذارید.

- من از همسرم انتظار دارم همواره و در همه حال، خداوند را حاضر و ناظر بدانند.
- من از همسرم انتظار دارم به اندازهٔ وسع و توان من، از من انتظار داشته باشد.
- من از همسرم انتظار دارم از من انتظارهای واقع‌بینانه داشته باشد.
- من از همسرم انتظار دارم با من حرف بزند و انتظارهای خود را به‌طور شفاف بیان کند.
- من از همسرم انتظار دارم به نیازها و انتظارهای من و اعضای خانواده توجه کند و آنها را برآورده سازد.
- من از همسرم انتظار دارم از ازدواج با من اظهار رضایت و افتخار کند.
- من از همسرم انتظار دارم موجب افتخار و سربلندی من شود.
- من از همسرم انتظار دارم نسبت به من و اعضای خانواده وفادار باشد.
- من از همسرم انتظار دارم من و اعضای خانواده را دوست بدارد و دوستانه رفتار کند و محبت خود را به روش‌های گوناگون ابراز کند.
- من از همسرم انتظار دارم با من و اعضای خانواده مهربان باشد و با محبت رفتار کند.
- من از همسرم انتظار دارم به من و اعضای خانواده احترام گذارد و با احترام صحبت کند.
- من از همسرم انتظار دارم به من و اعضای خانواده اعتماد کند.
- من از همسرم انتظار دارم همواره مرا دوست بدارد و وجود فرزند یا فرزندان موجب نشود که به من کم‌توجهی یا بی‌توجهی کند.
- من از همسرم انتظار دارم در زندگی خانوادگی، از جایگاه و منزلت خاصی برخوردار باشم.
- من از همسرم انتظار دارم به جای پرخاشگری و فریاد زدن، دربارهٔ اموری که واقعاً او را ناراحت کرده است، به آرامی با من حرف بزند و آنها را مطرح کند.
- من از همسرم انتظار دارم نسبت به من و اعضای خانواده قدرشناس باشد و در مقابل محبت‌هایی که به او می‌شود، ابراز تشکر کند.
- من از همسرم انتظار دارم برای رفاه و خوشبختی خانواده تلاش کند.
- من از همسرم انتظار دارم در فعالیت‌های مشترک خانواده (مانند، خرید کردن، صرف اوقات فراغت) شرکت کند و زندگی متنوعی داشته باشیم.
- من از همسرم انتظار دارم زمان معینی را برای صحبت کردن و گفت‌وگوی خانوادگی اختصاص دهد و در شادی‌ها و رنج‌های اعضای خانواده مشارکت داشته باشد.
- من از همسرم انتظار دارم حافظ اموال خانواده باشد.
- من از همسرم انتظار دارم نزد فرزند و یا فرزندانمان و دیگران از من به نیکی و خوبی یاد کند.
- من از همسرم انتظار دارم نزد فرزند و یا فرزندانمان و دیگران با من به نزاع و مشاجره نپردازد.
- من از همسرم انتظار دارم در زندگی خانوادگی، یار و یاور من باشد و در امور خانوادگی مشارکت کند.
- من از همسرم انتظار دارم در زندگی خانوادگی و در مشکلات زندگی به من کمک فکری دهد.
- من از همسرم انتظار دارم در زندگی خانوادگی، برنامه‌ریزی اقتصادی و مدیریت مالی مناسبی داشته باشد و دچار افراط و تفریط نشود.
- من از همسرم انتظار دارم در زندگی خانوادگی، فردی صبور و بردبار باشد و زود از کوره در نرود.
- من از همسرم انتظار دارم فردی خوش‌قول باشد و به وعده‌های داده شده عمل کند.
- من از همسرم انتظار دارم به توانایی‌های من و اعضای خانواده تکیه کند.
- من از همسرم انتظار دارم در تصمیم‌گیری‌ها و انجام امور با من و اعضای خانواده مشورت کند.
- من از همسرم انتظار دارم مرا در جریان فعالیت‌ها و برنامه‌های خود قرار دهد.
- من از همسرم انتظار دارم مشکلاتش را با من به‌عنوان مشاوره دلسوز و فردی امین در میان بگذارد.
- من از همسرم انتظار دارم در انجام بعضی امور به من و اعضای خانواده کمک کند.
- من از همسرم انتظار دارم دربارهٔ ویژگی‌های جسمانی من ایراد نگیرد و مرا تحقیر و سرزنش نکند.
- من از همسرم انتظار دارم به اعتقادات و باورهای دینی من توجه کند و به آنها احترام بگذارد.
- من از همسرم انتظار دارم از نظر حجاب، عفت و پوشش ظاهری، شئون خانوادگی را رعایت کند.
- من از همسرم انتظار دارم به آراستگی ظاهری، طرز لباس پوشیدن و بهداشت شخصی خود توجه کند.

من از همسرم انتظار دارم حامی و پشتیبان من و اعضای خانواده باشد.

من از همسرم انتظار دارم در زندگی، راهنمای من باشد و لغزش‌های مرا صمیمانه و محرمانه تذکر دهد.

من از همسرم انتظار دارم در زندگی، گذشت داشته باشد و اشتباه‌های احتمالی مرا مورد عفو قرار دهد.

من از همسرم انتظار دارم مرا و فرزند یا فرزندانمان را با عنوان‌ها و القاب زیبا و پسندیده مورد خطاب قرار دهد.

من از همسرم انتظار دارم فرزندان دختر و پسرمان را به‌طور یکسان و عادلانه مورد لطف و محبت قرار دهد و بین آنان تبعیض قائل نشود.

من از همسرم انتظار دارم به امور تحصیلی فرزند یا فرزندانمان توجه کند و گاهی با مسئولان مدرسه در ارتباط باشد.

من از همسرم انتظار دارم با والدین و خویشاوندان من با احترام و ادب رفتار کند.

من از همسرم انتظار دارم هنگامی که من بیمار می‌شوم، سعی کند آرامش خود را حفظ و با صبوری از من مراقبت کند.

من از همسرم انتظار دارم فرصت‌هایی را برای رشد همه‌جانبه و سعادت من و اعضای خانواده فراهم کند.

من از همسرم انتظار دارم فرصت‌هایی را به ورزش، مطالعه و فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی مشترک اختصاص دهد.

من از همسرم انتظار دارم سعی کند شاکر نعمت‌های بی‌پایان الهی باشد.

من از همسرم انتظار دارم همان‌قدر که به منافع و نیازهای خودش فکر می‌کند، به منافع و نیازهای من و اعضای خانواده نیز بیندیشد.

من از همسرم انتظار دارم در خانواده صلح، صفا، آرامش، نظم و امنیت ایجاد کند.

من از همسرم انتظار دارم در مهمانی‌ها و مسافرت‌های خانوادگی در کنار من و اعضای خانواده باشد.

من از همسرم انتظار دارم استقلال فکری خود را حفظ کند و تحت تأثیر بدگویی‌های دیگران نباشد.

من از همسرم انتظار دارم در قضاوت‌هایش نسبت به من، پیش‌داوری نکند و جانب اعتدال و انصاف را رعایت نماید.

من از همسرم انتظار دارم همواره به تفاوت‌های فردی و روان‌شناسی زن یا مرد توجه کند و آنها را بپذیرد.

من از همسرم انتظار دارم همواره به تفاوت‌های فردی توجه کند و مرا با دیگران مقایسه نکند.

من از همسرم انتظار دارم شخصیتی مستقل داشته باشد و کورکورانه و ناآگاهانه از دیگران تقلید نکند.

من از همسرم انتظار دارم شخصیتی مستقل داشته باشد و اجازه ندهد دیگران در امور خانوادگی‌مان دخالت کنند.

من از همسرم انتظار دارم همواره با من و اعضای خانواده صادقانه رفتار کند.

من از همسرم انتظار دارم همواره فردی راز نگهدار باشد و امور خانوادگی‌مان را نزد دیگران افشا نکند.

من از همسرم انتظار دارم در خانه و خانواده فضای معنوی و انسانی ایجاد کند.

من از همسرم انتظار دارم به شیوه‌های گوناگون عشق و محبت خود را به من و اعضای خانواده نشان دهد و ابراز کند.

من از همسرم انتظار دارم رفتار جنسی مناسبی با من داشته باشد و به نیاز جنسی من توجه کند.

من از همسرم انتظار دارم از مشاجره کردن با من و اعضای خانواده و «گیر دادن» خودداری کند.

من از همسرم انتظار دارم در زندگی خانوادگی به نظرات من اهمیت دهد، به من هم حق انتخاب بدهد و از تحمیل رأی و نظر خود اجتناب کند.

من از همسرم انتظار دارم در امور گوناگون اعتدال را رعایت و زندگی متنوعی را برای اعضای خانواده فراهم کند.

من از همسرم انتظار دارم فشارها و ناکامی‌های محیط کارش را به داخل خانه و خانواده منتقل نکند.

من از همسرم انتظار دارم به من و اعضای خانواده امید، روحیه و انگیزه دهد.

من از همسرم انتظار دارم فردی عاقل، صبور، منصف، صادق، سخت‌کوش، بانشاط، امیدوار و با انگیزه باشد.

من از همسرم انتظار دارم به حرف‌های من و اعضای خانواده فعالانه گوش کند و واکنش‌های مناسب از خود نشان دهد.

من از همسرم انتظار دارم با من و اعضای خانواده رابطه عاطفی و کلامی مناسبی برقرار کند.

ریشه که داشته باشی؛

عزیزان

ریشه که داشته باشی؛

به لبه‌ی پرتگاه می‌آیی،

اما سقوط نمیکنی،

ریشه، شعور، تربیت، شخصیت و انسانیت شرف واقعی یک انسان است و ربطی به پول و تحصیلات و مقام‌های دنیوی... ندارد.

اگر ریشه داری نگران نباش اگر به لبه پرتگاه هم بررسی هرگز سقوط نخواهی کرد!!!!
انسان با ریشه شاید از اسب بیفتد... ولی هرگز از اصل نمی افتد.

مادرم همیشه برایم دعا میکرد که پسرم امیدوارم انسان‌های با ریشه و با اصالت و با نجابت سر راهت قرار بگیرد ...

چون انسان‌های با ریشه واقعی هرگز به هیچ کس بی احترامی و آزار و اذیت و لطمه ... نمی زنند، زیرا انسان‌های با اصالت، با نجابت و با ریشه همیشه برای همه صرف نظر از رنگ، قومیت، ملیت، مرز جغرافیایی، عقیده و مذهب سلامتی و صلح و آرامش و موفقیت آرزو می‌کنند.
پس مواظب آدم‌های بی ریشه باشید چون ممکن...

دعای مادر همیشه همراتان

غلامرضا محمدی





پند بزرگان و اندیشمندان

فرزندان شایسته بنیاد مادر

با درود و احترام

عزیزان

بزرگان و اندیشمندان همیشه براین موارد تاکید داشتند.....

فراموش نکنیم بزرگترین آتش‌سوزی جهان را در ابتدا می‌توان با یک فنجان آب خاموش کرد.

(درایت، مدیریت بحران)

توان یک زن‌جیر به اندازه ضعیف‌ترین حلقه آن است.

(مشارکت)

مداد هر رئیس باید پاک‌کن داشته باشد.

(گذشت)

به خاطر داشته باشید کشتی‌ها در لنگرگاه‌ها امنیت بیشتری دارند اما هیچ‌گاه برای چنین هدفی ساخته نشده‌اند.

(تلاش در رفع موانع)

ذهن انسان مانند چتر نجات است که تنها زمانی کار می‌کند که باز باشد.

(ذهن باز)

با دو گوش و یک زبان که داریم، باید دو برابر آنچه که می‌گوییم، بشنویم.

(خوب شنیدن)

نسبت سطح بال زنبور به بدن او، بسیار کم است با توجه به قوانین آیرودینامیک، پرواز ممکن نیست اما زنبور این را نمیداند و پرواز میکند...

جملاتی کوچک، مفاهیمی بزرگ:

- اگر رؤیاهایتان را نسازید، یک نفر استخدامتان

می‌کند، تا رؤیاهای او را بسازید!

- آنقدر خوب باشید که ببخشید، اما آنقدر ساده نباشید که دوباره اعتماد کنید!

- اگر احساس افسردگی دارید، درگیر گذشته هستید. اگر اضطراب دارید، درگیر آینده! و اگر آرامش دارید، در زمان حال به سر می‌برید.

پس در لحظه زندگی کنید!!!

قدر لحظه‌ها را بدانید!

زمانی می‌رسد که دیگر شما نمی‌توانید بگویید جبران می‌کنیم.

یک نکته را هرگز فراموش نکنید:

لطف مکرر، حق مسلم می‌گردد!

پس به اندازه لطف کنید...

از کسی که به شما دروغ گفته نپرسید: چرا؟

چون سعی می‌کند با دروغ‌های پی‌در پی، شما را قانع کند!

غصه‌هایتان را با قاف بنویسید تا هرگز باورشان نکنید!

انگار فقط قصه است و بس...

هیچ بوسه‌ای جای زخم زبان را خوب نمی‌کند!

پس مراقب گفتارتان باشید...

جاده زندگی نباید صاف و هموار باشد و گرنه خوابمان می‌برد!

دست اندازه‌ها نعمت بزرگی هستند...

و نکته آخر:

هیچ وقت فراموش نکنید که:

«دنیا تکرار نمی‌شود...!»

پس....

دعای مادر همیشه همراهتان

دست‌بازان دعا کنند

شام آلبرشت ایستاد و یک نوشیدنی به برادر دوست داشتنی‌اش برای قدردانی از سال‌هایی که او را حمایت مالی کرده بود تا آرزویش برآورده شود، تعارف کرد و چنین گفت: آلبرت، برادر بزرگوام حالا نوبت توست، تو حالا می‌توانی به نورنبرگ بروی و آرزویت را تحقق بخشی و من از تو حمایت می‌کنم.

تمام سرها به انتهای میز که آلبرت نشسته بود برگشت. اشک از چشمان او سرازیر شد. سرش را پایین انداخت و به آرامی گفت: نه! از جا برخاست و در حالی که اشک‌هایش را پاک می‌کرد به انتهای میز و به چهره‌هایی که دوستشان داشت، خیره شد و به آرامی گفت: نه برادر، من نمی‌توانم به نورنبرگ بروم، دیگر خیلی دیر شده، بین چهار سال کار در معدن چه بر سر دستانم آورده، استخوان انگشتانم چندین بار شکسته و در دست راستم درد شدیدی را حس می‌کنم، به طوری که حتی نمی‌توانم یک لیوان را در دستم نگه دارم. من نمی‌توانم با مداد یا قلم مو کار کنم، نه برادر، برای من دیگر خیلی دیر شده...

بیش از ۴۵۰ سال از آن قضیه می‌گذرد. هم اکنون صدها نقاشی ماهرانه آلبرشت دورر قلمکاری‌ها و آبرنگ‌ها و کنده کاری‌های چوبی او در هر موزه بزرگی در سراسر جهان نگهداری می‌شود.

یک روز آلبرشت دورر برای قدردانی از همه سختی‌هایی که برادرش به خاطر او متحمل شده بود، دستان پینه بسته برادرش را که به هم چسبیده و انگشتان لاغرش به سمت آسمان بود، به تصویر کشید. او نقاشی استادانه‌اش را صرفاً دست‌ها نام گذاری کرد اما جهانیان احساساتش را متوجه این شاهکار کردند و کار بزرگ هنرمندانه او را «دستان دعا کننده» نامیدند.

این داستان واقعی است و به اواخر قرن ۱۵ بر می‌گردد. در یک دهکده کوچک نزدیک نورنبرگ خانواده‌ای با ۱۸ فرزند زندگی می‌کردند. برای امرار معاش این خانواده بزرگ، پدر می‌بایستی ۱۸ ساعت در روز به هر کار سختی که در آن حوالی پیدا می‌شد تن می‌داد. در همان وضعیت اسفناک آلبرشت دورر و برادرش آلبرت (دو تا از ۱۸ فرزند) رویایی را در سر می‌پروراندند. هر دوشان آرزو می‌کردند نقاش چیره دستی شوند، اما خیلی خوب می‌دانستند که پدرشان هرگز نمی‌تواند آن‌ها را برای ادامه تحصیل به نورنبرگ بفرستد.

یک شب پس از مدت زمان درازی بحث در رختخواب، دو برادر تصمیمی گرفتند. با سکه قرعه انداختند و بازنده می‌بایست برای کار در معدن به جنوب می‌رفت و برادر دیگرش را حمایت مالی می‌کرد تا در آکادمی به فراگیری هنر بپردازد، و پس از آن برادری که تحصیلش تمام شد باید در چهار سال بعد برادرش را از طریق فروختن نقاشی‌هایش حمایت مالی می‌کرد تا او هم به تحصیل در دانشگاه ادامه دهد...

آن‌ها در صبح روز یک شنبه در یک کلیسا سکه انداختند. آلبرشت دورر برنده شد و به نورنبرگ رفت و آلبرت به معدن‌های خطرناک جنوب رفت و برای ۴ سال به طور شبانه روزی کار کرد تا برادرش را که در آکادمی تحصیل می‌کرد و جزء بهترین هنرجویان بود حمایت کند.

نقاشی‌های آلبرشت حتی بهتر از اکثر استادانش بود. در زمان فارغ التحصیلی او درآمد زیادی از نقاشی‌های حرفه‌ای خودش به دست آورده بود.

وقتی هنرمند جوان به دهکده‌اش برگشت، خانواده دورر برای موفقیت‌های آلبرشت و برگشت او به کانون خانواده پس از ۴ سال یک ضیافت شام برپا کردند. بعد از صرف





زنده یاد استاد ناصر امامی

مصیبت‌های شایعه‌پراکنه

زنی در مورد همسایه اش شایعات زیادی شنید، شروع به پراکندن آن شایعات کرد. بعد از مدت کمی همه اطرافیان آن همسایه از آن شایعات باخبر شدند. شخصی که برایش شایعه ساخته شده بود به شدت از این کار صدمه دید، بعدها وقتی که آن زن متوجه شد که شایعات ساخته شده همه دروغ بوده و وضعیت تاثیرانگیز همسایه اش را دید، از کار خود پشیمان شد. سراغ مرد حکیمی رفت، داستان خود را بازگفت تا از او کمک بگیرد و بلکه بتواند این کار زشت خود را جبران کند. حکیم به او گفت: «به بازار برو و یک مرغ خریداری کن آن را بکش و پرهایش را در مسیر مردم نزدیک محل زندگی خود دانه به دانه پخش کن و آنگاه نزد من بازگرد. آن زن با اینکه از این راه حل متعجب شده بود، ولی این کار را انجام داد. فردای آن روز حکیم به او گفت: حالا برو و آن پرها را برای من بیاور، آن زن رفت ولی چند پر بیشتر پیدا نکرد، نزد حکیم بازگشت و داستان را بازگفت مرد حکیم گفت همان‌طور که پراکندن آن پرها ساده بود، جمع کردن آنها ممکن نیست و این دقیقاً همانند آن شایعاتی است که پراکنده کردن آنها به سادگی انجام شد ولی جبران کردن کامل آن غیر ممکن است. آبی که به زمین ریخته شد جمع کردن آن امکان پذیر نیست. چرا آبروی مردم را به زمین بریزیم که از جمع کردن آن ناتوان باشیم.



زندگی را کمتر سخت بگیریم

زندگی ما با «تولد» شروع نمی‌شود،
با «تحول» آغاز می‌شود؛

لازم نیست «بزرگ» باشی تا «شروع» کنی،
کافیست شروع کنی تا بزرگ شوی؛

اگر قبل از رفتن کسی خوشبخت بودید،
بعد از رفتنش هم می‌توانید خوشبخت باشید؛

باد با چراغ خاموش کاری ندارد،
اگر در سختی هستی بدان که روشنی؛

ما فقط برای یک بار جوان هستیم؛
ولی با یک تفکر غلط می‌توانیم
برای همیشه نابالغ بمانیم؛

بخشش، گذشته را دگرگون نمی‌سازد،
ولی سبب گشایش آینده می‌شود؛

و در آخر:

نمی‌توانیم پیش آمدن لحظات دشوار
زندگی را متوقف کنیم؛
اما می‌توانیم تصمیم بگیریم
زندگی را کمتر سخت بگیریم؛

پس.....

احساسات ما

احساس شما قویترین آهن ربا در تمام کائنات است...

احساس نگرانی، نگرانی را بیشتر جذب میکند.

اضطراب، اضطراب بیشتری را جذب میکند.

نارضایتی، نارضایتی بیشتری را جذب میکند.

لذت، لذت بیشتری را جذب میکند.

شادی، شادی بیشتری را جذب میکند.

شکرگزاری، موارد قابل شکرگزاری بیشتری را جذب میکند.

مهربانی، مهربانی بیشتری را جذب میکند.

احساس ثروتمندی، ثروت بیشتری را جذب میکند.

پس فراموش نکنیم که:

این یک کار درونی است.

و برای اینکه جهان پیرامون ما را تغییر دهیم.

باید احساس درونی خودمان را تغییر دهیم.

«این جهان کوه است و فعل ما ندا،

سوی ما آید نداها را صدا...»

و سخن آخر:

کائنات **هرگز** به اگر و اماها پاسخ نمی دهد.



از گرمسار که رد میشوند، آسفالت هم تمام میشود و وارد خاکی میشوند. یک تانکر نفت کش «لیلاند» سبز رنگ «شرکت نفت»، افتاده بود جلوی آنها زنجیر برقگیرش هم روی زمین کشیده میشد و گرد و خاک فراوانی هم بپا کرده بود، با توجه به باریک بودن جاده، امکان سبقت را از اتوبوس گرفته بود. گرد و خاک داخل اتوبوس را پر کرده، بطوریکه همه پنجره‌ها بسته می‌شود. راننده اتوبوس بالاخره تسلیم میشود و جلوی یک قهوه خانه بعد از «ده نمک» متوقف می‌شود تا هم گلوئی تازه



عثمان همه

که بعدها به جامعه یآوری فرهنگی معروف گشت و کارش ابتدا دادن خدمات درمانی و بعداً مدرسه سازی بود برای مناطق بسیار محروم جنوب خراسان. کاری که پیوسته ادامه یافت.

در قالب همین فعالیت ها (که من هم به نوعی سهم اندکی در ارائه خدمات پزشکی به نیازمندان داشتم) بود که با «عثمان» و «نیکول» هم آشنا شدم و واله و شیدای هنر بی بدیل شان گشتم.

«جامعه یآوری فرهنگی» در زمان حیات کاشانی بیش از ۲۰۰ مدرسه و مجتمع آموزشی ساخته است که در سال ۱۳۹۵ تعداد این مجتمع‌ها به ۸۵۰ مورد رسید. در قسمتی از وصیت‌نامه کاشانی آمده: «من کاری نتوانستم برای مردم انجام دهم، حاصل عمر من برای ملت و کشورم ۲۰۰ مجتمع آموزشی است که با پول مردم و دوستانم در انجمن یآوری ساختم و شش کتاب شعر که برای مردم و به عشق آنها سروده‌ام و ...»

کسانی که با «جامعه یآوری فرهنگی» آشنائی دارند برآنند که، شعر و شعور مجتبی کاشانی و دو تار عثمان در کنار تصاویر بی بدلیل نیکول در معرفی فلاکت روستاهای جنوب خراسان و اثرات مثبتی که مدرسه سازی در رفع این محرومیت‌ها داشت، توانست «جامعه یآوری فرهنگی» را به کمال برساند.

به واقع بازده شگفت‌انگیز این واحد فرهنگی حاصل کار سه بزرگ ماندنی بود: «مجتبی» شیعه، «عثمان» سنی و «نیکول» ارمنی!

پن: جادارد که یادی شود از ارجمندانی که از جامعه یآوری فرهنگی حمایت چشمگیری نمودند: همایون حاجی خانی؛ محمدرضا شجریان؛ لوریس چکناواریان؛ یداله کابلی؛ سهیل محمودی؛ پرویز کلانتری؛ حسین الهی قمشه‌ای و بانو مهدیه الهی قمشه‌ای!

فرو میرود. زمانی بیدار میشوند که ساعت از ۹ شب گذشته و اهل خانه دارند سورو سات شام را آماده میکنند. «کوکوی سبزی» خیلی خوشمزه است و با نان محلی و سبزی خوردن از هر غذایی بیشتر مزه میدهد. حالا شده‌اند سیر و پر و قبراق و سرحال، راننده اشاره‌ای به پستوی خانه میکند و با سر اشاره‌ای به بچه‌ها، آنها خودشان میفهمند که مقصود چیست. به درون پستو میروند و اندکی بعد با یک بسته دراز، پیچیده در یک پارچه قلمکاری شده باز میگردند. بسته را میگذارند جلوی راننده. راننده به آرامی و با احترام بسته را باز میکند. حالا نوبت جوان است که متعجب شود. بله، داخل بسته یک «دوتار» است. «دوتاری که در خراسان مرسوم است»!

سکوت برقرار است. راننده دست چپش را میبرد بسوی کوک «دوتار» و با ناخن‌های دست راست بر سیم‌ها زخمه‌ای چند میزند و پس از سه چهار بار بالاخره مطمئن میشود که ساز کوک است. و مینوازد و مینوازد و سپس میخواند:

«نوائے، نوائے، نوائے، نوائے؛

همه با وفایند تو گل بے وفايے؛

الهی برافند نشان جدایے....»

تازه اینجاست که جوان از بهت بیرون میاید و بی اختیار دست میاندازد به گردن راننده و او را بوسه باران میکند. آن راننده عثمان محمد پرست نوازنده بزرگ خراسان است و آن جوان هم مجتبی کاشانی شاعر و متفکر و مدرسه ساز بزرگ سال‌های بعد! در همان خواف بود که پیوند میان «عثمان و مجتبی» شکل گرفته و هر روز مستحکم‌تر می‌شود این دو با هم و در کنار یار دیگرشان، «پدر عکاسی نوین و سلطان عکاسی طبیعت ایران»، زنده یاد نیکول فریدنی بنیادی را بنا نهادند



دکتر سید حسینی موسوی چالکی
رئیس انجمن سنده کاروان
اجتماعی ایران



فراموش نکنیم که هیچ مرکز سالمندانی «خانه» نمی شود

یکی از موضوعاتی که در این سال‌ها بیشتر راجع به آن صحبت می‌شود موضوع «سالمندی» جمعیت است. موضوعی که از ابعاد مختلف قابل بررسی است. یکی از این جنبه‌ها، نگهداری از سالمندان در مراکزی است که به اصطلاح خانه سالمندان نامیده می‌شود. قبل از ورود به این موضوع می‌خواهم چند خاطره یا اتفاقاتی که در این زمینه بطور مستقیم شاهد بودم را اشاره کنم که کاملاً مرتبط با موضوع این یادداشت است. خاطرم هست که در زمان اجرای طرح شهید رجایی که برای حمایت از سالمندان نیازمند روستایی اجرا می‌شد با مادر بزرگم و پدرم و عموهایم تو حیاط بزرگ خانه مان که به رسم گذشته، دیواری بین خانه‌ها نبود، زیر درخت پرتقال نشسته بودیم. دو نفر با یک دفتر بزرگی وارد حیاط مان شدند. طبق معمول اول سلام بود و بعد تعارف برای صرف چای. بعد شروع کردند به توضیح مبنی بر این که برای کمک مالی به سالمندان نیازمند روستایی آمدیم و... خاطرم هست وقتی از پدر و عموهایم خواستند که کمک مالی به مادرشان بکنند رگ گردن شان زد بیرون و کمی با تندی گفتند چای تان را بخورید و بروید و دیگر هم از این طرف‌ها پیدای تان نشود. مگر ما مردیم که مادرمان را تحت حمایت مالی جای دیگر ببریم. درست می‌گفتند تا آخر عمر پسران و بانوان شان و نوه‌ها بطور خاص از مادر بزرگ حمایت و مراقبت می‌کردند و همیشه بهترین قسمت خونه که ما به مازندران می‌گفتیم «کله سی» متعلق به مادر بزرگ مان بود. همیشه حرمت ایشان را حفظ می‌کردند و... بسیاری از ما چنین خاطراتی را داریم. خاطره دوم این است که یک روز یکی از استادان دانشگاه که انسان بسیار شریفی هم هست از من که زمانی در بهزیستی مسئولیت داشتم تقاضا کرده بود که برای نگهداری مادرشان در مراکز نگهداری کمک کنم تا زودتر امور اجرایی آن انجام شود. سه برادر و دو خواهر بودند که همه شان هم از نظر علمی و مالی و هم از نظر پایگاه اجتماعی جایگاه خیلی خوبی داشتند. سوال کردم که واقعا می‌خواهید این کار را بکنید و مادر تان را به مرکز نگهداری بسپارید؟ واقعیت این بود که ته دل شان نمی‌خواست ولی از طرفی هم گرفتاری‌های روزمره شان مشکلاتی برایشان ایجاد شده بود. موارد متعددی دیگری هم داشتم که چنین تقاضایی داشتند. حتی یک روز قبل که جناب آقای مهندس محمودی بزرگوار پیامی

فرزندان مان خالی می‌کنیم. گاهی اوقات پرخاشگری‌ها، افت تحصیلی‌ها، ناسازگاری‌ها، انزوا و ... فرزندان حاصل از دست دادن همین منبع انرژی هستیم. نقش سالمندان در پیشگیری و مداخله بموقع مشکلات درون خانواده را نباید فراموش کرد. نقش سالمندان در انتقال فرهنگی و ارتباط میان نسلی را هم نباید از نظر دور داشت که با سکونت‌شان در مراکز نگهداری این ظرفیت‌های بسیار مهم هم فراموش می‌شود. البته گاهی اوقات عدم تنوع برنامه‌های مرکز هم نقطه ضعف دیگری است که می‌توانم به آن اشاره کنم. دیدار با فاصله‌های زیاد با کسانی که پدران و مادران مان زندگی‌شان را وقف کردند هم آزار دهنده است. گاهی اوقات سالیان سال است که فرزندان یک بار هم به سراغ مراکز نمی‌روند. فراموش نکنیم که هیچ مرکز سالمندانی «خانه» نمی‌شود. دوستی داشتیم که هر شب می‌رفت خونه مادرش و مراقبت‌اش بود. مادرش می‌گفت این پسر در دنیا خیر می‌بیند و دلیل‌اش هم این بود که مثل پروانه دورش می‌گردد و با علاقه مراقب اوست و نگذاشت من را به مرکز سالمندان ببرند. البته از زن و فرزندانش هم سپاسگزار بود که شرایط این پسر را درک می‌کردند و حتی برای مراقبت همکاری هم می‌کردند. لذت بودن کنار پدران و مادران پیرمان را از دست ندهیم حتی اگر بیمار باشند. اما گاهی اوقات سالمندان شرایطی دارند که حضورشان در مراکز می‌تواند بطور موقت توجیه داشته باشد تا مشکلات خانواده‌ها یا سالمندان مدیریت بشود. یا سالمندانی که شرایطی از نظر بیماری دارند که مراقبت و ارائه خدمات تخصصی به آنان از توان و دانش و مهارت خانواده خارج است. برای سالمندان تنها (هیچ کسی را برای مراقبت ندارند، بی‌خانمان هستند و...) حضور در این مراکز می‌تواند یک فرصت باشد.

من با وجود مراکز روزانه سالمندان برای مراقبت از سالمندان در روزها که فرزندان‌شان سر کار هستند و شرایط حضور مستمر در منزل را ندارند و این عدم حضور سلامت سالمندان را تهدید می‌کند، موافقم ولی با گسترش بی‌رویه مراکز نگهداری شبانه روزی که ممکن است اقتصادی هم برای اداره کنندگان آن داشته باشد موافق نیستم. وجود این مراکز باید در حداقل ممکن، تاکید می‌کنم در حداقل ممکن و فقط برای شرایط واقعا خاص باشد.

پدران و مادرانی که همه زندگی‌شان را برای ما گذاشتند لایق بهترین‌ها هستند لایق بهترین‌ها، لایق بهترین‌ها. البته من و شما یه عنوان شهروندان می‌توانیم در راستای مسوولیت اجتماعی به سالمندان اطراف‌مان توجه بیشتر داشته باشیم. اگر تنها هستند خرید وسایل مورد نیازشان را انجام دهیم. با آنها بیرون برویم. قدم بزنیم، صحبت کنیم و... واقعیت این است که اگر مسوولیت اجتماعی ما در قبال سالمندان بیشتر و بیشتر شود حال سالمندان ما هم بهتر خواهد شد.

را برای نوشتن یادداشت ارسال کند تماسی داشتم از یکی از همین دوستان که از من بواسطه پیشنهادم برای پرهیز از واگذاری مادر به مرکز و برنامه ریزی برای مراقبت روزانه توسط یک پرستار با مشارکت مالی فرزندان و تقسیم کار برای حضور در منزل مادر و گاهی اوقات به همراه فرزندان (نوه‌های مادر بزرگ) سپاسگزاری کرده بود. می‌گفت اول فکر می‌کردیم قابل اجرا نخواهد بود یا استمرار نخواهد داشت. خودش می‌گفت من و بقیه اعضای خانواده لحظه شماری می‌کنیم که نوبت ما برای نگهداری از مادرمان که فقط برای مراقبت از او کار کنیم و به هیچ چیز دیگر فکر نکنیم. مواردی از این دست را بسیار زیاد داشتم. البته مواردی هم بودند که خودم پیشنهاد کردم برای مقطعی از خدمات مراکز شبانه روزی استفاده کنند تا شرایط برای بازگشت فرد سالمند به منزل فراهم شود یا با استفاده از مراکز روزانه برای مراقبت از سالمندان خودشان اقدام کنند. من هیچ گاه به عنوان یک شخص و مددکار اجتماعی موافق توسعه کمی بی‌رویه مراکز نگهداری سالمندان نبودم و نیستم. بارها توسط دوستانم پیشنهاد داشتم که برای تاسیس مراکز سالمندان بطور مشترک اقدام کنیم ولی من نپذیرفتم. البته این نوع نگاه من، به منزله این نیست که صد درصد با این مراکز مخالف هستم. در ادامه به اختصار چند نکته در خصوص معایب و مزایای این مراکز اشاره می‌کنم. وقتی تصمیم می‌گیریم که پدر یا مادری را از خانه‌اش جدا کنیم در واقع داریم آنها را از محیطی که خاطرات زیادی دارند جدا می‌کنیم. برای بعضی از سالمندان خانه‌شان که پر از خاطره است به اصطلاح به جان‌شان وابسته است و خیلی سخت است دور شدن از این خانه. شاید برای من به عنوان یک فرزند این موضوع قابل درک نباشد و گاهی اوقات می‌گوییم خانه، خانه است. در و دیوار که با ما حرف نمی‌زنند. ولی باور کنیم از نظر این سالمندان در و دیوار با آنها حرف می‌زنند. بویژه اگر یکی از سالمندان شریک زندگی خود را از دست داده باشد تحمل این جدایی بسیار سخت‌تر خواهد بود. موضوع دیگر دور شدن از افرادی است که در محله، ساختمان و ... دیدارشان به آنها انرژی می‌داد. تحمل این دوری هم سخت است. تحمل احساس تنهایی برای سالمندان در این مواقع هم بسیار دشوار است. فراموش نکنیم که بازی و صحبت با نوه‌ها و حتی فرزندان برای سالمندان بسیار مهم است. حضورشان در مراکز نگهداری شبانه روزی سالمندان این فرصت ارزشمند را از ایشان بگیرد. فرصتی که در بهترین مراکز پیشرفته‌ترین امکانات هم قابل جایگزینی نیست. حتی خیلی مواقع دور شدن پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها برای نوه‌ها هم بسیار تاثیرات منفی دارد. محبت بدون چشم داشت پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها انرژی بخش است و من و شما با اقدام برای نگهداری سالمندان در مراکز شبانه روزی این منبع انرژی مثبت را از خانه برای

غمخوار من



مادر ای یکرانه و تنهاترین غمخوار من
 از من عاشق تر به من دیوانه و بیمار من
 وصف تو نتوان به صدها دفتر و دیوان نوشت
 ای که وصف تو روز و شبها تا ابد در کار من
 پروراندی جان من با رنجهای بی شمار
 کی شود قربانی ات این جان بی مقدار من
 خرج کردی عمر خود را تا بروید جان من
 من به لطف زنده ام ای ابر باران دار من
 شرح لطف تو در ازل افسانه ای ننوشته بود
 جان به قربان تو ای زیباترین پندار من
 قصه ننوشته مهر و وفا را خوانده ای
 ای که مهرت تا ابد در سینه تب دار من
 درد هایم درد تو رنجم همه در جان تو
 ای به دردم مرهم و ای مخزن اسرار من
 هستی ام هست از تو و نامم ز تو نامی گرفت
 سبزی می باشم ز تو ای سبزی افکار من
 سالهای عمرت افزون از هزاران سال باد
 سالهای عمر من قربانی ات ای یار من

انسان‌های ناپخته همیشه می‌خواهند که در
مشاجرات پیروز شوند ...
حتی اگر به قیمت از دست دادن «رابطه» باشد ...
اما انسان‌های عاقل درک میکنند که گاهی بهتر
است در مشاجره‌ای ببازند، تا در رابطه‌ای که برایشان
با ارزش‌تر است «پیروز» شوند ...
هیچگاه فراموش نکنیم که هیچکس بر دیگری
برتری ندارد؛
مگر به فهم و شعور؛ مگر به درک و ادب؛ آدمی
فقط در یک صورت حق دارد به دیگران از بالا نگاه
کند و آن هنگامی است که بخواهد دست کسی را
که بر زمین افتاده را بگیرد و او را بلند کند!
و این قدرت تو نیست، قدرت انسانیت است!!

زشت‌ترین ویژگی شخصیت: **خودخواهی**

بزرگ‌ترین سرمایه طبیعی انسان: **جوانی**

مخرب‌ترین عادت: **نگرانی**

بزرگ‌ترین لذت: **بخشش**

بزرگ‌ترین فقدان: **فقدان اعتماد به نفس**

رضایت بخش‌ترین کار: **کمک به دیگران**

بزرگ‌ترین دل‌گرمی: **تشویق**

موثرترین داروی خواب‌آور: **آرامش فکر**

قوی‌ترین نیرو در زندگی: **عشق**

بدترین فقر: **یأس**

مهلك‌ترین سلاح: **زبان**

پر قدرت‌ترین جمله: **من می‌توانم**

زیباترین آرایش: **لبخند**

با ارزش‌ترین ثروت: **عزت نفس**

عاقل و ناپخته



دکتر زهرا افتخاری
رئیس هیئت مدیره و مشاور
آموزشی بنیاد مادر

مهارت های قبل از ازدواج آمادگی برای ازدواج



آمادگی برای ازدواج

ازدواج با آشنایی شروع می شود و مهمترین موضوع در دوران آشنایی، گفتگو است. اینکه چه بگوییم، چگونه بگوییم و چه زمان بگوییم، مساله مهمی است که در آشنایی به آن پرداخته می شود. ازدواج در کنار هیجانات و شیرینی های خود از حساسیت بالایی نیز برخوردار است در صورتی که گفتگو به خوبی انجام پذیرد؛ اطلاعات با ارزشی را برای ما به ارمغان خواهد آورد.

روش های گفتگو

ازدواج، تصمیم حیاتی و سرنوشت سازی است که به خودشناسی و مشخص نمودن معیارها و ملاک های دقیق خودمان نیاز دارد. در عین حال با مشخص بودن ملاک های انتخاب همسر با چالش بررسی و شناخت فرد مقابلمان نیز رو به رو هستیم بنابراین به روشی نیاز هست که با آن بتوان ذهن خواهی یا به شناسایی شخصیت طرف مقابل پرداخت چون قرار است دو نفر باهم آشنا شوند تا بتوانند پس از این آشنایی در مورد ازدواج باهم تصمیم گیری کنند اما چگونه باهم آشنا شوند؟ چه بگویند و چگونه بگویند؟ چه بپرسند و چگونه بپرسند؟ این سؤالاتی است که به نظر می رسد پاسخ به آن بسیار اساسی است.

دو روش مهم برای آشنایی وجود دارد یکی روش «مصاحبه» است و دیگری روش «خودافشایی».

شیوه مصاحبه

شیوه مصاحبه، زمان آشنایی یک فرد با یک فرد دیگر است. مانند شیوه آشنایی یک مدیر منابع انسانی برای استخدام کارمندان. در شیوه مصاحبه، فرد مدیر سؤال می کند و فرد مقابل پاسخ می گوید. روش مصاحبه، روش آشنایی یک طرفه است که منجر به آشنایی بیشتر یکی از دیگری خواهد شد.

روش خودافشایی

در این روش هر دو نفر از خود می‌گویند و خود را برای دیگری، افشا می‌کنند. در این روش دو نفر با جایگاه برابر، باهم آشنا می‌شوند و هیچ برتری بین آنها مشاهده نمی‌شود. روش خودافشایی روش آشنایی دو طرفه و متقابل است که منجر به آشنایی بیشتر هر دو نفر از دیگری خواهد شد. خودافشایی شیوه آشنایی دوستانه است. دوستان برای آشنایی با یکدیگر معمولاً از این روش استفاده می‌کنند.

در ازدواج و آشنایی برای ازدواج از هر دو شیوه استفاده می‌شود. اما در یک رابطه برابر و دو طرفه که مناسب همسری است، از روش خودافشایی استفاده می‌شود. هر دو نفر از خود می‌گویند و انتظار دارند که فرد مقابل نیز افکار، نگرش‌ها و باورهای خود را در همان زمینه افشا کند. از آنجا که روش خود افشایی بهترین روش برای آشنایی قبل از ازدواج است نباید طولانی و بی‌حد و مرز باشد.

خود افشایی بهتر است در یک فرصت محدود درباره یک موضوع خاص باشد و با یک موضوع ساده شروع شود و در طول زمان گسترش یابد.

پس از اینکه یک بیوگرافی از خود و خانواده خود، توسط هر دو نفر گفته شد افراد آمادگی این را پیدا می‌کنند که وارد گفتگوهای موضوعی شوند. شیوه گفتگو درباره هر موضوع با همان روش خود افشایی خواهد بود. من از خودم می‌گویم و تو هم از خودت می‌گویی. من از آنچه هستم و آنچه فکر می‌کنم می‌گویم و تو هم از آنچه هستی و آنچه فکر می‌کنی. اگر سوآلی برای هر کدام از طرفین پیش بیاید می‌تواند همانجا سؤال را بپرسد. در روش خود افشایی، موضوعات گفتگو، سر فصل‌های گفتگو است و ترتیب موضوعات از ساده به مشکل است. اگر از موضوعات ساده‌تر آغاز کنیم؛ در طول زمان، خودافشایی راحت‌تر خواهد شد. و هم برای طرح مسایل مشکل‌تر و پیچیده‌تر، اعتماد بیشتری به دست خواهد آمد. و هر دو نفر راحت‌تر می‌توانند مسایل سخت‌تر را مطرح کنند.

بنابراین، توصیه نمی‌شود که در آغاز آشنایی، در مورد موضوعات پیچیده و تعارض آمیز گفتگو شود. زمانی که رابطه شکل بگیرد و دو نفر همدیگر را بپذیرند، به تدریج امکان ورود به مباحث دشوارتر، پیش خواهد آمد.

ملاک‌های انتخاب همسر

سوالات خواستگاری موضوعی است که عده‌ای به راحتی از آن رد می‌شوند و برنامه خاصی برای آن ندارند. در آن سوی این طیف نیز افرادی قرار دارند که موشکافانه تعداد زیادی سؤال به صورت کتبی تدارک دیده اند. سوالات قبل از ازدواج باید تمامی حیطه‌های مورد نیاز برای شناخت فرد را در برگیرد و صرفاً به یک حیطه ی خاص مثلاً عشق و علاقه محدود نباشد.

در ازدواج چندین موضوع اساسی وجود دارد که لازم است درباره تک تک آن موضوعات، قبل از ازدواج، صحبت شود و نظرات با یکدیگر مبادله شود:

۱- سرگرمی‌ها و علایق: سرگرمی‌ها و علایق و اوقات فراغت من، سرگرمی‌ها و علایق و اوقات فراغت سایر اعضای خانواده، چگونه در مورد اوقات فراغت با سایر اعضای خانواده، کنار می‌آیم.

۲- باورها و ارزشهای دینی: اندیشه‌ها، باورها و اصول دینی من موضوعات بسیار متنوعی در مورد اندیشه‌های دینی می‌تواند موضوع گفتگو باشد برای مثال به موارد خدا - پیامبر - آخرت - ائمه - ظاهر مذهبی - باطن مذهبی - تجارب مذهبی - تقلید و... می‌توان اشاره کرد.

۳- رفتارهای دینی: من رفتارهای دینی شامل دو دسته واجبات و مستحبات است که می‌تواند به تفکیک موضوع گفتگو باشد. واجبات و مستحبات. پرهیزهای دینی من، رفتارهای دینی طرف مقابل موضوع گفتگو قرار گیرد.

۴- باورها و ارزشهای اخلاقی: باورها و اصول اخلاقی من شامل: حقوق دیگران، حقوق من، آزادی، رعایت حقوق دیگری و حقوق خود، حقوق حیوانات، حقوق طبیعت، وفای به عهد، احترام به حقوق افراد، صداقت، امانتداری، وفاداری، حسن خلق، تواضع، استقلال فکری، فهم و درک رفتارهای اخلاقی من، پرهیزهای اخلاقی من آنچه را به واسطه امور اخلاقی انجام نمی‌دهم.

۵- دوستان: باورها و ارزش‌های من در مورد دوستی و رفاقت، این موضوع شامل مواردی از قبیل: اهمیت دوستی، ادامه دوستی با دوست صمیمی، معنای دوستی و رفاقت، در چه شرایطی رابطه ی دوستی را قطع می‌کنم، اعتماد به دوست، اهمیت دوستی در قیاس با خویشاوندی، رابطه ی همسر با دوستان، رابطه با دوستان همسر، معرفی دوستانم و بیان کیفیت رابطه با آنها و کمیت و مقدار رابطه با آنها. معرفی دوستان صمیمی، دوستان قدیمی و دوستانی که به آنها اعتماد دارم؛ معرفی دوستانی که از آنها دور شده‌ام و مایل به تداوم ارتباط دوستانه با آنها نیستم.

۶- اهداف، رشد و پیشرفت: باورها و ارزش‌های من در مورد رشد و پیشرفت، رشد و پیشرفت چقدر برای من اهمیت دارد، اگر نباشد چه احساسی دارم، معنای آن برای من چیست؟ افرادی که برای من الگو بوده‌اند و آرزوی من نزدیک شدن یا همانندی با آنهاست.

اهداف من برای رشد و پیشرفت در حوزه‌های:

اقتصادی: آرزوهای اقتصادی من، ایده آل‌های من، اهمیت رشد اقتصادی و برنامه‌های من و وضعیت مالی فعلی
تحصیلی: آرزوهای تحصیلی من، ایده آل‌های من، اهمیت رشد تحصیلی برای من و برنامه‌های تحصیلی فعلی
اجتماعی: شهرت اجتماعی، نفوذ اجتماعی، قدرت اجتماعی، مقام، موقعیت و برنامه‌های من
شغلی: آرزوهای شغلی، شغل ایده آل من، چه شغلهایی را دوست دارم، چه شغلهایی را نمی‌پسندم
معنوی: آرزوهای معنوی من، ایده آل‌های معنوی من، اهمیت رشد معنوی برای من برنامه‌های معنوی من.

۷- خویشاوندان: باورها و ارزش‌های من در مورد روابط خویشاوندی، اهمیت خویشاوندان و فامیل، اهمیت ارتباط با آنها، کیفیت و کمیت یک ارتباط درست، دید و بازدید با خویشاوندان، هدیه دادن و هدیه گرفتن، کمک کردن و کمک گرفتن، معرفی خویشاوندانی که با آنها رابطه خوبی دارم و آنها را دوست دارم و بیان کیفیت و کمیت رابطه شامل اهمیت آن فرد، موثر بودن او، نقش او در زندگی من. سنتها و آداب و رسوم فامیل، معرفی خویشاوندانی که رابطه با آنها گاهی خوب و گاهی بد است و بیان کیفیت و کمیت رابطه شامل اهمیت آن فرد، موثر بودن او، نقش او در زندگی من، نوع رابطه من با او، چه موارد مثبتی وجود دارد، چه موارد منفی وجود دارد و معرفی خویشاوندانی که با آنها ارتباطی نداریم و بیان دلیل قطع رابطه.

۹- راز داری: چه رازهایی را حفظ خواهم کرد، چقدر رازدار هستم، در چه شرایطی رازی را افشا خواهم کرد؟ در دعوا با رازها چه خواهم کرد؟

۱۰- عاقبت اندیشی: کنترل خشم، از خود گذشتگی، اهمیت گذشت از نظر من، در چه مواردی گذشت می‌کنم، کجا گذشت کرده‌ام، چه قدر برایم مهم است که همسرم گذشت کند، گذشت در چه مواردی برایم مهم‌تر است و... همراهی، باهم کار کردن، هم کاری، باهم فکر کردن، هم فکری، هم کلامی، همدردی

۸- رابطه صمیمانه با همسر: صمیمت

در بین اعضای خانواده ما نشانه‌های کلامی صمیمت از نظرم، نشانه‌های رفتاری صمیمت از نظرم. مناسبت‌های فردی و خانوادگی از قبیل سالروز ازدواج، روز تولد، عید نوروز، روز زن، روز مرد و هدیه شامل: باورها و ارزش‌های من در مورد قیمت هدیه، ارزش هدیه، اهمیت هدیه، ارزش معنوی آن، ارزش مادی آن.



۱۱- ارتباط با خانواده خود: باورها و ارزشهای خانوادگی، الگوهای خانوادگی، در مورد تحصیل، مذهب، موارد اخلاقی، مسایل اقتصادی، کار، شغل، آداب و آیینهای خانوادگی، جایگاه اعضای خانواده و احترام گذاشتن، استقلال و وابستگی اعضای خانواده به یکدیگر، وابستگی های عاطفی اعضای خانواده به یکدیگر، استقلال مسکونی اعضای خانواده و نظر خودتان در مورد محل سکونت آینده در مورد نزدیک یا دور بودن به خانواده، روابط و صمیمت های بین اعضا، ارتباط من با اعضای خانواده و تصمیمات خانوادگی، تأثیر گذاری اعضای خانواده در تصمیمات نافذ بودن نظرات آنها، مهم بودن نظر آنها.

۱۲- خانواده ی همسر: باورها و ارزشهای خانوادگی ما در مورد رابطه با خانواده عروس یا داماد، اهمیت رابطه با خانواده عروس یا داماد، احترام، صمیمی شدن با خانواده عروس یا داماد، اجتناب از رفت و آمد با خانواده عروس یا داماد، حفظ فاصله با خانواده عروس یا داماد و ارتباط پدرم با خانواده مادر، ارتباط مادرم با خانواده، انتظارات من از خانواده همسر.

۱۳- حل اختلاف: باورها و ارزشهای من در مورد حل اختلاف و احترام به نظر همسر، گفتن اختلاف نظر به دیگران، رازداری و وتاریخچه اختلافات من با پدر و مادرم، برادر و خواهرم و دوستانم، ارتباط من با پدر، مادر، برادر و خواهرانم در صورت درخواست کمک تخصصی، صحبت کردن و گفتگو، سکوت، قهر و شکیبایی.

۱۴- پول و مسایل مالی: باورها و ارزشهای من در مورد پول، معنای پول برای من، اهمیت پول برای من، مقدار کافی پول از نظر من، برای به دست آوردن پول حاضر به انجام چه کارهایی هستم و حاضر به انجام چه کارهایی نیستم، نگاه من به ثروتمندان، نگاه من به فقرا، آرزوها و رویاهای پولی و مالی من و... قرض یا وام دادن، قرض یا وام گرفتن، خرج کردن، شراکت اقتصادی همسران، تصمیم گیری پولی و مالی در خانواده، درآمد زن و مالکیت زن، پس انداز، منابع درآمدی.

۱۵- مهریه: معنای مهریه برای من، اهمیت آن، مقدار مناسب آن، معنای مهریه برای خانواده من، اهمیت آن برای خانواده، مقدار مناسب آن از نظر خانواده، افراد تأثیرگذار در تعیین مقدار آن، در صورتی که خانواده ها به توافق نرسند چه خواهیم کرد.

جهیزیه معنای جهیزیه برای من، اهمیت آن، مقدار مناسب آن، سهم مرد در تهیه جهیزیه مسکن مناسب از نظر من، نظرم در مورد خرید مسکن، اجاره مسکن، محل مناسب، نزدیک خانواده ها، دور از خانواده ها، سهم زن در تهیه مسکن. جشن معنای جشن، اهمیت آن، نحوه برگزاری آن و خرید جشن، سهم هر کدام از همسران در برگزاری و هزینه های جشن، هدایای جشن، مراسم و سنت های خانوادگی ما.

۱۶- خواسته ها و توقعات: تاریخچه خواسته ها و توقعات من از دیگران، خواسته ها و توقعات من از پدر و مادرم، برادر و خواهرم و دوستانم به تفکیک یا هر فردی که در جایگاه این افراد بوده اند. روش من در بیان خواسته ها و توقعات با بیان کلامی رک و صریح به خود فرد، بیان کلامی به دیگران و واسطه قرار دادن آن ها یا با بیان غیرکلامی به طور غیرمستقیم بیان کردن، از زبان دیگران گفتن، در مورد آن مساله بدون اشاره به خود صحبت کردن، سکوت، غر زدن، شکایت، قهر کردن، نخواستن و برعکس عمل کردن. غصه خوردن و غمگین شدن، قهر کردن، سرزنش کردن، خشونت، بیان مجدد، پافشاری برخواسته، رها کردن و بیخیال شدن، عقب نشینی و دوباره بیان کردن خواسته ها و توقعات من از همسر آینده ام، خواسته ها و توقعات من از ازدواج.

بالا رفتن سال های عمر

عشق هایازندگانی که منم
تأففس دارم جوانی که منم

من به پیری هم جوانی که منم
دم غنیمت دارم، ای پیری برو

«مهدی سهیل»

وقتی نوجوان بودم هر گاه می گفتند فلانی سی سالشه چقدر برایم دور از ذهن و باور بود. از نوجوانی تا بیست سالگی را خیلی دوست داشتم و سر از پا نمی شناختم. کم کم اما، به سی که نزدیک و نزدیکتر می شدم گمان می کردم دیگه داره دیر می شه. هول هولکی به خانه بخت رفتم و از مادر شدن لذت بردم. وقتی سی ساله شدم تازه فهمیدم که چقدر از بیست سالگی زیباتر شده ام. دلم نمی خواست آینه را رها کنم و گمان می کردم سی سالگی بهترین سن ممکن است. در تکاپویی همه سو نگر، عاشقانه، مادرانه و دلبرانه با همسر و کودکان خویش تند پاتر از زمان جست و خیز می کردم و دلم می خواست زمان همانجا بایستد. سی را که در میکده زندگی به چهل رساندم تازه فهمیدم که شراب فهمیدنم چه گوارا است، انگار میزان اندیشه و باورم میزان ترین زمان خود را تسخیر کرده است. آه که من چقدر چهل سالگی را دوست داشتم؛ همان سن و سالی که وقتی بیست ساله بودم ما را از آن می هراسانیدند. چهل هم گذشت به دروازه پنجاه که رسیدم گفتم چقدر حالا روزهایم زیباتر و اندیشه ام جا گیرتر از همیشه است و با شکوهی بی مانند برای جهان و روزگاری که می رفت، خود را برازنده ترین یافتم، چرا که هم توان جست و خیزم بود و هم امکان لذت جستن از حاصل تلاش خویش...؛ به شصت که نزدیک شدم اولش کمی ترسیدم اما به سرعت باور کردم که این زیباترین و مطمئن ترین ایستگاه زندگی است. غزل غزل، زندگی را شانه کردم، به گیسوانی به سپیدی موهایم در میان مش و رنگین کمان های زیبا و جذاب؛ به خودم گفتم: چقدر این مکان و این زمان دلرباست و اینجا درست همان جا و همان زمانی است که می جستم. اکنون که در هفت گاه زندگی گذران می کنم دیگر هیچ هراسی در دل ندارم که باورمند به شربی مدام و سر بلند به گیسوان سپید و اندیشه بلند خویش هستم. من اکنون ایمان دارم که به هشتاد هم که برسم باور خواهم کرد که هشتاد زیباترین عدد شناسنامه من خواهد شد. آلبوم زندگی را ورق بزنید، استکانی چای بریزید و به شکرانه نفیس کشیدن و سلامتی تان سربکشید، مبادا زندگی را دست نخورده بگذارید... پایان کار آدمی نه به رفتن یار است و نه تنهایی و نه مرگ ... دوره آدمی زمانی تمام می شود که دلش پیر شود یا قبل از مرگ، انسانیتش بمیرد ...!!!!!! مرداب به رود گفت: تو چکار کردی که اینقدر زلالی رود پاسخ داد: گذشتم...



دکتر سید حسینی موسوی چالک
رئیس انجمن مددکاران
اجتماعی ایران



عمر کوتاه مادر

آهسته چند ضربه به در حمام زدم و گفتم مادر جان چیزی لازم نداری. مادر از زادگاه خویش، برای دیدن فرزندان آمده بود!! این بار مهمان خانه من بود. دلم آشوب بود! در حمام را باز کردم. مادرم را دیدم که گیسوان درهم تنیده سپیدش را شانه میکشد نرم کننده را روی سرش خالی کردم... موهایش به نرمی شانه شد... مادرم گفت خدا خیرت بدهد! این دیگر چه بود. از خودم خجالت کشیدم سالها بود که نرم کننده موی سر در بازار آمده بود و طفلک مادرم سرش را به سختی شانه میکرد. بدون اینکه از او اجازه بگیرم لیف را پُر از کف صابون کردم و به تن نحیفش کشیدم دردش آمده بود. میگفت کافیست دلم آشوب بود گوش به حرفش نمیدادم درست مثل وقتی که من بچه بودم و مرا به حمام میبرد. درست مثل موقعی که مرا کیسه میکشید و من دردم می آمد و او وعده سینما به من میداد که ساکت شوم. درست مثل همان روزها... مادر پیرم را شستم حوله سپیدی را به دور تن نحیفش کشیدم. مثل یک شاخه گل روی تختم نشاندمش موهایش را با سشوار خشک کردم. لباس هایش را تنش کردم به زور یک ماتیک قرمز به روی لبهایش کشیدم... دلم آشوب بود. هفته بعد مادرم پُر زد اما لیف ماند... تار موهای سپیدش در شانه ماند...

دخترم گفت؛ مادر چرا صدای گریه ات در حمام قطع نمیشود...

گفتم بخاطر اینکه، عمر لیف حتی این شانه، از عمرِ مادر من بیشتر بود...

قدر آینه بدانید چو هست

نه در آن وقت که افتاد و شکست

پدر و مادر مثل سوره‌ای از قرآن هستند که هیچکس نمیتونه جای خالی آنها را در زندگیمون پر کنه.

سازه‌های آبی شوشتر

سیستم آبی تاریخی شوشتر (به انگلیسی: Shushtar Historical Hydraulic System) که به نام سازه‌های آبی تاریخی شوشتر نیز نامیده می‌شود، مجموعه‌ای به هم پیوسته از ۱۳ اثر تاریخی شامل پل‌ها، بندها، آسیاب‌ها، آبشارها، کانال‌های دست‌کند و تونل‌های عظیم هدایت آب است. این ۱۳ اثر به صورت یک سیستم واحد هیدرولیکی و در ارتباط با یکدیگر کار می‌کنند و در دوران هخامنشیان تا ساسانیان، جهت بهره‌گیری بیشتر از آب ساخته شده‌اند. در سفرنامه مادام ژان دیولافوا باستان‌شناس نامدار فرانسوی از این محوطه به عنوان بزرگ‌ترین مجموعه صنعتی پیش از انقلاب صنعتی یاد شده‌است. این ۱۳ اثر تاریخی به فاصله کمی از یکدیگر در محدوده شهر شوشتر واقع شده‌اند که با احراز معیارهای ۱، ۲ و ۵، با عنوان سیستم آبی تاریخی شوشتر به صورت یکجا به عنوان دهمین اثر ایران در فهرست میراث جهانی یونسکو با شماره ۱۳۱۵ به ثبت رسیده‌اند.

فهرست اجزای سازه‌های آبی شوشتر:

- | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|
| ۱- بند میزان | ۲- برج کلاه فرنگی | ۳- رودخانه دست‌کند گرگر | ۴- پل بند گرگر |
| ۵- مجموعه آبشارها و آسیابهای آبی | ۶- بند برج عیار و نیایشگاه صابئین | ۷- بند ماهی بازان شوشتر (بند خداآفرین) | ۸- قلعه سلاسل |
| ۹- نهر داریون | ۱۰- پل بند شادروان | ۱۱- بند خاک | ۱۲- پل بند لشکر و پل شاه علی |
| | ۱۳- بند شرابدار | | |



تاریخچه ثبت در فهرست میراث جهانی یونسکو:

با تشکیل پایگاه سازه‌های آبی و گسترش فعالیت‌های پژوهشی پیرامون این سازه‌ها ابتدا پرونده مجموعه آسیاب‌های شوشتر که سال‌ها در لیست پیشنهادی ثبت جهانی ایران قرار داشت تهیه گردید. اما به پیشنهاد و نظر کارشناسان میراث جهانی یونسکو مبنی بر اینکه محوطه آسیاب‌ها تنها بخشی از مجموعه به هم پیوسته سازه‌های آبی در شوشتر است تهیه پرونده منظومه آبی تاریخی شوشتر در دستور کار قرار گرفت. این پرونده پس از تکمیل و رقابت موفقیت‌آمیز در مقایسه با آثار پیشنهادی دیگر، از سوی سازمان میراث فرهنگی کشور به عنوان دهمین اثر ایران به کمیته میراث جهانی یونسکو ارائه شد. سرانجام در نشست سالانه اعضای این کمیته در ۲۶ ژوئن ۲۰۰۹ (۵ تیر ۱۳۸۸) در شهر سویل اسپانیا، این پرونده با احراز معیارهای ۱، ۲ و ۵ با عنوان سیستم آبی تاریخی شوشتر در فهرست میراث جهانی یونسکو با شماره ۱۳۱۵ به ثبت رسید.

بند میزان سدی است در شوشتر و ساخته دست انسان، مربوط به دوره ساسانیان که تا امروز پابرجاست. ساختن بند میزان شوشتر را به شاپور اول ساسانی نسبت می‌دهند. این سد، آب کارون را به نسبت‌های ۱ به ۲ بین رودهای گرگر و شطیط تقسیم می‌کند. این بند از چند دهانه تشکیل شده‌است که مهمترین آنها دهانه‌ای است جدا که تنظیم آب دو شاخه رودخانه را انجام می‌دهد به گونه‌ای که اگر دبی گرگر بیشتر از یک سوم دبی کل رودخانه باشد آن را به شاخه شطیط انتقال می‌دهد و بالعکس و این خود از شاهکارهای معماری این بند است.





پل بند لشکر یک بنا از مجموعه سیستم آبی تاریخی شوشتر است. دروازه لشکر، یکی از دروازه‌های ششگانه تاریخی شوشتر در کنار این پل بند بوده و هنوز آثاری از حصار شوشتر را در کنار این پل بند می‌توان دید. در جریان مرمت پل لشکر توسط اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در سال ۱۳۸۷ خورشیدی، دو گور اشکانی در کنار پایه‌های پل کشف شد.



نهر گرگر (با نام‌های دیگر دودانگه یا مسرقان) یکی از شاخه‌های رودخانه کارون در جنوب غربی ایران است که در شمال شهر شوشتر توسط بند میزان جدا شده و در منطقه بند قیر در جنوب شوشتر به شاخه اصلی کارون باز می‌گردد. این نهر یک رودخانه دست‌کند است که در دوره هخامنشی حفر شده است.



بند ماهی‌بازان شوشتر بند ماهی‌بازان یا بند خداآفرین، یک بند طبیعی در مسیر رودخانه گرگر است که احتمالاً در زمان حفر رودخانه آن را پیش‌بینی کرده‌اند (رودخانه گرگر ساخته دست انسان است). این بند از یک رشته سنگ یکپارچه تشکیل شده و در وسط آن سه دیوار ساخته شده از مصالح وجود دارد که مجرای گذر آب است.



مجموعه آسپارها و آسیاب‌های آبی شوشتر یکی از بخش‌های سیزده‌گانه سیستم آبی تاریخی شوشتر (سازه‌های آبی شوشتر) می‌باشد. در این مجموعه باستانی تعداد قابل توجهی آسیاب آبی وجود دارد و نمونه کامل و بزرگی از به کارگیری نیروی آب برای چرخاندن آسیاب‌ها را می‌توان در آن مشاهده نمود.

انواع آسیاب‌ها:

۱- آسیاب‌های پره‌ای ۲- آسیاب‌های چرخه ۳- آسیاب‌های شناور





پدرها و مادرها

آن زمانی که چشم باز میکنی تو را دوست دارد، مادر است و کسی که تو را تا ابد در خفا دوست دارد، پدر...

مادر تو را به جهان تقدیم می‌کند و پدر تلاش می‌کند که جهان را به تو تقدیم کند.

مادر به تو زندگی می‌دهد و پدر به تو می‌آموزد چگونه این زندگی را دوباره احیا کنی.

مادر تو را ۹ ماه در رحم خود نگه می‌دارد و پدر باقی عمر تو را حمل می‌کند.

مادر گریه می‌کند وقتی که بیمار می‌شوی و پدر بیمار می‌شود وقتی که گریه می‌کنی.

مادر مطمئن می‌شود که گرسنه نیستی و پدر به تو یاد می‌دهد که گرسنه نمایی.

مادر تو را روی سینه اش نگه می‌دارد و پدر تو را به دوش میکشد.

مادر چشمه محبت است و پدر چاه حکمت.

مادر مسئولیت از روی دوش تو برمی‌دارد ولی پدر مسئولیت را در وجود تو می‌کارد.

مادر تو را از سقوط نگه می‌دارد و پدر می‌آموزد بعد از سقوط چگونه بلند شوی.

مادر یاد می‌دهد چگونه روی پای خودت راه بروی و پدر یاد می‌دهد چگونه در راه‌های زندگی حرکت کنی.

مادر کمال و زیبایی را منعکس می‌کند و پدر واقعیت‌ها و تلاش‌ها را منعکس می‌کند.

مهر مادری را هنگام ولادت حس می‌کنی و مهر پدری را وقتی پدر شوی.

مادر

گلی بی خار و زیبا هست مادر
دلش مانند دریا هست مادر
به عشاق جهان یک دم بیندیش
به راه عشق یکتا هست مادر
به چشم دل به اعمالش نگه کن
صفا و مروه یک جا هست مادر
به سیمایش نگر با چهره شاد
چو دور از توست تنها هست مادر
درخت سروها بر خود منازید
درخت سیز طوبی هست مادر
چو عشق قلب او باشد ز داور
شفیع ما در عقبا هست مادر
برو شاکر به نزدش کن کمر خم
غلامی و شهنشاه است مادر

نعمت الله پاکدامن نائینی

۱۱ نکته کاربردی در باب پیاده‌روی

۵) حرکت دست‌ها:

دست‌ها را از آرنج ۹۰ درجه تا کنید و از شانه مانند دونه‌های حرفه‌ای تکان دهید. هنگامی که دست به عقب می‌رود، باید به حدی برسد که انگار می‌خواهید کیف پول‌تان را از جیب پشت درآورید. در هنگام آمدن دست به جلو، مچ باید نزدیک وسط قفسه سینه برسد. هر دستی را با پای مخالف آن حرکت دهید، به این صورت که دست راست با پای چپ، عقب و جلو برود و دست چپ با پای راست.

مچ‌ها را صاف و آرنج‌ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دست را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و شدید دست‌ها با این حالت، موجب فعالیت بیشتر و سوختن ۵ تا ۱۰ درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می‌شود.

۶) مکان پیاده‌روی:

مکان‌های متفاوتی را برای پیاده‌روی انتخاب کنید. پیاده‌روی روی چمن و سنگ ریزه موجب می‌شود انرژی بیشتری نسبت به پیاده‌روی روی یک سطح صاف و سفت مصرف کنید و اگر با سرعت یکسانی در شن نرم و در یک مسیر صاف قدم بردارید، در شن نرم، ۵۰ درصد انرژی بیشتری نسبت به مسیر هموار می‌سوزانید.

۷) سرعت پیاده‌روی:

سرعت پیاده‌روی را دوره‌ای تنظیم کنید؛ برای مثال، یک یا دو دقیقه با سرعت زیاد و سه یا چهار دقیقه با سرعت کم پیاده‌روی کنید یا یک و نیم کیلومتر سریع و سه کیلومتر آرام پیاده‌روی کنید.

۸) تنوع در ورزش:

در میان پیاده‌روی، برای ایجاد تنوع و انجام نرمش و فعالیت بیشتر از چند تپه بالا و پایین بروید. زمانی که از تپه بالا می‌روید، کمی به جلو خم شوید و زمان پایین آمدن که کمی مشکل‌تر است، قدم‌های کوتاه بردارید و زانوهای را کمی خم کنید تا دچار خستگی عضلات نشوید. می‌توانید از چوب‌دستی برای حفظ تعادل خود استفاده کنید. یکی از دلایل داشتن احساس کوفتگی بعد از پیاده روی پوشیدن کفش نامناسب است که باعث ایجاد درد در ناحیه کف پا و ساق پا می‌شود پس حتما کفش مخصوص پیاده روی استفاده کنید.

۹) استفاده از چوب‌دستی:

زمانی که چوب‌دستی در دست راست شماست، آن را با پای مخالف (پای چپ) جلو ببرید و انتهای آن را هم زمان با برخورد پاشنه پای مخالف به سطح زمین، روی زمین بگذارید. استفاده از چوب‌دستی موجب می‌شود که عضلات سینه و دست تحرک بیشتری داشته باشند و از فشار وارده بر زانوهای کاسته شود. اندازه چوب‌دستی باید با قد شما تناسب داشته باشد.

تا به حال فکر کرده‌اید که ساده‌ترین فعالیت جسمی انسان کدام است؟ اگر نگوئیم ساده‌ترین، اما بهترین، موثرترین و ارزان‌ترین فعالیت جسمی که به تناسب‌اندام منجر می‌شود، پیاده‌روی است. اما شرط و شروطی دارد که به آن می‌پردازیم.

انرژی که شما با انجام ۲ کیلومتر پیاده‌روی تند (با سرعت پنج تا شش کیلومتر در ساعت) می‌سوزانید، تقریباً با انرژی‌ای که صرف دوییدن آرام در مسافت ۱/۵ کیلومتر می‌شود، مساوی است و آثار مفید یکسانی بر تناسب اندام و سلامت شما دارد.

طی تحقیقی که به تازگی در دانشگاه هاروارد صورت گرفته، نشان داده شده که حتی آرام راه رفتن (با سرعت سه کیلومتر در ساعت) فوایدی برای سلامتی بدن دارد، به این ترتیب که موجب کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود و هر چه شدت و میزان این فعالیت بیشتر باشد، آثار مفید آن نیز بیشتر است.

۱۱ نکته کاربردی درباره رایج‌ترین ورزش همگانی

۱- شیوه پیاده‌روی:

سعی کنید هر روز حداقل برای مدت نیم ساعت، یا چهار بار در هفته و هر بار به مدت یک ساعت پیاده‌روی تند انجام دهید. اگر شما فردی ۷۵ کیلوگی باشید و با سرعت زیاد به مدت یک ساعت در زمین مسطحی پیاده‌روی کنید، ۳۰۰ کالری انرژی می‌سوزانید و اگر هر روز همین برنامه را اجرا کنید، ۱۱۰۰ کالری انرژی در هفته می‌سوزانید که برای تناسب اندام و سلامت قلب و عروق شما بسیار مفید است.

۲) دستگاه قدم‌شمار:

اگر دستگاه قدم‌شمار دارید، ابتدا ببینید چند قدم در روز برمی‌دارید. در مرحله اول سه هزار قدم و در مرحله بعد پنج هزار قدم در روز را انتخاب کنید. برای رسیدن به سلامت بهتر و فعالیت بیشتر، علاوه بر پیاده‌روی روزانه، مقداری هم در منزل یا محل کار نرمش کنید.

۳) نحوه گام برداشتن:

فواید راه رفتن سریع بسیار زیاد است، اگر می‌خواهید سریع‌تر راه بروید، به جای برداشتن قدم‌های بلند، قدم‌های‌تان را کوتاه و سریع‌تر بردارید. اگر قدم‌های بلندی بردارید، کشیدگی و فشار وارده بر ساق و کف پای شما بیشتر می‌شود.

۴) کفش مناسب:

برای پیاده روی بهتر است کفش ورزشی و ست ورزشی بپوشید تا احساس بهتری داشته باشید. «کفش پیاده‌روی» کف قابل ارتجاعی دارد و مانع لق خوردن پا در کفش می‌شود. ولی معمولاً هر کفش راحت و سبکی با پاشنه کوتاه مناسب است.

۱۰. حمل بار:

در صورت تمایل می‌توانید در حین پیاده‌روی باری را حمل کنید، ولی با دقت. اگر باری در دست داشته باشید، در هنگام پیاده‌روی انرژی بیشتری می‌سوزانید، فقط باید مراقب باشید که فشار آن به گونه‌ای نباشد که دچار خستگی عضلات دست و کتف شوید. به یاد داشته باشید که افراد دچار فشار خون بالا و بیماران قلبی، در هنگام راه رفتن نباید چیزی در دست داشته باشند.

اگر می‌خواهید باری را حمل کنید، از وزن کم (برای مثال نیم کیلو) شروع کنید و به تدریج وزن بار را افزایش دهید، البته باری را که با دست حمل می‌کنید نباید خیلی سنگین و بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد.

۱۱. شدت ورزش‌تان را بسنجید:

هنگام پیاده‌روی، شدت فعالیت خود را بسنجید. دانستن این مسئله به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر شدت فعالیت‌تان را در مواقع مناسب، افزایش یا کاهش دهید. برای تعیین شدت ورزش خود می‌توانید از موارد زیر کمک بگیرید:

الف) تست حرف زدن: اگر موقع پیاده روی آنقدر نفس نداشته باشید که بتوانید با همراه‌تان صحبت کنید، احتمالاً سرعت پیاده‌روی تان خیلی بالاست و باید آن را کاهش دهید.

ب) کنترل ضربان قلب: برای اطمینان از اینکه با شدت دلخواه خود پیاده‌روی می‌کنید یا نه، می‌توانید کمی بایستید و نبض‌تان را اندازه بگیرید. استفاده از ابزارهای الکترونیکی که ضربان قلب را اندازه‌گیری می‌کنند نیز خوب است.

ج) قدم سنج: قدم‌سنج که اغلب به کمربند یا مچ بسته می‌شود، حرکات بدن را تشخیص داده و تعداد قدم‌های شما را می‌شمارد و ثبت می‌کند. قدم‌سنج‌ها اغلب امکانات دیگری هم دارند؛ برای مثال، میزان کالری سوخته شده و فاصله‌ای را که پیاده‌روی کرده‌اید یا دویده‌اید نیز نشان می‌دهد.

د) ابزارهای حرفه‌ای و فول تکنولوژی: ابزارهایی هستند که از تکنولوژی ماهواره‌ای GPS استفاده می‌کنند. این ابزارها گران‌تر از قدم‌سنج‌های معمولی هستند، اما قادرند فاصله کلی و جاری شما را اندازه‌گیری کرده و حتی سرعت و شتاب شما را نیز تخمین بزنند. به این ابزار باید برنامه بدهید. اطلاعات آن را به کامپیوتر هم می‌توانید منتقل کنید. این ابزار به مچ، کمربند، کفش یا بازو متصل می‌شود.

علل پدیده آمدن شیرخوارگاه ها و رهایی نوزادان توسط والدین

صورت رایگان در اختیار اقشار نیازمند و افراد آسیب دیده مانند بانوان و مردان کارتن خواب قرار می گرفت. حالا، اما با ممنوعیت این اقدام و با توجه به ناآگاهی و البته فقر بسیاری از افرادی که پیش تر این اقدام به صورت رایگان در اختیارشان قرار می گرفت تولد نوزادانی که بلافاصله بعد از تولد در خیابان ها رها می شوند یا به دلیل فقر و عدم آمادگی خانواده در شرایط بسیار نازل اجتماعی و اقتصادی رشد کرده و به سرنوشتی نامعلوم دچار می شوند کم نیست. درباره گروه های آسیب دیده مانند کارتن خواب ها و معتادان و متهاجرین این وضعیت متفاوت است. نبود امکانات سقط یا پیشگیری از بارداری منجر به به دنیا آمدن نوزادان و پس از آن رها کردن این نوزادان توسط مادران در خیابان ها صورت میگیرد. در شرایطی هم این کودکان در کنار مادران خود کف خیابان بزرگ شده و به سرنوشت مادر خود دچار می شود.

۲- مادران مبتلا به HIV

بانوان مبتلا به HIV احتمالاً از طبقه اجتماعی-اقتصادی پایین تر هستند، تحصیلات ضعیفی دارند و اغلب از مواد مخدر استفاده می کنند. با این حال، ممکن است مادر برای سلامتی کودک بترسد و احساس کند که شرایط لازم برای مراقبت از نوزاد را ندارد. بسیاری از بانوان، نوزادان را در مکانی می گذارند که می دانند پیدا خواهند شد، مانند مسجد و امام زاده ها، بیمارستان، نزدیک شیرخوارگاه ها و ... برخی از بانوان همچنین معتقدند که در صورت ابتلای نوزاد به این بیماری، زندگی شادی برای نوزاد غیرممکن است، و بنابراین معتقدند که با رها کردن نوزاد در مکانی که به احتمال زیاد در اثر قرار گرفتن در آن جان خود را از دست می دهد، کار انسانی تری را انجام می دهند.

۳- فقر

فقر یکی از دلایل مهم رها کردن نوزادان در خیابان هاست. چه نوزاد در محیط خانواده شکل گرفته باشد و یا در رابطه ای آزاد که این روابط خارج از عرف ایران بوده و به تعبیری «غیر مشروع» است، و چه به دنبال

برای اکثر خانم ها، بارداری، خواسته یا ناخواسته میتواند یکی از زیباترین اتفاقاتی باشد که ممکن است برایشان بیافتد. البته بسیاری از بانوان میترسند، احساس ناامنی می کنند یا احساس می کنند برای مادر بودن کوتاهی کرده اند ولی با این حال تمام تلاش خود را کرده و با موفقیت به رشد و تربیت کودک خود ادامه می دهند. با گذشت زمان، آنها به عنوان یک مادر به تصمیمات خود اطمینان بیشتری پیدا می کنند و نمی توانند زندگی بدون کودک خود را تصور کنند. در هر صورت این استدلال همیشه صادق نخواهد بود. برخی از بانوان نمی توانند بر ترسی که دارند غلبه کنند، یا احساس می کنند هیچ راهی برای بزرگ کردن فرزندشان وجود ندارد. به ندرت زنی به کودک خود اهمیت نمی دهد و نوزاد را رها می کند. تصمیم برای رها کردن نوزاد بسیار دشوار است و مادر را بسیار آزار می دهد. اما دلایلی متعددی وجود دارد که یک مادر کودک خود را رها می کند.

۱- ممنوعیت سقط جنین و محدودیت اقلام پیشگیری از بارداری

با توجه به آمار قابل توجه فقر و آسیب دیدگان اقتصادی و ناتوانی در فراهم کردن نسبی رفاه برای خانواده، افراد علاقه ای به ازدواج و فرزند آوری نداشته و اگر هم ناخواسته باردار شوند سعی در سقط جنین میکنند که در کشور ما سقط جنین مگر در موارد خاص ممنوع است. سازمان غذا و داروی ایران توزیع رایگان یا یارانه ای اقلام مربوط به پیشگیری از بارداری را ممنوع اعلام کرده و گفته است «هرگونه ارائه داروهای جلوگیری از بارداری» باید با تجویز پزشک صورت گیرد. در بخشنامه این سازمان تحت نظر وزارت بهداشت که به همه نهادهای زیرمجموعه ابلاغ شده است، هدف از اعمال این محدودیت ها حمایت از اجرای «قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت» ذکر شده است. پیش از تصویب این قانون اقلام پیشگیری از بارداری توسط خانه های بهداشت یا سمن های فعال در حوزه آسیب های اجتماعی به

بخشی از صحبت های یک کارمند شیرخوارگاه (منبع: سایت میدان)

زندانی یا زندانبان؟ من زندانبان صفر تا سه سال بودم، اما در نقطه‌ای صفر گیر افتاده بودم. زندانی‌های من، مرا نمی‌شناختند، تنها با بهتی به من و دیوارهای سفید نگاه می‌کردند، انگار همیشه همین تخت‌های نرده‌دار بوده‌اند و دیوار و من.

من مربی اتاق سه‌ساعتی بودم (سه‌ساعتی شامل نوزادانی که هر سه ساعت یکبار باید به آن‌ها شیر داده شود و گرنه ممکن است دچار افت فشار شوند و حتی بمیرند) که هیچ اختیاری مگر در جابجایی آن‌ها برای رفع حاجت، نداشتم. آیا صدای هق‌هق بیست کودک را باهم در نیمه‌شب شنیده‌اید؟ تنها لمس مستقیم، که شعفی را در چشمان شیرخواره‌ها می‌افکند، زمان عوض کردنشان است. آن‌ها می‌فهمند، شیء نیستند و با جابه‌جا شدن و زیر شیر آب بردن، نگاهی انسانی در چشم‌هایشان می‌درخشد. کودکان بی‌اسمند، بی‌نام، بی‌شناسنامه، بی‌من، کسی آن‌ها را نمی‌شناسد و کسی درخواستشان نمی‌کند. با صدا زدن هر هوی، بیست نفر بغض می‌کنند. این روزها با مفهوم قرنطینه تا حدی آشنا شده‌ایم، مفهومی که کسانی سال‌هاست زندگی‌اش کرده‌اند. کودکان بی‌سرپرستی که در مؤسسات خیریه، مراکز شبانه‌روزی بهزیستی و وابسته به بهزیستی نگهداری می‌شوند، از این دست هستند که قرنطینه را از ابتدای ورود به این مراکز، در بین تخت‌های فلزی و نرده‌ها تجربه می‌کنند. بعضی کودکان - به قول مسئولین - بدسرپرست هم از مادران گرفته می‌شوند و به مکانی برای نگهداری برده می‌شوند که گویی مکانی موقتی است، اما اغلب تمام سه سال را در همان فضای موقتی و سرد می‌مانند. در تمام این سه سال، کودکان در تخت‌های فلزی دو در سه، نگهداری می‌شوند بدون هیچ ارتباطی با دنیای بیرون. در این مراکز اکثر کودکان دچار مشکلات گفتاری و حرکتی هستند. اگر به ردیف تخت‌های آن‌ها نگاهی کنی، تعداد زیادی نوزاد در امتداد هم می‌بینی که به انگشت‌های دستشان نگاه می‌کنند، دست‌ها تنها چیزی است که دارند.

روابط بدون پیشگیری اقبال آسیب دیده اقتصادی یا کارتن خواب‌ها و معتادان، پدر و مادر از پذیرش سرپرستی کودکان خود ناتوان می‌شوند و تصمیم در رها کردن کودک می‌گیرند.

۴- کودکان با معلولیت و بیماری های خاص

نوزادانی با معلولیت های خاص و بیماری های لاعلاج نیز باید به این آمار افزود. غیر اجباری بودن غربالگری های پیش از زایمان و هزینه های گزاف برای اقبال آسیب دیده، عامل اصلی تولد این فرزندان می باشد. اغلب این کودکان به دلیل ناتوانی خانواده در تامین هزینه های درمانی یا خرید دارو توسط والدین رها می شوند.

۵- افسردگی پس از زایمان

زن مبتلا به افسردگی پس از زایمان گاهی اوقات می تواند تصمیمات عجولانه بگیرد. به خصوص اگر زن احساس کند که با نوزاد ارتباط برقرار نمی کند، یا احساس می کند که برای مادر شدن ساخته نشده است. اغلب آنها غذا نمی خورند، نمی خوابند، احساس پوچی می کنند. همچنین گاهی اوقات مادر کودک را دوست ندارد. برخی از بانوان احساس می کنند که جوانی از آنها ربوده شده است، و نوزاد آغاز پایان زندگی آنهاست. بنابراین، بدون شک هر تصمیمی که می گیرند به نفع نوزاد نخواهد بود و متأسفانه می تواند به معنای ترک آن در جایی باشد.

۶- کودکان بی سرپرست

کودکان باید دوران کودکی و نوجوانی خود را در آغوش گرم خانواده سپری کنند اما کودکانی که به هر علت از نعمت داشتن پدر و مادر محروم‌اند باید توسط دولت و در قالب مؤسسات دولتی (شیرخوارگاه) مورد حمایت قرار بگیرند. بی سرپرستی نیز یکی از علل وجود برخی نوزادان و کودکان در شیرخوارگاه است.

۷- کودکان بد سرپرست

نوزادان و کودکان بد سرپرست به کودکانی گفته می شود که والدین آنها دارای شرایط زیر باشد:

• اعتیاد به مواد والدین

• الکلیسم والدین

• فوت والدین

• زندانی شدن والدین

• فقر خانواده

• طلاق والدین

• غیبت یکی از والدین

• ابتلای والدین به بیماری لاعلاج جسمانی یا اختلال روانی

که کودکان با این شرایط با احکام قضایی به این مرکز وارد و با احکام نیز خارج می‌شوند و تیم مراقبت از بدو ورود بچه‌ها گزارش مددکاری آنها را گرفته تا وضعیت و شرح حال آنها را بررسی کنند و پزشک حاضر در شیرخوارگاه ارزیابی پزشکی آنها را انجام دهد و روانشناسان در صورت نیاز سلامت روانی کودک را زیر نظر می‌گیرند و بعد از بررسی‌های تیم مراقبت به این نتیجه برسند که چه کاری انجام دهند و آیا کودک فعلاً در مرکز بماند یا خانواده از نظر اخلاقی مشکلی ندارند. در صورت وجود مشکل، این کودکان در شیرخوارگاه و پرورشگاه می‌مانند.

باید توجه داشته باشیم که این موارد تنها چند مورد از دلایل رها شدگی نوزادان است و ممکن است دلایل دیگری هم در این تصمیم دخیل باشد. بدین گونه با ذکر موارد فوق شاهد به وجود آمدن شیرخوارگاه‌ها و پرورشگاه‌های متعددی در سطح کشور هستیم. نوزادان بی‌گناهی که از ابتدای زندگی خود در پرورشگاه بزرگ می‌شوند و گویی که قرنطینه دائمی هستند.

خرد چیست؟ و خردمند کیست؟

خرد چیست؟ و خردمند کیست؟
خرد تلفیقی از دانش، تجربه و قدرت تحلیل می باشد، که مجموعه آنها در جهت کشف حقیقت فعالیت می کنند.
انسان خردمند چند بار فریب ریاکار را نمی خورد،،
انسان خردمند دروغ را تشخیص می دهد،،
انسان خردمند بر احساسات خود تسلط دارد،،
انسان خردمند به جهت حرکت در مسیر حقیقت، شجاع و با ادب است،،
انسان خردمند ساده لوح نیست و دیگران را حقیر نمی شمارد،،
انسان خردمند، منافع اجتماع را بر منفعت خود مقدم می داند،،
انسان خردمند از اینکه به دیگران خیر برساند، خشنود می شود،،
انسان خردمند به قدرت عشق پی برده و از آن در جهت حقیقت به خوبی استفاده می کند،،
فقط انسان های حسود و ریاکار، در کنار خردمندان احساس خوبی ندارند،،
امید است خرد در تمامی زندگیمان جاری گردد و از وجود افراد با خرد در اطرافمان لذت ببریم.



زندگی مانند سفر کردن با قطار است

به همراه ایستگاه ها

تغییر مسیرها و حوادث

ما با تولدمان به این قطار سوار می شویم

و والدینمان کسانی هستند که بلیط این سفر را برایمان گرفته اند

ما فکر میکنیم که آنها همیشه همراه ما در این قطار سفر خواهند کرد

اما در یک ایستگاه آنها از این قطار پیاده می شوند

با گذشت زمان مسافران دیگری وارد این قطار می شوند

کسانی با اهمیت مانند: دوستان، فرزندان و حتی عشق زندگیمان

بسیاری از آنها در طول مسیر این سفر ما را ترک خواهند کرد

و جای خالیشان در زندگی ما بجا میماند

بسیاری هم آنچنان بی سرو صدا می روند که ما حتی متوجه ترک کردن صندلی و پیاده شدنشان نمی شویم

سفر در این قطار پر از تجربه ی شادی، غم، رویا پردازی، انتظارات، سلام ها و خدافظی ها و آرزوهای خوب است

یک سفر خوب همراه است با کمک کردن، عشق ورزیدن، داشتن رابطه خوب با بقیه همسفران

و اینکه مطمئن بشویم تمام تلاشمان رو کرده ایم تا سفری راحت داشته باشیم

راز این سفر بسیار زیبا این است که:

ما نمی دانیم در کدامین ایستگاه قرار است پیاده شویم

پس باید به بهترین شکل زندگی کنیم

سازگار باشیم، فراموش کنیم، ببخشیم و بهترین چیزی که داریم را ارائه دهیم

تمامی اینها مهم خواهد بود، چرا که هنگامی زمان آن میرسد

که ما مجبور به ترک صندلی خود بشویم، می بایست برای آنها که سفرشان با قطار زندگی ادامه دارد

خاطرات زیبایی از خود به جا بگذاریم

از شما متشکرم که یکی از مسافران مهم در این قطار همراه ما بودید

قطار زندگی



خورش ترش واش گیلانی

مواد لازم

بادمجان ۵ عدد	گوچه فرنگی ۵ عدد
سینه مرغ ۱ عدد	پیاز ۱ عدد
سیر ۲ حبه	رب آلوچه ۱ قاشق غذاخوری
رب انار ۱ قاشق غذاخوری	روغن مایع به میزان لازم
آب به میزان لازم	نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
سبزی مخصوص که شامل گشنیز، چوقاق، نعنا و ترش واش ۱ کیلو پاک نکرده	

ابتدا بادمجان ها را پوست گرفته و بشوئید. سپس با ۱ قاشق غذا خوری نمک بر روی بادمجان ها پاشید و زمان دهید تا تلخ آب بادمجان خارج شود. سپس به همراه روغن بادمجان ها را سرخ کنید. سبزی را پاک کرده و خوب بشوئید و ریز خرد کنید. سپس کمی سبزی را به همراه روغن تفت دهید. مرغ را در قابلمه به همراه روغن مایع و پیاز خرد شده و همینطور سیر له شده بریزید. سپس بر روی حرارت بگذارید و زمان دهید تا مرغ و سیر و پیاز کمی تفت بخورد و سپس ادویه های لازم را به همراه رب های مورد نیاز را بریزید و زمان دهید تا عطر ادویه ها بلند شود. سپس به میزان ۴ لیوان آب بریزید و درب قابلمه را بگذارید تا مرغ پخته شود. بعد از اینکه کمی از پخت مرغ گذشت سبزی را به مرغ اضافه کرده و اگر آب بیشتری نیاز هست به خورش ترش واش آب اضافه کنید. گوچه فرنگی ها را در تابه سرخ کنید و به همراه بادمجان ها به خورش ترش واش اضافه کنید. خورش ترش واش بعد از کمی پخت به مدت تقریبی ۱ ساعت و نیم آماده است و می توانید به همراه نان محلی و یا کته زعفرانی شمالی آن را نوش جان فرمائید.





مواد لازم

آب: ۴ پیمانه

مغز گردو چرخ شده: ۱۰۰ گرم

مغز هل ساییده شده: به میزان لازم

آرد برنج: ۲ پیمانه پلوپز

روغن مایع: برای سرخ کردن

دارچین: ۱ قاشق مرباخوری

شکر: ۱/۵ پیمانه

آب: ۱/۵ لیوان

دارچین: ۱ قاشق مرباخوری

شکر: به میزان لازم

مرحله اول:

برای درست کردن رشته خوشکار این دسر خوشمزه ابتدا روش درست کردن آرد برنج را آموزش می دهیم ، برای این کار برنج را خوب بشویید و چند ساعتی آن را در آب گرم بخیسانیم تا نرم شود.

مرحله دوم:

برنج خیس خورده را آبکش کرده و آن را روی یک پارچه نخی و تمیز پهن کنید تا خوب خشک شود. بعد از اینکه مطمئن شدید آب برنج خوب خشک شده آن را داخل آسیاب کن بریزید و خوب آسیاب کنید. بهتر است برای این کار از برنج ایرانی استفاده کنید تا عطر و بوی دسرتان دلپذیرتر شود.

مرحله سوم:

لایه میانی دسر را آماده کنید و کنار بگذارید، برای این کار مغز گردو ، مغز هل و شکر را با هم مخلوط کرده و با دست ورز دهید تا فشرده شده و به هم بچسبند.

مرحله چهارم:

در مرحله بعد شربت دسر را آماده کنید و کنار بگذارید، برای این کار شکر و آب را در قابلمه ای بریزید و روی حرارت بگذارید تا دانه های شکر حل شده و مواد غلیظ شود، حالا پودر دارچین را اضافه کنید و شعله را خاموش نمایید.

مرحله پنجم:

حالا سراغ درست کردن رشته های خشکار روی آرد برنجی را که دست کردید در کاسه ای بریزید و آب را به تدریج اضافه کرده و خوب هم بزنید تا مواد غلیظ شود.

مرحله ششم:

مواد را داخل قیف مخصوص بریزید و کنار بگذارید. یک تابه و یا سینی مسی را روی حرارت قرار داده و با مقدار بسیار کمی روغن کف آن را چرب کنید. زمانی که تابه داغ شد مواد داخل قیف را به شکل خط های باریک از چپ به راست و به شکل مستطیل داخل تابه بریزید (همانند زولبیا عمل کنید) و اجازه دهید مواد کمی بپزد ولی سرخ نشود.

مرحله هفتم:

حالا مواد را به آرامی بردارید و روی یک پارچه تمیز قرار دهید تا کمی خنک و سفت شود. مواد را از بالا تا بزنید و مواد میانی آن را قرار داده و دوباره تا بزنید و لبه های آن را تا زده و با انگشت به هم بچسبانید.

مرحله نهایی :

رشته ها را داخل روغنی که از قبل داغ کرده اید سرخ کنید و سپس به شربت آغشته کنید. رشته های خشکار را در ظرف پذیرایی بچینید و با چای میل کنید.



آرزوی مادر

مه گر بون مَو خَلخه چش
من قربون این حلقه چشم

نیاکان ما بر این عادت بودند نام پدر و یا نام مادر خود را بر روی فرزندان‌شان گذارند تا نامشان را زنده دارند. بنابراین من هم نام شیرین را روی دخترم گذاشتم تا نام مادرم زنده بماند.

مادرم در روستای مبارکه از توابع تفت یزد زندگی میکرد. گاه به یزد خانه خواهرم که حیاط بزرگ و پر از درخت داشت میرفت و ما نیز به آنجا میرفتیم و یگانه بودیم. هرگاه مادر هوس میکرد به مبارکه برود او را با وسیله شخصی خودمان میرساندیم.

شیرین خیلی عزیز مادرم شیرین بود، هرگاه به مبارکه میرفتیم در جاده های چم و مبارکه دور از چشم پلیس، من به دخترم رانندگی یاد میدادم تا اینکه ۱۸ ساله شد و گواهینامه اش را گرفت.

زمانیکه شیرین پشت فرمان ماشین مینشست، مادرم بغل دست او بود. مادرم میگفت:

مه گر بون مَو خَلخه چش (من قربون این حلقه چشم) و او را خانم دبیر خطاب میکرد. مادرم میگفت آرزویش این است بشنود شیرین عروس شده و او پس بیفتد و از دنیا برود.

شیرین ۲۰ ساله شد و خواستگار برایش آمد. آنروز در خانه خواهرم بودیم که لباسهای مختلف به شیرین میپوشانیدند تا خوشگل تر شود. مادرم که این وضع را دید از من پرسید آیا خبری هست؟ من گفتم تا قسمت چه باشد! پسری آمده به خواستگاری شیرین و مورد پسند هست، ببینیم چه میشود؟!

مادر دست و صورتش را شست و داخل حیاط رفت و در ایوان دراز کشید و دستش را زیر سرش گذاشت و یک پهلوی خوابید. دقایقی گذشت، رفتم پیشش و پرسیدم مادر چی شد؟ گفت سرم درد میکند. پرسیدم میخواهی برویم دکتر؟ دستش به علامت فرقی نمیکند حرکت داد و گفت نمیدانم.

تلفن به منزل برادر بزرگم زدم با همسرش آمدند او را سوار بر پیکان کردیم و پیکان دیگر من و خواهرم و همسرم و شوهرخواهرم رفتیم بیمارستان و خواستیم کاری بکنند.

پرستار گفت کمی صبر کنیم تا اتاق ICU خالی شود و سرم وصل کردند و در اتاق دیگر همه بالای سرش ایستاده بودیم که نفسش به شماره افتاد و ایستاد. من گفتم شادروان پدر هم، اینگونه تنفس کرد و تمام شد. سرم از رگ بالا میرفت که من قطع کردم و پرستار آمد و گفت: روانش شاد... (روز سوم آبان ۱۳۷۵ خورشیدی)

جالب اینکه از شنیدن خبر خانه بخت رفتن شیرین و از دنیا رفتن او یک ساعت طول نکشید.

من گفتم مادر آرزو داشت شیرین که بهش خانم دبیر میگفت به خانه بخت برود و از پشت بیفتد و جان بدهد و همینطور شد. شادروان مادرم پرستار خوبی برای پدر بود. پدرم در اثر بیماری پارکینسون به زمین خورده و پایش شکسته و زمین گیر شده بود. مادرم شبها روی زمین فرش آجر یا روی فرش اتاق میخوابید و هرگز روی تشک نرم نمیخوابید که مبادا پدر نیاز به او دارد و او در خواب ناز باشد و برایش مشکل باشد بلند شود. بنابراین نیمه خواب و نیمه بیدار میماند.

مادر، پدر را بنام پُرمهر (پُر= پور= پسر) صدا میزد و میگفت پُرمهر کاری داری صدایم کن. مادرم اهل شعر بود، حافظ را از بر داشت، شعر ایرج میرزا و یحیی دولت آبادی در مورد مادر از بر میخواند و پندهای سعدی نیز بازگو میکرد.



مهربانی‌های مادر

مادرم چیزی از روانشناسی نمی‌دانست!!

او دکترای آرامش داشت...

مادرم می‌گفت: وارد آشپزخانه که می‌شوید با لبخند و جانانه وارد شوید.

آنجا برنج هست، گندم و آرد هست، اینها برکت خدا هستند با اخم و ناامیدی وارد آشپزخانه نشوید که خدا خوشش نمی‌آید و برکت از شما خواهد رفت.

مادر هر وعده پیمانه را با نام خدا پر می‌کرد...

با شکر و حو و سپاس خدا غذا بار می‌گذاشت...

می‌گفت چنین کنید تا شیطان سهم خود و دل و امید و ایمان شما را نبرد.

مادر می‌گفت: زنی که از آشپزخانه اش بوی غذا می‌آید قشنگ دل به زندگی بسته است.

مادر این حرف‌ها را طوری بیان می‌کرد که آدم دلش می‌خواست ساعت‌ها در آشپزخانه بماند.

او می‌گفت یک پیمانه بیشتر بپزیم به امید از راه رسیده‌ای یا مهمانی.

در خانه تان به روی بستگان و عزیزان باز باشد، مبادا از کمک به کمک خواه بهانی!!!

حتی برای انارها و سیب‌های گوشه آشپزخانه اش هم نجوا می‌کرد.

و موقعی که خمیرها را به دیواره تابه تنور می‌چسباند، تنور گرم را قسم می‌داد تا نانش شفای هر بیماری و مزه دهان هر گرسنه‌ای شود...

مادر گاهی از مرغ و خروس‌های حیاطش هم عذرخواهی می‌کرد که به موقع آب و دانه شان را نداده است!!!

حتی درختان حیاط و باغ را هم با اسم صدا می‌کرد: انجیر خانم، سیب خوشگل، نازبانو هلو...

حتی وقتی از فرط خستگی عرق از پیشانی‌اش می‌ریخت باز هم به آرامی پدر را صدا می‌زد و می‌گفت: آقا، چای تازه دم بیاوردید.

مادر می‌گفت مریضی و ناراحتی، بخشی از نعمت خداست تا خوشی‌ها را از یاد ببریم و به خود غره نشویم.

کمک حال مردم باشیم و درست و پاک زندگی کنیم تا کمتر مریض شویم. که خدا رحمش می‌آید...

مادر چیزی از روانشناسی نمی‌دانست او فقط یک زن ساده بود که دکترای آرامش داشت، با چندین زبان...

مهربانی‌اش همه را آرام می‌کرد...

تقدیم به همه بانوان و مادران خوب ایرانی و چه مادرانی که نقاب خاک کشیده‌اند...



لی تزو فنگ

زندگی کوتاه است

شعر خیلی زیبای زیر سروده پروفیسور لی تزو فنگ (برنده مدال فرهنگی سنگاپور) می باشد. او قبلاً در بخش ادبیات انگلیسی دانشگاه ملی سنگاپور به تدریس اشتغال داشته است. این شعر گیرا و منسجم در مورد دوستی انسان ها و ابراز عشق به یکدیگر می باشد.

چای خود را
دلپذیر و آرام بنوشید
هیچ کس هرگز نمیداند
کی موقع رفتن فرا
میرسد،
زمان کافی برای لذت
بردن از زیبایی های زندگی
وجود نخواهد داشت
پس چای خود را
دلپذیر و آرام بنوشید.

زندگی خیلی کوتاه،
اما از حس بسیار زیبا و
طولانی برخوردار است،
در حالی که کارهای
زیادی برای انجام دادن
وجود دارد،
خیلی چیزها درست از آب
در نمی آید،
و شما بیشتر اوقات برای
قوی بودن مبارزه میکنید
قبل از اینکه خیلی دیر
شود
و وقت رفتن برسد،
چای خود را
دلپذیر و آرام بنوش.





بعضی از دوستان می مانند،
اما برخی دیگر از میان ما می روند،
عزیزان گرامی هستند، اما همه آنها نمی مانند.
بچه ها بزرگ خواهند شد
و هر یک به طرفی کوچ خواهند کرد
واقعا نمی توان گفت که اوضاع چگونه پیش خواهد رفت،
پس جای خود را دلبذیر و آرام بنوشید.

وقتی من بمیرم
اشک هایتان جاری خواهد شد
اما من متوجه آنها نخواهم شد
به جای آن حالا که زنده ام با من گریه کنید شما گل می فرستید،
اما من نخواهم دید در عوض اکنون آن را بفرستید
کلمات ستایش آمیز خواهید گفت اما من نمی شنوم
به جای آن اکنون مرا تحسین کنید
عیب هایم را فراموش کرده، مرا خواهید بخشید، اما من متوجه آن نخواهم شد....
در عوض اکنون که زنده ام عیب هایم را فراموش کنید.

شما دلتان برایم تنگ می شود، اما من احساس نمی کنم به جای آن الان دلتنگ من شوید

آرزو خواهید کرد ای کاش می توانستید زمان بیشتری را با من سپری می کردید، در عوض هم اینک مرا
بیشتر دریابید.

وقتی می شنوید که من رفته ام، برای تسلیت به خانه ام می آئید، در حالی که ما سال ها از یکدیگر بی
خبر بوده ایم. حالا که زنده ام بدنبالم بیایید.

با هر یک از اطرافیان اعم از خانواده، دوستان و آشنایان وقت بگذرانید و با هر امکانی که دارید به
آنها کمک کنید تا خوشحالشان کرده باشید. به آنها احساس خاص بودن بدهید، زیرا هرگز نمی دانید
اجل چه زمانی آنها را برای همیشه از شما خواهد ربود.

به تنهایی می توانم «بگویم» اما با هم می توانیم «صحبت کنیم»
به تنهایی می توانم «لذت ببرم» اما با هم می توانیم «جشن بگیریم»
به تنهایی می توانم «لبخند بزنم» اما با هم می توانیم «با صدای بلند بخندیم»
این زیبایی روابط انسانی است که در آن بدون یکدیگر هیچیم و با هم، همه چیز دم را
غنیمت است، پر امید باشید.



دکتر هیبت الله مالکی

آن زمان که می توانست به تفریحات رایج زمان پردازند، سرش در کتاب و کتابت بود و همه دغدغه و هم و غمش جمع آوری اسناد و دست نوشته و تصاویر تاریخی بود بلکه بر تاریکخانه تاریخ مهجور و مظلوم دشتستان اندکی نور حقیقت بتاباند. مالکی مردی باسواد، اهل مطالعه، فروتن به حد کفایت و انسانی مبادی آداب و با نزاکت است. اگر جایی نشسته باشد و یک نفر چند بار از اتاق بیرون برود و باز وارد اتاق شود مالکی به دلیل ادب ذاتی که فراوان دارد بدون اغراق هر چند بار جلوی او بلند می شود. دکتر مالکی از نظر مذهبی شخص معتقد و مقیدی است و به قول آقای محمد مصدق: هیچگاه ندیدم در سفر و حضر یک رکعت نمازش قضا شده باشد. شعر خوانی دکتر مالکی هم حکایت دیگری است که در کلام و مقال نمی گنجد. باید شعر خوانی این مرد را بشنوید تا بدانید من چه می گویم. به گمانم شعر خصوصاً اشعار سعدی و نظامی و بالاخص شاهنامه فردوسی را نباید در کاغذ خواند باید از زبان دکتر مالکی شنید و شنید و باز هم شنید و به جان نوشید. تسلط و اشراف دکتر مالکی به زبان و ادبیات عرب هم مثال زدنی است شما یک جمله، یک نکته یا ضرب المثلی بگوئید بلافاصله معادل عربی اش را زیباتر و رساتر از آنچه شما گفته اید تحویلتان می دهد. مالکی در چند سال اقامت و تحصیلش در هند به قول حضرت حافظ «باده را مفت نخورده» بیشتر وقتش صرف مطالعه و تحقیق شده، تصحیح کتاب «بازنامه ناصری» که اثری منحصر بفرد درباره پرنندگان

نوشتن درباره شخصیتی همچون دکتر هیبت الله مالکی آسان نیست و «قلم را نازکی بسیار باید» بنابراین می دانم آنچه می نویسم ممکن است تنک و خلاصه و بی مقدار باشد اما فارغ از نواقصی که این نوشته دارد یقیناً از عشق به یک خدمتگزار دشتستان و از روی ذوق نگاشته شده است. وانگهی دلخوشی ام به این بیت امیر خسرو دهلوی است که می فرمایند:

یک صفحه پر از خلاصه می شوق
بهرز دو صد کتاب بی ذوق
و اما بعد:

دکتر هیبت الله مالکی از بیگ های نادری از خانواده ای بزرگ و اصیل دشتستانی است. آنطور که از بزرگتر ها شنیده ام و در بعضی کتب تاریخی هم آمده، بیگ ها که خاستگاهشان روستای خوشاب است در چند صد سال اخیر مردمانی زبده و دلاور و زیرک بوده اند و حتی در میان سپاهیان نادر شاه افشار که فتح هند کردند نیز نام سرداری چون قاسم بیگ خوشابی به چشم می خورد. هیبت الله مالکی در محله قلعه برازجان و در خانواده ای پرجمعیت دوازده نفری به دنیا آمد. از همان کودکی به درس و مشق و کتابت علاقه ای خاص داشت و مدارج تحصیلی را به سرعت طی کرد و بعدها به دلیل تعصب و حس ناسیونالیستی شدیدی که به زادگاهش داشت بیشتر فعالیت تحقیقی - پژوهشی - ادبی خود را بر این خطه متمرکز نمود. او آنقدر غرق در خواندن و نوشتن بوده که به قول دکتر عبدالرسول خیراندیش «مالکی هرگز جوانی نکرد».



شاید بیشتر از دشتستان شناخته شده باشد. شنیدم روزی که به مناسبت چاپ کتاب اشعار محمد خان دشتی مراسم بزرگداشتی برای ایشان در خورموج گرفته بودند اهالی قدرشناس دشتی تعداد زیادی سکه طلا روی صحنه اجرای مراسم به مالکی هدیه دادند و اینجاست که علیرغم میل باطنی ام باید اعتراف کنم انگار مردم سایر نقاط استان، دکتر مالکی را بهتر و بیشتر از ما می شناسند و قدر می نهند. دکتر مالکی با اینکه علاقه و تعصب زیادی به دشتستان دارد و اخبار و اتفاقات زادگاهش را به جد پیگیری می کند تا حدی که به قول دوستی: «اگر می خواهید بدانید در دشتستان چه خبر است به دکتر مالکی زنگ بزنید» اما دوری و مهاجوری چند ده ساله ایشان از دشتستان به گمان من زیان و خسران عظیمی در پی داشته است. و اما نکته آخر: همانطور که می دانید آرامگاه خواجهی کرمانی در دروازه قرآن شیراز در مکانی به نام «تنگ الله اکبر» قرار دارد. کرمانی ها با توجه به تنهایی و مهاجوری و دور از وطن بودن خواجه می گویند: «خواجه ما به شیراز، به تنگ افتاده است الله اکبر». حالا حکایت دکتر مالکی ماست که از قضا او هم خانه اش نزدیک آرامگاه خواجه و تنگ الله اکبر است. ان شالله که استاد سالها زنده باشند و ما دشتستانیها همچنان از چشمه جوشان خدمات فرهنگی ایشان بهره مند شویم اما بنظرم ما دشتستانیها باید بگوییم: «هیبت ما به شیراز، به تنگ افتاده است الله اکبر» برای استاد مالکی عزیز آرزوی سلامتی و طول عمر دارم.

شکاری است و سالها مغفول و مهجور بود را او از هند به ایران آورد و تصحیحش کرد. رساله دکتری ایشان با عنوان «تاریخ کلیله و دمنه» تحقیق و پژوهشی مفصل درباره ادبیات تطبیقی ایران و هند است که به گفته اساتید فن، نمونه آن حتی در خود هند هم کم نظیر و شاید بی نظیر باشد. تسلط ادبی دکتر مالکی به اشعار شاعران متقدم و حاضر ذهنی ایشان هم قابل توجه است. بخاطر دارم یک شب با یکی از دوستان در محل کارم نشسته بودیم و بوستان سعدی می خواندیم به این بیت رسیدیم:

چو بختش نگویند بود در «کاف کن»
نکرد آنچه نیکانش گفتند کن

من و دوستم معنای «کاف کن» را نفهمیدیم به یکی از دوستان مشترک زنگ زدیم و از او پرسیدم گفت: خبرنگار می کنم که البته نکرد. به دکتر مالکی زنگ زدیم نه تنها فی المجلس معنای آن دو کلمه را گفت و توضیح داد، بلکه دو بیت قبل و دو بیت بعد از آن را هم با صدای رسا برایمان خواند در آخر هم نمونه هایی از شعر شاعران دیگر را درباره «کاف کن» به عنوان مدرک ارائه کرد. جالب اینکه آن روزها به دلیل حوادث بنزین، اینترنت قطع بود و به قول دوستم: قطعی اینترنت فرصت خوبی بود تا سطح مطالعه، معلومات و دانش هر کسی را می خواهی امتحان کنی». فعالیت های پژوهشی دکتر مالکی منحصر به برازجان و دشتستان نیست او به دلیل تحقیقات ادبی - تاریخی که در تنگ ارم، جم، خورموج و دشتی و بخشی از فارس داشته



دکتر هیبت الله مالکی

به نام خداوند مهر آفرین که گفته است: برادران آفرین

خواستم به دنبال معنایی باشم برای نامت، به هر سو رفتم، به هر در کوفتم، فرهنگ‌ها و واژه‌نامه‌ها را کاویدم، اما معنایی برای واژه «مادر» نیافتم. چون داستان تشنه و سراب بود و راهی که می‌رفتم به ترکستان ...

مادر! تو یک واژه نبودی تا بیابمت، بلکه خود واژه نامه آفرینشی. خواستم برای شناخت بزرگی و فر و شکوهت در نامت سفر کنم، تا سفرنامه ای بنگارم از تو؛ اما سردرگم و سرگردان اندر خم کوچه حرف «میم مادر» ماندم و بیش یارای پیش رفتنم نماند چون «مهر» میم مادر معنای جان است و جهان، دیگر هیچ ...

خواستم بخوانمت در هر سخن و آوایی، یا در شعر و ترانه و سرودی، به هر زبان و آهنگی، در هر ساعت و روز و ماه و فصلی؛ اما در برابر لالائی آهنگینت شرمسار ماندم، زیرا که ترانه‌ام به سادگی و تازگی و دلنشینی لالایت نبود و سازم در کنار موسیقی دلآرام تو ناکوک ... پس می‌سرایمت آنگونه که در دلتنگی‌هایم جاویدی.

مادر ای آرام جانم، ای ژرفای اندیشه‌ات، لبریز از آرزوهای نیک برای فرزندان، ای زلال نگاه نگرانت بدرقه نیک فرجامی آینده دور و درازمان، «تا هستم و هست دارمت دوست»

ای مرا چون خدای، ستی بخش خواهست چون خدای، ستی بخش

مادر ای زیباترین تابلوی نگارگر آفرینش، نقش روی ماهت را بر آئینه دل کشیدم، ساده و بی آرایش و آرایش، بدون هیچ رنگ و ریایی، تا با هر تپش قلب ساده بخوانمت: ای هوای دل بی قرارم، در هر دم و بازدم چون هوا می‌جویمت

خط ای نیتی فراموشم
از برایم خدا خدا کنی
از تو کردم اگر کسی کردم^۱

«ای خداوند فکر و هوتم
«وای بر من اگر دعا کنی
«من و آفاق اگر کسی کردم

۱. سروده زنده یاد دکتر فخرالدین مزارعی شیرازی



زنه یلدا بلوروشن عرب زاده
مادر
دکتر هیت الله مالک

این چامه را هنگامی سرودم که خبر درگذشت مادر بزرگوام را شنیدم؛
به تاریخ ۱۳۹۲/۰۵/۱۲ خورشیدی

مادر آرام گرفتی توبه خاک	لیک آرامش مارفت زکف
مادر آسود ز بیماری و درد	لیک ساراست غم و آه و اسف
مادرم خفتی اندر دل خاک	تو چو درستی و خاک تو صدف
بهر آماج کماذار بلا	نازنین کالبدت گشت هدف
مادرم دج گرانیه گهر	شد رخ ماه تو را خاک کلف
چونکه آرام گرفتی توبه خاک	خاک از کالبدت یافت شرف
باد فردوس برین بهره تو	همره نیک نیاکان سلف
نود و دو و هزار و سیصد	مهربان مادر مارفت زکف



از امروز سعی کنیم.....

عزیزان
 پایانند از امروز سعی کنیم
 الگوی زیبایی رفتاری برای دیگران باشیم
 سعی کن کسی که تو را میبیند آرزو کند مثل تو باشد
 از ایمان سخن نگویا بگذار از نوری که بر چهره داری، آن را احساس کن
 از عقیده برایش نگویا بگذار آن را جلوی چشمش ببیند
 از عبادت برایش نگویا بگذار آن را از طریق مشاهده ی تو پذیرد
 از اخلاق برایش نگویا بگذار با دیدن تو، از حقیقت آن لذت ببرد
 از تعهد برایش نگویا بگذار با افعال تو، خوب بودن را بشناسند.
 بگذار مردم با افعال تو، خوب
 پس.....



صدف محمدی

از کتاب قطار زندگی ۲

تلاش برای رسیدن به حد کمال

آیا تاکنون در موقعیتی بوده‌ای که به نظر برسد همه چیز به خوبی پیش می‌رود و با وجود داشتن اوقات خوب و بد، نسبتاً شاد و راضی باشی؟ اما به نظر میرسد در این میان، چیزی از دست رفته است! آیا پیش‌تر نیز آن را احساس کرده‌ای؟ شما باید کاستی‌ها را نادیده بگیری و به خود هشدار دهی که هیچ کس نخواهد گفت: «انجام دادن کاری بدون چالش‌های آن آسان خواهد بود».

آیا تمام وجودت را برای انجام دادن آن کار آماده کرده‌ای؟ شاید شما باید بیشتر تلاش کنید یا تغییری ایجاد نمایید.

در هر حال، در شرایطی که در حال حاضر داری، چیزی از دست رفته است!

شاید میدانی آن چه از دست رفته است، چیست یا در جستجوی آن هستی؟

اما همه آنچه که میدانی این است که کاستی‌های زیادی وجود دارد و حتی می‌تواند بیشتر از این نیز وجود داشته باشد!

زندگی ما کوتاه‌تر از آن است که برای چیزی که درست نمی‌شود، عمرت را تلف کنی؛ عمرت، کفاف آن را نمیدهد.

نترس و با اعتماد به نفس بپذیر که این کار شایسته تو نیست و با امید و استواری بگو:

«من قدردان زندگی‌ام هستم و به فرصتی که به من داده شده تا در این دنیا زندگی کنم، بسیار احترام می‌گذارم و می‌خواهم راه درستی که در زندگی‌ام وجود دارد را طی کنم و به کمال برسم؛ این همان چیزی است که استحقاقش را دارم».

در زندگی، تنها یک فرصت داری و آن این است که خودت مسیر زندگی‌ات را انتخاب کنی و تشخیص دهی که زندگی‌ات چگونه باشد. اگر خوب زندگی کردن را کافی نمی‌دانی، تلاش کن تا آن را به حد کمال برسانی.



خانم محترم، این رازهای مهم سلامت بانوان رو میدونی؟

سالگی هم در معرض خطر سرطان سینه هستند و باید به دکتر بانوان مراجعه کرد.

سویا باعث تقویت استخوان‌هایتان می‌شود

سویا کلسیم و ویتامین دی دارد و عاملی برای تقویت استخوان‌های تان خواهد بود که سلامت استخوان‌ها برای خانم‌ها اهمیت بسیار زیادی دارد.

خروپف به قلب فشار می‌آورد

خیلی از خانم‌ها با بالا رفتن سن دچار آپنه خواب یا خر و پف می‌شوند که باید این وضعیت را پیگیری کنند، زیرا ممکن است باعث ایجاد فشار به قلب شود.

زیاد نمک استفاده نکنید

باید سعی کنید که مصرف سدیم را کاهش دهید تا فشار خون پایین تری داشته باشید، زیرا فشار خون بالا باعث اختلالات هورمونی و مشکلات عروقی می‌شود و هرگز توصیه نمی‌کنیم که نمک زیاد استفاده کنید.

شما تنها کسی نیستید که بی اختیاری ادرار دارید

بعضی از خانم‌ها هنگام ورزش یا هنگام عطسه و سرفه متوجه نشت چند قطره از ادرارشان می‌شوند که این موضوع بعد از یائسگی احتمال بیشتری دارد که البته اگر وضعیت شدید شد، می‌توانید به پزشک مراجعه کنید.

علائم یائسگی ممکن است باعث ایجاد مشکل در رابطه‌تان شود

خانم‌ها معمولاً در این سن از لحاظ احساسی به هم می‌ریزند، زیرا تغییرات هورمونی شدیدی در آنها رخ می‌دهد و این باعث می‌شود که از لحاظ احساسی درگیر باشند و این موضوع شاید در رابطه‌شان اثرگذار باشد.

سه مورد را هرگز فراموش نکنید

دیابت، سیگار و فشار خون بالا هر سه برای قلب ضرر دارند و این مسئله در خانم‌ها اهمیت بیشتری دارد، زیرا بیشتر در معرض مشکلات قلبی و سکته هستند. باید حواستان را جمع کنید و این سه مورد را مدیریت کنید.

پوزیشن هنگام خواب اهمیت بسیار زیادی دارد

خوابیدن روی شکم و به پهلو باعث ایجاد چین و چروک روی صورت‌تان می‌شود و به مرور زمان این وضعیت بدتر خواهد شد که این چین و چروک‌ها در پیشانی، لب و گونه بیشتر دیده می‌شوند. به خاطر همین توصیه ما این است که حتماً به پشت و به کمر بخوابید.

خیلی از خانم‌ها در معرض آلزایمر هستند

دو سوم افراد مبتلا به آلزایمر خانم هستند و بیش از ۶۰ درصد بیماران آلزایمری را خانم‌ها تشکیل می‌دهند؛ پس باید خیلی مراقب این قضیه باشید و حتماً مهارت‌های ذهنی خود را افزایش دهید و کارهایی را در پیش بگیرید که مانع ابتلا به آلزایمر می‌شود.

با خانم‌های دیگر؛ زمان بیشتری را سپری کنید

خطرات و بیماری‌های زیادی سلامت بانوان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. خانم‌ها تنها با پیروی از نکات مهم می‌توانند این مشکلات را پشت سر بگذارند.

سلامت بانوان به جرات یکی از بخش‌های مهم سلامت جامعه است، چراکه نقش بانوان در خانواده به گونه‌ای است که اثر مستقیم و بسیار قوی در سلامت دیگر اعضای خانواده و در نهایت جامعه دارد. پس با وجود بانوان سالم، خانواده و جامعه‌ای سالم تر خواهیم داشت. همه‌ی شما خانم‌ها برای حفظ این مهم، گاهی توجه لازم را ندارید و متأسفانه خود را در معرض بیماری و خطرات جدی قرار می‌دهید. با ما در این بخش از سلامت همراه شوید تا آنچه همه باید بدانید را برایتان بگوییم.

خانم‌ها باید مراقب بیماری قلبی باشند

اکثر خانم‌ها از سرطان سینه می‌ترسند اما بیماری قلبی اولین عامل کشنده در خانم‌ها می‌باشد و هر سال از هر سه نفر؛ یک نفر را درگیر می‌کند؛ بنابراین باید بیشتر از قلب خود مراقبت کنند که خطر آن بعد از یائسگی افزایش پیدا می‌کند.

حمله یا سکته قلبی با چیزی که در تلویزیون می‌بینید متفاوت است

شاید داخل تلویزیون ببینید که یک نفر قفسه سینه‌اش درد می‌گیرد و ناگهان روی زمین می‌افتد؛ سپس همه بالاسر او جمع می‌شوند و می‌گویند که سکته یا حمله قلبی داشته است اما همیشه این موضوع برای خانم‌ها اینگونه نیست. در مورد خانم‌ها علامت حمله قلبی که خیلی هم رایج است، ناراحتی و درد قفسه سینه می‌باشد و در کنارش ممکن است تنگی نفس، حالت تهوع، استفراغ یا درد ناحیه فک را نیز احساس کنند.

ورزش خطر آلزایمر را از شما دور می‌کند

هر چقدر که بیشتر تحرک داشته باشید، سالم‌تر خواهید بود و از بیماری‌های ذهنی دور هستید. مطالعات نشان می‌دهد که اگر در همین سن شروع به ورزش کردن کنید، خطر آلزایمر و مشکلات ذهنی در شما کاهش پیدا می‌کند.

خانم‌های سحرخیز کمتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند

اگر جزء افراد سحرخیز هستید، احتمالاً کمتر در معرض خطر سرطان سینه قرار بگیرید؛ پس بدانید سحرخیزی یک عادت بسیار مهم است که خانم‌ها باید به آن توجه داشته باشند.

بعد از ۷۵ سالگی هم باید به دکتر بانوان مراجعه کنید

بعضی از خانم‌ها فکر می‌کنند که مراجعه به دکتر بانوان فقط مخصوص سنین جوانی است؛ اما حتی تا بعد از ۷۵

ویتامین d ویتامینی است که از طریق نور خورشید به بدن می‌رسد. برای این که بدن تان عملکرد درستی داشته باشد و از مشکلات مختلف دور باشید، باید بیشتر به آن ویتامین دی برسائید.

با توجه به ذهن و قلبتان غذاها را انتخاب کنید

اگر غذایی برای قلبتان خوب باشد، برای مغز و ذهن تان هم خوب است؛ پس غذاهایی را مصرف کنید که باعث افزایش سلامت قلب می‌شود.

به اعداد آزمایش دقت کنید

باید سعی کنید که کارهای منظم را مخصوصاً از سن ۵۰ سالگی به بعد انجام دهید. سطح کلسترول، فشار خون، قند خون، وزن و شاخص توده بدنی که ترکیب قد و وزن هستند را حتماً بررسی کنید.

قلب شما مانند قلب مادر تان نیست

بعضی از خانم‌ها فکر می‌کنند که چون مادرشان بیماری قلبی داشته، خودشان هم به این وضعیت دچار می‌شوند. درست است که ژنتیک اهمیت بسیار زیادی دارد اما لزوماً به این معنا نیست که شما هم به بیماری قلبی مبتلا می‌شوید؛ پس نگرانی را از خودتان دور کنید که مهم‌ترین عامل آسیب زننده به قلب و بدن تان خواهد بود.

مانند آقایان فکر نکنید

حتی اگر توانایی فکر کردن مانند مردان را دارید، نباید این کار را انجام دهید. باید سعی کنید که رفتارهای بانوانه داشته باشید. عادات مخرب را مانند آقایان انجام ندهید، زیرا شما را در معرض خطر سرطان و آلزایمر قرار می‌دهد.

سوابق بارداری اهمیت بسیار زیادی دارد

اگر سابقه سقط جنین یا ابتلا به فشار خون یا دیابت در دوران بارداری را داشتید، احتمالاً بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی هستید و باید بیشتر از خودتان مراقبت کنید که با سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است.

شما بیشتر در معرض استرس و اضطراب هستید

متأسفانه استرس و اضطراب در خانم‌ها بیشتر دیده می‌شود و آن‌ها را بیشتر درگیر می‌کند؛ بنابراین باید حواس تان را جمع کنید و در صورت نیاز از یک روان درمان کمک بگیرید. به ویتامین ب ۱۲ بیشتری نیاز دارید، یکی از مهم‌ترین چیزهایی که باید به آن دقت کنید، مواد مغذی است که از طریق غذا به بدن تان می‌رسند. شما بیش از همیشه برای جلوگیری از مشکلات جدی به ویتامین‌های ب ۱۲ نیاز دارید.

مصرف فیبر را فراموش نکنید

خانم‌های بالای ۵۰ سال باید در طول روز ۲۱ گرم فیبر به بدن برسانند. انجام این کار را به طور منظم فراموش نکنید که از قلب مراقبت می‌کند و باعث وزن سالم و کاهش کلسترول می‌شود.

مصرف ویتامین‌ها را فراموش نکنید

سطح آهن و فولات در بدن بعد از یائسگی کاهش پیدا می‌کند و از طرفی بعضی از مولتی ویتامین‌ها هم دوز خیلی بالایی دارند و وضعیت را بدتر می‌کنند؛ بنابراین تجویز ویتامین‌ها را به پزشک تان بسپارید.

سعی کنید که در کنار دوستان و اعضای خانواده زمان بیشتری را سپری کنید. انجام این کار باعث می‌شود که روحیه شاداب‌تری داشته باشید. ورزش یا رستوران رفتن در کنار دوستان، حال خانم‌ها را خوب می‌کند.

شما چیزی هستید که وارد بدن تان می‌کنید

رژیم غذایی اهمیت بسیار زیادی دارد و مصرف سبزیجات برگ دار، چربی سالم، میوه‌ها و ماهی باعث می‌شود که بدن سالمی داشته باشید و ذهنتان هم کار کند. در کنارش باید مصرف کربوهیدرات و شکر را نیز کاهش دهید.

به ساعت خواب خود اهمیت دهید

اکثر ما ساعت خواب درستی نداریم و همین باعث می‌شود که به اندازه کافی نخوابیم و به بدنمان آسیب وارد شود. حتماً هر شب ساعت خواب خود را منظم کنید.

واکسن فقط برای بچه‌ها نیست

خانم‌های بالای ۵۰ سال باید واکسن آنفولانزا را هر سال تزریق کنند. اگر هم به مشکلاتی مانند ذات‌الریه یا دیگر عفونت‌ها دچار هستند، باید به پزشک بگویند تا نیاز به واکسن برای آنها بررسی شود.

هنوز هم می‌توانید باردار شوید

اگر رسماً وارد دوره یائسگی نشده‌اید، یعنی هنوز توانایی باردار شدن را دارید؛ بنابراین باید حواستان را جمع کنید و در صورت نیاز قرص ضدبارداری استفاده کنید. وقتی یک خانم یائسه می‌شود که ۱۲ ماه متوالی هیچ علامتی از قاعدگی نداشته باشد که معمولاً در سن ۵۱ سالگی این اتفاق رایج‌تر است.

کاهش وزن بعد از ۵۰ سالگی سخت‌تر می‌شود

اکنون باید مراقب باشید که چه غذایی می‌خورید. باید ورزش کنید و بدانید که از همین الان باید روی وزنتان تمرکز کنید، زیرا بعد از ۵۰ سالگی انجام این کار سخت می‌شود.

باید برای افزایش قدرت عضلات، پروتئین استفاده کنید

یکی دیگر از دلایلی که باعث می‌شود سوخت و ساز پس از پنجاه سالگی کند شود، این است که توده عضلانی با بالا رفتن سن کاهش پیدا می‌کند؛ بنابراین شما هم باید برای تقویت عضلات از پروتئین استفاده کنید.

حرکات هوازی کافی نیست

باید سعی کنید حرکات قدرتی را هم بعد از ۳۵ سالگی برای کاهش وزن به روتین ورزشی خود اضافه کنید و تمرینات مقاومتی هم داشته باشید.

مراقب زمین خوردن باشید

زمین خوردن با بالا رفتن سن، خصوصاً در بین خانم‌ها یک اتفاق رایج است و باید حواس تان به این موضوع باشد، زیرا خطرناک‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید و مشکلات بیشماری را برایتان به وجود می‌آورد.

قبول کنید که به عینک نیاز دارید

بنیایی اهمیت بسیار زیادی در سبک زندگی سالم دارد. بعضی از خانم‌ها به دلایل مختلف تمایل به استفاده از عینک ندارند اما باید این موضوع را بپذیرید که نیاز به عینک دارید.

بیشتر به ویتامین دی نیاز دارید

بچه‌های مثبت

که بچه خوبی باشیم و حرف گوش کنیم! و شما هم از همان ابتدای کودکی برای اینکه خود را خوب نشان دهید، سعی کرده‌اید برای خوشحال کردن دیگران، رفتارهای بچه مثبت گونه را در پیش بگیرید! یعنی ما هیچ وقت سعی نکردیم از خودمان راضی باشیم و دائماً به فکر راضی کردن جامعه، بزرگترها و دیگران بوده‌ایم. شاید به غلط وقتی دیگران به ما می‌گویند بچه مثبت، ذوق هم می‌کنیم و به خیال خود رضایت هم داریم. آمارها نشان می‌دهند بیش از ۳۰ درصد از کسانی که به مواد مخدر روی می‌آورند افرادی هستند که در کودکی بسیار آرام بودند و هیچ دردسری برای دیگران به وجود نمی‌آورند افراد مثبت کمتر خود را درگیر مشکلات اطرافشان می‌کنند و بازی گوشی را اصلاً در برنامه خود قرار نمی‌دهند به همین دلیل پس از مدت زمانی راهی برای تخلیه انرژی خود پیدا نمی‌کنند و دست به کارهای خلاف می‌زنند یا اینکه روی به اعتیاد و مواد مخدر می‌آورند.

والدین باید با آگاهی دادن به فرزندانشان در سنین کودکی سعی کنند تا از بسیاری از آسیب‌ها و تنش‌هایی که قرار است در آینده ای نزدیک کودکان آنها به آن گرفتار شوند رهایی یابند و آنها را نجات دهند. البته منظور ما این نیست که همه شئون را زیر پا بگذارید بلکه باید بعد از گذر از سنین بحرانی مثل بلوغ و نوجوانی دیگر پخته رفتار کنید و خودتان باشید بدون اینکه لزوماً به جامعه و فرهنگ‌ها و هنجارهای آن آسیب برسانید.

کودکی که به دور از هیاهوی اجتماع تربیت شود در آینده نمی‌تواند از پس مشکلات و موانع در جامعه برآید. بچه مثبت فرق باز نمی‌کند، ژل نمی‌زند، هیچ وقت مدل تیفوسی و تن تنی و... را روی کله‌اش امتحان نکرده است. موهایش را به یک طرف سرش شانه می‌کند و می‌خواباند. بچه مثبت اگر کوسه نباشد ریش دارد... بچه مثبت بلد نیست نامه عاشقانه بنویسد، بنابراین از شعر زیاد استفاده می‌کند. معدل بچه مثبت الف است. جزوه‌هایش مرتب و همیشه تو کلاس ردیف اول می‌نشیند.

بچه مثبت‌ها چرا جذاب نیستند؟!

وقتی شما نوجوان بودید، مادرتان برای شما یک لباس می‌خرید و می‌گفت بپوشید و وقتی آن را بر تن می‌کردید می‌گفت: "خیلی بهت میاد عزیزم!!" شما از دید خودتان یک فرزند مطیع و دل چسب، ولی از دید جامعه یک بچه مثبت نجسب هستید! (اگر نگوییم بچه ننه!)

شما بعنوان یک بچه مثبت همیشه فردی حرف گوش کن و قدرشناس هستید که هیچ وقت جرات نداشتید خود واقعی خود را ابراز کنید و همیشه به شما گفته بودند که حرف گوش کن و مودب باشید!! البته احترام به پدر و مادر واقعاً امری واجب به نظر می‌رسد، چرا که انسان همیشه باید قدردان زحمات‌های آنان باشد، ولی صحبت ما درباره رفتارهایی است که بیشتر بخاطر عدم رشد شخصیت صحیح یک فرد و باورهای غلط او شکل می‌گیرد. والدین همیشه از ما خواسته‌اند

گردآورنده: فاطمه استواری



درس زندگی

یکی بود و یکی رفت اما یکی همیشه هست
 جدیت مقصد را از نزدیک می کند
 برای یک قلب قوی و جسور همه چی ممکن است
 همیشه صراحت بیان داشته باش، با قدرت حرف بزن اما با ممانعت و ادب
 تا موفق باشی دوست دارم وای از آن روزی که بازنده شوی
 هر کسی آنچه دلش خواست بگوید آنچه دلش نمیخواهد خواهد شنید
 یک کلمه ممکن است کلید سعادت یا بدبختی باشد مواظب سخت گشتن باشی
 هر که دارای اراده است برایش هیچ چیز امکان ناپذیر نیست
 آنچه ما را به مقصود می رساند عزم و اراده است نه تنها و آرزو
 با دوست دوستی کن در مقابل دشمن مثل کوه ایستادگی کن
 هر چه شخص نجیب تر باشد غرورش کمتر است
 اگر آفتی هستی که میخواهی بگویی قیلس فکر کن ولی هر چه فکر میکنی نگو
 هیچ کسی هر چیزی می شود دیگر عاقل نیست
 درباره هر چیزی که شنیدی یا هر دیدگاهی که میبینی یا مثبت یا منفی
 وقتی عاقل خوشبین می شوی دیگر عاقل نیست
 برای هر مسیری اسطوره شدن زودتر اگر میخواهی موفق باشی از انسانهای
 ارزشمند الگو برداری کن
 ضحک اول کاشت معمار کج دیوار چند متری بالا رفت و سقوط کرد





رزومه سرکار خانم مهرانگیز قاسمی دهکردی

یکی از مادران نمونه استان

چهارمحال و بختیاری

اینجانب در سال ۱۳۲۵ در شهرکرد به دنیا آمدم. در همان دوران طفولیت از نعمت پدر محروم و با سختی های زندگی آشنا شدم. لیکن با تلاشها و فداکاری های مادرم خانم شاه صنم بهرامی من و سایر خواهر و برادرهایم توانستیم به لطف خدا بر مشکلات فایق آمده و مراحل پیشرفت را طی کنیم. دوران آموزش ابتدایی را در دبستان پروین شهرکرد و تحت تعلیم مدرسان پیش کسوتی همچون خانم ها راسخی، جناب روغنی و کوهی گذراندم و دوران سیکل اول و دوم دبیرستان را زیر نظر مدرسان فرهیخته ای با موفقیت و با رتبه اول پشت سر گذاشتم. البته لازم به ذکر است که سیکل دوم را پس از دو سال وقفه شروع کردم. زیرا که تا آن زمان امکان گذارندن سیکل دوم صرفاً برای دختران شهرکرد مهیا نبود و من و سایر هم سن و سالانم اولین دانش آموزان آن بودیم.

در سال ۱۳۴۶ موفق به اخذ دیپلم تجربی با رتبه اول شدم. بلافاصله پس از دوره یکساله تربیت معلم که تازه در همان سال در شهرکرد تاسیس شد شرکت کرده و این دوره را نیز با رتبه اول به اتمام رساندم و با افتخار شروع به تدریس در دبستان های دخترانه شهرکرد کردم. شغلی که در آن به مدت ۳۰ سال در دبستان های دخترانه پروین، الهام، جلال الدین و صفرپور با عشق و تلاش خالصانه در اعتلای فرهنگی دانش آموزان شهرکرد کوشیدم. علاقه وافر به انجام هر چه بهتر کار و بالابردن دانش خود در زمینه آموزش باعث شد که در ضمن کار و در کنار نقش مادری خود به تحصیل ادامه داده و موفق به دریافت مدرک فوق دیپلم ابتدایی از تربیت معلم شهرکرد با رتبه ممتاز شوم.

حاصل ازدواج اینجانب و همسرم، مرحوم قنبرعلی آذری دهکردی کارمند اداره مسکن و شهرسازی شهرکرد، چهار فرزند: دو دختر و دو پسر می باشد که خداوند به ما اعطا فرمود و ما تمام تلاش خودمان را برای تربیت فرزندان متعهد و مسئولیت پذیر در قبال جامعه به کار بستیم. متأسفانه در میانه راه، مهرماه ۱۳۶۹، در حالی که فرزند ارشدم ۱۹ سال و فرزند کوچکم ۱۱ سال داشتند، پدر خانواده و همسرم را از دست دادم و بار سنگین سرپرستی خانواده و فرزندان را به تنهایی، اما با توکل به خدا، بر دوش گرفتم. با یاری خدا و تلاش مضاعف لحظه ای نگذاشتم که فوت پدر تاثیر منفی بر زندگی بچه هایم و نیز تربیت دانش آموزانی که در مدرسه مسئولیت آنها بر دوش من بود و با فرزندان خودم تفاوتی نداشتند بگذارد.

فرزند اولم مهندس آتوسا آذری متولد ۱۳۵۰ که در دوران دبیرستان جزو اولین دختران برگزیده در المپیاد ریاضی منتخب استان بود، تحصیلات خود را در مقطع کارشناسی در رشته مهندسی مخابرات در دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی و در مقطع کارشناسی ارشد در رشته فناوری اطلاعات از دانشگاه شهید بهشتی با موفقیت به اتمام رسانید و در طی دوران دانشجویی خود موفق به کسب مقام قهرمانی مسابقات کشوری دانشجویی در رشته شطرنج شد. او هم اکنون در کنار نقش مادری خود از مدیران شایسته شرکت مخابرات استان تهران می باشد.

دکتر آرش آذری فرزند دوم متولد ۱۳۵۳ که همواره از نظر اخلاقی مورد تمجید مدرسان خود بود، پس از تحصیل در مقاطع لیسانس و فوق لیسانس در رشته فیزیک در دانشگاه صنعتی اصفهان و شهید با هنر کرمان، موفق به اخذ بورس تحصیلی از دانشگاه شفیلد انگلستان جهت گذارندن دوره دکتری شد و تحصیلات خود را با موفقیت به اتمام رسانید و پس از ۶ سال سابقه کار پژوهشی در دانشگاه‌های: سئول کشور کره جنوبی، دانشگاه استلن بوش کشور آفریقای جنوبی و دانشگاه لوند کشور سوئد دارد. او همچنین پس از اتمام دوره کارشناسی ارشد خود، به مدت سه سال در دانشگاه ولی عصر رفسنجان مشغول به تدریس بود و طی این دوران همواره از سوی دانشجویان به عنوان استاد منتخب معرفی شد و اکنون نیز به دلیل علاقه وافر به زادگاه و خدمت به هموطنانش به ایران بازگشته است.

فرزند سوم دکتر آرمان آذری متولد ۱۳۵۵ می باشد که مدت بیش از ۸ سال است که بعنوان هیئت علمی در دانشگاه ولی عصر رفسنجان در کنار امر مقدس تدریس، سمت‌های مدیریتی نیز به عهده داشته است. او نیز در دوران تحصیل خود در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در دانشگاه‌های شهید چمران اهواز و دانشگاه صنعتی اصفهان همواره جزو دانشجویان ممتاز و فعال بود و دوران دکتری خود را در دانشگاه تهران با موفقیت به اتمام رساند و همراه همسر و فرزند خود در استان کرمان ساکن است.

فرزند چهارم پریسا آذری متولد ۱۳۵۷ ابتدا مدرک مهندسی برق خود را از دانشگاه صنعتی اصفهان دریافت کرد و به مدت یکسال در هنرستان دخترانه فرزانه شهرکرد به امر تدریس مشغول شد. در ادامه به دلیل علاقه وافر به فراگیری و آموزش زبان‌های خارجی تحصیل در رشته زبان آلمانی را در دانشگاه تهران شروع کرد. در دوران کارشناسی از سوی دانشگاه تهران به عنوان دانشجوی نمونه معرفی و با رتبه اول فارغ التحصیل شد و پس از آن دوره کارشناسی ارشد را در دانشگاه شهید بهشتی با رتبه اول به اتمام رسانید. سپس در آزمون ورودی دوره دکتری سال ۱۳۹۳ سازمان سنجش در رشته آموزش زبان آلمانی رتبه نخست را از آن خود کرد و در حال حاضر مشغول به تحصیل در رشته دکتری زبان آلمانی دانشگاه تهران می باشد.

اکنون تنها آرزوی من موفقیت و سلامتی فرزندان کشور عزیزمان ایران می باشد. همچنین از همه مادران زحمتکش کشور می خواهم در جهت بالابردن دانش و معلومات خود تلاش نموده و در جامعه حضور فعال داشته باشند تا بتوانند نقش خود را در ارتقاء جایگاه خانواده و پرورش فرزندان صالح و در نهایت پیشبرد اهداف کشور عزیزمان به خوبی ایفا نمایند.

مهر انگیز قاسمی دهکردی





آموخته‌های عمر سپری کرده

از پیرمرد حکیمی پرسیدند: از عمری که سپری نمودی چه چیزی یاد گرفتی؟
پاسخ داد: یاد گرفتم که دنیا قرض است باید دیر یا زود پس بدهیم.

یاد گرفتم که مظلوم دیر یا زود حقش را خواهد گرفت.
یاد گرفتم که دنیای ما هر لحظه ممکن است تمام شود اما ما غافل هستیم.

یاد گرفتم که سخن شیرین، گشاده رویی و بخشش سرمایه اصلی ما در زندگیست.

یاد گرفتم که ثروتمندترین مردم در دنیا کسی است که از سلامتی، امنیت و آرامش بهره مند باشد.
یاد گرفتم کسی که جو را میکارد گندم را برداشت نخواهد کرد.

یاد گرفتم که عمر تمام می شود اما کار تمام نمی شود.
یاد گرفتم کسی که میخواهد مردم به حرفش گوش بدهند باید خودش نیز به حرف آنان گوش بدهد.

یاد گرفتم که مسافرت کردن و هم سفر شدن با مردم بهترین معیار و دقیق ترین راه برای محک زدن شخصیت و درون آنان است.

یاد گرفتم کسی که مرتب می گوید: من این می‌کنم و آن می‌کنم تو خالی است و نمی‌تواند کاری انجام دهد.
یاد گرفتم کسی که معدنش طلاست همواره طلا باقی میماند، بدون تغییر، اما کسی که معدنش آهن است تغییر می‌کند و زنگ می‌زند.

یاد گرفتم تمام کسانی که در گورستان هستند همه کارهایی داشتند و آرمان‌هایی داشتند که نتوانستند محقق کنند.

یاد گرفتم که بساط عمر و زندگیمان را در دنیا طوری پهن کنیم که در موقع جمع کردن دست و پایمان را گم نکنیم.



توصیه خانم دکتر Gail Saltz روانشک و روانکاو ویژه زنان به همه زنان در سال ۲۰۲۲

بسیار ساده
به نظر
می‌رسد، اما
ممکن است
تأثیر مثبت بسیار
عمیقی داشته باشد!
ایشان تصمیم گرفت
توصیه‌هایی را برای خانم‌ها
در میان بگذارد. توصیه ساده و
سراسر است. لطفاً با هر زن در آنجا به
اشتراک بگذارید تا همه در سال ۲۰۲۲ سالم‌تر
و بهتر شوند.

۱. نمی‌توانید تمام کارهای خانه را در یک روز تمام کنید. کسانی که این کار را کردند، به شدت بیمار هستند و برخی از آنها قبلاً دفن شده‌اند.
 ۲. لطفاً زمانی برای استراحت ایجاد کنید. این گناه نیست که هنگام خواندن کتاب یا صرفاً در حال استراحت، بنشینید، پاهای خود را روی میز بگذارید و پاپ کورن بردارید و بی توجه به وزن و افکار منفی، تناول کنید.
 ۳. لطفاً در صورت نیاز بخوابید، اگر سردرد دارید آن سردرد برطرف می‌شود. آنهایی که از رفتن به مرخصی امتناع می‌ورزند یا وقت استراحت، استراحت نمی‌کنند، آنها که خانواده برایشان در اولویت نیست و کار در رأس همه امور هست، آشفته‌تر، عصبانی‌تر و عمر کوتاه‌تر خواهند داشت.
 ۴. مصرف داروهای آرام بخش را برای خواب متوقف کنید، مغز و اندام‌های خود را از بین می‌برید. در یک نقطه، شما شروع به فراموش کردن چیزها خواهید کرد. مغز را آرام کن، کمتر نگران باش، کمتر فکر کن، بیشتر بخند، حتی الکی، حتی اگر چیزی برای خندیدن نیست بیشتر لبخند بزن.
 ۵. گاهی اوقات برو بیرون بی سر و صدا بنشین، هیچ کاری نکن، چیزی نگو، فقط نگاه کن، با آرامش در هوای تازه نفس بکش. عجله نکن. عجله، نابود کننده زندگی‌ها بوده.
 ۶. در کنار آینده خود بایستید به خودتان لبخند بزنید، بخندید که هاله‌ای مثبت را در اطراف شما روشن می‌کند تا بتوانید بدرخشید.
 ۷. اگر می‌خواهید برای خود یک یا دو میان وعده بخرید یا نوشیدنی بخرید. فقط یک کاری برای خودت انجام بده، تا چیزهایی را که در سرت هست خالی کنی.
 ۸. برای جلوگیری از استرس، وسایل خانگی لازم و به اندازه تهیه کنید. از انباشت وسایل، لباسهای قدیمی و کهنه پرهیز کنید، دور بریزید، به دیگران ببخشید، آرامش به سراغتان می‌آید. کاهلی در بخشش و کمک به دیگران، بویژه در بانوان ایجاد استرس ناخودآگاه می‌کند. استرس بالاترین قاتل خاموش بانوان است.
 ۹. اگر احساس خوبی ندارید، آن را بگویید، کاری در مورد آن انجام دهید، به مرکز بهداشت، بیمارستان، یا با یک پرستار نزدیک تماس بگیرید، دور آن ننشینید. زندگی شما مهم است.
 - حتماً برای خودتان یک مشاور و روان شناس داشته باشید تا سنگ صبور شما باشد.
 ۱۰. گه‌گاه فشار خون و سطح قند خود را چک کنید، چه بیمار هستید یا نه. در گذشته بسیاری از بانوان را نجات داده است. در این مورد به من اعتماد کنید.
- به یاد داشته باشید که با همه بانوانی که دوستشان دارید به اشتراک بگذارید و بگذارید از سال ۲۰۲۲ در سلامتی و فراوانی لذت ببرند. خانم‌ها این یک یادآوری برای همه ماست. ما مهم هستیم و باید مراقب خودمان باشیم.

نکات ضروری جهت رعایت در ارتباطات عمومی

هرگز میزان حقوق ماهیانه کسی را نپرسید.

هرگز شماره عینک کسی را نپرسید.

باران که می آید کنار پیاده روها آهسته برانیم

با آدم بی ادب بحث نکنید

وقتی چراغ سبز میشود با بوق اعلان نکنید.

وقتی پیاده راه میروید اخم نکنید

در مترو و اتوبوس به افراد زل نزنید.

موقع رانندگی داخل ماشین بغلی را نگاه نکنید.

از عروس و داماد خود به فرزندنامان بدگویی نکنیم.

سرزده به خانه کسی نرویم.

هرگز به بچه هایتان بیشتر از دو سال شیر مادر ندهید

از بچه های فامیل راجع به معدل درسیشان نپرسیم.

وقتی برایمان مهمان می آید تلویزیون را خاموش کنیم.

راجع به مترآژ و قیمت خانه صاحبخانه از او سؤال نپرسید. راجع به قد و وزن و سن اشخاص و مسایل شخصی آنها مثل آیا نماز میخوانید آیا روزه اید سوال نپرسید.

برای دعا کردن از زبان عادی و خودمانی خودت استفاده کن نیاز نیست زیاد آن را پیچیده کنی.

وقتی پدر یا مادری فرزندش را تنبیه کرده جلوی بچه طرفداری بچه را نکنیم.

در تربیت فرزند دیگران حتی نوه هایمان هیچ دخالتی نکنیم.

هرگاه برای تولد بچه ای کادو میبرید اگر خواهر، برادری دارد حتما برای آنها هم چیزی ببرید.

هدایایی را که برای ما مناسب نبودند به دیگران هدیه نکنیم.

بدون اجازه همسایه مهمانی با صدای موزیک بلند در منزل نگیریم.

در مکان های عمومی اگر فرد سالمندی ایستاده شما ننشینید.

وقتی دوستانتان را بعد مدتی میبینید، هرگز نگویید: چقدر پیر شدی؟ یا ازبین رفتی.

راجع به ظاهر کسی قضاوت نکنید.

به آرامی غذا بخورید. مخصوصا وقتی مهمان هستید بیشتر از کنار هم غذا خوردن لذت ببرید تا خود غذا.

به رستوران های فست فود که میروید خودتان ظرف غذایتان را داخل سطل بیندازید.

همیشه زباله های خود را تفکیک کنید. همیشه در پله برقی ها در سمت راست بایستید و سمت چپ را همیشه برای مردمی که عجله دارند خالی بگذارید.

در متروها و اتوبوس ها بدانیم حق تقدم با کسانی هست که قصد پیاده شدن دارند سپس افرادی که سوار میشوند.

تمام وقتتان را صرف سریال های بی سر و ته ترکی نکنید. به ورزش و مطالعه و یا دیدن فیلم های روز سینما بها دهید.

پول های شما برای بانک های شهر نیستند. بیشتر خرج خودتان کنید و تا جایی که امکان دارد به مسافرت بروید.

اگر متاهل هستید هرگز بدون اطلاع همسران به جایی نروید. همیشه او را در جریان بگذارید.

همیشه حلقه ازدواج در دستتان باشد. اگر کوچک شده در اسرع وقت سائز آنرا درست کنید و به دست کنید.

در محیط کار لباس رسمی بپوشید و هرگز صندل راحتی به پا نکنید یا صندل تابستانه با جوراب سفید نپوشید.

هرگز بدون ادکلن به سر کار نروید مخصوصا اگر شغل شما طور است که با ارباب رجوع زیاد سروکار دارید.

هر سال به دندانپزشکی بروید. اگر سالی یک دندان خراب را هم درست کنید. دندانهایتان همیشه سالم میمانند.

به افراد بیمار یا معتاد یا اقلیت ها به چشم یک انسان عادی نگاه کنید و با آنها رفتار عادی و محترمانه داشته باشید.

هرگز کشور خود را با تمام کاستی هایش مسخره نکنید و اجازه ندهید دیگران نیز حرمت شکنی کنند.

خودرو خود را در ایستگاه های اتوبوس پارک نکنیم. بیجا بوق نزنیم.

مادری که رئیس جمهور جدید هند شد و سوگند یاد کرد



بانو دراپادی مورمو

دراپادی مورمو (متولد ۲۰ ژوئن ۱۹۵۸) رئیس جمهور هند از تاریخ ۲۵ ژوئیه ۲۰۲۲ است. او که مادر ۳ فرزند است از عضو حزب بهاراتیا جاناتا است. وی اولین شخص در تاریخ هند است که از کاست‌ها و قبیله‌های برنامه‌ریزی شده در هند به مقام ریاست جمهوری این کشور نائل آمده است. او قبلاً به عنوان نهمین فرماندار جارکند از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۱ خدمت می‌کرد. مورمو که از ایالت اودیشا آمده‌است، اولین فرماندار جارکند نیز بود که دوره پنج ساله خود را به پایان رساند. مورمو پیش از ورود به سیاست در اواخر دهه ۷۰ میلادی و اواسط ۸۰ میلادی منشی بود و تا سال ۱۹۹۷ میلادی بعنوان معلم در رایانگپور مشغول به کار بود.

زندگی شخصی

دراپادی مورمو در یک خانواده قبیله ای سانتالی در ۲۰ ژوئن ۱۹۵۸ در روستای بایداپوسی در ناحیه مایوربانج در اودیشا در خانواده بیرانچی نارایان تودو به دنیا آمد. پدر و پدربزرگ او هر دو از سران دهکده تحت سیستم پانچایاتی راج بودند.

حرفه

شغل تدریس مورمو قبل از ورود به سیاست ایالتی به عنوان معلم مدرسه شروع به کار کرد. او به عنوان استادیار در آموزش و پژوهش یکپارچه شری اوروبیندو، رایانگپور و به عنوان دستیار جوان در بخش آبیاری دولت اودیشا کار کرد.

سیاست دولتی

مورمو در سال ۱۹۹۷ به حزب بهاراتیا جاناتا پیوست و به عنوان عضو شورای رایانگپور ناگار پانچایات انتخاب شد. او همچنین به عنوان نایب رئیس ملی حزب بهاراتیا جاناتا خدمت کرد.

فرمانداری

او اولین زن فرماندار جارکند بود. او اولین رهبر زن آدیواسی از اودیشا بود که به عنوان فرماندار یک ایالت هند منصوب شد.

مبارزات انتخاباتی ریاست جمهوری ۲۰۲۲

در ژوئن ۲۰۲۲، BJP مورمو را به عنوان نامزد اتحاد ملی دموکراتیک برای ریاست جمهوری هند برای انتخابات ۲۰۲۲ معرفی کرد.

ریاست جمهوری (۲۰۲۲-اکنون)

دراپادی مورمو اولین شخص در تاریخ هند است که از کاست‌ها و قبیله‌های برنامه‌ریزی شده در هند به ریاست جمهوری این کشور می‌رسد. او جوانترین و اولین شخصی است که پس از استقلال هند در ۱۹۴۷ متولد شده و به مقام ریاست جمهوری این کشور نائل آمده است. او همچنین پس از پراتیبا پتیل دومین زنی است که در تاریخ هند به مقام ریاست جمهوری هند دست یافته است.



ورود به ده سال دوم زندگی

دوستان، به بهانه رسیدن به میانسالی و ورود به ۵۰ سال دوم زندگی، لطفاً این چند خط را مطالعه بفرمایید.

* به هر کس ارثی میرسد و به هر حال در زمان مرگ ارثی بجا میگذارد. بنابراین حق در این است که پول زحمت کشی خودتان را خرج خودتان کنید در غیر اینصورت کسانی هستند که از پول زحمتکشی شما سوار کاری شنگولانه خواهند کرد! لطفاً به توصیه های زیر توجه کنید،

* از ۵۰ و ۶۰ سالگی به بعد، وقت آنست که از پولی که پس انداز کرده اید، استفاده کنید و لذت ببرید. این زمان هرگز برای سرمایه گذاری مناسب نیست، حتی اگر فوق العاده به نظر برسد، چراکه فقط مشکلات و نگرانی ها را به همراه دارد. * نگران وضعیت مالی فرزندان و نوه هایتان نباشید، شما سالیهای طولانی از آنها مراقبت کرده و آنچه را که می توانستید به آنها آموخته اید، اکنون دیگر وقت آن رسیده که مسئولیت زندگی خودشان را بپذیرند.

* زندگی سالم داشته باشید؛ ورزش مناسب و متوسط انجام دهید، به اندازه کافی و مغذی غذا بخورید، خوب بخوابید، شیک و آراسته لباس بپوشید، مسافرت را فراموش نکنید، آزمایشات چکاپ را حتی زمانی که احساس خوبی دارید، انجام دهید و همیشه از وضعیت روح و جسمتان مطلع باشید.

* برای چیزهای کوچک استرس نداشته باشید. شما قبلاً بر مشکلات زندگی خود بسیار غلبه کرده اید و خاطرات خوب و بد زیادی دارید، اما مهم زمان حال است. اجازه ندهید گذشته شما را به سمت پایین بکشد، و آینده شما را بترساند. * همیشه عشق را زنده نگه دارید و به اطرافیانتان عشق بورزید و به یاد داشته باشید: "یک شخص تا زمانی که دارای هوش و علاقه باشد، پیر نیست".

* در اجتماع و بین مردم حضور داشته باشید. به نسل جوان و نظرات آنها احترام بگذارید. آنها ممکن است ایده های مشابه شما نداشته باشند، اما آینده در دست آنهاست.

توصیه کنید نه انتقاد، و سعی کنید به آنها یادآوری کنید که تجربه و خرد دیروز، امروز نیز به کار میاید. * اگر امکان مالی زندگی مستقل دارید، تسلیم و سوسه زندگی با فرزندان یا نوه های خود نشوید، مطمئناً احاطه شدن توسط خانواده عالی به نظر می رسد، اما همه ما به حریم خصوصی خود احتیاج داریم.

* هرگز از عبارت "در زمان ما" استفاده نکنید. وقت و زمان شما الان است، تا زمانی که زنده هستید، بخشی از این زمان هستید. * وقت خود را با افراد شاد و مثبت اندیش بگذرانید.

* اگر امکان مالی تان بیشتر از نیاز روزمره زندگی تان هست از کمک به نیازمندان اطرافتان کوتاهی نکنید که لذت آنرا حس خواهید کرد. * دردها و ناراحتی ها با افزایش سن همراه است. سعی کنید روی آنها تمرکز نکنید بلکه آنها را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید. * از بحث و مجادله با دیگران بپرهیزید که این مسأله آثار و عواقب نامطلوبی در حال و احوال و روحیه افراد میانسال و سالخورده به همراه دارد. * کینه توزی مانند سم خوردن است. "از این سم مهلک دوری کنید.

* از رادیو و تلویزیون و مجله و روزنامه و شبکه های اجتماعی فقط برای تفریح و شاد شدن و سرگرمی و مطالعه مطالب مفید استفاده کنید و خبرهای بد و ناگوار و خشن را نبینید و نشنوید و دنبال نکنید.

* به یاد داشته باشید، شما یکی از افراد خوش شانسی هستید که موفق شده اید تا اینجا زندگی کنید. بسیاری هرگز به این سن نمی رسند و هرگز نمی توانند یک زندگی کامل را تجربه کنند. به امید روزهایی سرشار از آرامش و شادی.

من هستم، چون ما هستیم!

اوبونتو

زیباست. واقعا باید به این تفکر احترام گذاشت

یکی از پژوهشگران حوزه ی مردم‌شناسی، که برای تحقیق به آفریقا سفر کرده بود، روزی در یکی از قبایل، به تعدادی از بچه‌های بومی، یک بازی را پیشنهاد کرد!

او سبدی از میوه را در نزدیکی یک درخت گذاشت و گفت هر کسی که زودتر به سبد برسد، آن میوه‌های خوشمزه را برنده می‌شود! هنگامی که فرمان دوییدن داده شد، آن بچه‌ها دستان یکدیگر را گرفتند و باهم دوییدند و در کنار درخت خوشحال به دور آن سبد میوه نشستند!

پژوهشگر که از رفتار بزرگ منشانه‌ی بچه‌ها هاج و واج بود، علت این رفتار آنها را پرسید و گفت: درحالی که یک نفر از شما می‌توانست به تنهایی همه ی میوه‌ها را برنده شود، چرا از هم جلو نزدیک؟

آنها گفتند: اوبونتو

به این معنا که: «چگونه یکی از ما می‌تواند خوشحال باشد، در حالی که دیگران ناراحتند»؟

کاش یک روز همه ی ما آدمها این‌طوری باشیم!

اوبونتو در فرهنگ ژوسا به این معناست:

من هستم، چون ما هستیم!

خوبی را برای همه بخواهید تا خداوند و کائنات به خودتان سوقش دهد!

در دنیا همه چیز مثل یک پژواک عمل می‌کند.

اوبونتو...

نصایح پدریه روزی...

هر وقت بابام می‌دید لامپ اتاق یا پنکه روشن و من بیرون اتاقم، می‌گفت

چرا اسراف؟ چرا هدر دادن انرژی؟

آب چکه می‌کرد، می‌گفت: اسراف حرامه!

اتاقم که بهم ریخته بود می‌گفت: تمیز و منظم باش؛ نظم اساس دینه.. حتی در زمان بیماریش نیز تذکر می‌داد مدام حرفهای تکراری و عذاب‌آور،

تا اینکه روز خوشی فرا رسید؛ چون می‌بایست در شرکت بزرگی برای کار، مصاحبه بدم.

با خود گفتم اگر قبول شدم، این خونه کسل کننده و پُر از توبیخ رو، ترک می‌کنم.

صبح زود حمام کردم، بهترین لباسمو پوشیدم و خواستم برم بیرون که پدرم بهم پول داد و با لبخند گفت: فرزندم!

۱- مَرْتَب و منظم باش؛

۲- همیشه خیرخواه دیگران باش؛

۳- مثبت اندیش باش؛

۴- خودت رو باور داشته باش؛

تو دلم غرولند کردم که در بهترین روز زندگیم هم از نصیحت دست بردار نیست و این لحظات شیرین رو زهرمارم می‌کنه!

با سرعت به شرکت رویایی‌ام رفتم، به در شرکت رسیدم، با تعجب دیدم هیچ نگهبان و تشریفاتی نبود، فقط چند تابلو راهنما بود!

به محض ورود، دیدم آشغال زیادی در اطراف سطل زباله ریخته، یاد حرف بابام افتادم؛ آشغال رو ریختم تو سطل زباله..

اومدم تو راهرو، دیدم دستگیره در کمی از جاش درآومده، یاد پند پدرم افتادم که می‌گفت: خیرخواه باش؛ دستگیره رو سر جاش محکم کردم تا نیوفته!

از کنار باغچه رد می‌شدم، دیدم آب سر ریز شده و داره میاد تو راهرو، یاد تذکر بابا افتادم که اسراف حرامه؛ لذا شیر آب رو هم بستم..

پله‌ها را بالا می‌رفتم، دیدم علی‌رغم روشنی هوا چراغ‌ها روشن، نصیحت بابا هنوز تو گوشم زمزمه می‌شد، لذا اونا رو خاموش کردم!

به بخش مرکزی رسیدم و دیدم افراد زیادی زودتر از من برای کار آمدن و منتظرند نوبتشون برسه

چهره و لباسشون رو که دیدم، احساس خجالت کردم؛ خصوصاً اونایی که از مدرک دانشگاههای غربی‌شون تعریف می‌کردن!

عجیب بود؛ هر کسی که می‌رفت تو اتاق مصاحبه، کمتر از یک دقیقه می‌آمد بیرون!

با خودم گفتم: اینا با این دَک و پوزشون رد شدن، مگر ممکنه من قبول بشم؟ عُمراً!!

بهتره خودم محترمانه انصراف بدم تا عذرمو نخواستن!

باز یاد پند پدر افتادم که مثبت اندیش باش، نشستم و منتظر نوبتم شدم

اون‌روز حرفای بابام بهم انرژی می‌داد

توی این فکر بودم که اسم‌مو صدا زدن.

وارد اتاق مصاحبه شدم، دیدم ۳ نفر نشستن و به من نگاه می‌کنند

یکی‌شون گفت: کی می‌خواهی کارتو شروع کنی؟

لحظه‌ای فکر کردم، داره مسخره‌م می‌کنه
یاد نصیحت آخر پدرم افتادم که خودت رو باور کن و اعتماد به
نفس داشته باش!

پس با اطمینان کامل بهشون جواب دادم:
ان شاءالله بعد از همین مصاحبه آماده‌ام
یکی از اونا گفت: شما پذیرفته شدی!!
باتعجب گفتم: هنوزکه سوالی نپرسیدید؟
گفت: چون با پرسش که نمی‌شه مهارت داوطلب رو فهمید،
گزینش ما عملی بود.

نقایصی در مسیر راه داوطلب‌ها قرار دادیم و با دوربین
مدارسته نگاهتون می‌کردیم، تنها شما بودی که تلاش کردی از
درب ورود تا اینجا، نقصها رو اصلاح کنی...
در آن لحظه همه چی از ذهنم پاک شد، کار، مصاحبه، شغل و..
هیچ چیز جز صورت پدرم را ندیدم، کسی که ظاهرش سختگیر،
اما درونش پر از محبت بود و آینده نگری..
عزیزانم!

در ماوراء نصایح و توبیخ‌های مادرها و پدرها، محبتی نهفته
است که روزی حکمت آن را خواهید فهمید...
اما شاید دیگر آنها در کنار ما نباشند: می‌گن قدیم حیاطها درب
نداشت

اگر درب داشت هیچوقت قفل نبود...
می‌دونید چرا قدیمیا اینقدر مخلص بودند؟
چرا اینقدر شاد بودن؟
چرا اینقدر احساس تنهایی نمی‌کردند؟
چرا زندگی‌ها برکت داشت؟
چرا عمرشون طولانی بود؟...
چون تو کتاب‌ها دنبال ثواب نمی‌گشتند

که چی بخوندند ثواب داره،
دنبال عمل کردن بودند. فقط یک کلام می‌گفتند:
خدایا به داده‌هایت شکر.
نمی‌گفتند تشنه رو آب بدید ثواب داره
می‌گفتند آب بدید به بچه که طاقت نداره
موقعی که غذا می‌پختند، نمی‌گفتند بدیم به همسایه ثواب داره،
می‌گفتند بو بلند شده، همسایه میلش می‌کشه
بریم اونا هم بخورن.
موقعی که یکی مریض می‌شد نمی‌گفتن
این دعا رو بخونی خوب می‌شی، می‌رفتن
خونه طرف ظرفاشو می‌شستن جارو می‌زدن، غذاشو می‌پختن که
بچه‌هایش غصه نخورن
اول و آخر کلامشون رحم و مهربانی بود.
به بچه عیدی می‌دادند، می‌گفتن دلشون شاد می‌شه
به همسایه می‌رسیدن می‌گفتن همسایه
از خواهر و برادر به آدم نزدیکتره...
خدایا قلب ما را جلا بده که تو کتاب‌ها
دنبال ثواب نگردیم خودمان را اصلاح کنیم و با عمل کردن به
ثواب برسیم
نه فقط با خواندن دعا...
مهربان باشیم
محبت کنیم بی‌منت...
پیشنهاد میکنم این متن تاثیر گذار رو برای دوستان، عزیزان ویا
بچه هاتون بفرستید.
نیکوکاری همیشه پول دادن نیست.
همین هم میتونه نیکوکاری باشه.
شاد باشید.



حلیمه یعقوب، رئیس جمهور سنگاپور



هنگامی که زن‌ها در حوزه‌ی سیاست خبر ساز می‌شوند، موجی از واکنش‌های متفاوت را می‌توان در رسانه‌ها و حتی در میان مردم مشاهده کرد، برخی انگشت حیرت بر دهان می‌گیرند، برخی چشم‌ها را گشاده کرده و این امر را غیر قابل باور می‌دانند، برخی دیگر نیز به دنبال این هستند که ارزش و ماهیت آن فرد را پایین آورده و موفقیت او را مرهون امور دیگری تلقی کنند، واقعیت این است که حلیمه یعقوب این روزها خبر ساز است، آن هم خبرهای خوب، و ما باز شاهد موجی از عکس العمل‌ها هستیم. اگر می‌خواهید بدانید حلیمه یعقوب کیست و چه کرده است با ما همراه باشید.

خبرسازی از نوع بانوانه اش

شاید بزرگ‌ترین تیتیری که بتوان در خصوص حلیمه یعقوب و اقداماتش کار کرد، همین «به صفر رساندن فساد در کشور» باشد ولی به گمان من بزرگ‌ترین کاری که این خانم توانست انجام دهد، خود «توانستن» بود. در این مقاله نمی‌خواهیم به اقدامات این رئیس جمهور زن از دید سیاسیون و اقتصاد دان‌ها و... پردازیم بلکه می‌خواهیم همت و اراده و عزم و نوع دیدگاه ایشان بعنوان یک انسان و یک عضو جامعه را مرور کنیم و در نهایت به این جا برسیم که دانستن گرچه ویژگی بزرگی است ولی به تنهایی کافی نیست، مهم است که اهل عمل باشیم. اینکه بدانیم بر ملت و جامعه ما چه می‌گذرد خیلی عالی است ولی مهم‌تر این است که چه کاری می‌توانم برای ملت و مردم انجام بدهم.

برای مرور آنچه که بر حلیمه یعقوب گذشته است از آخر به اول می‌رویم و داستان رئیس جمهور سنگاپور را از اینجا آغاز می‌کنیم که او در پایان آگوست سال ۲۰۱۷ به عنوان تنها زن دارای شرایط برای شرکت در انتخابات ریاست جمهوری، کاندیدای اقلیت کشور سنگاپور شد و با اکثریت قاطع آرا رئیس جمهور سنگاپور شد. حلیمه یعقوب اولین رئیس جمهور زن کشور سنگاپور و چهارمین رئیس جمهور زن شرق آسیا بعد از کرازون آکینو، گلوریا ماکاپاگال و مگاواتی سوکارنوپوتری می‌باشد.

وقتی حلیمه یعقوب رئیس جمهور سنگاپور شد و در صدر قدرت قرار گرفت توانست با استفاده از توانایی‌های مردم‌ش فساد در سنگاپور را به صفر برساند و مالیات را از تمام محصولات سنگاپور حذف کرد. همچنین این خانم مسلمان سطح بیکاری را در کشورش به یک درصد رسانیده است.

و از طرف دیگر میزان درآمد کشورش را اینقدر بالا برده که هم اکنون درآمد سنگاپور به ۲ تریلیون دلار افزایش پیدا کرده است. و این در حالی است که هر شهروند سنگاپور در سال درآمدش به ۸۵۰۰۰ دلار افزایش پیدا کرده است. اعتبار کشور سنگاپور بواسطه اقدامات عالی این رئیس جمهور با درایت به حدی است که گذرنامه سنگاپور هم اکنون جزو ارزشمندترین گذرنامه‌ها در جهان است. خانم رئیس جمهور ده هزار پروژه بزرگ در کشورش به سرانجام رسانیده است. این‌ها بخشی از خبرهایی است که از خانم حلیمه یعقوب دهان به دهان می‌چرخد ولی سوالی که مطرح می‌شود این است که این خانم چطور توانست این همه موفقیت کسب کند و برای ملت و مردمش این همه اعتبار و آسایش و رفاه فراهم سازد؟ اصلاً چی شد که این خانم توانست به این جایگاه دست پیدا کند؟ شاید از خانواده‌ای بوده که همه سال‌ها در مناصب و پست‌های سیاسی کار می‌کرده‌اند و یا شاید خانواده ثروتمندی داشته که توانسته او را حمایت کند و به این مقام برساند؟!



منصوب کرد.

عملکرد قابل توجه و تاثیر گذار حلیمه یعقوب در زمان زمامداری مدیریت بخش حقوقی کنگره باعث شد تا بسیاری از اطرافیان اش او را به شرکت در انتخابات نمایندگی مجلس سنگاپور تشویق کنند که در نهایت خانم رییس جمهور در سال ۲۰۰۱ با شرکت در انتخابات مجلس نمایندگان سنگاپور به این نهاد وارد شد و تا سال ۲۰۱۱ به عنوان نماینده در مجلس نمایندگان سنگاپور فعالیت کرد و در همین سال به سمت وزارت توسعه ورزش و جوانان منصوب شد؛ عملکرد حلیمه یعقوب در این سمت باعث شد تا توسعه چشمگیری در حضور بانوان این کشور در رشته‌های مختلف ورزشی رقم بخورد.

حلیمه یعقوب در سال ۲۰۱۲ به وزارت توسعه اجتماعی و خانوادگی سنگاپور رفت و عهده‌دار این سمت در کابینه هشتمین رییس جمهور سنگاپور شد. در ۸ ژانویه ۲۰۱۳ میلادی، حلیمه به سمت ریاست موقت پارلمان سنگاپور منصوب شد و مردم در انتخابات پارلمانی این کشور که در ۱۴ ژانویه سال ۲۰۱۳ میلادی برگزار شد، وی را به ریاست پارلمان این کشور برگزیدند. سرانجام در ۶ اوت سال ۲۰۱۷ خانم حلیمه یعقوب از سمت نمایندگی و ریاست پارلمان سنگاپور استعفا داد و به طور رسمی اعلام کرد می خواهد در انتخابات ریاست جمهور این کشور شرکت کند. که اینطور شد و ایشان به عنوان رییس جمهور زن مسلمان خدمات زیادی به مردم و کشورش نمود.

راز موفقیت حلیمه یعقوب نه خانواده و نه ثروت و نه رابطه و... بود بلکه حلیمه یعقوب معتقد است که «خطرناک‌ترین فرد برای یک جامعه و یک کشور کسی است که بخواهد مادام العمر در قدرت باقی بماند! او وطن فروش و خائن ترین فرد است، چرا که با اجازه ندادن در بقدرت رسیدن دیگران، فرصت خدمت نخبگان و افکار تازه و پیشرفت را از آن جامعه و از آن کشور سلب می‌کند. با چنین کسی باید بمانند یک دشمن مبارزه کرد!

من حلیمه یعقوب بنده‌ای از بندگان خدا هستم و از خدا میترسم. هر کسی می‌خواهد با من برای مردم سنگاپور کار کند، من بخاطر خدا، خواهر او هستم. تصمیم و هم و غم من، بالا بردن سطح زندگی شهروندان سنگاپور است.»

زندگینامه خانم رییس جمهور

خانم رییس جمهور در ۲۳ اوت سال ۱۹۵۴ میلادی به دنیا آمد. او جوان ترین عضو یک خانواده هفت نفره از نژاد مالایی در سنگاپور است که پدرش را که یک فرد مسلمان بود و در یک کارخانه برش سنگ به شغل نگهبانی اشتغال داشت در هشت سالگی از دست داد. پس از فوت پدرش تحت سرپرستی مادرش که مالایی تبار بود قرار گرفت. وضعیت مالی و فشار اقتصادی پس از فوت پدرشان حلیمه را مجبور کرد که تحصیل را رها کند و همراه مادرش که یک غرفه مواد غذایی داشت به انجام کارهای خدماتی مثل شستن و تمیز کردن و پاک کردن میزها و ارائه خدمات به مشتریان بپردازد. خانم حلیمه یعقوب در تارنمای شخصی خویش نوشته است که «فقر را از نزدیک تجربه کرده و می‌دانم در حالی که به عنوان یک جوان برای بقا تلاش می‌کنید، غذا را روی میز می‌گذارید و با ناامیدی به آینده که هر روز در شما وجود دارد، نگاه می‌کنید. او می‌داند که چگونه فقر می‌تواند تضعیف کننده باشد.»

لمس فقر و فشار اقتصادی و رویارویی مستقیم او با مردمی که در کنارشان زندگی می‌کرد ذهن و روح و اندیشه‌ی خانم رییس جمهور را مغلوب خود نساخت بلکه او را برای انجام دادن کاری که برای خودش و دیگران مفید باشد سوق داد و اینگونه بود که حلیمه دوباره به مدرسه برگردد و تحصیلات خودش را در رشته حقوق از دانشگاه سنگاپور در سطح کارشناسی و سپس کارشناسی ارشد ادامه دهد و فارغ التحصیل شود.

آغاز فعالیت های شغلی حلیمه یعقوب

خانم حلیمه یعقوب در سال ۱۹۸۱ به عنوان عضو هیأت علمی دانشگاه تدریس را آغاز نمود و همزمان در مدرسه دختران چینی سنگاپور نیز تدریس می‌کرد. ایشان در دوران دانشجویی فعالیت سیاسی خاصی را شروع نکرد بلکه در کنار تحصیل در مورد ساختار اداری کشورش تحقیق کرد و به جای اینکه نیروی خود صرف امور عادی دانشجویی نماید به دنبال راهکارهای برای برابری جنسیتی و بهتر کردن اوضاع اداری کشورش بود.

خانم حلیمه در سال ۱۹۹۰ اولین شغل اداری و جایگاه رسمی اش را با عنوان ناظر بر اصناف صنفی در کنگره اتحادیه اصناف سنگاپور تجربه کرد. نوع دید و وجدان کاری و نگاه خاص حلیمه به وضع مردمش سبب شد که او در کارش چنان پیشرفت کند که موفق به دریافت جایزه برترین بازرس اصناف شود و در سال ۱۹۹۲ به سمت مدیر بخش خدمات حقوقی این کنگره دست پیدا کند و از اینجاست که حلیمه یعقوب در این سمت با به کارگیری کارمندان زن در این بخش نشان داد که برای برابری جنسیتی اهمیت زیادی قائل است. خانم حلیمه یعقوب پس از یک دوره فعالیت مناسب و شاخص در زمینه بازرسی از اصناف و کارایی فوق العاده در این بخش مورد توجه وزارت کار سنگاپور قرار گرفت به همین دلیل وزیر وقت کار سنگاپور در سال ۱۹۹۹ میلادی وی را به عنوان مدیر موسسه مطالعات کار سنگاپور که اکنون با نام «موسسه مطالعات کار بر روی آنگ تنگ چونگ» شناخته می‌شود،

من فرزند دو نفرم فرزند و !!!

چقدر واضح بود این و چقدر غفلت انگیز!
حس عجیبی پیدا کردم.
یک ملغمه‌ای بود از تعجب غافلگیر شدن
حس بعد از یک کشف مهم و تامل برانگیز!
و کمی که زمان می‌گذشت مقداری هم عصبانیت!
عصبانیت از دست خودم!

چطور از چیزی تا این حد بدهی روشن و آشکار
این همه سال غافل بوده‌ام؟

بعد از چند روز ...
فرم را پر کردم و دادم دست متصدی پشت باجه
مشخصات مرا یک به یک وارد کامپیوتر مقابلش
می‌کرد!

درعین حال با این که خیلی روشن و مشخص نوشته
بودم

قبل از تایپ هر قسمت یک بار هم موارد را با صدای
بلند تکرار می‌کرد و منتظر تایید می‌ماند!
نام؟! نام خانوادگی ام؟!
تا رسید به قسمت « فرزند: ...»

که من مقابل آن نوشته بودم: « جمشید و منیژه»
مکثی کرد انگار یک چیزی طبق روال معمول نباشد.

قبل از این که فرصت کند چیزی بپرسد
صدایم را صاف کردم سینه‌ام را جلو دادم
و با حالتی حق به جانب گفتم:

خب می‌دانید، آخر من فرزند دو نفر هستم!
فرزند یک نفر که نیستم...!

چه اندازه زیبا و اندیشه بر انگیز و دلنشین است!
بیاییم نقش مادران و بانوان را پر رنگ تر کنیم!
بیاییم از این پس این حقیقت زیبا را بنویسیم!
هرگز هرگز یادتان نرود که شما فرزند دو نفر هستید!
فرزند و !!!

من فرزند دو نفرم
روزی که فهمیدم من فرزند دو نفرم!
در را زد و وارد اتاق شد.
مدیر یکی از بخشهای دیگر موسسه بود.
یک فرم استخدامی پر شده دستش بود.
و بعد از حال و احوال مختصری فرم را داد
دست من و گفت: «نگاه کن این چه جالبه»!

کمی بالا و پایین فرم را نگاه کردم.
به نظرم یک فرم معمولی می‌آمد حاوی مشخصات
خامی که برای استخدام مراجعه کرده بود.
پرسیدم: چیش جالبه؟
گفت: مشخصات فردیش رو ببین!

شروع کردم به زیر لب خواندن مشخصات فردی

نام - نام خانوادگی
تا رسیدم به آنجا که نوشته بود فرزند!
دیدم جلوی نوشته: «رضا و پروین»!

چند لحظه مکث کردم! مکث مرا که دید
لبخندی زد و گفت:
بین من هم به همین جا که رسیدم مثل تو مکث کردم
بعدش به خانم متقاضی گفتم:
«چه جالب! دو تا اسم نوشته اید!»

صدایش را صاف کرد و جواب داد: انتظار داشتید
یک اسم بنویسم؟! خب من فرزند دو نفر هستم
نه فرزند یک نفر! چند لحظه به فکر فرو رفتم.
به یاد آوردم که همیشه هنگام پر کردن فرم‌ها
بدون مکث و اتوماتیک جلوی قسمت «فرزند: ...»
فقط یک اسم می‌نوشتم نام پدرم «جمشید»
چطور تا به حال به چنین چیزی فکر نکرده بودم؟!!



مادر ترزا

تاریخ ۵ سپتامبر سالگرد درگذشت مادر ترزا از طرف سازمان ملل به عنوان روز جهانی خیریه نامگذاری شده است. او به مدت بیش از ۴۵ سال به فقرا، بیماران، یتیم‌ها و در حال مرگ خدمت کرد. آثار مادر ترزا در سراسر جهان شناخته شده و مورد تحسین قرار گرفته است و او جوایز و افتخارات متعددی از جمله جایزه صلح نوبل را دریافت کرده است. مجمع عمومی سازمان ملل متحد در قطعنامه‌ای با توجه به نقش خیریه در کاهش بحران‌های بشردوستانه و رنج‌های انسانی در داخل و بین ملت‌ها و نیز تلاش‌های سازمان‌ها و افراد خیر از جمله مادر ترزا سالروز درگذشت او را به عنوان روز جهانی خیریه نامگذاری کرد.

در کشور ما خیریه‌ها نقش تاریخی موثری در کاهش فقر و مهار آسیب‌های ناشی از آن ایفا نموده‌اند. نقش خیرین در کمک‌های انسان‌دوستانه به هنگام بلایای طبیعی و بحران‌های اقتصادی مثال زدنی است. توسعه امور خیر در مقابله با فقر آموزشی و بهداشتی و درمانی انعکاسی از تفکر توسعه‌یافته خیرین ایرانی در راه خدمت به مردم است.

هزینه نمودن هدفمند کمک‌های مردمی با توجه به مددکاری اجتماعی و کارآفرینی اجتماعی انعکاسی از توسعه خیر در کشور است.

رفیق ترپسی

قانونی را که خودمان وضع کرده بودیم را شکستیم. کم کم تعداد خوراکیها در ظرفهای شکیل بیشتر و بیشتر شد.

بعد عصرانه جای خود را به ناهار داد و ناهارهای ساده به تدریج با انواع سالاد و دسر و چندین نوع خورشت و کباب مزین شد.

هر چقدر غذاها متنوع تر شد. رفت و آمدها سخت تر شد هر کس میخواست روی دست نفر قبلی بلند شود و دست پخت و سلیقه اش را به رخ همه بکشد. و این آغاز شروع چشم و هم چشمی ها شد دیگر به غذا بسنده نکردیم و رفتیم سراغ وسایل خانه اما بعد از مدتی تغییر دکوراسیون هم راضی مان نکرد و شروع کردیم به بزرگ تر کردن خانه ها، خانه هایی بزرگ با وسایل لوکس.

دورهمی های هفتگی جای خودش را به دیدارهای چند ماهه یک بار داده بود.

آنقدر سرگرم شیک کردن خانه هایمان شدیم که گذر عمر را متوجه نشدیم. زمانی به خودمان آمدیم که کمی دیر شده بود

این را زمانی فهمیدیم که خانه هایمان بزرگ و شیک بود اما خالی از مهمان. همه ما در خانه هایی بزرگ با لوازم و اسباب و اثاثیه ای لوکس و شیک تنهای تنها صبح را به شب می رساندیم. دیگر روابط مان در حد تماس های تلفنی و حضور در تلگرام و واتساپ شد

اما برای از بین بردن این فاصله ها باید فکری

سالها قبل در شهری کار می کردم که از شهر زادگاهم فاصله داشت و هیچ قوم و خویشی در آن نداشتیم.

تقریباً بیشتر همکارانم وضعیت من را داشتند. برای اینکه در روزهای کوتاه پاییز و زمستان که هیچ وسیله سرگرمی نداشتیم حوصله امان سر نرود و تمدد اعصابی بکنیم.

قرار گذاشتیم هفته ای یکبار به صرف عصرانه در منزل یک نفر دور هم جمع شویم. این برنامه عصرانه یک قانون داشت و آن این بود که یک عصرانه بسیار ساده با یک نوع میوه و چای.

و هر کسی از این قانون پیروی نمی کرد جریمه میشد. جریمه اش این بود که دو نوبت پشت سرهم از حضور در مهمانی محروم میشد.

دورهمی ها عالی بود. می گفتیم و می خندیدیم. آنقدر بهمان خوش می گذشت که گذشت زمان را احساس نمی کردیم. تا اینکه روزی رسید که قانون شکسته شد در خانه یکی از همکاران کنار سینی چای یک ظرف بزرگ شیرینی تر خود نمایی کرد. البته میزبان گفت که دیشب مهمان داشته و آنها برایش آورده اند.

و خودش تهیه نکرده است. اما طعم شیرینی تر بدجوری زیر دندانمان رفت خصوصاً اینکه در ظرف زیبا و مخصوصی چیده شده بود. دورهمی بعدی که شد شیرینی بیشتری در یک ظرف زیباتر همراه یک ظرف آجیل در خانه همکار دیگر سرو شد.



صورت های مهربان همکارانم که بعضی از خوشحالی گریه می کردند دیدنی بود. حالا عیادت از یک بیمار در محیط بیمارستان تبدیل شده بود به یک دورهمی صمیمانه در یک پارک با صفا.

حال و هوای همان سال های قبل به همه ما دست داده بود.

مثل آن زمان از هر دری گفتیم و شنیدیم و خندیدیم. الان مدت هاست که این برنامه دورهمی را داریم هر هفته همان پارک همان ساعت. خانه ها و وسایل قیمتی اش را هم گذاشتیم به حال خودشان باشند و اصلا اجازه نمی دهیم وارد دورهمی هایمان شوند.

البته چند وقت یکبار چند نفری به جمع مان اضافه می شود. آن قدر لحظات خوبی را در کنار هم داریم که هرگز راضی به از دست دادنش نیستیم. زندگی و لحظه لحظه اش را غنیمت می دانیم و از کنار هم بودن ها لذت می ببریم. قدر خانواده، نزدیکان، عزیزان و دوستان خود را بدانیم و از هر لحظه بودن در کنار آنها لذت ببریم.

رفیق درمانی یا یار ترابی با یاران قدیمی، یک روش درمانیست به اسم رفیق تراپی!

توی اوج خستگی و دلتنگی هم که اگر باشی، فقط کافیه بشینی کنارش، هنوز حرف نزده همه خستگی تان می پره!

یک سری رفقا را باید توی دسته داروهای آرام بخش دسته بندی کرد.

میکردیم.

یک نفر یک جا می بایست کاری می کرد. بعد با خودم گفتم چرا آن یک نفر من نباشم. پس دست به کار شدم.

یک روز همه را به یک رستوران دعوت کردم. اما یکی کار داشت، آن یکی وقت دکتر داشت، دیگری با دونفر قهر بود و نمی خواست با آنها روبرو شود و خلاصه هر کس برای نیامدن بهانه ای تراشید. خیلی دلخور شدم.

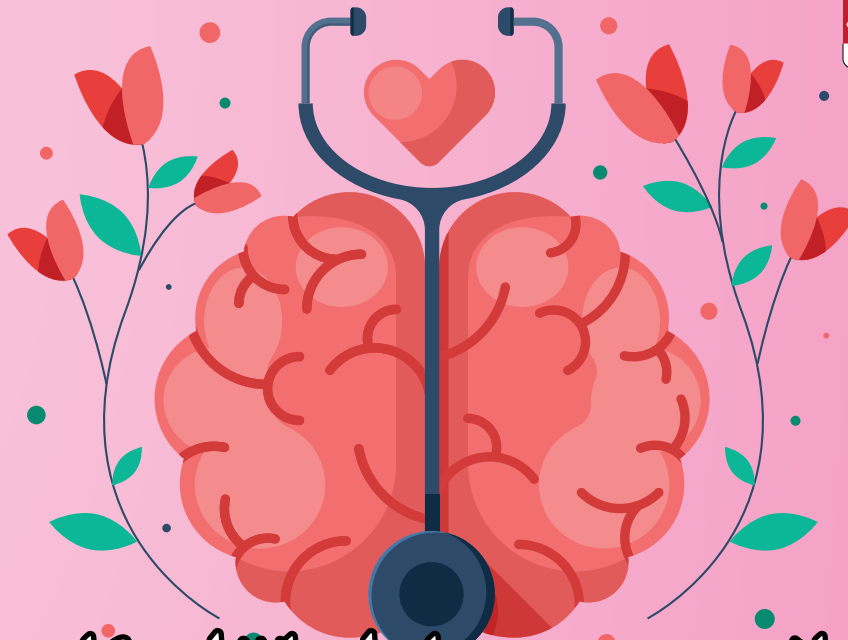
ولی نباید نا امید می شدم. چند هفته ای که گذشت، به یکی از همکاران زنگ زدم و گفتم بیمار شده ام و در فلان بیمارستان بستری هستم. ساعتی نگذشت که سیل تماس ها و پیام ها روانه شد. من هم با حال زار گفتم دلم می خواهد همه شما را با هم ببینم. گفتم شاید فرصت دیگری نباشد.

بعد هم زدم زیر گریه ... سپس ساعتی را تعیین کردم تا همگی در زمان مقرر آنجا باشند. درست روبروی بیمارستانی که نام برده بودم یک پارک بزرگ بود. نقشه ام کار خودش را کرد و حسابی کلکم گرفت.

روز موعود که رسید ...

یک آش رشته جانانه درست کردم، یک فلاسک بزرگ چای و یک زیر انداز، این همه چیزی بود که همراه خودم برده بودم.

همه سر ساعت آمدند برای عیادت از بیماری که من باشم. اما من همه را سوپرایز کردم ...



راز سلامت و بهتر تری بانوان با ۱۲ راهکار ساده

در این گزارش تلاش داریم تا به ۱۲ نکته مهم برای حفظ سلامتی و تناسب اندام بانوان در زندگی بپردازیم.

۱- به وعده صبحانه اهمیت دهید

اگرچه بانوان عاشق خواندن نکات مربوط به سلامت و تناسب اندام هستند اما شاید بسیاری از اوقات احساس کنند که زمان کافی برای جامه عمل پوشاندن به آن‌ها ندارند، حال زمان آن است تا این عادت را تغییر دهید. خوردن صبحانه نه تنها انرژی لازم را برای شما به ارمغان می‌آورد، بلکه سبب آغاز سوخت و ساز در بدن شما می‌شود؛ بنابراین بسیار مهم است که ۱۵ دقیقه را در صبح به این مسئله اختصاص دهید تا سبب سلامت شما شده و شما را برای روزی مفید آماده می‌کند.

۲- آرام بوده و بدن خود را مرطوب نگه دارید

این نکته اگرچه ساده به نظر می‌رسد؛ اما یکی از مهمترین گام‌ها برای داشتن یک زندگی سالم به شمار می‌رود. مرطوب نگه داشتن بدن به سلامت عملکرد ذهن و بدن شما کمک می‌کند. نوشیدن مقدار فراوانی آب در طول روز یکی از راه‌های سالم نگه داشتن بدن است. به منظور جلوگیری از کم آبی بدن، بهتر است یک بطری آب را به عنوان نشانه‌ای برای یادآوری به همراه داشته باشید. آب رسانی به بدن همچنین مسئله‌ای مهم برای از دست دادن وزن و یا حفظ آن است. این مسئله نه تنها احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد؛ بلکه به شما کمک می‌کند تا در زمان وعده‌های غذایی کمتر بخورید.

۳- وزنی سالم داشته باشید

کاهش وزن موضوعی است که بسیار از بانوان خواهان آن هستند. اضافه وزن داشتن به شکلی مهم خطر چندین بیماری مزمن را افزایش داده و می‌تواند کیفیت زندگی شما را کاهش دهد؛ بنابراین بهترین راه برای حفظ یک وزن سالم این است که رابطه‌ای خوب با غذای خود داشته، خواب کافی داشته باشید و به شکل منظم ورزش کنید.

۴- ورزش کنید

آیا می‌دانید که بیماری قلب عامل اصلی مرگ در میان بانوان به شمار می‌رود؟ هرچند این بیماری را می‌توان با ورزش از خود دور نگه داشت. بانوان باید اطمینان حاصل کنند که دست کم ۳۰ دقیقه هر روز به منظور مناسب نگه داشتن عملکرد قلب ورزش می‌کنند. ورزش هوازی که شامل قدم زدن، دویدن آرام، دوچرخه سواری برای سلامت بانوان مفید است. در واقع هر نوع ورزش بدنی، حتی دویدن معمول تا دم مغازه سوپرمارکتی نیز بهتر از هیچ چیز است.

۵- سالم بخور، سالم زندگی کن و سالم باش

بسیاری از بانوان مستعد نادیده گرفتن نیازهای غذایی خود هستند. ممکن است شما احساس کنید که نیاز است تا نیازهای خانواده خود را در اولویت قرار دهید و یا آنکه تنها به یک نوع رژیم غذایی بچسبید. این در حالی است که شما باید اطمینان یابید که تمامی مواد مغذی که نیاز به آن دارید را از خوراک خود دریافت می‌کنید. شما باید رژیمی بسیار نزدیک به آنچه یک رژیم طبیعی غذایی است، داشته باشید.



این بدان معنی است که طیف گوناگونی از مواد غذایی شامل ماهی، سبزیجات، غلات کامل (غلات سبوس دار)، گوشت، مرغ، لبنیات کم چرب و آجیل مصرف کنید. دیگر مواردی که بانوان به طور کلی به آن نیاز دارند، کلسیم فراوان به منظور استخوان سازی و داشتن دندان های سالم متناسب با سن آنهاست. منابع خوب برای دریافت کلسیم شامل محصولات لبنی، غلات، سبزیجات دارای برگ سبز، پنیر سویا (توفو) و کلم است.

۶- دو ماده معدنی مهم که هر زنی به آن احتیاج دارد!

جدای از کلسیم، روی (زینک) و منیزیم دو ماده معدنی مهم هستند که بدن بانوان به آن ها احتیاج دارد. روی (زینک) مصرف کنید؛ چرا که کمبود این ماده معدنی سبب اختلال در سیستم ایمنی بدن می شود و همین امر به کم پشت شدن موهایتان منجر می شود. از سوی دیگر منیزیم بسیار مهم بوده و به خواب، سلامتی استخوان کمک می کند؛ همچنانکه ممکن است به تسکین علائم پیش از قاعدگی، اضطراب و میگرن کمک کند.

۷- یک محفل دوستانه و یا خانوادگی داشته باشید

شماری از تحقیقات نشان می دهد محافل اجتماعی دوستانه و یا خانوادگی، احتمال نجات شما از مشکلات سلامتی را افزایش داده و سطح خوشحالی شما را بالا می برد و حتی باعث می شود تا شما زندگی طولانی تری داشته باشید. بهترین راه برای این کار، این است که شما عضوی از حلقه دوستانه فرد دیگری باشید. با این کار شما می توانید با افراد جدید ملاقات کرده و دوستانی تازه پیدا کنید.

۸- نه بگویید

بسیاری اوقات ممکن است بانوان هرآنچه را که از آن ها خواسته می شود، تلاش کنند تا انجام دهند و با این کار، خود را زیر فشار قرار داده و حتی به قول معروف «آدم دیگران» باشند. این کاری عملی و درستی نیست. شما باید یاد بگیرید بدون داشتن هیچ احساس بدی نه بگویید. هرچه سریعتر شما بیاموزید تا نه بگویید، سلامتی شما بیشتر می شود.

به طور مثال زمانی که شما برنامه دارید تا بعد از کار به باشگاه بروید و در محل کار از شما خواسته می شود تا دیروقت در محل کار بمانید، شما می توانید به این درخواست نه بگویید. باید به یاد داشته باشید که سلامتی و تناسب اندام خود را با مسائل دیگری اولویت بندی کنید و از گفتن «نه» هراسی نداشته باشید.

۹- من امروز استرس نخواهم داشت

یک جمله الهام بخشی که هر زنی باید به خود بگوید، این است: «من امروز درباره مسائل استرس نخواهم داشت.» مهم نیست در چه مرحله ای از زندگی قرار دارید. درست است که یافتن زمان برای تفریح می تواند بسیار چالش برانگیز باشد اما اختصاص دادن زمان برای استراحت، موضوعی است که توسط شماری مطالعات توصیه شده است.

۱۰- چکاپ منظم داشته باشید

غربالگری بهداشتی راهی مهم برای تشخیص مشکلات در بدن به شمار می رود؛ حتی برخی اوقات پیش از آنکه شما هیچ نشانه و یا علائمی بروز دهید. حتی اگر شما احساس خوب بودن را دارید؛ چکاپ بهداشتی و آزمایش های غربالگری نه تنها بیماری های جدی را مشخص می کند؛ بلکه شانس معالجه بهتر و یا درمان مؤثر را فراهم می کند؛ بنابراین پیشنهاد می کنیم برنامه ریزی کنید تا چکاپ سالانه با یک پزشک مراقبت های اولیه داشته باشید تا سالمتر بمانید.

۱۱- خواب هر چیزی را حل می کند

خواب یکی از بهترین چیزهایی است که بانوان با تمامی برنامه های شلوغ خود، آشپزی و حتی دیدن می توانند آن را به دست آورند. برای یک روز سازنده در خانه، در محل کار و یا حتی در باشگاه، لازم است تا خواب خوب داشته باشید. خواب ناکافی نه تنها بهره وری شما را پایین می آورد، بلکه بر وضعیت بدنی و ذهنی بدن شما تأثیر می گذارد. اگرچه ۸ ساعت خواب ممکن است تا حدی ایده آل به نظر برسد؛ اما ۶ الی ۷ ساعت خواب امری حیاتی است.

۱۲- در نهایت، همه چیز به شما بستگی دارد

یکی از بهترین نکات برای تناسب اندام و سلامتی این است که زمانی را برای خود بگذارید. یک زن سالم و شاداب، دارای انگیزه بیشتری از یک زنی است که دارای استرس است. زمانی را که برای خود بیرون می روید، باید با آنچه می خواهید و چیزهایی که می خواهید انجام دهید، پر کنید. اختصاص تنها ۱۰ دقیقه برای خودتان، یکی از عادات سالمی است که شما می توانید هر روز انجام دهید و احساسی خوب داشته باشید.

کودکان و اینترنت

در بریتانیا، سالی یک یا دو بار والدین را به مدرسه دعوت می‌کنند تا در جریان درس‌های مربوط به امنیت در اینترنت (e-Safety)، کودکان دانش‌آموزشان را همراهی کنند و چیزهایی بیاموزند و تجربه‌های خود را با دانش‌آموزان دیگر در میان بگذارند.

کودکان در فضای مجازی با چه خطراتی مواجه خواهند شد؟

آگاهی، شناخت و پیشگیری از خطراتی که در فضای مجازی کودکان و نوجوان را تهدید می‌کند، وظیفه هر پدر و مادری است. محافظت کودکان در فضای مجازی را در دستور کار خود قرار دهید. چند نمونه از مواردی که باعث به خطر افتادن سلامت جسم و روان کودکان در فضای مجازی می‌شود:

- برقراری ارتباط با افراد ناسالم
- دسترسی آسان به اطلاعات نادرست یا اطلاعاتی که در رده ی سنی کودک دسته بندی نمی شوند. مانند دسترسی به تصاویر و اطلاعات خشونت آمیز یا محتوای غیراخلاقی یا گرایش‌های نامتعارف جنسی، موارد مخدر یا گروه های افراطی
- دسترسی به محتویات جنسی، مستهجن یا دسترسی به اطلاعات غلط در این زمینه
- دسترسی به اطلاعات شخصی والدین که ممکن است باعث سوء استفاده افراد سود جو از کودک شود.
- و ...

به کودکان اینترنت بدهید اما نظارت کنید. اینترنت جهان رنگارنگی پیش روی کودکان می‌گشاید ولی در عین حال گوشه‌های تاریک و گاه خطرناکی دارد. آگاه کردن کودکان از این تاریکی‌ها و خطرها، وظیفه بزرگترهاست. کودکان را نمی‌توان و نباید از اینترنت دور نگه داشت اما می‌توان

دنیای امروز والدین را با چالش‌های جدیدی مواجه کرده است که پدران و مادران ما در گذشته با آن‌ها مواجه نبودند. دنیای اینترنت، دسترسی آسان به شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، وظیفه والدین را در محافظت از کودکان و نوجوانان بسیار سنگین کرده است. مساله مهمی که در این ارتباط وجود دارد، نحوه ی مواجهه با این مساله و چگونگی برخورد با آن به عنوان یک چالش جدید است. دغدغه محافظت کودکان در فضای مجازی، یک برنامه جهانی در همه ی کشور های دنیا است.

تبلت و گوشی‌های هوشمند، چگونه جزو اسباب بازی کودکان ما قرار گرفت؟

بازی‌های کامپیوتری و جذابیت‌هایی که برای کودکان و نوجوانان دارد، باعث شده، اکثر والدین در تهیه و خرید ابزارآلات هوشمند برای فرزندشان، تمایل یا اجبار داشته باشند. اما آشنایی و دسترسی آسان کودکان به اینترنت و فضای مجازی باعث شده، مسیر انحرافی جدیدی در طی یکی دو دهه ی گذشته برای کودکان گشوده شود. طبق آمار بدست آمده مشخص شده است، غالب کودکان بین سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی، گوشی هوشمند شخصی دارند که البته این آمار در شهرهای بزرگ فراگیر تر است. محافظت کودکان در فضای مجازی، وظیفه ای جدید است که به والدین امروز محول شده است، در صورتی که حتی برخی از والدین، خودشان از اطلاعات کافی در این زمینه، بی بهره اند.

سازمان ملل می‌گوید ۸۰۰ میلیون کودک و نوجوان در سراسر جهان، از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. بر اساس همین آمار، روزانه ۱۷۵ هزار کودک در جهان، برای اولین بار وارد دنیای اینترنت، یا به اصطلاح «آنلاین» می‌شوند.



شرایطی فراهم کرد که اینترنت برای آن‌ها مفید، آموزنده و درعین حال امن باشد.

به والدین توصیه می‌شود درباره اینترنت و شبکه‌های اجتماعی با کودکان و نوجوانان‌شان حرف بزنند؛ به آن‌ها یاد بدهند و از آن‌ها بیاموزند. وقتی با کودک‌تان راحت درباره اینترنت و کاربردهایی که دارد، صحبت کنید، او دلیل کمتری دارد که چیزی را از شما پنهان کند.

اگر کودک یا نوجوانی دارید که از اینترنت استفاده می‌کند، چه با موبایل چه با تبلت و کامپیوتر، همیشه فعالیت‌های آنان در اینترنت را زیر نظر داشته باشید. کنترل و نظارت باید به گونه‌ای باشد که کودک و نوجوان، با خیال راحت و بدون ترس از تنبیه یا مجازات، فعالیت‌هایش در اینترنت و موبایل را با بزرگترها درمیان بگذارد.

به بیان ساده‌تر، به جای اینکه موبایل را از کودک‌تان بگیرید یا رمز کامپیوتر را از او مخفی کنید، به او یاد بدهید چگونه از اینترنت استفاده کند و مواظب چه مواردی باشد.

رعایت رده سنی:

همانگونه که فیلم‌ها و کتاب‌ها، باید رده‌بندی سنی داشته باشند، اپلیکیشن‌های موبایل، شبکه‌های اجتماعی و وبسایت‌های اینترنتی هم از این قاعده مستثنی نیستند. الزاماً هر فیلم یا کتابی برای همه گروه‌های سنی مناسب نیست، به همین ترتیب، اپلیکیشن یا وبسایتی که بزرگترها استفاده می‌کنند، ممکن است برای کودکان و نوجوانان امن و مناسب نباشد.

بسیاری از شبکه‌های اجتماعی، از فیسبوک و اینستاگرام گرفته تا اسنپ‌چت، میوزیکلی و تیک‌تاک، ۱۳ سالگی را حداقل سنی کاربران تعیین کرده‌اند. کودکان زیر این سن اجازه ندارند در این شبکه‌ها حساب باز کنند و اگر می‌خواهند از این اپلیکیشن‌ها استفاده کنند، باید زیر نظر مستقیم یکی از والدین یا خواهر و برادرهای بزرگترشان باشد. مثلاً می‌توانید کنار فرزند یا خواهر و برادر خردسال‌تان بنشینید و به او اجازه دهید در حضور شما ویدئوهای مناسب سن و سالش را در یوتیوب یا تیک‌تاک تماشا یا بازی کامپیوتری کند.

کودک باید بیاموزد که محدوده سنی خود را بشناسد و از ورود به سایت‌ها و استفاده از اپلیکیشن‌ها یا بازی‌های کامپیوتری که مناسب سن و سالش نیست، خودداری کند. مراجعه به وبسایت‌هایی که محتوای جنسی دارند، ممکن است در برخی کشورها مانند ایران و افغانستان برای همگان ممنوع باشد اما در بسیاری از کشورها، اخلاق آنلاین یک مسئله شخصی است و از محدود محدودیت‌های موجود برای ورود به این گونه وبسایت‌ها، گذار از سن کودکی، یعنی پایان ۱۸ سالگی است.

اجازه گرفتن:

استفاده کودکان و نوجوانان از اپلیکیشن‌ها و وبسایت‌ها یا بازی‌های کامپیوتری، باید با اجازه والدین باشد. کودک اگر بداند هر وقت از شما موبایل یا کامپیوتر می‌خواهد، شما مخالفت می‌کنید، ممکن است دیگر از شما اجازه نگیرد؛ پس بهتر است به جای حذف اینترنت و موبایل از زندگی کودک، استفاده درست را به او یاد بدهید و فعالیت‌هایش در



اینترنت را مدیریت کنید.

تماس با دیگران:

به کودک یاد بدهید که در موبایل و اینترنت، با غریبه‌ها تماس نگیرد؛ یعنی فقط با کسانی چت کند که آنها را شخصاً می‌شناسید؛ ترجیحاً در رده سنی خودش. در نظر داشته باشید که بازی‌های کامپیوتری هم گاهی امکان چت کردن دارند و کودک ممکن است در این چت‌ها، امنیت خودش را به خطر بیندازد.

مواجه شدن با محتوای نامناسب:

اگر متوجه شدید که کودک‌تان به ویدئو یا تصویر نامناسبی در اینترنت برخورد کرده، به جای توبیخ، برایش توضیح دهید که همه چیز در اینترنت، الزاماً موجه و مجاز نیست. کودک باید اطمینان یابد که مواجه شدن با یک تصویر نامناسب در اینترنت، تقصیر خود او نیست؛ او اگر از واکنش شما نترسد، مشاهده و تجربه‌اش را به شما خواهد گفت، اما اگر نگران باشد که به خاطر دیدن یک صحنه نامناسب در اینترنت، ممکن است شما او را دعوا کنید یا از اینترنت دورش کنید، سعی می‌کند تجربه‌اش را از شما پنهان کند. اگر کودک بداند که صداقت به سودش تمام می‌شود، مطمئن باشید با شما روراست خواهد بود. در بعضی از کشورها، خانواده‌ها این گزینه را دارند که بتوانند با شرکت تامین‌کننده اینترنت خانه تماس بگیرند و بخواهند تنظیمات را طوری تغییر دهد که در ساعاتی که فرزندشان بیدار است (مثلاً از ۶ صبح تا ۱۰ شب)، سایت‌های نامناسب برای کودکان، در خانه آنها در دسترس نباشد.

محدودیت زمان:

برای استفاده کودک و نوجوان‌تان از اینترنت، محدودیت زمانی تعیین کنید؛ مثلاً اجازه داشته باشد بعد از آمدن از مدرسه و پیش از آماده شدن برای خواب، ۱۵ دقیقه یا نیم ساعت از اینترنت استفاده کند. شما ممکن است اجازه دهید این زمان، در روزهای تعطیل کمی بیشتر باشد. سعی نکنید کودک را با اینترنت آرام و مشغول نگه دارید. این کار که شما برای خلاص شدن از شیطنتهای کودک، موبایل‌تان را در اختیارش قرار دهید یا بگذارید پشت کامپیوتر بنشیند و خودتان به کارهایتان برسید، دست‌کم دو اشکال عمده دارد؛ اول اینکه کودک وقتی در اینترنت مشغول باشد، علاقه چندانی به فعالیت‌های دیگر نخواهد داشت و تمام حواسش را به اینترنت می‌دهد. به این ترتیب، اینترنت جای فعالیت‌های فکری و بدنی دیگر، مانند کتاب خواندن یا جست و خیز را می‌گیرد که لازمه دوران کودکی است. دیگر اینکه وقتی شما مشغول کارید و کودک‌تان در اینترنت است، نمی‌توانید بر فعالیت‌هایش نظارت کنید

-گذرواژه حساب کاربری، ایمیل، نشانی خانه و مدرسه و دیگر اطلاعات شخصی و خانوادگی را در اینترنت نگذارد و به کسی ندهد.

-با غریبه‌ها چت نکند و تماس برقرار نکند.
-بدون اجازه و نظارت یک عضو بزرگتر خانواده، از چت‌روم‌های آنلاین استفاده نکند.
-با کسانی که در شبکه‌های اجتماعی یا چت آشنا می‌شود، قرار ملاقات نگذارد.

-اگر فکر می‌کند در سایت یا صفحه‌ای در شبکه‌های اجتماعی، دارد اتفاقی می‌افتد که بزرگترها ممکن است از دیدن آن ناراحت شوند، بلافاصله آن صفحه را ترک کند.
-هرکس در اینترنت از او چیزی خواست، از اسم و آدرس تا سن و تاریخ تولد یا عکس، بلافاصله به والدین یا بزرگترها خبر دهد.

-بدون اجازه والدین یا بزرگترها، هیچ عکسی از خودش یا دیگر افراد خانواده در اینترنت قرار ندهد.
-هیچ نرم‌افزار، اپلیکیشن یا بازی کامپیوتری را بدون اطلاع بزرگترها دانلود نکند.

سخن آخر:

دنیای فن آوری و تکنولوژی عصر حاضر، باعث شده است که دیگر نتوان مانع استفاده کودکان و نوجوانان از گوشی‌های هوشمند یا تبلت شد. اما باید تمهیداتی اندیشید که نحوه‌ی استفاده از آن کنترل شده و تحت نظارت باشد و بتوان راه‌های محافظت کودکان از فضای مجازی را گسترش داد. سعی کنید اطلاعات خود را به روز و همسو با پیشرفت تکنولوژی نگهدارید که بتوانید به نحو موثرتری از کودکانتان مراقبت کنید. در نظر داشته باشید که هر روز خطرات جدیدی کودکان را در دنیای سایبری و فضای مجازی تهدید می‌کند؛ خطراتی که مانند آن را دیروز تجربه نکرده ایم.

و او ممکن است به خطر بیفتد یا چیزهایی ببیند که مناسب سن و سالش نیست.

نگویید هرگز، بگویید حالا نه:

اگر کسی به شما بگوید هرگز حق ندارید قهوه بنوشید، قهوه خود به خود جایگاه خاصی در ذهن شما پیدا می‌کند و بیش از پیش به آن علاقه‌مند می‌شوید. اما اگر بگویند پیش از خواب حق ندارید قهوه بنوشید و علتش را به شما توضیح دهند، راحت‌تر با این محدودیت کنار می‌آیید و می‌دانید که با صبر کردن، به قهوه خواهید رسید.

با کودک هم باید همین‌طور برخورد کرد؛ به جای اینکه بگویید هرگز حق ندارید وارد فلان سایت شوی یا از فلان اپلیکیشن استفاده کنی، به او بگویید حالا وقتش نیست، وقتی بزرگتر شدی می‌توانی مثل من از این سایت‌ها استفاده کنی. با همین روش، می‌توان مدت زمانی را که کودکان در اینترنت سپری می‌کنند، مدیریت کرد.

و اما امنیت:

مهمترین مسئله در زمینه فعالیت کودکان و نوجوانان در اینترنت، امنیت خود و خانواده‌شان است. به کودکان درباره حفظ حریم شخصی آموزش بدهید. هیچ‌کس در اینترنت قابل اعتماد نیست مگر اینکه او را کاملاً بشناسید. بهتر است کودک یا نوجوان خانواده شما، کمترین اطلاعات ممکن را از خودش در اینترنت قرار دهد؛ مثلاً اگر در سنی هست که می‌تواند از شبکه‌های اجتماعی استفاده کند، می‌تواند برای خودش حساب کاربری باز کند، اما لازم نیست تاریخ دقیق تولد، آدرس محل زندگی و شماره موبایلش را وارد کند.

رعایت این موارد برای امنیت کودکان در اینترنت ضروری است:



حاتم طایی

وقتی که حاتم طایی از دنیا رفت، برادرش خواست جای او را بگیرد. حاتم مکانی ساخته بود که هفتاد در داشت. هر کس از هر دری که می خواست وارد می شد و از او چیزی طلب می کرد و حاتم به او عطا می کرد. برادرش خواست در آن مکان بنشیند و حاتم بخشی کند! مادرش گفت: تو نمی توانی جای برادرت را بگیری، بیهوده خود را به زحمت مینداز. برادر حاتم توجه نکرد. مادرش برای اثبات حرفش، لباس کهنه ای پوشید و به طور ناشناس نزد پسرش آمد و چیزی خواست. وقتی گرفت از در دیگری رجوع کرد و باز چیزی خواست. برادر حاتم با اکراه به او چیزی داد. چون مادرش این بار از در سوم باز آمد و چیزی طلب کرد، برادر حاتم با عصبانیت و فریاد گفت: تو دوبار گرفتی و باز هم می خواهی؟ عجب گدای پرویی هستی! مادرش چهره خود را آشکار کرد و گفت: نگفتم تو لایق این کار نیستی؟ من یک روز هفتاد بار از برادرت به همین شکل چیزی خواستم و او هیچ بار مرا رد نکرد. بزرگان زاده نمی شوند ساخته می شوند.

۱۳۷۴-۲-۴
حاتم



آیا ما با سوادیم؟

باسوادى دیگر به معنى توانایى خواندن و نوشتن و یا تسلط بر دو زبان و یا توان استفاده از کامپیوتر نیست. با تعریف جدیدى که سازمان آموزش علمى و فرهنگى ملل متحد یونسکو ارائه داده، با سوادى توانایى تغییر است و با سواد کسى است که بتواند با خوانده ها و آموخته هايش تغییرى در زندگى خود ایجاد کند. امروز دیگر شاید متخصص هاى رشته هاى دانشگاهى هم با تردید باسواد دانسته شوند. با این حساب به نظر میرسد رویکرد آموزشى نخبه گرای مدارس ایران از تعریف جدید سواد فاصله زیادى دارد. یونسکو مفهوم سواد را در دنیای مدرن در شش شاخه اصلی برشمرده و به هزاران شاخه فرعى ناشمرده تقسیم میکند. سواد خواندن و نوشتن و تحصیلات دانشگاهى جزء کوچکى از بخش هاى فرعى از شاخه هاى اصلی هستند.

۱- سواد عاطفى و میزان موفقیت در ایجاد روابط عاطفى با اطرافیان.



۲- سواد ارتباط، توانایى برقرارى ارتباط با افراد جامعه و اداب معاشرت.

۳- سواد مالى، توان مدیریت اقتصادى درآمد، چگونگى پس انداز و مدیریت خرج.



۴- سواد رسانه، توانایى تشخیص رسانه معتبر از رسانه نامعتبر.

۵- سواد آموزش و پرورش، توانایى تربیت فرزندان به نحو احسن.



۶- سواد رایانه یا کامپیوتر، توانایى استفاده از مهارت هاى هفت گانه کامپیوتر و مفاهیم پایه اى فناوری ارتباطات و اطلاعات.

با توجه به این انواع سواد شاید دیگر با سواد خواندن افراد چندان آسان و قطعى نباشد. بر اساس آمار رسمى جمعیت با سوادان به ۱۰ تا ۴۹ سال ایران در سال ۹۵، ۹۴/۷٪ گزارش شده است اما با این تعاریف چند درصد از این افراد توانایى ایجاد تغییر در زندگى را دارد؟



healthy ranges.

If you're between 79-55 your doctor may recommend a daily aspirin, which reduces the blood's ability to clot, helping to prevent heart attack or stroke. Because aspirin increases the risk of bleeding, it's not a solution for everyone. Speak with your doctor about the best choice for you based on your health history and other risk factors.

Make Time for Regular Wellness Visits

Annual well-woman exams provide you an opportunity to check in on your health and set goals for the year. Because these exams focus on prevention - taking care of your health now to avoid illness later - they are key to your long-term wellness. You may wish to discuss the following topics with your doctor at your annual exam:

- Any menopause symptoms you may have
- Your weight, diet, and physical activity level
- Your tobacco and alcohol use
- Changes in your sleep habits
- Any violence in your life
- Any mental health concerns, like depression or anxiety
- How to prevent falls
- Your family health history
- Who will make health care decisions for you if you are unable to

To get the most out of your well-woman exams, find an SSM Health provider with whom you feel comfortable asking questions and sharing your concerns. Our women's health team offers expertise and compassion, so you can be confident that you're getting the care you deserve. And with many convenient locations, we'll make this important check-up as easy as possible.

Focus on Prevention

Preventive health care aims to help you maintain your health in the years to come and catch any problems early, when they're easier to treat. Talk to your doctor at your annual exam about what immunizations, tests and health screenings you need. These may include:

- Flu Vaccine
- Pneumonia Vaccine (+65)
- Shingles Vaccine (+60)
- Hepatitis B and Hepatitis C
- HIV and Other Sexually Transmitted Diseases (STDs)
- Pap Test and HPV
- Breast Cancer Screening
- Tuberculosis
- Blood pressure and cholesterol
- Diabetes
- Osteoporosis (+65)
- Colorectal Cancer Screening (+50)
- Skin Cancer Screening

You may not need every test or vaccine every year, so talk to your doctor about what's right for you based on your age, your health history and any symptoms or concerns you may have.

While your priorities may change through the years, taking care of your health should always be your first concern. Get started today and schedule an appointment with SSM Health Women's Health.

When You're +50



Women's Health Through the Years

As you head into your 50s and beyond, your focus starts shifting to healthy aging. Maybe your children have left the nest or you're looking forward to retirement, making this a great time to focus on your own health. Because you're at an increased risk for chronic diseases like heart disease, diabetes and osteoporosis, your health and wellness should take priority, letting you get the most out of life in the years to come.

Continue Healthy Habits

Continuing the healthy habits you established when you were younger can help prevent chronic illness from threatening your health. It also helps you maintain mobility as you age. If some of these habits are new for you, be sure to speak with your doctor about how to start them in a safe and effective way:

- Eat a healthy, well-rounded diet
- Maintain a healthy weight
- Aim for 30 minutes of daily physical activity (talk to your doctor about any limitations)
- Try to sleep at least 8-7 hours a night
- Take 400 to 800 mcg of folic acid daily
- Don't start smoking or look for help quitting if you already do
- Limit alcohol to one drink or less a day
- Don't use illegal drugs or misuse prescription drugs
- Wear a helmet when riding a bike
- Wear a seatbelt in cars
- Don't text and drive
- Protect yourself from the sun
- See a dentist twice a year for an exam and cleaning

If you're struggling with any of these habits, don't hesitate to ask for help. Your care team at SSM Health is your partner in health.

Understand Your Heart Disease Risk

Did you know heart disease is the leading cause of death for women? Many people mistakenly believe that only men are at risk for heart disease, but the reality is that women over 55 are just as likely to develop heart disease. Monitoring your heart health is critical as you age. Talk to your doctor about your risks and then take steps to keep your heart strong: watch what you eat, exercise regularly, maintain a healthy weight, don't smoke and keep your cholesterol and blood pressure in

If you have been following along in my notebooking page series for Tell Me About The Catholic Faith, then you have a page in that book about Mother Teresa! Don't miss it!



If you have my Catholic notebooking page pack, there is also a Mother Teresa page in there.

St. Teresa Of Calcutta Videos For Kids

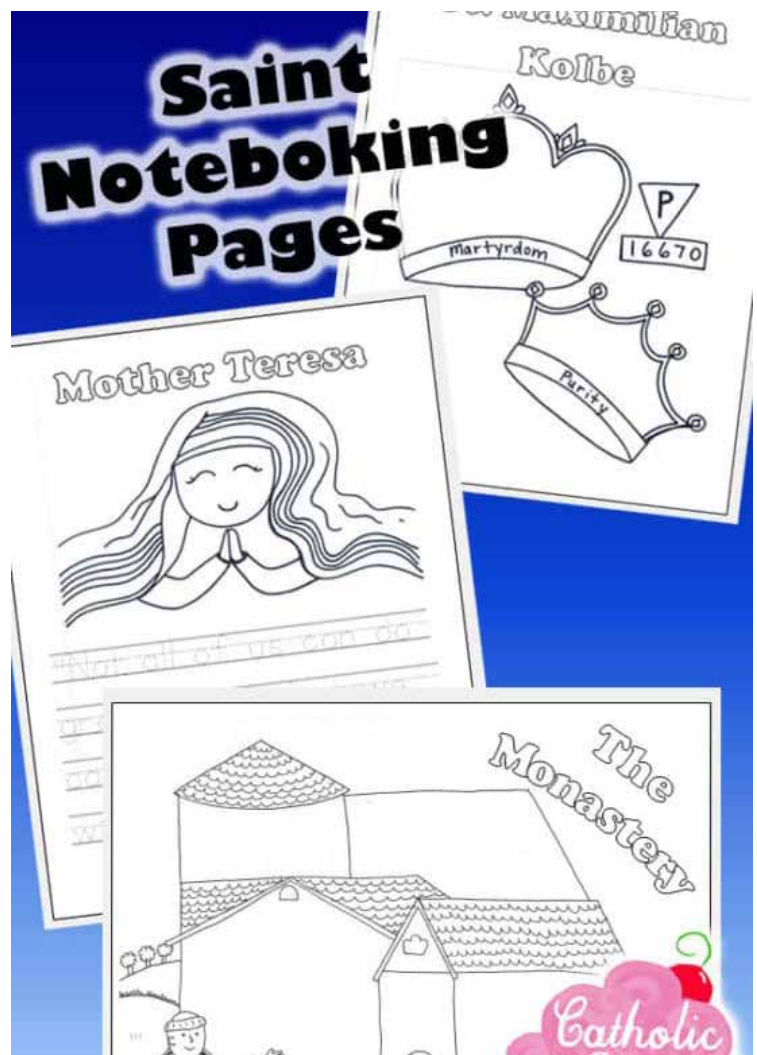
Brother Francis has a free video for kids about Mother Theresa on YouTube [here](#).

A short 2 minute video about Mother Teresa from The Pope Francis Minute Christian Kids also has a Mother Teresa video for kids. It's 25 minutes long. If you have younger kids, they might sit through this one.

And here is an hour and a half long animated video for kids about Mother Teresa.

Activities For Celebrating Mother Teresa's Feast Day

We can honor Mother Teresa's life by continuing her legacy of helping the poor! Do some research and see what you and your kids could do for your own community such as volunteering at a food bank or soup kitchen, helping anyone you know who might be sick, collecting clothes for the homeless, etc. Mother Teresa was dedicated to helping the poorest of the poor, and encouraged all of use to do the same!



MOTHER TERESA

Celebrating The Feast Day Of Mother Teresa (St. Teresa Of Calcutta)

Mother Teresa is such an amazing modern Saint to teach kids about, and her popularity is hard to top! Catholics and non Catholics alike celebrate this amazing woman and acknowledge her many accomplishments and good deeds all over the world! St. Teresa of Calcutta's feast day comes around each year on September 5. When you're observing Catholic feast days with kids, this is definitely one you don't want to miss. Let's take a look at some ideas for celebrating the feast day of Mother Teresa with kids.



Mother Teresa "Cheat Sheet"

St. Teresa of Calcutta is such an amazing Saint that she will be hard to sum up in a short list of bullet points, but I'll try for you! Known as both Mother Teresa and St. Teresa of Calcutta

Nun

Modern Saint, living from 1909 – 1991

Foundress of the Missionaries of Charity (ministered to the poorest of the poor)

Won the Nobel Peace Prize in 1979

Won many prestigious awards from India and the United States for her work

Beatified by St. Pope John Paul II in 2003

Canonized by Pope Francis in 2016

Ok, I think we are ready to look at some ways to celebrate St. Teresa of Calcutta with kids!

St. Teresa Of Calcutta Picture Books For Kids

Of course, we should always begin by teaching the children about the life of the Saint we are celebrating. I usually find it easiest to read to the children about the Saint from a book or watch a video on the life of the Saint. Let's take a look at some helpful resources you can use with your kids.

When you're starting to teach your kids about the lives of the Saints, I suggest starting with a Saint picture book treasury that includes a lot of short stories you can read together. This will give you a good starting place and then you can add to your library of Saint books over the years. I think this Picture Book Of Saints is a good beginning Saint book for Catholic families. If you have this book, you can find Mother Teresa's story on page 130.

industriousness, theft or honesty. Her contacts with the child during the most formative period of his development sets up his behaviour pattern. She is thus responsible for the maintenance of utmost discipline in the family.

She is the first teacher of the child. She transmits social heritage to the child. It is from mother that the child learns the laws of the race, the manner of men, moral code and ideals. The mother, because of her intimate and sustained contact with the child, she is able to discover and nurture child's special traits aptitudes and attitudes which subsequently play a key role in the shaping of his personality.

As a mother she is the family health officer. She is very much concerned about the physical wellbeing of every member of the family, the helpless infant, the sickly child, the adolescent youth, senescent parent. She organizes the home and its activities in such a way so that each member of the family has proper food, adequate sleep and sufficient recreation. She made the home a place of quite comfortable and appropriate setting for the children through her talent. Besides, she cultivates taste in interior design and arrangement, so that the home becomes an inviting, restful and cheerful place.

The mother is the central personality of the home and the family circle. All the members turn to her for sympathy, understanding and recognition. Woman devotes her time, labour and thought for the welfare of the members of the family. For the unity of interacting personalities, man provides the temple woman provides the ceremonies and the atmosphere.

ADVERTISEMENT:

The woman performs the role of wife, partner, organizer, administrator, director, re-creator, disburser, economist, mother, disciplinarian, teacher, health officer, artist and queen in the family at the same time. Apart from it, woman plays a key role in the socio-economic development of the society.

Modern education and modern economic life use to compel woman more and more to leave the narrow sphere of the family circle and work side by side for the enrichment of society. She can be member of any women's organisation and can launch various programmes like literacy programme such as adult education, education for disadvantaged girls etc.

The purpose of introducing such literacy programme is to raise the society as education enables women to respond to opportunities, to challenge their traditional roles and to change their life circumstances. Education is the most important instrument for human resource development.

Women are the key to sustainable development and quality of life. So they should be members of community centre or club to disseminate knowledge about handicraft, cottage industries, food preservation and low cost nutritious diet to people belonging low socio economic status for their economic upliftment. They should act as leaders of the society to raise voice against women violence, exploitation in household as well as in work place, dowry prohibition superstition and other social atrocities.

ADVERTISEMENT:

They should be member of religious institution to deliver spiritual speech to adolescent boys and girls in order to eliminate juvenile delinquency problem from the society. In addition they have pivotal role in pre and post marital counselling for adolescent girl regarding sexual transmitted disease. AIDS and other infectious diseases. They are supposed to create awareness about Human rights, women and child rights, credit facility of bank, different immunization programmes to low socio economic status people of the society.

Moreover it is the women who have sustained the growth of society and moulded the future of nations. In the emerging complex social scenario, women have a vital role to play in different sectors. They can no longer be considered as mere harbingers of peace but are emerging as the source of power and symbol of progress.

Role of Women in the Family and Society

Article shared by: Shuani

ADVERTISEMENTS:

Women are the pioneers of nation. Indian culture attaches great importance to women, comprising half of world's population. According to a report of secretary general of United Nations, women constitute %50 of human resources, the greatest human resource next only to man having great potentiality.

Women are the key to sustainable development and quality of life in the family. The varieties of role the women assume in the family are those of wife, leader, administrator, manager of family income and last but not the least important the mother.

1. As a wife:

ADVERTISEMENTS:

Woman is man's helpmate, partner and comrade. She sacrifices her personal pleasure and ambitions, sets standard of morality, relieves stress and strain, tension of husband, maintains peace and order in the household. Thereby she creates necessary environment for her male partner to think more about the economic upliftment of family. She is the source of inspiration to man for high endeavour and worth achievements in life.

She stands by him in all the crises as well as she shares with him all successes and attainments. She is the person to whom he turns for love, sympathy, understanding, comfort and recognition. She is the symbol of purity, faithfulness and submission and devotion to her husband.

2. As an Administrator and Leader of the Household:

A well-ordered disciplined household is essential to normal family life. The woman in the family assumes this function. She is the chief executive of an enterprise. She assigns duties among family members according to their interest and abilities and provides resources in-term of equipment and materials to accomplish the job.

ADVERTISEMENTS:

She plays a key role in the preparation and serving of meals, selection and care of clothing, laundering, furnishing and maintenance of the house. As an administrator, she organizes various social functions in the family for social development. She also acts as a director of recreation. She plans various recreational activities to meet the needs of young and old members of the family.

3. As a Manager of Family Income:

Woman acts as the humble manager of the family income. It is her responsibility to secure maximum return from every pye spent. She always prefers to prepare a surplus budget instead of a deficit budget. She is very calculating loss and gain while spending money. She distributes judiciously the income on different heads such as necessities, comforts and luxuries. The woman in the family also contributes to the family income through her own earning within or outside the home. She has positive contribution to the family income by the work. She herself performs in the home and uses waste products for productive purposes.

4. As a Mother:

ADVERTISEMENTS:

The whole burden of child bearing and greater part of child rearing task are carried out by the woman in the family. She is primarily responsible for the child's habit of self-control, orderliness,

in information technology at Shahid Beheshti University. She also became the champion of the national student chess tournament. Besides her role as a mother, she is one of the most qualified managers at the telecommunication company in Tehran city.

My second child, Dr. Arash Azari, born in 1954, who his teachers had always admired for his excellent behavior, received his BS and MS degrees in physics at Isfahan University of Technology and Shahid Bahonar university of Kerman receptively. He then could receive a scholarship for his Ph.D. at The University of Sheffield and completed his studies successfully. After 6 years, he has research experience at Seoul university in South Korea, Stellenbosch university in South Africa, and Lund university in Sweden. He also has 3 years of teaching experience at the Vali-e-Asr University of Rafsanjan after receiving his MS degree. He was selected as an exemplary instructor by the students, and currently, because of his love and passion for his country, he has returned to Iran to serve his countrymen.

My third child, Dr. Arman Azari, born in 1976, is a faculty member of the Vali-e-Asr University of Rafsanjan with more than 8 years of teaching experience and executive positions. He was also one of the top and most active students during his studies at Shahid Chamran University of Ahvaz and Isfahan University of Technology. He completed his doctorate at Tehran University and is currently living in Kerman province with his wife and child.

My second child Parisa Azari, born in 1978, graduated from Isfahan University of Technology with a BS in electrical engineering. She spent one-year teaching at Shahr-e-Farzaneh Kord's Conservatory. Later, she began studying German at Tehran University due to her great interest in learning and teaching foreign languages. She was presented as a model student during her BA studies and graduated as a top student. She then completed her studies with an MA at Shahid Beheshti University. Then she participated in the doctorate entrance exam for the German teaching course and attained the first rank. She is currently a Ph.D. student at Tehran University.

My only wish at the moment is the success of the children of our country. I also ask all hardworking mothers of my country to do their best to improve their knowledge and have an active presence in society so that they can successfully play their role in promoting family positions and raising qualified children to fulfill the purpose of our country.

Mehrangiz Ghasemi Dehkordi





Mehrangiz Ghasemi Dehkordi

one of the distinguished mother of Chaharmahal and Bakhtiari Province

The biography of Mrs. Mehrangiz Ghasemi Dehkordi, an exemplary mother

I was born in 1946 in Shahr-e-Kord. Being deprived of a father since I was a child, I faced life's hardships. My siblings and I overcame the problems we faced and progressed in our lives due to my mother's efforts, Mrs. Shahsanam Bahrami, under the blessings of God. I finished elementary school at Parvin School under the instruction of qualified teachers like Ms. Rasekhi, Mr. Roghani, and Mr. Koohi; I completed elementary school at Parvin School. As a high school student, I also benefitted from very knowledgeable teachers. Following a 2-year delay, I started the second 3-year cycle of high school because there was no high school for female students in Shahr-e-Kord for the second 3-year cycle; we were the first to enroll.

I received my diploma as a top student in experimental sciences in 1967. I participated in a one-year teacher training course established in Shahr-e-Kord in the same year, completed it as a top student, and was honored to teach in Shahr-e-Kord elementary schools. During my 30 years of teaching in Parvin, Elham, Jalal-al-din, and Safarpour elementary schools, I sincerely worked for Shahr-e-Kord students' cultural improvements. Being a mother did not stop me from continuing my studies since I was passionate about improving my teaching quality and raising my knowledge in the field of education so that I could receive a post-diploma degree in elementary education as a top student from the Shahr-e-Kord teacher training center.

After getting married to Qanbarali Azari Dehkordi, an employee of the Shahrekord Housing and Urban Development Department, God bestowed us with four children: two daughters and two sons. We did our best to raise committed and responsible children for society. Unfortunately, I lost my husband, and my children became orphans when my eldest child was only 19, and the youngest was 11. I had to bear the heavy responsibility of being the head of the household only by putting my trust in God. It has been God's grace and my hard work that enabled me not to let my children's father's absence negatively affect their lives, as well as educating students whose responsibility was on my shoulder and had no difference from my children.

My eldest daughter, Atusa Azari, born in 1951, was among the first female students selected for Mathematical Olympiad during her high school in the province. She completed her studies with a bachelor of science in telecommunications engineering at Khawaja Nasiruddin Tosi and graduated with a master's degree



Shushtar Historical Hydraulic System is a complex of dams, bridges, canals and structures which consists of 13 sites which work together as a hydraulic system.

1. Mizan Dam
2. Kolah-Farangi Tower
3. Gargar Canal
4. Gargar Bridge-Dam
5. Watermills and Waterfalls area
6. Borj Ayar Bridge-Dam and Sabein Sanctuary
7. Khoda-Afrain Bridge-Dam
8. Salasel Castle
9. Dariun Canal
10. Shadorvan Bridge-Dam
11. Band-e Khak Dam
12. Lashkar Bridge-Dam
13. Sharabdar Dam



Shushtar Historical Hydraulic System

The Shushtar Historical Hydraulic System (Persian: سازه‌های آبی شوشتر) is a complex irrigation system of the island city Shushtar from the Sassanid era. It consists of 13 dams, bridges, canals and structures which work together as a hydraulic system. Located in Iran's Khuzestan Province. It was registered on UNESCO's list of World Heritage Sites in 2009 and is Iran's 10th cultural heritage site to be registered on the United Nations' list.

Shushtar infrastructure included water mills, dams, tunnels, and canals. Gargar Bridge-Dam was built on the watermills and waterfalls. Bolayti canal is situated on the eastern side of the water mills and water falls and functions to supply water from behind the GarGar bridge to the east side of water mills and channel the water to prevent damage to the water mills. Dahaneye shahr tunnel (city orifice) is one of the three main tunnels which channeled the water from behind the Gargar Bridge-Dam into the water mill and then run several water mills. Seh kooreh canal channels the water from behind the GarGar bridge into the western side. In the water mills and water falls, we can see a perfect model of haltering to run mills. Parts of the irrigation system are said to originally date to the time of Darius the Great, an Achaemenian king of Iran. It partly consists of a pair of primary diversion canals in the Karun river, one of which is still in use today. It delivers water to the Shushtar city via a route of supplying tunnels.[citation needed] The area includes Salasel Castle, which is the axis for operation of the hydraulic system. It also consists of a tower for water level measurement, along with bridges, dams, mills, and basins.

Then it enters the plain south of the city, where its impact includes enabling the possibility of farming over the area called Mianâb and planting orchards. In fact the whole area between the two diversion canals (Shutayt and Gargar) on Karun river is called Mianâb, an island having the Shushtar city at its northern end. The site has been referred to as «a masterpiece of creative genius» by UNESCO.





Halimah Yacob, the President of Singapore

Halimah Yacob (born 23 August 1954) is a Singaporean politician and former lawyer who has served as the eighth president of Singapore since 2017. Prior to her presidency, she was the country's parliament speaker. She is also the first female president in Singapore's history.

A former member of the governing People's Action Party (PAP), she was the Member of Parliament (MP) representing the Bukit Batok East ward of Jurong GRC between 2001 and 2015, and the Marsiling ward of Marsiling–Yew Tee GRC between 2015 and 2017.

She resigned from the party and became an independent to run for the 2017 presidential election and won an uncontested election after the other candidates except for her did not meet the criteria to qualify.

The election was specifically reserved for candidates from the Malay community due to an amendment made to the Constitution. Halimah was born on 23 August 1954 at her family home on Queen Street in Singapore, to an Indian father and Malay mother. Her father was a watchman who died due to a heart attack when she was eight years old, leaving her and four siblings to be brought up by her mother. Her family was in poverty at the time of her father's death, and she helped her mother to sell nasi padang outside the former Singapore Polytechnic (now Bestway Building) along Prince Edward Road.

She attended Singapore Chinese Girls' School and Tanjong Katong Girls' School before graduating from the University of Singapore (now National University of Singapore in

1978 with a Bachelor of Laws degree and was called to the Singapore Bar in 1981. She subsequently went on to complete a Master of Laws degree at the National University of Singapore in 2001, and was conferred an honorary Doctor of Laws degree by the National University of Singapore on 7 July 2016.

Halimah entered politics in 2001 when she was elected as a Member of Parliament (MP) for the Jurong GRC.

Following the 2011 general election, Halimah was appointed as Minister of State for Community Development, Youth and Sports. Following a Cabinet reshuffle in November 2012, she became Minister of State for Social and Family Development. She has also served as the Chair of Jurong Town Council. In January 2015, Halimah was co-opted into the PAP's Central Executive Committee, the party's highest decision-making body.

At the 2015 general election, Halimah was the sole minority candidate for the PAP contesting the then-newly formed Marsiling–Yew Tee GRC.

Halimah was sworn in on 14 September 2017 as the 8th President at The Istana.





Sadaf Mohammadi

Dream, Goals...

If your dream or goal does not make you uncomfortable...then you are not dreaming
Dream big!

Why is it that you stop yourself from dreaming a dream? Why is it so scary to just dream?

«It's impossible»

«it can't happen»

«it's too big of a dream for a person like me» You have endless answers to why do you stop dreaming, But there is a simple explanation (maybe)

You stop yourself because dreaming a dream means you think about it, you start to see it as a possibility for a split second,

and you imagine how your life would be if your dream was a reality then it hits you... You would have to get there somehow...but how? When the answer to that question doesn't pop in to your head..you give up the dream and move to the next. A simpler, smaller dream.

But why can't you dream the dream?

You are afraid....

Failure! Not getting there! Wasting your life... What the world would say!

You have a choice... To dream or not to dream

But if only you choose to dream

Then dream with all your heart dream big and dream the impossible Only you can stop you from dreaming!

Then make it possible

Have faith...it will happen

Have Hope...it will happen Work hard.. That's the only way it will START to happen



INGREDIENTS**Dough:**

1 glass rice flour
2 cups wheat flour
3 cups water

Drying:

100 gr Ground walnuts
3 tb sp. Cardamom marrow
3 tb sp. Cinnamon
11 cup sugar

Syrup:

1.5 glass water
2 glass sugar
Rose
lemon juice or the tip of a teaspoon
of lemon essence
A little saffron or a little cinnamon or
cardamom powder

Reshteh Khoshkar



Mix one cup of rice flour with two cups of wheat flour. Dilute it with water and mix well. You can also get help from an electric mixer. Tip: Knead two cups and mix with Moulinexor electric meat grinder for five minutes. Pour the rest of the water little by little. Depending on the type of flour, it may require more or less water. After stirring, pass it through a strainer to remove the ball of flour and porridge-like ingredients.

First, grease the bottom of a Teflon or ceramic frying pan with some liquid oil and egg yolk with a small, clean cloth. Heat the frying pan firsthand then reduce the flame. Pour a spoonful of the ingredients into the comb and stir. Spread the dough with a comb in a circle or crosswise in the pan to form a mesh. The noodles that are poured into the pan start to cook after a few seconds and its color changes and its corners come off.

At this time, it is very easy to separate the string from the pan by hand. Place the strings on a large napkin. You can roll it aside, leaving the string empty. You can mix some ground walnuts with a little sugar, cinnamon, and ground cardamom and pour tablespoon of jam into each string and wrap it well. If you like its yellow color, you can use a little saffron in the ingredients.

For intermediate ingredients, you can use coconut powder or pistachio powder or hazelnut powder, and even almonds instead of walnuts.

Mix the sugar and each nut that you add with Moline once or twice, one by two or three, until the sugars finely chopped. Add to your favorite walnuts (cinnamon, cardamom powder, clove powder, ginger powder, rose powder, and nutmeg).

When spinning, try to relax, because spinning is completely related to the human nerves. Try to consume without nectar so as not to gain weight. Refrigerate for up to today without frying. If it is fried, it will stale soon. Try to freeze and shine when necessary so that it is always fresh.

Enjoy!



INGREDIENTS

Onion
Garlic
Chicken breast
Chopped wood sorrel, parsley, cilantro, chives, mint, green onions, spinach
abghooreh (unripe grapes juice) or bergamot orange or Lemon juice
Pomegranate molasses or Sour plum paste
Eggplants
Tomatoes
Salt
Turmeric
Vegetable oil
Hot water

Torshvash stew

To cook Torshvash, fry one chopped onion in vegetable oil for a rich base and add the minced fresh garlic to the pan to add to the richness. The smell of garlic is a very usual odor in the kitchens of the north of Iran. After about 5 minutes add the chopped green herbs to this pan until they are lightly cooked. If you don't have access to wood sorrel, you might be able to find the dried herb in your local Persian store. Add 1 cup of hot water and close the lid for 20 minutes for them to cook. For any of the fresh green herbs, you can simply replace them with dried herbs.

Meanwhile, in a different pan, heat 2 tablespoons of vegetable oil over medium-high heat. Once the pan is hot, place the coated chicken breast with turmeric and salt and cook for 4 to 5 minutes on each side, until golden brown on both sides and cooked through.

Slice the tomatoes and eggplants in ratatouille style. With a spray of olive oil and a pinch of salt place them in the oven on 350 Fahrenheit for about 20 minutes or until they are cooked. If you don't have an oven you can simply sauté them in a pan.

Once they are all cooked, add the chicken to the base of the stew and add the sour plum paste. Even though the original recipe calls for sour plum paste, you can replace it with pomegranate molasses for the sour taste.

Pomegranate molasses can be found at Middle Eastern markets around you, or you can easily make some with some pomegranate juice, sugar, and lemon by heating them until you get a paste texture.

Let it simmer for 5 minutes and then add the tomatoes and eggplants and close the lid for another 7 minutes. Just 2 minutes before serving, add salt and abghooreh (unripe grapes juice) and your stew will be ready. Instead of abghooreh (unripe grapes juice) you can use bergamot orange or Lemon juice for the additional sour taste!

Serve this stew on Persian rice and eat it with pickled vegetables or Persian cucumber yogurt. Enjoy!

The mother who became the new president of India

Droupadi Murmu (née Puti Biranchi Tudu, born 20 June 1958) is an Indian politician who is serving as the 15th and current President of India since 25 July 2022. She is a member of the Bharatiya Janata Party. She is the first person belonging to the tribal community and also the second woman after Pratibha Patil to hold the office. Prior to her presidency she served as the ninth governor of Jharkhand between 2015 and 2021, and held various portfolios in the cabinet of Government of Odisha between 2000 and 2004. Before entering politics, she worked as a clerk in the State Irrigation and Power Department from 1979 to 1983, and then as a teacher in Rairangpur until 1997.



Droupadi Murmu was born to a Santali family on 20 June 1958, in Uparbeda village in the Baidaposi area of Rairangpur, Odisha. Her father Biranchi Narayan Tudu was a farmer. Her father and grandfather were traditional heads (designated Sarpanch) of the village council (Gram Panchayat). Her family named her Puti Tudu.

She was renamed by her school teacher to Droupadi, and her name was changed several times to those including Durpadi and Dorpdi in the past.

Murmu studied elementary education at the local primary school in Uparbeda. At age five, she moved to Bhubaneswar for higher studies. She completed secondary education from Girl's High School Unit-2, and graduated in B.A. from Rama Devi Women's College.

She married Shyam Charan Murmu, a banker, in 1980 with whom she had two sons and a daughter. Her husband, two sons, mother, and a brother all died in a span of 7 years, from 2009 to 2015. She is a follower of the Brahma Kumaris spiritual movement.

She was the first person from India's designated tribal communities to be elected president. She is the youngest and first individual born after India's independence in 1947 to have been elected president. Murmu is only the second woman after Pratibha Patil to serve as the President of India.



Lee Tzu Pheng



Sip your Tea, Nice and Slow

Sip your Tea, Nice and Slow
 No one ever knows
 when it's Time to Go,
 There'll be no Time
 to enjoy the Glow,
 So sip your Tea
 Nice and Slow.
 Life is too Short but
 feels pretty Long,
 There's too much to do, so much going
 Wrong,
 And Most of the Time You Struggle to be
 Strong,
 Before it's too Late
 and it's time to Go,
 Sip your Tea
 Nice and Slow.
 Some Friends stay,
 others Go away,
 Loved ones are Cherished but not all will
 Stay.
 Kids will Grow up
 and Fly away.
 There's really no Saying how Things will Go,
 So sip your Tea
 Nice and Slow.
 In the end, it's really
 all about understanding Love
 For this World
 and in the Stars above,

Appreciate and Value who truly Cares,
 Smile and Breathe
 and let your Worries go,
 So Just Sip your Tea
 Nice and Slow.
 This poem is beyond all relationships
 But made for us all.
 When I'm dead.
 Your tears will flow
 But I won't know
 Cry with me now instead.
 You will send flowers,
 But I won't see
 Send them now instead
 You'll say words of praise
 But I won't hear.
 Praise me now instead
 You'll forget my faults,
 But I won't know.....
 Forget them now instead.
 You'll miss me then,
 But I won't feel.
 Miss me now, instead.
 You'll wish You could have spent more time
 with me,
 Spend it now instead
 When you hear I'm gone, you'll find your way
 to my house to pay condolence but we haven't
 even spoken in years.
 Look for me now



Walking in winter

- Some of the best days' walking can be had in the winter, with blue skies and the sun beating down, and a feeling of adventure in the bones.
- The daylight is shorter, beginning later, with darkness falling earlier. It is better to walk into the light, setting out in darkness, than to walk into the dark, returning after sunset.
- Learn how to assess windspeed. At 10 miles per hour, the wind will have little affect on you. At 20 miles per hour, you will feel the wind ruffling your hair. At 25 miles per hour, walking will start becoming something to take care of. You can get knocked over by the time it reaches 30 miles per hour, so stay away from ridges and exposed lines. At 40 miles per hour, you will be leaning into the wind, so its time to start getting lower down. At 50 miles per hour, you will need to get off of that hill as the wind will start to take your legs from under you.
- Don't use a hydration bladder in winter conditions. The cold combined with the wind chill will freeze bladder tubes and mouth pieces, depriving you of fluid. Carry water bottles inside your pack and stop regularly to rehydrate.

Navigation and safety

- If you walk into a field of cows and don't feel safe, find another route around them, particularly if they are in a field with a public right of way. You have the right to be able to walk safely.
- When walking along roads in lowland areas, always choose the side of the road that gives you and the driver the longest view, even if that means crossing the road a few times. Better to be seen than end up in a ditch.
- Open access means you don't have to stick to the public right of way, but can walk anywhere within the access area. These are shown on OS maps as a shaded line enclosing the limits of the land. Always use access lines wherever possible and try not to climb over stone walls and fences. On fenced access land there should be a stile every 100 to 200 metres along the fence line.

www.wanderlust.co.uk



16 TOP WALKING TIPS FOR BEGINNERS

The basics of walking

- Walking is good for your health and the planet. It is low-cost and sustainable, needs no special equipment to begin, can be done anywhere and at any time, and has low impact on the environment.
- If you are just taking up walking as an activity, be realistic about your fitness levels. It is a simple equation: the fitter you are, the more you will get out of walking. Work on fitness daily. A simple morning routine of stretches can free muscles and bones from their night-time structures.
- Have a walking friend, someone you can meet up with, go on a walk with, have a coffee and a chat with. The mental health benefits of something as simple as this are beyond estimation.
- Learn how to walk. Weight over the centre of gravity, just before the sternum, posture up right, balance evenly distributed. Being bent over, falling under the weight of a heavy pack will restrict movement and breathing. Walking upright helps give the body more oxygen, and takes strain away from the back and legs.
- Balance is important when moving over uneven terrain. One way of assessing how good you are at balancing your body is to walk over rough terrain while going up a steep slope – a scramble section, a rocky slope below an escarpment or a decent boulder field with not too many leg-breakers. Practice moving up and down the area with your arms folded across your chest. This brings your core into play a lot more and reveals how balanced you are.

Day walks

- Day walks are the most popular way of getting outdoors for some exercise and refreshing of the mind and body. Each of these may be a single walk which starts and ends at the same point (the most popular) or a linear walk which starts at point A and ends at point B, using public transport or cars to deliver or collect people. Multi-day walks string together several linear walks into one long journey. Day walks can be enjoyed at any time of day, even at night
- Day walks are perfect for those last-minute decisions to get out and look at nature. Walk with friends, take a picnic. They make taking advantage of the good weather, or making the most of the bad weather, an easier choice.
- A 10km walk can take all day or a few hours, depending on what the terrain is like – The Cullins on the Isle of Skye as opposed to the Yorkshire Dales, for instance – and what there is to see.
 - Always use a map, paper or electronic, to navigate with. It is rare, but the maps in guidebooks can be wrong, as can directions – telling people to turn left and walking them into a reservoir, for example.

BEING A MOTHER — THE ROLE OF A LIFETIME

Of all the roles that women assume in life, none is more demanding, consuming, and important to us all as that of “mother.” That is not to say that women who do not become mothers lead less satisfying or meaningful lives. But there’s no disputing that becoming a mother is an essential change, one that entails a major identity shift, and one that can never be reversed.

In preparation for her new role as a mother, a woman is given lots of advice about how to stay healthy during pregnancy and what to do to ensure the delivery of a thriving baby. In the US, almost all pregnancy books focus on this angle (e.g. the ever popular *What to Expect When You’re Expecting*). I was amused to learn from a friend living in France that mothers-to-be there read books about how to dress well, keep their husbands happy, and enhance their complexions during these nine months. Here, it’s as if the minute you get pregnant, you are seen as a vessel for the baby first and foremost.

Most pregnant women can tell stories about strangers coming up to them and touching their bellies, as if the “bump” is public property rather than a part of one’s own body. Pregnancy is just the beginning of what is a profound identity change that occurs when women become mothers, both psychologically and in terms of what is expected of them.

After pregnancy, advice and books about motherhood also focus on the role of mother in terms of how it impacts the child—parenting advice.

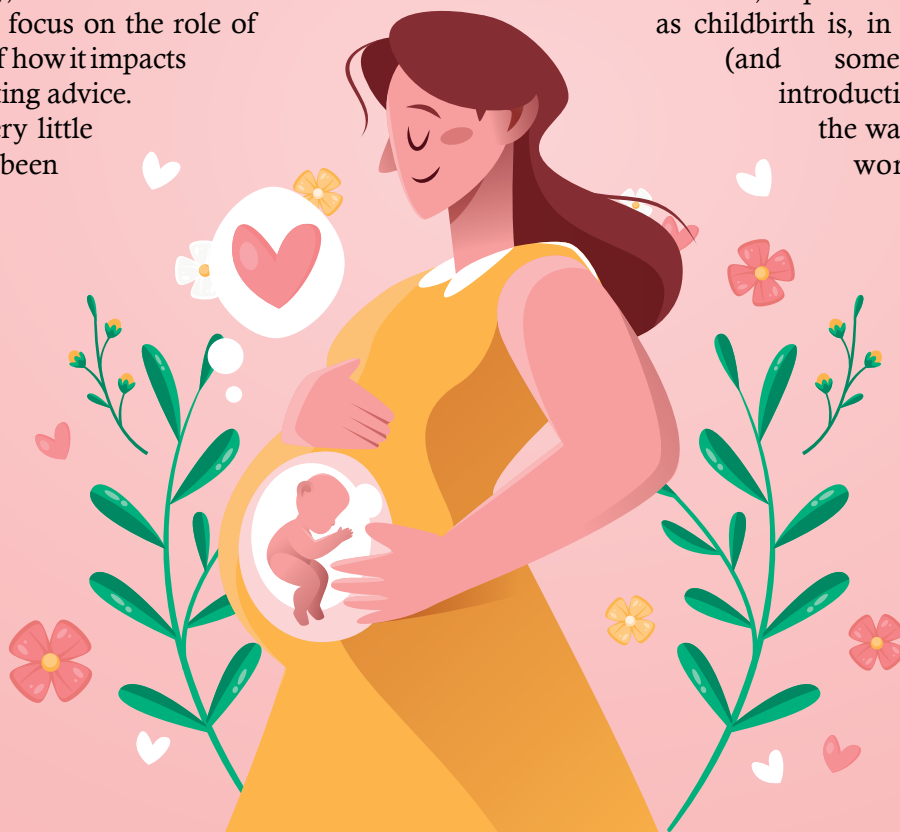
Until recently, very little attention has been

paid to the deep and lasting changes taking place inside the mother.

I first became aware of these changes when I became a mother myself. I noticed in particular a certain phenomenon in myself and other new mothers, which I began to see as a manifestation of an essential shift. Women who have recently become mothers have an almost compulsive tendency to repeat the details of their birth experience to anyone who will listen. They will tell the story, in all its details, including intimate ones, to friends, family, and even acquaintances. The compulsive need to repeat the tale reminded me of the behavior of trauma survivors. If you have ever endured a sudden trauma—a car accident, for example (unless you are among the group of people who can’t talk about it at all) you may have noticed the need to repeat the story.

Psychologists think that trauma represents an assault to one’s identity, and the repetition of the trauma either in thoughts or words is our attempt to integrate the event into our self-image. So, for example, after 11/9, New Yorkers told the story of how they spent that day to each other, and some still do—the way our world, and our relationship to it changed forever that day.

Even though trauma is associated with negative and often violent events, a “positive” experience such as childbirth is, in a way, a sudden (and sometimes violent) introduction of a change in the way we relate to the world.





In the Name of God

In the Name of Mother

The proverb «As you sow, so shall you reap» (in Persian: «the wheat grows from the wheat and barely grows from barely») is a hemistich from Rumi's Masnavi-ye-Ma'navi. The entire poem follows:

Do not neglect the consequences of action

As you sow, so shall you reap

What is the consequence of goodness, boy?

Grace, goodness, and valid rewards

In this poem, the poet articulates that if you sow wheat, you will reap wheat. By contrast, if you sow barely, you should not expect to reap wheat. In other words, if you purposefully wrong someone, you should not expect goodness from them. The proverb «As you sow, so shall you reap» reminds the individual that one should not neglect the consequences of one's actions because everyone will see the results of whatever good or bad one does.

You toss charity in the Tigris river

And God shall return it to you in the desert

Evil actions are bound to result in bad results. They will haunt us where we least expect them. By contrast, if we do good somewhere, we will indeed receive its rewards sooner or later. As the Persian proverb goes:

Quit digging holes for people

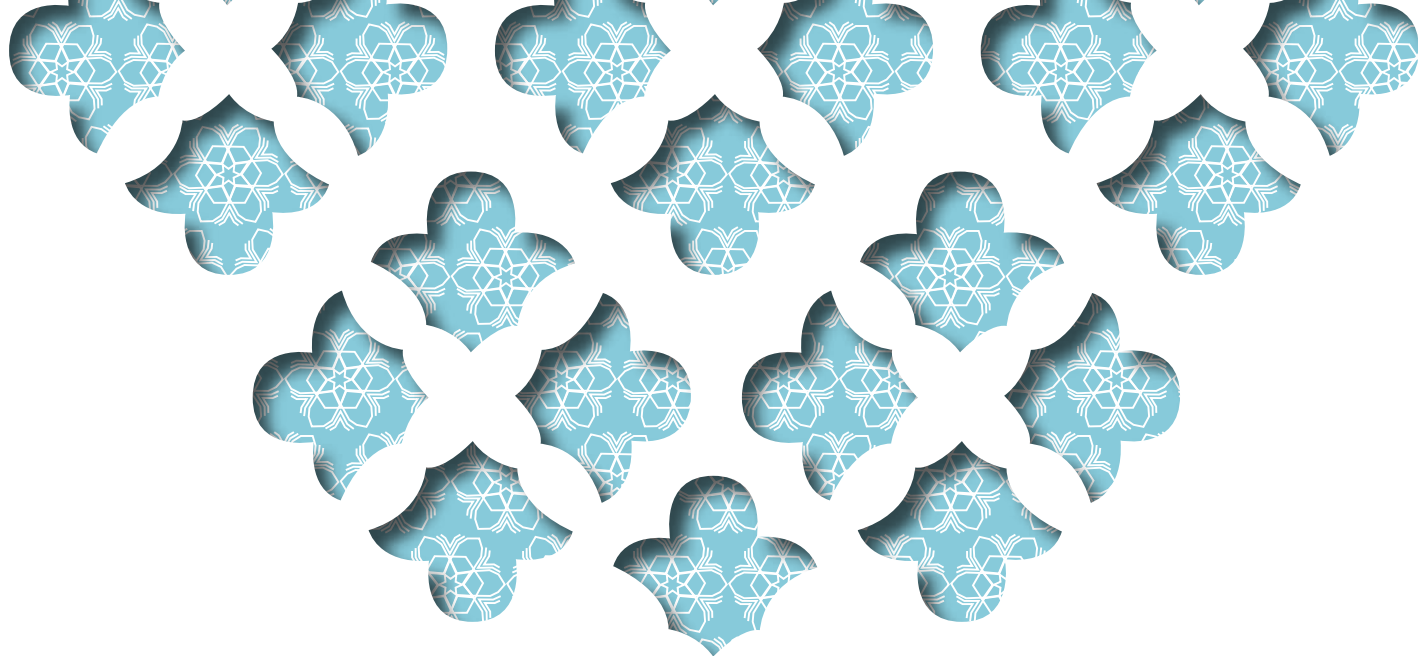
First you, then everybody else

However trivial they are, good and bad are not without consequences in our lives. Every occurrence, regardless of its magnitude, significantly affects our future. Sometimes a tiny word can break apart people's lives, a word that would not have led to this result had it not been said in the first place. This observation proves that sometimes what we say and how we behave tremendously influence our lives and the lives of others. Thus, we need to be wary of our words and action, lest they may [...].

May Your Mothers Prayers Always Accompany You,

Gholamreza Mohammadi,

Editor and Editor-in-Chief



CONTENTS

Editor's Note	04
Being a Mother — The Role of a Lifetime.....	05
16 top walking tips for beginners	06
Sip your Tea, Nice and Slow.....	08
The mother who became the new president of India	09
Torshvash stew	10
Reshteh khoshkar.....	11
Dream, Goals... ..	12
Halimah Yacob, the President of Singapore	13
Shushtar Historical Hydraulic System.....	14
Mehrangiz Ghasemi Dehkordi	16
Role of Women in the Family and Society	18
Mother Teresa	20
When You're 50+.....	22



Fathers and mothers

The one who loves you once you open your eyes is mother, and the one who will love you in secret for eternity is father...

Mother presents you to the world, father endeavors to present the world to you.

Mother gives you life, father teaches you how to resurrect this life once more.

Mother keeps you within her womb for nine months, father will carry you for the rest of your life.

Mother cries when you fall ill, father falls ill when you cry.

Mother assures that you're not hungry, father teaches you not to stay hungry.

Mother keeps you on her chest, father puts you on his shoulder.

Mother is the spring of love, father is the well of wisdom.

Mother takes the burden off your shoulder, but father plants the burden within your entity.

Mother keeps you from falling, father teaches you how to rise after you fall.

Mother teaches you to walk on your feet, father teaches you to walk on the paths of life.

Mother reflects perfection and beauty, father reflects realities and endeavors.

You feel your mother's love once you're born, and feel your father's, once you become a father.



Missions of Mother Foundation

- 1) Familiarize society, especially young individuals with the concept of motherhood, with an emphasis on the cultural and social values of motherhood as God's sacred creation.
- 2) Define the importance of mother's role in the society.
- 3) Highlight society's responsibility towards the vital role of mother.
- 4) Teach young women the responsibilities of motherhood and teach their children respect and appreciation towards their mothers.
- 5) Establish a center to support mothers in cultural, social, judicial, physical, spiritual, and familial issues and problems.
- 6) Provide education from kindergarten through university level.
- 7) Convene a biannual ceremony to select and honor the most distinguished mother to be held on October 3rd.

Charter of Mother Foundation

- 1) Mother Foundation is an international non-governmental organization (NGO) and is not affiliated with any organization, institution, political party, or interest groups. **No political activity is permitted or encouraged.**
- 2) Discrimination based on color, race, ethnicity, language, belief, sexual orientation, or religion **is prohibited by** Mother Foundation.

Criteria for Selecting the World's Distinguished Mothers

- 1) A distinguished Mother must have been a good child for her parents.
- 2) A distinguished Mother must have been a good spouse, loyal, kind, empathetic, partner and be a true companion for her husband.
- 3) A distinguished Mother must have carried out her duties efficiently towards her children, especially in terms of educational, spiritual, social and taking responsibilities.
- 4) A distinguished Mother who lives anywhere in the world must have been a good citizen, well-behaved and be a role model for others.
- 5) A distinguished Mother in her personal/family/social life must have done something special and had a positive impact on society.

Gholamreza Mohammadi

Founder and CEO

International Cultural of Mother Foundation

NO.29, Alley No.6, Hejrat Blvd., Atlasi Sq., Shiraz 71456-47177 Iran

Tel: +98 71 3228 8440-2 Fax: +98 71 3228 8443

www.mothersfoundation.ir www.mother.foundation

Email: info@mothersfoundation.ir Instagram: [mother.foundation](https://www.instagram.com/mother.foundation)