

قردانی نماینده ولی فقیه از اطلاعات سپاه

نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی و امام جمعه بیرجند در پیامی از اقدام سازمان اطلاعات سپاه برای دستگیری مدیر کانال ضد انقلاب «آمنیوز» قدرانی کرد. در بخشی از پیام حجت الاسلام والمسلمین «عبادی» آمده است بدون شک ماجرایی دستگیری مدیر کانال ضد انقلاب آمدنیوز که به همت نیروهای مخلص سازمان اطلاعات سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به وقوع پیوست؛ نمونه ای دیگر از ناتوانی و ضعف سیستم های اطلاعاتی - امنیتی اسرائیل، انگلیس، آمریکا و فرانسه در برابر توانمندی های فرزندان شایسته انقلاب اسلامی بوده است.

آلمانی های کُند، ژاپنی های
محتاط، فرانسوی های
خودشیفته و دیگران!

تغذیه سالم برای جهانی
بدون گرسنگی

«دوباره زندگی»، یک پیشنهاد
خوب برای دوران سالمندی

[زندگی سلام]

جزئیات سوخت زمستانی روستایان

[صفحه ۲]

۵ قربانی در ۶ روز

امتداد محور دلهره از قاین تا نهبندان

[صفحه ۲]



نقشه راه استاندارد
برای تامین آب کشاورزی

زراعت باتکیه بر چشمه و قنات

[صفحه ۲]

توافق احداث ۴۰ کلاس
در نهبندان

[صفحه ۷]

«خدمتی»

در اردوی هانوفر

[صفحه آخر]

«کبودانی» ها نگران

از کبودی در سرما

[صفحه ۷]

۷۰ تن طلای سرخ صادر نشد
رکود بازار زعفران
رکورد کاهش صادرات

[صفحه ۷]

رئیس هیئت استان اعلام کرد:
احتیاط در قبول میزبانی
مسابقات ووشوی کشور

[صفحه آخر]

تحلیل های روز را **املا** کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان
۰۵۱ - ۳۸۰ ۴۰
۰۹۸۰۹۵۲۷۸

ایزوگام شرق
ISOGUMESHARGH
051-38040
www.isogumeshargh.com
isogumeshargh
isogumeshargh
ایزوگام شرق از استان خراسان جنوبی نماینده رسمی می پذیرد
دفتر مرکزی : ۰۵۱ - ۳۸۰ ۴۰
۰۹۸۰۶۷۵۸۵

در تبلیغ باید
تصاویر، کلمات و مفاهیم
روشن و گویا باشند
۰۹۸۰۹۵۲۷۹
دعوت به همکاری
از یک نفر نیروی آقا جهت کار خدماتی
در تالار (در مشهد)
۰۹۱۵۱۰۱۹۴۳۳
۰۹۸۰۹۵۲۷۸

موکب های فعال در اربعین حسینی
آیا می دانید؟
اداره کل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی هر ساله میزبان
خیل عظیم زائران و عاشقان پاکستانی اربعین حسینی می باشد. به
همین منظور از محل موقوفات مرتبط و کمک خیرین گرامی
موکب هایی جهت استقبال و پذیرایی از زائرین برپا می نماید.
در این موکب ها خدماتی از قبیل اسکان، استحمام، پذیرایی
میان وعده، نهار و شام توسط نیروهای مردمی و خادمین اوقاف
و امور خیریه استان ارائه می گردد.
این موکب ها تا زمان برگشت زائران از کشور عراق برپا بوده و
همچنین از زائرین پیاده میقات الرضا (ع) در ایام شهادت حضرت
رضا (ع) استقبال و پذیرایی می نماید.
روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی
مسجد حضرت ابوالفضل (ع)
کیلومتر ۱۵ جاده زاهدان
اسکان، نهار، میان وعده
نهبندان
امامزاده سید علی (ع)
کیلومتر ۸۵ جاده بیرجند - نهبندان
پذیرایی میان وعده
بیرجند
اسکان، شام، میان وعده
بیرجند - بلوار امام رضا (ع)
امامزادگان باقریه (ع)
خضری
اسکان، شام، میان وعده
مجمع رفاهی امام رضا (ع)
شهر عضری دشت بیاض
امامزاده زید فرخ آباد
حاشیه جاده
میان وعده و شام
قاین
بیرجند
سریشه
نهبندان
دغال

نقشه راه استاندارد برای تامین آب کشاورزی

زراعت باتکیہ پر چشمہ وقفات

فرخ نژاد

دغدغه آب شرب پایدار روستاییان با مضای تفاهم
آماده کی منابع ۴۶۰ میلیارد تومانی آن قرار است از
شکل فاینانس داخلی تامین شود تا دو سال دیگر رفع
میشود. اما استمرار فقر طبیعت، و فقری برای رفیع
ب کشاورزی آن ها باقی نگذاشته است به همین دلیل
کشاورزان برای تامین آب محصولات متناسب با اقلیم
ستان مانند زرد شک، زعفران، عناب و... با مشکل مواجه
ند. حال سؤال این جاست که مسئولان و متولیان
بر برای تامین آب کشاورزی روستاها چه برنامه ای
دارند؟ چرا که اگر آبی برای کشاورزی نباشد نمی توان
به ماندگاری و بازگشت عسلوس آن ها و از همه مهم تر،
توسعه روستایی که یکی از اعلا پیشرفت خراسان
چون به حساب می آید امیدوار بود.

کسری ۲۱۷ میلیون متر مکعبی

ستاندار به پرسش «خراسان جنوبی» این طور پاسخ داد که برای تامین آب شرب، کشاورزی و

● بعد از گذشت چند سال از الحاق طیس به استان هوزر سوندراس منظمی برای تردد از این شهر به سایر جندو سورا در هر هفته دانشجویان و معطل و سرگردان هستند. در این میان نیز افراد سودجوابی تدبیری بی برنامه‌ریزی مستولان سوس استفاده می کنند و ساعت‌های اختیار مردم را می دهند که گاهی باعث حرکت تردد چند نفر از پاسا جرت واقعی مسافر نفوات دارد و این مشکل مختص به هفته خاصی نیست. تا کی باید طیس ساعت ۲۲:۳۰ در یافت و ساعت ۲:۰۰ بامداد سوار اتوبوس شویم؟ این در حالی است که اتوبوس یزد - طیس حتی با اندک تعدا مسافرا همیشه برقرار است.

● روستاهای حلوان، پیستان، پیر حاجات و رباط خان بخش مرکزی طیس کی قرار است در برنامه گاز کشی قرار گیرد تا مردم این مناطق از مشکلات جابه جایی سیلندر گاز و ظروف نفت راحت شوند؟ اگر خدمات رفاهی، درمانی، تفریحی، جاده ای و ... به این روستاها بیشتر شود مهاجرت به شهرها کمتر خواهد شد.

● باتوجه به کمبود آب در درمیان، چرا ترکیدگی لوله آب کنار جاده منصور آباد ترمیم نمی شود؟ حدود یک سال و نیم از ترکیدگی لوله اصلی می گذرد و آب همچنان هدر می رود. بارها با اداره آب و فاضلاب در میان تماس گرفتیم.

● بانوان در میان به ویژه ساکنان اسدییه از نبود امکانات، تجهیزات و سالن ورزشی مجهز به امکانات سرمایشی و گرمایشی محروم هستند. مسئولان متولی فکری برای این موضوع بکنند.

• حدود ۲۳ سال است که افرادی در شهر ک نوغاب، ساخت و ساز کرده اند ولی اقدامی از طرف بنیاد مسکن شهرستان برای جدول کشی و آسفالت بسیاری از خیابان های شهر که انجام نشده است. حدود ۱۰ سال قبل بر اثر آبگرفتگی، منازل شهر که دچار خسارت شد اما باز هم اقدامی انجام نشد.

● باوجود اجرای طرح‌های درروستاهاى كلاته يعقوب و باربرك بخش قىستان، هنوز اقدامى براى گاز كشى اين نقاط انجام نشده در حالى كه خط اصلى گاز تا ورودى روستا رسیده است. از طرفى خط اصلى گاز از زمین‌هاى کشاورزى این روستاها عبور کرده و سبب تخریب بسیار شده است باوجود پىش بودن فصل سرما به اهالى این روستاها نفت سفید هم تعلق نمى‌گیرد و مسئولان هم پاسخ گویند:

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

خزسان جنوبی

نمی توان منتظر انتقال آب ماند

دیگری اقدامی که برای تأمین آب کشاورزی در استان در بهمن ماه اقدام است اجرای نهضت آبخیزداری است که با هدف احداث سد و پهنه ساز و خروج روان آب و سیلاب در کویر مرزها جلوگیری و با احداث این سازه ها در بالادست قنوات استاره با افزایش آب دهی این منابع آبی کمک می شود. استاره به این انجام این فعالیت ها توجه به اولویت های استان اشاره و اظهار کرد: هر چه توسعه کشاورزی استان نیاز به آب دارد به همین دلیل نمی توان منتظر انتقال آب از دریای عمان شد. به تفتق و هی احیا و مرمت قنوات ها به عنوان یکی از منابع تأمین آب کشاورزی نیز در دستور کار است طوری که با پیگیری این اقدام به منابع اعتباری آن به ۱۴ میلیارد تومان افزایش یافت تا چند برابر حجم سال گذشته کار انجام شود. او با ابراز خرسندی از این سازه زیر ساخت ها برای اجرای نهضت های گلخانه ای، آبخیزداری و سامانه های آبیاری در استان فرا هم است، یاد آور شد: چندان به دنبال توسعه اراضی در بخش کشاورزی نیستیم بلکه به دنبال تغییر الگوی کشت های جایگزین کم

در استان سرگشتیم.

جزئیات سوخت زمستانی روستایان

نصاری: اگر چه در پاپیز به سمری بریم اما برای خنقا
سکنان حال و هوای زمستان به خود گزفته است. نکته‌ای
است که این موضوع به ذهنه‌ای پیش روی برخی روستاهای
پیل شده این که تکلیف سهپه سوخت و مسافتی
چه شده است با نفاطی که شبیه گاز دارد اما امکان
سفاده از برای اهالی میسر نیست برای دریافت
سهپه سوخت باید چه کنند؟ معاون نرگس علی
بخش فرارو ده‌های نفتی استان در گفت‌وگو با کارکنان
جنوبی در پاسخ به این که تکلیف سوخت روستاهایی
که شبیه گاز دارند و عملکرد گاز نیز نصب شده اما گاز
وارد کارخانه نشده است چیست؟ گفت: در روستاهایی که
گاز دارد و به سامانه‌ای می‌شود در سامانه کالابرگ
سهپه‌ی نفت آن هافعی می‌شود اما آن دسته از مناطقی
که عملکرد گاز دارد اما هنوز خبری از گاز نیست تا زمان
پروژه هندی از گاز، سوخت دریافت می‌کنند. به گفته
همچنین اوستگالی، که هنوز گاز ندارد در یادید در هفته
نفت سفید خود را اعلام کنند تا از طریق سامانه برای
نفت سهپه‌ی نفت اقدام شود البته از سال گذشته به
فرمانداران، بخشداران و دهیاران ابلاغ شده است که
برای نفتی نام در سامانه اطلاع رسانی شود.

*** معتمدیان: برای
تامین آب شرب،
کشاورزی و صنعت
اقدام در خوری
انجام و سند**

خراسان جنوبی ۶۲ سال پیش
در روزنامه خراسان

تشکیل شرکت تعاونی

ورود رئیس بهداری خراسان

روزنامه خراسان در شماره ۲۴۲۱ به تاریخ ۲۴ آبان ۱۳۳۶ در مطلبی در صفحه پنج آورده است: آقای دکتر عباس زاده مدیر کل بهداری استان نهم بفرغ دوس وارد و پس از بازدید بهداری راجع بیکسری اثاثیه بهداشت و کمی دکتر نبودن مامو و عده مساعد در اعزام دکتر و مامو ارسال اثاثیه و دارو دارند.

قربانی در ۶ روز

تعداد محور دلهره از قاین تا نهبندان

مهاباد - جاده اصلی هیندیان - سریشو و هیندیان - ایل در حالی در کمتر از یک ماه و دو صاف هشتاد و پنج قرن و هشت مجروح بود که ایل خود هرستان در دهه ساری یکی از مهمتیزین ایل در دترین و مهمتیزین واصلاتی خود هرستان در قوسه ساری در نگر نقا استان عقب مانده است. وقوع تصادفات خونین در این محور و تکرار آن در اورد و کند و پانده ساری سبب شده است تا ایل در اندکی از حق مورثانی این هیندیان دادیابد. به گزارش خبرنگار ما این مسیر واصلاتی در حالی جزوی از محور بیچر چند امانده است که به هفتصد ساله سابقه توسعه ایل هادا ادر که او شهر ساری در ایل بیچر ۲۴۶ کیلومتری پس از ۱۲ سال فقط ۳۵ درصد پیشرفت در پانده ایل رخ حاصل شده است. روند اود و تازار ایل بیچر در حالی کنشش می رسد که به هفت مودی در صورت تصحیص اعتبار، چهار کیلومتر پانده محور در دو سال ۱۰ کیلومتر در سال ۹۹ به بهره برداری خواهد رسید. به گزارش خبرنگار ما روز شنبه تصادف زنجیر ایل در محور هیندیان - سریشو، چهار کشته و به هین تعداد ۱۳۰۰ جانی گذشت. رئیس پلیس امانده استان، به خراسان جنوبی گفت: «تعداد ۱۲۰۰ شهید در کیلومتر ۸۸ محور هیندیان - سریشو و ایل در خود یک دستگاه اتومبیل رفت فک، سر پاید و پژو پارس، چهار نفر جان خود را از دست دادند و چهار نفر زخمی روند. سر هتک علیرضا ضایعی افزود: دلیل حادثه در دست بررسی است. بر این اساس گزارش شد که شصت و نینز نفر از ایل در خود یک دستگاه ایل در پژو در محور هیندیان - ایل بیچر فک جان باخت و نافر زخمی شدند.

سیدگی به تخلفات ۵۰ شرکت حمل و نقل

میلاد اسلامی به تخلفات ۵۸ شرکت حمل و نقل ۹۶۰۰۰، ازنده این ناگان سیدگی
تیس اسرار حقوقی اداره کل هادری و حمل و نقل جاده ای درباره آری
در شده گفت: «۵۸ شرکت حمل و نقل ۲۴ شرکت جرمه بندی برای
تسکافی فوکی ماهه بر وانه فایت و برای او شرکت هم آری تذکر کتبی
در شده چها شرکت نیز از تخلف انتسابی تبرئه شد.» (ضایع) «در باره تخلفاتی
که هاور اندگان نیز افزوده: «این تخلفات منوط به مربوط به تنظیم و استفاده
از نامه صورت و وضعیت رعایت نکردن مقررات نرخ و بلیت مسافری و هاور شدن
اسباب بار از جمله تخلفاتی که در این نامه، بلیت نامی، نمود تجزیه ات
نمی، اسباب بار از اضافه بر ظرفیت خودرو... در جایی که هاور اندگان این بوده است.

[illegible]

آلمانی‌های کُند، ژاپنی‌های محتاط فرانسوی‌های خودشیفته و دیگران!

آداب و رسوم مذاکره اقتصادی با کشورهای مختلف دنیا به حساب می‌آیند از نظر خودشان عادی است اما بعضی هایشان دارای قلق و نکات جالبی است

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه • ۲۴ مهر ۱۳۹۸

۱۷ صفر ۱۴۴۱ • ۱۶ اکتبر ۲۰۱۹

شماره ۲۰۲۲۲

۱۴۴۳



سیده زهرا آقایی | خبرنگار

پرونده

فرض کنید با لباس‌های پلوخوری‌تان در یک جلسه مهم کاری برای بستن یک قرارداد بزرگ شرکت کرده‌اید و دقایقی کوتاه که از گفت‌وگوی تان می‌گذرد، طرف مقابل که هیچ شوخی با او ندارد، لیخنمی‌می‌زند و دستش را پشت دست شما می‌زند! احتمالاً خیلی تعجب خواهید کرد و اصلاً شاید احساس خوبی هم از این رفتار به شما دست ندهد. جالب است بدانید این رفتار برای روس‌ها در مذاکراتشان کاملاً عادی است و نشان می‌دهد که به طرف مقابلشان اعتماد یافته‌اند. کشورهای مختلف جهان در مذاکرات و گفت‌وگوهایشان، آداب و رسوم مخصوص به خود دارند که نسبت به بقیه کشورها متفاوت است و با توجه به فرهنگ هر کشور تعریف می‌شود. یعنی هر کشور، آداب مخصوص به خود را در چنین مذاکراتی دارد و به آن‌ها پایبند است. ممکن است رفتاری در فرهنگ یک جامعه عادی و پذیرفته شده باشد اما برای مردمان منطقه‌ای دیگر خلاف ادب تلقی شود و هر رفتار نابه‌جایی در این شرایط می‌تواند یک مذاکره مهم را بدون نتیجه به نقطه پایانی برساند. در پرونده امروز زندگی سلام، آداب مذاکره اقتصادی در چند کشور را گردآوری کرده‌ایم که قطب‌های تجاری دنیا محسوب می‌شوند و احتمالاً، بعضی‌هایشان را باور نخواهید کرد چون عجیب و غریب به نظر می‌رسند! فراموش نکنید این نکات شامل مذاکرات دیپلماتیک نمی‌شود و بنای نیست برای تمام مردم یک کشور مصداق پیدا کند.

آلمانی‌ها

وقت شناس اما کُند در تصمیم‌گیری!

اگر کمترین شناختی از سبک زندگی مردم آلمان داشته باشید، می‌دانید که آن‌ها در زمان انجام کارهایشان بسیار جدی هستند و اصلاً زیر بار شوخی نمی‌روند. شاید به همین دلیل است که در مذاکراتشان، مردمانی سرد، خشک و اندکی متکبر به نظر می‌رسند. به طور کلی، ملاقات در آلمان بسیار جدی گرفته می‌شود و جلسات به حدی رسمی هستند که برای افراد ناآشنا با این فرهنگ، تعجب‌آور خواهد بود. آلمانی‌ها به سلسله مراتب اهمیت زیادی می‌دهند و برای خطاب قرار دادن افرادی که نمی‌شناسند از نام خانوادگی‌شان استفاده می‌کنند. اگر در خواست ملاقات با آلمان‌ها را دارید، نامه شما باید به زبان آلمانی نوشته شده باشد. آلمانی‌ها به وقت‌شناسی هم شهرت دارند و آن را بسیار جدی می‌گیرند. در صورتی که دیر به جلسه می‌رسید، باید زنگ بزیند و تاخیر خود را موجه کنید. در غیر این صورت کلاه‌تان توی هم می‌رود و ادامه روابط با مشکلات جدی روبه‌رو خواهد شد. آلمانی‌ها جزئیات محور هستند بنابراین تصمیم‌گیری به آرامی و با احتیاط در جلساتشان انجام می‌شود. پس نباید از آن‌ها انتظار نتیجه‌گیری سریع داشته باشید.

فرانسوی‌ها

خودشیفته‌اند اما امتیاز می‌دهند!

فرانسوی‌ها بسیار شیفته فرهنگ و تاریخ و زبان‌شان هستند و بیشتر مذاکره‌کننده‌ها با فرانسوی‌ها، آن‌ها را مردمی بی‌نهایت خودشیفته معرفی می‌کنند. اگر نتوانید با آن‌ها به زبان فرانسوی صحبت کنید، شمار ایک‌آن‌گلو فیل (انگلیسی دوست) می‌دانند که در نظرشان خیلی مطلوب نیست. اگر می‌خواهید امتیازی از طرف فرانسوی خود بگیرید، کمی از انگلیسی‌ها انتقاد کنید چرا که برایشان بسیار جذاب خواهد بود. فرانسوی‌ها، یک سری نقطه ضعف‌ها دارند که با کمک آن‌ها می‌توان امتیاز گرفت. با وجود این، آن‌ها در چنین جلساتی بسیار رسمی هستند. چه در لباس پوشیدن و چه نوع نشستن در طول جلسه. زبان منطق و استدلال چارچوب اصلی مباحثات فرانسوی‌ها را تشکیل می‌دهد، برای همین در مقابل سخنان بی‌منطق به سرعت موضع می‌گیرند. آن‌ها هیچ وقت در ابتدای جلسه خواسته‌های خود را بیان نمی‌کنند اما سعی می‌کنند خواسته‌های طرف مقابل را تشخیص بدهند یا حدس بزنند. دوست ندارند با نام کوچک صدا شوند و تحت هیچ شرایطی کت خود را طای جلسه در نمی‌آورند.

هندی‌ها

اهل چانه‌زنی اما طرفدار مذاکره‌برد-برد!

هندی‌ها به وقت‌شناسی حساسیتی ندارند و شاید تصور شما سخت باشد اما از این موضوع، ناراحت نمی‌شوند. عجیب این که آن‌ها ممکن است حتی نیم ساعت یا یک ساعت هم دیر کنند و بدون عذرخواهی در جلسه حاضر شوند. در این مواقع اصلاً نباید بد برداشت کنید. در هند هم مثل بعضی کشورهای آسیایی، هدف از مذاکره رابطه است، نه قرارداد. از این رو آن‌ها وقت زیادی را صرف رابطه‌سازی با طرف‌های مذاکره خود می‌کنند. آن‌ها مانند بعضی هماتایان آسیایی خود اهل صراحت نیستند و به زبان غیر مستقیم بیشتر به‌هم می‌دهند. هندی‌ها در چنین جلساتی به دیگران خیره نمی‌شوند و از نگاه خیره دیگران به خودشان نیز آزرده خاطر می‌شوند. بسیار مودب و اهل تواضع هستند و در مذاکره با فریب و دروغ راه را پیش نمی‌برند. طرفدار رهیافت برد-برد هستند و ممکن است در مذاکره از مسائل شخصی و خانوادگی طرف مقابل سوال کنند زیرا ورود به این حوزه را نشانه صمیمیت می‌دانند. آن‌ها به بحث‌های سیاسی، رشد اقتصادی هند، ورزش و فیلم علاقه مند هستند و از صحبت در باره طبقه فقیر هند و عقاید مذهبی در چنین جلساتی خوش‌شان نمی‌آید. هندی‌ها در مذاکرات تجاری روی قیمت‌ها به شدت چانه‌زنی می‌کنند و به هیچ وجه پیشنهاد اول را نمی‌پذیرند.

ژاپنی‌ها

بسیار محتاط اما ناتوان در نه گفتن!

برخلاف غربی‌ها که معمولاً به صورت فردی وارد مذاکره می‌شوند یا دست کم یک نفر حرف‌نهایی را می‌زند و بقیه به او احترام می‌گذارند، ژاپنی‌ها به صورت گروهی و تیمی مذاکره را پیش می‌برند بنابراین نباید از آن‌ها انتظار داشته باشیم که بدون مشورت در خصوص موضوعی اظهار نظر کنند. البته همیشه یک مقام ارشد در تیم ژاپنی‌ها وجود دارد که تا کنیک‌ها را به صورت ضمنی یا پنهانی به دیگر اعضا دیکته می‌کند. آن‌ها در جلسه اول یا دوم به هیچ تصمیمی نخواهند رسید.

کانادایی‌ها

سخت‌گیرند اما زود پسر خاله می‌شوند!

کانادا یک کشور دوزبانه است. برخی شهرهای انگلیسی‌زبان هستند و برخی دیگر به فرانسه صحبت می‌کنند و بین این استان‌ها و آداب مذاکره‌شان از زمین تا آسمان، تفاوت وجود دارد بنابراین این مهم است که مذاکره در کدام شهر انجام می‌شود. مثلاً در شهرهای انگلیسی‌زبان، فاصله بین دوفتر هنگام صحبت کردن حدود ۶۰ تا ۷۰ سانتی‌متر است و حرکات بدن حداقل است اما در استان‌های فرانسوی‌زبان، افراد به هم نزدیک‌تر قرار می‌گیرند و از حرکات بدن استفاده بیشتری می‌کنند. برای مذاکره با شرکت‌های کانادایی باید از تمام مدارک به هر دوزبان انگلیسی و فرانسه پرینت گرفت. البته آن‌ها معمولاً روابط تجاری را بسیار محتاطانه آغاز می‌کنند و سخت‌گیری زیادی دارند اما اگر شما را شناختند، غیررسمی و فوق‌العاده دوستانه بر خود می‌کنند. کانادایی‌ها به سرعت به اصل موضوع وارد می‌شوند. همچنین به سرعت از طرف مقابل خواهند خواست که آن‌ها را به اسم کوچک صدا کند و لی تا قبل از اجازه خودشان، این کار، بی‌ادبی محسوب می‌شود. نکته دیگری که در ارتباط با کانادایی‌ها حائز اهمیت است، حفظ تماس چشمی در جلسات مذاکره است، طوری که در کشورهای دیگر تا این حد این موضوع تأکید نشده است.

روس‌ها

کم انعطاف اما طرفدار مذاکرات طولانی

روس‌ها برخلاف آلمانی‌ها به وقت‌شناسی عقیده چندانی ندارند و به عنوان یک تاکتیک در جلسات، دیرتر حاضر می‌شوند و این موضوع را نشانه با کلاس بودن می‌دانند. آن‌ها تا جایی که بتوانند مذاکره را طولانی می‌کنند. اهل معامله هستند و باید طرف خود را بشناسند تا با او کار کنند. بسیار رسمی و خشک هستند، همیشه هم‌تایان خود را به نام فامیلی صدا می‌کنند و به هیچ وجه اهل شوخی و مزاح نیستند. در چنین گفت‌وگوهایی از تماس چشمی با مخاطب خود پرهیز و فاصله بدنی خود را حفظ می‌کنند ولی در صورتی که هنگام مذاکره با طرف مقابل تماس فیزیکی پیدا کنند، مثلاً دست‌شان را بر پشت کسی بزنند، نشان دهنده این است که اعتماد یافته‌اند. روس‌ها سازش در مراحل اولیه را نماد ضعف می‌دانند، برای همین از خودشان سرسختی بسیاری نشان می‌دهند. روس‌ها اهل ریسک هم نیستند و از مواجهه با موقعیت‌های مبهم حذر می‌کنند. کم انعطاف‌اند و جالب این که تا زمانی که تمام تاییدها را از مافوق خود نگیرند، تصمیم نهایی را نمی‌گیرند.

چینی‌ها

معاشرتی اما عاشق صحبت غیرمستقیم!

چینی‌ها عادت دارند غیرمستقیم صحبت کنند. در گفت‌وگو با چینی‌ها، صراحت موضوعی منفی تلقی می‌شود. آن‌ها حتی با درخواست مستقیم هم مشکل دارند چون معتقدند اگر درخواست‌شان رد شود، آبروی‌شان می‌رود و این به نفع‌شان نیست. با وجود این، مردمی معاشرتی و خوش‌مشراب هستند. برای شروع تجارت اول باید بتوانند به شرکت شما اعتماد کنند. از انجام کار با شرکت‌هایی که نمی‌شناسند، استقبال نمی‌کنند و آشنایی باید از طریق شرکت واسطه انجام شود. برای مذاکره اقتصادی با شرکت‌های چینی باید در قدم اول، کارت ویزیت رد و بدل شود و خیلی برایشان مهم است که طرف مقابل با دو دستش کارت را بدهد. برخلاف بسیاری از کشورها در چین در روابط تجاری، هدیه دادن (چیزی شبیه به رشوه)، هیچ ذهنیت منفی ایجاد نمی‌کند اما برای هدیه دادن نباید گل یا ساعت را انتخاب کرد چون این‌ها را مرتبط با مراسم تدفین می‌دانند. آن‌ها را با نام فامیلی‌شان خطاب قرار دهید چون در گفت‌وگو، چینی‌ها بسیار رسمی هستند و دوست ندارند با نام کوچک‌شان صدا زده شوند. در نوع نشستن پای میز مذاکره و پوشش ظاهری نیز آن‌ها کاملاً رسمی هستند و چندان به مزاح در مذاکره اعتقاد ندارند. جز دست دادن از تماس بدنی با مخاطبان خود (رو بوسی کردن) ناراحت می‌شوند. جالب‌تر این که هنگام نشستن در برابر هم‌تایان چینی، باید مراقب بود که زیر کفش دیده نشود چرا که چینی‌ها از مشاهده این موضوع ناراحت می‌شوند و آن را بی‌احترامی می‌دانند.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاقت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر کامران حسین زاده

جراح قلب

لطفا علایم آب آوردن ریه را کمی توضیح دهید. مشکل قلبی دارم و احتمال داده‌اند، ریه‌هایم آب آورده‌است.

آب آوردن ریه، عارضه‌ای است که بر اثر تجمع مایع اضافی در ریه‌ها به وجود می‌آید. این مایع در کیسه‌های هوایی ریه‌ها جمع می‌شود و تنفس را دشوار می‌سازد. علت آب آوردن ریه می‌تواند ناشی از قلب پاره ریه‌ها باشد. در اغلب موارد، مشکلات قلبی علت ورم ریه می‌باشند. البته این مایع به دلایل دیگری هم می‌تواند در کیسه‌ها جمع شود. برخی از این دلایل عبارت‌است از: ذات‌الریه، قرار گرفتن در معرض موادمسمی و دارویی، تروما در قفسه سینه و ورزش در ارتفاعات. آب آوردن ریه به طور ناگهانی (ورم ریه حاد)، یک وضعیت اورژانسی محسوب می‌شود و نیاز به مراقبت پزشکی دارد. گاهی این بیماری موجب مرگ بیمار می‌شود، اما اگر زود درمان شود می‌توان فرد بیمار را نجات داد. درمان آب آوردن ریه بسته به علت به وجود آمدن بیماری در افراد مختلف، متفاوت است.

نفس تنگی شدید که با فعالیت یا دراز کشیدن بیشتر می‌شود، احساس خفگی ناگهانی که با دراز کشیدن بدتر می‌شود، خس‌خس صدایانفس نفس‌زدن، پوست سرد و چسبناک، اضطراب، بی‌قراری و ترس، سرفه همراه با خلط که گاهی خونی هم هست، لب‌های بنفش، ضربه‌ان شدید قلب، صدای خس‌خس و آری، بیدار شدن هنگام خواب شب همراه با سرفه که با نشست بهتر می‌شود. اضافه وزن ناگهانی، ورم پاها، خستگی شدید، ریه‌های شمار بردارنده کیسه‌های هوایی انعطاف‌پذیری به نام آلوئول است. با هر نفس این کیسه‌ها اکسیژن را جذب و دی‌اکسید کربن آزاد می‌کند. البته در شرایط خاصی آلوئول‌ها به جای هوا پر از مایع می‌شود از جذب اکسیژن در جریان خون جلوگیری می‌کند. بعضی از عوامل در این موضوع دخالت‌دارند، اما بیشتر دلیل آب آوردن ریه به وضعیت قلب بر می‌گردد. در کار تنب‌اط بین قلب و ریه‌های می‌تواند به فهمیدن این مسئله کمک کند.

خواص گیاهان

تاثیر اسانس زیره سبز بر میزان گلوکز خون

زیره سبز از خانواده چتریان و بومی شرق مدیترانه تا هند است. این گیاه خاصیت ضد سرطانی و ضد باکتریایی دارد. میوه آن به عنوان چاشنی غذا در سراسر جهان استفاده می‌شود. این میوه غنی از ایزوفلاونوئیدهای استروژنی، لوتئولین است. میوه

آشپزی من

خورش

خورش تره کردی مفید برای سوءهاضمه‌ای‌ها



- گوشت گوسفند یا گوساله - ۵۰۰ گرم
- تره خردشده - ۵۰۰ گرم
- لوبیا چیتی یا سفید - ۲ پیمانه
- پیاز - یک عدد متوسط
- گردلیمو - یک قاشق مرباخوری
- رب گوجه‌فرنگی - ۲ قاشق
- غذاخوری
- نمک - به میزان لازم
- فلفل - به میزان لازم
- زردچوبه - به میزان لازم
- روغن - به میزان لازم

● در ظرف مناسبی روغن بریزید و پیاز خردشده را در آن کمی تفت دهید به طوری که نیمه طلایی شود. ● گوشت را به پیاز اضافه کنید و بعد از حدود ۵ دقیقه زردچوبه و لوبیا چیتی را به آن بیفزایید (دقت کنید لوبیا را از شب قبل خیس و آب آن را دو بار عوض کنید). ● پس از کمی تفت دادن حدود نیم لیتر آب به آن اضافه کنید و اجازه دهید آب جوش بیاید و زیر شعله را کم کنید تا خوب بجزد. ● در تابه‌ای جداگانه کمی روغن بریزید تره و حدود یک قاشق چای خوری شنبلیله خشک را به آن اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید. ● وقتی گوشت پخت، تره سرخ‌شده را به آن اضافه کنید و نمک، فلفل و رب گوجه‌فرنگی بریزید. ● در اواخر

به مناسبت ۱۶ اکتبر مصادف با ۲۴ مهر؛ روز جهانی «غذا»

تغذیه سالم برای جهانی بدون گرسنگی

مریم سادات کاظمی | مترجم

مناسبت

از سال ۱۹۴۵، ۱۶ اکتبر مصادف با ۲۴ مهر از طرف سازمان کشاورزی و خواربار سازمان ملل متحد (فاو) به عنوان روز جهانی «غذا» معرفی شد تا دسترسی نابرابر غذا در سراسر دنیا بیش از پیش مورد توجه دولت‌ها، سازمان‌های خصوصی و همه مردم باشد. در حقیقت آمار تکان‌دهنده سازمان بهداشت جهانی از رنج گرسنگی و سوء تغذیه افراد به خصوص کودکان در جوامع فقیر و درگیر جنگ لزوم اقدام اساسی در این باره را می‌طلبد. نظر به اهمیت این موضوع، هر سال شعاری هم از طرف فاو انتخاب می‌شود تا اقدامات بر مبنای آن برنامه‌ریزی شود. در سال جاری میلادی هم «تغذیه سالم برای جهانی بدون گرسنگی» انتخاب شده‌است.

پیامد آن در کودکان، اختلال در رشد و در بزرگ سالان اضافه وزن است. برآوردها نشان می‌دهد نزدیک به نیمی از آمار فوت کودکان کمتر از پنج سال در دنیا ناشی از «سوء تغذیه» است. همچنین کم خونی دختران نوجوان و زنان نیز یکی دیگر از پیامدهای این مسئله است که زمینه‌ساز مشکلات متعدد مادران و کودکان آینده در طولانی مدت خواهد بود.

کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی از طریق تغذیه یکی از موانع عملکرد مطلوب سیستم ایمنی و رشد مطلوب است اما بیش از یک سوم کودکان در سنین پیش از دبستان در دنیا دچار کمبود ویتامین A هستند. سوء تغذیه مادران که متأسفانه در کشورهای توسعه نیافته شایع است، عوارضی مانند رشد ناکافی جنین و افزایش خطرات بارداری را در پی دارد. به طور کلی سوء تغذیه

تخلیه معده و همچنین تأخیر و کاهش در روند افزایش خون پس از غذا می‌شود. زیره بهبود دهنده دردهای قاعدگی است و برای درمان دل درد کودکان مفید است و به دلیل داشتن کلسیم برای پیشگیری از پوکی استخوان استفاده می‌شود.

سلامت

درمان عفونت‌های دندانی با طب سنتی

باکتری‌ها به راحتی به لثه‌ها و استخوان‌ها نفوذ کرده‌اند. با وجود این عفونت‌ها، دندان‌ها و لثه‌ها دچار ورم و درد خواهند شد. افراد مبتلا می‌توانند یک حبه سیر خردشده روی دندانی که در می‌کند بگذارند یا آب و نمک مخلوط شده را هر شب در دهان‌شان بچرخانند تا دندان‌های‌شان به خوبی ضد عفونی شود. معمولاً به دلیل دردی که فرد مبتلا تحمل می‌کند، دچار بیماری‌های روانی و عصبی می‌شود که بهتر است فرد مبتلا سنب‌الطیب یا بابونه یا استو قودوس مصرف کند. به طور کلی درد دندان ممکن است موجب یک فوریت پزشکی شود که فرد باید فوری به پزشک مربوط مراجعه کند.

افراد می‌توانند از طب سنتی برای رفع درد دندان‌های خود استفاده کنند اما اگر پوسیدگی و عفونت شدت داشته باشد فرد مبتلا باید فوری به پزشک مراجعه کند تا بیماری گسترش نیابد. استفاده از میخک برای درمان دندان‌ها بسیار مفید است. برای رفع دندان درد مخلوط میخک، با بونه و عسل هم می‌تواند تأثیر به‌سزایی داشته باشد.



پزشکی

بانوان

افتادگی و چسبندگی رحم

بانوان بیماری‌های خاص خودشان را دارند و به همین دلیل باید از جنبه‌های مختلف سلامت خود آگاهی داشته باشند. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● افتادگی رحم

بارداری، افزایش فشار به پایین شکم، بی‌بوست مزمن، چاقی مفرط حتی سرفه‌های مزمن و طولانی یا ترشح نشدن هورمون استروژن به خصوص در دوران یائسگی باعث بروز این بیماری می‌شود.

علایم بالینی

درد و فشار زیر شکم، بی‌اختیاری ادرار، احساس فوریت در ادرار، تکرر ادرار، در موارد شدید با احتباس ادراری و درد ناشی از آن و آنوری (تشکیل نشدن ادرار)، بی‌بوست، اسهال، بی‌اختیاری مدفوع کمر درد، پهلودرد، درد لگن، ناراحتی کلی لگن، افزایش حجم خون ریزی قاعدگی.

● چسبندگی لوله‌های رحمی

چسبندگی‌ها بیشتر دردهای مبهم شکمی به همراه دارد و اگر بیماری دچار اندومتریوز باشد، دردها کاملاً مشخص خواهد بود.

علایم بالینی

چسبندگی لوله‌های رحمی علامت خاصی ندارد و بیمار ان اغلب به صورت ثانویه به پزشک مراجعه می‌کند؛ ثانویه‌ها دردهای شدید یا ثانویه‌ها با نازایی ... و در این مواقع، پزشک باید شرح حالی از بیمار بگیرد و مشکل را تشخیص دهد. اما در بیمارانی که خون‌ریزی قاعدگی آن‌ها کم یا قطع شود یا قاعدگی در دناک، نازی و سقط مکرر داشته باشند شایع تر است.

بیشتر بدانیم

توصیه به مبتلایان به افسردگی پاییز

خلق افسرده در بخش عمده روز، کاهش علاقه و لذت به فعالیت‌های قبلی، کاهش چشمگیر وزن بدن، بی‌خوابی یا خواب‌آلودگی مفرط، بی‌قراری و کندی روانی حرکتی، خستگی و از دست دادن انرژی، احساس بی‌ارزشی، کاهش توانایی تفکر و تمرکز و افکار عود کننده درباره مرگ از ویژگی‌های بارز افسردگی در افراد است که ممکن است در فصل پاییز و زمستان تشدید شود. در صورتی که علایم ذکر شده حاد نباشد و برای زندگی روزمره مشکل خاصی ایجاد نکند، می‌توان با به کارگیری روش‌های ساده و موثر از بروز این اختلال جلوگیری کرد:

● افراد برنامه منظمی برای خواب خود داشته باشند و حتی اگر تمایلی به خارج شدن از رختخواب خود نداشتند، به محض بیدار شدن از رختخواب خارج شوند.

● تغییرات ساده، کوچک و جذابی را در محل زندگی خود فراهم کنید، به طور مثال چیدمان اتاق را تغییر دهید.

● خانه را با شمع، عودهای خوشبو و گل‌دان‌های کوچک تزئین کنید، زیرا این اشیای تزئینی در شادابی روحیه شما تأثیر زیادی دارد.

● سعی کنید در رفتارهای روزانه خود تغییرات ساده‌ای اعمال کنید. به طور مثال اگر قرار است چای ساده‌ای بنوشید آن را با طعم‌های متفاوت مزه‌دار کنید.

● اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین و سعی کنید بخش کوچکی از اهداف مدنظر خود را انجام دهید، زیرا رسیدن به اهداف روزانه کمک می‌کند تا از حالت افسردگی و خستگی به شادی بازگردید.

● از به دوش گرفتن مسئولیت‌های بیش از حد پرهیز و سعی کنید انتظار زیادی از خود نداشته باشید.

● برنامه تفریحی روزانه‌ای برای خود در نظر بگیرید، زیرا انجام فعالیت‌های انرژی‌زا موجب می‌شود تا در طول روز بتوانید با آرامش زندگی کنید.

● دیگران را منبع اصلی احساس منفی خود ندانید و سعی کنید مسئولیت تغییر خود را بپذیرید. یادتان باشد هیچ کس مسئول افکار، احساسات و رفتار شما نیست مگر خودتان.

● اتفاقات زندگی‌تان را بر اساس استانداردهای کمال‌گرایانه بررسی نکنید و سعی کنید واقعیت‌ها را ببینید و بدانید که شما فردی هستید با توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خاص و محدودیت‌هایی که هر انسانی با آن مواجه است بنابراین سعی کنید با آرامش زندگی کنید.





«دوباره زندگی»، یک پیشنهاد خوب برای دوران سالمندی

فیلم «دوباره زندگی» را می توان فیلمی روان شناختی به حساب آورد که به دوران سالمندی، روحیات و نیاز های این افراد به خوبی اشاره کرده است



ادیسه عسکری | پژوهشگر سینما



فیلم «دوباره زندگی» که این روزها در گروه سینمایی «هنر و تجربه» روی پرده سینماهاست، داستان زوج سالمندی به نام «اصلان» با هنرنمایی شاعر نام آشنای کشورمان «شمس لنگرودی» و «ریحان» با نقش آفرینی «کلاب ادینه» است. در این فیلم، «اصلان» اصرار دارد با همسرش به خانه سالمندان بروند و روزهای آخر عمر را در آرامش بگذرانند. او که هزینه خانه سالمندان را نیز از قبل پرداخته، آن جا را محلی می داند که اگر روزی بیمار شوند به قول خودش کسی هست لیوانی آب به دست آن ها بدهد. همسرش «ریحان» اما اصراری برای رفتن به خانه سالمندان ندارد. او به خانه و زندگی خود دل بسته است تا این که فراموشی گاه و بی گاهش باعث می شود یکی از همان روزها، راه خانه اش را گم کند. پس از این اتفاق، او نیز به رفتن رضایت می دهد. آن ها روی تمامی وسیله های خانه ملاقه می کنند و برای رفتن آماده می شوند اما یک سری اتفاقات ها، این زوج را از رفتن به خانه سالمندان منصرف می کند. دوباره زندگی، فیلمی عاشقانه و آرام و مملو از جزئیات شیرین است. «دوباره زندگی» را می توان یک فیلم روان شناختی به حساب آورد که به دوران سالمندی، روحیات و نیاز های سالمندان اشاره می کند. در ادامه توجه شما را به نکات درسی آموز و قابل تامل این فیلم جلب می کنم.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

والدین و نوجوان

به جای این که همیشه به دنبال غافل گیری و مچ گیری باشید، به نوجوان تان اعتماد کنید

متن: نوگس عزیزی
تصویر ساز: حسین نقیب



نمی دانم خواهر شوهرم از چزاندن من چه لذتی می برد؟!؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

خواهر شوهرم زبان بسیار تندى دارد و کلافه ام کرده است. چهار سالى از شروع زندگى مشترکمان مى گذرد و با شوهرم مشکلى ندارم. البته او هم هیچ وقت به خواهرش تذکر نمى دهد. خواهر شوهرم حرف های خاله زنگی می زند و نمی داند من از چزاندن من، چه لذتی می برد. چطور با او کنار بیایم؟

رفتار های خواهر شوهر تان را تقویت نکنید

جالب است بدانید دخالت ها حرف های ناراحت کننده دیگران زمانی بیشتر می شود که طرف مقابل متوجه شود با رفتار های خود اثر زیادی روی دیگران می گذارد. حتی یک واکنش منفی برای او می تواند به منزله تقویت رفتار باشد. متأسفانه بیشتر افراد یاد گرفته اند فقط از رفتار های دیگران شکایت کنند، مثلاً از دخالت های آن ها در زندگی شان بدون این که نگاهی به نقش خود در

دخالت های زیاد خانواده همسر در زندگی مشترک موضوعی کلافه کننده است، به ویژه اگر احساس کنید همسر تان در این شرایط بحرانی از شما حمایت نمی کند و دیدگاهی متفاوت با شما دارد. ای کاش توضیح بیشتری می دادید که هر چند وقت یک بار خواهر شوهر خود را می بینید و فاصله مکان زندگی آن ها با شما چقدر است و ... اما توصیه های ما به شما:

ضرورت وجود انگیزه در زندگی سالمندان
بایک برنامه ریزی ساده می توان بعضی کارها را به سالمندان محول کرد و حس مفید بودن به آن ها داد و زندگی آن ها را از یک نواختی در آورد. در فیلم «دوباره زندگی» می بینیم که ریحان و اصلان با شنیدن یک خبر خوشحال کننده، شور و نشاط گذشته خود را باز می یابند. صحنه هایی چون چراغانی حیاط، پوشیدن لباس های جدید، گوش دادن دوباره به یک آهنگ شاد قدیمی و ... از صحنه های زیبا و تاثیر گذار فیلم است و به این موضوع اشاره می کند که سالمندان نیز مانند بقیه افراد در نوجوانی و جوانی، به انگیزه برای زندگی نیاز دارند. معاشرت و رفت و آمد فرزندان و سایر افراد خانواده می تواند بخشی از این انگیزه ها باشد. قبل از شنیدن آن خبر، «ریحان» و «اصلان» سرد و افسرده و شکسته به نظر می آیند اما می بینیم که آن ها با ورود انگیزه ای به زندگی شان، می توانند نشاط دوباره خود را باز یابند.

فامیل هایی که دیگر دور هم جمع نمی شوند
در فیلم «دوباره زندگی» می بینیم که ریحان و اصلان با این که فامیل های زیادی دارند اما همیشه تنها هستند و تنها به خاطر یک اتفاق، همه آن ها حاضر می شوند دور هم جمع شوند. البته در دنیای مدرن امروزی نه تنها سالمندان که بقیه افراد هم بیشتر اوقات تنها هستند و کمتر مانند گذشته شاهد رفت و آمدها و دید و بازدیدهای فامیلی هستیم. خبر گرفتن ها از همدیگر امروز بیشتر مجازی شده است. مسائل اقتصادی، مشکلات متعدد دنیای مدرن و ... همگی باعث شده تا خانواده ها و دوستان وقت کمتری را با هم بگذرانند. در صورتی که معاشرت ها، همان طوری که هم در علم روان شناسی و هم در دین به آن بسیار اشاره شده، باعث تقویت روحیه و ایجاد روحیه شادابی در افراد می شود.

معایب خانه سالمندان قابل انکار نیست
اصلان و ریحان تصمیم گرفته اند به خانه سالمندان بروند چون کسی نیست از آن ها نگهداری کند اما آن ها خوب می دانند که خانه سالمندان معایبی هم دارد. زندگی در خانه سالمندان یک نواخت است و همین باعث اختلالات جسمی و روحی بیشتری در سالمندان می شود. دلتنگی و دوری از فرزندان و افراد خانواده باعث می شود آن ها از نظر روحی در وضعیت نامناسبی قرار گیرند. همین ناراحتی های روحی، مقاومت آن ها را در مقابل بیماری های جسمی نیز پایین می آورد. هر چند امروزه بسیاری از مراکز نگهداری سالمندان وجود دارند که به سالمندان و نیاز های آن ها توجه می کنند اما باز هم بهتر است سالمندان در کنار عزیزان خود زندگی کنند.

آیا این فیلم ارزش دیدن دارد؟
اگر سالمند هستید یا پدر و مادر سالمندی دارید، احتمالاً بعد از خواندن این مطلب با خودتان فکر می کنید آیا این فیلم ارزش دیدن دارد یا نه؟ در پاسخ به این سوال، باید بگویم «دوباره زندگی» فیلمی بسیار دلنشین از زوج سالمندی است که همچنان عاشق یکدیگر و زندگی مشترک شان هستند. موسیقی این فیلم بسیار خوب است و در صحنه های فیلم به ساخت و پر رنگ کردن حال و هوای شخصیت ها بسیار کمک کرده است. طراحی صحنه و لباس، بسیار چشم نواز است. همه چیز حکایت از یک زندگی اصیل دارد. خانه ای قدیمی با حیاطی پر از درخت خرما و دیوار های آجری و معماری قدیمی، لوکیشن این فیلم است. در ضمن، فیلم با وجود ریتم کندش به دلیل نماهای چشم نواز و موسیقی دلنشین اصلاح شده و نیست و همچنین تقابل این دوزخ با یکدیگر و با دیگر شخصیت های فیلم، لحظاتی همراه با طنز ملایمی را هم رقم می زند که حرف های زیادی برای گفتن و فکر کردن به آن ها دارد.



قرار و مدار

روز غذا دادن به یک فقیر

هدف از نام گذاری روزی به نام روز جهانی غذا، زودن فقر و گرسنگی از چهره تمام مردم جهان. امروز بهانه فوبیه که در مد توان تون به یک یا پندتا فقیر غذا بدین و

دلشون رو

شاد کنید...



زوجین

با همسر بی حوصله چه کنیم؟

همه زوج ها دوست دارند همسری شاد و پرازژی داشته باشند و به همین دلیل، گاهی از بی حوصله بودن همسر شان به ستوه می آیند. اگر شما هم با این مشکل روبه رو شده اید، بهتر است بدانید نباید برای دستیابی به دلایل بی حوصلگی عجله کنید زیرا در این صورت احتمال عمل و عکس العمل های هیجانی بالاست بنا بر این نتیجه گیری موثری نخواهیم داشت، پس باتوجه به شناختی که از همسرمان در طول زندگی مشترک به دست آور دیم، فرصتی ایجاد کنیم تا هیجانات وی نیز تعدیل شود. در مرحله بعدی بدون جبهه گیری خاص سعی کنیم موقعیتی را برای مذاکره ایجاد کنیم. این موقعیت می تواند در منزل یا در شرایط بیرون از منزل باشد. برای تأثیر گذاری بیشتر و نتیجه گیری مناسب در مذاکره بهتر است در قدم اول چند مورد از ویژگی های مثبت همسر را بیان و به خاطر ویژگی های خوب، از همسرمان تشکر و قدردانی کنیم چرا که این روند باعث شکل گیری مسیر مذاکره موثر می شود. بعد از آن می توانیم در باره مشکلی که پیش آمده (بی حوصلگی) به صورت مستقیم سوال و بیان کنیم که بی حوصلگی شما بر جوار تباطی و خانوادگی تأثیر سوء دارد و من تمایل دارم سهم خودم را در این مشکل بدانم تا بتوانم در حل مسئله کنونی موثر باشم. در ادامه به این مسئله اذعان می کنیم مشکلات در مسیر زندگی مشترک اجتناب ناپذیر هستند اما راهکار اصلی، مذاکره موثر است چرا که باقهر کردن، فاصله گرفتن، پرخاشگری و طرد کردن به هیچ عنوان به نتیجه مشترک و تأثیر گذاری نخواهیم رسید. همچنین زمانی که منبع بی حوصلگی تا حدودی مشخص شد، سعی بر این است هریک از زوج ها سهم خودشان را بپذیرند و با مذاکره به دنبال حل مسئله باشند و گرنه تلاش برای محکوم کردن همدیگر، این چرخه را تشدید خواهد کرد. برای بیشتر مشکلات فردی، خانوادگی و بین فردی مثل بی حوصلگی، بهتر است قبل از محکوم کردن و تعجیل، موقعیتی را برای مذاکره ایجاد کنیم تا از منابع موثر بر حل این مشکل آگاه شویم و سپس با آگاهی، راهکار های حل مسئله را بررسی کنیم.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* هزینه ها و کارهایی که در پرونده «کودک آزاری مدرن» به آن ها اشاره شده، مربوط به خانواده های مرفه و تازه به دوران رسیده است نه یک خانواده اصیل ایرانی.
* در مطلب «گیا هانی که باید به صورت پخته مصرف شود»، بهتر بود به جای باید، می گفتید بهتر است. تازه اگر بهتر باشد چون گوجه و هویج خام هم فواید زیادی دارد و خودتان بارها در باره اش مطلب ز دین در همین صفحه سلامت.
* آفرین به پدر و مادری که فرزندشان بعد از خسارت به مدرسه، نامه نوشته و پولش را داده. این ها نشانه لقمه حلال است.
* اون بازی رایانه ای که عکسش رو در صفحه اول زندگی سلام چاپ کردید، بچه من معتادش شده. پسره و خیلی دوستش داره. شش ساله است. واقعا دیدش رو به زن ها عوض کرده. یک بار پا کش کردم، این قدر گریه کرد که دوباره نصیب کردم.
* بعد از دیدن عکس های پرونده زندگی سلام، لازم دونستم بهتون بگم حماقت چنین پدر و مادر هایی واقعا جای گریه داره. این موارد از بدترین نوع کودک آزاریه.
* در باره پرونده دیروز زندگی سلام می خواستم بگم متأسفانه، مسئولان فرهنگی ما در خواب هستند و بحران هویت در حال پیشرفت احیف.
* کلم پلویی که در ستون آشپزی معرفی کردید یک کیلو گوشت می خواهد، برای چند نفر است؟
* «چه کنیم تا بچه مان کار اشتباهش را به ما بگوید؟» مطلب خوب و کارشناسی شده ای بود که همه والدین باید بارها و بارها بخوانند و عملی اش کنند.



زندگی سلام
چهارشنبه
۲۴ مهر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۴۳

مشاوره

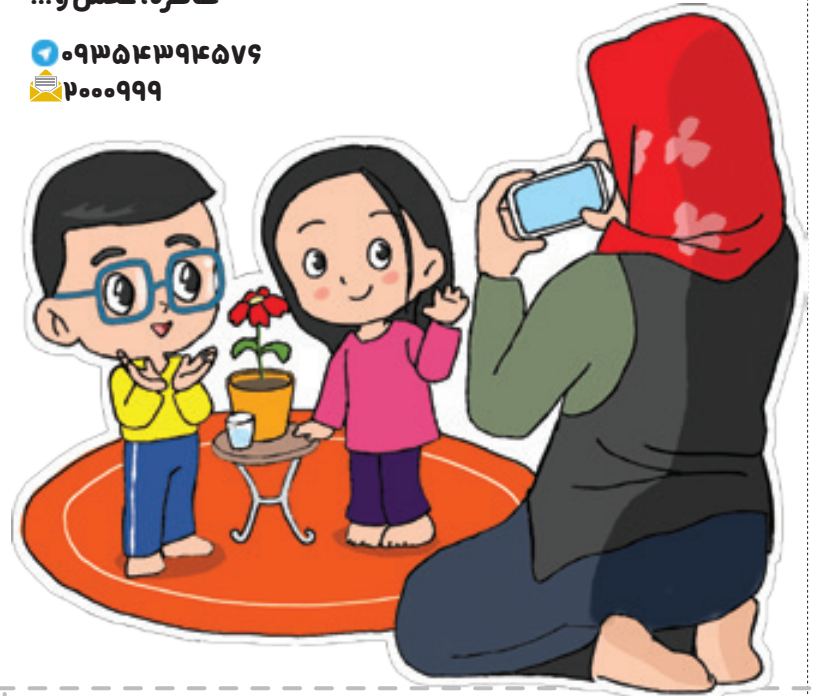
سلام کودکانه

باغبان‌های کوچولو

چند روز پیش بابا یک گلدون به خونه آورد. من و خواهرم هستی دوست داشتیم زود زود به گلدون آب بدیم تا زودتر گل‌های گلدونمون رو ببینیم. اما ماما و بابا گفتن نباید به گلدون کم یا زیاد آب بدیم. چرا که هر دوش گیاه رو پژمرده می‌کنه. من و هستی هم حرف‌های ماما و بابا رو گوش کردیم؛ یک روز من به گلدون آب می‌دادم و یک روز خواهرم. امروز بالاخره گلدونمون گل داد. ما این قدر خوشحال شدیم که از ماما خواهش کردیم از ما سه تا یعنی گلدون و من و خواهرم یک عکس یادگاری بگیره.

ارسال نقاشی، قصه،
خاطره، عکس و ...

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
۷۰۰۰۹۹۹



تصویر سازی ها : سعید مرادی

شعر

سبیل

یک عالمه شیر است
در پشت لب‌هایم
حالا شدم من هم
مانند بابایم

اما سبیل من
هی می‌چکد پایین
می‌لیسمش چون هست
خوشمزه و شیرین

پروین خوشنویس



خبرنگار فرفره

یک فعالیت خوشمزه برای درس علوم

برای آشنایی بیشتر با مواد غذایی در کلاس با همکاری دوستانم، سالاد ماکارونی درست کردیم. خانم معلم ما روز قبل برای این کار برنامه ریزی کردند و وظایف هر دانش آموز مشخص شد. اول دست‌ها را با آب و صابون شستیم و بعد به صورت گروهی مشغول به کار شدیم. سیب‌زمینی، هویج و تخم مرغ آب‌پز را پوست گرفتیم ورنده کردیم. خیارشور را نگینی خرد کردیم و نخودفرنگی، ذرت و سس کم چرب مایونز را اضافه کردیم. بعد هم سالاد اولویه خوردیم. تجربه خیلی جالبی برای من و دوستانم بود. خدایا برای نعمت‌های فراوانت؛ شکر.

صهبا آئین، دانش آموز کلاس سوم دبستان استقلال مشهد



دانستنی‌ها

عصای سفید

بچه‌ها ۲۳ مهر، به نام روز عصای سفید نام گذاری شده. اما می‌دونین عصای سفید چیه و چرا این قدر مهمه که تو تقویم به روز رو به این نام گذاشتن؟

از زمان‌های قدیم، افرادی که نابینا بودن، وقت راه رفتن از یه وسیله کمکی استفاده می‌کردن. اما حدود



۹۸ سال قبل یه عکاس انگلیسی که تو یه حادثه، بینایی خودش رو از دست داده بود، شروع به استفاده از عصای سفید کرد. بعد از اون آروم آروم استفاده از عصای سفید شد به نشونه تا بقیه بتونن افراد نابینا رو به این شکل شناسایی کنن. این که بقیه بفهمن یه نفر نابیناست، خیلی مهمه. مثلاً راننده‌ها با دیدن عصای سفید یک عابر که داره از خیابون رد می‌شه، می‌فهمن که باید سرعتشون رو کم کنن و بیشتر مراقب باشن. اما استفاده از این عصا برای خود افراد نابینا هم کلی فایده داره. افراد نابینا موقع راه رفتن این عصا رو جلوی خودشون با فاصله کمی حرکت می‌دن تا به دیوار یا موانع دیگه برخورد نکنن. علاوه بر اون با کمک این عصا می‌تونن روی زمین جلوی پاشون ضربه بزنن تا اگر چاله‌ای بود

سرگرمی و رنگ آمیزی

کامل کنین

دوستان فرفره‌ای با توجه به تصاویر جاهای خالی رو پر کنین و تصاویر رو رنگ آمیزی کنین

ع ... ا



... ت

... ل ا ...

شعر

انار پوست کلفت

انار سرخ دیگه نبود
رو شاخه، بالای درخت
با فوت باد افتاده بود
روی زمین سفت و سخت

انار سرخ و پوست کلفت
وقتی که خورده بود زمین
حتی آخم نگفته بود
خندیده بود، فقط همین !!

شاعر: عفت زینلی



قصه تصویری

مامان من تویی؟

یک روز که خانم مرغه از لانه بیرون رفته بود تا غذا بخورد، تخم شکست و جوجه کوچولو بیرون آمد. جوجه که تازه وارد دنیا شده بود رفت تا مادرش را پیدا کند.



نویسنده: مرجان اسماعیلی تصویرگر: سعید مرادی

