به بهانه روز پدر

حس خوب پدر شدن

حال عجیبی دارد و از سر ذوق حرف می زند و مدام خدا را شکر می کند؛ تازه پدر شده و حاضر نیست احساس خوبش را با تمام دنیا عوض کندو...

این روزها که خیلی از افراد در تب و تاب خرید کادوی روز پدر هستند، مردانی هم هستند که برای اولین بار حس خوب پدر شدن را درک می کنند. احساسی که آن قدر شیرین است که به تحمل همه مسئولیت ها و سختی هایش می ارزد.

حس خوب پدر شدن به سن بستگی ندارد، ۲۰ ساله باشید یا ۳۰ ساله فرقی نمی کند.

این را در چهره پدرها، زمانی که برای اولین بار فرزندشان را به آغوش می کشند، به وضوح می توان دید. پدرانی که در بیمارستان ها، آمدن شان همیشه با یک جعبه شیرینی همراه است.

« مشرق » در این گزارش با پدرهایی که هنوز چند ساعتی از اولین دیدارشان با فرزندشان نگذشته، گفت و گو کرده است .

• همین امروز می روم و دست پدرم را می بوسم

«رضا کریمی »برای اولین بار است که صاحب فرزند می شود، او درباره احساسش در این لحظات می گوید: قبل از به دنیا آمدن پسرم استرس زیادی را تحمل کردم ولی پدر شدن خیلی عالی است و من الان از خوشحالی در پوست خودم نمی گنجم!

او از نگرانی هایش درباره فرزندش هم می گوید: مسئولیت پدری بسیار سنگین است و امیدوارم بتوانم فرزندم را طوری تربیت کنم که بتواند با وجود سختی های زندگی، به موفقیت های بزرگی دست یابد.

معتقد است مردها تازه بعد از پدر شدن زحمات پدر خودشان را بهتر درک می کنند؛ همین امروز می روم و دست پدرم را می بوسم و از او بابت همه زحمت هایش، تشکر می کنم.

"تلاش می کنم بیشتر قدردان زحمت های پدرم باشم "«سعید شاهرخی» که خنده از روی لب هایش محو نمی شود، برای اولین بار صاحب یک فرزند دختر شده است.

وی با این که قبلا حس پدر شدن را تجربه کرده، می گوید: این که پدر یک دختر شده ام، برای من یک حس جدید و غیر قابل توصیف است.

او درباره اهمیت پدر و سختی هایش هم می گوید: پدر بودن مسئولیت سنگینی دارد ولی این طور نیست که نتوانم از پس آن برآیم.

درباره پدر خودش هم می گوید: تلاش من همیشه این بوده است که تا جایی که امکان دارد پدرم را درک کنم و قدردان کمک ها و زحمت هایش برای موفقیت و سربلندی خودم باشم.

• بیشتر به دیدار پدرم خواهم رفت

«علی راستگو» نام پسرش را به دلیل نزدیک بودن ایام ولادت امام علی(ع)، علیرضا گذاشته است.

او حس پدر شدن را بسیار دوست داشتنی می داند و می گوید: روزهای قبل از تولد فرزندم، همه فکرم معطوف به این بود که بتوانم برای آینده اش امکانات مناسبی فراهم کنم. امکاناتی که بتواند پسرم را به جایی برساند که برای جامعه مفید باشد.

او با اشاره به شرایط این روزهای جامعه ادامه می دهد: امیدوارم بتوانم برای تربیت پسرم طوری تلاش کنم که به رشد فکری و عقلی مناسب او منجر شود.

او درباره روز پدر هم می گوید: همین دیشب پدرم درباره روزهای قبل از تولد خودم با من صحبت می کرد و جالب بود که شرایط روحی این روزهای من، شبیه آن روزهای پدرم بود. با این حال احساس می کنم که باید بیشتر به پدرم سر بزنم و قدر او را بدانم.

دوست دارم پدرم را همیشه شاد کنم.

«بهزاد زنگنه» کارمند است و مشغول کارهایش بوده که به او خبر تولد اولین فرزندش را می دهند تا خودش را به بیمارستان برساند.

درباره چگونگی آمدنش به بیمارستان می گوید: آن قدر شوق و ذوق داشتم که با خودروی شخصی و در چشم برهم زدنی خودم را به بیمارستان رساندم. فقط امیدوارم دوربین های راهنمایی و رانندگی تخلفات مرا ثبت نکرده باشند!

او با دیدن اولین فرزندش که دختر است، اشک شوق در چشمانش حلقه می زند و ادامه می دهد: برای به دنیا آمدن فرزندم لحظه شماری می کردم و الان هم از خدا بسیار ممنونم که من را لایق پدر شدن دانسته است. او درباره روز پدر هم می گوید: برای من همه روزها، روز پدر است و تلاش می کنم همیشه پدرم را شاد کنم.

حکیم باشی

زیره قاتل بوی بد دهان

از بین بردن بوی بد و خوشبو کردن دهان یکی از نکته هایی است که تاثیر بسیاری در روابط اجتماعی تان دارد. شما اگر به دنبال راهی طبیعی برای از بین بردن بوی بد دهان تان هستید از زیره استفاده کنید.

جویدن مقداری زیره برای از بین بردن بوی بد دهان، بوی سیر و پیاز بسیار مفید است. قسمت مورد استفاده زیره، میوه های آن است که به طور مستقیم از آن و یا از اسانس آن، استفاده های بسیار زیادی می شود.

دانه زیره موجب تحریک ترشح آنزیم هایی در غده پانکراس (لوز المعده) می شود که به نوبه خود به جذب ریزمغذی ها کمک می کند.

زیره سبز قدرت مقابله با انواع آلودگی های باکتریایی و قارچی را هم دارد و مصرف آن منجر به افزایش سوخت و ساز بدن می شود و سرشار از ویتامین های B1، B2، B3، C و همچنین املاح معدنی مختلف مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سدیم است. مصرف زیره سبز منجر به افزایش سوخت و ساز بدن می شود و ادویه بسیار مناسبی برای هضم غذا و سم زدایی بدن است که می تواند مشکلاتی مانند اسهال، تهوع و کسالت صبحگاهی و سرماخوردگی را درمان کند.

کدبانو

اگر شامپو یا نرم کننده مویی دارید که تاریخ مصرفش گذشته یا از آن رضایت نداشته اید، به جای دور انداختنش می توانید از آن استفاده های دیگری کنید.

برای برق انداختن کت چرم، کیف یا کاناپه چرم کمی شامپو بچه یا حتی شامپوی معمولی روی یک پارچه بریزید و روی چرم بکشید.

همچنین برای درخشندگی شیرآلات، بعد از هر بار حمام لیف شامپویی خود را به شیرآلات کشیده و آب بکشید.

اگر شامپویی که خریده اید با موهای شما سازگار نیست و به کاهش چربی سر کمک نمی کند یا باعث ریزش موشده از آن برای شستشوی بدن استفاده کنید.

حتی می توانید در ظرفی مقداری آب و مقدار بسیار کمی شامپو بچه بریزید و برگ های گیاهان آپارتمانی را با آن پاک کنید.

این شامپوها برای شستشوی حیوانات خانگی و اتومبیل هم مناسب هستند.

اگر مقداری نرم کننده مو را با آب ترکیب و روی لباس ها و ملحفه ها اسپری کنید بسیار خوشبو می شود.

برای از بین بردن صدای آزار دهنده لولاهای در نیز استفاده از نرم کننده های موگزینه مناسبی است.

برای اینکه اثر آب و نمک روی کفشتان نماند قبل از خروج از منزل کمی نرم کننده کف دستتان بریزید و به سطح کفشتان بزنید تا از هر کثیفی دور بماند.

نی نی کده

انتقاد در جمع ممنوع

از فرزندان خود به خصوص در حضور دیگران انتقاد نکنید، فریاد کشیدن بر سر آنها و یا مجازات جسمانی فرزندان، از آنها انسانی حقیر، دلخور و سردرگم می سازد و بر سماجت آنها می افزاید.

با فرزندان خود رفتاری ملایم داشته باشید؛ اگر می بینید که خشمگین شده اید، سکوت کنید یا از اتاق بیرون بروید و به فرزندان خود فرصت بدهید تا مسائل را خودشان حل و فصل کنند.

هرگز از فرزندان خود انتظار غیرممکن نداشته باشید؛ انتظارات غیرواقع بینانه را کنار بگذارید.

به یاد داشته باشید که فرزندان بیش از انتقاد به الگو و سرمشق نیاز دارند.

فرزندان از والدین خود سرمشق می گیرند؛ سعی کنید سرمشق خوبی برای آنها باشید چرا که فرزندان شما همیشه با چشمان و گوش های باز متوجه شما هستند و صداقت، وفاداری، محبت، گفتار، رفتار پسندیده و ادب و نزاکت را با سرمشق گرفتن از شما می آموزند.

سعی کنید برای فرزندان خود الگوی مناسبی باشید. با فرزندان خود درباره خشم حرف بزنید و هر جایی که می توانید الگوی آنها شوید و نشان دهید که از خشم پرهیز می کنید.

به فرزندان خود خویشتنداری و دوری از خشم را آموزش دهید؛ خود شما با خشمگین نشدن می توانید سرمشق مناسب آنها باشید و آن قدر در توصیه خشمگین نشدن بکوشید که ملکه ذهن آنها شود.

املت

استیک گوشت شتر مرغ

• مواد لازم

گوشت ران شتر مرغ یا فیله ورقه شده : ۱۵۰ گرم

فلفل سیاه : نصف قاشق چایخوری

پودر سیر : ۱/۳ قاشق چایخوری

پودر زنجبیل و جعفری خردشده: هر کدام نصف پیمانه

سیر : دو حبه

روغن زیتون : سه قاشق غذاخوری

نمک : به میزان لازم

• طرز تهیه :

گوشت را ورقه کرده و ما بین دو کیسه فریزر با بیفتک کوب می کوبیم تا نازک شود.

سیر را کوبیده و یا رنده کرده و به همراه جعفری خردشده، پودر زنجبیل، فلفل سیاه، پودر سیر و روغن زیتون خوب مخلوط می کنیم.

مخلوط را در ظرف مسطحی ریخته و گوشت ورقه شده را در این سس می خوابانیم طوری که هر دو طرف گوشت آغشته به سس شود، روی گوشت را با سلفون می پوشانیم و به مدت هفت تا هشت ساعت در یخچال نگهداری می کنیم.

نمک را به هر دو طرف گوشت می پاشیم.

تابه چدنی را کمی چرب کرده و با حرارت زیاد استیک را سرخ می کنیم.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۶/۱/۲۱

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

به نظر شما چطور می توان دایره ای را به چهار قسمت مساوی تقسیم کرد و با تکه های آن یک مربع را نمایش داد؟

عمدا تکه ها را بزرگ تر منتشر کردیم که بتوانید با برش زدن آنها، معما را به صورت عملی حل کنید.

ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

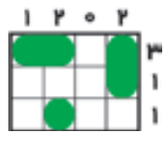
«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا شغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.



تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:

- شکل پُر شدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≈) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُر شدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۹حرفی) در تیرماه سال ۱۳۷۲، اولین آگهی برای ثبت نام خرید آن در کشورمان، توسط روزنامه های اطلاعات و کیهان چاپ شد.

۲-(۶حرفی) علامه بحرالعلوم به مرحوم سیدجواد عاملی در ماجرای معروفی گفتند: اگر از مشکل ..... با خبر باشی و کمکش نکنی، مسلمان نیستی.

۳-(۵حرفی) شهر مهمی برای مسلمانان

۴-(۶حرفی) توانایی و وسع بسیار داشتن

۵-(۳حرفی) کسانی که بیماری ..... دارند، روزی پنج دانه عناب بخورند. عناب تصفیه کننده خون است و به هضم غذا کمک می کند.

۶-(۵حرفی) داد و غوغای مردم

۷-(۳حرفی) پیش و کنار

۸-(۴حرفی) گلی سفید و خوشبو

۹-(۳حرفی) پسوندی به معنی شکل و رنگ

۱۰-(۲حرفی) هواپیمای سریع

۱۱-(۳حرفی) بدنه و قسمت اصلی

۱۲-(۷حرفی) افرادی که دچار بیماری صرع هستند باید تا هنگامی که بیماری شان کنترل نشده از این کار پرهیز کنند تا خطری ایجاد نکنند.

۱۳-(۴حرفی) از این گیاه دارویی می توان به عنوان یک آنتی هیستامین طبیعی در طب سنتی استفاده کرد.

۱۴-(۴حرفی) قسمت مرکزی اتم

۱۵-(۴حرفی) از عناب برای درمان بی نظمی ضربان قلب، خستگی اعصاب و درمان ..... زیاد بدن نیز استفاده می شود.

۱۶-(۳حرفی) کودکان باید تا قبل از ..... سالگی حداقل یکبار از لحاظ تنبلی چشم معاینه شوند.

۱۷-(۶حرفی) ۱۸ فروردین که پشت سر گذاشته شد، به مناسبت سالروز تاسیس این سازمان جهانی، نام گذاری شده است.

۱۸-(۵حرفی) دانه دود کردنی

۱۹-(۴حرفی) معتدل بودنش در این فصل می تواند به تنظیم وضعیت بدن کمک کند، پس باید از مقدار کم یا زیادش در بهار پرهیز کرد.

۲۰-(۶حرفی) از غذاهای فست فود

۲۱-(۴حرفی) اولین نشانه های حسی بیماری ام اس، سوزن شدن دست یا پاها، ..... یا خواب رفتگی اندام هاست.

۲۲-(۶حرفی) کامپیوتر فارسی

پاسخ ها

وزیر سفید به g5 می رود.

شاه سیاه مجبور است به h7 برود.

سرباز سفید ردیف g به g8 می رود و تبدیل به یک وزیر دیگر می شود تا سیاه مات شود.

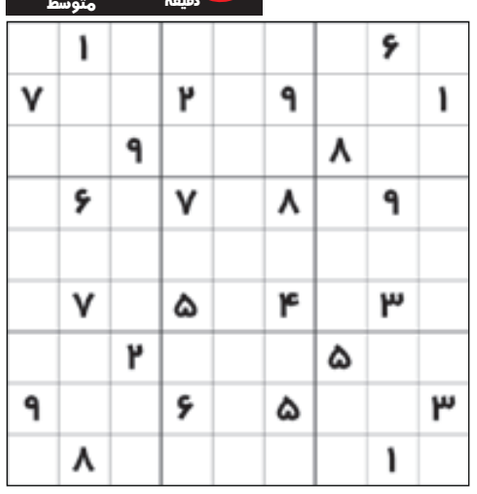
سودوکو

هر روز

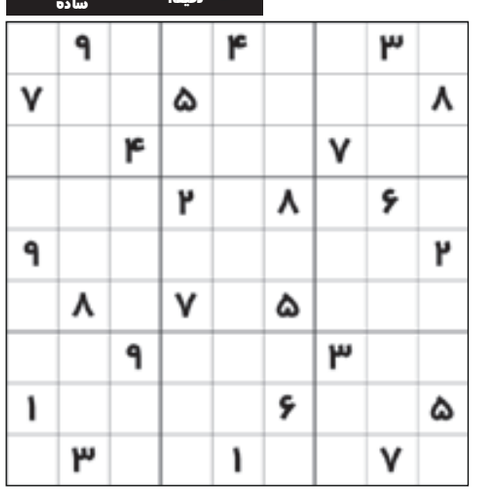
قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید به طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

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



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



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