خراسان جنوبی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی

پنج شنبه
۳۰ بهمن ۱۳۹۹
۶رجب ۱۴۴۲
شماره ۳۴۹۴

اذان ظهر ۱۱:۴۷
غروب آفتاب ۱۷:۲۱
اذان مغرب ۱۷:۳۹
اذان صبح فردا ۴:۵۱
طلوع آفتاب فردا ۶:۱۲

صاحب امتیاز:
موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول:
محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولیزاده

دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۲۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹۹

سرپرستی استان خراسان جنوبی:بیرجند،خیابان مدرس،خیابا ن باهنر غربی،شماره۷۷۶
تلفن سرپرست: ۳۲۴۴۳۹۳۹ - ۰۵۶
تحریریه: ۳۲۴۴۸۰۵۰ -۰۵۶
نمابر تحریریه : ۳۲۴۴۸۰۵۴ - ۰۵۶

واحد آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۲ - ۰۵۶
صندوق پستی: ۵۱۴- ۹۷۱۷۵
نمابر آگهی و اشتراک: ۳۲۴۴۸۰۵۳ - ۰۵۶
چاپ:شهرچاپ‌خراسان

کودکانه

خواباندن کودک

کودک را مدام در آغوش تکان می دهد غافل از آن که بداند این رفتار چه عوارضی دارد. مادر برای آن که کودکش را بخواباند و از بی قراری هایش کم کند می خواهد به هر شکل ممکن اورا تکان دهد. گاهی اورا روی پا می گذارد و با تکان دادن های مداوم پا سعی بر خواباندنش دارد. مدتی این رفتار را تکرار می کند اما کار به جایی می رسد که باید برای خواباندنش مدام اورا تکان دهد و همان روش قبل را اجرا کند. یک روان شناس درباره خواباندن کودک می گوید: برخی مادران با کمک تاب یا در آغوش، روی پاها، تکان دادن متکا و ... قصد خواباندن نوزاد و کودک را دارند اما باید بدانند که این تکان دادن ها شاید در لحظه موثر واقع شود و کودک بخوابد اما در بلند مدت بی قراری در هنگام خواب، وابستگی به این روش برای خواباندن و ... را در پی خواهد داشت. به گفته «محمدی» این یعنی هر بار که در طول شب از خواب بیدار می‌شود، برای دوباره خوابیدن به تکان داده شدن نیاز دارد. متکی بودن به تکان‌های مختلف همچنین می‌تواند کیفیت خواب فرزند را تحت تأثیر قرار دهد، زیرا اگر کودک همیشه با تکان خوردن می‌خوابد به علت حرکت و تکان‌ها به خواب عمیق و با کیفیتی فرو نمی‌رود. به گفته وی، برای حل این مشکل، بهتر است از تکان دادن خیلی آرام برای آرامش کودک استفاده کرد ولی برای خواباندنش این کار را انجام ندهید. همچنین اشتباه دیگری که والدین انجام می دهند این است که در نیمه های شب بلافاصله از کوچک‌ترین تکان و گریه کودک به سراغش می روند در حالی که این کار مانع از این می‌شود که کودک بیاموزد چگونه خودرا آرام کند و تنهایی به خواب برود.

دیگچه

اشکنه سیر

- مواد لازم:
- سیر: ۵ حبه
- گوجه فرنگی: ۴ عدد متوسط
- نمک، فلفل، زردچوبه، زعفران: به مقدار لازم
- سیب زمینی: یک عدد

طرز تهیه: مقداری روغن در ظرف بریزید و سیب زمینی ها را تفت دهید. سپس سیر را به آن اضافه کنید و پس از گذشت مدتی گوجه های خرد شده را بیفزایید. در قابلمه را ببندید تا گوجه ها پخته شود. در ادامه پس از له شدن گوجه ها چند لیوان آب داخل قابلمه بریزید. مقداری نمک، زردچوبه، زعفران و گاهی تخم مرغ هم به آن می توانید اضافه و
صبر کنید تا اشکنه جا بیفتد. گاهی برای خوش طعم شدن یک تخم مرغ به این اشکنه افزوده می شود. در صورت تمایل می توانید هنگام جوشیدن مواد این تخم مرغ را اضافه کنید.

نسخه

مقابله با افسردگی

سنبل الطیب، به عنوان یک داروی ضدافسردگی ملایم و ضد اضطراب عمل می کند و از طریق آزمایش ها مشخص شده است که هیچ اثر مسکنی ندارد، بنابراین یک گزینه دارویی گیاهی برای درمان افسردگی محسوب می‌شود. به گفته یک محقق، عصاره سنبل الطیب، موجب بهبود خواب می شود و یک داروی گیاهی ضد اضطراب و استرس است. به گفته دکتر «افشاری» سنبل الطیب یک گزینه مناسب برای کمک به بهبود افسردگی های شدید و زمان مناسب مصرف آن اوایل شب است. به گفته وی این داروی گیاهی را می توان در طول روز با دوزهای خیلی کم، یعنی ۲۰ میلی گرم یا کمتر برای خواب‌آوری یا درمان افسردگی های خیلی شدید مصرف کرد. مهم است یادآور شویم که نباید سنبل الطیب را با دیگر داروهای ضد افسردگی مصرف کرد.

باورهای بیرجندی

«غول‌خو» «اِستارِندَری»

اکبری

عکس: تزیینی

«امشو استار نِدَری»، «ای وقت روز ساعت نِدَری»، «پنگ در دَخونشی، غول تُر مگیره»، «صبح شَنبه پول خَرج نکنی» و ... این ها باورهایی که هنوز منسوخ نشده است و هر چند کم، هنوز بر زبان ها جاری می شود. به راستی فلسفه این باورها چیست و ریشه در چه دارد؟

اِستار نِدَری

استارندری به معنای همان ستاره نداری است. قدیمی ترها هنگام جابه جا شدن یا سفر و انجام کار چنین کلماتی به کار می بردند و به آن باور داشتند.
«حسنی» پیرمردی ۸۵ ساله که هنوز هم به رسم قدیم هنگام خروج از منزل، جابه جا شدن و انجام امور برای خود و اهل خانه استار می بیند و ساعت می سنجد، می گوید؛ ساعت سنجی را از پدرش آموخته است. اهل خانه وی می گویند که وقتی پدر بزرگ ساعت می سنجد و استار می بیند اگر بر خلافش عمل کنیم ردخور ندارد که اتفاقی نیفتد.
او ساعات و روزهای خاص را برای انجام امور تعیین می کند و می گوید: بر اساس حرکت ستاره ها و این که جزو باورمان شده است چنین گفته هایی داریم.
او می افزاید: در ساعات و روزهای خاص از فرزندانم می خواهم که کاری انجام دهند و اگر ساعت نباشد از انجام کار خودداری کنند چرا که ممکن است در انجام کار گره بیفتد و موفق نباشند.

غول مرا گرفت

اما یک بانو هم داستانی می گوید از هنگامی که کم سن و سال تر بوده و او را غول در خواب گرفته است. نیمه های شب مقابل در ورودی اتاق خواب بودم و ترس از تنهایی و گفته های بزرگ ترها درباره غول سبب شد تا مدت ها به سبب فشار روانی این ترس و دیدن غول سیاه در خواب افسرده باشم و در نهایت به سراغ دعانویس رفتم تا ریشه این ترس از بین برود.
او می گوید: در هنگام خواب فکر کردم چشمانم باز است و از پشت دیوار اتاق یک هاله سیاه رنگ که یک چشم دارد با یک نگاه کوتاه، فوری به سمتم حمله ور شد و گلویم را گرفت. هر چه در خواب دست و پا زدم و گریه و تقلا کردم کسی به سراغم نیامد تا مرا از شر این کابوس نجات دهد. نتیجه این ترس و کابوس شبانه حدود یک هفته خواب عمیق و کسلی و بی حالی در خانه شد. وقتی هم خانواده نگرانم شدند در خواب و بیدار آن چه را برایم اتفاق افتاده بود باز گو کردم. او می گوید: خانواده ام می گفتند مرا غول گرفته است که بیرجندی ها در گذشته به آن باور داشتند و امروزی ها به آن بختک می گویند. در آن موقع باورها برای درمان ترس، دعانویسی، شکستن تخم مرغ بر سر فرد و همان کارهای دیگر برای چشم زخم مانند زاج سفید بر سر زدن بود و مادرم هم برای این که حالم بهتر شود این کارها را انجام می داد.

نگاه کارشناسانه

طبق نوشته های دکتر بیرجندی در کتاب بیرجند شناسی، استار به معنای چهار جهت است. در نجوم محلی و به اعتقاد عامه مردم بیرجند استار به سه ستاره گفته می شود که روبه روی هم قرار دارند و نحس شمرده می شوند.
این سه ستاره در چهار جهت آسمان در حرکت هستند و طی یک حرکت دورانی هر ۱۰ شبانه روز یک بار جهات چهارگانه را دور می زنند. بر پایه این باور که استار نحس است مردم در آن زمان هرگز رو به آن سفر نمی کردند و حتی شب را در جایی که رو به استار بود نمی خوابیدند مگر آن که قبلا ساعتی شده بود. آن ها سفر کردن و تغییر مکان دادن رو به استار را مخاطره انگیز می شمردند و بر این باور بودند که استار شخص را می زند چندان که ممکن است به مرگ ناگهانی نیز بینجامد. آن طور که از این نوشته ها برمی آید به طور معمول صبح دوشنبه و شب چهارشنبه و پیش از نماز جمعه نمی رفتند چرا که جهت حرکتش رو به استار نیست.

غول خو

دیو معروف بیرجندی ها «غول خو» که به باور مردم کابوس است یعنی آن سنگینی که به علل عصبی یا سنگینی معده یا... در خواب بر کسی عارض می شود نتیجه عمل یک دیو است. این دیو که در خواب به انسان حمله می کند جثه ای بسیار عظیم و سنگین دارد. او خود را روی شخص خوابیده می اندازد و گلوی وی را می گیرد و فشار می دهد. بزرگی و سنگینی بدنش امکان هرنوع حرکتی را از شخص سلب می کند چندان که نه می تواند تکان بخورد و نه فریاد و نه حتی نفس بکشد. به این حالت در خواب بختک، غول گرفتگی یا غول خواب گفته می شود.

ساعت نیست

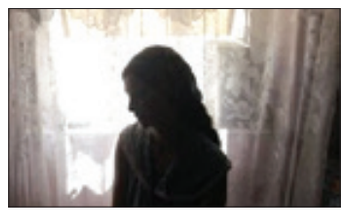
منظور از ساعت، روز و وقت مناسب برای انجام کارهاست. از قدیم برای انجام کارهای بزرگ مانند عروسی و ... ساعت می سنجیدند و در اصطلاح عمل ساعت دیدن انجام می دادند. بیرجندی ها هم بر این باور بودند که این قبیل کارها باید در ساعت مناسب انجام شود. حتی در زمستان و تابستان که برای نشیمن و خواب به اتاق های زمستانی و تابستانی تغییر مکان می دادند، ساعت می دیدند. همچنین توجه می کردند که رو به استار تغییر مکان ندهند. اگر برای چنین کاری ناگزیر می شدند، شب قبل از آن در جایی که رو به استار نبود بیتوته می کردند تا ساعت شود.

گفته های یک محقق

معاون پژوهش اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری می گوید: باور برخی موجودات نامرئی مانند دیو، جن و پری، غول یا همان آل به سبب آگاهی نداشتن از برخی حقایق مطرح می شود. «برآبادی» ریشه موجودی به نام آل یا دیو را چنین بیان می کند: در گذشته هنگامی که زنی فرزندی به دنیا می آورد این موضوع مطرح بود که ۱۰ تا ۴۰ روز پس از زایمان نباید مادر و فرزند تنها باشند، چرا که احتمال حمله دیو و بروز آسیب های جسمانی به فرزند و مادر وجود دارد. این صحبت ها و گفته ها به دلیل ناآگاهی گفته می شد و امروزه می بینیم که به سبب پیشرفت علم برای جلوگیری از افسردگی های پس از زایمان و حفظ سلامت کودک، مادر و فرزند تا مدت ها تنها نمی مانند و گذشتگان چون اطلاعات نداشتند این مباحث را به موجودات نامرئی ربط می دادند. به گفته برآبادی «غول خو» یا همان بختک هم که مطرح می شود جزو همین دسته باورهای گذشتگان است و چون مردم دلیل علمی برخی اتفاق ها را نمی دانستند آن را به موجودات نامرئی ربط می دادند. او می افزاید: در گذشته وقتی فردی به بیماری های روحی و روانی مبتلا می شد برای بازگرداندن اعتماد به نفسش از دعا کمک می گرفتند تا این اعتماد را به فرد برگردانند و از سویی ذکر و دعا و توسل خود قوت قلبی برای فرد به شمار می رود. به گفته وی برخی باورها هم به غلط در میان افراد مطرح می شد. ساعت سنجیدن هم ریشه در باورهای مذهبی مردم دارد و بر اساس این باورها برخی روزها و ساعت ها برای انجام امور خوب و برخی بد بودند. به گفته وی سنجش ساعت هم بر اساس حرکت ستارگان است و گذشتگان به آن باور داشتند.

> در نجوم محلی و به اعتقاد عامه مردم بیرجند استار به ۳ ستاره گفته می شود که روبه روی هم قرار دارند و نحس شمرده می شوند

عبرت



سیاه بخت

آن موقع که باید در خانه با عروسک هایش بازی می کرد زندگی اش را به بازی گرفتند و عروس خانه اش کردند. ۱۳ ساله بود که رخت سفید به تن کرد و شوهردار شد، آن هم چه شوهری. ۱۲ سال از او بزرگ تر بود و داستان عیاشی هایش بر سر زبان ها جاری. دختر ک عروس که شد هیچ نمی دانست اما باید خانه داری می کرد. شوهر عیاش هم فقط برای خوردن و خوابیدن راهی خانه می شد. نه خبری از کار بود و نه زندگی. مریم ۱۷ ساله می گوید: سه سال با خوب و بدش ساختم و طعنه ها را گوش کردم اما دیگر ادامه مسیر زندگی آن هم با همسری که یک پایش در زندان و پای دیگرش بساط قمار و نشئگی بود، سخت شد. راهی خانه پدر شدم تا از این زندگی که خودشان برایم رقم زده بودند، نجاتم دهند. همسرم پسرخاله ام بود و همه می گفتند اگر ازدواج کنید سر به راه خواهد شد اما نه تنها خبری از سر به راه شدن او نبود بلکه بدتر و بدتر هم شد. بعد از مدتی به فهرست رفتارهای بدش، کتک زدن هم اضافه شد. هر وقت به او اعتراض می کردم تا کاری دست و پا کند و دور رفیق بازی را خط بکشد با کتک کاری، مهر خاموشی بر دهانم می زد. شب و روزش را با دوستانش می گذراند و هر روز یک جنجال به پا می کرد. موادمخدر مصرف می کرد و برای خرج خود و عیاشی دستش در جیب پدر و مادرش بود. روز به روز بر فهرست سیاه گند کاری هایش اضافه می شد تا این که کار به جای باریک کشید و نتوانستم دیگر او را تحمل کنم در نتیجه راهی خانه پدر شدم که اول مرا دعوت به سازش کردند. خانواده همسرم که خاله و شوهر خاله ام بودند، می گفتند نصحیتش می کنیم تا آدم شود اما خبری نبود. در این شرایط عطای زندگی را به لقایش بخشیدم و راهی دادگاه برای جدایی شدم و حالا هم در اوج جوانی نام زن مطلقه را یدک می کشم.

همسرانه

رفتار مناسب، کِی و کجا؟!

اگر در موقعیتی قرار می گیرید که فردی جلوی شما و همسرتان از او انتقاد یا توهین می کند، از وی در این موقعیت ها دفاع کنید.
زمانی که همسرتان احساس کند شما پشتیبان او هستید، با دلگرمی بیشتری به خانه می آید. یک مشاوره و روان شناس خانواده با بیان این نکته، می گوید: بزرگ نکردن خطاهای همسر نیز از جمله مواردی است که باید به آن توجه شود. به گفته «کشتگر» اگر همسر اشتباهی مرتکب شد، زمانی که خودش نیز پشیمان شد و سعی در جبران آن داشت، در عوض منت گذاشتن، او را سریع ببخشید. یادتان باشد طول دادن فرایند بخشیدن و منت گذاشتن و ... در بسیاری از مواقع می تواند فقط باعث آسیب رساندن به عزت نفس و احساس کوچک شدن او شود. همچنین وقتی از رفتار همسرتان دلخور هستید، آن را بیان کنید. همسر شما توانایی ذهن خوانی ندارد، با رفتار سنگین یا قهر کردن مسئله ای حل نمی شود و وی نمی فهمد مشکل کجاست تا آن را حل کند.

نکته

نشاط اجتماعی

هر چند پیشرفت در حوزه های مختلف برای تامین آسایش انسان بسیار بوده اما احساس شادمانی آن چنان که باید و شاید افزایش نیافته است. جامعه آن اندازه که باید و شاید شاد نیست و از نبود بسترها و زمینه های لازم برای ابراز شادمانی به شکل عمومی رنج می برد.
جامعه با نشاط از وفاق، همبستگی، تعاملات اجتماعی مطلوب، رضایت از زندگی و همچنین سلامت روانی و اجتماعی برخوردار است و مشاوران مرکز مشاوره آرامش پلیس خراسان جنوبی هم برای داشتن جامعه بانشاط، راهکارهای مناسبی ارائه می کنند.
داشتن لبخند بر لب در برخوردهای اجتماعی، استفاده از عطر و لباس های آراسته با رنگ های شاد در منزل و در جامعه متناسب با هنجارهای اجتماعی، تقویت اعتماد به نفس، اراده و حافظه و تربیت آن ها در مسیر پرورش با روش های کارآمد، پیشگیری از فشارهای روانی، کمک به بالا بردن ظرفیت تحمل پذیری و پرهیز از عصبانیت های زودهنگام، داشتن قضاوت های مثبت در خصوص افراد و امور و آگاه سازی مردم برای درک تمایز نشاط با لذات مادی و زودگذر یا شادی های کاذب از جمله این راهکارهاست.

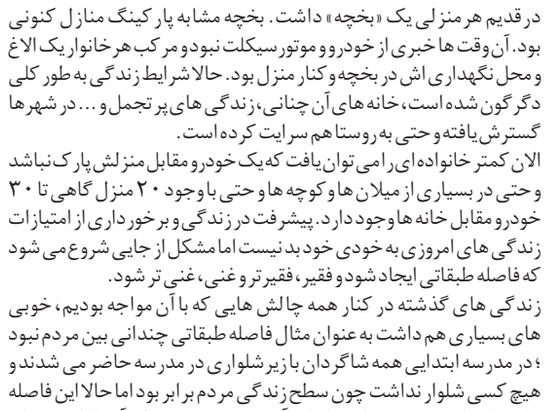
یادداشت

باکمال

گذشته را از یاد نبریم

در قدیم هر منزلی یک «بخچه» داشت. بخچه مشابه پارکینگ منازل کنونی بود. آن وقت ها خبری از خودرو و موتورسیکلت نبود و مرکب هر خانوار یک الاغ و محل نگهداری اش در بخچه و کنار منزل بود. حالا شرایط زندگی به طور کلی دگرگون شده است، خانه های آن چنانی، زندگی های پرتجمل و ... در شهرها گسترش یافته و حتی به روستا هم سرایت کرده است.
الان کمتر خانواده ای را می توان یافت که یک خودرو مقابل منزلش پارک نباشد و حتی در بسیاری از میلان ها و کوچه ها و حتی با وجود ۲۰ منزل گاهی تا ۳۰ خودرو مقابل خانه ها وجود دارد. پیشرفت در زندگی و برخورداری از امتیازات زندگی های امروزی به خودی خود بد نیست اما مشکل از جایی شروع می شود که فاصله طبقاتی ایجاد شود و فقیر، فقیرتر و غنی، غنی تر شود.
زندگی های گذشته در کنار همه چالش هایی که با آن مواجه بودیم، خوبی های بسیاری هم داشت به عنوان مثال فاصله طبقاتی چندانی بین مردم نبود؛ در مدرسه ابتدایی همه شاگردان با زیرشلواری در مدرسه حاضر می شدند و هیچ کسی شلوار نداشت چون سطح زندگی مردم برابر بود اما حالا این فاصله ها بسیار زیاد شده است. یک خانواده آن قدر میوه می خرد که آن را فاسد و روانه سطل زباله می کند اما ممکن است همسایه اش رنگ آن میوه ها را هم نبیند.
خانواده ای آن قدر پوشاک می خرد که نمی داند با آن چه کند در حالی که هستند افرادی که برای تهیه یک تن پوش مناسب و حتی ساده دستشان به جیبشان نمی رسد. شاید مطرح شود که در شرایط تورم و کرونا در آمد اغلب مردم افت قابل توجهی داشته است و بسیاری از پس هزینه های گزاف زندگی برنمی آیند اما واقعیت این است که در همین زمان کرونا و تورم برخی ها آن قدر پولدار هستند و درآمدهای آن چنانی دارند که افزایش قیمت ها چندان اهمیتی برای آن ها ندارد. در پایان این که با همه پیشرفت های زندگی نباید زندگی های گذشته و گذشتگان خود را به فراموشی بسپاریم بلکه باید به شیوه ای عمل کنیم که درس های آن زمان را امروز هم برای بهبود امور به کار گیریم و از یاد نبریم که چگونه بوده ایم و باید چگونه زیست کنیم.

روان شناسی



خنجر به دل فرزند

یک بار نشد که یک کار را درست انجام دهی، یک روز خوش ندارم از دست تو، ذلیل شدم از دستت، کاش تو هم مثل فلانی یک کم به فکر درس و مشقت بودی، بچه بد و ... . این ها جملاتی است که در بسیاری از خانواده ها بیان می شود بدون این که به عواقب آن فکر شود.
بدون این که والدین متوجه باشند با این گفته ها چه بر سر فرزند می آورند. قلبش را می شکنند و صدایش را نمی شنوند اما نتیجه آن را در بزرگ سالی خواهند دید.
یک مشاور و روان شناس می گوید: والدین هنگامی که عاصی می شوند ناخواسته حرف هایی را بر زبان می آورند که کودک را به ورطه نابودی می کشانند و قلبش را می شکنند و وقتی هم دل کودک از این رفتار شکست شاید هیچ بوسه و نوازشی اثر گذار نباشد.
«موهبتی» می افزاید: این گفته ها اعتماد به نفس را از او می گیرد. وقتی به او می گویید احمق یا بی استعداد یا هیچ کس تو را دوست ندارد، تو هیچ چی نمی شوی، حداقل عاقبت آن ایجاد احساس پوچی و بی ارزشی، انزوا و افسردگی خواهد بود.
او توصیه می کند که والدین به جای گفتن چنین سخنانی، به فرزندانشان بگویند که رفتار بد آن ها می تواند چه عواقبی داشته باشد و با این رفتارها برای خود و دیگران سبب بروز مشکل و ناراحتی می شوند.
او ادامه می دهد: والدین در مواردی که از دست رفتارهای فرزندشان عصبانی می شوند، به او بگویند کنترل خود را از دست داده ایم و از این بابت متاسف هستیم یا این که امروز خیلی خسته شده ایم و سعی می کنیم در موقعیت مناسب تری درباره مسائل صحبت کنیم.
به گفته موهبتی، وقتی کودک مقایسه می شود و سرکوفت می شنود، احساس خودکوچک بینی و تحقیر می کند.
ممکن است اوایل یا در ظاهر به طور موقت بیشتر تلاش کند تا رضایت شما را به دست آورد اما در واقع نسبت به دیگران، احساس بدبینی، نفرت و کینه پیدا می کند.
در چنین مواردی می توانید به او بگویید که «در گذشته عملکرد بهتری داشتی» و این بدان معنی است که هنوز هم می توانی بهتر از این عمل کنی.

عطاری

آنتی ویروس گیاهی

بادرنجبویه، گیاهی با خاصیت ضدویروسی است و به عنوان تسکین دهنده دردها استفاده می شود. به گفته یک محقق، این گیاه گرفتگی های عضلانی را رفع می کند و خاصیت ضد باکتری دارد. برای درمان انواع سردردها و سندروم خستگی مزمن مصرف می شود و در درمان اختلال تیروئیدی موثر است. آن طور که «پویان» می گوید: این گیاه برای درمان تبخال نیز استفاده می شود و برای ازدیاد هوش و حافظه، تقویت کبد، تنگی نفس، سکسکه، تقویت لثه ها و دندان ها، درمان درد مفاصل و ... کاربرد دارد.