



۳۱

فروردین

۱۳۹۵

سه شنبه

ضرب المثل های جهان

بی عفتی در آغاز مانند تار عنکبوت است و در انجام مانند طناب.

ضرب المثل عبری

۴

شماره

۱۶۵۷

سال
بیست و دوم

گوناگون



معضلی به اسم اوقات فراغت

مهدی جباری

جامعه شناسان وجود نهادی به نام اوقات فراغت را باور دارند و آن را هم عرض نهاد خانواده، سیاست، اقتصاد، دین و آموزش می دانند. یکی از کارکردهای مهم اوقات فراغت، اجتماعی شدن و فرهنگ پذیری می باشد. اوقات فراغت نقش مهمی در کاهش اضطراب، استرس، افسردگی و همچنین افزایش احساس رضایتمندی و خوشبختی دارد.

تعاریف گوناگونی از اوقات فراغت شده که پسنیده ترین آنها «انجام کارهای مورد علاقه و رضایتمند» است، پس اوقات فراغت به معنی بیکاری ویا فراغت از کارهای رسمی نیست. انسانها بیشترین احساس سرخوشی را می بایست در زمان اوقات فراغت داشته باشند.

در هر کشوری، فعالیتها، بازی ها، سرگرمی ها و... برای گذران اوقات فراغت تعریف شده است. در کشورما -در گذشته- بازی هایی که تعریف شده، بیشتر رزمی است و سبب ورزشی گی بدن برای جنگها می شده است، مانند ترکه بازی، چوب زور، کشتی، سوار کاری، هفت سنگ و...

از دیگر فعالیتها، شب نشینی های خانوادگی و دوستانه، اعیاد و مراسم های محلی، ملی و مذهبی نیز قابل ذکر است.

به علت گسترش شهرنشینی ویی قواره گی های محیط شهری، کاهش روابط خوشاوند، هزینه بردن بسیاری از بازی ها، تغییر شیوه تولید از کشاورزی به سمت خدمات ودر برخی مناطق صنعت، کمبود امکانات گردشگری، فاصله زیاد تا تفرجگاهها و... سبب شده که تنها ابزار اوقات فراغت برای بسیاری از خانواده ها تلویزیون باشد و دیگر هیچ. قصد نقد برنامه های تلویزیون را ندارم که هفتصدمی آن کاغذ هم کفایت نمی کند؛ اما جایگزینی که برخی جوانها برای آن یافته اند، اجتماعات دورهمی و شب نشینی هاست که بیم آن است مواد مخدر و الکل نیز، خود را به آنجا دعوت کنند؛ به بیان دیگر اوقات فراغت در ایران به یک مصیبت برای خانواده هاتبدیل شده که بسیاری از انحرافات در آنجا می روید. مادامی هستیم فرهنگی غنی داریم؛ اما نیاز است در زمینه چگونگی گذراندن اوقات فراغت فعالیت های بیشتری انجام دهیم. در این میان شهرداری ها و موسسات آموزشی و مذهبی باید اثربخشی بیشتری داشته باشند؛ البته اگر تحقیق جامعی انجام شود؛ زیرا تاکنون نتوانسته اند نقش خود را به خوبی ایفا کنند.

عکاسی از کودک خجالتی، سخت؛ اما شدنی!

خوبی حاصل نشود.

وقت عکاسی، برای کودک علاقه ایجاد کنید

مهم نیست که فاصله سنی شما با سوژه چقدر است . بهترین نتیجه را وقتی می گیرید که با او با احترام رفتار کنید ، از او سوالاتی بپرسید و با او به بحث بپردازید ، از او نظر بخواهید و کمی با او گرم تر و صمیمی تر شوید. شاید شما نتوانید با این کار علاقه او را نسبت به عکاسی بیشتر کنید و خجالت آنها را منفی سازید.

در عکاسی از کودکان کمرو، اجازه دهید تا آنها خودشان باشند

بعضی از بچه ها بر خلاف آنهایی که پر جنب و جوش هستند و شیطنت از آنها می بارد، خجالتی و درونگرا هستند. حتما به دنبال این نباشید که به آنها حالت خاصی بدهید و یا اینکه حتما در حالت خندیدن از آنها عکس بگیرید. شما می توانید در همان حالتی که پشت پدر و یا مادرشان مخفی شده اند از آنها عکس بگیرید و یا وقتی که گوشه ای یا کنار درختی به آرامی نشستند اند بدون آنکه متوجه شوند از آنها عکس بگیرید و منتظر لبخند آنها نباشید. این را بدانید که همان عکس ها می تواند خاطره ای برای او شود.

اجازه دهید با چیزی که راحت تر است، عکس بگیرد

حالا که شما یک سوژه کوچک خجالتی دارید، بگذارید خودش انتخاب کند که با چه چیزی می خواهد عکس بگیرد؛ مثلا یک اسباب بازی خاص و یا یک لباس خاص. اگر بخواهید به یک حالت خاص تاکید کنید شاید هیچ وقت نتوانید عکسی از او بگیرید پس فرصت را غنیمت بشمرید.

فراموش نکنید که لبخند بزنید

به عبارت ساده اگر شما نتوانید با کودک صمیمیتی ایجاد کنید و با او دوست شوید، هیچگاه کودک نمی تواند با شما گرم بگیرد و شما هم نمی توانید عکس خوبی بگیرید.

گرفتن عکس از کودکان لذت فراوانی دارد که هر عکاسی می تواند با رعایت نکات فوق به این عکاسی بپردازد و از این فرشته های کوچک عکس بگیرد. این روشها کاملا امتحان شده و جواب داده است. امیدوارم که استفاده کنید و جواب بگیرید.



وقتی شما می خواهید از بچه ها عکس بگیرید ، بعضی وقت ها با بچه هایی بسیار خجالتی برخورد می کنید که به راحتی حاضر نباشند با او همسطح شوید و بگویید که او را یک انسان بزرگ می بینید. بگویید که چطور و چه کاری می خواهید انجام دهید و به او بگویید که پیشنهاد می کنم خیلی به عکس گرفتن توجه نکنی. لازم نیست کار خاصی انجام بدهی و سعی کن به وقتی که شادی توجه کنی. نتیجه کار را برایش مشخص کنید که در انتها می تواند عکسی زیبا داشته باشد.

در این مطلب به نکاتی اشاره خواهیم کرد که شما با استفاده از آنها می توانید بر این مشکل غلبه نمایید.

برای عکاسی از کودک خجالتی، ابتدا خودتان را معرفی کنید

این اولین بار است که شما سوژه کوچولویتان را می بیند . در ابتدا با او همسطح شوید و بگویید که او را یک انسان بزرگ می بینید. بگویید که چطور و چه کاری می خواهید انجام دهید و به او بگویید که پیشنهاد می کنم خیلی به عکس گرفتن توجه نکنی. لازم نیست کار خاصی انجام بدهی و سعی کن به وقتی که شادی توجه کنی. نتیجه کار را برایش مشخص کنید که در انتها می تواند عکسی زیبا داشته باشد.

هنگام عکس گرفتن از کودک خجالتی، به او فضای بیشتری بدهید

وقتی با یک کودک خجالتی طرف هستید، از او فاصله بگیرید و با فاصله بیشتری از او بیایستید. نزدیک شدن شما به کودک باعث می شود او احساس خوبی نداشته باشد و در نتیجه عکس

چرا مدام گرسنه‌ام؟

تقریبا همه ما مشکلات گوارشی را تجربه کرده‌ایم؛ از نفخ و دل‌درد و بیوست گرفته تا معده درد و ترش کردن، اما لازم است بدانید بیشتر افراد به دلیل رژیم نادرست غذایی، دچار مشکلات گوارشی می‌شوند و بدون مراجعه به پزشک و جدی گرفتن بسیاری از این مشکلات، سال‌ها با آن سر می‌کنند که در بسیاری از موارد به یک بیماری پرعارضه تبدیل می‌شود. با این حساب بد نیست در سال جدید بیشتر به فکر سلامت دستگاه گوارش باشیم.

خداحافظی با چاقی در سال جدید

طبق آمارها، حدود ۳۰ درصد نوجوانان ایرانی اضافه وزن دارند و از آنجا که اضافه وزن نقش مستقیمی در بروز عارضه رفلاکس دارد، طبیعی است که شیوع رفلاکس نیز افزایش داشته باشد. در عارضه رفلاکس، دریچه‌ای که بین مری و معده وجود دارد، بازتر می‌شود و اسید معده به مری برمی‌گردد و فرد احساس ترش کردن می‌کند. علاوه بر اضافه وزن، مصرف غذاهای چرب و فست‌فود از دلایل عمده افزایش رفلاکس است.

همچنین مواد غذایی مثل پنیر پیتزا که به صورت خمیر در می‌آید، می‌تواند این عارضه را در افرادی که مستعد هستند، تشدید کند؛ به همین دلیل به کسانی که رفلاکس دارند توصیه می‌شود مصرف فست‌فود را به حداقل برسانند، حجم غذایی خود را کم کنند و در چهار تا پنج وعده غذا بخورند. غذاهای پرچرب، پرادویه، ترش، خیارشور، نوشابه گازدار، پیتزا و سیگار را کنار بگذارند و بلافاصله پس از غذا خوردن دراز نکشند. هنگام خواب هم باید شانه‌ها

در صورت خمیر در می‌آید، می‌تواند این عارضه را در افرادی که مستعد هستند، تشدید کند؛ به همین دلیل به کسانی که رفلاکس دارند توصیه می‌شود مصرف فست‌فود را به حداقل برسانند، حجم غذایی خود را کم کنند و در چهار تا پنج وعده غذا بخورند. غذاهای پرچرب، پرادویه، ترش، خیارشور، نوشابه گازدار، پیتزا و سیگار را کنار بگذارند و بلافاصله پس از غذا خوردن دراز نکشند. هنگام خواب هم باید شانه‌ها

بانوان

با این ماده، مورچه‌ها را از خانه‌تان فراری دهید!



می‌توان به کمک یک ترکیب خانگی و بی‌ضرر فضای داخل خانه را از مورچه‌ها خالی و از حمله آن‌ها به مواد غذایی جلوگیری کرد.

وجود دسته جمعی مورچه‌ها در بیشتر نقاط خانه به خصوص اطراف مواد خوراکی و غذایی می‌تواند نگران‌کننده و کلافه‌کننده باشد. به محض اینکه یکی از آن‌ها قطعه کوچکی غذا پیدا می‌کند ناگهان سیل مورچه‌ها به آن سمت جاری می‌شود. در بیشتر موارد به محض روبرو شدن با چنین وضعیتی اولین فکری که به سراغ افراد می‌آید، استفاده از مواد شیمیایی و سمی است.

در حالی که استفاده از حشره‌کش‌ها نه تنها به طور دائمی مورچه‌ها را فراری نمی‌دهد بلکه تاثیرات منفی و اثرات جانبی بر سلامتی اهالی خانه دارد. به طور کلی، بهترین راه برای فراری دادن مورچه‌ها، استفاده از راهی طبیعی و خانگی است تا صدمات را به حداقل برساند و از



آشپزی

پیراشکی مارچوبه با سی آلو سیاه



پیراشکی مارچوبه به عنوان قسمتی از وعده غذایی اصلی سرو می گردد و اگر آن ها را هنگام میل نمودن در سس آلو فرو ببرید، عصاره بسیار خوشمزه ای خواهد بود.

مواد لازم جهت تهیه پیراشکی مارچوبه :

- ✓ سر مارچوبه باریک، ۱۰۰ گرم
- ✓ فلفل دلمه ای قرمز دانه گرفته شده و باریک خلال شده، ۱ عدد
- ✓ جوانه لوبیا، ۵۰ گرم
- ✓ سس آلوی سیاه، ۲ قاشق غذاخوری
- ✓ زرده تخم مرغ، ۸ عدد
- ✓ ورقه نازک خمیر، ۸ عدد
- ✓ روغن جهت سرخ کردن، مقداری

طرز تهیه پیراشکی مارچوبه :

۱. مارچوبه، فلفل دلمه ای و جوانه لوبیا را در کاسه بزرگی ریخته و مخلوط نمایید.
۲. سس آلو را به سبزیجات اضافه نمایید و هم بزنید تا خوب ترکیب شوند.
۳. زرده تخم مرغ را هم بزنید و تا زمان نیاز کنار بگذارید .
۴. ورقه های خمیر را روی سطح کار تمیزی پهن نمایید .
۵. کمی مخلوط مارچوبه و فلفل دلمه ای قرمز را بر روی قسمت انتهایی هر ورقه خمیر بریزید و با قلم مو لبه های خمیر را به زرده تخم مرغ آغشته سازید .
۶. داخل تمام ورقه های خمیر را پر نمایید، آن ها را بیچید و سر و ته خمیر ها را ببندید .
۷. روغن را در مایتابه و یا وک بزرگی حرارت دهید . هر بار ۲ پیراشکی را در روغن داغ به مدت ۴ تا ۵ دقیقه سرخ نمایید تا برشته شوند .
۸. سته های مارچوبه را با یک کنگنیر یا قاشق سوراخ دار از روغن خارج نموده، روی دستمال کاغذی مخصوص آبلغزخانه بگذارید تا روغن اضافه آن ها گرفته شود .
۹. پیراشکی های آماده را در بشقاب های مخصوص پذیرایی بچینید و بلافاصله سرو نمایید .

با عشق تان، این طوری خوش بگذرانید



را تا بدین جا طی کرده اید و از یادآوری آنها خوشحال خواهید شد. با شریک زندگی تان طوری رفتار کنید که احساس کند یک فرد خاص و منحصر بفرق در زندگی شماست. به او بیش از همیشه توجه کنید، به عنوان مثال برایش یک صبحانه خوشمزه درست کنید یا حتی می توانید او را با دسر مورد علاقه اش غافلگیر کنید. در هر صورت او باید احساس کند که مرد یا زن آرزوهای شماست.

تماشای یک فیلم در کنار عشق زندگی تان می تواند بسیار دلنشین باشد. اگر می خواهید کمی رمانتیک تر باشید، چراغ ها را خاموش و به جای آن شمع روشن کنید. این لحظات تاثیر مثبتی در زندگی شما خواهد گذاشت.

بد نیست از خانه بیرون بزنید، به عنوان مثال به مکانی که برای هر دوی شما جدید است و جذابیت دارد، بروید. زوررو کردن یک اتاق برای یک شب در هتل، ایده بسیار خوبی است. مکان جدید، احساس جدیدی نیز به شما منتقل خواهد کرد.

در نهایت باید بگوییم که لازم نیست یک کار خارق العاده انجام دهید. گفتن یک «دوستت دارم» ساده هم می تواند تاثیر لازم را بر عشق تان بگذارد. به او بگویید که چقدر دوستش دارید و چقدر از او بودن راضی و خشنود هستید.

شما می توانید بدون هیچ هزینه ای، خوش بگذرانید؛ کافی است کمی خلاقیت به خرج دهید.

اگر شما دوست دارید همسرتان را شاد و غافلگیر کنید، به پیشنهادهایی که در اینجا برایتان آورده ایم، نگاهی بیندازید. با انجام چند راه ساده می توانید تاثیر مثبتی در رابطه و زندگی خود بگذارید.

به یاد اولین روزهای آشنایی تان بیافزید. چه چیزی در شما شریک زندگی تان را عاشق کرد؟ تمام جذابیت خود را به کار بگیرید و بار دیگر او را عاشق کنید. سعی کنید رفتار و حرکاتی را که او را تحت تاثیر قرار می دهد، از خود نشان دهید.

به تماشای مکان های دیدنی شهر بروید، مکان های جدید یا حتی قدیمی که برای هر دوی شما جذابیت دارد؛ به عنوان مثال برای یک گپ رمانتیک در یک رستوران زیبا قرار بگذارید.

فکر رژیم و کالری اضافه را از خود دور کنید و برای خود و شریک زندگی تان یک بستنی با طعم مورد علاقه تان سفارش دهید. بستنی شادی آور است و بر شادی شما در چنین روزی نیز می افزاید.

کارهای جدید را تجربه کنید. به عنوان مثال اگر به فکر یادگیری هنری بوده اید یا دوست داشتید غذای جدیدی را بپزید، این فرصت را از دست ندهید. تجربه کارهای جدید در کنار فردی که دوستش دارید، خاطره فراموش نشدنی را در زندگی شما بر جای خواهد گذاشت.

چه چیزی رمانتیک تر از این که خاطره اولین دیدار خود را دوباره زنده کنید. با این کار به یاد خواهید آورد که چه راهی