

ازدواج اجباری

گروه جامعه - «تا به حال با هم هیچ اختلافی نداشته ایم زیرا ما ارتباطی نداشتیم که بخواهد ایجاد اختلاف کند. هر دوی ما از ابتدا به این وصلت راضی نبودیم ولی انگار نظر ما مهم نبود و پدرانمان تصمیم شان را گرفته بودند. آنها با توجه به سنت‌های خودشان و قول و قراری که از قبل بین شان بود به اجبار ما را به عقد هم درآوردند.»این‌ها حرف‌های دختر ۲۴ ساله‌ای است که ۷ ماه از ازدواجش می‌گذرد. او به اجبار پدرش تن به ازدواج با پسر عمویش داده است و به گفته خودش نه او و نه همسرش از ابتدا به این ازدواج راضی نبوده‌اند. نه اینکه که از هم متنفر باشند بلکه! اتفاقا خیلی هم به عقاید هم احترام می‌گذارند اما به چشم پسرعمو و دخترعمو به هم نگاه می‌کنند. اصرار بزرگ ترها هم نتوانسته است شوقی در این دو برای بودن و ماندن در کنار هم ایجاد کند و تاکنون نیز حس همسرانه نسبت به هم پیدا نکرده‌اند. «حمیرا» می‌گوید: همسرم قبل از ازدواج به پدرش گفته بود که حس خاصی نسبت به هم نداریم اما آنها تصمیم شان را گرفته بودند. ما متعلق به قومیتی هستیم که پدرانمان بسیاری از تصمیم‌های مهم زندگیمان را بدون در نظر گرفتن نظرایم می‌گیرند و فرزندان قدرت مخالفت با رای آنها را ندارند. بارها به پدرم گفتم که «مصباح» برای من مانند برادر بزرگ ترم است که از کودکی باهم بزرگ شده ایم من چگونه با او ازدواج کنم؟ وقتی پدرم مطلع شد که راضی به ازدواج با مصباح نیستم، تهدیدم کرد و این گونه شد که هر دو به اجبار و ناخواسته تن به ازدواج دادیم.وی ادامه می‌دهد: در حال حاضر ما به دلیل شرایط شغلی مصباح و به بهانه قبول شدنم در دوره کارشناسی ارشد برای زندگی از ایرانشهر به زاهدان آمدم و خانواده‌ها می‌کنند ما خوشبختیم همه چیز خوب است گمان می‌کنند ما روز خوبی نداریم و دنبال راهی هستیم که هر کدام به سوسه بزنیم خودمان برویم. به ما گفتند بعد از عقد مهران به دل هم می‌افتد ولی تا الان احساس ما هیچ تغییری نکرده است و

همچنان همان احترام و حسی را داریم که قبل از ازدواج داشتیم. حسی که به هم داریم مانند حس دو خواهر و برادر است و تغییری نمی‌کند که اگر قرار بود تغییر کند تا به حال کرده بود. اکثر مشاوران نیز ادامه زندگی را به ما پیشنهاد می‌کنند اما شاید اگر این عدم تمایل یک طرفه بود، یکی از ما کوتاه می‌آمد و به ازدواج ادامه می‌دادیم اما همین که هر دو نمی‌توانیم با این ازدواج کنار بیاییم قبول ادامه زندگی را سخت می‌کند. دلیل اصلی هم در این است که دو انسان تحصیل کرده با افکاری متفاوت به اجبار تصمیم را پذیرفتند.مدتی است که همسرم دائم خودش را سرزنش می‌کند و با خودش حرف می‌زند که باید در همان زمان به هر قیمتی شده بود نمی‌گذاشت این ازدواج صورت گیرد و حالا شیشمان است و به گفته خودش بیشتر از خودنگران می‌است که بعد از سیاه شدن شناسنامه ام با مهر طلاق چه بلایی سر زندگی آینده‌ام می‌آید.

اجبار یا تشویق آزار دهنده

مشاور خانواده و ازدواج با بیان اینکه اجبار در ازدواج یا حتی تشویق بیش از اندازه اطرافیان به ازدواج آزار دهنده است می‌گوید: ازدواج اجباری به ازدواجی گفته می‌شود که در آن دختر یا پسر توسط فردی قطع امکانات قبلی، مجبور به ازدواج یا شخصی که هیچ علاقه‌ای به زندگی با او ندارند. دکتر «فاطمه غیانی» می‌گوید: اینکه والدین علاقه زیادی به سر و سامان گرفتن فرزندان خود دارند قابل انکار نیست اما گاهی ممکن است اصرار والدین از حد طبیعی خود خارج شود و حالت اجبار و زور بگیرد. یا حتی فرزندان برای خاتمه دادن به این اصرارها و رهایی از برزخی که ممکن است در خانواده داشته باشند، تن به ازدواج با فرد مورد نظر والدینشان می‌دهند به این امید که شاید عاقبت این ازدواج خوب باشد و محبتی

کند. همچنین چربی‌های سالم سرشار از مواد مغذی هستند که می‌توانند سلامت را تضمین کنند. بهتر است غذاهای زیر را در رژیم غذایی تان قرار دهید تا مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشید. ۲۳ عدد یا یک چهارم لیوان بادام، حاوی حدود ۱۶۰ کالری، این آجیل منبعی غنی از آنتی اکسیدان ویتامین E همین مقدار حدود ۴۰ درصد نیاز روزانه بدن به ویتامین E را تامین می‌کند. استفاده از شکلات تلخ نیز موثر است. دانه‌های کاکائو تمام خواصی که شکلات تلخ می‌تواند ارائه دهد را در خود دارند، از جمله ویتامین A، E و B در کنار کلسیم، آهن و پتاسیم. استفاده از بذر کتان در طول روز به سیر مانند شما کمک می‌کند. در مغازه‌ها می‌توانید به صورت کامل یا خرد شده این بذر را پیدا کنید. یک قاشق غذا خوری از بذر کامل آن حاوی ۵۵ کالری، ۳ گرم فیبر و مقدار خوبی چربی‌های امگا ۳ است. این نوع از امگا ۳ آلفا لینولنیک نام دارد که به اندازه امگا ۳ که در ماهی‌های پرچرب مانند سالمون پیدا می‌کند قدرت ندارد اما همچنان به عنوان گزینه‌ای سالم برای برنامه غذایی می‌توان روی

سلام بیشتر روز در اداره هستم و فعالیت خاصی ندارم اما مدام گرسنه می‌شوم و به خوردن تنقلات و کیک روی می‌آورم که این باعث بزرگ شدن شکم و پهلوهایم شده است. برای اینکه دیرتر گرسنه شوم چه پیشنهادی دارید؟

مسعود فیروز گوهی- کارشناس تغذیه: در این باره اینکه چند کالری غذا می‌خوریم مهم است اما مسئله بسیار مهم‌تر، این است که کالری‌های دریافتی در طول روز چگونه تامین می‌شود. غذاهای کم کالری مانند کیک برنجی همچنان گرسنه نگهتان می‌دارد، اما استفاده از مواد غذایی پر چربی می‌تواند تا مدت‌ها سیری ایجاد

است. از دلایل تنگی نفس در سه ماهه اول بارداری ترشح زیاد هورمون پروژسترون است. این هورمون بر دستگاه تنفس مادر باردار تأثیر می‌گذارد و باعث تنگی نفس می‌شود. به دلیل این که بدن نیاز بیشتری برای خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به جنین دارد پس ریه‌ها نیاز دارند که فعالیت بیشتر و عمیق‌تری داشته باشند. همین امر باعث می‌شود که تعداد و عمق تنفس مادر بیشتر شود و در این زمان این گونه تلقی می‌شود که شخص دچار تنگی نفس شده است.

بعضی از زنان باردار تصور می‌کنند تنگی نفس در بارداری علامت کمبود اکسیژن برای جنین آن‌هاست و همین موضوع، سبب نگرانی و استرس



باید توجه داشته باشید که مسئولیت زندگی آینده تان بر عهده خودتان است. یعنی شما باید به تنهایی تمام خوشی‌ها و غم‌های آن را تجربه کنید و والدین و اطرافیانان نمی‌توانند در پیمودن این راه کمک شایانی به شما بکنند پس بهترین راه این است که سعی کنید، خود برای آینده و زندگی مشترکشان برنامه ریزی کرده و تصمیم بگیرید. این مشاور می‌افزاید: مشورت با مشاوران متخصص یا بزرگان فامیل، طرح بحث و کمک گرفتن از آن‌ها، صحبت با والدین و در کمال آرامشی و احترام، یادآوری تجربیات تلخ دوستان و آشنایان از زندگی مشترک و اشتباهاتشان به والدین و بیدار سازی آنها و استفاده از نفوذ و قدرت بزرگان فامیل یا مشاوران خبره بر روی والدین می‌تواند تأثیرگذار باشد. همچنین باید توجه داشته باشید که خطبه عقد، یا «بله» گفتن شما به پایان می‌رسد. اگر واقعا فکر می‌کنید که انتخاب والدین تان شما را بدبخت می‌کند و این انتخاب از نظر مشاور یا اطرافیانان هم غلط است، به جای بله، «نه» بگویید تا شاید با میانجی‌گری و صحبت‌های عاقد، روحانی یا بزرگ‌تر مراسم، پدر و مادر تان بیشتر روی تصمیم‌شان تجدید نظر کنند.

راهکار

وی به عنوان ارائه‌راهکار خطاب به جوانان می‌گوید:

سپرست اداره کل تعزیرات حکومتی خبر داد:

بخشودگی ۸ نفر از محکومان

تعزیرات حکومتی با غفور رهبری

ارباب افضلی- محکومتی ۸ نفر از محکومان تعزیرات حکومتی استان به مناسبت ایام سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی با غفو رهبری بخشیده شد.سپرست اداره کل تعزیرات حکومتی گفت: به مناسبت ایام فرخنده پیروزی انقلاب اسلامی ۶۳۱ نفر از محکومان محاکم دادگستری، تعزیرات حکومتی و نیروهای مسلح مورد غفو مقام معظم رهبری قرار گرفتند که از این تعداد ۸ نفر مربوط به تعزیرات حکومتی سیستان و بلوچستان است.«محمد حسین اشرفی» افزود: طبق اصل ۱۱۰ قانون اساسی، یکی از اختیارات مقام معظم رهبری غفو یا تخفیف مجازات محکومان است.

تا حدی روبرو و بالا باشد زیرا این گونه ریه‌ها در حالت افزایش ظرفیت خود قرار می‌گیرند و تنگی نفس تا حدی کم می‌شود. بین خواب و خوردن وعده غذایی حداقل دو ساعت فاصله بیندازید. در صورتی که ورزش خاصی را پیش از دوران بارداری به صورت حرفه‌ای انجام می‌دادید و اکنون چنانچه در حین ورزش دچار تنگی نفس می‌شوید باید فعالیت خود را کم و یا ورزش سبک‌تری مثل پیاده‌روی را دنبال کنید. اگر در حالت استراحت و نبود تحرك دچار تنگی نفس می‌شوید برای بهبود آن به پهلوی چپ دراز بکشید. این کار سبب کاهش فشار وارده به بدن می‌شود و تنگی نفس تا حدی فروکش می‌کند.



۴

جامعه

سرپرستی زاهدان: <p>تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ شهرچاب خراسان</p>	صاحب امتیاز: <p>مدیر مسئول: محمد سعید احدیان سردبیر: علی ولی‌زاده دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۴۳۳۴ پاکت: ۳۰۰۰۹۹۹</p>	موسسه فرهنگی هنری خراسان
--	---	---------------------------------

امروز	افولات شرعی به اقل زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۴۷	اذان صبح	۰۴:۴۶			
۰۶:۰۶	طلوع آفتاب	۰۶:۰۵			
۱۱:۴۰	اذان ظهر	۱۱:۴۰			
۱۷:۱۵	غروب آفتاب	۱۷:۱۵			
۱۷:۳۲	اذان مغرب	۱۷:۳۳			



سنگ مبرور

با کودکان بد دهان چگونه رفتار کنیم

دختر ۴/۵ ساله مدتی است کلمات زشتی را در زمان عصبانیت به کار می‌برد. با این که من و پدرش همیشه سعی کرده ایم جلوی او حرف ناپسندی نزنیم نمی‌دانم از کجا و چگونه این حرف‌ها را یاد گرفته است. لطفا راهنمایی کنید چگونه با او برخورد کنم؟

سید مهدی خدایی، مشاور و روانشناس: بچه‌ها معمولاً کلمات ناپسند یا به اصطلاح فحش را از والدین، افراد فامیل، همبازی‌های مهد و مدرسه، مردم کوچه و خیابان و... یاد می‌گیرند. کمتر شنیدن کلمات زشت و زنده از زبان کودکان مهم است اما از آن مهم‌تر برطرف کردن انگیزه استفاده از آن است. شناخت کودک و نیازهای پیدا و پنهان او به شما کمک خواهد کرد که فرزند خود را کمتر عصبانی کنید. ناسزاگویی در کودکان گاهی در جواب سختگیری‌های اطرافی، نبودن همدلی و یک رابطه مثبت و محبت آمیز میان کودک و والدین اتفاق می‌افتد. درباره روش‌های کنترل خشم و ابراز صحیح احساسات در کودک مطالعه کنید. اگر به فرزندتان پیام‌وزی هنگام عصبانیت چگونه خودش را کنترل کند دیگر شاهد ناسزاگویی‌های او نخواهید بود. برای برخی از کودکان استفاده از کلمات زشت، کلیدی برای ورود به دنیای بزرگسالان است. آن‌ها کودکانی هستند که در مبارزه رو در رو برای بر افراشتن پرچم استقلال، از والدین خود شکست خورده‌اند. کودکی که با بد زبانی به خواسته‌هایش برسد باز هم آن را تکرار خواهد کرد. کودکان دویا سه ساله درباره کلمات زشتی که می‌گویند نمی‌دانند آنها فقط دیده‌اند شخصی هنگام عصبانیت این کلمه را گفته است و از او تقلید می‌کنند. در این صورت ماجرا را نادیده بگیرید. نه بخندید و نه عصبانی شوید. اما اگر باز هم چنین کلماتی را به کار برد یا آرامش به او بفهمانید که سخشن ناپسند است. در سنین بالاتر بهتر است چهره ترش کنید و به فرزندتان گوشزد کنید که این حرف خوب نیست و دوست ندارید بار دیگر آن کلمه را بشنوید.

کد بانو

تاثیر رنگ بر اشتها

رنگ غذا یا رنگ‌های به کار رفته در بسته‌بندی مواد غذایی یکی از جذابیت‌های پرکششی است که مصرف‌کننده را به خرید محصول و تست آن مجاب می‌کند. البته قدرت کنش و جذب نگاه افراد درباره رنگ‌های مختلف متفاوت است. رنگ‌ها سه زمینه سرد، گرم و خنثی دارند. رنگ‌های سرد همچون آبی، سبز و سفید تداعی سرما را دارد و به القای رفع عطش و تشنگی کمک می‌کند. رنگ‌های گرم نظیر زرد، نارنجی، قرمز، صورتی و ارغوانی تداعی گرما را دارد و معمولاً غذاهای انرژی‌زا و پر کالری با این رنگ مشخص می‌شود و بسیار مورد توجه کودکان است. رنگ‌های خنثی نیز مانند بنفش که از ترکیب دورنگ گرم و سرد تشکیل می‌شود بیشتر مطابق میل بزرگسالان است.

رنگ قرمز: محرک اشتها

مزاج رنگ قرمز گرم و آتشین است و به همین دلیل لالاکنده شادی و هیجان بوده و طول موج آن سریع به چشم می‌خورد. میوه‌ها، غذاها یا بسته‌بندی‌های دارای این رنگ تحریک‌کننده خوب اشتها به ویژه در کودکان است و حتی استفاده از سفره‌های قرمز و نارنجی بالا برنده سوخت و ساز بدن بوده و اشتهاآور خوبی به شمار می‌رود. این رنگ گرم‌کننده بدن و یاریگر هضم غذا، تشدیدکننده احساس گرسنگی و نیرو بخش است.

رنگ نارنجی: اشتهاآور کاذب

مزاج رنگ نارنجی گرم است و به دلیل درخشندگی و تابندگی فوق‌العاده‌ای که دارد، خود را به چشم تحمیل می‌کند. رنگی پرکشش، پرتحرک و نشاط‌آور است. نوعی اشتهای کاذب ایجاد می‌کند و می‌تواند بی‌اختیار فرد را به تست محصول وا دارد. به همین دلیل انواع پفک‌ها و بسته‌بندی آنها به این رنگ است و باعث بی‌قراری کودک برای به دست آوردن آن می‌شود. رنگ نارنجی به سبب تحریک حرارت و فعالیت سیستم گوارشی، مناسب افرادی است که غذای آنها دیر هضم می‌شود، بالا برنده ضربان قلب و تا حدودی بر فشار خون تأثیر می‌گذارد.

رنگ سبز: لالاکنده طعم تلخ و ترش

مزاج رنگ سبز، معتدل و کمی سرد است، اما زود با فرد صمیمی می‌شود و سبزی آن امید به زندگی را زیاد می‌کند. بیشتر ترشیجات به این رنگ است و سبز کاهویی و معمولی لالاکنده طعم ترش و سبز زیتونی طعم تلخ را نشان می‌دهد. بهترین رنگ برای التیام اختلالات روحی و تمدد اعصاب بوده و آرامبخش قوی است. از بین برنده خستگی اعصاب، بالا برنده تحمل، خنک‌کننده، مفید برای افراد میگرنی، تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن و تنظیم‌کننده ضربان قلب و فشار خون است.

بازار کار

آگهی های مورد نیاز خود را برای درج در بازار کار

پلی است برای ارتباط جویندگان و کارآفرینان

روزنامه سیستان و بلوچستان به شماره ۳۰۰۰۹۹۰۰۱۷ پیامک کنید