عواقب خانواده‌های کم جمعیت از نگاه والدین و فرزندان

کاش خانواده ام پر جمعیت بود

ناامیدی والدین و فرزندان از عواقب داشتن خانواده کم جمعیت است

شهرکی | نگران بود و می گفت فرصت ندارم به مادر و پدر پیرم سر بزنم. مرد ۴۰ ساله در حالی که تلاش می کرد وقت آزادی پیدا کند تا بتواند به خانه پدری اش برود و جویای احوال مادر مریضش شود می گوید: تک فرزند هستم و این بدترین مشکل زندگی ام است. مادر و پدرم ناتوان و پیر شده اند و توقع دارند هر روز به آن‌ها سر بزنم، اما من با مشغله کاری زیاد نمی‌توانم. نگهداری از آن‌ها و راضی نگه داشتنشان در این سن سخت است. دلم می‌خواهد بتوانم بیشتر به والدینم خدمت کنم اما فرصت ندارم.ای کاش یک خواهر و برادر دیگر داشتم تا می‌توانستم با کمک آن‌ها به والدینم رسیدگی کنم و آن‌ها از من نرنجند.

تنهایی در میان سالی و کهن سالی

«احمد. ش» که برای گذراندن دوران بازنشستگی اش به پارک می‌آید می‌گوید: دو فرزند دارم که پسرم در تهران زندگی می‌کند و دخترم هم به تازگی ازدواج کرده که با ازدواج او خانه بسیار سوت و کور شده است. اگر چه یک روز در میان به من و مادرش سر می‌زند، اما اغلب تنها هستیم و وقت خود را با تلویزیون، پیاده روی و کارهای خانه پر می کنیم. اکنون که به مرحله میان سالی و کهن سالی وارد شده ام با خود می‌اندیشم که کاش یکی دو فرزند دیگر می‌داشتیم تا روزهای پیری عمر خود را در تنهایی سپری نکنیم. وی ادامه می‌دهد: برای تامین مخارج زندگی و آسایش و رفاه فرزندانمان به همین دو فرزند بسنده کردیم، اما حسرت می‌خوریم که کاش فرزندان بیشتری داشتیم. امیدوارم فرزندانم اشتباه ما را مرتکب نشوند، به یکی دو فرزند اکتفا نکنند و همچون ما حسرت گذشته را نخورند و در تنهایی روزها را سپری نکنند. نباید فرزنددار شدن را به دلیل مشکلات اقتصادی نادیده بگیرند.

نداشتن حامی در بزرگ سالی برای تک فرزندها

«راحله. ی» که دو فرزند دارد و خودش تک فرزند خانواده محسوب می‌شود می گوید: بسیاری از پدران و مادران با این دیدگاه که باید امکانات رفاهی را برای فرزندشان آماده کنند تصمیم می گیرند فقط یک فرزند داشته باشند و فرزند خود را از حق او که داشتن خواهر و برادر است محروم می‌کنند. در خانواده‌ای بزرگ شده ام که والدینم همین کار را کردند و اکنون که ۳۰ سال دارم احساس تنهایی و نداشتن حامی از سوی خانواده پدری آزارم می‌دهد.

وی ادامه می‌دهد: فرزندان اقوام به راحتی با یکدیگر در تعامل هستند و هر یک خواهران و برادرانی دارند که هنگام مشکلات و سختی‌ها آن‌ها را حمایت می‌کنند یا حداقل سنگ صبورشان هستند، اما من هیچ کس را ندارم. به علاوه فرزندانم در خانواده پدری همبازی ندارند. خاله و دایی ندارند که با او احساس راحتی داشته باشند و این موضوع من را به شدت آزار می‌دهد. کاش پدر و مادرم برای رفع تنهایی من یکی دو فرزند دیگر داشتند. دلم می‌خواهد چهار فرزند داشته باشم تا فرزندانم در آینده همچون من احساس تنهایی نکنند و حضور آن‌ها در زندگی ام بتواند تنهایی من را نیز پر کند.

فرزندانم همیشه در کنارم هستند

«مهدی. ر» پیرمرد با صفایی که به همراه یکی از نوه هایش برای خرید خانه بیرون آمده است می گوید: همسرم را یک سال پیش به دلیل سرطان از دست دادم اما در این مدت فرزندانم نگذاشتند تنها بمانم و همیشه در خانه کنارم بودند. سه پسر و چهار دختر دارم. فرزندانم اگر چه همگی ازدواج کردند اما هر یک با خانواده یک هفته به خانه من می‌آیند و در کنارم می‌مانند.

وی اظهار می کند: خدا را شکر می کنم که فرزندان زیادی دارم و می‌توانم در روزهای پیری و پس از در گذشت همسرم با آن‌ها باشم و احساس تنهایی نکنم. پس از آن که همسرم فوت کرد حتی یک روز هم تنها در خانه نبودم. دختران و پسران، عروس‌ها و دامادها و نوه هایم همیشه همراهم بودند و از این نظر خدا را شاکر هستم.

مشکلات تک فرزندی و دو فرزندی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی به خبرنگار ما می‌گوید: خانواده کم جمعیت دارای یک و دو فرزند است. والدین به دلیل مشکلات اقتصادی، نگرانی از تامین هزینه ها، ازدواج در سنین بالا و جدایی زوجین قبل از به دنیا آمدن فرزند دوم ترجیح می‌دهند یک فرزند داشته باشند و نسبت به این موضوع راغب هستند و نگرانی ندارند اما این موضوع معضلات زیادی را برای آن‌ها به همراه دارد. «عادله صفت گل» می‌افزاید: والدین وقتی این شرایط را در جوانی ترجیح می‌دهند خود در میان سالی و کهن سالی در وضعیت بدتری قرار می گیرند زیرا تک فرزندی و دو فرزندی مشکلاتی را به وجود می‌آورد که از جمله آن می‌توان به از دست دادن فرزند اشاره کرد، به طوری که ممکن است والدین فرزند خود را به دلایلی از دست دهند و این اتفاق در سنی بیفتد که دیگر قادر به فرزند دار شدن نباشند.

ناامیدی در خانواده‌های کم جمعیت

وی اظهار می‌کند: والدین در سنین میان سالی و کهن سالی بیشتر به حضور فرزندان نیاز دارند که در خانواده‌های کم جمعیت و دارای تک یا دو فرزند کمتر اتفاق می‌افتد و در این موارد پدر و مادر دچار ناامیدی می‌شوند و زندگی خود را برباد رفته می‌دانند.

چون فرزند آن‌ها قادر به رسیدگی به امور هم پدر و هم مادر نیست و خیلی کم می‌تواند عاطفه خود را به پدر و مادر خود انتقال دهد و فرزند در بروز این مشکل و احساس ناامیدی والدین مقصر نیست.

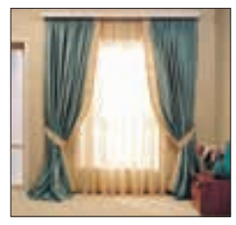
فرزند هم از این که نمی‌تواند در کنار والدینش باشد و به آن‌ها رسیدگی کند احساس سرخوردگی و ناامیدی دارد.

وی تصریح می‌کند: از سوی دیگر والدینی که تعداد بیشتری فرزند دارند و رابطه آن‌ها با فرزندان خوب است از زندگی خود لذت می‌برند زیرا فرزندانی دارند که می‌توانند به آن‌ها افتخار کنند و دوران پیری پیش رو را بسیار راحت تر و با آرامش خیال بیشتری سپری می کنند و این احساس رضایت از خود آن‌ها را هر روز به زندگی امیدوارتر می کند.

به علاوه داشتن فرزند بیشتر داشتن نوه بیشتر را نوید می‌دهد و از این نظر انگیزه و شادمانی بیشتری برای پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به همراه دارد.

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی : مشکلات اقتصادی، نگرانی از تامین هزینه ها، ازدواج در سنین بالا و جدایی زوجین دلایل داشتن خانواده کم جمعیت است

کدبانو



شیکی پرده

وجود پنجره‌های متعدد در ساختمان‌های مسکونی سبب شده است پرده‌ها یکی از ارکان اصلی دکوراسیون در خانه به شمار رود. بیشتر بانوان ایرانی با اجرای سلیقه زیبای خود بر روی پرده‌ها آن را تبدیل به نقطه کانونی اتاق می کنند تا توجه ساکنان و مهمانان در بدو ورود به این قسمت از منزل جلب شود. چه بسا حتی با پرده، می‌توان عیوب دیوار و چارچوب پنجره‌ها را نیز پوشاند. برای این که پرده‌های منزلتان ظاهری شیک و وزین داشته باشد این سه نکته را همیشه در ذهن داشته باشید. اولین و مهم ترین نکته درباره پرده، پارچه آن است اکثر بانوان بر این باورند که فقط باید پارچه حریر و توری را برای پرده انتخاب کنند، در حالی که پارچه یک پرده شیک باید یک پارچه وزین و سنگین باشد. مسلم است شما نمی‌خواهید یک پرده شل و سست داشته باشید. البته منظور از سنگین بودن پارچه، خشک و شق و رق بودن آن نیست، خیلی از پارچه‌های نرم وجود دارد که در عین لطافت دارای ظاهری محکم و با وقار است. علاوه بر این پارچه باید تا حدی انعطاف پذیر باشد که هنگام چین خوردن و آویزان شدن بسیار شکیل بایستد و جلوه نمایی کند. برای پرده از چندین لایه استفاده کنید یک پرده تکی نمی‌تواند جلوه خاصی داشته باشد این لایه‌ها می‌تواند شامل پشت دری، آستر، والان و انواع شیدها شود. این که اضافه کردن کدام لایه برای شما مناسب است را خودتان باید تشخیص دهید. اما بهترین گزینه‌ها نصب والان و پشت دری (آستر) است، هر چه پرده متراکم تر و پرچین تر باشد زیباتر است. برای این کار باید برای عرض پرده حداقل ۱/۵ برابر عرض پنجره پارچه تهیه کنید اما این حداقل مقدار اگر دو برابر باشد خیلی بهتر است. به مقدار چین پرده توجه کنید چین پرده نباید کم باشد، طوری که نتواند پنجره را خوب پوشش دهد. در این صورت پرده شما هیچ جلوه‌ای نخواهد داشت و نبودنش از بودنش بهتر است. پس از پایان کار، تزیینات و ریزه کاری‌ها را فراموش نکنید مرتب کردن چین ها، استفاده از رواق‌های زیبا برای حاشیه والان و. .. می‌تواند در زیباتر شدن نمای پرده بسیار کمک کند. نکاتی که گفته شد تنها نکته‌های کلیدی است و شما می‌توانید هر طور که می‌خواهید بنابر سلیقه خود نکات دیگری را به آن‌ها اضافه کنید، اما تناسب پرده با رنگ و نوع چیدمان خانه را هرگز فراموش نکنید.

آشپزی

بازوی مرغ طعم دار با بلوچیز

مواد لازم

بازوی مرغ ۱۸ عدد، روغن زیتون یک چهارم پیمانه.

مواد لازم جهت سس: سس سالسا ۲۵۰ گرم، پیاز ریز خرد شده یک عدد، سیر رنده شده یک حبه، رب گوجه فرنگی دو قاشق سوپ خوری، سس ورچستر شایر یک و نیم قاشق چای خوری، سس خردل دو قاشق چای خوری، سرکه سیب سه قاشق سوپ خوری، آب لیموترش تازه یک قاشق چای خوری، شکر قهوه‌ای یک قاشق سوپ خوری، پنیر گودا ۵۰ گرم برای سرو.

طرز تهیه

بازوهای تمیز شسته شده مرغ را در صافی قرار دهید. همه مواد سس را در قابلمه کوچکی بریزید و برای ۱۵ دقیقه روی حرارت کم قرار دهید تا غلیظ شود. سپس از روی حرارت بردارید اجازه دهید تا خنک شود. یک سوم از مقدار آن را کنار بگذارید و باقی را برای مزه دار کردن نگه دارید، روغن زیتون را با نمک و فلفل سیاه مخلوط و بازوهای مرغ را با این مایه مزه دار کنید و برای ۳۰ دقیقه داخل یخچال نگه دارید. فر را با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۸۰ درجه سانتیگراد) و یا شماره ۴ گاز گرم کنید. بازوها را از یخچال خارج و با سس مرینت نگه داشته شده طعم دار و با دست زیر و رو کنید.

سینی فر را با فویل چرب شده بپوشانید و بازوها را داخل سینی قرار دهید و برای ۳۰ دقیقه داخل فر گرم شده بگذارید. اواسط طبخ با قلم مو باقی‌مانده سس داخل کاسه را به روی بازوها بمالید و پس از بریان شدن از فر خارج و بازوها را به ظرف سرو منتقل کنید. با پنیر بلوچیز یا با پنیر موردنظر و جعفری تزیین و همراه با سس سرو کنید.

نگاه

مسلخ بهداشت

شهرکی | مسلخ بهداشت شاید نام شایسته‌ای بر این مکان باشد. جایی که قرار بود محل عرضه و کشتار مرغ زنده به صورت بهداشتی باشد، تفاوت چندانی با گذشته اش ندارد. این جا بولوار کشاورز جنب پارکینگ کشاورز و نرسیده به خیابان جام جم، یکی از چندین بازارچه محلی عرضه مرغ زنده در زاهدان است، اما محلی که برای کشتار مرغ‌های زنده در نظر گرفته شده است همان مشکلات بهداشتی گذشته را دارد. اغلب آن‌هایی که کار کشتار مرغ‌ها را انجام می‌دهند دقتی بر بهداشت مرغ و تمیزی محل انجام این کار ندارند. بوی تعفن لاشه‌ها و زباله‌های باقی مانده از کشتار و پر کندن مرغ، خونابه‌های جاری از این مکان و کف و دیوارهای مملو از خون مرغ‌های ذبح شده این مکان مشمئز کننده است. لباس‌های خون آلود و کثیف کارکنان و مرغ‌های کشته شده که کف سالن کشتار رها می‌شود منظره نازیبایی را در ذهن ثبت می کند. به گفته برخی از مراجعه کنندگان قرار بود در این مکان نکات بهداشتی رعایت شود که متاسفانه واقعیت بیانگر چیز دیگری است. به عبارتی اغلب کارکنان این محل نکات بهداشتی را رعایت نمی‌کنند و تصویر خون آلود بودن آن برخی از خریداران را از خرید مرغ زنده و کشتار در محل منصرف می‌کند. گویا هیچ چیز این جا عوض نشده و فقط مکان عرضه مرغ‌های زنده تغییر کرده است. بوی تعفن، خونابه‌ها و قسمت‌های غیرقابل استفاده مرغ‌های کشتار شده همانند گذشته است. به نظر می‌رسد نظارتی که قرار بود انجام شود در این محل به فراموشی سپرده شده است!

مشاور حقوقی

حوریه معلم بندانی

کارشناس ارشد حقوق خصوصی

حذف نام شوهر سابق از شناسنامه

آیا می‌توان نام شوهر سابق را از شناسنامه حذف کرد؟

زن پس از طلاق از شوهر در موارد استثنایی می‌تواند نام شوهر سابق خود را از شناسنامه حذف کند. باید در نظر داشت چنان چه این اقدام زن به منظور فریب مرد برای ازدواج بعدی انجام شود، از موارد تدلیس در نکاح محسوب می‌شود و موجبات حق فسخ عقد را برای شوهر بعدی خود فراهم می کند.

انتشار اسکرین شات

آیا انتشار «اسکرین شات» چت جرم محسوب می‌شود؟

قانون مجازات اسلامی، صراحتاً در ماده ۷۴۵ (ماده ۱۶ قانون جرایم رایانه‌ای) افشای اسرار خصوصی دیگران را جرم می‌داند و مجازات آن را جزای نقدی و تا دو سال حبس در نظر گرفته است. در رویه قضایی، اسرار خصوصی، نامه ها، عکس، فیلم ها، نسخه‌های پزشکی، احکام دادگاه‌ها و اسناد مالی هم در این زمره قرار می‌گیرند و با توجه به وضعیت موجود انتشار اسکرین شات چتی که در آن اسرار مخاطب بیان شده است جرم محسوب می‌شود.

گیاهان دارویی

گردو

گردو را به نام غذای مغز می‌شناسند. وجود امگا۳ فراوان در آن برای درست عمل کردن مغز مفید است. مصرف چهار عدد مغز گردو در روز موجب افزایش اسید چرب ضروری امگا ۳ می‌شود. یک چهارم فنجان مغز گردو، در حدود ۹۰/۸ درصد نیاز روزانه بدن به این چربی ضروری را تامین می کند.

فواید گردو: برخی به گمان این که آجیل موجب افزایش وزن می‌شود، از خوردن گردو و دیگر آجیل‌ها امتناع می کنند. اما ثابت شده است افرادی که حداقل دو بار در هفته آجیل مصرف می‌کنند، احتمال افزایش وزن در آن‌ها به مراتب کمتر از کسانی است که اصلا آجیل مصرف نمی کنند.

گردو بهترین منبع منگنز و مس است. در گردو، منیزیم، فسفر، مقداری روی، آهن، کلسیم و سلنیوم نیز پیدا شده است. گردو مقدار کمی سدیم یا نمک دارد و حاوی بیشترین مقدار ویتامین‌های B۶، B۱ و B۵ (پانتوتنیک اسید) است. در گردو ویتامین‌هایی نظیر B۳، E و B۲ نیز وجود دارد. کالری گردو زیاد است و حدود ۶۵۴ کالری در هر ۱۰۰ گرم گردو وجود دارد. گردو حدود ۶/۷ گرم فیبر دارد و ۱۵ درصد از چربی‌های آن از نوع چربی‌های غیر اشباع و مفید برای سلامت قلب است. این نوع چربی، پایین آورنده کلسترول بد و افزایش دهنده کلسترول خوب است.

افزایش قابلیت ارتجاعی رگ‌های بدن، محافظت در برابر بیماری قلبی، افزایش قدرت ذهن و هوش، مفید برای تنگی نفس، جلوگیری از ورم مفاصل، مفید در بیماری‌های پوست نظیر اگزما و پسوریازیس، ضد سرطان، غنی از آنتی اکسیدان از دیگر ویژگی‌های گردو است.

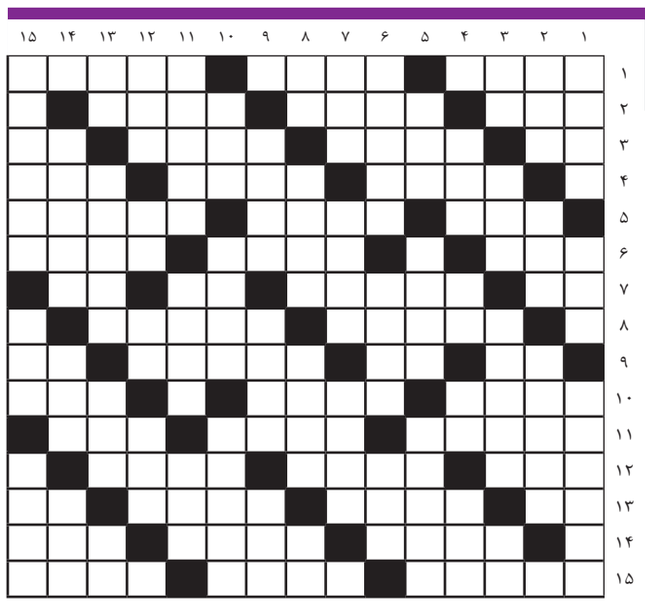
محافظت از سیستم ایمنی، جلوگیری از لخته خون، تنظیم سوخت و ساز در بدن، تنظیم فشار خون، تنظیم قند خون، جلوگیری از پارکینسون و آلزایمر، جلوگیری از سنگ کیسه صفرا و حفاظت از استخوان از خواص گردو است. روغن گردو درمان کننده دردهای مفاصل است و جذب مواد غذایی را آسان می کند.

کودکانی که مقدار امگا ۳ در برنامه غذایی آن‌ها کم است، اختلال‌هایی مانند بیش فعالی یا هایپراکتیوی، مشکلات رفتاری، کج خلقی و مشکلات خواب در آن‌ها زیاد است. مصرف ۲۸ گرم آجیل و بادام زمینی در هفته در زنان، پنج درصد احتمال پیشرفت سنگ کیسه صفرا را کم می کند. اگر می‌خواهید خواب آرامی داشته باشید، شام، سالاد سبزیجات را به همراه گردو مصرف کنید.

حل جدول شماره ۹۷۹

ح	ا	ل	■	ش	ا	ک	ی	■	و	ا	ن	■	ب	ک
ف	س	ا	د	■	ز	ل	■	و	ا	ر	■	ا	ل	و
ا	ر	س	■	م	د	ا	ل	■	ت	ا	م	■	م	ر
ظ	ا	■	ن	ا	ی	س	■	س	■	م	■	ق	■	ه
ت	■	ر	■	ر	ا	■	خ	و	ب	■	د	ر	س	■
■	د	ا	س	■	د	ق	■	ا	ل	ی	■	ب	ر	ک
ن	ا	ر	و	ن	■	د	ا	ر	و	■	غ	■	د	ا
ا	س	ف	ا	ل	ت	■	ن	■	ف	ر	ا	ن	س	ه
ک	ت	■	ل	■	ا	م	ی	ل	■	د	ی	ر	ی	ن
س	ا	ل	■	ت	ر	س	■	ا	ب	■	ب	د	ر	■
■	ن	و	ر	■	ک	ی	ل	■	ر	س	■	ه	■	ن
س	■	ن	■	د	■	و	■	ن	ج	ا	ر	■	ب	و
ا	ک	■	ل	ا	و	■	ت	و	س	ن	■	ر	ی	ز
ح	و	ض	■	ی	ا	م	■	ا	ت	■	ک	ا	م	ا
ل	د	■	ه	و	ل	■	س	ر	ه	ا	■	ش	ه	د

جدول شماره ۹۸۰



۱-پوشاننده – ارجمند – آش ۲- زمان بی آغاز – پختگی - خاک ۳- رود ناشنوا- نشانه – دیکته – دفاع فوتبالی ۴- توانا - ریاکار – رود مرزی ۵- حیله - مشورت - اکسیر ۶- اسم – تورم و التهاب پوست – فقیر ۷- اشاره به دور- اصرار - برگ برنده – لحظه ۸- بازیکن شیلیایی بایر مونیخ - از بخش‌های کرمان ۹- خیس – چهار من تبریز – تالار - بی مو ۱۰- شکیبا – ماشین جنگی - عمومی ۱۱- ضعیف - جانشین- دقت کردن و تامل در کار ۱۲- علامت تجاری – کشوری در غرب آسیا – کاشف الکل ۱۳- زنده – سرزمین - نادان- از حروف ندا ۱۴- بیشه - پشیمان – دومین حرف یونانی ۱۵- نظم- چارچوب – مورد اعتماد

۱-متوقف – آتش - شایستگی ۲- پدر ابراهیم – بخشی از پا – سازش ۳- پشته- سرپرست – بازیگوش - شانه ۴- کشتی جنگی - خط کش مهندسی – چهره - فرومایه ۵- اشکاف – پدر بیگانه - نادر ۶- حساب – وسیله‌ای برای پرواز - اهلی ۷- جوانمرد – نماینده - ناتنی ۸- پهلوان- سلام - سرنیزه – بوی رطوبت ۹- فروریختن سقف – عارض – جاده بی انتها ۱۰- خرما – تنبل - داداش ۱۱- نام کوچک کارآگاه معروف رمان آرتور دویل – شهر قوم لوط - واحد مقاومت الکتریکی ۱۲- بیماری مهلک - پول ژاپن - از برونته‌ها – از انواع شعر ۱۳- برهنه – کمک - برزن - آوای درشت ۱۴- کباب - ماده ضدعفونی کننده آب- آینده ۱۵- شکست – شیمی کربن - شرح