

## مهریه های احساسی

### وقتی داماد از هول حلیم در دیگ می افتد

ارباب افصلی- مهریه مصداقی از مهر و محبت میان زن و شوهر است که با رویکرد آینده نگرانه پشتوانه ای برای زن در زندگی زناشویی محسوب می شود و طبق قانون جزو حقوق مادی بهرسمیت شناخته شده در سند ازدواج است که زنان هر زمان اراده کنند می توانند برای دریافتش اقدام کنند. اما همین حق قانونی گاه به معضلی اجتماعی تبدیل می شود که بسیاری از مردان را روانه زندان می کند و مشکلات بسیاری را برای خانواده ها به وجود می آورد. اگر تا ۱۰ سال پیش به طور مثال هزار سکه، مهریه ای سنگین محسوب می شد، با شرایط اقتصادی موجود و افزایش قیمت سکه پرداخت حتی ۱۰ سکه به عنوان مهریه نیز برای یک فرد معمولی جامعه سخت و دشوار است. این در حالی که بر اساس عرف غیر معقول در جامعه، پذیرفتن مهریه های بالا در زمان ازدواج به امری کاملاً طبیعی تبدیل شده است و بدون هیچ گونه ممانعتی از سوی مرد پذیرفته می شود. اما همین مهریه طبیعی و به اصطلاح متعارف زمانی که مطالبه شود ممکن است به دردسری بزرگ تبدیل شود که سرانجام آن انتظار پخت میله های زندان است. «سعید» ۲۷ ساله یکی از افرادی است که به دلیل ناتوانی در پرداخت مهریه همسرش در زندان به سر می برد و بدون هیچ پشتوانه مالی بهترین سال های زندگی اش را باید در انتظار کمک های مردمی برای پرداخت مهریه همسرش در زندان بگذراند. پدر سعید درباره وضعیت پسرش می گوید: ۵ سال پیش برای این که به زندگی پسرم سروسامان بدهم به اصطلاح برایش آستین بالا زدم و دختر برادرم را برای ازدواج با او انتخاب کردم. سعید هم که پسری آرام و سربه راه بود پیشنهاد مرا پذیرفت و به انتخاب خانواده اش اعتماد کرد. بعد از ازدواج، دختر عموی مهربان به همسری بدخلق و پنهان گیر تبدیل شد که از سادگی و مهربانی پسرم سوءاستفاده می کرد. تفاوت در عقاید و نوع پوشش او نیز با سلیقه پسرم هماهنگی نداشت و همه این مشکلات رفتاری و اخلاقی ۵ سال زندگی سخت را برای او رقم زد. در طول این مدت همسرش دو بار منزل را ترک کرد و چندماه در خانه پدری اش ماند. حتی حکم عدم تمکین دادگاه نیز برای اصلاح رفتارش کارساز نشد

### مشاور تغذیه

#### میان وعده های کودکان

پسر ۷ ساله ای دارم که از ابتدا خیلی بد غذا بود. بسیاری از منابع کلسیم مانند شیر، ماست و دوغ را نمی خورد. هنوز هم بعضی از میوه ها را برای یک بار هم تست نکرده است. برای تأمین کلسیم و ویتامین

### پزشک خانواده

#### اگزما ی پوستی

دختری ۲۲ ساله هستم که تقریباً هر ۳ ماه اگزما بر روی صورت ناحیه بالای ابرو و پشت دست هایم عود می کند. با توجه به این که در همه فصل ها دچار این مشکل می شوم علت اصلی تشدید اگزما را نمی دانم. از طرفی آخرین بار اگزما روی ناخن های دستم مشاهده شد. لطفاً راهنمایی کنید.

محمد مهدی میرزایی، متخصص پوست: یافتن علت اگزما یک مشکل بزرگ است و پزشکان هنوز علت

تا این که این زندگی به جدایی رسید. عروسم، مهریه اش را که ۱۰۰ سکه بهار آزادی است درخواست کرده است که علاوه بر آن پسرم باید ۸ میلیون تومان نفقه و ۵ میلیون تومان هم برای هزینه وسایلی به عنوان جهیزیه پرداخت کند. قبل از این که سعید به زندان برود کارگر یک رستوران بود که ماهانه ۲۰۰ هزار تومان حقوق دریافت می کرد و در حال حاضر هیچ پشتوانه ای برای پرداخت این بدهی ندارد. من نیز به عنوان پدرش توان مالی برای کمک به او را ندارم. آن روزی که به امید خوشبختی پسر بزرگم برایش به خواستگاری برادرزاده ام رفتم، هیچ وقت فکرش را هم نمی کردم او بهترین سال های زندگی اش را در زندان به سر کند. نگران آینده ناعلومی هستم که پیش روی پسرم قرار دارد و تنها امیدمان به خداست.

##### شناخت نادرست قبل از ازدواج

یکی از مشاوران خانواده درباره این مشکل عنوان می کند: ازدواج زمانی به برجامی نیکو می رسد و دوام رضایت بخش زندگی را در برخواهد داشت که دو نفری که قرار است پیوند زناشویی با یکدیگر ببندند، سالم و هماهنگ باشند. سلامت، ابعاد متعددی دارد که مهم ترین آن ها عبارت است از سلامت جسمی، روانی، اخلاقی، شخصیتی، دینی، سیاسی، اقتصادی و خانوادگی. «فرشته میاشری» ادامه می دهد: از سوی دیگر باید دانست که یک مرد فراتر از وضعیت جسمی، شغلی و موقعیت اجتماعی اش است و یک زن فراتر از یک مادر است و فراتر از جذابیتش و شغلش. شناخت مرد و زن در ازدواج از شخصیت یکدیگر و این که از زندگی مشترک چه می خواهند و چه اهدافی دارند، نیازهایشان چیست و چه آمادگی روحی برای تشکیل خانواده دارند و همچنین کاربرد مهارت های زندگی از ابزارهای اصلی و شرط های ضروری برای یک ازدواج خوب است. وی تصریح می کند: بی توجهی به مشاوره قبل ازدواج یکی از مشکلات رفتاری در این استان است. با وجود مشاوران و روانشناسان خوبی که مراکز خدمات روانشناسی و مشاوره زیر نظر سازمان بهزیستی، دانشگاه علوم پزشکی، دانشگاه ها و حوزه های علمیه وجود دارد تعداد

##### های ضروری برای فرزندم چه پیشنهادی دارید؟

مسعود فیروز کوهی- مشاور و کارشناس تغذیه: کودک شما تمایل دارد همیشه فقط یک نوع غذا بخورد که شاید به دلیل راحتی انتخاب و آشنایی با آن باشد. مهم ترین کار این است که به کودک یاد دهید که از مواد غذایی را مصرف کند. علایق غذایی هر کودک مربوط به خود اوست. اوقات صرف غذا باید اوقات خوش و راحتی باشد و نباید کودک را مجبور به غذا خوردن کنید و با او دعوا کنید، چون در این صورت نمی تواند عاداتهای صحیح غذا خوردن را یاد بگیرد. باید مقدار مصرف لبنیات پر چرب و مغزها را در برنامه غذایی فرزندان افزایش دهید. میان وعده

دقیق آن را نمی دانند. برخی معتقدند که ناشی از فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی بدن در پاسخ به عوامل ناشناخته و محرک های محیط زیست است. اگزما اغلب در خانواده هایی شایع است که سابقه آلرژی یا آسم دارند. برخی از دلایل احتمالی ابتلا به اگزما عبارت است از تماس با مواد خشن و یا خارش زها همچون پشم، آب و هوا و دمای بیش از حد گرم و یا بیش از حد سرد، حیوانات، استرس، دود سیگار، غذاهایی که باعث واکنش های حساسیتی می شود؛ مثل گندم، لبنیات، آجیل، شکلات، مواد شیمیایی موجود در صابون و یا مواد شوینده، عطرها و اسانس ها، مواد شیمیایی موجود در محصولات مراقبت از پوست. لوازم آرایشی، مواد شیمیایی خانگی و سموم که باید ببینید استفاده از کدام یک از این موارد در زندگی روزمره شما بیشتر است یا



بسیار کمی از زوجین برای مشاوره های قبل ازدواج مراجعه می کنند و همین موضوع به شناخت سطحی از طرف مقابل منجر می شود که بعد از ازدواج مشکلات فراوانی را ایجاد می کند. انتخاب یک مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره رسمی، انتخاب یک مشاور حادق و باتجربه در حوزه خانواده و ازدواج، مراجعه برای مشاوره پیش از ازدواج، شرکت منظم در جلسات مشاوره پیش از ازدواج و تصمیم گیری با دیگر اعضای خانواده برای انتخاب همرس مناسب از فاکتورهای بسیار مهم برای انتخابی مطمئن و صحیح است. وی خاطر نشان می کند: وجود مهریه هم به لحاظ شرعی و هم به لحاظ قانونی برای شکل گیری یک ازدواج رسمی ضروری است و به عنوان پشتوانه مالی زن باید وجود داشته باشد. در صورتی که مرد با توجه به پیش بینی وضعیت مالی خود میزان مهریه تعیین شده را بپذیرد و از همه مهم تر به شرط عندالمطالبه بودن آن نیز توجه داشته باشد، این حق قانونی در آینده کم ترین مشکل را ایجاد خواهد کرد. مهم ترین موضوع این است که فرد قبل از آن که مهریه همسرش را قبول کند درباره او به شناخت کافی رسیده باشد و از انتخاب او و حسن تفاهمی که با یکدیگر خواهند داشت نیز اطمینان حاصل کند.

مباشری عنوان می کند: بسیاری از موارد وجود دارد که مرد با شناخت کامل از همسرش در عین تفاهم

ها بخش مهمی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز کودکان را تشکیل می دهد. بچه ها به دلیل داشتن معده کوچک، نمی توانند در یک وعده مقدار زیادی غذا بخورند. به همین دلیل مصرف میان وعده برای آن ها ضروری است که باید دارای مواد مغذی باشد. کودکان در میان وعده نباید هله هوله مانند چیپس و پفک و... مصرف کنند یا نوشابه های شیرین و خوراکی های فاقد مواد مغذی و پر کالری بخورند. زیرا این غذاها باعث کاهش اشتهای کودک خواهد شد که در اثر دریافت کم مواد غذایی، دچار کاهش رشد خواهد شد. برای افزایش اشتها باید از منابع غذایی دارای روی استفاده کرد، مانند آبگوشت.

در معرض تماس مستقیم آن قرار دارد تا بتوانید با یافتن علت اصلی از عود کردن آن جلوگیری کنید. البته لازم به ذکر است استرس در کسانی که زمینه اگزما وجود دارد، اصلی ترین دلیل برای تشدید اگزما است. برخی تغییرات ساده در شیوه زندگی می تواند تا حدود زیادی به کاهش علائم اگزما کمک کند. استراحت کافی داشته باشید، تفریح کنید و به تمدد اعصاب بپردازید و افکار منفی را از خود دور کنید دوش آب گرم در رسیدن به آرامش بسیار مؤثر است. از محصولات بهداشتی و آرایشی ضدحساسیت و ضعیف استفاده کنید. همیشه پوست خود را مرطوب نگه دارید. مرطوب کننده ها از خشکی پوست جلوگیری می کنند. هوای منزل را مرطوب نگه دارید. می توانید از دستگاه های مرطوب کننده نیز استفاده کنید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه







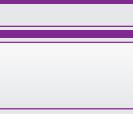
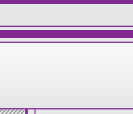
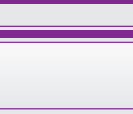
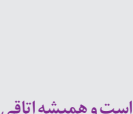

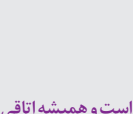
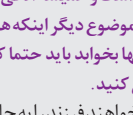
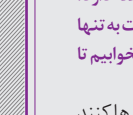
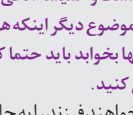
بدون هیچ گونه کرم یا محافظی در معرض نور خورشید قرار بگیرید و مطمئن باشید که این مدت کوتاه هیچ آسیبی به پوست شما نمی رساند. به این روش UV درمانی می گویند. از تغییرات ناگهانی دما جلوگیری کنید. لباس های پنبه ای بپوشید سعی کنید ملحفه و روتختی شما از جنس پنبه یا نخ باشد. اگر خارش شما شدید بود، با جوراب و دستکش بپوشاید. از قرار گرفتن در برابر گرد و غبار و گرده گیاهان، خودداری کنید. از مصرف لوسیون ها، صابون های خشن و شامپو و مواد شیمیایی قوی که حاوی رنگ های مصنوعی، اسانس یا مواد محرک همچون سولفات سدیم لوریل است، اجتناب کنید. از محصولات گیاهی و ضدحساسیت استفاده کنید که معمولاً عاری از هر نوع ماده تحریک کننده هستند.

<b>سرپرستی زاهدان</b>	خیابان مولوی نبش مولوی ۲۱	<b>صاحب امتیاز</b>	موسسه فرهنگی هنری خراسان
نظیف اکهی و انشراح.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶	مدیر مسئول	محمد سعید احدیان
نظیف مسئول نشر بر به.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹	سر دبیر	علی ولی زاده
نمایر نشر بر به.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴	دفتر مرکزی	مشهد، بلوار سازمان اب
نظیف های نشر بر به.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳	صندوق پستی	۵۱۱-۹۱۷۳۵
نظیف و نمایر سرپرست دفتر	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵	نظیف	۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰
چاپخانه.	۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵	نمایر شهرستان ها	۰۵۱ ۳۷۶۴۳۳۴
		یافت:	۳۰۰۰۹۹۹

www.khorasannews.com  
e-mail:info@khorasannews.com



## ۴۴ جامعه

امروز	اوقات شرعی به اقل زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۴:۵۹	اذان صبح	۰۴:۵۹			
۰۶:۲۲	طلوع آفتاب	۰۶:۲۲			
۱۱:۳۲	اذان ظهر	۱۱:۳۳			
۱۶:۴۳	غروب آفتاب	۱۶:۴۴			
۱۷:۰۲	اذان مغرب	۱۷:۰۲			

سنگ مبور	کودک بی نظم	دختری ۸ ساله که متاسفانه بسیار بی نظم است و همیشه اتاقی بهم ریخته دار د. حتی با جایزه و تشویق هم این مشکل حل نشد. موضوع دیگر اینکه هنوز عادت به تنها خوابیدن ندارد و به هیچ نحوی حاضر نیست تنها بخوابد باید حتما کنارش بخواهیم تا خوابش ببرد و بعد او را ترک کنیم لطفا راهنماییم کنید.	زهره اعطاریان، مشاور و روانشناس: اگر والدین بخواهند فرزند را به حال خود رها کنند دایما باید شاهد بی نظمی های او باشند و اگر هم کارهای فرزند را بر عهده بگیرند او هیچ گاه مستقل شدن را نمی آموزد. شاید برای برخورد درست با این دست مشکلات و بی نظمی های مکرر، بهترین کار این باشد که فرزندان به نتایج منطقی رفتار خود اشراف یابند. تشویق نیز اصلا کار ساز نیست یا حداقل تاثیر کوتاه مدت دارد. بنابراین به فرزندان حق انتخاب دهید و تصمیم او را بپذیرید. مراقب باشید که نتایج به طور منطقی و بیرون بیاورید. حسن نیت شما باشد. اطمینان حاصل کنید که نتیجه به طور منطقی و بیرون به بدر رفتاری است. به فرزندان مسئولیت دهید. کودکانی که در خانه مسئولیت پذیر هستند و به آنها مسئولیت سپرده می شود، در انتخاب دهید تا احساس قدرت و به این مسائل آموزشی کودکان درگیر شوید. سعی کنید با معلم فرزندان دائماً در تعامل باشید. مثلاً برای گوشزد کردن نظم به کودکان تا معلمش کمک بگیرد. در ازای کوتاهی های او نیز، از تنبیه خصوصاً تنبیه بدنی و تحقیر خودداری کنید چون صرفاً جنگ قدرت به راه می افتد و فرزندان از همکاری دست بر می دارد. اگر شما برای برنامه عادی و روزانه فرزندان مسئولیت بپذیرید او به عهده گرفتن مسئولیت را یاد نمی گیرد و همیشه آن را از دیگران انتظار خواهد داشت. آنچه که مسلم است یکی از اهداف مهم تربیتی والدین این است که فرزندان متعهد و مسئولیت پذیر تربیت کنند. حال این مسئولیت پذیری هم باید در قبال خود و هم در برابر سایر اعضای خانواده باشد. مثلاً فرزند شما باید یاد بگیرد که در جمع کردن سفره، مرتب کردن خانه، مرتب کردن اتاق خود و... به سایر اعضای خانواده کمک کند. در ازای این انجام مسئولیت هم طبیعتاً نباید پاداش مادی در کار باشد مثلاً اگر کودک خودش وسایلش را جمع کرد پاداش مادی بگیرد. چون این کار انگیزه های درونی را در کودک کور می کند و او تصور می کند که برای انجام هر کار هر چند کوچکی باید پاداش بگیرد. فرزند شما باید یاد بگیرد که به خانواده بدون قید و شرط کمک کند. در مورد خوابیدن او توصیه می کنم حتما از چراغ خواب های پر نور استفاده کنید. خودش به روش خوابش را تغییر دهد و بگوید که به او شب بخیر بگویید و اتاق را ترک کنید. هر از گاهی هم به او سر بزنید مثلاً هر یک ربع، تا خوابش ببرد. اجازه ندهید فیلم ها و تصاویر ترسناک را طی روز ببیند و ضمناً برنامه های مناسب سنش را به او ارائه دهید. کتاب هایی برایش بخواهید که محتوای آن شاد و توام با رویار داری باشد.	طرز تهیه کوکوی عدس	اگر به دنبال غذایی مناسب و آسان برای شام هستید، کوکوی عدس را انتخاب کنید. چرا که در مدت ۳۰ دقیقه آماده شده و سرشار از آهن و پروتئین است. مواد لازم برای ۴ نفر	۲ قاشق غذاخوری برگ جعفری تازه، یک پیما نه آرد سوخاری، ۲ عدد تخم مرغ، یک عدد پیاز کوچک، یک دوم پیمانه عدس، یک دوم پیمانه ماست، فلفل قرمز، نمک و روغن زیتون به میزان لازم.	طرز تهیه	عدس را به همراه ۳ پیمانه آب در قابلمه کوچکی بریزید و بجوشانید حرارت را کم و کمی نمک به آن اضافه کنید تا به مدت ۲۰ دقیقه عدس ها بپزد و نرم شود. عدس را آبکشی کرده و کنار بگذارید تا خنک شود. در ظرفی متوسط عدس پخته را با نصف قاشق چای خوری نمک، پیاز خرد شده، تخم مرغ زده شده، آرد سوخاری و جعفری خرد شده ترکیب کنید. نیچی از ترکیب را در غذا ساز ریخته و هم بزنید یا آن را با گوشتکوب له کنید تا یک دست شود. با کمک یک پیمانه یک چهارم از مواد را برداشته و آن ها را به شکل ۸ عدد کوکوی تقریباً به قطر ۶ و نیم سانتی متر باز کنید. ماهی تابه به سایز متوسط را روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید. ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون در آن بریزید تا سطح آن چرب شود. سپس مواد را در رون ماهیتابه ریخته و بعد از ۵ دقیقه کوکوها را برگردانید، تا سمت دیگر آن پخته و ترد شود. هنگام سرو بر روی قطعات کوکو کمی نمک، فلفل قرمز و روغن زیتون بپاشید آن ها را به همراه خلال های پیاز، برگ های جعفری و یا ماست میل کنید.
----------	-------------	--	--	--------------------	---	--	----------	--



# بانک مهر اقتصاد

## طرح مهر ۴







### تسهیلات تا سقف ۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

### اقساط حداکثر ۱۲۰ ماهه

### با نرخ ۱۸ درصد

www.mebank.ir ۸۹۸۹۲