

آداب معاشرت

آداب لباس پوشیدن مردان در مراسم رسمی

در شماره پیش به برخی نکات در آداب لباس پوشیدن مردان در مراسم رسمی اشاره کردیم. در این شماره بقیه نکات را می‌خوانید:

- مراسم و موقعیت‌های رسمی جای استفاده از دستمال گردن، پاپیون، جلیقه و سنجاق کراوات نیست!
- پیراهن‌هایی که برای زیر کت و شلوار استفاده می‌کنید باید ساده، روشن و بدون نقش و نگار سلوغ باشد. یعنی از رنگهای روشن نظیر سفید و آبی کمرنگ استفاده کنید.

- نباید هیچوقت از پیراهن آستین کوتاه برای زیر کت و شلوار رسمی استفاده کنید.

- همیشه باید پیراهنی اندازه و مناسب بپوشید. شانه‌های پیراهن نباید افتاده باشد و در ناحیهٔ شکم و کمر هم نباید پیراهن تان چین بخورد.

- قد پیراهن‌های مردانهٔ رسمی را معمولاً بلند می‌گیرند تا به راحتی داخل شلوار جای بگیرند. اگر دوست دارید پیراهن تان را روی شلوار بگذارید، باید به سراغ پیراهن‌هایی با قد کوتاه‌تر بروید. یادتان باشد که گذاشتن پیراهن روی شلوار پارچه‌ای رسمی حتی برای پیراهن‌هایی با قد کوتاه هم ایده‌اشتباه و نامناسبی است.

- اگر دوست دارید دکمه‌های بالایی پیراهن را باز بگذارید، باید از زیرپوش‌هایی با یقه هفت استفاده کنید. در این صورت، زیرپیراهنی از زیر لباس تان مشخص نمی‌شود.

- یقه‌های صاف و آهارزده برای داشتن تیپ شیک و رسمی ضروری‌اند. به همین خاطر می‌توانید از وسایل مخصوص یقه استفاده کنید تا آنها را صاف و بدون چروک نشان بدهید.

یک تکه شئ ِ پلاستیکی که زیر نوک یقه قرار می‌گیرد به آن کمک می‌کند تا درست و صاف بایستد. پیراهن‌هایتان را بهتر است به خشکشویی بدهید و آنها را در ماشین لباس‌شویی نشویید. به این ترتیب، پیراهن‌ها تمیزتر خواهند شد و یقه‌هایی صاف‌تر و زیباتر خواهند داشت.

- در صورتی که کت و شلوارتان خط‌دار است پیراهن را حتماً ساده انتخاب کنید و اگر کت و شلوار مشکی پوشیدید صرفاً از رنگ سفید برای پیراهن استفاده شود.

- شلوارهای گشاد با قدی بلند و چند لایه چین در ناحیه دم‌پای شلوار باعث می‌شود سلخته و کوتاه‌قد به نظر برسید. البته برخی معتقدند که یک لایه چین در قسمت دم‌پای شلوار مطلوب است ولی این مورد هم مناسب نیست و در دنیای مد کنونی جایی ندارد. بهترین اندازه برای قد شلوار، حالتی است که دم‌پای آن کمی بالاتر از کفش می‌ایستد.

- پوشیدن شلوار کتان و رنگی در مجالس رسمی توصیه نمی‌شود. شلوارهای پارچه ای مشکلی و سرمه‌ای به عنوان بهترین گزینه برای مجالس رسمی است. شلوار شما در چنین مجالسی نباید پبلی و چین داشته باشد.

ادامه دارد

دانستنیهای خودرو

سیستم نور بالای خود کار در خودرو

بخش مکانیک خودرو هنرستان باهنر نی ریز

یکی از نکات مهم هنگام رانندگی شبانه در جاده، دید مناسب راننده است که سیستم نور بالای خودرو کار در خودروهای جدید کمک بسیار زیادی به آن می‌کند.

هنگام رانندگی شبانه در جاده‌های خارج شهر، مجبور به استفاده از نور بالا هستیم. اما نور بالا چشمان دیگر راننده‌ها را اذیت می‌کند.

در نتیجه دائم باید نور بالا را غیر فعال و دوباره فعال کنیم. اما سیستمی با نام نور بالای خودکار در خودروهای جدید (Auto Headlight) یا (AHB) این مشکل را برطرف می‌کند.

با فعال کردن این حالت، در صورت خالی بودن جاده، نور بالای خودرو فعال می‌شود. اما هنگامی که رادار، وجود یک خودرو در جلو یا روبرو را تشخیص دهد، فوری نور بالا را به صورت اتوماتیک غیر فعال می‌کند تا راننده و سرنشینان آن اذیت نشوند.

هنگامی که خودرو عبور کرد، در صورتی که هیچ خودرو دیگری در رادار خودرو شما نباشد سیستم دوباره نور بالا را فعال می‌کند و شما نیازی به انجام این کار به صورت دستی ندارید.

آلاجیق

آیا کودکان هم افسرده می‌شوند؟

برخی والدین تصور می‌کنند کودکان به افسردگی مبتلا نمی‌شوند و به همین دلیل نشانه‌های آن را جدی نمی‌گیرند. در حالی که این بیماری ممکن است کودکان را هم درگیر کند. افسردگی در کودکان نشانه‌های متفاوتی دارد که با آگاهی از این نشانه‌ها، می‌توان از بروز مشکلات بیشتر پیشگیری کرد. اگر بیشتر از دو هفته این نشانه‌های هشداردهنده را در کودک دیدید، باید از یک مشاور متخصص کودکان مشورت بگیرید.

برخی والدین تصور می‌کنند کودکان به افسردگی مبتلا نمی‌شوند و به همین دلیل نشانه‌های آن را جدی نمی‌گیرند. در حالی که این بیماری ممکن است کودکان را هم درگیر کند. افسردگی در کودکان نشانه‌های متفاوتی دارد که با آگاهی از این نشانه‌ها، می‌توان از بروز مشکلات بیشتر پیشگیری کرد. اگر بیشتر از دو هفته این نشانه‌های هشداردهنده را در کودک دیدید، باید از یک مشاور متخصص کودکان مشورت بگیرید.

۱- کابوس‌های شبانه

آیا کودک برخی شب‌ها از خواب می‌پرد و با پریشانی به سمت اتاق خواب شما می‌آید؟ آیا از خواب‌های ترسناک و کابوس‌های شبانه آشفته شده است؟ این کابوس‌های تکراری و بی‌دریی یکی از نشانه‌های وجود اندوه در کودکان است.

۲- علاقه نداشتن به فعالیت‌های قبلی

برای نمونه کودک از مشارکت در آشپزی یا کلاس هنری یا باغبانی لذت می‌برده، و به تازگی متوجه عدم علاقه و شوق او نسبت به این کارها شده‌اید.

۳- شکایت از برخی دردهای مزمن

ممکن است کودک از دردهای مستمر مانند دل‌درد یا سردرد شکایت کند. این دردها ممکن است شامل هر نوع درد مزمن بدنی دیگر مانند درد پهلوها یا پاها شود. این دردها معمولاً هیچ علت طبی و پزشکی ندارد.

۴- تغییر خلق و خو

ممکن است احساس کنید خلق و خوی کودک به‌طور مشخص تغییر کرده.

۵- افت و پیشرفت نکردن در یادگیری

کودک در مهد کودک یا دیگر مراکز آموزشی، هیچ پیشرفت

چشم‌گیری ندارد و حتی دچار افت یادگیری و تحصیلی می‌شود.

۶- انزوایی

کودک به احتمال زیاد از ارتباط اجتماعی و دوستی با همسالان خود و یا بزرگ‌ترها دوری می‌کند و اغلب دوست دارد تنها و دور از دیگران قرار بگیرد.

۷- تحریک‌پذیری زیاد

تحریک‌پذیری یکی از مهم‌ترین نشانه‌های وجود افسردگی در کودکان است. تحریک‌پذیری به این معناست که کودک با کوچک‌ترین اتفاقی، ناگهان به هم می‌ریزد و یا با کمترین اشاره‌ای شروع به گریه یا جیغ و فریاد می‌کند.

۸- ترس بسیار شدید از مرگ خود یا عزیزان

یکی دیگر از نشانه‌های افسردگی کودکان ترس و وحشت زیاد از مرگ یا بیماری خود یا عزیزان است. کودک از اینکه والدین خود را از دست بدهد، و یا اینکه به هر دلیلی دچار آسیب‌های جسمی شده و بمیرند، می‌ترسد.

نکته:

اگر کودک شما افکاری درباره آسیب به خود دارد، لازم است حتماً از یک مشاور متخصص کودکان کمک بگیرید. حتماً اورژانسی بودن این مسئله را به مراکز روان‌درمانی کودکان اعلام کنید تا آنها خیلی زود به شما کمک کنند. فراموش نکنید که کودکان ۵ تا ۶ ساله که تجربه هر نوع ناکامی یا فقدان را از سر گذرانده‌اند، نیاز به روان‌درمانی و مشاوره متخصص کودکان دارند تا در دوران نوجوانی خود نیز بتوانند به دیدگاه درستی درباره تعریف خود از زندگی برسند.

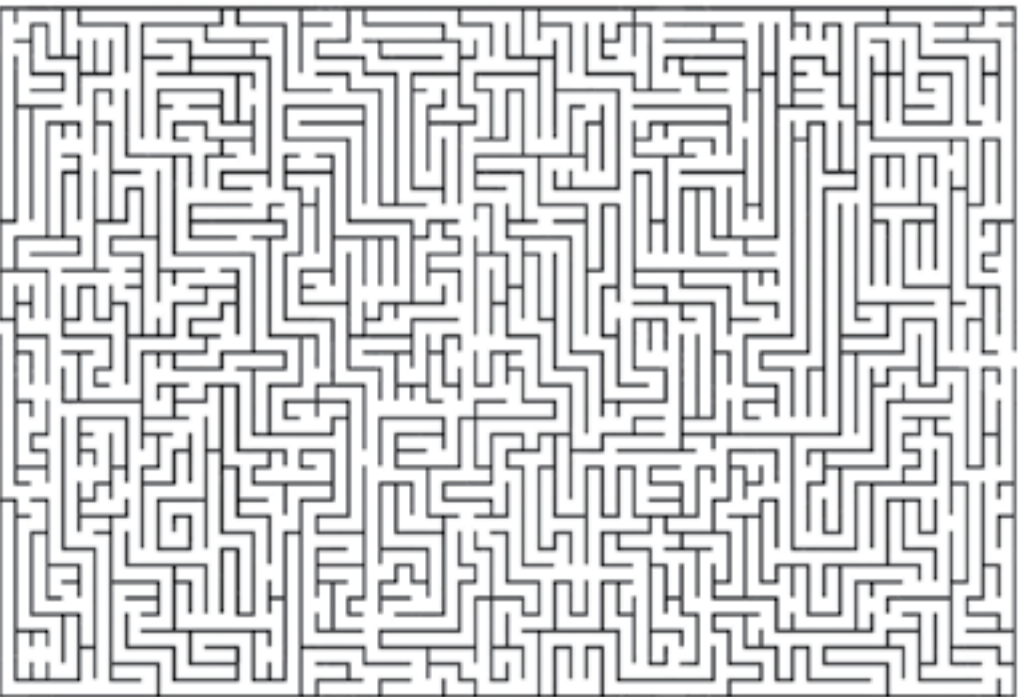
ترجمه و گردآوری: مهرنوش خالقی
منبع: www.verywellfamily.com

یادگاران



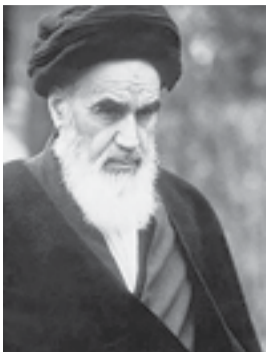
از راست: زنده‌یاد محمود معصوم، علی‌اکبر معصوم، زنده‌یاد ابوالقاسم معصوم (دهه چهل خورشیدی) با سپاس از جناب آقای مهرداد معصوم که عکس را در اختیار ما گذاشتند.

عکسهای قدیمی خود را برای چاپ به شماره ۰۹۱۷۸۰۰۱۸۰۸ واتس‌آپ کنید و برای هماهنگی با همین شماره تماس بگیرید



مناسبت

عزیزم! از جوانی به اندازه‌ای که باقی است استفاده کن



حضرت امام خمینی (رحمت خدا بر او باد) در روز ۲۷ آبان ۱۳۵۸ خورشیدی طی نامه‌ای وصیت گونه با مضمون اخلاقی - عرفانی و تأکید بر اهمیت نماز در رشد معنویت به عنوان فرزندشان حاج سید احمد خمینی (رحمت خدا بر او باد) موضوعاتی ارزنده، ماندگار و تأثیرگذار را مطرح کردند و کتاب سرالصلوة (معراج السالکین و صلاة العارفین) را به ایشان اهدا کردند.

به مناسبت ۱۴ خرداد، سالروز رحلت امام خمینی بخشی از این نامه را در زیر آورده‌ایم:

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله و الصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وآله

وصیتی است از پدری پیر که عمری را با بطلالت و جهالت گذرانده، و اکنون به سوی سرای جاوید می‌رود با دست خالی از حسنات و نامه‌ای سیاه از سِتِّيات [بَدیها - گناهان]، با امید به مغفرت ...- و رجاء به عفو ا... است- به فرزندى جوان که در کشاکش با مشکلات دهر، و مختار در انتخاب صراط مستقیم الهی- که خداوند به لطف بی‌کران خود هدایتش فرماید- یا خدای ناخواسته انتخاب راه دیگر- که خداوند به رحمت خود از لغزشها محفوظش فرماید. فرزندم! کتابی را که به تو هدیه می‌کنم شمه‌ای است از صلاة عارفین و سلوک معنوی اهل سلوک؛ هر چند قلم مثل منی عاجز است از بیان این سفرنامه، و اعتراف می‌کنم که آنچه نوشته‌ام از حدّ الفاظ و عباراتی چند بیرون نیست، و خود تا کنون به بارقه‌ای از این شمه دست نیافت ...

پسرم! آنچه در درجه اول به تو وصیت می‌کنم آن است که انکار مقامات اهل معرفت نکنی، که این شیوه جَهَال [نادانان] است؛ و از معاشرت با منکرین مقامات اولیا بپرهیزی، که اینان قُطاع طریق حق هستند. فرزندم! از خودخواهی و خودبینی به درآی که این ارث شیطان است، که به واسطه خودبینی و خودخواهی از امر خدای تعالی به خضوع برای ولیّ و صفّ او- جَلّ و علا- سرباززد، و بدان که تمام گرفتاریهای بنی آدم از این ارث شیطانی است که اصل اصول فتنه است؛ ... و هر کس برای رفع فتنه از درون و برون خویش باید مجاهده نماید. و این جهاد است که اگر به پیروزی رسید همه چیز و

پس در جوانی که قدرت بیشتر داری به مجاهدت برخیز، و از غیر دوست- جَلّ و علا- بگریز، و پیوند خود را هر چه بیشتر- اگر بی‌بوندی داری- محکم‌تر کن؛ و اگر خدای ناخواسته نداری، تحصیل کن و در تقویتش همت گمار، که هیچ موجودی جز او- جَلّ و علا- سزوار پیوند نیست، و پیوند با اولیای او اگر برای پیوند به او نباشد، حیلۀ شیطانی است که از هر طریق سدّ راه حق کند. هیچ‌گاه به خود و عمل خود به چشم رضا منگر که اولیای خالص [خالص] چنین بودند و خود را لاشیء [هیچ] می‌دیدند؛ و گاهی حسنات خود را از سِتِّيات [بَدیها] می‌شمردند. پسرم! هر چه مقام معرفت بالا رود، احساس ناچیزی غیر او- جَلّ و علا- بیشتر شود.

آشپزی با عشق

کوکو مرغ مجلسی

بهتر است با دست مواد را چند دقیقه ورز دهید تا منسجم‌تر شود. در آخر تخم‌مرغ را به مایه کوکو اضافه می‌کنیم و دوباره چند دقیقه ورز می‌دهیم. مایه کوکو را حداقل یک ساعت در یخچال قرار دهید تا به اصطلاح بیات شود و حالت چسبناک‌تری پیدا کند. سپس به صورت یکجا یا به صورت تکه‌های کوچک در دست حالت می‌دهیم و در روغن داغ سرخ می‌کنیم.

نکات:

- اگر می‌خواهید کوکوها را شبیه کنتلت درست کنید برای زیبایی کوکوها می‌توانید ابتدا آنها را داخل آرد سوخاری بغلطانید سپس سرخ کنید. - با گوشت مرغ چرخ کرده هم می‌توانید این کوکو را درست کنید. مراحل تفاوتی ندارد. فقط باید به جای پختن و زنده کردن گوشت مرغ، آن را با چرخ گوشت چرخ کنید و به دیگر مواد بیفزایید. - برای تهیه این کوکو با قارچ، ابتدا قارچ‌ها را به صورت ورقه‌ای خرد کنید و به همراه کمی روغن تفت دهید تا کاملاً سرخ و آب اضافی آن به‌طور کامل گرفته شود. پس از اینکه کامل خنک شد، به مایه کوکو اضافه کنید.

مواد لازم برای ۴ نفر:

- سینه مرغ: ۱ عدد
- تخم مرغ: ۲ عدد
- جعفری یا پیازچه: ۲ قاشق غذاخوری
- سیر: ۲ حبه
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- سیب زمینی: ۲ عدد متوسط
- آرد سوخاری: ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی
- روغن مایع و زردچوبه: به اندازه کافی

دستور تهیه:

سیب زمینی را با دو لیوان آب در یک قابلمه کوچک آبپز می‌کنیم. در ادامه گوشت مرغ را به همراه دو لیوان آب و مقداری زردچوبه داخل یک قابلمه دیگر آبپز می‌کنیم. در مرحله بعد سیب‌زمینی‌ها و سینه مرغ پخته شده را رنده می‌کنیم. سیر و پیاز را رنده می‌کنیم و با فشار دست آب اضافی‌شان را می‌گیریم و به کاسه حاوی گوشت مرغ اضافه می‌کنیم. جعفری یا پیازچه را خرد کرده و به همراه مقداری نمک، زردچوبه و فلفل سیاه به دیگر مواد اضافه می‌کنیم. مواد را خوب مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود.