



۸۷۱۰۳۷۷
۸۷۱۹۳۷۱

راهنمای زنان



در کلاس ایراندخت

آشپزی ایرانی، فرنگی، چینی، شیرینیهای خشک و تر
تزیین کیک و شکلات سازی و نانهای فانتزی را
بیاموزید

تلفن: ۲۲۲۷۴۴۹-۲۲۷۹۴۶۰

یوگا

در مجتمع ورزشی طلیعه افتتاح شد
زیر نظر مربیان ورزیده
یوگاتها نوش داروی تمام بیماریهاست
تلفن تماس از ۹ صبح الی ۷ بعد از ظهر ۲۵۴۸۸۰۹

تدریس خصوصی سنتور و ضرب

جهت بانوان

۶۳۲۸۰۰-۶۴۰۹۳۶۱

سفره عقد

طراحی و گل آرایی، سنتی و مدرن

۲۰۰۶۲۱۸-۲۲۳۴۸۵۸

آموزشی

گلدوزی، گلهای فانتزی، تاج و گل عروس

۲۲۷۹۴۳۵

موسسه لاغری بانوی دریائی

صد درصد تضمینی

بانهاترین قیمت ۸۵۱۶۷۷

بهداشت پوست ترمیم ابرو

از بین بردن موهای صورت

میرزائی ۸۸۸۱۲۵۷



تدریس پیانو و ارگ

مخصوص کودکان و بانوان



موسسه زیبایی
آرین

خانمهای شهرستانی
در وقت صرفه جویی کنید

آموزش بهداشت پوست - لاغری - الکترولیز و
آرایش دائمی گریم و آرایش و کلیه موارد را با
گوناگونترین زمان در سطح بین المللی بیاموزید.
مرکز فروش دستگاه و مواد آرایشی و بهداشتی
فرانسوی و لاغری و جاقی و بهداشت پوست.

تلفن: ۲۲۳۵۴۴۲



سفره عقد

مناسبترین قیمت در ۲۰ طرح سنتی و کلاسیک

۲۰۵۰۹۹۹

راهنمای زنان تلفنی آگهی می پذیرد

۸۷۱۹۳۷۱

۲۶ اردیبهشت تا پنج خرداد، هشتمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی تهران و در بخش‌های ناشران داخلی، خارجی، اطلاع‌رسانی، خدمات چاپ و نشر و فرهنگ و میراث مشترک برگزار شد. امسال، بر خلاف سنت چهارساله نمایشگاه بین‌المللی کتاب، جای نمایشگاه مطبوعات در میان غرفه‌ها خالی بود. ■

در هشتمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب ۷۸۰ ناشر داخلی با بیش از ۳۵ هزار عنوان کتاب و ۴۷۰۰ ناشر خارجی از ۳۰ کشور جهان با ۳۵ هزار عنوان کتاب حضور داشتند. در بخش ناشران خارجی، ۹۰ ناشر عرب در یک سالن و ۳۸۰ ناشر اروپایی و امریکایی در دو سالن، کتابهای خود را عرضه کردند. بخش خارجی نمایشگاه، طبق معمول، با استقبال بسیار زیاد بازدیدکنندگان روبه‌رو بود.

در بخش ناشران داخلی علاوه بر ناشران و توزیع‌کنندگان کتاب، مؤسسات تندخوانی، سرگرمی‌های کودکان، مراکز تهیه و توزیع نوارهای موسیقی و چند بخش دیگر نیز حضور داشتند. در این بخش تنها معدودی از

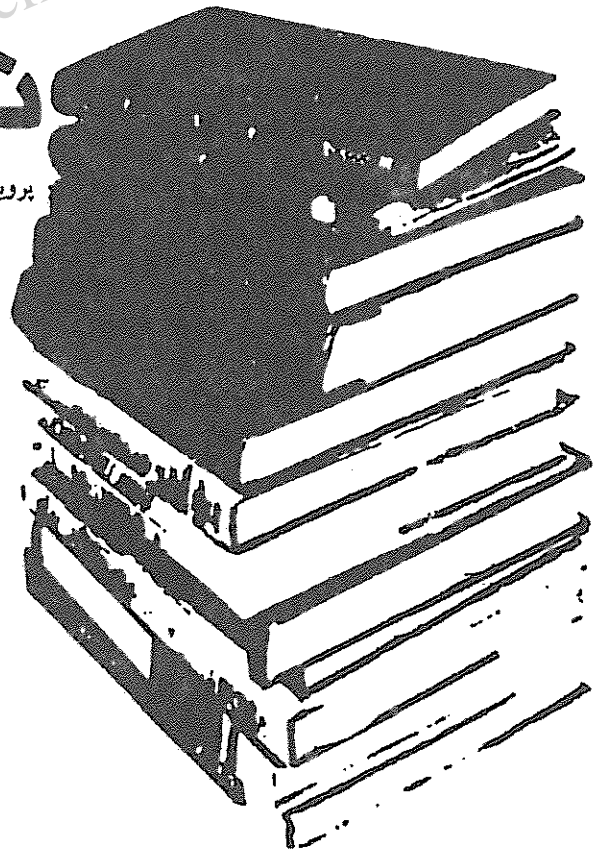
ناشران چون امیر کبیر، انیس، چشمه، روشنگران، شبانروز، فرهنگ معاصر، صراط، طرح نو، مرکز و... صرفاً کتابهای مؤسسه انتشاراتی خود را عرضه می‌کردند و در دیگر غرفه‌ها، آثار انتشاراتی مؤسسات دیگر نیز به چشم می‌خورد. برخی از ناشران نیز، با اسامی گوناگون، چندین غرفه در اختیار داشتند.

از بین ۷۸۰ مؤسسه انتشاراتی شرکت‌کننده در نمایشگاه، انتشارات روشنگران، انیس، روش نو و شبانروز از مؤسساتی بودند که توسط مدیران زن اداره می‌شدند و در میان آنها تنها انتشارات روشنگران به طور جدی فقط به نشر کتب و آثار زنان اختصاص دارد. شهلا لاهیجی، مدیر انتشارات روشنگران، در پاسخ به این پرسش که چرا سایر ناشران کمتر به نشر کتاب درباره زنان توجه می‌کنند گفت: «در نشر کتاب انگیزه‌های شخصی و انگیزه‌های مادی هر دو به کار می‌آید. طبیعی است که در کاری چون کار ما، انگیزه‌های شخصی قوی‌ترند. در بیشتر کشورهای دنیا، نهادهای فرهنگی از نشر کتابهایی که در راه ارتقای فرهنگ جامعه است اما به دلیل ماهیتش، بازار ندارد حمایت می‌کنند. ابا در اینجا

چون این کار به عهده بخش خصوصی است که از هیچ سو هم حمایتی نمی‌شود، طبیعی است که باید ضرر کند. بنابراین فقط انگیزه شخصی و آرمانی، انسان را به ورطه چنین سودایی می‌کشاند.» وی در ارزیابی خود از نمایشگاه کتاب گفت: «برپایی نمایشگاه کتاب در کشور ما رویداد بزرگی محسوب می‌شود. استقبال پرشور مردم نشان می‌دهد که اگر کتابی هم نخرند، حداقل برای دیدن می‌آیند که به نظر من، خودش دستاورد مهمی است. البته لازم است که ضمن برگزاری نمایشگاه، سمینارهای گوناگونی با حضور ناشران، نویسندگان و دست‌اندرکاران برگزار شود تا همه بتوانند نظرات و پیشنهادات خود را ارائه دهند و مردم نیز از کم‌وکیف اوضاع باخبر شوند زیرا نمایشگاه کتاب با بازار مکاره کتاب تفاوت بسیار دارد.» وی در پاسخ به این سؤال که چرا خودتان اقدام به برگزاری چنین سمینارهایی نمی‌کنید، گفت: «سال پیش، با کمال خوش‌بینی اقدام به این کار کردیم و قبل از برگزاری سمینار نیز تمام مجوزهای لازم را گرفتیم و مراحل قانونی آن را طی کردیم اما در میانه کار ما را مجبور به متوقف کردن برنامه کردند. بنابراین تصمیم نداریم دوباره مرتکب اشتباه شویم.» لاهیجی

نمایشگاه کتاب

پروین اردلان



برای بهبود فعالیت نمایشگاه کتاب معتقد است که برای برنامه‌ریزی، برگزاری و حتی نظارت بر اعمال ناشران باید از خود ناشران هم استفاده کرد: «چه طور می‌توان بدون حضور ناشران، در کاری که مستقیماً به آنها مربوط است؛ کمیسیونهای برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و اجرایی گذاشت و انتظار داشت که نمایشگاه در حد مطلوبی وظیفه خود را ارائه دهد.» انتشارات انیس برای نخستین بار در نمایشگاه بین‌المللی کتاب شرکت کرده بود. بهرخ منتظمی درباره فعالیت‌های این انتشاراتی گفت: «ما در نشر هر کتابی به اهمیت و ضرورت نشر آن در جامعه نظر داریم نه دستیابی به سود بیشتر و در عین حال فعالیت خود را تنها به نشر کتاب درباره زنان اختصاص نمی‌دهیم. لازم است بگویم که ما برای اولین بار در ایران اولین سررسید

درباره زنان را منتشر کرده‌ایم.»

انتشارات روش تو فعالیت خود را به نشر کتابهای کودکان و نوجوانان اختصاص داده است. نوراندخت مقوی‌تهرانی، مدیر انتشارات روش‌نو، در ارزیابی خود از نمایشگاه کتاب گفت: «به رغم گرانی اجتناب‌ناپذیر قیمت کتاب و رکود بازار نشر، استقبال مردم بسیار دلگرم‌کننده بود.»

در نمایشگاه بین‌المللی کتاب جای غرفه‌ای که خاص آثار و کتب مربوط به زنان باشد، خالی بود. اگر چه نمایشگاه کتاب و خانواده به بهانه معرفی و ارائه کار زنان برگزار شده بود اما فعالیتهای این نمایشگاه تنها بر نقش زنان در خانواده تأکید داشت و کمترین توجهی به نقش فعال و پویای زنان در عرصه‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی نشده بود.

همزمان با برگزاری نمایشگاه، کتاب فز هنگ سفندی، تألیف دکتر بدرالزمان قریب نیز عرضه شد. این کتاب حاصل ۲۰ سال تلاش مداوم و پی‌گیر این استاد و محقق برجسته و همکاران او درباره اقوام سفند است که در هزاره دوم پیش از میلاد می‌زیسته‌اند. کتاب دارای دو مقدمه فارسی و انگلیسی و سه بخش اصلی واژه‌یاب فارسی و

بدون مطبوعات

واژه‌یاب انگلیسی است. مسئولیت چاپ این کتاب به عهده نشر فز هنگگان بود که برای قدردانی از استاد، مراسمی در سالن کنفرانس نمایشگاه بین‌المللی کتاب و با حضور استادان و محققان برگزار کرد. در این مراسم ابتدا چند تن از استادان دانشگاه درباره ضرورت تهیه فرهنگ سفندی و کوشش پی‌گیر دکتر قریب برای تهیه آن صحبت کردند و در پایان دکتر قریب با سپاس از برگزارکنندگان این مراسم، از تمامی کسانی که وی را در این کار خطیریاری کرده بودند تشکر کرد.

امسال نمایشگاه بین‌المللی کتاب بدون حضور مطبوعات برگزار شد. این در حالی بود که برگزارکنندگان نمایشگاه بین‌المللی کتاب، حتی دعوتنامه و فرم مخصوص شرکت در نمایشگاه را به دفاتر نشریات ارسال کرده بودند.

عدم برگزاری همزمان این دو نمایشگاه برای بازدیدکنندگانی که چهار سال پی‌پی‌س شاهد برگزاری همزمان نمایشگاه کتاب و مطبوعات بودند، سؤال برانگیز بود. بسیاری

از آنان و به ویژه شهرستاینها گله می‌کردند که جدا کردن نمایشگاه مطبوعات از نمایشگاه کتاب باعث هدر رفتن وقت آنان و به خصوص صرف هزینه بیشتر می‌شود. عده‌ای نیز معتقد بودند که برگزاری نمایشگاه مطبوعات برای علاقه‌مندان این امکان را فراهم می‌کرده است که مستقیماً نظرات و انتقادات خود را با نشریه مورد نظر خود در میان بگذارند. یکی از بازدیدکنندگان می‌گفت: «نمی‌دانم چرا هر وقت کار مثبتی هم انجام می‌شود، تا می‌آید به نتیجه برسد؛ سیاست دیگری اتخاذ می‌شود که کار قبل را نیمه‌تمام می‌گذارد.»

با این اوصاف چند نشریه معدود در نمایشگاه حضور داشتند. در این زمینه از کاظم حافظیان، معاون کمیته اطلاع‌رسانی در نمایشگاه بین‌المللی کتاب درباره معیارها

و ضوابط انتخاب برخی از نشریات جویا شدیم. وی گفت: «در اطلاع‌رسانی خبری در مطبوعات، گاه واژه اطلاع‌رسانی را به اشتباه مترادف با واژه خبررسانی معنا می‌کنند. حال آنکه تنها روزنامه‌ها، به علت تولید خبر، در این مقوله‌ها جای می‌گیرند و مجلات به عنوان یکی از اجزا و ابزارهای اطلاع‌رسانی محسوب می‌شوند. به همین دلیل ما از کلیه روزنامه‌ها دعوت کردیم تا در بخش اطلاع‌رسانی شرکت کنند و تنها تعداد معدودی از آنها به دعوت ما پاسخ دادند.» ناگفته پیداست که با این تعریف، شکل نشریه، مرز تعیین‌کننده اطلاع‌رسانی خبری با ابزارهای اطلاع‌رسانی می‌شود و در نتیجه نقش مجلاتی که مثلاً با نگرشی کتابشناختی بر نشریات به اطلاع‌رسانی می‌پردازند از نظر دور می‌ماند. در حالی که اگر اطلاع‌رسانی را بهره‌گیری مؤثر و کارا از تمام امکانات و ظرفیتهای رسانه‌های مکتوب و غیرمکتوب در انتقال اطلاعات بدانیم، در آن صورت کلیه رسانه‌ها با توجه به گوناگونی مخاطبان، در این مقوله جای می‌گیرند و به نظر می‌رسد که با ارائه تعاریف خاصی از اطلاع‌رسانی مطبوعات فقط امکان شرکت روزنامه‌ها - که البته ما فقط شاهد برپایی غرفه چند روزنامه خاص بودیم - فراهم می‌شود و نشریات دیگر امکان حضور نمی‌یابند. ■

ترک عادات موجب...

گیتی شامیانی

سمینارها، کنفرانسها و نمایشگاهها، مدام در پی یافتن راه‌حلهایی تازه برای بهبود فضا، روشهای دستیابی به اطلاعات، طراحی و زیبایی غرفه‌ها و... هستند. اما متأسفانه در ایران به علت انبوهی و به خصوص جوانی جمعیت که باعث می‌شود هر جا هر اتفاقی رخ دهد و عده‌ای از بهر کنجکاو و بی‌برنامگی نیز که شده به آن روی آورند، هیچ دکانی خالی از مشتری نمی‌ماند. از این رو، نه تنها هیچ بقالی بلکه هیچ سازمان دهنده‌ای در جهت بهبود روشهای کار و جلب مشتری زحمتی به خود نمی‌دهد. به نظر می‌رسد آنچه در این همایش، گردهمایی‌ها و نمایشگاهها وجود ندارد، ارزشیابی از فعالیتهای صورت پذیرفته، برنامه‌ریزی برای آینده، بالا بردن کیفیت و بهره‌وری و بالاخره توجه به اصولی است که می‌بایستی رعایت شود.

هر سال وقتی به نمایشگاه می‌روم، خسته و عصبانی، با کیفی پر از کتابهای پراکنده و بی‌هدف خریداری شده و شرمنده از اینکه چرا هیچ‌گاه نمی‌توانیم هیچ کاری را درست انجام دهیم، باز می‌گردم و با خودم شرط می‌کنم که دیگر قدم به نمایشگاه نگذارم. اما باز سالی بعد - از آنجا که ترک عادت موجب مرض است - خودم را در مینی‌بوس و راهی غرفه‌های کتاب می‌بینم.

امسال تصمیم گرفتم، حداقل به عنوان دفاع از حقوق یک بازدیدکننده، در مقابل زمانی که صرف می‌کنم و این همه سختی که بر خود هموار می‌کنم!!! و در برابر عدم مسئولیت سازمان برگزارکننده نکاتی را عنوان کنم شاید گوش شنوایی وجود داشته باشد.

- قبل از هر چیز باید از وزارت بهداشت و درمان برای تهیه طرحی در زمینه «چگونگی

اعتبار کتاب و کتاب‌خوانی هر ساله در اردیبهشت، و امسال در خرداد ماه، در ایران به نمایش گذاشته می‌شود. این نمایشگاه که یکی از پراقبال‌ترین نمایشگاههای کشور است، در سال جاری به علت همزمانی با نمایشگاه گل و گیاه و ایجاد بخشی مستقلی به نام اطلاع‌رسانی، از موقعیت ویژه‌ای برخوردار بود. معمولاً سازمانها و افراد دست‌اندرکار و متخصص در امور برپایی رعایت بهداشت و ایمنی در نمایشگاه مدد خواست. فکر نمی‌کنم در عقب‌مانده‌ترین کشورهای دنیا نیز اجازه دهند آشپز یک سلف‌سرویس با دستش مرغ را بردارد و روی غذای مراجعه‌کننده بگذارد. این امر علاوه بر عدم رعایت مسائل اولیه بهداشتی، آن‌چنان کراهتی ایجاد می‌کند که نگفتنی است... مطمئناً کارشناسان وزارت مربوطه قادرند به نسبت جمعیتی که پیش‌بینی می‌شود به نمایشگاه روی آورند، اما اگر اصلاً محاسبه‌ای در کار باشد - تجهیزات و تدابیر لازم بهداشتی را برای ارائه خدمات به بازدیدکنندگان عرضه کنند. استفاده از نیروهای داوطلب در این گونه موارد با لباسهای متحدالشکل یا بازوبندهای مشخص برای راهنمایی مردمی، که چون می‌بینند به آنها احترام گذاشته نمی‌شود به هیچ چیز احترام نمی‌گذارند، رفته‌رفته فرهنگ «نحوه بازدید از نمایشگاه» را به وجود خواهد آورد.

- اگر قرار است آغاز کار نمایشگاه ساعت نه صبح باشد، ضروری است کارکنان اصلی مثل توزیع‌کنندگان بروشور راهنمای نمایشگاه از لحظاتی قبل سر کار خود حاضر باشند و در مدخل کلیه دریاها ارائه خدمت به شرکت‌کنندگان پیش‌بینی شود. وجود کیوسکهای اطلاع‌رسانی نیز در محوطه - به

علت وسعت فضا - به بازدیدکنندگان کمک بسیار خواهد کرد.

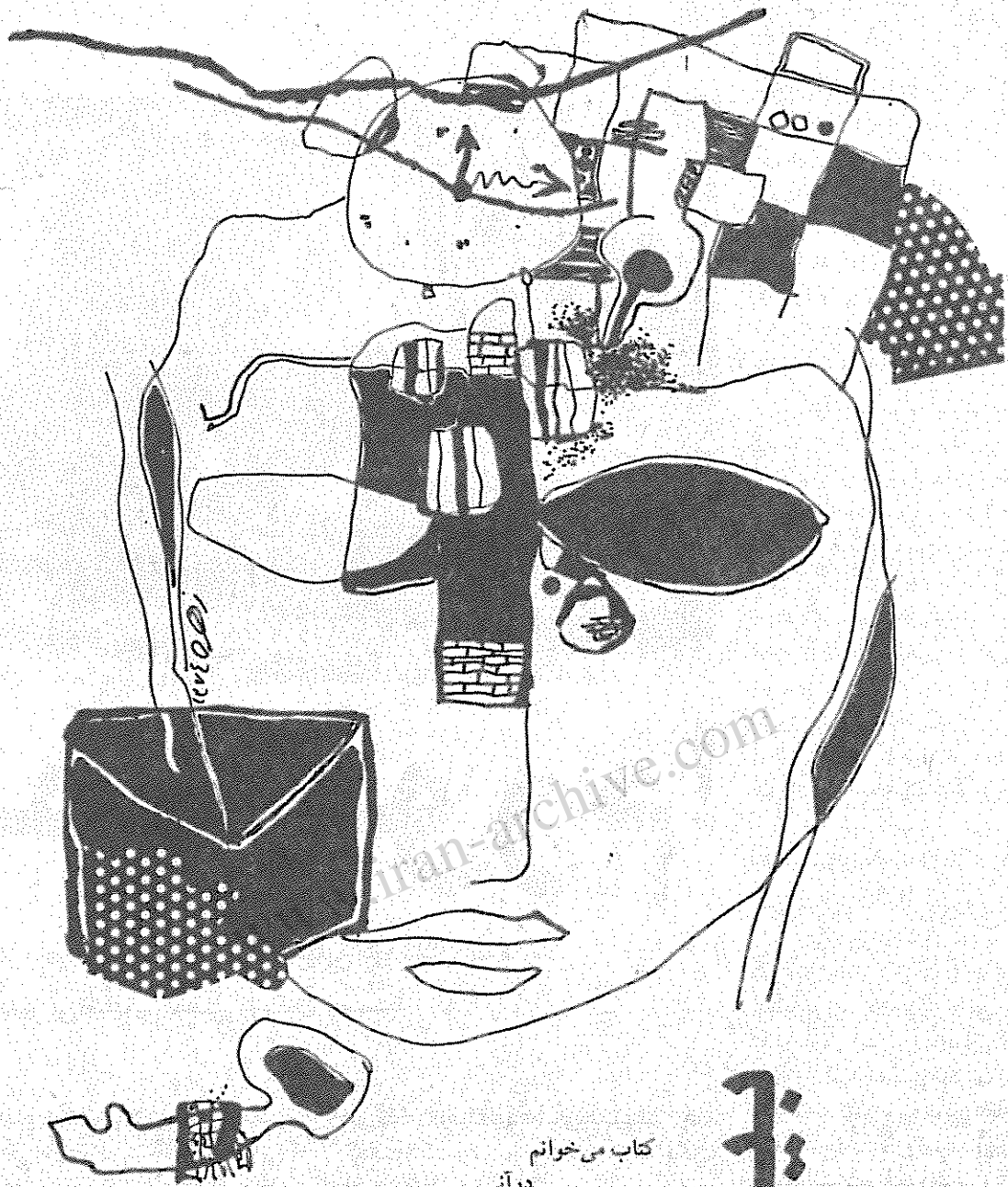
- با توجه به تنوع موضوعات و تخصص ناشران بهتر است نحوه طبقه‌بندی سالنها بر اساس اصول خاصی صورت گیرد. نمایشگاه فرصت مغتنمی است برای دسترسی به کتب منتشر شده‌ای که به آسانی نمی‌توان در خیابان انقلاب به آنها دست یافت، مانند انتشارات سازمانها و مؤسسات دولتی، دانشگاهها، به خصوص دانشگاههای شهرستانها، و بالاخره ناشران شهرستانها. ایجاد سالنهای اختصاصی یا مجموعه‌هایی در کنار هم و تنظیم بروشورها و تعیین نام سالنها بر این اساس، یقیناً کتابخوانان جدی، کتابداران و علاقه‌مندان را راهگشا می‌شود.

- حال که نمایشگاه را به فروشگاه تبدیل کرده‌ایم، با توجه به سنگینی و بدبازی کتاب، وجود باربرهایی - مثل فرودگاهها - که با چرخ دستی و در مقابل مبلغی مشخص، کتابهای خریداران را تا درب خروجی برسانند ضروری است.

- نصب نیمکتها و حتی میزهای مخصوص پارک، خستگی را از تن مراجعه‌کنندگان می‌گیرد، فضای سبز را مصون می‌دارد و در ضمن تسهیلاتی در اختیار کسانی که به خاطر صرفه‌جویی یا رعایت بهداشت و احیاناً غذای ماکول‌تر، خورد و خوراک خود را همراه می‌آورند قرار می‌دهد.

- تهیه لباس متحدالشکل بپنای کارشناسان و مدیران مسئول نمایشگاه نه تنها حس اعتماد بازدیدکنندگان را تقویت می‌کند، بلکه راهنمای خوبی برای ایجاد ارتباط و مشارکت، بیان انتقادات و شکایات و حتی راهنمایی خواستن و پاسخ صحیح دریافت کردن است. ■





کتاب می خوانم
 درآنی
 ترانه گوش می دهم
 درآنی
 نان می خورم
 برآبی
 کار می کنم
 کنار می

نه می توانیم با هم سخن بگویم
 و نه صدای هم را بشنوم
 ای همیشه حاضر در آنات من!

هشت سالی است
 که زن بیرۀ من هستی

باز من

ناظم حکمت
 ترجمۀ عزت جلالی

۲۲ سپتامبر ۱۹۴۵



نمی خورم!

● بیشتر مادرها از بد غذایی و بی اشتهایی کودکشان گله دارند.

واقعا دلیل بی اشتهایی بعضی کودکان چیست؟

اشتهای اطفال بیشتر به انرژی مصرفی آنان بستگی دارد و در نتیجه مقدار غذایی که در هر وعده می خورند با وعده دیگر متفاوت است، در صورتی که این قاعده در مورد بزرگسالان کمتر صدق می کند. کودکان نوپا و بچه های زیر پنج سال هر گاه گرسنه شوند غذا می خورند و بسیاری از کودکانی که بی اشتها به نظر می رسند غذای کمتری نیاز دارند.

یک چهارم کودکان زیر پنج سال به نظر والدینشان بی اشتها و کم غذا هستند. بهتر است بدانید که تقلا و جست و خیز، علت عمده مصرف سوخت در بدن کودکان است. اگر چه تغییر در اشتهای طفل می تواند نشانه بیماری باشد با این حال به سادگی می توان یک کودک بهانه گیر را از یک کودک بیمار تشخیص داد. نکته مهم این است که کودک از خوردن چه مقدار غذا و مایعات خودداری

می کند، فاصله وعده های غذایی اش چند ساعت است و بر خورد شما با قضیه چگونه است.

چرا غذا نمی خورد؟

نوزادان گاهی اوقات جیغ می کشند و سینه مادر را پس می زنند در حالی که سالم هستند و نیروی کافی برای مکیدن دارند. اگر کودک شما نیز چنین است سعی کنید او را با صحبت و نوازش آرام کنید. کهنه اش را عوض کنید یا او را در آغوش گرفته و تکان دهید تا ساکت شود. زمانی هم که به او شیر نمی دهید، صورت او را نوازش کنید و به سینه خود بچسبانید تا از طریق تماس پوست، احساس امنیت را بیاموزد و در جوار سینه مادر آرام گیرد. زمانی که برای شیر دادن آماده هستید ولی او شیر نمی خورد، می توانید شیر را بدوشید و برای مدت کوتاهی در یخچال

نگه دارید. نوزاد را در فضایی که نوره زیاد نباشد شیر دهید. حتی اگر امکان دارد از موسیقی ملایم برای ایجاد آرامش بیشتر کمک بگیرید. اگر صبر و حوصله داشته باشید شیر خوردن نوزاد به تدریج به ووال عادی برمی گردد. نوزادان کوچک یا نارس یا آنهایی که هنگام به دنیا آمدن مشکل داشته اند، شاید قدرت کافی برای مک زدن سینه مادر نداشته باشند. کودکانی که در هفته اول دچار

زردی می شوند نیز در گرفتن سینه مادر کُند هستند. به هر حال مسلم است که برای بیدار کردن یک نوزاد خواب آلود و شیر دادن به او باید برنامه منظمی طرح کرد. ممکن است پزشک توصیه کند بچه را، خصوصاً در دو هفته اول، هر دو یا سه ساعت یکبار شیر دهید تا یاد بگیرد هنگام گرسنگی گریه کند. نوزاد خواب آلود باید خیلی به آرامی بیدار شود و شیر بخورد. برای این کار کهنه او را عوض و لباسش را کمی سبکتر کنید و برای اطمینان از بیداری کاملش کمی با او صحبت کنید. در صورتی که سینه تان کمی ورم کرده باشد، برای مکش راحت تر کودک، اندکی با کف دست نوک سینه را مالش دهید تا مقدار

کمی شیر از آن خارج شود و پس از آن سینه را به دهان نوزاد بگذارید. اگر کودک هنگام شیر خوردن از مکیدن باز ایستاد، به آرامی کفپا یا زیر چانه یا گونه اش را نوازش کنید تا دوباره آرامش را به دست آورد. در چند روز اول تولد ممکن است نوزاد به حد کافی سینه را نسکد و سینه مادر کاملاً تخلیه نشود. در این صورت لازم است مادر شیر سینه اش را بدوشد (در صورت لزوم از دستگه شیردوش استفاده کنید).

بعضی از بچه ها بدون هیچ دلیل مشخصی از یک پستان مادر، شیر نمی خورند و یا در یک وعده، از هر دو پستان تغذیه نمی کنند. اگر بچه سرحال و آرام است ولی در دو یا سه وعده، خوردن شیر را رد کرده است، شیر را بدوشید و با قاشق به او دهید. توجه کنید که علائم کم آبی، یعنی خشک بودن کهنه پیش از شیر خوردن و بی حالی و رنگ پریدگی در کودک وجود نداشته باشد. اگر فکر می کنید کودک اسهال گرفته، سریعاً او را نزد پزشک ببرید.

برخی از شیرخواران برای تغذیه فقط به محیطی آرام نیاز دارند. شاید اگر کمی فکر کنید متوجه شوید که سرتان خیلی شلوغ بوده

و نتوانسته‌اید در محیطی آرام به بچه شیر دهید. بنابراین کودک را به اتاقی آرام ببرید و ترجیحاً روی تشک نرم دراز بکشید و به او شیر دهید. بعضی از بچه‌ها وقتی خواب هستند یا حتی در حمام بهتر شیر می‌خورند.

اگر کودک از خوردن غذای جامد امتناع کرد، معلوم است که هنوز آمادگی خوردن آن را ندارد. معمولاً تا شش ماهگی خوراندن غذای سفت و جامد به کودک ضرورتی ندارد. اگر بعد از مدتی باز هم کودک غذای جامد را نخورد حتماً مزه‌اش را دوست ندارد و یا می‌خواهد به جای قاشق، با دست بخورد. برای آن که مزه غذا را به او بیچشایید، مقدار کمی از غذا را روی نوک قاشقی کوچک یا نوک انگشت کاملاً تمیز خودتان بگذارید و به او بدهید. اگر باز هم از خوردن امتناع کرد و در ضمن بیماری خاصی هم نداشت، او را به حال خود بگذارید و مجبورش نکنید.

شیر زیاد (در حدود نیم‌لیتر یا سه بطری ۱۷۰ تا ۲۰۰ سی‌سی) در روز نشان می‌دهد که کودک نیاز به غذای دیگری ندارد. اگر کودک حدود چهار شیشه ۱۷۰ تا ۲۰۰ سی‌سی شیر می‌خورد، سعی کنید به جای یکی از وعده‌های شیر به او غذا دهید یا میزان شیر هر وعده را زیاد کنید. شیر کافی در روز کلیه احتیاجات غذایی کودک را برطرف می‌کند. برخی از بچه‌ها صرفاً از مکیدن لذت می‌برند. بنابراین سعی کنید شیر را به دفعات، وسط وعده‌های غذا به او بدهید. نیم لیتر شیر در روز تمامی نیاز کودک به مواد غذایی را تأمین می‌کند. بچه‌ای که دندان درمی‌آورد، علاقه‌ای به مکیدن ندارد اما یک حلقه «دندان‌گیر» سرد می‌تواند مؤثر باشد. کودکی که دندان درمی‌آورد، هنگام شیر خوردن پستان را گاز می‌گیرد. در چنین مواقعی سعی کنید عکس‌العمل شدید نشان ندهید. اگر از جا بپرید و فریاد بکشید، ممکن است کودک دیگر شیر نخورد. با او حرف بزنید، او را مضطرب نکنید و به آرامی به او «نه» بگویید. اگر بچه‌ای که در حال دندان درآوردن است، دوبار پشت‌سرهم از خوردن غذا امتناع کند، بهتر است نزد پزشک برده شود.

سرسختی و لجباجت در طی شش تا نه‌ماهگی بیشتر می‌شود و وقتی کودک می‌فهمد که با نخوردن غذا تأثیر زیادی بر بزرگسالان می‌گذارد، بیشتر لج می‌کند و از غذا

رومی‌گرداند. وقتی کودک بزرگتر می‌شود با سرسختی و جدیت بیشتری می‌گوید: «این را دوست دارم.» یا «آن را دوست ندارم.» اگر کودک پیوسته نوع مشخصی از غذا را رد کرد، تنوع بیشتری به غذای او دهید و زیاد سخت نگیرید زیرا در آن صورت وی در مورد غذا، بهانه‌گیر می‌شود. برای تهیه غذا، وقت خیلی زیادی صرف نکنید تا اگر بچه غذا را نخورد، دلخور و عصبانی نشود.

بچه‌ای که سرحال و سالم است ولی غذا نمی‌خورد، احتمالاً در مرحله‌ای از رشد شخصیتی است که می‌خواهد وجود خود یا «من» خود را ثابت کند و برایش جالب است که از این طریق توجه بزرگسالان را جلب کند. مشکلات غذا خوردن غالباً از آنجا شروع می‌شود که توقع والدین بیش از اشتیاق کودک است. یک کودک شش ماهه به طور متوسط روزانه به ۸۰۰ کالری نیاز دارد. چهار وعده ۱۸۰ سی‌سی شیر، تقریباً ۶۰۰ کالری به او می‌دهد. بنابراین فقط ۲۰۰ کالری می‌ماند که باید از طریق غذاهای کمکی جذب شود. اگر کودک سعی دارد میزان اختیارات خود را با رد کردن غذا امتحان کند، با او لج نکنید. بگذارید پدر، خواهر یا برادر بزرگتر به او غذا دهند. ممکن است برخورد آنها با کودک عادیتر باشد و او بهتر غذا بخورد.

در مورد کودک بهانه‌گیر می‌توانید غذا خوردن را به بازی تبدیل کنید تا او احساس نکند که مجبور است غذا بخورد. از غذاهای نسبتاً خوش‌رنگ مثل هویج یا لپو استفاده کنید و اگر حوصله و وقت داشتید همان غذا را به نحوی زیبا بیارید. کودک می‌تواند در همان حین که شما به او غذا می‌دهید، به عروسکش غذا دهد. گذاشتن یک بشقاب و قاشق برای عروسک او، می‌تواند در تقویت ذائقه بچه‌های بدغذا خیلی مفید باشد. برای تنوع، گاهی غذا را در حیاط و یا روی تراس صرف کنید. بچه‌ای که مدام می‌گوید: «این را دوست

● کودکی که سرحال

و سالم است ولی غذا نمی‌خورد، احتمالاً در مرحله‌ای از رشد شخصیتی است که می‌خواهد وجود خود یا «من» خود را ثابت و توجه بزرگسالان را جلب کند.

دارم.» «آن را دوست ندارم.» ممکن است غذا را تف کند، سرش را کنار بکشد یا بشقاب غذايش را واژگون کند. پس بهتر است یک سفره زیر او یا زیر صندلی غذاخوری‌اش پهن کنید تا در صورت ریختن غذا روی فرش، جایی کثیف نشود و شما هم عصبی نشوید. بچه‌های ۱۸ ماهه بیشتر دوست دارند بازی کنند و غذا را در دستهایشان له و یا تکه‌تکه کنند. در دو سالگی طفل می‌داند که واقعاً چه می‌خواهد و چه نمی‌خواهد و وقتی غذایی به او می‌دهید که واقعاً دوست ندارد، لبهایش را محکم به هم می‌چسباند.

▲ آیا راهی برای تشویق او وجود دارد؟

کودک نوپایی را که تمایلی به خوردن غذا ندارد به طرق زیر می‌توان تشویق به خوردن کرد:

- به او اجازه دهید تا آنجا که ممکن است در آماده کردن غذا به شما کمک کند.
- غذای مورد علاقه‌اش را به او بدهید.
- از دادن شیرینی و شکلات زیاد به او پرهیز کنید چون مسلماً آنها را به غذا ترجیح می‌دهد.
- توجه داشته‌باشید که بین وعده‌های غذایی چه چیزهایی می‌خورد.
- وعده‌های شیر بین غذا را کم کنید.

▲ آیا مریض است؟

- بی‌اشتهایی طفل شاید علامت بیماری او باشد. در مورد بچه‌های بی‌اشتها به علایم زیر توجه کنید:
- کودک ناگهان تمام غذاها و نوشیدنیها را رد می‌کند.
- وزنش آن چنان که انتظار می‌رود اضافه نمی‌شود و رشدش کند است.
- انرژی کمی دارد.
- علاوه بر بی‌اشتهایی، علایم دیگری مانند رنگ‌پریدگی، تب، تهوع، لوزه متورم، یا برفکهای سفید دهان دارد.
- کاملاً رنگ‌پریده و افسرده است.

▲ علت چیست؟

- عفونت: عفونت می‌تواند نوزاد را کاملاً از غذا بیندازد. بچه‌ای که مایعات مصرف نکنند، در عرض چند ساعت آب بدنش از دست می‌رود، خصوصاً اگر اسهال هم داشته باشد. اولین نشانه‌های عفونت،

خشکی کهنه، تب، یا تیرگی و غلظت بیش از حد ادرار است. اگر طفل یکی از این علائم را داراست، فوراً او را نزد پزشک ببرید. در صورت وجود تب و عفونت حتماً سعی کنید آب بدنش را در حد معمول نگه دارید و بهتر است نگران غذا نخوردنش نباشید. به او کمی نوشیدنی خوش طعم دهید و اگر شیر خواست او را به دفعات شیر دهید. اگر تبش همچنان بالا رفت، لباسهایش را درآورید و او را با حوله نم‌دار پاشویه کنید. به کودکان بالای سه ماه می‌توان تب‌برهای اطفال داد.

○ گلودرد: درد در ناحیه گلو باعث می‌شود بچه به خصوص از خوردن غذاهای جامد امتناع کند. بنابراین به او شیر زیاد و مایعات خنک و در صورت لزوم داروهایی مثل «استامینوفن» بخورانید. اگر بعد از ۴۸ ساعت هنوز گلودرد او ادامه داشت و کودک ناخوش بود، او را نزد پزشک ببرید.

○ تورم غده لنفاوی گردن: غدد لنفاوی گردن گاهی به دلیل عفونت ویروسی دچار التهاب می‌شوند که در این صورت درمان کمی مشکل می‌شود زیرا آنتی‌بیوتیک بر آن اثر ندارد و عفونت تا چند هفته طول می‌کشد. پس حتماً باید کودک را نزد پزشک ببرید. در طول مدت بیماری به کودک مایعات بیشتری بدهید، خصوصاً مایعات خنک و مغذی مانند شیرموز، یا شیرتخم‌مرغ یا آب‌میوه.

○ التهاب یا تورم لوزه: این نوع عفونت در میان کودکان پیش دبستانی شایع و در کودکان زیر یک سال بسیار نادر است. از طفل بخواهید دهانش را باز کند و با دم یک قاشق، زبان او را به آرامی به پایین فشار دهید. اگر قسمت عقب دهان ملتهب است و لوزه‌ها در هر دو طرف حلق ورم کرده‌اند، کودک التهاب لوزه دارد. پس به او مقدار فراوانی مایعات خنک بخورانید و فوراً به پزشک مراجعه کنید.

○ عفونت مجاری ادرار: عفونت دستگاه دفع ادرار موجب بی‌اشتهایی و کاهش وزن کودک می‌شود. در مورد کودک خردسال شاید هیچ علامتی دال بر عفونت وجود نداشته‌باشد اما در بچه‌های بزرگتر، دفع ادرار زیاد می‌شود طوری که حتی گاهی لباس زیر یا جایشان را خیس می‌کنند. در چنین مواردی پزشک معمولاً آزمایش ادرار می‌دهد تا از وجود عفونت مطمئن شود و آنتی‌بیوتیک لازم را تجویز کند. در این گونه موارد، علاوه بر استفاده دارو، باز هم به کودک مایعات فراوان

● گذاشتن یک بشقاب و قاشق برای عروسک کودک، می‌تواند در تقویت ذائقه بچه‌های بدخذا مفید باشد.

● عفونت به طور کلی و نیز عفونت مجاری ادرار موجب بی‌اشتهایی و کاهش وزن کودک می‌شود.

بدهید. به محض برطرف شدن عفونت، اشتهای کودک به حال اول بازمی‌گردد و دوباره وزنش زیاد می‌شود. اگر بچه را شیر می‌دهید؛ در چنین مواقعی، مدت بیشتری او را زیر سینه خود نگه دارید تا فرصت تغذیه بیشتری داشته‌باشد.

○ کاهش وزن: اگر وزن کودک خیلی کند افزایش می‌یابد و یا کاهش وزن دارد، معلوم است که تغذیه او مناسب نیست. احتمال دارد که نوزاد پس از تولد اندکی وزن کم کند اما تا ده روزگی باید به همان وزن زمان تولد بازگردد و پس از آن به طور

◀ نکاتی که مادران باید بدانند :

○ اگر کودک اشتها ندارد، مقداری از غذا را در یک نوبت و باقی را ساعتی بعد به او بدهید.

○ بسیاری از کودکان دوست دارند به جای خوردن سه وعده غذای کامل، ریزه‌خواری کنند، یعنی گاهی شش بار یا بیشتر در روز و به مقدار کم غذا می‌خورند. این کار اشکالی ندارد البته در صورتی که توقع نداشته‌باشید همراه با شما در وعده‌های اصلی نیز غذا بخورند.

○ شکل غذا خوردن را تغییر دهید. خصوصاً باید بدانید که کودک تقریباً از دو سالگی میل دارد مایعات را با نی بخورد.

○ کودک بدخذا را راحت بگذارید تا خودش غذا بخورد. بچه‌ها دوست ندارند تحت فشار و زیر نظر باشند.

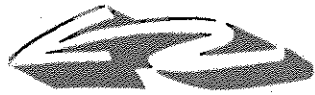
○ کودکان بالای شش ماه تا دو و حتی پنج سالگی باید به اندازه کافی قطره ویتامینهای آ (A)، س (C)، د (D) مصرف کنند. میوه، تخم‌مرغ، سبزیجات، جگر و نور آفتاب، منابع خوب دیگری برای کسب این ویتامینها هستند.

میانگین ۱۷۰ تا ۲۰۰ گرم در هفته وزن اضافه کند. بعد از سه ماهگی معمولاً هفته‌ای ۱۴۰ گرم به وزن کودک اضافه می‌شود که این میزان در شش ماهگی به ۱۰۰ گرم و در ۱۰ ماهگی به ۷۰ گرم در هفته می‌رسد. اگر کودک شما کاهش وزن دارد یا خوب تغذیه نشده، حتماً او را نزد پزشک ببرید.

○ دانه‌های سفید و قرمز. دانه‌های سفید داخل دهان گاهی نشانه برفک است. این دانه‌ها بسیار دردناک هستند و بچه را از خوردن و آشامیدن می‌اندازند. گاهی نیز دانه‌های قرمز ملتیمی در ناحیه ران و باسن کودک به وجود می‌آید که سوزش و خارش ایجاد می‌کند. در چنین مواردی حتماً کودک را نزد پزشک ببرید تا با تجویز داروی مناسب، درد کودک را التیام بخشد. همزمان با مصرف دارو، خوراندن غذاهای خنک مانند ماست، پوره سرد و رقیق که به راحتی بلعیده شود، برای کودک مفید است.

○ بیماری سیلیاک: نوعی بیماری گوارشی در اطفال است که سؤتغذیه شدید به وجود می‌آورد و معمولاً بر اثر عدم تحمل کودک در برابر گلوتن گندم (ترکیبی شیمیایی که در گندم وجود دارد) به وجود می‌آید. این بیماری گاهی باعث بی‌اشتهایی اطفالی می‌شود که تازه از شیر گرفته شده‌اند. اگر مشاهده کردید در چند هفته اولی که کودک تازه شروع به خوردن نان و نان‌سوخاری کرده، وزنش زیاد نمی‌شود، اشتها ندارد و مدفوعش کم‌رنگ و بسیار بدبو است، او را نزد پزشک ببرید. بچه‌ای که بیماری سیلیاک دارد باید تحت رژیم غذایی خاصی قرار گیرد و غذاهای گندم‌دار و جودار مصرف نکند و به جای آنها از مواد غذایی آماده و مخصوص استفاده نماید.

○ کم‌خونی: رنگ‌پریدگی و تحریک‌پذیری همراه با بی‌اشتهایی می‌تواند از علائم کم‌خونی کودک باشد. به قسمت داخلی پلکی پایین او نگاه کنید. اگر خیلی کم‌رنگ بود احتمالاً کمبود آهن دارد. بسیاری از کودکان بین شش ماهگی تا دو سالگی معمولاً چون شیر زیاد می‌خورند، دیگر اشتهایی به خوردن غذاهای پر آهن ندارند و در نتیجه به حد کافی آهن جذب نمی‌کنند. غذاهایی مانند گوشت، جگر، اسفناج و سبزیجات، آهن مورد نیاز بدن کودک را تأمین می‌کند. فراموش نکنید که بدون مشورت با پزشک هیچ دارویی به کودک ندهید. ■



۸۷۱۰۳۷۷
۸۷۱۹۳۷۱

زنان


راهنمای



آموزشگاه
شیرینی و آشپزی نیلوسرا
با امتیاز رسمی از وزارت کار و امور اجتماعی
با مدیریت خانم بیاتین (رهگذر)
برنامه آشپزی ما را از شبکه یک
با بال مرغ ملاحظه کردید.
تلفن: ۲۲۷۲۵۶۹

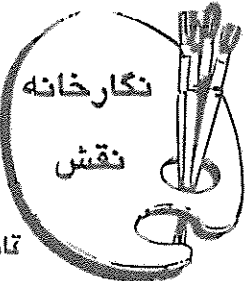
عذر
کالو
کلیه خدمات
فیلمبرداری، عکسبرداری
مجالس و صنعتی و ورزشی
بسیستم کامپیوتری
پاسداران، اقدسیه، بازار صدف
تلفن: ۲۲۹۱۹۳۷
تلفن: ۲۲۹۱۳۲۲

مرکز تعمیر شوار
تهران: خیابان سعدی - خیابان منوچهری
چهارراه کنت، ساختمان درفشان
جنرال استیل سابق (طبقه همکف پلاک ۸-۱)
تلفن ۳۷۸۳۷۶۷-۳۱۱۷۸۰۱

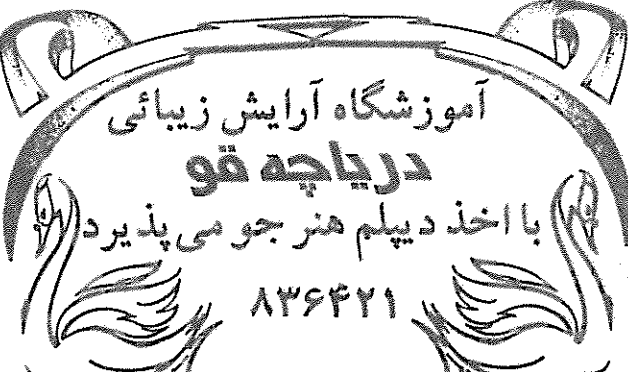


آموزش طراحی و نقاشی و تجسمی
زیر نظر استاد با تجربه (خانم)
با تحصیلات دانشگاهی در ایران و انگلیس
برای خانمها و دخترخانمها و کودکان
تأتم مقام فرهانی - ۸۸۴۵۹۶۵

نگارخانه
نقش




آموزشگاه آرایش زیبایی
دریاچه قو
با اخذ دیپلم هنر جو می پذیرد
۸۳۶۴۲۱



موسسه زیبایی روزانو
خدمات پوست و مو - از بین بردن موهای صورت
لاغری با مدرنترین دستگاهها - گریم
خدمات آرایشی - ترمیم ابرو کلیه موارد بالا
آموزش

تلفن: ۷۸۸۰۲۴۲



ماساژور دستی هور
مطابق نمونه اروپایی
طراحی شده بر اساس طب فشاری
رفع چاقی کاذب و کمک به تحلیل چربی
زیروستی در ناحیه شکم، سینه‌ها، پهلوها و ران،
رفع خستگی، گرفتگی عضلاتی
فروش در کلیه داروخانه‌ها، فروشگاههای ورزشی و بهداشتی
از شهرستانها نماینده فعال پذیرفته میشود
تلفن: ۸۸۹۳۵۴۸
نماینده گی مشهد ۲۹۲۶۸





خانه آرایش سیمما
 ترمیم ابرو و آرایش دائم صورت
 و کلیه خدمات پوستی و بر طرف
 کردن موهای صورت. تدریس
 کلیه موارد بالا و فروش انواع
 دستگاه.
 بزرگراه رسالت چهارراه بنی هاشم.
 تلفن: ۲۵۰۲۱۰۴

کلیه خدمات پوستی و ترمیم ابرو.
 تدریس پذیرفته می شود
با نازلترین قیمت
 ۶۶۷۸۰۶۶

تعلیم طراحی و نقاشی
 ویژه بانوان و کودکان توسط
 فارغ التحصیل نقاشی
 ۷۹۱۳۲۲

تدریس خصوصی
زیست شناسی
 از اول تا چهارم دبیرستان توسط
 استاد دانشگاه (خانم) فقط
 برای خانمها.
 تماس همه روزه از ساعت ۱۶ به بعد

آموزش سفره عقد
 گل آرایی خشک و آویزهای
 تزئینی - گل چینی - تعلیم آرایش
 و ترمیم صورت
 تلفن ۲۲۶۵۰۲۲

قابل توجه پژوهشگران - استادان - دانشجویان و کلیه علاقه مندان به علوم اجتماعی

نشر شب تاب منتشر کرد:

مردم شناسی (روش، بینش، تجربه)

تالیف: دکتر اصغر عسگری خانقاه

۴۲۰ صفحه با جلد شومیز ۶۶۰ تومان

علاقه مندان جهت دریافت کتاب می توانند بهای اعلام شده را به حساب جاری ۱۱۹۰ بانک صادرات شعبه ۱۵ خرداد غربی کد ۷۲۹ به نام علی اکبر فرناد (قابل پرداخت در شعب سراسر کشور) واریز نمایند و فتوکپی فیش آن را به آدرس تهران صندوق پستی ۱۴۳۳۵-۸۸۵ ارسال نمایند هزینه ارسال با پست سفارشی به عهده نشر شب تاب است.

تلفن: ۸۷۱۹۳۷۱-۸۷۱۰۳۷۷

کتابهای زیر چاپ:

۱- **جامعه شناسی سازمانها** تالیف: منوچهر صیوری
 ۲- **جامعه شناسی سیاسی** تالیف: جرج کوروتاریس - بتی دبرانتز
 ترجمه: منوچهر صیوری

شرکت پاک مکان
 با مسئولیت محدود

با ۲۳ سال سابقه درخشان در امر
 خشکشویی مبل - موکت - فرش - واکس
 و پوشش سنگ و پارکت و کفپوش، نظافت
 محلی ساختمان - خشکشویی داخل اتومبیل
 نگهداری و نظافت ساختمانهای بزرگ
 دولتی و خصوصی و ترمینالها و بیمارستانها

روزها ۸۷۰۷۷۷۷ - ۸۵۸۶۴۴
 شبها ۷۸۶۸۳۸۸

چرا آب؟



نگاره مکتب

مقدس و زندگی بخش است. محصولات مینا نیز همه با آب سروکار دارد و در خدمت پاکیزگی و بهداشت زندگی است. اما مصرف بی رویه آب می تواند موجب پایین آمدن سطح بهداشت مردم و اختلال در آبیاری و سازندگی کشور کرد. و از آنجا که هر نوع بهسازی باید از خانه آغاز شود، ما در سرویس های خود سیستم های تخلیه را با هدف حداکثر صرفه جویی در آب بهبود بخشیده ایم. ذخیره آب را به حد بهینه رسانده ایم و با اجرای یک نظام بازیابی مواد اولیه در کارخانه، ضایعات را به کمترین میزان کاهش دادیم و فکرمی کنیم هموطنان عزیز نیز با هدف استفاده صحیح از آب می توانند صرفه جویی را از خانه آغاز کنند.

 **چینی بهداشتی مینا**

آب سرمایه ملی است. در مصرف آن صرفه جویی کنیم.

همه می دانند که چینی بهداشتی مینا بزرگترین تولیدکننده سرویس های بهداشتی کشور بشمار می آید. ۲۵ سال پیش به خاطر کیفیت ممتاز فرآورده های خویش موفق به دریافت "مهر استاندارد" شدیم و امروز به اتکای یک تجربه طولانی و ثمربخش، مجموعه ای از ۴۸ قطعه سرویس بهداشتی را در مدل ها و رنگ های گوناگون برای مصارف مختلف تولید می کنیم. اما . . .

همه می پرسند چرا مینا تبلیغات خود را بر اساس حمایت از یک مضمون اجتماعی یعنی "صرفه جویی در آب" قرار داده است؟ همه می دانیم در فرهنگ کهن ایران زمین، آب عنصری

منتشر شد

هنر شیرینی پزی در منزل

زری مرعشی

شامل: کیکها، تارتها، بیسکویتها، کیکهای عروسی، تولد و...

صدها نوع از معروفترین شیرینیهای دنیا با عکسهای بزرگ چهار رنگ



مرکز پخش: ۲۵۳۳۶۲۸ - ۴۴۹ - ۲۵۴۰ - محل فروش در کلیه کتابفروشیها و فروشگاه رفاہ
با تماس تلفن، کتاب در اسرع وقت در اختیار شما خواهد بود.