شده است جف آر در می گوید: ما در زمانه ای عرضه سُــریع غذاهـــای حاضر و آماده، پین ناریخی دار دومختص قرن حاضر نیست.

زيانهاىفستفود

برای نشان دادن اثرات مضر فست فودها بر سلامت انسان درسال ۲۰۰۴ میلادی فیلم

مستندی ساخته شــد که کار گردان این فیلم در مدت یک مساه، هیچچیز به جُز ُفسست

مک دونالد را نمی خــورد و هیچ ورزش و فعالیتی انجام نمی داد. در پایان این مدت اوبسیار چاق شده و به بیماری های مختلفی نیز دچار شده بود. نتایج

ر. ... رک کی آخرینمطالعاتدانشمنداننشانمیدهد،جوانان و نوجوانانی که در یکی از وعدههای غذایی روزانه

خُودفُستفودمی خورند، نسبت به سایر همسالان خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و

مواد معدنی کمتری دریافت می کنند. یافتههای

ر جدید محققان نشان می دهد جوانانی که به نست فود عادت دارند، با چاقی و مشکلات ناشی

نشان داد اُنهایی که در جوانی فستفودها را بهعنوان یکی از وعدههای غذایی خود قرار داده بودند،چاق ترازدیگران هستند،جوانانی ونوجوانانی

.ر پی را را ۳۰ در کا که در یکی از وعدههای غذایی روزانه خود فســـت فود میخورند، نســـبت به ســایر همسالان خود

کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری دریافتمی کنند تحقیقات دیگری نشان می دهد، نوجوانانی که لاغر ندنسبت

به آنهایی که چاق ترند، در یکرستوران ُفست.فود بیشتر غذا میخورند و این نشان میدهد توانایی

... لن در مصرف کالری های اضافی به این که چقدر اضافه وزن داریم، برمی گردد همچنین در

مناطقی که تعداد رستورانهای فست فود کمتر

است، بیماریهای قُلبی و عروقی کاهش می یابد. برعکس در مناطقی که مردم به غذاهای فست فود

عادت دارند، علاوه بر ارزش های غذایی این غذاها، شــیوع عادتهای بد مانند پرخوری، کم تحر کی

وسريع غذا خوردن به اثرات مضر فست فودها بر سلامتي انسان مي افزايد

دستوپنجه نرُم می کنند. نتایج یک مطالعه سساله روی جوانانی که پا به سن گذاشتهاند،

ــتر و ويتامين و

اندر مصائب عصر حاضر پيتزازودترازنيروىپليسبه خانههايمان مىرسد



## چراخانوادهایرانی دیگرایرانی نیست؟

تغيير درانتقال ارزشها

اگر در تمامی قرن ها، خانوادهانحصار آموزشی وانتقال حیاتی را در خودمی دید، حال چنین نیست. فـرزندان امروز از سرچشمههایی دیگر و ازجمله وسایل ارتباط جمعی بسیار چیزهافرامی گیرند.آنان کمتر تحت تأثیر والدین و بهطور کلی بزرگترهای خانهاند زمانی نیز که وبداین و بخطور نلی برز در های کحه ند رامنی بیر نه بین ارزش های خانه و ارزش هایی که از طریق وسیایل ارتبیاطا جمعی ارایه می شدود تعـارش رخ می دهد، به نظر چنین می رسد که قدرت غالب از آن وسیایل همه گیر و همه جا حاضر ارتباط جمعی است. بنابراین، می توان گفت که خانه جدیداز بزر گترین امتیاز سنتی ی خود خالی شده است یا آن که دست کم در برابر رقبایی «تیزچنگ»قرار گرفته است،انتقال ارزش هادر خانواده گستردهاز طریق اعضای خانسواده صورت می گرفت و کانون هسای آموزش همچون مکتب خانه، مدرســه جد در مراحل بعد بودند اما در خانواده هستهای ر درحال حاضر با توجه به تأثیر رسانه ها و حضور مستمر آن در خانواده الگوهای رفتاری و ارزشی اعضای خانواده وبهخصوص كودكان ازرسانههاس

غییردرنحوهانتخابهمسر

با تغییر الگوی خانواده از گستر ده به هستهای، نحوه انتخاب همسر نیز در بسیاری جوامع تغییر یافته است، زیرا در خانواده گسترده، از دواج مبتنی بر تصمیمات و نَظُرِیات افــُراد و اعضاًی خُانُواده بود، ولی با هســـتهای ُ شدن خانواده، حق انتخاب آزاد همسر در جامعه هنجار شده است ٔ آزادی عمل زنان در ازدواُج، تصمیم گیری در خانواده، عادی شدن طلاق و موارد مشابه، ازجمله

تغییرات از دواج و خانواده محسوب می شود. به دنبال تغییر در نظام هنجاری جامعه، تغییر در ارزش ها و گسترش شهرنشینی، رفع محدودیت در رُوابط بین دو جنس مخالف کاهش یافته که به نُوبه خود بسيارى از الگوهاى رفتارى، ارزشهاى مربوط به خانوادهُ و هنجارهای موجود در جامعه را تحت تأثیر قرار داده است.

طی دهههای گذشته ســاختار خانواده در ایران مانند بســیاری از نقاط جهان با تغییر روبهرو بوده اه ی این در این می این در این سنت و مدر نیسم، روی هوانگه داشته است و کاه در قالب یک خانواده تغییر اتی که خانواده ایرانی را بین سنت و مدر نیسم، روی هوانگه داشته است و کاه در قالب یک خانواده سنتی با پدیدههای نوظهوری مواجه می شویم که غیر قابل تصور است. اما علت چیست. می توان دلایل ز بر را را برای این موضوع در صدر توجه قرار داد: تغییر در انتقال ارزشها، تغییر در نحوه انتخاب همســر، تحصیلات و افزایش سن ازدواج، تغییر سبک زندگی، اشـــتغال زن و مرد، دگر گونی مناسبات و مناسک خانوادگی،مهر وعطوفتخانوادهایرانیو...

صوب بیمپووستونت موسون ایر ایرود. در این خصوبی در باستانها و تعلیل عامتانهای صوبه تراید که این در این می آید بردراشتی آزاد از سایت انسان شناسی و فرشگ است چه بسیبار بوارد دیگری که می توان بر این دانسته افاؤود اما شناخت سناه فقط آغاز کار است بیس از آن ما بایاد بد تلاش خود را برای حفظ داشته ها و بعدست آوردن از دست داده آغاز کنیم باین موشوع را در روزهای پیش روز صفحه خانواده پی می گوردی می

نحصيلات وافزايش سن از دواج

شکل جدید خانواده ارزشهای جدیدی را نیز به همراه خودداشته است که متفاوت از ارزشهای خانواده گسترده و سنتی است. تغییر عمده این موضوع در ایران ناشی از اقتصاد نفتی بوده است، به عبارتی اقتصاد نفتی و نه صنعتمی در ایران، باعث شمکل گیری رانت یر ریاری نفتی شده است. در ایران فر آیند صنعتی شدن اتفاق نیفتاده وافــراد از درآمد حاصل از فروش نفت به ثروت رسیدهاند بنابراین اتفاقی که در ایران افتاده این است که جامعه ایران گذر از منابع در آمد محدود و روستایی به درآمد نفتی و سیستم رانتی نفتی را تجربه کرده که یا در است. این باعث دگر گونی سیست. های ارزشی در جامعه و خانوادهها شده است. این مسأله خود باعث تغییراتی در نقُش و موقعیت افراد در داخل خانوادهها شده است. از جمله این که زنان بیش از گذشته باورود به دانشگاهها، سب مایه فرهنگی خود، الفزایش داده و تنما، اول تقای ر ... ر ... کی گر در ایالا بردن سطح تحصیلانا سرمایه فرهنگی خود را بالا بردن سطح تحصیلانا دانستهاند

نغيير سبك زندگي

.... خانواده گسترده که در یک چهاردیواری بزرگ شامل اتاق ها و حیاط مشـــترک بود و در آن اعضای خانواده با . بودند. خرج مش

نگهٔداری فرزندان در خانه حضـور ندارند، رو به فرونی اسـت.این روند حاکی از وجود تضاد بین کار و خانواده است. از این رو در خانواده هستهای فرزندان از سنین کم در مُهدکُودکُ حضَـور دارند و زنان نیز به کارهای با درآمدهای متفاوت اشتغال دارند که این درآمد بخشی زهزینههای زندگی شهری را تأمین می کند. دگرگونی مناسبات ومناسک خانوادگی ،ر ایسن خصوص کافی اسست بسه یک نمونسه ایر

اشتغالزنومرد

در عصر کشاورزی،خانوادهمهه ترین کانون اقتصادی تلقی شــده و کار با خانواده ارتباط نزدیکی داشت. مرد

بیسرون از خانواده کار می کسردو زن بسرای مراقبت از 

در ۲۸درصد مواقع پدر و مادر، هر دو کار می کنند در ۲۸درصد خانوادههایی که هیچ یک از والدین برای

نارییس خصوص بنی سست به پت بمونت. پی دگر گونی ها از خانواده گســترده به هســتهای اشــاره کنیچ. مثلا در خانواده گســترده ســفره و گستردگی آن موجب می شد که هممه اعضای خُانواده در س لته، غذای پخته شده تُوسطُ مادر، مادربـــزرگ یا کدبانوی دیگر مانند عـــروس و دختران .. افراد چهر و به چهر و به نقل اتفاقات روزمره و در کنار آن یافتن راه حلی برای مشکلات به وجود آمده می پرداُختند اما با دگرگونی خانواده «سـفره کمکم زخانهها بیرون آمده اسـت. رستورانهاو کافیشاپ و . وعەمۇسساتى شىندكەبەتدرىج كاركرد ئدایی خانسواده را از آن گرفتند. حتسی محیط کاری رستوران هایی شدند که اکثریت جامعه در آن جاغذا ر کرری ہے میخورند». کاهش کارکردغذایی خانوادہ، به معنای کاهش مناسبات افراد خانوادہ است. چرا که سفرہ ت. جرا که سفره , اسـت كه ما حُول و حُوش آن خاطرهُ جمعي خانوادگی را شسکل می دهیم و در بساره خود با دیگری

امروزه برخى عادات سسنتى ما مانند استفاده از ميوه و

سرز بر بی صفحه است. سبزیجات،آبمیوههای طبیعی،عرقی جاتسنتی،میان وعدههای غذایی،خشکبار،لبنیاتواستفادهاز حبوبات،

وعدههای عدیی، حسیبر، ببیت و سمت سیر بیر.... به هر دلیلی روزبه روز کمرنگ تر می شدود و در عوض استفاده از نوشابههای گازدار، آبمیوههای غیرطبیعی،

افزودنیهای خوراکی شیمیایی، مواد نگهدارنده، فست فودها، روغن، شکر، نمک، شیرینی جات، انواع سس و...

درُحال اُفْزایش است. شاید در نگاه اول این جایگزینی، نوعی واکنش ساده و پاسخی معمولی به نیازهای زندگی امروزی و عاری از هر گونه خطری تلقی شــود

ر کی مرارک از کر کر ولی متخصصان علوم تغذیه بارهاو بارها به طرق مختلف از طریق رسانه ها به مضرات این جایگزینی غلط اشاره

. چاقي، فشار خون، ک<u>م</u>خونی و... کمترین عوارضی اس که در صورتاداًمه این روندغُلط دامن جامعه را در یک دوره زمانی نهچندان طولائی خواهد گرفت و جامعه را

ر کشور مابسیاری از عناصر فرهنگ غذایی به دلیل آشــنایی غلط با مظاهر مدرنیته رو به اضمحلال رفته

در آینده دچار مشکل خواهد کرد.

بیامدهایی چون: بیماریهای قلبی و عروقی،

هم زندگی می کردند دارای سبک خاص زندگی نیز ر کی . ـــترک، سفرہ مشــترک، پخت غذاء مشترک، برگزاری میهمانی مشترک، استفاده از ر کرری ہے۔ وســایل زندگی معمولی و غیر لوکس شکلی از زندگی بود که کمابیش در خانوادہ گســتردہ معمول بود. اما با گُسترش و تعمیم خانواده هستهای در شهرها، سبک زندگی سنتی متناسب با خانواده گسترده، تغییر یافت و خانواده هستهای به شیکل جدیدی از سیک زندگی ، بامظاهر شهری مأنوس شد. آپار تمان نشینی در ابعاد کوچک و در دسترس بودن توالت و دستشویے و آَشپزخانه (اُپن) در یک مُجموعه کهمتراژ،استفاده از تختخواب و میز ناهارخوری، اتاق مخصوص کودک، استفاده از وسایل برقی همچون جاروبرقی، دستگاه صوتی و تصویری، ماشین لباسشسویی و ... که در عین راحتی سنتهای رفتاری جدیدی را نیز در کنار آنها

فَستفود یا غذای سریع عنوانی است برای غذاهایی که به سرعت طبخ و آماده می شسوند انواع ساندویچ بهویژه همبرگر از فستفودهای رایچهستند.فستفود در موردغذاهای خانگی به کُار نمی رود. بلکه بیشتر اشاره به غذاهایی می کند که در رستوران ها تهیه می شـوند. مک دونالد و کی افسے از رستوران های مشهوری هستند که در سراسـر دنیا غذای سـریع ارایه میدهند. یک غذای سـریع در خیلی از کشورها شامل یک ... ساندویچ (همبر گر، مرغ ومانند آن)، سیب زمینی سرخ کرده و یک نوشابه گازدار است. قیمت مواد غذایی در رستوران های فست فودارزان تر از سایر رستوران هااست.

«فست فـود(fast food)» يـا «غــذاي حاضری»غذایی است که از رستورانهای فستفود تهیه می شود انواع ساندویچ، همبرگر، چیزبر گر و دیگر انواع بر گرها، ماهی و میگوی سوخاری، هاتحاگ، فیله استیک گوشت یا مرغ، سیُبرزمینی سرخ کرده، مرغسوخاری، ناگتمرغ، تاکو (نوعی غسفای مکزیکی)، انواع پیشزا و انواع سالاد در فهرست غذای رستورانهای فستفود به چشــُم می خور د. در این رســَتورانها، غذای اُز پیش آماده را در مدت کوتاهی بعد از سفارش، به مشترى تحويل مى دهند. خيلى از اين رستوران ها، رستورانهای واقعی نیستند، چون جایی برای نشستن و غذا خوردن ندارند از این نظر بیشتر شبیه یک فروشگاه عرضه مواد غذایی هستند. خیلی از رستورانهای فست فود بخشی از یک سازمان زنجیرهای هستند. از آنجایی که راهاندازی فروشگاههای فســتفود نیاز به امکانات چندانی نداردو فضای بزرگی هم نمی خواهد، نمونههای شخصی و مستقل آن، مخصوصا در کشورهای درحال توسعه مثل کشور خودمان، رو به افزایش نرخل توسعه میل نسور خودهای رو به اوریس است. در مقابله با موج حملاتی که علیه صنعت فست فود صورت می گیرد، صاحبان این صنعت پُرسود خیلی سعی کردهاند تا عبارت فستفود (fast food) رااز ذهن مردم پاک کنند و به جای آن عبارت «رســتورانهای خدمات فوری» را جا بیندازند،امامردم در سرتاسر دنیابه این نوع غذا می گویند: «فستفود».اگرچه ترجمه این عبارت به فارسی همان «غذای حاضری» است. عبارت فستُ فود تبديل به نماد زندگي مدرن و ماشيني

موضوع خورد و خوراک، موضوع سادهای است که دراین نوشتار میخواهیم پیچیدماش کنیم!میپرسید ے۔ چہا؟ به این خاطر که الان خیلی وقت است که بسیاری ت ظهر جمعه را در كنار خانواده نخوردهاي أَشْهِزَى وُ آبگوشْتُ و خوردوً خوراک یکی از مسائلی كُه در شكل گيري وانسً است محار ساس بیری و است. به عنوانده جامعه و فرهنگ نقش دارد. بنابراین روایت آبگوشتی خود را از ورهنت نفس درد. چیر ربی را ربی ابتداباهم مرور می کنیم: انسان شناسان عادات غذایی را به عنسوان کلیتی

یچیده از فعالیتهای آشــیزی، تمایل هــا و تنفرها، "" ... است. است. المجادة المج ر .. ر کا .. ر فرهنگی بزرگ می نگرند به عنوان یک مفهوم فرهنگی بزرگ، غذا را در مواجهه و ارتباط با بســیاری از مفاهیم فُرهُنگی دیگرمی بینند. غذا به عنوان یک فعالیت معنی دار بر روابط اجتماع

تأكيد دارد، اعتقادات و دين را تصويب مى كند، بسيارى از الگوهای اقتصادی را معین می کندو ناظر بر بخش بزرگی از گردش روزانه زندگی است. به عبارت دیگر برر می رخرمان روزم اربایی همان گونه که سیماری وارتقای همان گونه که سیستمهای پزشکی در بیماری وارتقای سلامت نقش دارند، عادات تغذیه این نیز نقش اجتماعی اساسی تری فراتر از تغذیه بدن انسان بازی می کنند، از این رو هرچند انسان شناسان فرهنگی اذعان دارند که غذا یک ضرورت حیاتی است و درنهایت یک پدیده فيزيولوژيک اُست، اما اخيرا بهطور خُاص به نقش غذا درفرهنگ پرداختهاند.

. امروزه از غَـــذا به عنوان یک پدیده کاملا فر هنگی بیاد موروده رخت بحضون یک پیدند معمر فرمندی پید میشود نزد انسان شناسان تمامی فرآیند تولید مواد اولیه تا پختری خوردن آن، همچنین تمامی وسیایل پختویز تامر حله خوردن غذامناسبتهایی که غذادر آن و برای آن مصرف می شــود، مزدها و علایق آدمی به ری و روی سطر می است. «کلاید غذاهای مختلف پدیده در زمان و در مکان است. «کلاید کلاکهن» در این خصوص می گوید: «انسان بر حسب قاعده فرهنگ، ۲ تا ۴ بار در ساعات معین روز گرسنه میشود انسان در ساعات و دفعات دیگری غیر از آنچه که بهوسیله فرهنگ بدان عادت کرده است، نمی تواند غذابخورد.»

. بدونُشکاحساسگرسنگینخستی باانسان زاده شده و انسان نیز برای رفع این نیاز و حفظ . بقاتلاشهای زیادی را متحمل شده است. بشر امروزی از بدو آفرینـش، همواره برای پر کردن شـکم خود در ر. از کرار برای بادر کیار در از کا بادر کیادات کیادات کیادات کیادات کیادات کیادات مختلف خوراکی و پختوبز، دست به ابتکار و ابداعات مختلف زده است. انسان اولیه هیچگاه نفهمید با هر قدم که به مت تهيه غذا برمى دارد، أنواع ويتامين ها، پُروتيين ها، اســيدهای آمينه و... را به بدن خود می رساند و اين امر چه تغییرات مهمی را برای او در فراً یند رشد و تکامل

هيچچيز آبگوشت ظهر جمعه نمي شود چه از نظر جسمی و چه از منظر فکری و روحی به عمل

> أنجه مُسلم است مواد اوليه غذايي در اكثر نقاط دنيا تقريبا مشابه است ولى آنچه بيشتر تفاوتها را موجب شده است، نحوه ترکیب مواد با یکدیگر، نحوه پخت و طرز تهیه آنهااست. به عبارت دیگر انسان ها معمولا بنا بر ذائقههای خود که بر اثر عوامل گوناگون فرهنگی بر ئ غذامى زنندو آن را در گذر زمان تبديل به عادات غذايي و نهایتا فرهنگ غذایی می کنند. درواقع با هنر آشپزی پاسخی فرهنگی به یک نیاز بیولوژیک می دهند. . اعتقادات، سطح در آمد، طبقه اجتماعی، تابوها، اقلیم جامعه و همه و همه بر نوع تغذیه یک خانواده تاثیر می گذارنــد. فرهنگ تغذیه، آیینهای اسـت از وضع

ی فرهنگ اجتماعی،عاطفیواقتصادی یک جامعه. تغذیه مردم یک منطقه بهعوامل گوناگونی بس دارد، علاوهبر عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی عامل جغرافیایی نیز بر این مساله تاثیر گذار است. علاوهبر اینها بعضی از خوراکیها به علت گره خوردن با باورهای دینی، قومی و سسنتی خورده نمی ش

وراكىها، نوعُ ومواد آنها، طريّق طبخُ غُذا وهمه وهم درفرهنگهای مختلف، متفاوت است.

که در صُورت حذَف آن پیاُمدَهایی بــه بارخُواهد آمد

به عبارت دیگر حیوانی که در یک فرهنگ جزو منابع غذایی ارزشمند تلقی می شود، می تواند در فرهنگ عنایی زرشمند تاهی می شود، می تواند در فرهنگ دیگر در حکم یک حیوان خاتگی دوست داشستنی به کار آید به همین ترتیب خوردن برخی اشربههانید آزهمین رویه پیروی می کنند. آداب و ساو ک سفر، مطرز غذاخوردن، مکان زمان، نوبتهای خوردن غذاسلسله مراتب حاکم در عادات غذا خوردن، ترتیب استفاده از

ُدرُ حــال حاضــر در جامعــهای زندگــی می کنیم که فرهنــگ غذایی مــا بهطور نامحسوســی درحال دگر گونی است و آین دگر گونی در سال های اخیر با ر ری ر سرعت بیشتری درحال انجام است. لازم است بدانیم این فرهنگ و تمام عناصر همبسته و درهم تنیده آن یک رو در از در این می در گذر زمان و بر اثر به یک باره به وجـــود نیامدهاند بلکه در گذر زمان و بر اثر نجر به و آزمـــون و خطاهای فراوان، قـــوام یافته تا تمام انرژیهای لازم برای بقای فسرد و جامعه را فراهم آورد. در این نظام غذایی هر عنصر جهت رفع نیازی در جای خود قرار گرفته و قطعا کار کردمشخص و ویژه ای دارد

است و چنانچه فکری برای آن نشود همگان میان ۲ طیف سنت و مدرنیته سرگردان میمانیم و راهی جز حرّکت به سمت مسیری که برایمان طراحی و تعیین کردهانسد، نداریچ، نداشستن سیاسست در امر فرهنگ تغذیه و به تبع آن نداشستن برنامه جامع و مدون برای هُ ، هُنگ و عادات ما دار ند و نهایتا عدم سلامت عمومی را

فرهنت وعادات ماهار بدو بهایتا عدم سازمت عمومی را به ارمغان می آورند، دستاور ددیگری ندارد. همــه دایر دالمعارف،هایی کــه دربار و اسران تالیف شدهاند، مدخل «آیگوشت» دارند شاید باور نکنید اما آیگوشت در کنار همه نامهاو نامداران فرهنگ ایرانی، در ... دایر والمعارفهای تخصصی به مدخلی مفصل بدل شده اما در منوی هیچ یک از رستورانهای تهران آبگوشت

بــرای خوردن آبگوشــت بایــد به خانــه، چایخانه، قهوه خُانــه يا ديزي سُـرارفت آن هم فقط سـر ظهر، نه قبل و نه بعداز آن. از قدیم دکان هایی هستند که . را را را المام یک خوراک بیشتر نمی پزند؛

حلیمی، کبابی، چلویی، جگر کی، کله پزی وبریانی. اما باز هیچ یک از ایس خوراکهای اصیل و محبوب ایرانی، جز چلو کبابها، در منوی رستورانهای ایران جُاپی ندارند! و به همین خاطر اُست که در کتابچههای راهنمای ایران گردی برای خارجیان هم فقط فرق پلو و چلو و شــرح انواع کباُبها آمده است. هر جای دیگر . جهان که بود، این تنوع خوراکی را جاذبهای سیاحا می کردند و دست کم در منوهای وطنی جایی به آن

اقتصادمنزل

## تفاوت ميان نياز وخواسته رابه كودك بياموزيد

نیاز و خواسته را به کودک بیاموزید، در آینده هم می توانید باراحتی بیشتری زندگی کنیدو کودک هرچه که دیدراز شماطلب نمی کند به طور مثال، می ُتوانیدوقتی کمی بزرگتر شد تخت بزرگسالی برای او تهیه کنیسد؛ به جای این کسه یک تخت خردساً الى بخريد و دوباره چندسال ديگر تخت بزرگتر بخريد اگر اين كارها را انجام دهيد او نيز

شده است تابه حال به همسر تان خرده بگیرید

اصلا از خودش دفاع نمی کند. زن جوان ادامه داد:

همسرم حتى حاضر نيست حق و حقوق خودش رالز ديگران بگيرد و هر كس اگر حقش را خورد او

-حرفی نمی زند.این کارهایش واقعامرا آزار می دهد

مىتوانددرهزينه پول صرفه جويى ك اگر از همان ابتدا و سالهای اولیه، تفاوت میان گر کودک این مسائل را در ک نکر دو مدام نق مىزد كەاين رامىخواھم يا أن رامىخواھم،به او اجازه بدھيد ھرچه مىخواھد بسردارد اما به او گُوشزُد کنید باید با پول توجُیبی خُودشُ هزینهُ آنهاراپرداخت کند به این ترتیب،متوجه می شوند متوجه مىشود بعضى وسايل واقعا لازم نيستندو خودرااولويت بندى كنند

بول محدودیت دارد و همیشه و همر مقدار که

## مردي كهنمي توانداز خوددفاع كند

و مرچه به و سحبه می عم حد بیستر حوسس جمع باشده واز خودش دفاع کند فایدهای ندارد. شوهرم خیلی بی زبان است و همین اخلاقش باعث میشود خیلی ها از او سوء استفاده و خیلی ها هم که چرا آرام است و در جایی که باید صدایش را بالاببرد، نمی برد؟ شده است از اینکه همسرتان برین عصبانی نمی شـوداز دست او ناراحت شـوید؟ آن قدر ناراحت که ترجیح بدهید زندگیتان را با او ادامه ندهید؟ چندی پیش زن جوانی با مراجعه به دادگاه خانواده در خواست طلاق داد و در خصوص علت آن به قاضی گفت: آقای قاضی شوهرم اصلا وی افزود: وقتی در محل کارش کسی حق او را میخورد حرفی نمیزد و به راحتی از این موضوع بلدنيستاز خودش دفاع كندوهر اتفاقى مى افتد با هر کس بـــه اُو ظلم می کند حُرفَــی نمی زند، او

می گذرد. وقتی هم می گویم چرا اجازه دادی این کار رابا توبکنندمی گویداهمیتی ندارد.من هم واقعااز اینکارهای شوهرم خسته شدم و می خواهم بُرایهُمیشهٔ از این مرد بی عرضه جداشُوم. بعــد از صحبتهای این زن قاضی شــو، رانیز به دادگاه فراخواند تـا صحبتهای او را هم