

دنیای شیرین ۵قلوداری

گفتوگوبا پدرومادر ۵قلوهای گلستانی که ۲۱ مردادامسال به دنیا آمدندو حال و هوای دیگری به زندگی پدرومادرشان بخشیدند



مجید حسین زاده | روزنامه نگار



تابستان ۱۴۰۲ برای خانواده آقای «قرلسفلو»، یکی از متفاوت ترین فصل های زندگی شان شد. او، همسر و پسر ۶ ساله شان در ۲۱ مرداد امسال، شاهد تولد ۵قلو هایی بودند که تصاویر شان بعد از تولد به سرعت در شبکه های اجتماعی پربازدید شد. در آستانه سال نو، به سراغ پدر و مادر پنج قلوها به نام های سارا، زهرا، مریم، احمد و محمد رفتیم و با آن ها گپ زدیم که در ادامه خواهید خواند.

قبل از سونوگرافی به دلیم افتاده بود که ۵قلوباردارم

مادر ۵قلوها درباره خودش می گوید: «فاطمه قره سفلو هستم، ۲۵ ساله. دیپلم تجربی دارم. ۱۸ سالگی ازدواج کردم و الان امیرعباس که پسر بزرگم است، ۶ ساله است. پنج قلوهایم متولد ۲۱ مرداد ۱۴۰۲ هستند. روزی که فهمیدم پنج قلوباردارم، اتفاقات جالبی افتاد. اولین بار که رفتم سونوگرافی، گفتند که بچه ها سه قلو هستند و من خیلی خوشحال شدم. همان جا وقتی دکتر بیشتر دقت کرد، گفت که ظاهر چهار قلو هستند. سپس من پیش دکترم رفتم و او پیشنهاد داد یک بار دیگر سونوگرافی بروم. من از سونوگرافی اول تا سونوگرافی دوم، خیلی دعای کردم که بچه ها پنج قلو بشوند و به دلیم افتاده بود که ۵قلو هستند. وقتی برای دفعه

دوم به سونوگرافی رفتم، گفتند که بچه ها پنج قلو هستند و من خیلی خوشحال شدم چون به آرزوی قلبی ام رسیده بودم.

نگرانی های اطرافیان برایم مهم نبود

از او درباره واکنش اطرافیان وقتی متوجه شدند که ۵قلوباردار است، می پرسم که می گوید: «وقتی به اطرافیان می گفتم که به زودی صاحب ۵فرزند می شوم، اولش همه شوکه و به قول معروف سورپرایز می شدند. یک جورهایی خوشحال هم می شدند اما بعدش می گفتند که می خواهید چه کار کنید برای این همه بچه؟ خیلی سخت است و از در دسر هایش می گفتند اما این ها اصلا برای من و شوهرم مهم نبود ما فقط منتظر ساخته شدن دنیای شیرین و جدید در کنار پنج قلوهای مان بودیم.»

تغذیه

۸ توصیه کارشناس بهداشت محیط برای مسافرت و مهمانی

گفتوگوبا یک کارشناس بهداشت محیط درباره باید و نبایدهای خوراکی که باید در سفر و مهمانی ها رعایت کنیم

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

تعطیلات نوروز برای خیلی ها یک فرصت است تا به یک سفر کوتاه بروند یا به شهر و دیارشان سری بزنند. اگر شما هم مسافرید و یا خودروی شخصی تان به گشت و گذار خواهید رفت به احتمال زیاد گذرتان به رستوران های بین راهی یا اغذیه فروشی و رستوران شهرهای دیگر خواهد افتاد. ر کسانا فرخی مهندس بهداشت محیط و کارشناس بهداشت محیط است و در صفحهاش در فضای مجازی از بازدیدهایی که به عنوان کارشناس بهداشت دارد در پست های آگاهی بخشی می گذارد. با او که ۲۰ سال است در این شغل مشغول کار است گفت و گو کردیم تا از باید و نبایدهای بهداشت غذایی در ایام ماه مبارک رمضان و نوروز برای مان بگوید. توصیه های خانم فرخی را برایتان خلاصه کرده ایم.

۱ تخلف را به سامانه ۱۹۰ اطلاع دهید
در ایام نوروز کارشناسان بهداشت محیط کشیک هستند و آنلاین. پس اگر مشکل بهداشتی درباره مواد غذایی، کارکنان رستوران... دیدید، با سامانه ۱۹۰ تماس بگیرید. همکاران این سامانه در هر نقطه از کشور که باشید ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت به محل تخلف مراجعه و مشکل را برطرف می کنند و اگر به پلمب نیاز باشد حتما این کار را انجام خواهند داد.

۲ استعمال نمک را هم بگیرید!
سعی کنید از هر جایی غذایتهدیه نکنید. با توجه به تقلب ها و تخلف هایی که ما می بینیم حتی در نمک که فکر نمی کنم چیزی ارزان تر از آن باشد، تقلب می شود. شاید باورتان نشود من هر ماه هفت برندنمک را در صفحهام معرفی می کنم تا مردم از آن نخرند. همه شان تقلبی و جعلی با بسته بندی شکل هستند که گاهی پروانه بهداشت هم دارند! موقع خرید حتما استعمال پروانه بهداشت را از سامانه نظارت بر غذا و دارو و سامانه استعمال پروانه بهداشتی غذا و دارو بگیرید.

۳ سالاد و سبزیجات سفارش ندهید
سبزیجات همیشه خط قرمز من و همکاران کارشناسم در بهداشت محیط است. سعی کنید در

● همسایه ها آمدند و گفتند روی کمک ما حساب کنید

«وقتی در بیمارستان برای اولین بار پنج تابشان را با هم دیدم، خیلی حس خوبی بود، به خصوص وقتی پنج تای شان را بغلم گرفتم». او با این مقدمه ادامه می دهد: «بعد از این که بچه ها ترخیص شدند تعدادی از همسایه ها در خانه مان آمدند و گفتند روی کمک ما حساب کنید. برای این که تعارف را کنار بگذاریم گفتند خودتان نوبت کمک بگذارید و بگویید چه روزی و چه ساعتی برای کمک بیاییم. من از همه همسایه ها ممنونم. خانه ما تا قبل از بارداری ام مینودشت بود. در دوران بارداری ۵قلوها برای مراقبت های پزشکی به تهران آمدم و کلا در این شهر ساکن شدیم. اما این از لطف همسایه ها بود که اصلا احساس غربت نکردیم و انگار سال هاست که همدیگر را می شناسیم. حضور همسایه ها برای کمک به منی که در این شهر غریبم و قوم و خویشی ندارم، خیلی بارزش است.»

● پنج قلوها به زندگی ام برکت آوردند
محمود قرلسفلو، ۳۳ ساله است و کارشناس کامپیوتر دارد. او درباره روزی که متوجه شده خانمش پنج قلوباردار است، می گوید: «بار اول که فهمیدم خیلی شوکه شده شدم و برایم قابل باور نبود. با همسرم رفتم سونوگرافی. من را صدا کردند داخل اتاق. خانم کتر گفت به خبر برات دارم. خمنت ۵قلو حامله است. خنده ام گرفت. باورم نمی شد. راستش را بگویم از آن زمان تا امروز هیچ وقت ته دلم خالی نشده. هیچ وقت. من به کرامت خدا ایمان داشته و دارم. خدا خودش به ما این نعمت را داده بود، خودش سلامتی را می دهد، رزق و روزی شان را می دهد. همین طور هم شد. این ۵نوزاد برکتی به زندگی مان آوردند که باور نمی کنید. مادر شهر کوچکی زندگی می کردیم. کل شهر پر از شادی شد با خبر ۵قلوباردار بودن خانم. دوست، فامیل، آشنای دور و نزدیک همه زنگ می زدند برای گفتن تبریک و خیلی جالب بود که همه داوطلب شدند برای آن که ما کم و کسری نداشته باشیم و همه به اندازه توان خودشان از کمک مالی هم دریغ نمی کردند.» پدر پنج قلوها در پایان می گوید: «من هم سرکار می روم و هم در کارهای خانه به همسر کمک می کنم. طبیعی است که خیلی خسته بشوم و لای وقتنی بچه ها را نگاه می کنم، صدای خودشان را می شنوم و... خستگی ام از تنم در می رود. من به بچه هایم عشق می ورزم چرا که آن ها را هدیه خدایم دانم.»

● همسرم در کمک به من کم نمی گذارد

مادر پنج قلوها درباره این که شوهرش چقدر به او در فرزندداری کمک می کند، می گوید: «همسرم در تمام کارهای خانه و بچه داری به من کمک می کند و در این باره، کم نمی گذارد. مثلاً یک وقت هایی من غذا درست می کنم، او بچه داری می کند و یک وقت هایی او غذا درست می کند و من بچه داری می کنم. تقسیم کار کردیم تا بتوانیم از پس نگهداری و رسیدگی به آن ها بر بیاییم.»

نهنگ آمد الا یا ایها الناس

رسید از راه موجی تازه و خاص

خداوندا در این دریای کشور

کمی ارزان شود ای کاش اجناس

بهار نژند



گفتوگو

تقارن ماه رمضان و عید نوروز بهترین فرصت برای نوشدن است



گفتوگوبا حجت الاسلام «ابوالحسن ایزدخواه»، روحانی که ویدئوی سخنرانی هایش با لهجه شیرین مشهدی در شبکه های اجتماعی پربازدید می شود

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

بسیاری از ما حجت الاسلام «ابوالحسن ایزدخواه» را با ویدئوهای طنز در شبکه های اجتماعی می شناسیم. با او تماس می گیرم تا دقایقی کوتاه برای ما از فرصت های تقارن ماه مبارک رمضان و عید نوروز بگوید.

● نوشدن از فکر کردن شروع می شود

حجت الاسلام «ایزدخواه» در ابتدای صحبت هایش می گوید: «به موضوع بسیار جالبی اشاره کردید. امام رضا (ع) می فرماید که عبادت به زیادی نماز و روزه نیست بلکه به تفکر در کارهای خداوند متعال است. حالا که نوروز و ماه رمضان با یکدیگر هم زمان شده و هر دو فرصتی برای تغییر، بهتر شدن و نوشدن است، باید از این ماجرا نهایت بهره را برد. تغییر هم ابتدا از تفکر و فکر کردن شروع می شود.»

● انسان در تغییر است که رشد می کند

او ادامه می دهد: «یک سوال بین المللی هست که در تمام ادیان و مذاهب باید به آن پاسخ داده شود و آن سوال این است که خداوند ما را برای چه آفریده است؟ خدایی که از گل، گل واز گل، گلایی درست می کند، خدایی که کرم ابریشم را تبدیل به پروانه می کند، این خدا حتما از خلق انسان هدفی داشته است. در یک حدیث قدسی به این سوال پاسخ داده شده است و خداوند می فرماید خواستم قدرت خود را نشان بدهم، انسان را آفریدم. بنابر این همان طور که قدرت، حکمت، دانایی، محبت و... خداوند در انسان تجلی پیدا می کند، انسان هم در تغییر و تحول است که تجلی و رشد پیدا می کند.

● ماه مهم مثل بهار باید لحظه به لحظه نوشویم

این کارشناس مذهبی می گوید: «جامعه سالم جامعه ای است که افراد سالم داشته باشد و افراد سالم افرادی هستند که سلامت روانی برخوردار باشند و زمانی انسان سلامت روانی دارد که در درنج نباشد، با بخل و کینه و حسادت زندگی نکند و این خصلت های ناپسند را نداشته باشد. در حال حاضر، همچنان که بهار نو می شود، ما هم باید در این فصل تغییر و تفکر را شروع کنیم و لحظه به لحظه نوشویم.»

● رشد زیر سایه پاک سازی دل رخ می دهد

حجت الاسلام «ایزدخواه» درباره ضرورت پاک کردن دل می گوید: «خداوند ۴ تا خانه دارد، کعبه، حرم ائمه، مساجد و قلب مومنان. بنابر این برای تغییر باید قلب و دل را پاک سازی کنیم و آن را از تمام حسادت و کینه و... خالی کنیم تا زلال و آماده تغییر شود. در زیر سایه دل و قلب زلال و بدون آلودگی است که تغییر و رشد رخ می دهد.»

● چاشنی طنز باعث تاثیر بیشتر کلام می شود

از او می پرسم ویدئوهای بسیاری از شما در شبکه های اجتماعی پربازدید می شود که در عین انتقال مفاهیم درست و مهم بازبان طنز آمیزی مطرح می شود؛ آیا این ویدئوها واکنش منفی هم داشته است که می گوید: «نه»، افعان دیدم. وقتی یک ویدئو از من در یک شب، ۳۰۰ یا ۴۰۰ هزار بازدید می خورد، یعنی مردم دنبال شنیدن حرف حق هستند، حالا با هریزانی که گفته شود. چاشنی طنز باعث می شود تاثیر کلام بیشتر شود و مخاطب دقت بیشتری به آن داشته باشد. هر قدر بدون شیله پیله، بدون بازی با کلمات و غرور بتوانیم حرف را بنیم، حتما خریدار دارد.»

