

چه طور جذب آهن مناسبی داشته باشیم

بخش اجتماعی– خوردن آهن همراه با غذا یکی از راههای افزایش جذب آهن است اما باید بدانید که برخی غذاهای به دلیل داشتن برخی ویتامین ها می توانند مانع از جذب آهن شوند. در این مقاله با این نوع غذاها بیشتر آشنا می شوید.ویتامین های مختلفی در غذاها وجود دارد که به شما در جذب آهن بیشتر کمک می کنند. در ادامه بیشتر با این غذاها آشنا می شوید.

غذاها با ویتامینA و بتا کاروتن

ویتامین A نقش مهمی در حفظ بینایی ، رشد استخوان و سیستم ایمنی بدن دارد .بتا کاروتن یک رنگدانه قرمز نارنجی است که در گیاهان و میوه ها یافت می شود.بتاکاروتن می تواند به ویتامینA در بدن تبدیل شود.منابع غذایی خوب بتا کاروتن و ویتامین A شامل هویج، سیب زمینی شیرین، اسفناج، کلم، اسکواش، فلفل قرمز، کتانوپ، زردآلو، پرتقال و هلو می باشند. یک مطالعه روی ۱۰۰ نفرانجام شد که از وعده های غذایی حاوی غلات در رژیم غذایی خود استفاده کردند. این مواد حاوی ویتامین A که باعث افزایش جذب آهن می شود بوده است که بررسی ها نشان داد ۲۰۰٪ برای برنج، ۸۰٪ برای گندم و ۱۴۰٪ برای ذرت نشان دهنده افزایش میزان جذب آهن در بدن بوده است. در همان مطالعه، اضافه کردن بتا کاروتن به وعده های غذایی باعث افزایش جذب آهن بیش از ۳۰۰ درصد برای برنج و ۱۸۰ درصد برای گندم و ذرت شد.

گوشت، ماهی و مرغ

گوشت، ماهی و مرغ نه تنها به جذب آهن کمک بسیار زیادی می کند، بلکه می توانند جذب فرم های دیگری از آهن را که به آهن غیر محلول معروف هستند را نیز افزایش دهد. مطالعات متعددی گزارش کرده اند که افزودن گوشت گاو، مرغ یا ماهی به وعده غذایی در کنارغلات، حدود ۲-۳ برابر جذب آهن غیر محلول را بیشتر می کند. تحقیقات همچنین نشان داده است که اضافه کردن ۷۵ گرم گوشت به وعده غذایی باعث جذب آهن غیرمحلول در حدود ۲،۵ برابر در مقایسه با غذاهایی بدون آن می شود. بر اساس یافته های این تحقیق، تخمین زده شد که ۱ گرم گوشت، ماهی و مرغ دارای اثرجذب آهنی مشابه ۱ میلی گرم ویتامینC است.

غذاهایی که جذب آهن را کم می کنند

همانطور که بعضی غذاها جذب آهن را بهبود می بخشند، دیگرغذاها می توانند از جذب آن جلوگیری کنند.

غذاهای حاوی فیات

PHYTATE یا اسید فیتیک درغذاها مانند غلات کامل، غلات، سویا، آجیل و حبوبات یافت می شود. حتی مقدار کمی فیتات میتواند جذب آهن را به میزان قابل توجهی کاهش دهد .

در یک مطالعه، ۲ میلیگرم فیتات در غذاها هنگام افزودن به رول گندم جذب آهن را ۱۸ درصد کاهش داد. و هنگامی که ۲۵۰ میلی گرم فیتات خورده شد، تا ۸۲٪ آهن جذب نشد.

با این وجود، اثرات منفی فیتات را می توان با مصرف غذاهایی که باعث جذب آهن غلیظ مانند ویتامین C یا گوشت می شود، کاهش دهد.

غذاهای غنی از کلسیم

کلسیم یک ماده معدنی ضروری برای سلامت استخوان است. با این حال، برخی از شواهد نشان می دهد که جذب آهن را بدون توجه به اینکه آیا منبع یک محصول لبنی یا مکمل کلسیم است کاهش می دهد و حتی شاید مانع از جذب آهن می شود. مطالعات نشان داده است که ۱۶۵ میلی گرم کلسیم از شیر، پنیر یا مکمل باعث کاهش جذب آهن حدود ۵۰-۶۰٪ می شود. این باعث نگرانی است زیرا افزایش مصرف کلسیم معمولاً برای کودکان و زنان توصیه می شود، دقیقاً همان جمعیت هایی که در معرض خطر کمبود آهن نیز هستند.

با این حال، بیشتر مطالعات کوتاه مدت بوده و در وعده های غذایی انجام می شود. بررسی کامل مطالعات طولانی مدت نشان داد که کلسیم و محصولات شیر تأثیری بر جذب آهن ندارند. برای جذب بیشتر، غذاهای غنی از کلسیم نباید با وعده های غذایی برای جذب بیشتر آهن شما سفارش شده است ، استفاده شود. در مورد مکمل ها، اگر ممکن باشد، مکمل های کلسیم و آهن باید در زمان های مختلف از روز مصرف شوند تا جذب بیشتری داشته باشید.

غذاهای حاوی پلی فنل

پلی فنول ها در مقادیر مختلف در غذاهای گیاهی و نوشیدنی ها، از جمله سبزیجات، میوه ها، برخی غلات و لوبیا، چای، قهوه یافت می شوند. قهوه و چای، که هر دو به طور گسترده قبل و بعد از غذا مصرف می شوند، حاوی محتوای بالایی از پلی فنل ها هستند و نشان داده شده است که جذب آهن را به طرز عجیبی کاهش می دهند. در یک بررسی، نوشیدن یک فنجان چای سیاه همراه با وعده غذایی جذب آهن را ۶۰ تا ۷۰ درصد کاهش می دهد، صرف نظر از اینکه چای کمرنگ، طبیعی یا قوی باشد. با این حال، هنگامی که شرکت کنندگان چای را قبل یا بعد از غذا ها نوشیدند، کاهش جذب فقط حدود ۲۰ درصد بود. برای مقابله با اثرات منفی پلی فنل، حتما چند ساعت قبل و یا بعد ازغذای غنی از آهن چای یا قهوه را میل کنید تا جذب آهن را از دست ندهید.

مصرف بیش از حد آهن نیز خطرات سلامتی را در بر دارد
سمی بودن آهن از منابع غذایی نادر است. هنگامی که مصرف می شود، بدن شما دارای سیستم تعادلی است که تشخیص می دهد این مقدار برای بدن کافی است. سطوح آهن بیش از حد می تواند در برخی از افراد مبتلا به بیماری هموکروماتوز شود. این معمولاً توسط یک ژن ایجاد می شود که جذب را افزایش می دهد.

مصرف بیش از حد آهن در طول زمان می تواند ذخایر زیادی از آن را در کبد و بافت های دیگر ایجاد کند. درنتیجه، می تواند منجر به دیابت، بیماری قلبی و آسیب های کبدی شود.

بخش اجتماعی– فنجان را روی نعلبکی برمی گرداند و … با انگشتم باید ته فنجان بکشم و حالا آغاز ماجراست… «یک مرد توی فالته» چشم به چشمم می‌دوزد، نگاهش می‌کنم، وقتی سکوت می‌کند، می‌پرسم خوب «کی هست؟» جواب می‌دهد: «پشتش را می‌بینم، صورتش پیدا نیست، می‌شناسی اش؟». «از کجا بدونم درباره کی حرف می‌زنی؟» «اسمش یا احمد است یا حمید، یا حامد … صبر کن.. مصطفی و مرتضی و مهران هم می‌بینم» در دلم می‌گویم: «جل الخالق! این‌ها کی هستند!؟» دوباره نگاهم می‌کند، «می شناسی شان؟» ته دلم می‌گویم: «کاش یکی از اسم‌ها برایم آشنا بود، تا می دیدم چه می‌گوید»، ولی حتی یکی از این اسامی را در اطرفیانم نمی‌شناسم، جواب می‌دهم: «هیچ کدوم، اصلا افرادی با همچنین اسم‌هایی در اطرافم نیستند نه در فامیل، نه بین همکاران و دوست و آشنا» زود ادامه می‌دهد: «این‌ها بعد از این سر راحت قرار می‌گیرند!» و باز جست و جوی ته فنجان «یک سند می‌بینم. به تازگی سندی را امضا کردی؟» با نگاهی پر از پرسش زل می‌زند توی چشم هایم. «تازگی هاااا… که نه…» مکتم را که می‌بیند، شارژ می‌شود انگار… «چرا. یک سند توی فالت هست. یک سبد گل هم می‌بینم خیلی خوب است. قرار است یک مالی، ثروتی، نمی‌دانم پول زیادی بهت برسه». تند تند حرف می‌زند، آن قدر که یادم نمی‌ماند چه چیزهایی گفت. این روایت خبرنکار روزنامه خراسان بود از ماجرای ملاقات با یک فالگیر.

دنیای فال گرفتن یک دفعه آدم را از یک شوخی و سرگرمی می‌رساند به ماجرابی جدی و خطرناک که داستان‌هایش را در صفحه‌های حوادث خوانده‌اید.

در همین باره روزنامه ایران نوشت: «بالای صفحه اصلی سایت نوشته: «کاربر گرامی اعتقاد به فال چیزی جز جهل و خرافه‌پرستی نیست. از این که فقط جهت سرگرمی از فال‌ها استفاده می‌کنید،

سپاسگزاریم و اوقات خوشی را برای شما آرزو می‌کنیم.» منوی کناری سایت پر از فال‌های مختلف است. از انواع تاروت تا فال حافظ، شمع و قهوه و نخود، نوستراداموس، گوی بلورین و… دنیایی که انگار قرار نیست تمامی داشته باشد و همچنان پرطرفدار است و وسوسه‌انگیز. نه تنها برای قدیمی‌هایی که پای بساط فالگیرهای خانوادگی قدیمی می‌نستند که برای جوان‌های مدرن و به‌روز که این روزها از سایت‌ها و کانال‌های تلگرام راه به دنیای فال پیدا می‌کنند و می‌خواهند ببینند بالاخره چه می‌شود!

فالگیری در تلگرام

کانال تلگرام را آتنا نشامن می‌دهد و می‌گوید که زن فالگیر دو تا از این کانال‌ها دارد. یکی برای فال‌های تاروت و قهوه و آینه‌بینی و یکی دیگر برای فال‌های شبانه و هفتگی. پست‌های کانال‌ها شبیه هم هستند. هر روز یک فال روزانه یا هر شب یک فال شبانه. بین این فال‌ها فایل‌های صوتی هم هست. آتنا می‌گوید: «اینها فال‌های احساسی است که هر هفته برای متولدان ماه‌ها می‌گوید و خودش می‌خواند.» ویس را پلی می‌کند و صدای کمی گرفته و خش‌دار زن پخش می‌شود که برای متولد آذر مشخص می‌کند این هفته قرار است برایشان چه اتفاقاتی از لحاظ عاطفی و احساسی بیفتد.

به آتنا می‌گویم به اینها اعتقاد داری؟ جواب می‌دهد: «اگر بگویم نه دروغ گفته‌ام ولی نه آن طور که فکر کنم هر چه می‌گوید درست درمی‌آید اما بعضی چیزهایش واقعا درست بوده.» آتنا ۲۵ ساله است و مهندس شیمی. کانال را یکی از دوستان هم‌سن‌وسالش معرفی کرده و گفته خیلی کارش درست است. حالا آتنا هر روز صبح فال روزانه‌اش را چک می‌کند، شب قبل از خواب فال شبانه‌اش را می‌بیند و هر هفته هم منتظر است ببیند خانم فالگیر برای هفته‌اش چه پیش‌بینی کرده است.

او با یک اتفاق اهل فال شده است: «چند وقت پیش مشکلی پیدا کردم که حسابی کلافام کرده بود. نمی‌دانستم چه کنم و خیلی گیج بودم. دوستم گفت ببین فالت چیست، شاید تأثیر داشت و حداقل آرام شدی. اول گفتم مسخره است بعد وسوسه شدم و عضو کانال شدم، چند تا از چیزهایی که می‌گفت یا نوشته بود درست از آب درآمد و دیگر نتوانستم از کانال لفت بدهم و بیرون بیایم و الان هم که هر روز کارم شده چک کردن همین جا.» فال گرفتن برای خیلی‌ها همین کارکرد را دارد. رها شدن از فشار یک مشکل و یک دردسر، برای بعضی‌ها سرگرمی است و برای عده‌ای خیلی جدی تا جایی که بدون مشورت با فالگیرشان کاری نمی‌کنند. شیدا ۳۱ ساله است و یک بچه دارد. دختربچه را در بغلش جابه‌جا می‌کند و می‌گوید که الان دیگر خیلی اهل فال گرفتن نیست اما زمانی همه زندگی‌اش با فال هماهنگ می‌شده: «نمی‌دانم فال گرفتن از کجا در سر من و مادرم افتاد اما کار به جایی رسیده بود که مثلا دوست و آشنا یک فالگیر معرفی می‌کردند و مادرم شماره‌اش را گیر می‌آورد و می‌رفتمیم پیشش و کلی هم پول می‌دادیم. چند ماهی برای همه کارهای زندگی‌مان با او مشورت می‌کردیم و می‌پرسیدیم چه کار کنیم بهتر است و بعد می‌رفتمیم سراغ یک فالگیر دیگر که می‌گفتندد بهتر است. یادم است که یک خواستگار

{اجتماعی}

در خانه فال گیران چه خبر است

برایم آمده بود و خودم به مادرم اصرار می‌کردم که فلان حرف را به او بزنیم چون فالگیر این‌طوری گفته بود.»

حالا به نظر خودش این کارهایش عجیب می‌آید؛ هر چند که هنوز هم گاهی وسوسه می‌شود و بدش نمی‌آید یک فال تاروت بگیرد یا کسی باشد فنجان قهوه‌اش را بخواند.

ماجرای میهمانی کف‌بینی

جوان‌ها حسایی مدرن هستند و همه زندگی‌شان با تکنولوژی می‌گذرد. از آل‌رمی که صبح‌ها با آن بیدار می‌شوند تا کانال‌های تلگرامی درسی و دوستانه، اینستاگرام و عکس‌هایی که در آن می‌گذارند یا نه مدل زندگی‌شان که با قدیمی‌ها خیلی متفاوت شده است. شاید برای همین

سال نوزدهم/ شماره ۵۱۹۷

کسیان امروز

پول‌های کلانی می‌گیرند و بعضی از عشق فال‌ها چه ضررهایی کرده‌اند. دنیای فال گرفتن یک دفعه آدم را از یک شوخی و سرگرمی می‌رساند به ماجرابی جدی و خطرناک که داستان‌هایش را در صفحه‌های حوادث خوانده‌اید.

شیدا یکی از دوستانش را معرفی می‌کند که چند وقت پیش با همین فال گرفتن به خودش یک ضرر اساسی زده است. با مهرنوش که شیدا به مصاحبه رضی‌اش کرده، تلفنی صحبت می‌کنم. تا اسم فال را می‌آورم آه بلندی می‌کشد و می‌گوید: «از شنیدن اسمش هم حالم بد می‌شود. پارسال دختر خاله‌ام از یک فالگیر حسایی تعریف کرد. هم فال می‌گرفت هم طلسم باطل می‌کرد. فال تاروت گرفت و قهوه و گفت من را طلسم کرده‌اند و باید باطل شود وگرنه به چیزی می‌خواهم نمی‌رسم. برای باطل کردنش اول ۵۰۰ هزار تومان گرفت بعد

گفت باید ۵۰۰ هزار تومان دیگر هم بدهم. نمی‌دانم چرا این قدر خام شده بودم و فکر می‌کردم واقعا کاری از دستش برمی‌آید یا حتما حرفش درست است. یک میلیون تومان به حسابش ریختم و بعد هر چه تماس گرفتم و رفتم به خانه‌اش جوابم را نداد که نداد. الان اسم فال می‌آید حالم بهم می‌خورد. بین دوستانم کسانی هستند که طرفدار این چیزها هستند. حالا یا شوخی یا جدی. سعی می‌کنم همه‌شان را منصرف کنم.»

فال گرفتن فقط دخترانه نیست. مثلا حسین هم به فال اعتقاد دارد هم به چیزهایی مثل اسپند دود کردن اول صبح. اصلا وقتی می‌بینم صبح در مغازه کفش فروشی‌اش اسپند دود کرده و ظرف اسپند را بیرون خالی می‌کند تصمیم گرفتم با او حرف بزنم. از همان تی‌شرت‌های جذب جوان‌های امروز پوشیده و یک گردنبند بزرگ هم روی تی‌شرتش انداخته. وقتی از اعتقادش به این چیزها می‌پرسم خیلی جدی می‌گوید: «بله اعتقاد دارم. مگر ایرادی دارد؟» می‌گویم:

«نه. به فال هم اعتقاد داری؟» جواب می‌دهد: «آره ولی نه از این فالگیرهای تاروت و این چیزها که الان خیلی مد شده. این‌ها درست نیستند. بیشتر فالگیرها راست نمی‌گویند ولی من به سرکتاب باز کردن اعتقاد دارم.» او کسی را می‌شناسد که سرکتاب باز می‌کند و حسین هر وقت کارش گیر می‌افتد با او تماس می‌گیرد و حرفش برایش حرف است: «می‌توانم بگویم از هر ۱۰ باری که تماس می‌گیرم ۹ بارش درست از آب درمی‌آید. چند بار خوسته‌ام معامله انجام بدهم و او سرکتاب باز کرده و گفته آره یا نه. وقتی همان چیزی را که گفته انجام داده‌ام دیدم‌ام ضرر نکرده‌ام.»

خیلی از دوستان هم سن و سال حسین به این مسائل اعتقاد ندارند. به گذاشتن چشم‌نظر یا چسباندن نعل اسب جلو در مغازه اما او این کارها را دوست دارد و به نظرش، هم درست هستند هم فایده دارند. اما او از ترس همین دوستانش خیلی از این اعتقاداتش را رو نمی‌کند: «چند بار حرف شد و من چیزی گفتم و هنوز هم مسخره‌ام می‌کنند. من هم دیگر نمی‌گویم. از سر کتاب که اصلا حرف نمی‌زنم وگرنه باید از این شهر بروم بس که برای آدم دست می‌گیرند. حرف‌شان هم همین چیزهایی است که خیلی‌ها می‌گویند. این که این چیزها سرگرمی است یا فالگیرها متقلب‌اند اما من که نمی‌توانم بگویم نتیجه نگرفته‌ام، وقتی گرفته‌ام دروغ بگویم؟»

ماجرای پشت پرده شگرد فالگیرها برای مجاب کردن مشتری

اما فالگیرها چطور می‌توانند، با حرف‌هایی که پایه علمی ندارند سر افراد زیادی را کلاه بگذارند و بازار کاسبی شان همیشه سکه باشد؟! اصلا فالگیرها چطور از مشاهده حال و احوال مراجعه کننده‌هایشان به گذشته و آینده‌ها پل می‌زنند؟!

به گزارش جام جم، ما این سوال‌ها را از دکتر علیرضا شوقی، روان‌شناس اجتماعی و استاد دانشگاه می‌پرسیم و او در جواب می‌گوید: «وقتی انسان با باور حل مسائل و مشکلاتش به سراغ مرجعی مثل یک فالگیر می‌رود و احساس تلقین پذیری شدید را با خود حمل می‌کند، میزان تأثیرپذیری اش بیشتر می‌شود و در نتیجه طوری رفتار می‌کند که به او القا شده است. در حالی که قسمت بزرگی از این تأثیرپذیری را خود شخص و باور درونی او ساخته است. برای مثال وقتی فالگیر به زنی می‌گوید که برو همسرت دوستت خواهد داشت! به واسطه انگیزه و امیدی که در قلب او شکل می‌دهد بر رفتارهای او دست کم تا آینده‌ای نزدیک تأثیر می‌گذارد و در نتیجه مسائل هم به شکل بیهوشی پیش خواهد رفت.»

دکتر شوقی ادامه می‌دهد: «این پیش‌بینی‌ها اغلب بر مبنای احتمالات شکی می‌گیرند و مسائلی که معمولاً برای زنانی از یک قشر خاص و با گروه سنی خاص در خانواده و محل کار اتفاق می‌افتد. معمولاً در این جریان صدها هزار پیش بینی غلط فراموش می‌شود، ولی یک گفته صحیح در یاد می‌ماند و در نتیجه به نوعی بر قدرت رموز فالگیرها و پیشگوها اضافه می‌شود و همه این‌ها هم به این خاطر است که انسان همیشه به دنبال امید بوده است. این جست وجوی روزنه امید را در فرهنگ‌های باستانی هم می‌بینیم. در آن دوران نیز پیشگویان در جام و گوی و شیشه و آینه وقایع آینده را پیش بینی می‌کردند.»

ربودن دختر دانش آموز توسط یک معتاد

و در شرح ماجرا گفت: روز حادثه من از مدرسه به خانه می‌رفتم که این مرد مقابلم ایستاد و از من خواست سوار موتورش شوم بعد به من بسته کوچکی داد تا با او ببرم ولی نمی‌دانم آن بسته چه بود، وقتی وارد خانه این مرد شدم چند نفر داشتند باهم مواد مخدر مصرف می‌کردند وقتی خواستم به دستشویی که در حیاط بود بروم از خانه فرار کردم و به خانه خودمان برگشتم.

پس از پایان اظهارات نادیا، متهم در حالی که حال مساعدی نداشت در جایگاه ایستاد و گفت: من ۵۵سال سن دارم، مدتی است که تریاک می‌کشم، روز حادثه مقدار کمی مواد مخدر همراهم بود که چشمم به مأموران پلیس خورد از ترس اینکه دستگیر شوم این دخترک را که از مدرسه بیرون آمده بود سوار موتورم کردم و بسته را به او دادم تا با خودش به خانم‌م بیاورد.

وقتی می‌بینیم یکی از همین جوان‌ها با تیپ و قیافه امروزی سراغ فالگیر می‌رود تعجب می‌کنیم. حالا نه این که همه‌شان مثل آتنا یا شیدا خیلی جدی دنبال فال باشند. کسانی هستند که بدشان نمی‌آید محض خنده و شوخی در دورهمی‌ها کسی فال‌شان را بگیرد. یاسمن و ریحانه از کافه بیرون می‌آیند. هوای عصرگاهی بهار دارد. کم‌کم تاریک می‌شود و پرستوها خیابان را گذاشته‌اند روی سرشان برای همین وقتی می‌خواهم با یاسمن و ریحانه حرف بزنم یاسمن اول نگاهی به آسمان می‌کند و بعد می‌گوید: «نه اعتقادی ندارم به این چیزها. حرف درست و حسایی نمی‌زنند که آدم مطمئن باشد حتما همان که گفته‌اند می‌شود ولی گاهی که دور هم جمع می‌شویم فال می‌گیریم و خیلی بامزه است.» ریحانه هم حرفش را تأیید می‌کند و می‌گوید: «یکی از بچه‌ها نمی‌دانم از کدام کتاب، کف‌بینی خوانده و یاد گرفته. هر وقت دوره داریم همه می‌نشینیم و او کف دست‌هایمان را می‌بیند و فال‌مان را می‌گیرد. بیشترش به مسخره‌بازی و شوخی می‌گذرد اما یکی دو بار هم چیزهایی گفته و راست بوده. نه؟»

یاسمن سرش را تکان می‌دهد و می‌گوید: «آره سن ازدواج مهتاب را گفت

و درست هم از آب درآمد. چند ماه بعد ازدواج کرد.» اما ریحانه هم مثل یاسمن با این که از این خندیدن به فالگیری در دورهمی‌هایشان لذت می‌برد به فال اعتقادی ندارد: «نمی‌دانم پایه و اساس این چیزها چیست. یعنی چه مثلا قهوه می‌گوید قرار است چه کار کنی و چه می‌شود. این که آدم چنین چیزی را باور کند مسخره است.»

در خانه فالگیر مشهور شهر چه می‌گذرد؟

دورهمی‌ها خیلی وقت‌ها انگیزه و بهانه فال گرفتن می‌شوند. یکی از فالگیرش تعریف می‌کند و به بقیه آدرسش را می‌دهد. یکی مشکل دارد و بقیه شتوقیش می‌کنند برود پیش فالگیر و چیزهایی بپند اینها. اتفاقاتی

که در دورهمی‌های جوانان هم می‌افتد. حالا یا شبیه آن چه از قول یاسمن

و ریحانه خواندید یا شبیه چیزی که النا می‌گوید. النا ۲۰ ساله است و دانشجوی حسابداری. او هم فال گرفتن در دورهمی و میهمانی را تجربه کرده آن هم چند بار. می‌گوید: «یکی از دوستانم یک فالگیر دارد که

همیشه تعریفش را می‌کند. چند بار در میهمانی‌ها از او دعوت کرده و آمده با کلی ادا و اصول البته. مثلا می‌گوید اگر کمتر از ۱۰ نفر باشید نمی‌آیم چون برایم صرفه ندارد. وقتی می‌آید توی یک اتاق می‌نشیند و همه نوبتی می‌روند پیشش و فال قهوه می‌گیرد. من یک بار بیشتر نگرفتم و به نظرم معمولی بود و نه آن طور که دوستم تعریف می‌کرد اما بقیه حسایی خوش‌شان می‌آید.»

به نظر خودش هم این که در این دوره زمانه بعضی از جوان‌ها خیلی به این چیزها معتقد باشند عجیب است اما می‌گوید: «هر کسی یک جور است. من خوشم نمی‌آید اما یکی خوشش می‌آید، خب چه ایرادی دارد؟»

ماجرای نعل اسب و سرکتاب

فال گرفتن‌ها همیشه به همین فال قهوه و کف‌بینی دوستانه یا کانال‌های تلگرامی مفت و مجانی ختم نمی‌شود. حتما شنیده‌اید بعضی فالگیرها چه

^[1] در خانه فال گیران چه خبر است