



۲

موبایلت رو سفت بچسب



۶

در عشق زنده باید

خانواده

شنبه ۱۷ شهریور ۱۴۰۳
سال نودونهم - شماره ۲۸۷۵۵

۶۳۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



آموختن و یاد گرفتن برای بزرگترها هم لازم است

بغلی همیشه‌ها!

است، سراغش می‌رفتیم.» این‌ها اولین اعترافات موبایل‌قاپ معروف است؛ اعترافاتی که می‌تواند کمی ما را هوشیارتر و آگاه‌تر از هر وقت دیگری بکند که شاید همین هوشیاری از تکرار چنین حوادثی جلوگیری کند! حرف زدن با موبایل، بدون توجه به اطراف، تنها ویژگی افرادی است که دچار چنین سرقت‌هایی شده‌اند.

اگر زمان تلفن حرف زدن در خیابان، پیش‌فرض را بر نشان شدن توسط زردان بگذاریم، بدون تردید، تلفن موبایل را محکم‌تر خواهیم گرفت، آن را در سمتی قرار می‌دهیم که رو به دیوار است نه خیابان و محل تردد موتور، در هنگام حرف زدن با تلفن همراه در خودرو، شیشه‌پنجره را بالا می‌دهیم و نگاهمان به تردد کنار خودرویمان بیشتر هست و در بهترین حالت، از هندزفری استفاده می‌کنیم. البته که چک نکردن شبکه‌های اجتماعی و مطالب غیرضروری در خیابان و در محل تردد هم از جمله اساسی‌ترین توصیه‌ها برای ممانعت از وقوع این اتفاق است. بدون شک داشتن چنین رفتارهای آگاهانه‌ای می‌تواند از وقوع چنین حادثه‌هایی، خیلی بیشتر از همیشه جلوگیری کند.

تروما باقی می‌ماند

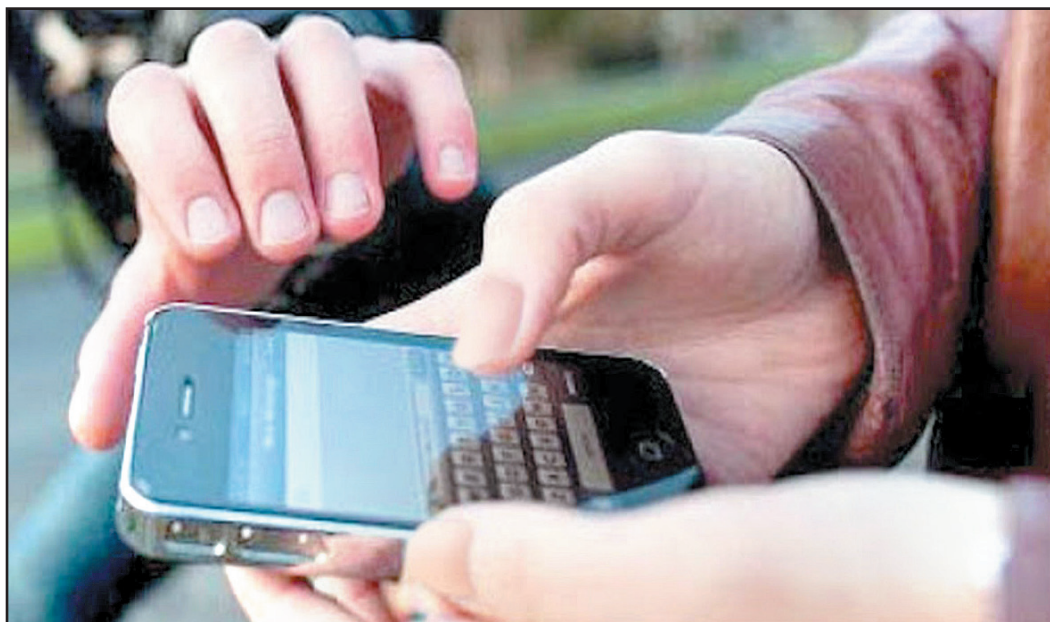
راست و دروغش با خودشان اما بخشی از اعتراف این موبایل‌قاپان معروف درباره علت انتخاب سرقت است؛ اینکه می‌گویند تلفن همراه مادرشان را در سنین کودکی دزدیده‌اند و حال بد و بی‌خوابی و کابوس و ترس‌های مادرشان را دیده‌اند.

این آسیب و تروما انگار آنقدر در وجود هردوشان ماندگار شده که خودشان هم در این مسیر قدم گذاشته‌اند. البته که بدیهی است چنین اقدامی هیچ توجه قابل قبولی ندارد اما شاید بتوان از چنین اعتراف و خاطره‌ای، این واقعیت را برداشت کرد که رخ دادن چنین حادثه‌ای، تبعات روحی بسیاری برای فرد آسیب‌دیده و مورد سرقت خواهد داشت؛ سرقتی که گاهی ممکن است به سادگی قاپیدن نباشد و تهدیداتی با چاقو و تهدید و ... هم همراه داشته باشد. برای همین است که پیشگیری و رعایت اصول ایمنی و محافظت، بسیار مهم است تا خدایی نکرده درگیر چنین جریانی نشویم و تبعات بعدی چنین ترس و وحشتی، نتواند زندگی آینده‌مان را دستخوش تغییر قرار بدهد.

بعد از حادثه

زمانی که گوشی موبایل شما گم شده است یا به سرقت می‌رود، برای ردیابی قانونی گوشی، شماره IMEI آن را در سامانه کشوری همیاب ۲۴ ثبت کنید تا ردیابی گوشی گمشده یا سرقتی فعال شود. از این طریق علاوه بر ردیابی گوشی شما در اپراتورهای مخابراتی، با اطلاع رسانی کشوری از خرید و فروش و خارج شدن گوشی از مرزهای کشور جلوگیری می‌شود، بین تمام کالاهای پیدا شده سراسر کشور، کلانتری‌ها و بازرسی‌های مرزی جستجو شده و به شما اطلاع داده می‌شود. این را هم در نظر بگیرید که اگر پیش از سرقت، بیمه موبایل خریده باشید تا حد زیادی از بازگشت سرمایه از دست رفته‌تان مطمئن خواهید بود.

در خلاف چیزی که احتمالاً از دریافت خسارت از بیمه تصور می‌کنید، پرداخت خسارت موبایل طی مدت کوتاهی صورت می‌گیرد. البته که فارغ از مباحث مالی، اگر از نظر روحی تحت فشار و ترس و آسیب قرار گرفته‌اید، بهتر است از مشاور و روانشناسی برای بدست آوردن دوباره آرامش‌تان کمک بگیرید که این از هر مال از دست رفته‌ای با اهمیت‌تر است.



موبایل قاپ معروف تهران، دستگیر شد؛ اما در زمان رخ دادن اتفاقی مشابه، چه باید کرد؟

موبایل‌ت روسفت بچسب

• نرگس خانعلی زاده

معروفشان نکنیم!

«تصاویر و فیلم‌هایشان که دست به دست می‌چرخد، هوشیارتر می‌شوند، مخفیگاه خود را تغییر می‌دهند و کار برای پلیس سخت‌تر می‌شود.» این را رئیس پلیس پایتخت می‌گوید که معتقد است انتشار تصاویر و فیلم‌هایی که سرقت‌های این افراد را نشان می‌دهد، کار پلیس را برای دستگیری این افراد سخت می‌کند و گرنه در مدت زمان بسیار کمی می‌توان این چنین افراد را دستگیر کرد. در واقع چه مالباخته هستیم و چه از دوست و آشنا درباره سرقت موبایل‌هایشان شنیده‌ایم، بهتر است حتی با نیت خیر و کمک به شناسایی آنها هم اقدام به اشتراک‌گذاری فیلم و عکس از متهمان نکنیم؛ یعنی اگر تصاویری هم از آنها داریم، صرفاً این اطلاعات را در اختیار پلیس قرار بدهیم تا به روند دستگیری و به نتیجه رسیدن موضوع پرونده، کمک کرده باشیم.

هوشیار در خیابان

«سوار بر موتور می‌شدیم و در خیابان‌ها می‌چرخیدیم؛ وقتی فردی را می‌دیدیم که حواسش به اطرافش نیست و در حال حرف زدن با موبایل

یک دزد معمولی به نظر می‌رسید؛ با لباس‌های تکراری اما با القاب مختلفی که در فضای مجازی به او نسبت داده بودند! دزدی که با همراهی همدست یا همدستانش، در روز روشن به افراد نشان کرده‌اش نزدیک می‌شد و در فرصتی مناسب، موبایلشان را سرقت و فرار می‌کرد. حالا اما با همه آن بی‌تفاوتی و مثلاً ترس بودنشان، دستگیر شدند. اما طبیعتاً دستگیری این جوانان بیست و خرده‌ای ساله، پایانی برای جریان موبایل‌قاپی نخواهد بود. اگر روزی و خدای نکرده ما هم در چنین جریانی قرار گرفتیم، چه‌طور باید از خودمان مراقبت و چگونه رفتار کنیم؟

یک تکه آسمان

خدایا!

به عطا و احسانت، ما را از عطا و احسان دیگران بی‌نیاز ساز و از ما غم و اندوه بریده شدن احسان دیگران را به احسان و جایزه‌ها کفایت کن تا با بذل و بخشش تو، به دنبال بذل و بخشش احدی رغبت نکنیم

صحیفه سجاده به

... خبر فرهنگی

• خالی

«راویانی از دل خاک»

سه روایت از کاظم، منفرد، اسکویی که در برزخی در باغ طوطی، به (احمد دل جو) بر می‌خورند و اتفاقاتی رقم می‌خورد. تئاتر خالی به کارگرانی مجید رحمتی و نویسندگی کهد تاراج و تهیه‌کنندگی حسن جودکی از ۴ شهریور لغایت ۳۱ شهریور هرروز ساعت ۱۸:۴۵ دقیقه در سالن قشقایی مجموعه تئاتر شهر به نمایش در خواهد آمد. از بازیگران این نمایش می‌توان به هرداد ضیایی، ارسطو خوش رزم، مازیار مهرگان، لبخند بدیعی و امین میری اشاره کرد.



خالی

نویسنده: کهد تلج
طراح و کارگردان: مجید رحمتی
تهیه کننده: حسن جودکی
بازیگران:
هرداد ضیایی
امین میری
لبخند بدیعی
مازیار مهرگان
مجموعه تئاتر شهر
سالن قشقایی
شهریور ۱۴۰۳
ساعت ۱۸:۴۵

تئاتر شهر
مجموعه تئاتر شهر
سالن قشقایی
شهریور ۱۴۰۳
ساعت ۱۸:۴۵

و غالباً هم ناهار و شامش را خانواده بچه‌ها می‌دادند و یک نفر هم فزاش که کارش علاوه بر تمیز کردن و نظافت مکتبخانه، مأمور آوردن و یا جلب بعضی کودکانی بود که تخطی کرده و از رفتن به مکتبخانه طفره می‌رفتند. با این وجود مکتبخانه خرجی برای صاحبانش نداشت. از طرفی به قولی: «مکتب، تعلیمات اجباری نیست، رایگان نیست، ولی شرایط چندان ساده و طبیعی است که هر خانواده‌ای متعلق به هر طبقه یا گروه اجتماعی و اقتصادی، ولو محرومترین طبقات به آسانی می‌تواند کودکش را به مکتب بگذارد... به سادگی می‌تواند در هر سطحی از درآمد و امکانات مادی، با مکتب‌دار کنار آید. پول، غله، میوه، شیر و ماست و حتی تعهد خدماتی علمی می‌تواند به عنوان حق الزحمه در قبال آموزش طفل قبول شود».

مکتبخانه و ملای خصوصی برای اعیان

در کنار مکتب خانه‌های عمومی که محل سواد آموزی فرزندان خانواده‌های معمولی و پایین آن زمان بود، مکتبخانه‌های خصوصی هم وجود داشت که محل تحصیل کودکان اعیان و اشراف و طبقات بالای جامعه بود. معلمان سرخانه یا همان معلمان خصوصی هم در این میان فقط سهم کودکان این خانواده‌ها بود. البته این افراد چه در خانه شخصی خود زندگی می‌کردند و چه در حجره‌ها و جاهای دیگر، زندگی بسیار ساده‌ای داشتند. معلمان سرخانه اغلب از طلاب و ملاها بودند. حقوق این افراد ماهانه حدود سه تا ۱۰ تومان بود. علاوه بر آن، غیر از ماهانه در بیشتر مواقع صاحبخانه یعنی پدر و صاحب اختیار کودک به این ملای سرخانه مانند مستخدمین خانه جیره‌ای از قبیل آرد، برنج و ... می‌داد. به گفته یکی از مورخین که خود از نزدیک شاهد زندگی یکی از این معلمان سرخانه بوده است: «درآمد میرزا از مجلس مشق که از هر شاگردی یک تومان ماهیانه می‌گرفت، منتهی به ماهی پنج شش تومان می‌رسید و از دو سه خانه‌ای که برای مشق دادن می‌رفت، هشت - نه تومان عایدی داشت...»



رایگان بودن مدارس برای همه دانش آموزان

• زهره شریفی

قسمت یکصد و سی و پنجم

چند کله قند تا یک قواره پارچه دستمزد معلم

با وجود آنکه مکتبخانه‌ها در گذشته از جمله روزگار قاجار وظیفه اصلی آموزش ابتدایی را برای تمام کودکان از هر خانواده‌ای بر عهده داشتند، به استثنای مکتبخانه‌های اندک شماری که برای تحصیل کودکان ایتام وجود داشت و تحصیل در آنها رایگان بود، هزینه تحصیل هر دانش‌آموزی که قصد رفتن به مکتبخانه را داشت برعهده خود خانواده‌ها بود. شهریه مکتبخانه‌ها مبلغ ده قران برای مکتبخانه‌های اعیانی و پنج تا ده قران هم برای مکتبخانه‌های عمومی بود. گاهی هم معلم از شاگردانش شهریه نمی‌گرفت و مزدش در مقابل تعلیمی که می‌داد هدیه‌ای بود که در آخر سال یا آخر ختم قرائت قرآن، یا در آخرین لحظات پیشرفت شاگرد، یعنی روزی که می‌پاید مکتب را ترک کند به او می‌دادند و این هدیه عبارت بود از چند کله قند روسی، چند قوطی چای هندی، یک شاخه نبات، چند شیشه گلاب مقصر، یک جعبه شیرینی، یک قواره پارچه و مقداری پول نقد!

کنار آمدن «مکتب‌دار» با تمام خانواده‌ها

در واقع برخلاف مدارس جدید و به قول آن روزگار «مدارس نوین» فقط در مکتبخانه‌ها دو نفر از کودکان مراقبت می‌کردند یکی همان معلم یا ملا بود که کارش تدریس و تعلیم بود و حقوقش از ۲۵ قران تجاوز نمی‌کرد

نگرفتن شهریه برای جذب دانش آموزان

با شکل گرفتن مدارس کنار مکتبخانه‌ها، موسسین آن تمام سعی خود را کردند تا بتوانند خانواده‌ها را جذب کرده تا اجازه دهند فرزندانشان در این مدارس جدید ثبت نام کنند، به همین دلیل برخی از این مدارس هزینه‌ای از دانش‌آموزان نمی‌گرفتند و حتی مورد حمایت دولتمردان و خود شاه بودند. از جمله «مدرسه مظفری» که مظفرالدین شاه شخصا ماهی ۲۲۵ تومان برای کمک به بودجه این مدرسه می‌داد. این مدرسه شامل دبستان و دوره اول دبیرستان بود و به کودکان خانواده‌های بی‌بضاعت اختصاص داشت. «مدرسه شرف» هم ۳۰۰ شاگرد داشت که ۲۰۰ نفرشان رایگان تحصیل می‌کردند و یکصد نفرشان ماهی ۱۰ قران شهریه می‌دادند ولی پس از مدتی به دستور وزیر معارف و علوم آن زمان تحصیل تمامی شاگردان این مدرسه رایگان شد و انجمن معارف و وزارت علوم، بودجه آن را تأمین می‌کردند. از دوران مشروطه به بعد هم با گسترش تأسیس مدارس در تهران و بسیاری از شهرها، کسانی که پیگیر راه اندازی آن بودند باز تمام تلاش خود را کردند تا به هر روشی از جمله رایگان بودن آن دانش‌آموزان بیشتری جذب شوند. چنانکه در همین زمان شخصی در بیرجند با اموال برادرش که وقف شده بود مدرسه‌ای معروف به «مدرسه شوکتیه» تأسیس کرد و برای محصلین بی‌بضاعت و خانواده آنها کمک‌های نقدی و جسمی مؤثری در نظر می‌گرفت.

از وقتی به یاد داریم درس خواندن و با سواد شدن برای همه رایگان بوده است، یعنی هیچ خانواده‌ای نباید برای ثبت نام فرزندانشان در مدرسه پولی بدهند، تا جایی که بر اساس قانون، دولت موظف است وسایل آموزش و پرورش رایگان را برای همه دانش‌آموزان تا پایان دوره دبیرستان فراهم کند. از اینکه چقدر این قانون اجرا شده است و مدارس در هر مقطع تحصیلی به آن عمل می‌کنند بگذریم، ماجرای پرداختن هزینه یا به قولی شهریه، برای باسواد شدن کودکان از همان قدیم‌ها که مکتبخانه‌ها بودند و معلم سرخانه در خانه‌ها، تا وقتی که مدارس امروزی به راه افتاد همراه همیشگی دانش‌آموزان بوده است. البته پرداختی‌های آن روزگار، شکل و شمایلش کاملاً با زمان ما فرق داشت و بیشتر به صورت پول نبود و خانواده‌ها به ویژه آنان که شرایط مالی خوبی نداشتند با دادن مواد غذایی خام از برنج و گندم تا تخم مرغ و مرغ گرفته تا گاهی خوراکی‌های پخته که غذای روزانه خودشان بود، آن هم فقط به شخص معلم، فرصت درس خواندن را به فرزندانشان می‌دادند.

... کتاب کودک و نوجوان

• آقای خنزر پنزری

آقای خنزر پنزری آن قدر جای خودش را تنگ کرد تا این که وسط خرت‌وپرت‌هایش گیر افتاد. هرچقدر که وسایل را بیشتر تلنبار می‌کرد، جای زندگی‌اش تنگ‌تر می‌شد... تنگ‌تر و تنگ‌تر و سرانجام آقای خنزر پنزری هم تبدیل شد به یکی از همان وسایل تلنبار شده. کتاب آقای خنزر پنزری نوشته نیبیه محیدلی و ترجمه محسن رضوانی را انتشارات امیر کبیر منتشر کرده است.

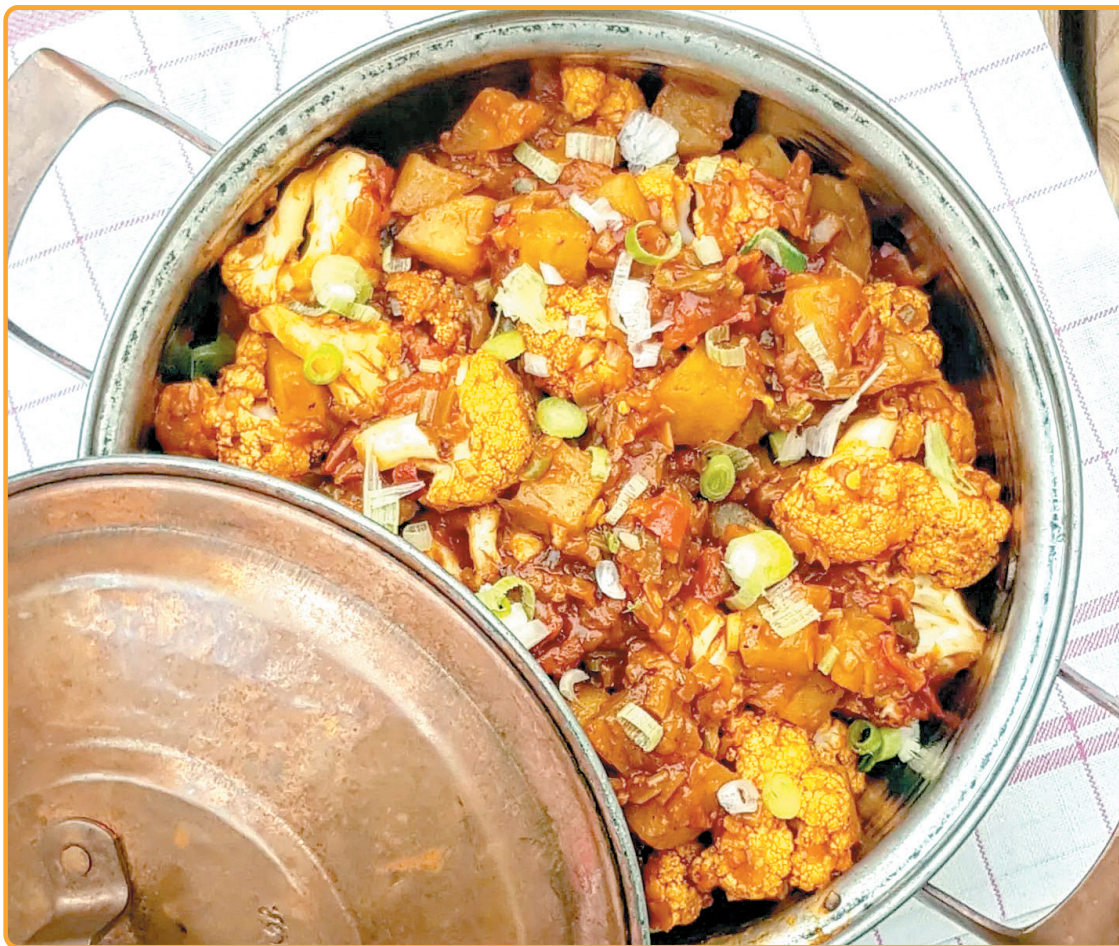


... کتاب بزرگسال

• عیش پادشاه

«آلیسون ویر» بعد از تکمیل سری زمان‌های شش‌گانه‌ی همسران هنری هشتم که به طور وسیعی درباره‌شان تحقیق شده و از نقطه‌نظر هر کدام از ملکه‌ها نوشته شده، اکنون خود هنری را به تصویر کشیده است که از سی‌وشش سال سلطنت و شش ازدواج خود می‌گوید. این داستانی از یک مرد درون‌گرا است. او برای هم دوره‌های خود یک پادشاه بزرگ بود، یک افسانه در دوران زندگی خود و میراثی خارق‌العاده به جا گذاشت. یک بریتانیای جدید. کتاب عیش پادشاه با ترجمه آفاق زرگریان را انتشارات کتابسرای تندیس منتشر کرده است.





غذای اصلی

قورمه گلی خوراک افغانستانی

• فائز ه رستمی

• مواد لازم:

- پیاز: ۱ عدد متوسط
- سیر: ۷-۸ حبه درشت
- بادمجان رومی: ۲ عدد متوسط (بخوانید گوجه فرنگی)
- مرچ (فلفل) تازه تند سبز و سرخ: ۶ عدد
- کچالو (بخوانید سیب زمینی): ۲ عدد متوسط
- گلی (بخوانید گل کلم): نصف یک عدد متوسط
- رب گوجه: ۱ قاشق غذا خوری
- دوای دیگ (بخوانید ادویه): نمک، زردچوبه

• طرز تهیه:

گلی ها را قورمه کنید (بخوانید درشت درشت خرد کنید) و بشویید و کمی تفت دهید. کچالوها را قورمه کنید و سرخ کنید پیاز را خرد کنید و در کمی روغن تفت دهید تا سبک و طلایی شود. سیرها را خرد کنید و دو دقیقه با پیاز تفت دهید. مرچها را خرد کرده و به همراه بادمجانهای رومی خرد شده، رب گوجه یک عدد پیاز و سیر اضافه کنید و کمی دیگر تفت دهید. زردچوبه و نمک را اضافه کنید و تفت دهید و به همراه یک لیوان آب اجازه دهید سس مزه دار شود و جا بیفتد.

کچالوها و گلی های سرخ شده را به سس اضافه کنید، در تابه را ببندید و اجازه دهید با شعله کم خوراک بپزد و جا بیفتد. میزان غلظت این خوراک بسته به سرو آن با پلو یا نان متغیر است. اگرچه که در افغانستان رواج ندارد ولی حتی می توانید این خوراک را میان برگ کاهو سرو کنید. می توانید هنگام سرو روی آن کمی نوش پیاز (بخوانید پیازچه) خرد شده بریزید. برای بافت بهتر خوراک اجازه ندهید گلی ها خیلی پخته و نرم شوند. بخصوص اگر قصد دارید به صورت خوراک میل کنید.

دسر...

نان انجیر سیاه

- مواد لازم:
- آب ولرم: ۱/۲ پیمانه
- شکر: ۱ قاشق مربا خوری
- خمیر مایه فوری: ۲ قاشق مربا خوری
- روغن نارگیل: ۱/۲ پیمانه
- آرد: ۳ و ۱/۲ پیمانه
- نمک: ۱/۴ قاشق جای خوری
- رب انجیر: ۱ پیمانه

• طرز تهیه:

آب و شکر و پودر خمیر مایه ی فوری را مخلوط می کنیم و صبر می کنیم تا عمل بیاید. آرد و نمک را مخلوط و ۳ مرتبه الک می کنیم. به مخلوط روغن نارگیل و خمیر مایه ی عمل آمده و رب انجیر، آرد را اضافه می کنیم و ۵ دقیقه ورز می دهیم و سپس برای ده دقیقه به خمیر استراحت می دهیم. ۱/۲ پیمانه آرد روی سطح کار می پاشیم و خمیر را روی سطح آردپاشی به مدت ده دقیقه ورز می دهیم و سپس روی خمیر را پوشانده و برای یک ساعت به خمیر استراحت می دهیم. پس از یک ساعت پف خمیر را گرفته و متناسب با قالب، خمیر را به چانه های مساوی تقسیم کرده و با فاصله در قالب می چینیم و دوباره روی آنها را پوشانده و برای یک ساعت استراحت می دهیم. پس از یک ساعت روی چانه ها را با شیره انجیر رومال کرده و سطح چانه ها را با کنجد می پوشانیم و برای ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد خمیر را می پزیم.



پیش غذا...

کو کو کدو سبز

- مواد لازم:
- کدو سبز: ۱ عدد متوسط با پوست
- ذرت پخته: ۲ قاشق غذا خوری
- آرد گندم یا هر آرد انتخابی دیگر: ۱ قاشق
- غذا خوری سرپر
- نمک، فلفل سیاه، پودر سیر: به میزان لازم

• طرز تهیه:

کافیست کدو را با پوست رنده ریز کنید اما آب آن را دور نریزید و با باقی مواد خوب مخلوط کنید و قاشق-قاشق در مقدار کمی روغن سرخ کنید. با این میزان مواد ۸ قاشق مایه ی اسنک خواهید داشت. نگران وا رفتن آنها نباشید چراکه کدو چسبندگی دارد و در ترکیب با آرد نگرانی وا رفتن را به صفر می رساند به شرط آنکه کدوها را با رنده ریز رنده کنید. آرد بیشتر اضافه نکنید چون اسنک ها حالت خمیری پیدا می کنند. عجیب است که در این ترکیب هیچ پنیری به کار نرفته ولی بافت و طعمی پنیری پیدا می کند.



چند دلیل برای مصرف زردچوبه

بیماری عصبی مرتبط با التهاب مزمن است. این مطالعه نشان می‌دهد که کورکومین زردچوبه ممکن است به علائم آلزایمر کمک کند. همچنین بر اساس یک بررسی خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی زردچوبه در درمان چندین بیماری پوستی موثر ارزیابی شده است به طوری که این ادویه می‌تواند به افزایش درخشش و درخشندگی پوست، تسریع بهبود زخم، آرام کردن منافذ برای کاهش آکنه و زخم آکنه و کنترل بوهای پسوریازیس کمک کند. همچنین ممکن است به درمان خارش، لیکن پلان دهان، قرمزی صورت و همچنین انواع سرطان‌های پوست کمک کند. از آنجایی که کورکومین به‌خاطر ویژگی‌های قوی ضد التهابی و کاهش‌دهنده درد شناخته می‌شود، پس از انجام مطالعه روی بیمارانی که به آرتروز روماتوئید مبتلا بودند، اثربخشی عصاره زردچوبه در درمان آرتروز را نشان داد. زردچوبه برای مدیریت وزن مفید است زیرا به کاهش تکثیر (رشد) سلول‌های چربی کمک می‌کند.

کمک به مدیریت بیماری التهابی روده از دیگر مزیت‌های زردچوبه است که این نوید را می‌تواند به سندرم روده تحریک‌پذیر و سایر علائم بیماری التهابی روده کمک کند. کمک به تنظیم کلسترول خون از دیگر نتایج تحقیقات آزمایشگاهی زردچوبه است که می‌تواند به بیمارانی که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی هستند، کمک کند.



زردچوبه که از ریشه گیاهی به دست می‌آید که در جنوب شرق آسیا و هند می‌روید؛ این ادویه به دلیل داشتن ترکیب «کورکومین» تأثیر مثبتی فراتر از تغذیه اولیه بر سلامت انسان دارد و بیش از پنج هزار سال است که برای کمک به مدیریت درد، تورم، هضم، کلسترول و قند خون استفاده می‌شود. برخورداری از خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد باکتریایی و ضد سرطانی زردچوبه در تحقیقات پزشکی اثبات شده است به طوری که حتی ترکیبات شیمیایی این ماده ممکن است لخته شدن خون را کند یا از آن جلوگیری کند. در مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی، نشان داده شده است که استفاده از زردچوبه به کاهش موارد تجمع پلاکت‌ها کمک می‌کند و به طور بالقوه خطر تشکیل لخته‌های خون را کاهش می‌دهد. برخی شواهد نشان می‌دهد که کورکومین ممکن است یک روش درمانی ارجح برای افرادی باشد که مستعد ترومبوز عروقی هستند که به درمان ضد آرتروز نیاز دارند. زردچوبه ممکن است بتواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند زیرا کورکومین بر عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز تأثیر می‌گذارد.

قویترین جنبه کورکومین توانایی آن در کنترل التهاب است؛ چندین آزمایش حیوانی برای بررسی رابطه کورکومین و بیماری آلزایمر تکمیل شده است. در موش‌ها، به نظر می‌رسد که کورکومین «آسیب‌شناسی آمیلوئید موجود و سمیت عصبی مرتبط را معکوس می‌کند» که یکی از ویژگی‌های کلیدی پیشرفت این

اختلاف سنی مادر و کودک و تأثیر آن بر اضطراب والدین

فرزندان این مادران نیز بیش از سایر کودکان به مرگ والدینشان فکر می‌کنند. یافته‌های این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پدران و مادرانی که در سنین بالاتر صاحب فرزند شده باشند، نگران این هستند که مدت کمتری را با فرزندانشان خواهند گذراند.

در مجموع نمی‌توان انکار کرد که هرچه سن مادر بالاتر باشد، اضطراب او نسبت به فرزندش بیشتر است و همین اضطراب بر کیفیت مادری اثر می‌گذارد. مطالعات درباره اثر سن پدر بر کیفیت رابطه پدر و فرزند بیانگر این هستند که مردانی که در سن بالاتر بچه‌دار می‌شوند، بیشتر دغدغه والد بودن را دارند.



مطالعات زیادی درباره کیفیت رابطه والدین با فرزندانشان در دوران کودکی انجام شده‌اند که اکثر آن‌ها بر تأثیر سن مادر هنگام زایمان بر این رابطه متمرکزند. به گفته مجله «باروری انسانی» از دانشگاه آکسفورد، برخی از این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هرچه سن مادر هنگام بچه دار شدن بالاتر باشد، تعامل میان او و فرزندش مثبت‌تر خواهد بود و از سوی دیگر، مادران بسیار جوان (زیر ۱۹ سال) تعامل خوبی با فرزندانشان نمی‌توانند داشته باشند. پژوهشی که در اتریش و در یک جامعه آماری شامل بیش از ۴ هزار مادر که هنگام زایمان بین ۱۷ تا ۴۸ ساله بودند انجام شده، نشان می‌دهد که هرچه سن مادر هنگام زایمان بیشتر باشد، برای کودک ۷ تا ۱۱ ساله خود کمتر از تنبیه‌های کلامی و جسمی استفاده می‌کند.

از سوی دیگر، دسته‌ای از پژوهش‌ها بیانگر اثر منفی سن مادر بر کیفیت رابطه او با فرزندش هستند. پژوهش‌های کیفی درباره کیفیت رابطه مادر و کودک در خانواده‌هایی که در آن‌ها سن مادر هنگام تولد فرزند بالاتر از ۳۵ بوده، نشان می‌دهد که مادران در این سن احساس می‌کنند که اختلاف سنی زیادشان با کودک اثر منفی بر توانایی‌های مادریشان دارد و در نتیجه، رابطه آن‌ها با کودک به خوبی پیش نخواهد رفت. این دسته از مادران، در دوران کودکی فرزندانشان مضطرب، بیش از حد حمایتگر و سختگیر هستند.

نوشیدن قهوه، مفید یا مضر!



یک فنجان قهوه حاوی مقدار کمی ویتامین‌های گروه ب— ریبوفلاوین، اسید پانتوتیک، تیامین و نیاسین— است و مواد معدنی مانند پتاسیم، منگنز و منیزیم و آنتی‌اکسیدان هم دارد. با اینکه از زیاد نوشیدن قهوه و مضرات آن زیاد صحبت شده اما تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف متعادل قهوه مزایایی هم دارد و به سلامت قلب کمک می‌نماید. یک فنجان قهوه در روز حتی برای مغز هم مفید است و ممکن است به پیشگیری از بیماری‌های روانی هم کمک کند.

قهوه چندین ماده مغذی ضروری دارد که در کل برای سلامتی مفیدند. یک فنجان قهوه (حدوداً ۲۳۶ میلی‌لیتر) حاوی مقدار کمی ویتامین‌های گروه ب— ریبوفلاوین، اسید پانتوتیک، تیامین و نیاسین— است و مواد معدنی مانند پتاسیم، منگنز و منیزیم هم دارد. علاوه بر این، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است، به طوری که بسیاری از مردم، به ویژه ساکنان کشورهای غربی، احتمالاً بیشتر آنتی‌اکسیدان موردنیاز بدنشان را از قهوه دریافت می‌کنند تا از سبزیجات و میوه. همچنین قهوه بر سطح هوشیارتر کردن مغز و انرژی افراد تأثیر دارد بخصوص اول صبح یا هنگام خواب‌آلودگی بعد از ظهر. دلیل اول آن هم به کافئین زیاد آن برمی‌گردد که محرک طبیعی موجود در قهوه است. کافئین انتقال‌دهنده‌های مهاری عصبی آدنوزین در مغز را، که عامل خواب و سرکوب تحریک‌پذیری‌اند، مسدود می‌کند.

این عمل به افزایش فعالیت نورون‌ها و آزادسازی انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و نوراپی‌نفرین منجر می‌شود که بهبود خلق‌وخو، زمان واکنش و عملکرد شناختی را به همراه دارد. مصرف متعادل قهوه در بلند مدت بر روی دو بیماری موثر است.

بیماری‌های قلبی عروقی

مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در روز ممکن است خطر نارسایی قلبی را کاهش دهد. علاوه بر این، مصرف قهوه با کاهش خطر مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی نیز مرتبط است. داده‌های اخیر نشان می‌دهند حتی وقتی فرد دچار آریتمی (ریتم غیرطبیعی قلب) باشد، هم قهوه برایش چندان مضر نیست.

دیابت نوع ۲

قهوه می‌تواند توانایی بدن در تجزیه گلوکز را افزایش و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. بنابر تحقیقات، افرادی که قهوه می‌نوشند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ قرار دارند.

منبع: ایندپندنت

با آب به داد سردرد برسید

گاهی اوقات می‌تواند به صورت پراکنده ایجاد شود، چندین توصیه وجود دارد که می‌توانید برای جلوگیری از بروز سردردهای ناشی از کم‌آبی بدن انجام دهید:

- نوشیدن آب به طور منظم حتی در صورتی که احساس تشنگی نمی‌کنید، ضروریست.
- میوه‌هایی مانند انگور یا هندوانه و سبزیجاتی مانند خیار یا کرفس که محتوای آب بیشتری دارند، بخورید.
- نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت را برای مواقعی که ناچار به فعالیت بدنی و ورزش شدید در هوای گرم هستید، امتحان کنید.
- هنگام ورزش کردن یا قرار گرفتن در مکان آفتابی، یک بطری آب همراه خود داشته باشید.
- از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین خودداری کنید زیرا مانند مواد ادرارآور عمل می‌کنند و باعث از دست دادن مایعات بدن می‌شوند.



سردرد ناشی از کم آبی از انواع شایع سردردهای ثانویه است که در اثر از دست دادن مایعات بدن (آب و الکترولیت) اتفاق می‌افتد.

سردرد ناشی از کم آبی، سردردی متوسط تا شدید (بسته به میزان کم آبی) است که در همه نقاط سر ممکن است حس شود.

خم شدن به جلو یا خم شدن برای برداشتن اشیاء، معمولاً موجب افزایش درد می‌شود. ورزش کردن، دویدن، بالا رفتن از پله و حتی پیاده‌روی ممکن است باعث تشدید سردرد شود. علائم دیگر سردرد ناشی از کم آبی شامل خشکی دهان، تشنگی، افزایش ضربان قلب، کاهش میزان ادرار یا تیره شدن رنگ آن، احساس سرگیجه یا حالت تهوع است. در حالی که این نوع سردرد در بسیاری افراد شایع است و



روانشناسان معتقدند رابطه یک موجود زنده است و به اکسیژن نیاز دارد

در عشق زنده باید

آتش سوتفاهم های زناشویی عمل می کند. نیازی نیست برای هر اشتباهی توجیه بیاورید و اشتباهات خود را مخفی یا پنهان کنید، در عوض با پرداختن به آن و عذرخواهی، حساب عاطفی خود را پربار کنید.

بدون دلیل محبت کنید

برای دوست داشتن و دوست داشته شدن منتظر دلیل و بهانه نگردید. او را ببوسید و هر گاه روی صندلی یا پشت میز کار نشسته از پشت به او نزدیک شوید و شانه هایش را لمس کنید. دورش بچرخید و تا می توانید یکدیگر را در آغوش بگیرید. در چنین لحظاتی می توانید حساب عاطفی رابطه خودتان را ببینید که به صورت میلیاردری پر می شود.

زنگ خطرها را بشناسید

مراقب باشید تهدید، تحقیر، تخریب و مقایسه می تواند آسیب جدی به رابطه شما بزند و حساب عاطفی تان را خالی کند، اما آیا ممکن است در یک رابطه عاطفی چیزی از عشق، علاقه و جذابیت مهمتر باشد؟

شیوه برخورد با هم

اینکه آیا او به تو احترام می گذارد؟ برای نظراتت ارزش قائل می شود؟ آیا با تو زورگویی و بی احترامی می کند؟ آیا در رابطه به تو امنیت کافی داده می شود که خودت باشی؟ یا به دلیل ترس از قضاوت شدن، مجبوری بخش هایی از وجودت را سانسور و حذف کنی؟ آیا طرف مقابل به اهداف و آرزوهای شخصی تو اهمیت می دهد؟ اهداف تو چقدر برایش مهم است؟ چقدر به نیازها و خواسته های تو اهمیت می دهد؟ آیا در این رابطه مهم بودن به تو القا می شود یا همیشه احساس نادیده گرفته شدن داری؟ آیا طرف مقابل حد و مرزها و خط قرمزهای تو را می شناسد و از آنها عبور نمی کند، یا پذیرشی در این زمینه ندارد؟

اکسیژن عاطفی رابطه

گاتمن معتقد است که در یک رابطه درست، زن و شوهر می توانند اکسیژن عاطفی بیشتری را به رابطه تزریق کنند. در اختلافات و بحث و جدلهای بی پایان، معمولاً این اکسیژن عاطفی کم و کمتر می شود تا جایی که رابطه به خفگی می رسد. هرگز فراموش نکنید که رابطه یک موجود زنده است و باید برای آن اهمیت ویژه ای قابل شد.

به این ترتیب که حتی کوچکترین نیازها و درخواستهای شریک عاطفی خود را در لحظه پاسخ دهید. هر روز به شیوه ای جدید و خلاق از حال هم با خبر شوید. با یک پیام کوتاه، تماسی چند دقیقه ای، یا صحبت در مورد کارهای روزمره باشد.

قدردانی کنید

شاید قدردانی یک شعار تکراری به نظر برسد، اما قدردانی در روابط اثر سحر آمیز دارد. قدردانی از جمله مهارتهایی است که حساب سپرده عاطفی بین زوجین را حسابی پر می کند.

صحبت کنید

در مورد همه چیز حرف بزنید. بدون قضاوت و نگرانی، درباره تنش ها و اتفاقاتی که در طول روز با هم یا بصورت جداگانه تجربه کرده اید، صحبت کنید. همانقدر که از نگرانیها و استرسهایتان برای او می گوید، به نگرانیها و اضطرابهایش گوش فرا دهید. سعی کنید در چنین شرایطی شنونده باشید، همدلی کنید و بازخورد مثبت و همدلانه بدهید.

گله و شکایت کنید

شاید عجیب به نظر برسد که گلابه و شکایت بتواند حساب عاطفی زوجین را پربارتر کند، اما باید دانست که اتفاقاً سرپوش گذاشتن روی ناراحتیها و بازگو نکردن اختلاف نظرها و عدم بیان نیازها و گلابه و شکایتهاست که قطار رابطه را از ریل خارج می کند، در صورتی که هر زمانی در رابطه اشتباهی کرده اید، عذرخواهی کنید. این عذرخواهی همچون آبی بر

• عاصفه الهوردی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی

روان درمانگر خانواده و زوجین

اغلب زوجین وقتی به دفتر مشاوره مراجعه می کنند که مشکلی پیش آمده است. یا در آستانه فاجعه ای به نام جدایی قرار دارند، یا یکی از طرفین وارد رابطه مولزی با فرد دیگری شده است یا اینکه تا حدی در رابطه به مشکل خورده اند که حتی نمی توانند گفتگوی چند دقیقه ای با هم داشته باشند. این درست که در مواقع بحران بهترین کار، مشاوره با متخصص و رفع مشکلات رابطه است، اما چیزی که در این میان مورد غفلت واقع می شود همیشه دلم می خواهد که برایشان بگویم برای پیشگیری از این وضعیت چه می توان کرد؟ چه مهارتهایی در رابطه، می تواند روابط ما را بیمه کند؟ یا چه نگاهی به رابطه می توانیم به آینده آن امیدوار تر باشیم؟

گاتمن یکی از نظریه پردازان حوزه ازدواج و زوجین است. او اعتقاد دارد که یک رابطه درست مثل یک حساب بانکی است. می تواند پر و خالی شود، می توان در آن پس انداز کرد و میزان سرمایه گذاری را افزایش داد و البته که این حساب در ابتدای رابطه توسط طرفین باز می شود و تا زمانی که رابطه ادامه دارد، پر و خالی می شود. در عشق، زنده اگر بخواهیم که این حساب سرمایه گذاری را از عواطف و هیجانات درست پر کنیم که به بهبود رابطه عاطفی ما بینجامد، چه کنیم؟

وی معتقد است که تعاملات مناسب، گفت و شنود، صحبت کردن و حرف زدن، می تواند این حساب را پر و خالی کند. با افزایش گفتگوهای مثبت سازنده این حساب پر می شود و با برخورد ها و بگو مگوهای مخرب، خالی می شود. برای اینکه بتوانیم در رابطه به ادامه امید داشته باشیم، بهتر است که همیشه میزان این تعاملات مثبت به منفی پنج به یک باشد.

هوشیار باشید

اینکه در لحظه زندگی کنید؛ فقط یک شعار خالی و سطحی نیست. اینکه تلاش کنید در روابط خود نیز با ذهنی آگاه و هوشیار برخورد کنید، کمک بزرگی به رشد رابطه می کند.

یک رابطه درست مثل یک حساب بانکی است.

می تواند پر و خالی شود



آموختن و یادگرفتن برای بزرگترها هم لازم است

بغلی همیشه ها!

اما اکنون به پاسخ دادن به نیازهای روانی نوزاد تاکید زیاد و به عنوان ویژگی تغذیه کننده روان نوزاد در نظر گرفته می شود.

می بینید چقدر اختلاف نظر وجود دارد؟!

نوزاد به طور طبیعی وابسته به دنیا آمده و پاسخ دادن به نیاز وابستگی، تعلق و ارتباط او از مهمترین وظایف مراقبت کننده اصلی است. واضح است که نگاه قدیمی «بغلی همیشه ها» اکنون یک باور آسیب زننده به حساب می آید. اینجاست که نیاز داریم با یک بیلچه و حتی سطل دورریز به جان افکار و بعضی از آموخته های پیشینیان بیفتیم. این کار با کمک منابعی مثل کتاب، مقاله، راهنمایی مشاور و گاهی کلاسهای آموزشی که از ضوابط صحیح آموزش و تدریس یک متخصص برخوردارند می تواند انجام شود، اما بخش مهمی از حرف اصلی این مطلب درباره «انتخاب این فضاهای آموزشی» است. همه می دانیم که فضای مجازی مملو از اطلاعات و اعلانها و پوسترهایی کارگاههای جورواجور است. از چگونه آروغ گرفتن تا جدا کردن محل خواب و از سیر تا پیاز والدگری را می شود در این فضاها پیدا کرد. خودمانیم! واقعا به این همه اطلاعات نیاز داریم، یا می توانیم با دقت بیشتر و شناخت کودکمان ریتم و آهنگ رفتار را پیدا کنیم و به تدریج با او هم کوک شویم؟

به نظر می رسد که باید بیشتر درباره فرصت، زمان، هزینه و انرژی را که در کلاسهای پشت سر هم صرف می کنیم، فکر کنیم و انتخابهای دقیق تری داشته باشیم. انتخابهایی که به ما کمک می کند تا درباره باورهایمان، فکر کنیم و با مهربانی بیشتری به سبک و سنگین کردن خودمان بپردازیم.

چند نکته درگوشی!

حواسمان به این باشد که حساسیت موضوع باعث می شود که افراد زیادی وسوسه شوند که والدگری را محل درآمد خودشان قرار دهند و از آن طرف با فشار و سرزنش والد را نسبت به عملکرد به اندازه کافی خودش مردد و سردرگم کنند یا بدون تخصص کافی وارد این حوزه شده باشند.

این سؤال می تواند تا حدودی نگران کننده و حتی اضافی باشد. کدام از ما که شرایط «نسبتا» نرمالی را در نوزادی و کودکی گذرانده باشیم، می توانیم به طور نسبی والد به اندازه مناسب خوبی باشیم.

در آغوش و مراقبت یک والد نسبتا خوب و کافی به اغلب نیازهایمان و با سرعت کافی پاسخ داده شده، یعنی یک والد در دسترس و پاسخگو داشته ایم. والد ما می توانسته و قدرت داشته که نیازهای ما را برطرف کند و ما را از وضعیت درماندگی خارج کند و همه این کارها را با عقلانیت، خرد و مهربانی انجام می داد.

همین کافی نیست؟!

همین کافی است تا تجربه ای از مراقبت مهربانانه را درک کرده باشیم و بتوانیم یک مراقب مهربان و در دسترس باشیم. یا در شرایط دیگری توانسته ایم مراقبت بزرگترهایمان را از خواهر و برادر یا نوزادانی که در خانواده و فامیل به دنیا آمده اند را ببینیم و یاد بگیریم. بنابراین در مجموع آگاهی نسبتا مناسبی از والد بودن داریم. اما موضوعاتی هم هست که باید آگاهانه تر به آنها بپردازیم. شاید الگو یا رفتار آموخته شده ای را از قیل با خودمان آورده باشیم که در شرایط حاضر کارکرد مناسب نداشته باشد و حتی آسیب زننده باشد. مثلا در گذشته با درآغوش گرفتن در پاسخ به نیاز ارتباطی کودک مخالفت می شد و جمله معروف «بغلی همیشه ها!» را همه ما شنیده ایم!

• شاهد شفیعی

دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره

مشاور رابطه والد - کودک

وقتی برای به دنیا آوردن یک فرزند آماده می شویم، به موضوعات زیادی فکر می کنیم. مثل فضای خانه، لباس و سیسمونی، اسباب بازی، شرایط زایمان و انتخاب پزشک و حتی مراسمی که ممکن است دوست داشته باشیم برگزار کنیم.

همه جزئیات را آماده می کنیم، معمولا با دقت تمام هماهنگی بین رنگ و طرحهای وسایل نوزاد را انتخاب می کنیم و هر کدامش برایمان مهم است. شاید شما هم بتوانید به یاد بیاورید که برای هر خریدی چند بار به راسته سیسمونی فروشی سر زده اید تا وسیله یا لباسی را که مورد پسند خودتان و مناسب نوزاد باشد را پیدا کنید؟

همه اینها مخصوصا در ماه های آخر نشاندنده دلمشغولی ما به سلامت و راحتی فرزندی است که چشم انتظار او هستیم و تا حدود زیادی طبیعی است و می تواند پیش بینی کننده خوبی برای اطمینان به در دسترس و پاسخگو بودن والدین مخصوصا مادر باشد. چون نشانه عشق است!

مادر به نوزاد و نیازهای او فکر می کند و برای برطرف شدن آن نیازها به دنبال راه می گردد.

یک نیاز مهم والد که در واقع نیاز نوزاد هم هست، آموزش دیدن برای این است که والد موثرتر و آگاه تری باشیم.

چقدر در این مورد فکر می کنیم و برایش برنامه ریزی می کنیم؟

اکنون به پاسخ دادن

نیازهای روانی نوزاد، تاکید زیادی می شود و

به عنوان ویژگی تغذیه کننده روان نوزاد

مطرح است.

