



۶

آزادی، عشق و شجاعت



۷

اینظوری گوشه را کنار می گذارد

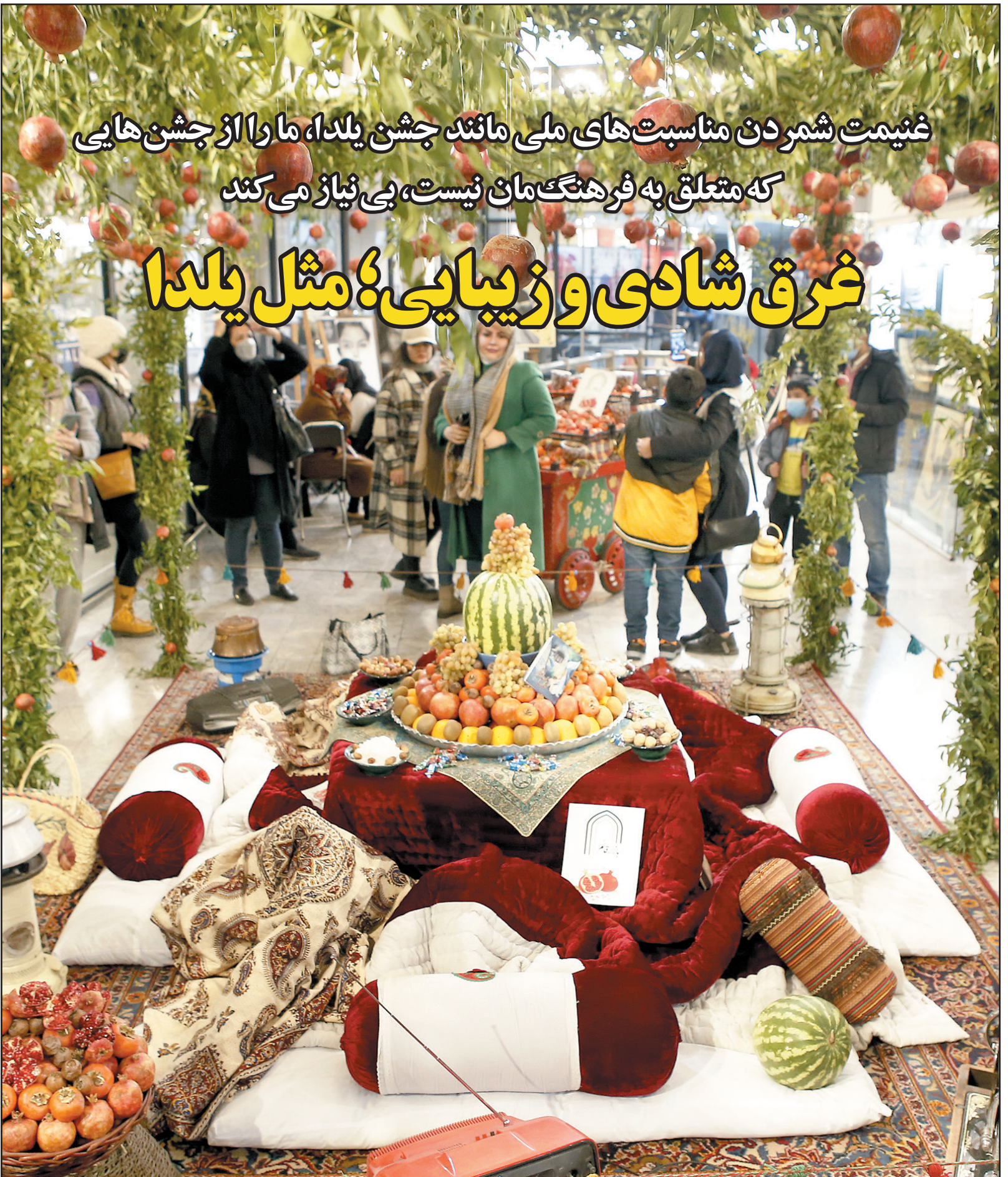
خانواده

شنبه ۲۴ آذر ۱۴۰۳

سال نودونهم - شماره ۲۸۸۳۵

۶۵۰

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



غنیمت شمردن مناسبت های ملی مانند جشن یلدا، ما را از جشن هایی که متعلق به فرهنگ مان نیست، بی نیازی کند

غرق شادی و زیبایی؛ مثل یلدا

شاید حکایت، همان حکایت غاز بودن مرغ همسایه است! اینکه جشنی مانند کریسمس می‌تواند تا این اندازه زیبا و جذاب به نظر برسد، همان باوری است که جشن‌های دیگر مذهبها و دیگر کشورها، زیباتر از جشن‌های ملی و مذهبی ماست. در صورتی که اگر کمی انصاف و البته از آن مهمتر، ذوق و سلیقه داشته باشیم، جشن یلدا که تقریباً با کریسمس، همزمان است هم از زیبایی و نور و شادی، چیزی کم ندارد. اما لازم است بیشتر قدرش را بدانیم؛ آنقدر که برای آمدن یک زمستان آرام و سفید آماده شویم و شب اولین روز زمستان را در کنار جمع گرم خانواده جشن بگیریم، آن را زیبا و با صفا برگزار کنیم، شاداش را به بچه‌ها منتقل کنیم تا از یلدا خاطره خوبی داشته باشند. آنقدر که سرخی سفره یلدا و طعم ملس انار و شیرینی باسلوق‌های آن شب را به هیچ درخت کریسمسی ندهند.

یک شادی متعلق به خودمان

خیابان میرزای شیرازی این روزها دیدنی است؛ خیابانی شبیه به هر خیابان مسیحی‌نشین و ارمنی‌نشین کشور. محله‌هایی که ساکنینش، این روزها در حال و هوای جشنی هستند که متعلق به باور، اعتقاد و فرهنگشان است. آنها در حال مهیا کردن جشن ولادت پیامبرشان هستند و خودشان را برای آغاز سال نو آماده می‌کنند. اما بدیهی است که به همان اندازه که مغازه‌های چنین محله‌ها و خیابان‌هایی می‌تواند دیدنی، زیبا و شادی‌آور باشد، سفره‌های سرخ یلدا و نمادهای زمستانه هم می‌تواند در دیگر محله‌های شهر جریان داشته باشد؛ البته که هست اما شاید فراگیری بیشتر آن، گسترش در تمام محله‌ها و سطح شهر و محیط‌های عمومی و ... هم بتواند به اندازه زیبایی‌های کریسمس و یا حتی بیشتر از آن، ما را و بچه‌های ما را به وجد بیاورد و جشنی ملی و سنتی به زیبایی یلدا را به قلب‌هایمان ببرد. کاری که می‌توانیم و لازم است که برای دیگر سنت‌های ملی هم انجام بدهیم و آنقدر به آنها بها بدهیم و زیبایی و شاداش را فراگیر کنیم که دیگر برای شاد بودن، دست به دامن دیگر فرهنگ‌ها نشویم. به نظر می‌رسد که لازم است این بها دادن‌ها را از خانه و خانواده خودمان شروع کنیم.

تقویم ملی را دریاب

قراری بر نهمی و نادیده گرفتن نیست! قرار است که قدر داشته‌هایمان را بدانیم و از جریان شور و شادی در متن زندگی‌هایمان لذت ببریم. بدیهی است که نزدیکی شب یلدا با سال نو ایرانیان عزیز ارمنی و مسیحی، می‌تواند به فال نیک گرفته شود؛ به‌ویژه از آن نظر که چنین ریشه‌های ژرفی در تاریخ، این دو جشن را به هم پیوند می‌زند. به نظر می‌رسد که روزهای میان این دو جشن را باید پاس داشت و بزرگداشت این همنشینی میان دو آئین اسلام و مسیحیت، جشن گرفتن دارد اما نباید فراموش کرد که در زندگی آدمیزادی که میل به زیبایی و شادی دارد، بها دادن به جشن‌های باستانی، می‌تواند برگ برنده‌ای برای ارزشمندی فرهنگ ایرانی اسلامی در نسل‌های بعدی‌مان باشد. بچه‌هایی که خاطره‌های بسیار شیرینی از جشن‌های یلدا و نوروز و چهارشنبه سوری و ... دارد و نیازی ندارد که در تقویم‌های بین‌المللی، به دنبال شادی‌های کریسمس و هالوین بگردد.



غنیمت شمردن مناسبت‌های ملی مانند جشن یلدا، ما را از جشن‌هایی که متعلق به فرهنگ مان نیست، بی‌نیاز می‌کند

غرق شادی و زیبایی؛ مثل یلدا

• نرگس خانعلی زاده

همه چیز زیاد از حد شبیه به هم نیست؟ دور هم جمع شدن خانواده‌ها، سفره‌های سرخ و سبز و پر از رنگ و نور؛ جشنی خوشرنگ و لعاب با غذاها و طعم‌های متنوع که در آن هم موسیقی هست و هم شعرخوانی. اینها همه آن چیزی است که در دو جشن شب یلدا و کریسمس جریان دارد و حتی همزمانی‌شان هم آنها بیشتر به هم شبیه کرده است، اما با وجود داشتن شبی مانند یلدا، چرا همچنان دل‌مان می‌خواهد کریسمس را هم جشن بگیریم؟ البته که شاید دل‌پاش خلی هم عجیب نباشد! تمایل به زیبایی و شادی و خوشی در وجود انسان‌ها، باعث می‌شود که هر بهانه‌ای را جشن بگیرد و خب چه راهکاری بهتر از بهانه‌سازی و از آن مهمتر، پرنگ کردن بهانه‌های اصیل فرهنگ و مذهب خودمان برای این خوش بودن‌ها؟

مرغ همسایه همیشه هم غاز نیست!

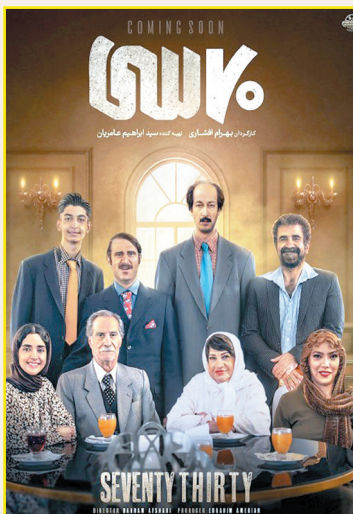
یک تکه آسمان

نیافریدم آسمان بنا شده و زمین گسترده و ماه
تاپان و مهر درخشان و فلک چرخان و دریای
روان و کشتی در جریان را مگر برای خاطر
شمار و محبت و دوستی شما.

حدیث کسا

... خبر فرهنگی

• ۷۰ سی



فیلم هفتاد سی که این روزها در حال اکران است نخستین تجربه کارگردانی بهرام افشاری است که پیش از این با بازی در آثار پرفرسویی چون فسیل و مجموعه‌های پربیندهای چون پایتخت به یکی از چهره‌های مطرح سینما و تلویزیون ایران تبدیل شده است. در این فیلم علاوه بر بهرام افشاری و هوتن شکیبا، ناهید مسلمی، سیاوش طهمورث، مهدی حسینی‌نیا، حسین پاکدل، صدف اسپهبدی و الهه حصاری به ایفای نقش پرداخته‌اند.

یکی از این زنان، خواهر میرزا کوچک خان معروف به «کربلایی خانم» بود که در دوره‌های خانه‌اش در روستای «اشکلن» از توابع «فومن» از کانون‌های اصلی نهضت جنگل به شمار می‌رفت و میرزا در همین خانه سکونت داشت و اصلی‌ترین جلسات وی و سران نهضت در همین خانه امن برگزار و تصمیمات و فرماندهی نهضت از آنجا انجام می‌شد. «هیبت» هم از دیگر زنان مبارز در این دوره است که اسلحه به دست گرفت و پا به پای شوهرش شش لول (اسلحه کمری) می‌بست و در جنگل‌های سیاهکل و دیلمان می‌جنگید. او بیشتر همراه تفنگداران مبارز با خوانین منطقه (خان‌های ستمگر) درگیر می‌شد و در دوره‌ای هم با نهضت جنگل همکاری داشت.

مادران و همسران پشت جبهه تا خط مقدم

اما در این میان داستان دو خواهری که صدای افسران انگلیسی را هم درآورده بودند جالب است. «بلور خانم» و «بتول خانم» که محل تاخت و تازهای آنان ما بین «لوشان» و «منجیل» بود مهمات و آذوقه انگلیسی‌ها را به غارت می‌بردند تا جایی که آنان از دست مبارزات و دست درازی این دو زن، خواب و آرام نداشتند...

هرچه در جنگل، تفنگ ۱۰ تیر انگلیسی به چشم می‌خورد به وسیله این دو خواهر غارت و به جنگل انتقال داده می‌شد. حتی میرزا کوچک خان هم یک قبضه ۱۰ تیر انگلیسی را از میان اسلحه و مهمات ارسالی این دو خواهر، انتخاب کرده و همیشه با خود همراه داشت! این دل‌آوری‌های زنان جدای از مادران و همسرانی بود که در این مبارزات فرزندان و شوهران خود را از دست می‌دادند که صبورانه محیط خانه را برای از دست نرفتن امید دیگر اعضای خانواده امن و پر نشاط نگه می‌داشتند. البته به غیر از زنان خانواده‌های روستایی در دوره‌های دیگر هم زنان شهری از پای ننشسته و علیه گرانی نان و نبود ارزاق از جمله در تهران دست به تظاهرات زدند.

قیام خانواده‌ها از زن و مرد علیه گرانی

قحطی در ایران و کمبود نان همیشه در گذشته سابقه داشته است به خصوص از دوران ناصرالدین شاه قاجار تا اواخر این حکومت، شاهد اعتراض مردم و تمام خانواده‌ها به کمبود و گرانی نان هستیم. چنانکه در زمان ناصرالدین شاه در تبریز زنی به نام «زینب پاشا» با ۳ هزار زن چوب به دست در بازار راه افتاد و کسبه را به بستن دکان و پیوستن به راهپیمایان مجبور کرد حکومت هم دستور حمله و تیراندازی به روی این زنان را داد که در نتیجه آن پنج زن و یک مرد کشته شدند یا در روایتی دیگر «مردم پایتخت از بی‌نانی، پریشان حال بودند...

به دلیل بدی راه‌ها غله به شهر نمی‌رسید... شاه از شکار باز می‌گشت که انبوه چند هزار نفری زنان جلوی او را گرفتند. نان می‌خواستند و پیش چشم شاه دکان نانوا را چپاول کردند. همین که شاه به قصر خود رسید، به دستور او دروازه‌های شهر را بستند. روز بعد آشوب از نو برخاست. با وجود آنکه دروازه‌ها را بسته بودند، چند هزار زن هجوم آوردند، به ضرب سنگ و چوب نگاهبانان را از پای درآوردند، به شهر ریختند. قرار این بود که مقدمه هنگامه را جماعت زن‌ها فراهم سازند، و در پی آن مردان بریزند و شورش بر پا کنند...»



زنان از اسارت تا غارت اسلحه مز دوران خارجی

سربازان دشمن در اسارت زنان

گرچه روایت‌های کمتری از حضور زنان در این مبارزات وجود دارد، اما همین چند گزارش نشان از تأثیرگذاری پر رنگ آنان دارد. چنانکه به روایت دیگری از همان زمان قیام جنگل، زنان روستایی سربازهای دشمن را اسیر کرده و تحویل نیروهای خودی می‌دادند: «نزدیک به ظهر دو زن را دیدیم که پنج نفر قزاق سواره و مسلح را با ضرب چماق‌های خود دستگیر کرده و برای تحویل به اردو آوردند. من از آن‌ها پرسیدم شما چگونه بدون اسلحه توانستید این پنج قزاق را دستگیر کنید؟ زن‌ها جواب دادند: ما آن‌ها را در میان جنگل سرگردان یافتیم به ایشان پیشنهاد کردیم بیایند به مرکز، به آن‌ها اطمینان دادیم، اگر تسلیم شوند، جان آن‌ها مصون خواهد بود، آن‌ها را به این قانع کردیم که تمام این مناطق جنگل در دست مجاهدین است و اگر اشاره بکنیم، جنگلی‌ها بدون چون و چرا شما را خواهند کشت. لذا با کمیته مذاکره کردیم و کمیته نیز قول زن‌ها را قبول کرد و قزاق‌ها را خلع سلاح نمود و چون زنان قول داده بودند، آن‌ها را آزاد کرده، با مقداری پول روانه رشت کردیم.»

«کربلایی خانم» تا «هیبت» همراه مبارزان

نکته مهم اینجاست که بیشتر این زنان خانه دار بودند که بیشتر وقت خود را به کارهای خانه و تربیت فرزندان می‌گذراندند، اما سرزنش‌نگاه که لازم می‌شد چنان چهره غیور و قدرتمندی از خود نشان می‌دادند که حتی خانه‌های خود در اختیار این گروه مبارز برای برگزاری جلساتشان قرار می‌دادند.

• زهره شریفی

قسمت یکصد و چهل و هفتم

«زنان ماسوله، هنگام جنگ، پشت سنگرها، تفنگ‌های جنگلی‌ها را بر می‌کردند و مهمات و اسلحه به آنان می‌رساندند و هنگامی که مردها برای کمک به میرزا (میرزا کوچک خان جنگلی) می‌رفتند، عده‌ای از زنان به مرزدار می‌مشغول می‌شدند. آنان که اسلحه به دست می‌گرفتند با آمدن روس‌ها بقیه زنان را به طرف جنگل و یا پناهگاهی که در دل کوه‌ها نشان کرده بودند هدایت می‌کردند و مواقعی هم با آنان درگیر و کشته می‌شدند. این چند خط تنها بخش بسیار کوچکی از حضور زنان ایرانی برای دفاع از حریم کشور و خانه و خانواده‌شان است.

زنانی که نسل‌های بعدشان می‌شوند آنهایی که در هشت سال جنگ تحمیلی پا به پای شوهران و پسران خود و دیگر مردان در برابر دشمن ایستادگی کردند. روزگاری که «میرزا کوچک خان جنگلی» مقابل تهاجم روس‌ها قیام نهضت جنگل، یا بعدها مبارزان آزادیخواه مقابل رضا شاه نهضت‌های مختلفی را به راه انداختند زنان با حفظ نقش همسر و مادر بودن خود در خانواده، در جایگاه یک مبارز در میدان حضور داشتند.

... کتاب بزرگسال

• هر لحظه که با منی



رمان هر لحظه که با منی یک داستان هیجان‌انگیز و روان‌شناختی دلچسب درباره پلیس زن جوانی به نام فیلومنا است که با وجود داشتن پدری گانگستر دلبسته کار خود است و وقایعی که در محل کارش پیش می‌آید، او را در موقعیتی خاص قرار می‌دهد. کتاب هر لحظه که با منی نوشته مایکل روباتام با ترجمه اعظم جلالی را نشر مروارید منتشر کرده است.

... کتاب نوجوان

• قصه زمان از دست رفته



داستان قصه زمان از دست رفته، نوشته مجموعه نویسندگان و یوگنی شوارتز سرشار از خیال‌انگیزترین اتفاقات هستند: گربه‌ای که چکمه می‌پوشد و جادوگر بدجنس را شکست می‌دهد، شهری که به‌دست بچه‌ها تصرف می‌شود، گل هفت‌رنگی که هر گلبرگ آن آرزویی را برآورده می‌کند، این مجموعه شامل یازده داستان کوتاه از نویسندگان بزرگ روس است که بیشتر داستان‌های آن از نمونه‌های برجسته‌ی ادبیات کودک به شمار می‌آیند و در مدارس روسیه تدریس می‌شوند. این کتاب با ترجمه مهنا رضایی را انتشارات کتاب کوله پستی منتشر کرده است.



غذای اصلی

انار پلو

• فریبا عریف



• مواد لازم:

- برنج: ۲ لیوان
- دانه انار: ۱ لیوان
- سینه مرغ: ۱ عدد
- گشنیز خرد شده: نصف لیوان
- پیاز: ۲ عدد
- خلال پسته و بادام: مقداری
- زعفران دم کرده: مقداری

• طرز تهیه:

سینه مرغ را به همراه یک عدد پیاز، کمی زردچوبه، نمک و دو لیوان آب درون قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید تا بپزد. سینه مرغ پخته شده را ریش ریش کنید و کنار بگذارید. برنج را سی دقیقه قبل از پخت خیس کنید. برنج را با چند لیوان آب و مقداری نمک داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و نرم شود سپس آبکش نمایید (زمانی باید برنج را

آبکش کنید که وقتی دانه برنج را میان دو انگشت می فشارید اطراف دانه برنج نرم و مغز آن کمی خام باشد) در یک ماهیتابه یک عدد پیاز را تفت بدهید و بعد مرغ و سپس دانه انار و گشنیز را اضافه کنید و خلال پسته را در آخر کمی تفت بدهید و لای برنج بریزید و در آخر روی برنج زعفران آب کرده بدهید. مقداری هم برای تزئین روی آن بگذارید. برنج را دم کنید و سپس آن را بعد از دم کشیدن داخل ظرف سرو بکشید و آن را تزئین کنید.

پیش غذا...

سالاد انار

• مواد لازم:

- سیب زمینی پخته و رنده شده: ۳ عدد متوسط
- مرغ پخته شده و ریش ریش شده: ۱/۵ پیمانه
- هویج پخته و رنده شده: ۱ پیمانه
- گردو ریز نگینی شده: نصف پیمانه
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- زعفران: کمی
- دانه انار: به مقدار لازم
- سس مایونز: به مقدار لازم



• طرز تهیه:

سیب زمینی پخته شده، مرغ پخته شده، هویج پخته شده، گردو، نمک و فلفل و کمی زعفران را با هم مخلوط می کنیم. سس مایونز به آن اضافه کرده و در ظرف مورد نظر می کشیم. بعد با دانه های انار و پودر گردو تزئین می کنیم.

دسر...

ژله هندوانه

پودر ژله آلوورا: نصف بسته
شیر: ۱ پیمانه
شکلات چیپسی: مقداری

• مواد لازم:

پودر ژله هندوانه: ۱ بسته
پودر ژله لیمو: نصف بسته

• طرز تهیه:

یک بسته ژله هندوانه را با یک و نیم پیمانه آب جوش خوب حل می کنیم، به روش بن ماری (بخار آب) حل می کنیم تا کاملاً شفاف شود. اجازه می دهیم که خنک شود بعد یک قاشق از شیر را به آن اضافه می کنیم تا کمی مات شود. داخل قالب نودونی ریخته می گذاریم یخچال تا ببندد. توجه داشته باشید که موقعی که نیم بند شد بعد لایه بعدی را می ریزیم. به این شکل موقعی که ژله را از قالب درآوردیم لایه ها از هم جدا نمی شوند. برای درست کردن قسمت سفید هندوانه نصف بسته ژله آلوورا را با نصف پیمانه آب جوش کاملاً حل می کنیم سپس نصف پیمانه شیر را اضافه می کنیم.

توجه داشته باشید حتماً ژله، سرد بشود بعد شیر را اضافه کنید تا شیر نبرد. اگر هم برید از صافی رد کنید مشکلی ایجاد نمی شود. می توانید به جای شیر از نصف



لیوان بستنی هم استفاده کنید بعد یک لایه نازک از ژله سفید را می ریزیم روی ژله هندوانه که نیم بند شده می گذاریم یخچال تا ببندد. برای لایه سبز از پودر ژله موهیتو یا لیمو استفاده می کنیم، با نصف لیوان آب جوش کاملاً آن را حل می کنیم. زمانی که خنک شد نصف لیوان شیر اضافه می کنیم و می ریزیم روی ژله سفید رنگ. حداقل به مدت چهار الی پنج ساعت باید داخل یخچال بماند تا کاملاً ببندد. بعد از این مدت یک سینی را خیس کنید ژله را داخلش برگردانید، برش بزنید و در ظرف سرو چیده، شکلات چیپسی را روی آن بچسبانید. (قالبی که من استفاده کردم پلاستیکی بود)

فواید کیسه آب گرم

کیسه آب گرم در بهبود دردهای قاعدگی موثر است متخصصان زنان و زایمان توصیه می‌کنند که برای تسکین و رفع گرفتگی دوره قاعدگی، کیسه آب گرم را روی شکم یا انتهای کمر قرار دهید. زیرا همان‌طور که گفته شد، گرما گردش خون را بالا می‌برد و گرفتگی و درد را تسکین می‌دهد. کیسه آب گرم می‌تواند برای کمردرد در دوران بارداری هم مفید باشد. البته کیسه را در یک حوله بپیچید تا از گرمای بیش از حد جلوگیری شود.

کیسه آب گرم شما را گرم نگه می‌دارد کیسه آب گرم در کنار مزیت‌های خاص برای مفاصل، عضلات و دردهای قاعدگی، می‌تواند شما را گرم کند. می‌توانید شب‌ها قبل از رفتن به تخت آن را زیر پتو بگذارید. بزرگ‌ترین خطر کیسه‌های آب گرم سوختگی است، زیرا این کیسه‌ها ممکن است سوراخ شوند، بتر کنند یا نشستی داشته باشند. همچنین باید مراقب باشید که آب داخل آن بیشتر از حد داغ نباشد که پوست را بسوزاند.

وقتی دردهای کوچک از راه می‌رسند معمولاً سراغ مسکن‌های بدون نسخه می‌رویم اما پزشکان می‌گویند شاید در برخی موارد کیسه آب گرم هم برای کاهش درد موثر باشد. آن‌ها می‌گویند کیسه آب گرم می‌تواند گرفتگی مفاصل را کم کند و درد عضلانی را تسکین دهد.

کیسه آب گرم علاوه بر گرم نگه داشتن بدن مزیت‌های دیگری هم دارد. یکی از بزرگ‌ترین مزیت‌های کیسه آب گرم، ارزان و در دسترس بودن آن است و برای افرادی که نمی‌توانند داروهای مسکن مصرف کنند، هم مفید است. کیسه آب گرم گرفتگی عضلات و سفتی مفاصل را کاهش می‌دهد کاهش گرفتگی و سفتی مفاصل یکی از مزایای استفاده از کیسه آب گرم است. گرما درمانی از طریق استفاده از کیسه آب گرم و حوله بخار «یکی از قدیمی‌ترین، ارزان‌ترین و ایمن‌ترین اشکال درمان‌های مکمل» است.

گرما درمانی اغلب برای درد کمر و گردن نیز توصیه می‌شود. کیسه آب گرم قابلیت کشش و انعطاف‌پذیری را بیشتر می‌کند کیسه آب گرم نه تنها به کاهش سفتی مفاصل کمک می‌کند بلکه می‌تواند عضلات دردناک را نیز تسکین دهند. برخی افراد از کیسه آب گرم برای گرم کردن یا کشش عضلات پیش از ورزش استفاده می‌کنند تا از آسیب جلوگیری کنند.

هنوز کاملاً مشخص نیست که چرا گرما درمانی به عضلات کمک می‌کند احتمالاً این اثر مشابه تأثیر آن روی مفاصل است. به این معنا که گرما می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد و مواد مغذی ضروری را به عضلات برساند.



رابطه خوب قهوه و مو

یک فنجان پر از قهوه حاوی چندین ماده مغذی شناخته شده برای تقویت شادابی مو است.

۱. ممکن است رشد مو را تحریک کند یکی از بهترین فواید قهوه، تحریک رشد مو است. کافئین یکی از مواد شیمیایی موجود در قهوه است که ثابت شده است به فولیکول‌های مو نفوذ کرده و رشد مو را تقویت می‌کند. همچنین خون‌رسانی به پوست سر را افزایش می‌دهد و به فولیکول‌های مو کمک می‌کند تا مواد مغذی و اکسیژن ضروری را دریافت کنند. فنجان قهوه روزانه شما ممکن است راهی برای به دست آوردن موهای ضخیم‌تر و پرتر باشد. ۲. تار مو را تقویت می‌کند آنتی‌اکسیدان‌های موجود در قهوه از مو در برابر رادیکال‌های آزاد، آلاینده‌های محیطی و آسیب اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کنند. ترکیبات قوی به عنوان یک فرآیند ترمیم و تقویت مو عمل می‌کنند و شکستگی و شکافته شدن انتهای مو را کاهش می‌دهند.



۳. مو را براق‌تر می‌کند قهوه با نرم کردن کوتیکول‌های مو به انعکاس نور و در نتیجه افزایش درخشندگی موهای شما کمک می‌کند. ۴. به مقابله با شوره سر کمک می‌کند شوره سر می‌تواند آزاردهنده و حتی گاهی افراد را در جمع خجالت‌زده کند. با این حال، قهوه ممکن است یک راه حل طبیعی برای مبارزه با این مشکل باشد. خواص ضد قارچی قهوه به مبارزه با شوره سر کمک می‌کند و باعث تسکین پوست سر تحریک شده می‌شود. ۵. به صاف شدن موها کمک می‌کند کافئین موجود در قهوه ممکن است موهای کوتیکول را نرم کند و از این رو به صاف کردن موهای وز کمک می‌کند. در ادامه بهترین پیشنهادها برای ترکیب قهوه و رشد مو در برنامه روزانه شما آمده است: - آبکشی مو با قهوه، قهوه غلیظ درست کنید و بگذارید خنک شود. بعد از شامیو زدن روی موهایتان بریزید و روی پوست سرتان ماساژ دهید. قبل از شستشو حدود ۵-۱۰ دقیقه بگذارید روی پوست سر بماند. این کار به روشن شدن، درخشش و تحریک رشد و در عین حال پررنگ تر شدن رنگ تیره آن کمک می‌کند. پودر قهوه را با مقداری روغن زیتون یا نارگیل مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. آن را با حرکات دایره‌ای روی پوست سر خود به مدت چند دقیقه ماساژ دهید. این کار پوست سر را لایه برداری می‌کند، تجمع مواد مضر را از بین می‌برد و جریان خون را به سمت رشد موی سالم‌تر تحریک خواهد کرد.

- ماسک موی قهوه مخلوطی از قهوه دم کرده با ماست یا عسل را به عنوان یک ماسک مغذی مو آماده کنید. آن را مستقیماً تا انتهای تار مو روی موها بمالید. بگذارید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بماند و سپس با آب ولرم یا معمولی بشویید. ولی در عین حال ممکن است برای برخی افراد، مضراتی داشته باشد که مواردی از آنها در زیر ذکر شده است: اگر به قهوه حساسیت دارید، از مصرف آن خودداری کنید زیرا ممکن است منجر به تحریک، خارش، بثورات، حالت تهوع یا ریزش مو شود. از مصرف زیاد قهوه روی موها خودداری کنید زیرا ممکن است موهای شما را خشک کند. یک یا دو بار در هفته کافی است.

توسعه اجتماعی و اقتصادی کشورها و کاهش نرخ بارداری نوجوانان

طی چند دهه گذشته در بسیاری از نقاط جهان نرخ زایمان در میان دختران نوجوان کاهش چشمگیری یافته است. اما در برخی مناطق، در نوجوانی مادر شدن همچنان یک معضل است. در سال ۲۰۰۸ در کشورهای در حال توسعه نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ ساله حدود ۱۴/۳ میلیون بچه به دنیا آوردند و ۳/۲ جنین هم سقط شد. بارداری نوجوانان و شرایط اجتماعی و اقتصادی ضعیف جوامع باهم نسبت مستقیم دارند. چشم‌اندازی که زنان یک جامعه نسبت به آینده و فرصت‌های تحصیلی و اقتصادی پیش روی خود دارند، فضایی را برای آن‌ها خلق می‌کند که زندگی زنان جوان در آن سپری می‌شود.

بر اساس پژوهش انجام شده در مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده انجام شده و در وب سایت مؤسسه گاتماچر (سازمانی که به دنبال بهبود سلامت جنسی و بهداشت زایمان در جهان است) منتشر شده است، در میان کشورهای توسعه یافته‌ای که نرخ بارداری میان نوجوانان در آن‌ها قابل محاسبه است، رومانی بالاترین نرخ را در سال ۲۰۱۱ داشت که معادل ۶۱ بارداری از هر ۱۰۰۰ نوجوان بود. بر اساس آمار، در تمامی کشورهای توسعه یافته نرخ بارداری در نوجوانی از دهه ۱۹۹۰ تاکنون روند نزولی داشته است.

در کشورهای جنوبی صحرای آفریقا که عموماً از نظر اجتماعی و اقتصادی ضعیف هستند، آمار بارداری و زایمان دختران نوجوان فقط در چند کشور بورکینافاسو، اتیوپی، کنیا و مالاوی در دسترس است. بر اساس آمار بارداری دختران نوجوان در این کشورها بسیار بالاتر از کشورهای توسعه یافته است. در سال ۲۰۰۸ در اتیوپی از هر ۱۰۰۰ دختر نوجوان، ۱۲۱ نفر و در بورکینافاسو از هر ۱۰۰۰ دختر نوجوان، ۱۸۷ نفر باردار شدند. سقط جنین در این کشورها امری غیرقانونی است و نرخ سقط جنین در میان دختران نوجوان در اتیوپی معادل ۱۱ سقط (سال ۲۰۰۸) و در کنیا ۲۸ سقط (سال ۲۰۱۲) بوده است.

به صورت کلی در کشورهای جنوب صحرای آفریقا ۳۵ درصد بارداری‌ها در میان دختران ۱۵ تا ۱۹ ساله اتفاق می‌افتد. در این منطقه ازدواج در نوجوانی و بچه دار شدن در این سن امری رایج است. در کل، مادر شدن در نوجوانی در کشورهایی که در آن‌ها سطح درآمد افراد پایین و اختلاف طبقاتی بالاست، شیوع بیشتری دارد.



خوردن شکلات تلخ با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است

نکته قابل توجه این است که خوردن شکلات شیری، نه شکلات تلخ، با افزایش وزن مفرد در بلندمدت مرتبط بود؛ عاملی که احتمالاً در بروز این بیماری مزمن نقش دارد.

با وجود اینکه شکلات تلخ و شیرینی سطح کالری و چربی اشباع مشابهی دارند، به نظر می‌رسد که پلی‌فنول‌های غنی موجود در شکلات تلخ ممکن است آثار چربی اشباع و شکر بر افزایش وزن و دیابت را خنثی کنند. این تفاوت جالبی است که ارزش بررسی بیشتر دارد.

پلی‌فنول‌ها ترکیب‌های شیمیایی‌اند که در گیاهان یافت می‌شوند و خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارند.

بیش از ۲۸ میلیون آمریکایی مبتلا به دیابت‌اند و بین ۹۰ تا ۹۵ درصد آن‌ها به دیابت نوع ۲ دچارند. دیابت زمانی رخ می‌دهد که فرد نتواند انسولین، هورمونی که لوزالمعده می‌سازد، را به‌درستی تولید یا استفاده کند. این وضعیت به افزایش قند خون منجر می‌شود.



اگرچه مصرف شکلات شیری با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباطی ندارد، پزشکان معتقد هستند خطر در افرادی که در هفته دست‌کم پنج وعده از هر نوع شکلات شیری مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که به‌ندرت یا هرگز شکلات نمی‌خوردند، ۱۰ درصد کاهش پیدا می‌کند.

میزان خطر در افرادی که همین مقدار شکلات تلخ مصرف می‌کردند ۲۱ درصد کاهش پیدا کرد. پژوهشگران همچنین سه درصد کاهش خطر به‌زای هر وعده شکلات تلخ مصرفی در هفته مشاهده کردند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که همه انواع شکلات یکسان نیستند. برای هر کسی که عاشق شکلات است، این یک یادآوری است که انتخاب‌های جزئی، مانند انتخاب شکلات تلخ به‌جای شکلات شیری، می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت آن‌ها بگذارد.

اما به گفته نویسندگان، یافته‌های آن‌ها ممکن است در مورد افرادی که مصرف شکلات بسیار بالایی دارند صدق نکند.



آیا درک رابطه میان عشق و آزادی می‌تواند ما را از خودمحوری رها کند؟

آزادی، عشق و شجاعت

• ریحانه دوستدار

آزادی و عشق از دیرباز از مهمترین موضوعات انسانی بوده‌اند. این دو مفهوم، در عین حال که به‌ظاهر جدا از هم به نظر می‌رسند، ارتباطی عمیق و درونی با یکدیگر دارند. درک رابطه میان عشق و آزادی می‌تواند ما را به زندگی صادقانه‌تر و انسانی‌تر هدایت کند.

آزادی، عنصر اصلی عشق

تصور کنید که عشق بدون آزادی ممکن باشد. آیا چنین چیزی امکان‌پذیر است؟ برای تجربه عشق واقعی، فرد باید از بسیاری چیزها آزاد باشد: از نفرت، تعصب، ترس و حتی تصویر تحریف‌شده‌ای که ممکن است از خودش یا دیگران در ذهن داشته باشد. عشق نه‌تنها یک احساس، بلکه شکلی از آزادی است که به ما امکان می‌دهد از مرزهای خود فراتر برویم و با دیگران ارتباطی واقعی برقرار کنیم. در دنیای مدرن، که اغلب تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی و فشارهای بیرونی قرار دارد، مفهوم آزادی در عشق به چالشی اساسی تبدیل شده است. زیبایی، موفقیت و ثروت، می‌توانند ما را درگیر کنند و از حقیقت دور کنند. بسیاری از ما به جای اینکه واقعاً خودمان باشیم، به تصویری که دیگران از ما دارند پاسخ می‌دهیم. این وابستگی به تأیید بیرونی، آزادی ما را محدود و عشق را به یک نمایش تبدیل می‌کند.

آزادی از خودمحوری

رهایی از خودمحوری، یکی از کلیدهای تجربه عشق واقعی است. بسیاری از نگرانی‌های روزمره ما، مانند اضطراب درباره کافی بودن، موفق بودن یا دوست‌داشتنی بودن، ناشی از تمرکز بیش‌ازحد بر خودمان است. این خودمحوری می‌تواند ما را از دیگران جدا کند و مانع از برقراری ارتباطی معنادار شود. عشق می‌تواند ما را از این زندان شخصی آزاد کند. وقتی عاشق می‌شویم، تمرکز ما از خودمان به دیگران منتقل می‌شود. عشق ما را به همدلی، سخاوت و پذیرش آسیب‌پذیری دعوت می‌کند. این همان لحظه‌ای است که درک می‌کنیم عشق یک نیروی دگرگون‌کننده است که می‌تواند ما را به دیگران نزدیکتر کند و از قضاوت‌های بیرونی یا ترس از دست دادن رها سازد.

عشق به عنوان یک وظیفه انسانی

عشق، بیش از یک احساس رمانتیک، یک وظیفه انسانی است. عشق واقعی به معنای پذیرش دیگران همان‌گونه که هستند و احترام به انسانیت بنیادین آن‌هاست. این عشق فراتر از تعلقات شخصی می‌رود و به برابری و احترام به همه انسان‌ها اشاره دارد. به عنوان مثال، هرچند طبیعی است که شریک زندگی یا فرزندمان را بیشتر از دیگران دوست داشته باشیم، این نباید بهانه‌ای برای نادیده گرفتن دیگران یا رفتار نابرابر باشد. عشق واقعی از ما می‌خواهد که در رفتارمان با دیگران، همدلی و برابری را رعایت کنیم. این نوع رفتار می‌تواند روابط ما را تقویت کند و به ایجاد جامعه‌ای انسانی‌تر و عادلانه‌تر کمک کند.

شجاعت و تخیل در آزادی

برای تجربه آزادی واقعی در عشق، شجاعت و تخیل ضروری هستند. شجاعت برای ایستادگی در برابر فشارهای اجتماعی و تخیل برای تصور راه‌های جدید زندگی. بسیاری از ما، تحت تأثیر انتظارات اجتماعی، از این که متفاوت باشیم یا مسیر خاص خود را دنبال کنیم، می‌ترسیم. اما عشق و آزادی نیازمند این شجاعت هستند که خودمان باشیم و از تصویرهایی که دیگران از ما انتظار دارند، فراتر برویم.

برای مثال، در جلسات روان‌درمانی، اغلب مشاهده می‌شود که افراد نمی‌توانند به درستی تشخیص دهند که خواسته‌هایشان ناشی از تمایلات واقعی خودشان است یا از انتظارات بیرونی سرچشمه می‌گیرد. آیا آنها می‌خواهند لاغرتر، ثروتمندتر یا موفق‌تر شوند به خاطر خودشان یا به این دلیل که جامعه چنین انتظاری از آنها دارد؟

رهایی از ترس برای عشق ورزیدن

ترس یکی از موانع اصلی در مسیر عشق واقعی است. ترس از قضاوت شدن، از دست دادن موقعیت یا از دست دادن فردی که دوستش داریم، می‌تواند ما را از تجربه عشق بازدارد. عشق واقعی تنها زمانی ممکن است که از این ترس‌ها رها شویم و به خود و دیگران اعتماد کنیم.

عشق، همان‌طور که در بسیاری از آثار فلسفی و روان‌شناختی اشاره شده است، یک تمرین است. این تمرین شامل یادگیری رها کردن خودمحوری، پذیرش آسیب‌پذیری و ایجاد ارتباطی معنادار با دیگران است. عشق ما را از محدودیت‌های خودمان آزاد می‌کند و به ما اجازه می‌دهد که فراتر از مرزهای شخصی‌مان برویم.

عشق و ساختن جهانی انسانی‌تر

در دنیایی که فردگرایی و رقابت بر بسیاری از جنبه‌های زندگی حاکم شده است، عشق می‌تواند به عنوان نیروی شفابخش عمل کند. عشق ما را به یاد می‌آورد که زندگی فقط درباره ما نیست؛ بلکه درباره ارتباطات انسانی و ساختن جهانی است که در آن همگان شایسته احترام و برابری‌اند. این دعوت به عشق، ما را به بازنگری در رفتارها، باورها و انتظاراتمان دعوت می‌کند. همان‌طور که همه ما آرزوی دوست داشته شدن داریم، حقیقت عمیق‌تری وجود دارد: برای اینکه واقعاً دیگران را دوست داشته باشیم، باید اول از همه، آزاد باشیم. آزاد از ترس، خودمحوری و قیدوبندهای اجتماعی.

نتیجه‌گیری: عشق، آزادی و شجاعت

عشق و آزادی دو روی یک سکه‌اند. برای اینکه عشق واقعی را تجربه کنیم، باید آزاد باشیم، و برای آزادی، به شجاعت نیاز داریم. عشق ما را دعوت می‌کند که فراتر از خودمان فکر کنیم، آسیب‌پذیری را بپذیریم و با دیگران ارتباطی معنادار برقرار کنیم.

این مسیر آسان نیست، اما پاداش آن بی‌نهایت است: زندگی‌ای غنی‌تر، روابطی عمیق‌تر و جهانی انسانی‌تر. دفعه بعد که درباره عشق فکر می‌کنید، به یاد داشته باشید که عشق یک احساس گذرا نیست؛ بلکه تمرینی است که نیازمند آزادی، شجاعت و تخیل است.

عشق واقعی به معنای پذیرش دیگران همان‌گونه که هستند و احترام به انسانیت بنیادین آن‌هاست



اگر بتوانیم در رفتارمان با فرزندان به او اعتبار بدهیم، حرف‌های ما را می‌شنود

اینطوری گوشی را کنار می‌گذارد

• عاصفه الهوردی

دکترای تخصصی روانشناسی
روان‌درمانگر خانواده و زوجین

این صحنه‌ها بسیار برای ما پیش آمده است که به کودکان بگوییم: «دیگر بس کن. برادرت را نزن. ندو. گفتم ندو، اگر به این کار خطرناک ادامه بدهی، از خوراکی خبری نیست. چرا گریه می‌کنی؟ چرا این مسئله را اینقدر سخت می‌کنی؟» برای شما هم سؤال پیش آمده که اگر اینها را نگوییم چه بگوییم؟ اینها حد و مرزگذاری برای بچه‌ها نیستند. بلکه انگار با گفتن این جمله‌ها ما از بچه‌ها می‌خواهیم وظایفمان را به عهده بگیرند. به خاطر همین است که گفتن این جمله‌ها جواب نمی‌دهد. در چنین مواقعی درست است که همه تلاش خودمان را برای قانع کردن او می‌کنیم. اما در واقع داریم رفتار او را سرکوب می‌کنیم، اما خلاف میل ما این رفتار اتفاقاً بیشتر هم می‌شود.

اقتدار نداریم

این بیشتر شدن و گسترش رفتارهایی که ما را به حد جنون آزار می‌دهد به خاطر این نیست که فرزند ما به حرف ما گوش نمی‌دهد، بلکه به خاطر این است که به اندازه کافی اقتداری در بیان این جمله‌ها نداریم. به خاطر این است که نمی‌توانیم به اندازه کافی از فرزندمان محافظت کنیم در واقع او را تخریب می‌کنیم.

آنها توانایی ندارند

در هر کدام از این مثال‌ها از بچه‌ها می‌خواهیم انگیزه یا میلی را مهار کنند که از لحاظ رشدی قادر به مهار کردن آن نیستند؛ انگار انسان به صورت تکاملی این گونه است که نمی‌تواند دست از زدن بردارد، یا دست از دویدن یا استفاده از گوشی موبایل.

کنترل‌گری جواب نمی‌دهد

این اصرارها به صورت مستقیم برای کاهش رفتارهای نادرست فرزندمان، موفقیت‌آمیز نیست. چون هرگز نمی‌توانیم کس دیگری را کنترل کنیم. فقط می‌توانیم خودمان را کنترل کنیم. وقتی به چنین چیزی اصرار می‌کنیم از او می‌خواهیم که وظیفه ما را به عنوان پدر و مادر برای خودش انجام دهد.

حرف‌های ضمنی

در چنین حالتی احتمال اینکه از کنترل خارج شود خیلی بیشتر است، چرا که پشت گفتن این جمله به همین سادگی: «بس کن.» چنین جمله بزرگی نهفته است: «می‌بینم که از کنترل خارج شدی نمی‌دانم باید چه کار کنم. پس می‌خواهم مسئولیتش را به عهده خودت بگذارم و از تو بخواهم دوباره کنترلت را خودت به دست بیاوری.»

حد و مرز ایمن

درک چنین مسئولیتی برای فرزندی به این کوچکی بسیار وحشتناک است. او بیشتر به یک فرد بالغ نیاز دارد که برایش حد و مرزی ایمن، محکم و سخت فراهم کند و این حد و مرز شکلی از عشق است.

از تو محافظت می‌کنم

در عوض بهتر است که این جمله را بشنود: «می‌دانم که ذات تو پاک است و فقط اوقات سخت غیر قابل کنترلی داری! اما من همان بزرگتری هستم که تو می‌توانی به من اعتماد کنی و اجازه نمی‌دهم که به این رفتار ادامه بدهی و از تو در مقابل بی‌نظمی خودت محافظت می‌کنم.»

حس آرامش

به خودتان نگاه کنید، وقتی از کوره در می‌روید چه چیزی می‌خواهید؟ معمولاً همه ما می‌خواهیم کسی آرام و باطمینان مسئولیت را بر عهده بگیرد و به ما کمک کند تا دوباره احساس آرامش و امنیت کنیم.

مراقبت از روان

اینجاست که پدر و مادر بودن به نظر بسیار دشوار می‌آید چرا که ما فقط وظیفه حفاظت از امنیت جسم او را نداریم، بلکه باید مراقب احساسات، عواطف و هیجانات او هم باشیم. باید بتوانیم به کارهای او اعتبار بدهیم و با او هم‌دلانه همراه شویم.

همدلی ارتباط برقرار کردن با

احساس فرزندمان به جای دور کردن

آن احساس است.

اعتبار بخشی

معمولاً در فرایند مشاوره کودک و نوجوان از پدر و مادر می‌خواهیم به رفتار فرزندشان اعتبار ببخشند. اما این با متقاعد کردن یا دور کردن منطقی متفاوت است. چگونه اعتبار می‌بخشیم؟ با چنین جملاتی به او می‌گوییم: «تو ناراحت هستی. این حس تو واقعی است و من متوجه آن می‌شوم.»

بی خیال شو

اما معمولاً در مقام پدر و مادر احساس فرزندمان را بی‌اعتبار می‌کنیم، یا به تجربه حقیقی او اینگونه بی‌توجهی می‌کنیم که می‌گوییم دلیلی ندارد که ناراحت باشی خیلی احساساتی هستی، بی خیال شو.

احساس غیر واقعی بودن

همه ما انسان‌ها چه بچه باشیم و چه بزرگسال نیاز به دیده شدن داریم همانگونه که هستیم؛ همانگونه که دنیا را حس می‌کنیم. وقتی قرار باشد که از دیگران برای احساسمان اعتبار بگیریم، اغلب از کنترل خارج می‌شویم و احساس غیر واقعی پیدای می‌کنیم.

همدلی

بارها در مورد همدلی صحبت کرده‌ایم. همدلی در واقع ارتباط برقرار کردن با احساس فرزندمان به جای دور کردن آن احساس است. وقتی کسی احساس همدلی می‌کند، این حس را دارد که گویی کسی دیگر وارد تیم او می‌شود. کسی بار عاطفی او را به دوش می‌کشد.

بیان به جای خشنونت

در صورت رعایت این دو اصل فرزند شما به جای اینکه خواهر یا برادر کوچکترش را بزند که رفتاری خارج از کنترل است، می‌گوید: «من از دست او عصبانی هستم.» در واقع خشمش را کنترل می‌کند. او به جای دویدن در محلی که خطرناک است، با رفتاری خارج از کنترل، خواهد گفت: «من دلم می‌خواهد بدوم و میل خود را بیان می‌کنم.»

بگذاریم برای بعد

در صورت قبول این دو موضوع، وقتی این بار گوشی موبایل را از فرزندتان می‌گیرید، چرا که وقت او تمام شده است، به او می‌گویید: «دلت می‌خواهد بیشتر از گوشیت استفاده کنی؟ برای من هم این حس پیش می‌آید. اما نظرت چیست که بازی دیگری که می‌خواهی بکنی یا چیز دیگری که می‌خواهی ببینی را برای فردا بگذاریم. حتی می‌توانیم اسمش را بنویسیم که فراموش نکنیم؟»

