نگاه

برکت نان

حیدرزاده- دیگر کار به جایی رسیده بود که برای تهیه نان خالی هم غصه می خورد و این که چگونه شکم کودکان قد و نیم قدش را سیر کند. هر روز به این در و آن در می زد تا با کارگری در خانه مردم مبلغ ناچیزی به دست آورد و مایحتاج روزانه خانواده اش را تامین کند. سوء تغذیه و رشد کم جگر گوشه هایش دلش را به درد می آورد و تلاش هایش انگار در جا زدن بود تا رها شدن از این همه کمبود.

روزی که از همسر همیشه خمارش به زور برای تهیه نان مقداری پول گرفت و در صف نان ایستاد با خود عهد بست که دیگر حتی یک ریال هم از او نگیرد زیرا این همه جنگ اعصاب ارزشش را نداشت. در حالی که با چادر گوشه چشمانش را که شبنم اشکی بر آن نشسته بود پاک می کرد چشم اش به آتش تنور افتاد، آتشی که با پایان ساعت کار نانوایی خاموش می شد اما آتش جان او که هر روز زبانه می کشید و رو به خاموشی نمی گرایید چه می شد؟

در همین اندیشه بود که ناگهان به جای این که نان بخرد، آرد خرید و با هیجان به منزل بازگشت. آستین هایش را بالا زد و به یاد مادربزرگش تنور گلی گوشه حیاط کوچک شان را روشن کرد و تعدادی نان پخت.

عطر نان خانگی در فضای خانه پیچید و گویی آتش جانش را خاموش کرد. خوردن نان تازه دستپخت مادر چه تماشایی بود و چه لذتی داشت دیدن تکان خوردن دهان کوچک بچه ها که خرده نان ها را مزه مزه می کردند.

دیگر نان می پخت و آن را در همان خانه هایی که برای شان کار می کرد می فروخت و چیزی نگذشت که آوازه نان های خانگی او بین فامیل و آشنایان صاحب کارهایش پیچید. بقچه کوچکی که نان ها را با آن حمل می کرد و عطرش همه جا می پیچید، به سبد چرخدار تبدیل شد و تنور قدیمی که برای روشن کردنش دردسر زیادی می کشید به تنور گازی مبدل شد.

نان ساده خانگی را با اضافه کردن انواع سبزی های معطر، سیب زمینی یا پیاز تنوع داد و برای هر سلیقه مشتری، گزینه خوبی داشت. سرعت او بالا رفت و کارش آن قدر رونق یافت که دیگر نه تنها دغدغه سیر کردن شکم فرزندانش را نداشت بلکه با ورود به جامعه و رفتن به ادارات مختلف برای فروختن محصولاتش، به فکر ارتقای تحصیلات دلبندانش و فرستادن شان به دانشگاه افتاد.

هر شب قبل از خواب با خود مرور می کرد که چگونه با تلاش و پشتکارش بقچه اش به سبد چرخدار و بعد به خودرو تبدیل شد.

گیاهان دارویی

ضد افسردگی

گروه اجتماعی- «غان» از درختان برگ‌ریز است که برای سلامتی فواید زیادی دارد.مهم ترین مواد موثر دارویی درخت غان که از برگ، پوست و ریشه آن برای مصارف دارویی استفاده می شود، فلاونوئید، تانن و ساپونین است. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهار کرد: این گیاه ضد افسردگی، تقویت‌کننده، ضدعفونی‌کننده، محرک، مسکن و ضد روماتیسم و آرتروز است.«مسعود معماریانی» پوست درخت غان را ملین و تصفیه کننده خون دانست و افزود: درخت غان به واسطه دارا بودن اسیدسالیسیلیک، متیل سالیسیلات و بتولنول پایین آورنده کلسترول خون است و از برگ آن نیز در استعمال خارجی برای ضدعفونی کردن زخم ها استفاده می شود.

شکوفه ها در مدرسه

دغدغه های والدین و دانش آموزان کلاس اولی

علوی

مهر کم کم از راه می رسد و بی اختیار در هر سن و سالی که باشی، یاد نخستین روز مدرسه‌ات می افتی، همان روزی که خیلی ها هنگام جدا شدن از مادر یا پدرشان گریه سر دادند و بعضی ها خویشتن داری کردند و بغض شان را فروخوردند، همان روزی که هم برای آمدنش ذوق و شوق داشتیم و هم از آن می ترسیدیم؛ می ترسیدیم که در مدرسه تنها بمانیم و نگرانی های دیگر دنیای زیبای کودکی مان را خط خطی می کرد. شاید آخرین شبی که فردایش به نخستین روز مدرسه پیوند می خورد، از ترس خواب مان نبرد و نمی دانستیم چه چیزی در انتظارمان خواهد بود.

آن روزها پدر و مادرها نگران فرزندان خود بودند اما مانند امروز نبود که تمام هم و غم خود را سر این مسئله بگذارند و برخی از آن ها نیز به نگرانی کودک شان دامن بزنند.

دردسرهای زود خوابیدن دانش آموز کلاس اولی در شب، صبح زود بیدار شدن، دوست یابی در مدرسه و انس گرفتن با محیط جدید، برخی والدین را دچار چالش می کند. والدین و دانش آموزان کلاس اولی این روزها دغدغه های مختلفی دارند چنان که مادر یک کودک کلاس اولی که اضطراب زیادی بابت مدرسه رفتن پسر خود دارد، می گوید: پسرم تاکنون از ما جدا نشده است و در دوران پیش دبستانی هم ساعات کمی را در آن جا گذراند و همیشه با هم هستیم و بسیار از این موضوع نگران هستم که چطور بر این وابستگی خود غلبه می کند. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: نگرانی ام از این بابت است که فرزندم باید ساعت طولانی در مدرسه بماند و آیا توانایی لازم را دارد یا نه؟

مادری دیگر هم که در جلسه آمادگی قبل از مدرسه شرکت کرده است، از جدایی کودکش بسیار نگران است و می گوید: با این که در توصیف مدرسه، سعی کردم فقط موارد و نکات مثبت موجود در فضای مدرسه را برای پسرم بگویم اما چندین مرتبه که برخی اطرافیان به شوخی درباره تنبیه های زمان قدیم در مدرسه صحبت کرده اند این ذهنیت منفی را دارد که مدرسه جایی است که مدام با او دعوا می کنند و نمی تواند اوقات خوشی را در آن سپری کند.

وی اضافه می کند: از این رو از چند روز پیش تاکنون مدام فرزندم غر می زند که دلش نمی خواهد به مدرسه برود و هیچ ذوق و شوقی هم برای خریدن وسایلش و آماده سازی آن ها ندارد. پدر دانش آموز دیگری که امسال فرزندش به کلاس اول می رود هم وابستگی شدید فرزندش را مهم ترین نگرانی خود و همسرش می داند و می گوید: متاسفانه از آن جایی که پسرم بسیار به مادرش وابسته بود دوره پیش دبستانی را نگذراند و هرچه سعی کردیم ساعاتی از روز یا یکی، ۲ روز در هفته او را به مهد کودک بسپاریم بسیار مقاومت می کرد و از چند ماه مانده به شروع مدارس نگران این موضوع هستیم و اکنون بیش از هر زمان دیگری استرس داریم. مادر یک دختر کلاس اولی هم از این که دخترش در برقراری ارتباط با بچه های دیگر بسیار ضعیف است ناراحت است و اظهارمی کند: دخترم به تنهایی نمی تواند دوستی در مدرسه برای خود پیدا کند و مطمئن هستم که در نبود من بسیار نگران می شود. وی ادامه می دهد: بسیار از این بابت نگران هستم که دخترم در زنگ های تفریح چه خواهد کرد. وی می گوید: با این که این موضوع را با معلم اش در میان گذاشته ام و او هم اطمینان خاطر داده است که مشکلی پیش نمی آید اما تعداد دانش آموزان کلاس زیاد است و نمی دانم آیا معلم فرصت خواهد کرد به دختر من به اندازه کافی توجه کند یا خیر؟

یک کارشناس ارشد روان شناسی داشتن دلهره و استرس را در مواجهه با محیط جدید امری طبیعی می داند اما به شرط آن که این استرس طولانی مدت نباشد و دوام زیادی نداشته باشد.

«محمدی» ادامه می دهد: والدین نباید استرس ها و نگرانی های خود را در جدایی از فرزندشان بروز دهند و بر نگرانی های او بیفزایند بلکه باید شب کودک خود را زودتر بخوابانند و به او اطمینان خاطر دهند که فردا در کنارش خواهند بود. وی آشنایی با محیط مدرسه را از ماه های قبل در کاهش استرس کلاس اولی ها بسیار موثر می داند و می افزاید: والدین می توانند وقت کافی برای فرزند خود بگذارند و همه جای مدرسه از جمله آبخوری، دست شویی ها و دفتر مدیر را به او نشان دهند و خیال او را از این بابت راحت کنند که معلم و مدیر مانند والدین با او با مهربانی رفتار خواهند کرد.

به گفته وی، بازی در حیاط مدرسه، مشاهده کلاس ها و صحبت با آموزگار در صورت امکان قبل از آغاز کلاس ها از اضطراب کودک می کاهد.

وی تصریح می کند: همچنین بهتر است والدین به فرزند خود اطمینان دهند که هر وقت که لازم باشد، او را ملاقات خواهند کرد و قبل از اتمام زمان مدرسه به دنبال او خواهند آمد زیرا بسیاری از کودکان از این بابت مضطرب هستند که مبادا والدین دیگر به دنبال آن ها نیایند و آن ها مجبور شوند همیشه در مدرسه بمانند.

وی خاطرنشان می کند: شیوه های دوست یابی باید برای کودکان بیان و از آن ها خواسته شود با همکلاسی های خود ارتباط برقرار کنند.

وی می افزاید: کلاس اول سرآغاز اجتماعی شدن بچه ها به شکل رسمی است و باید آن ها را با نشاط و شادابی تا مدرسه همراهی کرد و طی راه آداب دوست یابی و برقراری ارتباط با معلم را به آن ها آموخت و فضای شادی را برای شان ترسیم کرد.

آشپزی

مواد لازم

گوشت گوساله بدون چربی ۱۵۰ گرم، پیاز خلال شده یک عدد بزرگ، پودر موسیر یک قاشق مرباخوری، سیر یک حبه بزرگ، آویشن یک قاشق مرباخوری، نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز به میزان لازم.

مواد لازم برای سس قارچ قارچ ۱۵۰ گرم، کره ۵۰ گرم، آرد یک قاشق غذاخوری، شیر یک پیمانه.

رست بیف

طرز تهیه ابتدا گوشت را در ابعاد بزرگ تر از خورشتی خرد می کنیم و با پیاز نازک خلال شده، سیر رنده شده، پودر موسیر و فلفل سیاه در قابلمه یا زودپز می ریزیم. ۲ لیوان آب روی مواد می ریزیم و پس از جوش آمدن شعله را کم و صبر می کنیم گوشت کاملاً بپزد.بعد از پختن گوشت ها، آن ها را به صورت ریش ریش خرد و نمک را اضافه می کنیم. در ظرف را باز می گذاریم تا آب آن خشک شود.

برای تهیه سس قارچ هم قارچ ها را با کره تفت می دهیم، سپس آرد را در شیر سرد می ریزیم و هم می زنیم تا کاملاً حل شود و مخلوط را به قارچ ها اضافه می کنیم. نمک، فلفل قرمز و آویشن را در این مرحله به مواد می افزاییم. آن قدر مواد را هم می زنیم تا قوام بیاید. داخل نان باگت یک لایه گوشت و یک لایه سس قارچ می ریزیم و سرو می کنیم.

تغذیه سالم

کلاژن سازها

گروه اجتماعی- کلاژن یکی از مکمل های پر طرفدار محسوب می شود. بدن انسان به طور طبیعی کلاژن تولید می کند اما با افزایش سن از میزان تولید این ماده کاسته می شود. یک رژیم غذایی متعادل سرشار از پروتئین بدون چربی، چربی های دوستدار قلب، میوه ها و سبزیجات تمام مواد مغذی مورد نیاز برای تولید کلاژن را در اختیار بدن قرار می دهد.ویتامین C برای تامین کلاژن ضروری و فلفل دلمه ای قرمز سرشار از این ماده مغذی است. ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که تولید کلاژن را بهبود می بخشد. از دیگر منابع خوب برای ویتامین C می توان به گریپ فروت، کیوی، فلفل های سبز، کلم بروکلی، توت فرنگی و پرتقال اشاره کرد. گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان لیکوپن است و می تواند به محافظت از چرخه تامین کلاژن در برابر آسیب زیست محیطی کمک کند.ویتامین A بدن را برای تولید کلاژن بیشتر تشویق می کند.زرده تخم مرغ نیز سرشار از کولین است که به گلیسین، اسید آمینه ای که در تولید کلاژن نقش دارد، تبدیل می شود.