

تاریخچه

۱۴۰۲

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۹ بهمن ۱۴۰۲



بررسی جایگاه و روابط پدر در خانواده به بهانه میلاد پربرکت حضرت علی و روز پدر

پدر، قهرمان بلا منازع خانواده

۴۰



این گیاه
برگ پهن و زیبا

۷۰



اگر فکر می‌کنی چاقی
این مطلب برای توست
سلامت
لاغر شو

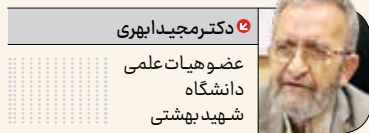
۳۰



مهارت‌هایی
که در مدرسه
نمی‌آموزیم!

۲۰

مهارت‌هایی که در مدرسه نمی‌آموزیم!



دکتر مجید ابهری

عضو هیات علمی
دانشگاه
شهید بهشتی

تا چشم به هم بزنیم از محیط درس و مشق جدا شده و دانشگاه دالان ورود ما به جامعه می‌شود. حرفه‌آموزی ما را به سوی واقعیات برده و کم‌کم زندگی را به ما می‌آموزد. پیداشدن موهایی سفید بر سر و چین و چروک بر صورت، ورزش نسیم پاییزی را به ما یادآوری می‌کند. بانداک جابه‌جایی، خانواده محاصرمان کرده و زنگ بارش رحمت را گزارش می‌دهد. بانداکی دقت به این نتیجه می‌رسیم که در هر قسمت از زندگی علاوه بر روندی نوظهور در ترقی و رشد یا شکست و تلخکامی، کلاس جدیدی از رفتار را آغاز می‌کنیم. گاهی کوچک‌ترین اخم خشمگین‌مان ساخته و به واکنش‌های شدید و آوارمان می‌سازد. بایک بررسی نظری و محاسبه سرانگشتی می‌توان نتیجه گرفت اکثریت غالب جرایم چه در مسیرهای مالی و چه در راستای جنایی، ناشی از ضعف تربیت و فقدان مدیریت رفتاری ما انسان‌هاست. والدین به عنوان اولین مربیان تربیتی و نخستین الگوهای رفتاری، معمار اصلی تربیت و رفتار ما هستند. هرگونه کاستی در مصالح تربیتی ما اعم از گفتار و رفتار، بنای رشد شخصیت ما را به تاخیر می‌اندازند. نشستن و برخاست، خوردن و آشامیدن اجزای تربیتی ما بوده و ریتم رشد یا توقف آن را تنظیم می‌کند. از بدو ورود به جامعه بیرون از خانه بازی به عنوان شغل و حرفه ما و اسباب بازی اعم تفکیک جنسیتی به عنوان ابزار کار ما تا حدود قابل توجهی نشانگر قریحه و ذوق هنری ما خواهد بود. پیمان‌های مشترک دوستی در دوران سنی مختلف می‌توانند نشان دهنده نقاط مشترک فکری ما یا وجه تمایز و تفکیک سلیاق ما باشند. گام بعدی فصل ورود به مدرسه و آغاز کسب دانش ما خواهد بود. دوستان جدید و آموزگاران تازه در محیطی فرا خانه، ما را احاطه کرده و گام به گام با ما می‌برند. گاهی به خاطر جای پارک خودرو مرتکب قتل شده و در کنار بستن دفتر حیات یک انسان دیگر، ناباورانه به سوی مرگ گام برمی‌داریم. چرا؟ غیر از ضعف ارکان تربیتی و فقدان مهارت‌های زندگی چه عواملی تا این اندازه در سرنوشت و مرگ و زندگی ما دخیل است. کاش به جای مباحث بدون ضرورت و درس‌های دور از نیاز، گفتمان‌های اساسی به فرزندان آموخته شود. انبوه زندانیان که نگهداری از آنها هزینه‌های هنگفتی به جامعه تحمیل می‌کند. آسیب‌هایی که از غیبت سرپرست خانواده چه پدر و چه مادر به بقیه وارد می‌شود؛ گاهی قابل ارزیابی نیستند. زمانی تبسمی ساده و آرام ما را به شادترین خنده‌ها و آوازی می‌سازد. گاهی کوچک‌ترین کم‌توجهی، به خشم و فریاد و آوارمان می‌کند. چرانهادهای آموزشی و تربیتی به فکر آموزش مهارت‌های زندگی در سطوح مختلف نیستند؟ به عنوان یک معلم که ۴۰ سال از عمر خود را صرف پژوهش و تعلیم کرده‌ام؛ صادقانه می‌گویم که ظاهراً خیلی‌ها بسیاری از مفاهیم را فراموش کرده‌ایم. بیایید یک بار دلسوزانه مفاهیم لازم را مرور کنیم و ببینیم که مرگ و قیامت چندان دور نیستند.

دروغ



نگاهی به یک روش تربیتی کارآمد

تربیت به کمک داستان در خانه و مراکز آموزشی

امیرعلوی

چاردیواری

برخی والدین در مواجهه با نارسایی‌های رفتاری فرزندان خود دچار هراس می‌شوند. علت این هراس، در درجه نخست، عشق به فرزند است. توجه والدین به تربیت مناسب فرزند و نگرانی از نارسایی‌های رفتاری او سبب می‌شود بسیاری از آنها روش‌های علمی تربیت را جست‌وجو کنند و از آنها آگاهی یابند. تربیت را باید آموخت و تنها قسمتی از آن از طریق تجربه و غریزه حاصل می‌شود. به همین دلیل بهتر است روش‌های تربیت را از طریق افراد متخصص و کتاب‌های تخصصی یاد گرفت. کتاب تربیت به کمک داستان در خانه و مراکز آموزشی و تربیتی نوشته حسن دولت‌آبادی، راهکارهایی را به والدین ارائه می‌دهد تا فرزندان را به کمک بازی درمانی و نمایش درمانی تربیت کنند. هدف این کتاب آن است که ضمن پرداختن به برخی نیازهای والدین و فرزندان، چگونگی بهره‌گیری از امکان بسیار مهمی چون داستان را برای تربیت فرزندان بررسی کند. در این کتاب تنها به روش‌های تربیتی پرداخته نشده، بلکه تلاشی است تا پدر و مادر نسبت به حساسیت موضوع و توانایی‌های شان آگاه شوند و بر عملی بودن تربیت تأکید می‌کند.

برشی از کتاب



در این کتاب از شما در مقام والد یا مربی، خواسته شده با شناختی که از خود، خانواده و فرزندان دارید الگوهای رفتاری مناسب را برگزینید و در مسیر اهداف تربیتی یاد شده اقدام کنید. یک نکته قطعی است و آن این که اقدامات شما باید بر روش‌های علمی استوار باشد. اگر شما با آگاهی به این عرصه وارد نشوید و به تربیت خود به خودی و بدون برنامه فرزندان را امیدوار باشید، مانند معماری می‌مانید که بدون داشتن طرح و نقشه، دیوار را می‌چیند. ممکن است برخی از این گونه دیوارها در بنای نهایی به کار آید اما بدون تردید بسیاری از آنها تخریب خواهد شد.

به جای آنکه فقط از کلام استفاده کنید، از داستان، نمایش، بازی‌های آموزشی و تدابیر متنوع دیگر بهره‌گیری. یکی از امتیازهای این روش‌ها ایجاد فرصت برای اظهار نظر کودکان و مشارکت ایشان در فعالیت‌های مورد نظر است.

این کتاب برای والدین و مربیان مدارس و مهدکودک‌ها بسیار مفید و کارآمد است.

در بخشی از کتاب تربیت به کمک داستان در خانه و مراکز آموزشی و تربیتی می‌خوانیم: بسیاری از کودکان حتی نمی‌دانند کاری که انجام می‌دهند، بد است. باید به آنها آموخت که چه کاری بد و چه کاری خوب است. پس، آنچه را فرزند شما نمی‌داند به او آموزش دهید. کودکی که معنی یک کلمه بد را نمی‌داند و آن را بر زبان می‌آورد، مستوجب تنبیه نیست. باید با گفتن جمله‌ای مانند «گفتن این کلمه بد است» به او آگاهی داد. در چنین شرایطی بهتر است کلمه جایگزین مناسبی را با همان وزن و آهنگ یافت و به او معرفی کرد. اما اگر کودک معنی آن کلمه را می‌داند و آن را بر زبان می‌آورد باید با آرامش و جدیت به او گفت: «این نوع سخن گفتن تو را نمی‌پسندم. مطمئن می‌توانی جمله مناسب و بهتری به کار ببری.» در صورت اصرار به تکرار این رفتار، بهتر است او را مثلاً جریمه نقدی کرد و بخشی از پولش را از او گرفت. کودکان گاه به یک دیگر لقب‌های نامناسب می‌دهند. آنها معمولاً بدون آنکه معنی کلمات بد را بدانند یا از زشتی رفتار خود آگاه باشند، چنین می‌کنند. می‌توان با کمی دقت در عملکرد آنها نمونه یا نمونه‌هایی از اشتباه را یافت و درصدد رفع مشکل برآمد. تجربه شخصی من نیز مؤید همین نکته است. زمانی که پسرم خردسال بود، هنگام بازی کردن به خواهرش گفت: «پدرسگ.» از آنجا که این عملش برایم ناگوار داشت، او را فراخواندم و با مهربانی پرسیدم: «آیا معنی پدرسگ را می‌دانی؟» پاسخ او منفی بود. گفتم: «پدرسگ یعنی اینکه پدر تو، یعنی من، سگ است.» بعد پرسیدم: «آیا من سگ هستم؟» گفت: «نه.» گفتم: «آیا خواهرت سگ است؟» پاسخ او همچنان منفی بود. سپس برایش توضیح دادم که به کار بردن این کلمات خوب نیست. او هم پذیرفت که دیگر چنین نکند. امروز نیز کلماتی مانند این، در گفت‌وگوی فرزندم جایی ندارد.

مقامات انسانی

انسان خودش اسیر خودش می‌شود، خودش برده و بنده خودش می‌شود. انسان دو مقام یاد و درجه دارد: درجه دانی، درجه حیوانی و درجه عالی، درجه انسانی. پیغمبران آمده‌اند که آزادی معنوی بشر را حفظ کنند، یعنی نگذارند شرافت انسان، انسانیت انسان، عقل و وجدان انسان، اسیر شهوت یا خشم یا منفعت طلبی انسان بشود. این معنی آزادی معنوی است. هر وقت شما دیدید بر خشم خودتان مسلط هستید نه خشم شما بر شما مسلط است، شما آزادید. هر وقت دیدید شما بر شهوت خودتان مسلط هستید نه شهوت شما بر شما، هر وقت شما دیدید یک درآمد غیرمشروع در مقابل شما قرار گرفت و این نفس شما اشتیاق دارد و می‌گوید این درآمد را بگیر اما ایمان و وجدان و عقل شما حکم می‌کند که این نامشروع است، نگیر و بر این میل نفسانی خودتان غالب شدید، بدانید شما از نظر معنوی واقعا انسان آزادی هستید... شما آزاد مرد هستید اما اگر دیدید تا چشم یک چیزی را می‌خواهد می‌دوید دنبالش، گوش یک چیزی را می‌خواهد می‌دوید دنبالش، دامن یک چیزی را می‌خواهد می‌دوید دنبالش، شکم یک چیزی را می‌خواهد می‌دوید دنبالش، شما اسیرید، برده و بنده هستید.

برگرفته از کتاب آزادی‌های معنوی / استاد شهید مرتضی مطهری



دستورالعمل مرحوم قاضی درباره ورود ماه‌های رجب، شعبان و رمضان



مرحوم قاضی می‌فرمودند: انسان باید به خدا پناه ببرد و خداوند خیلی کمک‌کننده و خیرالمعین و پسندیده و اختیارکننده است اما دستورالعمل این سه ماه: علیکم بالفرائض فی أحسن أوقاتها! دستورالعمل آن است که نمازهای واجب را در بهترین اوقات خودش انجام دهید همراه نوافل آن! (که مجموعاً پنج رکعت و یک رکعت می‌شود، اگر نتوانستید چهل و چهار رکعت) و اگر شواغل دنیا شما را منع کردند، صلاة اوابین را که همان نماز ظهر است، ترک نکنید، چون خیلی اهمیت دارد! خصوصاً نماز ظهر خیلی اهمیت دارد و آن به واسطه وقت آن و خصوصیت و موقعیت آن در میان اوقات دیگر است! و «صلاة وسطی» را که در قرآن آمده، تفسیر به نماز ظهر کرده‌اند و «صلاة اوابین» یعنی آنها که خیلی توجه به پروردگار دارند، یعنی رجوع‌کنندگان به خدا؛ زیرا رجوع‌کنندگان به خدا به آن تمسک می‌کنند. نوافل شب را هیچ چاره‌ای نیست، مگر آنکه آنها را به جا آورید، نه خیال کنید نماز شب ساقط است و آن سد سکندری است که هیچ شکسته نمی‌شود! عجب از کسانی که قصد دارند، دنبال کنند مرتبه‌ای از کمال را در حالی که شب هاقیام نمی‌کنند؛ مانند ما که کسی به مرتبه‌ای از کمال برسد، مگر به قیام شب و نماز شب. علیکم بقرئه القرآن! بر شما باد به قرائت قرآن کریم با صوت حزین و با آهنگ و غنا؛ یعنی با صدای خوش بخوان که تو را تکان دهد و در روایات داریم که قرآن را با تغنی بخوانید. امام زین‌العابدین تغنی به قرآن می‌کردند، این تغنی در قرآن برای انسان بسیار مفید است. به طور کلی غنای صوتی حرام است و این اصلاً در تحت غنای حرام نیست؛ زیرا غنای حرام آن است که انسان را به سوی لهو و لعب بکشاند.

بر تو باد زیارت مشهد اعظم در هر روز! (که منظور از مشهد اعظم امیرالمؤمنین (ع) است، چون مرحوم قاضی در نجف بوده‌اند) و زیارت مساجد معظمه! (که منظور کوفه و سهله است) و در بقیه مساجد عبادت خود را به جا آورید! چون مؤمن در مسجد مثل ماهی است در آب؛ همان طوری که حیات ماهی به آب است، حیات مؤمن هم در مسجد است؛ ماهی را از آب بیرون اندازند، می‌میرد. بعد از نمازهای واجب تسبیح حضرت صدیقه طاهره (س) را ترک نکنید! زیرا که آن ذکر کبیره شمرده شده و لااقل بعد از هر نماز یک بار بگویید و اگر نتوانستید دو یا سه بار بگویید بهتر است. از لوازم مهم، دعا برای فرج حضرت حجت بقیه... الأعظم است در قنوت نماز وتر، و از آن گذشته در هر روز، و در جمیع دعاها برای حضرت دعا کنید. زیارت جامعه را روزهای جمعه به جای آورید! مقصود، زیارت جامعه معروف است: زیارت جامعه کبیره. قرآن که می‌خوانید، در این سه ماه از یک جزء کمتر نباشد، در هر روز یک جزء. زیارت و دیدار برادران خود را زیاد کنید! (مقصود رفقای طریق هستند) خیلی آنها را زیارت کنید و ببینید؛ زیرا اینها هستند برادران طریقی شما که در طریق و عقبات نفس و تنگناها که انسان گیر می‌کند، کمک انسان می‌کنند و نجات می‌دهند.

مطلع انوار (۲/صص ۱۰۵ تا ۱۱۳)

اگر فکر می‌کنی چاقی، این مطلب برای توست

سلامت لاغر شو

مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

بگذارید با یک سوال شروع کنیم؛ آیا شما هم دائم کالری می‌شمارید و در نهایت شب که می‌رسد با عذاب وجدان از خوراکی‌هایی که در طول روز خورده‌اید می‌خواهید؟ آیا شما هم نسبت به ظاهر خودتان حس خوبی ندارید؟ اصلاً شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که دائم در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی چهره‌ها و سلبریتی‌ها و بازیگران را می‌بینید و با خودشان مقایسه می‌کنند و در نهایت با کوله‌باری از احساس ناامید و حس نازیبیا و ناکافی بودن به سراغ انواع و اقسام روش‌های لاغری می‌روند تا یک جورهایی خودشان را شبیه عروسک‌های باری دوران بچگی و با بازیگران هالیوودی و در ورزش‌های تازه‌تر شبیه ستاره‌های کیپ‌پاپ شوند؟ اگر شما هم جزو افرادی هستید که به آنها اشاره داشتیم و در سرتان همین مسائل و نکات می‌چرخد توصیه می‌کنم حتماً با ما در این مطلب همراه باشید.



عوارض چاقی

خصوصاً اگر چاقی شکمی دارید به دنبال روش‌هایی برای کاهش وزن باشید؛ کاهش وزنی که تناسب و زیبایی اندام از تبعات فرعی آن است و اصل ماجرا سلامتی است که این کاهش وزن می‌تواند برای شما به ارمغان بیاورد. اما این کاهش وزن اگر اصولی و با رعایت نکات مهم آن نباشد نه فقط به سلامتی منتهی نمی‌شود بلکه می‌تواند عوارض متعددی را هم در پی داشته باشد و ما را از سلامتی دور کند. برای آنکه بتوانید لاغری سلامتی داشته باشید در درجه اول باید علت چاقی‌بودنتان را مشخص کنید و بر اساس علت به درمان بپردازید.

هیچ کس نیست که چاقی و اضافه وزن را تایید کند! چاقی می‌تواند عوارض متعددی را برای سلامتی ما انسانها داشته باشد. از مرض قند گرفته تا فشار خون و بیماری‌های قلبی - عروقی همه و همه از عوارض چاقی و اضافه وزن هستند. در کنار اینها اگر اضافه وزن دارید به تناسب اضافه وزن‌تان باید چشم انتظار بیماری‌های اسکلتی نظیر زانو درد و کمر درد و امثال آن هم باشید. حتی ناباروری و بیماری‌های کبدی همچون کبد چرب هم از دیگر عوارضی است که چاقی و اضافه وزن با خود به همراه دارد.

با مروری بر عوارض چاقی می‌توان به روشنی دریافت بهتر است اگر شاخص توده بدنی تان بالاست و به

آیا من چاقم؟

که آیا شخص دارای اضافه وزن هست یا خیر! یک فرمول ساده برای محاسبه شاخص توده بدنی تقسیم کردن عدد وزن به کیلوگرم بر عدد قد به متر است و کسر به دست آمده را به توان ۲ برسانید تا شاخص توده بدنی شما مشخص شود. بالا بودن شاخص توده بدنی هم به تدریج سبب بروز عوارض اضافه وزن می‌شود.

نخستین نکته در مواجهه با چاقی این است که بدانیم ما هم چاق هستیم یا خیر! فارغ از اینکه دیگران ما را چگونه ارزیابی می‌کنند مهم‌ترین عامل تشخیص چاقی بررسی شاخص توده بدنی است. شاخص توده بدنی معیاری است که با بررسی نسبت قد و وزن افراد مشخص می‌شود. پزشکان با بررسی شاخص توده بدنی تعیین می‌کنند

کم خوابی

به معنای اضافه وزن است زیرا در این شرایط شما کالری دریافت می‌کنید اما هیچ تحرکی ندارید که کالری دریافتی مصرف شود و بیشتر کالری در بدن ذخیره شده و منجر به اضافه وزن می‌شود.

یکی از مهم‌ترین عوامل بروز چاقی و اضافه وزن، عدم خواب کافی و با کیفیت است. اگر عادت به دیر خوابیدن دارید حتماً قبل از غذا یک وعده غذایی می‌خورید! خوردن وعده غذایی قبل از خواب هم

استرس

استرس است. این هورمون سبب افزایش اشتها می‌گردد و فرد برای کاهش استرس تمایل به خوردن غذاهای پر کالری دارد.

استرس هم از دیگر عواملی است که می‌تواند سبب چاقی و در نهایت مضرات چاقی و اضافه وزن شود. بروز استرس و اضطراب در بدن به معنای ترشح هورمون

عدم تحرک کافی

از دیگر دلایل بروز چاقی که می‌تواند شما را با مضرات چاقی رو به رو کند باید به نداشتن تحرک کافی اشاره کنیم. ورزش به دلیل تحرکی که ایجاد می‌کند سبب سلامت و تناسب اندام می‌گردد. حال اگر برنامه ورزشی نداشته باشید در معرض چاقی قرار می‌گیرید، زیرا ورزش و تحرک داشتن با سوزاندن کالری به ایجاد تعادل بین کالری دریافتی و کالری مصرفی کمک می‌کند.

کم کاری تیروئید

تیروئید همان غده پروانه‌ای شکلی است که جلوی گردن قرار دارد. کار اصلی این غده تولید هورمون تیروئیدی است و اگر به هر دلیلی کار غده تیروئید مختل شود و هورمون تیروئید به میزان کافی در خون ترشح نشود شخص دچار احساس خستگی و ضعف شده و به تدریج اضافه وزن پیدا می‌کند.

نکته‌ای حیاتی

با تمام اینها فراموش نکنید بخشی از ماجرا گردن ژنتیک ماست. اگر همه راه‌های معقول کاهش وزن مانند اصلاح تغذیه و افزایش فعالیت بدنی را طی کرده‌اید و باز هم مقداری اضافه وزن دارید سعی کنید خودتان را بپذیرید و دوست داشته باشید. مهم داشتن یک زندگی سالم سالم است. یادمان باشد اضافه وزن یک شبه به سراغمان نیامده که یک شبه بخواهد برود.

در مسیر لاغری

با مروری بر علت‌های چاقی میتوان دریافت اصلی‌ترین عاملی که می‌تواند ما را از شر چاقی و اضافه وزن خلاص کند تناسب کالری دریافتی و کالری مورد نیاز بدن است. بنابراین لازم است تا غذا خوردنمان را کنترل کنیم. علاوه بر این تلاش برای سوزاندن کالری‌های اضافی هم امری است که با ورزش و داشتن تحرک محقق می‌شود. بنابراین برای یک کاهش وزن اصولی حتماً باید به سراغ ورزش بروید و نوع ورزش را هم متناسب با شرایط بدن خودتان و ترجیحات تحت نظر مربی ورزش آغاز کنید. اصلاح عادات غذایی هم موضوع مهمی است که می‌تواند ما را در دستیابی به یک بدن سالم و اندام ایده‌آل یاری کند. بدین معنا که تا می‌توانیم از چربی‌ها و شیرینی‌ها فاصله بگیریم و در عوض به سمت سبزیجات و میوه‌ها، مواد پروتئینی و لبنیات روی بیاوریم.

عوامل تغذیه‌ای

برنامه غذایی روزانه رابطه مستقیمی با چاقی دارد زیرا کالری دریافتی روزانه از طریق منابع غذایی وارد بدن می‌شوند. به عنوان مثال اگر برنامه غذایی شما سرشار از چربی و قند باشد به احتمال بسیار زیاد دچار اضافه وزن و چاقی خواهید شد. مواد نشاسته‌ای هم از دیگر مواد غذایی چاقی‌آور هستند.

بررسی جایگاه و روابط پدر

پدر، قهرمان

صدقه نذر
شرم و حیاء
شوی در
برایت د
وجودت
هستند

فقط حضورش کافی است تا این
حس را به تو بدهد که پشتت به کوه
گرم است! پدرها شاید مانند مادرها
آشکارا محبت نکنند، آن قدر خوش زبان نباشند و زبان به تعریف
و تمجید نکشایند و
احتمالاً قربان

زهرا احمدزاده

خبرنگار چارادیواری

حامی اصلی خانواده

پدر اصولاً نقش متفاوتی در خانواده دارد و جنس محبت و حمایتش از جنس محبت و حمایت مادر متفاوت است.

پدر به عنوان هادی خانواده، حمایتگر اصلی خانواده است. شخصیت پدر می‌تواند به طور قابل توجهی بر زندگی یک کودک تأثیر بگذارد. پدران ممکن است شرایط را متفاوت از مادران اداره کنند. مادران تمایل دارند از فرزندان خود محافظت کنند در حالی که پدران ممکن است کنجکاوی و تجربه را تشویق کنند. گرچه نخستین کسی که در زندگی کودکان نقش مستقیم دارد و زمان زیادی را با فرزندش می‌گذراند، مادر است اما اهمیت نقش پدر در تربیت و شکل دهی به شخصیت فرزندان از مادر کمتر نیست.

نخستین تصویر از مرد در ذهن بچه‌ها

کودکان روحیه‌ای حساس دارند و از طریق مشاهده رفتارهای والدین و اطرافیان است که تجربیات رابطه‌ای را درونی می‌کنند. شخصیت پدر در خانواده پدر به عنوان یکی از اولین الگوهای مرد و روابط مردانه‌ای است که کودک با آن مواجه می‌شود. اگر کودک رابطه سالمی با پدر خود داشته باشد، تمایل به داشتن عزت نفس بالاتر، اعتماد به نفس و روابط پایدارتر با مردان دارد. برعکس اگر کودکی رابطه ناسالمی با پدرش داشته باشد، ممکن است در بزرگسالی دچار پریشانی روانی بیشتری شود و با ایجاد روابط سالم با مردان مبارزه کند. روابط ناسالم با یک شخصیت پدری می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت روانی و انتخاب‌های ناخودآگاه کودک در بزرگسالی تأثیر بگذارد.

رهبر خانواده

برخلاف باورهای رایج که نقش تربیت فرزند را صرفاً به مادر مربوط می‌داند باید بگوییم پدرها هم در این خصوص نقشی مهم و تأثیرگذار دارند و به نوعی رهبر خانواده‌اند. در خانواده‌هایی که پدر در کنار مادر به درستی نقش تربیتی خود را ایفا می‌کند، فرزندان از سلامت روانی و اجتماعی بیشتری برخوردارند.

نقش محوری

ایفای نقش مناسب پدر در خانواده می‌تواند از بار مسئولیت روانی و عاطفی زن خانواده کم کند و او را در ایفای بهتر و مناسب‌تر نقش مادری کمک دهد اما در خانواده‌هایی که پدر به دلایلی نقش خود را به درستی ایفا نمی‌کند و خودش نقش پدرانه‌اش را به تأمین نیازهای مالی و مادی خانواده تقلیل می‌دهد، مادران هم ناگزیرند بیشتر از خودشان مایه بگذارند و جای خالی پدر را در روابط خانوادگی و روابط میان فرزندان پر کنند.

کمک به رشد عاطفی کودک

بچه‌ها بخشی از رشد عاطفی و اجتماعی خود را از روابط میان پدر و مادر در خانواده یاد می‌گیرند؛ پدرانی که تعارضات زندگی خانوادگی و زن‌اشویی را با احترام و بدون خشونت با همسر خود حل کنند به رشد عاطفی فرزندان‌شان کمک می‌کنند. بچه‌ها با مشاهده روابط میان پدر و مادر یاد می‌گیرند که چه انتظاراتی باید از طرف مقابل داشته باشند و چگونه در روابط با شریک زندگی خود رفتار کنند.

مشاوره به فرزندان

هر چند مادرها هم در خانواده نقش مشاوره‌ای دارند اما این نقش درباره پدرها پررنگ‌تر است و آنها کمتر احساسات را در تصمیم‌گیری‌های‌شان دخالت می‌دهند. پدرها به فرزندان خود کمک می‌کنند تا یاد بگیرند که چگونه انتخاب‌های بهتری برای زندگی داشته باشند. پدران به رشد شناختی فرزندان‌شان کمک زیادی می‌کنند. کودکان با عملکرد شناختی توسعه یافته احساس می‌کنند که بیشتر مورد محبت قرار می‌گیرند که باعث بهبود رفتاری می‌شود.

نقش پدر در تربیت فرزند دختر

اولین مردی که هر دختری می‌شناسد، پدرش است. پدران برای دختران‌شان نماد مردانگی هستند. به همین دلیل هم دختران هر مردی را که وارد زندگی‌شان می‌شود با پدر خود مقایسه می‌کنند. همچنین پدران نقش مهمی در عزت نفس دختران دارند.

در تربیت یک دختر درست است که هر دوی والدین مسوول هستند اما پدران نقش موثرتری در ایجاد حس امنیت، استقلال و انتخاب‌های صحیح دختران‌شان در آینده دارند.

به لحاظ روان‌شناسی ثابت شده است دخترانی که در خانه مورد حمایت عاطفی پدران‌شان قرار می‌گیرند، در ارتباط با جنس مخالف دچار تصمیم‌های سطحی و لحظه‌ای و زودگذر نمی‌شوند، این‌که با یک محبت کوچک دلشان بلرزد و فریب بخورند چرا که از نظر عاطفی اقناع هستند.

بسیاری از زنان موفق در دوره کودکی و نوجوانی، پدرانی داشته‌اند که استعداد و احساسات مربوط به جذابیت و دوست‌داشتنی بودن را در آنها پرورش داده‌اند. در واقع، این زنان در طول زمان شکل‌گیری شخصیت، به طور مستمر از جانب پدران‌شان مورد احترام بوده و هیچ‌گاه، ضعیف شمرده نشده‌اند.

دختری که در خانواده با پدر مستبد به دنیا می‌آید، خودش را یک قربانی می‌داند. اگر پدر مستبدی هستید از خود بپرسید آیا بهتر نیست دخترتان در بعضی مسائل به تنهایی و مستقل تصمیم‌گیری کند؟ اگر این اجازه را به دختر خود بدهید او هم کم‌کم یاد می‌گیرد روی پای خودش بایستد.

پدران باید قوانین و محدودیت‌ها را برای دختر مشخص کنند و به او یاد بدهند که پدر و مادر برخلاف هم عمل نمی‌کنند. در صورتی که پدر عاطفه خود را به دختر نشان دهد، دختر بعدها به دلیل اعتمادی که به پدر خود دارد، از او در زمان تصمیم‌گیری‌ها مشورت می‌گیرد.

اما عشق و ارتباط یک پدر واقعی با دخترش قابل شکستن نیست. پدر هیچ‌گاه دختر خود را در اتفاقات و مشکلات تنها نمی‌گذارد. البته ممکن است پدر گاهی اوقات به دختر خود سخت‌گیری هم داشته باشد اما این هم بخشی از وظایف پدری در تربیت فرزندان است.

ن بلامنازع خانواده

ناممکنی را انجام دهد و از نگاه فرزندان انگار هیچ چیزی برای پدرشان ناممکن نیست. به همین دلیل تا زمان حضور پدر در خانواده، فرزندان به خصوص دخترها به شکل ویژه‌ای به حمایتگری پدر تکیه می‌کنند و قهرمانی بلامنازع از پدر در ذهن‌شان می‌سازند. برای پسرها هم پدر نخستین الگویی است که می‌توانند سیروسلوک و رفتارهای‌شان را با او مطابقت دهند.

وند. ممکن است به‌گونه‌ای رفتار کنند که انگار حائلی از بامیان شماس است اما فقط نگاه‌شان کافی است تا متوجه عمیق وجودشان چگونه به تو عشق می‌ورزند و چقدر فدغه دارند و آغوش گرمای‌شان همیشه پذیرای است. پدرها نخستین قهرمانان زندگی فرزندان‌شان د. اصلا انگار همیشه فکر می‌کنی پدرت می‌تواند هر کار

بخشی از عواطف کودکانه توسط پدران هدایت می‌شود چرا که پدر پشت و تکیه‌گاه فرزندش است و این را باید بداند که با وجود او کودک احساس امنیت پیدا می‌کند. پدر پدر نخستین قهرمان زندگی فرزندش است



نقش پدر در تربیت فرزند پسر

در حالی که یک مادر می‌تواند عشق و دلسوزی را آموزش دهد، یک پدر می‌تواند پسرش را برای رویارویی با مشکلات زندگی آماده کند. پدر برای پسرها پدر نقش الگویی دارد. اما در عین حال گاهی رابطه بین پدر و پسر می‌تواند پیچیده باشد. پدران و پسرانی که اختلاف نظر زیادی با هم دارند ارتباط برقرار کردن را با یکدیگر دشوار می‌بینند. گاهی ارتباط پدر با فرزند پسر رقابتی می‌شود و گاهی دل‌شان می‌خواهد ارتباط خود را قوی‌تر کنند.

شاید ندانید اما ممکن است رفتار امروز شما با پسران نتیجه رفتاری باشد که پدرتان با شما داشته و مطمئن باشید اگر شما راهی اشتباه در پیش بگیرید، ممکن است پسران هم روزی با پسرش رفتاری مشابه و اشتباه در پیش بگیرد. پسرها احساسات را با مشاهده رفتار پدران خود می‌آموزند. آنها باید ببینند که شما چهار احساس اصلی خشم، ترس، غم و خوشحالی را بروز می‌دهید. پسران باید متوجه شوند که پدر هم احساسات دارد.

پسرها دوست دارند از لحاظ جسمی فعال باشند و مثلاً با پدر خود کشتی بگیرند و به بازی‌های خشن بپردازند. پسرها از این بازی‌ها یاد می‌گیرند چگونه سرگرم باشند، چطور سر و صدا کنند و حتی عصبانی شوند. یک پسر تقریباً در ۱۴ سالگی متوجه می‌شود که از مادر خود بزرگ‌تر شده است و دیر یا زود به این فکر می‌افتد که او نمی‌تواند مرا مجبور به انجام کاری کند. وقتی این تفکر به مرحله عمل برسد، پسر سعی خواهد کرد با لاف‌زدن یا ترساندن بر مادرش غلبه کند. این زمان است که پدر باید وارد عمل شود و به پسر خود آموزش‌های لازم و مهم را بدهد. این‌که چگونه پسران جوان یاد می‌گیرند استقامت کنند و بر موانع زندگی غلبه کنند، بخش جدایی‌ناپذیر ورود به مردانگی است. پسرانی که هم در عادت روزمره و هم بحرانی پدران خود را تماشا می‌کنند، متوجه راهبردهای موفق برای حل مشکلات مختلف زندگی می‌شوند.

حمایت مالی

یکی از وظایف اصلی پدران پس از حمایت عاطفی، حمایت مالی کودکان و اعضای خانواده است. در دین مبین اسلام مسوولیت تامین مخارج و نفقه را بر دوش مرد خانواده و پدر گذاشته است و او موظف است تا هزینه‌های زندگی همسر و فرزندانش را تامین کند. البته که همین مدیریت مالی و وابستگی مالی سایر اعضای خانواده به پدر به نوعی جایگاه و قدرت او را در خانواده تثبیت می‌کند اما در عین حال پدرها باید حواس‌شان باشد در کنار تامین نیازهای مالی خانواده در برابر نیازهای عاطفی آنها هم مسوول هستند.

برقراری نظم و انضباط

نقش پدر در خانواده در برقراری نظم و انضباط اهمیت بالایی دارد. این درحالی است که نقش مادران در خانواده بیشتر در حمایت‌های عاطفی از فرزندان است و مسوولیت پدر در خانواده طوری است که بتواند پدر خوبی برای فرزندان و شوهر ایده‌آلی برای همسرش باشد، یعنی پدر می‌تواند با کمی سختگیری، مسوولیت‌پذیری را به کودکانش بیاموزد.

سلامت روانی و اجتماعی فرزندان

محققان ثابت کرده‌اند که روابط محبت آمیز پدر و کودک باعث پیشرفت کودک، محبوبیت او بین همسالان و سازگاری بیشترش می‌شود. هرچند که بین این روابط مثلاً با داشتن فرزند پسر و دختر تفاوت‌هایی در سبک فرزندپروری وجود دارد اما به هرحال پدری که خود را به روز می‌کند و همگام با فرزندانش می‌شود، می‌تواند چالش‌های کمتری در زمینه روابط با فرزند یا فرزندانش داشته باشد.

توسعه شناختی

بخشی از عواطف کودکانه توسط پدران هدایت می‌شود چرا که پدر پشت و تکیه‌گاه فرزندش است و این را باید بداند که با وجود او کودک احساس امنیت پیدا می‌کند. پس در قدم اول از همان بدو تولد پدر همچون مادر نقش اساسی در آرامش، امنیت و احساس خوب دارد و در واقع پدر نخستین قهرمان زندگی فرزندش است. هنگامی که پدران با کودکان نوپای خود بازی می‌کنند، به آنها کمک می‌کنند تا یک پیوند عاطفی ثانویه با افراد دیگر ایجاد کنند. پیوند مادر پیوند اولیه است.





یادداشت

زندگی

گفت‌وگو

اینفو

ترفند



اهمیت تمیز کردن برس و راهکارهای آن

برس‌رو تمیز کن!

نکته



نکته



خارج کردن موها از برس

تحقیقات نشان داده است که روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو می‌ریزد. بخش زیادی از این موها که ریشه سستی دارند، هنگام شانه زدن جدا می‌شوند و در بین دندان‌های آن گیر می‌کنند؛ به همین دلیل شما باید به صورت مرتب موهایی را که بین دندان‌ها گیر کرده‌اند، جدا کنید و سپس مراحل لازم برای تمیز کردن آن را به دقت انجام دهید. اولین مرحله در تمیز کردن برس این است که موهایی را که در آن گیر کرده است، خارج کنید. بسیاری از افراد اشتباهی اول برس را زیر آب می‌گیرند و بعد شروع به درآوردن موها می‌کنند. این حرکت درست نیست؛ چرا که باعث می‌شود موها به هم بچسبند و گره بخورند که در این صورت جدا کردن آنها به مراتب دشوارتر خواهد بود. برای خارج کردن موها از برس می‌توانید از هر وسیله‌ای که نوک تیزی دارد، استفاده کنید.



لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

تمیز کردن برس مو یکی از بخش‌هایی است که برای رعایت بهداشت شخصی باید به آن توجه داشته باشید. تمیز کردن شانه مو از انتقال میکروب‌ها و آلودگی‌ها به پوست سر جلوگیری می‌کند. اگر به استفاده از برس کثیف ادامه دهید، ممکن است در نهایت انواع میکروب، آلودگی و روغن را در سراسر موهای خود پخش کنید و این موضوع منجر به ایجاد ظاهری چرب و ناسالم روی موها و پوست سر می‌شود.

شستن برس با آب

دومین مرحله در تمیز کردن برس این است که آن را با آب بشویید. اگر مدت زیادی از آخرین باری که برس خود را شسته‌اید گذشته است، باید از مواد قوی‌تری در کنار آب استفاده کنید. شامپو بچه یا جوش شیرین برای این کار کاملاً مناسب هستند و می‌توانند آلودگی‌های سطحی را پاک کنند. برای تمیز کردن شانه مو مقداری آب ولرم را در یک ظرف پلاستیکی بریزید و به آن کمی شامپو یا یک قاشق جوش شیرین اضافه کنید. شامپو یا جوش شیرین را درون ظرف بریزید و با آب گرم مخلوط کنید تا خوب حل شود. بهتر است همزمان هم از شامپو و هم از جوش شیرین در این ترکیب استفاده کنید تا خاصیت میکروب‌کشی چند برابر شود. تنها کافی ست برس موی خود را به مدت ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید و بعد آبکشی کنید.

توجه



ضد عفونی کردن برس

یکی از مراحل مهم در تمیز کردن شانه مو این است که آن را کاملاً ضد عفونی کنید. این کار از آن چه فکر می‌کنید، راحت‌تر است و تنها با استفاده از سرکه سفید می‌توانید برس خود را ضد عفونی کنید. برای انجام این کار به یک کاسه آب گرم و مقدار کمی سرکه سفید نیاز دارید. نصف پیمانه آب گرم را با نصف پیمانه سرکه سفید ترکیب و شانه خود را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آن خیس کنید.

بابونه، گلی که برای سلامتی گل می‌کارد!

مریم عابدی

خبرنگار چار دیواری

بابونه یک گیاه پیر خاصیت است که کاربردهای فراوانی در طب سنتی دارد. این دمنوش با عطر و طعم خوشایند خود نه تنها تنش و استرس روزمره را از شما دور می‌کند، بلکه خواص ضد التهابی، ضد اضطراب و ضد افسردگی هم دارد.

خواب بهتر

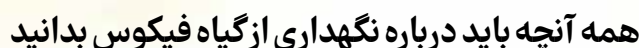
یکی از معروف‌ترین کاربردهای دمنوش بابونه «تقویت خواب و درمان طبیعی بی‌خوابی» است. بسیاری از مردم نوشیدن چای بابونه را ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از خواب توصیه می‌کنند تا بدن، مواد مغذی را متابولیزه کند و از فواید آن بهره‌مند شود.

کاهش استرس و اضطراب

بابونه به عنوان یک ضد اضطراب، علائم استرس را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود آرامش خود را به دست آورید. اگر نگرانی‌های تان شما را شب‌ها بیدار نگه می‌دارد، پس توانایی دمنوش آرام بخش بابونه را برای رفع این مشکل دست‌کم نگیرید.

بهبود هضم

بابونه به عنوان یک ضد التهاب و ضد اسپاسم منجر به شل شدن عضلات دستگاه گوارش و کاهش التهاب می‌شود. حتماً برای تان جالب است که بدانید این تأثیر را روی بدن به خصوص گوارش هم دارد.



این گیاه برگ پهن و زیبا

مریم احمدی خبرنگار چار دیواری

فیکوس‌ها گیاهان زیبایی هستند که به دلیل مناسب بودن شرایط محیطی آپارتمانی برای مراقبت از آنها، می‌توان از آنها در خانه نگهداری کرد. شرایط و طرز نگهداری گل فیکوس الاستیکا، بلک و شرابی ساده است و تنها باید با نحوه صحیح مراقبت از آنها آشنا باشید. فیکوس‌ها

خبرنگار چار دیواری

خبرنگار چار دیواری

درخانه نگهداری کرد. شرایط و طرز نگهداری گل فیکوس الاستیکا بلك و شرابی ساده است و تنها باید با نحوه صحیح مراقبت از آنها آشنا باشید. فیکوس ها

■ به طور کلی باید بداند گیاهانی که ریشه حساس دارند و آب کمی نیز می خواهند باید خاکی داشته باشند که به خوبی زهکشی شده باشد. به همین دلیل نیز برای فراهم کردن نحوه و طرز صحیح نگهداری و مراقبت از گل فیکوس لازم است خاکش را به خوبی زهکشی کنید تا آب اطراف ریشه جمع نشود. بهترین خاکی که می توان برای آن در نظر بگیرید خاک باغچه، خاک برگ و بیت ماس است.

این گیاه به نور کافی برای رشد نیاز دارد. به طوری که قرار دادن گلدان در طولانی مدت به دور از نور خورشید باعث از بین رفتن آن می شود، بنابراین آن را از سایه دور کنید و زیر نور غیرمستقیم خورشید و پشت پنجره قرار دهید. گلدان را در کجای خانه قرار دهید تا نور مورد نیاز به گیاه شما برسد باید بدانید شرایط و نحوه نگهداری و مراقبت از گل و گیاه فیکوس بلک، جنگلی، شرابی و آفریقایی در دریافت نور کمی متفاوت است. انواع ابلق و بنجامین برای سلامتی بیشتر به محیط پر نورتر نسبت به انواع دیگر احتیاج دارند. در غیر این صورت تغییر رنگ می دهند.

■ به‌طور کلی این گیاه از تعادل در آبیاری بسیار خوشش می‌آید، بنابراین در طرز و نحوه نگهداری از گیاه فیکوس بنجامین ابلق و الاستیکا و سایر گونه‌ها باید به فکر حفظ تعادل باشید. این یعنی این‌که نه خاک گلدان را غرق آب کنید و نه بگذارید که خاک خشک شود و در آبیاری تعلل کنید. از آنجا که روزهای گرم تابستان و سرد تابستان باعث می‌شود میزان آبیاری متفاوت باشد از راه چک کردن خاک پیش بروید. با دست‌تان سطح خاک را لمس کنید. اگر مرطوب نبود به این معنی است که باید به گلدان آب بدهید.

■ نیاز زیاد این گیاه به مواد مغذی ایجاب می‌کند هنگام مراقبت از فیکوس در آپارتمان، از کودهای شیمیایی برای تقویت آن استفاده کنید. در اصل یکی از دلایل کمرنگ شدن برگ‌های فیکوس را می‌توان کمبود مواد مغذی دانست. اگر گلدان شما کوچک باشد باید فواصل کوددهی را کمتر کنید. البته طرز نگهداری از گل فیکوس در زمستان ایجاب می‌کند کوددهی را در این فصل که گیاه به خواب زمستانی می‌رود بسیار کم کنید. به یاد داشته باشید مصرف مازاد کود به سوختن گیاه منجر خواهد شد.

■ نگهداری از یک گلدان فیکوس ایجاب می‌کند آن را به درستی هرس کنید تا رشد بهتری داشته باشد. بهترین زمان برای هرس کردن این گیاه اواخر بهار و اوایل فصل تابستان است، بنابراین به هیچ وجه گیاه را در زمستان هرس نکنید. قبل از هرس نیز به دلیل سمی بودن شیره فیکوس، دستکش دست‌تان کنید. طریقه درست آن نیز به این گونه است که برگ‌های پژمرده و پیرو ساقه‌هایی که خیلی بلند شده است از انتهای هر بند ببرید. توجه کنید که اگر میزان هرس زیاد باشد، رشد آن متوقف می‌شود. به طور کل در هربار هرس تنها می‌توانید ۳۰ درصد آن را هرس کنید.

■ همان‌طور که می‌دانید در مناطق استوایی به‌ندرت هوا سرد می‌شود. به همین دلیل نیز گیاهانی که خاستگاه استوایی دارند به هوای گرم بیشتر از هوای سرد تمایل دارند. به همین دلیل سعی کنید دمای اتاق را برای نگهداری از گیاه فیکوس ۱۳ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد نگه دارید.

دمای بالاتر و پایین‌تر از این باعث به خطر افتادن سلامت این گیاهان می‌شود. در نظر داشته باشید که تغییرات ناگهانی هوا نیز برای این گل بسیار ناخوشایند است و باعث ریزش برگ‌ها می‌شود.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

[illegible]

رمز جدول شماره قبل:

هوای سالم

تقویت حافظه و مغز

ویتامین B یکی از مواد مفید برای تقویت حافظه و مغز است از این رو با خوردن انواع مواد غذایی حاوی ویتامین B چون جگر سفید، جگر سیاه و مواد غذایی دیگر می‌توانید باعث تقویت حافظه و مغز خود و سیستم عصبی تان شوید. توجه داشته باشید که کمبود ویتامین B۱ می‌تواند خستگی و کم‌اشتهایی، بی‌خوابی، عصبی بودن، سوء هاضمه، سردرد، گیجی، کمبود وزن، ضربان قلب و زود رنجی را به همراه داشته باشد.

جگر سفید؛ منبع آهن و درمان کم خونی

یکی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن B۱۲ است که کمبود آن می‌تواند موجب کم خونی، تخریب اعصاب و کمبود حافظه شود از این رو خیلی مهم است با خوردن انواع مواد غذایی چون جگر گوساله، ماهی آزاد، فیله گوساله، تخم مرغ، شیر سویا باعث جبران ویتامین B۱۲ شوید. یکی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود بینایی و همچنین سلامت پوست شما خواهد شد ویتامین A یا همان رتینول است که برای این‌که به میزان کافی این ویتامین در بدن شما تامین شود بهتر است به خوردن جگر گوساله، جگر مرغ، جگر گاو، پنیر، زرده تخم مرغ، کره تازه، قلمه، در سبزیجات، جعفری، کدو، اسفناج، کاهو و شاهی و در میوه‌ها، خواص خربزه، گیلان، موز، خرما، هلو و پرتقال روی بیاورید، در کنار اینها جگر سفید گوسفند یا دیگر دام‌ها ماده غذایی مهمی است که سرشار از ویتامین A است.

با وجود این‌که جگر سفید حاوی انواع ویتامین، آهن، روی است اما در کنار آن، مصرف بیش از حد جگر سفید یا سیاه می‌تواند منجر به بیماری مسمومیت هیپرویتامینوز A و مسمومیت مس در انسان‌ها شود. همچنین به دلیل میزان زیاد ویتامین A باید از مصرف آن در دوران بارداری اجتناب شود، چرا که امکان نقص جنین وجود دارد.

به دلیل وجود کلسترول بالا در جگر سفید مصرف این ماده غذایی برای کسانی که بیماری قلبی دارند توصیه نمی‌شود زیرا امکان سکنه قلبی وجود دارد.



؟؟؟؟؟؟؟؟

؟؟؟

مواد کامل بپزند. در انتها نیز می‌توانید تمام مواد را در کمی روغن داغ مجدداً تفت بدهید. جغور بغور آماده است، می‌توانید سیب زمینی نگینی خرد شده را هم به مواد بالا اضافه کنید. برای سرو هم می‌توانید سبزی خوردن، فلفل کبابی یا فلفل دلمه‌ای ورقه شده، سیب زمینی سرخ شده و خیار شور را در کنار آن قرار داده و با نان سنگک میل کنید.

نکته

این خوراک را می‌توان به تنهایی با جگر سفید تهیه کرد که با صرفه‌تر است در این صورت سه عدد جگر سفید را به طریق بالا طبخ کنید. جگر سفید دیرپز است در صورتی که آب آن تبخیر شد و نپخت مقداری آب اضافه کنید. باید پس از پخته شدن دو تا سه قاشق آب داشته باشد.

خواص جگر

خیلی از ما هنگام خرید جگر سردرگم می‌شویم زیرا دو نوع جگر سفید و سیاه در بازار موجود است که هر کدام از آنها خاصیت‌های زیادی برای شما دارند. جگر حاوی درصد زیادی پروتئین، کالری، آهن، روی، مس، انواع ویتامین خانواده B است. و برای تقویت حافظه، سیستم بدن و بهترین ماده غذایی برای خون سازی بدن است و تفاوت زیادی بین جگر سفید و سیاه وجود ندارد. جگر سفید همان شش یا ریه است که تمامی خواص و فواید جگر سیاه را به همراه دارد با این تفاوت که میزان درصد پروتئین و چربی آن کمتر از جگر سیاه است اما درصد کلسترول بیشتری در جگر سفید نسبت به جگر سیاه وجود دارد و به طور کلی میزان آهن موجود در جگر سفید یا سیاه دو، سه برابر بیشتر از گوشت گاو است و به عنوان بهترین ماده غذایی برای درمان کم‌خونی محسوب می‌شود. جگر سفید یا شش و ریه دام مانند جگر سیاه که کبد دام است، حاوی انواع ویتامین‌های A، خانواده B، آهن و روی است و در کنار آن جزو مواد غذایی پر ویتامین و کالری محسوب می‌شود که حاوی درصد بالایی آهن است و به عنوان یکی از مواد غذایی خون‌ساز معرفی می‌شود.

جغور بغور یا حسرت الملوک یکی از غذاهای سنتی ایران است که در قدیم جزو غذاهای ارزان و مختص قشر ضعیف جامعه بود. جغور بغور غذای مرسوم شهرهای تهران، زنجان، کرمانشاه، رشت، اردبیل و ساری بود، اما داستانی که این غذا را جالب‌تر کرده این است: آورده‌اند که روزی ناصرالدین شاه با خدم و حشم از بازار تهران عبور می‌کرد که بوی خوشایندی مشام مبارک را نوازش نمود. پیچو شدند و یافتند که این بو از دکان محقری از ته بازار می‌آید که جگر سفید و جگر سیاه را با پیاز فراوان سرخ می‌کند. از آنجا که شان و مقام ملوکانه اجازه نمی‌داد تا شاهنشاه در بازار و در میان عامه مردم، غذا تناول کنند، ایشان بلافاصله به کاخ گلستان رفتند و دستور دادند گوسفند فربه‌ای را ذبح و غذایی در خور شان ملوکانه مهیا کنند. مطبخیان رفتند و آمدند و شستند و پختند و غذا را در مجمعی مسین برای ایشان آوردند. قبله عالم می‌خورد و با حسرت سر تکان می‌داد و می‌گفت: این غذا، آن غذا نیست. اینگونه شد که حسرت آن غذای بازاری به دل ملوکانه ماند و حسرت الملوک نام گرفت.

مواد اولیه جغور بغور

جگر سیاه و سفید گوسفند: ۱ عدد

دل گوسفند: ۱ عدد

قلوه گوسفند: ۲ عدد

پیاز متوسط: ۴ عدد (در حدود پانصد گرم)

گوچه فرنگی: ۵ عدد

فلفل سبز: ۵ عدد

روغن: ۱۵۰ گرم

رب گوچه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به اندازه کافی

طرز تهیه جغور بغور

پیاز را به شکل خالی خرد کرده با روغن سرخ کنید تا طلایی رنگ شود. جگر سفید را شسته ریز خرد کرده داخل پیاز بریزید. در ظرف را ببندید و اجازه دهید تا آب جگر تبخیر شود. بعد زرد چوبه را اضافه کرده تفت دهید و یک لیوان آب اضافه کنید. در ظرف را گذاشته تا جگر در ظرف در بسته با حرارت ملایم بپزد. سپس گوچه و فلفل دلمه یا فلفل سبز را خرد کنید و با پیازها مقداری تفت دهید. پوست جگر سیاه را گرفته و ریز خرد کنید و ضمن خرد کردن، رگ و ریشه آن را جدا کنید و داخل جگر سفید پخته بریزید و هم بزنید. جگرها را کمی تفت دهید تا خوب سرخ شوند و رنگ شان کاملاً برگردد. بعد رب گوچه و ادویه‌ها را در یک لیوان آب گرم حل کنید و اضافه کنید و به هم بزنید تا آب آن تبخیر شده و