

تاریخچه

۱۰۱۳

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۲۰ آذر ۱۴۰۲



مزایای خانواده‌های پرجمعیت برای والدین و بچه‌ها

جمع‌مان جمع‌است

۴۰



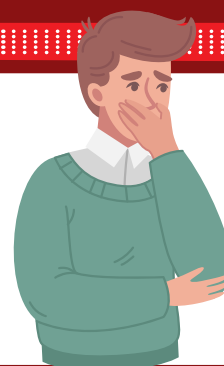
دراسنا آپارتمانی
زیبا

۷۱



خانواده‌های چند
فرزند و نقش خواهر و
برادر در آن
روانشناسی
تک‌فرزندی

۲۱



«هوای» خودمان
راداشته باشیم

۳۱

فاطمه فاطمه است!

مختار ایوبی	
<div>چاردیواری</div>	

خبر و مادر دُرْدانه‌های ختمی مرتبت، دستی به دور از عصیان و زبانی گویا و دمدام به ذکر... و قلبی محزون الی ابد می‌خواهد، تا قلم بلغزد و اشک ارادت بریزد.

تاگوشه‌ای از محاسنات زمینی [نه ملکوتی] این اعجوبه معصوم را روایت کند.

دکتر شریعتی در کتاب فاطمه فاطمه است به قدر درک و فهم استادانه‌اش چه خوب در ستایش مادر عالمین می‌نویسد: «خواستم از «یوسونه» تقلید کنم؛ خطیبی نامور فرانسه که روزی در مجلسی با حضور لویی، از مریم سخن می‌گفت.

گفت ۱۷۰۰ سال است که همه سخنوران عالم درباره مریم داد سخن داده‌اند. ۱۷۰۰ سال است که همه فیلسوفان و متفکران ملت‌ها در شرق و غرب، ارزش‌های مریم را بیان کرده‌اند. ۱۷۰۰ سال است که همه هنرمندان، چهره‌نگاران، پیکره‌سازان بشر، در نشان دادن سیما و حالات مریم، هنرمندی‌های اعجازگر کرده‌اند اما مجموعه گفته‌ها، اندیشه‌ها، کوشش‌ها و هنرمندی‌های همه در طول این قرن‌های بسیار، به اندازه این یک کلمه نتوانسته‌اند عظمت‌های مریم را بازگویند؛ که «مریم مادر عیسی است».

من خواستم با چنین شیوه‌ای از فاطمه بگویم، باز درماندم. خواستم بگویم فاطمه دختر خدیه بزرگ است. دیدم که فاطمه نیست. خواستم بگویم که فاطمه، دختر محمد(ص) است. دیدم که فاطمه نیست. خواستم بگویم که فاطمه همسر علی است. دیدم که فاطمه نیست. خواستم بگویم که فاطمه مادر حسین است. دیدم که فاطمه نیست. خواستم بگویم که فاطمه مادر زینب است. باز دیدم که فاطمه نیست. نه! اینجا همه هست و این همه فاطمه نیست. فاطمه، فاطمه است. این یعنی فاطمه را خدای فاطمه می‌تواند شرح دهد ولاغیر.»

تا اینجا یی مطلب که همراه شدید بد نیست متنی از کتاب کشتی پهلوگرفته را نیز در ادامه بخوانید: آنجاکه نویسنده می‌گوید: «یک بار عایشه به رسول خدا عرض داشت: چرا به هر دیدار فاطمه، تو جان دوباره می‌گیری؟

گفتم: خموش! عایشه!

فاطمه بهشت من است، فاطمه کوثر من است.

من از فاطمه بوی بهشت می‌شنوم، فاطمه عین بهشت است، فاطمه جواز بهشت است.

رضای من در گرو رضای فاطمه است، رضای خدا در گرو رضای فاطمه است، خشم فاطمه جهنم خداست و رضای فاطمه بهشت خدا... و این یعنی حضرت فاطمه(س) از عجایب خلقت در نوع خود بی نظیر است.»

خانواده‌های چند فرزند و نقش خواهر و برادر در آن

روان شناسی تک‌فرزندی

امیرعلوی	
<div>چاردیواری</div>	

جامعه ایرانی امروز تحت تأثیر رسانه‌ها، جهانی‌شدن و فناوری‌ها، تغییرات گسترده‌ای را پشت‌سر می‌گذارد. امروزه خانواده‌ها به سوی هسته‌ای‌شدن در حرکت هستند. الگوی سنتی خانواده با محوریت «حضور فرزند مایه رحمت و برکت است» گرچه هنوز پابرجاست اما هر روز بیش از گذشته این الگو کهنه‌تر و قدیمی‌تر می‌شود؛ به طوری که در میان خانواده‌ها نوعی تغییر نگرش نسبت به تعداد فرزندان به وجود آمده است و این محوریت تبدیل شده است به «حضور فرزند مایه زحمت است». همچنین زنان علاوه بر این‌که نداشتن فرزند را تهدیدی برای زندگی زناشویی خود به حساب نمی‌آورند، در بعضی از موارد آن را ضروری نمی‌دانند. والدین، فرزند را مغل آسایش، گران قیمت و پرهزینه می‌دانند و با توجه به این‌که آنها دیگر خواسته‌های خود را از لحاظ عواطف در فرزندان نمی‌یابند، تمایلی برای فرزندآوری بیشتر ندارند. گرایش به داشتن فرزند کمتر نشانه آن است که در واقع زنان امروز هویت زنانه خود را در جاهای دیگری جز خانه و مادر شدن جست‌وجو می‌کنند. از جمله عواملی که باعث کاهش باروری و فرزندآوری می‌شوند، عبارتند از: افزایش میزان طلاق، افزایش سن ازدواج، دگرگونی ارزش‌ها، تغییر نگرش نسبت به نقش‌های خانوادگی، اقلی‌شدن ساختار قدرت در میان والدین و فرزندان، کاهش تمایلات باروری، ازدواج سپید، سقط جنین عمدی است.

معرفی

در فصل اول کتاب حاضر تلاش شده تک‌فرزندی از منظر روان‌شناسان و پژوهشگران دین اسلام، ترتیب تولد، پیامدهای اجتماعی بررسی شود و در پی آن در فصل دوم و سوم به تعریف تک‌فرزندی و چند فرزند ی و ویژگی‌ها و خصوصیات، آسیب‌ها، نقاط قوت، مزایا، معایب، اشتباهات ونبایدوباید‌های آنها پرداخته شده است. در فصل چهارم به خانواده‌های چند فرزند و نقش خواهر و برادر، همچنین مزایا و معایب و نقش خواهر و برادر اشاره شده است. فصل پنجم شامل نکات کلیدی و تربیتی و وظایف و نحوه صحیح تربیتی والدین تک‌فرزند است. در فصل ششم به مهدکودک و زمان، مدت و نحوه آماده کردن آنها می‌پردازد. در فصل هفتم و هشتم علاوه بر بیان سوالات رایج والدین تک‌فرزند و پاسخ به آنها، پیشنهادها و نقطه نظرهایی به والدین قبل از تصمیم به فرزندآوری و تعداد آنها داده می‌شود. سوزن نیومن، روان‌شناس اجتماعی در دانشگاه روتگرز و نویسنده کتاب «تربیت یک تک‌فرزند» معتقد است: افرادی که به تک‌فرزندان لقب بچه‌هایی لوس و نرتمی‌دهند، افرادی پرخاشگر، رئیس مآبانه، تنها و ناسازگارند. صدها پژوهش نشان داده است که تک‌فرزندان هیچ تفاوتی با همسالان خود ندارند. علی‌اسلام‌زاده در کتاب روان‌شناسی تک‌فرزندی، برخی از ویژگی‌ها و معایب تک‌فرزندی را بیان می‌کند و نحوه کاهش مشکلات را مورد بحث قرار می‌دهد.

در بخشی از کتاب روان‌شناسی تک‌فرزندی می‌خوانیم: تک‌فرزندان در مرکز توجه خانواده و وابستگان قرار دارد. پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها و حتی افراد خانواده برای تک‌فرزندان نیرو و زمان بیشتری صرف می‌کنند و آنها را بیشتر می‌پذیرند. هرچه تک‌فرزندان انتظارات دیگران به خصوص والدین را بیشتر برآورده کنند، از امنیت و آرامش بیشتری برخوردار خواهند بود. تک‌فرزندان ناخودآگاه به این سو رانده می‌شوند که سعی کنند تمام آرزوها و امیدهای والدین و آشنایان را برآورده سازند و به سرعت درمی‌یابند که هرچه بیشتر پیشرفت کنند و دستاوردهای چشمگیری داشته باشند، بیشتر مورد تحسین و تشویق خانواده قرار خواهند گرفت. در مرکز توجه خانواده بودن، فشارهای زیادی را بر تک‌فرزندان وارد می‌کند. از لحاظ تعداد فرزندان در خانواده می‌توان آنها را به خانواده‌های کوچک، متوسط و بزرگ تقسیم کنیم. این تقسیم‌بندی بر حسب فرهنگ و ملیت در کشورهای مختلف متفاوت است اما آنچه مسلم است از لحظه تولد تک‌فرزندان یا کودکانی که دارای خواهد یا برادر هستند، در معرض نگرش‌ها، انتظارات و طرف‌داری‌ها کاملاً متفاوتی قرار می‌گیرند.

اخلاق عقلی و فقه اخلاقی

... اما راجع به افکار در اسلام، آن قسم اندیشه‌هایی که جنبه «واقع‌بینی» دارد و در راس آنها توحید خدای متعال جا دارد انتخاب گردیده و اصل و ریشه قرار داده شده است و در «اخلاق» اسلام آنچه در واقع و نزد عقل سلیم پسندیده است، انتخاب شده و بر اصل توحید استوار شده است. سپس روی پایه واصل «اخلاق»، یک سلسله مقررات و قوانین عملی که همه جزئیات زندگی انسان را بررسی می‌کند، تشریح شده و در نتیجه وظایف فردی و اجتماعی هر سیاه و سفید، شهری و بیابانی، مرد و زن، کوچک و بزرگ، خادم و مخدوم، حاکم و محکوم، توانگر و درویش، درحال عادی و استثنایی روشن شده است. «کَلِمَةُ كَلِمَةٍ كَسْبَ حَرْفٍ طَلَبَةُ أَضْلَاهُ نَائِبٌ وَ فَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ / منبع: تعالیم اسلام ص ۵۶



افراط در توجه به مسائل اجتماعی

یک عده می‌گویند اصلا این حرف که «الضَّلوةُ عُمُو الدِّین نماز پایه و عمود خیمه دین است»، با تعلیمات اسلامی جور نمی‌آید. اسلام دینی است که بیش از هر چیزی به مسائل اجتماعی اهمیت می‌دهد، اسلام دین اِنَّ اللَّهَ بِأَمْرِ بِالْعَدْلِ وَ الْاِحْسَانِ [۲] است، اسلام دین لَقَدْ اَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَ اَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ [۳] است، اسلام دین امر به معروف و نهی از منکر است: كُنْتُمْ خَيْرَ اُمَّةٍ اُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ لِلْعَمْرِوَنِ بِالْمَعْرُوفِ وَ النَّهْيِ عَنْ الْمُنْكَرِ [۴]. اسلام دین فعالیت و عمل و کار است، اسلام دین بزرگی است؛ دینی که این همه به این مسائل اهمیت می‌دهد، چطور می‌شود برای عبادات این همه اهمیت قائل بشود؟ نه پس اساساً مسأله عبادت در دینای اسلام اهمیت زیادی ندارد؛ برودنیال تعلیمات اخلاقی اسلام، برودنیال تعلیمات اجتماعی اسلام؛ مسأله عبادت مال بی‌کارهاست، آنهایی که کار مهم‌تری ندارند باید نماز بخوانند و عبادت کنند اما آدمی که کار مهم‌تری دارد که دیگر لزومی ندارد عبادت کند. این هم فکر غلطی است و بسیار بسیار خطرناک. اسلام را همان طوری که هست باید شناخت.

عکس‌العمل کن‌روی اینها این است که یک طبقه دیگری پیدا شده از تندرورها که واقعا به مسائل اجتماعی اسلام اهمیت داده و حساسیت هم نشان می‌دهند.

این جور اشخاص از این نظر خیلی هم بارزش هستند، ولی برخی از همین‌ها را من گاهی دیده‌ام که مثلاً مستطیع شده است اما به حج نمی‌رود. این آدمی که واقعا مسلمان است، واقعا به اسلام علاقه‌مند است و دلش برای اسلام می‌تپد، وقتی مستطیع می‌شود به مکه نمی‌رود، اصلاً باریش خیلی مهم نیست. به نمازش اهمیت نمی‌دهد. به این‌که در مسائل باید تقلید کرد اهمیت نمی‌دهد، با این‌که تقلید یک امر معقولی است. معنای تقلید چیست؟ می‌گویند آقا تو یا باید مسائلی مانند نماز و روزه را مستقیماً خودت استنباط کنی، یعنی این قدر متخصص باشی که خودت از روی تخصص استنباط کنی یا عامل به احتیاط بکنی که کارت خیلی دشوار است، یا یک متخصص عادل عالم جامع‌الشرایط را درنظر بگیر و مثل این‌که به یک طبیب متخصص مراجعه می‌کنی، مطابق نظر او رفتار کن. نمی‌شود که انسان تقلید نکند؛ یعنی اگر تقلید نکند، خودش را بیشتر به رحمت انداخته است. با بعضی‌ها روزه‌شان اهمیت نمی‌دهند. اگر رفتند مسافرت و روزه‌شان قضا شد، قضایش را انجام نمی‌دهند. اینها هم خودشان را مسلمان کامل می‌دانند، آن دسته اول هم خودشان را مسلمان کامل می‌دانند. در صورتی که نه اینها مسلمان کاملند و نه آنها. اسلام دینی است که تَوْثُونِ بِنَفْسِی وَ تَكْفُرُ بِنَفْسِی [۱] برنمی‌دارد. نمی‌شود انسان عبادت اسلام را بگیرد ولی اخلاق و مسائل اجتماعی‌اش مانند امر به معروف و نهی از منکر را نگیرد. نمی‌شود انسان امر به معروف و نهی از منکر اسلام را بگیرد و عبادتش را رها کند.

قرآن هر جا که می‌گوید: اَقِمْوُا الصَّلَاةَ پشت سرش می‌گوید: اَنُؤُا الرَّكُوعَ. اگر می‌گوید: اَقِمْ الصَّلَاةَ پشت سرش می‌گوید: اَنُؤُا الرَّكُوعَ. اگر می‌گوید: بِقِیْمُونِ الصَّلَاةِ پشت سرش می‌گوید: یُؤُتُونُ الرَّكُوعَ. «بِقِیْمُونِ الصَّلَاةِ» مربوط به رابطه میان بنده و خداست، یُؤُتُونُ الرَّكُوعَ مربوط به رابطه میان بنده و دیگر بندگان خداست. یک نفر مسلمان، هم باید یک رابطه دائم و ثابت میان او و خدای خودش برقرار باشد و هم باید یک رابطه ثابت و دائم میان او و جامعه خودش برقرار باشد. بدون عبادت، ذکر و یاد خدا، مناجات با حق، حضور قلب، نماز و روزه نمی‌شود یک جامعه اسلامی ساخت و حتی خود انسان سالم نمی‌ماند. همچنین بدون یک اجتماع صالح و یک محیط سالم، بدون امر به معروف و نهی از منکر، بدون رسیدگی و تعاطف و تراجم میان افراد مسلمان نمی‌شود عاید خوبی بود. / برگرفته از کتاب آزادی معنوی، استاد شهید مرتضی مطهری

برای سالم‌ماندن در هوای آلوده این روزها چه کار کنیم؟

«هوای» خودمان را داشته باشیم



مریم زاهدی

خبرنگار چاردیواری

دیگربه‌آلودگی هوا عادات کرده‌ایم! با کاهش دمای هوا در پاییز و زمستان عادی‌ترین پدیده برایمان آلودگی هوا شده و به جای

آن‌که مثل دوران قدیم مدرسه‌ها به خاطر بارش برف‌های سنگین تعطیل شود، حالا تعطیلی و غیرحضور ی شدن مدارس، با افزایش ذرات معلق در هواست. این گزارش درباره چرایی آلودگی هوا نیست؛ بلکه اینجا می‌خواهیم درباره چگونگی زندگی مسالمت‌آمیز با این پدیده زندگی امروز صحبت کنیم و با هم ببینیم برای کمتر آسیب دیدن در هوای آلوده چه کارهایی را باید انجام دهیم و از انجام چه کارهایی باید پرهیز کنیم. وقتی نفسمان به سختی بالا می‌آید و رنگ آسمان شهرمان به جای آبی، خاکستری می‌زند، فارغ از هر گزارش هواشناسی و نظر کارشناسان، می‌فهمیم هوای تهران و شهرهای بزرگ باز هم آلوده شده‌است. این حکایتی است که همه ساله با سرد شدن هوا، آن را تجربه می‌کنیم. در روزهای سرد زمستانی برای مواجهه با این آلودگی‌ها، زره‌آهنین پیوشیم و بعضی کارها را انجام دهیم و برخی دیگر را نه!

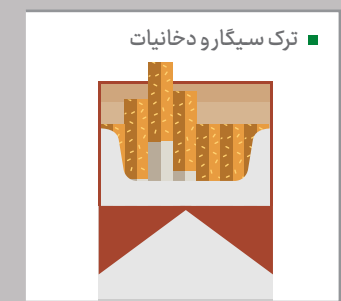
ماسک بزنید

اما اگر شما هم ناگزیرید در محل کار یا تحصیل حاضر شوید و مشمول دورکاری یا برگزاری مجازی کلاس‌ها نشده‌اید، بهتر است مثل دوران کرونا حتما ماسک بزنید و حواستان باشد هر چند ساعت یک بار آن را تعویض کنید و دور بیندازید؛ چراکه محفظه‌های ماسک شما با گرد و غبار پرمی‌شود و دیگر حفاظت لازم را ندارد.

توجه به تغذیه

همان‌طور که می‌دانید، ذرات معلق و گازهای مضر موجود در هوای آلوده باعث افزایش التهاب در بدن می‌شوند. بنابراین، خوردن مواد غذایی غنی و حاوی آنتی‌اکسیدان به شما کمک می‌کند در برابر آلاینده‌ها مقاوم‌تر باشید. توصیه ما این است که حتما ویتامین‌های B، C، D و E را در رژیم غذایی خود بگنجانید و از مواد حاوی اسیدهای چرب هم بهره ببرید. از غذاهایی مثل ماهی، روغن ماهی، مرکبات، زیتون، سبزیجات برگ‌دار، جوانه‌ها و مواد از این دست، بیشتر استفاده کنید.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای فرار از آلودگی



سلامت روان بیشتر



زهرا چیدری

سردبیر

چاردیواری

در خانواده‌های پرجمعیت، کمتر شاهد بروز افسردگی و انزوای افراد هستیم. در این‌گونه خانواده‌ها والدین به‌قدر کافی درگیر مشکلات فرزندان هستند تا حس مفید بودن و سرزندگی داشته باشند. فرزندان نیز با کمک به هم، اجازه نمی‌دهند شخصی در خانواده احساس تنهایی کند. شاید بتوان گفت که فرزند زیاد، سلامت روان افراد را تضمین می‌کند.

مزایای گوناگونی برای خانواده‌های پرجمعیت وجود دارد که خانواده‌های کم‌جمعیت و هسته‌ای، به‌خصوص خانواده‌های سه‌نفره و دارای تک‌فرزند از این مزایا و مواهب، محروم می‌مانند و برای جبران عدم حضور خواهر و برادر و چالش‌های آن، باید جایگزین‌هایی را در نظر بگیرند. در عین حال هر چند خانواده‌های پرجمعیت و دارای چند فرزند می‌توانند خانواده‌های ایده‌آل‌تری باشند اما زندگی در این خانواده‌ها هم چالش‌های خودش را دارد. به‌طور نمونه قطع به یقین مدیریت خانواده‌های شلوغ، نیاز به مهارت بیشتری دارد و والدین باید بتوانند علاوه بر مدیریت روابط میان خودشان و فرزندان در چنین خانواده‌هایی، روابط فی‌مابین بچه‌ها را هم به‌خوبی مدیریت کنند.

رفتارهای نامتوازن والدین با بچه‌ها در خانواده‌های دارای چند فرزند می‌تواند آتش حسادت را در میان خواهر و برادرها شعله‌ور کند. این چالش گاهی تا زمان پیری میان آنها باقی می‌ماند. در خانواده‌های پرجمعیت والدین باید صبر و حوصله بیشتری داشته باشند و وقت بیشتری را برای همه بچه اختصاص دهند. درست است که بخشی از چالش‌ها در چنین خانواده‌هایی میان خود بچه‌ها حل و فصل می‌شود اما این هنر پدر و مادر است که چگونگی روابط میان بچه‌ها را مدیریت کرده، به‌گونه‌ای رفتار کنند تا روابط سالمی میان بچه‌ها شکل بگیرد تا برای جلب توجه و محبت والدین، به رقابت ناسالم بایک‌دیگر دچار نشوند. همچنین در خانواده‌های پرجمعیت ممکن است به اندازه خانواده‌های تک‌فرزند یا کم‌فرزند امکانات وجود نداشته باشد و والدین نتوانند به تعداد فرزندان وسایل و اسباب‌بازی تهیه کنند یا گاهی اوقات به تناسب شرایط، ناگزیر باشند برای یکی از فرزندان چیزی را تهیه کنند اما توان مالی و شرایط، اجازه تهیه همان وسیله کاربردی را برای دیگر بچه‌ها ندهد. باید در چنین شرایطی فضا را مدیریت کرده، برای دیگر فرزندان هم جایگزین‌هایی داشته باشند و روابط میان بچه‌ها را به‌گونه‌ای پیش ببرند که محبت و دوستی میان اعضای خانواده وجود داشته باشد تا کارها و برنامه‌های خانواده پیش برود و محقق شود. در چنین شرایطی است که داشتن فرزند بیشتر، می‌تواند به نشاط و سلامت روان بیشتر اعضای خانواده منتهی شود و والدین هم از بودن در کنار فرزندان‌شان لذت خواهند برد؛ چراکه مطمئن هستند بچه‌ها با چنین تربیت درست و سالمی، عصای دوران پیری‌شان خواهند بود.

رشد تولد فرزندان سوم و چهارم

تغییر الگوی باروری در کشور در حال رقم خوردن است. به این معنا که فرزندآوری از الگوی یک یا دو فرزند در خانواده، برای تولد فرزند سوم به میزان ۲/۵ درصد و برای فرزند چهارم و بیشتر، ۱۵ درصد افزایش یافته است. در عین حال آخرین آمار جمعیتی کشور نشان می‌دهد همچنان موارد مولید افزایش نیافته است.

این مسأله نشان دهنده آن است که خانواده‌های ایرانی در حالت کلی نگاه مثبتی نسبت به فرزندآوری دارند اما چالش‌های اقتصادی و فرهنگی، اصلی‌ترین مانعی است که نمی‌گذارد آنها به داشتن فرزندان بیشتر فکر کنند.

هم مصلحت جمعی و هم مصلحت فردی

«فرزند کمتر زندگی بهتر»؛ این شعاری است که تا سال‌ها بر فرهنگ جامعه ما حاکم شده بود و هر جا سر می‌چرخانیدید با این شعار مواجه می‌شدید. تا این‌که این شعار به فرهنگ قالب خانواده‌های ایرانی تبدیل شد و خیلی زودتر از چیزی که برنامه‌ریزی شده بود، به کاهشی چشمگیر رشد جمعیت دست پیدا کردیم. بعدترها این کاهش به گونه‌ای پیش رفت که با بحران مواجه شدیم، حالا جمعیت ابربحران کشور ماست. از وضعیت کشور که بگذریم و به داخل چاردیواری خانه بیاییم، متوجه می‌شویم تک‌فرزند هم برای بچه‌های تک‌فرزند و هم برای خانواده‌ها، می‌تواند با چالش‌های بعدی همراه باشد. در حالی که زندگی در خانواده‌های پرجمعیت برای خانواده و بچه‌هایی که در چنین خانواده‌هایی متولد می‌شوند، مزایای فراوانی دارد.

یک چهارم خانواده‌های ایرانی یا یک فرزند

براساس آمار استخراج‌شده از آخرین سرشماری عمومی نفوس و مسکن، ۲۵ درصد خانواده‌های ایرانی سه‌نفره هستند. آخرین گزارش‌های مرکز آمار هم نشان می‌دهد که تنها در شهر تهران حدود ۳۰ درصد از خانوارهای ساکن سه‌نفره هستند. البته پدیده خانواده‌های تک‌فرزند، نه در ایران که در جهان هم رو به رشد است. در میان تمام خانوارهای دارای فرزند زیر ۱۵ سال در دنیا، نسبت تنها یک فرزند در دهه گذشته افزایش یافته و از ۲۹/۱ درصد در سال ۲۰۱۱ به ۳۰/۱ درصد در سال ۲۰۲۱ رسیده، سهم مادران دارای یک فرزند در پایان دوره باروری هم دوبار برابر شده و از ۱۱ درصد به ۲۲ درصد رسیده است.

نخستین پایه‌های اجتماعی شدن در درون خانواده

اگر شما هم در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که خواهر و برادرهایی دارید، به‌طور یقین تصدیق می‌کنید زندگی در خانواده پر جمعیت، نسبت به خانواده‌های تک‌فرزند و بدون خواهر و برادر، مزایای بیشتری دارد. همچنان که بخش مهمی از خاطرات خوش دوران کودکی ما به بازی‌ها، تعاملات و حتی گاهی دعواهای کودکانه‌مان با خواهر و برادرها بازمی‌گردد. درواقع پیش از آن‌که ما بخواهیم از کانون خانواده خارج شده، وارد اجتماع شویم، آموزش‌های اولیه اجتماعی شدن را در ارتباطات مان با خواهر و برادر خودمان فرا گرفته‌ایم.

شکل‌گیری شخصیت‌های معقول‌تر

تک‌فرزنده‌ها معمولاً کانون توجه خانواده‌اند. این توجه بیش از اندازه، گاهی اوقات به‌سختگیری‌های بیشتر والدین منتهی می‌شود و گاهی وقت‌ها به آزادی‌های بی‌حد و حصر. خلاصه‌کلام این‌که تک‌فرزنده‌ها با چنین تربیتی دچار برخی چالش‌های شخصیتی می‌شوند اما در خانواده‌های پرجمعیت توجه و سختگیری والدین میان فرزندان تقسیم می‌شود و در نهایت بچه‌ها از تعادل شخصیتی بالاتری برخوردار خواهند بود.

مزایای خانواده‌های پرجمعیت برای والدین و بچه‌ها

جمع‌مان جمع است

زهرا احمدی

خبرنگار چاردیواری

زندگی بود. انگار زمان حضورش در خانه آنها خیلی سریع‌تر می‌گذشت و بعد دوباره باید به خانه سرد و خاموش خودشان بازمی‌گشت؛ خانه‌ای پر از وسایل رفاهی، اسباب‌بازی‌های رنگارنگ و انواع و اقسام وسایل ورزشی، گیم و پلی‌استیشن! وسایلی که خودش می‌دانست نمی‌تواند جای خالی خواهر و برادرهای نداشته‌اش را پر کنند و حتی پدر و مادرش هم می‌دانستند این وسایل جای همبازی رانمی‌گیرد!

به تنهایی عادت کرده بود! همیشه تنها بود و تنها همدمش عروسک‌ها و اسباب‌بازی‌های گرانقیمتی بود که هراز چند گاه هم به تعدادشان افزوده می‌شد اما او در کنار اسباب‌بازی به همبازی هم نیاز داشت. به همین خاطر هم وقت‌هایی که به خانه دوستش می‌رفت، احساس می‌کرد از عمرش حساب نشده است. خانه‌ای که در آن سه تا بچه قد و نیم‌قد حضور داشتند و پر از شادی، خنده و

حامیان بیشتر

چالش‌های فردی و اجتماعی برای همه ما پیش می‌آید. اما وقتی حامیان بیشتری داشته باشیم، عبور از این چالش‌ها آسان‌تر خواهد بود و طبیعتاً در یک خانواده گسترده‌تر با تعداد فرزندان و خواهر و برادر بیشتر، حامیان بیشتری هم خواهیم داشت و راحت‌تر می‌توانیم از چالش‌ها عبور کنیم.

افزایش اقتدار والدین

در خانواده‌های پرجمعیت برخلاف خانواده‌های تک‌فرزند با افزایش اقتدار و تثبیت بیشتر جایگاه والدین مواجه‌ایم. بدین معنا که پدر و مادر در روابط میان بچه‌ها جایگاه داور و میانجی را دارند و توجه و محبت آنها میان فرزندان تقسیم می‌شود. همین مسأله موجب می‌شود تا جایگاه و اقتدارشان تثبیت شود.

عصای پیری یکدیگر

خانواده‌های پرجمعیت اغلب در دوران پیری و سالمندی پدر و مادر می‌توانند در نگهداری از والدین کمک‌حال یکدیگر و به قول معروف عصای پیری والدین باشند. همچنین خواهر و برادرها با افزایش سن یا بیماری و مسائل این چنینی که ممکن است هر فردی در طول زندگی درگیرش شود، همراه و همدل همدیگر بوده و یکدیگر را باری می‌کنند.

افزایش روحیه همکاری

یکی از فواید فرزند زیاد، تقویت روحیه همکاری است. در خانواده‌های پرجمعیت، افراد می‌آموزند در مواقع مشکلات به یکدیگر کمک کرده و در مسائل مختلف همکاری داشته باشند. با وجود افراد دیگر در خانواده، نمی‌توان فقط به خواسته‌های یک نفر توجه کرد و دیگران را نادیده گرفت. همه با کمک یکدیگر بحران را حل خواهند کرد و روحیه حمایتگری در آنان نیز تقویت خواهد شد.

وابستگی معقول به والدین

در خانواده‌های پرجمعیت‌تر، بخشی از چالش‌های بچه‌های کوچک‌تر به واسطه خواهر و برادران بزرگ‌تر و در تعامل میان بچه‌ها با یکدیگر حل و فصل می‌شود. همین مسأله هم موجب می‌شود تا وابستگی معقول‌تری میان والدین و فرزندان ایجاد شود. در حالی که این وابستگی در خانواده‌های تک‌فرزند بسیار شدید است و می‌تواند چالش برانگیز شود.

تجربه لحظه‌های خوشایند دورهمی

در خانواده‌های پرجمعیت اغلب اوقات خوش می‌گذرد. جمع شدن اعضای خانواده دور یکدیگر، گفت و شنود و تعاملات میان اعضای خانواده، همیاری در سفرها و حوادث احتمالی، همراهی و سرگرم شدن اعضای خانواده در کنار یکدیگر، همه و همه در خانواده‌هایی با جمعیت بیشتر، امکان وقوع بیشتری دارد.

کاهش روحیه فردگرایی

بی‌تردید فردگرایی یکی از جدی‌ترین آسیب‌های زندگی امروز است. جامعه‌ای که با رشد فردگرایی مواجه شود، دچار تنزل ارزش‌های اخلاقی و انسانی شده، رو به زوال خواهد رفت. روحیه فردگرایی در بین تک‌فرزندان بیشتر دیده می‌شود. در مقابل ساختار خانواده‌های پرجمعیت به‌گونه‌ای است که اعضای خانواده می‌دانند برای دستیابی به اهداف‌شان، باید هوای همدیگر را داشته باشند و در نتیجه روحیه جمع‌گرایی در میان آنها تقویت می‌شود.



برای خوب بستن ژله



فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

رنگ و لعاب زیبایی هم

دارد و می‌تواند به سفره‌های شما جلوه‌ای ویژه ببخشد.

ضمن آن‌که این دسر خوشمزه خیلی هم گران نیست و طرز تهیه آسانی هم دارد. با وجود این گاهی وقت‌ها برخی افراد با مشکلی جدی مواجه می‌شوند و ژله آنها خوب خودش را نمی‌گیرد یا به اصطلاح نمی‌بندد اما ببینیم برای بستن ژله باید چه کرد.

علت نیبستن ژله

یکی از دلایل مهمی که باعث می‌شود ژله به خوبی نبندد و با مشکل نیبستن ژله روبه‌رو شوید این است که در تهیه ژله دقت نمی‌کنید. هرچند ژله روش تهیه بسیار ساده‌ای دارد اما اگر به میزان مواد اولیه دقت نکنید، نمی‌توانید ژله خوبی داشته باشید.

طرز تهیه ژله چگونه است؟

برای تهیه ژله به یک بسته پودر ژله (معادل صد گرم پودر ژله) نیاز دارید. به ازای هر یک بسته پودر ژله با طعم دلخواه به یک لیوان آب جوش و یک لیوان آب سرد نیاز دارید. یک بسته پودر ژله مورد نظر را در یک لیوان آب جوش می‌ریزید و خوب هم می‌زنید تا دانه‌های پودر ژله باز شود. پس از باز شدن کامل پودر ژله در آب جوش، یک لیوان آب سرد را باید اضافه کنید و هم‌بزنید. بعد از آماده‌کردن ژله باید آن را داخل قالب ریخته و در یخچال روی سطح صاف قرار دهید تا کاملاً ببندد.

آماده‌سازی اشتباه قالب، علت نیبستن ژله

یکی از مهم‌ترین دلایلی که باعث نیبستن ژله می‌شود این است که قالب ژله به روش صحیح آماده نشده است. اگر قالب را برای تهیه ژله به خوبی آماده نکنید، ژله شما قطعاً به درستی برگردانده نمی‌شود. پس از تهیه ژله به روش صحیح باید قالب را به درستی آماده کنید. برای آماده‌کردن قالب ژله می‌توانید از ظروف با جنس‌های مختلف استفاده کنید. ظروف تفلون، نسوز، چینی، فلزی، پلاستیکی، سیلیکونی و شیشه‌ای در تهیه ژله مشکلی ایجاد نمی‌کنند. دقت کنید تا پیش از باز شدن کامل یخ‌ها راحت برگرداندن ژله آن را آنگردانی کنید و سپس در فریزر قرار دهید. با این روش ژله راحت‌تر برگردانده می‌شود.

فوت‌وفن‌ها و راهکارهای لازم برای مشکل نیبستن ژل

اگر هر بار بعد از تهیه ژله با مشکل نیبستن ژله روبه‌رو می‌شوید، می‌توانید در تهیه ژله به‌جای استفاده از آب سرد، از قالب‌های یخ استفاده کنید. در این روش به‌ازای یک لیوان آب سرد باید از قالب‌های یخ استفاده کنید تا در آب‌گرم باز شوند. دقت کنید تا پیش از باز شدن کامل یخ‌ها در ژله، آن را داخل یخچال قرار ندهید. اگر قبل از باز شدن کامل یخ ژله را داخل یخچال قرار دهید، خراب می‌شود. برای این‌که ژله به خوبی ببندد می‌توانید به‌ازای یک لیوان آب جوش و یک لیوان آب سرد از یک لیوان آب جوش و نصف لیوان آب سرد استفاده کنید تا ژله به خوبی ببندد.


 ترند

راهکارهایی برای پاک کردن لکه‌های وایتکس از روی لباس

از دست این لکه‌های وایتکسی!

لیلاونکی

وایتکس مایعی است که برای تمیزکاری‌ها معلولاً کاربرد دارد و اغلب کدبانوها از این مایع برای شست‌وشو و سفیدی ظرف

و ظروف یا قسمت‌های مختلف خانه و آشپزخانه استفاده می‌کنند. اما گاهی وقت‌ها ممکن است در حین کار با وایتکس، ناخواسته این محلول روی لباس شما بریزد و لکه‌هایی را بر جای بگذارد. در چنین حالتی باید چه کرد؟


 نکته

شستن لباس با آب سرد

شستن لباس با آب سرد، اولین اقدامی است که باید بعد از لک شدن تصادفی لباس با وایتکس انجام داد. با این کار، عملیات شیمیایی مورد نظر که توسط مایع وایتکس در حال اتفاق افتادن است متوقف می‌شود. توجه داشته باشید در


 نکته

روش پاک کردن لکه وایتکس با الکل

یکی از مواد در دسترس‌ی که پس از دوران کرونا بیشتر از هر وقت دیگر در هر خانه‌ای می‌شود، الکل است. خوشبختانه این مایع برای پاک کردن لکه وایتکس از روی لباس و پارچه هم کاربرد دارد. اما دقت کنید الکل شما باید ایزوپروپیل باشد تا نتیجه دلخواه به دست آید. برای از بین بردن لکه وایتکس روی لباس باید یک تکه پنبه را به الکل آغشته کنید. بعد پنبه الکلی را به لکه بمالید. بهتر است اول پنبه را به دور لکه سپس به خود لکه بزنید تا رنگ پارچه به آرامی برگردد.




 نکته

روش پاک کردن لکه وایتکس با رنگ پارچه

با تهیه رنگ مخصوص پارچه می‌توانید حتی پارچه‌هایی را که مدت‌هاست لکه دارند، دوباره به چرخه مصرف بازگردانید. فقط کافی است رنگ نزدیک به رنگ پارچه را انتخاب کنید و طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی، شروع به رنگرزی کنید. اگر هم لکه‌های روی لباس بزرگ باشد، بهتر است ابتدا با استفاده از محلول پاک‌کننده، رنگ لباس را سفید و بعد پارچه را رنگ کنید. برای این کار ابتدا یک ظرف را پر از آب کنید و حجمی از محلول



آیا وصیتنامه دستنویس ارزش و اعتبار حقوقی دارد؟

از من به تو وصیت

محمد زمانی

خبرنگار چار دیواری

مانده از فرد فوت شده در مسائلی مانند **ارث** با یکدیگر دچار اختلاف می‌گردند و همچنین نمی‌دانند در خصوص اموری مانند عهد و پیمان‌های متوفی چگونه رفتار کنند بهترین راه این است که هر فرد قبل از فوت خود اقدام به تنظیم یک وصیتنامه نماید و به موجب آن در خصوص دارایی‌ها و امور بعد از فوت خود، تعیین تکلیف کند.

یکی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین انواع وصیتنامه که افراد باسواد، می‌توانند به تنظیم آن اقدام نمایند، وصیتنامه دست‌نویس است که یک سند عادی بوده و به خط خود فرد نوشته می‌شود و پس از درج دقیق تاریخ، توسط وی امضا می‌گردد و فرد به موجب آن در خصوص دارایی‌ها و همچنین اموری مانند مراقبت از فرزندان خود، عهدها، عبادات قضا شده و... تعیین تکلیف می‌کند.

با توجه به این‌که با فوت، دسترسی افراد به اموال و دارایی‌های به جا مانده از آنها در طول حیات قطع می‌شود و دیگر توان تصمیم‌گیری برای امور بعد از مرگ خود را ندارند، قانون‌گذار در قانون مدنی به تبعیت از شرع، نهاد حقوقی وصیت را پیش‌بینی کرده تا افراد بتوانند، با کمک آن، در خصوص اموال و امور بعد از فوت خود، تعیین تکلیف نمایند.

از آنجا که انجام عمل وصیت باید با تنظیم وصیت‌نامه صورت گیرد، قانون‌گذار بر حسب نوع و نحوه تنظیم، انواع وصیتنامه را نیز پیش‌بینی کرده که یکی از مهم‌ترین و پر کاربردترین آنها، وصیت دست‌نویس یا وصیتنامه خودنوشت است. از آنجا که این وصیتنامه، یک سند عادی محسوب می‌شود، تنها در صورتی دارای اعتبار خواهد بود که قواعد و نحوه تنظیم مخصوص به آن رعایت گردد.

وصیتنامه دستی یا خودنوشت، که اعتبار آن، اعتبار اسناد عادی است، سندی بوده که فرد به موجب آن، وصیت‌کرده در خصوص دارایی و امور بعد از فوتش، تعیین تکلیف می‌کند. نحوه تنظیم وصیتنامه دستنویس، بدین صورت است که موصی باید، آن را با خط خود، با درج دقیق تاریخ، نوشته و ذیل آن را امضا نماید. یکی از پرسش‌های رایج در خصوص وصیتنامه دستی، این است که آیا وصیتنامه دستنویس ارزش و اعتبار دارد یا خیر؟

در پاسخ به این پرسش که آیا وصیتنامه دست‌نویس، اعتبار دارد یا خیر باید گفت، بله این وصیتنامه، در صورتی که بر اساس قواعد مطروحه در قانون مدنی و قانون امور حسبی، تنظیم شده باشد، یک سند عادی بوده و دارای اعتبار سند عادی می‌باشد؛ در مقام دفاع یا دعوا، قابل استناد است و ورئه، موظف هستند، آن را مدنظر قرار داده و بر اساس آن، عمل کنند.

شرایطی که سبب اعتبار وصیت دست‌نویس می‌شوند، عبارتند از این‌که؛ موصی با همان وصیت‌کننده، با دارا ظرفی پراز آب بیندازد و رنگ پارچه را طبق راهنمای بسته‌بندی، ترکیب کنید. پس از مدتی، لباس به رنگ دلخواه شما درمی‌آید و می‌توانید دوباره از آن استفاده کنید. بهره‌بردن از کارگاه‌های رنگرزی لباس را سفید و بعد پارچه را رنگ کنید. برای این کار وایتکس به شما کمک می‌کند.

نور

■ بعضی از انواع دراسنا مثل دراسنا بلالی در نور کم نیز رشد بسیار خوبی دارد اما سایر گیاهان خانواده دراسنا، نور زیاد، فلیتر شده و غیرمستقیم خورشید را ترجیح می‌دهد و از بودن در مکانی روشن لذت می‌برد اما فراموش نکنید که نور مستقیم خورشید به برگ‌ها آسیب می‌زند؛ مگر این‌که گیاه در طبیعت اصلی خود نیز تحت نور مستقیم خورشید رشد کرده باشد. در نتیجه مکانی را برای دراسنا انتخاب کنید که ضمن دریافت نور کافی، از تابش مستقیم نور خورشید در امان باشد.

در طول نگهداری از گیاه دراسنا به این نکته توجه داشته باشید که اگر برگ‌های گیاه کمرنگ و بلندتر شدند، یعنی گیاه به نور بیشتری نیاز دارد و باید به محیطی روشن‌تر منتقل شود.

خاک و کود

■ دراسنا در خاکی غنی با مقادیر بالای الیاف طبیعی و زهکشی عالی رشد می‌کند. الزامی برای کود دادن به گیاه دراسنا در طول نگهداری از آن وجود ندارد اما قطعاً کوددهی صحیح شرایط رشد گیاه را بهتر خواهد بود. بهتر است سالی یک یا دو بار کود مناسب دریافت کند. به این منظور کود مایع چندمنظوره گیاهان آپارتمانی یا کود آمولسیون ماهی انتخابی مناسب و پاسخگوی نیازهای دراسناست.

فوت و فن‌های نگهداری از یک گیاه آپارتمانی بی دردسر

دراسنا آپارتمانی زیبا

مریم احمدی

دراسنا یک گیاه آپارتمانی زینتی محبوب

است که در آب و هوای نیمه‌گرمسیری

رشد می‌کند و انتخابی عالی برای

نگهداری در آپارتمان یا در فضای باز است. رشد دراسنا در خانه به اندازه ۹۰ سانتی‌متر است. برگ‌های دراسنا نیز براق و به طول ۳۰ سانتی‌متر

نور

آبیاری

■ شهرت دراسنا، به نیاز کم آن به آبیاری است! برای این گیاه همیشه آبیاری کم بهتر از آبیاری زیاد است اما نباید اجازه دهید که خاک گیاه کاملاً خشک شود و موقع خشک شدن خاک نیز، باید آن را به خوبی آبیاری کنید؛ طوری‌که آب به همه قسمت‌های خاک آن برسد. برای این کار گلدان را در سینک یا ظرفی عمیق قرار داده، سپس به آرامی شروع به آب دادن به گلدان گیاه کنید. آبدهی به گلدان باید تا زمانی ادامه پیدا کند که آب اضافه از زیر خاک خشک شد، زمان مناسبی برای آبیاری دراسناست.

درمورد تعداد دفعات آبیاری در طول هفته و نگهداری از گیاه دراسنا، باید گفت که تعداد دفعات آبیاری به ویژگی‌های محیطی گیاه مثل میزان نورورودی، اندازه گلدان، میزان رطوبت هوا و مواردی از این قبیل بستگی دارد. باید خاک گلدان دراسنا را هر چند روز یک‌بار چک کنید معمولا هنگامی که نیمه‌بالایی خاک خشک شد، زمان مناسبی برای آبیاری دراسناست.

آب مناسب برای دراسنا، آب تصفیه‌شده، باران و یا آب مقطر است، چراکه این گیاه نسبت به نمک و املاح موجود در آب لوله‌کشی حساس است. در نظر داشته باشید که دراسنا خاک خشک را ترجیح می‌دهد و خاک همواره خیس، زمینه‌ساز ابتلای این گیاه به انواع بیماری‌های قارچی و پوسیده شدن ریشه آن است. پس یادتان باشد پیش از حد گیاه را آبیاری نکرده و آب اضافی‌ای که از زیر گلدان خارج می‌شود را دور بریزید تا با گلدان در تماس نباشد، زیرا ممکن است باعث عدم تهویه هوا و ایجاد بیماری‌های قارچی در گیاه شود.

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

طراح: بیژن گورانی

تملق	شاخه ای از فیزیک شرافت	۸	خوراکی شور و غوغا	شمشیر عرب	همسر مرد	الفبت	حسیس بودن	کشتی ژاپنی	راسم و سنت
۱					فشی در کشتی	برکت سفره	جغد	مثل و مانند	اهل مکه
		۷			Unesco	۹		از حروف الفبا	۱۱
			بست فطری		خرنده خاکی	خودکار	۳	سفید آفری	
بلندترین فلات جهان	۱۰		مریض						
ویتامین ب ۳ پروانه وکالت						بالایی		۴	

نوعی مسیهرچمن	پ	ا	ب	خ	غ	ایندی	غافلش	م	م	ص	شکبا	د	چهره	م	طلس سور	خ	س	یاس جنوب
نوع و رفتار	چ	ش	م	د	ا	ش	ت	ج	ا	د	و	ی	ی	م	ز	ا	ر	ک
رمانی از لول‌لار	د	و	ر	د	ب	د	ب	د	ب	د	ب	د	ب	د	ب	د	ب	د

میان	ن	ب	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن
میان	ن	ب	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن
میان	ن	ب	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن

رمز جدول شماره قبل:

جوش شیرین

نکات مهم انارپلوی مجلسی با مرغ برای شام شب یلدا

به جای گوشت مرغ می‌توانید از گوشت ران گوسفند استفاده کنید. در این صورت در یک قابلمه کمی روغن مایع بریزید و گوشت گوسفند را همراه مقداری فلفل سیاه به روغن اضافه کرده و روی حرارت ملایم تفت دهید تا آب گوشت کاملاً کشیده و قهوه‌ای رنگ شود. یک پیمانه آب به آن گوشت در حال سرخ شدن اضافه و حرارت را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید، سپس حرارت را ملایم کنید تا گوشت به مدت دو الی سه ساعت بپزد. پس از پخت، مقداری نمک به آن اضافه کرده و اجازه دهید آب گوشت کاملاً کشیده شود. سپس طبق همان روال گوشت مرغ آن را ریش ریش کرده و با مواد لازم تفت دهید. می‌توانید برای درست کردن انارپلو از کشمش هم استفاده کنید چون انارپلوی قزوینی کشمش هم دارد. در این صورت همان طور که گفتیم کشمش را همراه با خلال پسته و بادام تفت دهید و روی انارپلو بریزید تا یک انارپلوی آجیلی داشته باشید.

شیرازی‌های از پوست خلال پرتقال هم برای طبخ انارپلو استفاده می‌کنند. استفاده از گشنیز بستگی به سلیقه شما دارد. قزوینی‌ها و شیرازی‌ها برای پخت انارپلوی مجلسی با مرغ شب یلدا از گشنیز هم استفاده می‌کنند. به ادویه انارپلو می‌توانید پودر تخم گشنیز هم اضافه کنید اما در صورت حذف آن هم مشکلی پیش نمی‌آید.

ریزه کاری‌های تکمیلی

انار پلو از غذاهای مناسبی ایرانیان است که معمولاً در بلندترین شب سال یعنی شب یلدا تهیه می‌شود. انارپلو را عمدتاً با سه دستور غذایی مختلف طبخ می‌کنند. هرچند ممکن است هر منطقه یا شخصی بسته به ذائقه خود تفاوت‌های اندکی در رسی‌ها یا یکدیگر داشته باشند. برترین طرز تهیه انارپلو مجلسی تهیه آن با گوشت مرغ است که پخت آن بی‌شباهت با طرز تهیه شیرازی پلو هم نیست و می‌توانید آن را هم تجربه کنید. حتی می‌توانید انار پلو را با گوشت چرخ کرده هم تهیه کنید و تغییراتی را در رسی آن بوجود بیاورید. توجه داشته باشید پس از این که دانه انارها را اضافه کردید خیلی هم نزدیک تا انارها له نشوند. برای پخت انارپلوی شیرازی از هر رب اناری می‌توان استفاده کرد بسته به ذائقه خود از رب ترش، ملس یا شیرین استفاده کنید. اگر دوست ندارید خلال هازیر دندان خیلی احساس شوند، کافی است به مدت نیم ساعت خلال پسته و بادام را در آب ولرم خیس دهید. مرغی که برای تهیه این پلو استفاده می‌شود ترکیبی از سینه و ران است؛ اما در صورت تمایل می‌توانید از ران یا سینه به تنهایی استفاده کنید. در برخی دستورها ترکیب مرغ و انار را

لایه‌لای برنج ریخته و سرو می‌کنند؛ اما پیشنهاد ما تزیین برنج با موادی است که حاضر گردید. اگر می‌خواهید غذای تان کاملاً مجلسی باشد مقداری برنج را با زعفران دم کرده مخلوط کنید و کنار پلوی تان بریزید.

فوتوفن‌های پخت یک غذای زمستانی

«انارپلو» غذای یلدایی در سفره قزوینی‌ها



✳ «انارپلو» یا «انارپلو» یک غذا با مرغ یا گوشت گوسفند از جمله پلوهای ایرانی خوشمزه برای شام شب یلداست که در شهرهایی مثل قزوین و شیراز به نام انارپلوی قزوینی و انارپلو شیرازی بسیار محبوب است. انارپلوی افغانی هم یکی از غذاهای مشهور افغانستانی است.

مواد لازم برای ۶ نفر

برنج: ۴ پیمانه

انار دانه شده: ۱ و نیم پیمانه

سینه مرغ: ۷۰۰ گرم

پیاز: ۲ عدد

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم

پودر تخم گشنیز: یک قاشق چایخوری

گشنیز تازه و ساقطوری خرد شده: یک پیمانه

زعفران دم کرده: ۴ قاشق غذاخوری

خلال پسته: ۲۰ گرم

خلال بادام: ۲۰ گرم

کشمش: ۳۰ گرم (اختیاری)

کره: ۱۰۰ گرم

روغن مایع: به مقدار لازم

طرز تهیه

برای درست کردن انارپلوی مجلسی با مرغ برای شام شب یلدا ابتدا گوشت سینه مرغ را خوب بشوید و همراه با یک عدد پیاز، مقداری نمک،

فلفل سیاه و زردچوبه بپزید. زمانی که گوشت سینه مرغ خوب پخت اجازه دهید کمی سرد شود سپس گوشت مرغ را ریش ریش کنید. یک روش دیگر این است که سینه مرغ را به قطعات مکعبی کوچک تر تقسیم کنید و بپزید. در این فاصله کشمش، خلال پسته و بادام را چند دقیقه در آب خیس کنید. برای تهیه مایه انار لای برنج ابتدا یک عدد پیاز را خالص خرد کنید و در مقداری کره تفت دهید تا سبک شود. برای این که کره نسوزد و سیاه نشود کمی روغن مایع به کره در حال آب شدن روی حرارت اضافه کنید. حال آنکه‌های سینه مرغ ریش شده یا مکعبی خرد شده را به پیاز در حال تفت اضافه کنید، بعد از حدود یک دقیقه گشنیز ریز خرد شده، فلفل و زردچوبه و پودر تخم گشنیز را اضافه کنید و باز هم تفت دهید. در این مرحله می‌توانید یک قاشق غذاخوری زعفران آب کرده روی مرغ‌ها بریزید. در دو دقیقه پایانی تفت دادن دانه‌های انار را اضافه کنید و به مدت دو دقیقه تفت دهید. برنج را طبق روال همیشه در آب جوش

نیم‌پز و آبکش کنید. برای این که انارپلوی شما شفته نشود برنج را به اصطلاح «دان» آبکش کنید، همین که روی دانه‌های برنج یک یا دو ترک افتاد زمان آبکش کردن برنج است. یک روش دیگر این است که وقتی دانه برنج را میان دو انگشت فشار دادید اطراف دانه برنج نرم و مغز آن کمی خام باشد. برای ته دیگ انارپلوی مجلسی با مرغ برای شام شب یلدا می‌توانید از نان یا سیب زمینی استفاده کنید. در این صورت مقداری روغن مایع کف قابلمه بریزید و بعد از این که داغ شد ورقه‌های نان یا سیب زمینی را کف قابلمه بچینید. یک لایه از برنج را کف قابلمه ریخته، سپس مایه گوشت مرغ و انار را روی برنج بریزید. بقیه مایه را به همین ترتیب، لایه‌لای برنج بریزید و در آخر، روی آن را با برنج بپوشانید. در قابلمه را بگذارید و حرارت را زیاد کنید تا بخار برنج بلند شود.

کره را با سه قاشق غذاخوری روغن مایع، روی حرارت ملایم داغ کنید. زمانی که بخار برنج بلند شد، آن را روی برنج بریزید. بقیه زعفران را نیز در گوشه‌ای از برنج بریزید و در قابلمه را بگذارید و حرارت را ملایم کنید تا برنج به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد. خلال پسته، خلال بادام و کشمش را به طور جداگانه در روغن روی حرارت ملایم تفت دهید و پلو را سرو کنید، مخلفات خلال پسته و بادام کشمش را روی پلو ریخته و در کنار ته دیگ سیب زمینی سرو کنید.

