

تاریخچه

۱۰۱۴

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۲۷ آذر ۱۴۰۲



مواهب بزرگداشت شب یلدا برای گرمی و مودت میان خانواده‌ها

بها نه‌ای برای دور هم بودن



به نرگس
چشمت قسم
گل زیبا

۷۱۰



شکوفایی
شخصیت و
روش‌های آن

۲۱۰



یلدا
بدون آجیل
چهارمغز!

۳۱۰

مهر تایید اسلام بر آیین باستانی یلدا



زهرا چیدری
سردبیر
چاردیواری

یلدا شبی است که گرچه یک دقیقه از شب های دیگر طولانی تر است اما این یک دقیقه طولانی تر بهانه ای است برای قدر دانستن دقایقی که در کنار عزیزان مان هستیم؛ دقایقی که ارزشمند و بی تکرارند و اگر از دست بروند دیگر هرگز برنمی گردند و زندگی قصه همین دقایق تکرار نشدنی است که در کنار عزیزان مان سپری می شود. پس هر آن چیزی که موجب شود تا بیشتر با اعضای خانواده و فامیل باشیم و گل بگوییم و گل بشنویم و حضور در کنار یکدیگر را غنیمت بشماریم، ارزشمند و دوست داشتنی است.

این راز ماندگاری آیین های باستانی همچون یلداست. آیین هایی که بر مهر و دوستی و مودت تاکید دارد و به همین علت هم با طالع خورشید اسلام و ورود آن به کشورمان ایران گرچه مردم یکتاپرست کشورمان که بر آیین زرتشت بودند از دین تازه که بر یکتاپرستی و گفتار و کردار نیک تاکید داشتند، استقبال کردند.

اما این دین تازه هم بر آیین های باستانی ایرانی که اغلب بر محور خانواده، دوستی، نیکویی و نیکوکاری بود مهر تایید زد و یلدا و نوروز و دیگر آیین های ایران باستان از چند هزار سال پیش تاکنون جاودانه شدند و جاودانه ماندند تا به جهانیان گوشزد کنند مردم این سرزمین در روزگاری که بسیاری از ملت های جهان درگیر و دار جنگ های وحشیانه و کشتار بی رحمانه دیگر اقوام و ملت ها برای به دست آوردن سرزمین و منافع دیگر بودند، مردم ایران زمین نگاهی علمی و تمدنی به موضوعات مختلف داشتند و در مسیر رشد و تعالی حرکت می کردند.

همچنان که رسول خدا فرموده اند: «هر که راه و رسم نیکویی را بنیان نهاد در پاداش عمل به آن تا روز قیامت سهیم است بی آن که از اجر دیگران کاسته شود».

سیره علوی نیز نشان می دهد بنای اسلام بر حفظ آیین های ارزشمند است؛ چنان که حضرت علی (ع) در سفارشی به مالک اشتر، والی منصوب ایشان در سرزمین مصر، فرموده اند:

«سنت ها و آیین های نیک را که بخش وسیعی از مردم آن سرزمین انجامش داده (در دل مردم آن سرزمین جا گرفته) و موجب برقراری الفت و دوستی میان آنان بوده و سبب اصلاح رفتاری جامعه می شود را از بین میر و روش جدیدی را ایجاد مکن که به آیین های نیک کهن آسیبی وارد کند و در این صورت، آنانی که آن آیین نیک را ایجاد کرده بودند، دارای اجر و پاداش بوده و گناه از بین بردن آنها بر گردن تو خواهد بود!»

راهکارهای مفید برای تربیت خودتان و دیگران

شکوفایی شخصیت و روش های آن

کلمه تربیت برای عموم کلمه آشنایی است و در گفت وگوها، سخنرانی ها و نوشتارها از آن بسیار استفاده می شود اما در مواقعی در جای درست خودش به کار گرفته نمی شود یا با منظوره های مختلف گفته و شنیده می شود یا از واژه های دیگری معنی تربیت منظور می شود.

در این اثر که بنای آن به اختصار است، بنا نیست انواع استعمالات این واژه را بیان و بررسی کرده، درستی یا نادرستی، کژی و کاستی آنها مورد انتقاد قرار بگیرد. هدف از این واژه این است که مخاطب بتواند تا انتهای کتاب، منظور واحدی را از این لغت در ذهنش تصور کند. کتاب شکوفایی شخصیت و روش های آن اثر سید مجتبی حسینی، راهکارهای مفیدی جهت تربیت خودتان و دیگران به شما ارائه می کند.

معرفی

این کتاب تلاشی کوچک در جهت کاری بزرگ است. تلاش برای این که چگونه تربیت کنیم و مهم تر از آن چگونه تربیت شویم. مطالب این کتاب به صورت خلاصه و آسان نوشته شده و از بسنده کردن به دستورات اخلاقی پرهیز کرده و نگاهی ریشه ای، سیستماتیک و شبه مدون به مسائل دارد تا مخاطب بتواند به بهترین نحو و به درستی امور رفتاری و اخلاقی را تحلیل و ارزیابی کند.

این اثر دارای سبکی کاربردی است، سبکی که بتواند موفقیت مخاطب را در تربیت خود و دیگران بیشتر کند، در نهایت از اصطلاحات مختلفی مانند: تعلیم (یاد دادن)، تربیت، تأدیپ و... پرهیز کرده و اصطلاحات تعریف شده تر و درست تر به کار رفته و از تداخل استعمال کلمات، از تداخل بیهوده کلمات دوری کرده است. در این اثر، کلمه های «مربی» و «سوزه»، بسیار مورد استفاده قرار گرفته، منظور از مربی هر فردی است که در کار تربیت است؛ خواه تربیت دیگری، خواه تربیت خود. منظور از سوزه، کسی است که قرار است تربیت شود. (خود یا دیگری).

کتاب صوتی شکوفایی شخصیت و روش های آن حاوی پنج بخش است که عبارتند از: بخش نخست: تربیت، بخش دوم: روان شناسی و تربیت، بخش سوم: ناپساندنی ها و ناپسندی ها، بخش چهارم: روش های تربیت که کاربردی ترین بخش کتاب است، بخش پنجم: مدل تربیتی که بخش قابل تامل کار را تشکیل می دهد. در قسمتی از کتاب شکوفایی شخصیت و روش های آن می خوانیم:

منظور از تربیت: شکوفایی (یا نمو و نمود) استعداد های درونی سوزه در جهت مدلی است که برای او در نظر گرفته شده است. در بین اندیشمندان و دست اندکاران تربیت، یکی از تعاریف رایج، تعریف فوق بوده و با اندک تسامحی می توان برخی دیگر از تعاریف را به این نزدیک دانست. به عنوان مثال تعریف زیر را با تعریف فوق تقریب کنید: «تربیت، عبارت از کار بی پایانی است که مقصود از آن سازگار ساختن بشر است از حیث جسم و عقل، با قوه اذلیه ای که آثار آن را در محیط علمی و احساساتی و ارادی خویش مشاهده می کنیم.» همان طور که در تعریف ملاحظه می کنید، تربیت از سنخ صنعت به معنی متداول نیست. رشد و تحولی که قرار است با تربیت در سوزه حاصل شود یک تغییر مکانیکی، روبنایی و بدون سختی با سایر عناصر سیستم سوزه نیست. همچنین باید بین تربیت با تعریف فوق با تادیب با تعریف زیر، تفاوت گذاشت. در این نوشته «تادیب»، یعنی واداشتن و سازگار کردن نمود های رفتاری سوزه با آداب و عادات خاص که این آداب ممکن است آداب و عادات یک جامعه، یک گروه مشخص، یک صنف یا صفت هایی ویژه و مورد نظر باشد. بنابراین تعاریف، چه بسیار کسانی که مودبند اما تربیت نشده اند، آداب و عادت را در یک جامعه خوب رعایت می کنند اما التزامی درونی ندارند.

در پایان این گفتار این تذکر لازم است که با توجه به حوزه تربیتی و مدل تربیتی ای که برای سوزه در نظر گرفته شده، ممکن است منظور از تربیت کمی تغییر یابد یا چنین به نظر آید. لذا در یک نگرش منظم و سیستماتیک، باید تعریف تربیت و روش های تربیت را در رابطه با مدل یا مدل تربیتی در نظر گرفت.

معنای پرورش و رشد اعمال چیست؟

مثل نهال که رشد می کند، نقش اعمال نیک و بد در نفس مسلمان و کافر رشد کرده و اواره بهشت یا جهنم می کشد. رسیدگی به این کار با امام (ع) است و ملائکه کاتب اعمال، از منشیان امام علیه السلام هستند. و این امام است که خداوند درباره او می فرماید: «وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ» و بگو: (هر کار می خواهید) بکنید، که به زودی خدا و پیامبر او و مومنان در کردار شما خواهند نگرست. که مقصود از «الْمُؤْمِنُونَ» امام علیه السلام است. همچنین می فرماید: «يَوْمَ نَدْعُو كُلَّ اُنَاسٍ بِاِمَامِهِمْ» روزی که هر گروه از مردم را با امام شان می خوانیم. یعنی در عالم محشر از راه امام، دعوت می شوند و او افراد امت را حاضر می کند، و این امام (ع) است که در صراط به جهنم می فرماید: «هَذَا عَذَابٌ خَذِيه» و این دشمن من است، پس او را بگیر. و این امام (ع) است که میزان اعمال است، و اوست که شفاعت می کند؛ البته پیغمبر اکرم (ص) نیز مقام امامت را دارد و مسأله نبوت مربوط به تبلیغ است. نتیجه این که: هر شخص به واسطه نقش هایی که بر اثر اعمال در نفس او پدید می آید، رشد و سیر می کند، و نتایج خیر و شر اعمال و نعمت یا نعمت و عذاب را امام (ع) یا دن ا... به او عنایت می کند و در عین حال «إِنَّمَا الْأَمْرُ إِلَيَّ ا... تعالی»؛ کار تنها به دست خداوند متعال است. / در محضر علامه، ص ۹۲



سبک شمردن نماز

یکی از گناهان، استخفاف نماز یعنی سبک شمردن نماز است. نماز نخواندن یک گناه بزرگ است و نماز خواندن اما نماز را خفیف شمردن، استخفاف کردن، بی اهمیت تلقی کردن گناه دیگری است. پس از وفات امام صادق (ع) ابوبصیر آمد به ام حمیده تسلیتی عرض کند. ام حمیده گریست.

ابوبصیر هم که کور بود گریست. بعد ام حمیده به ابوبصیر گفت: ابوبصیر! نبودی و لحظه آخر امام را ندیدی؛ جریان عجیبی رخ داد. امام در یک حالی فرو رفت که تقریباً حال غشوه ای بود.

بعد چشم هایش را باز کرد و فرمود: تمام خویشان نزدیک مرا بگویید بیایند بالای سر من حاضر شوند. ما امر امام را اطاعت و همه را دعوت کردیم. وقتی همه جمع شدند، امام در همان حالات که لحظات آخر عمرش را طی می کرد یکمرتبه چشمش را باز کرد، رو کرد به جمعیت و همین یک جمله را گفت: اِنَّ شَفَاعَتَنَا لَا تَنَالُ مُسْتَحَقًّا بِالْضَّلَوةِ [۱] هرگز شفاعت ما به مردمی که نماز را سبک بشمارند نخواهد رسید. این را گفت و جان به جان آفرین تسلیم کرد.

امام فرمود که شفاعت ما به مردمی که نماز نمی خوانند نمی رسد؛ آن که تکلیفش خیلی روشن است، بلکه فرمود به کسانی که نماز را سبک می شمارند. یعنی چه نماز را سبک می شمارند؟ یعنی وقت و فرصت دارد، می تواند نماز خوبی با آرامش بخواند ولی نمی خواند.

نماز ظهر و عصر را تا نزدیک غروب نمی خواند، نزدیک غروب که شد یک وضو سربعی می گیرد و بعد با عجله یک نمازی می خواند و فوراً مهرش را می گذارد آن طرف؛ نمازی که نه مقدمه دارد نه مؤخره، نه آرامش دارد و نه حضور قلب.

طوری عمل می کند که خوب دیگر این هم یک کاری است و باید نماز زمان را هم بخوانیم. این، خفیف شمردن نماز است. این جور نماز خواندن خیلی فرق دارد با آن نمازی که انسان به استقبالش می رود؛ اول ظهر که می شود با آرامش کامل می رود وضو می گیرد، وضو با آدابی، بعد می آید در مصلاي خود اذان و اقامه می گوید و با خیال راحت و فراغ خاطر نماز می خواند. «السلام علیکم» را که گفت فوراً در نمی رود، مدتی بعد از نماز با آرامش قلب تعقیب می خواند و ذکر خدا می گوید. این علامت این است که نماز در این خانه احترام دارد.

نمازخوان هایی که خودشان نماز را استخفاف می کنند یعنی کوچکی می شمارند (نماز صبح شان آن دم آفتاب است، نماز ظهر و عصر شان آن دم غروب است، نماز مغرب و عشاء شان چهار ساعت از شب گذشته است و نماز را با عجله و شتاب می خوانند) تجربه نشان داده که بچه های اینها اصلاً نماز نمی خوانند. شما اگر بخواهید واقعاً نمازخوان باشید و بچه های تان نمازخوان باشند، نماز را محترم بشمارید. نمی گویم نماز بخوانید؛ بالاتر از نماز خواندن، محترم بشمارید. اولاً برای خودتان در خانه یک مصلايي انتخاب کنید (مستحب هم هست) یعنی در خانه نقطه ای را انتخاب کنید که جای نمازتان باشد، مثل یک محراب برای خودتان درست کنید. اگر می توانید (همان طوری که پیغمبر اکرم یک مصلی و جای نماز داشت) یک اتاق را به عنوان مصلی انتخاب کنید. اگر اتاق زیادی ندارید، در اتاق خودتان یک نقطه را برای نماز خواندن مشخص کنید. یک جانماز پاک هم داشته باشید. در محل نماز که می ایستید، جانماز پاکیزه ای بگذارید، مسواک داشته باشید، تسبیحی برای ذکر گفتن داشته باشید. وقتی که وضو می گیرید، این قدر با عجله و شتاب نباشد. / برگرفته از کتاب آزادی معنوی استاد شهید مرتضی مطهری

چگونه می‌توان به دور از چشم و هم‌چشمی و بایک‌پذیری ساده، دورهمی به یادماندنی برگزار کرد؟

یلدا بدون آجیل چهارمغز!



مریم زاهدی

خبرنگار چارویاری

شب چله و دورهمی‌اش در خانه بزرگ‌ترها یکی از زیباترین خاطراتی است که همه ما در ذهن داریم و حالا هم که خودمان بزرگ شده‌ایم و تشکیل خانواده داده‌ایم دل‌مان می‌خواهد با برپایی مراسم خوب و بی‌عیب و نقص همین خاطرات خوش را در ذهن اعضای خانواده و فامیل ماندگار کنیم. به همین دلیل هم از چند روز مانده به شب چله مشغول درست کردن شیرینی یا خرید و خشک کردن میوه و آجیل و میوه‌های شب یلدا می‌شویم و به دنبال تهیه کیک و ژله‌های رنگی برای برپایی این مهمانی هستیم. با وجود این در شرایط اقتصادی کنونی شاید تدارکات شب یلدا برای همه خانواده‌ها امکان‌پذیر نباشد و به همین علت هم خیلی‌ها تصور کنند نمی‌توانند مهمانی شب یلدا را برگزار کنند. این در حالی است که فلسفه اصلی برپایی چنین مراسمی دور هم جمع شدن و به‌جا آوردن صله رحم و با خبر شدن اقوام و آشنایان از حال یکدیگر است. برای برپایی مراسم شب یلدا لازم نیست حتما سفره و میزهای پر زرق و برق بچینیم. با یک رنگ غذا و چند قلم میوه و شیرینی‌های ساده و سنتی مخصوص شب یلدا که خود ما هم با چند قلم ماده می‌توانیم در خانه آماده کنیم می‌شود یک مهمانی خوب و به یادماندنی برپا کرد.

عمر چند ساعته سبدهای میوه یلدايي

میلیونی هزینه شده، بعد از پایان مراسم یلدا باید دور انداخته شود، چراکه قابل خوردن نیست و فقط برای تماشاست. این در حالی است که بسیاری از آدم‌هایی که در همین جامعه و در اطراف ما زندگی می‌کنند، حسرت می‌خورند یکی از همین میوه‌هایی را که ما برای تزئین کادوی عروس در شب یلدا سفارش می‌دهیم و دور می‌ریزیم در سفره‌های شب یلداي شان داشته باشند و خجالت زن و بچه‌شان را نکنند.

برتقال‌های گل شده، سیب‌هایی که برخی به شکل گل درآمده‌اند و برخی به شکل پرند، هندوانه‌هایی که به طرز ماهرانه‌ای حجاری شده‌اند، از دور که نگاه می‌کنید انگار با یک سبد گل بزرگ و زیبا مواجهید؛ سبد گل‌هایی که البته چند روزی بیشتر عمر نمی‌کنند. نزدیک‌تر که می‌شوید اما متوجه می‌شوید همه اینها میوه‌هایی است که به شکل ماهرانه‌ای تزئین شده و قرار است در کنار طلا و پارچه و دیگر هدیه‌های آقای داماد قرار بگیرد تا به خانواده عروس پیشکش شوند؛ سبدهایی که در نهایت باید ساعتی بعد دور ریخته شود! رسم سینی یلدا برای تازه عروس‌ها و عقد کرده‌ها هم رسم دیگری است که طی سال‌های اخیر باب شده و یک سینی یلدايي با تزئیناتش گاهی چند میلیون آب می‌خورد. جالب این که میوه‌های تزئین شده‌ای که تداعی گر حجاری‌های تخت جمشید و دسته‌گل‌های بزرگ روی ماشین عروس یا مراسم هستند و برای تدارک‌شان



هوای ضعیف‌ترها را داشته باشیم

در هر خانواده و فامیلی هم افراد ثروتمند و متمول حضور دارند و هم افراد ضعیف و کم‌توان به لحاظ مالی. چه خوب در مراسمی همچون یلدا آن دسته از افراد فامیل که به قول معروف دست‌شان به دهان‌شان می‌رسد، میزبان سایر اعضای خانواده شوند. یا اگر قرار است مهمان بزرگ‌ترها باشیم، می‌توان به نوعی با حفظ کرامت خانواده میزبان در قالب هدیه بخشی از سفره یلدا را برای صاحبخانه ببرند و به نوعی حواس‌شان به افرادی از فامیل که توان مالی کمتری دارند، باشد تا در شب یلدا همه بتوانند پای سفره جشن تولد خورشید بنشینند.

دست خالی به مهمانی یلدا نروید

میزبان مهمانی شب یلدا اغلب بزرگ‌ترها و پدر بزرگ و مادر بزرگ هستند؛ بزرگ‌ترهایی که خیلی وقت‌ها منبع درآمدی جز حقوق بازنشستگی ندارند و طبیعتاً در شرایط کنونی و با قیمت‌های نجومی، آجیل و شیرینی تدارکات دورهمی یلدا می‌تواند فشار زیادی به میزبان وارد کند. در چنین شرایطی اعضای خانواده و فامیل می‌توانند با هماهنگی یکدیگر هر کدام بخشی از تدارک سفره یلدا را به عهده بگیرند و در تدارک مهمانی شب یلدا با میزبان و بزرگ‌تر خانواده شریک شویم و دست خالی به خانه بزرگ‌تر خانواده و فامیل نرویم تا آنها هم خجالت زده مهمانان‌شان نشوند.

دور از چشم و هم‌چشمی

بقین دارم این روزها شما هم مشغول تدارک برای مهمانی و دورهمی‌های خانوادگی و فامیلی شب یلدا هستید و تمام سلیقه و هم و غم خود را برای برگزاری بهتر این مراسم و دورهمی صرف می‌کنید. با تمام اینها اما می‌توان مهمانی این شب را مختصر هم برگزار کرد و با برپایی یک مهمانی ساده و به دور از تجملات و چشم و هم‌چشمی شبی به یادماندنی برای خودمان و اعضای خانواده و فامیل رقم بزنیم. به بیان دیگر می‌توان بدون آجیل چهارمغز و هندوانه و کدو حلوايي‌های تزئین شده هم سفره یلدا را پهن و اعضای خانواده را دور هم جمع کرد.

فلسفه اصلی یلدا

درست است که انار، هندوانه، آجیل، شیرینی، باسلق و انواع خشکبار، خوراکی‌هایی است که یک جورهایی پای ثابت سفره شب یلدا به حساب می‌آید و هر کدام هم حکمت و فلسفه‌ای دارد اما یک جورهایی باید با شرایط روز، خودمان را هماهنگ کنیم. به این معنا که شاید نشود همه این خوراکی‌ها را در سفره یلدا گذاشت اما این دلیل نمی‌شود خودمان را از دورهمی‌های شب یلدا محروم کنیم! فلسفه اصلی یلدا دیدار خانواده و فامیل و به‌جا آوردن صله رحم است.

شاهنامه، حافظ و بزرگ‌ترها

دانه‌های تسبیح اعضای خانواده و فامیل را گرد هم جمع می‌کنند. اصلی‌ترین بساط یلدا همین حضور بزرگ‌ترها و دورهم جمع شدن اعضای خانواده و فامیل است. یک استکان چای و یک ظرف شیرینی، چیزهایی است که در هر خانه‌ای پیدا می‌شود و می‌توان با آنها خاطره‌هایی زیبا و به یادماندنی ساخت.

یلداست و حافظ و شاهنامه خوانی‌اش؛ یلداست و قصه‌های پرشور مادر بزرگ و پدر بزرگ که یک‌تنه می‌توانند جمع گسترده فامیل را برای ساعت‌ها پای حرف‌های گرم و دلنشین خود سرپاگوش نگه دارند. بزرگ‌ترهایی که وجودشان برکت و رحمت است و مانند

یلدای تجمل زده!

چند سالی می‌شود نمایش ثروت در شب یلدا هم به یکی از نمایش‌های مرسوم در فضای مجازی تبدیل شده است. در این نمایش اغلب فعالان در فضای مجازی تلاش می‌کنند پای سفره رنگین و لاکچری شب یلدای‌شان عکس و فیلم گرفته و این تصاویر را در فضای مجازی به اشتراک بگذارند؛ آن هم در شرایطی که متوسط تهیه یک کیلو آجیل چیزی نزدیک به یک میلیون تومان هزینه برمی‌دارد و بسیاری از خانواده‌های ایرانی در این شرایط توانایی تهیه چنین چیزهایی را ندارند.

با وجود این اما چشم و هم‌چشمی و رقابت برای لاکچری بودن موجب شده تا بسیاری از خانواده‌ها تلاش کنند به هر قیمت شده سفره رنگینی برای شب یلدا بچینند و تصاویر این سفره‌های رنگین و لاکچری را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارند.

فارغ از اینکه ممکن است گاهی وقت‌ها افرادی که این تصاویر را می‌بینند، در حسرت داشتن یکی از ملزوماتی باشند که سفره شب یلدای برخی از افراد دیگر را رنگین کرده است!

در اینجا هم مانند بسیاری از موارد آسیب‌های دیگر پای چهره‌های سلبریتی و اینفلوئنسر در میان است؛ چهره‌هایی که برای جلب توجه و جمع‌آوری لایک و فالوور حاضرند هر کاری بکنند، در شب یلدا هم سفره‌های لاکچری و تزئینات آنچنانی شب یلدا را به نمایش دیگران می‌گذارند تا احساس تبعیض را در میان افراد و خانواده‌هایی که توانایی تدارک سفره‌ها و تجملاتی را ندارند، بیدار کنند.

واقعیت اینجاست بسیاری از خانواده‌ها از توان مالی کافی برای تهیه هندوانه، انار، آجیل و شیرینی شب یلدا برخوردار نیستند. خانواده‌هایی که نهایت بتوانند یکی دو نوع میوه زمستانی از بازارهای تره‌بار تهیه کنند و ناگزیرند در شب یلدا هم مانند سایر شب‌های سال صورت‌شان را با سیلی سرخ نگه دارند؛ آدم‌هایی که ممکن است در همسایگی یا نزدیکی ما با اقوام و خویشان‌مان ما باشند. پس اگر توانایی یا تمایل رسیدگی به این افراد و دستگیری از آنها را نداریم، حواس‌مان باشد لاکچری بازی‌های شب یلدای‌مان را در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی با آنها به اشتراک نگذاریم و موجب نشویم تا احساس ناخوشایند فقر و نداشتن در آنها با احساس تبعیض و مقایسه همراه شود.

صله رحم

بی‌تردید یکی از اصلی‌ترین فلسفه‌ها و راز و رمزهای ماندگاری آیین‌هایی همچون یلدا، برکاتی است که با خود به همراه دارند و یکی از این برکات صله رحم و جمع شدن اعضای خانواده و فامیل در کنار همدیگر است. این جمع‌های دوستانه و خانوادگی علاوه بر این که موجب مودت میان اعضای خانواده و فامیل می‌شود، سبب می‌شود تا خانواده از مشکلات یکدیگر با خبر شده و به حال هم رسیدگی کنند.



تثبیت جایگاه بزرگ‌ترها

محل تجمعات یلدایی معمولاً در خانه بزرگ‌ترهای خانواده و فامیل است. در چنین مراسمی‌هایی کوچک‌ترهای خانواده به دیدار و دست‌بوسی بزرگ‌ترهای می‌روند و با این کار جایگاه بزرگ‌ترها در میان اعضای خانواده و فامیل تثبیت می‌شود. در چنین شرایطی بزرگ‌ترها در صورت بروز اختلافات و چالش‌ها میان اعضای خانواده و فامیل می‌توانند نقش واسطه‌گری و ریش سفیدی را ایفا کرده و در نهایت گرما و صمیمیت بیشتری میان اعضای خانواده شکل می‌گیرد.

شادابی و کاهش استرس

حتماً تجربه کرده‌اید که با یک حال بد وارد مهمانی شده‌اید و با یک حال خوب از مهمانی رفته‌اید. جمع خانواده این حال خوب را به کمک چند سازوکار برای شما به ارمغان می‌آورد؛ یکی این که به شما این احساس را می‌دهد که تنها و بی‌کس نیستید و این باعث می‌شود که احساس امیدواری کنید و احساس کنید که هنوز هم می‌توانید روی مشکلات‌تان کنترل داشته باشید. به علاوه شوخی‌ها، خنده‌ها، بازی‌ها و سایر تفریحاتی که در جمع‌های خانوادگی صورت می‌گیرد، یکی از راه‌های مفید برای کنار آمدن با مشکلات است.

ارتباط با شعرا و اندیشمندان

حافظ خوانی و شاهنامه خوانی یکی از سنت‌های بسیار زیبا و پسنندیده‌ای است که در جمع‌های خانوادگی به بهانه شب یلدا انجام می‌گیرد. این کار موجب آشنایی جوانان و نوجوانان ما با مفاخر این سرزمین شده تا شعر و نثر فاخر ایرانی را در کانون خانواده بشنوند و فراگیرند؛ شعرا و نثرهایی که به طور یقین در ارتقای اندیشه و آگاهی آنها نقش مهمی دارد.

مواهب

بهانه‌ای

زهره احمدی

خبرنگار چار دیواری

شادی در چشمان مادر بزرگ رضایت یکی یکی بچه‌ها و نور می‌کند که گرداگرد کرسی دهانش دوخته‌اند تا برای‌شان از «یلدا» بگویند. از جشن پیروزی روشنایی و گرمی بر سردی و تاریکی. هوای از گیرای مادر بزرگ و جمع خانواده‌ای که یلدا را برای

احساس حمایت

حضور در جمع گرم و صمیمی خانواده به ما حس امنیت و حمایت می‌دهد. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد کسانی که جمع‌گرا هستند و احساس حمایت جمعی می‌کنند بیشتر از کسانی که فردگرا هستند و احساس حمایت جمعی کمتری دارند، عمر می‌کنند و کمتر هم بیمار می‌شوند. پس برای دور هم بودن چه فرصتی بهتر از جشن شب یلدا؟!





زرگداشت شب یلدا برای گرمی و مودت میان خانواده‌ها

برای دور هم بودن

انتخاب کرده‌اند، گرم است، گرمایی که فقط بخش کوچکی از آن بابت گرمای کرسی و لحاف چهل تکه خانه مادر بزرگ است. بخش اصلی این گرمای پر طراوت، گرمای وجود یکایک اعضای خانواده است که در کنار هم و حول نخ تسبیح فامیل یعنی مادر بزرگ و پدر بزرگ جمع شده‌اند و فضایی صمیمانه را شکل داده‌اند. زیبایی و ارج نهادن به یلدا هم بابت همین گرمی و صمیمیتی است که در میان اعضای خانواده و فامیل ایجاد می‌کند.

گرمی موج می‌زند، با لبخند و نتیجه‌هایش را نگاه نشسته‌اند و چشم به نشانی تولد خورشید و نور و تاق درست مانند صدای دورهمی خانوادگی‌شان

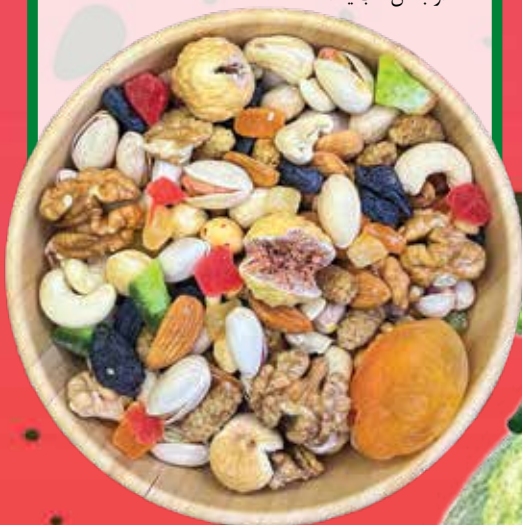


کنار گذاشتن کدروت‌ها

چنین مراسم‌ها و جشن‌هایی معمولاً فرصت خوبی برای کنار گذاشتن کدروت‌ها و برقراری آشتی و مودت میان افرادی در خانواده و فامیل است که با هم کدروتی دارند و احیاناً قهر هستند. بزرگ‌ترهای خانواده اغلب از فرصت دورهمی‌هایی همچون جشن یلدا استفاده می‌کنند تا میان این افراد آشتی و دوستی دوباره برقرار شود.

احساس حمایت

حضور در جمع گرم و صمیمی خانواده به محس امنیت و حمایت می‌دهد. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد کسانی که جمع‌گرا هستند و احساس حمایت جمعی می‌کنند بیشتر از کسانی که فردگرا هستند و احساس حمایت جمعی کمتری دارند، عمر می‌کنند و کمتر هم بیمار می‌شوند. پس برای دور هم بودن چه فرصتی بهتر از جشن شب یلدا؟!



هویت‌یابی جوانان

در جمع‌های یلدایی اغلب اوقات بزرگ‌ترهای فامیل قصه‌ها و روایت‌های باستانی را که سینه به سینه شنیده‌اند برای جوان‌تر تعریف می‌کنند و این مسأله ضمن حفظ ارتباط نسل‌های تازه‌تر با نسل‌های پیشین می‌تواند فرهنگ اصیل ایرانی را به نسل تازه انتقال دهد و موجب شود تا آنها به گذشته درخشانی که دارند افتخار کنند.

تغذیه سالم و هدفمند

بگذریم از این که تدارک سفره شب یلدا در شرایط اقتصادی امروز بسیار گران تمام می‌شود اما اگر به فهرست خوراکی‌های یلدایی نگاهی بیندازید متوجه خواهید شد تمامی این خوراکی‌ها بر مبنای فلسفه‌ای خاص تدارک دیده شده و در سرمای زمستان برای سلامتی فوایدی دارند. به همین خاطر خوراکی‌های شب یلدا به نوعی ترویج سالم خوراک هم محسوب می‌شود.

تولد خورشید در طولانی‌ترین شب سال!

شب یلدا قدمتی چندین هزار ساله دارد. فلسفه این شب به ایران باستان باز می‌گردد و در واقع جشن یلدا جشن تولد خورشید است. قدیمی‌ها خیلی وقته به یلدا، شب چله می‌گویند، چون از فردای این شب، چله بزرگ زمستان آغاز می‌شود.

چله بزرگ زمستان که درست بعد از شب یلدا آغاز می‌شود، شروع زمستان است و شدت سرما در آن بیشتر است. چله بزرگ تا دهم بهمن طول می‌کشد. پس از آن، چله کوچک شروع و تا اول اسفند ادامه دارد. شدت سرما در چله کوچک کمتر است. برخی باستان‌شناسان، تاریخ شب یلدا را ۷۰۰۰ ساله می‌دانند. آنها به ظروف سفالی دوره پیش از تاریخ، استناد می‌کنند. این ظروف دارای نقوش حیوانی ماه‌های ایرانی، مانند قوچ و عقرب هستند. البته این نقوش در کتیبه‌ها و یافته‌های باستان‌شناسی کمیاب‌اند. اما باستان‌شناسان معتقدند می‌شود آیین مربوط به شب یلدا را تا ۷۰۰۰ سال قبل، ردیابی کرد. روایت‌های مختلفی از علت برگزاری جشن یلدا وجود دارد. یکی از این روایت‌ها در مورد شب یلدا به پیروزی تور بر ظلمت مربوط است. در باورهای باستانی ایرانیان شب و روز و روشنایی و تاریکی، در یک جدال همیشگی به سر می‌برند. روزهای بلندتر، نشانه پیروزی روشنایی و روزهای کوتاه‌تر نشانه غلبه تاریکی بود. به این ترتیب آنها آخرین روز پاییز که بلندترین شب سال است، جشن می‌گرفتند، چرا که فردای آن، روزها کم‌کم طولانی‌تر شده و آفریدگار بر اهریمن نور بر تاریکی پیروز می‌شود. مهرپرستان شب یلدا را شب تولد میترا (ایزد مهر) می‌دانستند.

این‌گونه که در شبی دراز و سرد، ایزد مهر در یک غار گود و کم ارتفاع ظهور می‌کند و خورشید را به ارمغان می‌آورد. مذاهب مختلف مسیحی، میلاد مسیح را در یکی از روزهای نزدیک به انقلاب زمستانی برگزار می‌کنند. سال نو آنها که در یازدهم دی ماه شروع می‌شود، نزدیک به شب یلداست. برخی تاریخ‌پژوهان و باستان‌شناسان عقیده دارند که تقویم میلادی با اندک تغییراتی، ادامه میلاد خورشید بوده که بعدها آن را به میلاد مسیح نسبت داده‌اند.

شب چله (یلدا) از نظر علم نجوم

از آغاز تابستان، هر روز خورشید از جای دیروزش کمی نزدیک‌تر به جنوب طلوع می‌کند. به همین ترتیب موقع غروب هم از جای قبلیش، کمی نزدیک‌تر به جنوب غروب می‌کند. این اتفاق، باعث می‌شود که خورشید هر روز از مرکز آسمان به سمت جنوب متمایل‌تر شود و طلوع و غروب زودتر اتفاق بیفتد. نتیجه آن کوتاه شدن طول روز و افزایش زمان تاریکی است. در روز اول دی، خورشید در زمان طلوع به پایین‌ترین حد جنوبی‌اش، یعنی ۲۳/۵ درجه شرقی می‌رسد. این موقعیت زمین را انقلاب زمستانی می‌نامند. از این روز به بعد، مسیر جابه‌جایی‌های طلوع خورشید، معکوس می‌شود. یعنی نقاط طلوع و غروب از سمت جنوب دورتر می‌شوند و به شمال نزدیک‌تر. به همین ترتیب روزها بلندتر و شب‌ها کوتاه‌تر می‌شوند. این رویداد در اول تیر از نو تکرار می‌شود.





زن شوهردار در کجا باید اقامت داشته باشد؟

اقامت در محل اقامت شوهر



محمد زمانی

یکی از مسائل مهمی که در رابطه با اشخاص

حقیقی و حقوقی

مطرح می شود، اقامتگاه آنهاست. تعیین اقامتگاه

دارای فواید متعددی است که در قوانین و مقررات

مختلف به آن پرداخته شده است. به عنوان مثال،

یکی از قواعد مهم در آیین دادرسی مدنی آن است که

مرجع صالح برای رسیدگی به دعوا، محل اقامت

خبرنگار چار دیواری

خوانده است.

حال سؤال مهمی که مطرح می شود آن است که

اقامتگاه زن شوهردار کجاست؟ قانون مدنی در این

خصوص یک حکم کلی مقرر کرده است که البته در

مواردی استثنائاتی هم دارد.

بر اساس ماده ۱۱۱۴ قانون مدنی اصولاً زن باید در

منزل شوهر ساکن باشد. همچنین بر اساس ماده

۱۱۰۵ قانون مدنی ریاست خانواده با شوهر است. به

همین دلیل، طبیعی است اقامتگاه اجباری زن همان

اقامتگاه شوهرش باشد. در ماده ۱۰۰۵ قانون مدنی نیز

اقامتگاه زن شوهردار همان اقامتگاه شوهر او تعیین

شده است. اما اقامتگاه شوهر در صورتی اقامتگاه

اجباری زن محسوب می شود که زن در آنجا سکونت

خبرنگار چار دیواری

داشته باشد.

■ استثنائات اقامتگاه زن شوهردار

در ادامه ماده ۱۰۰۵ قانون مدنی آمده است: «زنی که

شوهر او اقامتگاه معلومی ندارد و همچنین زنی که با

رضایت شوهر خود یا با اجازه دادگاه، مسکن جداگانه ای

اختیار کرده است، می تواند اقامتگاه مستقلی نیز

داشته باشد.» بنابراین، استثنائات اقامتگاه زن

شوهردار را می توان شامل موارد زیر دانست:

- در مواردی که شوهر اقامتگاه مشخص و

معلومی ندارد، در این صورت اقامتگاه زن شوهردار

اقامتگاه خود اوست.

- در موردی که زن به موجب شرط ضمن عقد نکاح

با شوهر توافق می کند که اختیار انتخاب مسکن را

داشته باشد، یا بعد از ازدواج با رضایت شوهر مسکن

جداگانه ای اختیار می کند. مثلاً محل سکونت

شوهر در تهران است؛ اما زن با رضایت شوهر در

منزلی جداگانه در کرج سکونت می کند که در این

صورت، اقامتگاه زن شوهردار در کرج است نه در

تهران. همچنین، در صورتی که زن به حکم دادگاه

مسکنی جداگانه انتخاب کرده باشد، اقامتگاه وی

همان جاست.

- در صورتی که زندگی با شوهر در منزل مشترک سبب

خوف ضرر بدنی، مالی یا شرافتی برای زن باشد هم او

می تواند به حکم دادگاه، مسکنی جداگانه انتخاب

کند که در این صورت، اقامتگاه وی اگر چه از شوهرش

جداست، اما چون جزو موارد مجاز عدم تمکین است،

مرتکب عدم تمکین از شوهر نشده است و از حق نفقه

هم برخوردار خواهد بود.

ترفند

آیا فریز کردن اسفناج مضر است؟

لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

به طور کلی اسفناج پخته دارای نیترات است و فریز کردن آن

موجب ترکیب نیترات با اسید آمینه و تولید ماده ای سرطان زا

به نام نیتروزامین می شود. اما تحقیقات اخیر نشان می دهد

که میزان نیترا تیت موجود در اسفناج پخته شده بسیار کم است و از همین رو خطر جدی برای

سلامت ایجاد نمی کند. مطالعاتی که اخیراً در اتحادیه اروپا انجام شده نشان می دهد که مقدار

نیتروزامین های موجود در اسفناج آن قدر محدود است که ضرر خاصی به بدن نمی رساند.

اما از طرفی کارشناسان توصیه می کنند تا به جای قرار دادن اسفناج پخته شده در فریزر، آن

را به صورت خام در فریزر بگذارید یا این سبزی را بعد از بلانچ یا بخارپز، چند دقیقه ای خشک

کنید و در فریزر قرار دهید. بهتر است اگر قصد گرم کردن اسفناج را دارید، آن را به صورت خام در

فریزر قرار دهید. در صورتی که اسفناج را به صورت پخته منجمد می کنید، از گرم کردن مجدد آن

اجتناب کنید و آن را بدون گرم کردن برای تهیه ماست و اسفناج استفاده کنید.

فراموش نکنید که فریز کردن سبزیجاتی مثل اسفناج موجب کاهش ویتامین ها و مواد مغذی

آن می شود و از همین رو بهتر است تا حد امکان سبزیجات را به صورت خام در فریزر بگذارید و

در اسرع وقت مصرف کنید.

نکته

فریز کردن اسفناج به صورت خام

و قابلمه را روی حرارت گاز قرار دهید. زمانی که

آب شروع به جوشیدن کرد، اسفناج ها را در آب

جوش بریزید. در این روش عطر و طعم اسفناج

تا حد زیادی حفظ می شود اما ممکن است

بخش زیادی از مواد مغذی اسفناج از بین برود.

بعد از دو دقیقه اسفناج ها را آبکش کنید. در

ادامه اسفناج ها را سریع در یک کاسه بزرگ

آب یخ بریزید و بعد از دو دقیقه دوباره آبکش

کنید. این کار موجب خوش رنگ شدن اسفناج

می شود. چند دقیقه صبر کنید تا آب اضافه

اسفناج ها خارج شود، سپس آنها را روی

دستمال پهن کنید و حدود ۲۰ دقیقه صبر

کنید تا اسفناج ها کاملاً خشک شود. در نهایت

اسفناج ها را در کیسه پلاستیکی بریزید و در آن

را محکم ببندید و در فریزر قرار دهید.

برای فریز کردن اسفناج به صورت خام، قبل از

هر چیزی باید اسفناج ها را به خوبی با آب سرد

بشویید و سپس برای چند دقیقه در آبکش قرار

دهید تا آب اضافه آنها خارج شود.

بعد از این که برگ های اسفناج به طور کامل

خشک شدند، آنها را به صورت دسته ای در

کیسه فریزر بگذارید یا خرد کنید و در کیسه

پلاستیکی بریزید. در نهایت هوای داخل کیسه

را به طور کامل خارج کنید و کیسه را در فریزر

قرار دهید. با این روش می توانید اسفناج ها

را تا حدود شش ماه در فریزر نگهداری کنید.

یکی دیگر از روش هایی که می توانید برای

فریز کردن اسفناج استفاده کنید، بلانچ کردن

اسفناج و سپس قرار دادن آن در فریزر است.

در این روش باید مقداری آب در قابلمه بریزید



نکته

فریز کردن اسفناج بخارپز و پوره آن

روش فریز کردن اسفناج، تهیه پوره اسفناج و

سپس قرار دادن آن در فریزر است. در این روش

باید شش قسمت اسفناج را با یک قسمت آب

ترکیب کنید و در مخلوط کن بریزید، سپس دستگاه

را روشن کنید. پوره اسفناج را در قالب های کوچک

یا قالب یخ بریزید و در فریزر قرار دهید.

بلانچ کردن یک روش ساده برای حفظ

طعم و رنگ اسفناج است اما در این روش

بخش زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی

اسفناج از بین می رود.

به همین دلیل می توانید به جای بلانچ کردن از

روش بخارپز کردن اسفناج استفاده کنید. یک

بدانیم

چگونه الکتریسیته لباس های مان را کاهش دهیم

مقابله با الکتریسیته از نوع ساکن



فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

احتمالاً تا به حال این

تجربه را داشته اید که

گاهی اوقات به محض

لمس برخی اشیاء، یک شوک الکتریکی خفیف به بدن تان

وارد شده باشد. شوکی که اصطلاحاً جرقه خوانده

می شود و در عمل مشکل خاصی برای فرد ایجاد

نمی کند، اما به وجود آورنده حس آزاردهنده برای

اوست؛ حسی که ناشی از تجمع الکتریسیته ساکن در

لباس های شخص است و به علت سایش دو لباس با

بارهای مخالف (مثبت و منفی) به وجود می آید. احتمال

شکل گیری الکتریسیته ساکن در بعضی نقاط بسیار

بالاست. از جمله این مکان ها می توان به لباس های

پشمی، لباس هایی با الیاف مصنوعی، بدن انسان،

خودرو و برخی اشیای منزل اشاره کرد. مقابله با

الکتریسیته ساکن در هریک از این محل ها ترفند های

خاص خود را داشته که ما در ادامه این راهنما به معرفی

برخی از آنها می پردازیم:

از بیکینگ پودر در شستن لباس ها استفاده کنید

مقداری بیکینگ پودر را هنگام شست و شو به

ماشین لباسشویی اضافه کنید (بسته به حجم لباس ها،

مقدار بیکینگ پودر را نیز مشخص کنید) تا الکتریسیته

لباس ها تخلیه شده و علاوه بر آن، نرم و لطیف شوند.

محیط خانه را مرطوب نگه دارید

در فصل زمستان که اختلاف دمای داخل خانه با هوای

بیرون زیاد است، احتمال شکل گیری الکتریسیته ساکن

در اشیای داخل منزل بالا می رود. در نتیجه با هر بار

دست زدن به این وسایل، یک شوک الکتریکی به شما

هم وارد می شود! برای جلوگیری از وقوع این اتفاق، بهتر

است خانه را در زمستان همیشه مرطوب نگه دارید. در

این کار مقداری آب را هر از گاهی روی شعله گاز قرار

دهید تا بخار ناشی از آن، هوا را مرطوب کند.

چند قطره آب روی لباس های خود بپاشید

یکی از پیش پا افتاده ترین و ابتدایی ترین راه ها برای

برطرف کردن الکتریسیته لباس ها پاشیدن مقداری آب

روی لباس (به خصوص هنگام اتو کردن لباس ها) است.

این راه حل برای چند دقیقه تا چند ساعت کاملاً موثر

بوده و لباس را از هرگونه الکتریسیته عاری می کند.

به لباس خود یک سنجاق قفلی وصل کنید

یک راه حل ساده دیگر برای تخلیه الکتریسیته ساکن

تجمع یافته روی لباس ها، وصل کردن یک سنجاق قفلی

به آن است که موجب تخلیه الکتریسیته شده و از

جرقه زدن و چسبیدن لباس به بدن جلوگیری می کند.

استفاده از چوب لباسی فلزی برای لباس

وصل کردن لباس روی چوب لباسی فلزی یا قرار دادن

آنها روی یا زیر لباس، در کاهش تخلیه و از بین بردن

الکتریسیته ساکن مو، بدن و ... موثر است.



چگونه یک گلدان گل نرگس داشته باشیم؟

به نرگس چشمت قسم گل زیبا

مریم احمدی

خبرنگار چارویاری

این روزها گل های زیبای سفید و زرد نرگس به بازار آمده و عطر این گل زیبا ما را مست می کند. گل نرگس یکی از گیاهان چندساله مقاوم است که اغلب در آمریکای

شمالی به جز مناطق گرمسیری آن به چشم می خورد. با توجه به آنکه این گل از طریق کاشت پیاز پرورش می یابد، بهتر است این گل زیبا را در فصل پاییز بکارید که در اواخر زمستان یا اوایل بهار آن را برداشت کنید.

کاشت پیاز در گلدان

■ پیش از کاشت بهتر است گلدان مناسبی را با عمق ۱۸ سانتی متری برای گیاه انتخاب کنید؛ زیرا پیاز باید به اندازه ۵ سانتی متر از دیواره های گلدان فاصله داشته باشد. در این مرحله ته گلدان را کمی سفال شکسته یا سنگریزه بریزید که زهکشی مناسب فراهم شود. پیش از کاشت، انتهای پیازها را به مدت ۲ ساعت در آب ولرم قرار دهید. سپس گلدان را با خاک مناسب پر کنید و پیاز را به طور مورب در آن بگذارید. در نهایت اطراف پیاز را با باقی مانده خاک بپوشانید. در این مرحله گلدان را آبیاری کنید و آن را در محیط گرم و مقابل نور خورشید قرار دهید.

مراحل کاشت پیاز گل

■ انتخاب خاک مناسب با نوع پیاز، ایجاد زهکشی مناسب برای باغچه یا گلدان، از بین بردن بیماری های درون گیاه به کمک سموم نامبرده، انتخاب محل کاشت دارای نور کافی، ایجاد رطوبت کافی در طول فصل رشد پیاز، کاشت پیاز در عمق مناسب با توجه به اندازه آن، رعایت فاصله ۴ تا ۱۰ سانتی متری برای کاشت چند پیاز در کنار یکدیگر.

شرایط نگهداری پیاز گل

■ پس از انتخاب پیاز مناسب برای کاشت، باید بدانید که برای داشتن گل هایی زیبا نکاتی را در نگهداری پیاز این گل در نظر بگیرید. در زیر برخی شرایط نگهداری پیاز گل نرگس را شرح می دهیم:

پیازها را درون پاکت کاغذی نگهداری کنید؛ با این کار از رسیدن نور به پیازها و رشد زودهنگام آنها جلوگیری کرده اید. البته فراموش نکنید که در پاکت را باید باز بگذارید که هوا در جریان باشد؛

پاکت را در مکانی خشک و خنک مانند انباری، پارکینگ یا زیرزمین و در دمایی بین ۱۶ تا ۱۸ درجه سانتی گراد قرار دهید؛ اگر در منطقه گرمسیری زندگی می کنید، پیازها را با شرایط گفته شده درون یخچال و به دور از سایر مواد غذایی تولیدکننده گاز اتیلن مانند سیب بگذارید. در غیر این صورت پس از کاشت پیاز گل نرگس شاهد گل های زیبای این گیاه نخواهید بود.

به طور کلی پیاز گل نرگس پس کاشت در روز به دمایی حدود ۱۸ درجه و در شب به دمایی در حدود ۱۲ درجه سانتی گراد نیاز دارد. همچنین بهتر است برای کاشت پیاز این گل از ورمی کمپوست، کودهای حیوانی و خاک سبک استفاده کنید. با رعایت نکات مذکور به راحتی قادر هستید در اواخر آذرماه یا اواسط دی ماه پیازها را در عمق هفت سانتی متری زمین بکارید و با آغاز سال نو از دیدن باغچه پرگل خود لذت ببرید.

انتخاب نوع پیاز گل نرگس

■ اگر تنها کمی به پرورش گل و گیاه علاقه داشته باشید، احتمالاً با انواع گل نرگس نظیر نرگس شهلا، نرگس شیراز، نرگس پرپر، هزار پر، شست پر، پنجه گربه ای و ... آشنا هستید. هریک از این گل ها زیبایی و عطر خاص خود را دارند که با کاشت آنها در باغچه یا گلدان انگار خانه ای در بهشت دارید.

پیش از آنکه به آموزش کاشت پیاز گل نرگس بپردازیم، ابتدا بهتر است به شما بگوییم چگونه پیاز مرغوبی را انتخاب کنید که در طول رشد از بین نرود و آفات و بیماری به آن حمله نکند. توصیه می کنیم که از کاشت پیاز گل نرگس نترسید؛ زیرا این گل برخلاف دیگر گیاهانی که از طریق پیاز تکثیر می شوند، روش کاشت بسیار آسانی دارد. تنها چند نکته را باید پیش از خرید پیاز گل نرگس در نظر بگیرید.

در ابتدا توصیه می کنیم پیاز گل نرگس را در فصل سرد سال مانند پاییز خریداری کنید. همچنین پیازی را که انتخاب می کنید ظاهر پیاز را بررسی کرده که هیچ گونه خراشیدگی یا بریدگی روی آن دیده نشود؛ زیرا پس از کاشت پیاز و در حین آبیاری، آب از طریق این بریدگی ها به درون پیاز نفوذ می کند و باعث پوسیدگی آن می شود.

سپس دقت کنید که پیاز بوی نامطلوبی ندهد و ساقه آن سبز نشده باشد. لازم به ذکر است اغلب پیازهایی که دو دماغه یا دو نوک دارند، گل های بیشتر و درشت تری می دهند؛ زیرا از هر دماغه یک گل و ساقه می روید.

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه هایی که با عدد مشخص شده اند رمز جدول به دست می آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می تواند متغیر باشد.

جدول

طراح: بیژن گورانی

پنهان کردن ورزش مهمان	منتحنی و بیست و پنج سال	شیشه درنده جنگلی	مذکر لقب اروپایی	جادوگر پارچه کلفت	شرم ماشین کشاورزی	شیبای پسوندد خودروی فرانسوی	مونس برکت سفره بیماری	رهاورد
من و شما سرمایه جاودانی	قبر	بند شمشیر فراری	مشتاق	بی چیز	۱	۴	۶	
۷	ششیدن بی کسی مرغ سلیمان	دومین مهره کردن	آپارتمانی گلی	۵	۳	۲	۱	
۸	رمان دوموریه	نیش سرما کافی	۴	۳	۲	۱	۶	
۹	انبار کشتی نشستن	۵	۴	۳	۲	۱	۶	

رمز جدول شماره قبل:

انتقادپذیری

فوت و فن های دستور پخت در تهیه کوفته تبریزی

مهم ترین نکته کوفته تبریزی نیم پز شدن لپه و برنج است. نباید کاملاً مغزپخت شود وگرنه مواد شل، باعث وارفتن کوفته می شود.

گلوله ها باید کاملاً خوب گرد شود و نباید هیچ درزی داشته باشد وگرنه داخل سس باز می شود.

گوشتی انتخاب کنید که از ترکیب گوسفندی و گوساله باشد و نباید خیلی چرب باشد.

برای ایجاد چسبندگی دوبار گوشت را چرخ کنید.

میزان سس به گونه ای باشد که بیشتر از نیمی از کوفته در سس قرار گیرد.

به دلخواه می توانید در سس کمی هویج یا سیب زمینی نگینی شده بریزید.

برای خوشمزه تر شدن کوفته از یک عدد عصاره گوشت استفاده کنید.

اگر زمان برای تهیه کوفته دارید، می توانید نیم ساعت مواد کوفته را در یخچال استراحت دهید.

برای پخت و جا افتادن یک کوفته خوشمزه دو ساعت زمان لازم است.

افزودن آرد و تخم مرغ، مانع متلاشی شدن کوفته می شود.

خواص لپه

لپه یکی از مواد به کار رفته در کوفته و سرشار از پتاسیم است. در جوامعی که دریافت خوراکی پتاسیم آنها بالاست، شیوع فشارخون بالا کمتر از جوامعی است که دریافت پتاسیم پایین تر است. لپه در گروه حبوبات قرار دارد و حبوبات جایگزین بسیار مناسبی برای گوشت هستند، زیرا علاوه بر پروتئین مقداری هم نشاسته دارد.

در لپه علاوه بر مواد مغذی فراوان

مقدار بالایی فیبر وجود

دارد، به طوری که در

۱۰۰ گرم از این ماده

غذایی ۲۶ گرم

فیبر وجود دارد،

از این رو جهت

پیشگیری از

یبوست، کاهش

قند خون و بهبود

بیماری های قلبی عروقی،

مصرف آن توصیه می شود.

موضوع قابل توجه دیگر این است که علاوه بر لپه آلو هم منبع خوبی برای دریافت پتاسیم محسوب می شود. این ماده معدنی نقش مهمی در انقباض عضلات، فشارخون طبیعی و تعادل اسید باز در بدن بر عهده دارد.

پتاسیم برای حفظ ضربان قلب اهمیت دارد و اعصاب و ماهیچه ها را فعال نموده، میزان مایعات درون سلولی را تنظیم می کند. یکی از مهم ترین کاتیون های درون سلولی پتاسیم است.

پتاسیم رگ ها را گشاد می کند. مصرف این ماده در افزایش جریان خون پوست سر موثر است. یکی از علل برای اهمیت دادن به میزان پتاسیم در این ماده غذایی این است که بدنمان، میزان شیوع فشارخون بالا در نژاد آسیایی در مقایسه با سایر نژادها بیشتر است و یکی از راهکارهای کاهش فشارخون افزایش پتاسیم دریافتی است. طبق نظر انجمن رژیم شناسان آمریکا RDA دریافت روزانه این ماده مغذی ۴/۷ گرم است.

فوت و فن های پخت یک کوفته تبریزی تمام عیار

غذایی سستی و پیرطرفدار



«نارپلو» 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 انارپلو قزوینی و انارپلو شیرازی بسیار محبوب است. انارپلو افغانی هم از غذاهای مشهور افغانستانی است.

حرارت را کم می کنیم تا سس به آرامی آماده استفاده شود.

تهیه کوفته

پوست پیاز را رنده ریز کرده، آب آن را کاملاً می گیریم و با گوشت مخلوط می کنیم. فلفل سیاه، نمک، آرد نخودچی و زردچوبه را روی آن می ریزیم و سه دقیقه خوب ورز می دهیم. سپس لپه و برنج نیم کوب شده را اضافه می کنیم و مجدداً پنج دقیقه ورز می دهیم. نکته حائز اهمیت در آماده کردن کوفته، ورز دادن است تا مواد کاملاً به خورد هم برود و طعم آن بهتر شود. سبزی کوفته را اضافه می کنیم و ورز می دهیم. در آخر تخم مرغ ها را در پیاله ای می شکنیم و به مواد آماده شده، اضافه می کنیم و مجدداً ورز می دهیم تا به راحتی بتوانیم گلوله ای گرد با آن درست کنیم.

افزودن الوورزشک

سپس به اندازه یک لیموی بزرگ از مایه کوفته برمی داریم، یک دایره با کف دو دست درست می کنیم و وسط آن را گود می کنیم. یک عدد تخم مرغ کامل، آلو، گردو و زرشک را داخل آن قرار می دهیم و به صورت یک دایره گرد می کنیم. تمامی کوفته ها را به این صورت آماده می کنیم و در قابلمه ای که سس را در آن آماده کرده ایم، می چینیم.

پخت کوفته تبریزی

حرارت باید کم یا ملایم باشد، چون اگر زمانی که سس در حال قل زدن است، کوفته ها را در آن بگذاریم، ممکن است کوفته ها از هم باز شود.

است که نعنای را از همه کمتر استفاده می کنیم تا تلخ نشود. از قبل سبزی ها را پاک کرده، شسته، روی تخته ساطوری و بسته بندی می کنیم. لپه را نیم پز می کنیم و کنار می گذاریم.

پخت برنج

در قابلمه ای کوچک آب ریخته، کمی نمک به آن اضافه و حرارت را زیاد می کنیم تا آب زود به جوش بیاید. آن گاه برنج را شسته، داخل آب جوش می ریزیم و پس از این که کمی دندان گیر بود، آبکش می کنیم و لپه و برنج نیم پز را با گوشت کوب می ریزیم تا نیم کوب شود.

آب پز کردن تخم مرغ

اگر تمایل دارید داخل کوفته ها تخم مرغ نیز بگذارید باید آنها را آب پز کنید. در قابلمه ای آب ریخته، تخم مرغ ها را در کیسه فریزر گذاشته، گره زده و داخل آب قرار می دهیم تا کاملاً پخته و آب پز شود. سپس پوست آنها را می گیریم.

تهیه سس کوفته تبریزی

در یک قابلمه یا تابه بزرگ چهار لیوان آب می ریزیم و روی حرارت کم قرار می دهیم. پیازداغ، رب گوجه فرنگی، مرزه، تره، دارچین، نمک و فلفل را داخل قابلمه می ریزیم تا آب جوش بیاید، سپس

کوفته تبریزی یکی از انواع کوفته های معروف و پیرطرفدار ایرانی است که همان طور که از نامش مشخص است، اصالتاً متعلق به شهر تبریز است. این غذا یکی از غذاهایی است که به سفره های یلدایی جلوه ای خاص می بخشد.

مواد لازم

پیاز: ۱ عدد

لپه: ۱ پیما

برنج: ۱ پیما

تخم مرغ: ۲ عدد

تره و مرزه: به مقدار لازم

زعفران: ۱ قاشق غذاخوری

پیازداغ: ۳ قاشق غذاخوری

گوشت چرخ کرده: ۱ کیلوگرم

آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری

سبزی کوفته: ۵ قاشق غذاخوری

آلو، زرشک و گردو: به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری

تخم مرغ آب پز: به تعداد دلخواه

نمک، فلفل سیاه و زرد چوبه: به مقدار لازم

آماده سازی سبزی کوفته

ابتدا اشاره به این موضوع مهم است که سبزی های کوفته تبریزی؛ جعفری، مرزه، ترخون، نعنای و گشنیز

سند کمپانی سواری سایپا تیبا رنگ سفید
روغنی مدل ۱۳۹۸ شماره موتور M158743097
شماره شاسی NAS811100K5843274
به شماره پلاک ۵۷۷ ه ۱۲۲ ایران ۴۶ به نام
امیررضا شویر حقیقی مقفود گردیده و فاقد
اعتبار است.

سند کمپانی خودرو وانت پیکان OHV ۱۶۰۰ مدل
۱۳۹۳ به رنگ سفید شیرازی روغنی شماره انتظامی
ایران ۱۳-۳۳۷ ط ۲۴ شماره موتور 118P0097522
شماره شاسی AAAA36AA8EG691071 به مالکیت
فاطمه فیناستیان مقفود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو 207i-MT
رنگ گوجه ای مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک
ایران ۵۰-۵۲۱ ه ۹۴ و شماره موتور 167B0117761
و شماره شاسی NAAR03FE4MJ411566 به نام
کیوان یار محمدی مقفود گردیده و از درجه
اعتبار ساقط می باشد.

امور آگهی های
روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰
شماره تلفن پذیرش