

تاریخچه

۱۴۰۳

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۳۰ بهمن ۱۴۰۲



نگاهی به زندگی و فضایل جوان کربلا حضرت علی اکبر (ع)

این جوان اشبه الناس است

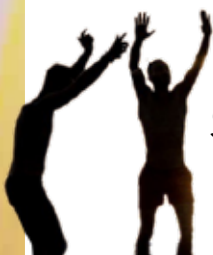
۳/۱



همه آنچه باید درباره گیاه آپارتمانی
فیلودندرون بدانید

خاص زیبا و
تصفیه کننده هوا

۷/۱



چند و چون رفتار و برخورد
با جوانان در خانواده

جوانانی که جاهل و
سربه هوانیستند!

۴/۱



۷ باور اساسی برای در امان ماندن
جوانان از آسیب های اجتماعی

مراقب خودت
باش

۲/۱

جوانی‌ات را چگونه گذرانده‌ای؟!



جوانی، دورانی خاص با حال و هوایی ویژه است. دورانی هر چند کوتاه اما بسیار مهم و اثرگذار! این اثرگذاری تا به آنجاست که بقیه دوران عمر ماکاملا به این بستگی دارد که دوران جوانی‌مان را چگونه گذرانده‌ایم. دورانی که خیلی کوتاه است و زودتر از آنچه فکرش را بکنیم به پایان می‌رسد. فرصت جوانی بهترین زمان برای یادگیری یک حرفه درآمدزا است تا بتواند درآمد مورد نیاز برای زندگی ما را در تمام دوران عمر تامین کند. به همین خاطر و با همین انگیزه است که بسیاری از ما مسیر دانشگاه را انتخاب می‌کنیم و به دنبال آن هستیم تا از طریق دانشگاه و بالا بردن سطح دانش خودمان و از آن مهم‌تر در دست داشتن یک مدرک دانشگاهی راهی بازار کار شویم. قسمت بد ماجرا اما این است که خیلی وقت‌ها دانشگاه مهارت لازم برای اشتغال را در اختیارمان قرار نمی‌دهد و در رقابت بین مهارت و صندلی‌های اشتغال ممکن است خیلی از ما نتوانیم در شغلی متناسب با رشته تحصیلی‌مان مشغول به کار شویم. به همین خاطر هم هست که حتی اگر مانند بسیاری دیگر از افراد جامعه مسیر روتین دانشگاه را انتخاب کنیم، خوب است که در کنارش یک مهارت دیگر هم یاد بگیریم؛ مهارت‌هایی که اتفاقاً زمان یادگیری‌شان همین سال‌های کوتاه و زودگذر جوانی است. در کنار مهارت‌آموزی و پیدا کردن شغل و صد البته شریک زندگی و همراه و هم‌مسیر برای ادامه راه زندگی، داشتن یک زندگی سلامت، تغذیه مناسب و ورزش منظم از ضرورت‌هایی است که می‌تواند دوران جوانی ما را طولانی‌تر کند!

تعجب نکنید؛ این یک واقعیت غیرقابل انکار است که سن و سال ما آدم‌ها بیشتر از آن‌که به روزهای رفته عمرمان بازگردد، به کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روحی‌مان برمی‌گردد. وقتی در سنین کم، سلامتی‌مان را از دست بدهیم مانند آن است که یک پیری زودرس را تجربه می‌کنیم. حتی اگر در ظاهر جوان باشیم! به همین خاطر آنچه می‌خوریم و نمی‌خوریم و همچنین سبک زندگی و تحرک و مسائلی از این قبیل می‌تواند برای ما بسیار تعیین‌کننده باشد و جوانی‌مان را با سلامتی به میانسال و پیری متصل کند. در کنار سلامت جسم، سلامت روح و روان هم از جمله موضوعات دیگری است که از همین دوران جوانی باید به آن توجه داشت و مراقبش بود. به خصوص این‌که بحران‌ها و چالش‌های زندگی ما آدم‌ها در این دوران به بالاترین حد خود می‌رسد و باید خودمان را برای مواجهه با مسائل گوناگونی آماده کنیم. در نهایت زمانی که این دوران سپری می‌شود، ما به عقب نگاه می‌کنیم و خودمان به خود نمره می‌دهیم؛ نمره‌ای که بی‌شک می‌تواند حال‌مان را خوب یا بد کند.

دُرنگ



گفت و گو

گزارش

دیباجه

اینفو

۷ باور اساسی برای در امان ماندن جوانان از آسیب‌های اجتماعی

مراقب خودت باش

جوان، سرشار از زندگی، انرژی و انگیزه است و هیچ نیرویی به اندازه نیروی جوانی و خلاقیت جوان قدرتمند نیست. نمرات کم کسب کرده‌ای؟ بیشتر تلاش کن و برای تحصیل برنامه‌ریزی دقیق داشته باش. در ورزش شکست خورده‌ای و نتایج مطلوبی کسب نکرده‌ای؟ سعی کن حرکات را صحیح‌تر انجام دهی و تلاش مضاعف‌تری داشته باشی. در مصاحبه شغلی پاسخ منفی شنیده‌ای؟ باز هم جست‌وجو کن و رزومه خود را برای کارفرما و شرکت‌های بیشتری ارسال کن. در دوران جوانی، بیشتر در معرض شکست خوردن قرار داریم و این موضوع کاملاً طبیعی است. ممکن است در کنکور، کسب نمرات قبولی، رسیدن به شغلی که رؤیای آن را داریم یا روابط عاطفی، شکست را تجربه کنی. خیلی از جوانان بعد از شکست تسلیم می‌شوند و خودشان را می‌بازند. توجه داشته باشید هیچ انسانی کاملاً موفق نیست و شکست بخشی از زندگی است. ما معصوم یا ابرقهرمان کمیک‌بوک‌ها یا سینما نیستیم؛ بلکه انسان‌هایی معمولی هستیم و امکان دارد در برآوردها و احتمالات دچار خطا شویم. وقتی یک بار شکست می‌خورید، برای بلند شدن و تلاش در جهت موفقیت درس می‌گیرید؛ در غیر این صورت شما یک بازنده ابدی خواهید بود.

امیر علوی

چاردیواری

برشی از کتاب



وقتی شکست می‌خوریم، نواقص و کمبودهای ما آشکار می‌شود و فرصت خوبی داریم تا نقطه ضعف‌ها را شناسایی و روی آنها کار کنیم تا قوی‌تر و به موفقیت نزدیک‌تر شویم. نکته‌ای که باید در نظر داشته باشید این است که برای جوانان هیچ محدودیت و بن‌بستی وجود ندارد؛ محدودیت زندانی است که ما در ذهن خودمان می‌سازیم. محمدجواد خوشنامی به عنوان یک جوان، با چالش‌هایی روبه‌رو بوده که اکثر همسالانش تجربه کرده‌اند. او در این کتاب به هفت باور اساسی که هر جوانی باید در خودش پرورش دهد تا به آرامش و موفقیت برسد، پرداخته است. او این باورها را خود اجرا کرده؛

باورهایی که در عین سادگی بسیار کاربردی هستند؛ البته اگر از آنها استفاده کنید.

جملات برگزیده کتاب مراقب خودت باش: پی تقلید رفتن از کوری است. من شکست نمی‌خورم؛ یاربنده می‌شوم یا می‌آموزم. هدف زندگی‌تان را بر اساس استعداد و موهبت‌های درونی خود تنظیم کنید. به نظرات و قضاوت‌های دیگران توجه نکنید؛ کسب رضایت درونی خود باید اولویت اول شما باشد. به دوستی‌های سمی پایان دهید و قدرت نه گفتن را داشته باشید؛ هر چیزی ارزش یک بار امتحان کردن را هم ندارد. در بخشی از کتاب مراقب خودت باش می‌خوانیم: انسان‌ها به صورت ذاتی، به موضوعاتی که در آن استعداد دارند، علاقه نشان می‌دهند و در راستای آن قابلیت پیشرفت و شکوفایی چشمگیری دارند. هیچ انسانی فاقد استعداد و هنر نیست، فقط ممکن است وقت و هزینه خود را در موقعیت اشتباهی سرمایه‌گذاری کند. یکی از مهم‌ترین وظایف ما جوانان در وهله اول، کشف استعداد و قابلیت‌های خود و در مرحله دوم، تنظیم کردن چشم‌اندازهای آینده بر اساس توانایی‌های مان است. باید در مسیر استعداد‌های مان گام برداریم و به بلوغ و شکوفایی برسیم. زمان طلاست و دوران جوانی فرصت فوق‌العاده و مهم‌ترین گنجی است که در اختیار داریم. ابتدا هنگامی که کودک هستیم، پدر و مادر بر اساس چرخه‌ای از آموزش‌های زنجیره‌وار اشتباه که خودشان نیز تجربه‌اش کرده‌اند و هنگامی که بزرگ‌تر می‌شویم، آموزش و پرورش ما را وارد عرصه رقابتی بی‌پایان و بدون توجیه و مخرب می‌کنند که ممکن است صدمات و تخریب‌های ناشی از این رقابت تا آخر زندگی همراه ما باشد. اگر هنگام کودکی در کاری عالی نباشیم و رضایت پدر و مادر را به دست نیاوریم، با تنبیه و جملات مخربی روبه‌رو می‌شویم که زندگی ما را برای سال‌های متمادی تحت الشعاع قرار می‌دهد و بالعکس، اگر در کاری موفق شویم، مورد تشویق و دریافت جایزه قرار می‌گیریم که منجر به شرطی شدن ذهن ما و ایجاد ترس و وحشت از شکست خوردن می‌شود.



ماهیت توبه



آدمی که گناه و معصیت می‌کند و غرق در شهوات و درندگی است، وقتی که فرشته وجودش را این قدر آزار داد و اشباع نکرد، یک مرتبه فاجعه‌ای به وجود می‌آید.

آخر من و تو هم انسانیم.

ما یک دهان نداریم. اشتباه می‌کنی که خیال می‌کنی یک دهان داری و از همین یک دهان باید به تو غذا برسد؛ صدها دهان داری (عشق را پانصد سر است و هر سری...) پانصد سر تو داری، پانصد دهان تو داری. از همه اینها باید به تو غذا برسد.

یکی از این دهان‌های تو، دهان عبادت است. تو باید روح خودت را به عبادت کردن راضی کنی، یعنی این حق و حظ را باید به او بدهی. تو یک موجود ملکوتی صفات هستی، باید پرواز کنی به سوی آن عالم.

وقتی این فرشته را زندانی می‌کنی، آیا می‌دانی بعد چه عوارض و ناراحتی‌های زیادی دارد؟ یک وقت شما می‌بینید یک جوان مرقّه، جوانی که همه وسایل برایش فراهم بوده است، به یک بهانه کوچک خودکشی می‌کند. همه می‌گویند نمی‌دانیم چرا خودکشی کرد. ای آقا!

این موضوع که خیلی کوچک بود! چرا خودکشی کرد؟! نمی‌دانند که در وجود او نیروهای مقدسی زندانی بوده؛ آن نیروهای مقدس از این زندگی رنج می‌برده‌اند، طاقت نمی‌آورده‌اند، در نتیجه طغیانی به آن شکل به وجود آمده است.

گاهی می‌بینید شخصی همه چیز دارد و ناراحت است و رنج می‌برد.

گفت:

آن یکی در کنج زندان مست و شاد

وان دگر در باغ، ترش و بی‌مراد

می‌بینی در باغ و بوستان زندگی می‌کند، همه وسایل زندگی برایش فراهم است، اما ناراحت است؛ خوش نیست و از زندگی ناراضی است.

راه لذت از درون دان نز برون

احمقی دان جُستن از قصر و حصون

برای این‌که یک لذت‌هایی هم هست که از درون انسان باید به او برسد، نه از بیرون و آنها، لذت‌های معنوی انسان است.

پس توبه عبارت است از عکس‌العمل نشان دادن مقامات عالی و مقدس روح انسان علیه مقامات دانی و پست و حیوانی انسان. توبه عبارت است از قیام و انقلاب مقدس قوای فرشته صفت انسان علیه قوای بهیمی صفت و شیطان صفت انسان. این ماهیت توبه است.

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

مهیاشدن در ماه شعبان برای ورود به ماه مبارک رمضان

حاج آقا مجتبی تهرانی درباره فضایل ماه شعبان برای مهیاشدن جهت ورود به ماه رمضان می‌گوید: «وَأَتَّقِ اللَّهَ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ فِي سَرَائِرِكَ وَغَلَائِيَتِكَ»؛ تقوای الهی پیشه کن و توکل به خدا داشته باش؛ چه در نهانت و چه در آشکارت. سپس این آیه را تلاوت فرمودند: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا». بعد فرمودند: «وَأَكْثَرُ مَنْ أَنْ تَقُولَ فِيمَا بَقِيَ مِنْ هَذَا الشَّهْرِ اللَّهُمَّ إِنَّ لِمَ تَكُنْ غَفَرْتَ لَنَا فِيمَا مَضَى مِنْ شَعْبَانَ - فَافْغِرْ لَنَا فِيمَا بَقِيَ» این جمله را در باقیمانده این ماه زیاد بگو که خدا! اگر در گذشته ماه شعبان مرانیا مرزیده‌ای، در بقیه این ماه مرا بیامرز! چه بسا این‌که از آداب دو ماه رجب و شعبان مساله استغفار هرروزه است: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَسْأَلُهُ التَّوْبَةَ». برای همین تطهیر شدن است تا بتوانیم از ماه رمضان بهره‌گیری کنیم.

نگاهی به زندگی و فضایل جوان کربلا حضرت علی اکبر (ع)

این جوان اشبه الناس است

حکایت علی اکبر و حسین (ع) حکایت یک پدری و پسری ساده نبود؛ حکایت یک عاشقانه خاص بود. پدری سراسر عشق و پسری سراسر پاکی و عصمت؛ پدری که بنا بود به خونش، دین اسلام استوار شود و پسری که عصای دست پدر بود در این مسیر سخت!

مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

حسین (ع) شمایل جدش رسول خدا (ص) را در شمایل فرزند ارشدش علی اکبر می دید. علی اکبری که نه فقط حسین (ع) که همه هاشمیان و بلکه امویان او را اشبه الناس خلقاً و خلقت به رسول... می دانستند. اشبه الناسی که روز عاشورا وقتی به عنوان نخستین فرد از هاشمیان از پدر اذن میدان خواست تا راهی میدان شود، حسین (ع) بی هیچ تردیدی و بلافاصله به او اذن داد تا به میدان برود؛ اذنی که به معنای اذن خروج روح از جسم بود! در آن لحظه ها حسین به چشم خویشتن (ع) می دید که جانش می رود.

ولادت و نسب

علیه السلام که در کربلا ۲۳ سال داشته اند بزرگ تر بوده است. پدر گرامی اش امام حسین بن علی بن ابی طالب علیه السلام و مادر محترمه اش لیلی بنت ابی مره بن عروه بن مسعود ثقفی است. مادر لیلی، میمونه دختر ابی سفیان و از طایفه بنی امیه است و از این نظر، حضرت علی اکبر علیه السلام به سه طایفه معروف و مهم عرب پیوند پیدا کرده است.

جوان برومند بنی هاشم، حضرت علی اکبر (ع) بنا بر روایاتی در روز ۱۱ شعبان سال ۴۳ هجری قمری در شهر مدینه دیده به جهان گشود. بنا به روایات مشهور دیگری این حضرت در سال ۳۳ هجری و پیش از کشته شدن عثمان متولد شده اند. به این ترتیب در روز عاشورا حدود ۲۷ ساله بوده است دلیل آن نظر متفق مورخان و نسب شناسان است، زیرا وی از امام سجاد

ویژگی ها و فضایل اخلاقی

علی اکبر علیه السلام در شکل و شمایل و خلق و خو، شبیه ترین مردم به رسول خدا (صلی...) علیه و آله بود و منش و رفتارش، اخلاق پیامبر (صلی...) علیه و آله را در خاطره ها زنده می کرد و هرگاه اهل بیت علیهم السلام مشتاق دیدار جدشان رسول... (صلی...) علیه و آله می شدند، به چهره او می نگریستند.

در روایتی به نقل از شیخ جعفر شوشتری در کتاب خصائص الحسینیه آمده است: در روز عاشورا، اباعبدالله... الحسین هنگامی که علی اکبر را به میدان می فرستاد، به لشکر خطاب کرد و فرمود: «یا قوم، هؤلا قد برز علیهم غلام، أشبه الناس خلقاً و خلُقاً و منطقاً برسول...» ای قوم، شما شاهد باشید، پسری را به میدان می فرستم که شبیه ترین مردم از نظر خلق و خوی و منطق به رسول... (ص) است؛ بدانید هر زمان ما دل مان برای رسول... (ص) تنگ می شد، نگاه به وجه این پسر می کردیم.

آنچه خوبان همه دارند تو یک جاداری

درباره شخصیت علی اکبر علیه السلام گفته شد که وی جوانی خوش چهره، زیبا، خوش زبان و دلیر بود و از جهت سیرت و خلق و خوی و صباحت رخسار، شبیه ترین مردم به پیامبر اکرم صلی... علیه و آله بود و شجاعت و رزمندگی را از جدش علی بن ابی طالب علیه السلام به ارث برده و جامع کمالات، محامد و محاسن بود.

بهترین بهانه برای یک نامگذاری

وقتی صحبت از جوان رعناى حسین، علی اکبر می شود، همه خوبی ها، همه اصالت ها، همه نجابت ها و هر آنچه از یک جوان انتظار داری، در پیش چشمانت مصور می شود. پس وقتی نام جوان و جوانی به میان می آید چه بهانه ای بهتر و زیباتر از روز میلاد چنین جوان رعنائی برای نامگذاری روز جوان و بالیدن به این که ما هم جوانانی داریم که الگوی شان علی اکبر حسین (ع) است.

نمایش شجاعت و مردانگی در عاشورا

ابوطالب در روز عاشورا، علی اکبر فرزند حسین علیه السلام بود. در روایات آمده دشمن که توان مقابله با شیر بیشه ولایت علی اکبر را نداشت، به یکباره و دسته جمعی به او هجوم آوردند و شمشیرهای برهنه پیکر پاک علی اکبر را اربا اربا کرد. لحظه ای که امام حسین (ع) افتان و خیزان خود را به پیکر فرزندش رساند، علی دیگر جانی در بدن نداشت و به دیدار جدش رسول خدا (ص) شتافته بود. وداع این پدر و پسر اما در تمام طول تاریخ، ترکیبی از مظلومیت توأم با اقتدار را به تصویر می کشد. پدری که صورت به صورت جوان بلندبالایش می گذارد بلکه دل بی قرارش آرام گیرد و می گوید «علی جان بعد از توفای بر این دنیا» و پسری که بعد از نبردی جانانه این گونه به شهادت می رسد.

روز عاشورا نیز پس از شهادت یاران امام، اولین کسی که اجازه میدان طلبید تا جان را فدای دین کند، او بود. اگر چه به میدان رفتن او بر اهل بیت و بر امام بسیار سخت بود، ولی از ایثار و روحیه جانبازی او جز این انتظار نبود. علی اکبر چندین بار به میدان رفت و رزم های شجاعانه ای با انبوه سپاه دشمن کرد. پیکار سخت، او را تشنه تر ساخت؛ به خیمه آمد. بی آن که آبی بتواند بنوشد، با همان تشنگی و جراحت دوباره به میدان رفت و جنگید تا به شهادت رسید.

در «زیارت ناحیه مقدسه»، خطاب به او آمده است: سلام بر تو، ای نخستین کشته از تبار بهترین بازمانده از نسل ابراهیم خلیل!

در تاریخ طبری آمده است: «نخستین کشته از خاندان

تحسین دشمن

معاویه، او را شایسته ترین فرد برای خلافت می دانست و او را چنین توصیف کرد: «شایسته ترین فرد برای این کار (خلافت)، علی بن الحسین بن علی است.

جدش پیامبر خدا صلی... علیه و آله است و دلیری بنی هاشم، سخاوت بنی امیه و فخر ثقیف را دارد.» البته این سخن معاویه، در واقع، یک موضعگیری سیاسی، به منظور نفی خلافت از خاندان رسالت است، نه این که واقعا او خلافت را حق علی اکبر می دانسته است.

جوانانی که جاه

بزرگ می‌شود!))
می‌شود!))
کارساده‌ای نی
تازگی، ایده و
دریافت احت
مسئولیت هس

خیلی اوقات اگر پای درددل پدر و مادران سن و سال داری که جوان در خانه دارند، بنشینید، وقتی از شیطنت‌ها و چالش‌های فرزند کوچک‌تان گله و شکایت می‌کنید، با این پاسخ آنها مواجه می‌شوید که «دعا کن مشکلات‌شان در همین حد و اندازه بماند، زیرا وقتی بچه‌ها

زهره احمدزاده

خبرنگار چار دیواری

همه چیز از کودکی آغاز می‌شود

راستش را بخواهید افرادی که دوران کودکی خوبی را نگذرانده باشند، در دوران نوجوانی و جوانی با چالش‌های بیشتری مواجه می‌شوند والدین در برخورد با آنها با مشکلات بیشتری مواجهند. پس اگر در دوران کودکی و زمان شکل‌گیری شخصیت فرزندان با او به درستی رفتار نکرده‌اید و به دنبال یادگیری طرز صحیح برخورد با کودک، تشویق و تنبیه درست و بجای او نبوده‌اید، در دوره جوانی باید صبوری بیشتری به خرج دهید و احتمالاً با شخصیتی عصبی و استقلال طلب‌تر مواجه باشید؛ جوانی که قصد دارد به گونه‌ای هر آنچه را فکر می‌کند در دوران کودکی از آن محروم شده‌اید از شما مطالبه کند، بنابراین بهترین توصیه‌ای که می‌توان به کسانی که فرزندان‌شان در سنین کودکی هستند داشته باشیم، این است که دوران کودکی را جدی بگیرید؛ زیرا درختی را که ریشه‌هایش کج رشد کرده، نمی‌توان به یکباره صاف کرد یا باید هزینه‌اش را بدهید!

فرزند زمانه خویش بودن

امام علی(ع) در مورد لزوم تطبیق تربیت فرزندان با زمان خویش می‌فرماید: فرزندان‌تان را به انجام آداب خودتان وا ندارید؛ زیرا آنان برای زمانی، غیر از زمان شما آفریده شده‌اند. همین حدیث پر نور امام علی به خوبی گویای آن است که نباید والدین دوران جوانی خود را با دوران جوانی فرزندان مقایسه کنند و نباید از او بخواهند مانند آنها زندگی و رفتار کند یا لباس بپوشد. ما می‌توانیم فرزندان‌مان را راهنمایی کنیم و برای این کار هم شیوه‌های نصیحت‌گونه را باید دور ریخت، بلکه باید به آنها مشورت داد و با منطق و گفت‌وگو کار را پیش برد.

اولین و اساسی‌ترین قدم

سعی کنید از همان دوران کودکی با فرزندان‌تان ارتباط خوب و صمیمانه‌ای برقرار کنید به گونه‌ای که در دوران جوانی شما به بهترین دوستان فرزندان‌تان تبدیل شوید. اگر شما هم در برقراری ارتباط با فرزند جوان‌تان با مشکل مواجهید باید بدانید اگر پدر و مادر قدری صبوری کنند و با آرامش به حرف‌های بچه‌های‌شان گوش دهند حتماً خیلی از گره‌ها باز می‌شود. هنگامی که جوانان حس امنیت داشته باشند، می‌توانند با پدر و مادر خود حرف بزنند بدون ترس از طرد شدن، مورد تحقیر قرار گرفتن و مورد مقایسه قرار گرفتن. در این صورت آن جوان، پدر و مادر خود را محرم اسرار دانسته و ارتباط خوبی برقرار می‌کند. البته این اولین و اساسی‌ترین قدم است.

امرو نهی ممنوع

صحبت کردن با جوانان زبان و منطق خودش را دارد. برای آن‌که از جوانان‌تان خواسته‌ای داشته باشید این خواسته را به شکل امر و نهی بیان نکنید، بلکه با محبت و دوستانه‌ای او بخواهید تا کاری را برای‌تان انجام دهد. امر و نهی کردن به نوجوان و جوان می‌تواند در آنها حالتی تدافعی ایجاد کرده و موجب شود تا به خواسته شما توجهی نداشته باشند.

همراهی و همدلی

همدلی و همراهی برای همه افراد و در تمام مراحل زندگی مهم است و برای جوانان مهم‌تر. بی‌تفاوتی و سهل‌انگاری نسبت به رفتار و گفتار جوان، برهم زننده آرامش اوست. در عین حال باید حواس‌مان جمع باشد برای هدایت جوان در رسیدن به اهدافش باید در نهایت متانت و بدون دخالت مستقیم یا تحمیل، او را همراهی کنیم. در واقع باید در مسائل با او همدلی کرد و از دریچه نگاه او به قضایا و اتفاقات نگریست. خوب گوش دادن به جوان، سبب می‌شود تا او از والدین بیاموزد چگونه با آنها همدلی کند. بنابراین والدین باید ضمن بیان احساسات خود برای جوان، احساس او را نیز درک و تلاش کنند تا با کمک جوان راهی برای حل مسائل بیابند؛ زیرا در چنین شرایطی است که جوان آمادگی و پذیرش بیشتری برای متقاعد شدن دارد.

دورانی برای تکامل شخصیتی

جوانی، آخرین مرحله‌ای است که فرد می‌تواند شخصیت خود را تکمیل و از نظر فکری و رفتاری، در باورها و ارزش‌های خود تجدید نظر کند. امام علی(علیه السلام) در نامه‌ای به امام حسن(علیه السلام) فرموده است: «إِنَّمَا قَلْبُ الْخَدِثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ» قلب جوان همچون زمین آماده و مستعد کشت است که هر بذری در آن پاشیده شود، می‌پذیرد. یادگیری در دوره جوانی افزون بر اصل پذیرش، از نظر کیفیت نیز در سطح بالایی قرار دارد و پایدارتر از دیگر دوره‌هاست. امام کاظم(علیه السلام) فرموده است: «مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ يَمْنُزِلُهُ الرَّشْمُ فِي الْخَجَرِ» کسی که در جوانی علم بیاموزد، مانند نقشی که بر سنگ کنده شود، در جان او نقش می‌بندد. این تشبیه از آن روست که جوان از توانایی زیادی برخوردار است و به خوبی می‌تواند مفاهیم را بفهمد، تجزیه و تحلیل کند و به یاد بسپارد.

برخورد صحیح با جوانان در

رفتار امام علی(ع)

امام علی(ع)، مشورت‌گرفتن و اهمیت به نظر جوانان را شیوه رفتاری مناسب با آنان می‌دانند و این‌گونه توصیه می‌کنند: «هنگامی که در پیشامدی احتیاج به مشورت داشتی، ابتدا به جوانان مراجعه نما زیرا که آنان ذهنی تیزتر و حدسی سریع‌تر دارند، سپس (نتیجه) آن راه نظر بزرگسالان و پیران برسان تا پیگیری نموده، عاقبت آن را بسنجند و راه بهتر را انتخاب کنند، زیرا تجربه آنان بیشتر است.»
امیرالمومنین(ع) همچنین به نادیده‌گرفتن برخی از خطاهای جوانان و گذشت از اشتباهات‌شان توصیه می‌نماید: «هرگاه جوان را توبیخ کردی، برخی خطاهای او را نادیده بگیر، تا توبیخ تو، او را به مقابله وادار نسازد.»

محبت و احترام

انسان ذاتاً دوست دارد مورد محبت و احترام دیگران قرار گیرد اما در دوران جوانی این نیاز به محبت بیشتر آشکار می‌شود، زیرا استعداد‌های انسان در این دوره کاملاً شکوفایی می‌شود و گرایش‌های طبیعی و فطری وی به فعلیت می‌رسد. خانواده باید این نیاز جوان را درک کند، با او رفتار محترم و محبت‌آمیز داشته باشد. اشباع‌نشدن نیاز جوان به محبت و احترام از سوی خانواده، زمینه‌پیدایش بسیاری از نگرانی‌های روحی و روانی، اضطراب، استرس و ترس‌های غیرمنطقی را در وی ایجاد می‌کند. در مقابل اما با احترام به فرزندان جوان‌مان و محبت به آنها در عمل آنها را در مقابل بسیاری از انحرافات و چالش‌ها بیمه می‌کنیم. چرا که رفتار ما با جوان و نوجوان‌مان در میزان گرایش آنها به گروه همسال و این‌که در دام‌هایی همچون اعتیاد گرفتار بشوند به طرز قابل ملاحظه‌ای کاهش خواهد یافت.



کل و سر به هوا نیستند!

می‌کنند، جوانان اصلا هم سر به هوا نیستند و اتفاقا خیلی اوقات هم می‌توانند با رفتارهای درست و پخته خود همه را به تعجب و تحسین وادارند. البته مشروط به این که بدانیم باید با آنها چگونه رفتار کنیم. وقتی فرزند شما به سن جوانی و نوجوانی می‌رسد، باید در نگاه و رفتارشان با او تغییر اساسی بدهید.

مشکلاتشان هم قد می‌کشد و بزرگ بین یک جمله کافی است تا دریابیم، جوان داری هست. جوانان به همان نسبت که سرشار از انرژی، حرکتند، به همان میزان هم نیازمند استقلال و آرام و به رسمیت شناخته شدن و سپردن هستند. درست بر خلاف آنچه برخی بزرگ‌ترها فکر

یکی از رازهای بزرگ موفقیت

پیامبر(ص) در پیشبرد اسلام، این بود که در تمام اقشار و طبقات مردم به ویژه

در قلب جوانان جای داشت. گاهی به

عیادت بیماران جوان می‌رفت و گاهی

در جمع‌شان می‌نشست و با آنان

سخن می‌گفت و نصیحت‌شان می‌کرد



سن و سال حساس

نوجوانی و جوانی سنین حساسی است؛ چراکه فرزندان ما دیگر کودک نیستند و نمی‌توان با خرید هدیه کوچک و تفریحی مانند رفتن به پارک یا ثبت‌نام در کلاس فوتبال و والیبال آنها را خوشحال کرد. دوران جوانی دورانی با نیازها و انتظارات متفاوت است؛ نیازها و انتظاراتی که در شرایط کنونی جامعه و با فراگیر شدن هرچه بیشتر فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی متنوع‌تر و گسترده‌تر شده است.

نوجوان و جوان امروزی فقط تحت تاثیر گروه همسال نیست، بلکه از فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی همچنین رسانه‌ها نیز به شدت تاثیر می‌پذیرند.

جوانان امروزی دنیای‌شان بسیار عجیب و غریب و متفاوت از ادوار گذشته است؛ بنابراین اگر شما در سنین میان‌سالی هستید و فرزند جوان دارید، جوانی او و خواسته‌ها و دنیایش را با دوران خودتان مقایسه نکنید.

بگذریم از این که در همه ادوار تاریخ جوان‌داری کار ساده‌ای نبوده است؛ می‌گویید از پدر و مادران بپرسید که با شما چه چالش‌هایی داشته‌اند!

به همین خاطر هم دین مبین اسلام توصیه کرده تا هرچه سریع‌تر جوانان را سرو سامان بدهیم و آنها را به خانه بخت بفرستیم. با وجود این، شرایط خاص جامعه امروز مانع از آن می‌شود که جوانان بتوانند به موقع به سرخانه و زندگی‌شان بروند.

سن ازدواج بالا رفته و همین مساله هم موجب می‌شود خانواده‌ها برای تعامل با جوانان‌شان به چالش‌های بیشتری بر بخورند و این مساله نیازمند آن است که مهارت‌های مواجهه با جوانان، نیازها و رفتارهای‌شان را یاد بگیریم، بدانیم و به آنها عمل کنیم.

مسئولیت‌سپاری به جوان

بر خلاف چیزی که تصورش را می‌کنید اغلب اوقات جوانان به خوبی می‌توانند از پس مسئولیت‌هایی که به آنها سپرده می‌شود بر بیایند و اصولا باید به جوانان مسئولیت سپرد و آنها را جدی گرفت. جوانی، دوره احساس مسئولیت و انجام وظیفه است و هر جوانی از آغاز نوجوانی و جوانی باید برخی مسئولیت‌ها را در خانواده به آنان سپرد تا ضمن پاسخگویی به احساس مسئولیت، آنان را برای انجام وظایف مهم سیاسی و اجتماعی آماده کرد؛ چنان‌که پیامبر اسلام(صلی‌ا... علیه و آله) فرماندهی سپاه اسلام در جنگ با روم را به اسامه بن زید سپرد و به همه انصار و مهاجران دستور داد در سپاه وی شرکت کنند. اگر چه بسیاری از صحابه با فرماندهی وی مخالفت کردند و جوانی او را بهانه قرار دادند، اما پیامبر(صلی‌ا... علیه و آله) در مسجد حضور یافت و مخالفان اسامه را سرزنش کرد و فرمود: «جَهَّزُوا جَيْشَ أَسَامَةَ لَعَنَ اللَّهُ الْمُتَخَلِّفَ عَنْ جَيْشِ أَسَامَةَ» سپاه اسامه را تجهیز کنید و خدا لعنت کند هر کسی را که از سپاه اسامه رویگردان شود.

در طول هشت سال دفاع مقدس، فرماندهی جوانان نیرومند با ایمانی چون شهیدان زین‌الدین، همت، باکری، باقری، هادی، وزوایی، کاظمی و ... پیروزی‌های درخشانی را برای مان به ارمغان آورد.

ضرورت زمینه‌سازی برای شکوفایی

شخصیتی

خانواده و جامعه نقش مهمی در شکل‌گیری و شکوفایی شخصیتی جوانان بر عهده دارند. شکوفا شدن استعدادهای جوان، نیازمند زمینه‌سازی و برنامه‌ریزی دقیق و درست است.

خانواده به عنوان اولین نهاد رسمی و تأثیرگذار بر جوان، نقش بسیار مهمی در این زمینه دارد؛ زیرا با شناسایی استعدادها و توانمندی‌های جوان، می‌تواند او را به مسیر درست هدایت کند تا در عرصه بزرگ‌تر یعنی اجتماع، توسط دولت‌ها شکوفا شود. جوان در صورتی به ابتکار و خلاقیت دست می‌یابد که امکانات لازم برای به فعلیت رسیدن توانایی‌های فکری و هنری‌اش فراهم باشد. برای به فعلیت درآمدن استعدادهای جوان و بهره بردن از آن برای پیشرفت جامعه، ابتدا این استعدادها باید توسط خانواده کشف شوند تا بعد زمینه فعالیت در ابعاد بزرگ‌تر در جامعه برای او فراهم گردد.

مشورت با جوان

همان‌طور که والدین دوست دارند فرزند جوان‌شان درباره کارهایی که می‌خواهد انجام دهد با آنها مشورت کند، جوانان هم دوست دارند در امور مهم خانواده مورد مشورت قرار بگیرند و خیلی وقت‌ها هم نظرات‌شان می‌تواند بسیار کارگشا باشد.

وقتی اعضای خانواده دور هم می‌نشینند و برای امور مهم با هم مشورت می‌کنند همگی از شرایط درون خانواده مطلع می‌شوند و به این صورت جوانان خانواده هم با درک بهتر از شرایط خواسته‌های‌شان را با آن تنظیم می‌کنند و دچار توقعات نادرست از خانواده نمی‌شوند. همچنین با چنین جلسات شور و مشورتی، فرزندان به مسئولیت و فداکاری پدر و مادر و به وظایف خود و به رموز زندگی آشنا می‌شوند، به مشورت کردن در کارها و به روش زندگی دموکراسی‌خو می‌گیرند و می‌فهمند که در مقابل خواسته‌های دیگران باید با رضا و رغبت، از برخی خواسته‌های خود چشم‌پوشش و از قوانین اجتماع اطاعت کنند. همچنین یاد می‌گیرند که چگونه با نیروی تدبیر و در نتیجه همکاری، می‌توان بر مشکلات پیروز شد. جوان‌هایی که در خانه مورد مشورت والدین و شریک در حل مسائل زندگی هستند، مرحله طولانی‌ای از رشد فکری را پیموده و از هم‌سن و سالان خویش به موفقیت و شادکامی نزدیک‌ترند.

برخورد صحیح با جوانان در رفتار پیامبر(ص)

یکی از رازهای بزرگ موفقیت پیامبر(ص) در پیشبرد اسلام، این بود که در تمام اقشار و طبقات مردم به ویژه در قلب جوانان جای داشت. گاهی به عیادت بیماران جوان می‌رفت و گاهی در جمع‌شان می‌نشست و با آنان سخن می‌گفت و نصیحت‌شان می‌کرد. همین برخورد‌های زیبا و منحصر به فرد پیامبر بود که باعث شد جوانان به رسول خدا عشق ورزیده و جان خود را فدای حضرتش نمایند. در بسیاری از جنگ‌ها همین جوانان بودند که فرماندهی یا پرچمداری لشکر اسلام را به عهده می‌گرفتند و گاهی نیز همین جوانان نماینده ویژه پیامبر(ص) بودند تا به مردم قرآن و معارف اسلامی بیاموزند و گاهی نیز از طرف پیامبر اسلام(ص) به عنوان استاندار و فرماندار و قاضی در برخی از شهرها تعیین می‌شدند. نصیحت‌های پدران و دلسوزانه حضرت محمد(ص) برای این قشر از جامعه، گویای شیوه برخورد صحیح با آنان و رفتاری ملایم است.





معافیت سربازی متاهلان دارای فرزند



محمدزمانی
به منظور ایجاد هماهنگی در سیاست‌گذاری‌ها، افزایش اطمینان نسبت

به سیاست‌های میان مدت کشور، نظم بخشیدن به برنامه‌های دولت و...، برنامه‌های توسعه میان مدت، با توجه به شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی و مبتنی بر سیاست‌های کلی نظام تهیه می‌شوند. از جمله مسائلی که در لایحه برنامه هفتم توسعه مورد توجه قرار گرفته، معافیت سربازی متاهلان دارای فرزند است.

مطابق با مصوبه جدید مجلس و نیز در راستای رفع ایرادات شورای نگهبان به این طرح، بند «ت» ماده ۱۰۲ لایحه برنامه هفتم توسعه اصلاح شده و از این پس، مشمولان بالای ۳۵ سال که دارای دو فرزند یا بیشتر هستند، از خدمت وظیفه عمومی معاف می‌شوند.

پیش از این، سن مشمولان متاهلان دارای فرزند برای معافیت ۳۰ سال تعیین شده بود که به دلیل ایرادات وارد شده از جانب شورای نگهبان، مجلس شورای اسلامی با ایجاد تغییراتی، سن معافیت متاهلان دارای فرزند را به ۳۵ سال افزایش داد.

معافیت سربازی متاهلان دارای دو فرزند بنابر طرح اولیه برنامه هفتم توسعه، ۳۰ سال عنوان شده بود که به دلیل ایرادات وارده از سوی شورای نگهبان به ۳۵ سال افزایش یافت.

متن اصلاحیه تبصره یک بند «ت» ماده (۱۰۲) این لایحه به این شرح است: «در راستای سیاست‌های کلی جمعیت، مشمولان بالای ۳۵ سال سن و دارای دو فرزند یا بیشتر از خدمت وظیفه عمومی معاف می‌باشند.»

توجه به این نکته ضروری است که حداقل تعداد فرزندان برای دریافت معافیت سربازی متاهلان دو فرزند است؛ بنابراین سربازان متاهلی که فاقد فرزند بوده یا دارای یک فرزند می‌باشند، می‌بایست خدمت نظام وظیفه خود را انجام داده و از معافیت برخوردار نمی‌باشند.

ممکن است این سوال برای برخی افراد مطرح شود که آیا مشمولان دارای سه فرزند و بیشتر هم جزو افراد معاف از خدمت سربازی شناخته می‌شوند یا خیر؟

در پاسخ به این پرسش می‌توان بیان کرد که بله؛ مشمولانی که دارای سه فرزند یا بیشتر هستند نیز می‌توانند از معافیت خدمت نظام وظیفه عمومی برخوردار شوند. توجه به این نکته ضروری است که معافیت سربازی متاهلان دارای سه فرزند و بیشتر زمانی مورد پذیرش قرار خواهد گرفت که سن متقاضی بالای ۳۵ سال باشد. بنابراین چنانچه متقاضی دارای سه فرزند یا بیشتر بوده، اما سن آن کمتر از ۳۵ سال باشد، نمی‌تواند از این نوع معافیت استفاده کرده و کارت معافیت دریافت کند. در قسمت بعدی مقاله، به بیان مدارک لازم برای معافیت دو فرزند بالای ۳۰ سال خواهیم پرداخت. ممکن است بسیاری از افراد حائز شرایط دریافت معافیت سربازی متاهلان دارای فرزند شناخته شده و بخواهند این نوع معافیت را دریافت کنند. به منظور اخذ کارت معافیت، متقاضی می‌بایست مدارک لازم را تهیه کرده و ضمن مراجعه به سایت نوبت‌دهی اینترنتی دفاتر پلیس ۱۰۰ و اخذ نوبت، اسناد را به صورت حضوری تحویل دهد.

قانون

خواص درمانی گیاه بابا آدم یا فیل گوش

لیلاونکی
خبرنگار چار دیواری
گیاه بابا آدم که نام‌های دیگر آن فیل گوش و آراقیطون است، یکی از گیاهان دارویی محبوب و مفید در دنیای طب سنتی است که از قدیمی‌ترین زمان‌ها به عنوان یک روش درمانی برای بیماری‌های مختلف به کار می‌رفته است. از خواص این گیاه می‌توان به کاهش التهاب‌های بدن، تقویت سیستم ایمنی، درمان عفونت‌های قارچی و باکتریایی، کاهش درد و التهاب مفاصل، تسکین سردردها و کمک به هضم غذا اشاره کرد. علاوه بر این، بررسی‌های علمی نشان داده که استفاده از این گیاه می‌تواند در بهبود علائم بیماری‌های قلبی، کبدی و کلیوی، اضطراب و افسردگی، بیماری‌های چشمی و حتی بهبود سلامت پوست موثر باشد.

به همین دلیل، این گیاه به عنوان یک درمان سنتی بسیار معروف است و در سال‌های اخیر، به دلیل خواص بیشترش، دردنیای پزشکی نیز توجه بسیاری به آن شده است. با توجه به این که بابا آدم گیاهی خودرو و در نواحی گوناگون کشورمان قابل دسترسی است، می‌توانید از خواص فوق‌العاده این گیاه برای بهبود و تقویت سلامت خود استفاده کنید.

گیاه بابا آدم، به دلیل شکل منحصر به فرد برگ‌هایش و گل‌های زیبای که دارد، یکی از گیاهان زینتی و محبوب در باغچه‌ها و فضای باز است. در شماره‌های قبلی چار دیواری این گیاه را در بخش گلخانه معرفی کرده‌ایم اما این بار می‌خواهیم با خواص درمانی آن آشنا شویم.

از خواص بابا آدم این است که برای درمان سرگیجه و روماتیسم می‌توان از جوشانده برگ بابا آدم استفاده کرد. بهبود نقرس، تسکین درد سیاتیک، درمان چاقی، تسریع هضم غذا و درمان التهاب از دیگر خواص بابا آدم هستند.

دریچه

طبع گیاه بابا آدم



طبع گیاه بابا آدم گرم و خشک است و به عنوان یک گیاه گرمسیری شناخته می‌شود. این گیاه در آب و هوای گرم و خشک بهتر رشد می‌کند و در مناطقی با زمستان‌های سرد و برفی، به دلیل حساسیت برگ‌هایش به سرما، ممکن است آسیب ببیند. به همین دلیل، این گیاه بیشتر در نواحی جنوبی و گرمسیری کشور ما رشد می‌کند.

از دیدگاه طب سنتی، برگ‌های گیاه بابا آدم خشک‌کننده، ضد تب و آنتی‌بیوتیک هستند و می‌توانند در درمان برخی بیماری‌ها مانند عفونت‌ها، آسم، بیماری‌های پوستی و سرماخوردگی مفید باشند. همچنین، مصرف این گیاه به عنوان یک گیاه دارویی برای بهبود عملکرد کلیه و جلوگیری از سنگ کلیه معروف است.

نکته

خواص بابا آدم

یکی دیگر از خواص بابا آدم برای سلامت پوست است. گیاه بابا آدم، خواص زیادی برای پوست دارد که می‌تواند بهبود وضعیت پوست را به دنبال داشته باشد. این گیاه می‌تواند به عنوان یک ضدالتهاب طبیعی برای پوست استفاده شود و به درمان برخی مشکلات پوستی مانند آکنه، خارش و قرمزی کمک کند.

همچنین، خواص ضدباکتریایی برگ‌های بابا آدم می‌تواند به کاهش التهاب و جلوگیری از تولید باکتری‌های مضر در پوست کمک کند. گیاه بابا آدم، خواص مفیدی برای مو دارد که می‌تواند به بهبود سلامت مو و افزایش رشد آن کمک کند. این گیاه حاوی مواد مغذی مهمی است که به رشد و تقویت مو کمک می‌کند و می‌تواند به بهبود موهای شکننده و ضعیف کمک کند. خاصیت بابا آدم برای مو به این صورت است که موجب تقویت فولیکول‌ها و در نتیجه افزایش سرعت رشد مو شده و از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

عرق بابا آدم خواص فراوانی دارد. یکی از خواص عرق بابا آدم برطرف کردن التهاب مفاصل است. همچنین این عرق گیاهی می‌تواند موجب تسکین درد کمر شود. یکی دیگر از خواص عرق بابا آدم تقویت سیستم ایمنی است. عرق بابا آدم موجب درمان سرماخوردگی، بهبود آیدز، درمان التهاب، درمان ذات‌الریه و بهبود روماتیسم می‌شود. برای تصفیه خون و درمان چاقی نیز می‌توانید از عرق بابا آدم یا فیل گوش استفاده کنید. عرق بابا آدم خاصیت ضدپیری داشته و موجب شفافیت پوست شما می‌شود. ادرارآوری و افزایش تعریق از دیگر خواص عرق بابا آدم است که از این طریق به دفع آب از بدن کمک می‌کند. عرق بابا آدم موجب بهبود هضم غذا شده و دستگاه گوارش را سم‌زدایی می‌کند. درمان فشار خون بالا، رفع یبوست، درمان قند خون و کلسترول از دیگر خواص عرق بابا آدم هستند.

عطاری

شیوه‌های نگهداری، میزان ماندگاری و تشخیص سلامت روغن زیتون

روغن زیتون هم خراب می‌شود؟



فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

محل حفظ شیشه روغن‌های گیاهی خویشتن هسته‌ای با بطری‌های درب‌دار زیتون روغن زیتون روبه‌رو شده‌اید که مدت‌ها پیش خریداری کرده ولی مصرف نکرده‌اید و نمی‌دانید با آنها چه کنید!

زیتون از لحاظ گیاه‌شناسی یک میوه به حساب آورده می‌شود، همان‌گونه که می‌دانید میوه‌ها برهه زمانی ماندگاری مشخصی دارا هستند و پس از مدتی خراب می‌شوند. این مورد درباره روغن زیتون نیز صدق می‌کند و ممکن است زمانی برسد که روغن دوست‌داشتنی‌تان دیگر مزه عالی پیشین را نداشته و خراب شود.

اکثر روغن‌های زیتون به بازه زمانی ۱۸ تا ۲۴ ماه بعد از بسته‌بندی آنان ماندگاری دارا هستند، این بازه برای روغن زیتون فرا بکر که نسبت به روغن زیتون ساده کمتر پردازش می‌شود حدود ۱۲ تا ۱۸ ماه است.

بعد از این فرصت احتمالاً روغن زیتون ته طعم تلخ یا این که تند یا به خود می‌گیرد و استعمال از آن در پخت و پز سفارش نمی‌شود.

بخش اعظمی از روغن‌های زیتون دارنده تاریخ بسته‌بندی یا این که تاریخ انقضاستند، البته در شرایطی که تاریخ روی برچسب روغن درج نشده بهتر است خودتان تاریخ خرید را روی آن یادداشت کنید، با این عمل دست‌کم می‌دانید چه زمانی آن را خریده‌اید.

شیوه نگهداری روغن زیتون

روغن زیتون را در جای خنک و بدون نور مانند درون کابینت، درون فریزر یا این که آبدارخانه درب‌دار محافظت کنید. دقت داشته باشید که نگهداری روغن زیتون در یخچال ممکن است منجر به مه‌آلودگی یا این که آبریزی شدن آن شود که این موضوع نتیجه واکنش طبیعی روغن به دمای خنک است و به معنای خراب شدن روغن نیست.

برای دوری از اکسیداسیون توصیه می‌شود روغن را در بطری‌های شیشه‌ای تیره‌تر به عنوان مثال سبز تیره یا این که کهربایی تیره حفظ کنید تا از نور که از عوامل تشدیدکننده اکسیداسیون است در امان باشد و هنگام خرید نیز به این قضیه دقت داشته باشید.

اکسیداسیون یک مراحل سلولی است که می‌تواند سرعت تجزیه مولکول‌های چربی در روغن زیتون را ارتقا داده و ماندگاری آن را کم کند. علاوه بر نور و رطوبت، عوامل دیگری مانند تماس با اکسیژن یا این که قرار گرفتن در معرض گرما نیز می‌تواند سبب ساز اکسید شدن روغن شود.

به همین عامل بیان شده ایده‌آل‌ترین وضعیت برای محافظت روغن زیتون جای خنک و بدون نور است که پیشنهاد می‌شود پس از این که در بطری را برای اولین بار باز کردید مدام آن را سفت بسته و ببوشانید.

در صورتی که روغن زیتون خریداری شده درون کاسه پلی‌اتیلن پلاستیکی بسته‌بندی شده و قصد دارید تا مدتی آن را داشته باشید بهتر است روغن را به بطری شیشه‌ای تیره یا این که ظروف جنس قلع انتقال دهید.



اینفو

گفت و گو

گلخانه

یادداشت



همه آنچه باید درباره گیاه آپارتمانی فیلودندرون بدانید

خاص زیبا و تصفیه کننده هوا

مریم احمدی

خبرنگار چار دیواری

یکی از خاص ترین و محبوب ترین گیاهان آپارتمانی بدون شک گل فیلودندرون بلک است. این گل در عین مقاومت بسیار

بالا و نگهداری ساده، ظاهری خاص برای دکوراسیون خانه و محیط کار دارد. دلیل اصلی محبوبیت فیلودندرون بلک داشتن رنگ های تیره و زیبایی برگ های این گل است. اگر قصد خرید و پرورش این گیاه را دارید بهتر است با شرایط نگهداری گل فیلودندرون بلک به طور کامل آشنا باشید. این گیاه متعلق به بومی کشور کلمبیا، آمریکای جنوبی و جنگل های استوایی

است. برگ های گل فیلودندرون بلک در ابتدای رشد به رنگ قرمز هستند و سپس با رشد کامل به رنگ سبز تیره و سپس مشکی درمی آیند. این گیاه در واقع بالارونده است از همین رو اگر قصد دارید فیلودندرون بلندی داشته باشید با استفاده از یک قیم خزه ای می توانید برای بالا رفتن برگ های گیاه استفاده کنید. این نکته مهم را در نظر داشته باشید در صورت خرد شدن برگ های فیلودندرون، برای کودکان و حتی حیوانات سمی است از همین رو این گیاه باید دور از دسترس کودکان قرار گیرد.



تکثیر

■ در این مطلب با شرایط نگهداری گل فیلودندرون بلک به طور کامل آشنا شوید. تکثیر این گیاه به دو روش کاشت بذرو قلمه زدن صورت می گیرد. در نظر داشته باشید روش کاشت بذرو زمانی انجام می شود که بخواهید نمونه جدیدی از گیاه را داشته باشید.

از همین رو می توان گفت روش معمول تکثیر فیلودندرون بلک قلمه زدن است که به سه صورت انجام می شود. در ادامه با روش های قلمه زدن این گیاه آشنا خواهید شد:

– قلمه زدن از ساقه انتهایی حاوی سه ورق که پس از حداکثر یک ماه ریشه دار می شود.

– ساقه انتهایی گیاه حاوی یک ورق قلمه می شود که پس از هشت روز ریشه می زند.

– قلمه زدن از ساقه انتهایی بدون هیچ گونه ورق که در مدت بیش از سه ماه ریشه و ورق می دهد.

در نظر داشته باشید خاک برگ پوسیده، پیت ماس، کوکوپیت و پرلیت نیز برای این گیاه مناسب است. به هیچ عنوان از خاک های شورو دارای نمک زیاد برای گیاه خود استفاده نکنید چرا که باعث قهوه ای شدن برگ های گیاه خواهد شد.



آبیاری

■ یکی از مهم ترین موارد در نحوه نگهداری فیلودندرون بلک بدون شک آبیاری کافی و مناسب برای این گیاه است. این نکته مهم را در نظر داشته باشید جهت آبیاری در ابتدا اجازه دهید خاک این گل به اندازه یک بند انگشت خشک شده باشد سپس می توانید آبیاری را انجام دهید. فراموش نکنید در صورت افتادگی برگ های این گیاه آبیاری بیش از حد انجام شده است یا به اندازه کافی به گیاه آب نرسیده است. برای جلوگیری از این مشکل بهتر است ظاهر برگ ها را دائما کنترل کنید تا به خوبی متوجه میزان آبیاری گیاه باشید. گل فیلودندرون را همیشه مرطوب نگه دارید تا رشد کامل و متعادل تری داشته باشد.



خاک

■ بهترین خاک جهت نگهداری این گیاه بدون شک خاک غنی، دارای زهکشی بالا و متخلل است. این نکته مهم را در نظر داشته باشید حتما خاک و گلدان باید زهکشی خوبی داشته باشند تا آب اضافی به خوبی از زیر گلدان خارج شود. بهترین خاک برای رشد این گیاه خاک کمپوست است چرا که این خاک دارای تخلخل است.



نور

■ یکی دیگر از موارد مهم در شرایط نگهداری گل فیلودندرون بلک بدون شک نور مناسب برای گیاه است. بهتر است گیاه خود را در مکانی با نور غیر مستقیم و روشن قرار دهید. این نکته مهم را فراموش نکنید به هیچ عنوان گیاه فیلودندرون بلک را در مقابل نور شدید و مستقیم خورشید قرار ندهید چرا که باعث سوختگی برگ ها خواهد شد. زرد شدن برگ های مسن در گیاه امری کاملا طبیعی است اما در نظر داشته باشید زرد شدن چندین برگ به طور همزمان نشان دهنده دریافت بیش از حد نور خورشید است.

دما و رطوبت

■ رنج کلی دمای این گیاه به صورت متغیر است اما فیلودندرون به هیچ عنوان دوست ندارد به مدت طولانی در دمای زیر ۱۳ درجه سانتی گراد قرار بگیرد. در فصل رشد گیاه حتما هفته ای دو بار به گیاه خود آب دهید و همیشه خاک گیاه را قبل از آبیاری بررسی کنید. بهترین دما برای نگهداری این گیاه ۱۸ تا ۲۵ درجه سانتی گراد است.

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

آسوده خاطر	مقابل حاشیه	وحشی	بی نظیر	اروپا	موجود قرآنی	تکیه گاه	وسیع
سرپرست کارگران داخلی	طب سنتی چینی	اسپلرگ	پسر عرب	چوب عرب	مهم تر	فاخته	بی درنگ
۶		بیماری مالاریا چلا دهنده		طلوع پر گویی	۱	پشت سر حرف همراهی	
	ثروتمند راه خارج شهر			فیلم هیچکاک			
۵							
۴							
۳							
۲							
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
۱۶							
۱۷							
۱۸							
۱۹							
۲۰							
۲۱							
۲۲							
۲۳							
۲۴							
۲۵							
۲۶							
۲۷							
۲۸							
۲۹							
۳۰							
۳۱							
۳۲							
۳۳							
۳۴							
۳۵							
۳۶							
۳۷							
۳۸							
۳۹							
۴۰							
۴۱							
۴۲							
۴۳							
۴۴							
۴۵							
۴۶							
۴۷							
۴۸							
۴۹							
۵۰							
۵۱							
۵۲							
۵۳							
۵۴							
۵۵							
۵۶							
۵۷							
۵۸							
۵۹							
۶۰							
۶۱							
۶۲							
۶۳							
۶۴							
۶۵							
۶۶							
۶۷							
۶۸							
۶۹							
۷۰							
۷۱							
۷۲							
۷۳							
۷۴							
۷۵							
۷۶							
۷۷							
۷۸							
۷۹							
۸۰							
۸۱							
۸۲							
۸۳							
۸۴							
۸۵							
۸۶							
۸۷							
۸۸							
۸۹							
۹۰							
۹۱							
۹۲							
۹۳							
۹۴							
۹۵							
۹۶							
۹۷							
۹۸							
۹۹							
۱۰۰							

رمز جدول شماره قبل:

فضای مجازی

فواید برگ سیر

درمان سردرد

مفید برای دردهای قاعدگی

مفید برای درمان تومور

نابودی عفونت

برگ سیر ماده‌ای به نام آلیسینریال دارد که باعث کاهش فشار خون، لخته شدن خون و تعدیل جریان خون می‌شود.

برگ سیر برای بشاش و گلگون شدن صورت مفید است.

باز شدن اشتها

جلوگیری از ورم روده

درمان فراموشی

درمان بیماری آسم (بیمارانی که از آسم رنج می‌برند، می‌توانند یک حبه سیر را هم زیر زبان خود بگذارند، بسیار مفید است.)

آرام‌کننده اعصاب و تشنج

ضد آلرژی

درمان پیری زودرس

درمان سرگیجه

درمان اختلالات کبد، اختلالات غدد داخلی

بازکننده صدا

نکات احتیاطی و چند توصیه در رابطه با برگ سیر حتی اگر برگ سیر مزایای زیادی برای سلامتی داشته باشد، باز هم در هنگام مصرف، باید نسبت به عوارض جانبی متعددی که دارد، آگاهی داشته باشید. قبل از مصرف برگ سیر نگاهی به این نکات بیندازید:

* توصیه می‌شود در صورتی که هرگونه واکنش آلرژیک برای تان رخ داد، مصرف برگ سیر را متوقف کنید. علائم ممکن است شامل قرمزی، خارش، راش پوستی، متورم شدن برخی از قسمت‌های بدن، حالت تهوع و حتی استفراغ باشد. بنابراین، قبل از مصرف این برگ‌ها، مطمئن شوید که هیچ مشکلی از نظر آلرژی و حساسیت ندارید.

* مصرف بیش از حد برگ سیر به عنوان یک ضدانعقاد عمل می‌کند. بنابراین، هنگام استفاده از برگ در طول درمان و مصرف داروهای دیگر، حتماً با پزشک یا یک فرد حرفه‌ای در زمینه پزشکی مشورت کنید. در صورتی که آن را همراه با داروی ضدانعقاد مصرف کنید، ممکن است منجر به خونریزی بیش از حد شود.

* افراد مبتلا به علائم فشار خون پایین باید از مصرف بیش از حد برگ سیر پرهیز کنند. در غیر این صورت فشار خون‌شان بیش از حد پایین خواهد رفت و ممکن است فرد از هوش برود. بنابراین، مطمئن شوید که برگ سیر را بیش از اندازه مصرف نکنید.

به این ترتیب با فواید و خواص برگ سیر برای سلامتی آشنا شدید. از طریق مصرف مکرر این برگ، می‌توانید به حفظ سلامت کلی بدن کمک شایانی کنید. علاوه بر این، برگ سیر کمک‌تان می‌کند که از چندین و چند بیماری دور بمانید.



ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۳۰ بهمن ۱۴۰۲

سردبیر: زهرا چیدری

مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی

اعضای تحریریه: یگانه شریعت، محمد علوی

مریم احمدی، محمد حسینی، مریم زاهدی

صفحه آرا: آزاده روغنی

گرافیک عکس: زرناز حسینی - جلد: سپهر سهامی فرد

ویراستار: همایون بیات

شناسنامه

@Chardivariij

Chardivariij

۳۰۰۰۱۱۲۱۹

4divari@jamejamonline.ir



همه فوت و فن‌های یک خوراک گیلانی ساده

سیر قلیه؛ خوشمزگی به سبک گیلانی

یکی از غذاهای بسیار قدیمی و نوستالژیک گیلانی است که اگر با سیر محلی تهیه شود، بسیار خوش طعم می‌شود. اگر طعم سیر را دوست دارید به شدت عاشق سیر قلیه خواهید شد. این غذا به شدت مقوی و پرخواص است. از خواص سیر می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان سرماخوردگی، کاهش فشار خون، کمک به داشتن عمر طولانی، پیشگیری از آلزایمر اشاره کرد.

متوسط بپزد.

تقریباً یک ساعت طول می‌کشد تا برش‌های مرغ و لپه‌ها خوب بپزد، فقط دقت کنید که ۲۰ دقیقه بعد از پخت مرغ‌ها، برگ سیرهای خردشده را که از قبل سرخ کرده‌اید به آن اضافه کنید و دوباره در ظرف را ببندید، بعد اجازه دهید همه مواد حسابی با هم بپزد.

یک نارنج را تمیز شسته و از وسط برش بزنید و در چند دقیقه آخر پخت، مقداری آب نارنج را به غذا اضافه کنید و هم بزنید تا عطر و طعم نارنج به خورد مواد برود. بعد از آن ظرف را از روی حرارت بردارید.

در این فاصله که سیر قلیه را آماده می‌کنید، مقداری برنج را هم آبکش کنید و بپزید سپس برنج را در یک ظرف مناسب بکشید و با زعفران تزیین کنید. همین‌طور سیر قلیه را نیز در ظرف دیگری بریزید و با چند برگ نعنا، شوید و ریحان تازه آن را تزیین کنید. در آخر خوراک سیر قلیه را همراه با برنج زعفرانی، ته‌دیگ، سالاد، ترشی، انواع دورچین و مخلفات سرو کنید.

خواص برگ سیر

برگ سیر در تهیه انواع مختلفی از غذاها و خوراک‌ها استفاده می‌شود. این گیاه به خصوص در غذاهای آسیایی به طور عمده مورد استفاده قرار می‌گیرد. عطر و بو و طعم تند و قوی آن سبب خوشمزه‌تر شدن هر غذایی می‌شود. برگ سیر را می‌توانید در سوپ، غذاهای سرخ‌شده یا غذاهای بخارپز استفاده کنید. در واقع اضافه کردن این گیاه به هر خوراک و غذایی بسیار آسان است و ترکیب خوبی را با بیشتر غذاها تشکیل می‌دهد.

شود. بعد از این که رنگ سبزی هاکمی تغییر کرد و تیره‌تر شد، مقداری روغن کلزا روی آنها بریزید و هم بزنید تا برگ سیرها در روغن سرخ شود. برگ سیرها را در روغن به مدت ۱۵ دقیقه سرخ کنید تا عطر آنها کاملاً پخش و رنگ‌شان تیره‌تر شود. سپس تخم مرغ‌ها را به مخلوط مواد اضافه کنید و مدام هم بزنید تا از حالت لختگی خارج و با سیرها کاملاً مخلوط و یکدست شود. تکه‌های مرغ را در شکل و اندازه دلخواه برش بزنید؛ با سلیقه خودتان می‌توانید از ران یا سینه مرغ استفاده کنید. بعد برش‌های مرغ را داخل یک ظرف بریزید. حالا به آنها مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه اضافه و با هم مخلوط کنید.

بعد از این که برش‌های مرغ خوب مزه‌دار شد، در یک تابه مقداری روغن کلزا بریزید و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید تا روغن داغ شود. مرغ‌های مزه‌دار شده را داخل تابه بریزید و هر دو طرف آنها را تفت دهید تا رنگ‌شان طلایی شود.

لپه‌های خیس خورده را در تابه بریزید و همراه با برش‌های مرغ، مقداری تفت دهید. بعد از این که لپه‌ها به مدت یک دقیقه تفت دادید، مقداری آب جوش را روی مرغ‌ها و لپه‌ها ریخته، در ظرف را ببندید و اجازه دهید تا روی حرارت

مقدار مواد	مواد لازم
۴ تکه ران یا سینه	مرغ
۳۰۰ گرم	برگ سیر
۴ قاشق غذاخوری	لپه
۲ قاشق غذاخوری	آب نارنج
۲ عدد	تخم مرغ
به مقدار لازم	نمک و فلفل سیاه
به مقدار لازم	زردچوبه

طرز تهیه سیر قلیه

ابتدا از شب قبل مقداری لپه را داخل یک ظرف بریزید، به آن آب اضافه کنید و کنار بگذارید تا لپه‌ها خوب خیس بخورند و نفخ آنها گرفته شود. در طول این مدت آب لپه‌ها را دو تا سه بار عوض کنید؛ با این روش لپه‌ها زودتر می‌پزند. بعد مقداری برگ سیر را تمیز بشوید و در سبد قرار دهید تا آب اضافی آنها خارج شود، سپس برگ سیرها را با یک چاقوی تیز، ریز خرد کنید، داخل یک ظرف بریزید و بعد از آن یک تابه مناسب را روی حرارت متوسط قرار دهید تا تابه کمی داغ شود. برگ سیرهای خردشده را داخل تابه بریزید و به مدت پنج دقیقه تفت دهید تا آب آنها جمع