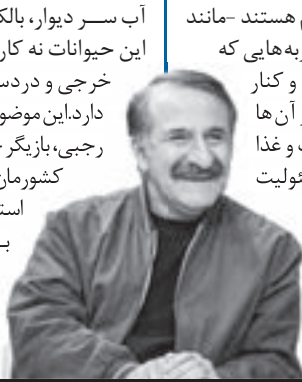


در این گرمای طاقة فرسا حيوانات را هم دریابیم



موسوی| این روزها گرمای هوا واقعا طاقت فرسا شده است و بدتر از آن اینکه قرار است تا چند روز آینده گرمای بیشتری را هم تجربه کنیم. این شرایط نه تنها برای ما انسان ها که برای حیوانات هم تحمل ناپذیر است. مسئولیت بخشی از این حیوانات که ما آن ها را در خانه نگهداری می کنیم به طور مستقیم برعهده ماست. در کنار آن ها، دسته

دیگری از حیوانات هم هستند -مانند پرندگان آزاد یا گربه هایی که هرز گاهی در گوشه و کنار شهرمان تصادای از آن ها را در جستجوی آب و غذا می بینیم- که مستقیماً هم رسیدگی به آن ها هم غیرمستقیم برعهده همه ماست. گذاشتن یک ظرف کوچک



آب سرد دیوار، بالکن یا در محل گذر این حیوانات نه کار سختی است و نه خرجی و در دیگری برای کسی دارد. این موضوعی است که مهرا رجیبی، بازیگر خوش نام و محبوب کشورمان هم در جدیدترین استوری اینستاگرامش به آن پرداخته و در این روزهای بسیار گرم یادی از حیواناتی کرده

است که جز خدا در این کره خاکی پناهی ندارند. او نوشته است: «حیوانات هم گرما خیلی نیاز به آب دارند. در ظرف های پلاستیکی آب بریزید و روی آن ها بنویسید. با خطی ساده هم بنویسید که کودک کان هم بتواند بخواند و بگذارد در گوشه کوچکی یا خیابان تا حیوانات بتوانند آن را راحت پیدا کنند و آب بنوشند. هر جا هم چنین ظرف هایی را دیدید در آن آب بریزید. حتی آخر بطری آب معدنی تان را.»

شهریار

روزنامه شهرامید وزنگی

شماره ۲۲۱۹
۱۳۴۵۰۰۰۰۰
شماره ۲۲۲۲

۱۱
سید حسن

بیا حرف بزنیم

فضاهای مشترک فیزیکی، عاطفی و اطلاعاتی ما را به یکدیگر نزدیک تر می کند



معصومه متین نژاد | «به زودی کارمندانی که پشت میز و رو در روی هم نشسته اند، برای بیان هر گونه درخواستی از همکارشان به جای بلند شدن از پشت میز با پیام کوتاه ارتباط برقرار می کنند.» یک دهه پیش، وقتی این گمانه زنی کارشناسان حوزه ارتباطات را -به دلیل فراگیر شدن استفاده از فضای مجازی در بین ایرانی ها- خواندم از این حجم از بزرگ نمایی خنده ام گرفت.

حالا که نگاهی به خودم و اطرافیانم می کنم، واقعیتی غیر از این نمی بینم. بدتر از آن اینکه این عادت ناپسند سر از خانه هایمان هم در آورده است و کم نمی بینیم زن و شوهرهایی که سرانه تولید

پیام های مکتوب در بین آن ها بیشتر از تعداد واژه های شفاهی است که در طول روز برای ارتباط باهم به کار می برند. اطلاعات مرکز آمار ایران نشان می دهد ۵۳ درصد افراد بالای ۱۵ سال در کشورمان عضو شبکه های مجازی هستند و مدت زمانی هم که هر فرد به طور میانگین صرف گشتن، گفت و گو کردن و ارتباط با دیگران در چنین فضاهایی می کند بیش از ۴ برابر سرانه زمان مطالعه و بیش از ۲ برابر سرانه ورزش کردن ایرانی است. زمانی معادل یک ساعت و ۴ دقیقه که اگر با سرانه تماشای تلویزیون با ۴ ساعت و ۵۲ دقیقه جمع کنیم به خوبی می توانیم سهم اعضای یک خانواده را از مدت زمان در کنار هم

بگذرانیم. اما نکته نیست.

اف ت هایی است که استفاده نادرست از فضای مجازی در این سال ها برای ما به همراه داشته و به طور مستقیم بر روابط درون خانوادگی ما تأثیر گذاشته است.

درک مشکل و پیداکردن راه حل
سردی روابط خانوادگی که به طور مستقیم ناشی از تجربیات زیست محیطی متفاوت هر یک از ماست، موضوعی نیست که بتوان آن را پنهان کرد یا نادیده گرفت. تجربه نشان می دهد، هر چه فضاهای مشترک فیزیکی، عاطفی، اطلاعاتی و تفریحی واقعی ما آدم ها کمتر باشد، تفاوت دیدگاه هایمان بیشتر می شود و به همان اندازه هم از یکدیگر بیشتر دور می شویم. در عوض هر چه بر میزان گفت و گوهای درون خانوادگی و وقت گذاشتن هایمان برای هم اضافه شود، میزان

گروه های دوستان و آشنایان، نخستین قدم در حل مشکل موجود خواهد بود. در قدم بعدی هم هر کدام از ما لازم است که بنا به تجربیاتی که از زندگی داریم به دنبال ایجاد سازو کارهایی برای افزایش مدت زمان باهم بودن و گفت و گوهای مشترکمان باشیم. در ضمن وقتی صحبت از گفت و گو می کنیم اصلاً منظورمان حرف زدن صرف نیست، هر چند قدم ابتدایی برای قرار گرفتن در مسیر درست تعامل از همین حرف زدن های ساده و معمولی شروع می شود، بلکه منظورمان گفت و گوهای دوطرفه و باعلاقه ای است که به حل مسئله منجر می شود و ما را یک قدم به

هم باشیم. عمومی بودن این فضا برای همه و باهر موقعیت اجتماعی، دسترسی به آخرین اخبار و اطلاعات در هر زمینه ای و تعاملی بودن آن ها، مخاطب محور بودن و جذابیت و تنوعی که در فضای مجازی وجود دارد، تنها چند نمونه کوچک از مزیت هایی است که باعث شده است ما ایرانی ها خیلی سریع جذب این فضای غیر حقیقی شویم. تمام این ویژگی های مثبتی که مسا از فضای مجازی نام می بریم مثل یک تیغ دو لبه عمل می کند که اگر در جایگاه درستش از آن استفاده نشود و ما فرهنگ استفاده از آن را نیاموخته باشیم که نیاموخته ایم، فقط آسیب است، چون در این صورت این ما هستیم که بنا به استفاده ای که از این امکانات داریم برایش کاربرد تعریف می کنیم، به طور مثال اینستاگرام بستری می شود برای گزارش های بی ارزش ما از چگونگی گذران روز خصوصی با دوستانمان یا سر کشیدن در زندگی شخصی دیگران. موضوعی که بی توجهی به آن پدیده های نامیمونی مانند افسردگی و انزواطلبی بیشتر افراد یا میزان طلاق های عاطفی در کشور را نسبت به سال های قبل از ظهور شبکه های مجازی چند برابر کرده است.

رواج فردگرایی و کاهش روحیه مسئولیت پذیری در بین اعضای خانواده، کم رنگ شدن روابط چهره به چهره و ارزش های مترقی جامعه مانند جعل هویت و نقاب زدن راحت در این رواج فردگرایی و کاهش روحیه مسئولیت پذیری در بین اعضای خانواده، کم رنگ شدن روابط چهره به چهره و ارزش های مترقی جامعه مانند نوع از ارتباطات، رواج سطحی نگری فکری، اتلاف زمان و وقت های باهم بودن و اقل شدن عاطفی افراد در این وقت گذرانی ها بخش کوچکی از

سیر نزولی ارتباطات حقیقی

کاهش مدت زمان گفت و گوهای بین فردی به طور عام و درون خانوادگی به طور خاص موضوعی تک عاملی نیست که شما بتوانید با حذف آن عامل، مشکل را ریشه ای حل کنید. با وجود همه هشدارها و حساسیت هایی که در این سال ها به سیر نزولی مدت زمان گفت و گوها در فضای حقیقی ایجاد شده است، باز هم شاهد کاهش این زمان بوده ایم. اتفاقی که با ماشینی شدن زندگی انسان ها شروع شد و از میزان ارتباطات فیزیکی و دیدارهای حضوری آن ها به قدری کاست که حالا کمتر کسی احساس نیاز آن را در زندگی اش درک می کند.

برای اینکه راحت تر متوجه این موضوع شوید، یادآوری یک مثال ملموس از روابط امروز خودمان خالی از لطف نیست. شما به دوست یا خواهرتان پیام می دهید و او هم جواب شما را می دهد. دوباره و چندبار به او پیام می دهید و او باز هم جواب شما را می دهد. در حین این پیام نگاری ها شما هم از احوال هم آگاه می شوید و هم پاسخ پرسش هایی را که می توانستید در دیدار حضوری از او بپرسید، دریافت کرده اید. این یک چرخه ابراز نیاز و پاسخ گویی است که سلسله وار و به شکل معمولی ادامه پیدا می کند و کم کم جای احساس نیاز به دیدارهای حضوری را می گیرد.

غلبه ارتباطات مجازی بر حقیقی

ظهور اینترنت و ایجاد قابلیت هایی که انسان ها بتوانند از تمام ظرفیت های رسانه های ارتباطی یک جا و به طور هم زمان بهره ببرند، یک فرصت عالی برای ما قرن بیست و یکمی که بود که می توانستیم با کمترین هزینه کوتاه ترین زمان ممکن با مردم سراسر دنیا ارتباط برقرار کنیم. ارتباطی که یک سوپه و تحمیل شونده هم نباشد و بتوانیم نقش فعالی را در برقراری آن ایفا کنیم و برخلاف گذشته، ضمن تأثیر پذیری، تأثیر گذار

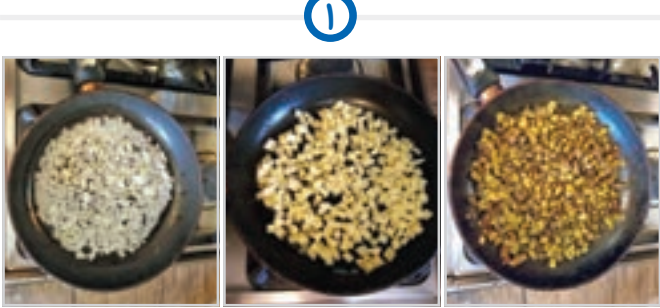
کوفته برنجی



تعداد ۲ نفر
زمان برای پخت ۱۳۰ دقیقه
قیمت تمام شده برای هر نفر ۷۰۰۰ تومان

ثریا نادری* | کوفته ها از غذاهایی هستند که طرف دارهای زیادی دارند و می توان هم برای میهمانی ها و هم وعده های اصلی آن ها را پخت و از خوردنش لذت برد. تنوع زیادی هم دارند و تقریباً همه گروه های سنی به یکی از آن ها علاقه مند هستند. تنها مشکلی که این وسط وجود دارد، وقت کثیر بودن مراحل آماده سازی غذاست که می توانید مواد آن را از قبل آماده کنید و در فریزر بگذارید که زیاد توصیه نمی شود. البته کوفته برنجی که امروز دستور تهیه آن را به شما آموزش می دهیم حتماً باید پیش از پخت، مواد آن در فریزر بماند. توصیه می کنیم حتماً این غذا را بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

- مواد لازم
- زرد تخم مرغ سبب زینی متوسط ۲ عدد
 - پياز متوسط ۱ عدد
 - گوشت چرخ کرده ۱۵۰ گرم
 - برنج ۱ عدد
 - یک و نیم پیمانه
 - زعفران ۲ عدد
 - آب ۵ لیوان
 - پودر نعنا ۱ عدد
 - پودر لیمو عمانی ۱ عدد
 - نمک و ادویه به میزان دلخواه
 - یک قغخ
 - یک قغخ سربر



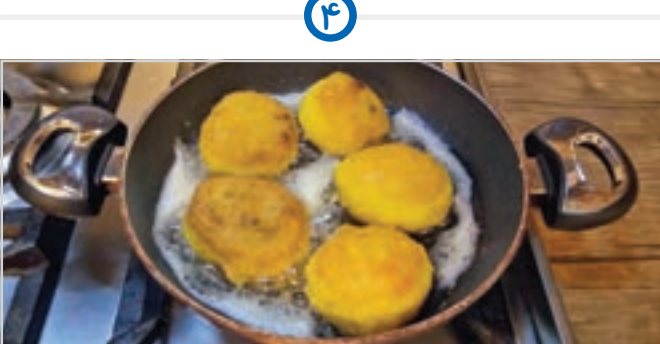
سیب زمینی ها را نگینی خرد و در تابه ای سرخ کنید و کناری بگذارید. سپس پیازهای نگینی خرد شده را سرخ و بعد هم گوشت را به آن اضافه کنید و یک سرتفتی بدهید. حالا نوبت اضافه کردن نمک و ادویه (لفل سیاه، زردچوبه و دارچین) است. بعد هم باید سیب زمینی های سرخ شده را به آن بیفزایید. ادویه اصلی این غذا لیمو عمانی و نعناست. پس از ترکیب این دو ادویه به مخلوط اصلی، همه مواد را خوب باهم ترکیب کنید و آن را کناری بگذارید تا خنک شود.



برنج را که از قبل خیس کرده اید با ۵ لیوان آب بگذارید بپزد طوری که کاملاً شفته یا نرم شود. زعفران را هم به برنج اضافه و برنج را به روش «کته» دم کنید. پس از دم کردن باید در قابلمه را بردارید و پلو را هم بزیند تا خوب خنک شود. پس از سرد شدن پلوه، یک عدد زرده تخم مرغ را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید تا برنج حالت چسبندگی بیشتری پیدا کند. حالا مرحله پیچیدن کوفته هاست. ابتدا یک پلاستیک فریزر داخل بشقاب بگذارید تا کوفته های روی آن قرار بگیرند و به ظرف نچسبند.



کف دست خود را خیس کنید و کمی از مواد را بردارید. داخل آن را باز کنید و یک قاشق از مواد سرخ شده را در درون آن بگذارید و ببندید. برای بستن و گرد کردن کوفته ها دست خود را به زرده تخم مرغ بزیند و دور آن بمالید. کار را همین طور ادامه بدهید تا تمام شود. کوفته های آماده را به مدت دست کم ۵ ساعت و بیشتر داخل فریزر بگذارید تا کاملاً یخ بزند و خودش را بگیرد.



برای سرخ کردن کوفته ها باید دست کم یک ساعت قبل آن ها را از فریزر خارج کنید و در هوای آشپزخانه بگذارید. سپس آن ها را در روغن داغ سرخ کنید. غذای شما آماده است. نوش جان

* شهروندان خوبمان هستند که این هفته دستور تهیه این غذای خوشمزه را برای ما آموزش می دهند

