

مادرها، تاجران عاشق پیشه‌ای هستند

محمدرضا رحمانی در میان یکی از ترانه هایش می‌گوید: حالا اشک هایت رایاک کن/تا برایت از نسلی بگویم/که کلید خانه‌اش را گم کرده‌است/از پاییز که در روزهای دنیاراه می‌رود/واژ مادرم/ که شب را زیر سپیدی گیسوانش پنهان می‌کند/تا من نترسم! و من خیلی وقت‌ها شک هایم رایاک می‌کنم و به موهای جوگند می‌مادرها فکر می‌کنم. به آن رشته‌های روشن نور که هرکدام بهای روزگار دوره جوانی‌شان بوده‌است. ثاب به تار موهای مادران، عین ریشه‌های سپید روشنائی، جوری هراس را از سیاهی شب‌های دلپره‌آورمان دور کرده که ما هرگز به یاد نمی‌آوریم آن‌ها هم روزی جوانان با طراوت و زیبایی بوده‌اند که بارها با تماشای سیاهی موهایشان برابر آینه لبخند می‌زده‌اند. مادرها، تاجران عاشق پیشه‌ای هستند. جوانی خود را حراج می‌کنند در برابر عشق. آن‌ها از همان نخستین احساس تکانه‌های جنین در دلشان، هستی خود را بی دریغ به آدمی که هرگز ندیده‌اند نثار می‌کنند. مادرها، فارغ که می‌شوند، نه فقط یک نوزاد که تمام قلب خود را در آغوش می‌گیرند. آن‌ها تا روزی که زنده‌اند دارند از قلب خود محافظت می‌کنند. قلبی پتیده که برابر چشمانشان راه می‌رود، می‌خندد، گریه می‌کند و آخ اگر گریه کند، رنج ببرد، زمین بخورد. آن وقت هر بار رشته‌ای از گیسوان سیاه خود را به سپیدی‌گره می‌زنند به امید شفا، سیصد و شصت و پنج روز سال را هم اگر به نام مادران قیام کنیم، باز هم در معامله با این تاجران عاشق پیشه، به مال باختگانی می‌مانیم که به‌اندک بهایی، عشق را در طبق مناسب‌ها گذاشته و مشت مشت زیره به‌کرمان برده‌اند. غافل از آنکه بشر هنوز با آن همه ادعای پیشرفت، راهی نیافته‌است تا سیاهی‌رایه خرم گیسوان روشن مادرها برگرداند. هنوز هیچ اکسیری از میان چروک‌های ریز و درشت پیشانی مادرها عبور نکرده‌است تا غبار زمان را از قرص صورتشان بربود. یک بار جایی خوانده بودم: «انگار خدام مادرها را خلق کرده تا به بشر ثابت‌کند خواب، یک نیاز ضروری برای بدن نیست»، راست می‌گفت. مادرها، برای ادامه حیات، بسته به عشق‌اند. چه بسیار مادرانی که شب‌های بسیار خوابیده‌اند به امید دیدار دوباره فرزندهایشان. اما به پنهانی اندوه پنهان در سینه‌شان، لبخند می‌زنند، مثل شب که زیر سپیدی گیسوانشان پنهان می‌کنند تا ما نترسیم، آه که مادرها چه تاجران عاشق پیشه‌ای هستند.

نودل نخوری



شادفر

نودل یک غذای فوری، ارزان و محبوب است. با اینکه زودآماده می‌شود اما به دلیل مواد مغذی کم و مقدار بالایی از سدیم اثرات نامطلوب زیادی بر سلامتی دارد. شاید شما هم به عنوان یکی از طرفداران سرسخت نودل، مهم‌ترین دغدغه‌تان این است که ارزش غذایی نودل فوری و عوارض آن بر سلامتی را بدانید. موضوعی که قصد داریم در ادامه به آن اشاره‌گذاری داشته باشیم.

مشکلات هضم

تعدادی از محققان در بیمارستان عمومی ماساچوست با استفاده از یک دوربین کوچک، رژیم‌مغذی‌های موجود در دستگاه‌های رابیش‌از‌سی و دو ساعت مشاهده کردند. در این ویدئو مشخص شد معده برای هضم کردن نودل باید به سختی کار کند. زیرا رشته فرنگی مدتی طولانی در معده می‌ماند و به دستگاه‌های فشارزایی تحمیل می‌کند. افزون بر این، ماندن طولانی رژیم‌مغذی‌های نودل در دستگاه گوارش به این معنی است که فرد بیش از اندازه در معرض مواد شیمیایی سمی و مواد نگهدارنده که در رشته فرنگی یافت می‌شود می‌تواند سرطان زای باشند. قرار دارد. از این رود برخی افراد صرف‌بیش از اندازه نودل سبب ایجاد اسهال، اضطراب و اسهال می‌شود. همچنین می‌تواند بر یکد و اندام‌های تولید مثل هم اثر بد بگذارد.

چاقی مفرط

مصرف زیادی نودل سبب چاقی مفرط می‌شود، زیرا این ماده غذایی حاوی چربی و میزان بالای سدیم است که باعث احتیاس آب در بدن می‌شود. بهتر است بدانید این غذای فوری حاوی یک افزودنی غذایی به نام MSG (مونوسدیم گلوتمات) است که نه تنها منجر به افزایش وزن می‌شود، بلکه ممکن است شمارا دچار سردرد‌های شدید کند و تاثیر منفی بر مغز بگذارد.

ناراحتی سینه

گلوتمین مونوکسید ماده شیمیایی دیگری است که به بعضی غذاهای فوری به ویژه گوشت اضافه می‌شود تا مزه آن را حفظ کند. حدود یک تا ۲ درصد مردم به این ماده حساسیت دارند. افرادی که به این ماده حساسیت دارند، ولی بدون آگاهی به طور منظم آن را مصرف می‌کنند، دچار سوزش و ناراحتی سینه و گرگرفتگی یا سردرد می‌شوند.

چگونه نودل سالم تهیه کنیم؟

- اگر به هر دلیلی تصمیم گرفتید نودل مصرف کنید، توصیه می‌شود در زمان خوردن آن به مواد تشکیل دهنده و حجم آن در هر وعده غذایی خود دقت کنید. همچنین اگر برایتان مهم است که سالم‌ترین خوراک را داشته باشید باید به خوبی خواندن برچسب‌های غذایی را یاد بگیرید. اما برای مصرف نودل به روشی سالم و مطمئن می‌توانید این کارها را انجام دهید.
- نودل‌های فوری با غلات کامل را انتخاب کنید، زیرا فیبر بالایی دارند و احساس سیری بیشتری به شما می‌دهند.
- در زمان آماده‌سازی نودل از انواع سبزیجات، منابع پروتئین و فیبر برای چاشنی و بالابردن کیفیت غذای آن بهره‌برید.
- نودل با سدیم کمتر تهیه کنید تا مصرف روزانه سدیمی که به بدن می‌رسد را کنترل کنید. معمولاً نودل‌ها نمک زیادی دارند که عامل ابتلا به فشار خون بالا، بیماری‌ها و ناراحتی‌های قلبی و سکنه‌های مغزی می‌شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۹۵۴۵۸۸۰۶۰

مادری به توان عشق

سکان‌داری یک خانم به عنوان همسر و مادر را در تمام ابعاد زندگی نادیده نگیریم

ملیحه ابراهیمی | یک خانم، همسر یا مادر امروزی عشق را از هم نوع خود آموخته‌است. از آن مادری که او را از کودکی تا بزرگ‌سالی رشد داده‌است تا امروز همسری ایده‌آل و مادری فداکار باشد. زن‌های موفق در کنار مشغله‌هایی که روزانه با آن دست و پنجه نرم می‌کنند به احساس امنیت کامل نیاز دارند تا موفق تر اهدافشان را دنبال کنند. این احساس بارفتار نزدیک‌ترین افراد به او مانند همسر و فرزندان شکل می‌گیرد. گاهی گفتن جملات ساده، اما سرشار از محبت و مهربانی مثل «امیدوارم قدردان محبت‌های بی‌دریغت باشم»، «همیشه کنارم بمانی»، یا «هیچ‌کسی نمی‌تواند جای تو را برای من پر کند»، حکم نفسی تازه را برای یک زن دارد و او را در جهت برنامه‌هایی که در پیش دارد هر چه بهتر و پربارتر ترغیب می‌کند. در شماره پیش‌رو با ویژگی‌های یک خانم به عنوان یک همسر و مادر بیشتر آشنا می‌شوید. اینکه چطور می‌تواند با داریت و مدیریت کنترل ابعاد متعدد زندگی را به دست بگیرد.

مادری کردن ممنوع!

برای خیلی از خانم‌ها آقایان دل‌کنند از خانه‌داری و عواطفی که بین اعضای خانواده طی سال‌ها رد و بدل شده‌کاری پس دشوار است. البته هستند کسانی که در تغییر این شرایط موفق عمل کرده‌اند و بدون کمترین سختی و دشواری محیط زندگی‌شان را تغییر داده‌اند. به عنوان نمونه مردهایی هستند که به دلیل وابستگی زیاد به مادرانشان، در ازدواج نیز به دنبال آن هستند. در این شرایط یک همسر با داریت برای شوهرش مادری نمی‌کند زیرا در درازمدت باعث می‌شود که او از همسرش منجر و درست مانند دوران نوجوانی، از خانه‌گریزان شود و گاهی نیز به دنبال همسر دیگری باشد تا نیازش به داشتن همسر را تأمین کند. یک خانم موفق در امور زندگی هیچ‌گاه به برخی اصطلاحات منسوخ‌شده مثل «مرد‌ها همیشه بچه‌اند» و... با فشاری نمی‌کند. بهتر است خیلی به فکر تر و خشک کردن او نباشید. از امور نهی‌های مادرانه که باعث می‌شود مرد از نقش تکیه‌گاهی خود فاصله بگیرد و به مرور زمان تبدیل به اختلاف بینتان شود، پرهیز کنید.

حالا باید چه کار کرد؟

- به جای اینکه تصور کنید که او فرد کم حافظه یا فراموش‌کاری است به دنبال منشأ رفتارهای شوهرتان بگردید.
- کمتر نگوشت کنید و بیشتر به او میدان بدهید تا کارهای شخصی خود را انجام دهد.
- بیشتر حوصله به خرج دهید.
- با او مانند شخصی لایق، دانا، توانا و معتمد رفتار کنید.
- به جای او فکر نکنید یا تصمیم نگیرید.
- مسئولیت‌هایی را که دوست دارید به عهده بگیرد، به او واگذار کنید و چنانچه اشتباهی مرتکب شد، مسئولیتش را از او سلب نکنید.

آسیب‌های ترک خانواده

یک مادر نمونه جدا از نقش همسری خود، شش‌دانگ حواش به تربیت فرزندانش است. یکی از مسائل مهم در تربیت کودکان نوع ارتباط آن‌ها با دیگر اعضای خانواده از جمله خانواده پدری و مادری، اقوام، آشنایان و دوستان است. یکی از اشتباه‌هایی که بیشتر مادرها پس از جدایی یا فوت همسرشان مرتکب می‌شوند این است که رابطه خود و فرزندانشان را با خانواده پدری بچه‌ها قطع می‌کنند. در حالی که در صورت نبودن پدر، حتی بر اثر طلاق، نقش‌هایی که خانواده پدری بچه‌ها دارند، مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ یا عمه و عمو از بین نخواهد رفت و بچه‌ها برای تکمیل هویت و شخصیت‌شان به همراهی و حضور آن‌ها نیاز دارند. بنابراین، اگر ارتباط با خانواده همسر آسیب جدی برای شما و فرزندانتان ایجاد نمی‌کند، حتماً از حضور آن‌ها برای تربیت بچه‌ها استفاده کنید. این یک حق دوطرفه‌است و شما نباید با خود خواهی یا مصلحت‌اندیشی غیرمنطقی آن را از بین ببرید.

کیفیت برتر از کمیت

تجربه نشان داده‌است که با لایردن سطح کیفی زندگی بسیار با اهمیت‌تر از سطح کمی آن است. به عنوان نمونه یک مادر شاغل شاید وقت کمتری را با فرزندانش سپری کند، ولی می‌تواند با مثبت بودن، امید داشتن به آینده، بازی و سرگرمی بیشتر و پرداختن به مسائل معنوی، وقت باهم بودن را کیفی‌تر کند. با این حساب به دور از انصاف است که این برچسب را به مادران شاغل بزنیم که در زندگی نسبت به زنان خانه‌دار کوتاهی می‌کنند.

حالا باید چه کار کرد؟

- از کلاس‌های برنامه‌های آموزشی که بتوان از آن‌ها برای رشد و پرورش هرچه بهتر بچه‌ها استفاده کرد بهره‌مند شوید.
- از کمک‌های بی‌دریغ خانواده و دوستان فهیم‌تان که ممکن است شرایطی مشابه با خودتان داشته باشند، بی‌نصیب نمانید.
- گرفتن مشاوره‌های خوب از متخصصان این حوزه و مطالعه در این باره را هم فراموش نکنید.
- توکل بر خدا را هم هرگز از یاد نبرید. کافی است همیشه او را در نظر داشته باشید و پیش بروید. هرگز نگاه صفر و صدی به شاغل بودن و دور شدن از فضای خانه نداشته باشید.
- درست است که با وجود بچه‌ها، راه‌کمی سخت‌تر خواهد شد، اما می‌توان با استعین همه جوانب و گرفتن مشورت‌های اصولی یک مادر شاغل با داریت و منطقی بود.

آداب معاشرت با همسر

وقتی صحبت از جایگاه و نقش واقعی زن در خانواده و به دنبال آن در جامعه به میان می‌آید نمی‌توان از آموزه‌های دینی چشم‌پوشی کرد. یکی از مهم‌ترین آموزه‌ها، آداب معاشرت با همسر زن است.

- ۱ داشتن حسن خلق: مردان با گشاده‌رویی می‌توانند ارتباط بهتری با همسرانشان برقرار کنند. خوش خلق و خوش بودن مستلزم تحمل و سعه صدر داشتن است.
- ۲ اکرام و احترام به زن: چه زمانی که او دختری در خانه پدر است و چه زمانی که همسری در کنار شوهر یا مادری مهربان برای فرزندان باشد.
- ۳ محبت و اظهار آن: از آنجا که زنان به

- ۴ نسبت مردان احساسات و عواطفی بیشتری دارند. توصیه شد به اظهار محبت مرد به همسرش شده‌است.
- ۵ پوشاندن عیوب همسر زن و مرد در ارتباط و معاشرت باهم باید عیوب یکدیگر را پوشانند و یکدیگر را از گناه و خطا و اشتباه حفظ کنند.
- ۶ مشورت و تبادل نظر: در برخی مسائل که ارتباط زیادی هم با زن دارد، تصمیم‌گیری مرد به تنهایی، نمی‌تواند صحیح و بی‌عیب و نقص باشد. از این رو مشورت و تبادل نظر با زن، بهترین راه برای رسیدن به نتیجه مطلوب است.

طرح: مجید صالحی/شوراز