

نادر ابراهیمی (زاده ۱۴ فروردین ۱۳۱۵ در تهران - درگذشته در تاریخ ۱۶ خرداد ۱۳۸۷، تهران) داستان نویسنده معاصر ایرانی بود. او علاوه بر نوشتن رمان و داستان کوتاه در زمینه های فیلم سازی، ترانه سرایی، ترجمه و روزنامه نگاری نیز فعالیت داشته است. ابراهیمی، همراه بهرام بیضایی و ابراهیم گلستان، از اندک شمار سخنوران ایرانی به شمار می رود که هم در سینما و هم در ادبیات کار کرده و شناخته شده اند. او کارنامه پرکاری در زمینه کارهای هنری دارد، که می توان آن را به دسته های مختلف مانند، ادبیات کودک و نوجوان، ادبیات بزرگ سال، نمایشنامه و حتی شعر تقسیم کرد.

کتاب «این مشغله»، داستان یک زندگی سخت و پرفراز و نشیب را برای ماتعریف می کند. این کتاب به نوعی زندگی نامه نادر ابراهیمی است، اما نه آن چنان که خاطرات روزمره اش را ثبت کند، بلکه تمرکز وی در این کتاب حول محور اشتغال قرار گرفته است.

کتاب «این مشغله»، حکایت کودکی است که از همان دوران کودکی اش در پی کسب درآمد و امرار معاش است. کودکی که پدر و مادرش جدا شده اند و هر دو باره از دواج می کنند و او زیر سایه پدر خوانده ای مهربان بزرگ می شود. از مکانیکی و کارگری گرفته تا کارهای هنری مثل نقاشی، همه را انجام می دهد. حتی در دانشکده حقوق نیز درس می خواند و بارها از آنجا به دانشکده ادبیات می رود، اما هیچ کدام از این کارها شبیه به آن رؤیایی که در سرش داشت، نیست.

در خاطرات این دفتر، قهرمان داستان خودش است و این خاطرات را به گونه ای جذاب و بیامایه ای از طنز بیان کرده است. «این مشغله»، داستان زمانی است که خود نویسنده دنبال کاری می گردد، اما گاهی گرفتار بیماری های طولانی مدت شده و این باعث آزارش می شود. کتاب روایت ساده ای را بیان می کند از تلاش های مردی که به دنبال روزی حلال است. مردی که نمی خواهد با وجود سختی های زندگی، دستش را به کارهای ناایست و ناجوانمردانه برای کسب ثروت بیشتر آلوده کند.

بخشی از کتاب «این مشغله»:

«زندگی، ملک وقف است دوست من! تو، حق نداری روی آن فساد کنی و به تبااهی اش پکشی، یا بگذاری که دیگران روی آن فساد کنند.

حق نداری بایر و برهنه و خلوت و بی خاصیتش نگاه داری یا بگذاری که دیگران نگهش دارند. حق نداری بر آن ستم کنی و ستم را، روی آن، بر تن روح خویش، خاموش و سر به زیر، بپذیری.

حق نداری در برابر مظالمی که دیگران روی آن انجام می دهند سکوت اختیار کنی و خود را یک تماشاگر ناتوان مظلوم بی پناه بنمایی. حق نداری به بازی اش بگیری، لکه دار و لجن مالش کنی، آلوده و بی حرمتش کنی یا دورش ببندی. حق نداری با رنگ های چرک و تیره شهوت، نفرت، دنا و ذالت، رنگینش کنی.

مگر آنکه از بیخ و بن ملک وقف بودنش را فراموش و انکار کرده باشی. که در این صورت، البته، نه خود تو مسئله ای هستی و نه آنچه می کنی مسئله ای است که قابل بحث و اعتنا باشد. در حقیقت،

نبوده ای و نیستی تا چنین و چنان کردند، روی زمینی که ما ملک و قفش می دانیم، چنین و چنان کردند و تلقی شود. نیامده ای، نمانده ای و نرفته ای. از هیچ، به قدر هیچ باید خواست، نه بیشتر...»

مشخصات کتاب

نام: این مشغله

نویسنده: نادر ابراهیمی

ناشر: روزبهان

تعداد صفحات: ۱۱۲

چاپ: بیست و یکم

قیمت: ۷۱۰۰۰ تومان

ترتیب غذا خوردن و اثر آن بر سلامتی



شادفر

حتما شما هم افرادی را دیده اید که وعده های غذایی شان یک بشقاب، شامل مقداری سبزیجات خام یا آب پز و مقدار بسیار کمی گوشت یا مواد پروتئینی دیگر است. شاید پس از روبه روشن شدن با این افراد از خودتان بپرسید چطور با این مقدار کم سیر می شوند؟ یک راز مهم پشت چنین بشقاب هایی وجود دارد که سبب می شود خطر چاقی، مشکلات قلبی، قند، فشار خون و خیلی مشکلات دیگر با خوردن سبزیجات در کمین فرد نباشد. مایه توانیم خطر بالا رفتن قند خون را تا اندازه زیادی کنترل کنیم. اگر ترتیبی که غذاها را می خوریم اصولی باشد. ترتیب درست شامل این مراحل است. ابتدا باید سبزیجات بخوریم. بعد غذاهای پروتئین دار و چرب و در آخر هم غذاهای نشاسته دار مثل برنج و نان. با این روش میلمان به زیاد غذا خوردن را تا اندازه زیادی کنترل می کنیم. چاق نمی شویم، از دیابت جلوگیری می کنیم و سلامت می مانیم.

چرا این ترتیب مهم تر است؟

با خوردن سبزیجات در نخستین مرحله، فیبر به سیستم گوارش ما می رسد. فیبر خودش را به ابتدای روده کوچک می چسباند و برای چند ساعت یک سطح محافظ ایجاد می کند. این سطح سبب می شود بدن قندی را که وارد آن می شود به راحتی و با سرعت زیاد جذب نکند. البته یک اثر دیگر هم در کار است. برای نمونه اگر ابتدا کمی کلم بروکلی یا سالا استفاده کنیم بعد سراغ سبب زمینی سرخ شده خوشمزه برویم زودتر سیر می شویم. درحالی که اگر همه مواد غذایی فیبری و کربوهیدراتی و چربی روی میز باشد با هم زمان بخوایم بخوریم احتمالاً از سبب زمینی شروع می کنیم که دیرتر سیر می کند. در چنین شرایطی وقتی سراغ سبزیجات می رویم که حجم زیادی از غذاهای سرخ کرده را خورده ایم و فیبرها دیگر اثر بهینه ای ندارند.

چرا این ترتیب مهم است؟

خوردن غذاهای سالم ضروری است، اما با رعایت این ترتیب، حتی اگر کربوهیدرات و قندها را بخوریم اثر منفی کمتری روی بدن ما می گذارند. برای همین رعایت این اصل برای همه، به ویژه کودکان و مبتلایان به دیابت مهم و ضروری است.

امتحان منهای استرس

درباره راهکارهایی که کمک می کند این روزهای پایان سال تحصیلی قدری از استرس بچه ها کم شود

معصومه متین نژاد خودارزیابی، سنجش، آزمون یا امتحان، نامش هر چه باشد، فرق چندانی ندارد. آن قدر با خودش استرس و اضطراب به همراه می آورد و ناخودآگاه دانش آموزان را درگیر می کند که همه دغدغه های سال تحصیلی یک طرف آن چند روز امتحان، یک طرف. استرسی که همه ما آن را در دوران تحصیلمان تجربه کرده ایم و به قدری در بین دانش آموزان شایع است که به گفته مشاوران تحصیلی حدود سه چهارم محصلان از ۴۲ تا ۷۲ ساعت پیش از برگزاری یک امتحان آن را تجربه کرده اند و حتی نشانه هایی مانند دل دردوبی اشتها بی راهم نشان داده اند. مسئله ای که بخشی از آن به تیپ شخصیتی دانش آموزان و شیوه های درس خواندنشان در طول سال تحصیلی و بخشی هم به شیوه های همراهی خانواده هایشان برمی گردد. ما امروز می خواهیم در این روزهای سخت برگزاری امتحانات پایان سال قدری درباره آن با هم حرف بزنیم.

چرا امتحان استرس دارد؟

بیشتر دانش آموزان به علت نداشتن تسلط کافی بر منابع درسی، استرس امتحان می گیرند، به عبارت ساده تر از افتادن پرده ای استرس دارند که اطلاعات کم، سهل انگاری و درس نخواندن هایشان را پشت آن پنهان کرده اند. با این همه، منشأ استرس های روز امتحان را باید در سده های گذشته پیدا کرد.

آماده شدن برای امتحانات در یک شب و یک هفته، کاری که باید در یک سال تحصیلی انجام می شده است. ترس از والدین و نگرانی از کسب نمره کمتر از ۲۰. استرس های دائمی که ناشی از مسائل روحی و تربیتی است و برای برخی حتی با شنیدن نام امتحان هم ایجاد می شود.

ایجادکننده استرس نباشید

شما حق دارید که فرزندکوشایی داشته باشید، چون درس خواندن جزو معهود وظایفی است که او دارد و باید برای آن، همه تلاش را بکند، ولی هرگونه سخت گیری بی دلیل و تنبیه برای نگرفتن نمره، سبب اضطراب درونی بیشتر در فرزندتان درباره درس و مدرسه و امتحان می شود. همچنین معمولاً تعریفی که شما از موفقیت برای فرزندانتان دارید با خواسته و توانایی های که آن ها دارند کاملاً متفاوت است. از این رو اگر خواسته ها و معیارهایتان دور از توان و استعداد آن ها باشد، به جای دستیابی به موفقیت، آن ها را بیشتر نگران و پریشان خواهد کرد. به یاد داشته باشید مقایسه کردن بچه ها با هم نیز آن ها را به تلاش بیشتر ترغیب نمی کند و برعکس سبب ناراحتی، فشار روانی و بدبینی بیشتر آن ها به یکدیگر می شود. بنابراین سعی کنید به جای داشتن توقع و انتظار بیجا، در کنار امکانات خاصی که در منزل برای تحصیل بچه ها ایجاد می کنید، محیطی آرام هم برای تمرکزشان فراهم کنید.

هر چه بچه ها درباره اهدافشان از درس خواندن، مشق نوشتن و برگزاری امتحاناتشان اطلاع بیشتری داشته و برنامه ریزی بیشتری هم برای این منظور بکنند، استرس کمتری را تجربه خواهند کرد. بنابراین لازم است برای روزهای پیش، حین و پس از امتحاناتشان برنامه داشته باشند.

برای استرس بچه ها چه باید کرد؟

جایی را برای درس خواندن بچه ها انتخاب کنید که بتوانند بهتر روی جزوه ها و درس هایشان تمرکز کنند، برای نمونه مکانی که در آنجا وسایل تفریحی زیادی وجود نداشته باشد.

به آن ها بگویید هر امتحانی که داده اند، چه خوب و چه بد، دیگر نباید به آن فکر کنند، بلکه باید تمام هم و غمشان را برای امتحان بعدی بگذارند.

به بچه ها یادآوری کنید که آن ها زحماتشان را کشیده اند و نتیجه امتحان هر چه باشد برای شما ارزشمند خواهد بود.

حواستان باشد حتماً صبحانه یا غذای سبک بخورند. همچنین برایشان مقداری خوراکی شیرین مانند کیک و کلوچه نیز تهیه و همراهشان کنید.

برای حفظ آرامش بچه ها در زمان امتحانات هرگز در محیط خانه تنش ایجاد نکنید و از طرح مسائل و مشکلاتی که سبب ایجاد فشار روحی بر آن ها می شود، خودداری کنید. قضایای صمیمی، دلگرم کننده و شورآفرین نقش مهمی در آرامش و موفقیت آن ها در امتحانات دارد.

با بچه ها ارتباط مناسبی برقرار کنید تا اگر دلوپسای از امتحان دارند یا موضوعی اذیتشان می کند راحت به شما بگویند و پنهان کاری نکنند.

بخور و نخورهای این روزها

تغذیه ارتباط مستقیمی با سلامت جسمی و روحی مادر دارد. حتماً درباره خوراکی هایی شنیده اید که بر کارکرد مغز تأثیر گذارند مانند مغز گردو یا میوز یا خوراکی هایی که با خوردن آن ها احساس کسالت و خواب آلودگی می کنید، مانند دوغ و ماست. از این رو خیلی مهم است که اطلاعاتتان را در این باره افزایش دهید و به خوراکی ها به عنوان یک محرک قوی و تأثیر گذار بر کارکرد مغز نگاه کنید.



خوردنی ها

شیر گرم، میوز، حبوبات پخته، نان، کاهو، سبزی ها و مواد غذایی حاوی ویتامین ها و املاح مختلف باید در رژیم غذایی این روزهای بچه ها گنجانده شوند. همچنین بادام، نخودچی، کشمش، فندق، پسته و گردو را هم که سرشار از منیزیم هستند نباید در تغذیه روزانه فراموش کرد. در میان میوه ها نیز سیب، آناناس و خربامه علت داشتن انواع ویتامین ها و مواد قندی طبیعی تأثیر مثبتی بر فعالیت های مغزی دارند.

نخوردنی ها

قهوه، شکر، شیرینی و گوشت های فراوری شده مانند سوسیس، کالباس و نوشابه های کافئین دار به علت استرس زا بودن نباید در این روزها مصرف شوند.

