

#### سبک بر نامه ریزی



واگویه‌های یک همسر و مادر آگاه، ولی خسته و درمانده

# این گوشی لعنتی قاتل آرامش من است!

#### مر ضیه بامیری

من یک شهروند آگاه به مسائل به‌روزسانی شده وطنم هستم که لحظه به لحظه کمپین‌ها و هشتگ‌ها را دنبال می‌کنم و اگر موافق عقایدم باشم به آنها می‌پیوندم. حالا من فارغ از هویت‌های شخصی یک شهروندم که وظیفه دارم هر روز وظایفم را مرور کنم، برای قهرمان‌ها قلب و لایک بفرستم، خشک شدن فلان رود و قتل فلان آدم معروف را استوری کنم، چند تا پست مفهومی و دهان پرکن بگذارم تا بگویم من هم سری میان سرها دارم، من حالا خیلی می‌دانم، از هر دری و هر شساخه‌ای! تقریباً در خیلی از کارها و هنرها شاخ شده‌ام ولی خدا می‌داند کی قرار است تنها یکی از آنها به منصفه ظهور برسد. قرار است چند تا از آن هنرها که هر روز دنبالشان می‌کنم جدی و برایم پولساز شود، معلوم نیست نظر به کدام روانشناس کودک درست‌تر است و من باید با کودک با افسرده از کرونا ی خود چه کنم؟ و... خلاصه اینکه نمی‌دانم با این همه دانسته چه باید بکنم؟!

#### تصمیم گرفت‌ه‌ام از فردا عوض شوم

چند روزی است کارها آن‌طور که باید، پیش نمی‌رود. از برنامه‌های شخصی و کاری خودم خیلی عقب مانده‌ام و هر بار تصمیم می‌گیرم جدی کارها را دنبال کنم، به خودم انرژی می‌دهم و عزمم را جزم می‌کنم که روز را به جای خوابیدن تا لنگ ظهر با نرمش آغاز کنم و شاید کمی پیاده‌روی، در رختخواب برای فردا در ذهنم برنامه می‌چینم، برنامه‌ای که منجر به بهتر شدن نقش مادر می‌شود. با گرندای که منجمد شده‌ام و اخبار ناگوار

می‌آید، من را صدا می‌زند و من با هزار مکافات توانستم ذهنم را روی صفحه لب‌تاپ متمرکز کنم. در حالی که صدای افکارم را می‌شنوم به دخترم می‌گویم صورت‌ت را بشور چیزی بخور تا من کارم تمام شود. دو ساعت بعد از نوشتن فارغ می‌شوم، یادداشت خوش‌رنگ و لعابی شده است. حداقل خودم را راضی کرده‌امست. با گردنی اوپزان و دستنی قلم شده‌ا شدت تایپ بلند می‌شوم و کمی راه می‌روم. دخترم می‌سازندم، باید تمرین می‌کردم مراقب شخصیتش باشم، مراقب ربه‌ه شدن‌ها، گرایشات جنسی و دهها

و از هدف‌هایم فاصله می‌گرفتم.

#### از بیجکی آرزوی برنامه‌ریزی داشتم

از بیجکی دلم می‌خواست برنامه‌ریزی داشته باشم و طبق برنامه پیش بروم ولی هیچ‌وقت نتوانستم برای کاری از قبل برنامه بچینم، اگر هم می‌چیدم به آن عمل نمی‌کردم، برایم مسخره بود که دوستم کارهای روزانه‌ای را که انجام می‌داد تیک می‌زد، خب که چه! مثلاً جارو زدن اتاق یا پختن فلان شیرینی برنامه‌ریزی می‌خواهد؟ حلال همان روز است. خودم را مجاب می‌کنم که یک روز از زندگی‌را با برنامه‌ریزی از پیش نوشته شده جلو بروم، مثلاً برای خودم قرار می‌گذارم که دو تا یادداشت برای روزنامه بنویسم و کارهای فلان فیلمنامه را هم پیش ببرم، برای همسرم کیک مورد علاقه‌اش و برای فرزندم شام در خواستی‌اش را درست کنم، حالا ببینید یک روز من چگونه گذشت و بد نیست با قاتل برنامه‌ریزی منم که احتمالاً شمام هم خوب می‌شناسید، آشنا شوید.

#### خواستم خودم را با خوش‌فولی شگفت‌زده کنم!

صبح که از خواب بلند شدم خودم را در رختخواب کمی کشیدم و خمیازه کشیدم، هنوز دلم می‌خواست بخوابم ولی به خودم قول داده بودم سر حرفم بمانم و خودم را با خوش‌فولی خودم شگفت‌زده کنم! همان‌طور خوابیده چند تا نرمش کردم ولی هنوز خوابم می‌آمد، طبق برنامه باید صبحانه می‌خوردم ولی طبق عادت گوشی را برداشتم و دوری در فضای مجازی زدم.

اولین پیام‌های شخصی را خواندم و هر کدام را که لازم بود جواب دادم، بعد رفتم سراغ گروه‌های خانوادگی و دوستانه و کلی متن صبح به‌خیر و استیکر ارسال کردم. دلم می‌خواست زیر کنزی را روشن کنم ولی حسش را نداشتم، به خودم گفتم فقط یک نگاه گذری کوچولوا! و این کوچولو دید زدن استوری‌های اینستاگرام دو ساعت طول کشید. از یک استوری وارد صفحه تگ شده رفتم! از آنجا به صفحات دیگر و خلاصه آن قدر وب‌گردی کردم و در صفحات مختلف چرخیدم که چشمم در در گرفت. حالا واقعا گر سنگی بر من غالب شد و باید می‌رفتم صبحانه هم بخوردم، گوشی به دست روی اولین آشپزخانه چند لقمه‌ای خوردم و به آموزش‌هایی که در پیج مدیریت فردی خوانده بودم فکر می‌کردم. در پیج آشپزی هم یک غذای تازه یاد گرفتم که دلم می‌خواهد خیلی زود آن امتحان

او محبت کنم و در هر شرایطی او را زیر چتر حمایت

حفظ کنم. فکرم می‌کنم خانه امن‌ترین نقطه جهان است برای بچه‌ها، جایی که به رشد و بالندگی جسم و فکری می‌رسند.

نگاه به ساعت که می‌کنم تا مغز استخوان مجسمه‌ام تیز می‌کشد آن‌قدر که از برنامه عقیم، هنوز نه کاری کرده‌ام نه مقاله‌ای نوشته‌ام و نه مادر و همسر و نویسندگی متفاوت‌تر از دیروز!

#### فقط ۲ ساعت وقت برای این همه کار دارم

در حالی که هنوز سرم در گوشی است پشت لب‌تاپ می‌روم تا هر چند دیر تر از برنامه، یادداشت روزنامه را بنویسم، می‌خواهم بنویسم ولی مغزم یاری نمی‌کند، نه اینکه نتوانم، نه! آن قدر از صبح سوزه‌های مختلف خوانده‌ام که دلم می‌خواهد درباره تک‌تک‌شان مفصل بنویسم، چند خط می‌نویسم که صدای دخترم می‌آید، من را صدا می‌زند و من با هزار مکافات توانستم ذهنم را روی صفحه لب‌تاپ متمرکز کنم. در حالی که صدای افکارم را می‌شنوم به دخترم می‌گویم صورت‌ت را بشور چیزی بخور تا من کارم تمام شود. دو ساعت بعد از نوشتن فارغ می‌شوم، یادداشت خوش‌رنگ و لعابی شده است. حداقل خودم را راضی کرده‌امست. با گردنی اوپزان و دستنی قلم شده‌ا شدت تایپ بلند می‌شوم و کمی راه می‌روم. دخترم می‌خواهد او را در آغوش بگیرم ولی من وقت ندارم، هنوز شام نپخته‌ام. ظرف‌ها نشسته مانده و سبزی‌ها را

رود و قتل فلان آدم معروف را استوری کنم. چند تا پست مفهومی و دهان پرکن بگذارم تا بگویم من هم سری میان سرها دارم، من حالا خیلی می‌دانم، از هر دری و هر شاخه‌ای!

تقریباً در خیلی از کارها و هنرها شاخ شده‌ام ولی خدا می‌داند کی قرار است تنها یکی از آنها به منصفه ظهور برسد. قرار است چند تا از آن هنرها که هر روز دنبالشان می‌کنم جدی شود و برایم پولساز شود، معلوم نیست نظریه کدام روانشناس کودک درست‌تر است و من باید با کودک افسرده از کرونا ی خود چه کنم؟

حالا اندازه یک سر آشپز غذا بلدم و می‌توانم هفت روز هفته را یک غذای متنوع و جدید بپزم، حالا من یک زن آگاه خوش‌پوشم که لباس‌هایم را از سایت‌های معتبر می‌خرم و همیشه بهترین عطرها را می‌زنم، حالا من همه سیاستمدارهای ایرانی و خارجی را می‌شناسم، از فوتسال سر درمی‌آورم و جمله معروف نویسنده‌ها را دست به دست می‌کنم، حالا بیشتر می‌دانم و از حقوق شهروندی و زنانه خود با خبرم و دهها دانسته دیگر که یک موهبت بزرگ محسوب می‌شود.

#### این همه دانسته چندان به درد نمی‌خورد

با این حال احساس می‌کنم این همه دانسته چندان به درد نمی‌خورد و حتی لذت‌دم نمی‌کند، می‌گویند چرا؟! من در مقابل همه این دانسته‌ها روحی خسته‌تر دارم، روحی که هر روز با خیر جنگ و جنایت و تجاوز و کودکی‌های و... زخم می‌شود. آرامشی که وقتی کنار فرزند دل‌بندم هستم و او را در آغوش امن خود می‌فشارم با خبرهای تلخ و ماجراهای عجیب زنده به گور می‌شود.

حالا غذا پختن می‌دانم ولی وقت آشپزی ندارم، هزار مدل خوراک جدید یاد گرفته‌ام ولی هر روز می‌اندامش برای فرایدی دیگر چون نه حالش را و نه پولش را دارم. حالا رمز خوشبختی و برخورد عاشقانه با همسرم را می‌دانم ولی وقتی همسرم که به خانه می‌آید دل و دماغ گفت‌وگوی عاشقانه ندارم. آن‌قدر از همنوعان‌شان در دنیای مجازی خون دل خورده‌ام که دلم می‌خواهد تلافی همه آنها را سر همسرم دربیآورم و به اندازه حرصم کم‌محلی‌اش کنم.

#### من از مادرم آگاه‌ترم ولی...!

حالا من از مادرم آگاه‌ترم ولی وقتم برتر و سرم شلوغ‌تر است. برای فرزندم وقت ندارم، مدام گوشی در دست‌هایم است و صفحه‌ها را بالا و پایین می‌کنم. نمی‌دانم این همه دانسته کی قرار است به دادم برسد یا جایی به کارم بیاید ولی روزهای الانم را کسل و خسته‌کننده کرده و من هر روز سفیر خیرهای تلخ مرگ و میر به هر بهانه‌ای می‌شوم و هنوز به ظهر نرسیده دلم می‌خواهد از حجم غصه‌های کاربران فضای مجازی بمیرم. قاتل برنامه‌هایی که می‌گفتم همین است. همین اینترنت لعنتی با اخبار چندش‌آور و پسر از حس مرغش.

خیلی‌ها مثل من دلشان یک جرعه شادی می‌خواهد، دل‌کنند از این دنیای مجازی با آدم‌ها و رابطه‌های قلابی و زندگی‌های لاکچری نمایشی که فقط بلنددل‌ها بسوزانند و آه حسرت به دل‌مان نشانند.

می‌خواهم از نو برنامه بنویسم، این بار جدی‌تر! بدون فضای مجازی. می‌خواهم به عمد مدتی خودم را از دانسته‌های اجباری محروم کنم، می‌خواهم رابطه‌های مجازی را کم کنم و به زندگی واقعی برگردم. به عشق، به حس ناب مادری و هدف‌های بزرگی که پیش رو دارم، چیزی که من می‌خواهم پشتکار است و دور شدن از همه وپروس‌های سمنی و کشنده که آدم را به رخوت و یأس می‌کشاند. من نرمش واقعی می‌خواهم در حیاط خانه‌مان کنار دل‌بندم و همان‌طور همه‌سبزی سنتی ولی کنار خانواده‌ام. آن‌قدر غرق صفحات مجازی شده‌ام، آن‌قدر نقش بازی کرده‌ام که حتی خودم هم خودم را نمی‌شناسم. وقشش رسیده زندگی کنم و فارغ از دغدغه‌های بشر به زیستنی عاشقانه در کنار همه داشته‌هایم بپردازم.

#### سبک تغذیه



تغذیه سالم با پرهیز از فست‌فودها

## غذای سرد نخورید

## غذا را سرد نخورید!

#### زهر آهن‌ربخش

لازمه زندگی سالم، تغذیه سالم و صحیح است، امروزه اکثر مردم در پی زندگی بهتر و افزایش کیفیت آن هستند. تغذیه مناسب و کافی، سبب شادابی و نشاط می‌شود، بر طول عمر مفید می‌افزاید، زندگی را در نظر انسان زیبا و رضایت‌بخش جلوه می‌دهد و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند، رشد و تندرستی با تغذیه سالم ارتباط مستقیم دارد. تغذیه علاوه بر رشد جسمی و ظاهر انسان، بر طرز احساس و برداشت ما از محیط اطراف، اخلاق و رفتار ما مؤثر است. اهمیت وجود یک سری مواد مغذی برای بدن به خصوص ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها، به حدی ضروری است که در تغذیه و سلامت سلول‌های مغز نقش دارند و بنابراین این می‌توان با استفاده از تغذیه صحیح و مناسب، از بروز برخی نارسایی‌های عصبی و روانی انسان، پیشگیری کرد.

اولین شرط برای تحقق زندگی سالم، داشتن بدن سالم است. باید حواس‌مان به مواد غذایی که می‌خوریم باشد، مواد غذایی ضروری و لازم را حتماً در برنامه غذایی بگنجانیم و از سوی دیگر مصرف مواد غذایی کم‌ارزش و مضر را به حداقل برسانیم. باید رژیم غذایی فعلی‌مان را با یک رژیم غذایی سالم و متعادل جایگزین کنیم. رژیم غذایی سالم، رژیمی است که شامل مواد مغذی ضروری و لازم برای درست عمل کردن بدن باشد. برای داشتن بدنی سالم و قوی باید مواد غذایی همچون میوه‌های تازه، سبزیجات تازه، غلات کامل، حبوبات، آجیل و پروتئین در برنامه غذایی قرار داده شود. سلول‌ها و بافت‌های بدن برای کارکرد صحیح نیازمند تغذیه مناسب هستند، در غیر این‌صورت بدن در معرض بیماری، عفونت، خستگی و عملکرد ضعیف می‌باشد. کودکانی که سوءتغذیه و رژیم غذایی ناسالم دارند با آسیب‌های جدی در رشد مواجهند و عملکرد تحصیلی آنها ضعیف می‌شود. از پیامدهای دیگر رژیم غذایی نامناسب و ناسالم می‌توان به دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی و سرطان اشاره کرد. ترکیباتی که باعث نارسایی‌های آزاد یا آنتی‌اکسیدان‌ها وجود دارند؛ ویتامین E، ویتامین C و ویتامین A از جمله آنها هستند. عناصری مانند من، سلنیوم، روی و کروم نیز برای عملکرد آنتی‌اکسیدانی بدن لازم هستند و با مواد غذایی که می‌خوریم جذب می‌شوند و همچنین اثرات منفی و بد را دیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند. علاوه بر مواردی که اشاره شد خوردنی‌هایی همچون زردآلو، جگر، لوبیا سبز، عدس، خرما، گل‌ابی، گیلاس، سیب، هویج، جو، پیاز، جوانه‌گندم، غلات، گل‌کلم، طالبی، فلفل قرمز، توت‌فرنگی، گریپ‌فروت، برگ چغندر، گوجه‌فرنگی، تمشک، موز، نخود، سبزی، هبنونه و تخم‌مرغ حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان هستند.

در فقر آهن و سلول‌های خونی غلظتی مثل آهن‌تفاوتی، بی‌حوصلگی و خستگی آشکار شده، در نتیجه توانایی برای تمرکز کردن کم می‌شود. لذا برای حفظ قدرت تمرکز و بهبود حافظه ضروری است که مقدار کافی و مناسب از عنصر آهن در برنامه غذایی در نظر گرفته شود. تجربه ثابت کرده که افراد گرسنه در زمان خرید بیشتر سراغ تنقلات و غذاهای فست‌فودی و آماده می‌روند تا غذاهای سالم و مقوی. بنابراین یخچال خود را از مواد غذایی متنوع سالم و ارزشمند پر کنید که سرشار از پروتئین، آنتی‌اکسیدان، ویتامین، مواد معدنی، فیبر و چربی سالم باشند. با تهیه مواد غذایی سالم و مفید، یک برنامه مناسب برای پخت غذای سالم تهیه کنید.

با پخت و آماده‌سازی غذای خانگی، می‌توانید در مورد نوع و کیفیت مواد غذایی تصمیم گرفته و از کیفیت و سلامت تناسب غذایی و رعایت طبع گرم و سرد آنها، در مسئله تغذیه و عده‌های سنگین و پراثرتری مصرف کنید، باید اجازه دهیم غذای قبلی هضم و جذب شود، سپس در وعده غذایی بعدی از آن به سراغ غذاهایی سبک و ساده بروید. باید این مسئله را در نظر گرفت که زبان‌بخش‌ترین نوع غذا، آن غذایی است که قبل از هضم غذای قبلی مصرف شود. بر این اساس بدترین کار در سبک تغذیه سالم، بر خوری و ناپرهیزی است، به خصوص اگر مقدار مناسب از غذای سالم و مفید در برنامه غذایی وجود نداشته باشد.

مسئله تناسب غذایی و رعایت طبع گرم و سرد آنها، در سبک تغذیه و عده‌های سرد است، اگر افراد طبع غذاها را ندانند و به فراموشی سپارند، سبب بروز و ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، چربی خون و فشارخون خواهد شد. خوراکی‌های گرم مانند خرما به دلیل وجود قند فراوان و کالری بالا به محض ورود به بدن انرژی زیادی تولید می‌کنند که باعث ایجاد طبع گرم

در بدن می‌شوند اما استفاده از ماده غذایی مثل کاستنی که دارای طبیعتی سرد است بعد از ورود در بدن روی سلول‌های ایرانی تاثیر گذاشته و به کبد کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشد، صفرای اضافی را جمع کرده و همین‌طور با شستن صفرا از روده و خون هم کبدا را خنک و آرام کرده و هم تمامی بدن را به سردی و آرامی پیش می‌برد و در واقع کاستنی‌کننده‌موتور

استفاده از ماکروویو در طبخ غذاها و گرم کردن آن سبب از دیاد خلط سودا در خون شده و ابتلا به بیماری‌های سوداوی را افزایش می‌دهد. یخت و پز در زودپز و منجمد کردن، سودا را در خون زیاد می‌کند. افراد باید غذاها را مطابق طبع بدن‌شان انتخاب کنند. متأسفانه امروزه برنامه غذایی سفره‌های ایرانی تعادل ندارد و باید از نظر طبع غذاهای سرد و گرم به‌طور متعادل و مناسب با هم استفاده شود تا از بروز بیماری‌ها جلوگیری شود، برای نمونه فصل زمستان دارای طبیعتی سرد و تر است و افراد باید غذاهایی با طبیعتی گرم و خشک مصرف کنند تا کیفیت بدن تغییر پیدا نکند. اما متأسفانه امروزه بیشتر از غذاهای با طبع سرد استفاده می‌کنند و اکثر غذاها تبدیل شده به فست‌فودها که سراسر سردی است و برای بدن مضر می‌باشد.



اگر افراد طبع غذاها را ندانند و به فراموشی بسپارند، سبب بروز و ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، چربی خون و فشارخون خواهد شد. خوراکی‌های گرم مانند خرما به دلیل وجود قند فراوان و کالری بالا به محض ورود به بدن انرژی زیادی تولید می‌کنند که باعث ایجاد طبع گرم در بدن می‌شوند