

هادیانه

فرزندمان را

در نیکی به خود یاری کنیم

■ رسول اکرم (ص) فرمود: خدا رحمت کند کسی را که فرزندش را در نیکی به خود یاری می‌کند. راوی حدیث پرسید: چگونه فرزندمان را در نیکی به خود یاری کنیم؟ حضرت فرمود: آنچه کودک در قوه و توان داشته و انجام داده است از او قبول کن، آنچه انجام آن برای کودک سنگین و طاقت‌فرساست از او نخواهد، او را به گناه و طغیان وادار نکنند و به او دروغ نگویند و در برابر او ممر تکب اعمال جاهلانه نشود. (الکافی ج ۶، ص ۵)

راندگی از مسیرهای جایگزین استفاده کنید. نواختن ساز را یاد بگیرید یا در یک سازمان اجتماعی داوطلب شوید.

۳ بیشتر معاشرت کنید

تعامل اجتماعی به دفع افسردگی و استرس کمک می‌کند. استرس و افسردگی دو عامل مؤثر در کاهش حافظه هستند. بر اساس مطالعات انجام گرفته حدود ۱۵ درصد از افرادی که از نقص حافظه شکایت دارند یا قادر به انجام وظیفه در سایر عملکردهای شناختی خود نیستند، زمینه افسردگی دیده می‌شود. فرصت‌های دورهمی دوستان و آشنایان را غنیمت بشمرید، به خصوص اگر تنها زندگی می‌کنید. هیچ‌گاه دعوت دوستان‌تان را برای وعده غذایی رد نکنید. به تقویت حافظه خود فکر کنید و به میهمانی‌های بیشتری بروید.

۴ همه چیز را مرتب کنید

اگر خانه‌تان را هم ریخته باشید یا یادداشت‌های روزانه خود را مرتب نکرده باشید، به احتمال زیاد خیلی چیزها را فراموش خواهید کرد. وظایف، قرارها و سایر رویدادها را در یک دفترچه، تقویم یا برنامه‌ریز الکترونیکی یادداشت کنید، حتی شاید بهتر باشد هنگام ثبت اطلاعات آن را با صدای بلند تکرار کنید تا در حافظه‌تان ثبت شود. مکانی را برای کیف پول، کلید، عینک و سایر وسایل ضروری خود در نظر بگیرید. سعی کنید کارها را هم‌زمان انجام ندهید. اگر روی اطلاعاتی که قصد دارید در خاطر داشته باشید تمرکز کنید، احتمالاً بعداً آنها را به خاطر خواهید آورد.

۵ خوب بخوابید

خواب نقش مهمی در تثبیت خاطرات بازی می‌کند، بنابراین می‌توانید آنها را در طول مسیر به یاد آورید. خواب کافی را در اولویت قرار دهید. بیشتر بزرگسالان به هفت تا نه ساعت خواب در روز نیاز دارند. از آنجایی که در اثر کم‌خوابی مغز زمان کافی برای ایجاد مسیرهای جدید اطلاعات تازه‌آموخته ندارد، این اطلاعات نیز به درستی در حافظه ثبت نمی‌شوند. همچنین خواب کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی-شیمیایی سلول‌های مغز، به تقویت حافظه و قدرت یادگیری کمک می‌کند. برخی تصور می‌کنند خوابیدن وقت تلف کردن است و در این مدت می‌توان چیزهایی یاد گرفت یا حتی بیشتر از زندگی لذت برد، اما خوابیدن خودبخود بسیار فعالی از زندگی است و به خاطر تقویت حافظه و قدرت یادگیری، ما به آن نیاز داریم.

۶ رژیم غذایی سالم داشته باشید

یک رژیم غذایی سالم ممکن است به همان اندازه که برای قلب شما مفید است، برای مغز شما نیز مفید باشد. در رژیم غذایی خود حتماً میوه، سبزیجات و غلات را بگنجانید. منابع پروتئینی کم‌چرب مانند ماهی، لوبیا و مرغ بدون پوست را هم در این رژیم داشته باشید. آنچه می‌نوشید نیز مهم است.

۷ شرایط زمین را مدیریت کنید

توصیه‌های درمانی پزشک خود را در مشکلات جسمی و روحی مانند افسردگی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، چاقی و کم‌شنوایی پیگیری کنید. هر چه بیشتر از خود مراقبت کنید، حافظه‌تان بهتر خواهد شد. علاوه بر این، داروهای خود را به طور منظم یا پزشک بررسی کنید. داروهای مختلف می‌توانند بر حافظه تأثیر بگذارند.



۷ روش ساده برای داشتن یک حافظه فعال

فقط شما فراموشکار نیستید

مغز می‌شود. حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی متوسط مانند پیاده‌روی سریع برای افراد بزرگسال توصیه شده است که می‌توان آن را با ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید، مانند آهسته دویدن نیز جایگزین کرد. البته گفته شده است بهتر است ترجیحاً این میزان فعالیت در طول هفته توزیع شود. اگر برای تمرین کامل بدنی به اندازه کافی وقت ندارید، در طول روز دست کم ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

۲ فعالیت ذهنی داشته باشید

همان‌طور که فعالیت بدنی به حفظ فرم بدن کمک می‌کند، فعالیت‌های محرک ذهن موجب حفظ فرم و فعالیت بهتر مغز شما می‌شود و ممکن است در جلوگیری از کاهش حافظه مؤثر باشد. مثلاً تمرین جدول کلمات متقاطع را انجام دهید یا مثلاً بل بازی و هنگام

لیست خرید خود را فراموش کرده‌اید؟ نمی‌توانید نام مربی باشگاه ورزشی خود را به یاد بیاورید؟ فراموشی مختص شما نیست. همه‌گانه چیزهایی را فراموش می‌کنیم، اما چگونه می‌توان فراموشی را کاهش داد؟

اگر چه هیچ تضمینی برای جلوگیری از روند کاهش حافظه وجود ندارد، اما برخی فعالیت‌ها ممکن است مؤثر باشند. در اینجا هفت شیوه ساده برای تقویت حافظه را به شما معرفی خواهیم کرد.

۱ فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود بگنجانید

فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون در بدن شما از جمله

اگر خانه‌تان بهم‌ریخته باشد یا یادداشت‌های روزانه خود را مرتب نکرده باشید، به احتمال زیاد خیلی چیزها را فراموش خواهید کرد. وظایف، قرارها و سایر رویدادها را در یک دفترچه، تقویم یا برنامه‌ریز الکترونیکی یادداشت کنید.

داستان پیچیده خوشبختی

وقتی به همه چیز می‌رسی باز هم ملول و خسته‌ای!



«آر آن لامبورگینی مال من بود»، «اگر به دختر مورد علاقه‌ام می‌رسیدم»، «اگر قرار داد چند میلیاردی را امضا می‌کردم»، دیگر از خدا هیچ چیز نمی‌خواستیم. صبح‌ها که بیدار می‌شویم و شب‌ها که به رختخواب می‌رویم و حتی وقتی داریم خواب می‌بینیم، کل فکر و خیال‌مان بی‌یک چیز است: رسیدن به وضعی که همه آمال و آرزوهای‌مان برآورده شده و دیگر چیزی مانع خوشبختی‌مان نیست، اما تجربه‌ها و تحقیقات زیادی نشان می‌دهد ما حاصل این وضعیت چیزی نیست جز ناآرامی‌های بسیار دیگر. جستارهایی که در ادامه می‌خوانید نقل و تلخیصی از بخشی ویژه‌نامه‌های وب‌سایت ترجمان است که به زوایایی از موضوع خوشبختی پرداخته است.

خوشبخت باش، مثل یک کودک

ما به نحو غریزی در پی معنای خوشبختی هستیم و میل داریم شکوفای شویم. می‌خواهیم تا جایی که ممکن است بهترین باشیم، ولی ما برای یادبودن به چیزی بسیار ساده‌تر نیاز داریم. مانیاز داریم کاری بکنیم برای‌مان ثمربخش و ارزشمند باشد؛ کاری که وقتی به آن می‌پردازیم، گذر زمان را احساس نکنیم و هر روز غرق در آن کار شویم. بانگریستن در کودکان، درمی‌یابیم که آنها در این کار استاندند هیچ معیار بیرونی‌ای حواس آنها را از کاری که به آن مشغولند، پرت نمی‌کند. کودکان سرگرم چیزهایی می‌شوند که واقعاً بیشترین لذت را برای‌شان فراهم می‌کنند.

زندگی همچون آونگی میان رنج و ملال در نوسان است

آرتور شوپنهاور می‌گوید، زندگی همچون آونگی میان رنج و ملال در نوسان است. از نداشتن چیزها رنج می‌بریم و وقتی هم که به آنها می‌رسیم، ملول و خسته می‌شویم. جان استوارت میل، فیلسوف فایده‌باور انگلیسی، طی یک فروپاشی روانی در دوران جوانی‌اش به این ملال پی برد. آیا می‌توان نوعی از خوشبختی، شادی و لذت را در جهانی از مانی یافت که در آن همه چیزهایی که می‌خواهیم برآورده شده‌اند؟

«کاری بر درآمد و عالی که با شرایط روحی و روانی من هماهنگ باشد»، «یک ماشین عالی از مارک بی.ام.دبلیو مدل ۲۰۱۷، رنگ مشکی متالیک، فول ایشن»، «یک حساب بانکی بسیار پرپول»، «اینها بخشی از آرزوهایی بود که یک سارق در دفترچه یادداشت‌هایش نوشته بود، واقعیت این است که خیلی از ما اگر از خودمان بپرسیم «در زندگی چه می‌خواهی؟» به همین جور جواب‌ها می‌رسیم، اما این فهرست‌ها کمکی به زندگی ما نمی‌کنند. باید سؤال سخت‌تری از خودمان بپرسیم.

پول هم در جای خودش خوشبختی می‌آورد

پول خوشبختی و شادمانی نمی‌آورد. این یکی از بدیهه‌هایی است که به ندرت مورد پرسش واقع شده است. علاوه بر این، در سال‌های اخیر با پیدایش جنبش بسیار پرنفوذ «روان‌شناسی مثبت»، این ایده اعتباری آکادمیک نیز یافته است. روان‌شناسی مثبت ادعا می‌کند شرایط اقتصادی تأثیر کمی بر شادمانی دارند. در عوض، آنچه واقعاً مهم است نگرش ماست. در هر حال، مهم نیست که به ایده «پول شادمانی نمی‌آورد» چه

قنادی



یاغلی چورک نوش جان!

مواد لازم: آرد نانوايي دو و نیم لیوان / شیر ولرم یک لیوان / شکر یک قاشق غذاخوری / روغن مایع یک چهارم لیوان / پودر خمیرمایه یک قاشق مرباخوری / کره ۲۵ گرم / نمک یک قاشق چایخوری / زردچوبه به دلخواه

دستور پخت:

- ابتدا خمیرمایه را به عمل می‌آوریم. برای این کار در یک ظرف، شکر، خمیرمایه و نصف شیر را می‌ریزیم و کمی آن را هم می‌زنیم. بعد در ظرف را می‌گذاریم و ۱۰ دقیقه صبر می‌کنیم تا به عمل آید.
- در یک ظرف بزرگ‌تر باقی مانده شیر، کره نرم شده، روغن مایع، نمک و زردچوبه را می‌ریزیم و همه مواد را باهم مخلوط می‌کنیم. سپس خمیرمایه به عمل آمده را اضافه می‌کنیم.
- آرد الک شده را به تدریج اضافه و مخلوط می‌کنیم. آرد را باید به اندازه اضافه کنید و سعی نکنید چسبندگی خمیر را با اضافه کردن آرد از بین ببرید، چون در این صورت نان‌ها خشک می‌شوند. پس حسابی ورز دهید تا خمیر نرم و لطیفی حاصل شود.
- در این مرحله یک ظرف دیگر را چرب می‌کنیم و خمیر را به ظرف چرب‌شده انتقال می‌دهیم و روی آن را می‌پوشانیم تا خمیر به مدت یک ساعت در جای نسبتاً گرم استراحت داشته کند.
- برف خمیر را باورزدان می‌گیریم و به اندازه چانه‌نان برمی‌داریم و با کمک وردنه چانه‌ها را کمی باز می‌کنیم. با چنگال یا در بطری نوشابه شروع به مهر زدن کنید (همانند نانوايي) و بعد آنها را به سینی فر از قبل چرب شده انتقال دهید.
- بعد از اینکه همه چانه‌ها را باز کردیم و مهر زدیم روی آنها را با دستمال می‌پوشانیم تا این بار خمیر به مدت ۲۰ دقیقه استراحت داشته باشد. در این مدت رومال را آماده می‌کنیم.
- برای رومال در یک کاسه مناسب یک عدد زرده تخم مرغ، یک قاشق مرباخوری شیر و کمی زعفران دم کرده را باهم مخلوط و بعد روی نان‌ها را بعد از ۲۰ دقیقه استراحت دوم رومال می‌کنیم.
- حالان‌ها را برای پخت داخل فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه می‌گذاریم تا بپزند. در انتهای پخت یکی دو دقیقه گرل شعله بالا را روشن می‌کنیم تا روی نان‌ها طلایی شود. حتماً طرفی حاوی آب داخل فر قرار ندهید. بعد از آن کار در لطافت و نرمی نان‌ها خیلی مفید است. نوش جان!

کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی، حسن فرامرزی
چاپ: همشهری

کرانه



سفر به دریاچه ارواح

«ممرز» وهم‌انگیز و مرموز

طول خواهد کشید. مسیر خاکی دریاچه ارواح از میان جنگل‌های مرتفع می‌گذرد و شما را به دریاچه ممرز می‌رساند. اگر دروازه ورودی نگهبانی بسته بود، می‌توانید نگهبان‌ها را صدا کنید و از آنها بخواهید تا دروازه را باز کنند. در دریاچه ارواح نوشهر اگر سکوت کنید، می‌توانید صدای نجوای پرندگان را بشنوید. اطراف این دریاچه انواع مختلفی از جانداران زندگی می‌کنند و صدای آواز پرندگان و تکاپوی دیگر جانوران در سکوت این دریاچه می‌پیچد. اطراف این دریاچه را بکرتر بسن جنگل‌های هیرکانی شمال ایران پوشانده‌اند که صدای جریان زندگی جانوران از آن به گوش می‌رسد. در پیاده‌روی در حوالی این دریاچه نیز ممکن است صدای حرکت حیوانات وحشی و پرندگان میان درختان را بشنوید.

دریاچه ممرز یا ارواح به دلیل ساختار جنگلی و بکری که دارد، پناهگاه برخی موجودات وحشی است. این دریاچه که توانسته است اکوسیستم طبیعی خود را حفظ کند، محل زندگی آبزیانی مانند انواع ماهی‌ها و جانوران دوزیستی مانند وزغ‌ها و مارحاست. در فصل‌های سرد سال نیز جانوران وحشی به حوالی دریاچه ارواح پناه می‌آورند. اگر در اطراف دریاچه ممرز قدم بزنید، احتمال روبرویی شما با حیواناتی مانند سگ‌های وحشی، روباه و گراز وجود دارد. پس بهتر است به صورت تکی در این منطقه پیاده‌روی نکنید یا برای قدم زدن به فواصل دورتر نروید. اطراف دریاچه ارواح هیچ‌گونه امکانات اقامتی و رفاهی وجود ندارد. اگر علاقه‌مند به کمپ در طبیعت هستید، باید تجهیزات کامل به همراه مواد غذایی و آب کافی با خود ببرید. بازدید از دریاچه ارواح در تمام فصول سال جالب توجه است، اما در فصول سرد و زمان‌های بارندگی اتراق در این منطقه امکانپذیر نیست. مسیر جاده‌ای و جنگل‌های اطراف این دریاچه گلی و لغزنده می‌شوند و تردد در آنها می‌تواند مشکل‌ساز باشد.



نوستالژی

روایتی از بادمجان پزان مادر بزرگ

خورشت ناز خاتون خانجون واقعا خوردن داشت

هر سال با فرارسیدن اواخر فصل تابستان و اوایل پاییز حیطات خانجون هم صفای دیگری داشت. از پاک کردن باقلا گرفته تا سبزی قورمه‌ه و فریزری انواع سبزیجات و صیفی‌جات، چون آن وقت‌ها مثل حالا نبود که هر زمان از سال اراده کنی بادمجان و کرفس تازه در دسترس باشد.

قدیم‌ها برای اینکه سرخ کردن بادمجان روغن کمتری ببرد، خاتم‌ها بادمجان را در آفتاب می‌گذاشتند و سرخ می‌کردند اما خانجون زیاد با این روش موافق نبود و می‌گفت: «هنه بادمجون سفت میشه عینهو لاستیک، بعدشم دیر می‌پزه و خوردنش سخت میشه». او عوض این کار، بعد از شستن بادمجان‌ها با حوصله هر دسته را به یک شکل پوست می‌گرفت و می‌گفت: «اینا برای خورشت ناز خاتون، بین چه ناز دارن و خوشگلن. این یکیا قیمه‌ای هستن، سرشون میزاریم باشه که هم خوشگل باشه هم تو خورشت وانرن و اینا هم مال یتیمچه و کنسک بادمجون». بعد یک تشت آب و نمک درست می‌کرد و بادمجان‌ها را می‌ریخت داخل آن و پس کاملاً خشک شود و به این صورت بعد از روز دو لوشک خوشمزه و خوش‌رنگ و لعابش آماده بود؛ لوشکی که از خوردنی‌های خوشمزه خانجون برای شب‌های سرد و بلند زمستان بود.

زهرای شکوهی طرقی

هر سال با فرارسیدن اواخر فصل تابستان و اوایل پاییز حیطات خانجون هم صفای دیگری داشت. از پاک کردن باقلا گرفته تا سبزی قورمه‌ه و فریزری انواع سبزیجات و صیفی‌جات، چون آن وقت‌ها مثل حالا نبود که هر زمان از سال اراده کنی بادمجان و کرفس تازه در دسترس باشد.

قدیم‌ها برای اینکه سرخ کردن بادمجان روغن کمتری ببرد، خاتم‌ها بادمجان را در آفتاب می‌گذاشتند و سرخ می‌کردند اما خانجون زیاد با این روش موافق نبود و می‌گفت: «هنه بادمجون سفت میشه عینهو لاستیک، بعدشم دیر می‌پزه و خوردنش سخت میشه». او عوض این کار، بعد از شستن بادمجان‌ها با حوصله هر دسته را به یک شکل پوست می‌گرفت و می‌گفت: «اینا برای خورشت ناز خاتون، بین چه ناز دارن و خوشگلن. این یکیا قیمه‌ای هستن، سرشون میزاریم باشه که هم خوشگل باشه هم تو خورشت وانرن و اینا هم مال یتیمچه و کنسک بادمجون». بعد یک تشت آب و نمک درست می‌کرد و بادمجان‌ها را می‌ریخت داخل آن و پس کاملاً خشک شود و به این صورت بعد از روز دو لوشک خوشمزه و خوش‌رنگ و لعابش آماده بود؛ لوشکی که از خوردنی‌های خوشمزه خانجون برای شب‌های سرد و بلند زمستان بود.