

انسان های منفی گر چه کسانی هستند

آوا فتومی



انسان های منفی گر و بدبین آنهایی هستند که ایمان و اعتقادشان نسبت به خود و زندگی دیگران از دست داده اند و ناامید و سرخورده شده اند. عیب جو و انتقاد گر می شوند که چرا دنیا با ما این گونه است. آنها طعم عشق و محبت را حس نمی کنند و احساس تهی بودن و خلا می کنند. زندگی دیگران برایشان معنا ندارد. بیائید نظام فکریمان و اعتقادات و باورهایمان را چک کنیم چطور شما به دکتر

مرامجه می کنید و برای تنظیم فشار خون، قند، کلسترول و... آزمایش می دهید تا سلامتی را به دست آورید. بیائید اندیشه ها و باورهای شخصی و اجتماعی مان را آزمایش کنیم و اگر مشکلی یا آسیبی دیده در صدر رفع آن باشید تا بیش از این سقوط نکنید زیرا سلامت ذهن و روان ما تضمین کننده خوشبختی هایمان است. شما با کار کردن در صورتی که مهارت قابلیت های خود را به ظهور برسانید و انگار که با آن کار زاده شده اید می توانید لحظات ناب و شاد و خوشحال کننده ای داشته باشید و لذت ببرید و روحتان را سرزنده کنید. کدام یک از شما هر روز سعی می کند دل کسی را شاد و خنده برلبی



و... گفتمی است که هر مصیبت و بلا و سختی که برایمان پیش می آید فرصتی دوباره به وجود می آورد تا دریافت درونی مان و توجه به خود و رابطه در زندگیمان مسیر روشنی را انتخاب کنیم. توجه داشته باشید که درها ما را خودساخته می کنند و اگر در زندگی سختی و درد نبوده هیجوقت شهامت و جرات نداشتیم. هیجوقت قدر سلامت و عاقبت و خوشحالی را نمی دانستیم. اگر اتفاقات رخ نمی داد هیجوقت آگاهی ما و قدرت مقابله را امتحان و آزمایش نمی کردیم. همانگونه که درختان با ریشه های قوی در مقابل باد و طوفان استقامت می کنند، انسان های با تجربه و کار آموخته نیز در سختی ها مقاومت و خیلی ها در دل شب حیاتی نو برای خودشان رقم می زنند. زمانی که با توجه به بحران ها و مشکلات و گرفتاری ها عشق را از یاد نبریم خداوند لحظه های نابی را به ما هدیه می دهد. پس در کلاس درس مصائب خود شرکت کنید و سرفراز از آن بیرون بیائید.

نقش تغذیه در فرایند پیری

عباس خادم الحسینی



اولین و شاید مهم ترین موردی که برای جوان ماندن باید رعایت کنید اصول صحیح تغذیه است. تغذیه تأثیر بسیار زیادی در جوان ماندن یا نماندن شما دارد یک تغذیه خوب و اصولی می تواند لذت زندگی را برایتان چندین برابر کند. اگر می خواهید سالم و سر حال باشید و روند پیر شدن را در خودتان کند کنید و اگر می خواهید سالمی همراه با سلامتی و نشاط بیشتر به خودتان هدیه کنید پیشنهاد می کنم به این دستور العمل ها پای بند باشید:

۱. حتماً صبحانه خود را اول صبح، کامل و مقوی میل کنید. از آنجایی که صبحانه مهم ترین وعده غذایی است، خوردن آن یکی از شروط اصلی داشتن تغذیه خوب و سالم به شمار می رود. اما متأسفانه بسیاری از افراد بر اساس یک عادت اشتباه به خوردن صبحانه چندان بهایی نمی دهند و آن را ضروری نمی دانند. اگر شما هم جزو این دسته اید و عادت به خوردن صبحانه ندارید، بهتر است کم کم برنامه غذایی خود را تغییر دهید و صبحانه را به عنوان یکی از وعده های اصلی در برنامه غذایی خود بگنجانید. برای این کار می توانید از مایعات شروع کنید و کم کم آن را کامل تر و مغذی تر کنید. خالی کردن روده و متانه بلافاصله پس از بیدار شدن، انجام چند حرکت کششی مختصر و گرفتن یک دوش چند دقیقه ای در اول صبح می تواند شما را برای خوردن صبحانه مشتاق تر کند و باعث بیشتر شدن اشتها یان شود. پیامبر اسلام (ص) می فرماید: «صبحانه میخ بدن است.» بنابراین خوردن یک صبحانه کامل، پر حجم و مغذی که از ضروریات یک تغذیه سالم است را هرگز کم اهمیت به حساب نیاروید. ۲. از خوردن میوه ها و سبزیجات تازه غافل نباشید. میوه ها و سبزیجات به دلیل سرشار بودن از انواع ویتامین ها نقش مهمی در سلامتی خصوصاً سلامتی پوست دارند. نکته مهمی که در این مورد وجود دارد این است که تا می توانید از میوه های تازه و طبیعی استفاده کنید و حتی الامکان آب میوه های غیر طبیعی را کمتر مصرف کنید. مصرف یک عدد پرتغال تازه از ده هلیتر آب پرتغال که در قوطی ها و یا شیشه های بسته بندی شده به فروش می رسد مفید تر و پرخاصیت تر است.

به شما توصیه می کنم که مصرف بیش از پیش میوه های ضد پیری را در رژیم غذایی خود قرار دهید میوه های ضد پیری عبارتند از: سیب، موز، سیب، پیاز و گوجه فرنگی. خصوصاً سیب و پیاز به علت گوگرد فراوانی که دارند باعث لطافت و جوانی پوست می شوند. اگر پس از مصرف این دو میوه زبان و دندان خود را مسواک بزنید سپس یک ماده معطر مثل چای بهار نارنج، عرق گلاب یا حتی یک آدامس خوشبو مصرف کنید مشکل بو را نیز تاحد زیادی از بین برده اید.

۳. تا می توانید لبنیات خصوصاً شیر و ماست مصرف کنید شیر یکی از کامل ترین و مقوی ترین غذاهاست و مصرف آن به همه ای افراد در هر سن و سالی که باشند توصیه اکید می شود. اگر احياناً معده شما به شیر سازگار نیست برای برطرف کردن این مشکل می توانید از مقدار کم شروع کنید و کم کم معده خود را عادت دهید. ماست نیز یکی دیگر از غذاهای است که تأثیر فوق العاده ای در جوان ماندن دارد ماست از غذاهای معجزه بخش و در عین حال کم کالری است که سرشار از پروتئین های عالی غذایی است هضم آن برای دستگاه گوارش آسان بوده و از کلسترول و ویتامین B۱۲ فراوانی برخوردار است ماست دارای باکتری های مفیدی است که می تواند به محض رسیدن به روده بزرگ، بعضی از ویتامین های گروه B را بسازند از دیگر خواص ماست وجود

مفید بدن و در نتیجه افزایش طول عمر می شود. از آنجایی که غسل بسیار انرژی زا و مقوی است و باعث نشاط و سرحالی بیشتر و همچنین پیشگیری از بسیاری بیماری های می شود، سبب بالا رفتن توانایی بدن در مقابله با پیری می گردد. ۵. جوانه گندم نیز در لیست غذاهای معجزه بخش و شگفت انگیز است این ماده، سرشار از آهن و ویتامین های E و B۱۲ است هر چند متأسفانه در فرهنگ غذایی ما جوانه گندم جایی ندارد اما بدانید که بسیاری از متخصصان امر تغذیه و بسیاری از کسانی که در رابطه با افزایش طول عمر تحقیق می کنند جوانه گندم را عصاره جوانی نامیده و اثر اعجاز آفرین آن راستوده اند. روش درست کردن این ماده مثل درست کردن سبزه عدس است با این تفاوت که برای به دست آوردن جوانه گندم باید بلافاصله پس از این که گندم شکاف خورد و جوانه سفید رنگی از آن بیرون آمد آن را در یخچال بگذارید تا دیگر رشد نکند. برای بهره بردن از خواص تغذیه ای این ماده بهتر است روزی دوالی سه قاشق غذا خوری از آن را بخورید اگر بنا به نداشتن عادت خوردن آن برایتان مشکل است می توانید آن را آسیاب کرده و همراه با انواع آب میوه های تازه میل فرمایید. ۶. از غذاهای کلسترول دار بیشتر استفاده کنید. خوردن کلسترول از پیری زودرس استخوانها جلوگیری می کند و در سالم نگهداشتن سیستم اسکلتی بدن و استقامت بیشتر استخوانها در سنین میانسالی و پیری نقش به سزایی دارد کلسترول در مواد لبنی، اسفنج، زرده تخم مرغ و خاویار به وفور یافت می شود.

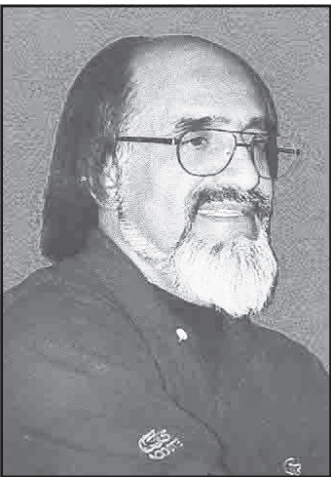
۷. یکی از عواملی که سلامتی جوامع ماشینی امروزه را تهدید می کند و پیری را زودتر از موعد مقرر به مردم این جوامع هدیه می کند مصرف بیش از حد غذاهای فوری و آماده است. بنابراین تا می توانید خوردن این قبیل غذاها که امروزه «فست فود» نامیده می شوند را کم کنید. این خوراکی های خوش رنگ و لعاب و جذاب به علت تازه و طبیعی نبودن و از آن مهم تر وجود مواد شیمیایی نگهدارنده، بیشتر مضر و آسیب رسان هستند تا مفید و خاصیت دار. فست فودها که من آنها را غذاهای شکم پرکن و راحت می نامم برای سیستم بدنی شما عوارض و زیان های فراوانی را به بار می آورد که پیری زودرس یکی از آنهاست. این قبیل غذاها خطر حملات قلبی را بالا می برند. دستگاه گوارش را به هم می ریزند، رگ های قلب را به تدریج مسدود می کنند و طول عمر را کاهش می دهند. این در حالی است که فست فودها جزو غذاهای هستند که بیشتر اعضای خانواده خصوصاً کوچک ترها و جوان ترها آنها را دوست دارند و بسیار می پسندند.

داستان زندگی لوطی صادق

نویسنده: ممد مرامل (بهبهان)

قسمت سوم

پدر که از این سوال پسرش هاج و واج مانده بود با گیجی و منگی پرسید: - من نمی دانم قضیه چیه. صادق با گلابه ای کودکانه گفت: بابا تو همه اش برا آدمای پول دار و معروف ساز می زنی تو همه اش داری آدمای ثروتمند و اعیان و اشراف را شاد می کنی، من فکر می کنم انا همشون آدمای پست و بی وجدانی هستن. بعد ادامه داد و گفت: بابا من خیلی وقته که فکر می کنم تو علاقه ای به آدمای فقیر و ضعیف نداری، و من از همین موضوع ناراحتم و بعد از لحظه ای سکوت در میان بهت نگاه پدر و مادر گفت: - بابا آخر این جور آدمها که از مردی بویی نبرند، دیدی با آن مرد بیچاره چه کردن. - صدای التماس و دخیل اونو نشنیدی؟ مگه نشنیدی که حاکم به آدماش گفت که اناو بنادازن بیرون، اخه ان بیچاره که دخترش مریض بود غیر از حاکم به کی می تونست پناه بیاره؟ توی این موقع ها اگه حاکم که پول های مملکت و حق مردم توی دستشه به او کمک نکنه، کی باید بهش کمک کنه؟



بعد صدایش را آرام تر کرد و خشمش را فرو خورد و گفت:

- بابا تو می دونی برا چه جور آدمایی ساتو تو کوک می کنی؟ اینا خیلی آدمای پستی هستن و بعد دندان های خشمش را به هم فشرد و گفت: وقتی که انا حاکم شکم گنده که از مال این بدبخت ها شکمش ورم کرده گفت: اون بدبخت رو بنادازن بیرون، انگار یکی با نوک خنجر زد توی دلم. پدر که از حرف های صادق تعجب کرده لحظه ای فکر کرد و گفت: - بابا تو راست می گی و حق داری، اونا خیلی هاشون نامردوبی وجداندن، اما چی می شه کرد؟ توی این دنیای پست، همیشه زور و پول و قدرت دست اونا بوده، تا حالا هم خیلی کم دیدیم که به آدم پول دار و قدرتمند خوب باشه. مگه نشنیدی که می گن: کرم داران عالم را درم نیست کرم داران عالم را کرم نیست بعد استاد سگره هایش را در هم کشید و گره سختی توی کمان ابروانش پیچاند و یک خشم قدیمی رنگ و رو رفته ای را توی شیارهای چهره اش آشکار کرد و گفت: - آره بابا خوب می دونم تو چی می گی، اما من چه می تونم بکنم، این شکم صاحب مرده نون می خواد ما هم برا پر کردن این شکم یعنی بایستی دم به ساعت مجیز اونا را بگیرم و ظرافت دست ها و احساس دلمون را توی صدای ساز به پای انا بریزیم، خیال نکن که من از انا دل خوشی دارم، یا از ته دل براشون ساز می زنم، نه این طور نیست. من خیلی بیشتر از تو از نامردی این جور آدمای ماجراها دیدم و شنیدم و خیلی هم دلم می خواد پول و پله ای داشتم و دست آدمای فقیر رو می گرفتم اما... و بعد بقیه گفته هایش را به دست دیگر ناگفته های سپرد، و آه باریکی را از دود خانه سینه اش بیرون داد و ادامه داد:

- تو هم عاقبت مثل من می شی، وقتی زن و بچه دورت رو گرفتن، خواستی به لقمه نون حلال در بیاری، مجبوروی که خوش باش هر نامردی را بگی و پدر با شنیدن این حرف ها دلش مالش می رفت و احساس می کرد که خون توی قلب و مرغ دلش توی قفس سینه اش آرام گرفته و بچه اش خلف خود اوست. دغدغه اش کم شد و با احساس لذت درونی دست هایش را که پر از مهر و صفای پدری بود روی سر صادق کشید و گفت: - اما بابا لوطی گری سخته ها. آگه اولش گفتی یا علی باید تا آخر کار ایسی ها. نکته جا بزنی. بعد هر سه به طرف حوض خانه رفتند که وضو بسازند و نماز ظهر را به جا آورند. در حالی که این روز برای صادق روز مهم و عزیزوی بود. روزی بود که او با صداقت درویش عهد و پیمان بست که رفتار برون و درونش را به رسم وفای به عهد و مردانگی و جوانمردی و لوطی گری بگذارد و کم کم لوطی گری های او کوی به کوی و شهر به شهر نقل زبان مردم شد.

اخراجی ها...!

آمونچهر مبیبی



با دیدن کلمه ای اخراجی ها عزیزان مخاطب یاد فیلم های سینمایی مسعود ده نمکی می افتند اما به هیچ وجه حقیر قصد وارد شدن به حوزه سینما و یا نقد فیلم های اخراجی ۱ و ۲ را ندارم.

آنچه مد نظر است موضوع تشکیل جبهه پایداری است با نزدیک شدن به انتخابات مجلس گروهی از اصول گرایان حامی دولت و برخی هم هواداران و فعال نیمه احمدی نژاد تشکیلی را به وجود آورده اند به نام جبهه پایداری تا در مقابل ائتلاف ۸+ اصولگرایان در انتخابات پیش روی مجلس و بعد در انتخابات ریاست جمهوری در عرصه سیاسی فعالیت کنند البته از آنجایی که از حضور جناح سنتی و رقیب اصولگرایان اصلاح طلبان در انتخابات تاکنون ننانه ای در دست نیست این گروه یعنی جبهه پایداری قصد قدرت نمایی با اصولگرایان و ائتلاف آنان را دارد البته از آنجایی که طی مدتی که از عمر دولت های نهم و دهم می گذرد در این سال ها احمدی نژاد هیچ تمایلی به فعال کردن جناح سیاسی نداشت این امر اجتناب نا پذیر می نمود که برای خلاهای سیاسی چنین انشعایی در بین خود اصولگرایان رخ ندهد به ویژه آن که طی دو دوره ریاست جمهوری، احمدی نژاد با چالش هایی در برابر مجلس و دیگر اصولگرایان مواجه بود

پس امروز علاوه بر گروه ۷ و گروه ۸ اصولگرایان اعلام موجودیت کردند. جبهه پایداری ناشی از ادامه چالش های بین مجلس و دولت و برخی اصولگرایان است به همین دلیل جبهه پایداری را نیز روزه های کنار گذاشته شده از دولت و برخی عناصر کنار گذاشته شد از مجلس تشکیل داده اند یعنی وزیرانی که در دولت نهم و دهم کنار گذاشته شدند و با به هنگام گرفتن رای اعتماد از مجلس ناموفق



بوده اند آمده اند هر چند برخی از اعضای این گروه (جبهه پایداری) هم با حضور برخی از چهره ها در کابینه و همراه احمدی نژاد مخالف هستند اما صلاح در این دیده اند که در برابر اصولگرایان و به ویژه در انتخابات پیش رو جبهه ی یک دست و پایداری تشکیل دهند چرا که نگران شدت گرفتن چالش مجلس با دولت و شخص احمدی نژاد رئیس دولت هستند که نتوانند در انتخابات دولت یازدهم زمینه ی حضور کاندیدای مورد علاقه شان را فراهم کنند. بدون شک فعالیت سیاسی و باز بودن فضای سیاسی در هر کشوری نیاز اولیه روند سیاسی آن جامعه است اما همانظوری که قبلا اشاره گردید اصولا احمدی نژاد در این راستا هیچگونه فعالیتی نداشته است حالا در چنین جوی و یا نه...!

چرا باید از ظروف یکبار مصرف گیاهی استفاده کنیم

فروغ زندیاف - مهندس بهداشت ممیحا مرکز بهداشت هندیچان ظروف یکبار مصرف چند سالی است که جای خود را در سفره ایرانیان باز کرده و در مراسم گوناگون مورد استفاده قرار می گیرد. درحال حاضر علاوه بر آب میوه فروشی ها، بستنی فروشی ها، بینتر فروشی ها، سلف سرویس اداره ها و دانشگاه ها، پای ظروف یکبار مصرف به میهمانی های خانگی هم باز شده است و بسیار ترجیح می دهند هنگام پخش غذای لذیذ و در مراسم ها بی مانند جشن تولد های کودکانه، دردرس شستشوی ظروف را کم کرده و از بشقاب و لیوان های رنگارنگ پلاستیکی استفاده کنند که بسیار جای نگرانی است.

به همین دلیل ظروف یکبار مصرف نیز جزو موادی هستند که استفاده از آنها خطوط فرمز زنادی دارد و کارشناسان بهداشتی هشدار داده اند که مصرف غذا در این نوع ظروف با عوارض همراه است و مواد پروتئینی و ویتامینی موجود در غذا را از بین می برد. این ظروف برای استفاده از مواد غذایی و آشامیدنی بالای ۶۵ درجه و مواد غذایی چرب ممنوع است چرا که موجب آزاد شدن مونومرها (مواد شیمیایی) می شود و این مونومرها شیمیایی سلامت انسان ها را به مخاطره می اندازد و سرطان زا هستند.

چرا که این ظروف تشکیل شده از موادهای نشتی بوده که بر اثر گرما و قرار گرفتن در معرض چربی غذا مواد شیمیایی خود را رها کرده و به غذا منتقل می کنند. همچنین وجود منبزم در این ظروف نیز سرطان زا می باشند.

با توجه به دلایل گفته شده ظروف یکبار مصرف گیاهی مورد اتفاق نظر تمامی متخصصان است و به گفته آنها برای حفظ سلامت، باید از انواع ظروف یکبار مصرف گیاهی که از نشاسته و ذرت تهیه شده استفاده شود. برخی از ظروف یکبار مصرف غذا از مواد اولیه بازیافتی تولید می شوند این ظروف کد زبوده و در نور خورشید اجسام خارجی و زباله های همراه آن به صورت تک نقطه های ریز دیده می شود. فویل های صنعتی که در رستوران ها و دیگر اماکن برای پوشاندن ظروف و گرم نگاه داشتن غذا از آنها استفاده می شود نیز دارای مقادیری سرب بوده و می تواند موجب آلودگی مواد غذایی شود. همچنین ظروف یکبار مصرف بازیافتی از آنجا که از میان زباله های آلوده به عفونت ها جمع آوری می شوند، ممکن است بیماری های خطرناکی را منتقل کند که از هپاتیت، تب زردی و آبله نوزا می توان نام برد.

به همین دلیل بهترین نوع ظروف، ظروف یکبار مصرف گیاهی بوده که استفاده از آنها به دلیل برخورد از مزایای خوب سلامت به تمامی خانواده ها و صنوف توصیه می گردد علاوه بر تاثیر بر سلامت این ظروف بر محیط زیست نیز تاثیر نامطلوب ندارد چرا که برگشت ظروف پلاستیکی یکبار مصرف به طبیعت ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال طول می کشد در حالی که ظروف یکبار مصرف گیاهی پنج تا شش ماه بدون هیچ آسیب زیست محیطی قابل تجزیه است پس دست به دست هم دهیم و فرهنگ استفاده از این نوع ظروف را ترویج دهیم.

در این فاصله تا انتخابات مجلس و شوراهای شهر و روستا این جبهه پایداری که به نوعی اخراجی های دولت و مجلس هم هستند بتوانند در عرصه سیاسی خود نمای کنند باید منتظر بود دید. البته نیاز امروز جامعه و فضای سیاسی ما بیش از این آمادگی فعالیت احزاب و گروه های سیاسی از افشار مختلف و طیف های سیاسی را دارد اما همانظوری که عرض شد تنها

طیف های مختلف از اصولگرایان و جناح های وابسته به دولت تاکنون شانس و فرصت حضور یافته اند و اما از آنجایی که جناح های سیاسی موجود اتحاد اصولگرایان (۷ و ۸) و جبهه پایداری از نظر ساختاری و گرایش های سیاسی به هم خیلی نزدیک و در گذشته نیز یک ریشه داشته اند با توجه به عدم حضور احزاب دیگر امکان رقابت فراگیر و گسترده را ندارند و چه بسا برای جلب آرای مردم دوباره ائتلاف هایی شکل گیرد و همچون ائتلاف ۷+۸ اصولگرایان جبهه پایداری (اخراجی ها) هم به دنبال نزدیک شدن با کاندیداهای مستقل و یا جلب نظر برخی از اصلاح طلبان باشند در چنین شرایطی و با توجه به قصور و کوتاهی احمدی نژاد در بسط و توسعه سیاسی در کشور احتمال عدم استقبال از اخراجی های سیاسی وجود دارد و آنچه را که مسعود ده نمکی با ساخت فیلم اخراجی ها به دست آورد گروه هوادار دولت با تشکیل جبهه پایداری (اخراجی ها) کسب نکنند.

بدون شک موفقیت و یا عدم موفقیت در هر زمینه ای ریشه در توجه و حمایت های مردم دارد پس اینکه جبهه پایداری (اخراجی های سیاسی) نتوانند با چنین استقبال و یا حمایتی از سوی مردم روبرو شوند به رضایت کامل مردم از سیاست های اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و... دولت نهم و دهم (احمدی نژاد) بستگی دارد چرا که اگر احمدی نژاد طی این دو دوره نتوانسته باشد مطالبات و خواسته و نظرات مردم را جلب کند انتظار اینکه جبهه پایداری که حامیان و یاران او هستند به موفقیت برسند امری بسیار بعید و غیر ممکن است به ویژه آن که در ک و شناخت سیاسی مردم طی این سال ها بسیار مطلوب و تعیین کننده است مردم به خوبی منافع ملی و اولویت کشور و جامعه را به دور از هبها و غوغای سیاسی و چالش های مجلس و دولت تشخیص می دهند.

پس با اخراجی های نهم و دهم که از دوستان و نزدیکان و برخی از اعضای دولت احمدی نژاد بوده اند که در میانه راه با خواست و یا برخلاف خواست وی کنار گذاشته شده اند با توجه به نقش آفرینی آنان طی این دو دوره (دولت نهم و دهم) بر برخورد خواهد شد هر چند جبهه پایداری تا انتخابات پیش رو مجبور به پالایش درون گروهی نیز می گردد.

باین وجود باید دید جبهه پایداری (اخراجی ها) که ناشی از تضاد و شکاف میان اصولگرایان است هم می توانند همچون اخراجی های ده نمکی که تضاد و چالش های اجتماعی را زنادی می دهد مورد توجه و استقبال مردم قرار می گیرد یا نه...!