

اگر دائما خود را با تقابلهایی که برای دیگران...
به چهره میزنی، بشناسانی...
آن لحظه ای که فزا میرسد
و باید تقاب از چهره برداری...
پشت آن تقاب دیگر
هیچ چیز نیست...



سون کی برکه گارد



بسیج ملی آموزش تغذیه از تاریخ ۲۹ آذر لغایت ۱۴ دی ماه با شعار «کاهش مصرف نمک، قند، چربی» برگزار می گردد: محوریت دوم : کاهش مصرف چربی چربی کمتر... زندگی سالم تر.....

در رژیم غذایی روزانه هر خانواده باید شش گروه اصلی وجود داشته باشد: نان و غلات، لبنیات، گوشت ها، میوه، سبزی و چربی ها که چربی ها آخرین گروه و کم حجم ترین گروه هستند که نباید بیش از ۳۰٪ انرژی روزانه از چربی ها تأمین شود. شناخت شیمیایی چربی: چربی ها شامل دو گروه اشباع (SFA) و غیر اشباع (PUFA) هستند که توصیه متخصصان تغذیه رژیم درمانی در به حداقل رساندن و حذف چربی های اشباع درمقا بل مصرف متوسط چربی های غیر اشباع است. چربی های اشباع (SFA): به مقدار فراوان در چربی های حیوانی، چربی گوشت قرمز، کله پاچه، کره و روغن های محلی، چربی لبنیات پرچرب، روغن های جامد هیدروژنه، روغن نارگیل، روغن هسته خرما و پالم وجود دارد. چربی های اشباع، ریسک فاکتور بسیار خطرناکی برای بیماری های قلبی عروقی است که باید تا جای امکان از سفره خانواده حذف شود چربی های غیر اشباع (PUFA): چربیهای غیر اشباع، چربیهای هستند که به روغن حالت مایع می بخشند و منابع آنها عبارتند از انواع روغنهای مایع گیاهی مثل ذرت، آفتابگردان، سویا، گلرنگ و... مصرف این چربیها بر خلاف چربیهای اشباع خطر بیماریهای قلبی عروقی را به همراه ندارند و حتی می توانند برای سلامت قلب و عروق مفید باشند. دو نوع مهم این چربیها، امگا ۳ و امگا ۶ هستند. چربیهای امگا ۳: بخصوص ماهی های چرب مثل ساردین، خالی مغالی و قزل آلا و نیز در دانه های گیاهی و مغزا (مثل گردو) یافت می شوند، در سلامت قلب و عروق و اثرات رسیده است.

علاوه بر این، این چربیها باعث افزایش هوش کودکان و کاهش التهاب در بیماریهای التهابی (مثل آرتروز) می شوند. چربیهای امگا ۶: منابع این چربیها عبارتند از: انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا، آفتابگردان و... مصرف این چربیها باعث کاهش خطر بروز بیماریهای قلبی و عروقی می شوند. این چربی ها با کاهش LDL و افزایش HDL از ایجاد پلاکهای آترواسکلروز در عروق جلوگیری کرده و از بروز سکت قلبی پیشگیری می کنند. **چربیهای تک غیر اشباع:** این چربیها که در روغن زیتون، بادام زمینی و کانولا (کلزا) یافت می شوند، برای سلامت قلب و عروق بسیار مفیدند و مصرف آنها ریسک بیماریهای قلبی را کاهش میدهد. مصرف چربی ها، علی الخصوص چربی های اشباع و جامد باید به حداقل ممکن برسد؛ اما گروه چربی ها را نمی توان به طور کامل از رژیم غذایی حذف کرد چرا که روغن ها از طریق تأمین انرژی مورد نیاز بدن و نیز تأمین اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی (E, K, D, A)، نقش مهمی در سلامت بدن ایفا می کنند. انتخاب نوع مناسب روغن و نحوه صحیح مصرف آن در سلامت انسان و پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماریهای مزمن از جمله بیماریهای قلبی، عروقی و سرطان نقش مهمی را ایفا می کند. رفرنس: اصول کلی تغذیه کراس (کتاب مرجع تغذیه رژیم درمانی) **شهرستان کازرون**

روسیه، رقیب یا رفیق؟! مانوچهر حبیبی

تاریخ ملت ها و کشورها پر از فراز و فرودها و رویدادهای تلخ و شیرین، دوستی ها و دشمنی هاست. ایران سرزمین پهناور و کهن ما نیز، تاریخی بس با عظمت و باشکوه و افتخار آفرین دارد؛ هر چند که مثل همه جوامع بشری، مردمانش گهگاه با ناکامی ها و نامرادی ها دست به گریبان بوده اند. یکی از این دوران های تلخ و ناگوار، بی شک دوران قاجاری است که ایران ما، سرزمین کوروش، داریوش، آریوبرزن نادرشاه و امیرکبیر... به مأمونی برای تجاوز و غارت و رقابت قدرتهای چپاولگر آن دوران، چون انگلیس، روسیه و... تبدیل گردید و آن شد که تا همیشه و ابد، ننگ حاکمان بی کفایت و وطن فروش، چون لکه ای سیاه در تاریخمان ثبت گردیده است؛ دورانی که بخش هایی از منابع شمال و جنوب سرزمین مان را، این دو چپاولگر، با مکر و حيله همچون قدرتهای زورگو و متجاوز بلعدند و جدا کردند. سهم روس ها که در آن زمان، هم رقیب و همسایه شمالی مان بودند، بسیار بیشتر و غاصبانه تر بوده است. چرا که روس ها در طول تاریخ، نه تنها به ایران مانند رقیب، که به گنجینه ای در منطقه و جنوب خود می نگریستند و ایران را مانعی برای دستیابی به منابع آبی در دریا و حاشیه خزر می دیدند و از هر فرصتی برای بی ثباتی و اضمحلال کشورمان استفاده کردند؛ تا جایی که وقتی چهار دهه پیش، مطمئن شدند که توان مقابله با مردم ایران و قدرت رویارویی برای تسلط بر خاکمان را ندارند، مأیوس شده و برای رسیدن به آبهای دریای عمان و خلیج همیشه فارس، راه دور زدن ایران از طریق کشور افغانستان را پیش گرفتند تا با تسلط بر آن کشور و سپس از طریق بخش هایی از پاکستان و یا ایران، بتوانند به مقصود و آرزوی دیرینه خود برسند که خوشبختانه با مقابله مردم افغانستان، با رسوایی تمام از آن دیار نیز رانده شدند. اما روسیه که در قرن بیستم به شوروی قدرتمند و رقیب آمریکا تبدیل شد، در اواخر دهه ۹۰، قرن بیستم، با چالش های اقتصادی و سیاسی روبرو شد و علی الظاهر تجزیه شد و مناطقی از آن جدا شد که همین امر نیز سران کنونی روسیه را واداشته است که برای برگشت به دوران به اصطلاح طلایی خود در قرن بیستم، دست به هر تجاوز و تعدی به کشورها و به ویژه مناطقی چون

اوکراین که زمانی، هم پیمان با آن کشور بود، بزند و بخش هایی از آن کشور را به تصرف درآورند و با آن همان کنند که با گرجستان و... کردند. یقینا این سیاست که با استبداد پوتینی در حال ادامه یافتن است، دیر یا زود علاوه بر مناطق حوزه بالکان، در بخش هایی دیگر و حتی دورتر از روسیه اعمال می گردد. چنین سیاستی با خواست آمریکا در راستای سلطه بر کشورهای ثروتمند خاورمیانه همسو است و بیانگر همان حقیقتی است که شهید مرتضی مطهری در کتاب روش رئالیسم به آن اشاره می کند که می گوید روسیه (شوروی) و آمریکا چون دو تیغه یک فیجی هستند که ظاهرا از هم دور می شوند، ولی برای بریدن



و قطع کردن به باری هم می آیند. امروز چنین سیاستی را در خاورمیانه و به ویژه مناطق بحران زده به راحتی می توان دید. در هفته های اخیر، روسیه با ترکیه ای به جنگ لفظی پرداخت که بعد از تحریم شدن از سوی غرب و آمریکا، به علت جنگ و مداخله در اوکراین، ولادیمیر پوتین، در سفر به ترکیه از آن کشور به عنوان شریک تجاری و خریدار عمده انرژی، به ویژه گاز یاد کرد. یعنی به نوعی به رقیب کشور ما تبدیل شد تا فرصت فروش نفت و گاز به ترکیه را از دیگر کشورهای منطقه بگیرد؛ اما این نزدیک شدن و بهبود بیشتر روابط در چشم بر هم زدن به دنبال زورآزمایی در سوریه بحران زده، به شدت تیره و بحرانی شد تا یک بار دیگر ثابت شود که روسیه، همان سیاست تسلط بر منطقه را

چگونه با یک مرد لوس و پرتوقع برخورد کنیم؟

مرد پاسخ داد: تو خیال می کنی بی ادبی تو نسبت به من خنده دار است؟ آیا خانم گفت: من فقط به حرف آقای ایرانی خندیدم چون واقعاً خنده دار بود؟ اما مرد جوان دست بردار نبود و مدام اصرار داشت که به او بی ادبی شده است. در همین هنگام آقای خانم آه بلندی کشید که باعث شد تا همسر وی بگوید: این آه تو نشان می دهد که تمایلی نداری تا از من عذرخواهی کنی." مرد جوان اینرا گفت و از اتاق کار من بیرون رفت. این مشاور حرفه ای خانواده در ادامه گفته است: آیا در جلسات بعدی مشاوره متوجه شد که وقت آن است که طلسم را بشکنند و مهارتهایی



را بیاموزد که بتواند در برخورد با رنجش های شوهرش ابراز کند. البته این کار خطرناکی بود زیرا دور و بر او پر از تخم مرغ بود و هر قدر هم که آهسته از کنار او رد می شدید، بالاخره صدای شکستن پوست تخم مرغ ها شنیده شده و گله و شکایت های همسر شروع می شد. اما خانم آنجا تصمیم خود را گرفته بود تا گام به گام با راهکارهایی که به او می دهم پیش برود. یک روز خانم جوان گزارش یکی از کارهایش را اینگونه به من داد: آقای حمید ایرانی امروز صبح هنگام صرف صبحانه دقیقاً همانگونه که آموخته بودید عمل کردم. وقتی همسرم قهوه اش تمام شد با نگاهی اجباری گلویش را صاف کرد. من می دانستم که طبق عادت همیشگی منظورش این است که یک فنجان قهوه می خواهد اما من اینکار را نکردم و او نیز وانمود کرد که اتفاق خاصی نیفتاده است. اما او چند لحظه بعد مجدداً گلویش را صاف کرد. من مطابق روش شما

خواص شگفت انگیز آلوبخارا



مطالعات صورت گرفته حاکی از آن است که مصرف میوه های خشک در تقویت استخوان ها و حفظ سلامت آنها مفید است. در واقع، میوه های خشک شده ای چون آلو نه تنها برای سلامت سیستم گوارشی مؤثر است، بلکه حاوی مقادیر بالایی مواد مغذی است که برای استخوان های بدن بسیار کارآمد است؛ به عنوان مثال، آلوبخارا که در انواع غذاها از آن استفاده می شود یا آلو خشک شده و کشمش. از آنجا که میوه های خشک آب ندارند، خواص فراوانی داشته و حجم بالایی از مواد مغذی داخل آن وجود دارد. بررسی ها نشان می دهد آلوبخارا که آلو خشک شده محسوب می شود سرشار از آنتی اکسیدان است به طوری که محققان مقدار آن را با آنتی اکسیدان های موجود در بلوبری برابر می دانند. این ماده مغذی سرشار از فیبر و کربوهیدرات هایی موسوم به سوربتول است که مانع بیوست می شود. همچنین آلوبخارا سیستم اسکلتی بدن را سالم و قوی نگه می دارد. سلامت استخوان ها از اهمیت بالایی برخوردار است و مراقبت از آنها مانع بروز پوکی استخوان، شکستگی ها و تحلیل عضلانی می شود. پروتئین های گیاهی و غذاهای سرشار از کلسیم گزینه بسیار مناسبی برای حفظ سلامت استخوان ها محسوب می شود ولی در این میان، مصرف مواد معدنی مانند بور، منگنز، پتاسیم و آهن نیز حائز اهمیت است. آلوبخارا حاوی تمام این مواد معدنی است و مقدار آن بیش از تمام میوه ها و سبزیجات مصرفی در طول روز است و حجم مواد معدنی استخوان ها را بالا می برد. آلوبخارا به عنوان یک میوه خشک باعث غنی شدن ذخایر کلاژن بدن می شود که بدن را قوی و استخوان ها را نرم نگه می دارد. ویتامین C بالایی که در این ماده مغذی وجود دارد، به جذب بالای آهن از مواد غذایی کمک می کند. فیبرهای موجود در آلوبخارا کلسترول خون را پایین می آورد و به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می کند. همچنین فیبر بالای موجود در آلوبخارا برای کاهش وزن، منبزم آن برای بهبود قند خون و پایین آوردن آن و نیز کاهش اشتها مؤثر است. علاوه بر این، کربوهیدرات های انرژی زا در این میوه خشک عملکرد را بهبود می بخشد و سلامت استخوان ها و قدرت بدنی را بالا می برد.

موضوع را به بحث دیگری کشاندم و پرسیدم: عزیزم آیا سرماخورده ای؟ او با لحنی رنجیده گفت: نه قهوه داریم؟ در واقع او در موقعیتی نشسته بود که خیلی راحت تر از من به دستگاه قهوه ساز دسترسی داشت اما باز من که می دانستم منظورش یک فنجان قهوه است، موضوع را به انحراف کشاندم و گفتم: بله به نظرم داریم. همین هفته پیش بود که یک بسته قهوه خریدم. همسر ما لحنی کنایه آمیز گفت: منظرم قهوه ی آماده است! من سرم را تکان دادم و دوباره به دستگاه قهوه ساز نگاه کردم و گفتم: به نظر می رسد که کلی قهوه در قوری باشد اما من دیگر قهوه نمی خورم، تو می توانی همه اش را بخوری. همسرم همچنان به دستگاه خیره شده بود و منتظر بود که به او پاسخ متفاوتی بدهم. من هم مطابق راهکار شما بالا فاصله به او گفتم: عزیزم! به من نگفته بودی که چشم هایت ایراد دارد و نمی توانی نقطه دور را ببینی، باید برای وقت دکتر بگیری. در همین هنگام او کمی غرو لند کرد و گفت: چشمانم ایرادی ندارد، من یک فنجان قهوه می خواهم. به او گفتم: خوب پس چرا مستقیماً نمی گویی که قهوه می خواهی؟ او پاسخ داد: آیا باید همه چیز را از تو خواست؟ من هم پاسخ دادم: معذرت می خواهم عزیزم، نمی توانم فکرت را بخوانم. بنابراین کمک کن که بدانم تو چه می خواهی، تو باید با کلمات خواسته ات را ادا کنی. حمید ایرانی در ادامه می افزود: آنجا بخوبی درس خود را فرا گرفته بود او می دانست که آنقدر موقعیت های مشابه دیگر پیش خواهد آمد که بخوبی بتواند خط مشی جدیدی که آموخته است را بارها و بارها به اجرا بگذارد. در طی روزهای آینده مرد جوان منتظر بود که همسرش از او عذرخواهی کند اما آنجا به سفارش من و انمود کرد که هیچ اتفاقی نیفتاده است و همه چیز کاملاً طبیعی و عادی است. در گذشت هر بار مرد جوان چنین رفتاری می کرد همسرش دور او می چرخید و سعی می کرد او را خوشحال کند اما اینبار دیگر از این خبرها نبود. این مشاور صاحب سبک خانواده و عضو گروه مشاورین درس زندگی در انتها افزوده است: بالاخره راهبرد جدیدی آنجا در رفتار با همسرش جواب داد و مرد جوان بعد از مدت کوتاهی، لوس بازی را کنار گذاشت و آموخت که لازم است تا خواسته هایش را کاملاً شفاف مطرح کند و در مقابل پاسخ هایی شفاف دریافت کند. آنجا خانم می گفت شوهرم دیگر آن حساسیت ها را کنار گذاشته و سر هر حرف من ناراحت نمی شود. به عنوان یک متخصص بهبود روابط همسران همیشه می گویم: چه کسی گفته است نمی توان دیگران را تغییر داد؟ البته که می توان اما به شرطی که ابتدا خودمان تغییر کنیم، همانگونه که آنجا با تغییر خود همسرش را نیز تغییر داد!!!!