

کامنه‌نی

۱۰۱۸

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۲۵ دی ۱۴۰۲

چرا خانه‌داری برای زن این همه مهم است؟

پرافتخار مثل زنان خانه‌دار



دیفن باخیا،
اکسیژن ساز برای
خانه‌ها



والدین آگاه،
فرزندان
دلخواه



شاگرد تنبل
مدرسه هم
عزیز دل مامان
و باباست!

ماجرای ورود زنان به بازار کار



زهرا چیدری

سردبیر
چاردیواری

ایفای نقش زنان در خانه امری است که پیشینه‌ای تاریخی دارد و در تمام نقاط دنیا، اصلی‌ترین نقش زنان در خانه و خانواده تعریف می‌شد و در فرهنگ‌های مختلف، زنان در عمل خانه‌دار بودند. اگرچه دنیای قدیم فعالیت افراد بیشتر در حیطه‌های کشاورزی و دامداری بود و از این منظر زنان هم در کنار مردان و دیگر اعضای خانواده در مزرعه کاری کردند یا وظایفی چون شیردوشی و غذا دادن به حیوانات از جمله کارهایی بود که زنان در آن مشارکتی فعال داشتند اما در عین حال کارهای درون خانه همچون پخت غذا و سایر امور مربوط به خانواده همواره از جمله کارهایی بود که طبق توافقی نانوشته برعهده زنان گذاشته شده بود و از این منظر تفاوتی میان مردم شرق و غرب وجود نداشت. اما چه شد که زنان وارد بازار کار شدند؟ کار و فعالیت‌های اجتماعی زنان در فرهنگ شرقی از گذشته‌های دور هم پذیرفته شده بود؛ همچنانکه به طور نمونه حضرت خدیجه پیش از ازدواج با پیامبر، بازرگانی می‌کردند یا حضور زنان در جنگ‌ها به عنوان پرستار و انجام امور پشتیبانی جبهه امری معمول بود اما در دنیای غرب ورود زنان به بازار کار امری خودخواسته نبود بلکه این ماجرا برای کامل کردن قطعه‌ای از پازل لیبرالیستی اتفاق افتاد و بعدها با کمک تفکرات فمینیستی به شکل یک حق توجیه شد. ماجرا به انقلاب صنعتی و نیاز به نیروی کار ارزان قیمت بازمی‌گردد که موجب شد تا زنان را به بازار کار بکشند و از آنها در راستای چرخاندن ارزان تر چرخ‌های صنعت، بهره‌برداری کنند. این‌گونه شد که زنان غربی که حتی حق مالکیت نداشتند به یک‌باره در ذیل شعارهای فمینیستی خواهان برابری با مردان شدند و این برابری صرفاً در بازار کار تعریف شد. این‌گونه بود که زنان حتی در مشاغلی که نیازمند قدرت بدنی و زور بازوی مردانه است، به کار گرفته شدند و این ماجرا موجب شد تا زنان از ساختار خانوادگی فاصله بگیرند. این برابری در ایفای نقش‌های مردانه اما لااقل به دریافت دستمزد برابر با مردان برای کارهای مشابه هم منتهی نشد! این ماجرا هنوز هم ادامه دارد و همچنان هم زنان غربی برای دریافت دستمزد برابر با مردان در کارهای مشابه در حال تلاش و مبارزه‌اند به گونه‌ای که روز ۱۸ سپتامبر از سال ۲۰۱۷ از سوی مجمع عمومی سازمان ملل به عنوان روز جهانی برابری دستمزد نامگذاری شده تا از تبعیض دنباله‌دار میان زنان و مردان در دنیای غرب سخن بگوید. بیرون کشیدن زن از خانه در دنیای غرب اما بیشتر از دستاورد، چالش داشت و به همین خاطر امروز جریان‌های اجتماعی متعددی برای باگشت زنان به درون ساختار خانواده شکل گرفته است.



معنی عصمت

شنیده‌اید که پیغمبران و ائمه معصومند. از شما می‌پرسند این‌که پیغمبران یا ائمه معصومند یعنی چه؟ می‌گویید اینها هرگز گناه نمی‌کنند. درست است، معنایش همین است. ولی بعد، از شما می‌پرسند چرا گناه نمی‌کنند؟ این چرا را دو جور ممکن است جواب بدهید. یکی این‌که پیغمبران و ائمه از آن جهت معصومند و گناه نمی‌کنند که خداوند به قهر و قصد مانع گناه کردن‌شان است، یعنی هر وقت می‌خواهند گناه کنند خداوند مانع می‌شود و جلوی‌شان را می‌گیرد. اگر معنی عصمت این باشد، فضیلت و کمالی نیست. بنده و شما هم اگر این جور باشد که هر وقت بخواهیم معصیت کنیم یک قوه‌ای از خارج جلوی ما را بگیرد، مانع و مزاحم بشود و حائل میان ما و گناه شود، قهراً معصیت نمی‌کنیم. پس آنها چه فضیلتی بر ما دارند؟! در چنین صورتی فرق‌شان با ما فقط این خواهد بود که آنها بندگان هستند که خدا نسبت به آنان تبعیض قائل شده است؛ وقتی که آنها می‌خواهند معصیت کنند جلوی‌شان را می‌گیرد، ولی ما که می‌خواهیم معصیت کنیم جلوی ما را نمی‌گیرد. نه، اشتباه است. این‌که آنها معصومند به این معنی نیست که آنها می‌خواهند معصیت کنند، ولی خدا مانع می‌شود! پس قضیه چیست؟

معنی عصمت، آن نهایت درجه ایمان است. ایمان به هر اندازه که زیاده‌تر باشد، خدا بیشتر به یاد انسان است. مثلاً فردی ایمان یک روز تمام می‌گذرد، یک هفته می‌گذرد، یک ماه می‌گذرد، چیزی که به یادش نمی‌افتد خداست. این شخص، غافل مطلق است. بعضی از افراد این جور هستند که گاهی از اوقات به یاد خدا می‌افتند، فکر می‌کنند که ما خدایی داریم، این خدا بالای سر ماست، خدا می‌بیند، ولی همین یک لحظه خدا در ذهنش می‌آید، بعد دو مرتبه فراموش می‌کند، گویی اساساً خدایی نیست. ولی بعضی از افراد که ایمان‌شان بیشتر است، گاهی در حال غفلتند و گاهی در حال حضور. وقتی که در حال غفلتند، معصیت از آنها صادر می‌شود اما وقتی که در حال حضور هستند قهراً معصیت از آنها صادر نمی‌شود، چون در حالی که توجه به خدا دارند امکان ندارد معصیت کنند (لَا یُزِیُّ الزَّالِمِیْنَ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ). در حالی که ایمان واقعاً در روح انسان هست و حضور دارد، انسان معصیت نمی‌کند. حال اگر ایمان انسان به حد کمال رسید به طوری که انسان دائم‌الحضور شد یعنی همیشه خدا در دل او حاضر بود، اصلاً غفلت به او دست نمی‌دهد، هر کاری را که می‌کند در عین حال به یاد خداست.

قرآن می‌گوید: رَجُلٌ لَّا تُلْهِیْهُمْ تِجَارَةٌ وَ لَا بَیْعٌ عَنْ ذِکْرِ اللَّهِ... مردانی که معامله، خرید و فروش، تجارت، آنها را از یاد خدا هرگز بازمی‌دارد. نمی‌گوید مردانی که تجارت نمی‌کنند. اسلام نیامده است که به مردم بگوید معامله نکنید، تجارت نکنید؛ برعکس تشویق کرده است که کار کنید، کسب کنید، معامله کنید، تجارت کنید. می‌فرماید مردانی که خرید و فروش می‌کنند، تجارت می‌کنند، کسب می‌کنند، مشاغل زندگی دارند، ولی درحالی‌که همه اینها را دارند، آنی هم از خدا غافل نیستند؛ پشت ترازوی عطاری و بقالی خودش است و دائماً هم مشغول حرف زدن و مکالمه و جنس تحویل دادن و پول گرفتن است اما چیزی را که هرگز فراموش نمی‌کند، خداست. خدا همیشه در ذهنش هست. اگر کسی دائم‌الحضور باشد، همیشه خدا در نظرش باشد، طبعاً هیچ وقت گناه نمی‌کند.

البته ما یک چنین دائم‌الحضوری غیر از معصومین علیهم‌السلام نداریم. معصومین یعنی کسانی که هیچ وقت فراموش نمی‌کنند که خدایی دارند.

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

کتابی برای کمک به فرزندپروری بهتر

والدین آگاه، فرزندان دلخواه

اگر شما هم مادر یا پدر هستید یا می‌خواهید پدر یا مادر شوید بهتر است بدانید برای داشتن فرزندان دلخواه، خود شما هم باید والدینی آگاه باشید و اطلاعات خود را درباره شیوه‌های فرزند پروری بالا ببرید. بدیهی است اگر شما رفتار درست و مناسبی با فرزند خود نداشته باشید، این رفتارها روی شخصیت کودک اثر گذاشته و فرزند شما متفاوت از آن چیزی خواهد شد که شما دل‌تان می‌خواهد. بچه‌های ما بیشتر از آن‌که شبیه انتظارات ما شوند، شبیه رفتارها و الگوهای تربیتی ما خواهند شد.

اعتماد به نفس، مقوله‌ای است که در مستقل‌سازی نقش مهمی دارد، یعنی این که فرد به نیروهای درونی خودش جهت انجام کاری اطمینان پیدا کند و ارزش خود را بداند اما متأسفانه خانواده‌ها گاهی با رفتارهای خود به این موضوع لطمه می‌زنند.

کتاب «والدین آگاه، فرزندان دلخواه» به قلم سید محمد رضا پیغمبری ضمن معرفی اصول صحیح تربیت کودک بر مبنای فرهنگ جامعه برای مربیان و والدین به سوالات اغلب خانواده‌ها در مورد رفتارهای کودکان نیز پاسخ داده است.



برشی از کتاب

در بخشی از کتاب می‌خوانید:

چهار حیطه‌ای که به اعتماد به نفس فرزندان ما کمک می‌کند عبارتند از: الف) رضایت از خود در خانواده؛ وقتی فرد از منحصر به فرد بودن خود در خانواده، بدون مقایسه با دیگر افراد اطمینان داشته باشد، می‌توان گفت اعتماد به نفس خوبی دارد، اگر در خانواده به او محبت بی‌قید و شرط داشته باشیم و او را همین گونه که هست، بپذیریم به اعتماد به نفس او کمک کرده‌ایم.

ب) رضایت از خود؛ شکل ظاهری هر فرد کمک بسیاری به اعتماد به نفس او می‌کند، چنانچه یکی از روش‌های کسب

شخصیت و مقبولیت اجتماعی برای دختران، زیبایی ظاهر و برای پسران رقابت‌های مختلف است. پس پدر و مادر هرگز نباید با گفتن کلماتی که به برداشت نازیبا از هیکل و قیافه ظاهری فرزند منجر می‌شود، او را تحقیر کنند. عباراتی مانند: «از هیکلت خجالت بکش، چقدر چاق شدی، لاغر مردنی و...» که این‌گونه برخورد‌ها به این جنبه مهم اعتماد به نفس ضربه می‌زند.

ج) رضایت از خود در اجتماع؛ وقتی در جامعه و بین اطرافیان، فرد محبوبیت و مقبولیت داشته باشد، اعتماد به نفس او نیز بالا می‌رود، چنانچه افرادی که به عنوان سرگروه و مبصر، مسئول جایی هستند از استقلال و اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند. اغلب خانواده‌ها غیرمستقیم به این جنبه اعتماد به نفس ضربه می‌زنند مثلاً با ترساندن فرزندان خود از دیگران و یا بدگویی فرزندان نزد همسایه‌ها و فامیل، اعتماد به نفس فرزند خود را کم می‌کنند. با این کار از یک سو احترام فرزند نزد همسایه یا فامیل کم می‌شود و از دیگر سو بر اثر نصیحت‌های آنها به فرزند ما، اعتماد فرزندمان را به ما نیز کم کرده و احساس حقارت می‌کند و این احساس حقارت، اعتماد به نفس او را کم می‌کند. پس همسایه‌ها و فامیل ممکن است آدم‌های قابل اعتمادی باشند، اما مشاوران خوبی نیستند که ما مشکلات فرزندان‌مان را به آنها بگوییم، زیرا رسیدگی به مشکلات فرزندان نیاز به تخصصی دارد که در حیطه کار هر کسی نیست. اولیا باید نکات مثبت حقیقی بچه را به دیگران بگویند تا تشویقی برای فرزند باشد و نکات منفی را فقط در خانواده به فرزند تذکر دهند و بکوشند با کمک خود فرزند، آن مشکل را حل کنند و اگر قادر به حل مشکلات خاص رفتاری نبودند با کمک مشاوران مجرب و مراجعه به مراکز مشاوره در رفع مشکل و پیگیری آن تلاش کنند.

رزقی که دست خداست

مرحوم علامه طباطبایی می‌فرماید: مسأله رزق یعنی اموال و اولاد، و کمی و زیادی آن، به دست خداست، که هرکسی را به مقتضای حکمت و مصلحت از آن روزی می‌کند و اسباب به‌دست آوردنش را هم فراهم می‌نماید و خواست انسان و کرامت و حرمتی که نزد خدا دارد، هیچ‌اثری در کمی و زیادی رزقش ندارد. برای این‌که چه بسا رزق یک مؤمن و یک کافر و یک عقل دوراندیش، زیاد می‌شود، همچنان‌که رزق یک احمق و بی‌عقل زیاد می‌شود، و چه بسا همین نامبرندگان رزق‌شان کم می‌شود، یا در اول زیاد، و در آخر کم می‌شود؛ پس زیادی مال هیچ دلالتی بر سعادت و کرامت نزد خدا ندارد.





طرز برخورد درست با

کارنامه بچه‌ها در دوران پساامتحانات

شاگرد تنبل مدرسه هم عزیز دل مامان و باباست!

مریم زاهدی

خبرنگار چارپیوری

بالاخره فصل امتحانات هم به پایان رسید و این روزها والدین و دانش‌آموزان منتظرند تا نتایج امتحانات اعلام شود. البته ممکن است برخی از نمره‌ها هم اعلام شده باشد و نتایج عملکرد بچه‌ها در برخی امتحانات مشخص شده باشد. خلاصه کلام این که این روزها فصل دروی تلاش دانش‌آموزان و والدین آنهاست و مشخص می‌شود کدام دانش‌آموز توانسته در امتحانات موفق عمل کند و کدام دانش‌آموز از این آزمون‌ها سربلند بیرون نیامده است. قدر مسلم این است که در تمام دوران‌های تحصیلی و در تمام مقاطع درسی فقط تعداد معدودی دانش‌آموز وجود دارند که می‌توانند شاگرد اول تا سوم کلاس و مدرسه باشند و بقیه دانش‌آموزان در گروه متوسط جای می‌گیرند و البته گروهی دیگر هم که تعدادشان مثل شاگرد اول‌ها زیاد نیست در دسته دانش‌آموزان ضعیف جای می‌گیرند و به قول امروزی‌ها نیاز به تلاش بیشتری دارند. روی سخن ما در این گزارش اما هیچ‌کدام از این گروه‌های دانش‌آموز و در هیچ یک از مقاطع درسی نیستند بلکه روی سخن ما با شما والدین عزیز و محترم است، بله شما! این که حالا در این ایام پساامتحانات و آماده شدن کارنامه‌های تحصیلی با فرزندان‌مان چگونه رفتار کنیم.

بچه درس خوان‌ها منقرض شده‌اند؟

گرچه با نگاهی به گزارش‌های رسمی منتشر شده درباره میانگین نمرات امتحانات دانش‌آموزان در سراسر کشور یک جورهایی باید فاتحه سواد دانش‌آموزان را خواند اما به هر حال این نمرات میانگین است و هنوز هم می‌توان امیدوار بود نسل بچه‌درس‌خوان‌ها منقرض نشده و هنوز هم می‌توان آنها را جست‌وجو و پیدا کرد. در عین حال گروه بزرگ‌تری از بچه‌ها در دسته درس‌نخوان‌ها و بازیگوش‌ها جای می‌گیرند؛ بچه‌هایی که از قضا ممکن است فرزند من و شما باشند و این روزها دل در دل‌مان نیست که بچه‌ها در امتحانات‌شان چه گلی کاشته‌اند و قرار است چه کارنامه‌ای را از آنها شاهد باشیم. با تمام این‌ها اما باید بدانیم رفتار درست ما در قبال کارنامه بچه‌ها می‌تواند در عملکرد آینده آنها تأثیر به‌سزایی داشته باشد چه کارنامه فرزندمان درخشان و با نمرات عالی و ۲۰ باشد و چه کارنامه‌ای با نمرات ناپلثونی یا حتی فراتر از آن.

با دانش‌آموز ناموفق خود چه کنیم؟

شاید دوران کودکی ما اگر یکی دو تا تجدیدی در کارنامه‌مان بود باید پیش از هر چیز خودمان را برای خوردن یک سیلی آبدار از پدر و مادر آماده می‌کردیم. اگر کار به جای باریک کتک خوردن نمی‌کشید، قطاری از ناسزا و توهین و تخریب شخصیت و شنیدن صفاتی مانند تنبل و خنگ و کودن، دیگر روی شاخش بود؛ رویکردی که

مرور علل عدم موفقیت

علل ناموفقیت فرزندان را با همراهی خودش مورد بررسی قرار دهید. گاهی اوقات با یک برنامه‌ریزی بهتر می‌توان نقاط ضعف بچه‌ها را در درسی خاص برطرف کرد. به او اطمینان دهید دوستش دارید. بچه‌ها دوست دارند تأیید والدین را به دست بیاورند. ناکامی در امتحانات نباید باعث شود به‌گونه‌ای با فرزند خود رفتار کنید که او احساس کند شما از او ناامید شده‌اید یا دوستش ندارید زیرا این احساس، مانع تداوم تلاش او می‌شود. مشورت با معلم و مشاور برای بررسی بهتر چرایی ناکامی فرزندان در امتحانات، خوب است با معلم و مشاور مدرسه هم مشورت داشته باشید تا بهتر بتوانید نقاط قوت و ضعف فرزندان را پیدا و برایش برنامه‌ریزی کنید.

این موارد را به یاد داشته باشید

بدون شک همه دانش‌آموزان در امتحانات نتایج دلخواه و مناسب را به دست نمی‌آورند. توانمندی‌های فردی، شرایط خانوادگی و محیطی از جمله عواملی هستند که می‌توانند در نتایج نهایی امتحانات دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند. پس یادتان باشد:

به فرزندان برچسب نزنید: مواظب شخصیت فرزند خود باشید. به او برچسب‌هایی نظیر تنبل، کودن، بی‌عرضه و ... نزنید بلکه با تأکید بر نقاط مثبتش در وی انگیزه فعالیت ایجاد کنید.

تأکید روی توانمندی‌ها: همه ما آدم‌ها توانایی‌ها و

برخورد با دانش‌آموز موفق

ضعف‌هایی داریم. سعی کنید در چنین مواقعی نکات مثبت و توانمندی‌های فرزندان را ببینید.

مقایسه نکنید: بیایید به دوران کودکی خودمان برگردیم؛ دورانی که همیشه در ناکامی‌ها ما را با دیگران مقایسه می‌کردند و این مسئله‌ای عذاب‌آور بود. شما این چرخه معیوب را بشکنید.

انتظار در حد توانایی: هر یک از ما توانایی‌هایی داریم و فرزندان ما هم از این قاعده مستثنای نیستند. ممکن است فرزند شما تمام تلاشش را کرده باشد پس متناسب با توانایی‌هایش از او انتظار داشته باشید.

بله درست است. اگر کارنامه فرزندان پر از نمره‌های درخشان است هم شما باید بدانید چگونه با او مواجه شوید؛ اینجا هم باید روی تلاش فرزندان متمرکز شوید و به او یادآوری کنید این موفقیت را مدیون تلاش و برنامه‌ریزی است. اگر چند فرزند دارید و یکی از آنها توانسته کارنامه خوبی داشته باشد، مسئولیت شما سنگین‌تر است. حواس‌تان باشد بقیه بچه‌ها را با فرزند موفق‌تان مقایسه نکنید و به یک باره موقعیت پادشاهی خانه و خانواده را به او ندهید. البته نه به این معنا که فرزند موفق‌تان را تشویق نکنید اما این تشویق به گونه‌ای نباشد که او حس کند به قله‌های موفقیت رسیده است. در کنارش باشید و به او گوشزد کنید برای تداوم این مسیر باید به تلاشش ادامه دهد و برنامه‌ریزی مناسب داشته باشد.

چرا خانه‌داری به

پرافتخار می‌شود

زهره احمدزاده

خبرنگار چار دیواری

یک شغل یا به عبارت دقیق‌تر مسئولیتی ساعته؛ مسئولیتی که تمامی ندارد و در لحظات شبانه‌روز باید با آن درگیر باشید. یک تمام‌وقت که رتق و فتق امور تحت نظارتش آنچنان گسترده است که شامل سلامتی یا ناخوشی اطرافیان هم می‌شود! خودت اما اغلب آخرین فردی هستی که به سلامت و دیگر نیازهایش توجه می‌کنی! چرا که در عمل وقت و انرژی کافی برای پرداختن به امور خود برایت باقی نمی‌ماند. این شغل و مسئولیت ۲۴ ساعته در عمل درآمد و مابه‌ازای مادی هم ندارد و قرار نیست کسی سر ماه مابه‌ازای کارهایی که انجام داده‌اید و مدیریتی که داشته‌اید پولی بدهد! در عوض اما تا دل‌تان بخواهد این کار

ارزشمند به اندازه ارزشمندی پرورش

انسان

خانه، محل تولد انسان و تولید آدمیت است. هر قدر انسان و آدمیت ارزش دارد، خانه‌داری هم همان قدر ارزشمند است. خداوند مهربان همان‌طور که به خود بابت خلقت انسان تبریک می‌گوید، مادران فرزندآور و فرزندپرور را تحسین می‌کند.

فتبارک!... احسن الخالقین. مادران واسطه خلقت اشرف کائنات هستند.

از سوی دیگر ماندن زنان در خانه و خانه‌دار بودن به معنای آن نیست که زنان خانه‌دار خود را از رشد و ارتقای اجتماعی محروم کرده‌اند. خانه‌داری و تربیت فرزند عملاً نیازمند بهره‌مندی از هوش و دانش بالایی است که زنان خانه‌دار این هوشمندی را دارند و این توانایی‌ها هنوز به شکل آکادمیک در نیامده است. از سوی دیگر مادران با تولد هر فرزند، خود را رشد می‌دهند. هر فرزند یک اثر هنری فاخر است که ارزش یک عمر سرمایه‌گذاری هنرمند را دارد. چشم‌ها سال‌ها به اثر خیره می‌شود، ولی دل‌ها هنرمند را تحسین می‌کنند.

وظیفه حاکمیتی حمایت از زنان

گرچه زنان حداقل نیمی از وقت و انرژی خود را صرف فعالیت‌های بدون دستمزد داخل خانه می‌کنند اما فعالیت آنان به عنوان یک شغل دیده نشده و ارزش آن در منظر عموم جامعه مورد غفلت واقع شده است.

تعریف ارائه شده از سوی مرکز آمار ایران نیز تأییدکننده این امر است. براساس این تعریف، خانه‌دار، فردی است که شاغل، بیکار، جویای کار و محصل به حساب نمی‌آید؛ بنابراین خانه‌داری جزو مشاغل محسوب نمی‌شود.

در طبقه‌بندی‌های آماری و جمعیتی موجود کشور، خانه‌داران بخشی از جمعیت غیرفعال به حساب می‌آید. این درحالی است که براساس تخمین سازمان ملل و طبق مطالعات پژوهشی متفاوت، با به رسمیت شناختن خانه‌داری به عنوان یک شغل، ارزش اقتصادی کارخانه در جهان برابر با ۱۱ تریلیون دلار است. همچنین نتایج بررسی بودجه خانوار که توسط بانک مرکزی ایران انجام شده، تأییدکننده این موضوع است که زنان خانه‌دار (شامل زنان دارای شغل خارج از خانه و زنان بدون شغل خارج از خانه) بخش مهمی از نیروی کار بدون دستمزد را تشکیل می‌دهند که شامل ۲۵/۲ درصد کل جمعیت کشور هستند.

در دو دهه اخیر پیش‌بینی ارائه خدمات رفاهی و اجتماعی به زنان خانه‌دار به لحاظ بازنشستگی، از کارافتادگی و حتی حمایت در دوران بارداری و پس از زایمان مورد توجه برنامه‌ریزان قرار گرفته است. از آنجا که قوانین حوزه بیمه‌ای مبتنی بر بازار کار و اشتغال بوده، زنان خانه‌دار به عنوان جمعیت غیرفعال شناخته شده و تحت پوشش بیمه‌های مشاغل (دارای کارفرما) قرار نمی‌گیرند. بر مبنای تعریف مرکز آمار نیز خانه‌دار فردی است که شاغل، بیکار (جویای کار) و محصل نباشد. در سال‌های اخیر نوعی از بیمه خویش‌فرما ذیل بیمه حرف و مشاغل آزاد برای زنان خانه‌دار تعریف شده است، با این حال سهم دولت در حمایت این نوع بیمه‌گذاری بسیار ناچیز بوده و به دلیل فاقد درآمد بودن زنان خانه‌دار، استقبال چندانی از این نوع خدمات صورت نگرفته است.

بر همین اساس برنامه‌ریزی در زمینه ایجاد نظام حمایتی از زنان خانه‌دار و تعیین سازوکارهای آن ناظر به استحکام خانواده ضروری به نظر می‌رسد. این مسأله‌ای است که در قوانین بالادستی همچون سیاست‌های حمایتی از خانواده و یا منشور حقوق و مسئولیت‌های زن در نظام جمهوری اسلامی و حتی قانون اساسی هم به نوعی بر آن تأکید شده و ضروری است حمایت‌هایی ویژه‌تر از زنان خانه‌دار صورت بگیرد؛ حمایت‌هایی که اگر باشد شاید بسیاری از زنان باشند که خانه‌داری و مادری و همسری را به هر شغل دیگری ترجیح بدهند.

اکثریت با زنان خانه

براساس نتایج یکی از پژوهش‌هایی که وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی انجام داده است به طور تقریبی آمار بانوان خانه‌دار کمتر از ۲۵ میلیون نفر است. آمار جامعه زنان شاغل نیز حدود ۱۳ تا ۱۴ درصد اشتغال فعال است. در واقع آمار زنان خانه‌دار ما بیشتر از زنان شاغل هستند و جامعه وسیعی از جمعیت کشور ما را بانوان خانه‌دار تشکیل می‌دهند.

۶۰ درصد زنان خانه‌دار هستند

مطابق با آمارهای سال ۱۴۰۰ تعداد زنان ۲/۵ درصد از زنان ۱۰ تا ۱۴ ساله، ۲۳ درصد از زنان ۱۵ تا ۱۹ ساله، ۵۰ درصد از زنان ۲۰ تا ۲۴ ساله و ۸۰ درصد زنان ۵۰ سال به بالا خود را خانه‌دار معرفی کرده‌اند. براساس گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس، زنان خانه‌دار حدود ۶۲ درصد از جمعیت زنان (به‌طور کلی) و حدود ۸۰ درصد از جمعیت زنان متأهل را تشکیل می‌دهند. قطعاً چنین جامعه آماری وسیعی برنامه‌ریزی‌های جزئی ناظر به ابعاد مختلف را می‌طلبد.

ارزش افزوده خانه‌داری ۳۰ درصد GDP

انجام کارهای خانه و کاری که خانم‌های خانه‌دار انجام می‌دهند تأثیری مستقیم بر اقتصاد خانواده و جامعه دارد. «برآورد شده است که بین ۲۵ تا ۴۰ درصد از ثروتی که در کشورهای صنعتی به دست می‌آید، از ناحیه خانه‌داری است. کار خانگی پشتوانه اقتصاد است، چون تأمین‌کننده خدمات رایگانی است که اکثر جمعیت شاغل به آن نیاز دارند.» این نقش در کشورهایی که کشاورزی، به‌ویژه در قالب سنتی آن رواج بیشتری دارد، از جمله کشور ما، کاملاً جدی است. در ایران هم در سال‌های ۸۵ و ۹۵ در این زمینه نیز مطالعاتی انجام داده است، براساس این تحقیقات ارزش کار خانگی زنان در سال ۸۵، ۲۲ درصد جی‌دی‌پی ایران بوده که این رقم در سال ۹۵ به ۳۰ درصد رسیده است.

دل زنان خانه دار

ارزش افزوده‌های غیرمادی دارد و در عمل شما وظیفه خطیری را به عهده گرفته‌ای که هرکسی از پس انجام آن بر نمی‌آید؛ شما تربیت انسان‌ها و آرامش بخشی و پرورش روح اعضای خانواده را در دست گرفته‌اید و در عمل آینده انسان و جامعه در دست شماست. درست حدس زدید اینجا بنا داریم از خانه‌داری صحبت کنیم؛ مسئولیت و تعهدی که گرچه بی‌پایان است اما ثمرات و برکاتش هم برای فرد و هم برای جامعه بی‌پایان است. به همین دلیل هم شاید به جرات بتوان گفت هیچ شغل، جایگاه و مسئولیتی نیست که به اندازه خانه‌داری افتخارآمیز باشد. پس اگر شما هم جزو خانم‌هایی هستید که شغل خانه‌داری را انتخاب کرده‌اید به خودتان افتخار کنید، چرا که شغل و مأموریت شما تربیت انسان و آینده‌سازی است.

وقتی پای پول در میان است

پای درد دل خانم‌های شاغل که بنشینید، متوجه می‌شوید کم نیستند زنان شاغلی که دل‌شان می‌خواهد سر خانه و زندگی‌شان نشسته و فرزندان‌شان را بزرگ کنند. با وجود این دو دلیل است که زنان را به خارج از خانه و داشتن شغل می‌کشاند؛ یکی نیاز مادی برای چرخاندن چرخ‌های زندگی و دوم ذهنیات حاکم شده در جامعه که «انسان پولساز مفید است.» زن خانه‌دار ما ممکن است در منزل خود مشغول مفیدترین فعالیت‌ها باشد و اثر آن را هم ببیند، اما تصور کند «من هیچ‌کس نیستم»، چون فعالیت‌هایش پول ساز نیست.

ارزشمند، فراتر از ارزش‌گذاری مادی

با وجود آن‌که بسیاری از افراد به دنبال ارزش‌گذاری مادی برای خانه‌داری زنان هستند اما باید گفت ارزش کار در خانه زن، و رای کار خانگی زن است. ارزش کار در خانه زن ارزش محوری فرهنگی - تربیتی خانواده و حفظ خانواده و محور فرهنگی - تربیتی جامعه است. این جایگاه بی‌بدیلی است

فروکاستن ارزش خانه‌داری به خدمت‌دهندگی

با رویکرد پارادایم اقتصادی این‌گونه نگاه می‌شود که این خانم خانه‌دار در خانه غذا می‌پزد، که این کار این مقدار ارزش مادی دارد. از فرزندان هم پرستاری می‌کند که اگر نمی‌کرد باید پرستار می‌گرفتید و این مقدار به پرستار حقوق می‌دادید. خانه را هم تمیز می‌کند که اگر می‌خواستید خدمتکار بیاورید باید این مقدار هزینه می‌دادید. بر همین مبنا رسیدگی

به درس بچه‌ها و کارهای دیگر زنان خانه‌دار محاسبه ریالی می‌شود و این‌که زنان خانه‌دار این قدر ارزش افزوده تولید می‌کنند. نکته آسیب‌زای کار این است فروکاستن نقش مادری و همسری زن به خدمت‌دهندگی در خانه است. در این میان خانواده را هم فروکاسته‌ایم به جایی که افراد در آن خدمت می‌گیرند؛ اگر نشد هم می‌توانند بروند جای دیگر این خدمات را بگیرند!

نگه اسلام به خانه‌داری

خانه‌داری از منظر اسلام شغلی بسیار شریف و ارزشمند است. پیامبر بزرگوار اسلام (ص) هنگامی که بین حضرت علی (ع) و فاطمه (س)، تقسیم وظایف کرد، فرمود: «کارهای بیرون از خانه مانند آوردن آب و مواد غذایی سهم علی، و کارهای درون خانه مانند آشپزی و نظافت منزل سهم فاطمه است.» فاطمه زهرا (س) فرمود: «خدا می‌داند چقدر از این تقسیم کار شادمان شدم که پیامبر سختی کار بیرون را از عهده من برداشت.» در ارزش معنوی زحماتی که زن در خانه می‌کشد، همین بس که در روایت آمده است: «زنی که به خاطر اصلاح امور منزل شیئی (اثاثیه‌ای) را جابه‌جا کند، خداوند به او نظر رحمت می‌کند و کسی که خدا به او نظر رحمت کند، دیگر عذابش نمی‌کند.»

پرورش نسل

شاید امروز کمتر زنی را پیدا کنید که مهارت یا تحصیلات نداشته باشد و این داشتن مهارت یا تحصیلات به این معناست که این خانم‌ها می‌توانند شغل و فعالیت اجتماعی داشته باشند و در یک کلام پول در بیاورند! با وجود این کم نیستند زنانی که ترجیح داده‌اند به جای حضور در محیط‌های شغلی و کارگر یا کارمند شدن و پول درآوردن به نوعی دیگر ارزش افزوده تولید کنند و خلایق‌شان را در ایجاد محیطی امن و آرام برای همسر و فرزندان‌شان به کار بگیرند و تربیت انسان‌هایی که قرار است آینده‌ساز جامعه باشند را به عهده بگیرند.





این حق نباید ناحق شود!



محمد زمانی
خبرنگار چار دیواری

زمانی که زوجین در روابط خود دچار اختلافاتی می‌شوند، مسأله حضانت فرزندان و ملاقات با آنان تبدیل به موضوعی مهم می‌شود. به ویژه زمانی که هنوز والدین از هم جدانشده‌اند، به سبب این که معمولاً حضانت با یکی از والدین است، طرف دیگر همچنان از حق ملاقات با فرزند خود برخوردار خواهد بود. اما در صورتی که والدین در خصوص ملاقات با فرزند به اختلاف برسند، باید به دادگاه مراجعه کنند تا دادگاه جزئیات مربوط به ملاقات با فرزند قبل از طلاق را تعیین کند.

حضانت فرزند قبل از طلاق

حضانت براساس قانون عبارت است از نگهداری کودکان. در قانون مدنی احکام ویژه‌ای در خصوص حضانت فرزندان مطرح شده است اما ممکن است قبل از این که والدین از هم طلاق بگیرند، به دلایلی جدا از هم زندگی کنند. در این صورت، مسأله حضانت فرزند قبل از طلاق موضوع مهمی است. براساس قانون، حضانت فرزندان اعم از فرزند دختر و پسر تا سن هفت سالگی به عهده مادر است. بعد از سن هفت سالگی حضانت تا سن بلوغ به عهده پدر خواهد بود. سن بلوغ در دختران ۹ سال تمام قمری و در پسران ۱۵ سال تمام قمری است. بعد از این که فرزندان به سن بلوغ برسند، خودشان می‌توانند تصمیم بگیرند که می‌خواهند با کدام یک از والدین شان زندگی کنند.

حق ملاقات فرزند قبل از طلاق

نکته مهمی که وجود دارد این است که حضانت فرزند توسط یکی از والدین سبب نمی‌شود که دیگری از ملاقات با فرزند خود محروم شود. به همین دلیل، ماده ۱۱۲۴ قانون مدنی در خصوص حق ملاقات فرزند قبل از طلاق مقرر کرده است که «در صورتی که به علت طلاق یا به هر جهت دیگر ابویین طفل در یک منزل سکونت نداشته باشند هریک از ابویین که طفل تحت حضانت او نیست، حق ملاقات با فرزند خود را دارد.» بنابراین، حق ملاقات فرزند قبل از طلاق برای والدین به هر حال محفوظ است و نمی‌توان کسی را از این حق محروم کرد. تنها در شرایط خاص و ویژه‌ای، ضمن در نظر گرفتن مصلحت کودک، می‌توان مدت زمان ملاقات با فرزندان را افزایش یا کاهش داد.

در ماده ۱۱۲۴ قانون در رابطه با زمان و مکان ملاقات با فرزند نیز چنین مقرر کرده است: «تعیین زمان و مکان ملاقات و سایر جزئیات مربوط به آن در صورت اختلاف میان والدین با دادگاه است. بنابراین، در صورتی که والدین در خصوص نحوه ملاقات با فرزند قبل از طلاق، مثلاً زمان و مکان آن به اختلاف برسند، بایستی به دادگاه مراجعه کنند. در این صورت، دادگاه زمان و مکان ملاقات با کودک را تعیین می‌کند. دادگاه صلاحیت دار برای رسیدگی به دعوی ملاقات به فرزند قبل از طلاق، دادگاه خانواده است. به این منظور، می‌توان برای ملاقات با فرزند، دادخواست ملاقات با فرزند قبل از طلاق را به دادگاه تقدیم کرد که دادگاه نحوه ملاقات با فرزند قبل از طلاق را مشخص می‌کند.

ترفند

شکرک عسل زیر ذره بین

دانه دانه مثل شکرک

لیلاونکی
خبرنگار چار دیواری

حتماً شما هم با شکرک زدن عسل مواجه شده‌اید و این نکته که آیا این عسل سالم و طبیعی است یا تقلبی و دست ساز ذهن تان را به خود مشغول کرده است. عسلی که ما انتظار داریم ببینیم، عسلی با غلظت مناسب رنگی کاراملی و شفاف است. اما شکرک زدن این معجزه زنبورهای عسل می‌تواند ما را نسبت به سلامت و کیفیت عسل دل چرکین کند.

نکته

چرا عسل شکرک می‌زند؟

تبدیل شود. این کار باعث می‌شود که زنبورها غذای کم حجم تر اما مقوی تری داشته باشند. در نتیجه محصول نهایی یک محلول بسیار اشباع از قند است که به آن عسل می‌گویند. پس تا اینجا فهمیدیم که عسل یک محلول فوق اشباع است و محلول های فوق اشباع هم بسیار ناپایدار بوده و اگر شرایط مساعد برای آنها ایجاد شود، قطعاً شکرک می‌زند.

به طور خلاصه داستان از این قرار است که وقتی زنبور، شهد گیاهان را جمع آوری می‌کند، با بزاق دهان خود و آنزیم هایی که به آن اضافه می‌کند، شهد را غلیظ می‌کند.

آنزیم هایی که زنبور به شهد اضافه می‌کند باعث می‌شود که قندهایی مثل ساکارز که انحلال پذیری کمی در آب دارند به فروکتوز و گلوکز که انحلال پذیری بیشتری در آب دارند،

نکته

آیا عسل طبیعی شکرک می‌زند؟

هم احتمال این که عسل شکرک بزند، وجود دارد. بافت شکرک عسل طبیعی، مانند سایر ویژگی های فیزیکی آن، اول از همه به منبع شهد بستگی دارد و ارتباط زیادی به میزان گلوکز، میزان رطوبت، شرایط نگهداری و میزان مواد خارجی مانند گرده و موم موجود در عسل دارد. در نتیجه بافت عسل طبیعی رس بسته می‌تواند بافت خامه ای شکل داشته باشد یا درست مثل دانه های شکر باشد و به هیچ وجه نمی‌توان شکرک عسل تغذیه ای را از شکرک عسل طبیعی تشخیص داد.

بله، همان طور که در بالا اشاره شد عسل طبیعی در خارج از کندو یک محلول فوق اشباع است که بسیار هم ناپایدار است و اگر شرایط مساعدی برای آن ایجاد شود قطعاً شکرک می‌زند. گرچه بسته به منبع گیاهی آن ممکن است از چند روز تا چند سال بعد از برداشت به تاخیر بیفتد. خیر، گرچه عسل طبیعی شکرک می‌زند اما عکس آن صادق نیست و نمی‌توان گفت که هر عسلی که شکرک می‌زند قطعاً طبیعی است. حتی اگر زنبور به صورت مصنوعی یا شکر یا گلوکز تغذیه شود، باز



درنگ

با عسل شکرک زده چکار کنیم؟

در یک ظرف آب گرم با دمای ۴۰ درجه سانتی گراد است. زمانی که بخش زیادی از عسل به حالت مایع در آمد عسل را خارج کنید تا بقیه آن با همان گرمای عسل داخل ذوب شود. از گرما دادن بیشتر عسل پرهیز کنید چون بیشتر خواص درمانی و دارویی عسل را از بین می‌برد.

گرچه در بیشتر کشورها به دلیل حفظ تمام خواص و آنزیم های عسل، آن را به همان شیوه خام و شکرک زده مصرف می‌کنند اما از آنجایی که متأسفانه در کشور ما مردم به این نوع عسل تمایلی ندارند، می‌توان از روش زیر برای رفع شکرک عسل استفاده کرد. بهترین شیوه برای این کار قرار دادن ظرف عسل

عطاری

نگاهی به خواص دارویی گیاه آویشن

یک ادویه و این همه خاصیت



مریم عابدی

خبرنگار چار دیواری

حتماً شما در آشپزخانه و در جعبه های ادویه تان، ادویه خوش طعم آویشن را دارید. اما اگر چندان علاقه ای به این ادویه ندارید باید به شما بگویم این ادویه فقط یک طعم دهنده نیست و خواص دارویی فراوانی دارد که می‌تواند آنرا به عنوان یک گزینه خوب برای مصرف همیشگی در خانه تبدیل کند. آویشن گیاهی دارویی است که برای پیشگیری از سرماخوردگی و عفونت های تنفسی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خواص آویشن برای بدن

از خواص آویشن می‌توان به خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی آن اشاره کرد. آویشن تا حد زیادی چرک و عفونت گلو را از بین می‌برد. از دیگر خواص آویشن می‌توان به خلط آوری آن اشاره کرد که در درمان سرفه مفید است. از دیگر خواص آویشن برای تقویت سیستم ایمنی بدن، سرشار بودن آن از ویتامین های C و A، مواد معدنی، روغن تیمول و آنتی اکسیدان هاست. استفاده روزانه از عرق آویشن و دمنوش لاغری آویشن می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند. آویشن از پتاسیم سطح بالایی برخوردار است که می‌تواند فشار خون و ضربان قلب را کنترل کند، در نتیجه مصرف آویشن و فشار خون با یکدیگر ارتباط داشته و می‌تواند برای کنترل فشار خون موثر باشد. خوردن دمنوش آویشن و جای آویشن برای کنترل فشار خون موثر است.

روش تهیه جای آویشن

یک قاشق غذاخوری از آویشن را همراه با ۲ لیوان آبجوش مخلوط کنید و اجازه دهید به مدت ده دقیقه دم بکشد. بعد از ده دقیقه می‌توانید جای آویشن خود را میل کنید. در فصل زمستان مصرف جای آویشن می‌تواند به درمان زکام و سرماخوردگی کمک کند. از جای آویشن برای مقابله با برونشیت، سیتوزین، تسکین گلودرد، ضعف بدن نیز می‌توانید استفاده کنید.

مضرات آویشن

آویشن در کنار خواص فوق العاده و بی نظیرش، مضرات و عوارضی هم دارد.

امکان آلرژی: گفتیم که آویشن از خانواده نعناعیان است و اگر به گیاهان این خانواده حساسیت دارید از آویشن استفاده نکنید.

تاثیر منفی بر غده تیروئید: آویشن می‌تواند روی هورمون غده هیپوفیز که تیروئید را تحریک می‌کند تاثیر بد و منفی بگذارد و در نتیجه باعث تاثیرات منفی بر تیروئید شود.

دوران بارداری و شیردهی: آویشن درمان قاعدگی را تحریک می‌کند و احتمال دارد زنان را در معرض خطر احتمال سقط جنین قرار دهد.

التهاب پوستی: افرادی که حساسیت پوستی دارند ممکن است استفاده از روغن آویشن سبب ایجاد التهابات پوستی در آنها شود.

تداخل دارویی: اگر از داروهای ضد تیروئید استفاده می‌کنید از مصرف آویشن پرهیز کنید.

همه آنچه باید درباره نگهداری از گیاه آپارتمانی دیفن باخیا بدانید

دیفن باخیا، اکسیژن ساز برای خانه ها

محل کار اضافه کند. همچنین نگهداری آسان، قدرت اکسیژن سازی و تصفیه هوا، از جمله ویژگی هایی است که طرفداران زیادی را به سمت این گیاه جذب کرده است. اما در ادامه ببینیم نیازهای این گیاه زیبا چیست؟

برگ های پهن سبز و سفید ظاهری زیبا به گیاه آپارتمانی دیفن باخیا بخشیده است. این گیاه همیشه سبز با ارتفاع بلند و برگ های طرح دارش، می تواند زیبایی قابل توجهی به دکوراسیون خانه یا

مریم احمدی

خبرنگار چار دیواری



دما

■ دیفن باخیا در تمام طول سال بازه دمایی بین ۱۵ الی ۲۴ درجه سانتیگراد را ترجیح می دهد. در واقع بهترین رشد آن در این بازه دمایی صورت می گیرد. تمام ابعاد رشد این گیاه در دمای زیر ۱۵ درجه آرام تر صورت می گیرد. بعضی از انواع دیفن باخیا در دمای زیر ۱۰ درجه، آثار آسیب دمایی ناشی از سرما را از خود نشان می دهند. در نتیجه سعی کنید آن را در محیطی با دمایی که گفته شد، قرار داده و از قرار دادن آن در محیط سرد بپرهیزید.

آبیاری

■ در مورد آبیاری این گیاه، توصیه می کنیم ابتدا آن را به خوبی آبیاری کنید. سپس اجازه دهید بین هر بار آبیاری، گیاه کاملاً خشکی را احساس کند. آبیاری دیفن باخیا آپارتمانی واقعاً یک هنر است. هیچ زمان دقیقی برای تشخیص روز آبیاری آن وجود ندارد. شما باید شرایط آب و هوایی، زمانی از سال را که در آن هستید، نوع خاک، میزان نور دریافتی، میزان رطوبت و مکان گیاه را در نظر بگیرید و متناسب با برآیند تمام این عوامل، یک الگوی آبیاری صحیح برای دیفن باخیا خلق کنید. البته این موضوع برای سایر گیاهان نیز صدق می کند، هرگز نمی توان گفت یک گیاهی دقیقاً چقدر به آبیاری نیاز دارد.

دیفن باخیا در طی ماه های تابستان، بیشتر از زمستان به آبیاری نیاز دارد. چرخه رشد این گیاه از اواخر اسفند آغاز شده و در میانه آبان به پایان می رسد.

آبیاری بیش از حد ممکن است باعث گششتی شدن ریشه، ضعیف شدن رشد و در نهایت قارچی شدن ساقه شود. پس مطمئن شوید که گلدان دارای حفرات زهکشی متعددی باشد. مثل همیشه، زهکشی مناسب خاک نیز بسیار مهم است. به طور کلی بهترین زمان برای آبیاری دیفن باخیا، زمانی است که چند سانت بالایی خاک آن خشک شده باشد. در زمان آبیاری باید تا جایی آب داد که اضافه آن از زیر گلدان خارج شود اما این آب خارج شده با گلدان در تماس نباشد؛ زیرا باعث می شود که خاک گیاه دیرتر خشک شود و در نتیجه ریشه های گیاه آسیب ببیند.

نور

■ دیفن باخیا در فضایی تقریباً نورانی همراه با کمی سایه به خوبی رشد می کند. پس در هنگام قرار دادن آن در نقاط مختلف منزل، در نظر داشته باشید که به نور زیادی احتیاج ندارد. البته دیفن باخیا در صورت دریافت نور کامل خورشید نیز رشد نسبتاً خوبی خواهد داشت. حتی بعضی از انواع آن تحت نورهای مصنوعی نیز رشد می کنند. نور کامل خورشید موجب تیره و کدر شدن برگ های دیفن باخیا می شود. در کل به محیطی با نور فیلتر شده و غیر مستقیم نیاز دارد اما می تواند نور مستقیم را نیز تحمل کند. نور بیش از حد و شدید، می تواند باعث سوختن برگ های دیفن باخیا شود که آنها را زرد می کند. نور بسیار کم نیز باعث بی رنگ شدن و از بین رفتن کلروفیل برگ های گیاه می شود.

خاک

■ اگر دیفن باخیا آپارتمانی دارید، حتماً برای آن از خاک مخصوص گیاهان آپارتمانی استفاده کنید یا ترکیب ایده آل را خودتان بسازید: دو قسمت خزۀ ذغال سنگ و یک قسمت پرلیت. به همین سادگی! بهترین زمان برای تغییر خاک و یا انتقال گیاه به گلدان جدید، فصل بهار است. در این کار زیاده روی نکنید و گلدانی با حفرات زهکشی متعدد انتخاب کنید.

تکثیر

■ یکی از راحت ترین راه های تکثیر دیفن باخیا قلمه زدن ساقه آن است. برای این کار کافی است یک شاخه ۱۰ الی ۱۵ سانتی را از گیاه جدا کنید و برگ های روی آن را هرس کنید. سپس این شاخه را درون ظرف آب قرار دهید. هر چند روز یک بار آب درون ظرف را تعویض کنید. ظرف آب را در محلی روشن و گرم قرار دهید تا زمانی که قلمه بریده شده شروع به ریشه دادن کند. زمانی که ریشه های جوان این قلمه تشکیل شد، قلمه را به گلدانی با خاک سبک انتقال دهید.

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه هایی که با عدد مشخص شده اند رمز جدول به دست می آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می تواند متغیر باشد.

جدول

طراح: بیژن گورانی

| مادر سینمای ایران | طرف پذیرایی | بلندی اندام | جراحی | لیاس شنا | قرص | نوعی کیک | کودن | کچل | قرن |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|------------|----------|----------|-------------|-------------|-----|
| ایران | نگارگری | ملایقی پور | سنگی زینتی اثر شاتوریان | کلمه پرسشی | الیه عشق | حرف ندا | مجازات شرعی | پیام آسمانی | ۱ |
| فتلگاه امیرکبیر قدرت | منسوب به یمن موزه آموستردام | از رنگ های گرم و سیما | ۹ | ۵ | روزانه | ۳ | ۲ | ۱ | ۱ |
| گیاه مرداب سروارید چشم | فلانی | ۲ | ۶ | ۱ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ |
| بنیان نهادن رنگ | ۷ | ساده لوح | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ |
| سالن غذاخوری | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ |

رمز جدول شماره قبل:

ماهی سفید

ارزش غذایی نارنگی

میوه نارنگی دارای ویتامین های A و B1 و B2 و C و همین طور حاوی پروتئین، چربی، قند و مقدار زیادی فسفر و کلسیم است. به خاطر داشتن فسفر و کلسیم بالا، یکی از میوه هایی است که خوردن آن برای حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان توصیه می شود. مشخص شده است مقادیر بالای ویتامین آ و ث در نارنگی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان می تواند موثر باشد.

نارنگی به علت داشتن فسفر فراوان، باعث تقویت حافظه می شود. ضمن این که نارنگی برای رفع بی اشتها و رفع گرمای بیش از حد بدن بعد از فعالیت های بدنی یا در فصل های گرم بسیار موثر است.

اگر از بی خوابی رنج می برید و شب ها نمی توانید خواب راحت داشته باشید، متخصصان تغذیه خوردن نارنگی را یک تادو ساعت پیش از خواب توصیه می کنند. یکی از علت هایی که برای این امر برشمرده می شود بوی نارنگی است که گفته می شود باعث از بین رفتن استرس و ایجاد حس آرامش می شود.

نارنگی دارای مقدار زیادی منیزیم است و از این طریق در فعالیت عضلانی، دستگاه گوارش و سیستم عصبی اثر مثبت می گذارد.

طبق تحقیقات جدیدی که درباره خواص نارنگی انجام شده است، وجود ماده ای به اسم نویبتین در آن به اثبات رسیده که نه تنها موجب جلوگیری از چاقی می شود، بلکه ضد دیابت نوع ۲ و حتی ضد گرفتگی شریان های بدن است. همچنین این ماده از رسوب چربی در کبد، با ترکیب ژن هایی که درگیر سوزاندن چربی اضافی هستند، جلوگیری می کند و مانع از فعالیت ژن های مسئول تولید چربی می شود.

یکی دیگر از خواص نارنگی، جلوگیری از ایجاد فشارخون است. علت آن وجود مقادیر زیادی پتاسیم در نارنگی است. افراد دارای فشار خون می توانند در صورت عدم دسترسی به گریپ فروت، از نارنگی استفاده کنند.

از دیگر خواص نارنگی این است که به علت داشتن مقدار زیادی ویتامین C، می تواند ایمنی بدن را بالا ببرد. نارنگی با داشتن موادی مثل اسید فولیک، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها می تواند به سیستم عصبی و مغز کمک کند. اسید فولیک باعث جلوگیری از ایجاد بیماری آلزایمر می شود و همچنین پتاسیم باعث افزایش خون رسانی به مغز شده که این موضوع باعث خوب کار کردن سیستم عصبی و فعالیت های مغز می شود.

فقر ویتامین B6 باعث ایجاد افسردگی و تهوع می شود که این مشکل می تواند با خوردن مداوم نارنگی برطرف شود. نارنگی برای زنان باردار هم بسیار مفید است که علت آن اسید فولیک موجود در نارنگی است. اسید فولیک به تشکیل لوله عصبی و شکل گیری گلبول های قرمز در نوزادان قبل از تولد بسیار کمک می کند. نارنگی ماده ای به نام سینفرین دارد. این ماده باعث از بین رفتن مخاط مضر موجود در ریه می شود که در نتیجه، باعث کاهش سرفه های مزمن ناشی از سرماخوردگی و آلرژی می شود. این میوه قند بالایی ندارد ولی به علت داشتن فیبر زیاد، به انجام صحیح فرآیند گوارش بسیار کمک می کند. نارنگی آب زیادی دارد و مصرف آن باعث افزایش دفعات ادرار و در نتیجه، دفع سموم می شود. از خواص نارنگی می توان به جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه اشاره کرد.



❁ اگرچه امسال زمستان خیلی حال و هوای سردی ندارد اما یک عصر زمستانی یک فنجان چای داغ با قطعه ای از لوکوم شیرین و خوش عطر و طعم نارنگی باز هم می چسبد. لوکوم نارنگی یک نوع شیرینی یا دسر است که به ویژه در فصل پاییز در کنار چای سرو می شود. لوکوم طرز تهیه آسانی دارد و پایه اصلی آن شکر و نشاسته است.

مواد لازم برای تهیه لوکوم نارنگی

نارنگی: ۷ عدد

آب: ۴ لیوان

شکر: ۳ لیوان

پودر قند: ۲/۱ پیمانه

پودر وانیل: ۲ گرم

نشاسته: ۱ فنجان

آماده کردن شربت شکر

ابتدا شکر و سه لیوان آب را داخل قابلمه ریخته و روی شعله به مدت ۱۰ دقیقه هم بزنید تا شکرها حل شده و روی حرارت غلیظ شود.

آماده کردن آب نارنگی

نارنگی ها را پوست گرفته و داخل مخلوط کن بریزید، پس از مخلوط شدن، آن را از صافی رد کنید. در ادامه یک پیمانه آب و آب نارنگی را داخل قابلمه ریخته، نشاسته را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

قابلمه را روی حرارت قرار دهید و تا مدتی که مخلوط آب نارنگی و نشاسته شروع به بالا آمدن کند هم بزنید. وقتی مخلوط شروع به بالا آمدن کرد، شربت شکر را به آن اضافه کنید و به مدت نیم ساعت روی حرارت هم بزنید تا جوشیده و غلیظ شود.

اضافه کردن پودر نارگیل

پس از غلیظ شدن مخلوط، پودر نارگیل را به آن اضافه کنید تا شبیه زله شود. حالا می توانید مخلوط را داخل ظرف مناسب ریخته و در دمای اتاق بگذارید تا خوب خنک شود. پس از خنک شدن به مدت یک ساعت داخل یخچال نگهداری

کنید. در نهایت می توانید مخلوط زله ای را به شکل های مورد نظر برش داده (مکعب های دو سانتی متری) و روی آن را پودر قند بپاشید.

نکاتی که بهتر است بدانید:

در تهیه لوکوم نارنگی از آب نارنگی استفاده می شود تا عطر و طعم بیشتری داشته باشد. برای بافت نرم لوکوم نارنگی مقداری نشاسته گندم یا ذرت در آن استفاده کنید. برای اینکه لوکوم نارنگی زودتر سفت و بسته شود، می توانید مخلوط زله ای را داخل فریزر قرار دهید. برای تزئین لوکوم نارنگی از پودر شکر، میوه های تازه، پودر نارگیل، آجیل (پسته، گردو) و شکلات استفاده می شود. هنگام اضافه کردن نشاسته دقت کنید که نشاسته خوب حل شود و به صورت گلوله گلوله نشود. اگر نارنگی ها ترش بود، می توانید شکر بیشتری استفاده کنید.

برای تهیه لوکوم نارنگی می توانید از مغزهایی مانند چهار مغز استفاده کنید.

برای داشتن طعم لذیذ، می توانید از وانیل در لوکوم نارنگی استفاده کنید.

مخلوط زله ای را زود از روی حرارت بردارید، چون لوکوم شل می شود و زله آن خوب نمی بندد. سعی کنید مخلوط روی حرارت به غلظت کافی برسد. با هم زدن مرتب مخلوط، از چسبیدن آن به کف قابلمه جلوگیری کنید.

مارمالاد نارنگی

نارنگی شسته شده و با پوست خرد شده: ۱/۵ کیلوگرم
شکر: ۴ پیمانه

یک بشقاب کوچک را در فریزر قرار دهید.

نارنگی ها را به همراه ۶ پیمانه آب در یک قابلمه بزرگ بریزید تا روی حرارت زیاد جوش بیاید.

حرارت را تا حد متوسط کم کرده و نارنگی ها را تا زمانی که پوست شان نرم شود بپزید (حدود ۲۰ دقیقه)

شکر را اضافه کرده حرارت را کمی زیاد کنید و هم بزنید تا شکر حل شود و دوباره جوش بیاید. همچنان بپزید و مخلوط را هم بزنید تا زمانی که غلیظ و کمی تیره شود (حدود ۴۰ تا ۵۰ دقیقه).

اگر مخلوط تان با شدت زیادی می جوشد، حرارت را کم کنید تا نسوزد. برای اینکه بینید مارمالاد آماده شده یا نه، یک قاشق پر از مارمالاد را روی بشقاب یخ بپندازید و دو دقیقه در یخچال بگذارید.

اگر یک غشای نازک روی آن ایجاد شده بود که با انگشت زدن چین می خورد، مارمالاد آماده است اما اگر پخش شده و رقیق بود، به پخت آن ادامه دهید.

مارمالاد را در یک ظرف در بسته ریخته، بگذارید کاملاً سرد شود.

می توانید این مارمالاد را تا یک ماه در یخچال نگه دارید یا تا شش ماه فریز کنید.

خواص نارنگی

نارنگی از خانواده مرکبات و یکی از پرطرفدارترین اعضای این خانواده است که گفته می شود اصلت این میوه به جنوب شرقی آسیا برمی گردد. نارنگی، کوچک تر از پرتقال است و پوست آن به راحتی با دست کنده می شود. شاید همین راحت خوردن و اندازه کوچکش فارغ از خواص نارنگی، دلیل علاقه زیاد مردم به این میوه باشد.

طعم نارنگی مانند پرتقال ترش و اسیدی است. به دلیل طعم ترش و در عین حال شیرینش از آن در تهیه سس سالاد، تهیه انواع دسر، مربا یا حتی اسموتی نارنگی استفاده می شود. یکی از خواص بی نظیر نارنگی که در همه مرکبات مشترک است، داشتن ویتامین C و خاصیت آنتی اکسیدانی این میوه است.