

حتماً برای شما هم پیش آمده است که مثلاً از یک اتفاق وارد اتاق دیگری شوید و بعد فراموش کنید اصلاً چرا به آنجا رفته‌اید یا اینکه کلید یا عینک خود را جا بگذارید. این نوع فراموشی‌ها گاهی باعث نگرانی ما می‌شوند. مثلاً ممکن است تصور کنیم به تدریج به بیماری آلزایمر یا یک بیماری مغزی غیر قابل برگشت دچار شده‌ایم. آیا واقعاً اینطور است؟

■ ■ ■

فراموشی گاه به گاه امروزه بخشی عادی از زندگی ما شده است. این مشکل با افزایش سن خود را بیشتر نشان می‌دهد. بیشتر اوقات این نوع فراموشی خیلی نگران‌کننده نیست، مگر اینکه موجب مختل شدن فعالیت‌های روزانه ما شود. فراموشی‌ها البته باهم تفاوت دارند، مثلاً فراموش کردن محلی که کلید خودروی خود را جا گذاشته‌اید، یک چیز است و فراموش کردن کاری که قرار بود انجام دهیم، چیزی دیگر. دانشمندان طی سال‌های اخیر به یافته‌های زیادی در مورد عوامل مؤثر بر حافظه دست یافته‌اند. بر اساس این یافته‌ها با افزایش سن، تغییراتی در بدن انسان از جمله مغز رخ می‌دهد که روی حافظه هم تأثیر می‌گذارد، از این رو افراد میانسال ممکن است حس کنند یادآوری چیزهای جدید و به خاطر سپردن آنها کمی برای‌شان مشکل

آشپزخانه



ساده و خوشمزه مثل کله جوش

کله جوش یا اشکنه از دیرباز پای ثابت سفره ایرانی‌ها بوده و به دلیل ارزانی و سادگی پخت، از غذاهای پر مصرف در برخی مناطق مثل استان یزد محسوب می‌شود، البته امروز کله جوش را مجلسی‌تر می‌پزند و با افزودنی‌هایی خاص، طعم آن را دلچسب‌تر می‌کنند. در ادامه با نحوه پخت یک کله جوش یا اشکنه خوشمزه برای صرف در فصل نسبتاً سرد پاییز آشنا می‌شوید.

■ ■ ■

مواد لازم برای چهار نفر: کشک ۴۰۰ گرم/ گردو ۱۰۰ گرم/ پیاز، یک عدد متوسط/ نعناع خنک، یک قاشق غذاخوری نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی/ زردچوبه و روغن به مقدار کافی.

دستور پخت

ابتدا گردوها را پودر می‌کنیم (زیادی پودر نشود و کمی دانه‌های ریز آن به اندازه یک عدس زیر دندان حس شود) و کنار می‌گذاریم. پیاز را پوست می‌گیریم، می‌شوییم و روی تخته آشپزخانه گینی خرد می‌کنیم.

قابلمه‌ای را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. کمی روغن داخل آن می‌ریزیم و اجازه می‌دهیم کمی داغ شود. پیازها را داخل قابلمه می‌ریزیم و تفت می‌دهیم تا سبک و نرم شوند و آنوقت نمک، فلفل و زردچوبه را روی پیازها می‌پاشیم و تفت می‌دهیم و بعد نعناع خشک و گردوهای خردشده را اضافه می‌کنیم.

حالا همگی مواد را زیر و رو می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم تا گردوها از حالت خامی بیرون بیایند. متناسب با غلظت کشک آب به غذا اضافه می‌کنیم، اگر کشک بسیار غلیظ بود، نیاز است آب بیشتری اضافه شود.

در آخر یک لیوان آب جوش روی مواد می‌ریزیم و در قابلمه را می‌گذاریم تا به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد و بعد مجدداً اگر غلظت کشک زیاد بود آن را با کمی آب رقیق می‌کنیم. بعد از سه دقیقه کله جوش شما آماده شده است.

می‌توانید همان ابتدا که پیاز را داخل قابلمه تفت می‌دهید کمی سیر رنده شده و یک قاشق آرد نیز اضافه کنید ولی دستور اصلی همانی است که در بالا اشاره شد. کله جوش را داخل کاسه‌ای می‌ریزیم و با گردو و نعناع روی آن را تزئین و نوش جان می‌کنیم.

هادیانه

■ امام علی (ع) فرمود: هر که تنگدست شد و نپنداشت که این از لطف خدا به اوست، یک آرزو را ضایع کرده و هر که وسعت در مال یافت و نپنداشت که این یک غافلگیری از سوی خداست، در جای ترسناکی آسوده مانده است.

غفلت از حکمت تنگدستی و دارایی

آیا فراموشی بیماری است؟

نگران نباشید شما آلزایمر ندارید!

شده است. این افراد معمولاً نشانه‌هایی دال بر صحت این روند در خود مشاهده می‌کنند، مثلاً چیزی را جایی جا می‌گذارند یا شماره تلفنی ساده یا یک آدرس سرراست را از یاد می‌برند. این نقص‌های حافظه ممکن است نشانه‌های پیری طبیعی باشد، اما اگر روند فراموشی سرعتی فزاینده گرفت، بهتر است افراد حتماً با پزشک مشورت کنند. مهم نیست که چه سنی دارید، به هر حال چندین علت زمینه‌ای می‌تواند باعث مشکلات حافظه شود. فراموشی می‌تواند ناشی از استرس، افسردگی، کمبود خواب یا مشکلات تیروئید باشد. علل دیگر عبارتند از عوارض جانبی برخی داروها، رژیم غذایی ناسالم یا نداشتن مایعات کافی در بدن (کم‌آبی). بررسی و رفع این دلایل زمینه‌ای ممکن است به حل مشکلات حافظه شما کمک کند. با این حال، برای برخی از افراد مسن، دوره‌های پی‌درپی کاهش حافظه و فراموشی مزمن ممکن است نشانه مشکل جدی‌تری به نام زوال عقل باشد. دو مورد

درمان زوال عقل عروقی به طور معمول شامل مصرف دارو یا تری‌ای‌هایی برای درمان هر گونه بیماری قلبی عروقی زمینه‌ای می‌شود که ممکن است به کاهش خطر سکتة مغزی کمک کند.

درمان زوال عقل عروقی به طور معمول شامل مصرف دارو یا تری‌ای‌هایی برای درمان هر گونه بیماری قلبی عروقی زمینه‌ای می‌شود که ممکن است به کاهش خطر سکتة مغزی کمک کند.

درمان زوال عقل عروقی به طور معمول شامل مصرف دارو یا تری‌ای‌هایی برای درمان هر گونه بیماری قلبی عروقی زمینه‌ای می‌شود که ممکن است به کاهش خطر سکتة مغزی کمک کند.

بیشتر اوقات فراموشی خیلی نگران‌کننده نیست، مگر اینکه موجب مختل شدن فعالیت‌های روزانه ما شود. فراموشی‌ها البته باهم تفاوت دارند مثلاً فراموش کردن محلی که کلید خودروی خود را جا گذاشته‌اید یک چیز است و فراموش کردن کاری که قرار بود انجام دهید، چیزی دیگر

زیباترین جلوه‌های فصل خزان بیخ گوش یا تخت‌نشینان

نمایشگاه شگفت‌انگیز پاییز در شهرستانک

شاید در کمتر نقطه‌ای از سرزمین چهار فصل ایران بتوان جلوه‌های زیبا و شگفت‌انگیز پاییز را با این تنوع و چشم‌نوازی دید.

پایتخت‌نشینان اگر اراده کنند در عرض چند ساعت و اگر جاده خلوت باشد در کمتر از دو ساعت می‌توانند به طبیعتی سفر کنند که پاییز را با تمام خوش‌رغسی‌هایش به چشمان‌شان هدیه می‌کند و نمایشگاهی بزرگ با هزاران تابلوی پاییزی است.

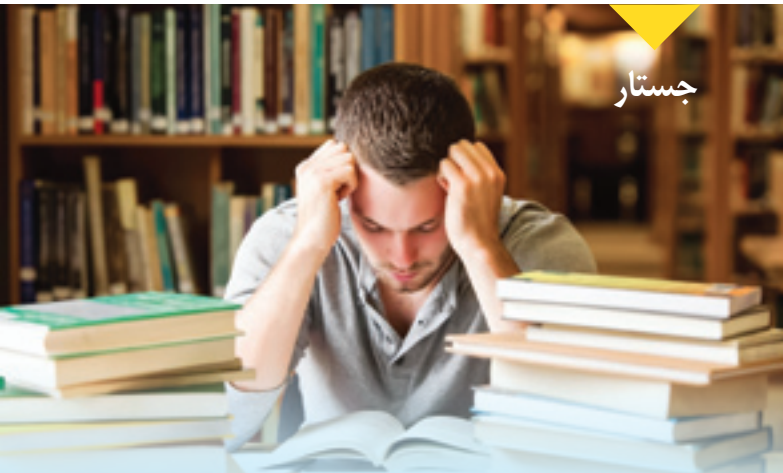
■ ■ ■

شهرستانک جایی است که قرار است پاییز را متفاوت‌تر از همه روزهای عمرمان ببینیم. اگر از کرج قصد حرکت به سوی شهرستانک را دارید، باید راه جاده چالوس را در پیش بگیرید، بعد از عبور از آسارا و قبل از رسیدن به ایستگاه هلال احمر وارد جاده فرعی شهرستانک شده و بعد از چند دقیقه به مقصد برسید. فاصله تهران تا شهرستانک ۱۰۵ کیلومتر و بازدید و گشت و گذار در این بهشت زیبا و استثنایی و جاذبه‌های تاریخی آن رایگان است. در پیچ و خم کوه‌های البرز در ست در مرز کرج و تهران در میان رشته‌کوه‌های درهم رفته البرز یک روستای خودنمایی می‌کند. از همان نگاه اول، طبیعت بکر، درختان سر به فلک کشیده و ویلاهای زیبا چشم‌تان را می‌گیرد. یک رودخانه با آب و تاب در حال عبور از میانه روستاست. هر چه بیشتر در روستا پیشروی می‌کنید، زیبایی‌های فراوان‌تری به چشم می‌بینید. کوچه‌باغ‌های رؤیایی و زیبا با درختانی درهم تنیده و هزارانگ در پاییز جلوه و شکوه خاصی دارد، برگ‌های رنگارنگ و گاه آتشین زیر پای‌تان خش‌خش می‌کنند و گاه برگ‌ی نیمه‌جان خود را مقابل پای‌تان به زمین می‌اندازد. بعضی خانه‌ها هنوز هم تئورخانه دارند و فضای خانه‌های قدیمی را زنده نگه می‌دارند. مردمان این روستای زیبا به زبان مازنی سخن می‌گویند و اگر سری به کسب و کارشان بزنید، شاید کندوهای عملی یا زمین‌های کشت گندم و جوشان را ببینید. روستایی‌نهایت زیباست. اگر مسیر روستا را ادامه دهید، از کوچه باغ‌ها بگذرید و دو کیلومتری از روستا فاصله بگیرید به سرچشمه رودخانه زیبای روستا می‌رسید. چشمه گله‌گیله چشمه معروف این روستاست. رود پر آب میانه روستا از چشمه گله‌گیله سرچشمه می‌گیرد. چشمه با آب زلال و طراوت و سرسبزی محیط اطرافش در بهار و تابستان و در سفره هزار رنگش در پاییز، باتوق خود اهالی شهرستانک است و البته مورد توجه گردشگران بسیاری که به شهرستانک می‌آیند. بر سر راه آبی که از چشمه می‌جوشد یک آشپز کوچک شکل گرفته و نهایتاً رودخانه جاری می‌شود. اگر کمی اهل ماجراجویی یا از عاشقان کوهنوردی باشید، می‌توانید از توجال حرکت کنید و با یک پیاده‌روی یک‌سبز ۳/۵ ساعته خود را به کوه شانشین و از آنجا با یک پیاده‌روی کوتاه‌تر خود را به روستای شهرستانک برسانید. مطمئناً این پیاده‌روی پر از تجارب جذاب خواهد بود اما برای این کار حتماً از یک راهنم کمک بگیرید.

کاشانه

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

جستار



حرف‌هایی در باره کتاب و کتابخوانی

کتابی را بخوان که از آن متنفری!

۳ غرق شدن در کتاب‌ها چه بر سر مغزتان می‌آورد؟

هر کس می‌خواهد ما را به کتاب خواندن ترغیب کند، معمولاً چند حرف کلیشهای برای گفتن دارد: کتاب دیدت را وسیع می‌کند یا تجربه دیگران را در اختیارت می‌گذارد، اما واقعیت این است که این حرف‌ها فایده‌ای ندارد، مگر آنکه یک بار، هنگام خواندن یک کتاب، آن صافقه به عمق جان‌تان بنشینند؛ صاعقه‌ای که باعث می‌شود با شخصیت کتابی که می‌خوانید، گریه کنید، بخندید یا خشمگین شوید. مطالعات عصب‌شناختی جدید یافته‌های شگفت‌آوری را درباره حالات مغزی ما هنگام خواندن عمیق یک کتاب کشف کرده‌اند.

۴ ابلهان کتاب‌باز هنوز هم هستند!

کتاب همیشه نشانه فرهیختگی بوده است، حتی برای کسانی که از کتاب خواندن متنفرند. بعضی‌ها از کتاب برای تزئین اتاق استفاده می‌کنند. کتاب همیشه نشانه فرهیختگی بوده است، به همین خاطر، مردم همیشه سعی کرده‌اند هویتی کتاب‌دوست برای خود کسب کنند. اگر چه امروزه هنگام خواندن عوض شده است، اما ابلهان کتاب‌باز هنوز هم در میان ما هستند.

۵ سواد صنعتی و خطر تقلید از دانایی

هر وقت هر کسی از هر چیزی سخن می‌گوید ما باید تظاهر کنیم درباره آن چیزی می‌دانیم، واقعاً دروغ محسوب نمی‌شود، اگر در میهمانی، وقتی همکاران‌مان درباره فیلم یا کتابی صحبت می‌کنند، سرمان را بالا و پایین ببریم که یعنی من هم درباره آن مطالعه کرده‌ام. کارل تارو گرنفلد، ژورنالیست ژاپنی ادعا می‌کند ما به شکلی خطرناک به نوعی تقلید از دانایی نزدیک می‌شویم؛ دانایی‌ای که در واقع الگوی جدیدی از دانایی است.

۶ چرا باید کتاب جدید بخوانیم؟

آیا پیش‌تر چنین اثری خلق نشده است؟ آثاری که حتی شاید از نمونه‌های امروزی نیز بهتر باشند؟ اگر پاسخ مثبت است، پس چرا به دنبال کتاب‌های معاصر هستیم و آنها را می‌خوانیم، در صورتی که بسیاری از نوشته‌های کلاسیک با قیمت‌های بسیار اندک در دسترس‌مان هستند و حتی به صورت کتاب‌های الکترونیک رایگان هم درآمده‌اند. خوبی داستان‌های تازه این است که کسی درباره آنها نظری نداشته است.

سبک نگرش

باشه، بگین چه کاریه انجام بدم!

کاری که قراره انجام بشه، کار آسونی نیست. ولی من میدونم تو پتانسیل انجام کارهای بزرگتر از این روهم داری!!

اثر پیگمالیون چه می‌گوید؟

فرزند شما محصول باور شماست

گروه دیگر معلم که با دسته باهوش‌ها طرف بود، با آنها مانند آدم حسابی‌ها رفتار کرد و برای آزمون آخر سال آماده شدند. جالب است که گروه ضعیف‌ها با باور اینکه باهوشند، توانستند بهتر نمرات را کسب کنند و ضعیف‌ها که همان باهوش‌های واقعی بودند، دچار افت تحصیلی شدند. چیزی که سرنوشت این دو گروه را تغییر داد، باور ذهنی به فرزندان‌تان تغییر دهید و از آنها به اندازه باوری که به چشم شیطان و تنبیل بنگرد تا آخر سال مثل تنبیل‌ها با او رفتار می‌کنند یا بر فرض اگر پسر و مادری تصور کنند فرزندشان بی‌دست و پا و خنگ است، رفتارشان را طوری تنظیم می‌کنند که فرزند باورش می‌شود واقعاً خنگ و بی‌دست و پاست.

باور شما برای رشد کودک و نوجوان‌تان مهم است. فرقی نمی‌کند والد باشید یا معلم. کافی است نگاه خود را نسبت به فرزندتان تغییر دهید و از آنها به اندازه باوری که نصب‌بشان می‌کنید، توقع واکنش داشته باشید. آنها به توجه و همراهی شما نیاز دارند تا پیچیدگی‌های دنیای خود را با شما به اشتراک بگذارند.

اثر پیگمالیون یا اثر روزناتل،

پدیده‌ای است که طی آن انسان‌ها رفتارشان را با انتظارات و توقعات دیگران تطبیق می‌دهند تا تصورات

آنان را بر آورده کنند. به عبارت ساده‌تر، انتظارات و باور دیگران نسبت به انسان می‌تواند مستقیماً روی عملکرد او تأثیر بگذارد.

روانشناسان برای شناخت بهتر اثر پیگمالیون، دانش‌آموزان یک مدرسه را به دو گروه تقسیم کردند. شاگردان ممتاز و باهوش را در یک گروه و شاگردهای کم‌توان را در گروهی دیگر جای دادند. آنها در زمان کلاس‌بندی جای دو گروه را عوض کردند و شاگردان ممتاز را به عنوان شاگردان ضعیف‌تر تحویل معلم دادند و همین‌کار را به صورت معکوس برای گروه دیگر انجام دادند.

معلم کلاس ضعیف‌ها، بر این باور بود که آنها کم‌توانند و تلاش برای یادگیری در آنها بی‌نتیجه است، بنابراین کمترین تلاش و انرژی را صرف یادگیری یچه‌ها کرد. در

مهسا مهاجر