



تغذیه می تواند مراقبه باشد

شیرین شاه نظری

نویسنده
Shahnazari1966@gmail.com

مادر چون سال های آخر زندگی اش دچار آلزایمر شده بود. هر رنگ، عطر و طعمی او را به گذشته های متصل می کرد که فقط خودش به خاطر داشت. رنگ لباسی او را به وجد می آورد و طعم غذایی او را غمگین می کرد. مرتب از من می پرسید «آنا کجاست؟» مادرش را می گفت و من مستأصل می گفتم رفته سفر؛ دلخور می شد که چرا بدون خداحافظی رفته. خاطراتی که به یاد داشت از زمان فوت پدرش بود و اینکه مجبور شده بود از مادرش هم جدا شود و در خانه مادر بزرگ پدریش زندگی کند و زیاد دلش برای مادرش تنگ می شد، مثل همان کودکی اش که به دلتنگی برای مادر گذشته بود.

مادر چون خاطرات زیادی را بارها و بارها برای من تعریف می کرد، هر روز چشم هاش را می بست و با شوق از خاطره خوردن ساندویچ کوکوسبزی می گفت یا هر وقت با هم بستنی می خوردیم از رفتن به لاله زار و اینکه بهترین خیاط تهران که ارمنی بود در لاله زار مغازه داشت می گفت.

با اینکه خاطرات مادر چون بارها و بارها تکرار می شد ولی غم و شادی که در کلامش بود مجبورم می کرد با دقت به حرف هاش گوش کنم.

در خاطراتش من را نمی دید و مریم صدایم می کرد و گاهی دستم را می گرفت می آمد تا آشپزخانه که برایم خورش سیب آلو بپزد. دست پخت فوق العاده ای داشت مادر چون ولی از آن همه حتی روشن کردن اجاق را هم فراموش کرده بود، چه رسد به پختن غذا. این روزها خیلی هوس خورش سیب آلو می کنم.



خورش سیب آلو مادر چون

مواد لازم برای ۴ نفر:

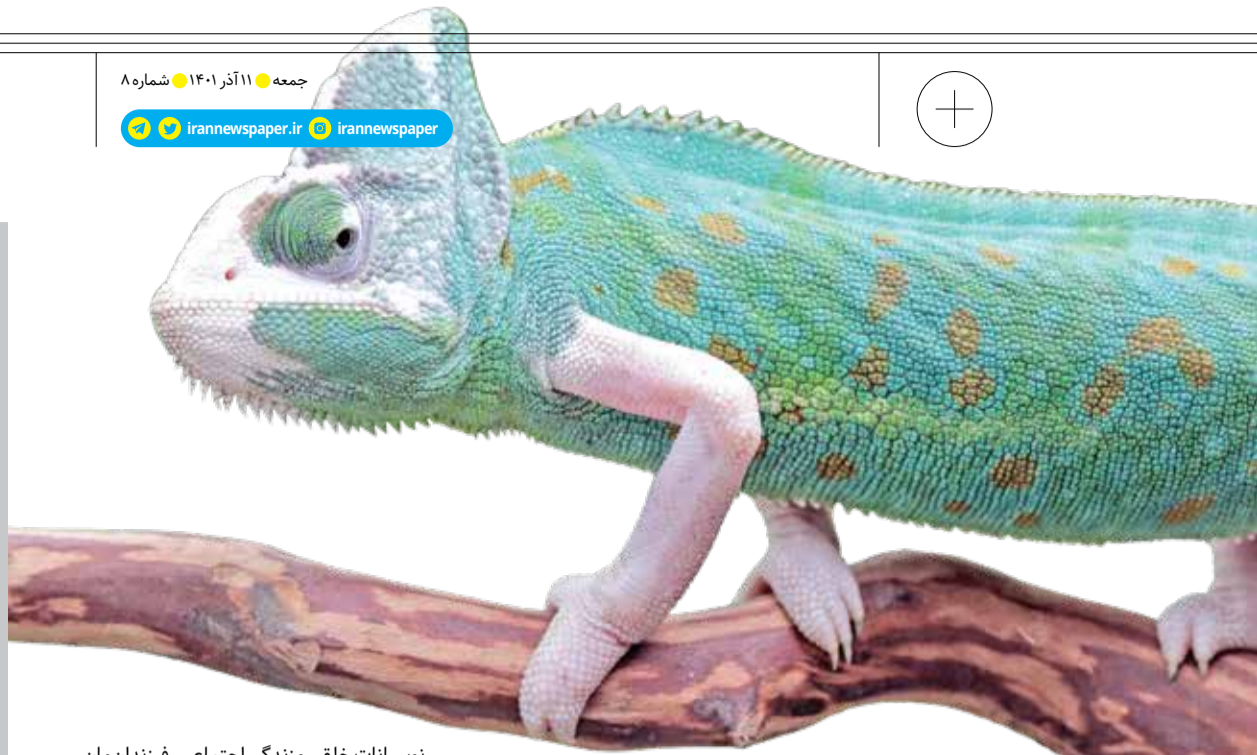
مرغ تکه شده ۳۰۰ گرم
پیاز نگینی خرد شده ۲ عدد بزرگ
آلو ۱۶ عدد (هر نفر ۴ عدد)
سیب زرد سفت یک کیلو (هر نفر یک عدد)
زعفران دم کشیده ۲ تا ۳ قاشق
چوب دارچین ۲ تا ۳ عدد
نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

مثل اغلب غذاهای ایرانی اول پیازداغ را درست می کنیم و کنار می گذاریم.

سیبها را پوست کنده و هر سیب را از طول به هشت قسمت تقسیم می کنیم. بعد با کره و مقداری دارچین تفت می دهیم. یک قاشق زعفران به آن اضافه می کنیم و کنار می گذاریم.

مرغها را سرخ کرده، به آن نمک، زرد چوبه و چوبهای دارچین را اضافه می کنیم و با سه لیوان آب به همراه پیازهای سرخ شده اجازه می دهیم بپزد. مرغها که نیم پز شد آلو خورشی و در آخر زعفران و سیبها را اضافه می کنیم. ده دقیقه اجازه می دهیم مواد همراه مرغ بپزد و طعم بگیرد. حالا بجوشید و اگر دوست داشتید یک قاشق آب لیمو اضافه کنید. این خورش خیلی نباید آبدار باشد و طعم ملس دارد.

نوش جان گوارای وجود



نوجوانی مرحله سخت پیمایش سلسله مراتب اجتماعی

سما شکورزاده

نویسنده



درک بهتر ساختار و عملکرد مغز نوجوانان در میان گونه های گوناگون به ما این امکان را می دهد تا بتوانیم رفتارهای ریسک پذیری و ایمنی را با نگاهی کاملاً جدید ببینیم. در واقع همان تکانه ای که نوجوانان را به آزمایش و ریسک کردن سوق می دهد، آنها را برای یافتن دوستان جدید، نزدیک شدن به همسران بالقوه و ساختن زندگی مستقل تشویق می کند. صحبت با فرزندانمان در مورد اساس بیولوژیکی رفتارهای پرخطر، به ما این امکان را می دهد تا قدران مزایایی باشیم که ریسک کردن و امتحان چیزهای جدید را در اختیار نوجوانانمان قرار می دهد. شواهدی در طبیعت وجود دارد که نشان می دهد برای ایمن تر بودن، لازم است با خطر مواجه شوید؛ هر چند که ممکن است دور از عقل به نظر برسد.

یکی دیگر از نیازهای اساسی در دوران نوجوانی مورد پسند و محبوبیت قرار گرفتن است. در سراسر قلمرو حیوانات، حیواناتی که جایگاه اجتماعی بالاتری دارند، احتمال بیشتری برای زنده ماندن و تولید مثل دارند؛ در حالی که برای حیوانات با جایگاه اجتماعی پایین تر، بیشتر احتمال دارد بمیرند و فرزندی نداشته باشند. مواد شیمیایی مغز به حیوانات برای بالا بردن موقعیت اجتماعی پاداش می دهد. سقوط منزلت اجتماعی با مجازات شیمیایی در مغز همراه است که نتیجه آن بالا آمدن احساسات ناخوشایند است. تحقیر و طرد شدن مانند درد فیزیکی بر مدار عصبی مشابهی تأثیر می گذارد و این احساسات به معنای واقعی کلمه دردآور هستند.

دانستن این موضوع طرز فکر ما را در مورد

بیش از یک دهه، باربارا ناترسون هورویتز و کترین باورز، در هرج و مرج، خشم و لذت منوط به نوجوانان غوطه ور بوده اند و تحقیق می کردند که چگونه حیوانات وحشی در سراسر جهان گذر خطرناک از کودکی به بزرگسالی را انجام می دهند. این در حالی است که هر کدام از ما در خانه، نوجوانانی از گونه هوموساپینس ها را به سختی پرورش می دهیم. از این دو محقق بارها پرسیده شده که چگونه مطالعه رفتار حیوانات نوجوان، تجربیات ما را به عنوان والدین شکل می دهد و پاسخ شان کاملاً کوتاه بوده است. طبق تحقیقات آن ها، نوجوانی، مرحله خطرناکی از زندگی در سراسر قلمرو حیوانات است و در حالی که تفاوت های زیادی بین گونه ها وجود دارد، هدف از این زمان محدود نوجوانی در همه جای جهان مفهومی کلی را در برمی گیرد. بر اساس مشاهدات آن ها، چهار مهارت اصلی وجود دارد که رشد نوجوانی تا بزرگسالی را تعریف می کند:

ایمن ماندن از شکارچیان و استثمارگران

پیمایش سلسله مراتب اجتماعی

یادگیری برقراری ارتباط و درک سیگنال های

جنسی

یادگیری چگونگی ترک لانه (یا خانه) بدون

اینکه از گرسنگی بمیرند

با آگاهی از اهمیت این چهار مهارت، می توانیم

با نوجوانان خود در مورد خطرات و وسوسه های

زندگی صحبت کنیم. نوجوانان در همه گونه ها

طعمه آسانی هستند و شکارچیان قبل از انتخاب

طعمه خود، گروه ها را زیر نظر می گیرند.

بسیاری نوجوانان را ترجیح می دهند، زیرا آنها

ساده لوح هستند، تجربه ندارند و راحت تر

فریب می خورند. گونه های طعمه وقتی بالغ

می شوند، سیگنال هایی به شکارچیان می

آنها را زیر نظر دارند ارسال می کنند که نشان

دهند آنها طعمه مناسبی نیستند؛ که آنها

قوی، هوشیار و سریع شده اند. یا به عبارت

دیگر این پیام را می رسانند که «کس دیگری را

انتخاب کن، من فقط وقت را تلف می کنم.»

انسان های نوجوان سیگنالی که بیانگر نامناسب

بودن آنها برای شکار است، ندارند؛ در عوض

بی تجربگی که شکارچیان به دنبال آن هستند

را ناخودآگاه ارسال می کنند.

به جای اینکه نوجوانان خود را سرزنش کنید («با

این لباس میری بیرون؟») یا آنها را با کلی گویی

بترسانید، به آنها درباره تنه های قاتل،

جغدهای درنده و گربه های آفریقایی بگویید که

طعمه های نوجوانی را که از نظر جثه بزرگ، ولی

کم تجربه هستند، هدف قرار می دهند. توضیح

بدهید که شکارچیان در اطراف مکان هایی که

معمولاً پاتوق طعمه هاست کمین می کنند و

به دنبال حیوانات ضعیف و ساده می گردند.

بنابر تحقیقات صورت گرفته در حوزه

زیست شناسی، بخش زیادی از مغز نوجوانان انسان

با سایر حیوانات نوجوان یکسان است. به عنوان

مثال ماهی ها، پرندگان و سایر پستانداران نوجوان

در مقایسه با بزرگترهای گونه خود علاقه بیشتری

به چیزهای تازه، که نتوفیلیا نامیده می شود، نشان

می دهند. با افزایش این اکتشافات، خطرات و

وقایع ناگوار نیز افزایش می یابد.



از نظر زیست شناسی، بخش
زیادی از مغز نوجوانان انسان
با سایر حیوانات نوجوان
یکسان است. به عنوان
مثال ماهی ها، پرندگان و
سایر پستانداران نوجوان
مقایسه با بزرگترهای گونه
خود علاقه بیشتری به چیزهای
تازه، که نتوفیلیا نامیده
می شود، نشان می دهند

