

گروه بهداشت و سلامت - زن داداشم، چایی نصفه اش را روی میز عسلی گذاشت و گفت: «تا بچه‌ها بزرگ نشدن مسافر تاتانو برید.» نیم ناگه می استکان خالی چای خودم انداختم و لبخند زدم. این جمله خیلی آشنا بود. از وقتی دخترم یک ساله بود تا حالا که دارد چهار سالش را تمام می کند هر وقت در کوچه قطار با آدم‌های بچه دار همسفر می شد همین راه به من می گفتند. یا وقتی با خانمهای اقوام دور هم می نشستیم و بگو بخند می کردم، حرف به بچه مدرسه ایها که می رسید، باز من همانی بودم که هنوز خیلی وقت بود که داشت لذت ببرد و هر طرفی خواست سر فرمان را کج می کرد. جمعه شبها اگر مهمانی می رفتم وقتی زن دایی و زن عموی بچه‌های مشغول سرو و کله زدن با بچه‌هایشان بودند که صفحه دفتر مشتقان هنوز دوخط خالی دارد و باید کامل شود یا کاربرگ ریاضی دارد چشمک می زند و هنوز بر نشده، من نشسته بودم قاچ آخر میوه‌ام را پوست بکنم و بخورم. هیچ وقت هم اضطرابشان را درک نمی کردم.

مادام من سالهایی که مدرسه می رفتم اصلا برای این کلاس دنبالم نمی افتاد. بچه وقتی کلاس اولی بود چه وقتی روپوش سورمه‌ای اول دبیرستانم را خودم اتو می کردم. همیشه همه چیز را به خودمادم وامی گذاشت. نه توش اگر بلد نبودم مشتقم را بویسم یا جایی از درس را نمی فهمیدم، خودم راه می کشیدم و می رفتم پیش برادرهایم که هر کدامشان متخصص یک درس می بود. برادر ارشدم ریاضی اش حرف نداشت. طوری مساله یاد آدم می داد انگار از اول پیش فیناگورت زندگی کرده. داداش دوم ادبیاتی بود. بیت های سخت و املاهایم را با او حل می کردم. داداش سومی بیشتر کار کلاسی هام را راه می انداخت. مثل آن سالی که قرار بود نقشه ایران را روی مقوا بکشیم و من هر طور با دست می کشیدم کج و کوله در می آمد. خوب یادم هست که یانگوم داشت پخش می شد و همه خانواده غرق سریال بودند. اشکم در آمده بود. نه از سریال چیزی می فهمیدم نه نقشه‌ام درست از آب در می آمد. آخر سر همین داداش سومی آمد و مرا با ترند روغن

کاری آشنا کرد. بر گه آچار را گذاشت روی طرح نقشه و رویش یک ذره با انگشت اشاره روغن مالید. طرح نقشه حالا به خوبی روی کاغذ پیدا بود، بعد هم کمک کرد از کاغذ به مقوا منقلش کنم. نمی دانم آن روز کاربن نداشتم یا چطور بود که از این ترند استفاده کردیم اما خوب یادم هست که مامان اضطراب فردای مرانداشت و خیلی آسوده بعد سریال شامش را کشید تا دور هم بخوریم.

**روی ترش مدرسه رفتن کجاست!**  
گاهی تکرار یک حرف ساده، آدم را به صرافت ایسن می اندازد که نکند راستی راستی خبری باشد؟! امسال شهریور، وقتی حساب کردم و دیدم دوسه سالی بیشتر به مدرسه ای شدن بچه هایم نمانده، جا خوردم از خودم انتظار نداشتم مضطرب شوم و عین بقیه مامانها فکر شنب امتحان و تکالیفشان بیفتم، اما افتادم. از خودم پرسیدم اگر بچه‌ها مدرسه بروند، مساجور مسافرت برویم؟! جمعه شبها باید زود بخوابیم و هر صبح من باید صبحانه دستشان بدهم؟! آن هم هفت صبح... برای من که نه خوابگاه و آن همه دردسرش و نه از دوچ و بار مسئولیتش نوانسته بود خواب صبحم را کم رنگ کنم، این هفت صبح صبحانه چیدن و بعد جمع کردن معنای دیگری داشت. چیزی نبود که خیلی راحت بگویم: «خب دیگر با هم کنار می آییم!»

از همه مامانهایی که بچه کلاس اولی داشتند یک آه کشنده شنیده بودم و قیخندی که می گفت: «حالا همه ما خوب است اما تو باور نکن!» حالا من کم کم داشتم از این که دخترم کلاس اولی بود می ترسیدم. از اینکه من می پای مشتق بنشینم، املا بگیرم و...

مادر بودن در این چند سال به من اثبات کرده بود هر چیزی یک روی شیرین و یک روی ترش دارد. مثلا وقتی بچه غذا خور می شود مامان ها اولش خیلی ذوق دارند که فرنی درست کنند، توی ظرف بابو بریزند و بعد هم قاشق قاشق بگذارند دهان میوه دلشان. اما از هفته سوم به بعد همه خاطرات من از بوی ماه مهر و چالش اینکه کجی برایش درست کنم» مغز آدم را می جود. خیلی انتخابهای کمی داریم که نصفش را هم دلبندمان نمی پسندند و خلاصه از آن شوروشوق اولی چیزی باقی نمی ماند. من هم می دانستم بچه مدرسه ای داشتن یک چیزی ششیه همین است. لوازم

## چرا مادرها از مدرسه رفتن بچه ها نگرانند؟

■ همیشه فکر می کردم بچه مدرسه‌ای داشتن خیلی چیز خفنی است. صبح تا ظهر برای خودم هر کاری بخوام ترتیب می دهم. اما وقتی مامانهای دیگر، پروژه صبح بیدار شو و به بچه صبحانه بده، شبهای امتحان جایی نرو و... را پیش رویم گذاشتند و رفتم. ترس های تازه‌ای داشت رخ نشانم می داد.



**وقتی به مامان فکر کردم خیالم راحت شد. حالا دیگر از بچه مدرسه‌ای داشتن نمی ترسم... می خواهم من هم مثل مامان، سالهای سال با عشق و دگر می کنار بچه ها بنشینم و بیست و نوزدهشان برابم فرقی نکنند. می خواهم طوری باشم، دخترم که کلاس اولی شد، حتی مرا جا بگذارد و خودش به مدرسه برود.**

التحریر خریدن، اندازه کردن کوله روی شانه‌های دخترم، اتو زدن مقنعه گلدوزی شده‌اش، حتی چیدن میوه و بیسکویت توی ظرف دردارش، همه و همه احتمالا بعدها جایش را به خیلی چیزهای دیگر می داد که آن روی ترش ماجرا بود و من کم و بیش از اطر ایفانم شنیده بودم.

**با داداش کوچیکه رفتیم مدرسه!**  
امسا خاطرات خودم، درست عکس این احتمالات را ثابت می کرد. همه خاطرات من از بوی ماه مهر و مدرسه، یک زندگی آرام و شیرین را نشان می داد که با مدرسه رفتن بچه‌ها تازه هیجانم هم بیشتر می شد. مامان من صبح‌ها سبک، عین یک پر خوشبوی بلند می شد و مرا هم بیدار می کرد. من خیلی اهل صبحانه نبودم، نهایت یک

لیوان شیر و خرما یا یک لقمه کوچولو نان و پنیر و گردو. کل زمانی که لازم داشتم تا آماده شوم و بدم سر کوچه تاسرویس بناید، بیست دقیقه بود. هیچ وقت برنامه درسی فرادیم را مامان آماده نمی کرد. همیشه خودم شب قبلش همه چیز را می چیدم. هر چند که خودمان می دانستیم مشق فرادیمان را نروسییم معلم از ما دلخور می شود. من حتی راضی به این هم نبودم. دلم نمی خواست معلم اخم کند و به من چیزی بگوید. همیشه مسئولیت کارم را قبول می کردم. اما در همه این لحظه ها که من مسئولیت کارم را خودم روی دوشم می گرفتم نقش اول بازی مامان بود. مامان که برایش بیست و نوزده و هجده فرقی نمی کرد. مامان که اجازه داده بود همه چیز را خودمان تجربه کنیم و هیچ وقت جای ما حرص و جوش امتحان را زده بود. هیچ وقت منسّق نصفه مان را نوشته بود و بند کفشمان را برای تندتر رفتن سسراغ سرویس بسته بود.

وقتی به مامان فکر کردم خیالم راحت شد. حالا دیگر از بچه مدرسه‌ای داشتن نمی ترسم... می خواهم من هم مثل مامان، سالهای سال با عشق و دگر می کنار بچه ها بنشینم و بیست و نوزدهشان برابم فرقی نکنند. می خواهم طوری باشم، دخترم که کلاس اولی شد، حتی مرا جا بگذارد و خودش به مدرسه برود.

همه دست در دست مامان‌هایشان آمده بودند و تازه با اینکه دستشان هنوز در دست مامان‌ها بود چنان گریه ای می کردند که بیا و ببین!

**نقش اول بازی، مامان بود!**  
وقتی همه بچه‌ها زار می زدند که «نه ما نمی رویم توی کلاس و دستمان را از دست گرم مامان جدا نمی کنیم»، من و مامانم ایستاده بودیم دم در کلاس و نگاه می کردیم که ببینیم کجا جای خالی هست. وقتی هم نشستیم با لبخند برای مامان دست تکان می دادم و خدا شسوند تا خانم معلم برایمان حرف زد. مامان مثل همه مامان‌های دنیا دلدش شور می زد برابم، یک چند دقیقه ای ایستاده بود پشت در کلاس و بعد رفته بود خانه. کلاس اولی ای که با این همه اشتیاق برود مدرسه معلوم است که بعدا هم تکالیفش را خودش می نویسد و مشق شیش را زودتر از همه در کیش می گذارد.

شعب های امتحان در خانه ما هیچ فرقی با بقیه روزها نداشت. هیچوقت نشد که مامان پشت تلفن به زن عموم بگوید: «این بچه درس دارد ما فلان مهمانی را نمی آییم.» یا هیچ وقت نشد جمعه صبح چادرش را سر کنند و نرویم خانه مادر بزرگم. همه چیز راه خودش را می رفت. ما هم بچه مدرسه‌ای های خانه بودیم که خودمان می دانستیم مشق فرادیمان را نروسییم معلم از ما دلخور می شود. من حتی راضی به این هم نبودم. دلم نمی خواست معلم اخم کند و به من چیزی بگوید. همیشه مسئولیت کارم را قبول می کردم. اما در همه این لحظه ها که من مسئولیت کارم را خودم روی دوشم می گرفتم نقش اول بازی مامان بود. مامان که برایش بیست و نوزده و هجده فرقی نمی کرد. مامان که اجازه داده بود همه چیز را خودمان تجربه کنیم و هیچ وقت جای ما حرص و جوش امتحان را زده بود. هیچ وقت منسّق نصفه مان را نوشته بود و بند کفشمان را برای تندتر رفتن سسراغ سرویس بسته بود.

وقتی به مامان فکر کردم خیالم راحت شد. حالا دیگر از بچه مدرسه‌ای داشتن نمی ترسم... می خواهم من هم مثل مامان، سالهای سال با عشق و دگر می کنار بچه ها بنشینم و بیست و نوزدهشان برابم فرقی نکنند. می خواهم طوری باشم، دخترم که کلاس اولی شد، حتی مرا جا بگذارد و خودش به مدرسه برود.

## چرا فراموش می کنیم به چه فکر می کردیم!

گروه بهداشت و سلامت - فراموش کردن مطالب، تجربه مشترک همه افراد است که آگاهی از روند و دلایل این تجربه باعث آرامش و ایجاد توانایی تسلط بر افکار می شود.

ویگانه لایو سلیپس در گزارشی آورده است: آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده که وارد اتاقی شوید و فراموش کنید چرا وارد آن شده‌اید یا هنگام صحبت کردن فراموش کنید چه می‌خواستید بگویید؟ چه اتفاقی می‌افتد که فراموش می‌کنیم به چه چیزی فکر می‌کردیم؟ برای فهم اینکه چرا مطالب را فراموش می‌کنیم ابتدا باید نحوه عملکرد حافظه را بفهمیم و باورهای نادرست درباره آن را کنار بگذاریم.

سوزان جاگی استاد روانشناسی در دانشگاه نورث ایسترن در آمریکا، می‌گوید: حافظه فقط یک چیز نیست؛ بلکه اجزای بسیار متفاوتی دارد که با فرآیندهای شناختی متفاوتی مرتبط هستند. در این راستا، باید بدانیم دو نوع حافظه وجود دارد: حافظه بلندمدت و حافظه فعال (حافظه کاری). خاطرات بلندمدت دسته‌ای وسیع و چندوجهی از خاطرات شامل دانش، تجربیات و مهارت‌هایی است که برای مدت طولانی (از چندین ساعت گرفته تا همه عمر) در مغز ذخیره می‌شوند. این در حالی است که افکار موجود در حافظه فعال، هر بار فقط چند ثانیه یا چند دقیقه به ذهن خطور می‌کنند. ارنل کی میلر پروفیسور علوم اعصاب در دانشگاه ام‌آی‌تی در آمریکا، می‌گوید: حافظه فعال مانند «صفحه طراحی تفکر آگاهانه» است. هر جزئی از اطلاعات جدید، گفت‌وگو‌ی درونی و مسیرهای ورودی حسی به حافظه فعال منتقل می‌شود و برخی ویژگی‌های این نوع حافظه، مشخص می‌کند که چرا ما چنین افکاری را فراموش می‌کنیم. میلر توضیح داد: اولین ویژگی حافظه کاری، ظرفیت بسیار محدود آن است، روان‌شناسان تخمین می‌زنند که افراد فقط می‌توانند حدود چهار تا هفت «تکه» از اطلاعات مانند حروف، اعداد، کلمات یا عبارات را در حافظه فعال خود نگه‌دارند. مغز به جای اینکه از همه این «تکه‌ها» به طور هم‌زمان آگاه باشد، از یک فکر به فکری دیگر می‌پردازد که احتمال فراموشی برخی افکار در این میان بیشتر می‌شود. ویژگی دوم این است که مغز مسائلی بی‌اهمیت را به سرعت از حافظه فعال پاک می‌کند تا جایی برای اطلاعات جدید باز کند؛ بنابراین اگر آن خاطرات کو تا مدت به خاطرات بلندمدت (فرآیندی به نام تثبیت) منتقل نشوند، به زودی توجه از روی آن‌ها برداشته می‌شود. به گفته میلر، مغز قادر نیست چند کار را به صورت هم‌زمان انجام دهد. باید میان افکار مختلف تعادل برقرار کند؛ زیرا حافظه فعال ما به سوی افکار مختلف می‌رود.

این امر مستلزم تلاش و توجه آگاهانه است که قشر پیش‌پیشانی مغز؛ منطقی‌ای که با یادگیری پیچیده، تصمیم‌گیری و استدلال درگیر است، بر آن نظارت می‌کند. اگر توجه به یکی از آن افکار جلب و بر روی آن متمرکز شود یا به جای جدیدی منحرف شود مغز افکار قبلی را فراموش می‌کند. میلر می‌گوید: مثل این است که مغز چند توپ در دست دارد و یکی از آن‌ها را رها می‌کند؛ در این هنگام است که مطالب را فراموش می‌کنید. مخصوصاً هنگامی که مغز خواب‌آلود است یا در اثر الکل یا دیگر مواد مخدر دچار اختلال می‌شود، توپ‌های بیشتری را رها می‌کند یعنی مطالب بیشتری را از حافظه فعال خارج می‌کند. سن نیز یکی دیگر از عوامل فراموشی است. عملکرد حافظه فعال در ۲۰ سالگی فرد به اوج خود می‌رسد و در دوران میانسالی شروع به کاهش می‌کند. میلر برای جلوگیری از فراموش کردن مطالب، در وهله اول توصیه کرد که از انجام چند کار به صورت هم‌زمان خودداری کنید. وی گفت: وقتی فکر می‌کنید در حال انجام چند کار به صورت هم‌زمان هستید، تلاش می‌کنید بین کارها تعادل برقرار کنید و این تلاش باعث افزایش احتمال فراموشی می‌شود. جاگی نیز درباره اقدام لازم در هنگام فراموشی گفت: بازآفرینی شرایط ممکن است به یادآوری مطالب کمک کند؛ یعنی هنگامی که چیزی را فراموش کردید به اتاقی برگردید که قبلاً در آن بودید و افکار خود را دنبال کنید. این اقدام ممکن است به مغز کمک کند تا بتواند چند ثانیه به حافظه فعال خود رجوع کند و فکر را قبل از نابودی کامل بازیابی کند.

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانید کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:  
ریال ۱۲۰/۰۰۰

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال  
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال  
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

## مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

## توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
  - در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
  - تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .  
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹  
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

## «کاهوی طلایی» ۳۰ برابر سبزیجات ویتامین دارد

معمولی بود و این آنتی اکسیدان‌ها از نظر زیستی در دسترس تر بودند، به این معنی که سیستم گوارشی ما می‌تواند آنها را راحت‌تر از غذا استخراج کند. با این حال، افزایش این مغول ساده نبود. بتاکاروتن به طور معمول در کلمر و پلاست‌های گیاه که ساختارهای سلولی هستند که فتوسنتز را انجام می‌دهند، تولید می‌شود، اما اگر بیش از حد آن را انباشته کنید، توانایی گیاه برای دریافت انرژی از نور خورشید کاهش می‌یابد. بنابراین، محققان راهی برای انتقال آنتی اکسیدان به قسمت‌های مختلف سلول‌های گیاهی پیدا کردند. نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: کار ما با موفقیت بتاکاروتن را در محفظه‌های سلولی تولید و انباشته کرده است. این کاهوی طلایی می‌آورد و از این رو به آن کاهوی طلایی می‌گویند.

همانطور که ممکن است حدس بزنید، رنگ رایج در بین سبزیجات دارای این ماده، نارنجی است و این کاهوی جدید نیز از این قاعده مستثنی نیست. مقادیر بیشتری از بتاکاروتن را رها بر رنگ زرد قابل توجهی در می‌آورد و از این رو به آن کاهوی طلایی می‌گویند. سطح بتاکاروتن در برگ کاهوی طلایی تا ۳۰ برابر بیشتر از کاهوی



نام بتاکاروتن را افزایش دادند که بدن شما برای ساختن ویتامین A از آن استفاده می‌کند. این برای بینایی سالم، عملکرد سیستم ایمنی و رشد سلولی مهم است و تصور می‌شود در برابر آلزایمر، بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان محافظت ایجاد کند. بتاکاروتن معمولاً به مقدار زیاد در سبزیجاتی مانند هویج، کدو تنبل و سیب زمینی شیرین یافت می‌شود.

## تاثیر کلارن برای داشتن پوستی سالم و جوان

تحقیقات نشان داده اند که افزایش تولید پپتید از اسید هیالورونیک در فیبروبلاست‌های پوستی باعث تحریک مهاجرت این سلول‌ها و تقویت کلارن می‌شود و در نتیجه میزان رطوبت لایه شناختی را افزایش می‌دهد. کلارن برای سلامت پوست ضروری است؛ زیرا هم پیری داخلی و هم پیری پوست، یعنی پیری زودرس پوست ناشی از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، حضور آن را در بدن کاهش می‌دهد که به نوبه خود باعث کاهش ضخامت پوست می‌شود. و از بین رفتن خاصیت ارتجاعی و انعطاف پذیری آن می‌شود.

**منابع کلارن چیست؟**  
**منابع غذایی:**  
بر اساس گزارش وب سایت

است که کلارن پروتئینی است که با حفظ ساختار پوست و فعال کردن عملکردهای متعدد آن، فیزیولوژی پوست را تعیین می‌کند. عواملی مانند نور خورشید، سیگار، آلودگی‌های محیطی، نوشیدن الکل و کمبودهای تغذیه‌ای می‌توانند روند از دست دادن کلارن پوست را تسریع کنند و باعث کاهش خاصیت ارتجاعی پوست و ایجاد خطوط ریز و چین و چروک شوند. به دلیل از دست دادن کلارن، پوست به طور فزاینده‌ای نازک‌تر و خشک‌تر می‌شود. اکثر مکمل‌های کلارن توصیه شده توسط متخصصان سرتشار از پپتیدهایی هستند که حاوی اسیدهای آمینه از جمله پرولین، گلیسین و هیدروکسی پرولین هستند.

گروه بهداشت و سلامت - کمبود کلارن که نوعی پروتئین است، به دلیل عوامل متعددی منجر به پیری پوست می‌شود.

کلارن پروتئینی است که فیزیولوژی پوست را تعیین می‌کند و ساختار، خاصیت ارتجاعی و جوانی آن را حفظ می‌کند کمبود این پروتئین به دلیل عوامل متعددی منجر به پیری پوست می‌شود. بسیاری از عوامل مختلف روند پیری پوست را تشدید می‌کنند، از جمله قرار گرفتن در معرض اشعه خورشید، داشتن یک رژیم غذایی نامتعادل و کمبود ریزمغذی‌های مرتبط با استرس که منجر به از بین رفتن کلارن در پوست می‌شود. طبق آنچه در وب سایت رسمی کتابخانه ملی پزشکی در ایالات متحده آمده، مشخص شده