

هر ماه مجموعه ای از کتابهای انتخاب شده و مورد
علاقه ما قرار گرفته را کشف کنید!



خانواده و کتاب

شادمانی میزان سنجش موفقیت است

ایذین

خانواده & تغذیه

Family & Food Ezine

نشریه ای از

انتشارات خانواده & تغذیه

Organic E-Publishing
International

www.organic-e-publishing-international.com

contact@organic-e-publishing-international.com

صفحه 2 - سر مقاله

صفحه 3 - جلسات خانوادگی

چگونه دموکراسی را در بطن خانواده بجا آوریم

صفحه 4 - تنظیم غذایی: برنامه ریزی و عده غذا
چگونه چند نمونه صورت غذا از قبل آماده داشته باشیم

خلاصه و نقد آثار

صفحه 6 - فرزندان خود را از مواد مخدر در امان
نگه داریم: صد پند و پیشنهاد برای والدین
بنویشته: آلتا سولتر Aletha Solter, Ph.D

صفحه 7 - با کودکان ساده زندگی کنیم
بنویشته: ماری شرلوک Marie Sherlock

صفحه 8 - پرسش و پاسخ در زمینه مرگ
بنویشته: الیزابت کوبلر
Elisabeth Kübler – Ross

صفحه 9 - تغذیه سالم خانواده: دستور غذاهای سالم
برای نوزادان، نوجوانان و والدین
بنویشته: سینتیا لیر Cynthia Lair

صفحه 10 - ده دروغ بزرگ در مورد تدریس و تحصیل
در خانه
بنویشته: سیلوی مارتین
Sylvie Martin – Rodriguez

صفحه 10 - ملاقات با یک خانواده فوق العاده از میان
مردمان عادی
نگاه و برداشت دو هنرمند از جهان
لورانس و پاتریس نوبیل
Laurence & Patrice Nobile

صفحه 12 - حمایت و معرفی تشویق آمیز
کتاب:

سرزمین پری لودیوین
بنویشته: لوآر زور Loar Zur

صفحه 13 - دستور غذا
مریای سیب و کدو و کشمش



سر مقاله

شاید برگ درختان را می بینید که یکایک زرد و خشک شده و می ریزند. شاید از فکر کوتاه شدن روزها و پایان گرما و از فرارسیدن سرما آه می کشید. بیایید این فصل را طوری دیگر بنگریم. تاریکی اغلب مملو از نوید و امید است. به همانگونه که زمینی که دانه در آن رشد میکند و دل مادر آبستنی که نطفه در آن شکل می گیرد نشانه ظهوری نوین می باشند. از این پس ایده ها و عقایدی که در این نشریه مورد بحث و تشریح قرار می گیرند در اختیار شما و با شما همراه خواهند بود. و زندگی آسانتر و شیرین تر و آگاهانه تر می شود.

امیدواریم لذت ببرید.

شما ارجحیت بیشتری دارد : کار، خانه ای مرتب و منظم، آشنائیت ها و رفت و آمدها، ورزش و یا خانواده.

علاوه بر آن، اگر این جلسات مرتب نباشند از همان ابتدا پایه نا موفق بودن آنها چیده می شود و به این صورت جلوه می کند که درجه ارزش و اهمیتی که برای خانواده خود قائلید بسیار پائین است. حتی اگر بدلیلی (مسافرت یا تعطیلات و غیره) این جلسات باید به تاریخی دیگر موکول شوند این تاریخ را از قبل تعیین و در دستور جلسه ثبت کنید.

یکی دیگر از فواید تعیین تاریخ جلسات این است که نکات مورد بحث روشن بوده و وقت از دست داده نشده و هنگام اجرای جلسه تمامی نکات بلافاصله مطرح شده و زمان برای رسیدگی به حل مسائل و تصمیم گیری های لازم کم نیامده و کافی می باشد. و جلوی بحث های نامشخص و بی پاسخ گرفته می شود. اگر فردی از خانواده بطور مرتب ابراز نارضایتی و یا شکایتی دارد دیگر اعضای خانواده می توانند از او بخواهند که دلایل نارضایتی خود را در جلسه بعدی مطرح کنند.

اکثر خانواده ها این جلسات خود را شب هنگام شام اجرا می کنند. برخی برای این شب موضوع و نام خاصی انتخاب می کنند، مثل : " هر جمعه شب، شب پیتزا" و جمعه شب ها جلسه داشته و پیتزا می حورند. فامیل دیگری نام " شب فیلم" به آن روز خود می دهد و پس از پایان جلسه، خانوادگی با هم یک فیلم نگاه می کنند. و یا " شب سیر و سیاحت" و در آن شب یک نوع غذای خارجی از غذاهای مخصوص یک کشوری که همه افرند خانواده مایلند به آن سفر کنند را تهیه می کنند. هر فرد خانواده در زمینه خاصی در مورد این کشور تحقیق کرده و برای دیگران تعریف می کند... (می توانید در «دین الهام گرفته و نمونه های غذائی و آشپزی کشورهای دیگر را پیدا کنید).

تنظیم و تشکیل جلسه

علاوه بر تعیین روز جلسه بهتر است ساعت آن و یک رسم مشخص که نشان و مهر شروع این جلسات خواهد بود نیز برنامه ریزی شود. برای مثال در خانواده ما رسم بر این است که جوانترین فرد خانواده شمعی برای اعلام رسمی شروع جلسه روشن کند. تا زمانی که شمع روشن است تک تک اعضای خانواده باید به سایرین احترام بگذارند. کوچکترین جیغ و فریاد و شلوغ بازی و میان حرف دیگران پریدن و غیره نباید دیده شود. و تا زمانی که شمع خاموش نشده (در پایان جلسه) هیچ کس حق ترک جای خود را ندارد. از قبل باید برای رفع عطش آب و یا نوشیدنی پیش بینی شده باشد. تلویزیون و بازی های دیگر باید قطع و خاموش باشند. خانواده ای را می



جلسات خانوادگی

"دین" جلسات خانوادگی را صمیمانه توصیه می کند. این جلسات کمکی در راه بنیانگذاری یک نمونه دموکراسی در خانواده هستند. ریز مباحث روز از قبل تعیین شده، یک نفر از اعضاء خانواده بعنوان میانجی انتخاب می شود، هر یک از اعضاء بنوبه خود اجازه و حق کلام دارد و موضوعات مورد بحث به رأی مشترک کل اعضای خانواده تعیین می شوند. این جلسات خانواده را بسوی راه حل یابی های ممکن هدایت می کنند. بچه هایی که در تصمیم گیری ها و قانون گذاری ها نقش و شرکت مستقیم دارند معمولاً برای پذیرش قوانین آماده ترند و راحت تر تن به احرای آن می دهند.

زمان جلسه

هر چه جلسات مرتب تر باشند مفید ترند. بهتر است یک روز مشخص از هفته را برای این جلسات تعیین کنید. بدینصورت تمام افراد خانواده بطور واضح از قبل از هنگام برگزاری جلسات هفتگی اطلاع داشته و برنامه خود را راحت تر تنظیم می کنند. در عین حال این نشانه آن است که به لحظات و برنامه های دیگر نیز ارزش قائل می شوید. احترام به این تاریخ گذاری مشخص بمعنای احترام به "هدف" اصل یعنی ایجاد یک خانواده دموکراتیک می باشد. با توجه به زندگی های بسیار مشغول امروزه اگر زمان تشکیل این جلسات جدی گرفته نشده و از قبل برنامه ریزی و تعیین نشوند احتمال موفقیت در اجرای آنها بسیار ناچیز خواهد بود. اگر لحظه ای فکر کردید که " نه این هفته وقت نداریم و حالا باشد تا هفته آینده ببینیم" یعنی واقعا احتیاج دارید روش زندگی خود را زیر سؤال برید. کمی از شتاب زندگی خود بکاهید، ارجحیت های زندگی خود را دوباره مورد مطالعه قرار دهید و کمی آسانتر و آرامتر زندگی کنید (مقالات "دین" خانواده و تغذیه در مورد «چگونه زندگی خود را ساده تر کنیم» را بخوانید). از خود سؤال کنید در زندگی چه چیزی برای



خلاصه

در پایان و بطور خلاصه، جلسات خانوادگی می توانند اعضای خانواده را به هم نزدیک تر کرده و مشکلات و درگیری های خانوادگی را به روش دموکراسی حل کرده و به بچه ها یاد دهند که چگونه نقطه نظر و دیدگاه خود را با استدلال مطرح کرده و توجیح کنند. به والدین یاد می دهند که گوش کنند و پس از شنیدن تصمیم گیری کنند و راه حل هائی مناسب تر و متفاوت با راه حل هائی که موجب آزار و اذیت فرزندان نمی شوند پیدا کنند. جلسات اجازه می دهند که هر یک از اعضای خانواده متوجه شود که صدایش شنیده شده و حرف او ارزش دارد.

در آخر، جلسات خانوادگی می توانند شاد و سرگرم کننده باشند. نباید لحن سخت و زیاد از حد جدی به جلسات داد و باید از دعوا کردن و فریاد زدن پرهیز کرد.

نظرات و خاطرات جلسات خود را برای ما ارسال کنید. از خواندن آنها خوشحال می شویم.

تنظیم غذائی : برنامه ریزی وعده غذا

بطور متنوع آشپزی کردن همیشه سهل و آسان نیست. مشغولیت های زندگی روزمره جائی برای فکر کردن به این مسئله نمی گذارد. وقت کوتاه است و پس از رسیدگی به مشغله های گوناگون ناگهان گرسنگی فرا رسیده و سؤال " چه بخوریم" مطرح می شود. فکر نمی کنید که داشتن یک برنامه ریزی راه حل مناسبی است؟

شناسیم که حتی تلفن خود را برای مدت جلسه قطع می کنند.

مناسب است که هر یک از افراد خانواده بنوبت مسئولیت میانجی و مدیریت جلسه را بعهده داشته باشد و در پایان هر جلسه تاریخ جلسه بعدی و نام مدیر آن نوشته شود. این بهترین روش برای درک و تفهیم روند دموکراسی برای فرزندان می باشد.

تعیین آغاز و پایان مشخص برای هر جلسه مهم بوده و تأکیدی است ارزشمند برای احترام خانوادگی و رسمی شناختن جلسات.

جلسه را با چند بیان تشویق آمیز و قدرشناسانه خطاب به تک تک اعضای حاضر شروع کنید. هر کس بنوبه خود از دیگران تمجید کند. این پیامهای تمجید و تشویق در ابتدای جلسات از تشویقات و انتقادات مثبت روزمره دیگر مجزا بوده و در نتیجه حائز اهمیت می باشند.



می توانید هر طور که مایلید شروع جلسات را با تصویر و یا دعائی دسته جمعی همراه کنید.

دستور جلسه

دستور جلسه باید در جائی قرار داشته باشد که هر کس بتواند نکاتی را که تمایل دارد در مورد آنها بحث شود در آن نوشته و وارد کند. می توان برای مثال از تخته سیاهی کوچک و یا کاغذی که به در یخچال وصل شده است استفاده کرد.

نکات از قبل ذکر و یادداشت نشده نباید در جلسه مطرح شوند. مدیر جلسه باید در این مورد نظارت کند. اگر در فامیا برخی بیشتر از دیگران صحبت می کنند باید زمان بیان برابری مشخص کرده و به همه اعضا امکان صحبت داده شود. مدیر جلسه مسئول نظارت بر این مقررات بوده و باید مانع آن شود که جلسات تبدیل به محلی برای ابراز شکایت بی مورد و زیاده شوند و هر کس بتواند در مورد نکات از قبل مشخص و مطرح شده ابراز نظر کند.

4 - یک لیست طبقه بندی شده از مواد خوراکی برای خود تهیه کنید

برای مثال اگر فقط عدس و لپه دارید می توانید به باقالی و نخود و انواع لوبیا و ... فکر کنید و آنها را هم در تغذیه خود از یاد نبرید.

با تمام خانواده های غذایی به همین ترتیب لیست خود را تهیه کنید.

5 - یک تابلو غذایی تشکیل دهید

برای خود یک تابلو غذایی برای یک مدت مشخص مثلاً چهار یا پنج هفته با همان تعداد ستون کشیده و نام مواد را بطوری که در مصرف آنها تنوع ایجاد شود در این ستونها یادداشت کنید. مثال :

هفته یک :	هفته دو :
عدس	لپه
باقالی زرد	لوبیا قرمز
لوبیا سفید	نخود
ماکارونی	برنج
ذرت	سیب زمینی
بلغور	جو
...	...

هفته سه:	هفته چهار :
باقالی	لوبیا سبز
نخود فرنگی	سویا سبز
لوبیا چشم بلبلی	لوبیا چیتی
برنج دودی	برنج
برنج	ذرت
...	...

6 - برای یک هفته خود صورت غذا تهیه کنید

با توجه به لیست مواد غذایی آماده شده برای هر هفته خود یک سری صورت غذا تهیه کنید.

وعده های غذایی خود را با میوه و سبزیجات فراوان و بنا به میل خود با گوشت یا ماهی یا تخم مرغ و غیره تکمیل کنید.

جمع آوری اطلاعات راجع به محیط زیست و کشاورزی و دامداری را از یاد نبرید. از کیفیت و چگونگی تولید مواد خوراکی مطلع بودن برای حفظ سلامتی انسان و محیط زیست مفید و ضروری است.

<http://www.l214.com/>

<http://thecovemovie.com/>



1 - ذخیره های آذوقه ای را مرور کرده و مرتب کنیم

هر چه مواد غذایی در کمدها داریم بیرون بریزیم. علاوه بر این که با این کار داخل کابینتهای آذوقه را تمیز و مرتب می کنیم، با مشاهده تمام محصولات انبار شده به تنوع انتخابی مواد غذایی موجود در منزلمان پی می بریم و در ضمن دست به یک پاکسازی مفید می زنیم. حتماً موادی پیدا می کنیم که معلوم نیست چه موقع حریده شدبند و هرگز هم استفاده نکرده ایم.

چیزهایی را که بطور مطمئن هرگز نخواهیم خورد جدا کرده و کنار بگذاریم و به کسانی که آنها را مصرف می کنند ببخشیم.

بطور حتم موادی هم پیدا خواهیم کرد که فراموش کرده بودیم و اکنون با خوشنودی استفاده خواهیم کرد.

2 - مواد غذایی موجود را طبقه بندی کنیم

تمام مواد را به نسبت خانواده غذایی آنها طبقه بندی کرده و در یک ردیف و جا بچینیم. به این صورت پیدا کردن آنها بسیار راحت تر می شود.

3 - یک لیست از این مواد خوراکی خود تهیه کنید

هنگامی که از مواد خوراکی صحبت می کنیم منظور موادی هستند که در منطقه و محلی که زندگی می کنیم یافت می شوند و از آن سر دنیا نیامده اند و فقط بصرف تبلیغات مصرفی خریده نشده اند.

با تهیه این لیست یا از موادی که در کمدها دارید و از تنوع آنها تعجب خواهید کرد و یا به عدم تنوع و یکنواختی موادی که بطور دائم مصرف می کنید پی خواهید برد.



است. ولی همه در اشتباهیم، زیرا بعقیده دکتر سولتر رسیدگی به این امر از بسیار قبل آغاز می شود. از مواد مخدر در پناه نگاه داشتن فرزندان و کودکان با دور و در امان نگه داشتن آنها از هرگونه دارو در زمان بارداری و بدنیا آمدن آنها آغاز می شود. بسیار قبل از دوران حساس نوجوانی و حتی می توان گفت از همان قبل و ابتدای بارداری.



اولین بخش کتاب به تشریح پایه و کامل از کودک می پردازد. به فرزند خود کمک کنید خود را مجزا نپندارد. اگر خودتان هرگونه مشکل زیاده روی و اعتیاد نسبت به هر چیزی حتی دارو دارید، به معالجه و درمان خود اقدام کنید. با استرس و هول و نگرانی مبارزه کنید و به سلامتی جسمانی خود بپردازید و به سلامت خود ارزش قائل شوید. دکتر سولتر معتقد است که این روش درست نیست که به کودک خود بگوئیم: کاری را که بهت می گویم انجام بده نه کاری که من می کنم. باید با توجه به ارزشهای معنوی و اصولی که خود به آن معتقدیم با فرزندانمان صحبت، رفتار و برخورد کنیم. بسیار مهم است که مقیاسهای ارزشهای معنوی و رفتاری آنها را با راه و روش زندگی خودمان شکل دهیم. ما باید خود نمونه مناسبی برای آنها باشیم. فرزندانمان اهمیت خاصی برای اعمال و رفتارهای ما قائل می شوند.

دکتر سولتر به "از خود گذشتگی، صداقت و درستکاری، کنجکاو و علاقه به فراگیری، تسلط بر خود، احترام به حق و نیز عدم پیروی کورکورانه اشاره کرده و بر اهمیت این ارزشها تأکید دارد. با این ارزشهاست که می توانیم کودکان آزاده ای بار آوریم که در مقابل اعتیاد ایستاده و مقاومت می کنند. اگر به فرزندانمان بیاموزیم که هیچگونه احتیاجی به شباقت یافتن به دیگران ندارند در اینصورت در خود شجاعت و همت کافی برای جواب رد دادن به اعتیاد را بدست می آورند.

نشریه ما " **Family & Food Ezine** " به پند شماره هفت این کتاب اهمیت خاصی می دهد: کودکان خود را تنبیه جسمی نکنید. هیچگونه تحقیقات موثق و

روزهای هفته:	ناهار:	شام:
شنبه	عدسی	قیمه پلو
یکشنبه	خوراک لوبیا	آش یا سوپ
دوشنبه	سبزی پلو ماهی	کوکو
سه شنبه	کلم پلو	دلمه
چهارشنبه	رشته پلو	املت
پنجشنبه	قورمه سبزی	کتلت
جمعه

7- ریز خرید خود را آماده کنید

حال که با کارهای انجام شده به خوبی می دانید چه خواهید خورد و چه لازم دارید خرید روزانه و هفتگی مشخص است. و دیگر مواد نا لازم نمی خرید و جلوی اصراف گرفته شده و جیبتان نیز از این مورد بهره مند و خوشنود خواهد شد.

نتیجه گیری

این روش به تمامی اعضای خانواده اجازه می دهد در این برنامه ریزی شرکت کرده و سهم داشته باشند و هر کس بنوبت مسئولیت برنامه ریزی یک هفته را بعهده بگیرد. غذاها متنوع شده و اصراف کم می شود.

فراموش نکنید دستور غذاهای لذیذ خود را برای ما نیز ارسال کنید!

خلاصه و نقد آثار

فرزندان خود را از مواد مخدر محفوظ و در امان نگه داریم: صد پیشنهاد مفید برای موفقیت در این زمینه

بنویسنده دکتر آلتا سولتر
Aletha Solter, Ph.D

2006 - 223 صفحه

Raising Drug-Free Kids: 100 Tips for Parents
Da Capo Lifelong Books, ©2006, 223 pages

در این کتاب خانم دکتر سولتر پندهای مفید و مناسبی برای کمک به مادران و پدران در مبارزه با مواد مخدر و جلوگیری از دام افتادن فرزندانمان به آنها ارائه میدهد. اغلب ما والدین فرزندان کوچک و جوان بر این تصوریم که برای رسیدگی به این موضوع فرصت زیاد

درستی اثر مثبت اینگونه تنبیهات را اثبات نکرده است. بر خلاف آن، این تنبیهات منجر به رجوع به خشونت و اعتیاد و وابستگی های نامناسب از جمله به مواد مضر و خطرناک در زندگی آینده آنها می شود.

حتی اگر این کتاب به نسبت سن کودکان به بخشهای مختلف تقسیم شده است، اما می توان این کتاب را با لذت از اول تا آخر و بدون توجه به سن فرزندان خود خواند. پندهای دکتر سولتر علاوه بر مختص بودن به هر مورد و سن مشخص کودکان بطور کل پندهای عمومی هستند که در لحظات و شرایط گوناگون زندگی پدران و مادران که با سؤالی روبرو می شوند مفید بوده و مورد استفاده قرار می گیرند. از جمله هنگامی که پدر یا مادری می خواهند کودکان را نسبت به مطبوعات و رسانه ها و جامعه مصرفی هوشیار سازند و یا در آنها تمایل و کشش نسبت به کارهای داوطلبانه را ایجاد کنند. در آخر این کتاب یک راهنمای کامل از کتب مرجع دیگر در زمینه مشابه آورده شده.

کتاب دیگر دکتر سولتر عبارتند از :

- نوزادان همه چیز را می فهمند
- احتیاجات کودک خود را درک کنید
- گریه ها و عصبانیت نوزادان و کودکان

<http://awareparenting.com/>

با کودکان ساده زندگی کنیم : کتابی راهنما بطور عمد آسان برای مادران و پدران و فرزندان که می خواهند از شادی بی حد کودکی و سعادت شیرین پدر مادری بیشترین لذت را ببرند

بنوشته: ماری شرلوک Marie Sherlock
2003 - 287 صفحه

Living simply with children,
a voluntary simplicity guide for
moms, dads, and kids who want to reclaim
the bliss of childhood and the joy
of parenting

نویسنده این کتاب می گوید : برای اکثر خانواده های آمریکائی با فرزندان زندگی کردن مانند در کنار هم قرار دادن شب و روز است و نهایت تغایر و تباین. امروزه خانواده ها درگیر مسائل روزمره و کاری و مشغله های فکری گوناگون هستند. دوندگی در همه جهت و کمبود وقت و غیره به جایی رسیده است که زندگی خانوادگی یک مسئله بغرنج و پیچیده ای شده است.

اگر خانواده ها را از این شرایط خارج کنیم کودکان برآستی می توانند بسیار ساده زندگی کنند. اگر از دور به یک کودک نگاه کنید متوجه این مطلب می شوید : یک کودک کاملاً می تواند خود را با کوچکترین بازی مثل قائم باشک و یا حتی یک جعبه کوچک ساده سرگرم کند و از آن لذت برد. با شنیدن یک داستان کوچک شاد شود. این کتاب با اطلاعاتی که در اختیار شما می گذارد و با سادگی عمدی سبک نوشتار خود کتابی فوق العاده است. برای خانواده هایی که می خواهند از این شرایط سخت فعلی در آمده و یک زندگی ساده و بدون از مشغله های فکری اجباری امروزه برای خود فراهم کنند.

نویسنده به ما نشان می دهد چگونه رسم و روش زندگی خود را تغییر شکل داده و زندگی خانوادگی خود را حالت دیگری بخشیم تا بتوانیم روح و تجسمات فرزندانمان را رشد داده و تشویقشان کنیم. و بدین طریق پاسخگوی احتیاجات مرتبط با یک زندگی ساده آنجا باشیم.

می دانیم که برای پدر و مادر بودن احتیاج به وقت و زمان داریم. زمانی که به طور خود بخود به این منظور صرف شود و لحظه شیرین سهیم بودن در احساسات و لحظات و نزدیکی باشد نه وقت و زمانی که در فهرست کارهای روزمره برنامه ریزی شده است.

این کتاب به ما کمک می کند که از خود سؤال کنیم چه کسی فرزندان ما را تربیت می کند ما یا جامعه؟

به فرزندانمان اجازه و امکان دهیم بسوی یک زندگی ساده و طبیعی و واقعی روند. برای فرزندانمان این امکان را فراهم کنیم که بسوی یک زندگی ساده و طبیعی و صحیح و واقعی قدم بردارند. فرزندان ما به تمام این اشیاء و وسایلی که احتیاج به آن در دنیای مصرفی امروزه به آنها تلقین می شود نیازی ندارند. به این وسیله تبلیغات مصرفی امروزه در جهت اولیاء و فرزندان این احساس غلط را در آنها ایجاد می کنند که خوشبختی قابل خریدن است.

سن نامناسب و خشونت مطبوعات و فشار جامعه در این زمینه که « هر چه بیشتر بهتر» و ساعات کار و مشغله های روزمره کودکان و بزرگترها، تجاری شدن آموزش و پرورش و افزایش جنون اجتماعی دیگر امری عادی شده.

در حالی که نویسنده، خانم شرلوک، آمریکای شمالی که شاید بدترین نمونه از جوامع مصرفی می باشد را مطرح می کند بطور حتم شما هم در هر جای دیگر دنیا که باشید متوجه ترویج و پیشروی این ایدئولوژی جامعه مصرفی شده اید.

خانواده هایی که می خواهند با آگاهی زندگی خود را ساده تر کنند و جوانب بی ارزش آن را کنار زده و از بین برند.

خانم شرلوک شش مرحله اقدام در این جهت را مطرح می کند:

1 - روح و درون حقیقی خود را جستجو کرده و دریابیم.

می رسد و گاهی قابل پیش بینی بوده و گاهی نتیجه یک حادثه می باشد.

ولی همیشه ما را در مقابل خودمان و رو در رو با هراس ها و سوال هایی که برایمان ایجاد می شوند قرار می دهد. گاهی موجب اجساز طرد در ما و گاهی موجب خشم و نگرانی و خراس و گاهی موجب احساس گناه و یا پذیرا شدن می شود. می تواند شامل حال همه ما باشد. گاهی در سنی نامناسب و گاهی بی موقع و گاهی به موقع درست و قابل پیش بینی و طبیعی.

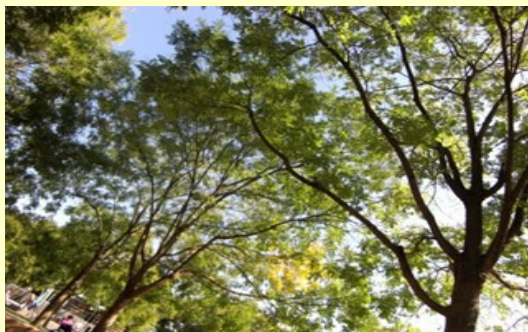
حتی اگر گاهی موجب رهائی از درد جسمانی و روحی می باشد ولی همیشه غصه و افسوس و احساس ناچارگی و عزاداری و سوالات گوناگون را بدنال دارد.

بدلیل دراز شدن طول عمر و بیماریهای نوین دنیای متمدن و تغییر و تحولات بافتهای خانوادگی و همچنین داروئی و طبی شدن امروزه، همراهی در لحظات آخر زندگی احتیاج جدیدی است که وجود آمده است.

در این کتاب خانم کوبلر به شکل سوال و جواب با کارکنان و خدمه بهداشتی شرایط گوناگونی که هر خانواده و فردی می تواند با آنها مواجه باشد را مطرح کرده و مورد مطالعه و تشریح قرار می دهد. شرایطی مانند لحظه ای که باید یکی از نزدیکان و یا اطرافیان را از وخامت بیماری اش مطلع کرده و او را در این لحظات آخر زندگی همراهی کنیم. چگونگی برخورد و نحوه آموزش پرسنل پزشکی در این زمینه. ارزش گوش دادن به بیمار و تبادل فکری و معنوی با وی.

الیزابت کوبلر به اهمیت به آرامی برخورد کردن و تسلط برخورد و بنوعی بردباری و پذیرش موقعیت موجود بیماران اشاره و تأکید می کند. چه از جانب مسئولان و خدمه پزشکی و چه از جانب نزدیکان و اطرافیان به این منظور که بیمار بتواند با آرامش و راحتی از دنیا برود.

وی پیشنهاد می کند مکانهایی پیش بینی شوند که در آن سنن گوناگون، نسل پیر و جوان کنار هم نشسته و لحظات شیرینی را با یکدیگر سپری کنند. بیمارستانهایی ایجاد شوند با توجه به محدود و کوتاه بودن لحظاتی که از زندگی بیمار یا سالمند باقی مانده است، کودکان اجازه ملاقات ورود به آن داشته باشند و ساعات ملاقات محدود نباشند. پرسنل پزشکی آموزش لازم برای مواجهه با اینگونه شرایط که از نظر روحی و احساسی سنگین می باشند را دریافت کرده باشند و ساعات کار مناسب تر برای دستیابی به کیفیت کار بهتر پیش بینی شود.



2 - چگونگی دستیابی به اهداف خود را در کوتاه و دراز مدت پیدا کنیم.

3 - بطور مرتب جلسات و مشاورتهای خانوادگی و جمعی در جهت راهیابی و حل مشکلات بجا آوریم.

4 - جلسات را اجرا کرده و تغییرات و تحولات ناشی از تصمیم گیری در این جلسات را پیاده کنیم.

5 - اطرافیان و اقوام خود را نیز در جریان تغییر و تحولات خانوادگی خود قرار دهیم.

6 - حامی و پشتیبان پیدا کنیم.



" اذین " Family & Food Ezine این کتاب را به هر خانواده ای که می خواهد به زندگی ساده تر رو آورد و یا یک زندگی طبیعی داشته باشد پیشنهاد می کند.

پرسش و پاسخ در رابطه با مرگ

نویسنده: الیزابت کوبلر روس
Elisabeth Kübler – Ross
صفحه 189

Questions & Answers on
Death and Dying, Ross Medical
Associates, USA, 1974

خواندن یک کتاب از الیزابت کوبلر معادل با دریافت نسیمی از انسانیت است. یعنی با در پی گرفتن راهی توأم با همدردی و عشق و خیرخواهی و محبت و بردباری در جهت اصل قدم برداشتن.

تیمار و پذیرائی از سالمندان و بیمارانی که در حال مرگ می باشند کار روزمره برخی از کارکنان و مسئولین درمانی و بهیاران اجتماعی و برخی از مسئولین مذهبی می باشد.

رو به مرگ بودن بیماران و مجروحین حوادث، خانواده هاشان و مسئولان پزشکی را در کنار و گرد هم قرار می دهد. مرگ بطرق گوناگون گاهی بطور ناگهانی فرا

- آیا ماده ای را که می خواهیم استفاده کنیم قابل کشت است؟ (مثلاً آبنبات قابل کشت نمی باشد)
- این ماده غذایی از چند جزء ترکیب شده است؟ باید از یک جزء بیشتر ترکیب نشده باشد. مثل : برنج یا ماهی یا سیب...
- از لحظه کشت یا تولید تا مصرف چه مراحل را طی کرده است و چه کارهایی با این ماده شده است.
- این ماده غذایی آیا فقط بخشی از یک ماده است و یا ذات و جوهر کامل ماده است؟ مثلاً آب تنهای یک ماده غذایی کافی و سالم نمی باشد.
- از چه زمانی این ماده و محصول وارد تغذیه بشریت شده است؟ (به احتمال زیاد از چندین قرن پیش)

در این کتاب همچنین یاد می گیریم چگونه محصولات سالم خریداری و غذایی سالم تهیه کرده و بر سر سفره با یکدیگر تقسیم کنیم. بخش دوم کتاب مختص تغذیه نوزادان می باشد. ارجحیت شیر مادر دادن به نوزادان و آغاز غذای آنها در سنین کمی بالاتر. و سپس نویسنده به عوامل تأثیر گذار بر چگونگی تغذیه اشاره می کند. چگونه پدران و مادران نمونه فرزندان هستند. باید مرز و حدود را در این زمینه بریای فرزندان خود تعیین کنند. فرزندان خود را در تهیه غذا شریک و همراه کنند و با رنگ و جلوه و ظاهر اشتها آور به غذا دادن آنها را به میل و اشتها برآورند. و در آخر چگونه کودکانی را که به سبزیجات علاقه ندارند در راه خوردن آن تشویق کنند و به اشتها آورند.

چه شما خودتان در انتخاب مواد و تهیه غذای سالم ماهر باشید و چه فقط بدنبال دستور غذاهای آسان و مناسب و سالم باشید در هر صورت این کتاب برای شما می باشد. سینتیا لیر کتب دیگری نیز نوشته است از جمله : تغذیه ورزشکاران جوان - تغذیه ورزشی آسان برای ورزشکاران و پدران و مادرانشان

Feeding the Young Athlete : Sports Nutrition Made Easy for Players and Parents

سایت اینترنتی نویسنده :

<http://www.feedingfamily.com/>

یک پایان زندگی راحت و انسانی تر برای هر کس ممکن است و زحمت و خرجی ندارد. چقدر راحت هر بیمار یا سالمند می تواند در منزل و محیط خود با حضور نزدیکان خود آخرین لحظات طندگی را سپری کند. لحظه ای در کنار تخت او نشستن و دست او را در دست گرفتن و فقط با نگاه وی را همراهی کردن و به او ابراز محبت کردن احتیاج به هیچ فن آوری پیشرفته و پیچیده و گرانبهائی ندارد.

تغذیه سالم خانواده دستور غذاهای سالم برای نوزادان و کودکان جوان و پدران و مادران

نویسنده : سینتیا لیر Cynthia Lair

Feeding the whole family:
whole food recipes for babies, young
children and their parents

این کتاب دستور غذاهائی برای تغذیه سالم تمام اعضای خانواده معرفی می کند. " این Family & Food Eazine سادگی دستور غذاهای این کتاب را دوست دارد و برای پیش بینی برنامه های غذایی خانوادگی پیشنهاد می کند.

چگونه برای کسانی که دوستشان داریم غذا تهیه کنیم؟ چگونه بهترین مواد غذایی را به فرزندانتان بدهیم؟ این کتاب به تمام این پرسشها پاسخ می دهد. فهرست راهنما و واژه نامه و تشریحات مربوط به تغذیه که در این کتاب آمده اند بسیار راحت و قابل اجرا بوده و یک پایه مناسب و محکم آموزشی در زمینه تهیه غذاهای مغذی و طبیعی می باشند.



تغذیه سالم چیست؟ بعقیده نویسنده بهترین راه تشخیص غذا یا ماده غذایی سالم پاسخ به چند سوال زیر است؟

ده دروغ بزرگ در مورد تدریس فرزندان در منزل

نویسنده: سیلوی مارتین
Sylvie Martin - Rodriguez

این کتاب جزو کلکسیون کتابهائی است که تلاش بر این دارند که نقاط نظرهای متفاوت و دیگر را معرفی کند. و این کتاب حقیقتاً هم در همین موج فکری قرار دارد و انظار را در مورد طرز عمل دیگر در زمینه آموزش فرزندان روشن می کند. نویسنده متاب خانم سیلوی مارتین رودریگز خمد در سن شانزده سالگی مدرسه را قطع کرده و در منزل مشغول تحصیل شده است. و خود مادر دو فرزند است که در منزل تدریس می شوند. خشمگین از نظرات غیر واقعی و اکثراً ساخته شده مطبوعات و مسئولین سیاسی در مورد تحصیل در منزل، تصمیم گرفته است از طریق مطرح کردن ده دروغی که بطور مکرر در این زمینه گفت و شنود می شود پرده فریب و هرای را از روی این موضوع برداشته و مردم را آگاه کند.

- 1- مدرسه اجباری است
- 2- بدون مدرسه بچه اجتماعی نبوده و وارد اجتماع نمی شود
- 3- آموزش خانگی مانع استقلال کودکان می شود
- 4- بچه هائی که مدرسه نمی روند هیچ چیز یاد نمی گیرند
- 5- بچه ای که مدرسه نمی رود مساویست با بچه رها و بخود سپرده شده و آزار رسان
- 6- همه بچه ها مدرسه را دوست دارند
- 7- بچه هائی که مدرسه نمی روند از این تصور عالی: مدرسه شانس و امکاناتی برای همگان بی بهره مانده اند
- 8- بدون مدرسه و بدون مدرک تحصیلی، عدم موفقیت و خوشبختی
- 9- تدریس و تحصیل در خانه برای همه ممکن نیست
- 10- خانواده ای که تحصیل در خانه را انتخاب کرده است برابر است با خانواده های مسلکی

وی با رجوع به موارد و مثال های موجود و با اشاره به تحقیقات دانشگاهی این دروغها را رد می کند. این کتاب نشان داده و ثابت می کند که مدرسه قبل از هر چیز یک نهاد هدایت و راهنمایی روح و فکر در یک جهت خواسته شده است. یک زوش قالب و شکل دادن به روش فکر کردن. بی دلیل نیست که در فرانسه تفکر فکری خاص و خلاقیت و استقلال فکری بی ارزش محسوب می شوند.

نویسنده در کتاب خود نشان داده و ثابت می کند که احترام به روند و ریتم کودکان بمراتب بیشتر و بهتر آنها

را در جهت استقلال یابی هدایت می کند. بخصوص با عدم جلوگیری از خلاقیت و کنجکاوی طبیعی او برای یادگیری و کشف و شگفت زدگی. خود سازی و خود انضباطی و اعتماد به نفس نتیجه حاصل از این طریق و روش تحصیل در خانه هستند. صفتها و ارزشهائی که از ارزشهای والای یک انسان آزاد و مستقل و در هماهنگی با خود و با دنیائی که در آن رشد می کند است.



خانواده هائی که مایلند به این روش رو آورند با این کتاب خیالشان راحت تر خواهد شد. برای تدریس در خانه احتیاجی به داشتن مدرک تحصیل بالا و دانائی خاصی و یا هرگونه مجوزی نیست.

مدرسه اجباری نیست و تحصیل اجباری است و حق هر شخص است که روش تحصیل خود را انتخاب کند.

سایت نویسنده:

<http://www.louvesonline.com/index.php?lng=fr>

ملاقات با یک خانواده فوق العاده از میان مردمان عادی

نگاه و برداشت یک زوج هنرمند از دنیا

لورانس و پاتریس نوبیله زوج هنرمند فرانسوی و آمریکائی در فرانسه زندگی می کنند و صاحب سه فرزند می باشند. مصاحبه:

این - آیا پدر و مادر هنرمند با پدر و مادران دیگر متفاوتند؟

پاسخ به این سؤال در تعریف کلمه هنرمند است. یک هنرمند قبل از هر چیز یعنی کسی که روح و عقل و نگاه باز و روشن و کنجکاو دارد و بطور دائم شگفت خود را در مقابل بسیاری از اشکال و ابعاد زندگی حفظ می کند.

ارزشهائی است که باید محفوظ نگه داشت و روز به روز آن را غنی تر ساخت. علاوه ارزشهای زیبایی شناسی و آنهم بدلیل زمان بسیاری که صرف آنها می کنیم.



اِذِن - تعلیم و آموزش فرزندانان چگونه سپری می شود؟

دو سال است که ما یک روش یادگیری غیر رسمی و بی پیروی خاصی دنبال می کنیم. برای آموزش سه فرزندمان بیشتر به اتفاق و رویدادها و برخوردها و آشنائی های پیش بینی نشده اهمیت می دهیم. از نظر ما راهپیمائی های کوهستانی مکرر ما بسیار آموزنده هستند.

در کنار آن بطریق کمی رسمی ترو آموزشی تر گیاهان وحشی را به کمک یک گیاه شناس شناخته شده و معروف که بطور مجانی بینش علمی و انسان دوستانه خود را با دیگران تقسیم می کند کار کرده ایم. تابستان گذشته (2009 میلادی) بمدت هشت روز و شب در یکی از بزرگترین گردهمائی ستاره شناسی اروپا و بهمراه صدها ستاره شناس و فیزیکدان فضاشناس به مشاهده و مطالعه ستارگان پرداختیم. برای بسیاری از آنها این تجربه کاری در کنار فرزندان ما استعداد پنهان آنان در مربی گری و تعلیم و تربیت را آشکار نمود.



قبل از آن را در بهار گذشته بمدت چهار ماه در جنوب مراکش در کنار ماهی گیران و روستائیان و مغازه داران

ما بر این تلاشیم که احساس خود از زیبایی را متبلور کنیم. از آنجائی که این کار در غرب رایج نیست ما خود را با پدر و مادران دیگر متفاوت می دانیم. با سفر به هند ما احساس راحتی بیشتری داشتیم. در آنجا مردم هنوز هنرمندند ولی تا کی معلوم نیست. باران اطلاعات و ابزاری که از زمان بعد از جنگ بر سر ما ریخته است توان انتخاب را از ما گرفته و شکی نیست که این بلا بر سر هند و مردمش هم خواهد آمد. بعنوان اولیای هنرمند ما خود را محقق فرض می کنیم و با تحقیق و جستجوی بسیار پی می بریم که حقیقت بمراتب زیباتر از تصورات ماست.



ما بیشتر وقت خود را صرف تعریف از حرکات و اعمال دیگران می کنیم. بطوری غریزی مایلیم که اعتماد بدون حد و مرزی که به زندگی مدیونیم را به فرزندان خود بدهیم. خیلی دلمان می خواهد که فرزندانمان کاری را که دوست دارند و مایلند انجام دهند. زیرا با پا به سن گذاشتن خود متوجه می شویم که بسایری از کارهائی را که فکر می کردیم مجبور به اجرا و انجام آنها هستیم برای ما نبوده اند و ما برای این کارها ساخته نشده بودیم. حتی اگر تجارب دیگران هرگز بدرد کسی نخورده است، ولی ما تلاش می کنیم به اطرافیان خود بگوئیم که باید با هر اسهای خود مبارزه کرد. حالا با شماست که ببینید آیا ما با پدران و مادران دیگر متفاوتیم یا نه.

اِذِن - ارزشهای مهم معنوی خانوادگی شما کدامند؟

ما تصمیم گرفته ایم که بیشتر روی فرزندانمان سرمایه گذاری کنیم تا روی خانه و مسکن. ما خود را مانند یک خانه در حال بنا و حتی در حال تجربه و آزمایش می ببینیم. ارزشهای ما نیز دائم در حال تحول می باشند. گر چه برخی از آنها همیشه پایدارند.

مسئله ای که برای ما ارجحیت دارد این است که به فرزندان خود نشان دهیم که احتیاج واقعی و درونی آنها بسیار با ارزش است و باید آن را مهار کنند تا بهتر آن را بشناسند. مایلیم به آنها یاد دهیم که عشق و محبت از



photos Laurence et Patrice Nobilé ©

برای آشنائی بیشتر و شناخت کارهای هنری پاتریس و لورانس نوبیله :

به فرانسه :

<http://www.organic-e-publishing-international.com/Archive%20news%202007%20F%20html/Decembre%202007.mht>

به انگلیسی :

<http://www.organic-e-publishing-international.com/Archive%20News%202007%20A%20html/December%202007.mht>

فیلم از انتخاب تعلیم خانوادگی آنها :

<http://www.omegatv.tv/video/28084021001/familie/education/il-fait-l-ecole-a-ses-3-enfants>

حمایت و معرفی تشویق آمیز کتاب

لوآر زور

Loar Zour :

<http://loar.zour.free.fr>

« من دنیای قصه و داستان را که مناسب سفر در رؤیاهای و بیان گفتارهای انسانی است بسیار دوست دارم. همیشه علاقه داشتم داستان نوشته و نقاشی کنم؛ نه اینکه خود را هنرمند و نویسنده بزرگی فرض کرده باشم بلکه فقط به این منظور که همیشه به کلمات و تصاویر و رنگ و صوت علاقه دارم. بازی ب نوشته و کلمات را

و پیشه وران منطقه گذرانندیم که هر یک بنویسه خود برای ما نقش نمونه و مرجع را پیدا کرده اند.

پذیرائی با چای در مراکش رسمی بسیار آموزنده است. در حال حاضر دو فرزند ما مشغول تعریف و نوشتن و نقاشی این سفر ماجراجویانه فوق العاده هستند. و در حال حاضر برای آماده کردن سفر آینده خود به آمریکا در حال یادگیری زبان انگلیسی هستیم.

اِذین - چه نگاهی بر جهان دارید؟

این یک سؤال بسیار مخوفی است. ولی با آن حال می توانیم به طور خلاصه بگوئیم که در حال حاضر شاهد تغییر و تحولات بنیادی در همه سطوح کره زمین هستیم. اکثر این تغییرات ناگهان مانند یک سونامی بر سر مردم فرو ریخته و درد و نابودی ایجاد می کنند. در اروپا بر این تلاشیم ببینیم که از زمانی که به انرژی فسیل پی برده و آن را مورد مصرف قرار داده ایم چه گذشته است؟ در حال مشاهده این هستیم که تا چه حد از زمان ورود به دوره صنعتی طبیعت و غریزه های خود را از دست داده ایم و در کمبود آن هستیم.

غرب در جستجوی برقراری مجدد تعادل خود است. ما خوشبینیم زیرا مشاهده می کنیم که در همه جا مردم در جستجو و کوششند.

سی سال است که جنبش زیست گرائی (بیولوژی) کارها و قدمهای مثبتی انجام داده است. ولی حالا وقت آن فرا رسیده که به مرحله بعد قدم برداریم و در فکر زنده (جاندار) پایدار و ماندگار باشیم.

اِذین - چه طرح هنری دیگری مایلید به اجرا رسانید؟

در فکر یک سفر طولانی به آمریکا هستیم به این امید که نیروی کوچک لازمه ای که در این شهرمان نیست در آنجا بیابیم.

این سفر نوعی یک طرح و برنامه هنری است چون از قبل برنامه ریزی خاصی برای آن صورت نگرفته است. و هر لحظه آن ابداعی خواهد بود. برای چنین طرحی حتماً باید هنرمند می بود.

اما در دراز مدت در فکر تهیه فیلمی هستیم در رابطه با مجموع سفرهای کوتاه و بلندمان هستیم برای تعریف و توصیف شکفت انگیزی زندگانی.

لورانس و پاتریس نوبیله

دستور غذا

مربای سیب و کدو و کشمش

چند عدد سیب لازم برداشته (سیبهای که خود از درخت افتاده اند را بردارید) پوست کنده و ریز کنید.

کدوها را نیز پوست کنده و ریز کرده و کشمش ها را اضافه کنید.

اندازه هر یک از مواد به طبع و ذائقه و میل خودتان بستگی دارد. هر چه که دوست دارید.

همه مواد را به مدت یک شب در کاسه ای در شکر بخوابانید.

فردای آن همه را در قابلمه ای برای پخت بریزید. هر وقت مربا باندازه کافی غلیظ و آماده شد آنرا در شیشه ریخته و شیشه را بچرخانید. و از رنگ مربای خود لذت ببرید.

پس از صبر و حوصله کافی هر وقت که می خواهید مربای خود را با نان و یا بعد از غذا و یا به هر شکل و صورتی که باشد بخورید به یاد بوی مطبوع میوه هائی که هنگام پخت مربا در آشپزخانه پیچیده بود بیافتید.



بزودی و به امید دیدار

نوشته و عکس ©

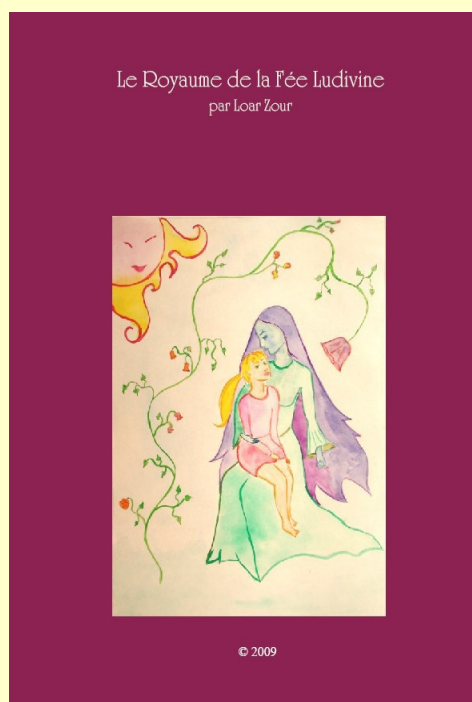
Organic-e-Publishing-International

ترجمه فارسی : هایده حمیدزاده

دوست دارم و عاشق بچه ها هستم که از نظر من به اندازه کافی در پناه نیستند و به آنها احترام و ارزش کافی گذاشته نمی شود. اینها همه باعث می شود که از نوشتن و خلاقیت لذت می برم و به اینکه نویسندۀ بزرگی باشم یا کوچک اهمیت خاصی قائل نمی شوم. نکته مهم در این امر نیست.

این کاری که در اینجا به شما تقدیم می کنم اولین کار کامل من است که دو سال پیش به پایان رسانده ام.

حقوق این کتاب در دست شرکت *Creative Commons* می باشند و تا آنجائی که این حقوق مراعات می شوند و از این کتاب استفاده تجاری نشده و نام من از آن پاک نشود شما می توانید آن را به میل خود پخش کنید. »



[پیوند برای خواندن کتاب به فارسی](#)

برای خواندن و دیدن کتاب به زبان اصلی همراه با تصاویر بر روی جلد کتاب کلیک کنید