زنان شاغل و ۶ اصل برای منظم بودن

هر کاری سختی‌های خودش را دارد. اگر زنی شاغل باشید که مسئولیت زندگی و همسر و فرزند را هم بر دوش دارید، سختی‌های روزمره کار و زندگی با بی‌نظمی بیشتر می‌شود.

برقرار کردن نظم در محل کار و به دنبال آن در خانه، باعث می‌شود کارها درست‌تر و بهتر انجام شده و به هم نریزند. نظم در محل کار علاوه بر کاهش استرس و ایجاد آرامش، باعث ایجاد تعادل بیشتر بین کار و زندگی، صرف وقت بیشتر برای خانواده و دوستان، صرفه‌جویی و پیشرفت در زندگی نیز می‌شود. ضمن اینکه فرزندان شما از نظم شما الگو می‌گیرند و آن را در زندگی خود پیاده می‌کنند.

۶ راه برای منظم بودن را در ادامه بخوانید:

۱- برای برقراری نظم اول میز کارتان را سر و سامان دهید. کاغذهای اضافه را دور بریزید، پوشه‌ها و کارتابل‌ها را سر و سامان بدهید و به ترتیب زمان انجام مرتب کنید، کشوها را تمیز کنید و وسایل اضافه را دور بریزید، جای مخصوصی برای گیره‌ها، سنجاق‌ها و کاغذهای کوچک در نظر بگیرید که به هم ریخته به نظر نرسند.

۲- اگر در محل کار با رایانه سروکار دارید، باید به آن هم سر و سامانی بدهید. برای هر کار پوشه خاصی درست کنید و اطلاعات و مطالب مربوط را در آن پوشه‌ها بگذارید. حتماً پوشه‌ها و فایل زیادی در رایانه‌تان وجود دارد که دیگر کارایی ندارند و باید راهی سطل آشغال رایانه شوند.

۳- ساعت ورود و خروج به محل کار را رعایت کنید. اگر صبح بیدار شدن برایتان سخت است و همیشه دیر می‌رسید باید بدانید که این بی‌نظمی به تمام روزتان سرایت می‌کند. با کوک کردن ساعت، تلاش کنید که سر وقت بیدار شوید و بعد از سر و سامان دادن به غذای همسر و بچه‌ها و راه انداختن آن‌ها، خودتان هم راهی محل کار شوید. اگر دیر خوابیدن‌ها مانع صبح زود بیدار شدن هستند، عادت خود را تغییر دهید.

۴-می‌توانید یک سررسید روزانه داشته باشید و کارهای هر روز را در صفحه مرتبط بنویسید و هر روز صبح اول آن صفحه را چک کنید. با انجام هر کار کنار آن علامت بگذارید و اگر کاری باقی ماند یا نیاز به زمان بیشتری داشت، حتماً مشخص کنید. تماس‌های ضروری و نامه‌هایی که باید بفرستید هم می‌توانند در این فهرست قرار بگیرند. کارهای مهم‌تر را می‌توانید روی کاغذهای کوچک بنویسید و روی میز یا صفحه رایانه‌تان بچسبانید که یادتان نرود.

۵- برای نظم پیدا کردن لازم است روزهای اول کمی از انجام کارهای غیر ضروری دست بکشید. مثلاً اگر صحبت تلفنی با دوستان و خانواده وقت زیادی در طول روز از شما می‌گیرد، آن‌ها را مدیریت کنید و با چند دقیقه احوالپرسی قضیه را تمام کنید تا بتوانید به کارهایتان برسید.

۶- برای انجام هر کاری زمان لازم را در نظر بگیرید. طوری زمان‌بندی کنید که مطمئن هستید در آن مدت به آن کار خاص می‌توانید برسید. چند کار را در یک زمان انجام ندهید چون تمرکزتان به هم می‌ریزد و دوباره بی‌نظم می‌شوید.

خانواده و تربیت فرزندان

توصیه های ارزشمند یک پدر به دخترش

اگر شما هم دختر دارید این ۶ توصیه ارزشمند را به دخترتان بگویید.

انسان در مسیر رشد از افراد بسیاری اثر می‌پذیرد و تحت تأثیر دیده‌ها و شنیده‌های بسیاری است. همه آنهایی که اطراف او هستند و به نحوی در او اثر دارند مدل و الگوی او محسوب می‌شوند. اما پدر از همه آنها مهمتر و مؤثرتر است و این اهمیت و تأثیر تا سنین جوانی همچنان ادامه دارد.

ملیوت بگون، مشاور، نویسنده و سخنران، نگرانی های خود را به عنوان یک پدر به زیبایی در قالب نوشته زیر عنوان کرده است:

در حال انجام برنامه ریزی برای شرکت در جشن فارغ التحصیلی دخترم بودم، که با خود فکر کردم بهتر است برای ورود او به مرحلی بعدی زندگی توصیه ارزشمندی را در اختیار او قرار دهم. دوست داشتم تا راهکارهایی را به او ارائه دهم تا بر تمام مشکلات احتمالی پیشرو غلبه کند، اما از دانش و آگاهی کافی برای انجام این کار برخوردار نبودم. دوست داشتم به عنوان یک پدر از او در برابر تمام شکست ها محافظت کنم و او را در دستیابی به موفقیت های بزرگ کمک کنم. اما می دانستم که شکست پلی برای پیروزیست. بنابراین تصمیم گرفتم تا تجربه های ارزشمند زندگی خود را در قالب ۶ درس مهم به او تقدیم کنم:

توصیه اول یک پدر به دخترش :

سعی کنید در زندگی خود به دنبال یافتن یک مربی دلسوز باشید که شما را در دستیابی به اهدافتان کمک کند. با او ارتباط برقرار کرده و از او بخواهید تا شما را هدایت کند. سعی کنید جایگاه شغلی افراد را تنها ملاک انتخاب آن ها قرار ندهید. بهترین معلمان همیشه بهترین هدایت کنندگان هم نمی شوند. باید کسی را انتخاب کنید که دلسوزانه شما را زیر بال و پر خود گرفته و از شما حمایت کند. بهترین هدیه یک مربی خوب به شما ارائه بازخوردهای سازنده در جهت اصلاح رفتارهای نادرست است.

توصیه دوم یک پدر به دخترش :

زگهواره تا گور دانش بجوی. سعی کنید با افراد فرهیخته معاشرت کنید تا شما هم ترغیب به کسب علم و دانش شوید. سعی کنید فرد روشنفکری بوده و از افکار و عقاید دیگران هم استقبال کنید. سعی کنید برای انجام هر کاری دنبال یک راهکار مناسب باشید. همیشه به دنبال کسب دانش باشید. با مطالعه و سوال از دیگران میزان دانش خود را افزایش دهید.

توصیه سوم یک پدر به دخترش :

سعی کنید به کاری که انجام می دهید علاقه داشته باشید. بسیاری از افراد سعی می کنند تا موقعیت های شغلی عالی را بدست آورند و بعد در خود ایجاد علاقه کنند. هر کاری دارای جنبه های مختلفی است که ممکن است به آنها علاقه داشته و یا از آنها متنفر باشید. اما شما سعی کنید که به کار خود علاقه داشته باشید و روی ابعادی از کار تمرکز کنید که باعث ایجاد اشتقیاق و علاقه در وجود شما برای اختصاص زمان بیشتر برای انجام آن می شوند. صرف زمان برای یافتن کار ایده آل، به نوعی اتلاف زمان محسوب می شود. سعی کنید تا از فرصت های شغلی موجود گزینه ای را که با روحیات و علایق شما سازگاری بیشتری دارد را انتخاب کنید.

توصیه چهارم یک پدر به دخترش :

به کیفیت کار خود و تاثیری که روی روند پیشرفت سازمان می گذارید کنید. مطمئن شوید که اهداف و چشم اندازهای شرکت را به درستی درک کرده اید و تمام تلاش خود را در جهت کمک به دستیابی به آن اهداف می کنید. سعی کنید تا کار خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید. امکان اشتباه وجود دارد؛ اما سعی کنید هرگز به خاطر تنبلی و عدم تلاش کافی مرتکب اشتباه نشوید.

توصیه پنجم یک پدر به دخترش :

با خود صادق باشید. ارزش هایی که برای شما مهم هستند را تعیین کنید و برای دستیابی به آنها هرگز دست از تلاش نکشید و آنها را به خاطر هیچ کسی زیر پا نگذارید. به گونه ای رفتار کنید که دیگران هم به آن ها احترام بگذارند. به استعداد و توانایی های خود اعتماد کنید.

توصیه ششم یک پدر به دخترش :

مهمتر از همه اینکه یک شریک زندگی خوب برای خود پیدا کنید. برای خود یک خانواده تشکیل دهید و همیشه به یاد داشته باشید که کار تنها یک وسیله برای دستیابی به اهداف است. خارج از محیط کار زندگی برای خود تشکیل دهید که هر روز بعد از کار مشتقاق رفتن به خانه شوید. کار جدای از زندگی نیست، بلکه بخشی از آن است. بنابراین به طور کامل از زندگی خود لذت ببرید.

سلامت

سوپ چگونه باعث می شود به راحتی وزن کم کنید؟

شاید شما جز آن دسته از افراد باشید که این غذا را تنها وقتی که بیمار می شوید یا تا مغز استخوانتان یخ زده است مصرف می کنید، اما براساس مطالعات جدید در British Journal of Nutrition این غذا را زمانی که می خواهید وزن کم کنید هم باید میل کنید.

علم ورزش: سوپ چگونه باعث می شود به راحتی وزن کم کنید؟ بر اساس مطالعه و بررسی روی بیش از ۲۰۰۰۰ فرد بزرگسال که به طور متوسط از سوپ تغذیه می کردند، محققان دریافتند که این افراد نسبت به سایر افراد که خیلی کمتر سوپ استفاده می کرده اند از وزن کمتر و پهنای کمر کمتری برخوردارند.

اما دلیل این موضوع چیست؟

همانطور که واضح است افرادی که از سوپ تغذیه می کنند، به عادات غذایی بهتر نیز تمایل پیدا می کنند. محققان دریافته اند که دوستداران این غذا کالری و چربی کمتری را در روز دریافت می کنند.

دوستداران این غذا سدیم بیشتری هم دریافت می کنند.

مطالعات پیشین نشان می دهد که مصرف این غذا در روزبه نحو بسیار خوبی اشتها را برطرف کرده و احساس گرسنگی را رفع می کند. به عنوان مثال در مطالعاتی در سال ۲۰۰۷ دیده شد ، افرادی که این غذا را به عنوان پیش غذا قبل از غذاهایی مثل حتی پیتزا مصرف می کنند ۲۰ درصد کمتر از دیگران کالری غذا را دریافت می کنند. اما این غذا فوایدی بیشتر از کم شدن کالری دریافتی دارد. در مطالعات جدید نشان داده شده است افرادی که این غذا را مصرف می کنند، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی بیشتری نیز دریافت می کنند.

شروع وعده غذایی نهار و شام با یک کاسه سوپ تأثیر بسیار زیادی در کاهش وزن تان دارد. خوردن سوپ باعث می شود شما در هر وعده ۱۰۰ تا ۱۵۰ کالری کمتر مصرف کنید. بنابراین اضافه کردن سوپ به برنامه غذایی این مزیت را دارد که شما معده تان را با غذایی که کالری کمتری دارد پر می کنید. سوپ سبزیجات هم مواد غذایی لازم را به بدنتان می رساند هم کالری کمتری دارد.

سوپ پیاز

سوپ پیاز در کاهش وزن بسیار مؤثر است. اگر شما می خواهید به سرعت لاغر شوید، یکی از بهترین گزینه ها سوپ پیاز است.

مراحل آماده شدن سوپ پیاز

برای تهیه سوپ پیاز، شما نیاز به کلم یک عدد کوچک، پیاز ۴ یا ۵ عدد، فلفل سبز ۳-۲ عدد، گوجه فرنگی بزرگ ۴ عدد. تمام مواد را با آب بشویید و به قطعات کوچک خرد کنید. سپس سبزیجات را در ماهی تابه ریخته تا خوب پخته شوند، بعد به آن نمک و فلفل اضافه کنید و بنابه ذائقه خود آن را طعم دار کنید.

۲۷ اردیبهت ماه روز جهانی فشار خون

خود مراقبتی و فشار خون بالا

قسمت اول

آیا نگران سلامتی خود هستید؟ پس فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

خود مراقبتی و فشار خون بالا :

پرفشاری خون عامل اصلی نارسایی قلبی است و سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی از پیامد های ناگوار این بیماری به شمار می آید.

بر خلاف تصور عامه مردم، پرفشاری خون در اکثر موارد بدون علامت است و افراد با وجود فشار خون بالا ممکن است سالها بدون علامت باشند

و هنگامی فشار خون تشخیص داده شود که عوارض بیماری در فرد استقرار یافته است.

توصیه اکید می شود که کلیه افراد بالای ۲۰ سال به صورت دوره ای نسبت به اندازه گیری فشار خون اقدام نمایند.

بیماران مبتلا به پرفشاری خون باید به این موضوع توجه داشته باشند که کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی و پرهیز از مصرف مواد غذایی چرب و داشتن برنامه منظم برای فعالیت ورزشی هوازی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا مهمترین عامل در کنترل بیماری آنان می باشد و بدون رعایت این نکات درمان های دارویی به تنهایی چندان موفقیتی نمی توانند داشته باشند.

درمان دارویی فشار خون بالا مادام العمر بوده و بیماران مبتلا به فشار خون بالا باید به صورت مرتب و روزانه داروهای خود را مصرف نمایند و مصرف نامنظم و گاهگاهی این دارو ها نمی تواند از پدید آمدن عوارض خطر ناک بیماری از قبیل سکته های قلبی و مغزی جلوگیری کند.

انتخاب دستگاه برای اندازه گیری فشار خون :

با توجه به اینکه در حال حاضر دسترسی به دستگاه های دیجیتال برای اندازه گیری فشار خون به سادگی و با قیمت مناسب برای اکثر اقشار جامعه فراهم است توصیه می شود که تمامی بیماران مبتلا به پرفشاری خون نسبت به تهیه دستگاه اندازه گیری فشار خون اقدام نموده و به صورت منظم و روزانه در منزل نسبت به اندازه گیری فشار خون اقدام کنند چرا که پزشک معالج در صورتی که از وضعیت فشار خون بیمار در منزل اطلاعات دقیقی در اختیار داشته باشد تصمیم گیری درمانی مناسب برای بیمار خواهد داشت.

در مورد خرید دستگاه اندازه گیری فشار خون، دقیق ترین اندازه گیری با استفاده از دستگاه های جیوه ای است ولی به دلیل مشکلات آلودگی با جیوه در صورت آسیب دیدگی دستگاه و همچنین نیاز به اندازه گیری توسط فرد دوره دیده، استفاده از این دستگاه ها در منزل دشوار است به همین دلیل دستگاه های دیجیتال به ویژه مدل هایی که بر روی بازو بسته می‌شوند مناسب ترین وسیله برای مونیتورینگ فشار خون در منزل می‌باشد، استفاده از دستگاه‌های دیجیتالی مچی توصیه نمی‌شود و در صورت استفاده اجباری از آن دست باید روی قلب قرار گیرد و سپس اندازه گیری انجام شود.

ادامه دارد

طاهره بیاتی
کارشناس مسئول مبارزه با بیماریهای غیرواگیر
مرکز بهداشت شهید پیرویان

نکات خانه داری

نگهداری صحیح از چاقوهای آشپزخانه با ۴ نکته مهم

چاقوهای آشپزخانه یکی از پرکاربردترین وسایل در هر آشپزخانه است و نگهداری از آنها اهمیت بسیار زیادی دارد.

یک چاقوی تیز همیشه بهترین نوع چاقو است . اگر شما به ندرت چاقویتان را تیز می کنید حتی گران ترین نوع آن ها را پس امکان دارد که خودتان از این بابت آسیب ببینید. بهترین راه نگهداری از چاقو ها درست استفاده کردن از آنها و تیز کردن به موقع آنها است.

۱- نوع تخته هایی که برای برش گوشت به کار می برید مهم نیست این تخته ها میتواند چوبی ، بامبو ، و پلاستیکی باشند؛ تخته های پلاستیکی برای چاقوهای شما تخته های مناسب تری هستند. تخته های سفتی مانند شیشه ، آهنی ف فلزی و سرامین به سرعت چاقو های شما را خراب می کنند. اگر هم تخته ای با این جنس ها از کسی هدیه دریافت کردید آن را به دیوار آویزان کنید اما آن را برای آماده سازی غذاهایتان به کار نبرید.

۲- برای تیز کردن چاقو ها حتما نباید از سطوح استیل استفاده کرد اگر برای تیز کردن چاقو ها از سطوح استیل استفاده کنید ممکن است لبه چاقوها بیش از حد خورده شوند. تیز کردن چاقو باید ۱۰ تا ۱۵ بار صورت گیرد. درست تیز کردن به معنای آن است که لبه قدیمی چاقو رفته و لبه های جدید با قدرت برش بیشتر ظاهر می شود. شما برای این کار باید به حرفه ای ها مراجعه کنید. و هر چاقو را بیش از ۲-۱ بار در سال تیز نکنید. از سطح استیل بین دو لبه چاقو استفاده کنید.

۳- میتوانید چاقوها را در ظرفشویی تان نیز بشوئید؟

خیر. وسایل آشپزخانه زیادی هستند که با شستن در ظرفشویی با چاقوی شما آسیب می بینند. از خود چاقو گرفته تا بقیه ظروف. حتی ممکن است دست کسی بواسط ندانستن اینکه چاقو در میان ظرف ها قرار دارد بریده شود. لبه پلاستیکی ظرفشویی شما نیز ممکن است بوسیله چاقو سوراخ شود. همیشه چاقوهایتان را خودتان با دست و با دقت بشوئید.

۴- چاقوی گران قیمت همیشه بهتر از نوع ارزان آن است!!!

خیر، یک چاقوی تیز همیشه بهترین نوع چاقو است . اگر شما به ندرت چاقویتان را تیز می کنید حتی گران ترین نوع آن ها را پس امکان دارد که خودتان از این بابت آسیب ببینید. بهترین راه نگهداری از چاقو ها درست استفاده کردن از آنها و تیز کردن به موقع آنها است.

●○●○●○●

راه های طبیعی برای دفع مورچه ها از آشپزخانه

آشنایی با موادی که نقش مؤثری در کاهش جمعیت مورچههای خانه شما دارند:

دارچین: دارچین آسیاب شده، روغن دارچین یا ترکیب دارچین با ادویه‌های دیگر همگی خانه‌تان را با رایحه‌های گرم و فصلی پر می کند و اگر در مسیر آن‌ها بپاشیدشان مورچهها را خواهد ترساند.

آب لیمو: اسپری کردن آب لیموی خالص در ورودی‌ها یا اطراف آن‌ها از ورود آفات به داخل جلوگیری می کند. آن‌ها از آب میوه‌های ترش و طبیعی بدشان می آید.

دانه قهوه: برخی افراد از قرار دادن دانه های استفاده شده قهوه در شکاف های نزدیک راه ورود مورچهها استقبال می کنند. قهوه آن‌ها را نمی کشد بلکه می ترساند و وادارشان می کند تا بساط خود را جای دیگری پهن کنند!

گچ: کشیدن یک خط با گچ در اطراف پنجره‌ها یا ورودی درها مورچه‌ها را عاجز می کند.

فلفل: فلفل را نیز مثل دارچین چه به تنهایی یا در ترکیب با آب می توانید در یک بطری بریزید و مستقیماً در راه عبور مورچه‌ها در امتداد مسیرشان اسپری کنید.

جوش شیرین و پودر قند: مخلوط جوش شیرین و پودر قند در سرپوش های شیشه‌های دهن گشاد و قرار دادن آن‌ها در کنج‌های خانه می تواند جمعیت مورچه‌ها را کاهش دهد.

سرکه: مخلوط سرکه و آب نه‌تنها برای پاک کردن پیشخوان و کف آشپزخانه مفید است بلکه برای کشتن حشرات ناخواسته هم بسیار مؤثر است. این محلول را درجایی بریزید که مورچه‌ها لانه دارند. برای گرفتن سریع تر جواب می توانید فلفل را هم به سرکه اضافه کنید.

خاک دیاتومه: نوعی خاک است که از بقایای فسیلی جلبک‌های تک سلولی پوسته‌سخت دیاتوم بوجود آمده است. از این خاک در تصفیه، ساخت حشره‌کش ها، جذب مایع، پوشش‌های پلاستیک و لاستیک، کاتالیزور، و عایق حرارتی استفاده می‌شود. این ماده که برای انسان سمی نیست کشنده خوبی برای مورچه‌هاست اما مراقب باشید که مرطوب نشود.

آب جوش و مایع ظرف‌شویی: اسپری کردن آب داغ و صابون نیز می‌تواند بسیار مؤثر باشد. همچنین می‌توانید غذاهایی مثل عسل کهمورچه را جذب می کنند در یک نعلبکی کوچک پر از آب قرار دهید. ریختن آب جوش روی محل تجمع مورچه ها هم آن‌ها را می کشد و هم برای انسان سمی نیست.

کباب ترکی خانگی

با دستور زیر یک کباب ترکی خوش طعم و خانگی درست کنید.

مواد لازم برای کباب ترکی خانگی :

گوشت فیله گوساله : ۲ تکه
گوشت فیله مرغ : ۴ تا ۵ عدد
قارچ: ۳۰۰ گرم
فلفل دلمه : ۱ عدد
نمک و فلفل : به میزان لازم
سیر: ۲ تا ۳ عدد
پیاز : ۱ عدد بزرگ
روغن : به میزان لازم
سیب زمینی : ۲ عدد متوسط

طرز تهیه :

ابتدا در یک ماهیتابه گود، مقداری روغن بریزید و پیاز را نگینی خرد و سرخ کنید.

سیر را هم خرد کرده و اضافه کنید.

گوشت گوساله و مرغ را به ورقه‌های نازک برش بزنید و با حرارت زیاد، ابتدا گوشت قرمز و بعد گوشت مرغ را سرخ کرده و سپس قارچ و فلفل دلمه را هم خرد کنید و به گوشت های ورقه‌ای و سرخ شده بیفزایید.

قبل از سرخ کردن قارچ، یک قاشق آب لیمو به آن اضافه کنید تا رنگ آن تیره نشود.

در این مرحله همه مواد را با هم مخلوط کرده و نمک و فلفل بزنید.

در ظرف را ببندید و از روی حرارت بردارید تا مواد نرم شده و طعم‌دار شوند.

سیب زمینی را خلال و کمی آب پز کنید. دقت کنید نیمه پز شده باشد.

سپس آنها را صاف و خشک کرده، نمک بپاشید و سرخ کنید.

غذا را در یک ظرف مناسب کشیده و سیب زمینی را کنار دیس بریزید و با سبزیجات تازه و زیتون تزئین کنید.