

## مشاوره



### همسران را از شبکه های اجتماعی پس بگیرید!

نزدیک به ۱۵ سال است که ازدواج کرده و در طول این سال ها مشکلات مختلفی را پشت سر گذاشته ایم. زمانی هر دو درس می خواندیم و شغل درست و حسابی نداشتیم، از آن روزها خیلی وقت است که می گذرد. حالا دو فرزند داریم و هر دوی مان شاغل هستیم و زندگی را کنار هم کم کم ساخته ایم. این روزها مشکل خاصی بین ما وجود ندارد، اما هر دوی مان خیلی در زندگی شخصی مان غرق هستیم. همسرم وقتی به خانه می آید، خسته است و بقیه روزش را دراز می کشد و با تلفن همراهش در شبکه های اجتماعی که عضو است، می چرخد. این موضوع دیگر مرا کلافه کرده و هر وقت به او شکایت می کنم، ناراحت می شود و در جوابم می گوید او هم نیاز دارد کمی استراحت داشته باشد و چرا من این قدر خودخواه هستم که آزادی او را سلب می کنم؟ نمی دانم چگونه زندگی مان را از این سردی نجات دهم و او را از این شبکه ها به خانه بیاورم. پاسخ مشاور: شبکه های اجتماعی با تمام خوبی ها و بدی هایشان وارد زندگی ما شده و نمی توانیم حذف شان کنیم. تلفن های همراه هم راه اول مان هستند و در هر شرایطی و هر جایی دست از سر ما بر نمی دارند، یعنی ما دست از سر آنها بر نمی داریم، اما وقتی در این استفاده ها زیاده روی می کنیم که همراهی هایمان در زندگی کم رنگ شده و شبکه های عاطفی مان در خانه فراموش می شود.

این که به همسران برای این بی توجهی و نگاه همیشگی به تلفن همراهش و چرخ زدن در شبکه های اجتماعی ایراد بگیریم، مشکلی را حل نمی کند، بلکه ممکن است او لجبازی کرده و بیشتر چنین رفتاری را انجام دهد. شما باید او را از این شبکه ها به خانه بیاورید و تنها راهش جذاب تر کردن محیط خانه و ارتباطات آن است تا قدم به قدم همسران به عقب برگردد.

تا همین چندسال قبل مردان وقتی به خانه می آمدند، استراحتشان دراز کشیدن مقابل تلویزیون و نگاه کردن به آن بود. این کار یک خوبی داشت و آن این بود: دنیایی را که برای تغییر ذائقه انتخاب می کردند، با دیگر اعضای خانه به اشتراک می گذاشتند و صفحه تلویزیون فصل مشترک همه اعضای خانواده شده بود، اما به جای آن که همین دور هم جمع شدن و نگاه کردن به تلویزیون تبدیل شود به دور هم نشستن و حرف زدن و خوش گذراندن، تبدیل شد به دور هم جمع شدن و هر کدام در دنیای خود سیر کردند.

شما نمی توانید توقع داشته باشید در عرض چند روز و چند هفته همسران را از شبکه های اجتماعی به خانه بیاورید بلکه با مهربانی، ایجاد جذابیت و برنامه داشتن برای لحظات باهم بودن، روز روز چند دقیقه او را بیشتر به سمت خودتان متمایل کنید تا به مرور زمان همسران مدت بیشتری را با شما و فرزندانتان بگذرانند. یادتان باشد برخی از این شبکه ها جذابیت های زیادی دارند پس کارتان سخت است و باید به دنبال جذابیت هایی باشید که نمره بالاتری از آنها بیاورد.

## خانواده و تربیت فرزندان چگونه مطالعه را برای کودکان جذاب کنیم؟



مطالعه فواید بسیار و نقش بسیار تعیین کننده ای در تکوین شخصیت و هوش کودکان دارد اما چالش بزرگ این روزها در عصر ارتباطات این است که سرگرمی های متعددی مانند بازی های رایانه ای، گوشی های تلفن همراه پیشرفته و مجله به برنامه های سرگرم کننده و بازی های دیگری نظیر بلی استیشن، عمده اهتمام کودکان را به خود اختصاص می دهد. حال چه کنیم تا کودکان ما در میان انبوهی از جاذبه های تکنولوژیکی همچنان به مطالعه راغب باشند؟

به گزارش جام جم آنلاین، یکی از کارشناسان علم یادگیری در روزنامه تایمز هند استراتژی پنج بخشی موثری را برای تشویق کودکان به مطالعه پیشنهاد می کند:

### مطالعه را بخشی از برنامه معمول روزانه کنید

اگر می خواهید مطالعه، جزئی از زندگی کودکان باشد، اول آن را برای خود بخشی از زندگی روزانه کنید و در جدول برنامه های هرروزه خود بگنجانید. روزانه وقتی را برای مطالعه اختصاص دهید اما استراتژی تان این نباشد که آن را وظیفه ای از سر اجبار بدانید، بلکه وسیله ای برای فرار از خستگی ها و فشارهای روزانه باشد.

### دوز لذت بخشی مطالعه را بالا ببرید

مطالعه را تبدیل به فعالیتی نشاط آور و نه تکلیف یا مجازات کنید. مطالعه باید برای شما و فرزندتان فعالیتی جمعی باشد که قرار است چیزی جذاب و جدید در هر بار خواندن برایتان به ارمغان آورد. هرگز برای مطالعه به فرزند خود فشار نیاورید و آنقدر این فعالیت را با مشوق همراه کنید که تبدیل به عادت مفروح و مثبت شود.

### مکان آرامی به مطالعه اختصاص دهید

لازمه مطالعه موثر، تمرکز و لازمه تمرکز، آرامش است. مطالعه از آن دست فعالیت هایی است که نیاز به تمرکز بالایی دارد و فراهم کردن محیط آرام به خودی خود می تواند مشوقی برای آن باشد.

انتظار نداشته باشید که کودکان کتاب به دست گیرند و مطالعه کنند در حالی که شما در حال تماشا یا تلویزیون یا صدای بلند هستید.

### وقت شناس باشید

مطالعه را در قالب اهداف قابل دسترس تعیین کنید. مثلا کودکان هر ماه پنج داستان از کتاب مجموعه داستان های خود را مطالعه کنند. این کار باعث می شود که کودک برای رسیدن به هدفی که مهم است تلاش کند و تشویق شود سیستم پاداش دهنی با مشاهده بازخوردهای ناشی از مطالعه در کودک می تواند خیلی موثر باشد.

ضمنا هدف را صرفا کمی تعیین نکنید و نشان دهید که کیفیت مطالعه بسیار اهمیت دارد. با کودک درباره موضوعات مورد مطالعه او بحث کنید و نقش تشویق های کلامی را در کنار نقد به هیچ وجه دستکم نگیرید.

## سلامت

### برای مقابله با پوکی استخوان چه کنیم؟

دکتر اسعد بطی، مشاور تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: از سال ۲۰۰۱ سازمان بهداشت جهانی از پوکی استخوان به عنوان اپیدمی خاموش نام برد و در واقع پوکی استخوان به معنای کاهش تراکم استخوان است.

وی با اشاره به وجود دو نوع سلول در استخوان ها، افزود: یک نوع از این سلول ها استخوان ساز بوده و نوع دیگر به سلول های تجزیه کننده استخوان ها موسوم اند که به طور مداوم در استخوان ها مشغول کار هستند.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی عنوان کرد: تا سن ۳۰ سالگی تعداد سلول های استخوان ساز بیشتر است و سلول های تجزیه کننده کمتر، اما از سن ۳۰ سالگی به بعد تعداد سلول های تجزیه کننده بیشتر می شود.

وی ادامه داد: متأسفانه مطابق با آخرین آمارها، سن پوکی استخوان در بانوان ایرانی به ۲۵ سال رسیده است. بطی از دلایل افزایش پوکی استخوان را عدم تحرک، مصرف زیاد نمک، افزایش مصرف نوشابه ها، الکل و دخانیات نام برد و اعلام کرد: همچنین ژنتیک و عدم مصرف لبنیات و میوه ها از دیگر عوامل ابتلا به پوکی استخوان است.

وی با اشاره به اینکه سرانه مصرف لبنیات در کشور ایران یک سوم الی یک چهارم دیگر مناطق دنیا است، افزود: در گذشته، مصرف روزانه ۸۰۰ گرم کلسیم برای بدن نیاز بود، اما این میزان در حال حاضر به ۱۲۰۰ گرم افزایش یافته است که باید تامین شود.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه عدم تحرک یکی از عوامل مهم در ابتلا به پوکی استخوان است، ادامه داد: ۸۶ درصد مردم استان کردستان در حال حاضر فعالیت بدنی آنچنانی ندارند، در صورتی که اگر روزانه نیم ساعت پیاده روی کنند در جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان بسیار موثر است.

وی به تغییر سبک زندگی اشاره و تصریح کرد: اگر کسی نمی تواند از شیر استفاده کند از لبنیات جایگزین آن از جمله ماست، دوغ، کشک، پنیر و بستنی می تواند مصرف کند.

بطی در ادامه بیان کرد: کنگد ماده ای است که دارای کلسیم بالایی است، اما به دلیل روغن بالایی که دارد جذب کلسیم آن به شدت کاهش یافته است. وی ادامه داد: همچنین اسفناج و ماست، شیر کاکائو، حبوبات، ماست و شیر پرچرب نیز هر کدام به دلایلی جذب کلسیم شان پایین است و علاوه بر آن کلسانی نیز که دارای فقر آهن باشند، متابولیسم کلسیم آنها هم دچار مشکل می شود.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی بهترین منابع تامین کننده کلسیم بدن را مواد لبنی عنوان و خاطر نشان کرد: یک لیوان شیر معادل یک لیوان ماست یا ۳۵ گرم پنیر، سه قاشق غذاخوری کشک، چهار لیوان دوغ یا یک لیوان بستنی است که در افرادی که نمی توانند شیر مصرف کنند می توان هر کدام از آنها را جایگزین کرد.

وی در پایان با اشاره به اینکه برخی از افراد فقط صرفا به گیاه خوری روی می آورند، یاد آور شد: بدن انسان به تمامی مواد غذایی نیاز دارد و نیاز است که از همه گروه های غذایی استفاده کند.

## طرز تهیه باقلوای خانگی، دسر خوشمزه ترکی!



باقلوا یکی از دسرهای خوشمزه ترکی است که طرفداران بسیاری هم دارد. یکی از رازهای خوشمزه گی باقلوا این است که در شیربه خود به مدت یک شب تا صبح بخوابد.

**مواد لازم**  
سه پیمانه آجیل خرد شده (بادام، پسته، گردو و...)  
دو قاشق چایخوری دارچین  
یک بسته خمیر فیلو (از شب قبل در یخچال بگذارید تا یخش باز شود)  
۶ قاشق غذاخوری کره آب شده

یک پیمانه عسل  
یک عدد خوب دارچین  
یک قشاق چایخوری عصاره وانیل  
یک چهارم پیمانه شکر  
یک چهارم پیمانه آب

**طرز تهیه**  
۱. پیش از هر چیز این را به یاد داشته باشید که باقلوا را بهتر است یک روز پیش از سر و آماده کنید تا همه شربت و مزه به خورد خمیر فیلو برود و کاملا مزه دار شود. همچنین خمیر فیلو را وقتی استفاده نمی کنید، در هوای آزاد قرار ندهید. آن را زیر دستمال تم دار بگذارید تا خشک نشود.

۲. در نخستین مرحله باید آجیل و ظرف پخت را آماده کنید. در یک کاسه کوچک، آجیل و دارچین را با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید. تابه ۲۳x۲۳ سانتی هتری مخصوص فر را با کره جرب کنید و کنار بگذارید.

۳. خمیرهای فیلو را روی حوله های تم دار آشپزخانه پهن کنید. البته فقط یک ورقه که می خواهید استفاده کنید را بیرون بیاورید.

۴. دو لایه دیگر خمیر بیرون بیاورید. روی آنها با قلم مو کره آب شده بمالید. خمیرهای کره دار را کف قالب بچینید. لایه های اضافه خمیر را جمع کنید. ۴ لایه دیگر از خمیر را نیز با کره جرب کنید و روی مواد داخل قالب بچینید.

۵. یک سوم از مخلوط آجیل را روی خمیرهای داخل قالب بریزید. دوباره ۶ لایه دیگر را به ترتیب کره بمالید و روی هم در قالب بچینید. در دیف ششم، یک سوم مخلوط آجیل بریزید و دوباره همین مراحل را تکرار کنید. یعنی در انتها باید ۲۴ لایه خمیر فیلو داشته باشید.

۶. باقلوا را به صورت لوزی برش بزنید و سپس به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه در فر بگذارید تا کاملا پخته و سطح آن طلایی شود.

۷. سه قاشق غذاخوری کره را با عسل با هم مخلوط کنید. یک تکه خوب دارچین هم داخل آن بیندازید و شکر، وانیل و آب را به قابلمه اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید تا بجوشد. سپس حرارت را کم کنید تا نیم جوش شود. در قابلمه را بگذارید و ۵ دقیقه روی حرارت کم بگذارید بماند. سپس خوب دارچین را خارج کنید و مواد را روی باقلوای پخته شده بریزید.

## نکات خانه داری

### داشتن خانه ای همیشه خوشبو

با این روشا همیشه خانه ای خوشبو خواهید داشت. یک کلبه نان باید علاوه بر تمیز نگه داشتن خانه و نظافت بصری آن، مراقب خوشبو بودن خانه نیز باشد و نگذارد اتاق های خانه بوی نامطبوع بگیرند. روش های ساده ای وجود دارد که می توان با کمک آنها بوی خوشی در فضای خانه به وجود آورد.

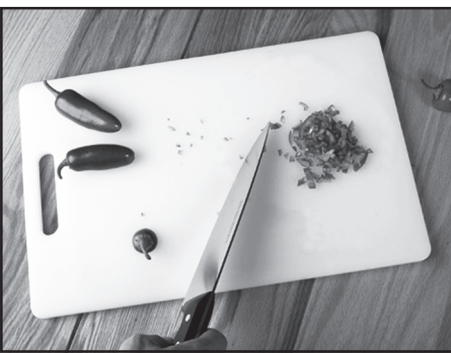
به طور کلی دارچین، بابونه، میخک، ترنج، نعناع کوهی یا هندی، وانیل، اسطوخودوس، پرتقال، گریپ فروت، لیمو، کالیپتوس، گل رز، اسفند، کندر، تمیز کردن تازه و... مواد و گیاهان خوشبویی هستند که با خوششان یا اسانس و روغن آنها را می توانید بنابر سلیقه تان انتخاب کنید و درون دستگاه رطوبت ساز (بخور) بریزید. چند دقیقه بعد از روشن شدن دستگاه و بالا رفتن دمای آب، بوی خوش در خانه می پیچد.

\* اگر چنین دستگاهی در منزل ندارید، می توانید مقداری از آنها را درون ظرفی از آب بریزید و روی حرارت بگذارید، بعد از به جوش آمدن، حرارت را کم کنید و کم از بوی متصاعد شده آن لذت ببرید.

\* می توانید شوفاز و بخاری را جایگزین گاز کنید. به این نکته نیز توجه کنید که هر گیاه و ماده ای خاصیت به خصوصی دارد، مثلا وانیل و اسطوخودوس خواب آور هستند، بابونه، ترنج، لیمو و پرتقال تسکین دهنده و آرامش بخش هستند و شمایی می توانید بنابر نیازتان از آن ماده استفاده کنید. \* مقداری پنبه را به صورت گلوله در آورید و آن را در مخلوط وانیل یا هر

### تخته آشپزخانه و چند نکته مهم در نگهداری آن

در صورتی که تخته آشپزخانه تان برای پیشگیری از این مشکل، کارشناسان مرکز خدمات کنترل بهداشت مواد غذایی در آمریکا توصیه می کنند که اگر از یک تخته آشپزخانه برای خرد کردن گوشت استفاده می کنید حتما باید برای خرد کردن مواد غذایی دیگر مانند نان یا سبزیجات از تخته جداگانه استفاده نمایید و هرگز از یک تخته مشترک برای خرد و ریز کردن تمام انواع مواد غذایی استفاده نکنید. همچنین برای تمیز کردن تخته آشپزخانه به شیوه صحیح و بهداشتی، ابتدا سطح آن را با آب داغ و اندکی مایع ظرفشویی تمیز کنید و سپس خوب آبکشی کرده و بعد هم با یک دستمال یا حوله تمیز آن را خوب خشک کنید.



بر کاربردترین وسایل هر آشپزخانه ای است. استفاده به طور صحیح شسته و تمیز شود چون در صورت استفاده غیربهداشتی، می تواند موجب شیوع بیماری های ناشی از مصرف غذای آلوده و مسمومیت غذایی شود. تخته مخصوص خرد کردن

## به بهانه روز جهانی فشار خون، خود مراقبتی و فشار خون بالا

قسمت دوم

زمان های اندازه گیری فشار خون:  
\* در ابتدای شروع درمان یا تغییرات دارویی لازم است یک هفته هر روز و در هر روز حداقل دو نوبت فشار خون اندازه گیری شود.  
\* پس از کنترل فشار خون، هفته ای یک بار فشار خون اندازه گیری شود.  
\* زمان های اندازه گیری فشار خون باید ثابت باشد، بهتر است صبح و شب قبل از خواب اندازه گیری شود.

نکات مورد توجه در اندازه گیری فشار خون:

\* نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون شخص باید از مصرف جای و غذا، سیگار کشیدن و فعالیت خودداری کرده باشد.

\* ناشتا نباشد و در صورتیکه مثانه ای پر باشد آن را خالی نماید.  
\* شخص ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری فشار خون استراحت کامل نماید و بدون اضطراب، هیجان و درد باشد و لباس سبک و ترجیحا بدون آستین پوشیده باشد  
\* محل اندازه گیری فشار خون باید به حد کافی آرام و دارای هوای مطلوب باشد.

\* غذای سنگین مصرف نکرده باشد  
\* مواردی که باید فشار خون را در منزل اندازه گرفت:  
\* فشار خون فرد بر اثر اضطراب یا عوامل دیگری در مطب بطور کاذب افزایش یابد که به آن فشار خون روپوش سفید یا Coat Hypertension White می گویند.

\* در ابتدای تشخیص بیماری که فشار خون فرد هنوز کنترل نیست.  
\* در صورت شروع یک داروی جدید یا تغییر دوز داروهای قبلی  
\* در بیماران مبتلا به دیابت، بیماری های قلبی یا نارسایی کلیوی  
\* در افراد سالمند  
\* در زنان باردار  
\* افرادی که فشار خونشان به هر دلیل در مطب پایین می آید (Masked Hypertension)

مواردی که نباید فشار خون را در منزل اندازه گرفت:  
افرادی که ضربان قلب نامنظم دارند  
پرسلن پایگاههای بهداشتی و مراکز بهداشتی درمانی شهرستان کازرون  
پذیرای همشهریان عزیز در خصوص اندازه گیری فشار خون و ارائه آموزشهای لازم می باشند.

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