



تاریخ	۲
دی	۱۳۹۵
پنج شنبه	

## ضرب المثل های جهان

هرگز منشین در جای مردی که می تواند به تو بگوید، «برخیز»

● **ضرب المثل تازی** ●

صفحه	۴
شماره	۱۸۵۱
سال	بیست و دوم

## بانوان



## مادران؛ نقش خود را در سلامت جدی بگیرند

دکتر افتخاری در همایشی که با حضور روحی و روانی، دیگر مباحثی بود که ژنتیک و قومیت، کلسترول بالا، چاقی، افسار مختلف اجتماعی برگزار شد، نقش رییس دانشکده تغذیه و علوم غذایی و افزایش وزن، بزرگی دور شکم و مادران را بسیار پر رنگ دانست که شیراز از این گردهمایی، به آن ها خطر آن، نداشتن فعالیت جسمانی، می‌تواند به خوبی، شیوه تغذیه سالم را پرداخت. مصرف دخانیات و وزن ایده به کودکان، آموزش دهند و اینکه بهبود وضعیت تغذیه و اصلاح رفتار غذایی، پزشکی شیراز هم در زمینه تاثیر قند که دکتر محمدعلی بابایی در این نشست برای پیشرفت یک جامعه موثر است. و نمک و چربی در بروز بیماری های به آنها اشاره کرد. او نیازهای غذایی آسیب های ناشی از افزایش مصرف قلی-عروقی، توضیحاتی ارائه کرد بدن را شامل انرژی، پروتئین، چربی، چربی، مصرف دخانیات و لزوم اصلاح و گفت: نقش تغذیه در پیشگیری از ویتهامین‌ها، مواد معدنی و آب دانست که رفتار غذایی، عوامل محیطی، کاهش سکنه های زودرس، بسیار مهم است. با اصلاح الگوی تغذیه، باید شیوه زندگی استرس و ارتباط تغذیه با رفتارهای سابقه خانوادگی، تغذیه و سکنه قلبی، هم، تغییر کند.

## چگونه اتاق نشیمن خود را برای کودکان مناسب کنید



کودکان عضوی از خانواده شما هستند آن‌ها ایده خوبی است. و می‌خواهند در هر فضای خانه حضور این قالیچه‌ها به فرش‌های داشته باشند. شما باید بتوانید محیط را بزرگ قابل ترجیحند زیرا برای آن‌ها آماده و بی‌خطر کنید. جمع کردن و شستن آن‌ها ساده‌تر است.

**میزهای گرد** حذف کردن لبه‌های تیز راهی عالی **میلان راحت** برای امنیت کودکان در اتاق نشیمن هیچ‌کس مبل ناراحت است. در زمان خرید به دنبال میزهایی را دوست ندارد، حتی باشد که گرد بوده و لبه ندارند. **میز و مبل‌های دارای کتو** با لبه‌های تیز اجتناب کرده زمانی که بچه دارید جای زیادی نخواهید و به دنبال چیزهای راحت داشت؛ بنابراین بهتر است کمی فضا در باشید. مبل‌ها و صندلی‌هایی اتاق نشیمن خود داشته باشید. به دنبال که به زمین نزدیک تر میزهایی باشید که کتو دارند و یا باشند برای کودکان مناسب‌ترین.

مبل‌هایی که باز می‌شوند و داخل آن **محکم کردن قفسه‌های روی دیوار** لکه همیشه ایجاد می‌شود. همچنین می‌توان وسیله گذاشت. این فضا علاوه امنیت در مورد اتاق‌هایی که کودک بر وسایل شما برای نگهداری وسایل در آن حضور دارد از اهمیت بالایی برخوردار است. یکی از مهم‌ترین کارها این است که مطمئن باشید قفسه‌های زمین‌های بدون فرش در بعضی اتاق‌ها کتاب و دیگر وسایل روی دیوار کاملاً شاید زیبا دیده شوند اما در اتاق‌هایی که کودک است می‌کنند داشتن قالیچه‌های که کودک بازی می‌کنند داشتن قالیچه‌های که کودک برای نشستن و بازی کردن کوچک برای نشستن و بازی کردن علقه زیادی به بالا رفتن از وسایل پیدا پارچه‌های طبیعی هستند.



ذرت دانه ارزشمندی است، البته روغن دانه ذرت را هم دست کم نگیرید. این روغن همان خواص را دارد و شما می‌توانید در بسیاری از غذاهای منوی روزانه تان از آن استفاده کنید.

**۱. پاستا بولونیز ذرتی** در تابه ای یک عدد پیاز و دو حبه سیر ریز شده را در روغن سرخ کردنی تفت دهید. کمی زردچوبه بیفزایید و بعد ۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده را به تابه اضافه کرده و همراه مواد هم بزنید. مقداری نمک، فلفل سیاه تازه آسیاب شده و پودر آویشن اضافه کنید. رنگ گوشت که عوض شد، ۱ پیمانه هویج نگینی خرد شده، نصف پیمانه کرفس نگینی و ۱ پیمانه ذرت پخته به تابه بیفزایید. ۳ قاشق رب گوجه با ۲ پیمانه آب مخلوط و به مواد اضافه کنید. در تابه را بگذارید تا گوشت بپزد و آتش تمام شود. یک بسته اسپاگتی را در آب جوش بپزید و آبکش کنید. در ته قابلمه ای بزرگ کمی روغن بریزید و ته دیگ دلخواه بگذارید. اسپاگتی را با مایه گوشت مخلوط کنید و در قابلمه بریزید. روی غذا کمی روغن ذرت بریزید و و دم کنی را بگذارید. بعد از نیم ساعت غذا آماده سرو است.

**۲. پاستا لوله ای با عطر شوید و ذرت** ۳ پیمانه پاستا لوله ای را به روش همیشگی بپزید و آبکش کنید. در کاسه ای بریزید و به آن ۱ پیمانه شوید تازه خرد شده و ۲ پیمانه ذرت پخته اضافه کنید. بعد از اضافه کردن ۴ قاشق روغن ذرت و ۴ قاشق آب لیموی تازه مواد را مخلوط

## پاستاهای متنوع با روغن و دانه ذرت

کنید. کاسه را به مدت ۲-۳ دقیقه در مایکروفر بگذارید و غذا را گرم کنید. بعد روی آن را یک پیمانه پودر پنیر پارمسان پاشید و بلافاصله سرو کنید.

**۳. اسپاگتی با عطر جعفری ، فارچ و ذرت** در تابه ای کمی روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید. ۲ پیمانه مرغ را در روغن بریزید و با کمی زردچوبه تفت دهید. ۳ پیمانه فارچ ورقه ای را هم در تابه بریزید و تفت دهید. بعد از سبک شدن ۱ پیمانه ذرت پخته بیفزایید و با نمک و فلفل و کمی پودر کاری مواد را مزه دار کنید. ۱ پیمانه آب مرغ اضافه کنید و بگذارید تا مرغ بپزد. در این فاصله در یک قابلمه آب و نمک بریزید و روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید. ۳۰۰ گرم اسپاگتی را در آن بریزید و بپزید. بعد از آبکش کردن اسپاگتی، آن را در تابه مرغ و سبزیجات بریزید و هم بزنید. بعد از چند دقیقه از روی حرارت بردارید و در ظرف دلخواه بریزید. روی غذا را با سه چهارم پیمانه جعفری خرد شده تازه تزئین و سرو کنید.

**۴. پاستا با آب گوشت** ۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و نمک، فلفل و ادویه مخلوط کنید. بعد از کمی ورز دادن، مایه گوشت را به شکل قلفلی های ریز در آورید. قلفلی ها را در کمی روغن تفت دهید. ۲ پیمانه پوره گوجه فرنگی را به همراه ۲ قاشق رب گوجه فرنگی، کمی نمک و فلفل به آنها اضافه کنید. در آخر ۱ پیمانه ذرت پخته و ۱ پیمانه بامیه تفت داده شده را هم اضافه کنید. بعد از ۱۰ دقیقه این مواد را با ۴۰۰ گرم پاستای پخته و آبکش شده مخلوط و در قابلمه مناسب بریزید. روی غذا کمی روغن ذرت بریزید و به مدت نیم ساعت غذا را دم کنید تا آماده شود.

**۵. پاستا با عطر زیتون و ذرت** ۲ پیمانه فیله مرغ را به اندازه یک سانتی متر خرد کنید و در تابه ای با کمی روغن و پیاز و یک عدد سیر له شده سرخ کنید. سپس نمک و فلفل بیفزایید. یک پیمانه زیتون حلقه شده بی هسته و یک پیمانه دانه ذرت پخته بیفزایید. پس از افزودن یک پیمانه آب مرغ در ظرف را بگذارید تا مرغ بپزد. ۳ پیمانه اسپاگتی را بپزید و پس از آبکش کردن به مایه مرغ اضافه کنید. نصف پیمانه روغن ذرت هم بیفزایید. خوب مواد را هم بزنید و در ظرف مناسب بریزید. روی آن را با نصف پیمانه پودر پارمسان تزئین و داغ سرو کنید.

**۶. خوراک لوبیا، چیلی و ذرت** در قابلمه ای بزرگ یک عدد پیاز درشت را با کمی روغن سرخ کردنی تفت دهید. مقداری زردچوبه اضافه کنید. ۳ پیمانه لوبیا چیتی و ۱ پیمانه ذرت را با پیاز داغ و کمی پودر چیلی بپزید. بهتر است لوبیای خام را شب قبل از پخت خیس کنید و چند بار آب آن را خالی کنید. به خوراک لوبیای پخته و جاتفاغه پودر آویشن و ۴ قاشق روغن ذرت اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. این خوراک را با ۴ پیمانه پاستای پخته مخلوط و سرو کنید.

۲ پیمانه پاستای پیچ را بپزید و بعد از آبکش کردن در کاسه ای بریزید و با ۵ قاشق روغن ذرت لادن طلایی مخلوط کنید تا به هم نچسبد. ۲ پیمانه خیار و همین مقدار گوجه گیلانی نصف شده و یک پیمانه دانه ذرت کنسروی را به همراه یک پیمانه ربیجان خرد شده و نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. با افزودن نصف پیمانه آب لیمو یا نارنج سالاد را مزه دار کنید. این سالاد را به صورت خنک سرو کنید.

**۷. پاستا با باهمیه با قلفلی** ۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و نمک، فلفل و ادویه مخلوط کنید. بعد از کمی ورز دادن، مایه گوشت را به شکل قلفلی های ریز در آورید. قلفلی ها را در کمی روغن تفت دهید. ۲ پیمانه پوره گوجه فرنگی را به همراه ۲ قاشق رب گوجه فرنگی، کمی نمک و فلفل به آنها اضافه کنید. در آخر ۱ پیمانه ذرت پخته و ۱ پیمانه بامیه تفت داده شده را هم اضافه کنید. بعد از ۱۰ دقیقه این مواد را با ۴۰۰ گرم پاستای پخته و آبکش شده مخلوط و در قابلمه مناسب بریزید. روی غذا کمی روغن ذرت بریزید و به مدت نیم ساعت غذا را دم کنید تا آماده شود.

**۸. اسپاگتی با عطر زیتون و ذرت** ۲ پیمانه فیله مرغ را به اندازه یک سانتی متر خرد کنید و در تابه ای با کمی روغن و پیاز و یک عدد سیر له شده سرخ کنید. سپس نمک و فلفل بیفزایید. یک پیمانه زیتون حلقه شده بی هسته و یک پیمانه دانه ذرت پخته بیفزایید. پس از افزودن یک پیمانه آب مرغ در ظرف را بگذارید تا مرغ بپزد. ۳ پیمانه اسپاگتی را بپزید و پس از آبکش کردن به مایه مرغ اضافه کنید. نصف پیمانه روغن ذرت هم بیفزایید. خوب مواد را هم بزنید و در ظرف مناسب بریزید. روی آن را با نصف پیمانه پودر پارمسان تزئین و داغ سرو کنید.

**۹. خوراک لوبیا، چیلی و ذرت** در قابلمه ای بزرگ یک عدد پیاز درشت را با کمی روغن سرخ کردنی تفت دهید. مقداری زردچوبه اضافه کنید. ۳ پیمانه لوبیا چیتی و ۱ پیمانه ذرت را با پیاز داغ و کمی پودر چیلی بپزید. بهتر است لوبیای خام را شب قبل از پخت خیس کنید و چند بار آب آن را خالی کنید. به خوراک لوبیای پخته و جاتفاغه پودر آویشن و ۴ قاشق روغن ذرت اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. این خوراک را با ۴ پیمانه پاستای پخته مخلوط و سرو کنید.

**۱۰. پاستا با عطر زیتون و ذرت** ۲ پیمانه فیله مرغ را به اندازه یک سانتی متر خرد کنید و در تابه ای با کمی روغن و پیاز و یک عدد سیر له شده سرخ کنید. سپس نمک و فلفل بیفزایید. یک پیمانه زیتون حلقه شده بی هسته و یک پیمانه دانه ذرت پخته بیفزایید. پس از افزودن یک پیمانه آب مرغ در ظرف را بگذارید تا مرغ بپزد. ۳ پیمانه اسپاگتی را بپزید و پس از آبکش کردن به مایه مرغ اضافه کنید. نصف پیمانه روغن ذرت هم بیفزایید. خوب مواد را هم بزنید و در ظرف مناسب بریزید. روی آن را با نصف پیمانه پودر پارمسان تزئین و داغ سرو کنید.

**۱۱. خوراک لوبیا، چیلی و ذرت** در قابلمه ای بزرگ یک عدد پیاز درشت را با کمی روغن سرخ کردنی تفت دهید. مقداری زردچوبه اضافه کنید. ۳ پیمانه لوبیا چیتی و ۱ پیمانه ذرت را با پیاز داغ و کمی پودر چیلی بپزید. بهتر است لوبیای خام را شب قبل از پخت خیس کنید و چند بار آب آن را خالی کنید. به خوراک لوبیای پخته و جاتفاغه پودر آویشن و ۴ قاشق روغن ذرت اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. این خوراک را با ۴ پیمانه پاستای پخته مخلوط و سرو کنید.

**۱۲. پاستا با عطر زیتون و ذرت** ۲ پیمانه فیله مرغ را به اندازه یک سانتی متر خرد کنید و در تابه ای با کمی روغن و پیاز و یک عدد سیر له شده سرخ کنید. سپس نمک و فلفل بیفزایید. یک پیمانه زیتون حلقه شده بی هسته و یک پیمانه دانه ذرت پخته بیفزایید. پس از افزودن یک پیمانه آب مرغ در ظرف را بگذارید تا مرغ بپزد. ۳ پیمانه اسپاگتی را بپزید و پس از آبکش کردن به مایه مرغ اضافه کنید. نصف پیمانه روغن ذرت هم بیفزایید. خوب مواد را هم بزنید و در ظرف مناسب بریزید. روی آن را با نصف پیمانه پودر پارمسان تزئین و داغ سرو کنید.

## اجتماعی

## چطور از شر افکار مزاحم راحت شویم؟



هرکدام از ما ممکن است بارها دچار این حالت شده باشیم که وضعیت خود را تغییر دهید و به کار دیگری سرگرم شوید. در زمان انجام کاری از جمله کارهای روزمره، مطالعه ... افکار مزاحم به سراغمان آمده و باعث اتلاف وقت و کاهش بازدهی از میان اهداف خود، هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری به کاری که در حال انجام آن هستیم شده است.

### قدرت تمرکز ذاتی نیست

بیشتر افراد گمان می کنند تمرکز یک ویژگی ذاتی است در حالی که اکتسابی است و باید آن را پرورش و به آن جهت داد. برای این منظور ابتدا باید منشأ افکار مزاحم را در خود شناسایی کنید که ممکن است منشأ ذهنی و روانی داشته باشد مانند غم و غصه و نگرانی و ... یا منشأ بیرونی و محیطی داشته باشد مانند صداهای محیط، رفتار دیگران و ...

### راهکارهای رهایی از افکار مزاحم

برای مبارزه با افکار مزاحم راهکارهایی پیشنهاد می شود که ادامه به صورت مختصر می خوانید. **سهمی کنید** با مدیریت درست خود، عواملی را که ممکن است باعث ایجاد حواس پرتی شود از خود دور کنید. برای مثال استفاده از تلفن همراه را به زمان های خاص محدود کنید. **هر وقت احساس کردید که افکار منفی سراغتان آمده،**

## چرا بعضی افراد توانایی برقراری یک رابطه درست را ندارند؟

اما مدام محتاج تحسین دیگران هستند. شخصیت های بی ثبات؛ شاخص این نوع شخصیت ها، مشکلات پایدار در روابط بین فردی، خودانگاره و تنظیم هیجانات و تکانشی بودن آشکار است. این افراد، بین «نزدیک شدن به دیگران» از یک سو و «دوری از آنان و اتکا به خویش» از سوی دیگر دچار تردید هستند. در تنهایی، به شدت محتاج حضور دیگرانند؛ وقتی به سمت دیگران می روند، به دلایل متعدد ناکام می شوند. این بی ثباتی شدید در روابط بین فردی و مشکلات حاصل از آن، سبب می شود تا سکوت و بی اعتنایی را به عنوان بهترین راه برای تسکین درد ناشی از رابطه ها تلقی کنند. این افراد هنگامی که به طور واقعی یا خیالی احساس طرد کنند تلاش های مضطربانه ای برای اجتناب از نزدیک تر شدن انجام می دهند و همواره دچار احساس پوچی مزمن هستند و تمایل به ناچیز شمردن خود در مواقع نزدیک شدن به هدف دارند. عوامل متعددی در شکل گیری این شخصیت دخیل هستند از قبیل فقدان ها و جدایی های اولیه، روابط خانوادگی آشفته، تضادهای ارتباطی شدید میان والدین، و سوء استفاده های جسمی و جنسی در دوران کودکی.

شخصیت های اغواگر؛ این افراد به شدت هیجانی، توجه طلب و نمایشی رفتار می کنند، اپراز احساساتشان به سرعت تغییر می کند و سطحی است. همواره از ظاهر خود برای جلب توجه دیگران استفاده می کنند، روابط را خودمانی تر از آن چه که واقعا هست، می پندارند و به شدت نیاز دارند در کانون توجه باشند. روابط عاشقانه، ناراحتی هایشان را بیشتر از آن چه که هست نشان می دهند و تحملشان در برابر ناکامی بسیار پایین است، تهدید به خودکشی یا ژست های خودکشی در این افراد به دفعات دیده می شود و در معرض مشکلات زناشویی مکرر هستند. همه ما در طول زندگیمان با افرادی که درجاتی از کم تا زیاد این خصوصیات را دارند روبرو شده ایم و عملکرد فرد در درگیری های عاطفی و روانی با آن ها بوده ایم، شناخت واره های ایجاد شده در این افراد بیشتر ریشه در دوران رشد و مسائل آن دوران دارد که این شناخت واره ها اگر خیلی عمیق و جدی باشد به اختلال میزبان آن را در یک طیف در نظر بگیریم در نوع شدید آن که تشخیص اختلال را معیار می گیرند، این افراد در قبال مردم هیچ گونه احساس همدلی و دلسوزی ندارند، عملکردهای اجتماعی آنان را تحت تاثیر قرار می دهد و در صورت نیاز، این افراد به صورت خنک سرو کنید.

عملکرد شغلی و سایر عملکردهای اجتماعی آنان را تحت تاثیر قرار می دهد و در صورت درمان نشدن، این صفات شخصیتی پایدار، فراگیر، انعطاف ناپذیر و غیرانطباقی می شود و به آسیب های کارکردی شدید و ناراحتی های روانی و ذهنی قابل ملاحظه در آن ها منجر خواهد شد.

شخصیت های از خود متشکر؛ افرادی هستند که ویژگی های خود را بیش از اندازه واقعی آن بزرگ می پندارند که ممکن است به صورت رفتارهای بزرگ منتهیانه خود را نشان دهد و درباره ارزیابی دیگران از خود بسیار حساس هستند. اگر کسی از آن ها انتقاد کند دچار احساس خشم، شرم و تحقیر می شوند. از طرفی وقتی مورد تشویق و تحسین قرار گیرند خوشحالی زایدالوصفی به آنان دست می دهد. در واقع نیازمند تعریف، تمجید و توجه دائمی هستند و می



خواهند همه جا به عنوان فردی خاص مورد توجه قرار گیرند. مایلند افرادی که با آن ها معاشرت می کنند، افرادی برجسته باشند تا بتوانند این معاشران را به رخ دیگر افراد بکشند. هرچند این افراد دچار بزرگ منشی هستند؛ اما از درون احساس حقارت، بی ارزشی و سطحی بودن می کنند و از این احساس در رنج هستند و این احساس منفی درونی باعث می شود در صدد جلب دایمی توجه و تحسین دیگران باشند تا به این یقین برسند که دیگران آنان را تایید می کنند. از ویژگی های بارز این افراد، تکبر، مبالغه، خودستایی است و اگر ادراک ارتباط و تفکر افراد را درباره خود، دیگران و محیط تحت تاثیر قرار می دهد، بلکه کنترل تکانه ها، تنظیم عواطف و هیجانات، عملکردهای بین فردی،

برای خیلی از افراد داشتن رابطه ای معنادار با دیگران مسئله ای مهم و حائز اهمیت است؛ اما سوال این جاست که چرا بعضی از این افراد توانایی برقراری و نگهداری یک رابطه درست را ندارند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، اصولاً افراد می خواهند به فرد دیگری دل بسته شوند تا از طریق این احساس تعلق زندگی غنی تری داشته باشند. در زندگی روزانه افراد زیادی را می بینیم که از روابطشان شکایت های مختلفی دارند از قبیل: «هیچ مرد یا زن خوبی در دنیا نیست»، «من نمی توانم رابطه احساسی خوبی داشته باشم»، «منی توانم کسی را انتخاب کنم»، «منی توانم تعهد داشته باشم»، «احساس تنهایی می کنم»، «به همه آدم ها بی اعتمادم» و ... همه این موارد حول محور های تنهایی، مشکلات تعهدی، شکایت از فرد محبوب، مشاجرات فراوان و در نهایت نالامدی در ارتباط با دیگری می چرخد.

واقعیت این است که اگر شخصیت فردی از نوعی باشد که در روابطش با دیگران دچار مشکل می شود، این فرد ممکن است در ارتباط با دیگران به رابطه ای پایدار برسد.

این تیپ شخصیت ها در تعامل با دوستان، همکاران و به طور کلی با کسانی که با آن ها تعامل دارند، دچار مشکلاتی می شوند و از آن شکایت دارند. این نوع مشکلات به طور خاص در روابط عاطفی با جنس مخالف شکل آشکاری به خود می گیرد و به ظهور می رسد، نمونه آن هم همین گونه شکایت هایی است که به آن ها اشاره کردیم.

در ادامه مطلب می خواهیم به چند نمونه از شخصیت هایی که مشکل عمیق در روابط دارند، اشاره کنیم تا از طریق شرح آن به درک بهتری از روابطمان و افرادی که با آن ها وارد رابطه می شویم، برسیم. **شخصیت جنبه قابل رویت منش فرد است** به گونه ای که بر دیگران و محیط پیرامونش اثر می گذارد. در واقع شخصیت، ویژگی های با دوام و منحصر به فردی است که نسبتاً ثابت است و وراثت، تربیت و تجارب محیطی در شکل گیری آن نقش دارد. این صفات و ویژگی ها عناصر پایداری است که نه تنها چگونگی ادراک ارتباط و تفکر افراد را درباره خود، دیگران و محیط تحت تاثیر قرار می دهد، بلکه کنترل تکانه ها، تنظیم عواطف و هیجانات، عملکردهای بین فردی،