پرورش احساسات

گفت و گو

علوی- برخی کودکان درون گرا هستند و نیاز دارند زمانی را با افکارشان تنها باشند. کودکان درون گرا می توانند مهارت های اجتماعی بسیار پیچیده را بیاموزند و از بودن در کنار دیگر بچه ها لذت ببرند. یک کارشناس روان شناسی درباره چگونگی پروراندن احساسات کودکان می گوید: باید به خواسته ها و احساسات کودکان احترام گذاشت تا آن ها به مرور زمان بتوانند خواسته های واقعی خود یا احساساتشان را به راحتی مطرح کنند. «محمدی» ادامه می دهد: برخی کودکان، درون گرا، خجالتی، پر فعالیت و یا خوش سر و زبان هستند اما والدین باید بدانند هر کودک ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد و نباید والدین به آن ها برچسب بزنند یا آن ها را با الفاظ نامناسب صدا کنند. وی ادامه می دهد: والدین باید تا جایی که می توانند با کودک حرف بزنند تا او راحت تر بتواند احساسات خود را بروز دهد. همچنین باید آگاه بود زمانی که کودک احساساتش را بروز می دهد از سوی والدین یا اطرافیان سرکوب نشود. وی با تأکید بر این که والدین باید استعدادهای کودک خود را پرورش دهند، بیان می کند: والدین باید نسبت به اشتیاق کودک خود آگاه باشند و خواسته های خود را به او تحمیل نکنند.

رفع چاقی با ادویه

سلامت نامه

مصرف مقداری ادویه می تواند چربی احشایی شکم را هدف قرار دهد و نفخ و به طور کلی چاقی افراد را کاهش دهد. زنجبیل می تواند برخی مشکلات دستگاه گوارش را بهبود بخشد. زنجبیل تازه رنده شده برای خوشبو و طعم دهنده ای عالی برای سس سالاد است و می تواند به عنوان تسکین دهنده دستگاه گوارش و از بین بردن چربی شکم از چای زنجبیل استفاده کرد. دارچین حاوی آنتی اکسیدان های قوی است که ترکیبات بدن را تغییر می دهد و حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد. دارچین در رژیم غذایی باعث از بین بردن یا کاهش تجمع چربی شکم می شود. اضافه کردن یک قاشق چایخوری دارچین به یک وعده غذایی نیاسته ای می تواند به تثبیت قند خون کمک کند و بالارفتن یک باره انسولین را متوقف کند.

جذب مواد مغذی

بیشتر بدانیم

مواد غذایی که به تازگی برداشت شده اند دارای بالاترین ارزش غذایی هستند. خرد و رنده کردن میوه ها و سبزیجات جذب مواد مغذی آن ها را آسان می کند. در برخی موارد، خرد کردن می تواند به شکل گیری مواد مغذی جدید منتج شود. مثلاً خرد کردن سیر و پیاز به آزادسازی آنزیمی به نام آلیناس کمک می کند.

این آنزیم به شکل گیری آلیسین، یک ماده مغذی که با بیماری ها مبارزه می کند، منتج می شود. جویدن غذا به درستی نیز موجب کاهش حجم و افزایش جذب مواد مغذی می شود. ترکیب میوه ها و سبزیجات با چربی های سالم، مانند روغن زیتون و روغن نارگیل جذب ویتامین ها و مواد مغذی را افزایش می دهد. همچنین، مواد غذایی سرشار از ویتامین های محلول در چربی (A,D, E و K) جذب مواد مغذی را افزایش می دهند. ویتامین C یک ماده مغذی شناخته شده برای افزایش جذب آهن است. پختن می تواند مواد مغذی برخی مواد غذایی مانند گوجه فرنگی را افزایش دهد. مواد غذایی که به تازگی برداشت شده اند دارای بالاترین ارزش غذایی هستند اما با گذشت زمان میزان ارزش غذایی آن ها کاسته می شود.

از «شوخه» و «چاروق» تا «شلیته» و «گالش»

رنگ خاطره در البسه قدیمی

علوی

ارسی های قدیمی، پیراهن هایی از جنس کرباس و لباس های قدیمی به تند باد فراموشی سپرده شده اند و نام و نشانی از آن ها باقی نمانده است. آن روزگاران که از مغازه ها و فروشگاه های بزرگ و برندهای معروف لباس و کفش مانند امروز خبری نبود، قدیمی ها خودشان دست به کار می شدند و لباس هایشان را از انواع پارچه ها با جنس های با دوام تهیه می کردند و می دوختند.

روزها و شب های پاییز و زمستان آن سال ها بانوان قدیمی بیکار نمی نشستند و برای خود، فرزندان و همسرشان لباس های مختلفی تهیه می کردند تا نتوانند زمهریر سخت آن سال ها را تحمل کنند. آن روزها از لباس های جدید و پر رنگ و لعاب این روزها خبری نبود. بیشتر زنان و مردان لباس های ساده ای به تن می کردند و معمولا چند دست لباس بیشتر نداشتند.یکی از افراد قدیمی و کهنسال پوشش مردان را در زمان قدیم شامل قبایی ساده می داند و می گوید: بیشتر مردان در زمان قدیم لباس هایی به شکل قبا بر تن می کردند و عده ای نیز عمامه بر سر می گذاشتند. «امین حکیم شقایی» ادامه می دهد: مردان قبا به تن می کردند و شلوارک های پارچه ای به نام «نمان» می پوشیدند و کفش هایی خاص مانند گیوه به پا می کردند. البته وی این را نیز از یاد نمی برد که برخی از مردان در زمان قدیم کلاه های پوستی یا کلموفیی به سر می گذاشتند و گاهی لباسی به نام «شوخه» از جنس پشم شتر، بر تن می کردند.

«مهدی مرتضوی» ۸۹ ساله شهروند کهنسال دیگری است که بیان می کند: لباس های مردان اغلب بدون یقه، آستین بلند و از جنس کرباس بود و کفش هایی به نام «چاروق» و «گالش» به پا می کردند و بانوان نیز در بیرون از منزل ملبس به چادر بودند. وی ادامه می دهد: زنان در زمان قدیم شلوارهایی به نام « نظامی» به تن می کردند که مانند پیراهه می دوختند و معمولا بلند بود و گاهی یک پیراهن بلند به تن می کردند یا این که «شلوار و شلیته» می پوشیدند، «شلیته» دامن بسیار پر چینی بود که بیشتر بانوان در زمان قدیم آن را می پوشیدند. بنا به روایت های تاریخی، پوشاک به طور کلی بخشی از تمدن و فرهنگ انسان است چنان که «ویل دورانت» معتقد است: نقش پوشش و جهاز زنان در ایران باستان چنان برجسته است که می توان ایران را نشانه «اصلی حجاب در جهان دانست.

در هر جامعه‌ای بنا به شرایط اجتماعی نوع پوشاک و پوشش زنان و مردان متفاوت شد به گونه‌ای که بعد از ظهور اسلام، ایرانیان استفاده از عمامه را به کلاه‌هایی که تا آن زمان در بین شان مرسوم بود ترجیح دادند و عثمانیان با وجود این که تلاش کردند تغییراتی بر پوشاک مردم به وجود آورند اما موفق نشدند.

در زمان صفویه نیز استفاده از عمامه سبز در میان عده زیادی از مردم رواج یافت.

در دوره افشاریه و زندیه، عمامه های سبز رنگ جای خود را به شال های ترمه ای داد که اطراف کلاه پیچیده می شد و به این ترتیب، شال کلاه» بخش جدا ناپذیر پوشاک مردان ایرانی شد.

گفته می شود در آن زمان، اگر فردی توان مالی خرید کلاه را نداشت، سر خود را با دستمال، شال یا نظیر آن ها می‌بست.

یکی از شهروندان کهنسال با بیان این که در زمان قدیم، گذاشتن کلاه برای مردها در بیشتر مواقع امری اجباری محسوب می شد، می گوید: به واسطه این تفکر در آن زمان کلاه دوزها بازار بسیار پر رونقی داشتند زیرا مردم از روی چشم و هم چشمی سعی می کردند وضع کلاهشان بهتر از همدیگر باشد.

«الهی» که ۷۶ سال سن دارد، ادامه می دهد: معروف ترین کلاه هایی که مردم آن زمان بر سر می گذاشتند کلاه های نمدی با کیفیت های مختلف بود و نوع مرغوب این گونه کلاه‌ها، کلاهی بود که از کرک شتر تهیه می شد.

به گفته وی کلاه پوستی به اشکال مختلف و قیمت آن هم معمولا بین ۳ تا ۴ قران یا بیشتر بود.وی خاطرنشان می کند: مردان در زمان قدیم «چه» یا قبا به تن می کردند و کمر خود را با شال می بستند و داخل شال خود وسایل مورد نیازشان را مانند پول می گذاشتند.

«الهی» می گوید: در زمان قدیم پوشش مردان مسن تا یکی، دو دهه پیش لباس بلندی به نام قبا بود که در فصل سرما، برخی پارچه ای از روی آن دور کمر خود می بستند. این لباس دارای دو جیب و قد آن تا روی زانو بود و با دکمه بسته می شد.

«احسان حصاری مقدم» به نوع دیگری از البسه قدیمی اشاره می کند و می گوید: گاهی مردان در زمان قدیم، دستاری از پارچه نخی به نام «چالمه» یا عمامه دور سر خود می بستند که مردان ساده، از رنگ سبز و مشکی استفاده می کردند.

به گفته وی این سربندها در عکس هایی از هیئت های عزاداری قابل مشاهده است.

وی نام شلوارهای نخی که در زمان قدیم از آن ها استفاده می شد و معمولا به رنگ مشکی بود، «نمان» ذکر و بیان می کند: به «نمان» در فارسی «تنبان» هم می گفتند که به جای کمربند، با بندی از نخ گره زده می شد و به آن «تمان بافه» می گفتند که عبارت باق، ظاهر از بافته مای گرفته شده بود و معنی بستن می داد.

وی با بیان این که در زمان قدیم از پوششی به نام پشتاوه (پاتاوه) هم استفاده می شد، اظهار می کند: پاتاوه یا همان مچ پیچ از جنس پشم بود و مردان در فصل زمستان برای گرم ماندن پاها و در طول سال، برای کار در مزارع به دور ساق پای خود می پیچیدند که آن ها را از گزند حمله حیواناتی از قبیل سگ مصون می داشت. همچنین از کچه کلته یا کلاه نمدی مشکی که در بجنورد از نمد تهیه می شد، استفاده می کردند که شکل آن شبیه به کاسه بدون لبه بود. این پژوهشگر، دوزه کلته و کلاه تفنی را از دیگر پوشش های زمان قدیم نام می برد و می گوید: دوزه کُلته، کلاه لبه داری بود که استفاده از آن بسیار عمومیت داشت همچنین کلاه تفنی نیز در بجنورد از پشم بز بافته می شد و با نام« کلاه جاجرمی» مشهور شده بود و مورد استفاده قرار می گرفت.

وی با خاطرنشان می کند: جوراب های پشمی که مردان در فصل های سرد سال استفاده می کردند، بیشتر توسط خانم ها با پنج میل بافته می شد علاوه بر آن بانوان قدیمی «الجبی» یا دستکش هم با پشم می بافتند.

«حصاری مقدم» درباره پوشش خانم ها در زمان قدیم بیان می کند: یکی از پوشش های خانم ها شلوار، یا دامن کوتاه روی زانو یا چین های بسیار بود که بیشتر خانم های جوان از آن استفاده می کردند.

وی ادامه می دهد: «چرقد» یا «چهارقد» و روسری پوشش دیگری بود که زن ها در زمان قدیم از آن بهره می بردند به طوری که آن را سه گوش می کردند و زیر گل سنجاق می زدند. گاهی اوقات به دلیل بستن حنا روی سر از روسری رنگ قرمز استفاده می کردند.وی از نوعی پوشش نوزادان در زمان قدیم هم نام می برد و می گوید: «از خالق» یا همان «رخته لق» که اشاره به کم تر ناشاه ها دارد، پوششی شبیه کت برای نوزادان بود که بیشتر از جیت، بزمک و پاپاره های ضخیم تهیه می شد.

درمان جوش صورت

نکته

جوش‌ها ممکن است نشانه عفونت‌های ویروسی، باکتریایی و یا قارچی باشند و به طور کلی اگر جوش ها تا ۵ روز بهبود نیافتند باید به متخصص پوست مراجعه کرد. علایم شایع جوش، خارش و قرمز شدن نواحی آسیب دیده روی پوست است. هم چنین وجود تاول های کوچک و یا تغییرات در رنگ، ظاهر و یا بافت پوست از دیگر نشانه های رایج این نوع از مشکلات پوستی است. به طور کلی هر ناحیه از بدن ممکن است جوش بزند و یا بخش گسترده ای از پوست را بگیرد.این مشکلات پوستی خفیف که اغلب آزاردهنده می شوند عموما به دلایل مختلفی همچون اگزما، پسوریازیس، آلرژی، نیش حشرات، تماس با علف های هرز، آکنه، عرق بیش از حد و یا تماس با برخی از گیاهان سمی پدید می آیند. روغن زیتون طبیعی، مرطوب کننده عالی است که با وجود ویتامین E و ترکیبات آنتی اکسیدان قوی، پوست را به خوبی معالجه می کند و روند بهبود آن را سرعت می بخشد. برای این کار، مقدار مساوی از روغن زیتون و عسل را با هم مخلوط کنید و روی صورت تان بمالید.

خوراک قارچ و سیب زمینی

آشپزی

مواد لازم: سیب زمینی ۳ عدد، قارچ ۴۰۰ گرم، سیر سبز تازه به اندازه دلخواه، روغن زیتون، نمک و فلفل مقداری.

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی، قارچ و سیر را ریز خرد می کنیم تا زودتر بپزد. روی مواد روغن زیتون و ادویه جات دلخواه را می ریزیم.

سپس روی مواد فویل می کشیم و سر و ته آن را می بندیم. آن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی حرارت یا به مدت ۱۵ دقیقه داخل فر با دمای ۴۲۵ درجه سانتی گراد می گذاریم. سپس آن را سرو می کنیم.

افسردگی

با سالمندان

بسیاری از افراد در سنین سالمندی و کهنسالی به دلیل از دست دادن برخی توانایی های خود دچار افسردگی می شوند. علاوه براین بسیاری از سالمندان در این دوران از بیماری های مختلفی رنج می برند و حاضر به قبول بیماری خود یا کمک اطرافیان نیستند که این امر مشکلات آن ها را دو چندان می کند. اما اطرافیان باید بدانند که سالمندان را نباید به دلیل این احساسات شان سرزنش کنند. وقتی ذهن و بدن فرد فعال باشد، افسردگی کاهش می‌یابد بنابراین بهتر است سالمندان را به انجام فعالیت های بدنی سبک مانند پیاده روی، حل کردن جدول و کتاب خواندن تشویق کرد. همچنین بهتر است که سالمندان برنامه منظم و روزانه داشته باشند، با دوستان خود بیشتر معاشرت کنند و از بودن با گروه‌های همسال غفلت نکنند.

مشاوره پزشکی

آمبولی ریه

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات پزشکی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «فروزان علوی مقدم» کارشناس مامایی به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

علایم آمبولی ریه چیست؟

آمبولی ریه به مسدود شدن عروق ریه و انسداد مکانیکی در شریان‌های ریه گفته می‌شود. آمبولی ریه بعد از زایمان از هر ۷هزار حاملگی یک‌بار رخ می‌دهد گرچه احتمال بروز آن هم قبل از زایمان و هم بعد از زایمان وجود دارد.

بروز این عارضه در قبل و بعد از زایمان یکسان است اما آمبولی‌هایی که پس از زایمان اتفاق می‌افتند، درصد مرگ و میر بیشتری دارند. معمولا به خانم‌های باردار توصیه می شود که تحرک داشته باشند زیرا پیاده‌روی و تحرک باعث بهتر شدن جریان خون در رگ‌ها می‌شود و از بروز آمبولی ریه که بیماری شایعی قبل و بعد از زایمان است جلوگیری می کند.

البته این عارضه ممکن است هم در زایمان طبیعی و هم در سزارین اتفاق بیفتد. تنگی نفس ناگهانی شایع‌ترین نشانه آمبولی است و در ۸۰ درصد بیماران دیده می‌شود. در قفسه سینه، سرفه و خون ریزی ریوی می تواند از نشانه‌های دیگر این بیماری باشد.

مشاوره حقوقی

حضانت فرزند

علوی- خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

چگونه می توان حضانت فرزند را از همسری که طفل تحت حضانت او است پس گرفت؟

مطابق ماده ۱۱۶۹ اصلاحی ۱۳۸۲/۰۹/۰۸ مجمع تشخیص مصلحت نظام، برای حضانت و نگهداری از طفلی که ابوین او جدا از یکدیگر زندگی می کنند مادر تا سن ۷ سالگی (نسبت به دختر یا پسر) اولویت دارد و پس از سن ۷ سالگی حضانت و نگهداری با پدر است، حال اگر بر اثر عدم مواظبت یا انحطاط اخلاقی پدر یا مادری که طفل تحت حضانت اوست صحت جسمانی و یا تربیت اخلاقی طفل در معرض خطر باشد محکمه می تواند به تقاضای اقرباي طفل یا به تقاضای قیم او به تقاضای رئیس حوزه قضایی هر تصمیمی را که برای حضانت طفل مقتضی بداند بگیرد.

موارد ذیل از مصادیق عدم مواظبت و یا انحطاط اخلاقی هریک از والدین است :

۱- اعتیاد زیان آور به الکل ،مواد مخدر و قمار

۲- اشتهار به فساد اخلاقی و فحشا

۳- ابتلا به بیماری های روانی با تشخیص پزشکی قانونی

۴- تکرار ضرب و جرح خارج از حد متعارف

۵- سوء استفاده از طفل یا اجبار او به ورود به مشاغل ضد اخلاقی مانند فساد، فحشا، تکدی گری و قاچاق. البته این موارد به صورت تمثیلی است و در صورتی که شرایطی پیش آید که بودن طفل با پدر و مادری که حضانت با اوست به مصلحت طفل نباشد دادگاه می تواند از پدری و مادری که حضانت طفل با اوست سلب حضانت کند و طفل را به طرف دیگر که متقاضی حضانت است، بدهد.