آژیر

تمیزکاری در یک فضای سرد

الهام اسمعیلی

■ رفع بوی نامطبوع

– برای رفع بوی بد حاصل از مواد غذایی مانده و یا احیاناً فاسد شده در یخچال و یا حتی فریزر، محلولی شامل یک قاشق غذاخوری جوش شیرین در یک لیتر آب گرم درست کرده، سپس با آغشته کردن پنبه و یا پارچه‌ای نخی به این محلول، آن را به کلیه سطوح غیرفلزی داخل یخچال و یا فریزر بمالید. این کار را پس از تمیز کردن داخل آن انجام دهید.

– قدیمی‌ها برای رفع این بوی نامطبوع، به خصوص هنگامی که قصد کاربرد مجدد از یخچال و یا فریزر اضافی‌شان که مدتی در گوشه‌ای از انباری بدون استفاده مانده بوده را داشتند از قطعات ذغال استفاده می‌کردند. به این ترتیب که ظرفی را از ذغال پر کرده و برای ساعاتی در یخچال و یا فریزر قرار می‌دادند. ذغال بوی بد موجود را جذب می‌کند. این روش هنوز نیز رایج و مثمرثمر است.

– برای رفع بوی بد حاصل از مواد غذایی در یخچال و یا فریزر، دو راه دیگر نیز وجود دارد: یکی آنکه از بوگیرهای کارخانه‌ای مخصوص استفاده کرده و با قرار دادن آنها در داخل دستگاه مورد نظر بوی ناخوشایند موجود را از بین ببرید. دوم آنکه پنبه‌ای را نم‌دار کرده و به وانیل آغشته کنید. سپس آن را در گوشه‌ای از یخچال یا فریزر قرار دهید. وانیل هم‌زمان با اینکه بوی خوشی را در فضای داخل یخچال پراکنده می‌کند، بوی نامطبوع موجود را از بین می‌برد.

■ برفک‌زدایی

اگر یخچال و فریزر شما دارای سیستم بدون برفک و یا No Frost باشد هیچ‌گاه سطوح جایخی در یخچال و طبقات و دیوار فریزر با یخ و یا برفک پوشیده نمی‌شود لذا برای تمیزکاری معمول آن تنها به دستمال و مواد شوینده نیاز است. در صورتی که فریزر شما دارای دگمه Defrost (برفک آب‌کن) باشد نیز کار راحت بوده و کافی است پس از خاموش کردن یخچال، دگمه را فشار داده و پس از گذشت مدت زمان لازم، یخ‌ها و برفک‌های آب شده را تمیز کرده و سطوح داخلی را خشک کنید ولی در شرایطی که فریزر و یا یخچال جایخی‌دار شما فاقد هر دو سیستم فوق است به منظور انجام سریع این مراحل دو راه اصلی وجود دارد:

الف– کاسه‌ای پر از آب‌جوش کرده و در داخل جایخی و یا طبقات میانی و پایینی فریزر قرار دهید. حرارت ناشی از بخارات آب‌جوش سرعت ذوب یخ‌ها و برفک‌ها را افزایش می‌دهد. توضیح: کاسه داغ را به‌طور مستقیم بر روی طبقه قرار ندهید بلکه در زیر آن پارچه‌ای گذاشته تا حرارت به‌طور مستقیم منتقل نشود و راهکار دوم استفاده از سشوار گرم است. اگر برای برفک‌زدایی از زمان کمی برخوردارید می‌توانید سشوار را در گرم‌ترین درجه خود روشن کرده و در مقابل یخ‌ها و برفک‌ها بگیرید.

– هرگز برای کندن یخ‌ها و برفک‌ها از اجسام نوک‌تیز شامل چاقو و به‌طور کلی ابزارهای فلزی مانند آن استفاده نکنید.

– پس از برفک‌زدایی و اتمام کار تمیزکاری، پنبه‌ای را به گلیسیرین آغشته کرده و کلیه سطوح داخلی را چرب کنید. به این ترتیب، دفعه بعد یخ‌ها به راحتی از روی سطوح کنده می‌شوند البته به‌جای گلیسیرین از روغن مایع نیز می‌توانید استفاده کنید.

بخش پایانی

خبرها

هشدار به غیرسیگاری‌ها

بی‌بی‌سی: مقام‌های بهداشتی دولت آمریکا اعلام کردند ۱۲۶ میلیون شهروند غیرسیگاری در این کشور در اثر دود سیگار سایرین در معرض خطر مرگ قرار دارند.

ریچارد کارمونا سرپرست سازمان خدمات بهداشت عمومی آمریکا در گزارشی هشدار داده است که دود سیگار دست دوم خطر ابتلا به مجموعه‌ای از بیماری‌های قلبی و ریوی را در افراد غیرسیگاری افزایش می‌دهد.

وی گفت: «افراد غیرسیگاری که در معرض دود دست دوم سیگاری‌ها قرار می‌گیرند، همان مواد سرطان‌زا و سمی را استنشاق می‌کنند. دود سیگار دست دوم شامل بیش از ۵۰ نوع ماده سرطان‌زا و حداقل ۲۵۰ ماده شیمیایی خطرناک است.» یافته‌ها حاکی از آن است که احتمال ابتلا به سرطان ریه در

افراد غیرسیگاری که با افراد سیگاری زندگی می‌کنند ۳۰ درصد بیشتر از دیگران است.

ریچارد کارمونا معتقد است تنها جداسازی محل تردد و حضور افراد سیگاری و غیرسیگاری برای حفاظت از سلامتی افراد کافی نیست. برای حفاظت از سلامتی افراد غیرسیگاری، کشیدن سیگار باید در همه ساختمان‌های عمومی و رستوران‌ها ممنوع شود.

وی همچنین درباره تاثیر دود سیگار بر کودکان گفت: «استنشاق دود سیگار دست دوم علاوه بر اینکه باعث بروز بیماری‌های قلبی و سرطان ریه در بزرگسالان و سندرم مرگ زودرس می‌شود، خطر ابتلا به بیماری ریوی در کودکان را افزایش می‌دهد.»

تاکنون ۱۴ ایالت آمریکا قوانین مربوط به منع مصرف دخانیات در مکان‌های عمومی را وضع کرده‌اند که با استقبال بی‌نظیر از سوی مردم شهرهای نیویورک و بوستون روبه‌رو شده است.

خنک شوید

تابستان است و خورشید داغ‌تر از همیشه بر ما می‌تابد. در این میان یک لیوان نوشیدنی خنک بهترین ابزار برای رفتن به جنگ گرما است و صد البته نوشیدنی‌های میوه‌ای به خصوص از نوع خانگی بر انواع کارخانه‌ای و گازدار آن برتری دارند. در اینجا چند نمونه ساده و خوش‌طعم از نوشیدنی‌های خنک را پیشنهاد می‌کنیم.

■ میلک‌شیک توت‌فرنگی

مواد لازم برای هر لیوان: یک پیمانه توت‌فرنگی، دو قاشق سوپ‌خوری بستنی با طعم توت‌فرنگی، سه تا چهار قطعه یخ. توت‌فرنگی‌ها را خوب بشویید. سپس برگ‌های سر توت‌فرنگی را بگیرید. توت‌فرنگی‌ها را با سایر مواد در مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه آن را روشن نگاه دارید تا یخ خوب خرد شود و مواد مخلوط شوند. میلک‌شیک شما آماده است. اگر برای پذیرایی از مهمانان این میلک‌شیک را تهیه می‌کنید می‌توانید آن را به زیبایی با یک عدد توت‌فرنگی درسته و یک شاخه اسطوخودوس تزیین کنید. ساقه اسطوخودوس را در توت‌فرنگی فرو ببرید و آن را روی دهانه لیوان بگذارید و اگر اسطوخودوسی در دسترس ندارید می‌توانید از سیخ‌های چوبی باریک که برای تهیه کباب چوبی مورد استفاده قرار می‌گیرند، بهره بگیرید.

■ هندوانه یخی

هندوانه یکی از میوه‌های خنک‌کننده و بسیار پرآب است که برای رفع تشنگی ایده‌آل است. برای درست کردن هندوانه یخی حدود دو لیوان هندوانه هسته گرفته را با دو لیوان یخ خرد شده در مخلوط‌کن بریزید و آن را چند ثانیه روشن کنید. پس از خرد شدن یخ آن را در لیوان‌های پایه‌دار بریزید و با یک برش نازک سه گوش از هندوانه با پوست تزیین کنید. می‌توانید لبه لیوان را با بلورهای شکر زینت دهید. برای این منظور قبل از ریختن هندوانه در آن لبه لیوان را مرطوب کنید و آن را در ظرف شکر فرو ببرید تا مقداری شکر به لبه لیوان بچسبد. سپس هندوانه را در لیوان بریزید و با برش باریک هندوانه پوست‌دار تزیین کنید.

■ چای و قهوه یخی

اگر اهل چای و قهوه هستید در تابستان چای و قهوه یخی را حتماً امتحان کنید. قهوه را مطابق ذائقه خودتان با میزان مطلوب از پودر نسکافه، شکر و آب تهیه کنید. در مورد چای آن را با مقداری شکر و چند قطره آبلیمو که اگر تازه باشد بهتر است آماده کنید. سپس چند قطعه یخ را به چای یا قهوه بیفزایید تا خوب سرد شوند. برای اینکه این نوشیدنی‌ها هنگام خوردن و با ذوب شدن یخ‌ها آبکی و بی‌مزه نشوند بهتر است از قبل مقداری چای که به این ترتیب آماده شده یا قهوه را در قالب‌های یخ بریزید و بگذارید کاملاً یخ بزند سپس از قطعات یخ‌زده چای یا قهوه برای خنک کردن چای یخی یا قهوه یخی بهره بگیرید. قهوه یخی را می‌توانید با شیر هم تهیه کنید. در این صورت فقط کافی است جای آب از شیر استفاده کنید یا اگر شیر در خانه ندارید از پودر کافی‌میت استفاده نمایید. اغلب ما در تابستان با مخلوط کردن طالبی یا گرمک با یخ و در صورت نیاز کمی شکر در مخلوط‌کن نوشیدنی خنکی برای پذیرایی از اعضای خانواده و مهمانان تهیه می‌کنیم. این کار با سایر میوه‌هایی که بافت نرم دارند مثل توت‌فرنگی و هلو نیز امکان‌پذیر است. با مخلوط کردن برخی از میوه‌ها با هم نیز می‌توان نوشیدنی‌های میوه‌ای با طعم‌های متفاوت درست کرد. فقط توجه داشته باشید که همه این نوشیدنی‌ها باید در همان زمان سرو تهیه شوند و بلافاصله سرو شوند زیرا ذوب شدن یخ در آنها باعث ضعیف شدن طعمشان و جدا شدن بافت میوه از آب می‌شود.

طرح زندگی

اصول با نزاکت بودن

زهره خوش‌نمک

طرح فیروزه مظفری/ شرق

کسی شما را آداب‌دان و بانزاکت محسوب نمی‌کند مگر اینکه کمی به خود زحمت دهید و حداقل برخی آداب و اصول معاشرت را در زندگی اجتماعی رعایت کنید در آن صورت است که شأن و منزلت اجتماعی شما ارتقا پیدا می‌کند و مردم شما را فردی اصیل می‌شناسند و شانس شما برای محبوب بودن و معاشرت با افراد سرشناس و کسانی که خواهان ارتباط با آنها هستید بالا می‌رود. این آداب تنها به نحوه غذا خوردن و سخن گفتن و لباس پوشیدن محدود نمی‌شود و باید بدانید در هر محیطی حتی فضای اینترنت و کار و سفر و... چگونه رفتار کنید.

■ مودب باشید

اگر از کسی خوشتان نمی‌آید و از رفتار دیگران ناراحت هستید لازم نیست شأن و منزلت خود را تا سطح اجتماعی آن فرد تنزل دهید. مودب و بانزاکت باشید تا برتری خود را نسبت به او ثابت کنید. هیچ وقت سعی نکنید همان رفتاری را داشته باشید که دیگران دارند. شما هستید، دیگران را به خودشان بسپارید.

■ ناسزاگویی ممنوع

دشنام و ناسزاگویی شما را در نگاه دیگران تا سطح نازلی کاهش می‌دهد و ثابت می‌کند که شما توانایی استفاده از واژه‌ها و لغات مناسب‌تری برای بیان عقاید و نظرات خود ندارید و فردی بی‌منطق و عصبی به شمار می‌روید که فقط فضا را متشنج می‌کنید.

■ بلند صحبت کردن ویژگی افراد متمدن نیست

بلند صحبت کردن حاکی از آن است که شما توان بحث منطقی با دیگران را ندارید و عجز شما را در استدلال معقولانه نشان می‌دهد و آن‌که می‌خواهید حرف خودتان را با توسل به زور و خشونت به کرسی بنشانید حتی اگر حرف شما درست باشد. وقتی با صدای بلند حرف می‌زنید توجه منفی دیگران را به خود جلب می‌کنید. پس مواظب تن صدایتان باشید.

■ مدیریت نشان دهید و کنترل خودتان را به دست گیرید

زمانی که شما کنترل اعصاب خود را از دست می‌دهید و از کوره در می‌روید به همه نشان می‌دهید قادر به کنترل احساسات و هیجانات خود نیستید. صدایتان می‌لرزد، ضربان قلبتان بالا می‌رود، دهانتان خشک می‌شود و آنچه که از دهانتان در می‌رود کنترل نشده و گاه آن چیزی نیست که می‌خواهید بگویید اگرچه کمی بعد پشیمان می‌شوید و هر چقدر هم سعی کنید رل افراد تحت ظلم قرار گرفته را بازی کنید تا دیگران با شما همراه شوند نتیجه نخواهد داد. کسی که نتواند خود را کنترل کند قادر به کنترل سایر امور مهمتر هم نخواهد بود. توجیه نیاورید از همین امروز خونسردی خود را حفظ کنید که البته کار آسانی نخواهد بود اما به زحمتش می‌ارزد.

■ کلام خوش رمز موفقیت است

ادبیات ما مملو از کلام شیوا و زیبا است آن را غنیمت بشمارید و دایره لغات خود را بالا ببرید. مطمئن باشید به سرعت در دل‌ها نفوذ خواهید کرد. اما باید توجه داشت که کلام زیبا با مجیز گفتن تفاوت فاحش دارد.

■ متکلم وحده نباشید

برخی وقتی مورد توجه قرار می‌گیرند هیجان‌زده می‌شوند و از هر چیزی سخن به میان می‌آورند بدون آنکه به دیگران مهلت حرف زدن دهند. چندی پیش میهمانی داشتم که در جمع یا حرف می‌زد و یا به کار خود مشغول بود. این نوع افراد گوش شنوا ندارند و حرکتشان به معنای بی‌توجهی و بی‌احترامی به سایرین تلقی می‌شود. بنابراین خودخواه نباشید و همانقدر که حرف می‌زنید اجازه تکلم به طرف مقابلتان هم بدهید پشیمان نخواهید شد. بدترین حالت ارتباط با کسی وقتی است که به او زل‌زده و در ظاهر به حرف‌های او گوش می‌دهید اما ذهن شما در جایی دیگر سیر می‌کند. مطمئن باشید با این کار تقلای طرف مقابل را برای جلب توجه شما بالا برده‌اید و این خاطره خوبی از شما به جا نخواهد گذاشت.

■ وسط صحبت کسی نپرید

پیش از آنکه اظهار عقیده‌ای بکنید، اجازه دهید صحبت دیگران به پایان برسد. میان صحبت کسی پریدن نشانه بی‌نزاکتی و برخوردار نبودن از مهارت‌های اجتماعی فرد است. اگر نمی‌خواهید خودبین و ازخودراضی به نظر آیید، هیچ‌گاه صحبت کسی را قطع نکنید و هرگاه که ناچار به انجام این کار شدید حتماً با گفتن جمله «معذرت می‌خواهم»، اقدام به انجام آن کار کنید.

■ وقت‌شناس باشید

مهم است که به وقت دیگران احترام بگذارید. برای حضور در میهمانی‌ها حتماً ساعت شروع را بپرسید و در زمان تعیین شده حضور یابید و البته یک فرد متشخص می‌داند چه زمانی باید میهمانی را ترک کند.

■ اسرار زندگی خصوصی خود را فاش نسازید

آبرو، شرافت، صداقت و بصیرت بزرگترین و مهمترین عامل برای حفظ اعتبار یک فرد متشخص است. جزئیات زندگی خصوصی‌تان باید محرمانه باقی بماند. بنابراین جوزده نشده و تمام اطلاعات خصوصی خود را وسط نریزید، مرموز بودن هم گاهی جاذبه دارد!

■ حرمت بزرگترها را نگاه دارید

برای سن و سال و تجربه بزرگتران احترام قائل شوید همانطور که خود با بالا رفتن سن و تجربه انتظار احترام جوان‌ترها را دارید.

■ به اشتباهات دیگران نخندید

یکی از بدترین کارهایی که کسی می‌تواند انجام دهد خندیدن به اشتباهات دیگران است. متشخص باشید و از کنار اشتباهات دیگران مودبانه بگذرید و به روی خود نیاورید که متوجه چیزی شده‌اید مگر اینکه نیازمند کمک باشد که حتماً با گرفتن اجازه به کمک او خواهید شتافت و از مخمصه‌ای که گرفتارش شده رهایی‌اش می‌دهید.

■ دروغ نگویید

دروغ نشانه ضعف و نداشتن اعتماد به نفس است. به هر دلیلی دروغ گفتن شأن شما را پایین می‌آورد همیشه این فکر را داشته باشید که ممکن است هر لحظه پته‌تان روی آب بیفتد و...

مهرگیاه

بومادران

سحر شهنازی: گیاهی است علفی با ساقه‌ای به ارتفاع ۱۰۰ – ۱۰ سانتی‌متر، افراشته یا برخاسته، تقریباً قوی با خطوط طولی با غدد منقوط دارای پوششی کرک‌آلوده، گاهی بدون کرک، برگ‌ها سبز رنگ ۳–۲ قطعه‌ای و دارای بریدگی‌های شانه‌ای با غدد منقوط و کرک‌های تقریباً متراکم تا تنک، برگ‌های قاعده‌ای خطی تا سرنیزه‌ای هستند. سر شاخه‌های گلدار بخش دارویی این گیاه را تشکیل می‌دهد که دارای بویی معطر، نافذ، تلخ‌مزه و به رنگ سبز روشن است و در آن گل‌ها سفید یا سفید متمایل به زرد یا سفید متمایل به ارغوانی هستند. اندام هوایی خشک شده گیاه بومادران حداقل واجد ۰/۲۵ درصد اسانس به رنگ زرد یا زرد متمایل به آبی است. زمان گل‌دهی گیاه اواخر اردیبهشت تا پایان تیرماه و بهترین زمان برداشت نیمه اول تیرماه است. این گونه در ایران در ارتفاعات البرز، دماوند، گچسر، آذربایجان، کندوان، ارومیه و تبریز انتشار دارد. بومادران به صورت خوراکی به عنوان ضدالتهاب، ضداسپاسم، کاهنده فشار خون، کاهنده تب، ضدعفونی‌کننده مجاری ادراری و به صورت موضعی به عنوان ضدشوره سر و مرطوب‌کننده پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب گذشته بومادران به عنوان ضدالتهاب، مدر و قاعده‌آور مورد مصرف قرار می‌گرفته است. بومادران یکی از اجزای متشکله پودر شیرینوش از فرآورده‌های موجود در بازار است. زنان باردار، مادران شیرده و کودکان زیر دو سال باید از مصرف آن خودداری نمایند و از مصرف آن در ناحیه اطراف و داخل چشم باید خودداری شود. در اسانس آن ترکیبات آلنا – هومولن، آلفا – کادی‌نن، آلفا – مورولن، کاریو فیلن، ترپینئول، بورنیل استات، اسیدفرمیک، اسیدوالرینیک و... وجود دارد.

نام علمی: *Achillea millefolium*	خانواده **Asteraceae**

سلامت

قارچ داروی جدید افسردگی

یکی از سبزیجاتی که در سبد غذایی خانواده‌های ایرانی کم پیدا می‌شود، قارچ است. گیاهی که از ارزش غذایی فراوانی برخوردار است و به‌دلیل دارا بودن مقادیر فراوانی ویتامین D نقش موثری در سلامت و استحکام استخوان‌ها ایفا می‌کند. مصرف قارچ در کودکان، افراد سالمند و افرادی که به دلیل بیماری توانایی خارج شدن از منزل و در معرض قرار گرفتن نور خورشید را ندارند بسیار موثر بوده و جایگزین خوبی برای نور آفتاب و مکمل‌های ویتامین D خواهد بود. هر یک پرس قارچ (معادل ۲۰۰ گرم) نیاز روزانه فرد به ویتامین D را تامین می‌نماید. قارچ حاوی اسیدفولیک نیز هست، به همین دلیل در رژیم غذایی خانم‌ها بسیار توصیه می‌شود. به تقویت ناخن‌ها کمک می‌کند و مصرف مداوم آن باعث رشد مو می‌شود. قارچ همچنین به عنوان منبع ویتامین‌های گروه B تاثیر مثبتی بر افزایش انرژی، رفع کسالت و خستگی‌های مفرط ناشی از کار روزانه می‌گذارد. در حال حاضر نیز محققان در حال آزمایش بر روی نوعی ماده شیمیایی توهم‌زا در قارچ‌ها هستند که می‌تواند به عنوان روش درمانی جدیدی برای معالجه بیماری افسردگی، اختلال اضطراب و نیز وابستگی به مواد مخدر مورد استفاده قرار گیرد. براساس این مطالعات که در دانشگاه جان هاپکینز صورت گرفته است قارچ‌ها حاوی مواد شیمیایی موسوم به PSILOCYBIN هستند که در گروه مواد توهم‌زا قرار دارد و قادر است در بلندمدت تغییرات مثبتی در خلق و رفتار انسان به وجود آورد. در این پژوهش که نتیجه آن در مجله سایکو فارماکولوژی به چاپ رسیده است ۳۶ فرد سالم شرکت کرده و همگی تحت آزمایش این ماده شیمیایی درآمدند. دو ماه پس از مصرف دارو داوطلبان ادعا کردند که زندگی آنها پس از مصرف این کپسول‌ها بهتر شده است و خیلی بیشتر از گذشته احساس سلامتی و رضایت از زندگی می‌کنند.

با فرزندان

ژن پدر و مادر خوب یا بد نمی‌سازد

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیانتی

وقتی غریبه‌ای به نوزاد نزدیک می‌شود– مثلاً وقتی با کودک هفت‌ماهه‌تان بیرون از خانه هستید و کسی جلو می‌آید که بگوید دختر یا پسرتان چقدر خوشگل است – معمولاً کودک پیش از تصمیم‌گیری، برای اینکه ناراحت شود یا بی‌تابی کند به شما نگاه می‌کند. اگر شما مضطرب و عصبی باشید احتمال اینکه وقتی غریبه نزدیک می‌شود کودکان گریه کنند یا بترسند بیشتر از زمانی است که شما خوشحال باشید و رفتار صمیمانه‌ای داشته باشید. همچنین هنگامی که کودک شش‌ماهه‌ای در اتاق چهار دست و پا می‌رود معمولاً مکثی می‌کند، سرش را بر می‌گرداند و پیش از ادامه سفرش منتظر پیغامی از مادرش می‌ماند. با این کار علاوه بر اینکه مطمئن می‌شود مادر هنوز در اتاق است، سعی می‌کند از روی حالت چهره مادرش بخواند کاری که می‌خواهد انجام دهد خطری ندارد. هنگامی که کودک شما به کشف دنیا می‌پردازد چه پیغام‌هایی برای او ارسال می‌کنید؟

پدر و مادرها همیشه به پیغام‌های ظریفی که از طریق عمل و احساس‌شان با فرزندان‌شان ارتباط برقرار می‌کنند آگاه نیستند. اگر بچه مهدکودکی شما از درختی بالا برود نگاه وحشت‌زده شما هم به او می‌گوید که ترسیده‌اید و هم وضعیت طوری است که او هم باید بترسد. اگر شما با لبخندی بر لب زیر همان درخت بایستید کودک شما استنباط کاملاً متفاوتی دارد. این موضوع یکی از دلایلی است که والدین مضطرب

معمولاً فرزندان مضطربی بار می‌آورند. فقط این نیست که اضطراب به ارث می‌رسد (بخشی از آن اینگونه است) بلکه این اضطراب مسری هم هست و کودکان به خصوص در برابر احساساتی که والدین‌شان انتقال می‌دهند آسیب‌پذیرند.

همین‌طور که کودکان بزرگ می‌شوند برای راهنمایی شدن در محدوده گسترده موقعیت‌ها و نه فقط برای تشخیص امن بودن یا نبودن به والدین خود نگاه می‌کنند. مثلاً اگر کودک شما ببیند شما و همسرتان همواره اختلافات‌تان را با داد و فریاد یا با درگیری فیزیکی حل می‌کنید فرزندتان به این باور می‌رسد که بهترین راه رفع اختلاف نظرهایش با شخص دیگر مشت زدن به اوست. برعکس اگر شما و همسرتان به ندرت صدای‌تان را به روی هم بلند کنید، احتمالاً فرزندتان در ارتباط با دیگران به این تاکتیک متوسل نخواهد شد. والدینی که به فرزندانشان می‌گویند نباید کسی را بزنند اما خودشان پرخاشگری فیزیکی می‌کنند ممکن است شگفت‌زده شوند که فرزندان‌شان این کار را در روابط بعدی خود با دوستان یا اعضای خانواده‌شان تقلید کنند. این موضوع یکی از دلایلی است که کسانی که مورد بدرفتاری جسمی قرار گرفته‌اند بیشتر احتمال دارد در بزرگسالی با همسر یا فرزندان خود رفتار خشنی داشته باشند. همچنین کودکان مستعد الگوی رفتاری پدر و مادرشان هستند. زیرا تمایل شدید و تقریباً مادرزادی به این دارند که وقتی بزرگ شدند درست عین پدر و مادرشان باشند. اگر وقتی بچه‌ها بازی می‌کنند به دقت به حرف‌های آنها گوش کنید، به تمایل شدید کودکان به تقلید رفتار والدین‌شان پی می‌برید. برای هیچ پدر یا مادری شنیدن عین جملات خودش از دهان فرزندش حین بازی با کودک دیگر عجیب نیست. (البته وقتی جملات او بامزه یا عاقلانه است لبخند می‌زنید و احساس غرور می‌کنید اما اگر صحبت‌های او پر از کلمات زشت باشد موضوع فرق می‌کند.) کودکی که عروسکش را با گذاشتن در اتاق دربسته، امتناع از عشق ورزیدن یا تنبیه بدنی مجازات می‌کند احتمالاً خودش همین‌طور تنبیه شده است. کودکی که برای حیوانات عروسکی خود با صدای آرامش‌بخشی قصه می‌گوید احتمالاً دقیقاً به همین روش آرام شده است یا حداقل خواهر یا برادرش را دیده که به این روش آرام شده‌اند. وقتی بچه‌ها ادای پدر و مادر بودن را درمی‌آورند معمولاً همان تربیتی را که بر آنها به کار گرفته شده یا شاهد آن بوده‌اند تقلید می‌کنند.

بخش پایانی

خبرها

روی و خطر نازایی در زنان

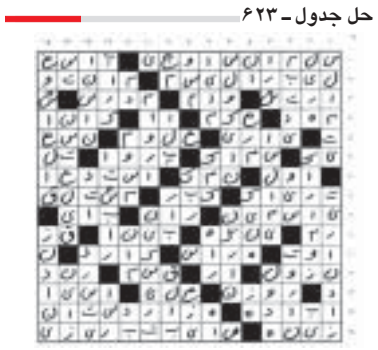
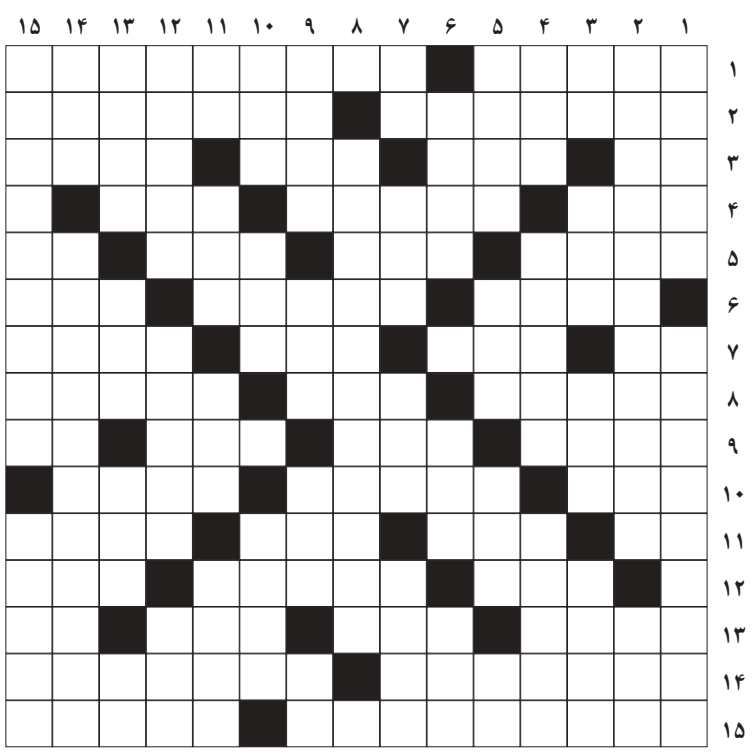
هر ماده غذایی برای اینکه بتواند نقش موثری در بدن ایفا کند، افزون بر سالم و تازه بودن باید تامین‌کننده نیازهای بدن انسان به منظور رشد و نمو و فعالیت‌های روزانه نیز باشد. یکی از مهمترین مواد معدنی مورد نیاز بدن که در انواع گوشت به وفور یافت می‌شود، روی است که فقدان آن باعث بروز لطمات جبران‌ناپذیر شده و بیش از همه بر زنان تاثیر می‌گذارد. مطالعات جدید نشان می‌دهد، زنان در صورت استفاده کم از مواد حاوی روی دچار نازایی می‌شوند. براساس این تحقیقات که در دانشگاه بروکسل انجام شده کمبود روی باعث کم‌خونی، تاخیر در رشد، نقص در تولد، تاخیر در بهبود زخم‌ها، سقط جنین، نازایی، عدم تحمل قند، کاهش اشتها و غیرطبیعی بودن اسکلت بدن می‌شود. گرچه مصرف زیاد روی نیز به کاهش سطح کلسترول خوب (HDL)، اشکال در سوخت و ساز و ناراحتی‌های معده می‌انجامد ولی عوارض ناشی از کمبود آن بسیار خطرناک‌تر و غیرقابل درمان‌تر است. صدف خوراکی، گوشت گوساله، گوشت بوقلمون، جگر، مرغ، تخم‌مرغ، جوانه گندم، بادام هندی، ماست، نخود و سویا از مهمترین منابع روی هستند که در رژیم غذایی خانم‌ها بسیار توصیه می‌شوند.

جدول شماره ۶۲۴

فرهنگ امامی

Farhang_Emami@yahoo.com

۱ – واضع مکتب اگزیستانسیالیسم و برنده نوبل سال ۱۹۶۴ – شاعر غزلسرای یونان در قرن هفتم. ۲ – سبک ادبی رودکی و فرخی – اطراف و گرداگرد. ۳ – یکی از ویتامین‌ها – گروه پزشکی – معادل چگونه – سنگ طلق. ۴ – بین و میان – نزدیک چالوس – پوشش و پرده. ۵ – باقی مانده – زنگ و جرس – عضو تنفس – ضمیر سوم شخص. ۶ – دعوت و قرار ملاقات – حکم و دستور – عمارت شاهانه. ۷ – دفاع فوتبال – بلندی و ارتفاع – شکاف بین دو کوه – معادل مریم در خارجی. ۸ – شهری در عراق – سعی و تلاش – قوم ساکن اروپای شرقی. ۹ – مرحله میانی کشاورزی – گوسفند – درخت آزاده – مرکز ایتالیا. ۱۰ – فرزند ذکور – آماده فراگیری – حیوان بارکش. ۱۱ – حرف دهن کجی – میوه نرسیده – نژاد مردم صربستان – بیماری وبا. ۱۲ – وسیله ماهیگیری – آماده و فراهم – مجرد و بی‌زن و فرزند. ۱۳ – همکار پیچ و مهره – شکل هندسی – درخت اعدام – مساوی و برابر. ۱۴ – نام دیگر وضو – کنایه از باتجربه و آزموده. ۱۵ – شهری در انگلستان – اثر محمد حجازی.

۱ – کرم و بزرگی – کنایه از کار بیهوده کردن. ۲ – نظام سیاسی مبتنی بر حکومت اشراف – پسوند شباهت. ۳– مفعول بی‌واسطه – حرص و آز – انسان و آدمی – پراکندگی. ۴ – آزمون چهار جوابه – راهنمایی و ارشاد – شاعر فرانسوی و خالق کتاب دروغگو. ۵ – رودی در آلمان – ترس و بیم – خزنده خطرناک – ضمیر اول شخص. ۶ – نشان و سمبل – شستشوی مرده – یاخته ریزرستنی‌های نهانزا. ۷ – حرف ندا – حیثیت و آبرو – بهشت و فردوس – گیاه علفی یکساله دارویی. ۸ – عنوانی کلی برای پیامبر گرامی اسلام، حضرت فاطمه(س)، امام علی(ع) و فرزندان ایشان. ۹ – نوعی ماهی دریایی – دارای خصلت‌های عالی انسانی – نوشتن و ثبت کردن – اندک و ناچیز. ۱۰ – نرم و ملایم – روش و طریق – شخصیت مذهبی جنوب شرق آسیا. ۱۱ – انباشته و لبریز – یک حرف و سه حرف – جواب مثبت – ثروتمند. ۱۲ – نام دیگر سلول – وسیله نظافت شخصی – این دیپلم را تنبل جماعت دارند. ۱۳ – احصائیه – سخن و کلام – فروبردن غذا در گلو – تکرار حرف آخر. ۱۴ – چرخش و گردش – پافشاری کردن. ۱۵ – آسایشگاه مخصوص بیماران مسلول – رئیس سپاه فیل در حمله به کعبه.

حل جدول – ۶۲۳