آژیر

کلید سلامتی در تغذیه

سپیده سلیمی

درمان سردردها: کم‌آبی یکی از متداول‌ترین دلایل سردردها است. در آب و هوای گرم به‌ویژه زمانی که فعالیت بدنی می‌کنید سعی کنید حدود ۲ لیتر آب و مایعات بنوشید. پایین آمدن سطح قند خون نیز می‌تواند یکی از علل شایع سردردها باشد. خوردن تنقلات سالم مثل میوه‌های خشک در طول روز می‌تواند مانع افت سطح قند خون شود.

کاهش کلسترول: سیر حاوی ماده‌ای فعال به‌نام آلیسین است که هنگام له شدن سیر تولید می‌شود و به‌عنوان یک رقیق‌کننده خون شناخته شده است. آلیسین با رقیق کردن خون مانع ایجاد لخته‌های خونی می‌شود اما گذشته از این ویژگی نقش آن در کاهش غلظت لیپوپروتئین‌ها که شکل مضر کلسترول هستند نیز به اثبات رسیده است. مطالعات نشان می‌دهند مصرف مداوم سیر با کاهش چربی خون مرتبط است. مصرف سیر چه به‌صورت خام و چه به صورت قرص سیر موثر است. چند عدد گردو در روز نیز می‌تواند کلسترول خون را پایین بیاورد.

درمان سرماخوردگی: مواد غذایی غنی از ویتامین «ث» مانند پرتقال، گریپ‌فروت، انواع فلفل و سبزیجات سبز، چنانچه به طور مداوم مصرف شوند، به نظر می‌رسد نقش قابل ملاحظه‌ای در کاهش شدت سرماخوردگی دارند. سیر نیز می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و از این راه از عفونت‌های تنفسی پیشگیری کند. در عین حال انواع فلفل که دارای ترکیباتی هستند که موجب پاک شدن دستگاه تنفسی از ترشحات می‌شوند. خوردن یک قاشق عسل می‌تواند در پاک کردن گلو از ترشحات مفید باشد.

مبارزه با افسردگی: گوشت بوقلمون سرشار از آمینواسید تریپتوفان است که از مواد لازم برای ساخت هورمون سروتئین در بدن است. این هورمون موجب بروز احساس خوب در ما می‌شود و نقش آرام‌بخش نیز دارد. در زمستان سطح هورمون سروتئین خون کاهش می‌یابد و به همین دلیل در این فصل معمولاً احتمال بروز افسردگی‌های فصلی و استرس بیشتر است. اما گنجاندن گوشت بوقلمون در رژیم غذایی به‌ویژه در زمستان می‌تواند بر پیشگیری از بروز این مشکل کمک کند.

آفت‌های دهانی: تحقیقات نشان می‌دهد کمبود ویتامین‌های B۱، B۲، B۶، B۱۲ و C و مواد معدنی نظیر روی، اسیدفولیک، آهن و کلسیم در افراد باعث بروز آفت‌های دهانی می‌شود. در بعضی موارد حساسیت‌های غذایی نیز باعث بروز آفت دهانی می‌شود. هر ماده خارجی که در تماس با بافت‌های دهان قرار می‌گیرد باید به عنوان عامل بالقوه به‌وجود آورنده این زخم‌ها در نظر گرفته شود و چنانچه با مصرف مجدد آن، میزان زخم‌ها افزایش یافت، باید به عنوان عامل

ایجادکننده آفت شناخته شود. حبوبات از قبیل گندم سیاه، گندم، جو دو سر، میوه‌ها و سبزیجات نظیر لیمو، پرتقال، آناناس، گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی و لبنیات شامل شیر و پنیر و سایر مواد نظیر شکلات، سرکه، خردل و برخی از خمیردندان‌های نعنایی از جمله موارد آلرژی‌زا بوده و مصرف آنها در افرادی که مستعد آفت دهان هستند توصیه نمی‌شود.

بهبود گردش خون: آزمایشات نشان می‌دهند ترکیبات موجود در فلفل قرمز ۳۰ دقیقه پس از مصرف آن موجب باز شدن رگ‌های خونی و بهبود سیستم کلی جریان خون می‌شود. غذاهای غنی از ویتامین «ای» مانند آووکادو، سبوس گندم و دانه‌های روغنی نیز گردش خون را بهبود می‌بخشند.

اما از مصرف زیاد این مواد پرهیز کنید:

کافئین: این ماده که در قهوه، چای و بسیاری از نوشابه‌های گازدار موجود است سیستم عصبی مرکزی را تحریک می‌کند و همزمان قند خون را نیز کاهش داده و نیاز مغز به قند را افزایش می‌دهد. در نتیجه نوعی احساس هوشیاری موقت ایجاد می‌کند. در هر حال مصرف فقط ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز - که مقدار کافئین موجود در نصف فنجان قهوه است - می‌تواند در برخی افراد به عوارض جانبی مانند سردرد، خستگی و بی‌حالی منجر شود. شکر: مواد غذایی فرآوری شده پرشیرینی موجب افزایش سریع سطح انرژی می‌شوند. اما این افزایش سریع کاهشی یک‌باره را نیز به دنبال دارد. در نتیجه به فاصله کمی از خوردن یک نوشیدنی یا خوراکی شیرین احساس گرسنگی در شخص ایجاد می‌شود. مصرف زیاد مواد قندی برای سلامت دندان‌ها نیز مضر بوده و اغلب موجب چاقی می‌شود. نمک: اگرچه مقدار توصیه شده مصرف نمک ۶ گرم در روز است، اغلب مردم دو برابر این مقدار نمک مصرف می‌کنند. زیاده‌روی در استفاده از نمک ما را در معرض خطر بالا رفتن فشار خون و در نتیجه افزایش احتمال بروز سکته‌ها و بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد. نمک بسیاری از اوقات در اشکال پنهان به رژیم غذایی ما وارد می‌شود از جمله این موارد می‌توان نان‌های شور، غذاهای فرآوری‌شده و آماده مصرف را نام برد.

بخش پایانی

پشت‌بامی با کاربرد حیاط

الهام اسمعیلی

اگر حیاطی بزرگ و باغچه‌ای باصفا و پر از گل و گیاه ندارید، لااقل در این آخرین فرصت های بهره بردن از هوای مطلوب شهریورماه، از فضای پشت‌بام لذت ببرید. برای اغلب افراد کاربرد بالکن و یا ایوان جهت چیدن میز و صندلی و استفاده از آن به عنوان محیطی برای استراحت عصرگاهی یا حتی شبانگاهی، بسیار طبیعی به نظر می‌رسد ولی ترتیب دادن چنین امکاناتی در محیط پشت‌بام کاری عجیب است. در صورتی که فضای پشت‌بام ساختمان ها نیز می تواند کاربردی همچون حیاط داشته باشد، با این تفاوت که در این فضا از باغچه و گل و گیاه و درخت خبری نیست ولی در عوض از آنجا که آپارتمان‌های کلان‌شهری همچون تهران معمولاً از سه طبقه کمتر نیستند، در این ارتفاع حداقل ۱۰ متری از سطح زمین، جریان هوا نسبت به حیاط بیشتر بوده و در نتیجه هوا خنک‌تر است. در ضمن استراحت شب‌هنگام در فضای پشت‌بام و نظاره کردن نمای چراغان شهر نیز تکمیل کننده‌ای برای بقیه لذت‌ها است.

این کار با چیدن یک میز و چند صندلی به راحتی امکان‌پذیر است. تنها پیش از هر اقدامی رعایت چند نکته ایمنی و دکوراسیونی ضروری است: ۱- از ایمن بودن محیط پشت‌بام برای بچه‌ها اطمینان حاصل کنید به این معنا که اگر دیواره لبه پشت‌بام از یک متر کمتر است، حتماً ابتدا دور پشت‌بام را نرده‌کشی کرده سپس به موارد رفاهی بپردازید.

شما حتی می‌توانید با ساخت دیواری پنجره‌دار در دورتا دور پشت‌بام اتاقی بدون سقف ترتیب دهید؛ با این کار محیط امن‌تر و خصوصی‌تر می‌شود.

۲- میز و صندلی‌هایی برای این محیط انتخاب کنید که در مجاورت گرما و آفتاب تابستانی و همچنین احیاناً بارش باران‌های بهاری و پاییزی آسیب ندیده و مقاوم باشند. البته تولیدکنندگان مربوط صندلی‌های فلزی و پلاستیکی گوناگونی را به لحاظ فرم و شکل ظاهری تولید کرده‌اند که در میان آنها نوع پلاستیکی، اگر چه مقاومت انواع فلزی را ندارد ولی به چند دلیل برای پشت‌بام بهتر است: الف - به جهت سبک‌تر بودن حمل و نقل آنها راحت‌تر است.

ب - امکان زنگ‌زدگی آنها در مجاورت با آب وجود ندارد.

ج - از آنجا که امروزه در بسیاری از پشت‌بام‌ها از پوشش‌های ایزوگام استفاده شده است فشار پایه میز و صندلی‌های فلزی و حرکت دادن آنها سبب آسیب رسیدن به این لایه می‌شود.

۳- در صورت امکان برای این محیط از صندلی‌ها و میزهای تاشو استفاده کنید زیرا می‌توان آنها را به راحتی تا کرده و برای کاربرد بعدی نگهداری کرد. به این ترتیب فضای زیادی را هم اشغال نمی‌کند.

۴- نصب سایبان در گوشه‌ای از این پشت‌بام و یا حتی انتخاب میزهای سایبان‌دار برای هنگام بارش باران بسیار حائز اهمیت است. با وجود سایبان شما می‌توانید در حین لذت از هوای آزاد، قطرات باران را نیز نظاره‌گر باشید.

۵- وقتی که قرار است ساعاتی از شب را در پشت‌بام و در کنار دیگر اهالی ساختمان صرف کنید ترتیب دادن شامی دسته‌جمعی لذت با هم بودن را دوچندان می‌کند. در ضمن از آنجا که درست کردن انواع کباب بر روی منقل یکی از رایج‌ترین روش‌های پخت‌وپزهای پیک‌نیکی است، شما می‌توانید به جای منقل‌های هیزمی، در صورت امکان با لوله‌کشی گاز به فضای پشت‌بام، در جایی مسقف و ایمن، منقلی توکار و گازسوز بسازید. به این ترتیب کار بسیار آسان‌تر خواهد بود.

۶- در چنین فضایی لازم نیست حتماً از میز و صندلی استفاده کنید بلکه می‌توانید در کنار یکی از دیوارها، تختی چوبی و یا فلزی تاشو قرار داده و با پهن کردن گلیم و یا فرشی بر روی آن و همچنین چیدن پشتی‌های بزرگ و کوچک متعدد، فضایی سنتی را ایجاد کرده و از گذشته‌ها و حیاط خانه پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های خود یادی کنید.

پس از فراهم شدن کلیه تسهیلات رفاهی لازم و همچنین رعایت نکات ایمنی، تنها کافی است با قرار دادن تعدادی گلدان حاوی گل‌ها و گیاهانی که در برابر گرما و آفتاب سوزان مقاومت لازم را دارند، سبزی را نیز به این فضا بیاورید. برای این منظور از گلدان‌های متعدد با اندازه‌ها، رنگ‌ها و حتی مدل‌های گوناگون استفاده کنید.

به این ترتیب جایگزینی برای طراوت حاصل از گل‌ها و گیاهان داخل باغچه در بالای پشت‌بام نیز ایجاد کرده‌اید.

در ضمن علاوه بر تهیه گلدان‌های کوچک و بزرگ معمولی می‌توانید از گلدان‌های جعبه‌ای و یا دیوارکوب نیز استفاده کرده و با توجه به نوع‌شان آنها را یا بر لبه دیواره پشت‌بام چیده و یا به دیواره خرپشته و یا دیوار آپارتمان مجاور نصب کنید.

سلامت

اصول پیشگیری از رفتارهای پرخطر

علی امیرحسینی*

آیا می‌دانید رفتار پرخطر چیست؟ انواع خاصی از رفتارها که باعث افزایش احتمال ابتلای افراد به ناخوشی یا بیماری می‌شوند را رفتار پرخطر گویند.

به همین جهت تغییر رفتارهای پرخطر، هدف عمده پیشگیری از بیماری‌ها بوده و موجب سلامت جامعه و ایجاد زندگی سالم می‌شود. شش رفتار پرخطر که می‌توانیم با پیشگیری از آنها زندگی سالمی داشته باشیم در ذیل آمده است.

۱- تغذیه نامناسب: افزایش مصرف روغن‌ها و چربی‌ها، مواد قندی و نمک خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، چاقی، دیابت و برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. آیا می‌دانید شایع‌ترین علت مرگ و میر در کشور بیماری‌های قلبی و عروقی است که باعث ۳۰۰ مورد از ۸۰۰ مرگ در شبانه‌روز می‌باشد.

مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل افزایش فشار خون است و مصرف زیاد مواد قندی باعث چاقی می‌شود و چاقی زمینه‌ساز ابتلای انسان به بیماری قلبی و عروقی، دیابت نوع دوم و برخی از سرطان‌ها است بنابراین برای پیشگیری از افزایش فشار خون مصرف نمک را کاهش دهید. به هنگام طبخ غذا تا حد امکان، نمک کمتر به غذا اضافه کنید و به غذای کودکان زیر یک‌سال نمک اضافه کنید. از مصرف بی‌رویه شیرینی‌های خامه‌دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله‌پاچه، مغز و دل و قلوه که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند اجتناب کنید. برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد از روغن مایع نظیر روغن زیتون و روغن آفتابگردان استفاده کنید و برای کاهش مصرف چربی‌ها غذاها را به صورت کبابی، تنوری و بخارپز و یا آب‌پز تهیه کنید. چربی قابل رویت گوشت قرمز و پوست مرغ را قبل از طبخ جدا کنید سعی کنید حداقل هفته‌ای دو بار ماهی مصرف کنید. و از موادغذایی حاوی الیاف گیاهی و مواد مغذی مثل سبوس غلات و نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید.

۲- سوانح و حوادث: آیا می‌دانید یک پنجم کل مرگ و میرها ناشی از سوانح بوده و بیش از نصف آن مربوط به حوادث رانندگی است هر ۲۲ دقیقه یک نفر در اثر حوادث ترافیکی در ایران جان خود را از دست می‌دهد. دومین عامل مرگ و میر در کشور و اولین عامل مرگ و میر در اثر سوانح و حوادث شامل گروه سنی ۲۰-۱۰ سال است.

از میان همه حوادث و سوانح، حوادث راهنمایی و رانندگی بیشترین سهم را داشته و عدم رعایت سرعت مجاز و رعایت نکردن اصول ایمنی (استفاده از کمربند و کلاه ایمنی) و توجه ناکافی به قوانین راهنمایی و رانندگی به‌ویژه عدم رعایت حق تقدم خودرو به‌خصوص در بزرگراه‌ها و عدم استفاده از معابر ویژه عابرین پیاده موجب افزایش این حوادث می‌شود.

۳- کمبود فعالیت‌های بدنی: تحرک بدنی به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که در نتیجه آن تحرک عضلات بدن تعداد ضربان قلب، تنفس و جذب اکسیژن به فرد افزایش می‌یابد.

تحرک، رمز سلامتی است که سلامت جسمانی، سلامت روانی و اجتماعی را نیز در بر دارد. عدم تحرکت بدنی امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، چاقی، پوکی استخوان، آتروفی اعضا و کمردرد را افزایش می‌دهد. افراد فعال همیشه با انگیزه، شاداب، صبور، شکیبا و چابک هستند و در مقابل استرس‌ها و حوادث زندگی به‌خوبی مقاومت کرده و به حل مسائل می‌پردازند. این افراد تمرینات ورزشی منظم داشته و این تمرینات را قبل از دوران بلوغ خود آغاز کرده‌اند. حداقل نیم ساعت پیاده‌روی ساده با سرعت کم و هر روز سبب افزایش توانایی ریه‌ها و قلب و عروق می‌شود؛ تمرینات ورزشی از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند و از تجمع چربی در نقاط مختلف بدن که سبب بدشکلی آنها می‌شود جلوگیری کرده و به حفظ ترکیب و زیبایی اندام می‌انجامد.

۴- مصرف دخانیات و مواد مخدر: آیا می‌دانید مصرف دخانیات و مواد مخدر منجر به عوارض جسمی، روانی، خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی می‌شود.

در بیشتر موارد زمان بین اولین تجربه سیگار کشیدن تا وابستگی شدید به سیگار طی یک‌سال و یا کمتر صورت می‌گیرد دوسوم سیگاری‌ها از سنین جوانی از ۱۵ تا ۲۴ سال مصرف سیگار را شروع می‌کنند. اعتیاد به سیگار مانند اعتیاد به دیگر مواد مخدر است. مصرف سیگار و مواد مخدر منجر به سوءتغذیه، مشکلات گوارشی و کبدی، مشکلات ریوی و ابتلا به انواع بیماری‌های مقاومتی و بیماری‌های عفونی و همچنین ابتلا به بیماری ایدز و هپاتیت می‌شود.

۵- خشونت: آیا می‌دانید خشونت عواقب جسمی، روانی و اجتماعی فراوانی دارد که با آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان می‌توان از این معضل پیشگیری کرد. قتل، معلولیت، آسیب‌های جدی اندام‌ها و مرگ ناشی از جراحات خشونت از عوارض شایع خشونت هستند؛ همچنین ترس، افسردگی، گوشه‌گیری و انزوا بعضی دیگر از عوارض خشونت هستند. خشونت منجر به کاهش مشارکت اجتماعی و در نتیجه کاهش سرمایه اجتماعی می‌شود که علاوه بر عوارض اجتماعی، عواقب اقتصادی جدی هم به‌دنبال دارد.

۶- رفتارهای جنسی غیرایمن: رفتارهای مخاطره‌آمیز جنسی، نوجوانان را در معرض خطر ابتلا به ایدز، بیماری‌های آمیزشی و هپاتیت قرار می‌دهد که با افزایش آگاهی و تقویت مهارت‌های زندگی و آموزش اصول بهداشت و حقوق باروری علاوه بر مستحکم کردن بنیان خانواده که منجر به آموزش حق و نحوه رفتار تمام افراد خانواده می‌شود، می‌توان با شرایط خطرساز ناشی از رفتارهای جنسی غیرایمنی نیز مقابله کرد.

***مشاور مطبوعاتی و رئیس کمیته و رسانه‌های انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران**

طرح زندگی

راه‌های رفع یکنواختی چیدمان

بهاره مهرنژاد: تا به حال توجه کرده‌اید که فضای داخلی خانه و نحوه چیدمان اسباب و اثاثیه منزل ارتباط مستقیمی با افزایش انرژی شما در بدو ورود به منزل دارد. به‌عقیده طراحان داخلی یکی از مهمترین عواملی که موجب تشدید نگرانی و پریشانی حال فرد پس از گذران یک روز کاری می‌شود، حضور در فضایی است که هیچ‌گونه هماهنگی در نوع چیدمان و رنگ‌آمیزی آن دیده نمی‌شود. گرچه به‌نظر ساده می‌آید ولی تناسب بین رنگ دیوارها با پرده و مبلمان و نیز نحوه دکوراسیون تاثیر فوق‌العاده‌ای در شاد و سرزنده کردن آدم‌ها دارد. مشکل اصلی بیشتر خانه‌ها یکنواختی است. در اغلب خانه‌ها نقطه تمرکز محل قرار گرفتن تلویزیون است که چون معمولاً در یک کنج خلوت قرار می‌گیرد، افراد را از توجه و لذت بردن از سایر فضا محروم می‌کند. ابتدا برای از بین بردن یکنواختی مرکز توجه خانواده را تغییر دهید. مبل‌ها را به‌جای اینکه به دیوار تکیه دهید کمی به هم نزدیک کنید و یک قطعه فرش یا گلیم به صورت قطری پهن کنید؛ با این کار تمام توجه را از تلویزیون برداشته‌اید. فراموش نکنید یکی از مواردی که باعث می‌شود افراد خانواده از هم فاصله بگیرند و به اتاق‌های خودشان پناه برند، نبود فضای گرم و صمیمی برای گفت‌وگو است. البته این بدان معنی نیست که تلویزیون را به‌طور کل از اتاق نشیمن حذف کنید. تلویزیون را به‌جای قرار دادن در کنج به مرکز دیوار بیاورید به‌گونه‌ای که در فاصله میانی دو کاناپه قرار گیرد.

حتی می‌توانید در انتهای اتاق دو طبقه چوبی نصب کنید و از آن به‌عنوان میز تلویزیون کتابخانه و حتی قراردادن اشیای زینتی استفاده کنید. قرار دادن گیاه در بین کاناپه و قفسه‌ها نیز کمک بزرگی به تغییر روحیه افراد می‌کند. تغییر دیگری که برای رهایی از یکنواختی پیشنهاد می‌شود تغییر چیدمان آشپزخانه است. میز ناهارخوری را از آشپزخانه بیرون آورید و در فاصله بین اپن و محل قرارگیری مبلمان قرار دهید. با این کار محل اجتماع خانواده در زمان صرف شام را از فضای سرد و یکنواخت آشپزخانه دور می‌کنید. گذاشتن آباژور بلند در فاصله بین اپن و میز ناهارخوری در کنج دیوار نیز تاثیر بسزایی در دلپذیر کردن فضای خانه از لحاظ نورپردازی خواهد داشت.

عنصر رنگ را به‌هیچ‌وجه فراموش نکنید.

رنگ جادویی است که می‌تواند اتاق را از محیطی سرد و کسل‌کننده به فضایی گرم و صمیمی متحول سازد. اولین عنصری که در بدو ورود به خانه چشم را خیره می‌کند، رنگ است. استفاده از رنگ‌های روشن مثل سبز، آبی و صورتی برای پرده، رومبلی، کوسن و حتی دیوارها می‌تواند شادابی و سرزندگی مضاعف در انسان ایجاد کند.

دکور

تعویض آب آکواریوم

احسان محمدی مقانکی: تعویض آب را احتمالاً باید دلهره‌آورترین قسمت نگهداری موفق ماهی‌ها دانست.

آبی که حاوی مواد شیمیایی نامطلوب است غالب افراد را به تعویض آب در مقادیر فراوان سوق می‌دهد.

تصفیه عاملی ضروری است ولی مطمئناً قادر به زدودن تمامی عناصر انباشته در آب (مانند فسفات) نیست. تعویض آب، آلودگی ناشی از تجمع این عناصر مضر را برطرف کرده و عناصر مفید کاهش یافته آب (مانند کلسیم، پتاسیم، آهن، روی) که برای برقراری توازن در یک آکواریوم حیاتی‌اند را به حد طبیعی باز می‌گرداند.

در شرایط عادی تعویض آب به میزان هفتگی ۱۰ درصد یا ۲۰-۱۵ درصد هر دو هفته یک‌بار کافی است. میزان آبی که تعویض می‌شود به کیفیت عمومی و بار زیستی آب بستگی دارد. به خاطر بسپارید که تعویض فراوان، مراقبت های فراوان جهت تنظیم پارامترهای آب را می‌طلبد، هر چند تعویض بیش از ۵۰ درصد آب نه تنها باعث بهبود چیزی نخواهد شد بلکه بر مشکلات نیز خواهد افزود. تعویض آب زمانی نتیجه‌بخش است که در اندازه کم ولی مداوم انجام پذیرد. با سیفون بستر آکواریوم و جایگزین کردن آب خارج شده این هدف میسر خواهد شد.

سیفون بستر آلودگی‌های ناشی از ذرات ته‌نشین شده را که باعث افزایش میزان آمونیاک و فسفات محلول در آب می‌شوند از بین می‌برد. مراقب باشید چه چیزی داخل آکواریوم می‌ریزید! اگر از آب لوله‌کشی استفاده می‌کنید میزان نیترات PH آن را اندازه‌گیری کرده و مطمئن شوید که در اندازه احتیاجات آکواریوم شما است، همچنین مطمئن شوید آبی که استفاده می‌کنید درجه حرارت مشابهی با آب درون آکواریوم داشته باشد. این تفاوت درجه می‌تواند برای ماهی‌ها بسیار خطرناک باشد.

به خاطر بسپارید:

- آب باید عاری از کلر و فلزات سنگین (مس و سرب) باشد.
- اگر از آب لوله‌کشی استفاده می‌کنید، قبل از وارد کردن، چند دقیقه صبر کنید تا کلر آن خارج شود.
- هرگز از آب داغ برای تنظیم دما استفاده نکنید چون باعث وارد آمدن شوک به ماهی‌ها می‌شود.
- آب را به صورت ناگهانی و مستقیم به آکواریوم نریزید، این کار علاوه بر متلاطم کردن آب و محیط آکواریوم موجب ترساندن ماهی‌ها نیز می‌شود.

با فرزندان

اهمیت مشارکت در مدرسه

دکتر لورنس استینبرگ
ترجمه: نوشین دیانتی

لازم نیست هر روز مشق‌های او را کنترل کنید ولی این کار را هر چند وقت یک‌بار انجام بدهید.

اگر اشتباهات زیادی داشت که به نظر می‌رسید کارش را سرسری گرفته به او متذکر شوید و تاکید کنید دوباره آنها را مرور کند. شما دارید به او یاد می‌دهید که کاری که انجام می‌دهد باید درست انجام بشود و همیشه باید «طرح‌های اولیه» را مرور کرد. اگر به نظرتان رسید در فهم بعضی موضوع‌ها اشکال دارد باید تصمیم بگیرید آیا خودتان می‌توانید مسئله را برایش توضیح بدهید یا بهتر این است که بگذارید معلم برایش توضیح بدهد. (خواهش می‌کنم سعی نکنید چیزی را که خودتان نفهمیده‌اید به او یاد بدهید.) از معلمش بخواهید تمرینی بدهد که بتوانید دوتایی در منزل انجام دهید تا فرزندتان درس را یاد بگیرد.

هنگامی که فرزندتان به دوره راهنمایی رسید کار

شما این است که مطمئن بشوید عادت کار کردن، که تلاش کردید در دوران دبستان شکل بگیرد واقعاً عادت شده است.

اجازه بدهید فرزندتان تصمیم بگیرد چقدر وقت صرف تکالیفش بکند و کجا و چه موقع این کار را بکند. اما هر روز از او بپرسید چه تکالیفی دارد و پیش از اینکه بخوابد کنترل کنید که همه کارهایش را انجام داده باشد. هر چند وقت یک بار از او بخواهید تکالیفش را نشانتان بدهد اما این کار را برای این بکنید که عملکرد او را در مدرسه ارزیابی کنید نه اینکه اشتباهاتش را تصحیح کنید. باز هم اگر اشتباهات ناشی از سرسری گرفتن دیدید پیشنهاد کنید پیش از تحویل تکالیف نگاهی به آنها بیندازد. هر از چندی پیشنهاد کمک بدهید («می‌خوای مشق‌هات رو غلط گیری کنم؟») اما اصرار نکنید. در این سن مهم است یاد بگیرد مسئولیت کارش را بپذیرد.

هنگامی که فرزندتان به دبیرستان رسید مشارکت خود را در این زمینه محدود کنید مگر آنکه مستقیماً از شما درخواست کند.

اگر از شما خواست پیش از امتحان لغت‌های انگلیسی را از او بپرسید این کار را بکنید. اگر می‌خواهد درس را برای شما بازگو کند یا می‌خواهد تحقیقش را بخوانید او را همراهی کنید. اما وقتی فرزندتان دبیرستانی شده نباید از او بپرسید تکلیف شب دارد یا آن را انجام داده یا نه. فقط وقتی باید تکالیفش را مرور کنید که او از شما درخواست کند یا خودتان واقعاً به موضوع علاقه داشته باشید و بخواهید از او چیزی یاد بگیرید. اگر تکلیفی ارائه کرد که پذیرفتنی نبود معلمانش باید به شما اطلاع بدهند. در این مرحله هم او باید یاد بگیرد چگونه کیفیت کارش را ارزیابی و حفظ کند. واکنش شما به اینکه فرزندتان اوقات سختی را با معلمش گذرانده هم بستگی به سن او دارد. اگر فرزندتان در دوره ابتدایی باشد باید مسئله را برای او رفع و رجوع کنید. هنگامی که فرزندتان به سن نوجوانی رسید باید کمک کنید خودش راهی برای نزدیک شدن به معلمش پیدا کند و کارش را جلو ببرد. پیگیری کنید تا مطمئن شوید کاری را که با هم تصمیم گرفته‌اید و او انجام داده کار درستی است.

یک نکته دیگر: بدون توجه به سن فرزندتان هیچ‌گاه تکالیف او را تصحیح نکنید. خوب است به نکاتی که باید درست شوند اشاره کنید به خصوص وقتی فرزندتان به دبستان یا راهنمایی می‌رود اما اجازه بدهید خودش فکر کند چطور تصحیح مناسبی انجام بدهد. اگر شما تکالیف فرزندتان را انجام بدهید معلمش متوجه نمی‌شود که او نیاز به آموزش بیشتر دارد. این مسئله یکی از اهداف مهم تکلیف شب است. مطمئنم که می‌خواهید فرزندتان نمره‌های خوب بگیرد اما انجام تکالیف برای او استراتژی خوبی برای دستیابی به این هدف نیست. ممکن است در کوتاه‌مدت نمره‌های بهتری بگیرد اما در درازمدت اگر فرزندتان یاد بگیرد مسئول کار خودش است و برای این کار به شما وابسته نباشد به نفعش خواهد بود.

بعضی پدر و مادرها فکر می‌کنند همین که به فرزندشان بگویند مدرسه مهم است کافی است. اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد دانش‌آموزان موفق معمولاً آنهایی هستند که والدینشان در مدرسه حضور فعال دارند. هنگامی که مرتباً در تحصیل فرزندتان مشارکت می‌کنید پیام محکمی به او می‌دهید که مدرسه مهم است. درباره موضوع مدرسه فرزندتان اعمال شما خیلی بلندتر از کلماتتان حرف می‌زنند.

بخش پایانی