

سن آموزش ازدواج، نوجوانی است نه جوانی

● **شهروند:** چرا بیشتر طلاق ها در سال های اول زندگی مشترک اتفاق می افتند، در حالی که در این سال ها همسران عشق بیشتری به هم می ورزند و حوصله بیشتری برای هم دارند؟

طلاق پدیده ای تک عاملی نیست و در بررسی و تحلیل آن باید به مسائل مختلفی مانند عوامل عاطفی، روانی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی توجه کرد، اما اینکه چرا در صحنه یادی از طلاق ها در یک سال اول زندگی مشترک اتفاق می افتد، موضوعی است که باید در آن چند نکته مهم را مدنظر قرار دهیم.

● زمانی که دختر و پسر از دواج می کنند و کنار هم قرار می گیرند، مدتی طول می کشد تا با نوع تفکر، علائق و خواسته ها، نیازها، ارزش ها و به طور کلی ویژگی های اخلاقی و رفتاری هم آشنا شوند و بتوانند رفتار همدیگر را در موقعیت های پیش رو تا حدودی پیش بینی و رفتارشان را نیز به گونه ای تنظیم کنند که کمتر سبب رنجش خاطر دیگری شوند.

● والدینی که فرزندانشان را برای شرایط مختلف زندگی که مستلزم مسئولیت پذیری و برخورد مؤثر با مسائل پیش روست، آماده نمی کنند، معمولاً فرزندان را روانه زندگی مشترک می کنند که در بر خورد با کوچک ترین مشکلی تاب نمی آورند و بازگشت به وضعیت پیشین را بر ماندن و مقابله با مسائل وحل آن ها ترجیح می دهند.

● ازدواج تغییر وضعیت از حالت تجرد به زوجیت است و از آنجا که بسیاری از افراد به ویژه کسانی که وابستگی بیشتری به خانواده خود دارند، دیرتر به این هویت می رسند در برنامه ریزی ها تصمیم گیری ها و افکار و رفتارشان کمتر رنگ و بوی زوجی نشان می دهند، همسرشان ادیت می شود و زمینه بروز مشکلات و تشدید اختلافات در آن ها ایجاد می شود. ● خانواده هایی که وابستگی زیادی به فرزندان خود دارند و در دوران تجرد، همه برنامه ریزی های فرزندان خود را انجام می دهند، تصویری کنند در زندگی مشترک هم باید مانند گذشته رفتار کنند، در حالی که بسیاری از این حرکت ها مخالف با استقلال همسران و زمینه ساز بروز اختلاف بین آن هاست.

● بسیاری از افراد بر مبنای ادبیات ادراکی خود با فرموده منظرشان از دواج می کنند و وقتی وارد زندگی مشترک می شوند و اوضاع را بر خلاف آنچه تصور می کرده اند، می بینند، برای جدایی اقدام می کنند.

● افرادی که بدون شناخت کافی از طرف مقابلشان یا اعتماد خوش بینانه به آنچه شنیده اند، ازدواج می کنند، با ورود به زندگی مشترک تازه متوجه اشتباه خود می شوند و برای جلوگیری از مشکلات بعدی برای جدایی اقدام می کنند.

● افرادی که توانایی برقراری ارتباط مؤثر با همسر خود یا توانایی حل مشکلات را ندارند، همچنین وضعیت عاطفی آن ها برای ایات بخشیدن به موقع زندگی شان مساعد نیست، برای راهایی از مشکلات خیلی سریع طلاق می گیرند.

● نرسیدن به بلوغ عاطفی، روانی، اجتماعی و اقتصادی، مشکلات روان شناختی و شخصیتی نیز از دیگر عوامل طلاق در سال های اول زندگی مشترک محسوب می شود. با همه این ها، ما به خانواده ها توصیه می کنیم از سبکی در فرزند پروری شان استفاده کنند که آن ها را برای موفقیت در زندگی مشترک و پذیرش مسئولیت های جدید آماده و توانمند کند، یعنی همیشه به گونه ای عمل کنند که فرزندان شان از ظرفیت روانی مناسبی برای رویارویی با مسائل و مشکلات برخوردار باشند. نکته بعدی اینکه زمان آموزش و کسب آمادگی برای ازدواج، دوره نوجوانی است نه جوانی، یعنی نهاد های آموزشی باید برنامه های آموزش مهارت های زندگی را برای دانش آموزان تدوین کنند، نه دانش جوانان. همچنین، لازم است رسانه ها به ویژه صدا و سیما با تهیه، تولید و پخش برنامه ها و فیلم های مرتبط، سطح دانش خانواده ها و زوج ها را برای تداوم و کیفی سازی زندگی مشترک ارتقا بخشند. در پایان به یاد داشته باشیم که اگر چه مشاوره در زمان طلاق خوب است، آنچه اهمیت دارد و باید در اولویت باشد، مشاوره های پیش، هنگام و پس از ازدواج است.

نوشیدن قهوه پیش از صبحانه مضر است

برخی بر این باورند که تلخی قهوه ممکن است معده را برای تولید اسید تحریک و نشانه های اختلالات روده مانند سندرم روده تحریک پذیر را تشدید کند. از این رو، هشدار می دهند نوشیدن قهوه به ویژه با معده خالی مضر است، زیرا هیچ ماده غذایی دیگری در معده وجود ندارد که از آسیب رساندن اسید به پوشش معده جلوگیری کند. با این حال، پژوهش های جدید در این باره نشان می دهد ارتباطی معنادار بین قهوه و مشکلات گوارشی نیست. افزون بر این، فرکانس و شدت بروز علائم در گروه کوچکی از افراد که به قهوه بسیار حساس هستند و پس از نوشیدن آن دچار دل درد، استفراغ یا سوء هاضمه می شوند، ارتباطی به مصرف این نوشیدنی با معده خالی یا همراه غذا ندارد.

نکته مهم این است که ضرورت دارد افراد به نحوه پاسخ بدنشان به مواد غذایی توجه کنند. اگر بعد از نوشیدن قهوه با معده خالی مشکلات گوارشی را تجربه می کنند، اما هنگام نوشیدن آن همراه با وعده غذایی مشکلی پیدا نمی کنند، مصرف آن را متناسب با همین الگو تنظیم کنند.

مسمومیت با «زاناکس» سبب مرگ نمی شود

● **شهروند:** آیا خوردن ۱۰ عدد قرص زاناکس ۱ با هم سبب مسمومیت می شود؟ نشانه های این مسمومیت چیست؟ بله. مصرف این تعداد قرص سبب مسمومیت می شود، ولی به بهبودی و مرگ منجر نخواهد شد. خواب آلودگی، گیجی و اختلال در تنفس، از نشانه های مسمومیت با زاناکس است.

● **شهروند:** مصرف هم زمان قرص متریونیدازول و آموکسی سیلین با قرص اچ دی ضد بارداری تداخل دارد؟

مصرف هر نوع آنتی بیوتیکی همراه با قرص های ضد بارداری سبب کاهش اثر آن ها خواهد شد. از این رو، لازم است در زمان استفاده از آنتی بیوتیک ها از دیگر روش های بارداری هم استفاده کنید.

● **شهروند:** قرص انگل مبیندازول را که همه پزشکان توصیه می کنند، هر چند وقت یک بار و به چه میزانی همه اعضای خانواده می توانند مصرف کنند؟ مصرف این نوع قرص ها فقط زمانی ضروری است که نشانه های آلودگی با انگل دیده شود. در این صورت هم حتما پزشک باید دارو ساز باید نوع قرص و دوز آن را تجویز کند. اینکه گفته می شود هر از گاهی باید از این قرص ها برای پیشگیری از آلودگی های انگلی استفاده کرد، تصویری غیر علمی و اشتباه است.

● **شهروند:** مشکل معده دارم و امپرازول ۲۰ می خورم. مصرف هم زمان آن با داروهای ضد حساسیت مانند آنتی هیستامین و سیتیزین تداخل دارویی ایجاد نمی کند؟ نه. مشکلی ایجاد نمی کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۴۴۶۵۸۰۶

خانه سبز

درباره ضرورت پرورش و نگهداری گیاهان آپارتمانی

ملیحه ابراهیمی | امکان ندارد از جلویک مغازه گل فروشی رد شوید و چند ثانیه توقف نکنید و به تماشای گل های رنگارنگ نایستید. خیلی وقت ها وسوسه شده و چند شاخه ای برای خانه خریده اید. در حالی که می توانید این حس خوب را همیشه در محیط خانه تجربه کنید. این حس ناب را کسانی بیشتر درک می کنند که تا سال ها پیش در خانه های بزرگ و ویلایی زندگی می کردند. خانه ای که روی میله های تراسش جای گلدان، دور حوض وسط حیاط پر از شمعدانی و حسن یوسف و قلمه بیشتر این گلدان ها کنار خانه در گلدان یا شیشه های پر از آب بود. درست است که این روزها این تصویر را بیشتر در فیلم های بینیم، اما می توانیم اوضاع را حتی برای خانه های آپارتمانی طوری فراهم کنیم که از وجود گل و گیاه بی نصیب نماییم.

سوزه روز



بچه ها را پای کار بیاورید

گل کاری کردن حتی با پهن کردن یک سفره کوچک، بیلچه و چند گلدان و قلمه گیاه همیشه همراه با حس خوب است. فراموش نکنیم که پای کار آوردن بچه ها بسیار مهم است. می توان جابه جا کردن گل در گلدان جدید را به آن ها واگذار کرد. فراهم کردن موقعیتی که اعضای خانواده در سبد خریدشان به گل و گیاه اهمیت می دهند، در کنار کمک خواستن از بچه ها باعث می شود فرزندانمان برای محیط زیست اطرافشان بیشتر حساسیت به خرج دهند. به عنوان نمونه هر سال در فصل درخت کاری، کاشتن یک نهال در حیاط آپارتمان یا جلوسا ختمان و داخل کوچه کمک شایانی به بهبود وضعیت محیط زیست شهری می کند. یکی دیگر از راه های ترغیب فرزندانمان، برنامه ریزی برای از نزدیک دیدن جذاب ترین مکان هایی است که با گل و گیاه رابطه مستقیم دارند. مثلاً گلخانه های بزرگ، بازارهای گل و گیاه، رستوران ها یا کافه کتاب هایی که با گل و گیاه معروف شده اند و خاطرات به یادماندنی را برای خیلی ها رقم زده اند و....

بهبود حافظه در محیط سبز

این روزها اجرای طرح های تزیینی ادغام شده با گل و گیاه در دکوراسیون خانه ها و محل های کار باعث می شود شیفته گل و گیاه شویم. حالا فرقی نمی کند اجرای باغ بام در پشت بام منزل مسکونی مان باشد یا طراحی سرسبز اتاق نشیمن یا راهروهای محل کارمان. نتیجه نظرسنجی های زیادی به این موضوع گواهی می دهد که استراحت همراه با مطالعه کتاب، تماشای فیلم، نوشیدن نوشیدنی و... در مکان هایی که گل و گیاهان جلوشم مخاطب هستند، احساس آرامش بیشتری به دنبال دارد. پژوهش ها نشان داده است گیاهان با تصفیه هوا و آزادسازی اکسیژن می توانند سلول های مغز را تقویت کنند و نگهداری از آن ها به تمرکز و حتی بهبود حافظه کمک می کند.

یادآوری: برای آنکه از سیرتایپ باغ بام ها مطلع شوید، این کد را اسکن کنید.

رابطه گیاهان با بیماری ها

چندی پیش دانشگاه کشاورزی نروژ با بیان اینکه افزایش رطوبت محیط عاملی است که از گسترش ویروس آنفلانزا جلوگیری می کند، اعلام کرد: وجود گیاهان سالم در فضای خانه احتمال ابتلا به سرماخوردگی، گلودرد و سرفه های خشک را کم می کند، شاید برای خیلی ها دور از انتظار باشد، اما پژوهش های زیادی روی گیاهان انجام شده است که نشان می دهد گیاهان رابطه ای مستقیم با سلامت افراد دارند. همچنین جالب است بدانید روان پزشکان به این نتیجه رسیده اند که شغل باغبانی رابطه ای مستقیم با درمان بیماری های روانی دارد که شایع ترین آن افسردگی است. وجود گل های آپارتمانی باعث بهبود حال روحی ساکنان می شود و خلق و خوی افراد را بهبود می بخشد.

در ادامه چند نمونه از کارکردهای متفاوت این گیاهان و نقش آن ها در پاک سازی هوا را با هم می خوانیم:

اسپاتی فیلوم

به این گیاه گل چمچه ای یا برگ قاشقی هم می گویند که به تنهایی تا ۵۰ درصد هوای خانه را تصفیه می کند.

برگ شمشیری

این گیاه در رده نهم فهرست پنجاه گیاه تصفیه کننده هوا قرار دارد. زیرا به راحتی آلودگی های درون اتاق را جذب می کند.

داوودی

این گیاه آلودگی های هوا مانند بنزن و بوی ناشی از رنگ، مواد شوینده و... را جذب می کند.

بامبو

ساقه آن می تواند بنزن، مونوکسید کربن و کلروفرم را از هوای اطراف دریافت و به این ترتیب هوای خانه را پاک کند.

زینق

به این گیاه به دلیل اینکه ترکیب های خطرناکی مانند تری کلرو اتیلن، فرمالدئید و بنزن را جذب می کند، جاروبرقی هوا می گویند.

آگلونما

این گیاه از بهترین گل ها برای تصفیه هواست. به دلیل تأثیر بسیار مثبت آن در تصفیه هوای خانه، به آگلونما فیلتر هوا نیز می گویند.

خودسرانه، سرانه را افزایش ندهید

آپارتمان نشینی قواعد خاص خودش را دارد، چه بهتر که قبل از هر اقدامی از نظر دیگر ساکنان مطلع شوید. به عنوان نمونه اگر قصد کاشت درخت یا قراردادن گلدان در محیط آپارتمان به ویژه در مکان های اشتراکی مثل راه پله ها، پارکرها، محوطه پارکینگ و... را دارید، قبل از هر کاری مدیر ساختمان را در جریان بگذارید یا در جلسه ای که با دیگر ساکنان دارید، موضوع را مطرح کنید، راستی، اگر جلو آپارتمانان درختی کاشته شده است. برای رشد و پرورش آن حساسیت به خرج دهید. می توانید با دیگر واحدهای مسکونی آپارتمانی که زندگی می کنید، برای آبیاری و رسیدگی به آن برنامه ریزی کنید.

هدیه باید سبز باشد

بهرتر نیست به جای آنکه ساعت ها در فضای مجازی یا خیابان های شهر دنبال خرید یک هدیه خاص برای یک دوست یا آشنا وقتتان را هدر بدهید، اینترنت مصرف کنید یا وقتی بیرون می روید ترافیک و آلودگی ایجاد کنید، یک راست بروید سراغ یک محل مناسب برای خرید یک گلدان از یک گیاه سرسبز و زنده؟ هدیه ماندگاری که با نگهداری درست، حسن خوب به طرف مقابل منتقل می کند. چه اشکالی دارد به جای خرید یک ظرف گران قیمت، یک گیاه زینتی همراه با یک کتاب به دوستان هدیه دهید و زیباتر از آن اینکه خودمان آن را در خانه درست کنیم، یعنی برای مناسبت های خاص که در ذهن داریم، از پیش گیاه را قلمه بزنیم و گلدان ساده و ارزان قیمتی را تزئین کنیم و آن را درونش بکاریم. با این کار حسن خودمان را هم به او منتقل می کنیم.

درآمدزایی کنیم

موارد زیادی را می شناسید که از خرید یکی دوتا گلدان شروع کرده اند و بدون اینکه تصور کنند شغل دومشان فروشنده گل و گیاه آپارتمانی است، درآمد زیادی از این راه به دست آورده اند. خانمی ۴۷ ساله که در بازار گل کار می کند، این گونه تعریف می کرد: «با پنج گلدان کوچک کاکتوس شروع کردم. سپس بذر سزیجات و گیاهان دارویی را که با آب و هوا سازگار بودند، کاشتم و امروز یکی از اتاق های آپارتمان نقلی ام به گلخانه ای کوچک تبدیل شده است.» او هر هفته تعداد زیادی گلدان کاکتوس تزیینی و بسته های سبزی و گیاهان دارویی را روانه بازار می کند، درآمدش کمک زیادی به مخارج خانه ام می کند.