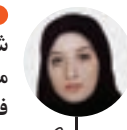
صدای مشاور

مناسبت‌ها بهانه‌ای برای تحکیم روابط است



دکتر پریسا غفوریان
مشاور خانواده و روان‌شناس بالینی

شهروند: چهار سالی می‌شود که زندگی مشترکمان را شروع کرده‌ایم. به جز سال اول، همسرم همه مناسبت‌های مهم زندگی‌مان مانند روز تولدم یا سالگرد ازدواجمان را فراموش کرده است. درنهایت هم با یک «ببخشید»، سروته موضوع را هم آورده است. درباره این موضوع که توجه به این مسائل برایم مهم است، زیاد با هم حرف زده‌ایم ولی تاکنون بی‌فایده بوده است. به نظرتان علت این موضوع چیست و چه کار باید بکنم؟

درباره اینکه چرا مردها به نسبت زن‌ها کمتر به این مناسبت‌ها اهمیت می‌دهند، باید گفت بخش زیادی از آن به چگونگی تربیتشان برمی‌گردد. در خانواده‌هایی که فقط فرزند پسر دارند یا به شدت سنتی هستند، بچه‌ها نحوه ابراز علاقه به همسر را از طریق والدینشان یاد نمی‌گیرند، چون در این خانواده‌ها چنین رفتارهایی معمولا تابو محسوب می‌شود. بنابراین طبیعی است که بچه‌های پرورش یافته این نوع خانواده‌ها نتوانند یا حتی نخواهند که از این روش به همسرانشان ابراز علاقه کنند. معمولا این نوع مقاومت‌ها را در نسل پدران و مادرانمان بیشتر می‌توانیم ببینیم.

ضعیف بودن مهارت‌های ارتباطی زوج‌ها، مسئله دیگری است که به عنوان یک عامل مهم باید به طور جدی به آن نگاه کرد. مسئله بعدی، مشغله زیاد مردهاست که در این باره زیاد شنیده‌ایم و تا حدی هم باید آن را بپذیریم، ولی در این بین یک نکته مهم وجود دارد و آن هم اینکه مشغله زیاد سبب فراموشی می‌شود، نه بی‌تفاوتی. در حقیقت آنچه معمولا خانم‌ها را در برخورد با چنین موضوعاتی شاکی و ناراحت می‌کند، فراموشی همسرانشان نیست، بلکه بی‌تفاوتی آن‌هاست، زیرا در صورت اولویت دار بودن روابط زناشویی برای مردها، مشغله زیاد را هم می‌توان مدیریت و کاستی‌های ناشی از آن را در جاهای دیگری جبران کرد.

چند توصیه به همسران

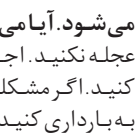
اینکه عرف جامعه می‌گوید مردها باید این گونه باشند یا زن‌ها این چنین رفتار کنند، فقط یک باور اشتباه است که گاهی زندگی شما را تا مرز نابودی هم می‌کشاند، پس از همین امروز بی‌خیال این قید و بندها شوید و فقط و فقط به این موضوع توجه کنید که شما با چه تیپ شخصیتی ازدواج کرده‌اید و برای سازگاری بیشتر با او چه باید بکنید. یادتان باشد که سازگاری اصلا به معنای تحمل کردن نیست، بلکه معنای آن چگونه رفتار کردن برای کنار آمدن با مسائل زندگی است؛ اینکه قوت‌ها و ضعف‌های یکدیگر را بشناسید و براساس آن رفتار کنید تا روابطتان بهتر از آنچه هست بشود. سعی کنید بر مهارت‌های ارتباطی با همسرتان بیفزایید.

برای این منظور کتاب‌های زیادی تألیف شده است که شما می‌توانید با تهیه و مطالعه آن‌ها با سطح منطقی‌ای از انتظارات زوج‌ها آشنا شوید و مهارت‌های کلامی، رفتاری، عاطفی و هیجانی خودتان را ارتقا بخشید. شرکت در کارگاه‌های آموزشی که با همین عنوان در مراکز بهداشتی درمانی و به‌رایگان برگزار می‌شود، فرصت دیگری است برای شما تا بتوانید مهارت‌های زندگی مشترکتان را افزایش بدهید. شما حتی می‌توانید با مراجعه به این مراکز، درخواست برگزاری کارگاه‌های آموزشی دیگری را داشته باشید که به طور خاص مشکل شماست. استفاده از مشاوره‌های گروهی و فردی را هم فراموش نکنید. خیلی وقت‌ها مشکل شما آن چیزی که خودتان احساس می‌کنید، نیست و ریشه در جای دیگری دارد که فقط یک مشاور مجرب می‌تواند کمکتان کند.

همچنین یادتان باشد، هدف از برگزاری سالگردها و سالروزها تحکیم بیشتر روابط شما با همسرتان است، پس به جای مچ‌گیری از او در فراموشی یک مناسبت، حتما چند روز قبل به او یادآوری کنید و با هم یک قرار کوچک بگذارید. سعی کنید همیشه بی‌مناسبت برای هم هدیه‌های کوچکی مانند یک لیوان، یک شاخه گل یا کارت پستال بخرید تا اگر به هر دلیلی مناسبتی را فراموش کردید، همسرتان خیلی از شما دلگیر نشود. اگر حافظه ضعیفی هم دارید موضوع را با همسرتان در میان بگذارید و از او بخواهید که با یادآوری به شما کمک کند. استفاده از تقویم رومیزی یا دیواری و امکانات گوشی‌های هوشمند هم راه‌حل دیگری است که برای یادآوری باید به آن‌ها فکر کنید.

درمانگاه

رابطه بین مصرف مولتی‌ویتامین با دیابت، ضعیف است



دکتر منیره پورجواد
متخصص زنان و زایمان

شهروند: در هفته ۲۹ بارداری به سر می‌برم. دیابت داشتم که با رژیم نرمال شد. دکتر می‌گوید مصرف مولتی‌ویتامین دیابت را بدتر می‌کند و باید قطعش کنم. حالا نمی‌دانم که چه کار کنم.

آنچه مصرفش در دوره بارداری به مادران توصیه می‌شود، ترکیبات آهن و کلسیم است و خوردن مولتی‌ویتامین چندان ضروری نیست. احتمال اینکه رابطه‌ای بین مصرف مولتی‌ویتامین با دیابت وجود داشته باشد، بسیار ضعیف است. مگر اینکه وزن شما زیاد باشد و پزشک احتمال افزایش وزن نوزاد را بدهد. البته این موضوع به عوامل دیگری مانند سن شما و چندمین بارداری‌تان هم بستگی دارد.

شهروند: دو سال است که عادت ماهیانه‌ام نامنظم شده است و علاوه بر ترشحات بودار فقط دو روز اول خون‌ریزی دارم. به نظر شما علتش چیست؟

ترشحات بودار احتمال عفونت را نشان می‌دهد، بنابراین حتما باید معاینه شوید. برای نامنظمی‌های عادت ماهیانه‌تان هم باید سونوگرافی بدهید تا علت دقیق مشخص شود. اگر نزدیک سن یائسگی باشید، احتمال دارد این نامنظمی‌ها ناشی از آن باشد، درغیراین صورت احتمال پولیپ، فیبروم یا کیست هست.

شهروند: سه ماه پیش عادت ماهیانه‌ام سه بار در یک ماه اتفاق افتاد. به پزشک مراجعه کردم. بعد از سونوگرافی دکتر گفت که کیست کوچکی داخل تخمدان سمت چپم است. دارو نوشت و گفت بعد از دو ماه استفاده، کیست از بین می‌رود و بعد از آن احتیاجی نیست که دوباره مراجعه کنم. این ماه تصمیم به بارداری گرفتم. حدود یک هفته از عادت ماهیانه‌ام گذشته است، اما لکه‌بینی دارم؛ لکه‌هایی صورتی که گاه در ادرارم دیده می‌شود. آیا می‌توانم برای بارداری اقدام کنم؟

عجله نکنید. اجازه بدهید دوره درمانتان تمام شود، بعد به پزشک مراجعه کنید. اگر مشکلی نبود، یک دوره قرص اسیدفولیک مصرف کنید و بعد اقدام به بارداری کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

سرسبزی برای سرزندگی

با کاشت گل‌وگیاه درخانه افزون بر ایجاد تنفسگاه برای شهرمان، به سلامت خودمان هم کمک می‌کنیم

معصومه متین‌نژاد| سرانه فضای سبز در شهر پرجمعیتی مانند مشهد حدود ۱۸ مترمربع برای هرفرد است که تا استانداردهای بین‌المللی (۲۵-۲۰ مترمربع) فاصله زیادی دارد و این به معنای آن است که تنفسگاه‌های شهر خیلی گسترده نیستند و با این حجم جمعیت و آلودگی هوا، امکان خفگی شهر دور از واقعیت نخواهد بود. کاشت درخت در خیابان‌ها، ایجاد پارک و بوستان در گوشه و کنار شهر و باغ‌بام‌ها که امکان استفاده از فضاهای بالاتر از سطح زمین را فراهم می‌کنند، باز هم ما را نیازمند تدابیری خواهند کرد که به نقطه مطلوب برسیم، مانند کاشت گل و گیاه در آپارتمان‌ها یا ایجاد باغچه و نورگیر (پاسیو) در خانه‌های ویلایی. موضوعی که افزون بر ایجاد تنفسگاه برای شهرمان، زمینه‌ای برای حفظ سلامت جسمی و روحی خودمان هم فراهم خواهد کرد.

چرا باید گل‌وگیاه داشته باشیم؟

اگرچه لذت و فواید نگهداری از گل و گیاه در خانه به پای کاشت آن نمی‌رسد، می‌توان آثار مثبت آن را پس از مدتی در زندگی احساس کرد. آثاری که اگر یک بار طعم آن را چشیده باشید، امکان ندارد تا پایان عمر رهایش کنید. اجازه بدهید به برخی از این آثار مثبت با هم نگاهی بیندازیم.

- پاک‌سازی هوا از انواع آلودگی‌های موجود
- ایجاد حس نشاط، سرزندگی و شادی
- داشتن یک خواب راحت و عمیق
- ایجاد حس آرامش و افزایش تمرکز
- کاهش سروصدا با ایجاد مانع در برابر آلودگی‌های صوتی
- ایجاد رطوبت و لطافت مناسب در فضا
- بهبود خلق و خو با تأثیرگذاری بر سیستم عصبی

منتظر وقت دیگری نباشیم

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که برای شروع کاشت گل و گیاه در خانه، هزار و یک بهانه دارند، مانند «دستم به گل و گیاه نمی‌افته.» یا «فضای کافی در خانه نداریم.» یا «با وجود بچه که نمی‌شه گل و گیاه توی خانه نگه داشت.» باید بدانید راهکارهای زیادی برای کاشت آسان و ایمن گل و گیاه در خانه وجود دارد که فقط کافی است، اراده کنید.

برای شروع باید کمی اطلاعاتتان را درباره گل‌ها و گیاهان افزایش دهید. برای این منظور هم تا دلتان بخواهد وبگاه و کانال آموزشی وجود دارد. کمک گرفتن از افراد متخصصی مانند باغبانان هم راه‌حل دیگری است که در کنار مطالعه کتاب‌های مختلف در این زمینه می‌تواند برایتان مفید باشد.

گلدان، باغچه یا نورگیر؟

اینکه از گلدان، باغچه یا نورگیر برای نگهداری و پرورش گل‌ها و گیاهانتان استفاده کنید تا حد زیادی به فضای زندگی‌تان بستگی دارد، اما می‌توانید با کمی ابتکار خودتان این فضا و شرایط را ایجاد کنید، برای نمونه اگر حیاط کوچکی دارید، چند موزاییک از کف آن را بردارید و در آن گل کاری کنید یا گوشه‌ای از حیاط را انتخاب و با مقداری خاک مناسب، سطح شیب‌داری را ایجاد و در آن گل و گیاه بکارید یا تعدادی گلدان سفالی بخرید و بخشی از فضای داخلی خانه را با گلدان چیدمان کنید، مانند طراحی‌ای که در چیدمان یک کتابخانه یا فروشگاه استفاده می‌کنیم. به هرحال دست شما از این نظر باز است.

اصول کلی که باید بدانیم

اصل اول: گل‌هایی را انتخاب کنید که با خانه و محل زندگی‌تان متناسب باشد، برای نمونه اینکه خانه‌تان شمالی یا جنوبی باشد در میزان نور ورودی به خانه تأثیری مستقیم دارد.

اصل دوم: نکته دیگری که در نگهداری و پرورش گل و گیاه در خانه باید به آن توجه داشته باشید، داشتن وسایل مورد نیاز برای این کار است؛ مانند گلدان، انواع خاک متناسب با هر گیاه، کودهای شیمیایی و ابزارهای باغبانی.

اصل سوم: فراهم کردن شرایط نگهداری یا به عبارتی قراردادن گل‌ها و گیاهان در بخش‌هایی از خانه که شرایط مناسبی برای نگهداری دارند، اصل دیگری است که باید به آن توجه کنید، مانند نور و دما.

شرایط پرورش گیاهان آپارتمانی

گیاهانی که در باغچه کاشته می‌شوند، به‌نسبت گیاهانی که در فضای داخلی خانه نگهداری می‌کنیم، بسیار مقاوم‌ترند، برای همین نیاز به مراقبت خاصی ندارند. از آنجایی که این روزها تعداد خانه‌های ویلایی رو به کاهش است، پرورش و نگهداری از گیاهان آپارتمانی با اقبال بیشتری روبه‌روست، ازاین‌رو ادامه به برخی شرایط نگهداری از این گیاهان اشاره‌ای می‌کنیم.

نور

میزان نور محیط تعیین می‌کند چه گیاهی در آنجا به خوبی رشد می‌کند یا می‌تواند فقط زنده بماند. مشخصات نوری محیط شامل شدت نور، کیفیت نور و طول مدت تابش نور می‌شود. برای نمونه معمولا نور پنجره‌های جنوبی شدت بیشتری دارد و گیاهان رنگی و گل‌دار در این زاویه نور بهتر رشد می‌کنند.

دما

بهترین دامنه دما برای بیشتر گیاهان خانگی بین ۱۶ تا ۲۷ درجه سانتی گراد است. این دما مشابه دمایی است که گیاهان در جنگل‌های استوایی تجربه می‌کنند. ازاین‌رو نباید گلدان‌ها را جلو پنجره‌هایی قرار داد که سرد هستند یا نزدیک به درهایی گذاشت که زیاد باز و بسته می‌شوند و محیط را خیلی گرم یا خیلی سرد می‌کنند. ایجاد لکه روی برگ، پیچ خوردگی برگ به سمت پایین و کُند شدن رشد گیاه از نشانه‌های نامناسب بودن دمای گیاه است.

رطوبت

رطوبت کم سبب سوخته و قهوه‌ای شدن نوک برگ‌ها می‌شود، بنابراین باید حواستان به نوع گیاه و میزان رطوبت محیط باشد، برای نمونه گیاهان استوایی در محیط‌هایی با رطوبت ۸۰ درصد بهترین رشد را دارند و باید تدابیری اندیشید که گیاه در یک دمای مناسب، رطوبت کافی هم دریافت کند. استفاده از رطوبت‌ساز در خانه و پرکردن زیر گلدانی با سنگ ریزه و آب، راهکارهایی است که می‌توان برای این منظور از آن‌ها کمک گرفت.

خاک

ریشه گیاه باید اکسیژن کافی دریافت کند تا به درستی بتواند عمل کند. در غیر این صورت گیاه می‌میرد. برای همین باید حواستان به خاک گلدان باشد. خاک خوب سریع تجزیه و تخریب نمی‌شود و دارای سنگ ریزه‌هایی برای هوارسانی بهتر به ریشه گیاه است. معمولا یک یا دو سهم خاک گلدانی، یک یا دو سهم پیت ماس مرطوب، یک سهم ماسه درشت و مقداری خاک باغچه درصورتی که آلودگی نداشته باشد برای بیشتر گیاهان گلدانی مناسب است.

آب مناسب برای آبیاری گیاهان

به علت وجود کلر در آب لوله کشی بهتر است از ریختن مستقیم این آب برای آبیاری گیاهان پرهیز کرد. باید دو، سه ساعت آب را در محیط خانه قرار داد و سپس از آن برای آبیاری استفاده کرد. برخی آب‌هایی که در طول روز برای شست‌وشو یا دیگر مصارف استفاده می‌کنید هم برای آبیاری گیاهان مناسب هستند، به‌ویژه اینکه در مصرف آب هم صرفه‌جویی خواهد شد، برای نمونه اگر تخم‌مرغ آب‌پز می‌کنید آب آن دارای املاح معدنی زیادی برای گل‌های شماست یا اگر خواستید آب آکواریوم ماهی‌تان را عوض کنید، آب آن را دور نریزید، چون بهترین کود برای گل‌های خانگی است، همچنین آبی که با آن سبزی شسته‌اید.

ترفندها و توصیه‌های حرفه‌ای

غذا دادن به گلدان‌ها: گیاهان هم مانند موجودات دیگر نیاز به غذا دارند و باید متناسب با نوع گیاه هرچندوقت یک بار به آن‌ها غذا داد.

جلوگیری از شته: شته آفتی است که گیاهان را خیلی زود درگیر می‌کند، برای جلوگیری از این اتفاق همیشه یک عدد سیر را درون گلدان‌هایتان بگذارید.

رشد بهتر گل‌ها: تجربه نشان داده است که اگر هرازگاهی یک قرص LD یا آسپرین را در آب حل کنید و پای گیاهانتان بریزید، رشد آن‌ها بهتر می‌شود.

تمیز کردن برگ گل‌ها: برای تمیزکردن برگ گل‌ها و زیبایی بیشترشان می‌توانید از گلیسیرین استفاده کنید. برای این کار چند قطره گلیسیرین را روی دستمال بریزید و سپس برگ‌ها را با آن تمیز کنید. مخلوط مساوی آب و شیر هم همین کار را می‌کند.

تمیز کردن گلدان‌ها: اگر گلدان سرامیکی یا بلوری دارید که جرم گرفته است، درون گلدان سرکه یا آب نمک غلیظ بریزید و پس از چند ساعت هم آن را بشویید.

از بین بردن کرم‌های خاک: تشتی را تا نیمه پر از آب کنید، سپس گلدان‌ها را درون آب قرار دهید. گلدان‌ها باید تا نیمه درون آب باشد. پس از نصف روز کرم‌ها از ته گلدان وارد آب می‌شوند. یادتان باشد: بین کف گلدان و تشت فاصله باشد.

انتخاب گیاه مناسب: اگر وقت زیادی برای رسیدگی به گل و گیاه ندارید از گیاهان مقاوم استفاده کنید، برای نمونه نوعی سوسن هست که در گرما و آفتاب شدید هم دچار آفت نمی‌شود.

کمک گرفتن از لاشبرگ: لاشبرگ، برگ و خاشاکی است که دور ساقه گیاه انباشته می‌کنند تا گیاه سرما نخورد یا رطوبت از دست ندهد. سه تا پنج سانتی متر لاشبرگ بر روی خاک انتخاب مناسبی است.

ریشه کن کردن علف‌های هرز: اجازه ندهید هرگز علف‌های هرز در باغچه یا گلدان‌هایتان رشد کنند. از همان ابتدا که جوانه زدند، آن‌ها را با ید ریشه کن کرد.

آبیاری به وقت مسافرت: برای این منظور راهکارهای زیادی وجود دارد، ولی می‌توانید بطری نوشابه‌ای را پر از آب کنید و یک یا چند رشته نخ ضخیم در آن قرار دهید، طوری که یک سر نخ داخل آب و سر دیگر داخل گلدان باشد.

انتخاب گیاهان کوچک‌تر: همیشه گیاهان کوچک‌تر را خریداری کنید، چون این گیاهان ریشه‌های بزرگ‌تر و امکان رشد بیشتری در خانه دارند.



طرح: مجید صالحی