



حتما شما هم تابه حال با خانم هایی که برنج را سوزانده اند ولی در نهایت توانسته اند غذا را نجات بدهند ، روبه رو شده اید . بیشتر خانم های کدبانو روش های مختلفی برای رفع بوی سوختگی از برنج بلد هستند . بعضی وقت ها از نان به منظور رفع بوی سوختگی برنج استفاده می کنند . برای این کار روی برنج خود تکه نانی قرار می دهند و آن را تا زمان کشیدن برنج در ظرف بر نمی دارند . این تکه نان ، بوی سوختگی برنج را به خود می گیرد . گاهی هم پنبه ای را آغشته به آب لیمومی کنند و داخل دستمال کاغذی می پیچند و به مدت چند دقیقه داخل قابلمه می گذارند تا بوی سوختگی رفع شود . از شیوه های مفید دیگر برای برطرف کردن بوی سوختگی برنج که خیلی هم رایج نیست ، استفاده از یک حبه قند است . در ادامه به روش هایی که به رفع بوی سوختگی از انواع غذا کمک می کند ، اشاره می کنیم .

●برطرف کردن بوی سوختگی شیر

اگر شیر بوی سوختگی گرفت و کف ظرف سیاه شد ، نخست ظرف شیر را درون کاسه ای از آب سرد بگذارید و سپس یک هشتم قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کنید .

●برطرف کردن بوی سوختگی سوپ

برای برطرف کردن بوی سوختگی انواع سوپ حتما قابلمه آن را عوض کنید و یک عدد سیب زمینی برش خورده به آن اضافه کنید و با قدری آب لیمو آن را مزه دار کنید .

●برطرف کردن بوی سوختگی انواع خورش

در طبع انواع خورش ، بعضی وقت ها پیش می آید که زیر شعله گاز زیاد باشد و خورش ته بگیرد و بوی سوختگی بدهد . در این وضعیت ، بهتر است خورش را هم نزنید و آبی به آن اضافه نکنید و فقط آن را به ظرف دیگری منتقل کنید . بعد از عوض کردن ظرف خورش ، در ظرف یک تکه پیاز ببندا زید و روی خورش قدری آب جوش بریزید و ظرف را چند دقیقه روی شعله قرار دهید تا طعم بوی سوختگی به طور کامل از بین برود . در آخر پیاز را از ظرف خورش در آورید . قدری آب و روغن و نمک را مخلوط و به خورش اضافه کنید . سپس کمی آب لیمو به آن اضافه کنید و یک سیب زمینی را چهار قسمت کنید و داخل آن بریزید و در زمان کشیدن خورش ، سیب زمینی را از آن جدا کنید .

همچنین درون ظرف مقداری شکر بریزید ، چون شکر طعم سوختگی را از بین می برد ، ولی مواظب باشید که غذا طعم شیرین به خود نگیرد .

●برطرف کردن بوی سوختگی گوشت

گاهی هم پیش می آید گوشت بسوزد . چنانچه موقع آشپزی ، گوشت غذا اسوخت ، ابتدا حوله تمیزی را در آب گرم خیس کنید و آب آن را بگیرید . آن گاه گوشت را در آن بپچید و بگذارید پنج دقیقه در آن وضعیت بماند . آن گاه پوسته سوخته شده را با چاقو بتراشید و از بقیه آن استفاده کنید .

آبرسانی شیراز آب هم بیشتر است

اگر در این روزهای گرم تابستان به دنبال نوشیدنی ای هستید که کمبود آب بدن تان را جبران کند ، خوردن شیر را فراموش نکنید . نتایج یک پژوهش در سال ۲۰۱۶ که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد ، نشان داد شیر در بین همه نوشیدنی ها ، حتی آب ، آبرسانی بیشتری دارد . نوع بدون چربی و کامل آن هم فرقی ندارد . حدود ۹۰ درصد این نوشیدنی را آب تشکیل می دهد و مصرفش برای ماه های گرم که مردم بیشتر در معرض خطر کم آبی هستند ، بسیار مفید است . از آنجا که شیر با مواد مغذی زیادی همراه است ، بدن آن را برای مدت طولانی تری نگه می دارد تا زمان کافی برای تجزیه کردن آن داشته باشد . با همه این ها باید مراقب عوارض مصرف زیاد آن مانند نفخ ، حالت تهوع ، اسهال و ناراحتی های گوارشی بود .

درمان کیست مشکلی برای بارداری ایجاد نمی کند

●شهروند: در هفته هجدهم بارداری هستم ، روی پوست سرم یک کیست چربی دارم که احساس می کنم در دوران حاملگی کمی بزرگ تر و دردناک تر شده است . آیا برداشتن این کیست در دوران بارداری برای من و جنینم مشکلی ایجاد می کند ؟ برای درمان به کجا باید مراجعه کنم ؟ علت دردناک شدن کیست ، احتمالا پارگی آن است . حتما به متخصص پوست مراجعه کنید تا اقدامات درمانی لازم را انجام دهد . این نوع کیست را به صورت سرپایی و بایی حسی موضعی برمی دارند و مشکلی برای شما یا جنین تان ایجاد نخواهد کرد . بنابراین نگران نباشید .



فراتان دکتر شالین  
متخصص پوست و مو

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: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸  
پيامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۱ پيام رسان: ۰۵۱۴۴۶۸۰۴۰



# حرف‌هایتان را کادوپيچ کنید

درباره عفت کلام یا همان رعایت ادب در انتخاب کلمات و لحن بیان کردن آن‌ها در ارتباطات روزمره

سمیرا شاهیان | دوستی تعریف می کرد پسری بیست ساله با پدرش به تماشای یک فیلم رفتند . پس از فیلم ، پدر یکی دو ایراد از آن گرفت و پسرش به شدت ناراحت شد . پسر که از کوره در رفته بود ، به پدرش گفت تو که سواد رسانه ای نداری ، حرف نزن . مگر اطلاعات داری ؟! وقتی صحبت دوستم تمام شد ، این پرسش برایم به وجود آمد که رفتار این جوان از نظر عفت کلام را چگونه باید ارزیابی کرد . او به پدرش فحش نداده ، ولی لحن در سنی هم نداشته است . مانند عبارات های ، بدریخت داغون ، بدشکلی بقواره ، ... که این روزها در معاشرت های جوانان رایج شده است و وقتی به آن ها تذکر می دهیم ، این شیوه صحبت کردن را نوعی صمیمیت می دانند و می گویند فحش که نمی دهیم ! برای اینکه به پاسخ در سنی در باره عفت کلام برسیم ، موضوع را با دکتر حسین سلیمان پورمقدم ، روان شناس ، در میان گذاشتیم و از او خواستیم از اهمیت عفت کلام در گفت و گو صحبت کند .



در گفتار تان هوای مولکول های آب را داشته باشید

متأسفانه عفت کلام این روزها گاهی بین اقشار تحصیل کرده هم وجود ندارد . امروزه ادبیات خاصی مرسوم شده است و بر اساس آن مردم با یکدیگر صحبت می کنند و از زاویه دید آن ها مشکلی هم ندارد . می گویند اگر این طوری صحبت نکنیم ، مزه نمی دهد ، یا ما که منظوری نداریم . احتمالا درباره پژوهش دکتر ایمونوری مولکول آب با عنوان شهادت آب شنیده اید . این پژوهش نشان می دهد گفت وگوهای مابدون در نظر گرفتن عفت کلام ، اثر منفی دارد . بیش از ۶۰ درصد بدن ما انسان ها را آب تشکیل داده است . بنابراین وقتی ما به طرف مقابلمان توهین می کنیم یا با کنایه ، قلمبه ، نیش ، فحش و ... با او صحبت می کنیم ، بی شک شکل مولکول های آب در بدن فرد مقابل به هم می ریزد و باید منتظر باشیم که شکل مولکول های آب در بدن خود مان هم به هم بریزد .

مشکل کجاست؟

شاید مشکل از اینجا باشد که بیشتر مردم ما تفکر نقاد ندارند ، یعنی وقتی با ادبیات نادرست صحبت می کنند ، اصلا از خودشان نمی پرسند که آیا حرف من زشت نیست ؟ این حرف را باید بزنم یا نه ؟ و پرسش هایی از این دست . متأسفانه نداشتن تفکر نقاد سبب شده است ناهنجاری ها به هنجار تبدیل شود .

راه حل چیست؟

بهترین نوع ارتباط ، ارتباط بالغ - بالغ است . یعنی من از بالغ خودم به بالغ طرف مقابل پیام بدهم و او هم از بالغ خودش به من پیام بدهد . برای نمونه من به دخترم می گویم : عزیزم ، می شه یک لیوان آب بیاری ؟ ، یا می شه لطفا کتابت رو بدی ببینم ؟ ، دخترم هم در پاسخ می گوید : چشم ، براتون می آرم . ، یا نه ، نمی توانم . ، یا خیلی صمیمانه ، باشه ، می آرم الان . ، مهارت ارتباط یکی از مهارت های مهم زندگی است که باید از پیش دبستانی آن را آموزش داد . وقتی از این سن به بچه ها ارتباط در ست و مؤدبانه را آموزش دهیم ، در بزرگ سالی که با به عرصه اجتماع می گذارند ، دیگر نیازی به نگرانی و وقت گذاشتن در این باره نیست .

آراستن کلام به زیبایی‌ها

عفت کلام یعنی خوشستن داری از به کارگیری گفتار های ناشایست و به تعبیری دیگر پیراستن کلام از آنچه عقل و شرع آن را ممنوع می داند و آفتی برای کلام و زبان محسوب می شود .



رعایت ادب در فضای مجازی

در عصر ارتباطات می توان بعد مسافت را نادیده گرفت و با مردم هر گوشه از جهان ارتباط برقرار کرد . با این حال ، برخی فکر نمی کنند دنیا گرد است و گاهی امکان دارد با همان افرادی که در فضای مجازی ارتباط دارند و در گفت و گو با آن ها حرمتی قائل نیستند ، در فضای واقعی هم روبه ر شوند . گاهی استفاده از الفاظ زشت و غیر اخلاقی که فقط با هدف تفریح و وقت گذرانی انجام می شود ، ضربه های جبران ناپذیری به دیدگاه مردم درباره این فضا که اتفاقا کارکردهای مثبتی هم دارد ، وارد می کند . بنابراین ما به عنوان مسلمان موظفیم با رعایت ادب در کلام ، زینت و حافظ آبروی اسلام باشیم و نوع عملکرد و شیوه تعامل مان در فضای مجازی فقط بر پایه تقلید کورکورانه و سبست شدن ارزش های اخلاقی و معنوی رایج در این فضاها نباشد .

راهکارهایی برای ترویج عفت کلام

- بگوئید با لغانه صحبت کنید . یعنی از شخصیت بالغ خود تان به شخصیت بالغ طرف مقابل پیام بدهید .
- اگر قرار است حرفی به مادر یا پدرتان بزنید ، زیبا بیان کنید . یعنی صحبت تان را کادو کنید .
- از واژه ها و عبارات هایی مانند ، لطفاً ، و امکانش هست ، استفاده کنید . اگر پول لازم دارید ، زیبا بیان کنید . مثلاً ، بابا جون ، می دونم الان شرایط مالی تون مناسب نیست ، ولی می شه این مبلغ رو به من بدین ؟ می خوام کفش بخرم .
- خواسته تان را پررشتی بیان کنید . مانند ، می شه این مبلغ رو به من بدین ؟
- سه جنبه را در گفتار تان رعایت کنید ، درک همدلانه ، استفاده از ، امکانش هست ، و سؤالی بیان کردن .
- بازبان توهین آمیز ، کنایه ، طعنه و ... صحبت نکنید . زیرا باید منتظر باشیم طرف مقابل هم از همین روش استفاده کند .
- فراموش نکنید وقتی شما از روش های نادرست استفاده می کنید ، ممکن است طرف مقابل ارتباط را قطع کند و شما مجبور شوید تاوانش را بدهید .

عفت کلام در خانواده

خانواده اساسی ترین و نخستین نهاد اجتماعی است که پیوند عاطفی بین اعضای خود را با گفت و گو و برقراری ارتباط و تعامل کلامی حفظ می کند . کلام و گفتار در خانواده باید وسیله ای برای برقراری ارتباط و تحکیم آن باشد . از این روی ادبی و استفاده از کلمه های نامربوط در چنین نهادی هیچ جایی ندارد . ما باید در خانواده به فرزندانمان آموزش دهیم چطور محترمانه صحبت کنند . ممکن است فرزندان به ما بگویند اجتماع با خانواده فرق دارد ، ولی ما می گوئیم قانون یکی است ، قوانین ارتباط در باره همه انسان ها صادق است . بعضی راهکارهای دیگر هم عبارت اند از :

- وقتی فرزندان محترمانه با شما صحبت می کند ، او را هم با زبان و هم در عمل تشویق کنید .
- برای فرزندان الگوی درستی باشید . نگویید ، من که نباید به فسقل بچه بگم لطفاً !
- در نقش پدر و مادری فرو نروید و در برابر فرزندان تان بیشتر از اینکه بخواهید احترام بگذارید ، احساس مالکیت نداشته باشید .
- به فرزندان تان دستور ندهید که « باشویک لیوان آب بپار » ، بلکه ادب در کلام را در عمل به آن ها نشان دهید .
- والدین هم باید یکدیگر در حضور فرزندان محترمانه و با ادب گفت وگو کنند و الگوی درستی باشند .
- درخواست ها ی تان از فرزندان تان را درست بیان کنید . برای نمونه بگوئید « پسرم ، وقتی کارت پای لب تاپ تموم شد ، می شه بی زحمت زباله ها رو ببری ؟ »
- هرگز این گونه صحبت نکنید : « باشو ، مگه با تو نیستم ؟ ... »
- بر سر فرزندان تان منت نگذارید و در برابر بی ادبی آن ها ، برایشان خط و نشان نکشید که : « باز وقت اینکه تو چیزی بخوای ، می رسه . »
- فراموش نکنید که توهین کردن به بچه ها همیشه کار را خراب می کند .

عفت کلام در اجتماع

برای نمونه فردی را در نظر بگیرد که وقتی به نانوائی می رود ، با آقای نانوائی این گونه صحبت می کند : « سلام عرض کردم ، وقتتون به خیر . من دو تانون می خوام . هر موقع محبت کنین ، ممنون می شم ، » وقتی فردی این گونه محترمانه و باادب صحبت می کند ، ناخواسته نانوائی بین آن همه شلوغی نگاهش به سمت همان فرد جلب می شود و بعد از چند دقیقه می پرسد : « شما دو تا نون می خواستی ؟ این هم دو تانون شما ، بنابراین داشتن حسن خلق و عفت کلام در جامعه سبب می شود که فرد : خیلی راحت تر به خواسته و هدفش برسد .

- با شخصیت تر شناخته شود .
- اعتبارش در میان مردم بیشتر شود و جامعه روی او حساب باز کند .
- نتیجه بهتری از معاشرت در جامعه بگیرد .
- با ادبیات پسندیده و به دور از بی ادبی ، دیگران را بیشتر تحت تأثیر رفتار خودش قرار دهد .

عفت کلام در فضای مجازی

این روزها حضور و فعالیت در فضای مجازی اهمیتی شبیه گفت و گو در فضای واقعی دارد ، ولی متأسفانه در ابتدای کار که شبکه های مجازی و پیام رسان ها گسترش می یافتند ، کاربران تصور نمی کردند همان طور که در فضای واقعی هستند ، چه ظاهری و چه ارتباطی ، باید در فضای مجازی فعالیت کنند . نتیجه چنین رفتارهای دوگانه ، اتفاقی شده است که امروز می بینیم . یکی از آن اتفاق ها ، ادبیات خارج از چارچوب ادب و همراه باحرف های ناپسند و رکیک در میان نوجوانان و جوانان است . نتایج پژوهش ها نشان می دهد کیفیت و کمیت استفاده از فضای مجازی هم بر فرهنگ شفاهی خانواده و هم جامعه اثر می گذارد ، به طوری که گاهی همان شیوه گفت وگو هایی که در پیام رسان ها و شبکه های مجازی می بینیم ، در دنیای واقعی هم شاهد هستیم . برای نمونه از زمان همه گیری کرونا و فعالیت زیاد دانش آموزان در فضای مجازی ، حرف های رکیک و زشت در میان دانش آموزان بیشتر از گذشته رویدال می شود ، فحش هایی که وقتی از زبان یک پسر کلاس سومی می شنوی ، دود از سرت بلند می شود .

یکی از راهکار های ترویج عفت کلام در فضای مجازی ، شروع کار زیربنایی از دوره ابتدایی در مدارس است . متخصصان تعلیم و تربیت در کشور ما باید ریشه ای و از دوره ابتدایی روی این موضوع کار کنند و راه های گفت وگوی سالم و اهمیت و ضرورت عفت کلام در گفت وگو را از سن دبستان به دانش آموزان آموزش دهند .