

در ماه آخر تابستان به علت خنکی هوادر شب، زیاد شدن اشتها و بیشتر خوردن غذا، صفر آورد خون می شود و در پاییز املاح وارد شده در خون رسوب می کند و به صورت سودا در می آید. سودا هم خون را قلیایی می کند و ترشی خون کم می شود. در کتاب «طب الرضا^(ع)» می خوانیم: برای دفع این مواد زائد از خون در فصل پاییز، خوردن مسهل جات ضروری است. همچنین، برای حفظ تعادل خون و جبران کمبود ترشی آن باید شیرینی جات بیشتری خورد. خوردن گوشت های معتدل در ماه نخست این فصل هم بسیار مفید است و توصیه شده است، مانند گوشت بز و گوسفند یک ساله. از خوردن گوشت گاو و زباده روی در مصرف گوشت های بریان شده نیز باید پرهیز کرد. منظور از گوشت معتدل، طبیعت آن است که سن حیوان در آن اثر دارد. حیوانی که هنوز به رشد طبیعی نرسیده است، مانند میوه کال دارای همه مزایای طبیعی خود نیست و حیوانی هم که پیر شده است، مانند میوه پوسیده و گندیده خواص طبیعی خود را از دست می دهد.

بی تردید بره ها و بزغا له های کوچک و بره تودی ها و جوجه های مرغ، گوشتی لطیف و مطبوع دارند. ولی از نظر بیماری های ارثی مشکل زا هستند و بیشترین تأثیر را از این بیماری های می گیرند. گوشت حیوانات پیر هم مضرات خاص خودش را دارد، مانند تحریک زیاد اعصاب.

در کنار همه این توصیه ها در این ماه، باید از زیاد حمام کردن با آب داغ و خوردن خربزه و خیار هم دوری کرد، چون بدن را مستعد تب و لرز های پی در پی می کند.

میکروب زدایی از دم گنی



برای دم گنی کردن انواع برنج های مجلسی، پلوها و ماکارونی ها از دم گنی استفاده می شود که ممکن است رب یا گوچه یا سبزی موجود در پلو در هنگام استفاده به آن بیچسبد. از آنجا که دم گنی تا مدتی بعد از پخت غذا، نم دار است، می تواند محیط مناسبی برای تجمع آلودگی ها و باکتری ها باشد. بنابراین حتما بعد از هر بار استفاده، دم گنی را در مکان خشک و خنکی قرار دهید تا رطوبت آن به خوبی خشک شود و بعد از چند بار استفاده، حتما آن را با مایع ظرف شویی شسته و در آفتاب یا هوای آزاد قرار دهید. برخی از نکات اولیه در خصوص دم گنی ها را که ارتباط مستقیمی با رعایت بهداشت هم دارد در ادامه یادآوری می کنیم.

- برای دم گنی بهتر است از پارچه ای استفاده شود که قابلیت جذب بخار آب را داشته باشد.
- همان طور که می دانید دم گنی همیشه در معرض حرارت اجاق گاز قرار دارد که باید از جنس نسوز باشد تا دچار آسیب نشود. اگر دم گنی جنس مقاومی نداشته باشد، در صورت قرار گیری در معرض حرارت شکل اولیه خود را از دست داده و پارچه آن کاملاً جمع می شود. افزون بر این چون دم گنی در معرض آلودگی قرار دارد، باید آنم شسته شود تا این آلودگی ها به غذا منتقل نشوند. پس پارچه آن باید در برابر شست و شوی مداوم نیز بادوام باشد.
- بالش گونه های دم گنی باید به راحتی شست و شو داده شود. به گونه ای که لکه و آلودگی های ناشی از پخت غذا فوری از روی سطح آن پاک شود.
- اندازه دم گنی هم اهمیت دارد. بهتر است دم گنی را بر اساس اندازه سرویس قابلمه خود بخرید.
- بعضی از خانم ها طبق عادت همیشگی، دم گنی را در بخش های مختلف آشپزخانه آویزان می کنند، ولی برای رعایت بهداشت صد درصدی این روش توصیه نمی شود.
- پس از خشک شدن، دم گنی را درون یک پلاستیک تمیز قرار دهید و در آن را ببندید. با این شیوه دم گنی برای استفاده بعدی کاملاً تمیز باقی خواهد ماند.
- در زمان شست و شوی دم گنی هرگز از سفید کننده ها استفاده نکنید. سفید کننده ها رنگ دم گنی را از بین می برند، به بافت پارچه آن آسیب وارد می کنند و برای سلامتی هم مضر هستند.
- بهتر است دم گنی را با دست شست و بشوید. دمای آب برای این کار نهایت ۳۰ درجه سانتی گراد باشد.
- توصیه می شود دم گنی را پس از شست و شون جلا بید و آن را بیچ نهدید.
- در هنگام استفاده بسیار مراقب باشید که کناره های دم گنی دقیقاً در مقابل حرارت مستقیم اجاق گاز قرار نگیرند.
- از روزنامه که سرشار از سرب است، حتی در موارد اضطراری به جای دم گنی استفاده نکنید.

● نکاتی برای دم کردن برنج

برنج را بدون روغن هم می توان دم کرد که در این صورت لازم است برنج را کمی زنده تر بردارید و به جای روغن تنها آب به برنج اضافه کنید. البته این نوع برنج کمی خشک و مناسب حال افراد با بیماری های مزمن است، ولی تقریباً مثل چلوپی که با کباب خورده می شود کمی خشک است که با قرار دادن مقداری کره یا روغن حیوانی یا جامدکنار برنج طعم خوبی می گیرد. در ادامه برخی نکات برای دم کردن برنج می آید.

● آب روغن را در دومرحله اضافه کنید تا برنج له نشود، یک بار اول کار، بار دوم زمانی که بخار درون قابلمه زیاد است.

● برای آب روغن اگر از روغن جامد استفاده می کنید بهتر است تا زمانی که آب برنج داغ است روغن را بریزید تا روغن ذوب شود. در غیر این صورت آب را دوباره گرم کنید سپس روغن را اضافه کنید.

● میزان حرارت را در ابتدای کار زمانی که هنوز بخار درون قابلمه نیپچیده است زیاد کنید. پس از آن حرارت را تا آنجا که می توانید کم کنید تا برنج ته نگیرد.

● اگر می خواهید برنج به اصطلاح خیلی دان آماده شود، کافی است میزان روغن را بیشتر کنید.

استرس؛ عامل بسیاری

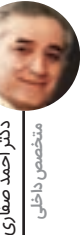
از بیماری های شناخته شده

● **شهر وند:** آیا استرس می تواند علت معده درد یا همان دل درد باشد؟

استرس عامل بسیاری از بیماری های شناخته شده است، مانند زخم معده، سکته قلبی و مغزی و فشار خون. با این همه، استرس را باید عامل تشدید کننده زمینه ای بیماری ها دانست. به این معنا که شما بیماری یا مشکلی در بدنتان دارید، مانند گرفتگی عروق و استرس که استرس وضع آن را بدتر می کند.

● **شهر وند:** مدتی است که پر خاشگر و مضطرب شده ام. تکرر ادرار هم دارم. آیا این تغییر ها می تواند ناشی از استرس زیاد باشد؟ من مشکل پرکاری تیروئید هم دارم.

پرکاری تیروئید درمان نشده یا ناقص شده هم به تنهایی می تواند نشانه هایی مانند پر خاشگری و استرس داشته باشد. البته تکرر ادرار جزو نشانه های پرکاری تیروئید نیست، بنابراین باید به پزشک مراجعه کنید و معاینه شوید.



تخصص داخلی

کاش یکی مشق هایم را می نوشت

در درس والدين برای پیگیری تکالیف مدرسه فرزندانشان دوباره شروع شد، ولی نظارت آن ها چه اندازه باید باشد تا بچه ها مسئولیت پذیر بار بیابند؟

سمیرا شاهیان | تکلیف مدرسه برای دانش آموزان و صدا بته پدر و مادر هایشان همیشه شبیه باری سنگین روی دوششان بوده است، از همان اول مهر چه در روز تعطیل و چه غیر تعطیل، دائم مامان و باباها باید فریاد، وا تکلیفا!، سر بدهند و بچه ها هم به در بی خیالی و شب ها هم خودشان را به خواب ناز بزنند. در حالی که تکالیف خواندن و نوشتن، بخش مهمی از فرایند یاد گیری را تشکیل می دهد و با یاد دگی برنامه ریزی و مسئولیت پذیری به راحتی انجام شدن می تواند. دانش آموزان باید پیش مهارت هایی که به رشد آن ها کمک می کند، می توانند در سال تحصیلی موفقیت بیشتری کسب کنند. زیر مسئولیت پذیری فقط مربوط به انجام تکالیف نیست و به همه وظایفی که یک فرزند در خانه و خانواده دارد، مرتبط است. در مطلب پیش رو با کمک دکتر سید محمد رضا ناظمی، روان شناس و مدرس دانشگاه، به شیوه های مسئولیت پذیر شدن دانش آموزان و نقش والدین در این مهم اشاره کردیم.

ابتدا مسئولیت پذیری در خانه

پیش از هر موضوعی، کودکان باید بدانند که خانه، بخشی از زندگی است. کارهای زیادی در خانه است که کودکان می توانند گوشه ای از آن را به دست بگیرند و مفید باشند. والدین هم برای اینکه کودک مسئولیت پذیری تربیت کنند، می توانند از تشویق بهره ببرند و از همان سنین قبل از مدرسه با تعیین کارهای کوچک و زمان بندی شده، آن ها را برای انجام تکالیف مدرسه و مسئولیت های بزرگ تر و چالش های آینده آماده کنند. مسئولیت پذیری خود به خود ایجاد نمی شود، بلکه باید به فرزند، به ویژه کودکان کمک کنیم تا از وظایفشان آگاه شوند. نقش والدین در این زمینه بسیار حیاتی است و با توجه به نیازهای کودک، باید نقش معلم، حمایتگر و مشاور را بر عهده بگیرند.

کار را به بازی تبدیل کنید

همه بچه ها کارهای اشتراکی و همکاری کردن را دوست دارند. برای نمونه، ممکن است شستن خود و همراه پدر در یک روز گرم تابستانی برای کودک لذت بخش باشد. بنابراین، سعی کنید کارهایی از این قبیل، مانند جمع کردن لباس ها، مرتب کردن اتاق و تخت خواب، مرتب کردن کیف و کفش و سروسامان دادن وسایل شخصی را که سبب شادی و نشاط کودک می شود، همراه او انجام دهید. همچنین، زمان بازی و استراحت او را یادآوری کنید.

دانش آموزان در مدرسه

- حضور مرتب و بموقع در کلاس
- همراه داشتن لوازم مورد نیاز مانند دفتر و مداد و ...
- انجام تکالیف درسی
- احترام به معلم و هم کلاسی ها
- توجه کامل به صحبت های معلم
- داشتن بهترین عملکرد درسی
- پذیرش مسئولیت کار اشتباه
- رعایت نظم و سکوت در کلاس

فقط نظارت کنید

نیاز نیست تکالیف بچه ها پتان همه وقت شما را بگیرد. مطمئن شوید که آن ها این کار را انجام می دهند و در صورت نیاز، به آن ها کمک کنید.

مسئولیت پذیری در سال تحصیلی

این روز ها یکی از پر سرش های مهم والدین این است که چگونه با فرزند دانش آموز شان در انجام تکالیف مدرسه همکاری کنند تا هم با آن ها همراه باشند و هم مسئولیت پذیری را یادشان دهند. پاسخ این پرسش به سن دانش آموز بستگی دارد، ولی توصیه های کاربردی ای وجود دارد که روش صحیح نظارت والدین بر تکالیف دانش آموزان را یادآور می شود. همه می دانیم دانش آموزان دبستانی به حمایت بیشتر والدین در انجام تکالیف نیاز دارند، از این رو شاید بیشتر روی صحبت مان با والدینی باشد که فرزندشان در مقطع ابتدایی است.

۵ هرگز خودتان انجام ندهید

شما فقط باید فرزندتان را راهنمایی کنید، نه اینکه تکالیفش را انجام دهید. در غیر این صورت، فرزندتان در پایه های یاد فرزندتان مضطرب است، به او دل گرمی دهید تا حس کند و بهانه هایی مانند زیاد بودن تکلیف و کمبود وقت از زیر کار در برد، با او صحبت کنید و بگویید درک می کنید تکالیفش زیاد است، ولی باید خودش همه اش را انجام دهد. به او اطمینان دهید هر کاری از دست شما بر بیاید تا او راحت تر تکالیفش را انجام دهد، دروغ نمی کنید.

۶ از جزئیات مطلع باشید

برای اینکه نظارت کارآمدتری داشته باشید، باید دقیق بدانید معلم چه تکلیفی تعیین کرده است. می توانید از فرزندتان درباره تکالیفش سؤال کنید و با معلم در ارتباط باشید.

۳ نظارت و تحسین کردن

حین نظارت بر انجام تکالیف، برنامه روزانه را با دانش آموز مرور کنید. برای نمونه، به او بگویید که بعد از انجام تکلیف می تواند کارتون تماشا کند و بعد دور هم شام بخورید. در این صورت، فرزندتان متوجه می شود همه عایق او در برنامه گنجانده شده است و قرار نیست فقط درس بخواند. بچه ها با تشویق و وظایفشان را بهتر انجام می دهند و بعد از چند سال به دانش آموزی مستقل تبدیل می شوند که خودشان می توانند تکالیفشان را انجام دهند.

۴ برنامه ریزی تحصیلی

به کمک معلم و مشاور مدرسه برای فرزندتان برنامه ای تهیه و آن را در محلی نصب کنید که جلوی چشم شما و فرزندتان باشد تا کم کم به نوشتن برنامه، اجرای آن و تعهد به آن عادت کند و به مرور مهارت مدیریت زمان را یاد بگیرد.

تکلیف خانه و نظم و انضباط

انجام تکالیف به صورت منظم و مداوم، به نظم و انضباط نیاز دارد. این کار به دانش آموزان کمک می کند یاد بگیرند چگونه تمرکز کنند. برای تکمیل تکالیف، دانش آموزان باید یاد بگیرند که چگونه زمانشان را به شکلی مؤثر مدیریت و وظایفشان را اولویت بندی کنند و بر کاری که انجام می دهند، متمرکز باقی بمانند. این مهارت ها برای موفقیت تحصیلی و همچنین برای موفقیت در زندگی ضروری است. ایجاد نظم و انضباط از طریق تکالیف به دانش آموزان کمک می کند تا عادات خوبی را در خودشان پرورش دهند. با تکمیل تکالیف به صورت مداوم و بموقع، دانش آموزان ارزش سازمان دهی و روشمند بودن را می آموزند. این عادات را می توان در سایر جنبه های زندگی آن ها مانند کار، روابط و توسعه شخصی به کار برد. همان طور که دانش آموزان از طریق انجام تکالیفشان نظم و انضباط را ایجاد می کنند، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند و از توانایی های خود مطمئن می شوند.

تکالیف و مدیریت زمان

انجام تکالیف فرصتی برای دانش آموزان فراهم می کند تا مهارت های مدیریت زمان را تمرین کنند. با انجام تکالیف، دانش آموزان می آموزند که چگونه اولویت بندی و ضرب الاجل ها را رعایت کنند. همچنین، دانش آموزان از طریق انجام تکالیف خانه یاد می گیرند که چگونه وظایف پیچیده را به بخش هایی که امکان مدیریت شدن دارند، تقسیم کنند. این مهارت ها را می توان در سایر جنبه های زندگی آن ها مانند کار، اهداف شخصی و فعالیت های فوق برنامه هم توسعه داد تا در زندگی روزمره شان کارآمد تر و مؤثر تر عمل کنند.

دانش آموز با تکلیف خانه

مسئولیت پذیر می شود

تکالیف درسی، ابزاری است تا دانش آموزان بدانند:

- چگونه در قبال کارهای تحصیلی خود مسئولیت پذیر باشند.
- مسئولیت یاد گیری شان در خارج از کلاس را به عهده بگیرند.
- در قبال نتایج یاد گیری شان پاسخگو هستند.
- انگیزه می دهد که بر اهداف تحصیلی شان مسلط شوند و برای پیشرفت تلاش کنند.



۲ برابر

در دوره ابتدایی مسئولیت کودک کان دو برابر می شود، آن ها هم باید تکالیف مدرسه و هم تکالیف در خانه را انجام دهند. از این رو، کمک والدین برای حمایت از آن ها اهمیت دارد.

۳ تا ۵ سالگی

نخستین نشانه های مسئولیت پذیری را می توان در سنین کودکی مشاهده کرد. والدین می توانند آموزش مسئولیت پذیری را نه یک بار، بلکه در قالب یک لذت، در سه تا پنج سالگی فرزندانشان شروع کنند. برای نمونه آن ها می توانند تمیز کردن اتاق و کارهایی مانند این را به کودک نشان دهند یا با همکاری او را را انجام دهند تا یاد بگیرد.



طرح: مجید صالحی