درهمین صفحه می‌خوانید

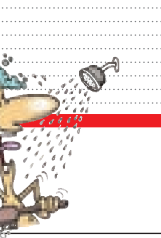
برخورد اول

انسان ذاتاً یک موجود اجتماعی است، پس نباید با خودتان بگویید که من چه کاری به دیگران دارم، سرتان را بیندازید پایین و به گوشه‌ای بروید. چه‌بسا همین سرپایین انداختن‌ها و ترس از مواجهه با آدم‌های غریبه، شما را تا مرز افسردگی پیش ببرد. پس با ما باشید تا چند ترفند ساده برای ارتباط با اطرافیان در برخورد اول را مرور کنیم.

درشمارهٔ بعد بخوانید

حمام درست‌وحسابی

اگر با خواندن تیتر مطلب، دلتان را از خنده گرفته‌اید و با خودتان می‌گویید که مگر حمام کردن هم قاعدهٔ خاصی دارد، باید بگوییم که بله، حمام کردن هم برای خودش اصول مهمی دارد که با رعایت کردنش می‌توانید بازده آن را چندبرابر کنید. با ما همراه باشید که برایتان حرف‌های زیادی داریم.



شهرآرا روزنامهٔ مردم مشهد
www.shahraraonline.com
پنجشنبه ۲۳ شهریور ۱۳۹۶
شماره ۲۳۶۲

سوال، جواب

محبوبه امیری مقدم

صدقهٔ مستحبی به سادات هم تعلق می‌گیرد

صدقهٔ مستحبی را به چه‌کسانی می‌توان داد؟ آیا می‌توان در پول صدقه‌ای که کنار گذاشته شده، دخل و تصرف کرد، به‌طورمثال آن پول را خرج و سر فرصت پول دیگری را جایگزینش کرد؟

در روایـات دربـارهٔ صدقهٔ مستحبی وکمک‌مالی به دیگران بسیار سفارش شده است، به‌خصوص دربارهٔ پدر و مادر و سایر نزدیکان و همسایه‌ها. پرداخت صدقهٔ مستحبی به سادات هم باید به‌گونه‌ای باشد که حرمت سیادت حفظ شود، به‌طورمثال به‌صورت هدیه و کادو اشکال ندارد. اما آنچه باید توجه داشت، این است که کسانی که سید نیستند، نمی‌توانند زکات مال و فطریهٔ خود را به سید بدهند. به‌نظر بیشتر مراجع معظم تقلید، صدقه‌ای که از مال خود انسان باشد و کنار گذاشته و یا در قلک یا صندوق شخصی جمع‌آوری شده باشد، تا زمانی که به فقیر تحویل داده نشده، در اختیار خود فرد است و می‌تواند آن را عوض کند و یا به هر مصرفی که می‌خواهد برساند، اما بعداز انداختن پول به صندوق‌های مربوط به مـؤسـسـات خـیـریـه یـا کمیتهٔ امـداد امام خمینی(ره)، احتیاط آن است که به آن‌ها دست نزند و باید آن را به همان مؤسسه و خیریه تحویل دهد. اما نظر برخی مراجع مانند حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای این است که اگر صندوق در اختیار شما باشد، مانع ندارد. نکتهٔ دیگری که در دادن صدقه باید به آن توجه کرد، این است که صدقهٔ مستحبی را پنهانی پرداخت کردن ثواب و فضیلت بیشتری دارد، ولی اگر آشکارا دادن صدقه باعث شود دیگران یاد بگیرند و تشویق و ترغیب شوند، این کار فضیلت بیشتری دارد.

گروه علمی مرکز پاسخ‌گویی به سؤالات دینی حرم مطهر

• • •

الودکتر

دکتر جواد اسلامی*

عفونت باعث تورم لوزه می‌شود

شهروند: چند ماهی است که گلویم براثر سرماخوردگی عفونی و درد آن کهنه شده است. بعضی مواقع تنگی نفس دارم و داخل گلویم ترشح وجود دارد. چه دارویی استفاده کنم تا خوب شوم؟ از داروهای گیاهی هم استفاده کردم، ولی بهتر نشدم. انگار راه گلویم بسته اسـت. خـواهـش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید.

لوزه‌ها از بافت‌های نرمی تشکیل شده‌اند که در دو طرف قسمت انتهای دهان قرار دارند. ورم و التهاب لوزه‌ها براثر عفونت‌های مختلف به وجود می‌آید و با علائمی مانند گلودرد، تب و احساس خستگی شدید خودش را نمایان می‌کند. نکته‌ای که باید در ابتدا توضیح می‌دادید، این است که آیا هنگام بلعیدن غذا هم دچار گرفتگی در گلو هستید؛ یعنی در بلعیدن غذا احساس می‌کنید که به‌سختی پایین مـی‌رود یا حـالـت گرفتگی گلو در مواقعی غیراز غذاخوردن وجود دارد؟

بـرای مشکل شما چند دلیل وجود دارد؛ یکی اینکه ممکن است به‌خاطر عفونت گلو دچـار چرک و تـورم لوزه شده باشید. این اتفاق می‌تواند در طولانی‌مدت باعث تورم لوزه‌ها شود و راه گلو را تنگ کند. برای درمان باید از روش‌هـای دارویـی استفاده کنید و درصـورت نتیجه‌نگرفتن باید لوزه جراحی و برداشته شود.

احـتـمـال دوم مـی‌تـوانـد به‌خاطر چـرکـی‌شـدن سینوس‌ها بـاشـد که تـرشـحـات پشت حلقی را افـزایـش می‌دهد که درمان مناسب خودش به کار گرفته می‌شود. حالتی که احتمال آن کمتر مطرح می‌شود، وجود تومور یا ضایعه‌ای در محل گلو و مری است که نیاز به معاینهٔ دقیق و آندوسکوپی و گرفتن عکس رنگی از حلق و مری دارد. گاهی نیز هیچ‌کدام از این دلایل مطرح نیست و فقط حالت عصبی مطرح است. در هر صورت باید با مراجعه به پزشک متخصص، علت دقیق مشکل را مشخص و درمان را آغاز کنید.

*** متخصص گوش و حلق و بینی**

علیرضا گرانپایه- برخورد اول با هر آدمـی آن‌قـدر اذیت‌کننده است که قطعاً شما هم دغدغهٔ ما را درک می‌کنید. دغدغهٔ فرار از ملاقاتی که شاید گاهی سرنوشت زندگی انسان را عوض کند، ولی خب هیچ‌کدام از ما نمی‌دانیم که باید دقیقاً بـرای ختم به خیرشدن این ملاقات چه اصولی را رعایت کنیم. اول از همه بگوییم که انسان ذاتـاً یک موجود اجتماعی است، پس نباید با خودتان بگویید که من چه کـاری به دیگران دارم و سرتان را بیندازید پایین و به گوشه‌ای بروید. چه‌بسا همین سرپایین انداختن‌ها و ترس از مواجهه با آدم‌های غریبه، شما را تا مرز افسردگی پیش ببرد. نگران نباشید؛ نمی‌خواهیم حرف‌های عجیب‌وغریب و ناشدنی بزنیم. چند ترفند که خیلی از ما می‌دانیم، ولی نمی‌دانیم که چگونه باید آن‌ها را در ملاقات با دوستان، مدیر، خانواده و... به کار ببریم. دوباره تأکید می‌کنیم تا یادتان نرود حلقهٔ ارتباطی هر فرد می‌تواند روی پیشرفت شغلی و کیفیت زندگی او تأثیر بگذارد. بااین حال، نحوهٔ برخورد در اولین ملاقات به‌قدری مهم است که اگر در همان برخوردهای اول با هوشمندی رفتار کنید، می‌توانید علی‌رغم فرصت اندک و مشغله‌های فراوان از روابط پایدارتری برخوردار شوید و دوستی‌های عمیق‌تری را تجربه کنید. قبل از اینکه دوباره در ذهنتان بگویید که نمی‌شود و نمی‌توانید، چهارچشمی حواستان را به ما بدهید تا با هم چند ترفند را مرور کنیم. خواندن مطلب مقابل، چند دقیقه زمان می‌برد، ولی می‌تواند تا سال‌ها شما را از یک ترس همیشگی ذهنی‌تان دور کند. پس با ما باشید.

بارعایت چند ترفند ساده می‌توانید اولین برخورد با هر آدمی را به‌یادماندنی کنید

تو دل برو

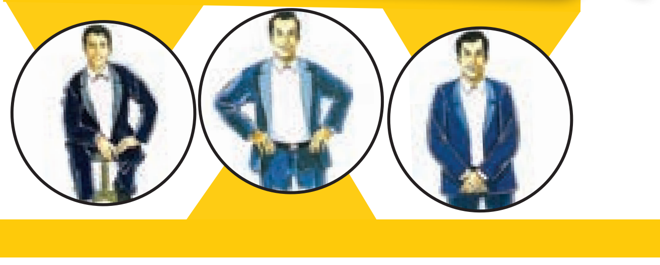
Graphic: m.bagheri

قدرت گوش

وقتی کسی با شما صحبت می‌کند، خیلی مهم است که بادقت به گفته‌ها و جزئیاتی که درباره‌اش حرف می‌زند، گوش کنید. یادتان باشد که با خوب گوش‌دادن و توجه هم‌زمان به کلام و زبان بدن طرف مقابل، می‌توانید خیلی چیزها دربارهٔ او متوجه شوید. اینکه حین صحبت با کسی مدام در اینستاگرام بچرخید یا دائم با چشمتان در جستجوی یک هم‌صحبت دیگر باشید، بسیار دور از ادب است و نشان می‌دهد که هیچ اهمیتی برای صحبت‌های طرف مقابل قائل نیستید. درعوض، با مخاطبتان ارتباط چشمی برقرار کنید یا در وقت مناسب، شما از او سؤال بپرسید. بنابراین حتی اگر فرصت اندکی برای گفتگو دارید، باید سعی کنید طرف مقابلتان را در همین فرصت کوتاه تا حد امکان بشناسید.

زبان بدن را دریابید

در اولین ملاقات، زبـان بدن در برداشت دیگران از شخصیت شما و تصویری که از شما در ذهنشان حک می‌شود، تأثیر بسیار زیادی دارد. برای مثال، طرز ایستادن یا نشستن و حالات چهره ازجمله سرنخ‌هایی است که دیگران براساس آن دربارهٔ شخصیت شما تصمیم می‌گیرند و به این نتیجه می‌رسند که آیا شما فردی اجتماعی و خوش‌برخورد هستید یا خیر. پس سعی کنید هنگام صحبت، بر طرز بیان، لحن صدا و حرکات بدن خود کنترل داشته باشید. با مخاطبتان در طول گفتگو ارتباط چشمی برقرار کنید و نشان دهید که به صحبت‌هایش علاقه‌مند هستید. یادتان باشد اگر خیلی خشک و دست‌به‌سینه بنشینید، مثل این است که بین خودتان و طرف مقابل یک مانع ارتباطی ایجاد کرده‌اید. خلاصه اینکه ارتباط غیرکلامی به‌اندازهٔ کلامی که بر زبانتان جاری می‌شود، درخور اهمیت است. همچنین به طرف مقابلتان فضای کافی بدهید تا در تنگنا قرار نگیرد. کمی به جلو خم شود تا نشان دهید که به بحث علاقه‌مند هستید؛ دست به‌سینه یا بی‌حوصله نگاه نکنید. اگر ویدئوکنفرانس دارید به‌خاطر داشته باشید که زبان بدنتان باز هم مهم است. مثلا می‌توانید با سر اشاره کنید یا حرکاتی را نشان دهید که بیانگر درک و حضور ذهن شما در بحث است.



داستانی تعریف کنید

دربارهٔ زندگی شخصی یا حرفه‌ای خود روایتی نقل کنید که جنبه‌های مختلف شخصیت‌تان را نشان بدهد. برای مثال اگر یک کارآفرین موفق هستید، داستان زندگی حرفه‌ای خود را به‌گونه‌ای تعریف کنید که مخاطبتان متوجه شود چرا به حیطهٔ کارآفرینی اهمیت می‌دهید و چه اتفاقاتی باعث شده‌اند که اهداف زندگی‌تان به این سمت‌وسو کشیده شود. این روایت باید به‌طور ویژه‌ای بیان شود؛ مجموعه‌ای از وقایع را شامل شود و همچنین افرادی را که در این ماجرا با شما دخیل بوده‌اند، دربرگیرد تا طرف مقابل بتواند عقاید و انگیزه‌هایتان را بشناسد و آن‌قدر احساس راحتی کند که داستان خودش را نیز با شما در میان بگذارد. یادتان باشد داستان شما باید به‌گونه‌ای باشد که افراد بتوانند چشم‌اندازی از شخصیت و عقاید شما کسب کنند. ارائهٔ اطلاعات فردی در قالب روایت‌های داستانی از نقل خشک‌وخالیِ حقایق جذاب‌تر است.

لبخند بزنید

اگر دستپاچه باشید، لبخند را فراموش می‌کنید. اما حتی یک لبخند کوچک بر لبان شما می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد، پس لبخند فراموش نشود. طرف مقابل شما با دیدن لبخندتان ناخودآگاه می‌فهمد که شما قابل اعتماد هستید یا نه. بنابراین خودتان باشید و لبخند حقیقی بزنید؛ چه بهتر که این تبسم را با صدای خندهٔ خودتان نیز همراه کنید. شاید اولین برخورد کمی مشکل به‌نظر برسد، اما هربار که این فرصت را به خودتان بدهید که با آدمی جدید آشنا شوید اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا خواهید کرد. باتکرار چنین دیدارهایی، به‌مرور زمان خواهید توانست از خود فراتر بروید و آن‌وقت است که بدون نگرانی با افراد جدید ملاقات می‌کنید و دیگر لازم نیست به مراحل بالا فکر کنید، چون بخشی از شما شده‌اند.

خودتان را آماده کنید

اگر معمولا در اولین ملاقات به‌قدری مضطرب می‌شوید که کف دست‌تان عرق می‌کند و دلتان می‌خواهد پا به فرار بگذارید، بهتر است از قبل چند سؤال آماده کنید تا با مطرح کردن آن‌ها و به جریان افتادن گفتگو بتوانید آرامش خود را به‌دست آورید و از شدت اضطراب خود بکاهید. البته نه اینکه یک فهرست بلندبالا بنویسید و سؤالات را حین صحبت از روی برگه بخوانید، بلکه فقط کافی است سه سؤال جواب-باز (سؤالی که طرف مقابل را ملزم به انتخاب از میان جواب‌های مشخص‌شده نکند) یا تأمل‌برانگیز در ذهنتان آماده داشته باشید تا بتوانید در ادامه گفتگوی راحت و بدون استرسی باشید. از سؤالات خیلی تهاجمی یا شخصی بپرهیزید و درعوض در جستجوی سؤالات عمیق‌تری باشید که طرف مقابل وادار شود به جوابشان فکر کند. یک گفتگوی پربار و معنی‌دار باعث خواهد شد که دیگران بتوانند ارتباط مؤثرتری با شما برقرار کنند و درنتیجه تصویر بهتری از شما در ذهنشان باقی بماند.

عقل کل نیستید

همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، تجاربتان را با دیگران در میان بگذارید، اما خودتان را عقلِ کل و بی‌نیاز از یادگیری تصور نکنید. درعوض، همیشه آمادهٔ شنیدن ایده‌ها و داستان‌های دیگران باشید تا شاید از خلال این صحبت‌ها با نکات جدیدی آشنا شوید. پس فقط خودتان متکلم وحده نباشید و فکر نکنید که صرفاً دانش و تجارب شماست که به دیگران کمک می‌کند، بلکه خودتان را نیز با دادن فرصت صحبت به دیگران درمعرض یادگیری قرار بدهید. می‌توانید موانع ارتباطی را با گوش کردن متقابل به صحبت‌های دیگران از میان بردارید. قبول کنید که هنوز خیلی چیزها هست که نمی‌دانید، اما با شنیدن تجارب و دیدگاه‌های دیگران می‌توانید به دانسته‌های خود اضافه کنید.

با اسم صدا بزنید

بسیاری از مردم، به‌ویژه آن‌هایی که روزانـه با افراد زیادی سروکار دارند و مدت برخوردشان با هر شخص خیلی کوتاه و جزئی است، به‌سختی اسامی دیگران را به‌خاطر می‌آورند، اما اگر بتوانید اسامی افراد را به‌خاطر بسپارید و مستقیم به اسم خطابشان کنید، بیشتر به دل دیگران خواهید نشست. در اولین ملاقات سعی کنید طرف مقابل را چندین‌بار در طول گفتگو به اسم صدا بزنید و او را به دیگران معرفی کنید. به‌طور مثال بگویید: «سلام بابک جان» یا «ایشون علی آقا هستن». هرچه بیشتر مخاطبتان را با اسم خودش صدا بزنید، راحت‌تر می‌توانید اسم او را به‌خاطر بسپارید. از طرف مقابل دربارهٔ خودش سؤال بپرسید. برای مثال بپرسید تفریحات موردعلاقه‌اش چیست؟ چه سرگرمی‌هایی را دنبال می‌کند؟ در دیگران یک یا چند ویژگی برجسته و منحصربه‌فرد بیابید و با این ترفند، ویژگی خاص فرد و اسمش را به ذهنتان بسپارید.

عقایدتان را مطرح کنید

همهٔ ما افکار، ایده‌ها، عقاید و اهدافی داریم که اگر اندکی آشکارتر درباره‌شان صحبت کنیم، دیگران به‌طور طبیعی به ادامهٔ گفتگو با ما ترغیب خواهند شد. به‌طور مثال خیلی مختصر توضیح بدهید که چگونه شخصیتی هستید و به چه چیزهایی باور دارید، آیا زندگی پرماجرایی داشته‌اید یا دلتان برای تحقق هدفی خاص می‌تپد؟ جالب است بدانید وقتی دیگران بیشتر دربارهٔ تجارب و دغدغه‌های شما بدانند، برایشان جالب‌تر و به‌یادماندنی‌تر جلوه خواهید کرد. البته حواستان باشد که متعصبانه یا تحکم‌آمیز صحبت نکنید. به‌بیان دیگر، نباید رشتهٔ کلام را طوری دست بگیرید که طرف مقابل فکر کند قصد تحمیل عقاید خود را دارید یا خودتان را عقل کل می‌دانید. فقط کافی است به علاقه‌مندی‌ها و سمت‌وسویی که در زندگی دارید، آگاه باشید و بخشی از آن‌ها را با دیگران درمیان بگذارید تا بهانه‌ای برای شروع یک گفتگوی دوستانه، اما پربار باشد.

اگر می‌خواهید بدون خستگی و خواب‌آلودگی صبحتان را آغاز کنید، این مطلب را بخوانید

یک صبحِ توپ!

مطالعات نشان داده که ۴۰درصـد از فعالیت‌های صبحگاهی افـراد، بقیهٔ روزشـان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. براین‌اساس آغاز روز با چند عادت خوب می‌تواند کارایی‌تان را افزایش دهد، استرستان را کم و شادترتان کند. ساعات اولیه روز بعدازبیدارشدن، برای روح و روان مقدس هستند. کسانی که صبح زود بیدار می‌شوند در مقایسه با بقیهٔ افراد، پویاتر هستند. بعداز یک خواب خوب شبانه، مغز به‌خوبی شارژ می‌شود تا تصمیم‌های بهتر و سالم‌تری بگیرد و کارها را با آرامش و تمرکز بیشتری انجام دهد. وقتی سحرخیز باشید، روانتان از استرس عجله‌داشتن برای هر کاری رها می‌شود. افراد سحرخیز نگرش مثبت‌تری دارند.

بعد از خاموش‌کردن هشدار موبایل یا خاموش کردن زنگ ساعت، دربرابر وسوسهٔ چک‌کردن ایمیل یا سرزدن به شبکه‌های اجتماعی مقاومت کنید. شروع روز با این دو کـار، روزی وابسته به فناوری برایتان رقم خواهد زد و سبب می‌شود زمان صبحگاهی‌تان را به‌جای اینکه به خـودتـان اختصاص دهید، به وقت‌گذرانی در شبکه‌های اجتماعی صرف کنید.

شـایـد یکی از راه‌هــای مناسب بــرای ایــن کـار، خاموش‌کردن پیامک‌های صفحهٔ اصلی موبایل باشد. به‌این‌ترتیب برای چک‌کردن شبکه‌های اجتماعی وسوسه نخواهید شد. برای همهٔ ما سخت‌ترین مرحلهٔ بیدارشدن، جداشدن از رختخواب است و گاهی بد از جا بلندشدن، روزتان را خراب می‌کند. راهی برای انجام این کار به بهترین شکل وجود دارد؛ البته اگر بدنتان اجازهٔ این کار را بدهد: به پهلو بچرخید، سپس خود را برای قرارگرفتن در حالت نشسته به‌سمت بالا هل دهید و بعدبدون قوزکردن از جای خود بلند شوید. این بهترین راه برای بلند شدن است. درضمن فقط برای یک بار وقتی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، خدا را با همهٔ وجود شکر کنید؛ آن‌وقت خواهید دید که تا آخر شب چقدر روحیه شما متفاوت می‌شود.

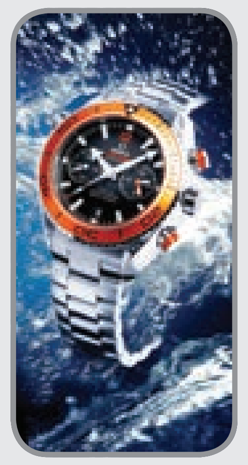
قدرت شنوایی خیلی مهم است، ولی بعضی افراد در مراقبت از آن سهل‌انگاری می‌کنند

کو گوش شنوا؟

دسی‌بل یک واحد لگاریتمی و هر یک دسی‌بل معادل یک انرژی است که به پردهٔ گوش وارد و بعد به گوش منتقل می‌شود. با افزایش شدت صوت حتی به مقدار ناچیز، سطح انـرژی‌ای که به گوش می‌رسد، موجب صدمه به عصب شنوایی و حلزون شنوایی می‌شود. این میزان به مراتب بیشتر از آن است که فکر می‌کنیم و هرچه بالاتر برود، درصد انرژی شدیدتر و درجهٔ تخریب آن روی سیستم عصبی و حسی گوش بیشتر خواهد شد. جوان‌ترها باید به‌دقت از این موضوع آگاهی داشته باشند که صداهای بلند همیشه طوری نیست که به‌طور ناگهانی اثر خودش را بگذارد و فرد متوجه افت شنوایی شود. صدای بلند متأسفانه بیشتر وقت‌ها به‌تدریج اثر خودش را خواهد گذاشت و فرد زمانی متوجه می‌شود که به‌طور مثال دچار حدود ۳۰دسی‌بل افت شنوایی شـده اسـت. ایـن افـت شنوایی می‌تواند در زندگی روزمـرهٔ فرد تأثیر سوء بگذارد، در روابط و کار وی نیز نتایج منفی داشته باشد و حتی موجب معلولیت شود؛ بنابراین بیشترین صوتی که به فرد می‌تواند برسد، حداکثر ۸۰دسی‌بل است و بیشتر از آن سبب آسیب به گوش می‌شود. توصیه این است که مراقب سلامتی خود باشید، زیرا یکی از مشکلاتی که در جامعه با آن مواجه هستیم، آلودگی صوتی است که نه‌تنها موجب مشکلات سیستم شنوایی می‌شود؛ بلکه مشکلاتی در سیستم عصبی انسان‌ها مانند کج‌خلقی، حساسیت و کم‌طاقتی بر جای می‌گذارد. فرد از لحاظ روحی و روانی نیز دچار آسیب می‌شود و حتی مشکلات گوارشی و عصبی پیدا می‌کند. بسیاری دیگر از مشکلات مربوط به آلودگی صوتی در محیط‌های صنعتی روزبه‌روز بیشتر می‌شود. آسیب استفاده از هندزفری به سن فرد هم بستگی دارد. افراد کمتر از ۱۷سال حساس‌تر هستند و گوش آنان به صدا آسیب‌پذیرتر است. همچنین در افراد بالای ۴۰سال نیز که به‌تدریج دچار پیرگوشی می‌شوند، این آسیب‌ها بیشتر است.

• • •

ساعت ضدآب

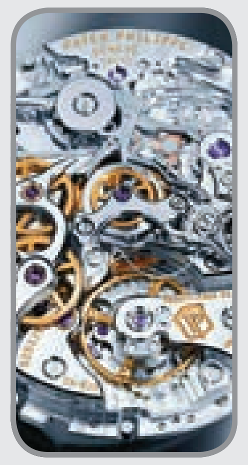


حتماً شما هم جملاتی مانند Water proof یا Water Resistance را پشت ساعت‌های مچی دیده‌اید. آیا همهٔ ساعت‌هایی که این کلمات را نوشته‌اند، واقعاً ضدآب‌اند و اگر در دریا یا عمق بیش از یک متر فروروند، باز هم کار می‌کنند؟ یک ساعت که به‌عنوان ساعت مقاوم دربرابر آب برچسب خورده و دارای نشانهٔ حک‌شده‌ای نیست، درواقع برای تحمل قطراتی که به‌صورت اتفاقی روی ساعت ریخته می‌شوند، طراحی شده است. شما نباید این‌گونه ساعت‌ها را هر وقت که خواستید در آب فروببرید! بعضی از تاج‌ها (دستهٔ تنظیم ساعت) داخل بدنهٔ ساعت پیچ می‌شود که مقاومت ساعت را دربرابر آب بیشتر می‌کند. پس اگر می‌خواهید ساعت ضدآب بخرید، حتماً به این نکات توجه کنید و از فروشنده بخواهید صادقانه به شما بگوید آیا این ساعت قلابی است یا واقعاً می‌تواند در مقابل آب سالم بماند.

یک ساعت حسابی

دانستن چند نکته برای انتخاب یک ساعت مچی باعث می‌شود مناسب‌ترین انتخاب را باتوجه‌به بودجه‌ای که دراختیار دارید انجام دهید. قبل از اینکه وارد بازار شوید و خرید را آغـاز کنید، باید مشخص کنید که چه توقعی از ساعت خود دارید. امکانات، رنگ و مدل و محل استفاده از ساعت را حتماً از قبل تعیین کنید و با چشمانی باز و حواسی جمع در بازار حاضر شوید تا در زمان انتخاب و خرید به مشکل برنخورید یا اینکه بعد از خرید پشیمان نشوید. اگر قصدتان این است که ساعتی شبیه به فیلم‌های علمی و تخیلی پیدا کنید و با امکانات عجیب و غریبش دنیا را نجات دهید، مسلماً تیرتان به خطا مـی‌رود؛ از ساعت فقط باید زمان را بپرسید! شما ممکن است با اینکه مچ دست لاغری دارید، ساعتی با قاب بزرگ را بپسندید یا با اینکه رنگ پوست‌تان تیره است، رنگ زغالی را به‌عنوان رنگ ساعت انتخاب کنید؛ پس قانون خاصی دراین‌باره وجود ندارد.

ساعت کوارتز یا مکانیکی؟



قدیم ساعت‌ها فقط زمان را نشان می‌دادند، اما امروز دیگر اوضاع فرق کرده است. انواع ساعت‌های جدید وارد بازار شده‌اند که تا بیست سال پیش حتی وجود نداشت. اگر می‌خواهید ساعت شما علاوه‌بر نمایش تاریخ، امکانات بیشتری داشته باشد، باید ساعتی با عملکردهای پیچیده‌تری انتخاب کنید. بسته به نیازتان می‌توانید انتخاب کنید که ساعت شما مکانیکی یا کوارتز باشد. ویژگی اصلی ساعت‌های مکانیکی، عمر آن‌هاست که می‌توانید تا سالیان سال این‌گونه ساعت‌ها را داشته باشید و از آن‌ها با خیال راحت استفاده کنید. آن‌ها به‌طور دستی یا خودکار با حرکت مچ دست فرد می‌چرخند. اگر این ساعت را به‌طور مرتب کوک کنید، همیشه کار خواهد کرد. البته باید بدانید که این‌گونه ساعت‌ها دقت کمی دارند. برخلاف ساعت‌های مکانیکی، ساعت‌های کوارتز برای نمایش ساعت، نیازمند باتری هستند.

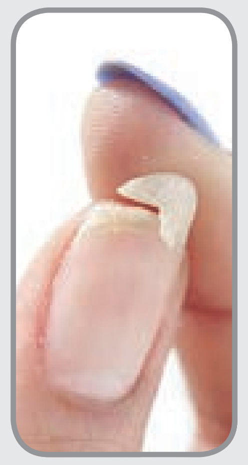
تاچومتر یعنی چه؟

ساعت هم مثل لباس، انواع رسمی و مجلسی و اسپرت دارد. ساعت‌های اسپرت کلی امکانات دارند که شاید خیلی هم به درد نخورند، اما بعضی افراد دوست دارند از آن‌ها استفاده کنند. وقتی ساعت مچی‌های خفن مثلا صفحه گرد و اسپرت را می‌خرید، کنار صفحهٔ گردش آن یک سری اعداد و ارقام نوشته شده است که معمولا از ساعت ۲ شروع می‌شود و به ساعت ۱۲ می‌رسد. ترتیب این عددها هم به‌شکلی است که کمتر می‌شوند. این اعداد، سرعت حرکت یک شیء در یک کیلومتر است که از کورنومتر ساعت شما استفاده می‌کند و باید بدانید چطور می‌توان از آن استفاده کرد. برای این کار فقط کافی است دو تا نقطه را که مثلا یک کیلومتر با یکدیگر فاصله دارند، مشخص کنید. زمان ورود و خروج شیء را هم با کورنوگراف ساعت مچی اندازه‌گیری کنید؛ روی هر عددی قرار گرفت، سرعت متوسط شیء در یک کیلومتر را به شما نمایش می‌دهد.

PVC یا شیشه؟

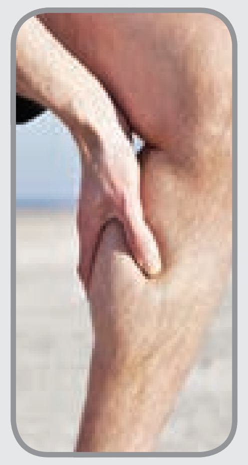
PVC، همان‌طور که حتماً حدس می‌زنید دربرابر خط‌وخش و ضربات، مقاومت آن‌چنانی ندارد و خیلی زود خط برمی‌دارد یا حتی شکسته می‌شود. اگر به هر دلیلی، ساعت شما نزدیک آتش قرار بگیرد، حرارت زیاد هم می‌تواند رنگ طلق را تغییر بدهد که در این صورت باید مدت زیادی صبر کنید تا به حالت اولیهٔ خود برگردد و از آن شکل مچاله‌شده دربیاید. PVC بیشتر روی ساعت‌های بچگانه یا اگر خیلی مرغوب باشد در ساعت‌های اسپرت تمام‌پلاستیکی استفاده می‌شود، اما دربارهٔ ساعت‌های شیشه‌ای باید گفت که در مقایسه با طلق، مقاومت بیشتری دارد و ضخامت آن‌ها تا ۵ میکرون می‌رسد که البته در این صورت شما باز هم باید از آن به‌خوبی مراقبت کنید. مشخصاتش مثل شیشه‌های معمولی است و دربرابر حرارت هم مقاوم است و شاید ۵ تا ۱۰ سال طول بکشد تا شفافیت و رنگش عوض شود.

ناخن‌های شکننده



وقتی بدن شما کم‌آهن باشد، قسمت‌هایی از بدن دچار ضعف می‌شود و موجب رنگ‌پریدگی چهرهٔ شما خواهد شد. بعضاً ممکن است ناخن‌های شما نیز بسیار نازک و شکننده شوند. کسانی که کمبودهای تغذیه‌ای دارند، مخصوصاً کسانی که دچار کمبود آهن یا روی هستند یا ویتامین‌های D، C، B، A و E را کمتر دارند، درمعرض شکنندگی ناخن هستند. معمولا بانوانی که خون‌ریزی‌های قاعدگی طولانی و زیادی دارند، بیشتر درمعرض خطر فقر آهن هستند. اگرچه مردان هم نیازمند جذب آهن هستند. زنان قبل از یائسگی نیازمند خوردن ۱۸ میلی‌گرم در روز آهن هستند. بدن شما می‌تواند بهترین آهن را از گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی، اسفناج، مرکبات، نخود و دیگر غذاهای حاوی ویتامین C کسب کند. برخی از بیماری‌ها مثل اختلالات جذب و اسهال چرب باعث می‌شوند که بدن نتواند میزان کافی از این ویتامین را جذب کند.

گرفتگی عضلات ساق پا

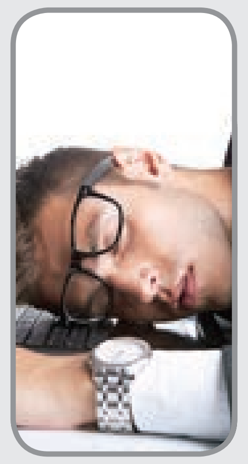


بدن شما برای ساخت عضلات و پروتئین، نیازمند «پتاسیم الکترولیت» است. به‌وجودآمدن یک تودهٔ توخالی از مواد معدنی می‌تواند موجب گرفتگی عضلانی شود که بیشتر در ساق پا رخ می‌دهد. کمبود پتاسیم به‌ندرت در رژیم‌های غذایی یافت می‌شود، ولی عوارضی مانند اسهال، تعریق بیش از حد، استفراغ و ازدست‌دادن مایعات بدن، مقصر اصلی این موضوع است. باید بدانید در تغذیهٔ مدرن، این روزها افراد بزرگ‌سال به‌اندازهٔ کافی پتاسیم دریافت نمی‌کنند. به عقیدهٔ متخصصان، بدن یک فرد بزرگ‌سال روزانه به حدود ۴.۷ گرم پتاسیم نیاز دارد، در حالی که بیشتر افراد روزانه فقط بین ۲.۱ تا ۳.۵ گرم از این مادهٔ مغذی دریافت می‌کنند. سیب‌زمینی، موز، و آب نارگیل سرشار از پتاسیم هستند. کمبود پتاسیم علائم مختلفی در بدن ایجاد می‌کند مثل نیاز زیاد به نوشیدن آب، حالت تهوع، تغییر ضربان قلب و....

دنیای ویتامینی

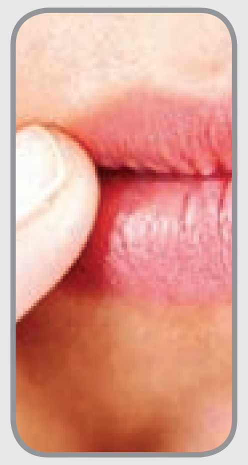
ویتامین‌ها نقش حیاتی بـرای سلامت انسان دارنـد و وجـود آن‌هـا در بدن برای ادامهٔ بقا لازم و ضروری است. ویتامین‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ برخی محلول در آب و برخی محلول در چربی هستند. ازطرفی بهترین راه دریافت این ترکیبات مؤثر، رعایت تنوع و تعادل در برنامهٔ غذایی و استفادهٔ مناسب از تمام گروه‌های غذایی به‌ویژه میوه‌ها و سبزیجات است. کمبود ویتامین‌ها در بدن، علائم متفاوتی ایجاد می‌کند که گاهی بسیار خفیف و گاهی خطرناک و جبران‌ناپذیر اسـت. ازایـن‌رو مـی‌تـوان به نقش حیاتی آن‌هـا پی برد. بدن انسان به‌طور طبیعی قادر به ساخت ویتامین و املاح نیست و نیاز خود به ویتامین و املاح را از طریق تغذیه برطرف می‌کند. در یک رژیـم غذایی متعادل، بدن سالم قادر است همهٔ ویتامین‌ها و املاح روزانهٔ خود را به‌طور کامل به‌دست بیاورد و نیازی به مصرف هیچ نوع ویتامین و یا املاحی به‌صورت قرص و کپسول و... ندارد.

احساس خستگی همیشگی



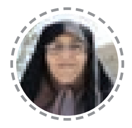
اگر صبح‌ها خسته و بی‌انگیزه از خواب بیدار می‌شوید، اگر پوستتان کدر شده است یا مدام از عفونت‌های گوش و حلق و بینی رنج می‌برید و... احتمالا دچار کمبود ویتامین C شده‌اید. معمولا در گروه‌های خاص مانند افراد سیگاری، خطر کمبود ویتامین C بیشتر از بقیهٔ افراد بوده و این میزان تقریباً سه برابر افراد معمولی است. زنان، نیازمند مصرف روزانـه ۷۵ میلی‌گرم و مـردان ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C هستند. این درحالی است که افراد سیگاری باید میزان کمتری (۳۵ میلی‌گرم در روز) از این ویتامین را مصرف کنند. شما می‌توانید برای جبران این ویتامین در بدن خود از انواع مرکبات، طالبی، کیوی، آناناس، گوجه‌فرنگی، اسفناج، فلفل و کلم بروکلی استفاده کنید. همچنین حذف ویتامین C از رژیم افراد سالم طی ۳۰ روز حتی درصورت اشباع بودن ذخایر آن در بدن، علائم کمبود را تشدید می‌کند.

ترک‌خوردگی لب‌ها



اگرچه این مشکل رایج نیست، اما دلیل اصلی آن می‌تواند کمبود ویتامین B6 در بدن شما باشد که از طریق پوست این علائم را نشان می‌دهد. از علائم آن می‌توان به پوسته‌پوسته‌شدن لب و ملتهب‌شدن آن اشاره کرد. برخی قرص‌های کنترل بارداری نیز می‌توانند دلیلی برای کمبود این ویتامین در بدن شما باشند. ویتامین B6 در بدن نقش مهمی دارد و کمبود آن موجب مشکلات پوستی و عصبی در فرد می‌شود و زمانی که بدن فرد، این ویتامین را به میزان کافی ذخیره نکرده باشد، دچار علائمی مانند ضعف، بی‌خوابی، نوروپاتی محیطی، التهاب زبان، التهاب حفرهٔ دهان و اختلال ایمنی سلولی خواهد شد. تمام افراد تا پنجاه‌سالگی نیازمند دریافت روزانه ۱.۳ میلی‌گرم از این ویتامین هستند. این درحالی است که زنان مسن‌تر نیازمند ۱.۵ میلی‌گرم و مردان مسن‌تر نیز نیازمند ۱.۷ میلی‌گرم ویتامین B6 هستند.

دیدگاه



منصوره رحماندوست

مشاورهٔ قبل از ازدواج

ازدواج، یکی از مهم‌ترین اتفاقات زندگی اسـت. پس دختر و پسر ما باید نهایت هوشیاری را در انتخاب خـود داشته باشند. در موضوع خواستگاری معمولا طرفین چندجلسه‌ای با هم صحبت می‌کنند تا شناخت لازم را پیدا کنند. انتخاب خـوب، زمانی اتفاق می‌افتد که اولا شخص، علم آن موضوعی را که می‌خواهد انتخاب کند، به‌خوبی داشته باشد؛ دوم اینکه گزینه‌های متفاوتی پیش رویش باشد و سوم مختار باشد.

با ایـن سه مسئله، یک انتخاب خوب باید انجام دهیم تا در ادامه به ازدواجی پایدار و موفق برسیم. چـون جـوان در زندگی زیاد تجربه نکرده و فقط یک بار می‌خواهد ازدواج کند، بهتر اسـت از شخص دیگری کمک بگیرد تا بتواند او را در مسیر تصمیم‌گیری یاری کند و به یک انتخاب خوبی برسد؛ یک مشاور خـوب. مشاور خـوب به او کتاب‌هایی معرفی می‌کند یا راهکارها و شیوه‌های پرسش و پاسخ را دراختیار او می‌گذارد، راهـکـارهـای به‌محک کشیدن رفتار؛ به‌هرحال بعضی افراد در خواستگاری بازیگری می‌کنند. یک مشاور شیوه‌های مختلف شناخت افراد از هم را می‌گوید. این‌ها کمک می‌کند تا فرد صحیح انتخاب کند، انتخابی که فردا پشیمانی برای او به‌دنبال نیاورد. وقتی فرد انتخاب کرد، مرحلهٔ بعدی مشاوره شـروع می‌شود. نمی‌خواهم بگویم هر کس ایـن کـار را نکرده باشد، زندگی ناموفقی دارد و هر کسی این کار را انجام داده، صددرصد زندگی‌اش تضمین است؛ اما می‌توانم این وعده را بدهم که حتماً مشاوران می‌توانند بهترین کمک و یـاور شما در انتخاب درست باشند تا به نتیجهٔ درست برسید. البته اگر تصمیمتان را گرفته اید، دیگر دودل نباشید و محکم گام بردارید.

• • •

الومشاور

رضا زیبایی*

چطور پسرم را از ازدواج منصرف کنم؟

شهروند: پسری دارم که مهرماه سال گذشته وارد دانشگاه شده است. دوماه بعداز شروع سال تحصیلی گفت به دختری علاقه‌مند شده و می‌خواهد ازدواج کند. ما در خانوادهٔ خودمان ازدواج در سن پایین نداریم، به‌خصوص اینکه دختر اهل یکی از شهرستان‌های دورافتاده است و فرهنگشان به‌شدت با ما متفاوت است. چندماه است که مدام در خانواده درگیری و بحث داریم. به نظر شما چطور راضی‌اش کنم که از ازدواج منصرف شود؟ هر چه دلیل می‌آوریم که مدرکش را بگیرد و به سربازی برود، قبول نمی‌کند.

شما به عنوان والد، دو راه بیشتر پیش رو ندارید؛ یکی اینکه همچنان مخالفت کنید تـا یـا خـودتـان خسته شوید یا پسرتان. این راه حلی است که خودتان هم تابه‌حال در پیش گرفته و به نتیجه نرسیده‌اید. راه دوم این است که به پسرتان ثابت شود ازدواج در این سن با غلبهٔ احساس و عشق آتشین همراه است و مناسب نیست و این دختر هم شرایطش را ندارد.

بهتر است با خانوادهٔ دختر قرار بگذارید و به خواستگاری رسمی بـرویـد. در جلسهٔ خواستگاری شرایط پسرتان را بگویید و توضیح بدهید که قرار نیست هیچ حمایت مالی از او بکنید. به‌هرحال خانوادهٔ دختر هم ملاک‌ها و خواسته‌هایی دارنـد و حتماً برای ازدواج شـرط و شروطی می‌گذارند. پسرتان باید بداند که ازدواج، هزینه‌ها و سـخـتـی‌هـایـی دارد و بـه همین سادگی هم نیست. از همین رفتارها و خواسته‌های خانواده باید با پسرتان حرف بزنید و او را با منطق قانع کنید.

اگر برخلاف تصور شما خانوادهٔ دختر با تمام شرایط پسرتان موافقت کردند و راضی شدند که با همین وضعیت به شما دختر بدهند، باید وضعیت را بررسی کنید و ببینید چه مشکلی وجود دارد. با این وضعیت اگر نتوانستید با پسرتان کنار بیایید، به مشاور پیش از ازدواج مراجعه کنید.

*** مشاور خانواده**