

آیا با فرهنگ بودن سخت است؟

❖ سرویس زندگی

«فلانی چه قدر با فرهنگ است» عبارتی که هزاران بار آن را شنیده‌ایم. این افراد برایمان قابل احترام و ارزشمند هستند و از مصاحبت با آن‌ها لذت می‌بریم. ممکن است روزانه با آدم‌های زیادی برخورد کنید، که در همه حال خودشان را از نظر فرهنگ بسیار قبول دارند و فکر می‌کنند بسیار با فرهنگ اند اما واقعا در عمل هم همین گونه هستند. دیدگاه این افراد از فرهنگ چیست؟ تا حالا به این موضوع فکر کردید و اصلا این قضیه برای شما تا چه اندازه مهم است که بخواهید برای آن تلاش کنید. آیا فقط نظر دیگران برایتان مهم است یا به عنوان یک موضوع درونی برایتان از اهمیت بالایی برخوردار است.

❖ ویژگی های افراد با فرهنگ

دیدگاه افراد درباره با فرهنگ بودن متفاوت است خیلی ها ممکن است از نظر ظاهری کسی را با فرهنگ بدانند مثل نوع پوشش، زندگی خانوادگی، اوقات فراغت، الگوهای کاری و مواردی از این قبیل. اما در مقابل افرادی هستند که بیشتر بعد درونی این موضوع برایشان مهم است مانند احترام به دیگران، مسئولیت پذیری و وجدان کاری و... رعایت همه این موارد اعتبار و ارزش انسانی فرد انجام دهنده را در نظر دیگران بالا می برد. اما در مقابل افرادی که با وجود ادعاهای فراوان، رعایت این نکات را بی ارزش می دانند. این قضیه تنها به خودش بر نمی گردد بله ممکن است زندگی دیگران را نیز تحت تاثیر قرار دهند در ادامه به مواردی اشاره می شود که از نظر

عده ای از افراد ممکن است مهم نباشد اما اثراتی بر زندگی دیگران دارد.

❖ ریختن زباله

در حال رانندگی در جاده هستید ناگهان می بینید شیشه ماشین کناری پایین می آید و راننده با کمال خونسردی قوطی نوشیدنی خودش را وسط جاده پرت می کند. انگار اتفاقی نیافتاده و به رانندگی خود ادامه می دهد. حالا این قوطی یا هر زباله دیگری علاوه بر آلودگی محیط زیست ممکن است به شیشه ماشین دیگری برخورد کند یا حتی منجر به تصادف شود. در نظر افرادی که رعایت این اصول برایشان مهم است این کار نوعی بی فرهنگی است. و فردی را که این کار را می کند بی فرهنگ می داند.

ریختن زباله در محیط زیست و فضاهای بیرونی برای برخی از افراد کاری عادی است و جمله معروف شهر ما خانه ما مفهومی برایشان ندارد برای مثال جنگل ها و مناطق گردشگری زیادی را می بینیم که از دست این افراد در امان نبوده اند از روشن کردن آتش، شکستن شاخه های درختان، نوشتن یادگاری، ریختن پلاستیک، سفره های یکبار مصرف، پوشک بچه و.... اینها نمونه های کوچکی است که در بسیاری از مکان ها شاهد آن هستیم. سوال اینجاست واقعا در فکر این افراد چه می گذرد از یک طرف دوست دارند، از طبیعت استفاده کنند و از طرف دیگر هر کاری که برای نابودی آن لازم است انجام می دهند.

❖ احترام به حقوق همسایگان

در دین اسلام احترام به همسایه از اهمیت بالایی برخوردار است تا جایی که پیامبر اکرم

(ص) می فرمایند: احترام به همسایه بر انسان، مانند احترام مادرش است.

امروزه با رواج زندگی شهری و آپارتمان نشینی، از جمله موضوعات مطرح در این زمینه فرهنگ آپارتمان نشینی و رعایت حقوق همسایگان است. حفظ نظافت ساختمان، پرهیز از مزاحمت و ایجاد سرو صدا برای همسایگان، رعایت قوانین مورد تایید همه اهالی ساختمان توسط همسایگان، پرداخت به موقع هزینه های ساختمان، سرک نکشیدن در زندگی یکدیگر و... مواردی هستند که باید رعایت شوند. شاید شما هم خیلی وقت ها از صدای بلند خداحافظی های مجدد و خاطراتی که دم در خانه همسایه در نیمه های شب گفته می شود در امان نبودیدهمسایگانی که برایشان حفظ حریم همسایه مهم نیست. و اهمیتی برایشان ندارد.

❖ آلودگی صوتی

نیمه های شب ناگهان با صدای آهنگ بلندی که از ماشینی که در خیابان در حال عبور است از خواب بیدار می شوید خیلی عصبانی می شوید و در دلتان به راننده ناسزا می گوئید که چه افراد بی فرهنگ و مردم آزاری هستند که این موقع شب، با این صدای نا بهنجار باعث آزار دیگران می شوند. گوش دادن به آهنگ دلخواه ایرادی ندارد اینکه در این ساعت شب با آخرین صدا بخواهید مزاحم دیگران شوید آیا شما را در زمره افراد بافرهنگ قرار می دهد.

❖ احترام به صف

ایستادن در صف برای اکثر افراد خوشایند نیست اما زمانی که مجبور باشیم باید به حقوق همه احترام بگذاریم. برای نمونه نانوائی ها از

جمله مکان هایی که ممکن است با افرادی روبه رو شویم که به اصطلاح خودشان با زرنگی می خواهند زودتر به کارشان برسند و بدون در نظر گرفتن حقوق دیگران بدون نوبت نان بگیرند. از آشنایی با نانوا یا بهانه هایی مانند پیری یا مرضی، در حالی که به نظر خودشان این کار زرنگی است اما واقعا این افراد را از نظر شما افراد با فرهنگی هستند.

❖ احترام به صف

ایستادن در صف برای اکثر افراد خوشایند نیست اما زمانی که مجبور باشیم باید به حقوق همه احترام بگذاریم. برای نمونه نانوائی ها از جمله مکان هایی که ممکن است با افرادی روبه رو شویم که به اصطلاح خودشان با زرنگی می خواهند زودتر به کارشان برسند و بدون در نظر گرفتن حقوق دیگران بدون نوبت نان بگیرند. از آشنایی با نانوا یا بهانه هایی مانند پیری یا مرضی، در حالی که به نظر خودشان این کار زرنگی است اما واقعا این افراد را از نظر شما افراد با فرهنگی هستند.

❖ سخن آخر

مواردی که گفته شد ممکن است برای خیلی‌ها در زندگی روزمره اتفاق افتاده باشد و کسی آن را به فرهنگ ربط ندهد اما به نظر می‌رسد فرهنگ در زبان عامیانه از همین چیزهای کوچک شروع می‌شود وقتی حقوق دیگران را برآمان اهمیت داشته باشد یا برای محیط زیست و فضایی که از آنها استفاده می‌کنیم ارزش قائل شویم. با این کارها هم برای دیگران الگو می‌شویم و این موضوع برای کل افراد پیرامونمان ارزش تلقی می‌شود و هم از نظر بعد انسانی به مدارج بالایی می‌رسیم.

با چه راهکارهایی پس انداز بیشتری داشته باشیم؟

است متوجه غیرضروری بودن آن مورد خاص بشوید و بخواهید هزینه آن را پس انداز کنید.

❖ بی هدف ها ولخرجی می کنند!

یکی از بهترین راه‌ها برای پس انداز، تعیین هدف است. با فکر کردن در مورد آنچه که ممکن است بخواهید برای آن پس انداز کنید شروع کنید - هم در کوتاه مدت (یک تا سه سال) و هم در بلند مدت (چهار سال یا بیشتر). سپس تخمین بزنید که چه مقدار پول نیاز دارید و چه مدت ممکن است برای پس انداز آن طول بکشد. اهداف کوتاه مدت مثل صندوق اضطراری (سه تا نه ماه هزینه زندگی) یا پس انداز برای پیش پرداخت خرید خودرو و اهداف بلند مدت مثل پیش پرداخت برای یک خانه.

❖ به طور منظم پس انداز کنید

برای اجرای موفقیت‌آمیز و منظم پس انداز به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. مقداری از حقوق خود را مستقیماً به حساب پس اندازتان واریز کنید یا هر ماه یک انتقال خودکار از حساب اصلی خود به حساب پس اندازتان تنظیم کنید.

۲. امکان برداشت از حساب پس انداز را مسدود کنید و با نزدیک شدن به اهداف کوتاه مدت یا بلند مدت دستور رفع توقیف حساب بانکی را صادر نمایید.



سه شنبه ۴ اردیبهشت ۱۴۰۳

سال ۳۹ • شماره ۵۱۱۹

❖ دانستنی

علل بروز بیوست در نوزادان

رابشناسید

❖ سرویس زندگی

بیوست در میان کودکان و نوزادان امری رایج است اما برخی خانواده‌ها بخصوص زوج های جوان که تجربه فرزندآوری نداشته‌اند، در این زمینه هراس دارند و گاهی با توصیه اطرافیان به درمان های خودسرانه نوزاد روی می آورند.بیوست در میان کودکان و نوزادان امری رایج است اما برخی خانواده‌ها بخصوص زوج های جوان که تجربه فرزندآوری نداشته‌اند، در این زمینه هراس دارند و گاهی با توصیه اطرافیان به درمان های خودسرانه نوزاد روی می آورند در حالی که متخصصان درمان خودسرانه بیوست نوزادان را ممنوع می دانند.فوق تخصص گوارش کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به اینکه درمان خودسرانه بیوست برای نوزادان هیچ توجیهی ندارد، گفت: زور زدن نوزاد هنگام دفع بیماری نیست که نیازمند مداخله درمانی داشته باشد.دکتر امیرحسین حسینی درباره شایع‌ترین بیماری‌ها در نوزادان، شیرخواران و کودکان در سنین پایین با بیان اینکه اولین موارد و نشانه‌های بیماری‌های شایع در کودکان از هفته سوم به بعد از تولد آغاز می‌شود، اظهار کرد: این موضوع با زور زدن‌های شیرخواران هنگام دفع مدفوع مشخص می‌شود و خانواده‌ها به اشتباه فکر می‌کنند این مورد بیوست است. حسینی اضافه کرد: زور زدن کودکان برای دفع مدفوع مساله‌ای شایع محسوب می‌شود که حتی تا شش ماهگی نیز ممکن است ادامه داشته باشد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه زور زدن‌های همراه با تغییر رنگ پوست به شکل قرمز شدن پوست دست و پا و یا صورت، جمع کردن اندام‌ها معمولاً در شیرخواران شایع است، گفت: در این موارد کودک شاید دفع داشته باشد و یا حتی علی‌رغم زور زدن‌های زیاد دفعی در کودک نیز اتفاق نیفتد.وی با بیان اینکه ایجاد این شکل از دفع در نوزادان "دیسچرژیا" نام دارد و به‌شرط وزن‌گیری مناسب و دفع روز تولد نیاز به هیچ‌گونه مداخله خاصی ندارد عنوان کرد: زور زدن‌ها نباید با علامت‌های دیگری مثل توقف تنفس، کبودی لب‌ها، حمله‌های تشنجی، سرفه، استفراغ‌های خونی، صفراوی و چهنده همراه باشد.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآوری کرد: چنانچه زور زدن کودک با مشکلاتی که در بالا ذکر شد همراه نباشد، به خودی خود بعد از مدت کوتاهی برطرف خواهد شد.وی نسبت به اقدامات خودسرانه برخی خانواده‌ها برای کاهش علامت‌های هنگام دفع در نوزادان هشدار داد و اضافه کرد: تحریک مقعدی با استفاده از گوش پاک‌کن، روغن زیتون، انگشت و یا صابون می‌تواند برای نوزاد مشکلات جدی به همراه داشته باشد.این عضو هیات علمی دانشگاه با بیان اینکه شروع درمان خودسرانه بیوست برای نوزادان هیچ توجیهی ندارد اضافه کرد: زور زدن نوزاد هنگام دفع بیماری نیست که نیازمند مداخله درمانی داشته باشد ضمن اینکه استفاده از داروهای درمان بیوست برای کودکان کمتر از یکسال ممنوعیت مصرف دارد.

روش‌های نگهداری طولانی مدت

پیاز داغ

❖ الهه بابایی

بعضی از افراد فریز کردن پیاز داغ را برای صرفه جویی در وقت انجام می‌دهند ولی باید اصول و شیوه درست نگهداری آن را بدانند تا از خراب شدن پیاز سرخ شده در طولانی مدت پیشگیری کنند.

❖ خرد کردن و جوشاندن پیاز

پیازها را در اندازه‌های دلخواه خرد کنید. در یک قابلمه به مقدار لازم آب جوش بیاورید. پیازهای خرد شده را برای چند دقیقه در آب جوش بریزید تا قدری فقط نرم شود. پیازها را داخل آبکش ریخته و روی آن آب سرد بگیرید.

❖ خشک کردن پیاز

پس از بیرون آوردن آب پیازها، آنها را روی یک پارچه آشپزخانه تمیز پهن کنید تا کاملاً خشک شود. یک تابه یا قابلمه نجسب و بزرگ را روی حرارت گذاشته و پس از آنکه داغ شده به مقدار کافی روغن سرخ کردنی در آن بریزید. به علت جوشاندن، پیاز خیلی روغن را به خود جذب نمی‌کند ولی روغن کم نمی‌شود پیاز داغ خوب داشت. بگذارید تا روغن داغ شود.

❖ سرخ کردن پیاز

قدری از پیاز را با نمک و زردچوبه سرخ کنید. سریع بعد از آماده شدن آن را از روغن بیرون بیاورید تا نسوزد. پیاز سرخ شده را در یک آبکش فلزی یا بر روی یک حوله کاغذی بریزید تا روغن اضافی آن بیرون بیاید. این پیاز را می‌توانید در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید. پیاز درون یخچال باید در ظرف در بسته نگهداری شود.

❖ ظرف مناسب فریز کردن

برای منجمد کردن پیاز در فریزر حتما کیسه زیپ دار استفاده کرده و آن را با یک نی هواگیری کنید. شیوه‌ای که گفتیم، برای پیاز داغ چیبسی است. چنانچه می‌خواهید پیاز داغ قهوه‌ای و به هم چسبیده باشد و برای آش رشته مناسب باشد، احتیاجی نیست که آن را از قبل بجوشانید بلکه باید اول بدون روغن، پیاز را با مقداری نمک در قابلمه تفت دهید تا قدری سبک شود و آنگاه به آن روغن بیفزایید. برای این نوع پیاز داغ، نیازی به گرفتن روغن نیست.

❖ نگهداری پیاز سرخ شده در یخچال

اگر بخواهید پیاز را کوتاه مدت ۲ تا ۳ روز استفاده کنید می‌توانید آن را در ظرف سردار قرار دهید و درون یخچال نگهداری کنید. ولی این روش برای نگهداری طولانی مدت توصیه نمی‌شود.

❖ نگهداری پیاز سرخ شده در فریزر

مدت زمان نگهداری پیاز سرخ شده در فریزر ۳ تا ۶ ماه می‌باشد. ولی دقت کنید که مدت زمان پیشنهادی ما به شما ۶ هفته است، چون که تا پایان این زمان عطر و طعم پیاز به خوبی حفظ می‌شود و همین طور از بروز آلودگی و میکروب هم جلوگیری می‌شود. هنگامی که شما پیاز را سرخ می‌کنید قدری از ارزش غذایی آن کم می‌شود.