

امروز		فردا	
۰۴:۱۳	اذان صبح
۰۵:۳۹	طلوع آفتاب
۱۲:۲۳	اذان ظهر
۱۹:۰۴	غروب آفتاب
۱۹:۲۴	اذان مغرب

سنگ صبور

اشتغال مادر و تربیت فرزندان

مادری هستم که دختر و پسر ۵ و ۸ ساله دارم. یک پیشنهاد شغلی به من شده است اما نمی‌دانم چه کنم. آیا کار کردن من روی تربیت فرزندانم تأثیر نامطلوبی می‌گذارد؟

نسیم احمدی، مشاور و روان‌شناس: همان طور که می‌دانید بسیاری از زنان در جوامع مختلف، شغل هستند و شغل باعث به دلیل کسب درآمد، ارتباط با تخصص و رشته تحصیلی یا لذت بردن از کار و به روز بودن در محیط‌های اجتماعی انتخاب کرده‌اند. البته مادران شاغل مسئولیت سنگین تری دارند زیرا باید هم در داخل و هم خارج از منزل وظایف خود را به بهترین شکل انجام دهند. واضح است که مادران شاغل همانند مادران غیرشاغل نمی‌توانند به طور تمام‌وقت به کار به فرزندان خود رسیدگی کنند چون چندین ساعت از روز را خواه ناخواه جدای از فرزند به سر می‌برند و وقتی که بعد از سرپوش شدن این ساعات به فرزند می‌رسند، خستگی ناشی از دنیای ماشینی و خستگی فکری و ذهنی به آن‌ها اجازه نمی‌دهد که در آن ساعات یابی مانده به کودک رسیدگی کافی و لازم را داشته باشند و از طرف دیگر، مسئولیت خانه و خانه‌داری نیز بر دوش آن‌هاست یا این حال باید عیب‌ها و نقایص را با خودی‌با خود بودن در نظر بگیرد و تصمیم‌گیری کنید.

مزایا

یک مادر شاعری می‌تواند به فرزندان پیام‌آور که می‌توانند روی پای خودشان بایستند، کودکانی که مادران شاعر دارند، حداقل قسمتی از روز را با بزرگسالانی که غیر از والدینشان می‌گذرانند، این جدایی می‌تواند حساسیت خود را کمتری را در مورد بزرگش دهد که سبب افزایش میزان اعتماد به نفس کودک می‌شود. همچنین زندگی در خانواده‌های دو نوا آه، روی تگرش و برداشت کودکان از زنان، مردان و خانواده تأثیری می‌گذارد. هم‌پسرن به‌مادر و به‌والدینشان و به‌شاعری هستند پس از ادواج در کارهای منزل و نگهداری از بچه‌ها بیشتر به‌مهر خود کمک می‌کنند. همچنین آن‌ها هم به‌وظایف و مادر و به‌همه‌وظایف شغلی خود می‌رسند و به‌احتمال بیشتری ادامه‌دهنده‌ی می‌دهند و شاعری رده‌بالا به‌دست می‌آورد.

معایب

مادران شامل علاوه بر مسئولیت خانه و فرزندان، وظیفه کار را نیز به عهده دارند. رسیدن به این امر و وظایف به واسطه مشکل و ممکن است موجب ایجاد فشار روانی در همه آن‌ها شود. زمانی که دچار فشار روانی می‌شوند، میزان انرژی و همچنین صبر و تحمل آن‌ها کاهش می‌یابد. در این گونه موارد، زمانی که مادران خسته از محل کار به منزل باز می‌گردند، تحمل کوچک‌ترین تحریک‌های فرزندان را ندارند. ممکن است با او به شدت برخورد کنند. همچنین برعکس مادران که در زمانی که فرزندان در مهدکودک یا مدرسه است می‌توانند استراحت کنند و از تنهایی خود لذت ببرند و با انرژی ماضع از فرزندان پذیرایی کنند اما مادران شاغل ترجیح می‌دهند زمانی که فرزندان در مدرسه یا مهدکودک است کار کنند و زمانی که بچه تنها بودن و پروراختن به خود ندارند. این امر می‌تواند موجب خستگی مضاعف به ویژه در افراد درونگرایی شود که به تنهایی نیاز دارند. اگر کار موجب افزایش رضایت شما از زندگی و شادکامی تان می‌شود، در این صورت جای نگرانی وجود ندارد و شما و فرزندان می‌توانید از مزایای کار کردن مادر بهره‌مند شوید. اما اگر از شغلتان راضی نیستید یا می‌دانید که به دلیل مسائل خانوادگی از قبیل موافق نبودن همسر تان ممکن است مشکلاتی برایتان پیش بیاید یا از جمله آدم‌هایی هستید که فقط می‌توانید یک وظیفه و انجام دهید، بهتر است در مورد کار کردن بیشتر تأمل کنید.

مشاور حقوقی

تغییر نام خانوادگی

چگونه می‌توان نام خانوادگی را تغییر داد؟

علی مرادی، وکیل پایه یک دادگستری: در صورتی که موارد زیر در نام خانوادگی وجود داشته باشد، افراد می‌توانند برای تغییر آن اقدام کنند.

۱- نام خانوادگی، از دو کلمه بیشتر باشد مانند: فرشیچی اصل امامی، ناصری محمدی

مطلق

۲- نام خانوادگی، بیش از یک کلمه و یک عدد باشد مانند: چهل تنان محمودی، جعفری هفت برادران

۳- بیش از یک کلمه و حرف باشد مانند: آحسینی نژاد، ق قنبری پور

۴- بیش از یک کلمه و پسوند باشد مانند: محمدی نژاد مطلق، موسوی فرد متدین

۵- نام خانوادگی از واژه های مستعجم و ناپسند، ترکیب شده باشد مانند: گدا پور

۶- نام خانوادگی از واژه های خارجی باشد. مانند: ویلیامز، کارتر، میچل

۷- نام خانوادگی های مذموم و توهیدیه که مغایر ارزش های ایرانی – اسلامی باشد مانند: بی‌ایمان پول پرست، کافر

۸- هرگاه نام خانوادگی، اسم یک محل به طور مطلق باشد مانند تهرانی، اصفهانی، شیرازی، تبریزی، کرچی.

۹- هرگاه در نام خانوادگی، اسم یک محل به صورت پسوند وجود داشته باشد مانند حسینی تبریزی، وثیق تهرانی، مهدوی کرمانی که در این موارد، پسوند (نام محل)، قابل حذف است.

۱۰- در هر مورد که افراد، به هر دلیل شخصی، مایل باشند نام خانوادگی خود را تغییر دهند، مشروط به آن که کسی که قبلاً آن نام خانوادگی دارد، معترض نباشد.

آب شرب را مطرح می کند و به خبرنگار ما می گوید: «اساساً ۹۴ استان این کوچه از آب و فاضلاب شهری می افزاید. آب شرب را به شیرین کردند. آب و فاضلاب شهری را به درخواست مردم موافقت کرد اما در تاکاکنون آب شیرین به این کوچه نرسیده است. وی ادامه می دهد: به خیابان های اطراف آب شرب داده اند اما این کوچه هنوز فاقد آب شرب است و آب استفاده برای مردم شور است و آن ها هنوز آب موردنیاز خود را از خودروهای حمل آب شیرین تهیه می کنند.

محدودیت در انشعاب آب شیرین

طی تماس خبرنگار ما با مدیر امور آب و فاضلاب شهرداری برای پیگیری انشعاب آب شرب در این کوچه، شهردار به «بابان» می‌گوید: «این کوچه را در ۱۳۷۷ به محلله‌های اراضی محدودیت وجود دارد، گفت: فقط با درخواست مردم امتیاز آب شرب به محلله یا کوچه‌ای داده نمی‌شود بلکه نیازمند طی مراحل قانونی است اما اگر مدارکی دال براین که این کوچه امتیاز انشعاب آب شرب به این کوچه داشته است و موافقت شده است ساکنان می‌توانند مدارک را به امور آب و فاضلاب شهری ارائه کنند.

آسفالت کوچه‌های فرعی در بودجه پیش‌بینی نشد

معاون عمرانی شهرداری منطقه ۴ درباره رسیدگی به وضعیت آسفالت کوچه‌های جم ۵۲ به خبرنگار ما گفت: «ضلعیت کوچه‌های فرعی در بودجه سال ۹۵ تعریف نشده است. (حسین ربکی) با بیان این که اگر مشکلات منطقه ۴ منطقه دیگری را در نظر بگیریم به اندازه مشکلات منطقه ۳ شوق عنوان کرد. بیش از ۷۰ درصد بودجه سال ۹۵ حقوق پیدا نکرد چرا که شهرداری از نظر مالی ضعیف است و بودجه ای که امسال برای آسفالت در نظر گرفته شده بیشتر برای کوچه‌های اصلی است یا کوچه‌هایی که بیشترین خرابی را دارد. وی تصریح کرد: با این وجود باید از این کوچه‌ها بازدید شود. این مشکل را نمی‌گوییم و تهدید، آسفالت قابل رفع باشد این کار را انجام می‌دهیم.



پوست کنده و خرد کنید. سرکه، روغن زیتون، شوید
خرد شده، پودر سیر، نمک و فلفل را در یک کاسه
بزرگ با هم مخلوط کنید. سپس کاهو، مرغ پخته
شده، گوجه فرنگی های خرد شده، خیار خرد شده،
پیاز و زیتون خرد شده و پنیر فتارا درون ظرف اضافه
کرده و خوب با هم مخلوط کنید.

اگر مرغ پخته در دسترس ندارید، یک سینه مرغ بپزید و استخوان را درون ظرفی قرار دهید و به آن آب و نمک و یا آب مرغ اضافه کنید. وقتی جوش آن را روی حرارت زیاد قرار دهید و وقتی جوش صبر کنید تا کاملاً بپزد. این سال مرغ که به سالاد میوه یونانی معروف است را می‌توانید در مدت زمان کمی تهیه کرده و میل کنید.

A photograph of a residential street in Los Angeles. The street is paved and lined with trees and houses. A white car is parked on the left side of the road. The sky is clear and blue.

برای مراجعه مالک زمین به شهرداری کرد اما تاکنون کسی به عنوان مالک زمین مراجعه نکرده است. این خاطر ناشی از آنکه زمین این زمین مشخص نیست و همسایه ها از این وضعیت ناراضی هستند زیرا که اگر مردم خوش اثرات مدوی به دلیل وجود چاله ها در این محل زیاد می شوند. یکی دیگر از ساکنان خیابان جام جم می گوید: تردد در این کوچه به دلیل وجود مدرسه و دو مسجد در نزدیکی آن بسیار زیاد است اما با این وجود آسفالته انعامی دارد که توجه مسئولان را جلب می.

آسفالت بی کیفیت

دهد: زیر سازی نکردن حیج و حتی استفاده نکردن از آسفالت موجب سبب می شود که با کوچک ترین بارندگی خیابان های پر از آب و ترد برای مردم سخت شود. وی عملیات دو برابری را از دیگر عوامل تخریب آسفالت می داند و خاطرنشان می کند: برخی سازمان ها و ادارات به بهانه های مختلف جای جاتی تخریب کرده اند و به فکر بازسازی نیستند و هر کدام کار را به دیگری محول می کنند. بنابراین از شهرداری انتظار داریم به جای این که به هر مناسبتی دیگران را شریک در تخریب آسفالت می نامند، به فکر بازسازی آسفالت های تخریب شده باشند. «یکی دیگر از مسایله های نیز موضوع آلودگی و آلودگی های ناشی از تردد خودروها و آلودگی های ناشی از تردد قطار است که باید به آن توجه جدی داشت»



آشپزی
سالاد مرغ
مواد لازم برای ۴ نفر:
سرکه کسب یک سوم فنجان، روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری، شوید تازه خرد شده یک قاشق غذاخوری، پودر سیر نصف قاشق چای خوری، نمک یک چهارم قاشق چای خوری، فلفل یک چهارم قاشق چای خوری، کاهوی خرد شده شش فنجان، پیاز پخته و خرد شده دو و نیم فنجان، گوجه فرنگی متوسط ۴ عدد، خیار متوسط یک عدد، پیاز قرمز خرد شده نصف فنجان، زیتون سیاه رسیده خرد شده نصف فنجان، پنیر فتای رنده شده نصف فنجان، **طرز تهیه:** گوجه فرنگی ها را خرد کنید. خیار را نیز

بخصوص مفید است. این دشمنو به شرط ترش نوشون به خصوص برای بیداری عاظمه سرماخوردگی یک نوشیدنی مناسب برای بهبود حال بیمار است. کل گاوزبان در درمان سرفه های مزمن، و قهقه های تفسفی و آسم های خفگی می موثر است. در درمان سرفه های خشک می توان گیاه کل گاوزبان را با زرد پونه، سنبل الطیب و شقائق مخلوط کرد و دود کشیده حاصل از این شقایه را روزی ۲-۳ بار نوشید. افرادی که به مصرف دشمنو کل گاوزبان علاقه دارند، باید بداندن این نوشیدنی می تواند به افزایش فشار خون در برخی افراد حساس موضوع به همین دلیل بهتر است دشمنو آن را با افزودن چند قطره آب لیمو میل کرد. بهترین مصرف کنندگان آن هم که می توان همراه این دشمنو شرب کرد به مقداری نبات است.

گیاهان دارویی

گل گاوزبان

[illegible]

پزشک خانواده

اختتمت: ٢٠٠٧

سرشماری که در کشور انجام می‌دهیم، سرشماری است که به یک شخصیت خاص دچار کم خونی شده‌ام. از آنجایی که هر چه کم خونی ضعیف‌تر است، هرچه از هاکاری برای درمان پیشگیری از فقر آهن بی‌فایده‌تر است؟

پیشوا رضایی، پزشک عمومی: شایع‌ترین دلیل کمبود تغذیه‌ای در جهان فقر آهن می‌تواند موجب آنمی یا همان کم خونی و تأخیر یا شتابانی در روند درمان باشد. شدت آنمی می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد و در برخی موارد حتی به تریزیک خون نیاز باشد. برای بیشتر مردم، عامل کمبود فقر آهن در فقر آهن خفیف است. اما در موارد کم‌بسیاری از فقر آهن حاد، استقامت از دریافت میزان کافی این ماده مغذی از رژیم غذایی نیست. اما در دو شکل آن هم که از منابع گوشتی سرچشمه می‌گیرد و آهن غیر هم وجود دارد. از همین

می‌کند. از این رو، آن‌ها را می‌توان همراه با مواد غذایی سرشار از آهن استفاده کرد تا نتیجه بهتری در زمینه جذب آهن تجربه شود.

پیشگیری عامل کلیدی است

به این نکته توجه داشته باشید که محصولات لبنی به جای کلسیم است که در جراب آهن از مواد غذایی است. دیگران به صورت همزمان مصرف شود، اختلال ایجاد می‌کند. به عنوان مثال، مصرف مقدار زیادی شیر در روز می‌تواند در جذب آهن کافی از رژیم غذایی بشیرد. اختلال ایجاد کند. همچنین، مصرف نوشیدنی‌های حاوی تان مانند قهوه و چای می‌تواند جذب آهن را کاهش دهد. کمبود آهن شما به اندازه ای تاثیر می‌گذارد. به شکل گریز آنمی منجر شده، تنها ایجاد تغییر در رژیم غذایی برای اصلاح قهر آهن کافی نیست. کمبود آهن نیز یکی از منابع تامین آهن است و علاوه بر این که منبع برای اوروتئین محسوب می‌شود، این ماده غذایی در انواع مختلف خون منبع آهن است.

[illegible]