

سبک مادری

مریم احمدی

چندین سال پیش بود، شاید هم بیش از چندین دهه! آن روزها مرد نان آور خانه بود. صبح خروس خون از خانه بیرون می رفت و ساعتی پس از غروب آفتاب با روزی خانواده برمی گشت. زن خانه هم مطبخ دار بود و رفت و روپ خانه و ایوان و تر و خشک کردن بچه ها کار هر روزه اش بود. کم کم دوره آن روزها به سر آمد و چرخ زندگی روی پاشنه مدرن شدن افتاد. زن ها به جای در خانه ماندن، با په پای شدند! زن نیروی کار شد! اما از وظایف مادانه مردها به بازار کار آمدند و کمک خرج خانواده شدند! زن نیروی کار شد! اما از وظایف مادانه و زنانه اش در خانه هم چیزی نکاست. حالا این روزها نسل سوم مادران شاغل هم به میدان آمده اند، مادرانی با دغدغه ها و وظایفی گاه بیش از حد توانشان و با مشکلاتی که اگر چه در خانه هایشان سنگینی می کند اما اغلب از دید جامعه دور می ماند!

در چند سال اخیر آمار زنان تحصیل کرده و شاغل در کشور رشد چشمگیری داشته، با این حال شناخت نیازها و خواسته های این قشر همیا با تغییر شکل و شمایل شیوه زندگی رشد کرده و حالا زنان شاغل مانده اند و کلی بیج و خم زندگی که برای تطبیق وظایف چند گانه شان نیازمند حمایت جامعه اند.

مادران شاغل و دغدغهای به نام مهر مادری

خودم اداره ام و دلتم مهد کودک!



پروسه مادر شدن به عنوان یکی از مراحل مهم زندگی افراد، فراز و نشیب های خاص خودش را دارد. مرخله دشوار و البته شیرینی که گاهی با فعالیت زن در بیرون از خانه، سختی آن چند برابر می شود. از گذراندن چند ماه بارداری تا به دنیا آمدن کودک و مراقبت از وی گرفته تا دغدغه یافتن مأمی برای نگهداری کودک بعد از اتمام شش ماه مرخصی مادر و برگشت مادر به محیط کار و روبرو شدن با تغییرات گاه ناخوشایندی که امنیت شغلی او را تهدید می کند و صدها مورد دیگر از جمله موانعی است که زن شاغل باید در کنار وظیفه مادری از پس آن برباید.

**موقعیت اجتماعی در تقابل با مادر شدن یا...!**

جدال بین عشق و عاطفه مادر شدن یا موفقیت و تلاش اجتماعی یکی از موضوعاتی است که در سال های اخیر دغدغه گذرانند ۹- ماه دوران بارداری با تمام شرایط خاص و دشواری به دنیا آوردن کودک و تأمین نیازهای اساسی او تا یکسال اول زندگی و همزمان ایفای نقش کارمندی، گاهی سبب می شود زنان جوان بچهار شدن برآی به امید بهبود شرایط به تعویق بیندازند. اگر چه در برخی مواقع مشغله کاری و فعالیت گسترده اجتماعی و داشتن بست های کلیدی و مهم سبب می شود که این زنان همیشه گرفتار، عطش مادر شدن را برای همیشه به دست فراموشی سپارند! اما گاهی نیز مادر برای تأمین نیازهای کودک و مراقبت از او قید کار و فریضه های اجتماعی و ترجیح می دهد خود را وقف کودک نورسیده اش کند، غافل از اینکه شاید روزی به خاطر خانه نشین شدن و کنار کشیدن از صحنه فعالیت های اجتماعی دچار پیامنی وندامت شود. نیاز به استقلال، پیشرفت و رشد اجتماعی به عنوان یکی از نیازهای زنان در جامعه امروز از جمله عواملی است که زنان را به فعالیت در عرصه اجتماعی ترغیب می کند. بنا به اظهارات کارشناسان، نادیده گرفتن این نیازها و خانه نشینی به منظور رسیدگی به امور خانه و خانواده می تواند در درازمدت سبب ایجاد احساس افسردگی و ناتوانی در زنان شود. علاوه برآن شرایط اقتصادی حاکم بر جامعه، لزوم فعالیت مشترک زن و مرد در خارج از تأمین نیازهای اقتصادی را بیش از پیش آشکار می سازد.

دکتر بابک رهبری روانشناس بالینی تأمین مخارج زندگی توسط زن و مرد را لازمه زندگی امروز دانسته و می گوید: در گذشته تصور می شد فعالیت زن در خارج از خانه به عملکرد وی در خانه آسیب وارد می کند و رسیدگی به امور خانه و خانواده بر فعالیت در اجتماع در تعارض است اما کارشناسان امروز این مورد را رد می کنند چرا که بسیاری از زنان شاغل توانسته اند با خلاقیت و پدیرش شرایط بین این دو نقش هماهنگی صحیحی برقرار کنند. وی این تصور رایج که مادران شاغل به خاطر مشغله اجتماعی نباید بچهار شوند را غیراصولی دانسته و می گوید:

در چند سال اخیر این تصور غلط با توانمندی زنان شاغل که به عنوان یک مادر و یک کارمند توانسته اند بین نقش های خود هماهنگی ایجاد کنند، رنگ باخته و مادران امروز می توانند با تدبیر و مدیریت صحیح زمان، ساعاتی که در خانه هستند را به امور خانواده بپردازند و ساعاتی که در محیط کار هستند را فقط به مسائل شغلی شان فک کنند!

البته این در حالی است که بنا به گفته بسیاری از مادران شاغل، شرایط این زنان در هیچ جای قانون کار آنگونه که باید در نظر گرفته نشده و وضعیت حساس دوران بارداری و پس از زایمان و شیردهی دیده نمی شود و اگر شرایط بعد از اتمام مرخصی زایمان و بازگشت به محیط کار بدتر نشود، بهتر نخواهد بود.

**چاره های نیست، شیر خشک به جای شیر مادر!** پس از اتمام مرخصی زایمان و بازگشت به محل کار، یکی از بزرگترین دغدغه مادرها، چگونگی تداوم تغذیه

**نیاز به استقلال، پیشرفت و رشد اجتماعی به عنوان یکی از نیازهای زنان در جامعه امروز از جمله عواملی است که زنان را به فعالیت در عرصه اجتماعی ترغیب می کند. بنا به اظهارات کارشناسان، نادیده گرفتن این نیازها و خانه نشینی به منظور رسیدگی به امور خانه و خانواده می تواند در درازمدت سبب ایجاد احساس افسردگی و ناتوانی در زنان شود**



کمکی بدهم تا در طول روز گرسنه نماند! با وجود اینکه کارشناسان تغذیه و روانشناسان کودک بارها تأکید کرده اند که مادران در موقع شیر دادن یا دوشیدن شیر باید در محیطی آرام و سناکت و به دور از اضطراب فشارهای عصبی و در یک وضعیت راحت بنشینند اما اغلب عجله مادران برای رفتن به محیط کار این عمل را با استرس و اضطراب همراه می کند. مریم افضلی مشاور کودک در آسن خصوصی می گوید: متأسفانه در شرایط امروز و به دلیل وجود فشار کاری بر مادران شاغل و بعضاً درک نشدن شرایط این افراد توسط مافوق و همکاران در محیط کار، عمل شیردهی و دوشیدن شیر در ساعات اولیه صبح با عجله و اغلب استرس انجام می شود که این مسئله سبب انتقال استرس و نگرانی به کودک و ایجاد تأثیرات منفی بر سلامت جسم و روح و آرامش نوزاد و مادر می شود.

شیرخوار به شیر مادر کمتر می شود و در نتیجه تولید و ترشح شیر مادر کاهش می یابد، پروسه تغذیه با شیرمادر، قیل از یک سالگی خاتمه می یابد و مادر و نوزاد از مزایای فوق العاده این عمل زودتر از موعد بی بهره می شوند! کارشناسان معتقدند مادری که شیر خود را به کودک می دهد، از نظر روحی و جسمی رشد کرده، کمتر احساس سنگینی و اضطراب و دلواپسی می کند و کارایی بیشتری در انجام امور جاری دارد. علاوه بر آن از لحاظ عاطفی رابطه عمیقی را با کودک خود برقرار کرده و این امر موجب می شود که کودک آزاری از نسوی این مادران کمتر اتفاق افتاده و در ابعاد وسیع تر بنیان خانواده ها نیز مستحکم تر شود.



**نیاز به استقلال، پیشرفت و رشد اجتماعی به عنوان یکی از نیازهای زنان در جامعه امروز از جمله عواملی است که زنان را به فعالیت در عرصه اجتماعی ترغیب می کند. بنا به اظهارات کارشناسان، نادیده گرفتن این نیازها و خانه نشینی به منظور رسیدگی به امور خانه و خانواده می تواند در درازمدت سبب ایجاد احساس افسردگی و ناتوانی در زنان شود**

نیاز به استقلال، پیشرفت و رشد اجتماعی به عنوان یکی از نیازهای زنان در جامعه امروز از جمله عواملی است که زنان را به فعالیت در عرصه اجتماعی ترغیب می کند. بنا به اظهارات کارشناسان، نادیده گرفتن این نیازها و خانه نشینی به منظور رسیدگی به امور خانه و خانواده می تواند در درازمدت سبب ایجاد احساس افسردگی و ناتوانی در زنان شود

یکی از مهم ترین موضوعاتی که روانشناسان اجتماعی و پژوهشگران فعال در این حوزه در سال های اخیر به آن بسیار پرداخته اند، اهمیت نقش پدر خانواده در تربیت و رشد فرزندان است که مادران شاغل دارند. دکتر امان الله قرانی مقدم جامعه شناس و استاد دانشگاه با انتقاد از شیوه نگرش و رفتار برخی مردان ایرانی در خانواده می گوید: متأسفانه برخی از آقایان با دید سنتی انتظار دارند زندگی مدرفی داشته باشند! در حالی که مایلند همسرشان در اجتماع فعال باشد و در تأمین مخارج خانه نقش داشته باشد، همزمان از پس وظایف مادرنانه به نحو احسن برآید و امور جاری و نظم خانه هم همیشه برقرار باشد، البته بدون تلاش و همکاری وی!

این روانشناس می افزاید: شرایط زندگی امروز می طلبد که چارچوبها و تعاریف کاری گذشته با شرایط و الزامات فعلی جامعه تغییر کند و مردان در نگهداری از فرزندان به اندازه شما نقش داشته باشند، چرا که در غیر این صورت فشارهای ناشی از فعالیت های زن در خارج و داخل خانه در دراز مدت عواقب بدی برای خانواده در پی خواهد داشت.

سبک خانه داری

از خمیر دندان چند کاره تا نجسبیدن نمک در نمکدان

۹ راه حل خوب کدبانوگری

زهرا صبور

می کنید زیاد باشد و احیاناً یکی دو قطره از آن روی لیاستان بریزد نمی توانید آن را به تنهایی با آب و صابون پاک کنید، چون آب ولرم و صابون می تواند لکه هایی را که غلظت زیادی ندارند از بین ببرد.

در چنین شرایطی بعد از اینکه لباس را با آب ولرم و صابون شستید مقداری جوهر لیمو برارید و با کمی آب مخلوط کنید و سپس همان قسمت لکه دار شده را در آن قرار دهید. لکه هر اندازه هم پررنگ باشد با این روش ناپدید می شود.

دوست دارید عدسی یا لوبیا پخته ای که آماده کرده اید خیلی لعاب دار و خوش طعم باشد؟ کار دشواری نیست، شما می توانید قبل از اینکه آب محتوی حبوبات جوش بیاید، چندقطره روغن به آن بیفزایید تا دیرتر بجوشد. زمانی که جوشیدن به تعویق بیفتد موجب می شود حبوبات طعم خودشان را حفظ کنند و خیلی بیشتر از حد معمول لعاب بیندازند.

برای اینکه کودک کتان به شیربرنج که یکی از مغذی ترین غذاهای کودک است علاقه مند شود، به جای اینکه برنج را با آب خیس کنید و بگذارید کمی بماند آن را با شیر خیس کنید. این کار موجب می شود برنج های خیس خورده قبل از اینکه با شیر بجوشند

خانه داری کار آسانی نیست به ویژه اگر کدبانوی خانه از راهکارهای ساده مقابله با بی نظمی ها و آلودگی های خبر باشد. گاهی در تمیز کردن خانه و مرتب نگه داشتن وسایل با مشکلاتی مواجه می شویم که خیلی ناراحت و گاهی عصبانی مان می کند، اما فنون و روش هایی وجود دارد که می توانیم به کمک آنها با بسیاری از اتفاقات ناگواری که گاهی رخ می دهد و کلافه مان می کند به راحتی کنار بیایم و از سر راه برشان داریم.

نکته مهم در کدبانوگری یا به اصطلاح خودمان خانه داری این است که شما به همه وسایل و مواد اطرافتان نگاه جدیدی داشته باشید. یک خانم کدبانو وقتی در کارش موفق است که از یک ماده صرفاً بهداشتی بتواند استفاده پاک کندگی کند و بالعکس. این آشنایی با کار بدهای متفاوت مواد است که از یک بانوی ساده خانه دار یک خانم کدبانو همه فن حریف می سازد.

خمیر دندان فقط برای تمیز کردن دندان ساخته نشده است، خمیر دندان نقاشی های رنگارنگی را که کودک بازگوشتان روی دیوار کشیده هم به خوبی پاک می کند. برای پاک کردن خطوط منادرنگی روی دیوار شما می توانید یک دستمال پارچهای را به مقداری خمیر دندان آغشته کنید



طعم شیر را به خود بگیرند.

اگر به خاطر دما و شرایط محیطی، خانه ای با هوایی مرطوب دارد بد و این موجب می شود تا نمک های نمکدان به هم بچسبند و گلوله شوند می توانید راهکاری ساده استفاده کنید، شما می توانید سه چهار دانه برنج در نمکدان بیندازید و این مشکل را رفع کنید. دستشویی اگر هواکش هم داشته باشد گاهی بوی بدی می گیرد که افراد خانه را می رنجاند، برای اینکه دستشویی بوی خوبی داشته باشد می توان روی حباب لامپ دستشویی ماده خوشبو کننده اسپری کرد تا بعد از هر باری که لامپ روشن می شود بوی خوب را ساطع کند. یکی از روش هایی که موجب می شود عیب دیرتر خراب شوند این است که آن را در قابلمه ای در بسته قرار دهید و در یخچال بگذارید اما روش دیگری که نه تنها به دیر خراب شدن خیار کمک می کند بلکه سبب می شود که این میوه همیشه تازه و برای مدت زیادی سالم بماند این است که آن را در آب سرد و در یخچال قرار دهید.



**خمیر دندان فقط برای تمیز کردن دندان ساخته نشده است، خمیر دندان نقاشی های رنگارنگی را که کودک بازگوشتان روی دیوار کشیده هم به خوبی پاک می کند. شما می توانید یک دستمال پارچهای را به مقداری خمیر دندان آغشته کنید و بعد آن را به آرامی روی رنگها بکشید تا خیلی زود همه خطهای نقاشی شده پاک شوند.**

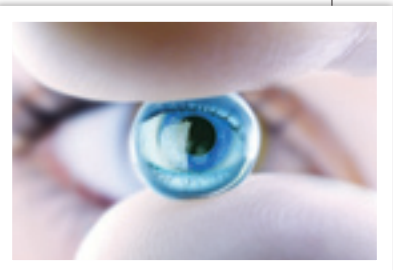
اگر بخواهید هویج را طوری پوست بکنید که این گوشش کنده نشود باید آن را بتراشید که این کار خیلی آسان نیست، پوست نکنند هویج هم موجب می شود تا همه باکتری ها و میکروب ها به طور کامل نابود نشوند، پس بهترین روش برای پوست کندن هویج این است که ابتدا آن را به مدت پنج دقیقه در آب جوش بیندازید و بعد با قاصله آن را در آب سرد قرار دهید. با این کار پوست هویجها خیلی زود از آن جدا می شود. اگر غلظت جای، قهوه و نسکافه ای که میل

سبک سلامتی

قرمزی چشم با لنز طبی

لنز بشوید و با لنز به حمام نروید که البته شما می توانید به اینگونه هفت سال از لنز استفاده می کنید به خوبی با این مقررات آشنا هستید. پس احتمال می رود نوع لنز و شرتی که برای خرید لنزتان انتخاب کرده اید با نوع قبلی متفاوت باشد و از کیفیت پایین تری برخوردار باشد. حتی ممکن است تاریخ لنزی که خریداید گذشته باشد یا شما آن را بیشتر از مدتی که باید، استفاده کرده اید مثلاً ممکن است مدت سلامت لنزتان شش ماه باشد ولی شما هشت ماه از آن استفاده کرده باشید و به همین دلیل آذیتان کند. دلیل قرمزی چشم و سوزش آن می تواند خرید لنز داشته باشد یا استفاده از لنز چشمتان خش می افتد یا چشمتان میکروب گرفته و با استفاده مکرر از لنز تشدید می شود.

**سؤال:** نزدیک هفت سال است که به جای عینک از لنز طبی استفاده می کنم و تا به حال مشکلی هم نداشته ام ولی امسال که لنز خریدم دائماً چشمم قرمز می شود و می سوزد. اول اینکه آیا بین لنزها از نظر کیفیت تفاوتی هست و دوم اینکه لنز بهتر است یا عینک؟



**پاسخ از دکتر مهیا معتمد، چشم پزشک** استفاده از لنز مراقبت های ویژه ای می طلبد مثل اینکه به هیچ وجه با لنز نخوابید. قبل و بعد از استفاده دستانتان را با آب و صابون و لنز را با سرم مخصوص شست و شوی

اگر سوزش و قرمزی چشمتان به زمانی که لنز به چشم ندراید، مربوط می شود حتماً به متخصص مراجعه کنید در غیر این صورت نوع لنزتان را تغییر دهید. درباره سؤال دوم هم باید بگویم اگر شخص بتواند با عایت همه قوانین مربوطه از لنز استفاده کند هیچ مشکلی پیش نمی آید و حتی به عنوان یک اصلاح کننده عیب انگساری دیدار عینک بهتر و مؤثر تر نیز هست.