

## روشهای کاهش ترس کلاس اولی‌ها

۳۱ شهریور حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار دانش آموز کلاس اولی در سراسر کشور با برگزاری جشن شکوفه‌ها نخستین حضور در مدرسه را تجربه خواهند کرد. برخی کودکان به دلیل وابستگی‌های عاطفی شدید در روز نخست مدرسه نمی‌توانند از مادر جدا شوند و این وضعیت در آنهایی که تجربه رفتن به مهدکودک و پیش دبستانی را ندارند، بیشتر مشاهده می‌شود. در برخی موارد کودک حاضر به جدایی از مدراس نیست و خواستار حضور او در کلاس درس است.

آماده سازی کودکان کلاس اولی برای رفتن به مدرسه نقش بسیار مهمی را در کاهش اضطراب آنها دارد. مادر چند هفته مانده به آغاز سال تحصیلی می‌تواند با آماده سازی کودک روز اول مدرسه را برای او شیرین و دلنشین کند. روانشناسان روش‌های مختلفی را برای آماده سازی کودکان کلاس اولی پیشنهاد می‌دهند. آماده سازی کودک چند روز مانده به شروع مهر، بیدار کردن او صبح‌ها رأس ساعتی که باید به مدرسه برود و طی کردن مسیر مدرسه و معرفی مسیر به کودک می‌تواند وی را برای روز نخست مدرسه آماده کند.

حضور در فضای مدرسه و معرفی بخش‌های مختلف از جمله حیاط، کلاس درس، دستشویی و آبخوری‌ها می‌تواند ذهن کودک را با فضای مدرسه آشنا کند و به همین دلیل اضطراب او در روز نخست کاهش می‌یابد. نسرین امیری که خود معلم کلاس اول است در خصوص برخی تجربیاتش در این زمینه می‌گوید: «مادران باید به فرزندانشان خود روش‌های ارتباط گیری با همسالان و دوست‌یابی در روز اول مدرسه را آموزش دهند تا از طریق دوست شدن با سایر همسالان محیط مدرسه برای کودک دلچسب شده و استرس او کاهش یابد. اگر ممکن است چند روز قبل از شروع سال تحصیلی، به مدرسه رفته و کلاس درس را به کودک نشان دهند و به او بگویند که پشت نیمکت‌های کلاس درس باید بنشینند و کنار او دوستانش می‌نشینند.

به اعتقاد وی همراهی کردن کودک در روزهای نخست سال تحصیلی بسیار مهم است. مادر باید در چند روز نخست، فرزندش را همراهی کرده و او را به مدرسه ببرد و به او اطمینان دهد که پس از تعطیلی مدرسه به دنبالش می‌آید. گاهی اوقات جدایی از مادر کودک را دچار این نگرانی می‌کند که شاید مادر دیگر به دنبال او نیاید. مادر باید به فرزندش این اطمینان را بدهد که پس از اتمام ساعت مدرسه به دنبالش می‌آید. مادر باید برای کاهش وابستگی کودک، چند روز مانده به آغاز سال تحصیلی او را بیشتر به جمع همسالانش فرستاده و اجازه دهد تا در بازی‌های گروهی آنها به تنهایی شرکت کند.

والدین باید چند هفته قبل از بازگشایی مدارس درخصوص مدرسه، معلم و کلاس درس برای فرزند خود صحبت کنند و حتی صبح‌ها رأس ساعتی که کودک باید به مدرسه برود او را از خواب بیدار کرده و در مسیر مدرسه تردد داشته باشند تا کودک محیط را از نزدیک ببیند.

## روش تهیه یک شربت ضد ویروس خانگی



کاملاً ضد عفونی شود. چون باید از لیموترش با پوست آن استفاده کنید. ریشه زنجبیل را نیز به دقت شست‌وشو داده و به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید. سپس آن را به همراه لیموترش که چهار قاچ کرده‌اید داخل مخلوط‌کن بریزید و

در نهایت نیز عسل را اضافه کرده و هم‌بزند تا مواد با هم مخلوط شوند. برای افراد بزرگ‌تر از ۱۳ سال روزانه یک قاشق غذاخوری از این شربت میل کنند و برای کودکان مصرف روزانه یک قاشق چای‌خوری کافی است.

شاید برایتان کمی عجیب و باور نکردنی بیاید که یک نوشیدنی با ترکیب لیموترش، زنجبیل و عسل بتواند شما را از شر ویروس‌ها و سرماخوردگی نجات دهد. اما بهتر است به معجزه این شربت خانگی باور داشته باشید. برای تهیه این

شربت به دو عدد لیموترش بزرگ، ریشه زنجبیل و هشت قاشق عسل نیاز است و باید این گونه عمل کرد: قبل از هر چیزی لیموترش را در ترکیب آب و سرکه انداخته و با دقت زیادی شست‌وشو دهید تا

## با این دهانشویه طبیعی آشنا شوید



را اکسیدیند، مفید است که موجب بند آمدن خونریزی می‌شود. البته اگر دندان‌هایشان بعد از استفاده از این دهانشویه کند شد، بهتر است که مقدار سرکه را کم کنند. این دهانشویه موجب خوشبو کردن محیط دهان می‌شود همچنین

عفونت‌ها و باکتری‌های موجود در محیط دهان را از بین می‌برد و برای لقی دندان‌ها، آفت دهان (ممکن است با سوزش همراه باشد که در این صورت سرکه را کم کنید) و جوش‌هایی که داخل دهان می‌زند بسیار مناسب است.

تسнім- سید جواد علوی، کارشناس طب سنتی گفت: باینکه بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر می‌رسد، آب یکی از دهانشویه‌ها طبیعی است که چرخاندن آن در دهان بسیار به سلامت دهان و دندان کمک می‌کند. البته جز آب دهانشویه‌های

طبیعی دیگری هم وجود دارد. مثل مخلوط سرکه و گلاب. برای تهیه این دهانشویه کافی است گلاب را به نسبت ۵ به یک با سرکه مخلوط و از دهانشویه استفاده کنید. این دهانشویه برای زمانی که افراد دندان‌شان

# در ۱۴۰۰ پسرها در مضیقه ازدواج قرار می‌گیرند!

## اگر اکنون تعداد دخترهای آماده ازدواج بیشتر از تعداد پسرهاست

عوامل دیگری مانند عوامل اقتصادی و بیکاری هم تأثیرگذار است.

### پرخواهی اقتصادی دخترها؛ عامل مهم عدم تمایل مردان

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران دلیل عمده تأخیر سن ازدواج در پسرها را ناشی از پرخواهی اقتصادی دختران و خانواده‌های آن‌ها دانست و اظهار داشت: تجمل‌گرایی و مادی‌گرایی که در جامعه ما روز به روز پررنگ‌تر افزایش است، سبب می‌شود پسرها نتوانند از تأمین درخواست‌های مادی خانواده دخترها و دخترها برآیند و به همین دلیل تن به ازدواج ندهند و به روابط دوستی با خودداری اخلاقی بسنده کنند؛ در صورتی که ازدواج اگر مبتنی بر روابط عاطفی باشد، به مراتب بهتر است. او با بیان این که در حال حاضر ۷۰۰ هزار ازدواج در سال به وقوع می‌پیوندد، افزود: عده‌ای می‌گویند تعداد ازدواج‌ها کم شده است؛ سال‌های قبل ۸۰۰ هزار ازدواج بود، اما الان ۷۰۰ هزار تا؛ در صورتی که طبق محاسبات

جمعیت‌شناختی میزان ازدواج در جامعه کم نشده است، بلکه به دلیل پایین‌تر آمدن باروری در دهه ۷۰، جمعیت در معرض ازدواج‌مان کاهش پیدا کرده است و به تبع آن تعداد کمتری ازدواج رخ می‌دهد. عضو مرکز مطالعات و پژوهش‌های جمعیتی آسیا و اقیانوسیه ادامه داد: اتفاقاً اگر نسبت آن را برپرسی کنیم، متوجه می‌شویم علی‌رغم کم شدن تعداد ازدواج‌ها، میزان ازدواج در ایران روبه افزایش است. حتی عاملی که اخیراً بان مواجه شدیم این است که تعداد ازدواج‌های زنان ۱۵ تا ۱۹ ساله در ۵ سال اخیر زیاد شده است و حالا که تعداد دخترها روبه افول است، دختران ۱۵ تا ۱۹ ساله هم شانس ازدواج بیشتری پیدا می‌کنند.

کاظمی پور درخصوص ادامه روند افزایش سن ازدواج در ایران اظهار داشت: باسواد، اشاعه تحصیلات، یافتن شغل و... موجب بالا رفتن سن ازدواج شده است، ولی وقتی فردی به این امور دست یافت، ازدواج می‌کند. آستانه‌ای که این شرایط برای جوان محقق می‌شود، برای پسرها حول و حوش ۲۷ سال برای دخترها ۲۴-۲۳ سال است. بنابراین میانگین سن ازدواج از این بیشتر نخواهد شد؛ مگر این که عوامل دیگری مانند رواج هم‌باشی و روابط آزاد اثرگذار باشد، ولی در کل به نظر من سن ازدواج در حدی به خط مجاب می‌رسد و بالاتر از آن نمی‌رود.

### مضیقه ازدواج برای پسرها در دهه ۱۴۰۰

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران درخصوص پیش‌بینی وضعیت مضیقه ازدواج در سال‌های آتی نیز گفت: در آینده مضیقه ازدواج تقریباً محدودی برای پسرها در دهه ۱۴۰۰ به بعد خواهیم داشت. پسرهای دهه ۶۰ و ۷۰ باید با دخترهای دهه ۸۰ و ۹۰ ازدواج کنند که چون باروری پایین آمده است، تعداد پسرها بیشتر از دخترها خواهد بود و البته با همسان‌همسری سری مشکلی پیش نخواهد آمد و این مضیقه را نخواهیم داشت.

این جمعیت‌شناس ادامه داد: همسان‌همسری سنی برای دختران دهه ۶۰ هم می‌توانست کمک‌کننده باشد. من دهه ۸۰ این را گفتم که اگر قرار است مقداری از این مضیقه ازدواج بکاهیم، بهترین راه حل همسان‌همسری سنی است که البته محقق نشد و در حال حاضر زمان آن گذشته است.

برای دختران مواجه شدیم. البته عاملی که در این‌جا دخالت می‌کند، اختلاف سن زوجین است؛ یعنی در بدو انقلاب حدود ۵ سال اختلاف و الان هم حدود ۴ سال اختلاف سن زن و مرد است. این چهار سال اختلاف، بدین معنی است که زنان مجرد ۱۵ تا ۳۵ سال، با مردان ۲۰ تا ۴۰ سال تقابل خواهند داشت. گروهی از زنان ما که در ۳۵ تا ۱۵ سال اخیر به دنیا آمده‌اند، مربوط به متولدین دهه ۶۰ می‌شوند، اما مردان مقابل آن‌ها متأثر از موالید کم‌قبل از انقلاب است. در نتیجه تعداد مردان ۲۰ تا ۴۰ ساله مجرد، از زنان ۱۵ تا ۳۵ ساله مجرد کمتر است و به همین دلیل مضیقه ازدواج رخ می‌دهد.

### تجدید یک میلیون دختر در ۱۰ سال آینده

عضو مرکز مطالعات و پژوهش‌های جمعیتی آسیا و اقیانوسیه بیان این که این مضیقه، دایمی نیست، گفت: این گروه متولدین دهه ۶۰ که دچار این مسئله



شده‌اند، اگر از سن ۳۵ سال بگذرند، دیگر با این مضیقه روبه‌رو نخواهیم شد و در ۱۰ سال آینده این مضیقه را به بهای مجردماندن نزدیک به یک میلیون دختر، نخواهیم داشت. دخترانی که به بالای ۳۵ سال برسند، به تبع شانس ازدواج‌شان او ادامه داد: دخترانی که با مردانی که همسرشان فوت کرده یا طلاق داده‌اند یا مجردین سنین بالا ازدواج کنند. البته بررسی‌های ما نشان می‌دهد که درصد این افراد نامچیز است؛ لذا تعدادی از دختران بالای ۳۵ سال مجرد، کاملاً ازدواج‌نکرده خواهند ماند، ولی برای گروه بعدی که وارد دامنه سنی ازدواج می‌شوند، مشکلی نخواهیم داشت.

این جمعیت‌شناس در ادامه درخصوص علل عدم تمایل مردان به ازدواج گفت: در شهرهای بزرگ دوستی دختر و پسر، آزادی روابط و... سبب می‌شود به دلیل وفور دختران، پسران آزادی عمل بیشتری داشته باشند و راحت‌تر بتوانند روابط خود را برقرار کنند و تن به ازدواج ندهند. البته

در حال حاضر ۷۰۰ هزار ازدواج در سال به وقوع می‌پیوندد. عده‌ای می‌گویند تعداد ازدواج‌ها کم شده است؛ سال‌های قبل ۸۰۰ هزار ازدواج بود، اما الان ۷۰۰ هزار تا؛ در صورتی که طبق محاسبات جمعیت‌شناختی میزان ازدواج در جامعه کم نشده، بلکه به دلیل پایین‌تر آمدن باروری در دهه ۷۰، جمعیت در معرض ازدواج‌مان کاهش پیدا کرده است و به تبع تعداد کمتری ازدواج رخ می‌دهد. دکتر شهلا کاظمی پور درخصوص تحلیل وضعیت ازدواج و بالا رفتن سن ازدواج جوانان در ایران، با بیان این که تغییرات جمعیتی موجب تغییر در سن ازدواج نشده است، بلکه این تغییر در سن ازدواج است که سبب تغییرات جمعیتی می‌شود، به مهرخانه گفت: سن ازدواج و فرآیند تغییرات آن در ایران و سایر جوامع به این صورت است که هرچه جامعه به سمت مدرن شدن حرکت می‌کند، سن ازدواج نیز افزایش می‌یابد. در ایران در اوایل انقلاب سن ازدواج برای زنان ۲۰ سال و برای مردان حدود ۲۵ سال بود و به مرور این سن افزایش پیدا کرد تا این که در سرشماری سال ۹۰ به ۲۳/۴ برای زنان و ۲۷/۵ برای مردان رسید.

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران ادامه داد: تحلیل‌ها نشان می‌دهد که شاخص‌های توسعه سبب این افزایش شده است. در بدو انقلاب ۴۷ درصد جمعیت کشور، شهرنشین بود، اما در حال حاضر بالای ۷۲ درصد جمعیت ایران شهرنشین هستند. همین عامل در افزایش سن ازدواج تأثیرگذار است. آن زمان حدود ۵۰ درصد جمعیت بی‌سواد بودند، اما در حال حاضر بالای ۹۰ درصد باسواد هستند.

### ترجیحات افراد متعدد و متنوع شده است

او با بیان این که افزایش سهم زنان در آموزش عالی، اشتغال، توسعه و استفاده از تکنولوژی‌های ارتباطی و رسانه‌ها، از عواملی هستند که سبب می‌شوند ترجیحات افراد تغییر کند، افزود: در گذشته دخترها پس از کمی بزرگ شدن، ترجیح اصلی‌شان بر ازدواج بود. پسرها هم در روستاها و جوامع سنتی، در شغل پدر مشغول به فعالیت می‌شدند و همسر انتخاب می‌کردند، اما در جوامع جدید افراد گزینه‌های مختلفی پیش‌رو دارند و ترجیحات متفاوتی نیز به تبع خواهند داشت. مثلاً دختر و پسر ترجیح می‌دهند اول

درس بخوانند، کار کنند، و...؛ حتی مطالعات ما نشان داده است که پسرها بعد از یافتن شغل هم بلافاصله اقدام به ازدواج نمی‌کنند و می‌خواهند تأمین بیشتری به لحاظ اقتصادی داشته باشند. البته پیش‌بینی‌های جمعیت‌شناختی من نشان می‌دهد که این افزایش همچنان ادامه نخواهد داشت.

کاظمی پور با تأکید بر این که میانگین سن ازدواج بالا رفته، ولی متأثر از تغییرات جمعیتی نیست و صرفاً به مسایل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه، مربوط می‌شود، درخصوص مضیقه ازدواج خاطر نشان کرد: هر ازدواجی یک تقابل دویه‌دو است و یک دختر باید با یک پسر ازدواج کند. در جوامعی که تساوی برقرار شود، این امر به راحتی در سنین بالاتر یا پایین‌تر صورت می‌گیرد، ولی وقتی این تساوی برقرار نباشد و تعداد یکی از طرفین ازدواج، دخترها یا پسرها، بیشتر باشد، برای طرف بیشتر مضیقه ازدواج اتفاق می‌افتد و آن تقابل دویه‌دو برقرار نمی‌شود.

در ایران به دلیل تفاوت تعداد دخترها و پسرها، در دهه ۸۰ به مضیقه ازدواج

## غذا خوردن در نیمه شب عامل چاقی

مهر- پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد افرادی که در نیمه‌های شب از خواب بیدار شده و غذا می‌خورند، اضافه وزن بیشتری داشته و در کاهش وزن موفق نیستند. در این پژوهش، محققان با بررسی و مطالعه رژیم غذایی مگس‌های میوه در یافتند در صورتی که مگس میوه ۱۲ ساعت در روز مورد تغذیه قرار گیرد و ۱۲ ساعت بدون تغذیه باشد، خواب بهتر و وزن کمتری خواهد داشت. از سوی دیگر این گونه مگس‌ها از سیستم گردش خون سالم‌تری نیز برخوردار خواهند بود.

دکتر «گیریش ملکانی»، پژوهشگر دانشگاه ایالتی سن دیگو آمریکا، در این رابطه می‌گوید: افرادی که به سلامت خود اهمیت می‌دهند و یا خواهان کاهش وزن خود هستند، باید زمان بندی غذا خوردن خود را محدود کنند. آنها باید بیشتر در طول روز غذا خورده و از تغذیه در اواخر و نیمه‌های شب خودداری کنند تا بتوانند وزن خود را پایین نگه‌دارند و سالم بمانند.



## راه‌های تشخیص کبد چرب

فارس- علی صنیعی گفت: کبد محل تصفیه بدن از سموم است و در صورتی که به درستی عمل نکند، در سایر ارگان‌های بدن اختلال ایجاد می‌کند. این اندام فاکتورهای مضر مواد غذایی را گرفته و آنها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم‌های دیگر بدن می‌کند. وجود چربی در کبد طبیعی است اما اگر کبدهی دارای ۱۰ تا ۱۰ درصد چربی باشد «کبد چرب» گفته می‌شود. خستگی، بی‌حالی، کاهش وزن و اشتها، درد در مرکز و با سمت راست بخش بالای شکم از علائم کبد چرب به شمار می‌رود.

این پزشک عمومی با اشاره به اینکه کبد چرب یک موقعیت مخرب را در بدن ایجاد می‌کند و در مراحل اولیه هیچ علامت هشدار دهنده‌ای ندارد، افزود: عادات و رفتارهای غلط در شیوه زندگی و غذا خوردن از علل ابتلا به کبد چرب است. مصرف مواد غذایی چرب، اضافه وزن، نداشتن فعالیت بدنی سالم سبب کبد چرب می‌شود.

