کتاب باز

فقط مادرانه رفتار کنید

امیرمقدم

«یک روش دیگر برای کنترل رفتارهای بچه‌ها این است که از محیط تنش‌زا و درگیر دورشان کنید تا آرامش خود را بازیابند. این همان روند «تایم اوت» (وقت اضافه) است که شما با قاطعیت و نه عصبانیت، فرزند خود را به میزان مناسب سن او در اتاقی بدون اسباب‌بازی قرار می‌دهید و حق بلند شدن از روی صندلی مخصوص «تایم اوت» را ندارد تا زمانی که زنگ به صدا درآید یا مادر به او بگوید وقت «تایم اوت» به اتمام رسیده است. این روش خوبی برای تربیت کودکان بدون تنبیه بدنی است».

متنی را که خواندید، بخشی از کتاب «مادر کافی»، نوشته جی. او. فراست است. کتابی که با قلمی جذاب و روان نوشته شده است و نویسنده سعی دارد درباره تربیت کودک در سال اول زندگی‌اش صحبت کند و در یک جمله به مخاطبانش بگوید: یک مادر خوب بودن به معنای این نیست که حتما یک مادر کامل و بی‌نقص باشد، همین که مادرانه رفتار کنند، کافی است.

جی فراست در این کتاب سعی می‌کند به همه اضطراب‌های ناشی از رفتار و تربیت کودکان با روش‌های بسیار ساده و کاربردی پاسخ دهد، مانند زمان غذا خوردن، حمام رفتن، زمان خواب، شب ادراری، انجام تکالیف، رقابت‌های حسادت‌آمیز و رفتارهای پرخاشگرانه.

برای نمونه اضطراب جدایی در سن ۶ تا ۱۸ ماهگی در کودکان ایجاد می‌شود و جی فراست برای مقابله با آن راهکار ساده‌ای مانند بازی «دالی موشه» را پیشنهاد می‌کند. بازی که به بچه این درک را می‌دهد که اگر چیزی را نمی‌بیند دلیل بر این نیست که آن شی وجود ندارد. همچنین توصیه می‌کند پیش از ترک کردن کودک او را آگاه کنید. گذشته از این موضوع در زمانه‌ای که پدرها و مادرها در بیشتر وقت‌ها مجبور هستند به فرمان‌های کودکانشان گوش دهند، دانستن اطلاعات پایه روان‌شناسی برای برخورد درست با بچه‌ها یک ضرورت است و کتاب مادر کافی با ارائه این راهکارها می‌تواند نظم و هماهنگی مدنظر را به خانه‌های ما برگرداند. نکته پایانی اینکه یادمان باشد؛ کمک خواستن برای تربیت بچه‌ها به منزله ضعیف بودن ما نیست، بلکه حرکتی منطقی و هوشمندانه در این مسیر است.

نویسنده: جی. او. فراست
مترجم: مهید ابراهیمی
نشر: زوار
تعداد صفحه: ۲۶۴ صفحه
قیمت: ۹۵,۰۰۰ تومان

نکته روز

ایمنی داروها

شادفر

توی هر خانه‌ای یکی دو قلم دارو پیدا می‌شود. این داروها ممکن است مربوط به تجویزی باشد که چندی پیش پزشک برای شما داشته است و اکنون در حال مصرف آن هستید یا از یک دوره بیماری برایتان باقی مانده باشد. فرقی ندارد داروهای موجود در خانه شما جزو کدام دسته باشد، مهم این است از کنار این قرص و کپسول‌های رنگارنگ و شربت‌های مختلف ساده نگذرید و به جنبه ایمنی جعبه داروها نیز توجه داشته باشید. امروز چند توصیه کاربردی را درباره داروها یادآوری می‌کنیم.

- از مصرف و نگهداری داروهای بدون برچسب خودداری کنید.
- از دارویی که تغییر رنگ، بو یا شکل داده، استفاده نکنید.
- داروها را در بسته‌بندی اولیه خودشان نگه دارید و آن‌ها را در بسته‌بندی داروهای دیگر یا پاکت بدون نوشته نگذارید.
- پودر آنتی بیوتیک‌ها را پس از ترکیب با آب جوشیده سرد شده، فقط یک هفته در یخچال نگهداری کنید.
- داروها را در مکان مرطوب قرار ندهید. رطوبت سبب تخریب مواد دارویی می‌شود.
- فقط داروهایی را در یخچال نگهداری کنید که دستور داده شده در یخچال یا در دمای ۸-۲ درجه سانتی گراد نگهداری شوند تا از یخ زدن آن‌ها جلوگیری شود.
- به زمان چاپ شده روی بسته‌بندی توجه کنید. قطره‌های چشمی و بینی تا زمان محدودی پس از باز شدن مصرف شدنی هستند.
- داروها را از دید و دسترس کودکان دور نگه دارید.
- هرگز در حضور کودکان، دارو مصرف نکنید، چون آن‌ها به تقلید از شما درصدد مصرف آن برمی‌آیند.
- داروها را دور از اجاق گاز یا هر وسیله گرمازای دیگر و سینک ظرف‌شویی نگهداری کنید.
- تاریخ انقضای دارو را قبل از مصرف کنترل کنید.
- داروهای تاریخ گذشته را با روش مناسب معدوم کنید.

درمانگاه

درمان جوش‌های صورت برای همه یکی نیست

دکتر فرحناز ثمره محمدیان
متخصص پوست و مو

شهروند- پوست صورتم به دلیل جوش‌هایی که داشته‌ام، چاله چوله‌های زیادی دارد، همچنین منافذ پوستم نیز باز است و این موضوع اذیتم می‌کند. لطفا بفرمایید که چکار باید بکنم و بهترین درمان برای پوست صورتم چیست؟

برای از بین بردن جای جوش‌ها و بستن منافذ باز پوست روش‌های درمانی زیادی وجود دارد؛ دارویی، فیزیکی و لیزر درمانی. استفاده از این روش‌ها برای هر فرد متفاوت از دیگری خواهد بود و نمی‌توان بدون در نظر گرفتن شرایط بیمار با قطعیت روش خاصی را توصیه کرد. برخی بیماران با به کار بستن یکی از این روش‌ها جواب می‌گیرند. برای برخی هم همزمان دو یا سه روش باید تجویز کرد، از این رو لازم است که حتما به یک متخصص پوست مراجعه کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

آب را هدر ندهیم

صرفه‌جویی در آب از مشکلات کم‌آبی در شهرهای خشکی مانند مشهد و رقم‌های بالای آب‌بهای خانگی می‌کاهد

معصومه متین‌نژاد

سوژه روز

سرانه مصرف آب در کشورمان برای همه مصارف ۲۲۴ لیتر به‌ازای هر نفر در روز است؛ یعنی در بخش کشاورزی، صنعت و خانگی. این آمار برای بسیاری از کشورهای اروپایی- که در بیشتر طول سال از بارندگی‌های خوبی هم برخوردارند- بسیار کمتر از این رقم بیان شده است، برای نمونه سرانه مصرف آب در کشور دانمارک ۱۵۹ لیتر، سوئد ۱۶۴ لیتر، فرانسه ۱۳۹ لیتر، اتریش ۱۵۳ لیتر، آلمان ۱۲۹ لیتر، بلژیک ۱۱۲ لیتر و انگلستان ۱۵۳ لیتر به‌ازای هر نفر در روز است.

با اینکه بخش زیادی از این آب مصرفی در کشورمان، چیزی معادل ۹۰ درصد، برای مصارف کشاورزی استفاده می‌شود، سهم بخش خانگی هم چشمگیر است. قسمت تأسف‌بار ماجرا هم اینجاست که بخش زیادی از آن هدر می‌رود، یعنی مانه تنها زیرساخت‌های لازم برای پیشگیری از هدررفت آب را در کشورمان نداریم، شهروندانمان هم آموزش‌های مناسب برای درست مصرف کردن آب را دریافت نکرده‌اند. این مسئله سبب شده است تا سرانه مصرف آب در بخش خانگی به‌ازای هر نفر در روز به ۱۸۰ لیتر آب هم برسد.

آموزش‌هایی که همه نهادهای متولی از سازمان آب گرفته تا آموزش و پرورش وظیفه ارائه آن را دارند. ناگفته نماند که سهم رسانه‌ها در این بین اگر بیشتر از هر نهاد دیگری نباشد، کمتر هم نیست، موضوعی که امروز ما را هم بر این داشت تا قدری درباره آن در محدوده مصارف داخل خانه با شما صحبت کنیم.

شست‌وشوی خودرو

۶ برابر

شست‌وشوی خودرو در خانه ۶ برابر بیشتر از کارواش آب مصرف می‌کند. پس خودرو خود را به کارواش بسپارید، ولی اگر به هر دلیلی خودتان قصد شستن آن را در خانه دارید، به جای استفاده از شیلنگ و آب تصفیه شده از یک سطل آب همراه با کمی مایع شست‌وشو کمک بگیرید. بعد هم از کارواش‌های خانگی که فشار آب را قوی می‌کنند برای آب‌کشی استفاده کنید.

۸۰ تا ۱۰۰ لیتر

دستشویی رفتن

شاید به چشم نیاید، ولی بخش زیادی از آبی که ما روزانه هدر می‌دهیم، در همین مکان خاص اتفاق می‌افتد. برای نمونه فلاش تانک‌های معمولی روزانه ۸۰ تا ۱۰۰ لیتر آب آشامیدن را مستقیم به فاضلاب تبدیل می‌کنند که برای این منظور می‌توان یا از فلاش تانک‌های جدید با حجم آب کمتر استفاده کرد یا یک بطری نوشابه را پر از آب کرد و درون فلاش تانک گذاشت. با این کار ۵۰ تا ۷۰ درصد در مصرف آب این بخش صرفه‌جویی می‌کنیم. همچنین برخی سنگ توالت را با سطل آشغال اشتباه می‌گیرند. غافل از اینکه با این کار هم سبب گیرکردن سیفون توالت می‌شوند و هم مصرف آب را برای فروبردن آشغال‌ها بیشتر می‌کنند، اگر به فکر حفظ منابع طبیعی نیستید، دست‌کم به جیب خودتان رحم کنید و از یک سطل زباله در داخل توالت کمک بگیرید.

شستن ظرف‌ها و لباس‌ها

از دیگر بزنگاه‌هایی که آب زیادی را در خانه اسراف می‌کنیم، پای ظرف‌شویی است. معمولا خانم‌ها، هم در هنگام شستن و هم آبکشی شیر آب را یک سره باز می‌گذارند. این مسئله در زمان شست‌وشوی لباس‌ها هم صدق می‌کند، در حالی که با چند ترفند ساده می‌توان مصرف آب را به بیشتر از نصف هم رساند.

- ظرف‌های کثیف را باید بلافاصله بعد از غذا خوردن و پیش از خشک شدن کثیفی‌ها شست. تمام مواد چسبیده به آن‌ها را نیز باید با دستمالی تمیز کرد و داخل سطل زباله ریخت. برای شستن ظرف‌های کثیف و خشک هم، می‌توان تشتی را پر از آب گرم کرد و ظرف‌ها را درون آن قرار داد.
- لازم نیست پس از کثیف شدن هر ظرف یا لباس، تک تک آن‌ها را شست. اجازه بدهید ظرف یا لباس بیشتری جمع شود.
- سپردن لباس‌های خیلی کثیف یا دارای لکه‌های خاص- که تمیز کردن آن‌ها به آب زیادی نیاز دارد- به خشک‌شویی‌ها، یک راه مقرون به صرفه در مصرف آب است. همچنین برون‌سپاری لوازمی مانند پتو، فرش یا روفرشی برای شست‌وشو، آن هم با توجه به فضای محدودی که در خانه‌ها داریم، یک راهکار عالی و اقتصادی است.
- استفاده از ماشین ظرف‌شویی یا لباس‌شویی یک راهکار مناسب دیگر در صرفه‌جویی آب است. با این کار تا حدود ۱۹ هزار لیتر در سال می‌توان در مصرف آب صرفه‌جویی کرد، ولی باید اجازه بدهید، ظرفیت ماشین کامل پُر شود.
- هنگام خرید ماشین ظرف‌شویی یا لباس‌شویی به سراغ انواع کم‌مصرف یا هوشمند آن‌ها بروید. این ماشین‌ها با توجه به حجم لباس یا ظرف داخل آن، آب مصرف می‌کنند.

۴۳ لیتر

استحمام روزانه

مصرف استاندارد روزانه برای استحمام ۴۳ لیتر است. معادل زمانِ باز ماندن دوش به مدت ۵ دقیقه. خیلی‌ها از این مدت زمان تجاوز می‌کنند. حالا اگر قرار باشد در هر استحمام دست کم پنج دقیقه از زمان دوش گرفتن خود کم کنید، در ماه حدود ۱۲۹۰ لیتر آب صرفه‌جویی خواهد شد، پس در زمان دوش گرفتن خود دقت کنید. همچنین لازم است که؛

- **از دوش‌هایی استفاده کنید که فشار آب را بیشتر می‌کنند تا زمان کمتری برای ماندن در زیر دوش صرف شود.**
- **در هوای سرد به جای گرم کردن داخل حمام با بخار آب، از یک وسیله گرمایشی کوچک کمک بگیرید.**
- **تنظیم دمای آب برای استحمام، سبب هدر رفت بیشتر آب می‌شود. پس پیش از استحمام درجه آبگرمکن را تنظیم کنید. استفاده از آبگرمکن‌هایی که به سرعت آب را داغ می‌کنند هم راهکار دیگری برای این منظور است.**
- **ایستاده حمام کردن در طب سنتی نهی شده است. این کار سبب مصرف زیاد آب هم می‌شود، پس مانند قدیم‌ها از یک تشت بزرگ برای جمع‌آوری آب و شست‌وشوی خود تا پیش از آبکشی کمک بگیرید. استفاده از وان هم توصیه نمی‌شود، چون مصرف آب را چند برابر می‌کند.**

نظافت کف حیاط و پله‌ها

نظافت و تمیزکاری پله‌های آپارتمان و کف حیاط ضروری است، اما به شرط و شروطی، یعنی به‌جای استفاده از شیلنگ آب ابتدا باید به کمک یک جارو همه‌جا را تمیز و آشغال‌ها و گردوغبار را پاک کرد، سپس از وسیله‌ای مانند تی برای لک‌گیری کمک گرفت.

اگر هم کثیفی درحدی است که با این روش‌ها تمیز نمی‌شود، ابتدا از یک سطل آب و مایع شوینده استفاده کرد و سپس با کمترین میزان آب و کارواش خانگی، آن محل را شست.

آبیاری گیاهان

نگهداری از گل و گیاه و به‌ویژه داشتن یک باغچه در حیاط خانه یک سرگرمی عالی است، ولی باید به فکر آب مصرفی آن‌ها هم بود. اگر کمی خلاق باشید، می‌توانید از آب‌های استفاده شده برای این منظور کمک بگیرید، بدون آنکه حتی یک لیتر به آب مصرفی روزانه‌تان اضافه شود، برای نمونه؛

- هنگام شست‌وشوی میوه‌ها و سبزی‌ها و امثال آن، ظرفی را درون سینک ظرف‌شویی بگذارید تا آب مصرفی به‌جای رفتن داخل فاضلاب برای آبیاری گیاهان استفاده شود.
- باغچه و گلدان‌ها را صبح زود یا نزدیک غروب آبیاری کنید، چون در هوای گرم آب به سرعت تبخیر شده و هدر می‌رود.
- اگر یک حیاط سرسبز دارید، از سیستم آبیاری قطره‌ای برای آبیاری استفاده کنید. این آب را هم می‌توان از یک منبع دریافت کرد که از بازیافت آب‌های مصرفی داخل خانه یا حتی آب برف و باران جمع‌آوری شده است.
- قالب‌های یخ دوریز و برفک‌های داخل فریزر را به‌جای ریختن درون سینک ظرف‌شویی، پای گلدان‌ها یا باغچه بگذارید تا کم‌کم ذوب و استفاده شوند.

آب آشامیدنی

درست است که خوردن آب سرد و تگرگی برای سلامتی خوب نیست، ولی اینکه هر بار شیر آب را باز بگذارید تا آب سرد شود و بعد بنوشید هم، درست نیست. به‌جای این کار می‌توانید، یک بطری آب را هر روز در یخچال بگذارید و به هنگام استفاده قدری از آن را با آب شیر مخلوط و نوش جان کنید.

چند توصیه مقرون به صرفه دیگر

کولرهای آبی مصرف زیادی دارند، پس با تعمیر و سرویس زود به زود آن‌ها، استفاده از سایه‌بان و نصب کولر در سایه با پوشش مناسب، جلوگیری از نشت آب کولر و تبخیر آن و استفاده از دورکن کولر، مصرف آب در این وسیله خنک‌کننده را به کمترین میزان ممکن برسانید.

استفاده از استخرهای خصوصی به‌ویژه نوع روباز در جاهای گرمی مانند شهر مشهد که تبخیر آب در آن زیاد است، نه تنها مقرون به صرفه نیست که ظلم در حق دیگران است. پس به جای استفاده از استخر و جکوزی در خانه، از نوع‌های عمومی آن استفاده کنید. استفاده از حوض و آبنما در محیط‌های شهری هم همین شرایط را دارد.

۱۶ میلیون کودک

سالیانه حدود ۱۶ میلیون کودک زیر ۵ سال به‌سبب کمبود آب آشامیدنی سالم در دنیا جان خود را از دست می‌دهند و این در حالی است که بسیاری از پدر و مادرها به راحتی اجازه آب‌بازی کردن به فرزندانشان را در حمام و حیاط خانه می‌دهند. برای این منظور می‌توان بچه‌ها را به استخرها و پارک‌های آبی برد و به آن‌ها درباره ضرورت صرفه‌جویی در مصرف آب هم توضیح داد.

همه شیرآلات، اتصالات و شیلنگ‌های به کار رفته در داخل خانه را کنترل کنید. اگر نشتی دارند یا خوب بسته نمی‌شوند، نقص آن‌ها را برطرف کنید. باورکردنی نیست، ولی شیر خرابی که چکه می‌کند، می‌تواند تا ۱۵ لیتر آب را در روز هدر بدهد، در حالی که برای تعمیر آن فقط به یک واشر ۵۰۰-۴۰۰ تومانی و یک آچار و پیچ‌گوشتی نیاز است.