



در پزشکی این باور رایج است که در وضعیت عادی افراد باید روزانه بین چهار تا هشت لیوان مایعات بنوشند، ولی متخصصان طب سنتی نظر دیگری دارند. آن‌ها معتقدند هیچ مستند علمی در پزشکی برای اثبات موضوع نوشیدن هشت لیوان آب در روز وجود ندارد و فرد سالم فقط در صورت تشنگی باید آب بنوشد. گروه نخست می‌گویند چون در طول شبانه‌روز آب بدن از پوست، ریه، مدفوع و ادرار دفع می‌شود، نیاز به خوردن آب با توجه به اینکه فرد در چه وضعی باشد، دمای محیط چقدر باشد و نوع غذای مصرفی چه باشد، متفاوت است و دست کم به نوشیدن چهار لیوان آب در شبانه‌روز نیاز است. در حالی که متخصصان طب سنتی بر این باورند که آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی طولانی مدت نیست. آن‌ها می‌گویند آب در زمان تشنگی شدید با تأمین فوری حجم خون می‌تواند به صورت موقت به رفع تشنگی فرد کمک کند، ولی اگر بافت‌های بدن به دلیل تشنگی طولانی مدت، خشک و کم‌آب شده باشند، دیگر آب چاره‌کار نخواهد بود. چون آب به سرعت از کلیه‌ها دفع می‌شود و به دلیل ماندگاری کوتاه مدت در بدن نمی‌تواند در تأمین رطوبت و آب‌رسانی عمیق بافتی اثری مطلوب داشته باشد.

اجاق گازها در آشپزخانه‌ها از وسایلی هستند که به راحتی و با چرخاندن یک دستگیره مشعل، شعله‌دار می‌شوند و اگر از آن‌ها غفلت کنیم، خطرآفرین می‌شوند. برخی نکات ایمنی مربوط به مشعل‌های اجاق گاز که ضروری است رعایت کنیم، بدین شرح است.

● هرگز نباید شعله از زیر ظرف آشپزی که روی مشعل قرار می‌گیرد، بیرون بزند؛ زیرا ممکن است انگشتان آسیب ببینند یا پارچه دمکش در معرض حرارت قرار بگیرد و بسوزد. مشعل فقط باید در مدت آشپزی روشن باشد، وقتی آشپزی نمی‌کنیم، نباید شعله را بدون مراقبت و نظارت روشن نگه داریم.

● اگر فندک اجاق گاز کار نمی‌کند، باید دستگیره مشعل را خاموش و چند ثانیه صبر کنید، در صورتی که فندک همیشه کند عمل می‌کند، شاید مشعل مسدود شده باشد و باید تمیز شود.

● ظرف خالی مانند قابلمه یا ماهیتابه را هرگز روی مشعل روشن نگذارید.

● برای آشپزی ابتدا از مشعل‌های پشتی اجاق گاز استفاده کنید تا قابلمه و ماهیتابه از لبه اجاق گاز فاصله داشته باشند.

● دستکش فرو سایر چیزهای پارچه‌ای و کاغذی را دور از مشعل‌ها قرار دهید.

● باید دسته قابلمه و ماهیتابه‌ها را به سمت داخل بچرخانید، زیرا اگر دسته آن‌ها به سمت بیرون و خارج از اجاق گاز باشد، ممکن است ناخواسته با دسته برخورد کنید و محتوای داغ ظرف روی شما یا زمین بریزد.

● فردی که می‌خواهد آشپزی کند، نباید لباس‌های گشاد یا حساس به آتش بپوشد. خانم‌ها نیز بهتر است در زمان آشپزی موهایشان را ببندند تا آئین تر باشند.

چند توصیه دیگر
● در زمان آشپزی از جواهرات شل و آویزان استفاده نکنید و دمپایی یا کفش لغزنده نپوشید. برای کودکان منطقه ممنوعه ایجاد کنید و به آن‌ها بگویید که نباید وارد آشپزخانه شوند. به نوجوانان نیز اجازه ندهید در زمانی که تنها هستند، آشپزی کنند.

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: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی: ۲۲۸
پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰

اوقات خوش فراغت از مدرسه

هدف از کلاس رفتن بچه‌ها در تابستان، لذت بردن، با هم‌سن‌وسالان بودن و کسب تجربه‌های جدید است

معصومه متین‌نژاد- بچه‌مدرسه‌ای که داشته باشید، تابستان برای‌تان رنگ‌وبوی دیگری دارد. شاغل هم که باشید، معنایش متفاوت تر خواهد شد؛ یعنی هنوز تابستان شروع نشده است، استرسش به سراغتان می‌آید که چگونه وقت بچه‌ها را پر کنم، کجا ثبت‌نامشان کنم و چگونه وقت‌های خالی‌شان را با ساعت‌های کاری خودم هماهنگ کنم. آن قدر دغدغه و استرس برنامه‌ریزی برای این سه‌ماهه‌ای گیرید که آرزوی کنید کاش سال تحصیلی دوازده‌ماهه بود.

با آنکه دغدغه‌های مادرهای خانه‌دار متفاوت است، آن‌ها هم به اندازه خودشان استرس پرکردن اوقات فراغت بچه‌ها را دارند. برای همین خیلی در اصل ما جرافرقی نمی‌کنیم، یعنی اگر والدین ندانند که بر چه مبنایی باید برای این سه‌ماه تعطیلی بچه‌ها برنامه‌ریزی کنند، در پایان تابستان یا آن‌ها را خسته‌تر از روزهای مدرسه کرده یا آن قدرها شده‌اند که برگشت دوباره‌شان به نظم‌روزی‌های مدرسه سخت خواهد بود. از این رو، تصمیم گرفته‌ایم امروز و در آستانه فرارسیدن تعطیلات تابستانی بچه‌ها قدری بیشتر در این باره باهم صحبت کنیم.

برنامه‌ریزی کنید

تعطیلات تابستان نه فصل خوردن و خوابیدن است که بچه‌ها را رها کنیم تا نیمه شب بیدار باشند و تا لنگ ظهر بخوابند و نه فصل درس خواندن که آن‌ها را به اجبار به انواع کلاس‌های تقویتی و آموزشی بفرستیم. قرار است بچه‌ها پس از ۹ ماه تحصیل قدری استراحت کنند و از تعطیلات چندماهه‌شان لذت ببرند و صد البته اوقات مفیدی را هم پشت سر بگذارند، یعنی وقتشان به بطالت نگذرد. این اتفاق مهم هم نمی‌افتد، مگر با برنامه‌ریزی کردن. برنامه‌ریزی که در آن وقت، علاقه‌مندی و توانمندی‌های بچه‌ها را در نظر گرفته باشیم و براساس بودجه‌ای که داریم، پیش برویم.

قانونمند پیش بروید

چه شاغل باشید چه خانه‌دار فرقی چندانی ندارد، بچه‌ها باید از قانون خاصی برای خوابیدن و بیدار شدن، دیدن تلویزیون یا حتی بازی برخوردار باشند. همچنین قرار نیست که اگر بچه‌ها تمایل داشتند چهار پنج تا کلاس را باهم بروند، ماه‌ها آن‌ها را در همه آن کلاس‌ها ثبت‌نام کنیم. همیشه و در همه حال بین نیاز و خواسته‌آن‌ها تفاوت قائل شوید. اگر به آن‌ها حق انتخاب می‌دهید، انتخاب‌هایشان باید از میان انتخاب‌هایی باشد که شما بنابر مصلحت و موقعیتی که دارید، آن‌ها را اولویت‌بندی کرده‌اید. بنابراین، لازم است در همان شروع تعطیلات با بچه‌ها صحبت و برخی نکات ضروری را به آن‌ها گوشزد کنید. روان‌شناسان کودک چند توصیه برای پرکردن اوقات فراغت بچه‌ها دارند که به کارگیری آن‌ها برای همه والدین خوب است.

● بچه‌ها در طول روز حق دارند دو ساعت تلویزیون تماشا کنند و بیشتر از آن، تلویزیون تماشا کردن اشتباه است.

● بچه‌ها حدود یک ساعت می‌توانند بازی‌های رایانه‌ای انجام بدهند و بیشتر از آن را والدین باید مدیریت کنند تا آن‌ها در انجام بازی‌های رایانه‌ای زیاد فروغ نکنند.

● آن قدر برای فرزندانتان فعالیت‌های سرگرم‌کننده دیگری داشته باشید که خودشان تلویزیون، رایانه و لپ‌تاپ را رها کنند.

● بچه‌ها در هفته باید دست کم سه ساعت در کلاس‌های ورزشی و دو ساعت در کلاس‌های هنری شرکت کنند.

● هدف از کلاس رفتن بچه‌ها در تابستان خوش گذرانی با هم‌سن‌وسالان، کسب تجربه‌های جدید و پرکردن اوقات فراغت است.

● بچه‌ها را برای انجام هیچ کاری مجبور نکنید. اگر انجام آن کار ضروری است، هوشمندانه قالب و ظاهر آن را تغییر بدهید.

● ارتباط بچه‌ها با هم‌سن‌وسالانشان را بیشتر کنید. حلالی خواهد دوستان تأیید شده مدرسه‌شان باشد یا بچه‌های هم‌سن‌وسالانشان بین قوم و آشنا.



چند برنامه پیشنهادی

● بهتر است از میان ده برنامه‌ای که می‌توانید برای پرکردن اوقات فراغت فرزندتان بچینید، تعداد محدودی را با سلیقه و انتخاب و اجرا کنید. یادتان باشد اگر شاغل هستید، به جای تمرکز بر کمیت زمانی که می‌توانید همراه بچه‌ها باشید، به کیفیت این زمان فکر کنید. همچنین، کمبودهایی مانند وقت نداشتن برای بچه‌ها را با باج دادن‌های مالی یا انجام کارهای خاص برای آن‌ها جبران نکنید، چون اثر تربیتی منفی به جامی گذارد. در ادامه به تعدادی از برنامه‌هایی که می‌توانید برای کیفی ترکردن اوقات فراغت این تابستان بچه‌ها داشته باشید، اشاره کوتاهی می‌کنیم.

● در میان برنامه‌هایی که برای بچه‌ها می‌چینید، زمانی را به در کنارهم بودن اختصاص دهید. باهم بازی کنید، پارک بروید، آشپزی کنید، گل و گیاه بکارید و هرکاری که حال دل شما و فرزندتان را خوب می‌کند.

● حتما یک سفر چندروزه خانوادگی باهم بروید. نیازی نیست که حتما مقصد دوری را انتخاب کنید. در همین استان خودمان هم جاهای بسیار زیبا و بکری برای یک سفر چندروزه وجود دارد.

● قرار نیست بچه‌ها در تابستان درس بخوانند، ولی برای آنکه از فضای کتاب و کتاب‌خوانی دور نشوند، حتما برنامه کتاب‌خوانی را به اوقات فراغشان اضافه کنید. رفتن به کتابخانه و عضویت در آن، رفتن به کافه کتاب‌ها و پردیس‌ها و خرید کتاب و چیدن برنامه‌ای برای اشتراک گذاری کتاب بین بچه‌ها می‌تواند برای‌شان جذاب باشد.

● تابستان زمان خوبی است تا بچه‌ها ساعت‌های کمی را صرف آموزش درس‌هایی کنند که در آن‌ها ضعف دارند، ولی خواستان باشد که با اجبار و خستگی و مشق نوشتن همراه نباشد. همچنین، سعی نکنید که از زمان محدود تابستان برای آموزش درس‌های سال بعد به بچه‌ها استفاده کنید. با این کار فقط آن‌ها را در طول سال تحصیلی از درس و مشق گریزان خواهید کرد.

● بازی بخش مهمی از زندگی کودکان است. به ویژه برای گروه سنی پیش از دبستان تا ۱۰ سال. شما می‌توانید با بازی به آن‌ها آموزش هم بدهید. همچنین، بهترین زمان و بهانه برای بیشتر باهم بودن‌تان نیز هست.

● به بچه‌ها مسئولیت‌هایی را در خانه بدهید، مانند خرید نان یا رسیدگی به گیاهان. باین کار هم بخشی از وقت آن‌ها را پر می‌کنید، هم تمرینی برای سپردن مسئولیت‌های بزرگ‌تر در زندگی به آن‌ها می‌شود.

● ثبت‌نام بچه‌ها در کلاس‌های تابستانی یکی دیگر از راه‌های پرکردن اوقات فراغت آن‌هاست که اگر به درستی انجام شود، می‌تواند سبب رشد استعدادها و جهت‌دهی مثبت به توانایی‌های بچه‌ها شود، البته به شرط اینکه علاقه آن‌ها را نادیده نگیرید.

● تابستان ها فرصت بسیار خوبی برای آشنایی بچه‌ها با مشاغل مختلف و حرفه‌آموزی است، به ویژه بچه‌هایی که به کارهای فنی علاقه‌مندند، ولی یادتان باشد که بچه‌ها را به تلهایی هرجایی نفرستید.