

شستن کتانی در ماشین لباس شویی

شادفر



قبل از شستن کتانی در ماشین لباس شویی باید مطمئن شوید که آن ها مناسب شستن در ماشین لباس شویی هستند یا خیر. برخی کفش ها مانند کفش های پارچه ای و کفش های ورزشی برای شستن در ماشین لباس شویی مناسب هستند. در حالی که برخی دیگر مانند کفش هایی با روکش چرم نباید در ماشین لباس شویی شسته شوند که در این صورت، می توانید آن ها را دستی و با استفاده از یک پارچه نرم و مرطوب و مایع شست و شو تمیز کنیم.

● قبل از شستن کفش هادر ماشین لباس شویی، گرد و خاک و گل ولای اضافی آن را پاک کنیم. این کار سبب جلوگیری از خراب شدن ماشین لباس شویی می شود.

● بندها و کفی کتانی را باید جدا کنیم. برای تمیز کردن و شستن بند کتانی در ماشین لباس شویی می توانید بندها را داخل یک جوراب یا یک توری مخصوص زیپ دار بگذاریم.

● بهتر است دمای آب ماشین لباس شویی را روی حالت سرد یا ۲۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنیم.

● برنامه لباس شویی روی دور آرام و دستی باشد. سرعت چرخش کمتر از چهارصد دور بر دقیقه باشد تا کتانی ها آسیب نبینند. شستن کتانی در دما و چرخش بیشتر سبب بد شکل شدن آن ها می شود.

● برنامه شست و شوی سی دقیقه ای یا quick که سرعت دور زادی دارد، اصلا برای شستن کتانی در ماشین لباس شویی مناسب نیست.

● پس از شستن کفش هادر ماشین لباس شویی، باید آن ها را به درستی خشک کرد. بهترین روش، قرار دادن کفش هادر معرض هوای گرم و خشک است.

● برای شستن کفش هادر ماشین لباس شویی، باید از کیسه های شست و شوی مناسب استفاده کنیم. این کیسه ها به طور خاص برای شستن کفش ها طراحی شده اند و سبب جلوگیری از خراب شدن ماشین لباس شویی و کتانی های می شوند.

هسته های خطرناک



هسته بعضی میوه ها حاوی اسید هیدروسیانیک است که مسمومیت ایجاد می کند. هسته میوه هایی مانند آلو، سیب، زردآلو و بادام تلخ از این جمله و خطرناک هستند. بیشترین مقدار اسید هیدروسیانیک در بادام تلخ وجود دارد که مزه تلخ این هسته نشان دهنده وجود اسید هیدروسیانیک و غلظت این سم است. اسید هیدروسیانیک، بیشتر در هسته های آبدار وجود دارد. با اینکه هسته زردآلو یکی از بخش های جذاب این میوه است، متخصصان طب سنتی مصرف آن را به دلیل وجود ماده آمیگدالین که سبب مسمومیت می شود، توصیه نمی کنند.

همچنین هسته های تلخ زردآلو اصلا نباید خورده شوند، زیرا نوعی ماده طبیعی در این هسته ها وجود دارد که بعد از مصرف به سیانید تبدیل می شود.

سفر با هواپیما برای مادر باردار مناسب نیست

● **شهروند:** در سونوگرافی مشخص شد پنج هفته است باردار هستم. اکنون خون ریزی شبیه قاعدگی دارم. چه کاری باید انجام بدهم؟

نشانه ای که بیان کردید، علامت تهدید به سقط است. باید یک بار دیگر سونوگرافی انجام بدهید تا وضعیت جنین مشخص شود. پس از آن داروهایی تجویز می شود تا از سقط پیشگیری شود. پس از آن هم باید زیر نظر باشید تا سلامت جنین بررسی شود. توصیه می کنم در نخستین فرصت به پزشک زنان مراجعه کنید.



دکتر مهناز زالی خاتمه
متخصص زنان و زایمان

● **شهروند:** خانمی بیست و چهار ساله ام و در هفته بیست و ششم بارداری هستم. می خواستم بدانم آیا می توانم به سفر بروم؟ سفر با هواپیما یا خودرو تفاوتی دارد؟

پیش از هر کاری باید با پزشک خودتان مشورت کنید تا وضعیت سلامت شما و جنینتان را مشخص کند. اما به طور کلی از ماه هفتم به بعد به علت بزرگی شکم اجازه پرواز به مادر باردار داده نمی شود و اگر قصد سفر هوایی دارید، فقط در همین دو هفته باقی مانده می توانید سفر کنید. درباره سفر با خودرو هم باید به خاطر داشته باشید که در مسافتی طولانی در خودرو نشینید و دست کم هر دو ساعت یک بار پیاده شوید و کمی راه بروید و پاهایتان را تکان بدهید.

● **شهروند:** آیا وقتی آمپول اچ سی جی را تزریق کرده ام، باید مصرف قرص پروژسترون را قطع کنم یا آن را ادامه بدهم؟ چون قاعدگی ام با قرص پروژسترون منظم می شود. در ضمن، برای بارداری هم اقدام کرده ام.

نه خیر، نیازی به قطع دارو نیست. باید پروژسترون هم مصرف کنید. این دارو حتی باید در دوران بارداری هم استفاده شود، زیرا از سقط جنین پیشگیری می کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸
پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶

درگوشی های والد و فرزندی

میزان درک بچه ها از واقعیت ها، تعیین کننده حدومرز گفت وگوهای ما با آن هاست

معصومه متین نژاد: «مامان! بچه سر را می یعنی چی؟»، «بابا جون! چرا عموبه علیرضا گفت سر خور». مگه علیرضا می تونه سر کسی رو بخوره؟»، «مامان! خاله مهین نی نی شون رواز کجا آوردن؟»، پرسش هایی آشنا هستند که مادر و پدر ها خیلی در برخورد با بچه های کوچکشان آن ها را می شنوند. پرسش هایی که گاه والدین حتی از بیان کردن آن ها می هراسند و گاهی هم صحبت در باره آن ها را مناسب سن بچه ها نمی دانند. برای همین هم والدین همه تلاششان را می کنند تا فضای فکری و ذهنی بچه ها را از چنین موضوع هایی دور نگه دارند. طفره رفتن، پیچاندن، دادن پاسخ های اشتباه و دعوا نمونه ای از برخورد های انتخابی است که والدین از روی ناچاری در واکنش به چنین حرف هایی استفاده می کنند. امروز می خواهیم با کمک دکتر حسین کد خدا، روان شناس حوزه کودک و نوجوان، به این دغدغه مهم پاسخ بدهیم و قدری با شما در باره آن حرف بزنیم.

با هم حرف بزنیم

پیش از هر بحثی اجازه بدهید کمی در باره وظایف و تلاش هایی که ما در جایگاه یک والد برای فرزند انمان انجام می دهیم، قدری با هم حرف بزنیم. ایجاد مهارت های گفتاری و ارتباطی، دادن اطلاعات به بچه ها و کمک به آن ها برای اینکه خودشان فکر کنند، از وظایف اصلی هستند که مادر برابر بچه ها خودمان را مسئول می دانیم. وظایفی که در قالب گفت و گو به ثمر می نشینند و از آنجایی که گفت و گو مسیری حلقوی است، نه خطی، پیش شرط لازم برای آن، یادداشتن مهارت خوب گوش کردن است. یعنی باید بتوانیم در برابر اطلاعاتی که به بچه ها می دهیم، پذیرای حرف ها و نظر های آن ها هم باشیم.



به پرسش های بچه ها پاسخ بدهیم

سه سالگی سن شروع پرسش های کنجکاوانه در بچه هاست و ما باید اجازه بدهیم که این پرسش ها مبنایی برای به وجود آمدن بینش علمی در بچه ها و شکوفاشدن اندیشه شان باشد، چون آنچه برای ما عادی و طبیعی به نظر می رسد، برای آن ها غیر معمولی است. پس اگر پرسشی از ما دارند، وظیفه داریم که به بهترین شکل ممکن به آن ها پاسخ بدهیم. حالا آن سؤال در باره هر موضوعی که می خواهد باشد. از این رو، هیچ گاه نباید چند اصل کلی را در این باره فراموش کرد.

● همراه کننده نباشد.

● پاسخ باید درست باشد.

● متناسب با سن و جنس آن ها باشد.

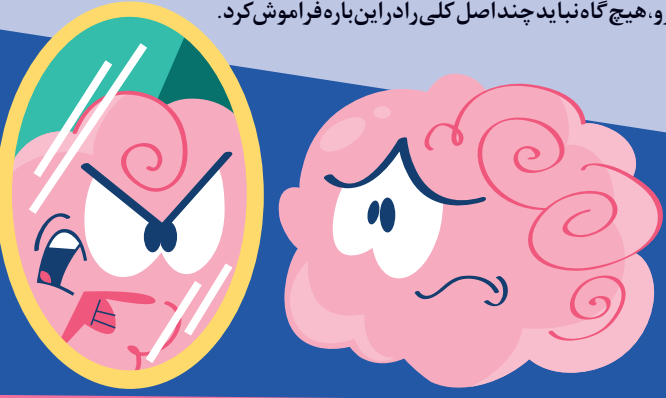
● همراه با شوخی، تحقیر و مسخرگی نباشد.

● با شرح و بسط زیاد و بیهوده هم همراه نباشد.

● برای بچه ها فهمیدنی باشد.

ذهن بچه ها مانند ما منفی گرا نیست

گاهی بچه ها سؤال هایی از ما می پرسند که سبب تعجبمان می شود، مانند چگونگی تولدشان یا موضوع های جنسیتی. در این وقت ها نباید حساسیت زیادی به خرج داد که چرا چنین چیزی به ذهن بچه ها خطور کرده است. ذهن بچه ها برخلاف ما منفی گرا نیست و خیلی وقت ها فقط برای ارضای کنجکاوی شان است که می پرسند. بهتر است برای اینکه بفهمید چه منظوری دارند از آن ها سؤال کنید و نظر شان را در این باره بخواهید. یادتان باشد، بچه ها در هفت سال ابتدای زندگی شان سیادت دارند. یعنی آزادند. در هفت سال دوم باید اطاعت داشته باشند، یعنی باید به آن ها بایک و نکن بکنید. در هفت سال سوم هم وزارت دارند، یعنی باید با آن ها مشورت کنید و به نظر شان احترام بگذارید.



حدومرزها را عملی یاد بدهیم

افکار، رفتار و پرسش های بچه ها گاهی ضروری، گاهی بیخودی و گاهی هم زنگ خطری است که باید به آن ها توجه کرد. بنابراین، همراهی با بچه ها همیشه یک اصل ضروری است تا هم ما متوجه درونیات آن ها بشویم و هم آن ها به این درجه بندی ها برسند. برای این منظور، توصیه می کنیم مرتب جلسه های خانوادگی برگزار کنید. بچه ها از سن مدرسه به بعد می توانند فعالانه در این جلسه ها حاضر شوند و نظر بدهند و مهارت های زیادی مانند مهارت ارتباطی، حل مسئله و گفت و گو را از جریان همین جلسه ها و شیوه تعامل ما با هم یاد بگیرند. همچنین، با موضوع هایی مانند احترام متقابل، تقسیم عقاید و شایسته سالاری آشنا شوند. فرزند پروری یک فن و هنر است و اگر همه والدین این مهارت را داشته باشند، مادیرگر در جامعه هیچ فرزند معتمد، منحرف یا ناشایستی نخواهیم داشت. واقعیت این است که این موضوع خیلی وقت ها ناشی از کمبود مهارت های ارتباطی ما والدین است. آمارها نشان می دهد برخلاف زمان زیادی که ما برای ارتباط با هم صرف می کنیم، یعنی حدود دو سوم و قمتان، فقط ۱۰ درصد مان می دانیم که چگونه باید رفتار کنیم. بنابراین، ضروری است که همه والدین برای یادگیری و ارتقای مهارت های ارتباطی و فرزند پروری خویش اقدام کنند تا اختلاف کمتری با فرزندانشان داشته باشند.

برای برقراری ارتباط، خوب گوش کنیم

برای اینکه به بچه ها مهارت ارتباطی را یاد بدهیم تا آن ها راحت با ما حرف بزنند، ابتدا باید خودمان خوب گوش بدهیم. بعد هم خوب گوش دادن را به آن ها بیاموزیم. برای این منظور به شما توصیه می کنیم که هر وقت بچه ها سر حرفی را با شما باز کردند، چند قاعده کلی را رعایت کنید:

درباره هر چیزی با بچه ها حرف بزنیم

اگر هنوز این پرسش در ذهنتان جا خوش کرده است که در باره چه موضوع هایی باید با بچه ها حرف زد و در باره چه چیز هایی نباید حرف زد و حدومرز این گفت و گو ها تا چه اندازه است، باید یک قانون کلی و چند ماده و تبصره را به خاطر بسپارید.

● سن، جنس، موقعیت، شخصیت و میزان درک بچه ها برای دانستن برخی چیزها متفاوت است؛ یعنی شما نمی توانید درباره یک موضوع یکسان با هر بچه ای با یک ادبیات صحبت کنید. این موضوع را به عنوان یک قانون کلی در ذهنتان نگه دارید.

● برای صحبت درباره برخی موضوع ها مانند آموزش مسائل جنسی، شما خودتان باید وارد بحث با بچه ها شوید؛ یعنی وقتی فرزندتان سه چهار ساله شد، والد هم جنس او باید در این باره با او با زبان خودش صحبت کند و برخی حریم ها را به او یاد بدهد. بیان این گونه مسائل را که با امنیت آن ها سروکار دارد، نباید تا زمان ایجاد پرسش در ذهن بچه ها، خاموش نگه دارید.

● از بچه ها نباید سنگ صبور بسازید و درباره مشکلاتی که خودتان داشته اید یا دارید، با آن ها حرف بزنید؛ مانند مشکلاتی که در رابطه با همسران دارید یا تجربه ناخوشایندی که در گذشته داشته اید. با این کار ترس و ناامیدی را به بچه ها القا و آینده آن ها را خراب می کنید.

● همان طور که بچه ها نباید شاهد دعوا و مشاجره شما باشند، نباید درباره ناخواسته بودن ازدواج شما یا تولد خودشان هم چیزی بدانند.

● اگر فرزندتان درباره موضوعی چیزی شنیده است، اجازه بدهید راحت آن را با شما در میان بگذارد؛ سپس نظرش را بخواهید و متوجه منظورش بشوید، اما از قضاوت کردنش پرهیزید.

● بیان ناراضیاتی از ظاهر و جنسیت نیز در برابر بچه ها کاری بسیار ناپسند است و این حس را به آن ها منتقل می کند.

● اگر از بیان موضوعی به بچه ها ترس دارید یا نمی توانید به درستی آن را با فرزندتان در میان بگذارید، حتما از یک مشاور یا روان شناس مجرب کودک و نوجوان در این باره کمک بگیرید و اجازه ندهید دیگران منبع اطلاعات او باشند.

● برای پاسخ به خیلی از پرسش های بچه ها مرحله به مرحله پیش بروید و از دادن توضیح های اضافی پرهیزید. اجازه بدهید اطلاعات تکمیلی تر را با بزرگتر شدن و افزایش سطح درکشان از مسائل بفهمد.

● اگر موضوعی را از فرزندتان پنهان کرده اید، مانند فرزندخواندگی و احتمال برملا شدنش را از سوی دیگران می دهید، پیش از اینکه چیزی در این باره بشنود، خودتان آن را با او در میان بگذارید؛ ولی اگر این احتمال وجود ندارد، تا سن و زمان مناسب آن صبر کنید.

● در جریان یک گفت و گو از بچه ها پرسش های خلاصه بپرسید.

● دقیق گوش کنید تا آن ها هم به حرف های شما خوب گوش بدهند.

● واکنش نشان بدهید و وقت بگذارید.



طرح: مجید صالحی