



شادفر

اگر معمولاً لباس های همه اعضای خانواده را با هم در لباس شویی می اندازید، بهتر است تغییری در این عادت خود ایجاد کنید و لباس های کودکان را جداگانه بشوید و برای پاک شدن کامل مواد شوینده، لباس های نوزاد را دومرتبه آب کشی کنید.

از شوینده های قوی استفاده نکنید

برای شست و شوی لباس نوزاد اصلاً سمت نرم کننده یا سفید کننده های شیمیایی نروید. پوست حساس نوزادان به این نوع مواد واکنش نشان می دهد و عوارضی برای آن ها به وجود می آورد. بهتر است از مواد شوینده مخصوص کودک استفاده کنید.

لباس ها را پشت و رو کنید

پیش از شست و شوی لباس نوزاد با ماشین لباس شویی، دکه ها یا زیپ را ببندید و لباس ها را پشت و رو کنید تا از سطح آن محافظت شود. اگر نگران گم شدن جوراب یا لباس های کوچک فرزندتان هستید، می توانید از محفظه یا کیسه شست و شوی لباس استفاده کنید. چنانچه لباس های کودک به دلیل بازی در پارک گلی شده اند، ابتدا آن ها را با دست تمیز کنید و سپس در لباس شویی قرار دهید.

لباس ها را در آفتاب قرار دهید

با اینکه استفاده از خشک کن کار را راه می اندازد، بهتر است لباس ها را مدتی در هوای آزاد زیر آفتاب قرار دهید تا بر اثر تابش نور خورشید آخرین ذرات مواد شوینده از لباس ها جدا شوند. اگر لباس ها را در خشک کن قرار می دهید، از ورق خشک کن استفاده نکنید. این ورق ها لباس ها را نرم می کنند، اما مواد شیمیایی آن برای کودکان مضر است و ممکن است سبب بروز حساسیت در بدن نوزاد و کودک شود.

به برچسب لباس ها توجه کنید

قبل از شست و شوی به برچسب لباس نگاهی بیندازید تا اطلاعاتی درباره شیوه شست و شوی لباس کودک و شوینده های مناسب آن به دست آورید. همچنین، می توانید با دانستن جنس پارچه و تحقیق درباره آن، بهترین راهکار را پیدا کنید. درباره استفاده از شوینده ها نیز دقیق شوید. شوینده مدنظر باید با ماشین لباس شویی سازگار باشد. استفاده از مواد شوینده نامرغوب افزون بر آسیب دیدن لباس ها، سبب بروز خرابی در دستگاه می شود.

لکه ها را پیش از شست و شو از بین ببرید

لکه های ایجاد شده بر اثر شیر، میوه ها و... محبیطی مطلوب برای تجمع و رشد میکروب هاست. پس برای سلامت کودک کتان، به محض آلوده شدن لباس، لکه ها را تمیز کنید. اگر وقتی لکه ها را دیدید، به جنگ آن ها بروید، از بین بردنشان آسان تر است، زیرا گذر زمان سبب نفوذ آلودگی به الیاف خواهد شد. برای پاک کردن لکه از اینترفند ها بهره بگیرید:

- خیس کردن لباس در محلول آب گرم و صابون
- شستن لکه با فرچه های مخصوص و جوش شیرین
- شست و شوی لباس در محلول سرکه و آب
- استفاده از پودر های لکه بر

اما اگر نمی توانید لباس کودک را تعویض کنید، پاک کردن لکه ها را فراموش کنید. برخی منابع راه هایی برای پاک سازی لکه لباس در تن کودک بیان کرده اند، اما تماس مواد شیمیایی با پوست کودک اصلاً ایده درستی نیست.

لباس ها را در صورت نیاز دوباره بشوید

اگر لکه یا آلودگی روی لباس باقی است، با خشک شدن تثبیت خواهد شد. پس حتماً لباس ها را بررسی کنید و در صورت وجود لکه، دوباره آن ها را بشوید. لکه های سرسخت با صرف زمان بیشتری از بین می روند. در نتیجه، هنگامی که محلول شست و شو را روی لکه قرار دادید یا لباس را خیس کردید، چند دقیقه به آن زمان دهید، سپس آن ها را با آب سرد بشوید.

از برنامه شست و شوی ویژه استفاده کنید

پاکیزگی برای نوزادان و کودکان خیلی مهم است، چون سیستم دفاعی بدن آن ها ضعیف و حساس است. بعضی لباس شویی ها برنامه های شست و شوی ویژه کودکان مانند kidsweat.babycare... دارند. معمولاً این قابلیت دمای آب را کنترل می کند تا سببی به الیاف پارچه وارد نشود. با این حال، استفاده از آن برای شستن لباس های کودکان ضروری نیست.

درمانگاه

آکنه های دوره نوجوانی مقاوم هستند

● **شهروند:** پرسی هجده ساله هستم. پشت بدنم جوش های بزرگ و چرکی زرد رنگ زیادی زده است. چند بار به دکتر مراجعه کردم، ولی فایده ای نداشت. گفتند مربوط به آلودگی فضای باشگاهی است که به آنجای روم. با وجود این، هر چه دار و مصرف کرده ام، فایده ای نداشته است.

در سنی که شما قرار دارید، بروز آکنه امری طبیعی است. این نوع آکنه ها معمولاً مقاوم هستند و در پسر ها هم بیشتر دیده می شوند. نیاز است که دست کم یک دور در زمانی چهار تا شش ماهه را بگذرانید. به جز درمان با آنتی بیوتیک، برای بهبود این نوع آکنه ها توصیه می شود که پوستتان را مرتب با صابون بشوید. اگر مصرف ماده غذایی ای جوش زدن را تحریک می کند، یک رژیم غذایی مناسب بگیرید. از مصرف مکمل هایی که معمولاً در باشگاه های ورزشی استفاده می شود، پرهیزید و بهداشت فردی را هم جدی تر بگیرید.

● **شهروند:** در قفسه سینه ام یک کیست مادرزادی داشتم که در سه سالگی سر باز کرد و از آن چرک بیرون آمد. پس از آن به اندازه یک عدس و گاهی هم یک نخود، برجسته می شد. چند وقت پیش به صورت تصادفی دستم به قفسه سینه ام خورد و برجستگی از بین رفت، انگار که ترکیده باشد. آیا خطری دارد و باید موضوع را پیگیری کنم؟ چون ضایعه ای وجود ندارد، احتمالاً موضوع مهمی نیست، ولی لازم است که به متخصص پوست مراجعه کنید تا بررسی شود.



حفظ کردن، سخت تر از به دست آوردن است

این یک واقعیت تلخ و گزنده است که بیشتر زوج ها تصور می کنند عشق و ازدواج هم مانند چیزهای دیگر در زندگی شان دائمی است و تا ابد باقی می ماند و برای حفظ آن نیازی به تلاش اضافه نیست. یعنی همین که عشق زندگی شان را به دست آورند، کافی است تا بتوانند تا ابد با علاقه در کنار هم زندگی کنند. در حالی که پس از گذشت چند سال از زندگی مشترک بیشتر همسران به این نتیجه می رسند که آن قدرها هم همه چیز رؤیایی نیست و این عشق هم قرار نیست تا ابد ماندگار بماند و طبیعی است که گاهی کار برخی زوج ها به جدایی هم بکشد.

این تصور اشتباه، زندگی خیلی از زوج ها را اگر به جدایی نکشد، پس از چند سال به سمت طلاق عاطفی سوق خواهد داد، زیرا برخلاف تصور ما، تلاش برای حفظ زندگی مشترک و گرمای عشقی که در میانمان بوده است، تازه پس از ازدواج شروع می شود و رنگ و بویی جدی به خودش می گیرد. در سال های نخست زندگی مشترک و به ویژه در سنین بیست سالگی، رابطه زناشویی مبتنی بر گرایش است، یعنی این احساس و عاطفه است که حرف اول را می زند و تصمیم گیرنده است، اما پس از پنج شش سال، یعنی درست زمانی که منطق بر روابط ماحکم می شود، تلاش برای حفظ صمیمیت و رابطه مثبت اهمیت پیدا می کند.

پاسخی که در صورت مسئله آن را باید یافت

همان طور که گفتیم، مشکلات در زندگی همیشه وجود دارد، ولی وقتی تازه رابطه از حالت احساسی اش خارج می شود و بر مدار منطق قرار می گیرد، مشکلات نمود پیدا می کند. اتفاقی که در پنج شش سال دوم زندگی می افتد و نیاز است که برای آن آمادگی هایی کسب کرد و دوباره زندگی مشترک را به مسیر اصلی خودش برگرداند. در ادامه به برخی از این مشکلات اشاره کوتاهی می کنیم، مشکلاتی که هر گام تلاش برای حل آن ها، یک گام به سوی تضمین خوشبختی است.

نداشتن مهارت های زندگی

آموزش مهارت های ده گانه در زندگی نه تنها برای ازدواج که برای حفظ هرگونه رابطه دیگری هم اهمیت دارد. در این بین، چند مهارت نقش مهم تری دارد.

مهارت حل مسئله

یعنی وقتی به بحران و تنش بی برمی خوریم، به جای فکر کردن درباره خود مشکل به راه حل آن فکر کنیم. به عبارت ساده تر، مهم نیست مشکل چیست و چگونه به وجود آمده است، بلکه باید فقط به دنبال راه حل های آن بود. برای این منظور هم باید یاد بگیریم که در حال زندگی کنیم و از شخصی سازی آن مشکل دست برداریم.

مهارت کنترل خشم

همه ما در برخورد با مشکلات و موقعیت های تنش زا عصبانی می شویم، ولی اگر این خشم ما را از فکر کردن درباره حل مسئله غافل کند و قدرت قضاوت و تصمیم گیری درست را از ما بگیرد، ضرر کرده ایم. کسب این مهارت هم روش های ساده ای دارد که فقط با تمرین و تکرار در ما ایجاد می شود. مانند ترک کردن موقعیت تنش زا یا سکوت کردن در لحظه بروز خشم.

مهارت کلامی

از آن توانایی هایی است که نقش مهمی در حفظ یا کیفیت رابطه دارد، یعنی اینکه بدانیم چگونه با استفاده از چه کلماتی منظورمان را به دیگری بفهیمیم تا هم سوء تفاهمی ایجاد نشود، هم حرفمان را درست زده باشیم.

چند راهکار ساده، ولی اثرگذار

برای خوشبخت زندگی کردن همیشه نباید گام های بلند برداشت و کارهای شگفت انگیزی انجام داد. گاهی عادت های ساده و کوچکی که خیلی به چشم هم نمی آیند، می توانند کیفیت رابطه ما را حفظ و از به هم پاشیدگی زندگی مشترک جلوگیری کنند. باور ندارید؟ این راهکارهای ساده را از فردا در زندگی تان اجرا کنید تا اثر آن را ببینید. یادتان باشد اگر مشکلی ببینتان به وجود آمده است و احساس می کنید توانایی حل کردن آن

عشق؛ رمز رهایی از تله روزمرگی

با یاد گرفتن مهارت های زندگی مشترک، کیفیت رابطه هایمان را حفظ کنیم و بهبود ببخشیم

معصومه متین نژاد | « مطمئنم به چیزی حواسش رو پرت کرده! مدام جلو آینه ست و به خودش می رسه. دیگه اون امیر سابق نیست؛ نه مثل قبل بگو بخند داره، نه به من توجه می کنه و نه حال و حوصله مهمونی اومدن داره. سکوت و سکوت و سکوت! وقتی هم بهش اعتراض می کنم، هزار تادل لیل جور می کنه که از این خبر انیست و توداری اشتباه می کنی و با این گیر دادن ها ت فقط زندگی مون رو تلخ می کنی. » می گویم: « تو چی! تغییر نکردی؟ هنوز همون مریم سابق؟ مریمی که حاضر نبود بیشتر از چند ساعت در هیچ جمع دوستانه ای بمونه و باید خودش رو به خونه می رسوند تا موقع اومدن همسرش در رو برانش باز کنه. » تلخندی گوشه لبش نقش می بندد و به فکر فرو می رود. بعد هم با آهی فقط یک جمله می گوید: « کاش آدمای هیچ وقت برای هم کهنه و قدیمی نمی شدن! »

باورش کمی برایم سخت است که زندگی این زوج عاشق در کمتر از شش سال به اینجا رسیده باشد. مریم و امیر هر دو همکار بودند و با وجود مخالفت های بسیار خانواده هایشان و پس از کشمکش زیاد، بالاخره ازدواج کردند. در همه این سال ها از دید ما مجنون و لیلی بودند، اما حالا به علتی که خودشان تمایلی به صحبت کردن درباره آن ندارند، فرسنگ ها از هم فاصله گرفته اند و دیگر از آن گرمای عشق در زندگی شان خبری نیست. داستان زندگی مریم و امیر، قصه تکراری زندگی خیلی هاست که با تغییری ۱۸۰ درجه ای سبب شگفتی دیگران می شوند. موضوعی که امروز می خواهیم با کمک رضا بیایی، روان شناس بالینی و زوج درمان، کمی در باره آن با هم حرف بزنیم تا در صورتی که زندگی شما هم در گیر این تله روزمرگی شده است، بتوانید برای رهایی از آن به موقع فکری بکنید.

زندگی مشترک، فرصت آزمون و خطا نیست

این روزها اهمیت آموزش و مهارت آموزی به قدری زیاد شده است که دیگر هیچ کس حاضر نیست حتی موهای سرش را به دست فردی بی تخصص بسپارد یا سوار خودرویی شود که راننده آن مجوز رانندگی نداشته باشد، اما اینکه برخی از ما به این راحتی به خودمان اجازه می دهیم بدون داشتن مهارت های لازم وارد یک زندگی مشترک شویم، جای تعجب دارد! شاید بد نباشد بدانید در برخی کشورها داشتن گواهی نامه مهارت های زندگی پیش از ازدواج، به اندازه آزمایش

خونی که ما پیش از ازدواج می دهیم، امری ضروری است. وقتی آموزشی در کار نباشد، ما مجبوریم از مسیر آزمون و خطا برای حفظ زندگی مشترکمان استفاده کنیم، یعنی پس از چند سال زندگی مشترک تازه یاد می گیریم نباید در باره برخی موضوع ها با همسرمان حرف بزنیم یا از بعضی واژه ها استفاده کنیم یا وارد حیطه مدیریتی همسرمان شویم. از آنجایی که کیفیت رابطه در چنین زندگی های مشترکی معمولاً پس از چند سال سیر نزولی پیدا می کند، لازم است که برای بهبود کیفیت رابطه، آگاهانه تلاش و برنامه ریزی کرد.

رابطه جنسی و کیفیت آن

رابطه جنسی نادرست از آن موضوع های مهمی است که حال خیلی از زوج ها را خراب می کند و کم کم دیگر مسائل زندگی شان را هم تحت تأثیر قرار می دهد. بررسی های حوزه روان شناسی نشان می دهد هر زوجی که اتاق خواب خوبی نداشته باشند، رابطه خوبی هم در خارج از آن ندارند. در واقع رابطه جنسی، لوگوموتیور رابطه زناشویی است که روی خیلی از مسائل در زندگی تأثیرگذار است. به ویژه برای خانم ها که جزئی نگری شان سبب می شود مسائل را خیلی راحت به هم گره بزنند و آن ها را وارد اتاق خوابشان بکنند.

مشکلات مالی

این روزها به یک دغدغه مهم در زندگی تبدیل شده و همه چیز را تحت تأثیر قرار داده است. مشکلات مالی از ابتدای زندگی وجود دارند، ولی از آنجایی که معمولاً زوج ها انتظار دارند پس از چند سال این تنگناهای مالی برطرف شود و نمی شود، تنش زیادی بیشنات اتفاق می افتد و رابطه را سست و خراب می کند.

سلامت جسمی

تصور اینکه سلامت جسمی هم می تواند بر کیفیت رابطه در زندگی مشترک اثر بگذارد، کمی دور از ذهن است، ولی واقعیت دارد. بیماری ها و مشکلات جسمی خواه ناخواه روح و روان را درگیر می کنند و سبب بروز ناراحتی و عصبانیت و کم شدن آستانه تحمل می شوند. برای همین، بیماری هایی مانند وسواس یا اعتیاد خیلی راحت شیرازه زندگی را از هم می پاشند.

نداشتن مدیریت در معاشرت ها

چگونگی معاشرتی که زوج ها با بستگان و نزدیکان خود دارند، بر کیفیت رابطه شان اثرگذار است و می تواند پس از چند سال از زندگی مشترک، به محلی برتنش در زندگی تبدیل شود. از این رو باید برای آن هم از همان آغاز زندگی برنامه و قانون داشت.

- هدف های مشترکی برای زندگی تان بچینید و با هم برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- بی مناسبت و با مناسبت به هم هدیه بدید.
- به مناسبت ها در زندگی تان اهمیت بدید.
- فهرستی از کارهایی که در آغاز زندگی مشترک حال دلتان را خوب می کرد، تهیه کنید.
- برای هم نامه بنویسید و وقت بگذارید.

- ویزگی های مثبت همسر تان را به او بگویند.
- از گفتن جمله دوست دارم، هیچ گاه غافل نشوید.
- به حرف های هم گوش بدید و به هم بگویید که پس از حرف زدن با هم حس خوبی دارید.
- برای افزایش کیفیت رابطه تان راه از گاهی برنامه ای داشته باشید، مانند یک گردش کوتاه مدت.