

جایگزینی طبیعی برای شوینده‌های تجاری



شادفر

همه ما تقریباً روزانه از مواد شوینده شیمیایی استفاده می‌کنیم. یکی از کاربردهای این مواد، نظافت سرویس‌های بهداشتی و سینک ظرف‌شویی است که در حفظ بهداشت خانه اهمیت بالایی دارد. این مواد شوینده تجاری، جایگزین‌های خانگی و دست‌ساز هم دارند که استفاده از آن‌ها به ما کمک می‌کند در خریدهایمان، مواد شوینده را کمتر بخریم و از این راه تولید زباله و پسماندهای خشک را کم کنیم.

جوش شیرین

جوش شیرین یک شوینده غیرسمی است که به مادرگندزایی، پاک کردن و صیقل انداختن و از بین بردن لکه‌های سطوح کمک می‌کند.

سرکه

این ماده کپک‌ها، لکه‌ها، روغن و موارد آغشته به موم را از بین برده و ماده بسیار مناسبی برای پاک کردن شیشه است.

نمک طعام

این ماده یک ضد عفونی کننده ملایم با قدرت صیقل دادن و سایندگی است.

آبلیمو

این ماده روغن و لکه‌ها را از ظروف آلومینیمی و چینی پاک می‌کند.

بوراکس

این ماده، لکه‌ها را گندزدایی می‌کند و از بین می‌برد و قدرت پاک‌کنندگی آن مانند صابون است. همچنین از ایجاد کپک و بوی نامطبوع جلوگیری می‌کند.

دانه‌های نشاسته

از این ماده می‌توان برای پاک کردن و گندزدایی فرش‌ها و قالیچه‌ها استفاده کرد.

صابون سرکه

از این صابون می‌توان برای پاک‌کنندگی استفاده کرد.

کربنات سدیم

این ماده از بین برنده چربی و ضد عفونی کننده است.

نکاتی درباره آب خاکستری



شادفر

آب شربی که مادر همه بخش‌های خانگی استفاده می‌کنیم پس از استفاده از یک مسیر لوله‌کشی مشترک به خارج از خانه‌ها و فاضلاب شهری می‌رسد، درحالی که به غیر از فاضلاب سیاه توالت‌ها، تقریباً از مصرفی همه بخش‌ها قابلیت استفاده دوباره برای کاربردهای غیر آشامیدن دارند. به منظور استفاده دوباره از آب مصرف‌شده در خانه‌ها، دفاتر کاری، مجتمع‌ها و... لازم است در زمان اجرای تأسیسات داخلی هر خانه، فاضلاب خروجی سینک‌های ظرف‌شویی، حمام‌ها و روشویی‌ها از بقیه جدا شوند و در واقع شبکه واحد فاضلاب به دو شبکه مجزا برای جمع‌آوری فاضلاب تبدیل شود. با استفاده از این سیستم، در دو مرحله عملیات ته‌نشینی و تصفیه آب با فیلترها و پاک‌سازی منابع آبی مورد نظر انجام می‌شود.

توجه داشته باشید

● آب خاکستری هرگز آشامیدن نیست.

● هرگز نباید آب خاکستری را ذخیره کرد.

● ۶۶ درصد از کل آب خاکستری را آب آشپزخانه‌ها تشکیل می‌دهد. اما این آب به دلیل اینکه با موادی مانند ذرات مواد غذایی، روغن پخت‌وپز، گریس و مواد تمیزکننده از قبیل پودر ماشین ظرف‌شویی و... آلوده شده است، کیفیت مناسبی برای استفاده دوباره ندارد.

کاربردهای آب خاکستری

● آبیاری فضاهای سبز و باغچه‌ها

● پرکردن فلاش‌تانک‌ها

● سرویس‌های بهداشتی عمومی

● شست‌وشوی محوطه و پارکینگ

● شست‌وشوی خودروها

حجامت تأثیری در افزایش قد ندارد

● **شهروند:** پسرم ۱۱ سال دارد و خیلی رشد قدی نداشته است. چند روز پیش که برای حجامت رفته بودم، گفتند بیاید حجامت مخصوص انجام بدهد که روی افزایش قدش تأثیر مثبت دارد. می‌خواستم بدانم واقعیت دارد یا نوعی کاسپی است؟ در منابع طب سنتی چیزی در این باره نیامده است که حجامت سبب افزایش قد می‌شود. افزایش قد تابع عواملی مانند ژنتیک، تغذیه و سبک زندگی نظیر ساعت خواب و بیداری و فعالیت است. توصیه می‌شود به پزشک تغذیه و طب سنتی مراجعه و تغذیه و سبک زندگی خود را بررسی کنید.

● **شهروند:** حجامت برای درمان چه بیماری‌هایی به ویژه برای کودکان توصیه می‌شود؟ سن شروع آن چه زمانی است؟ حجامت به دو منظور انجام می‌شود. پیشگیرانه که در فصل بهار و پاییز است و برای کسانی که منع پزشکی ندارند، مناسب است. البته باید با هم با نظر پزشک صورت بگیرد. حجامت درمانی هم داریم که برای درمان برخی بیماری‌ها براساس نوع بیماری و منطقه درگیری در بدن انجام می‌شود. برای کودکان کمتر سن برای حجامت شش سال است، ولی به طور عام توصیه نمی‌شود، مگر حجامت درمانی. بیشترین سن برای حجامت هم شصت سال است. حجامت در برخی شرایط هم ممنوعیت دارد، مانند بارداری، عادت ماهیانه، برخی بیماری‌های تب‌دار و پوستی و در افراد کم‌خون.



دکتر غلامرضا شهروند
متخصص طب سنتی

نمک زیادی، شورش را در می‌آورد

دعواهای زن و شوهری هم مانند هر کار دیگری باید از اصولی برخوردار باشند



طرح: مجید صالحی

معصومه متین‌نژاد | خیلی از زن و شوهرها هنوز هم باور دارند که دعوا نمک زندگی است و بدون آن زندگی رنگ کسالت به خودش می‌گیرد! هر چند ما هم عقیده نیستیم ولی با چند تبصره و ماده آن را می‌پذیریم. نخست اینکه نباید نمکش از اندازه خارج شود و به شوری بزند. دوم، منظور از دعوا بحث بر سر اختلاف نظر در باره یک موضوع خاص باشد و سوم، مانند هر کار دیگری در چارچوب خودش انجام بگیرد و قاعده و قانون داشته باشد. تعجب نکنید، دعوا کردن هم برای خودش آدابی دارد و شما باید پیش از اینکه کارتان به آن مرحله برسد، بنشینید و یک عهد نامه تنظیم کنید. این توصیه الهام علمی دوست، روان‌شناس و مشاور خانواده است برای اینکه دعواهایمان سازنده باشد و تبدیل به یک میدان جنگ و کارزار نشود. خوبی این اتفاق این است که خیلی از رفتارهایمان دیگر برای هم آزاردهنده نیست و تکلیفمان هم در لحظه مشخص است. اگر تاپیش از این چنین تجربه‌ای رانداشته‌اید، حتماً مطلب امروز ما را بخوانید.

چرا دعوا می‌کنیم؟

شاید تاحالا با این دقت به این موضوع فکر نکرده باشید که چرا با هم دعوا می‌کنیم؟ واقعیت این است که دعواهای زن و شوهری از دو علت مهم سرچشمه می‌گیرند، یا رفتار هيجانات منفی شده ایم و فقط قصد تخلیه کردن خودمان را داریم یا مشکل و مسئله‌ای پیش آمده است و می‌خواهیم با دعوا و جروبخت آن را به سامان برسانیم، یعنی آن را حل کنیم.

دعواهایی که در دسته اول قرار می‌گیرند، خیلی گذرا هستند و با آرام شدن فرد عصبانی فروکش می‌کنند و نیازی هم نیست که بعدهایی آن را بگیریم. چون معمولاً یادآوری‌شان سبب کدورت بیشتر می‌شود. در این وقت‌ها فقط کافی است، طرفی که آرام است مدیریت دعوا را برعهده بگیرد و با سکوت یا پاسخی نرم و مناسب طرف دیگر را به آرامش دعوت کند. همچنین بعد از آن باید به خاطر این موضوع یکدیگر را سرزنش کنیم یا رابطه را زیر سؤال ببرید.

دعواهایی که در دسته دوم قرار می‌گیرند، پس از فروکش کردن خشم و طرف باید مسئله‌یابی و پیگیری شوند، یعنی زن و شوهرها باید بنشینند و در فضایی امن درباره آن حرف بزنند و پراش راه‌حلی بیابند. برخلاف دسته نخست که باید به فراموشی سپرده شوند و دو طرف به روی هم نیاورند، علت این نوع دعواها باید تا به نتیجه رسیدن دنبال شوند، در غیر این صورت مسائل و مشکلات حل نشده روی هم تلنبار می‌شوند و در زمان و مکانی نامناسب دوباره سر باز می‌کنند.

چگونه دعوا را مدیریت کنیم؟

دعوا و مشاجره‌های زن و شوهری درست مانند یک بازی فوتبالی یا فوتسال می‌ماند. اگر قرار باشد بازی به میدان جنگ و نزاع باز یکنان تبدیل نشود، باید برای آن قانون تعریف کرد تا اعضای یک تیم بدانند در صورت اشتباه عمدی یا سهوی بازکنان تیم مقابل چه رفتاری از خود نشان بدهند. آداب بازی را به نزاع و زد و خورد بکشاند یا براساس قواعد بازی آن را مدیریت کنند و زمینه‌ای برای امتیازگیری و بُرد خود از آن بسازند.

بنابراین، اگر می‌خواهیم بگویم و مشاجره‌های بین ما و همسرمان تبدیل به موقعیتی تنش‌زا نشود و رابطه آسیب نبیند، باید برای آن چارچوب و قانون تعیین کنیم. این کار را هم باید پیش از بروز دعوا انجام دهیم. یعنی براساس شناختی که از خودمان و طرف مقابل داریم، بندهای این عهدنامه را تنظیم کنیم و با هم به توافقی نسبی برسیم تا زمان قرار گرفتن در موقعیت، عملکرد بهتری از خودمان نشان بدهیم. در ادامه برای نمونه به چند قاعده کلی در این باره اشاره گذاری داریم.



۱ **ترک موقتی موقعیت:** با هم قرار بگذاریم که اگر بگویم گویایمان از حدی فراتر رفت، با بیان جمله‌ای مانند «فعلاً شرایط مناسبی برای ادامه این بحث ندارم» محل را ترک کنیم.

۲ **من و تو؛ تو و من:** وسط کشیدن پای دیگران، به ویژه خانواده‌های دو طرف از رفتارهای مخرب در دعواهای زن و شوهری است. پس به هم یادآور شویم که اجازه نداریم پای نفر سوم را وسط بکشیم.

۳ **توهین و تحقیر، ممنوع!** هر قدر هم که اشتباه بزرگی مرتکب شده باشیم، باز هم نباید دیگری را تحقیر و سرزنش یا ترور شخصیتی کنیم. این قانون باید شامل حال خانواده و بستگانمان نیز بشود.

۴ **دعوا آری، قهر نه:** دعوا امری طبیعی در بین زن و شوهرهاست، ولی قهر کردن نه! پس اگر دعوا می‌کنیم، به دنبال آن اجازه نداریم که قهر کنیم و با هم حرف نزیم یا غذا نخوریم و خانه را ترک کنیم.

۵ **یارکشی اصلاً و ابداً؛ جانبداری بچه‌ها از هر کدام از طرف‌های دعوا برای آن‌ها ناخوشایند است، پس افزون بر اینکه نباید مقابل بچه‌ها دعوا کنیم، نباید پای آن‌ها را هم وسط دعواهایمان باز کنیم، یعنی یارکشی، ممنوع!**

۶ **گذشته‌ها گذشته!** یاد بگیریم زمان دعوا فقط در باره یک موضوع یا مسئله خاص که پیش آمده است، حرف بزنیم، نه اینکه پای مشکلات و دل‌خوری‌های گذشته را هم به میان بیاوریم.

۷ **پرهیز از پیش‌داوری:** سهم خودمان را در آنچه اتفاق می‌افتد، بپذیریم و پیش از متهم کردن دیگری، اجازه بدهیم او هم از خودش دفاع کند. هیچ‌کس در بروز یک تنش صددرصد مقصر یا بی‌گناه نیست.

۸ **رعایت اصول گفت‌وگو:** گفت‌وگو فرایندی دوطرفه است. به جای سخنرانی یک طرفه و متهم کردن طرف مقابل به او نیز برای صحبت کردن و دفاع از خودش زمان بدهیم.

۹ **احترام و آینده‌نگری:** خط قرمزهای یکدیگر را بدانیم و در اوج دعوا حواسمان به آن‌ها باشد، چون قرار نیست با کسی که سال‌ها و ماه‌ها خاطره داریم مانند دیگران برخورد کنیم.

۱۰ **بیان واضح منظور:** به جای تیکه انداختن و یا نیش و کنایه حرف زدن، خیلی واضح و روشن و در نهایت ادب و احترام به دیگری علت دل‌خوری، دعوا و ناراحتی‌مان را بیان کنیم.

۱۱ **همیشه یا هیچ وقت:** برای ادامه‌دار نشدن بحث و دعویمان، نباید از واژه‌هایی مانند «هیچ وقت» و «همیشه» استفاده کنیم. این واژه‌ها اشاره به شخصیت طرف مقابل دارد، نه رفتار اشتباه امروز او.