

وقتی لیوان ها برق می زند



شادفر

یکی از دلایل زرد شدن لیوان ایجاد خراش های کوچک روی شیشه است که موجب گیر انداختن مواد معدنی، رنگ نوشیدنی ها و همچنین ذرات شونده می شود و ظاهری کدر و زرد به لیوان می بخشد. اگر پس از خالی شدن لیوان آن را فوری بشوید لازم نیست راه های دیگر را امتحان کنید. در ادامه روش های خانگی پاک کردن جرم لیوان ها را با هم ببخوانیم.

● سرکه و جوش شیرین
ابتدا همه لیوان های شیشه ای کدر را درون سرکه بگذارید و پنج دقیقه به آن زمان بدهید. اگر بعد از پنج دقیقه لیوان های با زردی کم کثیف بودند به سراغ جوش شیرین بروید. مقدار کمی جوش شیرین روی لیوان های مورد نظر بکشید تا لیوان های کدر دوباره برق و شفاف شوند. بعد با استفاده از یک دستمال (ترجیحاً نانو) آن ها را خشک و تمیز کنید.

● پودر لباسشویی
یک ظرف را از آب ولرم پر کنید و در آن پودر ماشین لباسشویی بریزید و لیوان ها را چند ساعت تا نصف روز درون آن بگذارید. سپس لیوان ها را با مایع ظرفشویی و آب گرم بشویید و آب بکشید.

● سرکه و آب لیمو
کمی سرکه را با آب لیمو ترکیب کنید. آن را روی سطح لیوان اسپری و سپس لکه ها را با دستمال تمیز کنید.

● خمیر جوش شیرین و سرکه
کمی سرکه را با جوش شیرین مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. سپس این خمیر را روی سطح شیشه قرار دهید و اجازه دهید چند دقیقه ای بماند. پس از گذشت چند ساعتی لیوان ها را با آب گرم بشوید تا لکه ها از بین بروند.

● خمیر دندان
لیوان کدر شده را می توانید با استفاده از یک لایه خمیر دندان بپوشانید. سپس با استفاده از پارچه، خمیر دندان روی سطح لیوان را تمیز کنید. خمیر دندان نباید از نوع ژله ای و چند رنگ باشد. بعد برای شست و شو از مسواک های قدیمی کمک بگیرید.

● چند توصیه دیگر
بعد از هر بار شست و شو لیوان را حتماً خشک کنید.
● در مخزن ماشین ظرفشویی برق کشنده یا مایع جلا بریزید.
● اگر در محلی زندگی می کنید که آب سبکی دارد، از شونده کمتری استفاده کنید.
● برای درخشندگی لیوان ها هنگام آبکشی سینک را پر از آب کنید و چند قطره سرکه به آن اضافه کنید.

خودکشی شوک بزرگی به روان وارد می کند



دکتر امیرحسین شوقی
مشاور کودک و نوجوان

● **شهرزوند:** دخترم ۱۰ سال دارد، ولی هنوز می ترسد که به تنهایی سرویس بهداشتی برود. نمی دانم چه کار باید بکنم؟ (ناگفته نماند که سرویس بهداشتی ما داخل حیاط قرار دارد.)
ریشه علت ترس را بررسی کنید و به شکل منطقی آن را رد وجودش کاهش دهید. این کار را آرام و تدریجی انجام دهید. در ابتدا با او همراهی و به مرور با القای حس شجاعت نقش خود را کم رنگ کنید، ولی اگر این ترس هادر خواب بروز می کند، حتماً به یک مشاور مراجعه کنید.

● **شهرزوند:** چند روز پیش دختری از بالای ساختمان خودش را پرت کرد. بچه هایم خیلی ترسیدند. سه تا دختر دارم، هشت، شانزده و بیست ساله. مدام این اتفاق یادشان است و نمی توانند بخوابند. فکرشان درگیر است. می توانید راهنمایی ام کنید که چه کار کنم؟
این گونه اتفاق ها شوک بزرگی را به روان وارد می کنند. راهبرد کوتاه مدت این است که مسافرت بروید یا چند روزی محل زندگی خود را تغییر دهید. درباره آنچه اتفاق افتاده است و دید دارید، در خانه صحبت نکنید. راهبرد دوم طولانی مدت است و باید هر سه فرزندتان را برای روان درمانی و مشاوره به یک کلینیک ببرید، چون مشاهده چنین صحنه هایی امکان تقلید در نوجوانان دختر را افزایش می دهد.

● **شهرزوند:** پسر یک ساله ای دارم. خیلی لجباز است. کار اشتباهی می کند، هر برخوردی با او داشته باشم، به چشم هایم نگاه و کار خودش را تکرار می کند. اگر چیزی هم بخواهد آن قدر گریه می کند تا انجام شود. به شدت هم وابسته به گوشه و تلویزیون است. چه کار باید بکنم که این قدر برای خواسته هایش گریه نکنند و وابسته به گوشه و تلویزیون هم نباشد؟
تا پایان سه سالگی کودک نیاز به احساس امنیت دارد. او خودمحور است و هر چه را ببیند درخواست می کند. خیلی نگران نباشید. موارد خطرناک و مضر را از او دور و زمینه ای فراهم کنید که متناسب با سن خودش رشد کند.

غلظت خون سبب کسالت غیرعادی می شود



دکتر امیرحسین شوقی
متخصص داخلی

● **شهرزوند:** جوانی سی و پنج ساله، مجرد و زن هستم. همیشه خسته و کسل، مهم نیست که شب خوب خوابیده باشم یا نه. همیشه همین حالت رخوت همراهم است. به نظر تان علت آن چیست؟

مشکلاتی مانند کم کاری تیروئید یا قند، چربی و غلظت خون می تواند سبب احساس کسالت غیرعادی شود. در گام اول بهتر است که یک آزمایش کلی بدهید تا از این نظر بررسی شوید. گاهی هم می تواند علت، نداشتن خواب کافی و عمیق باشد، به ویژه در افراد چاق و دارای اضافه وزن که شب ها خروپف هم می کنند، چون خواب عمیقی ندارند. در گام بعدی توصیه می کنم تست خواب بدهید تا از این نظر هم بررسی شوید.

● **شهرزوند:** ۱۸۰ سانتی متر قد دارم و تا شش ماه پیش ۱۲۰ کیلو وزن داشتم. یک باره و بدون علت شروع به کاهش وزن کردم و الان به ۹۰ کیلو رسیده ام. اشتها ندارم. حال عمومی ام خوب نیست. ناخن هایم کبود و سست شده اند. به نظر تان علت این تغییر وزن و حال نامساعدی که این روزها دارم، چیست؟
بیماری های زیادی می تواند با این نشانه ها بروز کند. حتماً به یک متخصص داخلی مراجعه کنید تا از نزدیک بررسی و معاینه شوید.

باج گیری های عاطفی

پدر و مادر ها بخوانند

بیماری بچه ها از آن بزرگه های است که شیوه های فرزند پروری والدین را با چالش های زیادی روبه رومی کند

معصومه متین نژاد | تنش بین دوستم یا پسر یازده ساله شان، درست روز پس از گرفتن نتیجه آزمایش های پزشکی امیر شروع شد. زمانی که پس از سه سال، دوستم و شوهرش انتظار داشتند امیر به زندگی قبلی خودش برگردد و درس خواندن و خیلی چیزهای دیگر را در زندگی اش جدی بگیرد اما امیر همچنان متوقع بود مانند گذشته در سایه محبت های پدر و مادرش از امکانات و امتیازهای ویژه ای که نسبت به خواهر و برادرش تان روز داشت، استفاده کند. وقتی با هم در باره این موضوع و روش های تربیتی نادرستی صحبت می کنیم که او و همسرش در همه این سال ها در برابر امیر در پیش گرفته بودند و به او باج عاطفی می دادند، هنوز حاضر نیست. اشتباه خودش را بیفزاید و باور دارد با شرایط حساسی که امیر از نظر سلامتی در این مدت داشته، چاره ای جز این نبوده است. مسئله ای که حسین جانعلی پور، روان شناس حوزه کودک و نوجوان دیدگاهی مخالف آن دارد و معتقد است بیماری بچه های یکی از آن بزرگه هایی است که بسیاری از والدین را در سبک های فرزند پروری با چالش های جدی روبه رومی کند. موضوعی که می خواهیم امروز قدری بیشتر درباره آن با هم حرف بزنیم.

همیشه آماده بیماری باشیم

بیماری بخش جدایی ناپذیر زندگی بچه هاست. حالا می خواهید بیماری های موقتی مانند سرخک، آبله و اوریون باشد یا بیماری های مزمنی مانند آسم، سرطان یا معلولیت. حتی یک سرما خوردگی کوچک هم گاهی می تواند نظم زندگی ما را بهم بریزد و سبب مشکلاتی شود. مشکلاتی که در سبک های فرزند پروری ما تغییرات زیادی ایجاد و گاهی ما را از مسیر درست خارج می کند، پس در جایگاه یک والد همیشه برای این موضوع آماده باشیم.

مهارت هایمان را افزایش دهیم

همه والدین در برخورد با بیماری فرزندشان به ویژه اگر بیماری مزمن و طولانی مدت و سخت باشد، شوکه می شوند. این امر طبیعی است. اما نوع برخورد ما با این شرایط متفاوت از دیگری است. این موضوع هم به دانش، مهارت ها و آگاهی های ما بستگی دارد. هر قدر در این زمینه قوی تر باشیم، برخورد مناسب تری خواهیم داشت. برخوردی که کمک می کند کودک و خودمان کمتر آسیب ببینیم و روند درمان هم بهتر پیش برود.

سکوت نکنیم، دروغ نگوئیم

چرا راست نباید گفت، هر راست نشاید گفت، از آن توصیه هایی است که همیشه باید مد نظرمان باشد. طبیعی است که وقتی بچه ها بیمار می شوند، نگران و مضطرب باشند و بخواهند درباره آنچه اتفاق افتاده است، بیشتر بدانند. سکوت کردن، دروغ گفتن و پنهان کردن، مشکلات بیشتری را با خود به همراه دارند. پس همیشه با بچه ها صادق باشیم و تا حدی که فهم و درک آن ها اجازه می دهد درباره آنچه اتفاق افتاده با آن ها صحبت کنیم. این کار هم استرس آن ها را کمتر و هم اعتمادشان را به ما بیشتر می کند.

ارتباط عاطفی مان را بیشتر کنیم

توجه زیادی به کودک که بیمار شده، طبیعی است و گاهی می تواند سبب لوس شدن کودک و سوء استفاده او از شرایط شود. پس حواسمان باشد، بیماری بهانه ای برای باج دادن های عاطفی ما به او نشود. باید بدانیم، هر قدر نوع برخورد ما با کودک طبیعی تر باشد، او درک بهتری از شرایط جدید خواهد داشت و با بیماری اش واقع بینانه تر برخورد خواهد کرد. از طرفی هر قدر ارتباط عاطفی ما با کودک بیشتر باشد او احساس حمایت و امنیت بیشتری خواهد داشت.

تغییر راه کمترین میزان برسانیم

گاهی برخی بیماری ها روند طبیعی زندگی کودک و اطرافیانش را کامل تغییر می دهند. این تغییرات در محدوده ممنوعه ها یا توصیه های پزشکی اشکالی ندارد، ولی باید حواسمان باشد که کمترین تغییر را در روند طبیعی کودک و خودمان ایجاد کند. هر قدر زمان بندی زندگی کودک طبیعی تر و مانند گذشته باشد، او اضطراب کمتری خواهد داشت و برگشت به شرایط قبل راحت تر خواهد بود. این موضوع زندگی اطرافیان کودک مانند خواهر و برادرهایش را هم کمتر تحت تأثیر قرار می دهد و با تأکید بر موقتی بودن شرایط، آمادگی روحی کودک و اطرافیانش برای کنار آمدن با وضعیت موجود بیشتر خواهد شد.

به پرسش های کودک پاسخ بدهیم

گاهی اطلاعاتی که بچه ها درباره بیماری شان دارند، کمتر از خود ما نیست. پس همیشه با آن ها صادق باشیم. نیازی نیست که همه چیز را درباره بیماری شان به آن ها بگوییم. بهتر است با بروز هر نشانه یا محدودیتی در باره موضوع با آن ها حرف بزنیم. امید دادن واهی کار اشتباهی است. ولی می توانیم درباره تلاش های زیادی که پزشکان برای درمان این بیماری ها انجام می دهند و هر روز روش های درمانی نوینی ایجاد می شود، با آن ها حرف بزنیم. خیلی وقت ها پزشک کودک راحت تر از خود ما می تواند این مسائل را توضیح دهد، بنابراین می توانیم به برخی پرسش های کودک مانند اینکه، من می میرم؟، یا من دیگر نمی توانم راه بروم؟، با کمک پزشک پاسخ بدهیم.

با هم هماهنگ و همراه باشیم

یکی از مسائلی که در برخورد با بیماری بچه ها می تواند برایمان دردسرساز شود، رفتارهای متناقض اطرافیان با آن هاست. کسانی که رفت و آمد زیادی با ما دارند، مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ با عمه و خاله باید در جریان کامل بیماری کودک باشند و از نظر رفتاری هم با ما هماهنگ شوند تا کودک از این تناقض های رفتاری نه آشفته شود و نه سوء استفاده کند. بهتر است در یک جلسه خصوصی و به دور از بچه ها بنشینیم و درباره این موضوع با آن ها صحبت کنیم. گاهی لازم است در برخی جلسه هایی که با پزشک یا روان شناس کودک داریم، این افراد هم حضور داشته باشند.

شرایط را با قانون مدیریت کنیم

قانون فصل الخطاب جامعه است. این موضوع در خانواده هم صادق است. یعنی وقتی بچه ها در هر شرایطی پیرو قانون های وضع شده باشند، تنش های کمتری هم پیشان رخ می دهد. پس پیش از بروز هر شرایطی قانون هایی را اعمال کنیم تا تکلیف همه اعضای خانواده مشخص باشد، مانند اینکه وقتی کسی بیمار می شود باید دارو بخورد و پیش پزشک برود یا کسی که بیمار می شود باید در خانه بماند و حق ندارد به میهمانی برود. یادمان باشد، سن و میزان درک بچه ها در پذیرش این قانون ها نقش مهمی دارد و برای بچه های بزرگ تر بیشتر جواب می دهد.

حواسمان به دیگران هم باشد

کم توجهی به همسر یا دیگر بچه ها در خانه ای که کودک بیمار در آن وجود دارد، از آن آسیب هایی است که سبب می شود خیلی هادر گیر آن شوند. گاهی این فداکاری های تک بعدی خودمان را هم از یاد درمی آورد. پس حواسمان باشد، به جز کودک بیمار در خانه، افراد دیگری هم زندگی می کنند که به همان اندازه نیازمند توجه هستند. بهترین حالت این است که همه با هم و هماهنگ با هم دیگر از پس مشکل موجود باشیم. این تقسیم کار و حس مسئولیت در بین همه اعضای خانواده، افزون بر اینکه از ایجاد فشار بر روی یک نفر جلوگیری می کند، از این حس که نا دیده گرفته شده اند هم تاحد زیادی می کاهد. یادمان باشد، حتی اگر کودک بیمار محدودیت هایی دارد، تفریح و سرگرمی برای همه اعضای خانواده ضروری است.

مراقب احساس بچه ها باشیم

بچه ها شاید به روی خودشان نیاورند، ولی از اینکه بیماری شان ما را نگران و مضطرب کرده و به درد سر انداخته است، احساس عذاب وجدان دارند و خودشان را مقصر می دانند. این حسن زمانی که آن ها با دانم کاری با شیلت سبب بیماری شان شده اند، بیشتر هم نمود پیدا می کند، مانند وقتی که با وجود تذکرات زیاد ما، بدون پوشیدن لباس مناسب بیرون رفته و سرما خورده یا با بازی در جایی نامناسب، سبب شکستگی دست و پایشان شده اند. پس حواسمان باشد، در برخورد با بچه ها و آنچه اتفاق افتاده، چه واکنشی نشان می دهیم، بهتر است درباره اینکه این اتفاق ها گاهی برای برخی بچه ها می افتد یا خودمان هم مشابه این شرایط را در کودکی مان تجربه کرده ایم با آن ها صحبت کنیم و اجازه بدهیم آن ها هم بدون دغدغه نگرانی هایشان را با ما در میان بگذارند.

به دنبال روش های خوب باشیم

روش هایی که مادر در برخورد با بیماری بچه ها در پیش می گیرم، همیشه کامل و بی نقص نیستند. بنابراین به جای روش های کامل باید به دنبال روش های خوب و درست باشیم. برای این منظور هم می توانیم از تجربه های والدینی مانند اعضای کمک بگیریم یا با مطالعه کتاب های خوب در این زمینه اطلاعاتمان را افزایش دهیم یا با یک مشاور و روان شناس مجرب در حوزه کودک در ارتباط دائمی باشیم. از آنجایی که شرایط ما و کودکمان متفاوت و منحصر به فرد است، یک روان شناس خوب، بیشتر و بهتر می تواند به ما کمک کند و به ما راهکارهای درست ارائه دهد. معمولاً در چنین شرایطی والدین بیشتر از کودکان نیاز به مشاوره و راهنمایی دارند.