



امیرمقدم اظهار یکی از بهترین فصل ها برای حجامت است و کمک می کند مواد زائدی که در زمستان رسوب کرده است، از بدن خارج شود. البته باید حواستان باشد که در همه روزهای این ماه هم خوب نیست حجامت کرد، برای نمونه در کتاب طب الرضا^{۱۹} آمده است: «چون تصمیم گرفتنی حجامت کنی، از نظر وقت بهتر است بیرون از دوازدهم تا پانزدهم ماه نباشد، زیرا خون گرفتن در این روزها بیشترین فایده را برای بدن دارد. از این مدت که گذشت حجامت مکن مگر در صورتی که ناچار شوی، چون هر قدر ماه رو به نقصان گذارد و باریک تر شود، خون نیز در رگ ها از هیجانش کم می شود.»

تکرار حجامت

تکرار کردن حجامت هم مرتبی دارد که پیرو سن است، برای نمونه کسی که در مرحله بیست سالگی است هر بیست روز یک بار، در سی سالگی هر سی روز یک بار، در چهل سالگی و پنجاه سالگی هم به نسبت هر ۱۰ سالگی که بر عمرش اضافه می شود ۱۰ روز دیرتر باید حجامت کند.

محل حجامت

خونی که از حجامت بیرون می آید از رگ های کوچکی است که در میان گوشت ها و ماهیچه ها پنهان شده اند. برای نمونه حجامت اخذ عان، دورگی است که در دو طرف پشت گردن واقع شده و با انجام آن، سروصورت و چشم ها از سنگینی و رخت بیرون می آیند و برای درد دندان هم بسیار نافع است. گاهی زیر ذقن (چانه) را حجامت می کنند که برای معالجه قلاع (زخمی که در دهان و زبان ایجاد می شود، به ویژه در کودکان) و فساد لثه ها بسیار عالی است. حجامت از میان دو کتف برای بیماری خفقان و تپش قلب سودمند است، همچنین دوران سر را کمتر می کند که از پری معده و حرارت آن یاد ردهای مزمنی که در کلیه ها و مثانه و رحم ایجاد شده است، کم می کند.

نکته روز

چربی زدایی از چُدن های اجاق گاز



شادفر

اجاق گاز وسیله کاربردی آشپزخانه است که هر زمان در معرض آلودگی و چربی است. گاهی به دلیل غلطی که مواد خوراکی دارند و گاهی هم در اثر دیر نظافت کردن اجاق گاز، لکه ها روی آن کهنه و عمیق می شوند و افراد را برای پاک کردن اجاق گاز به دردسر می اندازند. در حالی که چند راه ساده برای برق انداختن بخش های چدنی گاز وجود دارد. می توانید در ادامه این راه ها را بخوانید و از اینکه در آینده ممکن است غذای گاز ترس بردن راحت تر به خودتان راه ندهید. **سرکه:** درون ظرف بزرگی آب جوش و مایع ظرف شویی و سرکه بریزید و دو تا سه ساعت میله های چدنی اجاق گاز را در این مایع قرار دهید. سپس با یک اسکاچ زبر یا سیم ظرف شویی چربی ها و سوختگی آن ها را پاک کنید. این روش بیشتر برای پاک سازی روزانه و از بین بردن چربی های سبک و کم حجم کاربرد دارد. **خمیر جوش شیرین:** برای حذف لکه های به جا مانده روی میله های چدنی اجاق گاز سه قاشق غذاخوری جوش شیرین و یک یاد قاشق چای خوری آب را مخلوط کنید تا به شکل خمیر دربیاید. این خمیر را پانزده دقیقه روی لکه ها بریزید، سپس میله ها را با آب گرم بشویید و با یک پارچه تمیز خشک کنید. **آمونیاک:** میله های چدنی را پس از سرد شدن از روی اجاق گاز بردارید و در تشت بزرگ بگذارید و روی آن ها آب بریزید. یک چهارم پیمانه آمونیاک به آب اضافه کنید و اجازه دهید سه ساعت خیس بخورد. سپس روی قطعات چدنی را با اسکاچ و مایع ظرف شویی بشویید. پیش از این کار دستکش بپوشید و اگر در محیط پنجره وجود دارد آن را باز بگذارید.

نکته: شما می توانید مقداری سرکه را درون اسپری ریخته و هر روز برای پاک کردن چدن های گاز، روی آن ها اسپری کنید و اجازه دهید ده تا پانزده دقیقه باقی بماند. سپس با استفاده از یک مسواک یا فرچه مخصوص گاز را پاک کنید.

تیک سلامتی

پروتئین گوشت را دور نریزد



هنگام پخت مواد غذایی مانند گوشت، همان ابتدای پخت و با جوش آمدن آب، کفی روی غذا را می گیرید که خانم های کد بانوان را جمع می کند و دور می ریزند. خیلی ها تصور می کنند این کف، هورمون یا ترکیبات مضر خارج شده از بافت گوشت است که باید دور ریخته شود. به گزارش سلامت نیوز علت ایجاد این کف خروج بخشی از پروتئین های محلول گوشت به درون آب است که در مجاورت حرارت پخت تغییر ماهیت می دهند و شبیه کف، روی آب جمع می شوند. خوبانه خارج شده از بافت گوشت های منجمد هم دارای همین پروتئین های محلول است و نیازی نیست که دور ریخته شود.



تنها در خانه

کودکان از چه سنی می توانند بدون مراقب در خانه بمانند؟

سمیرا شاهیان مادر دلش می لرزد و راضی به تنها گذاشتن کودک شش ساله اش در خانه نیست، پدر اما نظر دیگری دارد. دوره کودکی خودش را یادآوری می کند و می گوید ما به سن این بچه که بودیم باید نان خانه را هم می خریدیم. دیگر بزرگ شده است، باید تنها بماند تا چند سال آینده در جامعه هم بتواند روی پای خودش بایستد. معمولاً این اختلاف نظرهای بین پدر و مادرها رایج است و یکی از آن ها به اشتباه فکر می کند و وقتی فرزندشان را تنها می گذارند باید از پس هر کاری بر بیایند و برای نمونه تخم مرغ هم بشکنند. در نهایت هم نظر والدی که توجه های بیشتری می آورد به دیگری می چربد. ولی از نظر روان شناسان موضوع ابعاد دیگری دارد. آن ها پیش آمادگی هایی را مطرح می کنند که لازم است حتماً کودک پیش از تجربه تنهایی، آن ها را کسب کرده باشد. موضوعی که می خواهیم با کمک دینا جانعلی پور، روان شناس و روان درمانگر کودک بیشتر به آن بپردازیم.

از یک ونیم سالگی تا سه سالگی

از یک ونیم سالگی به بعد پدر باید نقش پررنگ تری داشته باشد یعنی زمان های کوتاهی فرزند را با پدر تنها بگذاریم تا از نظر روانی نقش پدر برای نوزاد آن قدر پررنگ شود که بتواند فرزند را از مادر جدا کند. از حدود سه سالگی به بعد که کودک از نظر رشد جسمی و روانی به حدی رسیده است که توانایی عضلات، استخوان ها و توانمندی های بدنی خودش را پیدا کرده است و می تواند از خودش دفاع کند، می توانیم او را به مهد بسپاریم یا در خانه با پرستار یا مراقب تنها بگذاریم.

از بدو تولد تا یک ونیم سالگی

نوزاد از بدو تولد تا یک ونیم سالگی فقط باید یک مراقب اصلی داشته باشد و آن مراقب هم مادر است. این موضوع به دو دلیل شکل گیری دل بستگی ایمن و دوری از اضطراب جدایی است. به طور طبیعی اضطراب جدایی از شش ماهگی در نوزاد شروع می شود و برای پاسخ ایمن به آن لازم است فقط یک نفر به خواسته های کودک یعنی مادر توجه داشته باشد. در شرایط استثنای بعد از مادر، در درجه نخست پدر و بعد خاله به دلیل اینکه نزدیک ترین فردی است که برای نوزاد بوی مادر را می دهد، می تواند در روند دل بستگی، اختلال کمتری در زندگی نوزاد به وجود بیاورد و می تواند مراقب او باشد.

آمادگی هایی برای تنهایی

اگر بخواهیم کودک را در خانه تنها بگذاریم پیش از آن باید توجه داشته باشیم که چند توانمندی ضروری در او رشد یافته باشد.

مادر دسترس باشیم و فوری و آبی تلفنش را جواب دهیم، زیرا اگر در دسترس نباشیم در مواقع بعدی اعتماد نمی کند و دچار اضطراب می شود. در واقع باید اعتماد و امنیت را برای کودک تأمین کنیم و به او این اطمینان را بدیم که مادر هر شرایطی پاسخ تلفن او را می دهیم و اگر نیاز بود فوری خودمان را به خانه می رسانیم.

خودمراقبتی را آموزش دیده باشد

برای نمونه بداند رفتار مناسب در زمان های اضطراری چیست و شماره تلفن های اورژانس و آتش نشانی را بلد باشد.

به تغذیه اش اهمیت بدهد

از نظر تغذیه هم حتماً ضروری است برنامه ای برای کودک داشته باشیم و از قبل غذای آماده و میوه پوست کنده خود را بهش فراهم کرده باشیم و او هم در تنهایی قادر به خوردن آن ها باشد.

تنهاست یا در را روی آن ها باز نکند و بتواند از خودش در این طور مواقع مراقبت کند.

تفکر انتزاعی در او شکل گرفته باشد

قدرت استدلال و تحلیل را پیدا کرده باشد و به قول خودمان زودگول نخورد. والدین باید توجه داشته باشند اگر می خواهند کودک را در خانه تنها بگذارند محیط خانه تا جای ممکن امن باشد. مواد و وسایل آسیب زا در از دسترس او بگذارند و اطلاعات کافی را درباره این وسایل و مواد به او بدهند.

استفاده از راه های ارتباطی را بلد باشد

اعداد را بشناسد. شماره تلفن ها را بداند و بتواند از تلفن و گوشی تلفن همراه استفاده کند. وقتی کودک را در خانه تنها می گذاریم باید شماره تلفن های ماما، بابا، مادر و پدر بزرگ، خاله و عمه را برای او بگذاریم تا هر زمان احساس نیاز کرد با آن ها تماس بگیرد. نکته مهم دیگر این است که

تنها گذاشتن تدریجی

فرایند تنها گذاشتن کودک در خانه را تدریجی و از زمان های کوتاه شروع کنیم. اگر فرزندمان در سن پایین است ابتدا از ده تا پانزده دقیقه و اگر بزرگ تر است باید از سی دقیقه شروع کنیم و تدریجی زمان را افزایش دهیم.

سن پیشنهادی برای تنهایی

دوازده سالگی، سنی است که می توانیم کودک را کامل تنها بگذاریم، هر چند این موضوع باز هم بستگی به ویژگی های فردی و خانوادگی کودک دارد. در واقع هر چه تربیت، استقلال و عزت نفس از گذشته در خانواده رشد پیدا کرده باشد به نوعی به کودک هم منتقل و سبب می شود او هم در سن پایین این توانایی ها را کسب کند. ولی در خانواده هایی که رشد این دو توانمندی پایه های ضعیف تری داشته باشد تا دوازده سالگی کودک آمادگی تنها ماندن را ندارد. برای نمونه در کودکی که در شش سالگی هنوز تاکیه بر مادرش به حمام و دست شویی می رود یا لباس و کفش را می پوشد، هنوز فرایند استقلال سازی شکل نگرفته است. کودک در این سن از نظر رشد جسمانی و روانی می تواند این کارها را انجام دهد. ولی به دلیل حمایت بیش از اندازه مادرش، باور انجام این کارها را ندارد.

بها دادن به خواسته کودک

میل و خواسته فرزند برای تنها ماندن هم خیلی مهم است، یعنی ما به عنوان والد ضروری است نظر او را هم بدانیم. احساس نگرانی اش را درک کنیم و به تک تک پرسش هایش پاسخ بدیم. اگر می بینیم کودک توانایی تنها ماندن در خانه را ندارد حتماً باید از متخصص کمک بگیریم. در چنین شرایطی باید ببینیم مشکل از عزت نفس کودک است یا اینکه اضطرابش ریشه در موضوعی دیگر دارد. پس از برطرف کردن مشکل می توانیم کودک را در خانه تنها بگذاریم.

قرار نیست کودکان، کودکی نکنند

دانستن آمادگی ها و توانمندی هایی که کودک در مراحل مختلف رشد کسب می کند از این رو اهمیت دارد که ما والدین بدانیم در هر سنی چه اتفاقاتی برای کودکان می افتد، نه اینکه بخواهیم با آن ها مانند یک بزرگ سال رفتار کنیم یا فرصت کودکی کردن را از آن ها بگیریم. برای نمونه سه سالگی، سنی است که کودک می تواند تنها ماندن در مهد کودک را تجربه کند، بنابراین ما والدین هم می توانیم با توجه به این مرحله از رشد روانی کودک در این اندازه او را انتظار داشته باشیم و این را در یابیم که اکنون توانایی این را دارد یکی دوساعت در روز را تنها بماند.

توصیه به مادران شاغل

اگر ما به عنوان والد می خواهیم فرزندمان در بزرگ سالی از نظر سلامت روان، طبیعی باشد و بتواند روابط خوبی با دیگران برقرار کند ضروری است از بدو تولد تا یک ونیم سالگی به او توجه کافی داشته باشیم و تنهاییش نگذاریم. حتی به مادران شاغل توصیه می شود اگر می توانند تا سه سالگی کودک، خودشان مراقب اصلی او باشند. زیرا همه تصمیم گیری هایش در مراحل بعدی زندگی مانند انتخاب مسر به همان دوره بدو تولد تا یک ونیم سالگی برمی گردد. ولی از آنجا که گاهی شرایط اقتصادی خانواده ها فقط بر مدار یک درآمد نمی چرخد، این موضوع الزامی برای همه مادران ندارد و فقط یک توصیه است. البته والدین پیش از تصمیم گرفتن برای فرزندآوری لازم است به همه این جنبه ها بیندیشند و آگاه باشند که پس از تولد فرزند، اولویت با او و رشد روانی اش است. طبیعی است که در چنین شرایطی والدین به ویژه مادران باید قید خیلی از خواسته هایشان را بزنند یا در آن ها تغییر به وجود بیاورند.

تربیت جنسی

صحبت کردن درباره موضوعی مانند تربیت جنسی کودکان پیش از تنها گذاشتن آن ها در خانه هم از اهمیت بالایی برخوردار است. زمانی که دو، سه فرزند در سن های مختلف داریم و می خواهیم آن ها را در خانه تنها بگذاریم باید حتماً درباره این مهم با آن ها صحبت کنیم و خودمراقبتی های جنسی را به آن ها آموزش دهیم. بی توجهی به این موضوع به ویژه اگر کودکان در بازه سنی کنجکاوی های جنسی باشند، می تواند مشکلاتی را به وجود بیاورد.