

با این راهکارها نظافت خانه امکانات زیادی نمی خواهد



آرتیاعطارا همه ما برای داشتن خانه ای پاکیزه و مرتب نیازمند وسایل نظافت خانه هستیم. ممکن است وقت زیادی در طول هفته به نظافت خانه اختصاص دهیم و ناگفته پیداست، کار آسانی نیست. حتی اگر جزو آن دسته از افراد باشید که تمیزی منزل خود را به شرکت های خدمات نظافتی می سپارید، لازم است با فهرستی از وسایل مورد نیاز برای نظافت خانه بیشتر و بهتر آشنا شوید.

● تمیز کردن لوازم گلی شده با خمیر دندان
اگر کفش های ورزشی شما در گل فرو رفته و لک شده است در این مورد می توانید تنها با استفاده از خمیر دندان قسمت های گلی شده را پاک سازی کنید.

● تمیز کردن کابینت با مایع شست وشو دهنده
کابینت های چرب شده به دلیل پخت و پز را می توانید با آب و مخلوط مایع شوینده تمیز کنید.

● تمیز کردن تخته مخصوص خردکن مواد با لیمو
تخته خردکن مواد غذایی معمولاً بیش از بقیه لوازم آشپزخانه استفاده می شود. بعد از مدتی شاهد این خواهید بود که رنگ خود را کم کم از دست داده است و در این موارد می توانید از آب لیمو برای از بین بردن لکه ها استفاده کنید یا اینکه مقداری جوش شیرین را روی آن بپاشید.

● براق کردن سیلور با خمیر دندان
سیلورهای بسیار زیبایی به آشپزخانه می دهند، اما در صورتی که تمیز و براق باشند کافی است که مقداری آب و خمیر دندان را مخلوط کنید و روی آن ها بکشید و حتی برای زیور آلات نقره هم می توانید از این روش استفاده کنید و سپس آن را با یک پارچه دیگر خشک کنید.

● تمیز کردن لوازم باغبانی با آب و مایع شوینده
لوازم باغبانی به شدت در معرض خاک و گرد و آلودگی هستند که برای مراقبت از آن ها و حفظ تمیزی، کافی است مقداری آب و مایع شوینده را با یکدیگر ترکیب کنید و برای شست وشو استفاده کنید.

● استفاده از مایع شوینده برای خلاص شدن از شر لکه های روی لباس
بسیار سخت است که لکه های غذا یا نوشیدنی روی لباس شما باقی بماند و از بین برود، مخصوصاً اگر این لباس را بیش از لباس های دیگر دوست داشته باشید اما نترسید، این موضوع به این معنا نیست که باید از این لباس دست بکشید. مقداری مایع شوینده را مستقیم روی لکه بریزید و آن را با آب بشویید که این ترفند برای لباس های نخی، پشمی و ابریشم بیش از بقیه کار می کند.

● استفاده از سس کچاپ برای تمیز کردن ماهیتابه های مسی
ماهیتابه های مسی می توانند نمای مدرنی را به آشپزخانه شما ببخشند. برای شستن آن ها مقداری سس گوجه فرنگی را به این ماهتابه بزنید و بعد با یک دستمال آن را پاک کنید.

● از بین بردن خراش روی چوب با استفاده از یک گردو
برای از بین بردن خط و خش روی چوب کافی است که یک گردوی بدون پوست را بردارید و روی این قسمت ها بکشید تا معجزه آن را ببینید.

● از بین بردن بوی قفسه ها با جوش شیرین
آیا کشو و قفسه های لباس یا حوله شما بوی نم می دهد؟ مقداری جوش شیرین را به این کشوها اسپری کنید و در آن ها را باز بگذارید.

● از بین بردن لکه های روی فرش با مایع شوینده
لکه های روی فرش را با یک قاشق چای خوری مایع شوینده و دو فنجان آب گرم از بین ببرید. می توانید بخار آن را به فرش دهید و شاهد ناپدید شدن لکه ها باشید و سپس یک اسفنج آغشته به آب سرد را روی آن بکشید.

● استفاده از پودر بچه برای از بین بردن صدای بسیار بلند
اگر صبح ها با سرو صدای لوازم خانگی بیدار می شوید، می توانید مقداری پودر بچه را روی کف چوبی بریزید که با این کار لوازم پاکشیده شدن روی سطح صدا نخواهند داشت.

● استفاده از خمیر دندان برای لکه های قهوه
لکه های قهوه روی دندان با خمیر دندان و مسواک از بین می روند اما می توانید با این ماده از شر آن ها از روی فنجان ها نیز خلاص شوید و سپس آن را مثل همیشه شست وشو دهید.

● استفاده از جوش شیرین برای ماشین ظرف شویی
اگر از ماشین ظرف شویی خود مدت بیشتری استفاده کنید، یعنی اینکه هزینه های خود را تا حد زیادی کاهش داده اید. مقداری جوش شیرین را روی اسفنج مرطوب بریزید و روی لبه های ظرف شویی بزنید تا لکه ها و آثار غذا از بین برود.

نشانه های مسمومیت با کافئین



آثار مسمومیت با کافئین زمانی ظاهر می شود که فرد ۱۲۰۰ میلی گرم قهوه یعنی حدود ۱۲ فنجان قهوه را بنوشد. میزان تحمل کافئین در افراد متفاوت است. با این همه، در سیستم بدن برای میزان کافئین محدودیتی وجود دارد و زمانی که مقدار این ماده در بدن به حد خطرناکی برسد، نشانه هایی مانند لرزش دستان، بالا رفتن ضربان قلب، مشکلات تنفسی و تشنج در فرد ظاهر می شود که به آن مسمومیت با کافئین یا سوء مصرف کافئین می گویند. موارد کمی هم وجود دارد که فرد جانش را از دست می دهد.



همسایه

کودکان را گلخانه ای تربیت نکنیم

برای افزایش قدرت تحلیل و پذیرش مشکلات در بچه ها باید تاب آوری آن ها را بالا ببریم

نشنیده می گیرید: «همه بچه ها که یکی نیستند. امیرحسین خیلی حساسه. اگر یه وقت تصادفی هم اشتباهی بکنه تا شب کارش گریه است.» هرچه توضیح می دهم حاضر نیست که بپذیرد اشتباه از روش تربیتی خود اوست. نه بی دست و پایی امیرحسین یا حساسیت زیاد روحی اش. آسیب های تربیتی اش را فهرست و چند صفحه و کانال اینترنتی روان شناسی کودک را به او معرفی می کنم تا در این زمینه قدری اطلاعاتش را افزایش دهد. درباره شرایط خودش و امیرحسین نیز با یک روان شناس کودک صحبت می کنم.

معصومه متین نژاد: «اینجوری نه، خراب میشه! بده من تا درستش کنم.» نه مامان، نباید این قدر فشارش بدی، می شکته.» مامان چون دستت رومی بری باز، بذار خودم پیام الگوت رو دریارم.» صد بار گفتم ریاضیات رونیویس تا خودم پیام.» و گفته بودم با اون پسری ادب حرف زنن؛ بذار الان زنگ می زنم به مامانش.» در همان یک ساعتی که میهمانشان هستیم، این قدر یکن و نکن می کند که کلافه می شوم. به نشانه اعتراض می گویم: «امیرحسین هشت ساله است، نه دوساله! بذار خودش آزمون و خطا کنه.» حرفم را

تاب آوری، رمز موفقیت یا شکست

پیش از اینکه وارد دنیای کودکان شویم، بد نیست نگاهی به تفاوت های خودمان داشته باشیم. آنچه ما بزرگ ترها را از هم متمایز می کند و زمینه موفقیت یا شکستمان را رقم می زند، میزان تحصیلات، خوش شانسی و بدشانسی یا ثروت و ارتباطات خاصمان نیست. بلکه تاب آوری و میزان پذیرشمان در برخورد با مسائل و مشکلات است. یعنی وقتی با مسئله ای برخورد می کنیم، تا چه اندازه می توانیم احساساتمان را مدیریت و به آن چالش فکر کنیم و در نهایت راه حلی برای آن پیشنهاد بدهیم. موضوعی که بدون شک سنگ بنای آن در کودکی پایه ریزی می شود. وقتی که والدین فرصت تجربه های جدید را بدون در نظر گرفتن سود و زیان لحظه ای آن، برای بچه ها فراهم می کنند و به آن ها اجازه می دهند مسئولیت پیامد انتخاب هایشان را بپذیرند. اتفاقی که به طور حتم، والدین ترسو، وسواسی و سخت گیر مانع از رخ دادنش در زندگی فرزندانشان می شوند. چون هیچ گاه اجازه تجربه، آزمون و خطا و فضا برای گفت وگوهای تحلیلی به فرزندانشان نمی دهند. این دسته از والدین ترجیح می دهند در برخورد با هر مشکل، مسئله یا چالشی سریع خودشان وارد میدان شوند و آن را برطرف کنند. برای نمونه اگر کودک در چیدن قطعات جورچینش اشتباه کند یا یکی از اسباب بازی هایش را خراب کند. اجازه فکر کردن و پیدا کردن راهکار به کودک نمی دهند و سریع مشکل را برطرف می کنند. اتفاقی که پیامد آن تربیت کودکی ضعیف و مسئولیت ناپذیر است که درکی از مشکلات ندارند و نمی توانند آن ها را بپذیرند.

رشد تحلیلی= رشد تاب آوری

تفکر تحلیلی و حل مسئله

انعطاف پذیری ذهن

بچه ها انعطاف پذیری و خلاقیت بیشتری به نسبت بزرگسالان دارند که بارش از میزان آن کم می شود.

امید و نگاه مثبت واقع بینانه، نه توهم پردازانه

ارتباط امن با والد (دل بستگی)

ایجاد امنیت خاطر در کودک که در هر شرایطی والدینش حمایتگر و پشتیبان او هستند تا بتواند مسئولیت انتخاب هایش را برعهده بگیرد.

احساس توانمندی

در کودک باور «من بودن» و «من می توانم» شکل بگیرد و استقلال او حفظ شود.

هیچ پدر و مادری به دنبال تربیت کودکی ضعیف و ناتوان نیست. کودکی که نتواند از پس مشکلاتش برآید. پس وقتی از تاب آوری صحبت می کنیم، قصد ما این است که از این طریق میزان پذیرش بچه ها و قدرت تحلیلشان را در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی افزایش دهیم. ایجاد تاب آوری هم یک روش یا دستورالعمل خاص ندارد که بخواهیم آن را نسخه کنیم و همه والدین از آن پیروی کنند. بلکه تاب آوری با لحظه لحظه ای که کودک تجربه می کند، کسب می شود. در واقع، تاب آوری را باید یک مهارت پایه و مادر دانست با چند شاخص مهم:

تنظیم هیجانات یا مدیریت احساسات

برای شکل گیری تاب آوری در کودکان آن ها باید بتوانند احساساتشان را بشناسند و از واکنش های احساسی به فکر کردن برسند. به عبارتی پیش از اینکه در برخورد با مشکلی احساسات نشان بدهند، بتوانند به آن مشکل فکر و برای آن چند راه حل پیدا کنند. برای این منظور هم باید بتوانیم کودکان را هم زمان با رشد جسمی و فکری، مرحله به مرحله آموزش بدهیم.

چگونه کودکان تاب آوری تربیت کنیم؟

۵ تا ۳ سالگی

این سن، سن پایه گذاری تاب آوری است. اگر کودک چیزی را خراب می کند، نباید سرزنشش کنیم و سریع راه حل بدهیم. بلکه باید اجازه بدهیم خودش امتحان و آزمون و خطا کند و یاد بگیرد که چگونه آن را درست کند. همچنین باید احساسات کودک را نام گذاری کنیم. برای این منظور می توانیم افکارمان را با صدای بلند در برابر کودک به زبان بیاوریم. برای نمونه، «تو الان مامان را زدی. پس برای همین عصبانی هستی.» یا، «تو الان گریه می کنی. پس ناراحت هستی.» این به رشد تاب آوری در کودک کمک می کند. می توانیم بازی های کوچک انجام بدهیم تا کودک معنای چالش را بهتر درک کند. برای این منظور استفاده از داستان و قصه گویی لازم است تا کودک بتواند در شرایطی تخیلی قرار بگیرد و خلاقانه راه حل بدهد.

۳ تا ۱ سالگی

در این فاصله سنی کودک باید به شناخت نسبی از خودش و دنیای پیرامونش برسد. برای این منظور هم باید اجازه بدهیم کودک همه چیز را لمس کند، بشناسد، خراب کند و به هم بریزد. همچنین متناسب با سنش مسئولیت هایی را داشته باشد. برای نمونه خودش دست شویی برود. در اتاق خوابش تنها بخوابد و غذایش را خودش بخورد.

۶ تا ۱ سالگی

سن شروع حل مسئله است. یعنی کودک باید یاد بگیرد مشکلی را تعریف کند. برای این منظور باید اجازه اشتباه کردن و مسئولیت های کوچک را به او بدهیم. برای نمونه، «امروز سفره را تو پهن کن.» یا «امروز گردگیری اتاقت رو خودت انجام بده.» این سنین با شد اگر کودک در انجام مسئولیت سپرده شده اشتباهی کند او را سرزنش نکنیم. باید تلاش کودک برایمان مهم باشد. نه نتیجه کار. در این سن باید دائم از کودک سؤال بپرسیم «خوب، حالا برای این مشکل چه کاری می تونی بکنی؟»

۹ تا ۱۲ سالگی

سن شروع تاب آوری پیشرفته است. مغز در این سن به اندازه کافی رشد کرده و به سمت تفکر انتزاعی می رود. کودک مسائل، مشکلات و مفاهیم را بهتر درک می کند و می تواند علت یک مشکل را بفهمد و از زاویه های مختلف به آن نگاه کند. توصیه می کنیم دفتر ثبت چالش روزانه تهیه کنید و همه اعضای خانواده چالش های روزانه شان را ثبت کنند. برای نمونه، «امروز کیف پولم را در خانه جا گذاشتم.» یا «امروز دیر به محل کار رسیدم.» یا، «امروز نمره ریاضی ام را کم گرفتم.» سپس ساعت خاصی را در شبانه روز مشخص کنید و جلسه ای خانوادگی ترتیب بدهید. در این جلسه درباره مشکل هر یک از اعضای خانواده با هم گفت وگوهای تحلیل داشته باشید و راه حل های چندانکه بدهید. بهتر است راه حل های یکدیگر را بررسی و درباره پیامد هر راه حل با هم بحث کنید تا کودک بفهمد هر انتخاب پیامد هایی دارد که مسئولیت آن با خود اوست.

یک نکته مهم



تجربه کردن بچه ها به معنای رها کردن آن هانیست، بلکه باید از دور نظارت امنی بر تجربه های آن ها داشته باشیم. یعنی همواره یک قدم جلوتر از آن ها باشیم و با آن ها همدلی و همراهی کنیم. با این همه، پیامد های کار هایشان را هم به آن ها یادآور شویم که مسئولیت هر انتخابی متوجه خود آن هاست.

۱۶ تا ۱۸ سالگی

در این سن تاب آوری و مسئولیت پذیری واقعی شکل می گیرد و تثبیت می شود. بچه ها باید یاد بگیرند از تولد تا لحظه مرگ زندگی چالش طور است. از این رو باید بتوان از آن چالش ها گذشت و آن ها را هضم کرد. همچنین بچه ها باید بفهمند که ما مسئول انتخاب هایمان هستیم. لازمه آن هم این است که به جای ترساندن بچه ها که این کار را بکن و نکن، اجازه بدهیم آن ها با حفظ استقلالشان تجربه کنند و در تصمیم گیری های مهم مشارکت داشته باشند.