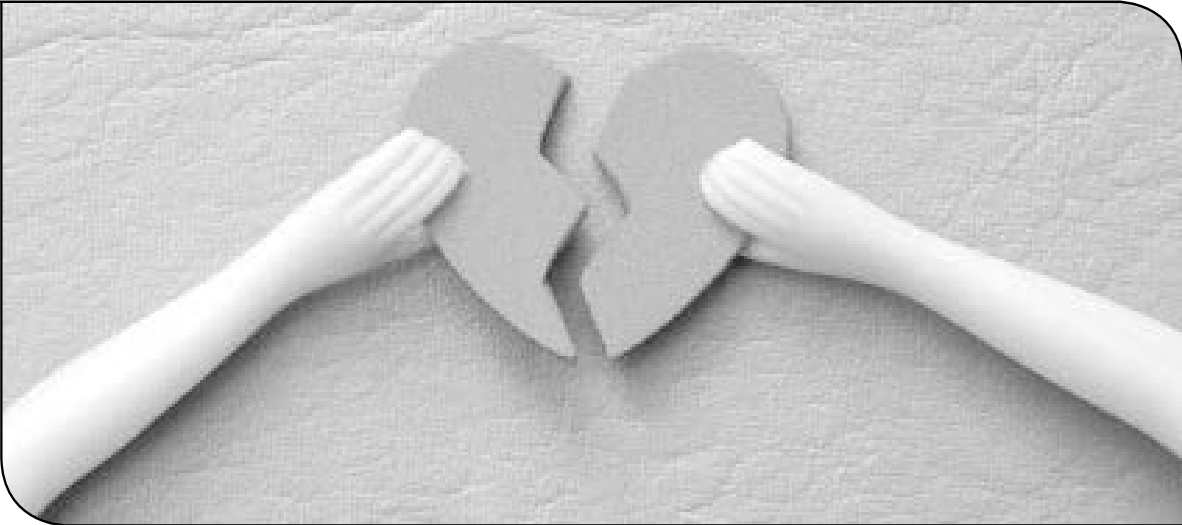


# نشانه‌هایی برای اینکه باید با دوستان قطع رابطه کنید!



تحقیقات حاکی از آن است که یک رابطه‌ی سرشار از استرس با یک دوست، خویشتاوند یا والدین موجب بروز مشکلاتی در سلامت فرد از قبیل فشار خون بالا و خطر ابتلا به افسردگی می‌شود. ولو اینکه یک رابطه مدتی خوب پیش رود، اما یک بحث جدی، خیانت یا فقط تغییراتی جزئی در انتظارات می‌تواند منجر به یک رابطه‌ی ناسالم گردد و عواقبی همچون حسادت، عیب‌جویی یا دلشکستگی را در پی داشته باشد.

گاهی این رابطه بی‌شاهت به ازدواج نیست. ایرانی. اس لولین روانشناس و متخصص روابط دوستانه که وبلاگ دوستی را اداره می‌کند، معتقد است گاهی آنقدر به بودن با یک نفر عادت می‌کنید که تمام ضعفها و کاستی‌هایش را می‌پذیرید. به خودتان زحمان بدهید، هر از گاهی دربارۀ دوستی با او بیاندیشید و مطمئن شوید که از ادامه‌ی این رابطه احساس خوبی دارید. همانطور که هر از گاهی قفسه‌ها را مرتب می‌کنید باید

روابط دوستانه‌ی خود را نیز مرتب و تمیز نمایید. او در ادامه می‌گوید، نباید چیزهای بلااستفاده را انبار کنید. با این وجود، گاهی تشخیص اینکه آیا ادامه‌ی این رابطه به سود شماست یا ضررتان دشوار است، در اینجا چندان مورد از علائم رابطه‌ی بی‌ثمر را برایتان بازگو می‌کنیم:

**۱. دانما نامیدتان می‌کند.**

پیشنهاد نمی‌کنیم با دوستی که برنامه‌ی ناهار را هر از گاهی تغییر می‌دهد، قطع رابطه نمایید. اما اگر برنامه را تغییر می‌دهد، همیشه هم بر سر قرار حاضر می‌شود و فراموش می‌کند که تماس بگیرد، بدانید که احتمالا مشکلی پیش روست. لوین معتقد است گرچه لوو برنامه‌ها هم بسیار آزار دهنده است، اما این‌گونه افراد اغلب در موارد

بازی کردن در دوران کودکی یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهایی است که یک کودک می‌تواند انجام دهد و این کار برای او شادی آور و شیرین است. یکی از مکان‌هایی که کودکان آن را بسیار دوست دارند پارک است اما امروزه پارک‌های بسیاری در سطح شهرمان وجود دارند که از نظر امنیتی و وسایل بازی مناسب نیستند، در این گفت و گو دکتر امبری، فوق تخصص روان پزشکی کودکان و نوجوانان، درباره اینکه آیا کودکانمان را به پارک‌های شهر برای بازی ببریم یا نه پاسخگویمان شدند.

**خیلی‌ی از والدین تمایلی برای بردن فرزندانشان به پارک‌ها ندارند و ترجیح می‌دهند کودکان در خانه و تنها بازی کنند. این تفکر نشأت گرفته از چیست؟**
بیشتر والدینی که چنین دیدگاهی دارند خودشان دچار استرس و ترس هستند و برای اینکه خطری کودکان را تهدید نکند، مانع از رفتن او به پارک یا فضاهای عمومی سبز شهر می‌شوند.

**اما قبول کنید خیلی از وسایل بازی ای که در پارک‌های ما وجود دارند استاندارد و مناسب نیستند؟**

بله، اما این موضوع دلیل نمی‌شود که کودک را در خانه محبوس و از بازی در پارک منع کنیم. به هر حال در همه جای دنیا بچه‌ها برای بازی به پارک می‌روند و از بازی کردن کنار همسن و سالانشان لذت می‌برند. از طرف دیگر، از آنجایی که کشور ما دارای آفتاب بی‌ظنظیری است بهتر است برای دریافت نور آفتاب هم که شده اجازه دهیم بچه‌هایمان در پارک بدون و بازی کنند.

**موضوع دیگری که بسیاری مهم است، وضعیت امنیت در پارک هاست. متأسفانه در بعضی از پارک‌های شهر آن امنیتی که باید وجود ندارد. والدین چگونه می‌توانند خودشان به نوعی امنیت را در کودکان به وجود آورند؟**

در وهله اول بهتر است خودشان دچار استرس و اضطراب نباشند تا بتوانند تمرکز بیشتری روی کودکان در آن محیط داشته باشند و بعد هم بهتر است کنار کودک باشند و او را رها نکنند. به هر حال وسایل بازی ای که در پارک‌ها وجود دارد برای همه کودکان است و آنها باید استفاده از آنها را کنار کودکان دیگر بیاموزند.

**بعضی از وسایل بازی در پارک‌ها از نظر بهداشتستی مطلوب نیستند و این مساله باعث بروز امراض مختلف**

حساسی هم دل شما را می‌شکنند. به عنوان مثال اصلا به حرف‌های شما گوش نمی‌دهند یا اجازه نمی‌دهند شما صحبت کنید و در این ارتباط یک طرفه احساس سرخوردگی می‌کنید.

**۲. به شما خیانت می‌کند.**

اگر دوستان بزرگ‌ترین راز زندگی شما را فاش نمود یا با فرد مورد علاقه‌ی شما قرار عاشقانه گذاشت و یا پشت سر شما اقدامات وحشتناکی انجام داد، هرگز بار دیگر به او اعتماد نکنید. لوین این‌گونه موارد را قاتلین رابطه می‌داند زیرا چنان سخناخ هستند که امکان نادیده گرفتن آنها وجود ندارد. شماستا نلسون از فعالان گروه دوستی‌های دخترانه در سائیتی با همین عنوان، نام دیگری برای این موارد دارد. او آنها را شکاف و ترک قلمداد می‌کند که گاها قابل ترمیمند. پیش از قطع ارتباط با یک دوست، خوب بیاندیشید و مطمئن شوید که خیانتش آنقدر وحشتناک بوده که امکان ارتباط دوباره وجود ندارد.

**۳.موجب سردرد شما می‌شود.**

گاهی درک اینکه یک رابطه باید پایان پذیرد آسان است، به عنوان مثال به دلیل شکاف‌های ترمیم ناپذیر، اما گاهی دلایل و چرایی آن چندان آشکار نیست. لوین در این‌گونه موارد پیشنهاد می‌کند که به بدن خود گوش دهید. اگر احساساتی شبیه افسردگی، اضطراب، استرس یا ناگامی را تجربه می‌کنید، به این رابطه خاتمه دهید. لوین می‌افزاید که اغلب مردم بسا بیش از یک مورد از این احساسات دست به گریباند. احتمالا پس از ملاقات با این دوست دچار سردرد یا دل‌درد می‌شوید، بدین ترتیب بدنتان به شما می‌گوید که اوضاع خوب پیش نمی‌رود.

**۴. مایه‌ی ابروریزی شماست.**

یک دوست باید مایه‌ی مسرت دوستش باشد، آسان است، به عنوان مثال به دلیل شکاف‌های ترمیم ناپذیر، اما گاهی دلایل و چرایی آن چندان آشکار نیست. لوین در این‌گونه موارد پیشنهاد می‌کند که به بدن خود گوش دهید. اگر احساساتی شبیه افسردگی، اضطراب، استرس یا ناگامی را تجربه می‌کنید، به این رابطه خاتمه دهید. لوین می‌افزاید که اغلب مردم بسا بیش از یک مورد از این احساسات دست به گریباند. احتمالا پس از ملاقات با این دوست دچار سردرد یا دل‌درد می‌شوید، بدین ترتیب بدنتان به شما می‌گوید که اوضاع خوب پیش نمی‌رود.

**۵.مایه‌ی ابروریزی شماست.**

اگر رابطه‌ی خود را با یک دوست از زمان دبیرستان حفظ نموده‌اید، بدانید که شما در اقلیت قرار دارید. نلسون بر این باور است که اغلب مردم نیمی از دوستان خود را هر ۷ سال یکبار با دوستان جدید جایگزین می‌کنند. زیرا اغلب مسیر زندگیشان ناشی از اتفاقات پیش‌روی تغییر می‌کند. شاید یکی از آنها برادر شود اما دیگری به دنبال افراد جدید در زندگی‌اش باشد. اما فارغ از شرایط پیش آمده، شاید دیگر حرفی برای بازگو کردن با یکدیگر نداشته باشید.

اینگونه دوستی‌ها اغلب بدون قطع رابطه‌ی حقیقی، به صورت تدریجی خاتمه می‌یابد که

# بازی در پارک نیاز کودک است



**در کودکان می‌شود. در این مورد چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟**

بخشی از حل این موضوع به مسئولان امر مربوط است که باید آن را مد نظر قرار دهند. از طرف دیگر، والدین هم باید به کودکانش بیاموزند که فضای پارک را تمیز نگه دارند و هر بازی که از پارک به خانه بر می‌گردند دست‌هایشان را بافلاصله ضدعفونی کنند یا وقتی به پارک می‌روند حتما دستمال مرطوب همراه داشته باشند.

اگر کودکی بیمار است هم بهتر است مدتی در خانه بماند و استراحت کند.

**آیا کار درستی است که والدین، کودک را در زمین بازی همراهی کنند؟**

بله، اما به شرط اینکه خودشان را هم سطح فرزندانشان نکنند. ما حتی توصیه می‌کنیم گاهی رئیس یک اداره با همه کارمندان و حتی کارگران یک بازی گروهی مثل فوتبال یا تیم والیبال ترتیب دهند تا از این طریق روابط افراد با یکدیگر بهبود یابد. البته به شرط اینکه حریص و احترام افراد رعایت و حفظ شود.

**چه راهکاری برای کنترل هیجان کودکان دارید؟ چون خیلی از کودکان هنگام بازی هیجانات غیرقابل کنترلی دارند.**

بهتر است ابتدا والدین سعی کنند هوش هیجانی کودکانشان را بشناسند و به او بیاموزند درباره حس‌هایی که دارد با آنها حرف بزنند، مثلا

به اعتقاد نلسون چندان هم بد نیست.

پیش از هرگونه قطع رابطه برای حل مشکلات آن رابطه تمام تلاش خود را انجام دهید، زیرا بازگرداندن رابطه‌ای که به طور رسمی خاتمه یافته آسان نیست. لوین می‌گوید، گاهی لزومی ندارد رسماً اعلام کنید که قصد قطع ارتباط با دوستی را دارید، فقط فاصله گرفتن از او کفایت می‌کند. در اینگونه موارد، کمی از او فاصله بگیرید، وقت خود را با دوستان دیگر سپری کنید یا هر از گاهی با او ملاقات کنید تا نمک و فلفل رابطه بیشتر شود.

**چگونگی قطع رابطه**

نحوه‌ی قطع رابطه از تصمیم دربارۀی قطع رابطه بسیار دشوارتر است، در واقع ساده‌ترین بخش همان تصمیم بر قطع رابطه است. چنانچه مصمم هستید، وارد عمل شوید، گرچه قطعا تمارض ناخوشایندی پیش روی شما قرار خواهد گرفت. نباید انتظار داشته باشید که همه چیز در کمال آرامش پیش رود، نکات پیشنهادی لوین برای پشت سر گذاشتن آن به قرار زیر است:

ابتدا، از تصمیم خود مبنی بر قطع رابطه مطمئن شوید. هنگامی که پای در این مسیر گذاشتید، برگشتن و ارتباط دوباره بسیار دشوار است. مادامی که از دوست خود عصبانی هستید، تصمیمی دال بر قطع ارتباط نگیرید. تصمیم‌گیری را به بعد از آرام شدن هر دو نفر موکول نمایید. قطعا نمی‌خواهید از رفتار و کردار خود پیشیمان شوید. آنچه قرار است بر زبان آورید را یادداشت نمایید. دوستان هرگز گفته‌های آخر شما را فراموش نخواهد کرد.

بر حسب نوع رابطه‌ای که دارید، بهترین زمان و مکان را برای انتقال پیام انتخاب نمایید. چنانچه این شخص همکار یا هم‌کلاسی شماست و هر روز قرار است با او مواجه شوید، به شخصه و رو از رو اقدام کنید. اما اگر هر از گاهی مجبور به ملاقات او هستید، به او تلفن بزنید یا یادداشتی برایش بفرستید. بهتر است پیام خود را ایمیل بزنید زیرا ممکن است افراد دیگر نیز آن را مشاهده کنند.

از سوسه‌ی دوستان مشترکتان مبنی بر قطع رابطه با او اجتناب کنید. در موقعیت‌های اجتماعی رفتار محترمانه‌ای با دوست سابق داشته باشید. رابطه را دوستانه خاتمه دهید حتی اگر مجبور به گفتن دروغی مصلحتی شوید. هر چه نباشد، وی روزی دوست شما بوده است.

به یاد داشته باشید قطع هر رابطه‌ای کمبودهایی را برای هر دو طرف دربر خواهد داشت. پس پیش از تحمل هر گونه کمبود، درست بیاندیشید، جوانب را در نظر بگیرید، مسائل را سبک و سنگین نمایید و بدانید که همه‌ی دوستی‌ها تا ابد دوام نخواهند داشت.

متأسفانه پارک‌های شهر ما امروزه وضعیت

خوبی برای بازی کودکان ندارند. به این دلیل که هم این فضاها محلی شده برای معتادان و افراد بی‌خانمان و هم وسایل بازی ای که در پارک‌ها وجود دارند امنیت بالایی ندارند که مسئولان امر باید هرچه زودتر فکری برای حل این ماجرا بکنند. از طرفی، کودکان را هم نمی‌شود در خانه نگه داشت به صرف اینکه پارک یا وسایل بازی‌ها خطرناک هستند. بهتر است به بچه‌ها فرصت دهیم تا زمان کوتاهی را در پارک بازی کنند اما باید حتما کنارشان باشیم و مگر توجه شدید وسیله بازی‌ای خطرناک یا خراب است، اجازه بازی به کودک ندیم و دلیلش را هم برایش توضیح دهیم تا بهانه گیری نکند. به هر حال پارک‌ها و بازی در فضای سبز، غذای روح بچه هاست به خصوص در عصری که ما زندگی می‌کنیم این نیاز بیشتر از پیش احساس می‌شود چون مثل گذشته نیست که بچه‌ها در حیاط و کوچه‌ها با هم بازی کنند بنابراین نباید مانع بازی آنها در پارک شد.

بازی و اسباب بازی برای کودکان بسیار مهم است به طوری که آنها بیشترین ساعت‌های بیداری خود را بسه بازی و فعالیت می‌پردازند. کودکان زمان بازی را بسیار دوست دارند و این زمان را بر هر چیز دیگری مقدم می‌دارند. انتخاب اسباب بازی مناسب برای کودکان در هر سنی بسیار حائز اهمیت است. به طوری که بهترین و مناسب‌ترین اسباب بازی برای کودکان به ویژه در سنین پیش دبستانی، اسباب بازی‌های آموزشی است چرا که این گروه از اسباب بازی‌ها باعث پرورش تفکر، تخیل، سرگرمی، لذت و مهم تر از همه یادگیری در کودک می‌شود و او را با مفاهیم و دنیای پیرامون آشنا می‌کند.

علاوه بر اینها، اسباب بازی باید از ایمنی و کیفیت لازم برخوردار باشد. به اعتقاد انجمن جهانی تعلیم و تربیت دوران کودکی (ACEI)، اگر اسباب بازی‌های کودکان به دقت انتخاب شود، موجب ارتقای کیفیت بازی و رشد کودک می‌شوند. اسباب بازی‌های آموزشی، نقش بسزایی در رشد کودکان پیش دبستانی ایفا می‌کنند. آنها موجب بالا رفتن هوش، مهارت‌های اجتماعی و هم چنین رفتارهای احساسی کودکان می‌شوند.

بنابراین خیلی خوب است اگر مسئولان امر سعی کنند با برگزاری کلاس‌های آموزشی و ارائه بازی‌های فکری در پارک‌ها فرصت خوبی برای کردن را برای کودکان فراهم کنند.

### اقدامات درمانی به هنگام مسمومیت کودک



محیط خانه، عامل اصلی بروز مسمومیت در کودک است، تمام خانواده‌ها باید در جمع آوری مواد و داروهایی که منجر به بروز مسمومیت در کودکان می‌شود، دقت و توجه زیادی داشته باشند.

دکتر فرنی فلوشیپ سم شناسی بالینی و مسمومیت‌های اطفال، با اشاره به اینکه کودک از خانواده آموزش می‌بیند، گفت: بهتر است خانواده‌ها دور از چشم کودک موادی که می‌دانند ممکن است به کودک صدمه وارد کند، مانند مواد شوینده، مواد شیمیایی، قلیا، تینر و حتی متادون و داروهای مایع را دور از دسترس کودک و در داخل کابینتی که قفل دارد درج دهند، چرا که کودک به دلیل کنجکاوی که دارد ممکن است آنها را بخورد. عدم نگهداری بسیاری از داروها در یخچال و در شیشه‌هایی که در آنها به راحتی باز نمی‌شود، می‌تواند در بروز مسمومیت‌ها نقش موثری داشته باشد. همچنین عدم نگهداری داروهایی که تاریخ مصرف آنها گذشته و فاسد شده است، می‌تواند راهکاری موثر در جلوگیری از بروز مسمومیت باشد. داند شیر به کودک در زمان مسمومیت و وادار کردن او به استفراغ کار غلط و اشتباهی است، که اکثر خانواده‌ها انجام می‌دهند بدون اینکه به این مسئله توجه داشته باشند که استفراغ باعث می‌شود آسیب شدیدی به کودک برسد و شرایط را بدتر کند. خانواده‌ها باید از ابتدا به کودک بگویند که قرص‌ها شکلات و تنقلات متفاوت است، تا اشتباهی آن‌را نخورد. آنها باید دقت کنند که در مقابل کودک کارهای خطرناک مثل مشاخره، اقدام به خودکشی و حتی خوردن دارو نکنند، زیرا کودک به راحتی از خانواده این کار را یاد می‌گیرد و به طور قطع آن را انجام می‌دهد.

به خانواده‌ها توصیه می‌شود در مواجهه با بروز مسمومیت با مواد سوزاننده و اسید حتما صورت کودک را با مایع زیاد شست و شو دهند و اگر محیط آلوده به گاز منواکسیدکربن است، کودک را از آنجا خارج کنند. همچنین اگر کودک بدحال است؛ در اسرع وقت از اورژانس کمک بگیرید و حتی در شرایط عادی هم کودک را برای درمان و معاینه به مراکز درمانی منتقل کنند.

## برای درمان سردرد به کف پایتان فشار بیایرید!!

سردرد یکی از بدترین دردهای دنیا است، بازتاب شناسی با رفلکسولوژی یکی از جدیدترین روش‌هایی

است که به سرعت سردردتان را بهبود می بخشد.

#### بازتاب شناسی یا رفلکسولوژی

بعضی از محققان استفاده از روش قدیمی بازتاب شناسی را توصیه می کنند. بازتاب شناسی یا رفلکسولوژی هنری ظریف و شکی از درمان های طب کل نگر است که نباید آن را با ماساژ اشتباه گرفت بلکه یک نوع فشار درمانی ویژه و معین است. این رشته یک روش قدیمی است و براین اساس پایه‌ریزی شده که نقاط بازتابی (رفلکس) در روی کف دستها و پاها وجود دارد که با تمام قسمت بدن اعم از عضله، عصب، غده و استخوان مطابقت دارد و فشار روی این نقاط تورم یا احتقان را از بین برده و به آرامش اعصاب کمک می کند. این آرام سازی اعصاب هم به نوبه خود انقباض عروقی را کاهش می دهد به طوری که خون و جریان عصبی با آزادی (راحتی) بیشتری جریان یابد و در نتیجه بهبود جریان خون، سموم نیز از بدن دفع می شود. در این روش با توجه به این که تمامی اعضای بدن و اعصاب با هم ارتباط دارد، می توان با فشار دادن درست قسمت های مختلف بدن، درد را کاهش داد.

**اولین اقدام برای درمان سردرد با رفلکسولوژی چیست؟**

ابتدا شبکه اعصاب سمپاتیک (Solar plexus) را که برای آرام کردن کف پا طراحی شده است، ماساژ دهید. این کار را با فشار دادن شست دست در قسمت وسط کف پا (Solar plexus) انجام دهید. پا را برای چند دقیقه آرام ماساژ دهید، در حالی که به آرامی کف پا را می چرخانید تا آزدگی تاندون‌ها کاهش پیدا کند.

**چگونه با شست در رفلکسولوژی فشار ایجاد کنید؟**

روی نقطه مورد نظر، با شست دست فشار وارد کنید. ابتدا فشار ملایم باشد. اگر شست دست شما ضعیف است می توانید از ته خودکار نیز استفاده کنید. در روش های پیشرفته، شست را به حالت نیم دایره باید چرخاند.

**چگونه مطمئن شویم که نقطه درست را در رفلکسولوژی پیدا کرده ایم؟**

معمولا نقطه فشار نرم است و در آن احساس خفیف فرو رفتن سوزن می کنید. نقطه صحیح شاید کمی قرمز، سفید، متورم یا بی حس شود. فشار درست در حدی است که دیگر احساس ناراحتی نکنید. البته نه به حدی که نتوانید تحمل کنید یا در صورت استفاده از خودکار، به پوست آسیب برسد.

در ادامه به نقاطی از پا اشاره می شود که با فشار دادن آن می توان انواع سردردها را کاهش داد یا برطرف کرد:

**سردرد به علت اضطراب و استرس**

بهترین کار، گرفتن یک دوش آب گرم و سپس نفس کشیدن عمیق است. بعد از آن به قسمت داخلی انگشت بزرگ پا فشار وارد کنید. سپس روی قسمت انتهایی شست پا فشار وارد کنید.

**سردرد به علت سینوزیت**

به قسمت گوشتی تمامی انگشتان پا و قسمت های بیرونی و درونی شست، فشار وارد کنید.

**سردرد به علت درد روی چشم**

به قسمت انتهای شست پا و انگشت دوم و سوم فشار وارد کنید.

**سردرد به علت فشار روی گردن و شانه**

قسمت زیرین انگشت کوچک و قسمت زیرین شست را فشار دهید.

**نکته:** برای سرعت بخشیدن به روند بهبود و از بین بردن سموم متراکم به اندازه کافی آب مصرف کنید.

## تمیز کردن وان حمام، با گریپ فروت و نمک

آیا شما مخالف استفاده از مواد تمیزکننده شیمیایی سخت برای وان حمام خود هستید؟
آیا دنبال راهی برای تمیز کردن وان خود بدون آمدن گازهای سمی به زندگیتان هستید؟
در بعضی موارد هیچ راهی به جز استفاده از مواد شیمیایی وجود ندارد. هر چند، اگر شما آن را معمولا تمیز می کنید و صابون روی آن لکه ایجاد می کند شما می توانید آن را با نمک و گریپ فروت تمیز کنید.

یک گریپ فروت را از وسط نصف کنید. شما فقط به نصف گریپ فروت برای انجام کار نیاز دارید بنابراین نصف آن را برای ناهار یا برای تمیزی جای دیگر نگه دارید. یک بسته نمک دریا یا نمک تصفیه شده بردارید. شما به نمک دانه درشت برای قدرت تمیزی بیشتر نیاز دارید. اگر نمک دانه درشت ندارید می‌توانید از نمک معمولی استفاده کنید اما به پوشش گسترده تری در زمان پاک‌کنندگی نیاز دارید. گریپ‌فروت را به همه سطح وان بمالید، اجازه دهید تا آب آن به همه جای وان برسد. مطمئن شوید که آب آن داخل وان بماند و روی کف نریزد. نمک را روی آب گریپ فروت بپاشید. آب میوه اجازه می‌دهد که نمک به آن بچسبد. شما تنها به ۲/۱ فنجان نمک برای همه وان خود نیاز دارید مگر اینکه بخواهید آن را زیاد به وسایل خود بمالید. گریپ فروت را داخل نمک بمالید و بسایید تا جرم‌ها را از بین ببرد. اگر لازم بود از یک برس یا لیف حمام برای ساییدن استفاده کنید.

— اجازه دهید گریپ فروت و نمک در منطقه باقی بماند به‌خصوص برای لکه های سخت.

— گریپ فروت و نمک را پاک کنید.

با آب گرم آن را بشویید. شیر آب وان را باز کنید و با دستان خود نمک و گریپ فروت را از روی وان بشوید. از یک لیف حمام برای پاک کردن و برق انداختن سطح استفاده کنید.

**نکات و هشدارها**

می‌توانید برای افزایش قدرت تمیز‌کنندگی از چند قاشق چایخوری جوش شیرین و مقداری صابون استفاده کنید. می‌توانید از این روش برای ضدعفونی و تمیز کردن تخته برش‌های پلاستیکی استفاده کنید. اگر وان حمام را حداقل یک بار در هفته تمیز کنید برای از بین بردن رسوبات با استفاده از این روش می‌توانید ماهی یک بار اقدام کنید. حواستان به نمکی که استفاده می‌کنید باشد بعضی از دانه‌های نمک بزرگ هستند و ممکن است سطح وان را خش بیاندازند.