

## ۴ نوع چای گیاهی برای حفظ جوانی

ریزش مو، چین و چروک پوست، بی خوابی های شبانه، درد مفاصل، پوکی استخوان و...همگی نشانه های پل شدن عمر می باشند اما عادت ها و مواد غذایی می توانند زیبایی و جوانی را برای سال های بیشتری حفظ کنند، متخصصان طب سنتی و طرقداران گیاه درمانی این ۴ گیاه را توصیه می کنند.

– چای گل گلاب (زیبایی ناخن ها و موها): گلاب غنی از سیلیس است و می تواند باعث استحکام ناخن ها شود، ۱۵ گرم گلبرگ خشک شده را در یک لیتر آب به مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید و بعد از صاف کردن ۳ فنجان در روز بنوشید، با فاصله هر ۲۰ روز می توانید ۳ ماه از این نوشیدنی استفاده کنید.

برای استفاده از گلاب در تقویت موها روش کار به این صورت است که ۱۵۰ گرم گلاب را با ۱۰۰ گرم برگ هیدروکوتیل و ۵۰ گرم گزنه در یک لیوان آب به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید و بعد از صاف کردن آن را پس از غذا ۳ وعده در روز به مدت یک ماه بنوشید.

– چای گل تاج ریزی (تقویت بینایی): مصرف گیاه تاج ریزی می تواند باعث تقویت حس بینایی شود. می توانید ۵ قاشق چای خوری از برگ های تازه گیاه را در ۵۰۰ میلی لیتر آب جوش بریزید و برای ۱۵ دقیقه آن را دم کنید. برای یک ماه هر روز ۳ نوبت از این دم کرده بنوشید اما زیاده روی نکنید چون زیاده روی در مصرف آن می تواند باعث مشکلات قلبی و کلیوی شود.

## یک اسموتی ساده با میوه های تابستانه

اسموتی یکی از راه های ساده برای اضافه کردن میوه به برنامه غذایی افراد و به ویژه کودکان است. در این دستور غذایی می خواهیم با استفاده از انبه، زردآلو، شلیل، طالبی و ماست اسموتی فوق العاده مقوی و خوش طعم را به شما آموزش دهیم. از این اسموتی می توانید به عنوان صبحانه کودکان استفاده و یا آن را منجمد و به عنوان یک میان وعده خنک سرو کنید.

مواد لازم:

یک دوم فنجان انبه بدون پوست و قطعه قطعه شده یک و یک دوم فنجان زردآلو بدون پوست و قطعه قطعه شده (۴ عدد کوچک)

دو سوم فنجان شلیل پوست کنده و قطعه قطعه شده (یک عدد متوسط)

یک فنجان طالبی قطعه قطعه شده

یک چهارم فنجان آب انبه (مثل رانی)

یک هشتم قاشق چای خوری پوست رنده شده لیمو

۱۷۰ گرم ماست کم چرب

یک فنجان مکعب های یخ

طرز تهیه:

– انبه ها را در یک پلاستیک زیپ دار قرار دهید و به مدت یک ساعت فریز کنید.

– زردآلوهای خرد شده و پنج مورد دیگر در فرست مواد لازم را درون مخلوط کن قرار دهید تا با هم مخلوط و محتوای آن نرم شود.

– انبه فریز شده و یخ را اضافه و مخلوط کنید.



### زیر یک سقف



## امان از حرف مردم

شاید فکر کنید کسی که دائم به فکر حرف مردم است و رفتارش را مطابق با نظرات آن ها تغییر می دهد، به طور حتم باید آدم افاده ای، کمی تا قسمتی پولدار و به فکر تجملات زندگی باشد، اما این طرز فکر اشتباه است و خیلی از مردم این گونه هستند.

اگر شما هم زندگی چنین فردی را دیده باشید، به طور قطع می دانید چقدر سخت است که زندگی شخصی تان را با نوع نگاه و نظر مردم تطبیق دهید و بر این اساس دائم تغییر کنید.

### • تحمل گریای یا ترس از آبرو

اگر برای پذیرایی از میهمانم چند نوع میوه نخرم آبرویم می رود، البته میوه ها هم باید طوری باشد که خودش داد بزند آن ها را از بازار میوه و تره بار نخریده ام و گرنه آبرویی که این همه سال برای به دست آوردنش زحمت کشیده ام، یک شبه به باد فنا می رود!

به اعتقاد این اقا و افراد مشابه، با این کار ها حداقل می توان صورت را با سیلی سرخ نگه داشت، اما آیا واقعاً لازم است صورتمان را با سیلی سرخ کنیم و سال ها با چنین دردسری روزگار بگذرانیم؟ شاید خیلی از ما این سوال را از خودمان بپرسیم؛ اما آنچه اهمیت دارد پاسخ و عمل در ست است.

### • این عادت همیشه هم بد نیست

آیامی شود مثل شخص دیگری رفتار کنید و این نحوه برخوردتان مثبت تلقی شود؟ خیلی ها فکر می کنند تقلید از دیگران و هماهنگ شدن با عقاید آن ها همیشه موضوعی منفی است، در حالی که کارشناسان نظر دیگری را مطرح می کنند و می گویند: گزینه پیروی از دیگران یکی از مسائلی است که میان افراد مختلف یک جامعه همیشه وجود داشته و دارد. افراد با توجه به این نوع گزینه، برای هم رنگی با جماعت و طرد نشدن از سوی جامعه ای که در آن در حال رشد و زندگی هستند، خودشان را به دست محیط می سپارند و عقاید رنگارنگ و گاه متضاد را تاحدی می پذیرند.

نکته بسیار مهم این است که بتوانیم به درستی تشخیص دهیم که هماهنگی با افراد جامعه در چه شرایطی و تا چه حدی مثبت است و چه هنگام این رفتار منفی می شود. به این معنا که پذیرفتن عقاید دیگران و عمل کردن بر اساس آن، گاهی به نفع انسان است و گاهی هم می تواند مخرب و مضر باشد. الگو برداری از دیگران و اهمیت دادن به نظرات و قضاوت آن ها اگر به شکلی باشد که فوایدش نصب فرد شود و آرش او را مختل نکند، مفید است و می تواند موجب پیشرفت شود؛ اما در صورتی که قضیه هم رنگی با جماعت یا پیروی از دیگران موجب شود که فرد بزنگی خودش تسلط نداشته و احساس آرامشش هم از دست برود، نه تنها فایده ای ندارد بلکه مضراتش نیز او را در گیر خواهد کرد.

### • این حس از کجا می آید؟

بعضی ها می ترسند دوستانشان را از دست بدهند، گروهی هم نگران قضاوت دیگران در مورد خود و خانواده شان هستند. چشم و هم چشمی هم که داستان خودش را دارد و خیلی ها را در دست و حسابی در گیر کرده است، عده ای هم هر کاری از دستشان برمی آید انجام می دهند تا دیگران تأییدشان کنند اما اگر بخواهیم سربخ این احساسات را پیدا کنیم، موضوع خیلی پیچیده می شود چون این شرایط به دلایل متفاوتی ایجاد خواهد شد.

کسانی که اعتماد به نفس کافی ندارند و دیگران را بهتر از خودشان می دانند، همیشه نگران نحوه تفکر مردم هستند. به همین دلیل ترس از قضاوت ها و تأیید نشدن از طرف دیگران یکی از مهم ترین عواملی است که موجب چنین رفتاری می شود؛ اما مطمئن باشید اگر گام اول را در ست بردارید، بقیه موارد ساده خواهد بود.

### رو به راه

## قهر نکنید

قهر کردن و رفتاری دمدی مزاج و کج خلق داشتن، در کودکان خوشایند به نظر نمی رسد، چه رسد به این که فرد بزرگسالی چنین رفتاری داشته باشد. به گزارش «جام جم» برای رهایی از شر کج خلقی ها کافی است بپذیرید رفتار تان نامناسب است. یعنی هنگام برخورد با هر موضوع ناراحت کننده ای سکوت کرده و نگاهتان را از دیگران میزدید و سعی می کنید از آنها فاصله بگیرید، اگر قبول کنید با این روش مشکل از ریشه حل نمی شود، می توانید به روش های بهتری عمل کنید.

هر زمان احساس کردید می خواهید قهر کنید به دنبال دلیل واقعی آن باشید. گاهی قهر می تواند نشانه جلب توجه دیگران باشد، ممکن است با این کار می خواهید دیگران را وادار کنید به شما توجه کنند یا در قبالتان احساس مسئولیت بیشتری داشته باشند.

در این مواقع بهتر است ناامید نشده و با صراحت با فردی که از او ناراحت هستید، گفت و گو کنید. برخی بدون این که متوجه باشند رفتار های



غیر مسئولانه نشان می دهند و معمولاً گفت و گو، رفتارشان را تصحیح می کند.

### • دیگران را کنترل نکنید

اگر فکر می کنید با کنترل دیگران زندگی خوبی خواهید داشت، سخت در اشتباه هستید. ممکن است بتوانید فردی را وادار کنید هر کاری که شما دوست دارید انجام دهد اما همیشه نمی توانید احترام واقعی او را داشته باشید و همچنین روابط بین تان پر از گرمی و صمیمیت باشد. باور کنید از لذت واقعی زندگی بهره ای نخواهید برد. پس به جای کنترل دیگران، افکار سلطه جویانه خود را تغییر دهید.

### • تسلط بر احساسات تان

گاهی هنگام برخورد با موضوعات ناراحت کننده نمی دانید چه برخوردی داشته باشید یا چنان دلخور می شوید که ناخودآگاه سکوت کرده و می خواهید از همه دور شوید. اگر چنین است باید گفت شما مهارت های لازم در کنترل احساسات و همچنین حل مشکل را ندارید و باید با کمک مشاور و تمرین به این مهارت ها مجهز شوید.

### امت

## بادمجان سوخاری

مقدار مواد لازم برای ۴ نفر:

بادمجان متوسط ۲ عدد

آرد سوخاری ۲ پیمانه

پنیر پارمزان رنده شده ۴/۳ پیمانه

تخم مرغ ۳ عدد

آرد سفید یک پیمانه

نمک به میزان لازم

جعفری تازه خرد شده مقداری (برای تزیین)

روغن برای سرخ کردن

سس کچاپ یا سس مارینارادر صورت تمایل

طرز تهیه:

– بادمجان ها را پوست گرفته و به صورت مکعبی دویا سه سانتی متری خرد کنید.

یک قاشق نمک به بادمجان ها اضافه کنید و آنها را به مدت ۳۰ دقیقه در آبکش بگذارید تا آبشان گرفته شود.

در ظرفی نسبتاً گود آرد سوخاری و پنیر پارمزان را مخلوط کنید. در ظرفی دیگر تخم مرغ را بشکنید و با دو قاشق

آب مخلوط کرده و با چنگال هم بزیند تا یکدست شود.

آرد سفید را در ظرفی با یک غلتک زبانه ها را داخل آن به ترتیب

ابتدا آرد سفید، سپس در تخم مرغ و در نهایت در مخلوط

آرد سوخاری و پنیر بزند.

– لقمه های بادمجان را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی رنگ شود.

– بادمجان ها را در ظرف بچینید و سرو کنید.

## اشتباه متداول در معاشرت

آداب معاشرت فقط مختص رفتار شما سر میز غذا نیست، آداب معاشرت انعکاسی از چشم انداز کلی شما در روابط اجتماعی و زندگی جمعی است.

اینکه در اتوبوس شلوغ جای تان را به پیرزنی که ایستاده است ندهید، چیزی در مورد شما به همه آن هایی که ببینند هستند، می فهماند.

در بیشتر موقعیت ها، تصویر و ظاهر شما بخشی از چیزی نیست که توصیف کننده شماست؛ بلکه همه آن چیزی است که شما را توصیف می کند.

صرف نظر از فکری که شما در مورد خودتان دارید، یک عادت اجتماعی بد می تواند معیار فکر دیگران

نسبت به شما شود. هر کسی که ببیند شما غذایتان را

با دهان باز می جوید خیلی قبل از اینکه شغل یا تخصص شما را به خاطر بسپارد، آن را به یاد خواهد آورد.

### • معرفی نکردن افراد

چه در یک موقعیت شغلی باشید و چه اجتماعی، اگر فراموش کنید که دو نفر را به هم معرفی کنید، بسیار زشت و ناشاینه به نظر خواهد رسید، زیرا شما تنها آشنای مشترک آن ها هستید. قوانین پذیرفته شده ای برای نحوه معرفی کردن حرفه ای وجود دارد (مثل اول گفتن نام فردی که از نظر حرفه ای مقام بالاتری دارد)، اما هیچ کدام از آن ها به اندازه اینکه با دلتان نرود آن ها را به هم معرفی کنید، مهم نیست.

### • دیر رسیدن سر قرار

اگر به دنبال راهی مطمئن هستید که به کسی نشان دهید هیچ ارزشی برای او قائل نیستید، دیر سر قرار تان یا او بر سید. می توانید ۲۰ دقیقه دیر تر بایک توضیح خوب و منطقی برسید، اما بالاخره بهانه شما هر چه که باشد در مقابل به این فکر خواهد کرد که چرا باید بیش از شما برای رابطه تان ارزش و احترام قائل باشد.

## ماشین گرفتگی کودکان

«بیماری ماشین گرفتگی» یا به اصطلاح خودمانی «بد ماشین بودن»، یکی از بیماری های حرکتی است.

این بیماری زمانی خودش را نشان می دهد که مغز شما اطلاعات ضد و نقیضی از قسمت های حساس حرکتی مثل گوش داخلی، چشم ها و در نهایت اعصاب دریافت می کند.

کودک خرد سالی را تصور کنید که در صندلی

عقب ماشین فرو رفته و نمی تواند از پنجره به بیرون

نگاه کند، یا کودکی دیگر را در نظر بگیرد که در حال

خواندن کتاب در ماشین است.

گوش داخلی این بچه ها احساس حرکت می کند،

اما چشم هایشان چنین احساسی ندارند. نتیجه اش دل درده، عرق سرد، خستگی، سرگیجه، بی اشتها یی و حالت تهوع خواهد بود.

به گزارش تبیان دکتر «ضیعی»، متخصص کودکان ونوزادان حالت تهوع و استفراغ در کودکان هنگام مسافرت را بیماری شایعی می داند و در باره آن می گوید: این بیماری اغلب در بین کودکان ۲ تا ۵ سال شایع است و برای جلوگیری و درمان ماشین گرفتگی، نیم ساعت قبل از سفر به کودک دارو بدهید، در زمان سفر با چشم بند چشمان او را ببندید تا نتواند به بیرون نگاه کند و حالت استفراغ به سراغش بیاید.

حالت دراز کش بهترین وضعیت برای رفع حالت تهوع است اما اگر کودک تان به هیچ عنوان راضی نمی شود دراز بکشد، در همان حالت نشسته سرش را به سمت عقب ببرد.

این متخصص توصیه می کند: اگر کودک دچار استفراغ های شدید شود و حالت های این بیماری در او حاد باشد، برای درمان او از داروهای مسکن و یا سرم ORS خوراکی استفاده می شود. همچنین برای کودکان بالای ۴ سال دی نیترون و برای کودکان کوچکتر از این سن متوکلورامید تجویز می شود.

## چگونه توری پنجره را عوض کنیم

تعویض توری هزینه کمی دارد و فقط چند دقیقه زمان می برد. جنس های جدید توری موجود در بازار دارای ویژگی هایی از جمله امکان دید بهتر، مقاومت بیشتر در مقابل ورود حشرات و خصوصیات دیگری هستند.

وسایل لازم برای تعویض توری پنجره

– توری جدید

– زبانه

– ابزار زبانه

– تیغ موکت بری

– قیچی

– نوار چسب داکت یا معمولی

سخت ترین مرحله تعویض توری پنجره، خرید زبانه ای با اندازه مناسب است. قبل از رفتن برای خرید آن، زبانه توری قدیمی را اندازه بگیرید.

زبانه توری پنجره را با نوار چسب به سطح کار بچسبانید. این کار باعث ثابت ماندن زبانه سبک در حین کار کردن می شود. نوار چسب داکت بهتر عمل می کند ولی در آخر در بیشتری باقی می گذارد.

زبانه قبلی را از شیار در بیاورید. این کار به خصوص برای زبانه های نازکتر با دم پاریک راحت تر است. پس از برداشتن زبانه، بقایای توری قبلی به راحتی خارج می شود.

شیار توری و قاب پنجره را تمیز کنید. توری جدید را روی آن قرار داده و در ابعاد پنجره آن را با قیچی ببرید. در هر چهار طرف حدود ۲ سانت اضافه بگذارید.

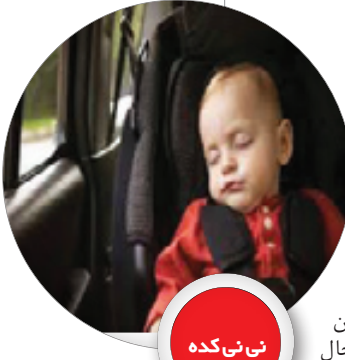
زبانه جدید را کمی بالاتر از شیار قرار دهید. از انتهای یکی از گوشه ها شروع و با یک غلتک زبانه را داخل آن فرو کنید.

مقدار اضافی توری پنجره را با یک تیغ موکت بری ببرید. زاویه تیغ نسبت به قاب پنجره ۴۵ درجه باشد و در استای زبانه ببرید و مواظب باشید خود زبانه را انبرید.

توری را داخل قاب پنجره قرار دهید و از هوای تازه لذت ببرید.



### معاشرت



### نئانی کده



### انبردست