

تسکین غم غربت

کارهایی که دوست داشتید دنبال کنید: غذاهای خانگی مورد علاقه‌تان را میل کنید. چشیدن و صرف غذاهایی که در کودکی می‌خوردید یا غذاهایی که ارتباط فرهنگی خاصی با محل بزرگ شدن شما دارد، می‌تواند شما را خوشحال کند و حسی از امنیت را در محیط جدید به وجود آورد.

در باره احساساتان صحبت کنید: بر اساس یک باور غلط، صحبت کردن در باره غم غربت می‌تواند دل‌تنگی و نشانه‌های آن را تشدید کند اما بهتر است با یک فرد مورد اعتماد صحبت کنید. **دفترچه خاطرات داشته باشید:** داشتن دفترچه خاطرات به ارتباط با افکار و اتفاقاتی که در

اگر چه افراد در هر گروه سنی تجربه غم غربت را خواهند داشت اما کودکان و نوجوانان بیش از بزرگ سالان این موضوع را تجربه می‌کنند. به گزارش «چطور»، افسردگی، استرس و رفتارهای نابه‌هنجار از علایم غم غربت است. برای رفع این مشکل راهکارهایی پیشنهاد می‌شود. **اطراف‌تان را از وسایل آشنا پر کنید:** داشتن وسایل آشنا از خانه می‌تواند به بهبود غم غربت کمک کند. مواردی مانند عکس‌های خانوادگی یا اشیای فرهنگی که ارزش احساسی دارد، می‌تواند حس ارتباط با خانه و حضور در آن را هنگام دوری تقویت کند.



دارد؛ گروهی ورزش کنید. به این صورت فرصتی برای روابط اجتماعی و ملاقات با افراد جدید پیدا می‌کنید. **با دوستان تان صحبت کنید:** صحبت کردن با افرادی که دوست‌شان دارید و از آن‌ها دور شده‌اید می‌تواند حس حمایت و ارتباط را بیشتر کند.

محیط جدیدتان رخ می‌دهد کمک می‌کند. **برنامه ورزشی داشته باشید:** ورزش کردن سبب ترشح اندروفین، مرفین طبیعی در بدن است که تولید آن سبب ایجاد هیجان و سرخوشی می‌شود. همچنین اضطراب و افسردگی را که از آثار جانبی غم غربت است از بین می‌برد. اگر امکان

سریع‌تر بخوابید و در نیمه شب نیز خواب شما مختل نخواهد شد. **کاهش استرس:** گذاشتن یخ روی گردن بیماری‌های روحی را درمان نمی‌کند، اما با جوان‌سازی بدن سبب می‌شود فرد بیمار تصمیم درستی بگیرد و تمایل به زندگی بهتر در وی بیدار شود. **بهبود گوارش غذا:** گذاشتن یخ روی گردن فرایند‌های مهمی در بدن مانند بلع و ترشح بزاق را مدیریت می‌کند. در نتیجه تحریک این نقطه، به هضم بهتر غذا کمک می‌شود. به علاوه این نقطه به کاهش دل‌درد، التهاب و گرفتگی‌های معده کمک می‌کند.

شود. همچنین می‌توانید قطعه یخ را با کمک یک تکه پارچه روی گردن خود ثابت کنید. اگر چندتاییه اول احساس سرمای شدید داشتید، نگران نباشید. بعد از چندتاییه این احساس برطرف می‌شود و احساس گرمای می‌کنید. این کار مزیت‌هایی دارد که به آن‌ها اشاره می‌شود. **بهبود سردرد:** وارد کردن فشار، گرمای یخ روی نقطه مناسب از سر به تحریک انرژی کمک می‌کند، هر چند استفاده از یخ بهترین راه حل در مقابل سردرد است.

بهبود کیفیت خواب: گذاشتن یخ روی گردن به شما کمک می‌کند

چی‌پیزم؟



پنیرپارمزان: یک چهارم فنجان
ریحان تازه خرد شده: به مقدار لازم

طرز تهیه

درون تابه روغن زیتون بریزید و بادمجان‌ها را تفت دهید تا طلایی شود. نمک، گشنیز، موسیر و قارچ‌ها را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا قارچ‌ها هم طلایی شود. به گزارش «اکاایران» مخلوط را در ظرفی قرار دهید تا خنک شود. برنج قهوه‌ای پخته شده، هویج رنده شده و آرد را به مخلوط اضافه و با مخلوط کن، میکس کنید طوری که چسبندگی داشته باشد. از مخلوط به اندازه گردوهای کوچک بردارید و درون روغن سرخ کنید. روی نان کمی سس گوجه‌فرنگی بمالید و همبرگرها را روی سس قرار دهید. روی همبرگرها کمی پنیر پارمزان رنده شده و ریحان تازه بریزید.

همبرگر رژیمی

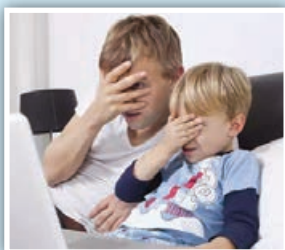
مواد لازم

روغن زیتون: سه قاشق غذاخوری
بادمجان: یک عدد ریز شده
نمک دریا: یک قاشق چای‌خوری
موسیر: دوویک دوم فنجان
قارچ خرد شده: ۲۰۰ گرم
گشنیز خرد شده: یک قاشق غذاخوری
برنج قهوه‌ای پخته شده: نصف فنجان
آرد گندم: یک قاشق غذاخوری
پودر فلفل سیاه: یک چهارم قاشق چای‌خوری
هویج رنده شده: دو عدد
سس گوجه‌فرنگی: یک فنجان

کودکانه

الگوبرداری کودکان

الگوبرداری کودکان از رفتار والدین، انتخابی اتفاق نمی‌افتد، به گزارش «نی‌نی‌سایت»، این‌طور نیست که کودکان فقط جذب استعدادها و مهارت‌های والدین شوند، بلکه بچه‌ها رفتارهایی را که شما در خودتان دوست ندارید هم می‌بینند و به همان روش الگوبرداری می‌کنند. اما چه باید کرد تا رفتار منفی والدین به بچه‌ها منتقل نشود؟ بهتر است در باره رفتارهای نامناسب خودتان با فرزندتان حرف بزنید، به عنوان مثال بگویید که رفتاری که دیروز عصر از من دیدی، من نیز آن را دوست ندارم. در ادامه لازم است برایش الگوهای دیگری ایجاد کنید تا او بداند در هر موقعیتی رفتارهای متفاوتی می‌تواند داشته باشد و انتخاب با خود اوست. در نهایت، یادتان باشد که الگو گرفتن فرزندان از شما به آن معنا نیست که او تبدیل به همانی خواهد شد که شما می‌خواهید! او می‌بیند، یاد می‌گیرد، الگوبر می‌دارد، الگوها را کنار هم می‌چیند و در نهایت بر اساس شخصیت و علایق خودش انتخاب و رفتاری می‌کند.



داروخانه

قرص لایبریکا

«لایبریکا» سرعت فعالیت‌هایی را که در مغز سبب تشنج می‌شود کاهش می‌دهد و به کنترل و کاهش تشنج در بیماران مبتلا به صرع کمک می‌کند. به گزارش «اکایران»، میزان مصرف داروی لایبریکا در افراد مختلف متفاوت است و باید توسط پزشک تعیین شود. به‌طور معمول مصرف این دارو به صورت روزانه تجویز می‌شود اما توجه داشته باشید که تاثیر این دارو برای مصرف در کودکان زیر چهار سال تایید نشده است.

سلامت‌کنده

سس زنجبیل و درد دندان

زنجبیل و فلفل هر دو داروهای ضد درد است. می‌توان از هر کدام از این دو ادویه به‌طور جداگانه استفاده کرد، چرا که این مسکن‌ها، پیام تسکین درد را به مغز می‌فرستد اما برای گرفتن نتیجه بهتر، می‌توان مخلوطی از این دو ادویه را تهیه کرد. به گزارش «بیتوته» به این منظور میزان مساوی از این دو ادویه را با آب مخلوط کنید و یک سس بسازید. توپ کوچکی از پنبه در ست و به میزان کافی به سس مورد نظر آغشته کنید. بعد هم آن را روی دندان تان جایی که لثه و زبان شما به آن برخورد نکنند، بگذارید و تا زمان فروکش کردن درد در دهان نگه دارید.



کدبانو

عطر و بوی خانه

شاید احساسی بهتر از این نباشد که وقتی وارد خانه می‌شوید عطر خوشایندی در فضا پیچیده باشد اما برای این که مجبور نباشید از خوشبوکننده‌های مصنوعی و شیمیایی استفاده کنید، می‌توانید با استفاده از مواد طبیعی یک خوشبوکننده عالی بسازید. **مواد مورد نیاز**
مقداری پوست پرتقال، دو عدد چوب دارچین، آب و یک قابلمه. ابتدا داخل قابلمه را پر از آب و سپس پوست پرتقال و دارچین را به آن اضافه کنید و اجازه دهید روی حرارت بالا بجوشد. به گزارش «بیتوته» هنگامی که آب شروع به جوشیدن کرد شعله را کم کنید و اجازه دهید مواد به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. دوباره مقدار آب به آن اضافه کنید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه دیگر بجوشد. می‌توان از پوست سیب، میخک، یا حتی مقدار کمی عصاره وانیل هم برای خوشبو شدن فضا استفاده کرد.





مصرف کنید تا باور کنید...

نرم کننده حوله و لباس

تیلکس

محصول جدید

از بین برنده الکتریسیته ساکن

ایجاد نرمی و لطافت در لباسه

محصولی از شرکت تیزپاک خراسان (سهامی خاص)

www.Tizpak.com



www.mci.ir

#۱۲۱* گردش روی مدار فیروزه‌ای می‌صرفه!



در تبلیغ باید تصاویر، کلمات و مفاهیم روشن و گویا باشند

تبلیغات با اطلاعات زیاد و اضافی در خاطر مخاطب جا نمی‌افتد.

تحلیل‌های روز را رصد کنید

www.Rasad.org

پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش‌های روزنامه خراسان