



## وقتی گلدان های خانه پرواز می کنند!

حتما بطری های شیشه ای یا پلاستیکی کوچک و بزرگ زیادی در آشپزخانه شما وجود دارد که نمی دانید با آن ها چه کار کنید. ما برای همین دور ریختگی های یک پیشنهاد ساده داریم و آن هم چیزی نیست جز ساختن گلدان های در حال پرواز!



برای ساختن گلدان های در حال پرواز شما به چند تا از همین شیشه های رنگی کوچک، مفتول سیمی روکش شده، نخ ماهیگیری، یک صفحه مشبک و بالاخره یک قاب چوبی نیاز دارید.

برای ساختن چارچوب مشبک باید سراغ صفحه های فلزی سبک و مشبکی که معمولا برای ساختن قفسه های کتاب از آنها استفاده می شود، بروید.

آن را به رنگ دلخواهتان رنگ بزنید و در مرحله بعد با استفاده از زواری های دی اف سبکی که در بساط همه کابینت سازها پیدا می شود آن را قاب بگیرد.

**حالا مفتول فلزی**  
روکش داری را که در نظر گرفته بودید به ارتفاع دلخواهتان به ۴ قسمت مساوی تقسیم کنید و هر رشته را به ۴ گوشه قاب با استفاده از میخ یا بست های فلزی وصل کنید.

سره های آزاد مفتول ها را در قسمت بالای چارچوب به هم گره بزنید و برای اطمینان از محکم بودن این قسمت پایین آن را با نوار چسب بپوشانید.

حالا شیشه هایی را که در نظر گرفته بودید با استفاده از نخ ماهیگیری با فاصله به صفحه اصلی چارچوب تان وصل کنید. فقط کافی است درون هر گلدان یک شاخه گل قرار دهید و منتظر پرواز گلدان های تان بمانید!

## خانواده و تربیت فرزندان

### چگونه فرزند باهوشی تربیت کنیم؟

تربیت یک فرزند باهوش و تیزهوش یکی از آرزوهای هر پدر و مادری است. با تکنیک های زیر یک فرزند باهوش تربیت کنید. شما می توانید با کمک برخی تکنیک ها برای بالاتر بردن تلاش کنید و فرزندتان با هوش اجتماعی بالا را پرورش دهید.



**با احساساتش آشناش دهید**  
اولین قدم برای بالا بردن هوش هیجانی را باید در خانه تان بردارید. ارتباط شما و همسر تان با فرزند خود می تواند در بالا رفتن هوش هیجانی او تاثیرگذار باشد. برای شروع باید به فرزندتان برای شناخت احساساتش کمک کنید. او باید بداند که در هر لحظه چه حسی را تجربه می کند و از رویه رو شدن با عواطفش تترسد.

او باید بتواند میان خشم و دلنگی تمایز قائل شود و دیگر احساسات و هیجاناتش را از هم تمایز دهد. چنین فردی خوب می داند که چطور می شود بر دیگران تاثیر گذاشت و از آنجا که خودش را خوب می شناسد، به بهترین شکل هم خود را به دیگران می شناساند و ارتباطی موثر با پیرامونش برقرار می کند.

**او را به خودش بشناسانید**  
اگر می خواهید هوش اجتماعی فرزندتان بیشتر شود، به او برای شناخت خودش کمک کنید. اگر به فرزندتان برای شناخت نقات قوت و ضعفش کمک کنید خدمت بزرگی به او کرده اید. فردی که توانایی هایش را می شناسد و با آگاهی از کاستی هایش برای کم کردن آنها تلاش می کند، هوش هیجانی بالایی دارد.

**بگویید خودش را کنترل کند**  
به فرزندتان مهارت های اجتماعی آموزش دهید. به او یاد دهید که از پس کنترل خشمش بر بیاید، قدرت همدلی با دیگران را پیدا کند، آدم ها را با تفاوت های شان از هم متمایز کند و با شباهت های شان به هم پیوند دهد. به فرزندتان کمک کنید تا با دیگران صمیمی شود، آداب اجتماعی را بشناسد و توانایی تصمیم گیری اش را تقویت کنید. نه گفتن را آموزش دهید

به کودک تان یاد دهید که به تصمیم ها و حتی دستورهای نادرست نه بگوید. اگر فرزند شما ارزش های درونی داشته باشد و به اصولی پایبند باشد، بهترین می تواند در چنین شرایطی مقاومت کند و گفته های دیگران را با اصولی که باور دارد، تطبیق دهد.

مراقب باشید در این مورد میان حرف و عمل شما تفاوتی نباشد. اگر اصلی را به فرزندتان آموزش دهید و خودتان خلافش عمل کنید، همه رشته های تان پنبه می شود. گذشته از این، هرگز کودک تان را مجبور نکنید که به خاطر علاقه یا احترامش نسبت به شما، خلاف باورهایش تصمیم بگیرد. او باید بتواند به آنچه که به آن باور ندارد نه بگوید، حتی اگر مخاطبش شما باشید.

## نکات خانه داری

### لکه های مختلف روی دیوار را چگونه پاک کنیم؟

در تمام خانه ها کودکان روی دیوارها نقاشی می کنند و یکی از بزرگترین دغدغه های هر پدر و مادری پاک کردن این لکه هاست. در اینجا برای پاک کردن انواع لکه ها راهکارهایی برایتان ارائه



داده ایم.  
پاک کردن خطوط مداد، مداد شمعی، جوهر خودکار و لکه های اثر انگشت روی دیوارهای خانه یکی از دغدغه های همیشگی کدبانوهای خانه است. به احتمال زیاد برای شما هم پیش آمده است که با دیدن نقاشی های کودک تان روی دیوار که در یک چشم به هم زدن کشیده، شوکه شده و راه های مختلف را برای پاک کردن آن امتحان کرده باشید. در خانه هایی که بچه های کوچک مصرف دارند، معمولا می توان آثار خودکار و مداد را روی دیوارها دید. در ادامه این مطلب سعی داریم تا برای پاک کردن این خطوط و لکه ها راه کارهایی را به شما پیشنهاد کنیم:

- ۱- پیمار پیوندی بهتر است از پارچه هایی با جنس نخی و رنگ روشن، گشاده و راحت استفاده کند مخصوصا در تابستان.
- ۲- بیماران پیوندی به علت داروهای که مصرف می کنند اگر در معرض آفتاب قرار گیر دامکان ایجاد لکه روی پوست این افراد وجود دارد بنابراین در صورتی که فرد دچار درد در ساعتی که آفتاب هست بیرون برود از کلاه آفتاب دار، نقاب یا عینک آفتابی استفاده شود.
- ۳- در بیماران پیوندی (کلیه، کبد، قلب، ریه و...) سبکی و آکسن ها در صورت لزوم بعد از پیوند می توانند تزیین شوند حتی اگر این آکسن ها چند روز قبل از پیوند تزیین شده باشد همانعتی برای پیوند ایجاد نمی کند.
- ۴- در بیماران با نارسایی کبد و کلیه علایمی از ناتوانی جنسی ممکن است دیده شود کاهش میل جنسی، آتروفی بیضه ها بزرگ شدن پستان ها و آلگوری رشد موی زانه خصوصیات شناخته شده در آقایان مبتلا به بیماری کبدی در مراحل انتهایی بیماری است که پس از پیوند بسیاری از این خصوصیات ثانویه جنسی طبیعی می شود اما ناتوانی جنسی ممکن است به عنوان یک مشکل باقی بماند.
- ۵- استفاده از کمربند و استفاده از شلوارهای جین و تنگ به علت فشاری که روی کلیه های پیوندی ایجاد می کند ممنوع می باشد.
- ۶- احساس خستگی و ضعف عضلانی یک امر طبیعی از پیوند کلیه و کبد می باشد و عضلات برای مدت طولانی توانایی طبیعی خود را ندارند و ورزش و تغذیه خوب کمک خواهد کرد که توانایی نرمال و عادی شود.
- ۷- دلایل احتمالی ناتوانی جنسی پس از پیوند کبد بسیار زیاد است و شامل عوارض جانبی داروهای سرکوب کننده ایمنی، داروهای ضد فشار خون و مشکلات عاطفی می باشد. هیچ محدودیت یا ممنوعیتی برای درمان جراحی یا دارویی ناتوانی جنسی وجود ندارد.
- ۸- بهترین فعالیت در ماه اول بعد از پیوند پیاده روی می باشد و از ورزش هایی که خطر آسیب دارند مثل فوتبال، کشتی، اسکی و موتورسواری باید خودداری شود.
- ۹- بیماران پیوندی باید مرتب لباس زیرش را عوض کنند چون امکان ایجاد عفونت های قارچی وجود دارد و از کشش تنگ استفاده نکنند چون امکان زخم و عفونت در پا وجود دارد و مخصوصا در بیماران دیابتی که بیشتر مستعد ابتلا به زخم می باشند.
- ۱۰- ۶ هفته پس از پیوند و ترمیم کامل ناحیه عمل و برداشته شدن همه لو لنها و کتورها بر نامه شنای منظم برای بیماران به ویژه آنهایی که بوی استخوان دارند توصیه می شود البته ششدر دریاچه بابر که های کوچک که احتمال عفونت وجود دارد ممنوع می باشد.
- ۱۱- بعد از عمل جراحی ورزش به عنوان یک عامل مهم در بهبود وضعیت جسمی و سلامت روحی می باشد. ورزش در کاهش عوارض مصرف پر دیزولون که عامل ضعف ماهیچه ای می باشد، مهم است. قبل از هر برنامه ورزشی بیمار باید تیم پیوند را در جریان قرار دهد تا اطلاعاتی در مورد ورزش هایی که میاز او را برآورده میکنند در اختیارش قرار دهند.

## نکات پزشکی

### مادران چاق بخوانند

بر اساس مطالعات حتی افزایش ناچیز شاخص توده بدنی در زنان با افزایش خطر تولد نوزاد مرده مرتبط است. تحقیقات پزشکان انگلیسی نشان می دهد خطر به دنیا آمدن نوزاد مرده از مادرانی که پیش از بارداری یا در ابتدای این دوران، چاق هستند، بیشتر است. بالا بودن شاخص توده بدنی پیش از بارداری یا در اوایل بارداری در تولد نوزاد مرده موثر است و بدتر اینکه احتمال این خطر برای زنانی که به چاقی شدید مبتلا هستند، بسیار بیشتر است. شاخص توده بدنی BMI بین ۱۹ تا ۲۴ وزن متعادل در نظر گرفته شده و شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۲۹ نشان دهنده اضافه وزن است. بر اساس مطالعات حتی افزایش ناچیز شاخص توده بدنی در زنان با افزایش خطر تولد نوزاد مرده مرتبط است. به این ترتیب بیشترین خطر در گروه زنان با چاقی شدید مشاهده می شود. زنان با شاخص توده بدنی ۴۰ در مقایسه با زنان با شاخص توده بدنی ۲۰ دو تا سه برابر بیشتر در معرض به دنیا آوردن نوزاد مرده هستند.



### حجامت برای همه افراد مفید است؟

حجامت دارای ابعاد وسیع و نکات ظریف فراوانی است که هر پزشکی واقف و مطلع از آن نیست. یک متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه حجامت برای همه افراد مفید نیست، توصیه های قبل و بعد از حجامت را تشریح کرد. غلامرضا کرفاشاری درباره حجامت اظهار داشت: حجامت برای همه افراد مفید نیست چرا که حجامت خون بدن را کاهش می دهد و خون ماهیه حیات است و هیچ فردی نباید خون بدنش کم شود. به گفته وی مثلاً افرادی که خیلی لاغر است چند عدد جوش در بدن دارند تصور می کنند که حجامت برای رفع جوش مفید است که باید گفت حجامت برای همه مفید نیست مخصوصا برای افراد لاغر چرا که طبع این افراد خشک است و حجامت به بدیشان آسیب می زند. این متخصص طب سنتی افزود: روش های دیگری را برای درمان جوش باید جایگزین حجامت شود پس برای همه جوش ها حجامت خوب نیست اما جوش جوانی برای جوان ها به خصوص مردانی که به پر خوری می کنند، می تواند مفید باشد. کرفاشاری اضافه کرد: حجامت دارای ابعاد وسیع و نکات ظریف فراوانی است که هر پزشکی واقف و مطلع از آن نیست. افرادی که چند نزد پزشکانی حجامت کنند که دارای دانش و تجربه کافی پیرامون حجامت باشند.

**توصیه های قبل از حجامت :**  
قبل از حجامت حتماً غذا خورده شود؛ به خصوص صبحانه. ۱۲ ساعت قبل از حجامت سیگار کشیدن ممنوع است.

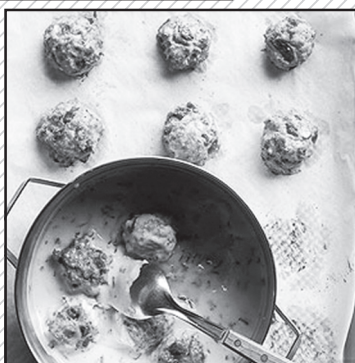
یک ساعت قبل از حجامت آب انار یا انار، شربت عمل، ماء الشعیر و مایعات فراوان مصرف کنند. - حجامت در ایام عادت ماهیانه ممنوع است. - هشت ساعت قبل از حجامت از مصرف غذاهای سرد، تخم مرغ و ماهی پرهیز کنند.

**توصیه های پس از حجامت :**  
تا ۱۲ ساعت سیگار نکشند. تا ۲۴ ساعت ورزش و کار سنگین انجام ندهند. تا ۲۴ ساعت پس از حجامت از مصرف مواد غذایی مانند ماهی و لبنیات و غذای شور، سرد و تند و تیز پرهیز کنند.

## کوفته قلقلی با مرغ و گوچه فرنگی خشک



برای تهیه این کوفته قلقلی ها به مرغ چرخ کرده نیاز دارید و البته گوچه فرنگی خشک شده نیز به عالی تر شدن طعم آن کمک زیادی می کند. برای اینکه بدانید این کوفته های خوشمزه و سس سفید مخصوص آنها چگونه درست می شوند، در ادامه مطلب با ما همراه باشید.



تعداد: ۸ نفر - زمان تهیه: ۲۵ دقیقه - زمان پخت: ۱۶ دقیقه مواد لازم: ۱۰۰ گرم گوچه فرنگی خشک ۳ سیب ۴ قاشق چایخوری نمک درشت ۱/۸ قاشق چایخوری پودر فلفل سیاه ۴/۱ پیمانه نان خشک ۷۰۰ گرم مرغ خام نصف پیمانه پنیر ریکوتا عدد تخم مرغ هم زد یک قاشق غذاخوری شیر کامل یک قاشق غذاخوری پودر آویشن یک قاشق چایخوری اور گانو خشک و خرد شده یک قاشق چایخوری مرزنجوش خشک و خرد شده یک قاشق چایخوری جعفری خشک و خرد شده دو قاشق غذاخوری روغن زیتون

**طرز تهیه**  
۱- فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. کف تابه فر را با روغن چرب کنید، یک لایه کاغذ روغنی قرار دهید. روی آن نیز روغن اسیری کنید و کنار بگذارید. ۲- در غذا ساز، گوچه فرنگی های خشک را ریز کنید. سپس سیر، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. در آخر نان خشک را بیفزایید و دوباره هم بزنید تا یکدست و ریز شوند. ۳- مخلوط را درون یک کاسه بزرگ بریزید. مرغ، پنیر ریکوتا، تخم مرغ ها، شیر، آویشن، جعفری، اور گانو و مرزنجوش را اضافه کنید. هم بزنید تا یکدست شوند. سپس مواد را در دست به صورت گلوله های کوچک شکل دهید. ۴- کوفته قلقلی ها را درون تابه بپزینید. روی آنها روغن زیتون بمالید و به مدت ۱۶ دقیقه در فر بگذارید تا کاملاً پخته و طلایی شوند.

**سس سفید برای کوفته قلقلی**  
مواد لازم: ۳ قاشق غذاخوری آرد کامل دو قاشق غذاخوری کره یک پیمانه آب مرغ یک پیمانه خامه هم زده هم شیر کامل یک قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک سفید یک قاشق چایخوری سس گوچه فرنگی (تند و پر ادویه) نصف قاشق چایخوری پودر آویشن ۴/۱ قاشق چایخوری نمک ۸/۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه دو قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده

**طرز تهیه**  
۱- در یک قابلمه متوسط، آرد و کره را روی حرارت ملایم با هم مخلوط کنید. آنها را به مدت دو دقیقه هم بزنید تا کاملاً یکدست و رنگشان طلایی شود. ۲- آب مرغ، خامه، سرکه، سس گوچه فرنگی، آویشن، نمک و فلفل سیاه را بیفزایید. آنها را هم بزنید تا کمی غلیظ شوند. وقتی روی آن حباب ایجاد شد، یک دقیقه هم بزنید و سپس از روی حرارت بردارید. در آخر جعفری را بیفزایید.