

آموزش ساخت جاجورابی

یکی از چیزهایی که در خانه لازم می شود داشتن جایی برای جوراب هاست. اگر اهل سلیقه باشید و نخواهید که جاجورابی را از مغازه های بیرون تهیه کنید می توانید به راحتی این کار را خودتان انجام دهید. وسایل مورد نیاز: قیچی سوزن و نخ کوک ۲ متر خیاطی سوزن ته گرد، روبان ۲ سانتی ۳ متر، پارچه ۵۰ سانت، روبان حریری، صابون خیاطی یا ماداد



برش بزنید

پارچه را لاکرده و در ۲ اندازه تکه زری ۴۵۳ و تکه رویی ۶۰۲ سانتی متر برش بزنید. سعی کنید حتما ۲ پارچه غیرهم رنگ بردارید تا تضاد رنگ جاجورابی تان را زیباتر کند.

پیلی بدوزید

لبه بالای تکه رویی را به وسیله روبان (روبان را تا می زنی) با کدو می کنیم. وسط تکه رویی و تکه زری را با خط کش پیدا می کنیم و از بالا تا پایین خط می کشیم. بعد از این کار وسط تکه رویی را به اندازه ۵ سانتی متر پیلی می دوزیم. ارتفاع پیلی بهتر است بیشتر از ۵ سانتی متر نباشد. لازم به ذکر است که پیلی برای این است که تکه رویی اندازه تکه زری شود.

روی هم ببینید

تکه رویی را روی تکه زری گذاشته به طوری که خط وسطی که برای هر کدام کشیدیم روی هم بیفتد. سپس تکه رویی را روی تکه زری می گذاریم و دور تادور آن را به جز سر جاجورابی کوک می زنی. تکه رویی کوک هاتر از زری می شود زیرا در جاجورابی است. خط وسط جاجورابی را نیز با ساتن ۲ سانتی کوک می زنی. سپس به وسیله چرخ خیاطی ۲ طرف روبان وسط را می دوزیم.

دور جاجورابی را با روبان بدوزید

روبان ۲ سانتی را طوری دور جاجورابی می گذاریم که یک سانتی متر آن روی جاجورابی و یک سانتی متر دیگر آن پشت جاجورابی باشد. در گوشه های جاجورابی روبان ۲ سانتی را باید زاویه بدیم تا بتوانیم جهت آن را تغییر بدیم. هنگام دوخت روبان به دور جاجورابی در ۲ گوشه بالای جاجورابی با حلقه ایجاد کنیم تا بتوانیم آن را به جاجورابی اضافه کنیم. حلقه به این صورت است که وقتی به گوشه کار رسیدیم روبان همچنان تا می خورد و آن را از وسط لایه زری به سمت انتهای سر جاجورابی می دوزیم و در انتها یک حلقه ایجاد می کنیم. انتهای حلقه را به زری می بریم، دوباره روبان را برمی گردانیم و تا پایین می دوزیم. سپس دوخت ها را چرخکاری می کنیم. در نهایت جاجورابی را اتو می کنیم تا این که دور تادور آن صاف شود.

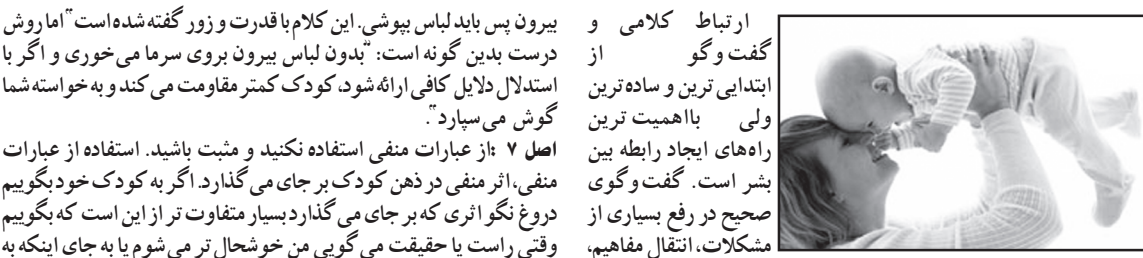
ساخت گل یا روبان حریری

۶۰ سانتی متر روبان حریری یک سانتی را برمی داریم و شروع به کوک زدن آن می کنیم. هرچه کوک ها کوچک تر باشد گل قشنگ تر می شود. آن قدر کوک می زنی تا ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر از آن بماند. سپس آن را رست می زنی. یعنی چند کوک روی هم می زنی تا انتهای آن بسته شود. نخ را جدا نمی کنیم و وقتی که روبان را از داخل به سمت بیرون پیچیدیم از پشت کار چند کوک می زنی تا محکم شود. وقتی آماده شد برای برگ گل روبان سبز را از بالا تا می زنی و ادامه آن را از روبان می کشیم. ۲ پارچه این کار را انجام می دهیم. آن را زیر گل قرار می دهیم و کوک می زنی. دو آخر گل را به بالای جاجورابی وصل می کنیم. می توانید از گل ها بیشتری برای تزئین جاجورابی استفاده کنید.

خانواده و تربیت فرزندان

۱۲ اصل اساسی در گفت و گو با کودکان را بیاموزیم

مذاکره با بچه ها به شیوه ای ظریف و دیپلماتیک!



ارتباط کلامی و گفت و گو ابتدایی ترین و ساده ترین ولی با اهمیت ترین راه های ایجاد رابطه بین بشر است. گفت و گوی صحیح در رفع بسیاری از مشکلات، انتقال مفاهیم، ارتباط عاطفی و... نقش بسزایی دارد و این ها نکاتی است که دیپلمات ها بخوبی بر آن ها واقفند و از آن ها در دیدارها و مذاکراتشان استفاده می کنند. از آنجا که تمرکز ما معطوف به کودک است قصد داریم اصول گفت و گو با کودکان را با شما در میان بگذاریم.



بیرون پس باید لباس بپوشی. این کلام با قدرت و زور گفته شده است اما روش درست بدین گونه است: 'بدون لباس بیرون بروی سرما می خوری و اگر با استدلال دلایل کافی ارائه شود، کودک کمتر مقاومت می کند و به خواسته شما گوش می سپارد'.
اصل ۷: از عبارات منفی استفاده نکنید و مثبت باشید. استفاده از عبارات منفی، اثر منفی در ذهن کودک بر جای می گذارد. اگر به کودک خود بگوییم دروغ نگوی که بر جای می گذارد بسیار متفاوت تر از این است که بگوییم وقتی راست یا حقیقت می گویی من خوشحال تر می شوم یا به جای اینکه به کودک بگوییم 'تدو' بهتر است بگوییم: 'داخل خانه راه می رویم و بیرون می دویم'.
اصل ۸: رهنمودهایتان را با عبارت 'درخواستی' بیان کنید. به جای اینکه گفت و گوهای خود را امرانه و دستوری بیان کنید از جملات درخواستی و مودبانه استفاده کنید. اگر به کودک خود به جای عبارت 'پیاپی شو' بگوییم 'لطفاً پیاپی شو' کودک زودتر به خواسته شما عمل می کند. این روش در مورد کودکانی که لجباز هستند و از امر و نهی آزار می بینند بسیار کارساز است.
اصل ۹: استفاده از عبارت 'وقتی... آن گاه' نه عبارت 'اگر... آن گاه' استفاده از جملات شرطی بالا، انگیزه کودک را بر انجام خواسته شما روز به روز کم رنگ و کم رنگ تر می کند. کودکی که شرطی رشد کند در مقابل هر کار یا عملی از شما نتیجه و آن گاه می خواهد. به جای عبارت 'اگر دندا نهایت را مسواک زدی، آن وقت داستان می خوانم' می توان عبارت مناسب 'وقتی دندا نهایت را مسواک زدی، آن وقت داستان می خوانم' را به کار برد. این نوع عبارات و تعابیر بسیار بهتر از جملات شرطی عمل می کند.

اصل ۱۰: برای بیان گفته یا خواسته تان سراغ کودک بروید و صرفاً او را صدا نزنید. اگر هنگام بیان خواسته یا رهنمودتان نزد کودک بروید کودک به جدی بودن درخواست شما پی می برد صدا کردن کودک از راه دور، این حس را در او ایجاد می کند که مساله آن چنان جدی و با اهمیت نیست و تنها به منزله یک ترحیم یا اولویت تلقی می شود. برای مثال به جای اینکه با او بگویید 'تلویزیون را خاموش کن' از عبارت 'تسرم وقت شام است. لازم است مدتی تلویزیون را خاموش کنی' استفاده کنید.

اصل ۱۱: به کودک حق انتخاب دهید. کودک از اینکه محدودیت انتخاب داشته باشد ناراحت و ناراضی می شود. برای اینکه حس کودک به سمت و سوی اجبار و الزام از جانب والدین سوق پیدا نکند، بر کودک حق انتخاب دهید. برای مثال 'مریم جان! می خواهی پیراهن سفیدت را بپوشی یا بنفش؟'
اصل ۱۲: مطابق سطح رشد بچه ها با آن ها صحبت کنید. امروزه بسیاری از والدین می انگارند که به جای کودک با فردی بالغ صحبت می کنند بنابراین سوال ها و مسائلی که مطرح می کنند درخور کودک نیست. در این حالت کودک نه تنها از گفت و گو با پدر و مادرش لذت نمی برد بلکه ترجیح می دهد از مصاحبت با آن ها فرار کند. باید توجه داشت هر چه سن کودک کمتر باشد، راهنمایی نیز باید کوتاه تر و ساده تر بیان شود. یکی از شایع ترین پرسش های والدین این است که چرا این کار را کردی؟ جواب این سوال خیلی پیچیده تر از این است که بگوییم 'بگذار درباره کاری که کردی با هم صحبت کنیم.'

اصل ۵: از کودک بخواهید درخواست شما را باز گو کند. اگر کودک نتوانست به هدف شما برسد نقص از برقراری گفت و گو شما با کودک بوده است. باید زمان بیشتری صرف کنید تا نحوه گفت و گوی خود را با کودک را تنظیم کنید و به صورت بسیار خلاصه و اجملی به بیان هدفتان بپردازید.

اصل ۶: کودکان از ۲ تا ۳ سالگی می توانند با استدلال و روبرو شوند. مهم است که استدلال ها متناسب و در اندازه فهم کودک باشد. بسیاری از والدین با استفاده از اصول پزشکی، دینی، عرف و... به استدلال با کودک می پردازند که این مورد جز ایجاد اضطراب و نگرانی برای کودک، ارغمانی دیگر ندارد. برای مثال، روش اشتباه این است: 'چون می خواهی بروی

نکات پزشکی

نسخه طب سنتی برای رفع کبیر و خارش

شربت آبلیموی تازه برای رفع علائم کبیر مفید است چرا که لیموی تازه به رفع خارش مزمن کمک می کند. یک متخصص طب سنتی راه های رفع کبیر و خارش از منظر طب سنتی را تشریح کرد.

لیلا شیرینیکی متخصص طب سنتی درباره راه های رفع کبیر اظهار داشت: کبیر منشا عصبی دارد چون حالات روحی به طور ناگهانی بدن را گرم می کنند که این گرم شدن به بروز کبیر کمک می کند.

سوپ جو و عدسی بهترین غذا برای رفع کبیر
به گفته وی مصرف سوپ جو به عنوان غذای روزانه برای فردی می تواند تا حدی به رفع کبیر کمک کند چرا که سوپ جو یک غذای دوابی محسوب می شود. این متخصص طب سنتی ادامه داد: ماساژ با روغن بنفشه یا روغن بادام شیرین به رفع علائم کبیر کمک می کند به خصوص اگر بعد از استحمام این کار صورت گیرد. همچنین این افراد از شستن بیش از حد با آب داغ باید پرهیز کنند.

ضرورت مصرف آب گرم برای رفع بیوست
شیرینیکی عنوان کرد: اجابت مزاج به موقع به رفع علائم کبیر کمک می کند مصرف روزانه چندین بار آب گرم در طول روز خود به رفع بیوست کمک می کند هرچه قدر اجابت مزاج بهتر صورت پذیرد، کبیر و خارش زودتر رفع می شود. وی ادامه داد: باید سعی شود که بیماران را با غذا درمان کنیم. مصرف عدسی و سوپ جو برای این افراد مفید است. بهتر است که در هنگام بخت عدسی کمی سرکه طبیعی به آن اضافه شود.

شربت آبلیموی تازه برای رفع علائم کبیر مفید است
این متخصص طب سنتی گفت: شربت آبلیموی تازه برای رفع علائم کبیر مفید است چرا که لیموی تازه به رفع خارش مزمن کمک می کند البته بهترین نوع لیمو درشت و رسیده آن است. شیرینیکی خاطر نشان کرد شربت آبلیمو برای رفع علائم تب و گرمی کودکان نیز مفید است.



به خاطر حافظه تان نمک نخورید!

این اولین مطالعه ای است که نقش سدیم بر حافظه را مورد بررسی قرار داده است.

تحقیقات انجام شده در تورتو، کانادا نشان می دهد که مصرف زیاد نمک (سدیم) بر حافظه و عملکرد ذهن اثر منفی دارد. برای انجام این مطالعه رژیم غذایی ۱۲۶۲ فرد بین سنین ۶۷ تا ۸۴ سال مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد در افرادی که دریافت سدیم بالا می باشد، عملکرد شناختی و قدرت حافظه ضعیف تر از سایر افراد می باشد.

این یافته ها به ویژه برای سالمندان حایز اهمیت است زیرا به طور طبیعی با افزایش سن توانایی ادراک و شناخت به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می یابد. پیروی از الگوی تغذیه ای صحیح و پرهیز از مصرف زیاد سدیم در این گروه سنی موجب بهبود عملکرد مغز و پیشگیری از فقدان حافظه و شناخت می شود.

این اولین مطالعه ای است که نقش سدیم بر حافظه را مورد بررسی قرار داده است. این محققان به همه افراد به ویژه سالمندان توصیه می کنند از مصرف زیاد نمک، کنسروها و غذاهای فرآوری شده دوری کنند.

کوفته قلقلی با مرغ و گوجه فرنگی خشک



شیرینی شکلاتی بستنی دار

با این شیرینی های خوش طعم جشن بگیرد. در اینجا دستور درست کردن یک شیرینی بستنی دار را برایتان آورده ایم که می تواند یک دسر بسیار لذیذ و خوش عطر باشد. زمان لازم برای تهیه مواد: ۳۰ دقیقه



کل زمان مورد نیاز: ۳ ساعت و ۳۰ دقیقه
مواد گفته شده برای ۱۲ نفر می باشد.
مواد لازم برای شیرینی روز پدر:
یک و نیم فنجان آرد سفید الک شده
یک دوم قاشق چای خوری جوش شیرین
یک دوم قاشق چای خوری نمک
اگر قالی خیلی بزرگ و سنگین است، می توانید برای بیرون کشیدن آب از T شیشه استفاده کنید T
رواری قالی در جهت تار و پودش فشار دهید تا جایی که دیگر آب زیادی در قالی باقی نمانده باشد.
مرحله ششم: قالی را خشک کنید. اجازه دهید تا قالی بیرون، زیر نور آفتاب خشک شود. وقتی تار و پود به نظر تان خشک آمد، آن را برگردانید تا روی دیگرش هم کامل خشک شود.
اگر هوای بیرون برای خشک کردن قالی مساعد نبوده می توانید از کولر یا پنکه استفاده کنید.

۱- شعله اجاق را در دمای ۳۵۰ درجه می گذاریم تا داغ شود. در یک کاسه متوسط آرد، جوش شیرین و نمک را با یکدیگر می ریزیم. کره و شکر را هم کم کم به مواد اضافه می کنیم و با استفاده از یک همزن برقی آنها را هم می زنی. خامه، تخم مرغ، وانیل را هم به آن اضافه می کنیم و آنها را تا زمانی که کاملاً صاف شوند مخلوط می کنیم. تکه های شکلات را هم به تدریج به مخلوط اضافه می کنیم تا خمیر ما کاملاً در دست شود.
۲- با استفاده از یک قاشق غذا خوری به صورت گرد گرد خمیر را در آورده و آنها را بر روی دو ورق نازک مخصوص بخت کیک می ریزیم. در اینجا با این مواد حدود ۲۵ تا ۳۰ شیرینی می توان درست کرد و آنها را تا زمانی که کاملاً طلایی شوند در فر می گذاریم تا بخته شوند. در آخر به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه، آنها را در یخچال نگه می داریم تا کاملاً خود را بگیرند.
۳- میان هر کدام از شیرینی ها به اندازه ای دو قاشق غذا خوری بستنی می ریزیم و آنها را در فریز می گذاریم. می توان هر کدام از شیرینی ها را جدا گانه داخل یک پلاستیک گذاشته و به هنگام سرو کردن آنها را آورده و میل نمود.

نکات خانه داری



چگونه قالیچه ها را با مواد طبیعی تمیز کنیم؟

روی قالیچه را جاروبرقی بکشید. رو و زیر قالیچه را کاملاً جارو بکشید تا هر گونه باقی مانده و گرد و خاک از بین برود.
از این نکات برای تمیز کردن قالیچه ها با سرکه، استفاده کنید:



سرکه مایعی است که از اسید استیک و آب تشکیل شده است. pH ای حدود ۲.۴. اسید استیک موجود، سرکه به تمیز کننده های همه کاره و طبیعی در خانه تبدیل می شود. مایعی که برای نابود کردن جرم ها، از بین بردن لکه ها، حذف کردن بوها و نرم کردن پارچه ها بسیار ایده آل خواهد بود.
سرکه همچنین به عنوان مایع تمیز کننده، دوستدار محیط زیست است و می توانید از امن بودن استفاده آن در نزدیکی حیوانات خانگی و کودکان، اطمینان داشته باشید. سرکه، قالیچه ها را روشن و تمیز می کند و پس مانده های هم ندارد و به همین دلیل قالیچه تا مدت ها تمیز باقی خواهد ماند.

مرحله اول: روی قالیچه را جاروبرقی بکشید. رو و زیر قالیچه را کاملاً جارو بکشید تا هر گونه باقی مانده و گرد و خاک از بین برود.
مرحله دوم: محلولی مبتنی بر سرکه درست کنید. در یک سطل، آب گرم را با صابون و ۴ - ۳ لیوان سرکه ی سفید ترکیب کنید.
مرحله سوم: قالیچه را تمیز کنید



چگونگی از بین بردن لک واکسی و جوهر؟



واکس:
اگر بر اثر بی احتیاطی مقداری واکس روی فرش یا لباستان مالید، می توانید ابتدا پنبه ای را خیس کنید و روی آن بکشید. سپس روی پنبه مقداری مایع ظرفشویی بریزید و بر روی لکه بکشید. بعد از این کار پنبه را آغشته به آب خالص کنید و دوباره روی لکه بکشید تا لکه کاملاً از بین برود. اگر با این کار لکه از بین نرفت، مقداری الکل بر روی دستمال ریخته و بر روی لکه بکشید، تا کاملاً تمیز شود. اگر لباس قابل شستشو باشد، بعد از زودن لکه، لباس را با پودر لباسشویی و آب نیم گرم کاملاً بشویید.
جوهر سیاه:
برای از بین بردن جوهر سیاه بر روی فرش، مقداری ماست روی محل لکه ریخته و با قاشق ماست را جمع کنید. چند مرتبه این کار را تکرار کنید، لکه کاملاً از بین می رود.

پیام های خود مراقبتی ناز گل ونادر وخاله نیلا



تهیه و تنظیم: اکرم صداقت جو قسمت شانزدهم

ادویه های چربی سوز

۱) محققان هلندی معتقدند که ادویه ها به دلیل داشتن قدرت چربی سوزی به لاغری کمک می کنند و همچنین به دلیل ایجاد احساس سیری باعث می شوند که افراد کمتر غذا بخورند. ادویه ها باعث هضم بهتر غذا شده و طعم آن را دلچسب تر می کنند
۲) دارچین را ملکه ادویه های لاغری می دانند. دارچین ضد اشتها است و می تواند میل شدید به مواد قندی و شیرین را کنترل کند.
دارچین به تنظیم قند خون نیز کمک می کند. ترکیب دارچین با عمل باعث تنظیم سوخت و ساز بدن شده و به تناسب اندام کمک می کند. توصیه می کنیم یک نوک انگشت دارچین به میوه ها اضافه کرده و به عنوان دسر یا میان وعده میل کنید. می توانید به جای تان نیز دارچین اضافه کنید.

۳) اهل یک یا چند عدد از این ادویه خوش عطر را داخل قوری چای تان بیندازید و با یک عدد دریا فنجان قهوه تان اضافه کنید. همچنین می توانید یک قاشق چای خوری دانه های ریز هل را در یک فنجان آب جوش و در حرارت ملایم دم کنید. بعد از غذا یک فنجان از این دم کرده معطر تان را میل کنید و بدون در دسر به هدف لاغری تان نزدیک تر شوید.

۴) چوب میخک برای بهره مندی از خواص بیشتر این ادویه برای خودتان جای سبز درست کرده و به آن یک عدد چوب میخک، چند دانه هل و همچنین یک عدد چوب دارچین (کوچک) بیندازید و بعد از غذا میل کنید. این چای میخک رگه به راحتی اشتها تان را کنترل کرده و به روند چربی سوزی کمک زیادی می کند.

۵) زردچوبه علاوه بر اینکه سطح سلامتی را ارتقا می دهد، به جذب و هضم هر چه بیشتر چربی ها کمک زیادی می کند. به غذا های تان زردچوبه اضافه کنید تا اثرات آن را ببینید.

۶) تخم رازیانه قرن هاست که تخم رازیانه علاوه بر خواص دیگری که دارد به عنوان یک ماده طبیعی ضد اشتها معروف است. اگر اشتها تان زیاد است عادت کنید که روزانه مقداری تخم رازیانه بجویید. این کار باعث هضم راحت غذا شده و همچنین به خوشبو شدن نفس تان نیز کمک می کند.
۷) افلفل تند را یک سلاح واقعی برای مقابله و حذف چربی ها بداند که به افزایش متابولیسم بدن و همچنین کاهش میزان قند خون کمک زیادی می کند. توصیه می کنیم به غذا های تان للفل زرد پسته به خصوص به منابع غذایی پروتئینی مانند غذا های حاوی مرغ، گوشت و ماهی.

۸) وانیل یکی از آن ادویه های آرامش بخش فوق العاده برای مقابله با استرس، اضطراب و نگرانی های روزمره است.
این ادویه همچنین باعث کنترل گرسنگی شده و میل شدید به پر خوری و هله هوله خوری را کاهش می دهد.

اگر شما هم جزو افرادی هستید که از روی احساسات غذا می خورید یعنی زمانی که کسل، بی حوصله و یا تنها هستید به سراغ مواد غذایی می روید حتماً وانیل را وارد برنامه غذای تان کنید. توصیه می کنیم به جای قند و شکر به جای قهوه تان وانیل بزنید و میزان کالری آن را کاهش دهید.