

مجله شماره (۲)

مردادماه ۱۴۰۳

شامل: داستان، کار دستی، آشپزی،
نکات مهم خانه داری و تازه های علم



به نام خدا

مجله شماره (۲) مردادماه ۱۴۰۳

انتشارات مانا ایده

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	داستان
۱۱	کاردستی
۱۳	شیرینی‌پزی
۱۵	نکات خانه‌داری
۲۰	تازه‌های علم

زیر یک سقف رفتیم. همسرم زیبا بود اما نه باحجاب بود و نه باایمان.

عاشق او بودم و هرکاری برایش می‌کردم. وقتی گفت باید خانه‌مان در محله‌های بالاشهر باشد قبول کردم. گفت می‌خواهم درس بخوانم، قبول کردم و تلاش کردم تا به‌راحتی به تحصیل بپردازد. حتی موتورم را دادم و برای همسرم ماشین خریدم. روزها همین‌طور سپری شدند ولی او هر روز بیش‌تر تغییر می‌کرد.

او دیگر بهانه‌گیر شده بود و به هر دلیلی با من قهر می‌کرد. مشغولیتش با موبایلش بود و من هم انتظار می‌کشیدم دوباره همان همسر خودم شود اما یک شب روبرویم نشست و از طلاق توافقی گفت که بعداً مشخص شد به خاطر عشقش به هم‌کلاسی‌اش این درخواست را کرده است. می‌گفت به درد هم نمی‌خوریم. من را بی‌سواد و لاغر می‌دانست. من هم طبیعتاً مخالفت کردم. حتی غرور مردانه‌ام را له کردم و به او التماس کردم. به خاطر بچه‌مان و خودم به او التماس کردم که حرف از جدایی‌مان نزند اما او ناراحت شد و بعد از اینکه به من سیلی زد، رفت و...

حالا معلوم شد که مادر می‌خواست چه بگوید. یار باید یاور باشد او فقط مدتی یار زیبایی من بود نه یاور من و حالا می‌خواهد یار دیگری شود.

داستان کوتاه و جالب زن با سیاست!!

یک روز، یک زن و مرد ماشینشون با هم تصادف بدی می‌کنه. به‌طوری که خودرو هردوشون به‌شدت آسیب می‌بینه. ولی هردوشون به طرز معجزه‌آسایی جان سالم بدر می‌برند.

وقتی که هر دو از ماشینشون که اکنون تبدیل به آهن قراضه شده بیرون میان اون خانم برمیگرده می‌گه: آه چه جالب شما مرد هستید... ببینید چه بروز ماشینامون اومده! همه‌چیز داغان شده ولی ما

داستان مرد ثروتمند و پسرش

روزی یک مرد ثروتمند، پسر بچه کوچکش را به ده برد تا به او نشان دهد مردمی که در آنجا زندگی می‌کنند، چقدر فقیر هستند.

آن دو یک شبانه‌روز در خانه محقر یک روستایی مهمان بودند. در راه بازگشت و در پایان سفر، مرد از پسرش پرسید: نظرت در مورد مسافرتان چه بود؟ پسر پاسخ داد:

عالی بود پدر! پدر پرسید آیا به زندگی آن‌ها توجه کردی؟ پسر پاسخ داد: بله پدر! و پدر پرسید: چه چیزی از این سفر یاد گرفتی؟ پسر کمی اندیشید و بعد به‌آرامی گفت: فهمیدم که ما در خانه یک سگ داریم و آن‌ها چهارتا. ما در حیاطمان یک فواره داریم و آن‌ها رودخانه‌ای دارند که نهایت ندارد.

ما در حیاطمان فانوس‌های تزئینی داریم و آن‌ها ستارگان را دارند.

حیاط ما به دیوارهایش محدود می‌شود اما باغ آن‌ها بی‌انتهاست! با شنیدن حرف‌های پسر، زبان مرد بند آمده بود. بعد پسر بچه اضافه کرد: متشکرم پدر، تو به من نشان دادی که ما چقدر فقیر هستیم.

داستان خیانت به همسر

(یار زیبا یا یاور زیبا؟) بر اساس واقعیت

موقعی که تازه جوان شدم و خیال ازدواج به سرم زد مادرم اصرار داشت با دختر باایمان و باحجابی ازدواج کنم که تا آخر عمر یار و یاورم باشد. با همین معیارها هر دختری را که از همسایه و فامیل می‌شناخت به من پیشنهاد داد اما متأسفانه من تنها به دنبال یاری زیبا بودم.

مدتی گذشت و کسی که به دنبالش می‌گشتم را یک روز توی خیابان دیدم و در یک نگاه عاشقش شدم. تعقیبش کردم و خانه‌اش را پیدا کردم. ما

آتشی از کوره درآورده میان پنبه گذاشته و به قافله‌سالار می‌دهد تا آن را در جواب به برادرش بدهد.

چون برادر غارنشین برادر کاسب خود را کمتر از خود نمی‌بیند عزم دیدارش کرده و به شهر و دکان وی می‌رود.

در گوشه دکان چشم به برادر داشت و دید که برادر زرگرش بازوبندی از طلا را روی بازوی لخت زنی امتحان می‌کند، دیدن این منظره همان و دگرگون شدن حالت نفسانی همان و در همین لحظه آبی که در غربال بود از سوراخ غربال رد شده و از سقف دکان به زمین می‌ریزد.

چون زرگر این را می‌بیند می‌گوید:

ای برادر اگر به دکان نشستی و هنگام کسب‌وکار و دیدن زنان و لمس آنان آب از غربالت نریخت زاهد می‌باشی، وگرنه دور از اجتماع و عدم دسترس همه زاهد هستند...

درسی از روبرت دو ونسنزو

روزی روبرت دو ونسنزو گلف‌باز بزرگ آرژانتینی پس از بردن مسابقه و دریافت چک قهرمانی لبخند بر لب مقابل دوربین خبرنگاران وارد رختکن می‌شود تا آماده رفتن شود. پس از ساعتی او داخل پارکینگ تک‌وتنها به طرف ماشینش می‌رفت که زنی به وی نزدیک می‌شود. زن پیروزی‌اش را تبریک می‌گوید و سپس عاجزانه می‌گوید که پسرش به خاطر ابتلا به بیماری سخت مشرف به مرگ است و او قادر به پرداخت حق ویزیت دکتر و هزینه بالای بیمارستان نیست.

دو ونسنزو تحت تأثیر حرف‌های زن قرار گرفت و چک مسابقه را امضا نمود و در حالی که آن را در دست زن می‌فشرده گفت: برای فرزندتان سلامتی و روزهای خوشی را آرزو می‌کنم.

سلامت هستیم. این باید علامت ای از طرف خدا باشه که این‌طوری با هم ملاقات کنیم و...

زندگی مشترکی را با صلح و صفا شروع کنیم! مرد با هیجان جواب می‌دهد: «بله کاملاً» با شما موافقم این باید نشانه‌ای از طرف خدا باشه! بعد اون زن ادامه می‌دهد و می‌گه: «بین یک معجزه دیگه. اتومبیل من کاملاً» داغان شده ولی این شیشه مشروب سالمه.

مطمئناً خدا خواسته که این شیشه مشروب سالم بمونه تا ما این تصادف مبارک رو جشن بگیریم! بعد زن بطری رو به مرد می‌دهد. مرد سرش رو به نشان تصدیق تکان می‌دهد و درب بطری رو باز می‌کنه و نصف شیشه مشروب رو می‌نوشد. بعد بطری رو برمی‌گرداند به زن. زن درب بطری را می‌بندد و شیشه رو برمی‌گردونه به مرد. مرده می‌گه شما نمی‌نوشید؟! زن در پاسخ می‌گه: نه. فکر می‌کنم باید منتظر پلیس بشم!!!!..

داستان جالب دو برادر

می‌گویند که دو برادر بودند پس از مرگ پدر یکی جای پدر به زرگری نشسته دیگری تا از وسوسه نفس شیطانی به دور ماند از مردم کناره گرفته و غارنشین گردید.

روزی قافله‌ای از جلو غار گذشته و چون به شهر برادر می‌رفتند، برادر غارنشین غربالی پر از آب کرده به قافله‌سالار می‌دهد تا در شهر به برادرش برساند.

منظورش این بود که از ریاضت و دوری از خلاق به این مقام رسیده که غربال سوراخ‌سوراخ را پر از آب می‌تواند کرد بی‌آنکه بریزد.

چون قافله‌سالار به شهر و بازار محل کسب برادر می‌رسد و امانتی را می‌دهد، برادر آن را نخ بسته و از سقف دکان آویزان می‌کند و در عوض گلوله

«راه حل این مشکل را من می دانم!» یکی از مسئولین اردو به پسر می گوید: «برو بالا پیش بچه ها و از دوستانت جدا نشو!» پسریچه با اطمینان کامل می گوید: «به خاطر سن کم مرا دست کم نگیرید و یادتان باشد که سر سوزن به این کوچکی چه بلایی سر بادکنک به آن بزرگی می آورد.»

مرد از حاضر جوابی کودک تعجب کرد و راه حل را از او خواست. بچه گفت: «پارسال در یک نمایشگاه معلم مان یادمان داد که از یک مسیر تنگ چگونه عبور کنیم و گفت که برای اینکه دارای روح لطیف و حساسی باشیم باید درونمان را از هوای نفس و باد غرور و تکبر و طمع و حسادت خالی کنیم و در این صورت می توانیم از هر مسیر تنگ عبور کنیم و به خدا برسیم.» مسئول اردو از او پرسید: «خب این چه ربطی به اتوبوس دارد؟»

پسریچه گفت: «اگر بخواهیم این مسئله را روی اتوبوس اجرا کنیم باید باد لاستیک های اتوبوس را کم کنیم تا اتوبوس از این مسیر تنگ و باریک عبور کند.»

پس از این کار اتوبوس از تونل عبور کرد. خالی کردن درون از هوای کبر و غرور و نفاق و حسادت رمز عبور از مسیرهای تنگ زندگی است.

داستان قهوه زندگی

چند دوست دوران دانشجویی که پس از فارغ التحصیلی، هر یک شغل های مختلفی داشتند و در کار و زندگی خود نیز موفق بودند، پس از مدت ها با هم به دانشگاه سابقشان رفتند تا با استادشان دیداری تازه کنند. آن ها مشغول صحبت شده بودند و طبق معمول بیشتر حرف هایشان هم شکایت از زندگی بود! استادشان در حین صحبت آن ها قهوه آماده می کرد؛ او

یک هفته پس از این واقعه دو و نسنزو در یک باشگاه روستایی مشغول صرف نهار بود که یکی از مدیران عالی رتبه انجمن گلف بازان به میز او نزدیک می شود و می گوید: هفته گذشته چند نفر از بچه های مسئول پارکینگ به من اطلاع دادند که شما در آنجا پس از بردن مسابقه با زنی صحبت کرده اید. می خواستم به اطلاعاتتان برسانم که آن زن یک کلاهبردار است. او نه تنها بچه مریض و مشرف به مرگ ندارد بلکه ازدواج هم نکرده و شما را فریب داده است. دو و نسنزو می پرسد: منظورتان این است که مریضی یا مرگ هیچ بچه ای در میان نبوده است؟ مرد می گوید: بله کاملاً همین طور است. دو و نسنزو می گوید: در این هفته، این بهترین خبری است که شنیدم.

داستان اتوبوسی مدرسه

مدرسه ای دانش آموزان را با اتوبوس به اردو می برد. در مسیر حرکت، اتوبوس به یک تونل نزدیک می شود که نرسیده به آن تابلویی با این مضمون دیده می شود: «حداکثر ارتفاع سه متر» ارتفاع اتوبوس هم سه متر بود، ولی چون راننده قبلاً این مسیر را آمده بود با کمال اطمینان وارد تونل می شود، اما سقف اتوبوس به سقف تونل کشیده می شود و پس از به وجود آمده صدایی وحشتناک در اواسط تونل توقف می کند. پس از آرام شدن اوضاع مسئولین و راننده پیاده شده و از دیدن این صحنه ناراحت می شوند. پس از بررسی اوضاع مشخص می شود که یک لایه آسفالت جدید روی جاده کشیده اند که باعث این اتفاق شده و همه به فکر چاره افتادند؛ یکی به کندن آسفالت و دیگری به بکسل کردن با ماشین سنگین دیگر و ... اما هیچ کدام چاره ساز نبود تا اینکه پسریچه ای از اتوبوس پیاده شد و گفت:

قهوه‌جوش را روی میز گذاشت و از دانشجوها خواست که برای خود قهوه بریزند. روی میز لیوان‌های متفاوتی قرار داشت: شیشه‌ای، پلاستیکی، چینی، بلور و لیوان‌های دیگر. وقتی همه دانشجوها قهوه‌هایشان را ریخته بودند و هریک لیوانی در دست داشت، استاد مثل همیشه آرام و با مهربانی گفت: «بچه‌ها، ببینید؛ همه شما لیوان‌های ظریف و زیبا را انتخاب کردید و الان فقط لیوان‌های زمخت و ارزان‌قیمت روی میز مانده‌اند!»

دانشجوها که از حرف‌های استاد شگفت‌زده شده بودند، ساکت ماندند و استاد حرف‌هایش را به این ترتیب ادامه داد: «در حقیقت چیزی که شما واقعاً می‌خواستید قهوه بود و نه لیوان، اما لیوان‌های زیبا را انتخاب کردید و در عین حال نگاه‌تان به لیوان‌های دیگران هم بود؛ زندگی هم مانند قهوه است و شغل، حقوق و جایگاه اجتماعی ظرف آن است. این ظرف‌ها زندگی را تزئین می‌کنند، اما کیفیت آن را تغییر نخواهند داد. البته لیوان‌های متفاوت در علاقه شما به نوشیدن قهوه تأثیر خواهند گذاشت، اما اگر بیشتر توجه‌تان به لیوان باشد و چیزهای با ارزشی مانند کیفیت قهوه را فراموش کنید و از بوی آن لذت نبرید، معنی واقعی نوشیدن قهوه را هم از دست خواهید داد. پس از حالا به بعد تلاش کنید نگاه‌تان را از لیوان بردارید و در حالی که چشم‌هایتان را بسته‌اید، از نوشیدن قهوه لذت ببرید.

مردهای در تابوت

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلو اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود:

دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود درگذشت! شما را به شرکت در مراسم تشییع‌جنزه که ساعت ۱۰ صبح در سالن اجتماعات برگزار می‌شود دعوت می‌کنیم! در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می‌شدند، اما پس از مدتی کنجکاو می‌شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن‌ها در اداره می‌شده که بوده است. این کنجکاو تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته‌رفته که جمعیت زیاد می‌شد، هیجان هم بالا رفت. همه پیش خود فکر می‌کردند این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به‌هرحال خوب شد که مرد!

کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی‌یکی از نزدیک تابوت رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می‌کردند ناگهان خشکشان می‌زد و زبانشان بند می‌آمد.

آینه‌ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابوت نگاه می‌کرد، تصویر خود را می‌دید. نوشته‌ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود:

تنها یک نفر وجود دارد که می‌تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می‌توانید زندگی‌تان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می‌توانید بر روی شادی‌ها، تصورات و موفقیت‌هایتان اثرگذار باشید. شما تنها کسی هستید که می‌توانید به خودتان کمک کنید. زندگی شما وقتی که رئیس‌تان، دوستان‌تان، والدین‌تان، شریک زندگی‌تان یا محل کارتان تغییر می‌کند، دستخوش تغییر نمی‌شود. زندگی

اینچنین توضیح داد: «کینه آدم‌هایی که در دل دارید و همه‌جا با خود می‌برید نیز چنین حالتی دارد. بوی بدکینه و نفرت قلب شما را فاسد می‌کند و شما آن را همه‌جا همراه خود می‌برید. حالا که شما بوی بد سیب‌زمینی‌ها را فقط برای یک هفته نتوانستید تحمل کنید، پس چطور می‌خواهید بوی بد نفرت را برای تمام عمر در دل خود تحمل کنید؟»

داستان جنگیدن با زندگی

هر از چندگاهی، دختری به پدرش اعتراض می‌کرد که زندگی سختی دارد و نمی‌داند چه راهی رفته که باعث این مشکلات شده است. این دختر همیشه در زندگی در حال جنگ بود. به نظر می‌رسید هر مشکلی که حل می‌شود، یک مشکل دیگر به دنبالش می‌آید.

پدرش که سرآشپز بود او را به آشپزخانه برد. او سه کتری را پر از آب کرد و هرکدام را روی دمای بالا قرار داد. زمانی که آب هر سه دیگ به جوش رسید، او سیب‌زمینی‌ها را در یک کتری، تخم‌مرغ‌ها را در کتری دیگر و دانه‌های قهوه را در کتری سوم گذاشت. سپس ایستاد تا آن‌ها نیز آب پز شوند؛ بدون این‌که به دخترش چیزی بگوید. دختر غر می‌زد و بی‌صبرانه منتظر بود تا ببیند پدرش چه می‌کند. پس از بیست دقیقه، او گازها را خاموش کرد.

پدر سیب‌زمینی‌ها را از قابلمه خارج کرد و داخل یک ظرف گذاشت. تخم‌مرغ‌ها را نیز خارج کرد و داخل یک ظرف گذاشت. او قهوه‌ها را نیز با ملاقه خارج کرد و آن را داخل یک فنجان ریخت. سپس به سمت دخترش برگشت و از او پرسید: دخترم چی می‌بینی؟

دختر گفت: سیب‌زمینی، تخم‌مرغ و قهوه

شما تنها فقط وقتی تغییر می‌کند که شما تغییر کنید، باورهای محدودکننده خود را کنار بگذارید و باور کنید که شما تنها کسی هستید که مسئول زندگی خودتان هستید. مهم‌ترین رابطه‌ای که در زندگی می‌توانید داشته باشید، رابطه با خودتان است. خودتان امتحان کنید. مواظب خودتان باشید. از مشکلات، غیرممکن‌ها و چیزهای از دست داده نهراسید. خودتان و واقعیت‌های زندگی خودتان را بسازید. دنیا مثل آینه است.

داستان سیب‌زمینی‌های بدبو

معلم یک کودکستان به بچه‌های کلاس گفت که می‌خواهد با آن‌ها بازی کند. او به آن‌ها گفت که فردا هرکدام یک کیسه پلاستیکی بردارند و درون آن به تعداد آدم‌هایی که از آن‌ها بدشان می‌آید، سیب‌زمینی بریزند و با خود به کودکستان بیاورند. فردا بچه‌ها با کیسه‌های پلاستیکی به کودکستان آمدند. در کیسه بعضی‌ها ۲ بعضی‌ها ۳ و بعضی‌ها ۵ سیب‌زمینی بود. معلم به بچه‌ها گفت تا یک هفته هرکجا که می‌روند کیسه پلاستیکی را با خود ببرند.

روزها به همین ترتیب گذشت و کم‌کم بچه‌ها شروع کردند به شکایت از بوی سیب‌زمینی‌های گندیده. به‌علاوه، آن‌هایی که سیب‌زمینی بیشتری داشتند از حمل آن بار سنگین خسته شده بودند. پس از گذشت یک هفته بازی بالاخره تمام شد و بچه‌ها راحت شدند. معلم از بچه‌ها پرسید: «از اینکه یک هفته سیب‌زمینی‌ها را با خود حمل می‌کردید چه احساسی داشتید؟» بچه‌ها از اینکه مجبور بودند، سیب‌زمینی‌های بد بو و سنگین را همه‌جا با خود حمل کنند شکایت داشتند.

آنگاه معلم منظور اصلی خود را از این بازی،

به‌سوی او دراز کرد و سرباز دست زمخت او را که در اثر سکتة لمس شده بود در دست گرفت و گرمی محبت را در آن حس کرد.

پیرمرد بیمار در انتظار پسر

پرستار یک صندلی برایش آورد و سرباز توانست کنار تخت بنشیند. تمام طول شب آن سرباز کنار تخت نشسته بود و در حالی که نور ملایمی به آن‌ها می‌تابید، دست پیرمرد را گرفته بود و جملاتی از عشق و استقامت برایش می‌گفت. پس از مدتی پرستار به او پیشنهاد کرد که کمی استراحت کند ولی او نپذیرفت.

آن سرباز هیچ توجهی به رفت‌وآمد پرستار، صداهای شبانه بیمارستان، آه و ناله بیماران دیگر و صدای مخزن اکسیژن‌رسانی نداشت و در تمام مدت با آرامش صحبت می‌کرد و پیرمرد در حال مرگ بدون آنکه چیزی بگوید تنها دست پسرش را در تمام طول شب محکم گرفته بود. در آخر، پیرمرد مرد و سرباز دست بیجان او را رها کرد و رفت تا به پرستار بگوید. منتظر ماند تا او کارهایش را انجام دهد. وقتی پرستار آمد و دید پیرمرد مرده، شروع کرد به سرباز تسلیت و دلداری دادن، ولی سرباز حرف او را قطع کرد و پرسید: «این مرد که بود؟»

پرستار با حیرت جواب داد: «پدرتون!» سرباز گفت: «نه اون پدر من نیست، من تا به حال او را ندیده بودم.» پرستار گفت: «پس چرا وقتی من شما را پیش او بردم چیزی نگفتید؟» سرباز گفت: «میدونم اشتباه شده بود ولی اون مرد به پسرش نیاز داشت و پسرش اینجا نبود و وقتی دیدم او آن‌قدر مریض است که نمی‌تواند تشخیص دهد من پسرش نیستم و چقدر به وجود من نیاز دارد تصمیم گرفتم بمانم. در هر صورت من امشب آمده بودم اینجا تا آقای ویلیام گری را

پدر گفت: بیشتر دقت کن و به سیب‌زمینی‌ها دست بزن.

دختر این کار را کرد و فهمید که آن‌ها نرم شده‌اند

سپس از دخترش خواست تا تخم‌مرغ‌ها را بشکند. زمانی که تخم‌مرغ‌ها را برداشت فهمید که تخم‌مرغ‌ها سفت شده‌اند.

درنهایت، پدر از دخترش خواست که قهوه را بچشد. عطر خوش قهوه لبخند را به روی لب‌های دختر آورد.

سپس از پدرش پرسید: پدر این کارها یعنی چه؟ پدرش گفت: سیب‌زمینی، تخم‌مرغ و قهوه، هر سه با یک ماده یعنی آب جوش مواجه شدند اما واکنش آن‌ها متفاوت بود. سیب‌زمینی سفت‌وسخت بود اما در آب جوش نرم و ضعیف شد.

تخم‌مرغ شکننده بود و یک لایه نازک داشت که از مایع داخل محافظت می‌کرد، اما زمانی که با آب جوش مواجه شد، مایع داخل سفت گردید. با این حال، دانه قهوه خاص بود. وقتی با آب جوش مواجه شد، آب را تغییر داد و یک ماده جدید ایجاد کرد.

تو کدام‌یک از این سه ماده‌ای؟!

داستان کوتاه و زیبای پیرمرد منتظر

پرستار بیمارستان، مردی با یونیفرم ارتشی با ظاهری خسته و مضطرب را بالای سر بیماری آورد و به پیرمردی که روی تخت دراز کشیده بود گفت: «آقای‌سر شما اینجاست.»

پرستار مجبور شد چند بار حرفش را تکرار کند تا بیمار چشمانش را باز کند. پیرمرد به‌سختی چشمانش را باز کرد و در حالی که به خاطر حمله قلبی درد می‌کشید، جوان یونیفرم پوشی را که کنار چادر اکسیژن ایستاده بود دید و دستش را

درخت برکنم» گفت «دروغ است، به خدا هرگز نتوانی کند» در جنگ آمدند.

ابلیس عابد را بیفکند چون گنجشکی در دست! عابد گفت: «دست بدار تا برگردم. اما بگو چرا بار اول بر تو پیروز آمدم و اینک، در چنگ تو حقیر شدم؟»

ابلیس گفت: «آن وقت تو برای خدا خشمگین بودی و خدا مرا مسخر تو کرد، که هرکس کار برای خدا کند، مرا بر او غلبه نباشد؛ ولی این بار برای دنیا و دینار خشمگین شدی، پس مغلوب من گشتی»

داستان دانشجوی نمونه

در اولین جلسه دانشگاه استاد ما خودش را معرفی نمود و از ما خواست که کسی را بیابیم که تا به حال با او آشنا نشده‌ایم، برای نگاه کردن به اطراف ایستادم، در آن هنگام دستی به آرامی شانام را لمس نمود، برگشتم و خانم مسن کوچکی را دیدم که با خوشرویی و لبخندی که وجود بی‌عیب او را نمایش می‌داد، به من نگاه می‌کرد. او گفت: «سلام عزیزم، نام من رز است، هشتادوهفت سال دارم، آیا می‌توانم تو را در آغوش بگیرم؟» پاسخ دادم: «البته که می‌توانید»، و او مرا در آغوش خود فشرد. پرسیدم: «چطور شما در چنین سن جوانی به دانشگاه آمده‌اید؟» به شوخی پاسخ داد: «من اینجا هستم تا یک شوهر پولدار پیدا کنم، ازدواج کرده یک جفت بچه بیاورم، سپس بازنشسته شده و مسافرت نمایم». پرسیدم: «نه جداً چه چیزی باعث شده؟» کنجکاو بودم که بفهمم چه انگیزه‌ای باعث شده او این مبارزه را انتخاب نماید. به من گفت: «همیشه رویای داشتن تحصیلات دانشگاهی را داشتم و حالا، یکی دارم.»

پیدا کنم. پسر ایشان امروز در جنگ کشته شده و من مأمور شدم تا این خبر را به ایشان بدهم.

راستی اسم این پیرمرد چه بود؟»

پرستار در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود، گفت: «آقای ویلیام گری...» دفعه بعد زمانی که کسی به شما نیاز داشت فقط آنجا باشید و بمانید و تنه‌ایش نگذارید. ما انسان‌هایی نیستیم که در حال عبور از یک تجربه گذرای روحی باشیم بلکه روح‌هائی هستیم که در حال عبور از یک تجربه گذرای بشری هستیم.

داستان درخت مقدس

در میان بنی‌اسرائیل عابدی بود. وی را گفتند: «فلان جا درختی است و قومی آن را می‌پرستند» عابد خشمگین شد، برخاست و تبر بر دوش نهاد تا آن درخت را برکند.

ابلیس به صورت پیری ظاهر الصلاح، بر مسیر او مجسم شد و گفت: «ای عابد، برگرد و به عبادت خود مشغول باش!» عابد گفت: «نه بریدن درخت اولویت دارد» مشاجره بالا گرفت و درگیر شدند.

عابد بر ابلیس غالب آمد و وی را بر زمین کوفت و بر سینه‌اش نشست. ابلیس در این میان گفت:

«دست بدار تا سخنی بگویم، تو که پیامبر نیستی و خدا بر این کار تو را مأمور ننموده است، به خانه برگرد، تا هر روز دو دینار زیر بالش تو نهم؛ با یکی معاش کن و دیگری را انفاق نما و این بهتر و صواب‌تر از کندن آن درخت است»؛ عابد با خود گفت: «راست می‌گویدی، یکی از آن به صدقه دهم و آن دیگر هم به معاش صرف کنم» و برگشت.

بامداد دیگر روز، دو دینار دید و برگرفت. روز دوم دو دینار دید و برگرفت. روز سوم هیچ نبود.

خشمگین شد و تبر برگرفت. باز در همان نقطه، ابلیس پیش آمد و گفت: «کجا؟» عابد گفت: «تا آن

هشتاد و هشت ساله خواهم شد، هرکسی می‌تواند پیر شود، آن نیاز به هیچ استعداد خدادادی یا توانایی ندارد، رشد کردن همیشه با یافتن فرصت‌ها برای تغییر همراه است. متأسف نباشید، یک فرد سالخورده معمولاً برای کارهایی که انجام داده تأسف نمی‌خورد، که برای کارهایی که انجام نداده است.» او به سخنرانی‌اش با ایراد «سرود شجاعان» پایان بخشید و از فرد فرد ما دعوت کرد که سرودها را خوانده و آن‌ها را در زندگی خود پیاده نماییم.

در انتهای سال، رز دانشگاهی را که سال‌ها قبل آغاز کرده بود، به اتمام رساند، یک هفته پس از فارغ‌التحصیلی رز با آرامش در خواب فوت کرد، بیش از دو هزار دانشجو در مراسم خاکسپاری او شرکت کردند، به احترام خانمی شگفت‌انگیز که با عمل خود برای دیگران سرمشقی شد که هیچ‌وقت برای تحقق همه آن چیزهایی که می‌توانید باشید، دیر نیست.

پایان

پس از کلاس به اتفاق تا ساختمان اتحادیه دانشجویی قدم زدیم و در یک کافه گلاسه سهیم شدیم، ما به‌طور اتفاقی دوست شده بودیم، برای سه ماه ما هر روز با هم کلاس را ترک می‌کردیم، او در طول یک سال شهره‌ی کالج شد و به‌راحتی هر کجا که می‌رفت، دوست پیدا می‌کرد، او عاشق این بود که به این لباس درآید و از توجهاتی که سایر دانشجویان به او می‌نمودند، لذت می‌برد، او این‌گونه زندگی می‌کرد.

در پایان آن ترم ما از رز دعوت کردیم تا در میهمانی ما سخنرانی نماید، من هرگز چیزی را که او به ما گفت، فراموش نخواهم کرد، وقتی او را معرفی کردند، در حالی که داشت خود را برای سخنرانی از پیش مهیا شده‌اش، آماده می‌کرد، به‌سوی جایگاه رفت، تعدادی از برگه‌های متون سخنرانی‌اش بروی زمین افتادند، آزرده و کمی دست‌پاچه به‌سوی میکروفون برگشته و به‌سادگی گفت: «عذر می‌خواهم، من بسیار وحشت‌زده شده‌ام بنابراین سخنرانی خود را ایراد نخواهم کرد، اما به من اجازه دهید که تنها چیزی را که می‌دانم، به شما بگویم.» او گلویش را صاف نموده و آغاز کرد: «ما بازی را متوقف نمی‌کنیم چون که پیر شده‌ایم، ما پیر می‌شویم زیرا که از بازی دست می‌کشیم، تنها یک راه برای جوان ماندن، شاد بودن و دستیابی به موفقیت وجود دارد، شما باید بخندید و هر روز رضایت پیدا کنیم. ما عادت کردیم که رؤیایی داشته باشیم، وقتی رؤیاهایمان را از دست می‌دهیم، می‌میریم، انسان‌های زیادی در اطرافمان پرسه می‌زنند که مرده‌اند و حتی خود نمی‌دانند، تفاوت بسیار بزرگی بین پیر شدن و رشد کردن وجود دارد، اگر من که هشتاد و هفت ساله هستم برای مدت یک سال در تخت خواب و بدون هیچ کار ثمربخشی بمانم،

تا با چوب بستنی‌های رنگارنگمان، یک گلدان قشنگ برای گل‌های زیبایمان درست می‌کردیم.

شاید هم دوست داشته باشید از گلدان با چوب بستنی که خودتان درست کردید به‌عنوان یک کاردستی برای مدرسه استفاده کنید.

نگران نباشید. این پست برای همین است که ببینیم چگونه می‌توانیم یکی از آن‌ها برای خودمان درست کنیم، یا حتی به‌عنوان کاردستی برای مدرسه ببریم.

پس بیایید با آموزش ساخت کاردستی آسان گلدان با چوب بستنی همراه شویم.

فقط کافیست اگر این بار یک قوطی خالی داشتید (مثل قوطی رب یا قوطی کنسرو، یا هر قوطی مشابهی) آن را دور نیندازید تا با کمی وقت گذاشتن، بتوانید یک گلدان با چوب بستنی برای خودتان درست کنید.

مواد لازم برای ساختن گلدان با چوب بستنی

چوب بستنی‌های رنگی

کش پلاستیکی

قوطی تمیز

روبان

خاک و گل یا گیاه

روش ساختن گلدان با چوب بستنی

یک کش پلاستیکی را دور قوطی می‌گذاریم. به‌طوری که به‌طور کامل قوطی را در برگیرد.



بعد چوب بستنی‌های رنگارنگ را یکی یکی دورتادور قوطی در زیر کش پلاستیکی کنار هم قرار می‌دهیم تا کل قوطی را بپوشانند.

حالا نوبت باغبانی است!

آموزش کاردستی با کاغذ رنگی و مقوا

- چوب بستنی با نقاشی‌های بامزه



چوب بستنی با نقاشی را دوست دارید؟

اگر جوابتان مثبت است پس حتماً موافقید که چند نمونه چوب بستنی با نقاشی‌های بامزه را با هم ببینیم.

شاید شما هم با من موافق باشید که **چوب بستنی‌ها** واقعاً ابزار خوبی برای ساخت **کاردستی‌های متنوع** هستند.

اگر به این کار علاقمند باشید، همین هنر نقاشی روی چوب بستنی می‌تواند یک عالمه ایده به شما بدهد.

همان‌طور که در این عکس‌ها هم خواهید دید **علاوه بر نقاشی**، می‌توانیم از چیزهای دیگری هم برای دوست‌داشتنی‌تر

مثلاً می‌توانیم از **چسب‌های فانتزی** برای این منظور استفاده کنیم.

یا از **چشم‌های عروسکی** یا **استیکرها** یا حتی از **دکمه‌ها** برای این کار استفاده کنیم و آن‌ها را با نقاشی‌هایمان ترکیب کنیم.

گلدان‌های زیبایی که با چوب بستنی درست

می‌شوند

حالا شاید با خودتان بگویید ای کاش می‌شد طرز تهیه یک **گلدان با چوب بستنی** را هم یاد می‌گرفتیم،



جامدادی کرم کتاب - یک کاردستی برای دانش آموزها

برای درست کردن این جامدادی کرم کتاب به لوازم زیر نیاز دارین:

چند رول دستمال توالت یا دستمال آشپزخانه

(اگر از قبل داشتن که چه بهتر، اگر هم ندارین، خوب از همین الان وقتی دستمال‌های رول تون تمام می‌شن رول وسطشون را دورنیندازین و چند تا از اونها برای خودتون جمع کنین)

- کاغذ رنگی سبز (یا رنگ سبز)
- کاغذ رنگی قرمز
- کاغذ سفید
- مقوا
- قیچی
- چسب
- ماژیک مشکی
- منگنه

خوب، حالا روش درست کردن این جامدادی کرم کتاب رو با تصاویر زیر که به نظرمون به‌خوبی گویا هستن، یاد بگیریم:



خاک مناسبی را که قبلاً تهیه یا خریداری کرده‌ایم در گلدان با چوب بستنی‌مان ریخته و گیاه یا گل‌مان را در آن می‌کاریم.

در آخر روی کش که چوب بستنی‌ها را با آن بر روی قوطی ثابت کرده‌ایم را با یک ریان زیبا می‌پوشانیم و جلوی آن را با یک پاپیون قشنگ، گره می‌زنیم.

درست کردن پرنده با کاموا - پرنده‌هایی که با کاموا خلق می‌شوند



بعضی از آدم‌ها به پرنده‌ها علاقه دارند و آن‌ها را در خانه نگه می‌دارند.

اما خُب، نگه‌داشتن یک پرنده‌ی زیبای خانگی مستلزم این است که او علیرغم میل پروازش، روز و شب را در قفس زندگی کند.

حالا شاید بد نباشد که اگر پرنده‌ها را دوست داریم و پرنده‌ای هم در خانه نداریم و کلاً دلمان هم نمی‌آید که او را در قفسی تنگ ببینیم، درست کردن پرنده با کاموا را به کمک تصاویر زیر یاد بگیریم که بتوانیم با آن پرنده‌ای دوست‌داشتنی خلق کنیم که حس قشنگ دیدن و همنشینی با پرنده‌ها را به ما ببخشد.

درست است که حرکت نمی‌کند و برایمان آواز هم نمی‌خواند، اما خوبی‌اش این است که در قفس هم نیست و می‌تواند آزادانه بر روی شاخه‌های یک درخت بنشیند.

مراحل درست کردن کاردستی پرنده‌ی کاموایی

با ۶ تصویر

کاپ کیک رنگین‌کمانی



قبل از هر چیز - طبق روال تهیه انواع کیک‌ها - اول فر را روشن می‌کنیم و دمای اون را روی ۳۷۵ درجه فارنهایت یا ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم می‌کنیم و می‌ذاریم تا حسابی داغ بشه. حالا می‌ریم سراغ تهیه کاپ کیک‌ها. کره رو که زودتر از یخچال درآورده بودیم و بیرون گذاشته بودیم تا به دمای محیط برسه، با شکر خوب مخلوط می‌کنیم. این مخلوط رو آنقدر با همزن می‌زنیم تا حالت پف‌کرده پیدا کنه. بعد تخم‌مرغ‌ها را بهش اضافه کرده و باز هم خوب هم می‌زنیم.

حالا آرد رو با بیکنگ‌پودر مخلوط کرده و روی مواد قبلی الک می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. در آخر هم شیر و وانیل را به مواد قبلی اضافه کرده و همه مواد را خوب هم می‌زنیم. دیگه وقتش رسیده که مخلوط‌مون رو داخل قالب‌های کاپ کیک که کاغذهای روغنی ساده یا قشنگ و خوش‌طرحی که توی بازار وجود داره کفشون قرار دادیم، به‌طور مساوی بریزیم. اما نه. صبر کنید. داشت یادمون می‌رفت. قرار بود کاپ کیک هامون رنگین‌کمانی باشن. پس چندرنگ خوراکی زیبا و خوشرنگ که قبلاً از لوازم قنادی‌ها خریده بودیم، می‌ذاریم کنارمون و از خمیر کیک که درست شده توی چند تا کاسه می‌ریزیم و هر یک رو با یکی از اون رنگ‌ها مخلوط می‌کنیم تا هر کاسه محتوی یک خمیر خوشرنگ بشه.



حالا درون هر کاسه، یک قاشق چایخوری قرار می‌دیم و دیگه وقتشه که قالب‌هامون رو بیاریم و از مواد پر کنیم. اما برای اینکه کیک‌مون رنگین‌کمانی بشه اول با قاشق چایخوری از یکی از خمیرهای رنگی مقداری در وسط قالب می‌ریزیم.

شاید شما هم با ما موافق باشید که هنر شیرینی‌پزی هم یکی از انواع هنرهای دستی است. با ترکیب هنرمندانه‌ی چند ماده خوردنی، شیرینی‌ای تولید می‌شود که گاه به یک اثری هنری می‌ماند. یکی از این اثرهای هنری خوشمزه، کاپ کیک رنگین‌کمانی است که قصد داریم در اینجا یاد بگیریم چطور می‌شود آن را درست کرد. نوش جان کردنش را هم که دیگر همه بلدیم. خوب. برای داشتن تجربه‌ی لذت‌بخش و البته هدفمند درست کردن و خوردن کاپ کیک رنگین‌کمانی جذاب و خوشمزه که بالاتر از آن حرف زدیم، باید چند کار - که خیلی هم سخت نیستند - انجام بدهیم. فقط قبل از اینکه برویم سر اصل مطلب، اجازه بدهید بگوییم که در پایان این نوشته می‌خواهیم دو تا چیز جالب - مرتبط با همین کاپ کیک‌های خوشمزه - هم نشان‌تان بدهیم:

این مواد را برای تهیه کاپ کیک رنگی نیاز داریم:

آرد = ۲ پیمانه

نمک = ۲/۱ ق چای خوری

بیکنگ‌پودر = ۲ ق چای خوری

کره = ۲/۱ پیمانه

شکر = ۱ پیمانه

تخم‌مرغ = ۲ عدد

شیر = ۱ پیمانه

وانیل = ۱ ق چای خوری

حالا بیاییم سراغ تهیه‌ی کاپ کیک چندرنگ:



بعد با یه قاشق و یه خمیر رنگی دیگه از وسط، روش رو کمی پر می‌کنیم.

و دوباره یه خمیر رنگی دیگه به همین ترتیب. این کار رو می‌تونیم مثلاً تا ۴ مرتبه تکرار کنیم تا کاپ کیکمون ترکیبی از ۴ رنگ بشه.



فقط یادمون باشه که قالب‌ها رو پُر نکنیم. حدود ۲/۱ تا ۳/۲ قالب، مناسبه که از خمیر پر بشه. چون حتماً خودتون می‌دونید بعد از اینکه قالب توی فر بره، خمیر پف میکنه و حجمش بیشتر میشه. بعد قالب‌ها رو داخل فر قرار میدیم و حدود ۱۸ دقیقه بهش زمان می‌دیم تا کیکمون پخته و آماده بشه. حالا قالب‌ها رو از فر بیرون میاریم و می‌گذاریم تا سرد بشه.



کاربرد آبلیمو در تمیزکاری و نظافت

تمیزکاری یکی از مهمترین وظایف خانه‌داری است که در این مطلب کاربرد آبلیمو در تمیزکاری و نظافت و پاکیزگی منزل را برایتان شرح داده‌ایم تا با آن بتوانید خانه‌ای بسیار تمیزتر و درخشان‌تر داشته باشید.



پاک کردن جوهر از روی لباس

اگر با این مشکل روبرو شدید لباس را روی سطح صافی پهن کنید و روی لکه جوهر خمیردندان بریزید و بگذارید برای چند دقیقه به همین حالت بماند تا خشک شود سپس لباس را بشویید.

خوشبو کردن یخچال

یکی از دانستنی‌های خانه‌داری که هر کدبانویی باید بداند نظافت و خوشبویی یخچال است برای اینکه یخچال بوی خوبی دهد از یک‌تکه پنبه که آغشته به وانیل است استفاده کنید آن را در یخچال قرار دهید تا بوی خوبی به آن دهد و بوهای بد یخچال را از بین ببرد.

پاک کردن آدامس از لباس

اگر با حواس‌پرتی اطرافیان دچار این مشکل شده‌اید اصلاً نگران نباشید لباس خود را برای مدت یک ساعت داخل فریزر قرار دهید تا آدامس منجمد شود و راحت‌تر از روی لباس کنده شود. می‌توانید از یک قطعه یخ هم استفاده کنید روی لباس بگذارید تا آدامس را سرد و سفت کند البته راه‌حل اول سریع‌تر و کم‌زحمت‌تر است.

چند نکته‌ی مهم خانه‌داری

دانستنی‌های خانه‌داری جدید و امروزی به شما کمک می‌کند تا بسیاری از مشکلاتی که در منزل با آنها روبرو هستید را حل کنید پس این مطلب را در سایت داجان دنبال کنید.



پیاز خرد کردن بدون اشک ریختن

اگر شما هم در زمان پیاز خرد کردن اشک‌ریزی دارید از این راه‌حل‌ها استفاده کنید یکی از این راهکارها آدامس جویدن است دومین راه پوست کندن پیاز زیر آب است این کار باعث می‌شود بینی و چشم‌هایتان تحریک نشود.

ساخت یخ شفاف

اگر دوست دارید برای مهمانی‌ها یخ‌های شفافی داشته باشید می‌توانید یک کار ساده انجام دهید برای این کار لازم است آب را قبل از گذاشتن در فریزر بجوشانید سپس آب جوشیده را داخل جایخی قرار داده تا یخ ببندد.

ماهی تازه یا مانده!

برای تست کردن اینکه ماهی که خریده‌اید تازه است یا مانده از یک ترفند ساده می‌توانید استفاده کنید برای این کار یک ظرف به‌اندازه ماهی را از آب سرد پر می‌کنیم و ماهی را داخل آن می‌اندازیم اگر ماهی شناور شد تازه است.



شته‌زدگی گلدان‌ها

همان‌طور که می‌دانید اگر شته به گل‌ها بزند به راحتی نمی‌شود از شر آنها خلاص شد پس با این راهکار مانع آن شوید و یک عدد سیر درون گلدان خود خاک نمایید تا مانع نزدیک شدن شته‌ها به گل‌های زیبایتان شود به همین راحتی با یک سیر سلامت گل‌ها را حفظ کنید.

ترفندهای طلایی برای از بین بردن لکه لباس

رنگی و سفید

برای شستن لباس‌ها مهمترین نکته این است که هر لباس را با رنگ مشابه خودش بشویید تا از پخش شدن رنگ لباس‌ها جلوگیری کنید

پخت سریع‌تر تخم‌مرغ آب‌پز

برای اینکه تخم‌مرغ آب‌پز خود را سریع‌تر بپزید کافی است مقداری نمک به آب اضافه کنید نتیجه بهتری می‌گیرید.

رهای از مورچه‌ها

اگر شما هم هر جای خانه مواد غذایی می‌گذارید و مورچه‌ها به آن حمله‌ور می‌شوند حتماً این راهکار را انجام دهید مقداری پوست خیار را کنده و در نزدیکی سوراخ مورچه‌ها بگذارید با این کار مورچه‌ها را فراری می‌دهید چون مورچه‌ها از بوی خیار متنفر هستند.

استفاده از فیلتر قهوه برای تمیز کردن شیشه و آینه

شاید اصلاً به فیلتر قهوه توجه نکرده باشید و خیلی راحت آن را دور بریزید اما اگر یک بار با آن به تمیز کردن شیشه و آینه بپردازید، دیگر هیچ‌وقت آن‌ها را دور نخواهید انداخت.

2. استفاده از هواگیر در لوله جاروبرقی

با قرار دادن هواگیر در لوله جاروبرقی باعث می‌شود که جاروبرقی شما ناخودآگاه سکه‌ها و پول‌هایتان را به درون خود نکشد.

تمیز کردن ماکروویو با یک فنجان آب

اگر ماکروویو شما بعد از چند بار استفاده سریعاً کثیف می‌شود، عصبانی نشوید. یک فنجان آب گرم بردارید و نصف یک لیمو را به آن اضافه کنید و آن را به مدت یک دقیقه درون ماکروویو قرار دهید و سپس آن را بیرون آورده و کل ماکروویو را با دستمال آغشته به این ترکیب تمیز کنید.

استفاده از اسفنج‌های مصرف‌شده

هرگز مجبور نیستید که به‌طور مداوم در حال خرید اسفنج و اسکاچ باشید که این کار نه تنها هزینه‌های شما را بالا می‌برد، بلکه به طبیعت نیز آسیب وارد می‌کند. یک یا دو دقیقه این اسفنج‌ها را درون ماکروویو با دمای بالا قرار دهید تا ببینید که مثل روز اول شده است و تمام باکتری‌های آن کشته می‌شود.

از یک پاک‌کننده طبیعی برای کل خانه استفاده کنید. در این قسمت می‌توانید کاملاً اقتصادی عمل کنید و خودتان پاک‌کننده بسازید و فقط کافی است که چهار قاشق جوش شیرینی را با یک لیتر آب گرم مخلوط کنید تا یک پاک‌کننده چندمنظوره و طبیعی داشته باشید و سپس آن را روی دستمال ریخته و در هر جای خانه که خواستید، بکشید.

تمیز کردن حمام با سرکه و صدف جوی در

هزینه‌ها

همه ما عاشق این هستیم که شیرآلاتمان در همه جای منزل مخصوصاً در حمام برق بزنند و حال می‌توانید برای این کار از سرکه استفاده کنید. بالا تا پایین حمام را با سرکه شستشو دهید و برای دوش نیز از سرکه و آب جوش استفاده کنید که هرچقدر سرکه بیشتر باشد، تمیزی و درخشندگی بیشتر خواهد بود.

روغن بچه برای پاک کردن اثر انگشت از استیل

ضد زنگ

روغن بچه نه تنها برای نرم کردن پوست کودک است، بلکه می‌تواند صدای غژغژ خشکی را از بین ببرد. همچنین اگر هود خانه شما یا دیگر استیل‌های ضد زنگ ردی از اثر انگشت روی خود دارند، می‌توانید از روغن بچه استفاده کنید و لکه‌ها را از بین ببرید.

مسواک قدیمی برای پاکسازی حمام

مسواک‌های قدیمی را هرگز دور نریزید که این ابزار بسیار کاربردی خواهد بود. می‌توانید مسواک را بعد از قدیمی شدن، داخل آب جوش بریزید تا هرگونه جرمی از آن جدا شود تا با استفاده از آن، هر جایی که دسترسی سخت است را تمیز کنید که استفاده از آن نیز بسیار راحت است.

برای تأثیر بیشتر به آن اضافه کنید و سپس پنج دقیقه صبر کنید و مقداری آب گرم بریزید.

تمیز کردن لوازم گلی شده با خمیردندان آیا کفش‌های ورزشی شما در گل فرورفته و لک شده؟ در این مورد می‌توانید تنها با استفاده از خمیردندان قسمت‌های گل شده را پاکسازی کنید.

تمیز کردن کابینت با مایع شستشو دهنده کابینت‌های چرب شده به دلیل پخت‌وپز را می‌توانید تنها با آب و مخلوط آن با مایع شوینده تمیز کنید. فرقی ندارد که اسفنج شما چقدر به این مایع آغشته شده باشد.

تمیز کردن تخته مخصوص خرد کردن مواد با لیمو

تخته خرد کردن مواد غذایی معمولاً بیش از بقیه لوازم آشپزخانه استفاده می‌شود. بعد از مدتی شاهد این خواهید بود که رنگ خود را کم‌کم از دست داده است و در این موارد می‌توانید از آب لیمو برای از بین بردن لکه‌ها استفاده کنید یا این‌که مقداری جوش‌شیرین را روی آن بپاشید.

براق کردن سیلور با خمیردندان

سیلورها نمای بسیار زیبایی به آشپزخانه می‌دهند اما در صورتی که تمیز و براق باشند و برای آن نیز کافیست که مقداری آب و خمیردندان را مخلوط کنید و روی آن‌ها بکشید و حتی برای زیورآلات نقره هم می‌توانید از این روش استفاده کنید و سپس آن را با یکپارچه دیگر خشک کنید.

تمیز کردن لوازم باغبانی با آب و مایع شوینده

لوازم باغبانی به‌شدت در معرض خاک و گرد و آلودگی هستند که برای مراقبت از آن‌ها و حفظ تمیزی، مقداری آب و مایع شوینده را با یکدیگر ترکیب کنید و برای شستشو استفاده کنید.

استفاده از سس گوجه فرنگی برای جلوگیری از

گردوغبار لوازم باغبانی

اگر لوازم باغبانی شما بیش‌ازحد دچار گردوغبار می‌شوند، قبل از دستمال کشیدن مقداری سس کچاپ روی آن بزنید.

استفاده از مایع شوینده برای خلاص شدن از شر

لکه‌های روی لباس

بسیار سخت است که لکه‌های غذا یا نوشیدنی روی

لباس شما باقی بماند و از بین برود، مخصوصاً اگر این لباس را بیش از لباس‌های دیگر دوست داشته باشید اما

استفاده از ورقه‌های نرم‌کننده فیبر برای از بین

بردن بوی بد سطل زباله

هیچ‌چیز منجرکننده‌تر از آن نیست که سطل زباله خود را خالی کنید و ببینید که هنوز هم بوی بدی می‌دهد که اگر با چنین مشکلی مواجه شدید، می‌توانید از ورقه‌های نرم‌کننده فابریکی در کف سطل زباله قرار دهید تا به‌سرعت هوای آن را مطبوع کند و همچنین می‌توانید از انواع معطر استفاده کنید و بوی موردعلاقه خود را انتخاب کنید.

از بین بردن بوی کفشی با جوش‌شیرین

بله. دوباره جوش‌شیرین به کمک شما می‌آید و بوی بد کفش‌ها را از بین می‌برد. مقداری جوش‌شیرین را به کفش اسپری کنید یا این‌که هنگام شستشو، کمی از آن را با آب مخلوط کنید و شستن را انجام دهید.

از بین بردن جوهر خودکار از چوب با خمیردندان

اگر کودک شما با ماژیک یا خودکار روی چوب میز ناهارخوری، نرده‌ها یا هر جای چوبی دیگری ردی از خود به‌جا گذاشته، می‌توانید به‌آرامی مقدار کمی خمیردندان را به آن قسمت بزنید و شاهد از بین رفتن لکه‌ها باشید.

تمیز کردن سریع شانه با آب و لیکوئید

شاید تنها کاری که تا به حال برای تمیز کردن شانه‌ها انجام می‌دادید، این بود که موهای اضافه آن را بعد از هر بار شانه کردن می‌گرفتید اما این شانه‌ها چربی و آلودگی‌های دیگری را به خود جذب می‌کنند. کافی است که یک نوع لیکوئید مثل شامپو، اسپری مو یا محصول دیگری را مربوط به مو انتخاب کنید و ترکیب آن را با آب به شانه خود اسپری کنید.

از سرکه معطر برای تمیز کردن لوازم خانه

استفاده کنید.

یک اسپری خانگی بسازید و یک قسمت از آن را با سرکه سفید و نصف دیگر را با آب پر کنید. این ماده برای افرادی که به شوینده‌ها آلرژی دارند نیز بسیار مناسب است. حال این اسپری را برای قسمت‌هایی استفاده کنید که بوی ماهی می‌دهند و حتی می‌توانید یک گیاه را به این ترکیب اضافه کنید.

استفاده از جوش‌شیرین برای گرفتگی‌ها

اگر راه‌آب ظرفشویی یا هر جای دیگر با مو یا ماده غذایی دیگری گرفته شده و آب جریان خوبی ندارد، می‌توانید مقداری جوش‌شیرین را درون آن بریزید و سرکه را نیز

استفاده از جوش شیرین برای ظرفشویی

اگر از ماشین ظرفشویی خود مدت‌زمان بیشتری استفاده کنید، یعنی این که هزینه‌های خود را تا حد زیادی کاهش داده‌اید. مقداری جوش شیرین را تکان دهید و آن را روی اسفنج مرطوب بریزید و روی لبه‌های ظرفشویی بزنید تا لکه‌ها و آثار غذا از بین برود.

از بین بردن لکه‌های چربی با کوکاکولا

اگر لکه‌های چربی روی تیشرت موردعلاقه شما مانده است، می‌توانید مقداری کوکاکولا را روی آن بریزید و سپس آن را مثل همیشه داخل ماشین لباسشویی بیاورید تا اسید نوشابه داخل بافت لباس حل شود.

از بین بردن لکه‌های توالت با زغال

هیچ چیز مانند زغال نمی‌تواند سفیدی رنگ توالت را به شما برگرداند. یک قوطی زغال را پودر کنید و آن را روی سنگ بریزید و اجازه دهید که یک شبانه‌روز روی آن بماند و با استفاده از فرچه کمی بیشتر آن را پخش کنید و سپس صبح روز بعد روی آن آب بگیرید.

نگه‌داشتن یک لیمو در یخچال برای خوشبو کردن

داخل آن

حتماً متوجه شده‌اید که حتی غذاهای موردعلاقه‌تان نیز در داخل یخچال بوی بدی می‌گیرند. یک لیموی تازه را از وسط قاچ کنید و آن را در طبقه بالای یخچال قرار دهید و نصف دیگر را در پایین طبقه بگذارید تا هرگونه بوی بدی از فریزر از بین برود.

از بین بردن بوهای سوختگی با نمک

آیا شام شما سوخته است؟ اگر فضای خانه شما بوی سوختگی به خود گرفته، مقداری نمک به کف ماهتابه بپاشید.

تمیز کردن ماهتابه با فویل آلومینیومی

فویل کاربردهای بسیار زیادی دارد. می‌توانید از آن به‌عنوان یک اسکراب برای کف ماهتابه‌های خود استفاده کنید. برای صرفه‌جویی می‌توانید از فویل اطراف ساندویچ خود استفاده کنید.

تیز کردن قیچی با فویل نازک

نوک قیچی‌ها معمولاً به‌سرعت کند می‌شود، مخصوصاً اگر برای بریدن کاغذ یا مقوا از آنها استفاده کنید؛ اما مجبور نیستید که آن را عوض کنید. کافی است که یک قسمت از فویل نازک را با قیچی برش دهید دوباره تیز شود.

نرسید، این موضوع به این معنا نیست که باید از این لباس دست بکشید. مقداری مایع شوینده را مستقیم روی لکه بریزید و آن را با آب بشویید که این ترفند برای لباس‌های نخی، پشمی و ابریشم بیش از بقیه کار می‌کند.

استفاده از کچاپ برای تمیز کردن ماهتابه‌های

مسی

ماهتابه‌های مسی می‌توانند نمای مدرنی را به آشپزخانه شما ببخشند. اگر بعد از استفاده از آنها نیاز به شستن داشتند، مقداری سس گوجه فرنگی را به این ماهتابه بزنید و بعد با یک دستمال آن را پاک کنید.

از بین بردن خراش روی چوب با استفاده از یک

گردو

آیا از خطوط و خش‌های روی لوازم چوبی خود خسته شده‌اید؟ کافی است که یک گردوی بدون پوست را بردارید و روی این قسمت‌ها بکشید تا معجزه آن را ببینید.

از بین بردن بوی قفسه‌ها با جوش شیرین

آیا کشو و قفسه‌های لباس و یا حوله شما بوی نم می‌دهد؟ مقداری جوش شیرین را به این کشوها اسپری کنید و در آنها را باز بگذارید.

از بین بردن لکه‌های روی فرش با مایع شوینده

لکه‌های روی فرش را با یک قاشق چای‌خوری مایع شوینده و دو فنجان آب گرم از بین ببرید و می‌توانید بخار آن را به فرش بدهید و شاهد ناپدید شدن لکه‌ها باشید و سپس یک اسفنج آغشته به آب سرد را روی آن بکشید.

استفاده از پودر بچه برای از بین بردن صداهای

بسیار بلند

اگر صبح‌ها با سروصداهایی مثل صدای ماشین‌ها و لوازم‌خانگی بیدار می‌شوید، می‌توانید مقداری پودر بچه را روی کف چوبی بریزید که با این کار لوازم با کشیده شدن روی سطح صدا نخواهند داشت. استفاده از خمیردندان برای لکه‌های قهوه

لکه‌های قهوه روی دندان با خمیردندان و مسواک از بین می‌روند اما می‌توانید با این ماده از شر آن‌ها از روی فنجان‌ها نیز خلاص شوید و سپس آن را مثل همیشه شستشو دهید.

ماشین لباسشویی بعد از خالی شدن معمولاً بوی نامطبوعی به خود می‌گیرد. یک فنجان سرکه سفید را با در قسمت آب گرم ماشین لباسشویی بریزید که این کار باعث از بین رفتن جرم‌ها و از بین رفتن بوی بد درون آن می‌شود.

تمیز کردن اتو با فویل و نمک

اگر اتوی شما جرم‌گرفته، می‌توانید جرم کف آن را با نمک و فویل نازک از بین ببرید. این‌گونه که اتو را روشن کنید و یک فویل آلومینیومی نازک را روی نمک‌های کف اتو قرار دهید.

تمیز کردن حمام با گریپ فروت

لکه‌های آلوده حمام را با برش یک گریپ فروت از بین ببرید. مقداری از آب آن را با نمک مخلوط کنید و روی لکه‌ها بریزید. نصف دیگر را برای صبحانه استفاده کنید.

از بین بردن رسوب‌های کتری با سرکه

نصف کتری رسوب بسته خود را با سرکه سفید پر کنید، نصف دیگر آن را آب بریزید. اجازه دهید که تا صبح این مخلوط داخل کتری بماند. صبح روز بعد کتری را بشویید و شاهد از بین رفتن رسوبات باشید. با این کار نه تنها عمری کتری شما افزایش می‌یابد، بلکه طعم آب جوش و چایی‌های شما بهبود پیدا می‌کند.

از بین بردن رد حشرات موذی از لباس با گیاهان

این رد پای حشرات روی لباس‌ها بسیار منجرکننده خواهد بود، پس بهتر است که هر چه سریع‌تر اقدام به رفع آن‌ها کنید. مقداری گیاه خشک‌شده مثل اسطوخودوس، رزماری یا آویشن را پودر کنید و روی این قسمت‌ها بریزید و آن را داخل کشوی دراور قرار دهید.

از بین بردن خطوط سفید اتو با سرکه

اتوی خود را با استفاده از سرکه نو و تمیز نگه دارید. به این صورت که آن را به آرامی داغ کنید. سپس نصف مخزن را با سرکه و نصف دیگر را با آب پر کنید. یک ساعت صبر کنید، سپس مخزن را خالی کنید و شستشو دهید.

چسب کردن نامه با لاک ناخن

اگر پاکت نامه‌ای دارید که می‌خواهید چسب آن را باز کنید و دوباره آن را ببندید اما به دلیل باز شدن آن این کار را انجام نمی‌دهید، می‌توانید از لاک استفاده کنید. بعد از اینکه کارتان تمام شد، قسمت چسب در پاکت نامه را لاک بزنید.

محافظت از کف چوبی یا لمینتی با توپ تنیس اجازه ندهید که کف چوبی یا لمینت خانه شما به دلیل جابجا کردن صندلی و میز خط و خش بیافتد. یک توپ تنیس را به دو نیم تقسیم کنید و آن را در انتهای پایه صندلی قرار دهید. برای هر پایه‌ای این کار را انجام دهید.

پولیش کردن لوازم با روغن زیتون

روغن زیتون علاوه بر خواص بسیار متعدد برای بدن می‌توان در تمیزکاری‌ها نیز به کار برود. چند قطره از آن را روی محل گردوغبار بریزید. مثلاً برای تمیز کردن لوازم چوبی که بوی غلیظی هم به آنها نمی‌دهد.

دستمال‌های قدیمی برای از بین بردن گردوغبار

اگر دستمال‌ها و کهنه‌های قدیمی‌تان دیگر قابل‌استفاده برای پاک کردن نیست و یا مثلاً پاره شده، می‌توانید از آن برای گردگیری کردن سطوح استفاده کنید.

از یک فرچه برای تمیز کردن توستر استفاده کنید.

قسمت‌های ریز و جاهایی که راه‌دست خوبی ندارند را با فرچه یا مسواک تمیز کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا توستر تمیزتری داشته باشید و بوی بد آن را بگیرید.

از بین بردن جای چربی از دیوار با نان سفید

اگر روی دیوار شما جای چربی اثرانگشت شما مانده است، می‌توانید یک تکه نان سفید را بردارید و روی این محل‌های دیوار بکشید. شاید برایتان عجیب باشد که چه کسی این روش را پیدا کرده اما مطمئن باشید که جواب می‌دهد.

سرکه برای از بین بردن بوی بد ماشین لباسشویی

این حیوان، درون ناآرام ما را می‌فهمد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سگ‌ها می‌توانند تشخیص دهند که آیا ما استرس داریم یا آرام هستیم! به نظر می‌رسد که این بازخورد حسی بر احساسات سگ‌های خانگی تأثیرگذار است.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سگ‌ها قادرند بفهمند که انسان استرس دارد یا نه، شواهد این‌طور عنوان میکند که بازخورد حسی بر احساسات و انتخاب‌های سگ تأثیر می‌گذارد. این یافته‌ها به‌تازگی در مجله *Scientific Reports* منتشر شد.

محققان انگلیسی در این زمینه خاطرنشان کردند که این کار برای سگ‌ها ساده است و حتی لازم نیست آنها انسان را به‌خوبی بشناسند تا بو را به این شکل تفسیر کنند. طبق اظهار نویسندگان این مطالعه، کسانی که سگ دارند، می‌دانند که حیوانات خانگی‌شان چقدر با احساسات و رفتار آنها (انسان) خو می‌گیرند و هماهنگ هستند. این مطالعه نشان می‌دهد که حتی بوی یک انسان پراسترس و ناآشنا، بر وضعیت عاطفی، درک پاداش و توانایی یادگیری سگ تأثیر می‌گذارد.

مدت‌هاست که تحقیقات بر «رایحه» به‌عنوان یک فاکتور مهم اما شاید نادیده‌گرفته‌شده از ارتباط عاطفی بین افراد تأکید دارند.

البته هنوز سؤال است که آیا سگ‌ها، حواس بویایی پیچیده‌تری نسبت به انسان‌ها دارند یا نه. به‌طور کل به نظر می‌رسد این حیوانات، احساسات انسان را از طریق بویایی درک کرده و مطابق با آن عمل می‌کنند. این یافته‌های نو در دنیای واقعی و در زمینه برقراری ارتباط میان انسان و حیوان بسیار کاربرد دارند. درک اینکه چگونه استرس انسانی بر سلامت سگ‌ها تأثیر می‌گذارد، برای نگهداری از سگ‌های خانگی و سگ‌های آموزشی و کمکی مهم است.

این حیوانات می‌فهمند که شما استرس دارید یا نه

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سگ‌ها می‌توانند تشخیص دهند که آیا ما استرس داریم یا آرام هستیم! به نظر می‌رسد که این بازخورد حسی بر احساسات سگ‌های خانگی تأثیرگذار است.

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سگ‌ها قادرند بفهمند که انسان استرس دارد یا نه، شواهد این‌طور

عنوان می‌کند که بازخورد حسی بر احساسات و انتخاب‌های سگ تأثیر می‌گذارد. این یافته‌ها به‌تازگی در مجله *Scientific Reports* منتشر شد.

محققان انگلیسی در این زمینه خاطرنشان کردند که این کار برای سگ‌ها ساده است و حتی لازم نیست آنها انسان را به‌خوبی بشناسند تا بو را به این شکل تفسیر کنند. طبق اظهار نویسندگان این مطالعه، کسانی که سگ دارند، می‌دانند که حیوانات خانگی‌شان چقدر با احساسات و رفتار آنها (انسان) خو می‌گیرند و هماهنگ هستند. این مطالعه نشان می‌دهد که حتی بوی یک انسان پراسترس و ناآشنا، بر وضعیت عاطفی، درک پاداش و توانایی یادگیری سگ تأثیر می‌گذارد.

مدت‌هاست که تحقیقات بر «رایحه» به‌عنوان یک فاکتور مهم اما شاید نادیده‌گرفته‌شده از ارتباط عاطفی بین افراد تأکید دارند.

البته هنوز سؤال است که آیا سگ‌ها، حواس بویایی پیچیده‌تری نسبت به انسان‌ها دارند یا نه. به‌طور کل به نظر می‌رسد این حیوانات، احساسات انسان را از طریق بویایی درک کرده و مطابق با آن عمل می‌کنند. این یافته‌های نو در دنیای واقعی و در زمینه برقراری ارتباط میان انسان و حیوان بسیار کاربرد دارند. درک اینکه چگونه استرس انسانی بر سلامت سگ‌ها تأثیر می‌گذارد، برای نگهداری از سگ‌های خانگی و سگ‌های آموزشی و کمکی مهم است.

این ۲ نوشیدنی قاتل استرس و اضطراب است!

یک متخصص طب ایرانی، استفاده از شربت زعفران و سنبل‌الطیب را برای غلبه بر استرس و اضطراب مؤثر دانست. در طب سنتی اصول ۶ گانه داریم که بحث تغذیه فقط یکی از این اصول را در برمی‌گیرد و خواب‌وبیداری، آب‌وهوا و حالت‌های روحی و روانی از دیگر اصول سلامتی هستند.

درباره تغذیه که شامل خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌شود عموماً طب ایرانی بر اساس مزاج افراد نسخه می‌پیچد اما یکسری از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها هستند که خواص عمومی دارند مانند مصرف بادام و مویز که مقوی مغز هستند.

زارعی خاطرنشان کرد: برخی از نوشیدنی‌ها مثل شربت زعفران و نوشیدنی‌هایی که حاوی زنجبیل یا دارچین باشند انرژی بدن را در هنگام مطالعه بالا می‌برند و فرد

می‌دهد که سطوح بالای کورتیزول در اواخر بارداری می‌تواند پیش‌بینی کند که نوزاد دچار مشکل در به خواب رفتن می‌شود. ما مشتاق انجام مطالعات آینده برای درک بهتر این پیوند هستیم.

این گروه نمونه‌های کورتیزول مو را از ۷۰ نوزاد در چند روز اول پس از تولد جمع‌آوری کردند. تقریباً ۵۷ درصد از نوزادان دختر بودند. زمانی که هر کودک هفت‌ماهه بود، والدین پرسشنامه‌ای را تکمیل کردند که شامل سؤالاتی از جمله مدت‌زمانی بود که کودکان به‌طور متوسط به خواب می‌روند، چه مدت نوزادان در شب بیدار می‌مانند و تعداد دفعاتی که نوزادان در طول شب بیدار می‌شوند. محققان همچنین داده‌هایی را در مورد سن بارداری مادر هر نوزاد در بدو تولد و درآمد خانواده آنها جمع‌آوری کردند.

نوزادانی که در اواخر بارداری سطح کورتیزول موی بالاتری داشتند، در هفت‌ماهگی نسبت به نوزادانی که سطح کورتیزول کمتری داشتند، زمان بیشتری برای خوابیدن نیاز داشتند. به گفته نویسندگان، این یافته‌ها به‌عنوان مبنای مهمی برای مطالعه اثرات بلندمدت تولید کورتیزول جنین بر سلامت خواب در دوران نوزادی و کودکی خواهد بود. به‌طور خاص، تحقیقات بیشتر می‌تواند توضیح دهد که چگونه نوزادان به فازهای مختلف خواب می‌روند و چه مواردی بر سرعت به خواب رفتن آنها در شب تأثیر می‌گذارد.

به گفته محققان: نتایج نشان می‌دهد که ممکن است تأثیراتی پیش از تولد بر روی سلامت خواب در اوایل زندگی وجود داشته باشد که به نیاز به درک بهتر عواملی که ممکن است که بر سلامت خواب بهتر در دوران نوزادی و بعد از آن فراهم کند، اشاره دارد.

چگونه سه سوته بر استرس غلبه کنیم؟

یک متخصص تغذیه، با بیان اینکه کنترل استرس ابزاری قدرتمند برای ارتقای سلامت است، رژیم غذایی مناسب را راهبردی مؤثر در کنترل استرس عنوان کرد.

تغذیه صحیح می‌تواند کمک مؤثری برای کنترل استرس باشد، اظهار کرد: یک رژیم غذایی درست مبتنی بر سه اصل مهم تعادل، تنوع و البته میانه‌روی در دریافت گروه‌های غذایی مختلف است و علاوه بر رعایت این اصول کلی باید توجه داشت که نوشیدن آب کافی و فعالیت

کمتر احساس خستگی می‌کند و باعث افزایش بهره‌وری دانش‌آموزان می‌شود.

مصرف برخی خوردنی‌ها مثل رب انار و رب سیب که با میخک و یا دارچین مخلوط شده باشند نیز می‌تواند انرژی افراد را افزایش دهند.

خواب کافی و مناسب را نیز در بهره‌وری دانشجویان و دانش‌آموزان بسیار مناسب عنوان کرد.

برای غلبه بر استرس و اضطراب که برخی‌ها شب‌قبل از امتحان به آن دچار می‌شوند، از شربت زعفران و شربت سنبل‌الطیب در زمان نزدیک به خواب و استراحت استفاده کنند.

عوارض باورنگردنی هورمون استرس در اواخر دوران بارداری

مطالعه‌ای جدید نشان داده است که هورمون‌های استرس در اواخر دوران بارداری ممکن است در نهایت باعث بدخوابی نوزادان در شب شود.

محققان توضیح می‌دهند که نوزادانی که مادران آنها در اواخر بارداری سطح هورمون استرس بالاتری تجربه کرده‌اند، ممکن است در به خواب رفتن دچار مشکل شوند. تحقیقات خواب نشان می‌دهد که اندازه‌گیری کورتیزول در سه‌ماهه سوم بارداری می‌تواند الگوهای خواب نوزاد را تا هفت ماه پس از تولد نوزاد پیش‌بینی کند.

نوزادان اغلب در نیمه‌های شب از خواب بیدار می‌شوند و در به خواب رفتن مشکل دارند. گروهی از دانشگاه دنور می‌گویند یک دلیل احتمالی اما ناشناخته برای این امر این است که سیستم هیپوتالاموس-آدرنال-هیپوفیز جنین خوب کار نمی‌کند. این سیستم برای تنظیم پاسخ استرس شناخته شده است و پیش از این با اختلالات خواب در زمانی که به‌درستی کار نمی‌کند مرتبط شناخته شده است. کورتیزول محصول نهایی تولید شده از سیستم هیپوتالاموس-آدرنال-هیپوفیز است.

کورتیزول یک هورمون استروئیدی است که توسط غدد فوق‌کلیوی تولید می‌شود که در بالای هر کلیه قرار دارند و نقش مهمی در چندین عملکرد بدن از جمله تنظیم متابولیسم، پاسخ استرس، تأثیرات ضدالتهابی، تنظیم فشار خون و ریتم شبانه‌روزی دارد.

اگرچه افزایش کورتیزول در طول بارداری طبیعی و برای آماده‌سازی جنین برای تولد مهم است، یافته‌های ما نشان

فیزیکی کافی می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش بروز استرس داشته باشد.

وی افزود: همچنین دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین B6، B12 و فولات و پرهیز از دریافت منابع غذایی حاوی کافئین برای کاهش استرس و اضطراب مهم است. دریافت غذا به صورت وعده‌های منظم و کوچک و با نمایه گلیسمی پایین به ثبات بیشتر قند خون کمک می‌کند، اظهار کرد: توجه کنید که اختلالات قند خون و گرسنگی می‌تواند محرک ایجاد استرس و اضطراب باشد و در صورتی که از منابع غذایی حاوی قند و شکر و یا کربوهیدرات‌های ساده به میزان زیاد در رژیم غذایی استفاده کنید، قند خون و به دنبال آن انسولین در خون افزایش پیدا می‌کند و سپس کاهش پیدا می‌کند.

نوسانات سریع قند خون و به دنبال آن انسولین می‌تواند باعث ایجاد تغییرات در خلق و خو و رفتار شود و افراد احساس کنند که برای کاهش استرس خود نیاز به شیرینی‌جات بیشتر دارند و این سیکل معیوب مرتباً تکرار شود؛ بنابراین دریافت فیبر کافی، میوه و سبزیجات به جای قند و شکر و شیرینی‌جات و همچنین دریافت منابع حاوی پروتئین و چربی‌های سالم می‌تواند نوسانات قند خون را کمتر کند و به کاهش حس استرس و اضطراب کمک بیشتری کند.

مغزها و دانه‌ها، لوبیای سویا، گردو و روغن آفتابگردان حاوی اسیدهای چرب ضروری برای بدن هستند، بیان کرد: دریافت ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین برای کاهش افسردگی و استرس می‌تواند مفید باشد و مصرف آن به‌ویژه در نوجوانی با عملکرد شناختی بهتر مغز در سال‌های بعدی زندگی همراه است.

حبوبات از منابع خوب پروتئین است و در عین حال حاوی ریز مغذی‌های ضروری برای بدن است، عنوان کرد: ویتامین D یکی از ویتامین‌های مهم با عملکردهای بسیار در بدن است و کمبود آن می‌تواند با تغییرات خلق و خو در ارتباط باشد همچنین این ویتامین نقش مهمی در حفاظت از مغز و عملکرد صحیح ناقل‌های عصبی دارد و حتی به‌عنوان یک درمان کمکی برای آلزایمر می‌تواند مفید باشد.

مصرف جگر، ماهی، شیر و تخم‌مرغ می‌تواند به دریافت ویتامین D کمک کند، اما راه اصلی تأمین آن سنتز از طریق پوست و قرار گرفتن در مجاورت نور آفتاب است.

برای حفظ سلامتی و کاهش استرس و اضطراب سعی کنید منابع حاوی قند و شکر مثل انواع شیرینی‌جات، آب‌میوه‌های سنتتیک، آب‌نبات، انواع نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قند و یا شکر را محدود کرده و به جای آن منابع حاوی فیبر، میوه و سبزی و غلات کامل و سیوسدار استفاده کنید تا نوسانات قند خون که یکی از عوامل ایجاد استرس است را به حداقل برسانید. بسیاری از افراد به مصرف قهوه و یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا عادت دارند.

مصرف زیاد کافئین فارغ از اینکه از چه منبع و یا منابعی باشد می‌تواند باعث تغییرات خلق و خو شود و به ایجاد استرس، اضطراب و حتی افسردگی کمک کند.

برای کاهش دریافت کافئین، توصیه می‌شود قهوه را با چای سبز جایگزین کنید، چای سبز علاوه بر کافئین کمتر حاوی اسیدآمینوای به نام تیانین است که برای کاهش استرس و اضطراب مفید است؛ همچنین دریافت آب کافی و فعالیت فیزیکی روزانه به حفظ سلامتی و آرامش بیشتر کمک می‌کند

با این چند تمرین ساده استرس‌های خود را کم کنید در این مطلب شما را با استراتژی‌هایی برای کمک به مدیریت استرس و تأثیر آن بر سلامت جسم و روان آشنا می‌کنیم.

مدیریت سطح استرس بدن، در روزگار ما بسیار بااهمیت است؛ پس این کارها را تمرین کنید تا به آن برسید.

با این چند تمرین ساده استرس‌های خود را کم کنید در این مطلب شما را با استراتژی‌هایی برای کمک به مدیریت استرس و تأثیر آن بر سلامت جسم و روان آشنا می‌کنیم.

مدیریت سطح استرس بدن، در روزگار ما بسیار بااهمیت است؛ پس این کارها را تمرین کنید تا به آن برسید.

ایجاد یک منطقه بدون استرس می‌تواند به شما کمک کند غذای خود را با سرعتی آرام و بدون فشار میل کنید. غذا خوردن آگاهانه مبتنی بر صرف زمان برای لذت بردن واقعی از وعده غذایی خود بدون عجله است. این می‌تواند نفخ و ناراحتی عمومی معده را کاهش دهد.

همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا با احساس گرسنگی خود هماهنگ شوید و متوجه شوید که بدن خود قبل، حین و بعد از غذا چه احساسی دارد.

بنابراین اجتناب از صفحه‌نمایش بعد از ساعت ۷ بعد از ظهر به‌طور قابل‌توجهی کیفیت خواب شما را بهبود می‌بخشد که به‌طور مستقیم بهبودی، هورمون‌ها و سلامت روده را بهبود می‌بخشد.

این غذاها را دوبار گرم کنید سعی می‌شوند برخی غذاها در فرایند گرم کردن مجدد امکان دارد با ایجاد سموم برای سلامتی مضر باشند.

مطالعات جدید اعلام می‌کند که گرم کردن برخی مواد غذایی نظیر مرغ و گوشت، سیب‌زمینی، اسفناج، کرفس، چغندر، تخم‌مرغ و قارچ با خطر ابتلا به سرطان مرتبط است.

سرطان‌زا شدن همه این غذاها در صورت گرم کردن مجدد را علمی و قابل‌اتکا نمی‌داند و می‌گوید اطلاعات علمی اندکی درباره آن وجود دارد، اما تأکید می‌کند گرم کردن مجدد غذا باید شرایطی داشته باشد که منجر به بروز آسیب برای سلامتی و ناراحتی‌های گوارشی نشود.

دلیل مهم گرم کردن مجدد غذا بیان می‌کند: یکی از دلایل مهم در این باره، افزایش ایمنی آن‌ها از نظر سلامتی، به‌ویژه از بین بردن میکروارگانیسم‌های بیماری‌زاست. در این فرایند مهم است که اطمینان حاصل شود همه قسمت‌های غذا به میزان لازم حرارت دیده و گرم شده است.

نکته نگران‌کننده در این مسئله، غذاهایی هستند که حجم قابل‌توجهی دارند

طی فرایند گرم کردن، ممکن است قسمت‌های سطحی خوب گرم شود اما قسمت‌های مرکزی هنوز دمای لازم را دریافت نکنند. به همین دلیل ضرورت دارد که مراقب گرم شدن قسمت‌های مرکزی غذا باشیم و قسمت‌های مرکزی غذا حداقل برای چند دقیقه، دمای ۷۵ درجه سانتی‌گراد را دریافت کنند. به‌طور کلی تعریفی که برای گرم کردن مجدد غذا مطرح است، پختن مجدد غذا است نه صرفاً مقداری حرارت دادن. با این حال برخی غذاها هستند که در فرایند گرم کردن مجدد نگران سلامت آن‌ها هستیم و امکان دارد گرم کردن مجدد با ایجاد سمومی برای سلامتی ما مضر باشد که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

برنج: هر غذایی که در ترکیب آن برنج وجود داشته باشد احتمال دارد در گرم کردن مجدد در آن سمومی ایجاد شود. باکتری به نام باسیلوس سرئوس در برنج گرم رشد

گروه‌های غذایی، از جمله غذاهای تخمیری (مانند کیمچی، کفیر، خیارشور، ماست، کومبوچا، میسو، ادلی، دوسا)، ادویه‌جات ترشیجات مانند زردچوبه، زیره، گشنیز، میوه‌ها و سبزیجات، حبوبات که شامل لوبیا، عدس و آجیل است، همگی مفید هستند.

برای سلامت روده غذاهای غنی از فیبر و پری بیوتیک مانند سیر، موز، پیاز، مارچوبه، کرفس، انواع توت‌ها و غذاهای حاوی فیبر نامحلول برای محور روده و مغز ما مفید هستند.

هر روز خود را با مدیتیشن چنددقیقه‌ای شروع کنید. یک راه ساده اما قدرتمند این است که به‌صورت فیزیکی قلم را روی کاغذ بیاورید و آنچه را که هر روز به خاطر آن سپاسگزار هستید، بنویسید.

ورزش ملایم و آگاهانه مانند حرکات کششی سبک، یوگا، تای چی یا حتی پیاده‌روی سریع در پارک می‌تواند به آرامش ذهن و بدن شما کمک کند.

پرانایاما می‌تواند تا حد زیادی بر سطح استرس و اضطراب شما تأثیر بگذارد و به تعادل هورمون‌هایی که باعث ایجاد این احساسات استرس و اضطراب در بدن می‌شوند کمک کند.

تمرکز حواس را نه‌تنها با غذا، بلکه با هر کاری که انجام می‌دهید، تمرین کنید.

تنظیم مجدد ریتم شبانه‌روزی تأثیر زیادی بر میکروبیوم‌های روده، کیفیت خواب و تعادل هورمونی دارد. قرار گرفتن در معرض آفتاب صبحگاهی را فراموش نکنید و به‌محض بیدار شدن از خواب به مدت ۱۵ دقیقه از آفتاب مستقیم استفاده کنید.

قرار گرفتن در معرض آفتاب عصر که خورشید در حال غروب است، به بدن شما می‌گوید زمان آن است که به‌زودی به رختخواب بروید و بدن به‌طور طبیعی ملاتونین ترشح می‌کند.

نور آبی را در عصرها محدود کنید: پرتوهای نور آبی که از طریق صفحه‌نمایش و دستگاه‌ها ظاهر می‌شوند، پرتوهای نور آبی خورشید را تقلید می‌کنند. اگر بعد از غروب آفتاب خود را در معرض ابزارها، صفحه‌نمایش و دستگاه‌ها قرار دهید، به مغز شما سیگنالی برای ترشح ملاتونین نمی‌دهد زیرا بدن شما هنوز فکر می‌کند که خورشید غروب نکرده است.

قارچ: این ماده غذایی باید در همان روز پخته شدن مورد استفاده قرار گیرد و حرارت دادن مجدد آن باعث تغییر ساختار پروتئینی و همچنین خطر بروز مشکلات گوارشی و حتی قلبی می‌شود.

شلغم، چغندر و کرفس: این ترکیبات نیز به علت محتوای نیترات بالا می‌توانند در طی فرایند حرارت‌دهی مجدد، مشکلاتی جدی برای سلامت ایجاد کنند.

می‌کند و در صورت حرارت دادن ناکافی در بار دوم می‌تواند باعث ایجاد مسمومیت غذایی شدید شود؛ بنابراین در گرم کردن مجدد برنج حتماً باید حرارت کافی به آن داده شود تا سم ایجاد شده از بین برود.

تخم‌مرغ: این ماده غذایی پخته شده نباید برای بار دوم گرم شود. حرارت دادن مجدد تخم‌مرغ با اکسید کردن پروتئین‌های آن باعث ایجاد آسیب و خطر برای بدن می‌شود که این خطر از عوارض گوارشی تا خطر ابتلا به سرطان را می‌تواند در برگیرد.

اسفناج و کلم: این دو ترکیب بسیار برای سلامتی مفید هستند ولی نه برای گرم کردن مجدد. گرم کردن دوباره این غذاها با ایجاد نیتروزآمین‌ها می‌تواند خطر ایجاد سرطان به خصوص برای مری و حنجره و معده داشته باشند.

سیب‌زمینی: این خوراکی پخته و سرد شده در صورت گرم شدن دوباره علاوه بر این‌که فرایند هضم دشواری دارد و باعث سوءهاضمه می‌شود، امکان دارد حاوی سم بوتولیسم باشد که بسیار کشنده و خطرناک است بنابراین گرم کردن مجدد سیب‌زمینی مانده اصلاً توصیه نمی‌شود. غذاهای دریایی: غذاهای دریایی گرم را می‌توان با خیال راحت میل کرد، اما باید در نگهداری پس از پخت آن‌ها احتیاط کرد. بسیاری از انواع ماهی در صورت عدم نگهداری صحیح بعد از پخت می‌توانند هیستامین تولید کنند و واکنش‌های ناخوشایندی از قبیل حالت تهوع، استفراغ، اسهال، احساس سوزش در دهان، بشورات قرمز، خارش و فشار خون پایین را ایجاد کنند.

مرغ: این ماده غذایی در صورت عدم گرم کردن کافی و حرارت ندیدن قسمت‌های مرکزی مرغ تا حداقل ۷۵ درجه سانتیگراد به علت محتوای باکتریایی می‌تواند منشأ مسمومیت‌های غذایی باشد.

روغن: به هیچ عنوان روغن نباید دوباره مورد استفاده قرار بگیرد. حرارت دادن مجدد به روغن باعث پایین آمدن نقطه دود روغن و اکسید شدن روغن در دماهای پایین‌تر می‌شود و این امر باعث ایجاد ترکیبات مضر برای سلامتی می‌شود.

غذای کودک و شیر خشک: به هیچ عنوان غذای کودک یا شیرخشک کودک را دوباره حرارت ندهید چون هم باعث از بین رفتن مواد مغذی و هم احتمال مسمومیت‌های غذایی در کودک می‌شود.