

تی لبک

نامید نشو

[ مونا کربلایی ]

وقتی هیچ چیز آن طور که باید، نیست، وقتی جاده زندگی تمام سربالاست، وقتی تمام سرمایه‌ات بدهکارت، و زمانی که می خواهی بخندی اما آه کشیدن اجبارست. مدتی متوقف شو و استراحت کن! اما ناپایید نشو! زندگی کلاف پیچیده‌ای از سربالایی و سربالایی‌ها، دانستی ها و لیخندها، و بدهکاری ها و بستنکاری هااست. پس، صبر داشته باش! هیچکس نمی داند فاصله تو با موفقیت چقدر است. پس مبارزه ات را ناتمام نگذار! شاید یک لحظه بعد، پیروزی از آن تو باشد. پس صبر و شاهدهش باش!

دروازه سلامتی

کودکان و استخر

[ زینب سادات حسینی ]



تحقیقات نشان می دهد کودکانی که به طور مرتب در معرض هوای همراه با کلر استخرها هستند بیشتر در معرض خطر ابتلا به آسم قرار دارند. زیرا کلر موجود در این هوا در مجرای تنفسی تنبیهی برای وجود می آورد که باعث آسم شده و برنوسیت را مسجداً بازمی گرداند. اگر این کودکان در معرض دود سیگار نیز باشند، این اثرات شدیدتر بروز می کند. بنابراین یک تحقیق، کودکانی که مرتب به استخر می روند ۵۰ درصد بیشتر علائمی مانند خس خس، احساس تنگی سینه و بریده بودن تنفس را تجربه می کنند. اگرچه کلر برای حفظ سلامت استخرها لازم است، اما باید به میزان استاندارد استفاده از آنها نیز توجه کرد. زیرا اگر کلر به میزان مناسب استفاده شود، به تنها احتمال عفونت ها را کاهش می دهد بلکه خاصیت سمی بودن نیز خواهد داشت. اگر سطح کلر آب پایین باشد احتمال ابتلا به بیماری های عفونی افزایش می یابد و اگر سطح کلر آب بالا باشد، احتمال سوزش این مواد می شود. اگر شما به طور مرتب از استخر استفاده دقیق PH آب منتهی می شود. اگر شما به طور مرتب از استخر استفاده می کنید حتی العمقور در انتخاب استخر شش وقت لازم را داشته باشید، زیرا کلر علاوه بر مسمی که در استخر ایجاد می کند باعث از بین رفته و مستگاه تنفسی نیز می شود. بهر استخر در مدت زمان استفاده از استخر دقت کنید. کودکان نباید بیش از ۲۰ دقیقه در استخر باشند و حتماً به آنها توصیه کنید مراقب باشند آب استخر وارد دهان آنها نشود.

دستیخت

سوپ تابستانی

[ فاطمه فیضی ]



● مواد لازم  
۱۵ میلی روغن زیتون  
یک عدد پیاز بزرگ خرد شده  
یک عدد هویج خرد شده  
یک کیلو گوجه فرنگی  
دو گل سرخ تازه  
پنج شاخه کدو تنوشه  
پنج موزچوش سفید (تازترین)  
۱۵ میلی ماست سفت (تازترین)  
نمک و فلفل به مقدار لازم  
● طرز تهیه  
روغن زیتون را در یک ظرف می ریزیم. وقتی روغن کمی داغ شده به آن پیاز و هویج های خرد شده اضافه می کنیم تا برای ۵-۴ دقیقه روغن حرارت ملایم کمی گرم شده تخت داده شود. سپس گوجه فرنگی ها، سیر کوبیده شده و اویشن را اضافه می کنیم. شعله را کمتر کرده در آن را برای ۳۰ دقیقه می گذاریم تا مواد حساسی جا افتاده و نرم و پخته شود. مواد را در غذاساز یا مخلوط کن می ریزیم و آن را بخوبی تا جایی که یک دست شود مخلوط می کنیم. وقتی که سرد شد آن را در ظرف مناسب می ریزیم. این سوپ به صورت سرد خوشمزه تر است. بنابراین این سوپ را با ماست و موزچوش آن را در یخچال می گذاریم تا سرد شود و خنک شود.

تازه‌ها

درمان آسم نوجوانان با میوه و ماهی

[ ندا افرا ]



ویتامین C موجود در میوه ها و اسیدچرب امگا ۳ موجود در ماهی می تواند در بهبود آسم نوجوانان تأثیرگذار باشد. در دوره نوجوانی عملکرد ریه ها باید بسیار خوب صورت گیرد در غیر این صورت بعدها در زندگی فرد مشکل ساز خواهد شد. اگرچه علت این بیماری هنوز هم ناشناخته است اما پزشکان معتقدند التهابات جرای هوا، عامل مهمی در ابتلا به این بیماری است. درمان های آسم نیز، با هدف کاهش این التهابات صورت می گیرد. بسیاری از نوجوانان از نظر مصرف مواد غذایی مانند میوه، سبزیجات، ویتامین A و E، کاروتین - بتا و اسیدچرب امگا ۳ در فقر هستند. در حالی که متخصصان مصرف پنج تا ۹ بار میوه و سبزیجات را در روز توصیه می کنند. از ۱۲ میانگین پائین تر خواهد رفت. دریافت کم ویتامین E - که کمتر از ۵۰ میکلی گرم در روز - با افزایش ریسک ابتلا به آسم همراه است. همچنین دریافت اسیدچرب امگا ۳ - که میزان کمتر از ۲۲ میلی گرم در روز با افزایش احتمال ابتلا به بیماری مزمن ریویزیت، خس خس و آسم همراه خواهد بود. تحقیقات نشان داده به اندازه هازمه و محیط در بیماری آسم تأثیرگذار است.



عزیزانم

نگاهی به رفتارهای ناشی از چشم و همچشمی بین خواهر و برادر

این رقابت برنده‌ای ندارد

شوند، بیشتر می شود. ممکن است هنوز تا دوستی واقعی، راه زیادی باشد اما می توان به آینده امیدوار بود. ● راهکارهای بهبود روابط خواهران و برادران رابطه میان خواهر و برادر بسیار پیچیده است. عشق، رقابت و حسادت عواملی هستند که باعث این پیچیدگی می شود. اکثر کودکان به علت عدم بختگی کافی احساسی نمی شوند یک رابطه سالم و دوستانه برقرار کنند. خواهران و برادرانی که اختلاف سنی کمتری دارند در رقابت بیشتری با یکدیگر هستند و احتمال وقوع دعوا و اختلاف در میان آنها بیشتر است. کودکانی که اختلاف سنی بیشتری با یکدیگر دارند، معمولاً کودک بزرگ تر نقش تزیینی به پدر و مادر را برای کودک کوچک تر ایفا می کند و اختلاف میان آنها کمتر است. رفتار کودکان شما با سن آنها ارتباط نزدیکی دارد. خواهران و برادرانی که زیر پنج سال دارند پر خاشکری و تهاجم بیشتری نسبت به هم دارند. از پیش تا هشت سالگی کودکان بیشتر تمایل دارند به یکدیگر امر و نهی می کنند و معمولاً برادر بزرگ تر همیشه دستور می دهد. در سنین میان ۹ تا ۱۲ سالگی رقابت میان آنها به شدت افزایش پیدا می کند و معمولاً خواهر یا برادر بزرگ تر توجه کمی نسبت به کودک کوچک تر دارد.

● خواهران و برادرانی که اختلاف سنی کمتری دارند رقابت بیشتری با یکدیگر هستند ● و اختلاف در میان آنها بیشتر است

نیاشند، با پدر و مادر خود ارتباط خوبی دارد. با حضور خواهر یا برادر، سمیرا به کودک نیک نغو و خیرچین ۱۰ ساله تبدیل می شود. والدین با درمآندگی می بینند بحث هایی که سمیرا سر موضوعات پیش پا افتاده آغاز می کند یا دخالت بچه های دیگر بالا می گیرد. آنها در طول شب و در اتاق خواب، تا هنگامی که دوباره از جا برخیزند، فرصت دارند راه حلی برای خود پیدا کنند. موضوعاتی باعث شده است که یک بحث کل نشده بعد از ظهر به مرحله جد و جرائی برسد و هر سه بچه در هنگام صرف صبحانه در روز بعد، با همان موضوع بار دیگر جری بحث و آغاز می کنند. محبویه می گوید: «خانواده بر همه چیز مقدم است»، تا وقتی مشکلات حل نشده است، هیچ حق ندارد خانه را ترک کند، سمیرا نگران این است که نکتد به مدرسه اش دیر برسد محبوب و وقتی می ترسد با دیر کردن، کارش را در دست بدهد و وقتی می بیند سرپرش از خانه ماندن به جای مدرسه بعد پس خوشحال است، نگران این می شود، اما نیم ساعت بعد پدر کوچکولر خسته می شود و حاضر است هر کاری بکند تا مشکل حل شود. این اتفاق در مدرسه مادر آرزش خود را نشان می دهد، چرا که بعد از آن همه بچه ها و اقماً تلاش می کنند تا با هم کنار بیایند. این تلاش وقتی حدس بزنند ممکن است به اتاق خوابشان فرستاده

نیاشند، با پدر و مادر خود ارتباط خوبی دارد. با حضور خواهر یا برادر، سمیرا به کودک نیک نغو و خیرچین ۱۰ ساله تبدیل می شود. والدین با درمآندگی می بینند بحث هایی که سمیرا سر موضوعات پیش پا افتاده آغاز می کند یا دخالت بچه های دیگر بالا می گیرد. آنها در طول شب و در اتاق خواب، تا هنگامی که دوباره از جا برخیزند، فرصت دارند راه حلی برای خود پیدا کنند. موضوعاتی باعث شده است که یک بحث کل نشده بعد از ظهر به مرحله جد و جرائی برسد و هر سه بچه در هنگام صرف صبحانه در روز بعد، با همان موضوع بار دیگر جری بحث و آغاز می کنند. محبویه می گوید: «خانواده بر همه چیز مقدم است»، تا وقتی مشکلات حل نشده است، هیچ حق ندارد خانه را ترک کند، سمیرا نگران این است که نکتد به مدرسه اش دیر برسد محبوب و وقتی می ترسد با دیر کردن، کارش را در دست بدهد و وقتی می بیند سرپرش از خانه ماندن به جای مدرسه بعد پس خوشحال است، نگران این می شود، اما نیم ساعت بعد پدر کوچکولر خسته می شود و حاضر است هر کاری بکند تا مشکل حل شود. این اتفاق در مدرسه مادر آرزش خود را نشان می دهد، چرا که بعد از آن همه بچه ها و اقماً تلاش می کنند تا با هم کنار بیایند. این تلاش وقتی حدس بزنند ممکن است به اتاق خوابشان فرستاده

مقایسه کردن فرزندان با هم و رسیدگی به مشاخره های آنها، چشم و هم چشمی های خواهر یا برادرانه را افزایش می دهد. هنگامی که یکی از آنها به دیگری نگاه پیروزمندانه بیندازد، فرد بازنده برای اینکه بتواند به رقیبش ضربه زده و او را شکست دهد، مشتاق تر خواهد شد. و نتوانی های هر کدام از آنها، تصدیق کنند. فرزندان را هنگام دعوا از هم جدا کنید، آنکه آنها نمی توانند برای بیان دادن به اختلاف نظرهایشان نقشه ای بکشند.

● راه حل های خانوادگی سمیرا مرحله سخت زندگی اش را گذرانده و اکنون تا زمانی که هیچ کدام از برادر و خواهرش در اطراف او



بانوان بزرگترین قبیله تایلند تا پایان عمر در اسارت به سر می برند

چنبره خرافات قبیله بر گردن زنان

[ مریم بهرانی ]

رنگ های مخصوص به گردن دختران کوچک می انداختند تا در صورت ربوده شدن توسط افراد قبیله های دیگر ششاسایی شوند. مدتی بعد از آنها برای درازت و کشیده تر کردن گردن دختران استفاده می کردند. در این قبیله هر سال یک حلقه به گردن آنها اضافه می کنند تا گردن آنها درازتر و کشیده تر شود. اولین حلقه از سن پنج سالگی به گردن دختران آسیخته می شود و یک کیلوگرم وزن دارد. تا سن هفت سالگی وزن حلقه به یک و نیم کیلوگرم می رسد. تعداد حلقه ها در سال های بعد به ۲۰ عدد هم

کارت بزرگترین قبیله تایلند است. این قبیله بیش از ۲۵۰ هزار نفر جمعیت دارد که در شمال و جنوب شرقی تایلند زندگی می کنند. جهانگردان هر ساله برای دیدن زنان گردن دراز این قبیله به تایلند می آیند. زنان گردن دراز برمه ای سال ها قبل از آفریقا به تایلند مهاجرت کرده اند. نشان معروف آنها، حلقه های درخشان و برجسته می مانند است و این رو آنها به پادانگ مدرمشان محبوس گردن زنان در لوله های بلند که شکل مار هستند به اسفانه ای قدیمی بازمی گردد. در زمان های گذشته حلقه ها را به عنوان نشانه یا

یاد آنگه ها مجبور به سبری کردن تمام عمر خود در حصار سیم بیخ ها هستند و رهایی از آنها، آرزویی دست نیافتنی است، بعضی از آنها با قرار دادن دستمال مرطوب و نازک در زیر لوله ها سعی می کنند فشار از سنگینی لوله را بر پوست گردن خود کم کنند