میوه های لاغرکننده

در برخی میوه‌ها ماده خاصی به نام آنتوسیانین وجود دارد که جزخاصیت آنتی‌اکسیدانی، در پیش‌گیری از اضافه وزن هم موثر است. بنابراین اگر تصمیم به لاغری دارید یا نمی‌خواهید با خوردن میوه وزن زیادی بگیرید، مصرف این میوه‌ها را در اولویت قرار دهید: زغال‌اخته، گلابی و انواع سیب و توت. برای نمونه، مصرف یک فنجان توت‌فرنگی در طول روز به همراه ماست کم‌چرب یا یک‌چهارم فنجان زغال‌اخته که حاوی ۱۰ میلی‌گرم آنتوسیانین است، می‌تواند ساعت‌ها شما را سیر نگه‌دارد.

(نیک سلامتی)

پیشنهاد سرآشپز

سمیه اخترشناس
آشپز

حلوای شکلاتی

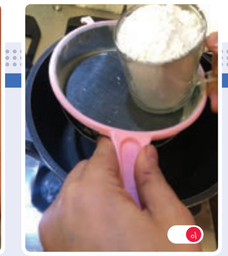
حلوای شکلاتی که به آن حلوای ترکیه‌ای هم می‌گویند بسیار مقوی و خوش‌مزه و دارای ارزش غذایی بالاست. هم‌چنین ظاهر بسیار شیک و زیبایی دارد که آن را برای پذیرایی از میهمانان بسیار مناسب می‌کند.

مناسب برای: ۴۰ نفر

پخت‌وپزت: ۲۵ دقیقه

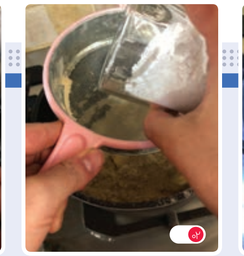
قیمت تمام‌شده برای هر نفر: ۳۰۰ تومان

مواد لازم:
- آردسفید: یک پیمانه
- آردنخودچی: نصف پیمانه
- پودرقند: نصف پیمانه
- شکلات تخته‌ای: ۶۰۰گرم
- کره: ۵۰گرم
- روغن‌جامد: ۵۰۰گرم



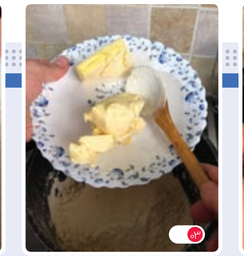
۱

● آرد سفید را الک کنید و روی حرارت بسیار کم، ۱۵ دقیقه تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. رنگ آرد نباید تغییر کند.



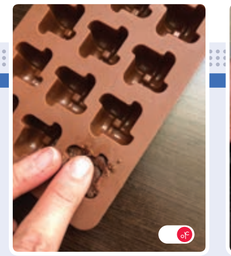
۲

● آرد نخودچی را الک و به آرد سفید اضافه کنید. این بار ۸ دقیقه زمان برای تفت دادن آن کافی است. حالا آردهای تفت‌خورده را دوباره الک کنید.



۳

● کره و روغن را به مخلوط آرد اضافه و با هم خوب ترکیب کنید. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید و پودر قند الک‌شده و شکلاتی را که به روش بنماری ذوب کرده‌اید، به آن اضافه کنید.



۴

● حلوا را داخل قالب سیلیکونی بریزید و خوب فشار دهید تا سفت شود. سپس آن را یک ساعت داخل فریزر بگذارید تا خوش‌تر را بگیرد.

● نکته: اگر پس از اضافه کردن شکلات و پودر قند، حلوا هنوز حالت شنی داشت، به آن کمی دیگر شکلات اضافه کنید.

● برای دریافت کامل دستور غذاها و کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به این نشانی مراجعه کنید.

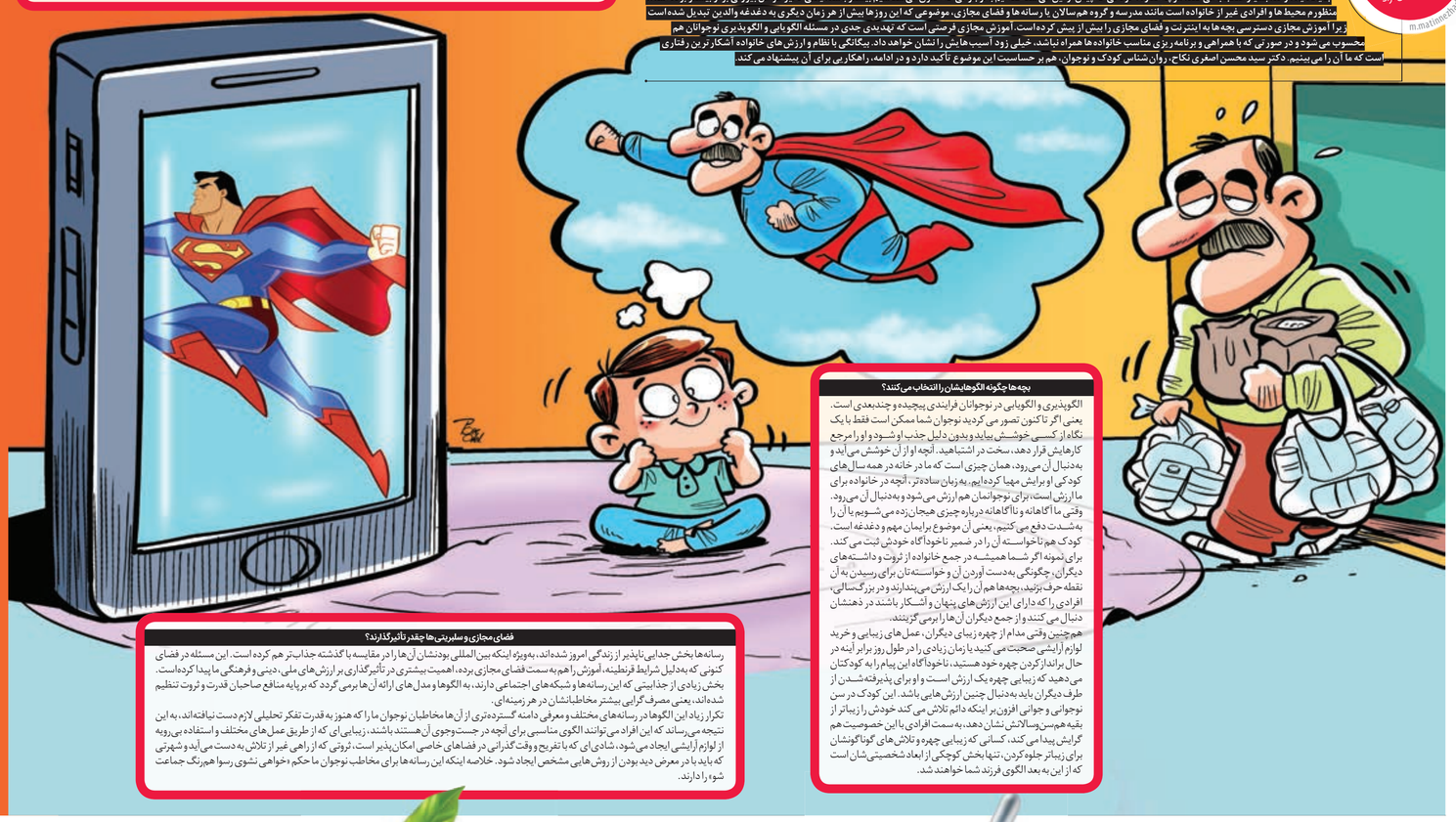
@nazbanoo_food

قهرمان زندگی من

با شناساندن الگوهای مناسب به بچه‌ها، آن‌ها را در برابر آسیب‌های الگویابی در فضای مجازی واکسینه کنیم

معصومه متین نژاد
m.matinnezhad@shahrarareview.ir

درباره نوجوانی و خاص بودنش زیاد شنیده بودم، اما نمی‌دانستم که می‌تواند تا این اندازه از یک کودک آرام و مطیع مانند امیر که سال‌هاست او را می‌شناسم، نوجوانی باغی و سرکش بسازد، بچه‌ای که نه سبک پوشش و آرایشش و نه رفتارش با خانواده‌ای که در آن بزرگ شده است سنخیتی دارد. این مسئله چند وقتی است عامل اصلی نزاع بین او و پدرش هم شده است و دوستم در جایگاه یک مادر، فقط نقش میانجی را برای آن ۲ بازی می‌کند. واقعیت این است که گذر از کودکی و ورود به جوانی با خودش آن قدر تغییر و تحول به همراه دارد که تغییرات جسمی بلوغ در آن کم می‌شود، مانند گرایش به دوستان جدید، استقلال طلبی بیش از اندازه، تصمیم‌گیری‌های هیجانی و لحظه‌ای، و هزار و یک انتخاب متفاوت که ما را در جایگاه یک والد، بسیار متعجب می‌کند. هرچه تفاوت کودکی که پیش از این می‌شناختیم ایم با نوجوانی که اکنون می‌شناسیم بیشتر باشد، یعنی تأثیر عوامل بیرونی بر او بیشتر بوده است. منظورم محیط‌ها و افرادی غیر از خانواده است مانند مدرسه و گروه هم‌سالان یا رسانه‌ها و فضای مجازی. موضوعی که این روزها بیش از هر زمان دیگری به دغدغه والدین تبدیل شده است زیرا آموزش مجازی دسترسی بچه‌ها به اینترنت و فضای مجازی را بیش از پیش کرده است. آموزش مجازی فرصتی است که تهدیدی جدی در مسئله الگویابی و الگوپذیری نوجوانان هم محسوب می‌شود و در صورتی که با هم‌راهی و برنامه‌ریزی مناسب خانواده‌ها همراه نباشد، خیلی زود آسیب‌هایش را نشان خواهد داد. بیگانگی با نظام و ارزش‌های خانواده آشکارترین رفتاری است که ما آن را می‌بینیم. دکتر سید محسن اصغری نکاح، روان‌شناس کودک و نوجوان، هم بر حساسیت این موضوع تأکید دارد و در ادامه، راهکارهایی برای آن پیشنهاد می‌کند.



آیا فقط خانواده در الگویابی بچه‌ها نقش دارد؟

شما در جایگاه پدر یا مادر بیشترین تأثیر را بر فرایند الگوپذیری و الگویابی فرزندتان دارید، اما تنها عامل تأثیرگذار نیستید. بچه‌ها تا پنج‌شش سالگی که در خانه به سر می‌برند، همه آرزویشان تبدیل شدن به یکی مانند والدینشان است، قدرتی مطلق که هر کاری می‌تواند انجام دهد، هر چیزی می‌تواند بخرد و هر تصمیمی بخواهد می‌تواند بگیرد. اما با ورود به فضای آموزشی، همه چیز یکباره تغییر می‌کند. او با قدرتی بالاتر از والدینش روبه‌رو می‌شود که اطلاعات، توانایی و قدرت عمل بیشتری دارد، کسی که نمره می‌دهد، عملکرد او و والدینش را نقد می‌کند و جواب خیلی از پرسش‌هایی را می‌داند که والدینش نمی‌دانند. برای همین، قدرت تأثیرگذاری مربیان و معلمان بر بچه‌ها را هم نباید در این فرایند دست کم گرفت.

اما وقتی کودکی وارد مرحله نوجوانی می‌شود و توانایی تصمیم‌گیری و انجام برخی کارها را پیدا می‌کند تازه متوجه می‌شود او هم می‌تواند دارای همان قدرت و توانایی باشد. برای همین، به سمت هم‌سن‌وسالانش گرایش بیشتری پیدا می‌کند. پذیرفته شدن در جمع آن‌ها و تأیید گرفتن از آن‌ها برایش ارزشمند می‌شود و ترجیح می‌دهد زمان بیشتری با آن‌ها سپری کند. در این بین، نوجوانی که از نظر هویتی و شخصیتی قوی‌تر باشد، نقش مرجع را برای بقیه بازی خواهد کرد. خلاصه اینکه این خانواده است که مسیر الگویابی را برای بچه‌ها آماده و مدرسه آن را ربل گذاری و هدایت می‌کند.

بچه‌ها چگونه الگوهایشان را انتخاب می‌کنند؟

الگوپذیری و الگویابی در نوجوانان فرایندی پیچیده و چندبعدی است. یعنی اگر تا کنون تصور می‌کردید نوجوان شما ممکن است فقط با یک نگاه از کسی خوشش بیاید و بدون دلیل جذب او شود و او را مرجع کارهایش قرار دهد، سخت در اشتباهید. آنچه او از آن خوشش می‌آید و به‌دنبال آن می‌رود، همان چیزی است که ما در خانه در همه سال‌های کودکی او برایش مهیا کرده‌ایم. به زبان ساده‌تر، آنچه در خانواده برای ما ارزش است، برای نوجوانمان هم ارزش می‌شود و به‌دنبال آن می‌رود. وقتی ما آگاهانه و ناآگاهانه درباره چیزی هیجان‌زده می‌شویم یا آن را به‌شدت دفع می‌کنیم، یعنی آن موضوع برایمان مهم و دغدغه است. کودک هم ناخواسته آن را در ضمیر ناخودآگاه خودش ثبت می‌کند. برای نمونه اگر شما همیشه در جمع خانواده از ثروت و داشته‌های دیگران، چگونگی به‌دست آوردن آن و خواسته‌تان برای رسیدن به آن نقطه حرف بزنید، بچه‌ها هم آن را یک ارزش می‌پندارند و در بزرگ‌سالی، افرادی را که دارای این ارزش‌های پنهان و آشکار باشند در ذهنشان دنبال می‌کنند و از جمع دیگران آن‌ها را برمی‌گزینند.

هم‌چنین وقتی مدام از چهره زیبای دیگران، عمل‌های زیبایی و خرید لوازم آرایشی صحبت می‌کنید یا زمان زیادی را در طول روز برابر آینه در حال برانداز کردن چهره خود هستید، ناخودآگاه این پیام را به کودکتان می‌دهید که زیبایی چهره یک ارزش است و او برای پذیرفته‌شدن از طرف دیگران باید به‌دنبال چنین ارزش‌هایی باشد. این کودک در سن نوجوانی و جوانی افزون بر اینکه دائم تلاش می‌کند خودش را زیباتر از بقیه هم‌سن‌وسالانش نشان دهد، به سمت افرادی با این خصوصیت هم گرایش پیدا می‌کند، کسانی که زیبایی چهره و تلاش‌های گوناگونشان برای زیباتر جلوه‌کردن، تنها بخش کوچکی از ابعاد شخصیتی‌شان است که از این به بعد الگوی فرزند شما خواهند شد.

فضای مجازی و سلبریتی‌ها چقدر تأثیرگذارند؟

رسانه‌ها بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی امروز شده‌اند، به‌ویژه اینکه بین‌المللی بودنشان آن‌ها را در مقایسه با گذشته جذاب‌تر هم کرده است. این مسئله در فضای کنونی که به‌دلیل شرایط قرنطینه، آموزش راهم به سمت فضای مجازی برده، اهمیت بیشتری در تأثیرگذاری بر ارزش‌های ملی، دینی و فرهنگی ما پیدا کرده است. بخش زیادی از جذابیتی که این رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی دارند، به الگوها و مدل‌های ارائه آن‌ها برمی‌گردد که برپایه منافع صاحبان قدرت و ثروت تنظیم شده‌اند، یعنی مصرف‌گرایی بیشتر مخاطبانشان در هر زمینه‌ای.

تکرار زیاد این الگوها در رسانه‌های مختلف و معرفی دامنه گسترده‌تری از آن‌ها مخاطبان نوجوان ما را که هنوز به قدرت تفکر تحلیلی لازم دست نیافته‌اند، به این نتیجه می‌رساند که این افراد می‌توانند الگوی مناسبی برای آنچه در جست‌وجوی آن هستند باشند، زیبایی‌ای که از طریق عمل‌های مختلف و استفاده بی‌رویه از لوازم آرایشی ایجاد می‌شود، شادی‌ای که با تفریح و وقت‌گذرانی در فضاهای خاصی امکان‌پذیر است، ثروتی که از راهی غیر از تلاش به دست می‌آید و شهرتی که باید با در معرض دید بودن از روش‌هایی مشخص ایجاد شود. خلاصه اینکه این رسانه‌ها برای مخاطب نوجوان ما حکم «خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو» را دارند.

چگونه الگوهای مناسب را به فرزندان معرفی کنیم؟

پیش از این هم گفتیم که الگوسازی فرایندی پیچیده و چندبعدی است. اگر می‌خواهیم نسلی پویا و سالم و به‌تبع آن جامعه‌ای توسعه‌یافته داشته باشیم، باید از همین امروز برای آن برنامه‌ریزی‌ای همه‌جانبه بکنیم، یک کار گروهی و منسجم.

در گام نخست، خانواده‌ها باید مراقب داده‌هایشان به بچه‌ها باشند. ارزش‌گذاری درست می‌تواند مسیر آن‌ها را برای آینده روشن کند:

- تمرکز بر سیرت و زیبایی‌های درون به جای صورت و ظواهر، تمرکز بر تلاش به جای نتیجه و تمرکز بر روزی حلال به جای کسب ثروت نمونه‌ای از ارزش‌هایی هستند که خانواده‌ها باید بچه‌ها را با آن‌ها آشنا کنند.
- آموزش تفکر انتقادی درست به بچه‌ها به آن‌ها کمک می‌کند توانایی مقایسه الگوهای مختلف را با هم داشته باشند.
- خرید و مطالعه کتاب‌های مناسب درباره شخصیت‌های برجسته مانند مشاهیر بزرگ علمی و ادبی کشورمان می‌تواند برای بچه‌ها یادآور ارزش‌هایی باشد که خانواده به‌دنبال آن‌هاست.
- انتخاب دوستان برگزیده برای بچه‌ها با رفت‌وآمد با خانواده‌های شایسته دارای فرزند، پیش از آنکه آن‌ها خودشان دست به انتخاب بزنند، می‌تواند پالایش کنترل‌شده‌ای برای گروه هم‌سالان بچه‌ها باشد.
- نشان دادن واقعیت زندگی. الگوهای کاذبی که رسانه‌ها و فضای مجازی آن‌ها را به بچه‌ها معرفی می‌کنند، البته نه از طریق جبهه‌گیری و حمله مستقیم به آن‌ها و ارزش‌هایی که بچه‌ها در جست‌وجوی آن‌ها هستند.

سالم‌سازی فضای آموزشی با تمرکز بر انتخاب معلمان و مربیان کارآزموده و متعهد، یکسان‌سازی امکانات تحصیلی برای همه دانش‌آموزان و معرفی الگوها و شخصیت‌های برگزیده داخلی در کتاب‌های درسی و برنامه‌های آموزشی بچه‌ها.

توانمندسازی و حمایت از خانواده و تحکیم بنیان‌های آن از سوی دستگاه‌های متولی. بررسی‌ها نشان می‌دهد فقر و رفاه مطلق یا آزادی و سخت‌گیری بیش‌ازاندازه، همه، به یک اندازه برای بچه‌ها آسیب‌زا هستند.

الگوها حکم مرشد و راه را برای بچه‌ها دارند. خیلی وقت‌ها کافی است تنها راه را به آن‌ها نشان بدهیم. معرفی الگوها و شخصیت‌های بزرگ دینی، فرهنگی، علمی و ادبی کشورمان مانند شیخ بهایی، زکریای رازی، سردار سلیمانی، دانشمندان هسته‌ای و مشاهیر ادب در قالب فیلم، سریال، انیمیشن و بازی‌های رایانه‌ای از طریق رسانه‌های مختلف به‌ویژه صداوسیما می‌تواند این نقش را به‌خوبی بازی کند.

ما هر اندازه روی فضای مجازی کنترل داشته باشیم، باز هم نمی‌توانیم بچه‌ها را تنها با مبانی ملی، فرهنگی و دینی خودمان تربیت کنیم، چون اساس فضاهای تعاملی‌ای که بیگانگان از طریق شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، توییتر، اینستاگرام و تلگرام برای ما فراهم آورده‌اند، بر پایه خواسته‌ها و منافع خودشان بنا شده است، بنابراین ایجاد یک فضای مجازی ملی ضرورت دارد.

نمادسازی در فضاهای شهری و وسایل و امکانات بازی و تفریح برای بچه‌ها براساس الگوهای برجسته ملی و دینی، ظرفیت گسترده‌ای است که نهادهایی مانند شهرداری‌ها باید بیشتر روی آن کار کنند.

الگوها حکم مرشد و راه را برای بچه‌ها دارند. معرفی الگوها و شخصیت‌های بزرگ دینی، فرهنگی، علمی و ادبی کشورمان، مانند شیخ بهایی، زکریای رازی، سردار سلیمانی، دانشمندان هسته‌ای و مشاهیر ادب در قالب فیلم، سریال، انیمیشن و بازی‌های رایانه‌ای می‌تواند این نقش را به‌خوبی بازی کند

مجتبی مهرابرهم
روان‌درمانگر اختصاصی

عدم‌تعلق‌های یک روان‌شناس

احساس گناه سطحی، بالاتر از شرم است

حتم دارم برای شما هم خیلی پیش آمده است که از انجام دادن کاری یا گفتن مطلبی یا افتادن اتفاقی، خواسته یا ناخواسته، احساس ناخوشایندی پیدا کنید، آن قدر که بخواهید زمین دهان باز کند و شما را ببلعد. این حس که با شرم و خجالت شروع می‌شود و با احساس گناه ادامه پیدا می‌یابد، سبب می‌شود پی دریی خودمان را سرزنش کنیم.

برخی معتقدند برای رسیدن به آرامش باید خود را از همه این حس‌ها رها کرد، درحالی که بین این ۲ حس تفاوت زیادی وجود دارد. احساس شرم تجربه‌ای درونی شبیه به احساس گناه است، اما به کامل متفاوت. یکی سبب رشد شخصیتی می‌شود و دیگری مانع هرگونه حرکت. بنابراین آنچه باید به‌دنبال از بین بردن آن در خودمان باشیم احساس شرم است، نه گناه.

احساس شرم و تجربه آن از بدو تولد در وجود ما هست، وقتی هنوز ساختارهای شخصیتی و روانی ما به‌درستی شکل نگرفته‌اند و مانع از احساس کردن خودمان می‌شوند، مانند زمانی که اولین بار غریبه‌ای را می‌بینیم. این احساس در بیشتر مواقع، از طریق یک رابطه امن از طرف دیگران از بین می‌رود، نظیر تأییدها و حمایت‌هایی که والدین و اطرافیانمان در چنین موقعیت‌هایی از ما دارند. اما احساس گناه به زمانی برمی‌گردد که شخصیت ما به‌طور کامل شکل گرفته است و ما متوجه نیازهای خودمان هستیم، یعنی تفاوت خوب و بد را می‌دانیم. بخشی در وجودمان هست که «خود ایده‌آل» نام دارد و سبب می‌شود درباره هر چیزی که در وجودمان با آن تطابق نداشته باشد احساس گناه کنیم. در نگاه اول، شاید حس مخربی به‌نظر برسد اما وجود آن سبب می‌شود حدومرزها را بشناسیم و به چهارچوب‌های اخلاقی پایبند باشیم.

خلاصه اینکه آنچه در بیشتر مواقع گریبان‌گیر ما می‌شود احساس شرم است، نه گناه، و برای رسیدن به آرامش باید با این حس مقابله کرد، مانند حسی که از داشتن فاصله طبقاتی با دیگران آزارمان می‌دهد. گفتیم که حس گناه را نباید از بین برد، اما نباید آن را هم بیخودی به دوش کشید، بلکه باید به فکر جبرانش بود چون لازمه رشد شخصیتی و زندگی اجتماعی است.

ناگفته نماند اگر چهارچوب‌هایی که برای خودمان تعریف کرده‌ایم خیلی سخت‌گیرانه، غیرمنطقی یا ایده‌آل‌گرایانه باشد، دست به هر کاری که بزنیم، نتیجه‌ای جز احساس گناه نخواهد داشت که دیر یا زود زمین‌گیرمان می‌کند. برای همین، لازم است گاهی هم چهارچوب‌های اخلاقی‌مان را بازبینی کنیم، به خود ایده‌آلی که درونمان ساخته‌ایم نگاهی واقع‌بینانه بیندازیم و اعتدال را در پیش بگیریم.●

وقتی ما آگاهانه و ناآگاهانه درباره چیزی هیجان‌زده می‌شویم یا آن را به‌شدت دفع می‌کنیم، یعنی آن موضوع برایمان مهم و دغدغه است. کودک هم ناخواسته آن را در ضمیر ناخودآگاه خودش ثبت می‌کند

حمید محمدیان
مدیر

پاسخ به نامه‌ها

یک روز آرام با چند دقیقه صبر

اینکه امروز زیاد منتظر چیزی بمانیم برای مان سخت است اما به هر حال، با صبر و حوصله در زندگی، می‌توانید کسی یا چیزی را که مطلوب و خواسته شماست، به دست آورید. از طرفی، بیشتر مردم صبور موفق‌تر و سالم‌ترند و این مطلب از نظر علمی ثابت شده است. پروفسور ماتیاس زوتا، نویسنده کتاب و اقتصاددان رفتاری، توضیح می‌دهد که چرا این طور است و آیا می‌توان صبر را یادگرفت و بی‌حوصلگی را کنترل کرد.

پژوهش‌های انجام شده در سال‌ها و دهه‌های اخیر در روان‌شناسی و اقتصاد نشان می‌دهد صبر و بی‌صبری تأثیر عمده‌ای بر مسیر زندگی دارد. به طور خلاصه، افراد صبور، بیشتر تحصیل می‌کنند، درآمد بیشتری دارند و دوران سالمندی بهتری را می‌گذرانند. البته از آنجا که آمارها از احتمالات صحبت می‌کنند، این گونه نیست که یک فرد بی‌تاب و کم‌حوصله به طور خودکار موفقیت کمتری در زندگی داشته باشد، بلکه یک فرد صبور موفق‌تر است و فرصت‌های بهتری برای شغل و درآمد و کار خواهد داشت.

والدین صبور، کودک آرام و شکیبا

چندین مطالعه به طور مداوم نشان می‌دهد که والدین صبورتر فرزندان صبور بیشتری دارند. کودکان باید صبر و حوصله و نحوه مقابله با ناامیدی را بیاموزند. در این امر، به حساسیت و در وهله اول، شکیبایی والدین نیاز است.

بنابراین اینکه کودک را در آغوش بگیرید و با آرامش به او بگویید که چرا فعلا وقت ندارید، مفید است. او آرامش را در والدین احساس می‌کند و خودش هم آرام می‌گیرد. از سوی دیگر، روشن شدن یک مسئله، به کودکان امنیت می‌دهد. پس بسیار مهم است که با آنان رک و صریح صحبت کنید. برای نمونه، به کودک بگویید اکنون وقت ندارید و توضیح دهید که در حال پخت‌وپز هستید یا دارید خانه را مرتب می‌کنید. بعد از آن، یک راه‌حل به او ارائه دهید. برای مثال، بگویید: وقتی مرتب کردم، با تو بازی خواهم کرد. این کار موجب می‌شود کودک شما مطمئن باشد که مدتی طولانی به او بی‌توجهی نمی‌شود.

مثال دیگر این که حتما اتفاق افتاده است که برای یک گردش خانوادگی به جایی مانند باغ وحش رفته باشید. پدر و مادر به سمت محوطه میمون‌ها می‌روند اما بچه کوچک شما ارتشی از موجه‌ها را می‌بیند و با شگفتی آن‌ها را تماشا می‌کند و به دنبال آن‌ها می‌رود. والدین از او می‌خواهند که بیاید ولی انگار نمی‌شنود. پس عصبی می‌شوند و می‌گویند: ما الان می‌رویم! خداحافظ! اما کوچولوی شما می‌خواهد بماند.

آندریاس انگل، مشاور آموزشی تربیتی، می‌گوید: والدین و کودکان در اینجا اولویت‌های مختلفی دارند. بزرگ‌ترها می‌خواهند به دلیل پولی که هزینه کرده‌اند از باغ وحش دیدن کنند اما کودک مجذوب موجه‌ها شده است. این ممکن است کمک کند: صبر و سازش. برای نمونه، پیشنهاد دهید: ما موجه‌ها را با هم تماشا می‌کنیم. بعد سمت میمون‌ها می‌رویم. در کنار فرزند خود بنشینید و سؤال کنید: چه می‌بینی؟ فکر می‌کنی الان کجا می‌روند؟

درست است که چند دقیقه را برای موجه‌ها می‌گذرانید، اما یک کودک آرام و یک گردش خانوادگی آرام دارید.

منابع:
مجله Mobil-e
تارنمای hello-famille
تارنمای Baby-und-Familie

(با اطبای سنتی)

درمان بیماری‌های تنفسی با پوست پرتقال

پوست پرتقال حاوی ویتامین‌های C و B1 و فولیک اسید، فلاوونوئید، آلفاکاروتن و بتاکاروتن، و مرکز تجمع بسیاری از خواص نظیر خاصیت آنتی‌اکسیدانی و آنزیم‌های اساسی است که در خود پرتقال کمتر یافت می‌شود. برای همین، از دمنوش آن در طب‌سنتی برای درمان سرفه، آسم، سرماخوردگی و هر بیماری تنفسی‌ای که برنفر وجود خلط در سینه به وجود آمده باشد، افزایش اشتها، تقویت سیستم هاضمه و گردش خون، و تسکین تنش‌های عصبی و بی‌خوابی بسیار استفاده می‌شود.

امیرمقدم) مقرون به صرفه

تهیه چای و دمنوش‌های گیاهی کیسه‌ای در خانه

چای کیسه‌ای نخستین بار برای استفاده راحت‌تر از این محصول در فضاهای باز تولید و خیلی زود به محصولی پرکاربرد حتی درون خانه‌ها تبدیل شد. امروزه جز چای سیاه، فراورده‌های دیگری مانند انواع دمنوش‌های گیاهی را هم به همان صورت روانه بازار می‌کنند. این موضوع باعث شده است بخشی از خریدهای ماهانه به‌ویژه بین قشر کارمند، به این محصول اختصاص یابد. اگر قیمت به‌نسبت گران این محصول را نادیده بگیریم، استفاده از برخی مواد شیمیایی و افزودنی‌ها در تولید آن برای افزایش رنگ‌دهی و طعم بهتر، مسئله‌ای است که خیلی وقت‌ها خریداران آن را دچار تردید می‌کند. برای همین، امروز تصمیم گرفته‌ایم با یک تیر چند نشان بزنیم، یعنی راهکاری را به شما معرفی کنیم که هم به‌صرفه باشد، هم از هر نظری خاطرتان را جمع کند. شاید هم زمینه‌ای برای یک کسب و کار جدید و حلاقانه فراهم آورد: درست کردن چای و دمنوش‌های گیاهی کیسه‌ای در خانه.

مواد لازم برای بسته‌بندی

درست کردن چای و دمنوش‌های گیاهی کیسه‌ای در خانه جز به‌صرفه بودن و اطمینان از سلامتشان، به شما این امکان را می‌دهد که به‌راساس سلیقه خودتان چند نوع دمنوش خاص را با هم مخلوط کنید و طعم دلخواهتان را بسازید. این نوع بسته‌بندی، امکان استفاده راحت، سریع و بدون نیاز به دم کردن را در هرجایی مانند محل کار یا فضاهای تفریحی فراهم می‌آورد (هر بسته چای یا دمنوش گیاهی کیسه‌ای بیست‌وپنج‌عددی متوسط قیمتی بین ۲۰ تا ۴۵ هزار تومان است).

برای این منظور، به یک دستگاه دوخت یا منگنه، مقداری نخ و سوزن تمیز و استریل و پارچه برای بسته‌بندی نیاز دارید. این پارچه بنا به سلیقه شما می‌تواند موسلین یا تنظیف، فیلتر قهوه یا توری‌های پارچه‌ای ظریف باشد. برای اینکه چای یا دمنوش مدنظرتان سریع آماده شود، باید قدری آن‌را خرد و سپس بسته‌بندی کنید. حواستان باشد اگر آن را زیادی خرد یا آسیاب کنید، هنگام استفاده، نوشیدنی تان شفاف و خوش‌رنگ نخواهد شد.

انتخاب یک روش مناسب

خلاق بودن در هر کاری شما را یک گام پیش‌تر خواهد برد. شما می‌توانید خیلی ساده پارچه بسته‌بندی‌تان را به روش کلاسیک برش بزنید یا با کمی خلاقیت به آن شکل خاصی بدهید. این خلاقیت برای زمانی که بخواهید بچه‌ها را به نوشیدن دمنوش خاصی تشویق کنید یا دمنوش‌های تولیدی‌تان را روانه بازار کنید، بیشتر به چشم می‌آید. تصمیمتان را که گرفتید، پارچه بسته‌بندی را به قطعات کوچک ۱۰×۱۰ سانتی‌متر برش بزنید. چای یا دمنوش ساده یا ترکیبی خود را در حد ۲ قاشق مرباخوری درون آن بریزید و تا کنید. بعد هم با نخ و سوزن یا دستگاه دوخت سر آن را محکم ببندید. حتی می‌توانید از چرخ خیاطی هم برای دوخت قالب‌های بسته‌بندی چای کیسه‌ای خود استفاده کنید.

چند توصیه خوش‌مزه

اینکه چای یا دمنوش گیاهی کیسه‌ای‌تان ساده یا مخلوط باشد، به سلیقه خودتان بستگی دارد و البته مزاجی که دارید. سردمزاج‌ها باید دمنوش‌های گرم رو به اعتدال و گرم‌مزاج‌ها دمنوش‌های سرد رو به اعتدال بنوشند. برای این منظور هم می‌توان از لیمو یا نبات کمک گرفت.

- چای سیاه یا سبز + گل محمدی یا هل
- گردزعفران + هل سابیده + گل محمدی
- دارچین + زنجبیل
- گل زیره + گل کوهی
- استوخودوس + سنبل‌الطیب

تفاوت قیمت چند محصول با وزن تقریبی ۲ گرم

نوع بازاری	نوع خانگی	
چای ترش	۳۵۰-۲۰۰ تومان	۲۰۰۰-۸۰۰ تومان
چای سبز	۳۵۰-۹۰۰ تومان	۲۰۰۰-۱۲۰۰ تومان
دمنوش یهلیمو	۶۰۰-۴۵۰ تومان	۱۳۰۰-۸۰۰ تومان

نکته: پارچه تنظیف بسته به کیفیت آن متری ۵-۷ هزار تومان قیمت دارد.