

طب سنتی بر این باور است که صلاح و قوام بدن به غذا و نوشیدنی ای است که دریافت می‌کند، چنانچه فساد بدن نیز به همین دو است. اگر فرد خوردنی و نوشیدنی اش را اصلاح کند، بدنش سالم است و اگر آشفته و بی نظم باشد، بدن نیز فاسد و پریشان خواهد شد. از این رو در کتاب طب الرضا^(ع) دستور تهیه شرابی آورده شده که افزون بر اینکه مصرفش حلال است، منفعت زیادی را هم نصیب بدن می‌کند.

مقدار مصرف این نوشیدنی در هر نوبت یک «وقیه» و معادل هفت مثقال بیان شده است که باید با دو برابر آب خالص ترکیب و پیش از غذا مصرف شود. درباره خواص این نوشیدنی گفته شده است که به اذن خداوند بیماری‌های بسیاری مانند نقرس، انواع بادها و مشکلات عصب و دماغ، معده و کبد و سیرز و روده و شکم را از آدمی دور می‌کند.

● دستور تهیه این نوشیدنی

۱۰ رطل که هر رطل معادل هفتاد مثقال است، میوز دانه‌گرفته را درون ظرفی پراز آب صاف بریزید و بشوید و سپس کنید به قدری که چهار انگشت آب روی آن‌ها را گرفته باشد. در زمستان سه روز و در تابستان یک شبانه روز خیساندن میوزها کفایت می‌کند. پس از آن میوزها را همراه با آب درون دیگ تمیزی بریزید و بجوشانید تا میوزها بادکنند. سپس آن‌ها را بکشاید و آبشان را صاف کنید. محلول را دوباره روی حرارت بگذارید و بجوشانید تا حجمش به یک سوم برسد. مقدار یک رطل عسل مصفی به آن اضافه کنید و بگذارید بازهم بجوشد تا محلول جدید به اندازه حجم عسل اضافه شده تبخیر شود و به حالت اولش برگردد. آنگاه یک درهم زنجبیل، یک درهم زعفران و نصف درهم از هر یک از این داروها (دارچین، قرفل، سنبل طبیب، کاسنی و مصطکی) به آن اضافه کنید. هرکدام از این داروها را باید جداگانه بگویید، سپس همه را میان پارچه‌ای بریزید و محکم ببندید و درون دیگ بیندازید. شعله را کم کنید. کمی که جوشید آن را خاموش کنید. نوشیدنی که سرد شدن آن تا سه ماه درون یخچال نگهداری کنید تا کیفیت خواص اجزای آن درهم ترکیب شود، پس از این مدت نوشیدنی آماده مصرف است.

توصیه هایی برای فراغت آخر هفته ها

بیشتر افراد شاغل در طول هفته درگیر مشغله ها و نگرانی های کاری هستند و همین موضوع سبب خستگی و باز ماندن از کارهای بسیاری مانند بازدید از اقوام و دوستان و رسیدگی به خود می شود. از این رو تعطیلی آخر هفته ها فرصتی برای استراحت و بازیابی انرژی و روحیه است. برنامه ریزی برای تعطیلات می تواند خستگی و ملال روزهای تکراری را از بین ببرد و شما را در رسیدن به اهداف و پیشبرد آن ها یاری کند. ولی اگر همین تعطیلی ها درست و با برنامه ریزی سپری نشود نه تنها خستگی را برطرف نمی کند که اعتمادتان را برای تعهداتی که به خودتان می دهید هم از شما می گیرد. برخی توصیه های کاربردی که برای گذراندن آخر هفته های خوب به کارتان می آید را در ادامه یادآوری می کنیم.

برنامه ریزی برای آغازی خوب

اگر پیش از شروع تعطیلی برای آن برنامه ریزی نکنید، نگرانی و استرس ناشی از کمبود وقت آزرده خاطرتان می کند. پس از همین روزها که هنوز تعطیلات شروع نشده، قدم به قدم پیش بروید و برنامه هایتان را یکی یکی اجرا کنید.

فهرست بندی کارها

نوشتن فهرستی از کارهای فوری، مهم و عادی ذهنتان را منسجم می کند. به این ترتیب می توانید به طور منظم کارها را فردی با جمعی انجام دهید.

تحرك و ورزش

یکی از بهترین کارهایی که در روز تعطیل می توانید انجام دهید تمرین های ورزشی به ویژه پیاده روی است. ورزش هم ما هیچه ها و هم خلق و خویتان را تقویت می کند. بهترین زمان هم برای این کار صبح زود روز تعطیل است تا روز پرتکا پویی داشته باشید.

وقت گذراندن با خانواده

شلوغی روزهای کاری، وقت کافی برای دیدار با دوستان و آشنایان را از شما می گیرد. بنابراین تعطیلات بهترین فرصت برای جبران این کمبود هاست.

سفر یک روز به طبیعت گردی

آخر هفته ها فرصت خوبی برای رفتن به طبیعت یا سفرهای کوتاه چند ساعته است. می توانید یکی از مکان های اردنی را که فقط چند ساعت تا محل زندگی شما فاصله دارد انتخاب کنید یا با مکانی که تا کنون ندیده آید آشنا شوید.

کم رنگ کردن تلفن همراه

یکی از وسایلی که باید در تعطیلی آخر هفته استفاده از آن را محدود کنید تلفن همراه و سایر وسایل الکترونیکی است که قابلیت اتصال به شبکه های اجتماعی را دارند.

بادداشت کردن نگرانی ها

برای تجدید قوا در تعطیلات می توانید در پایان هر هفته، همه نگرانی ها و استرس های خود را روی یک کاغذ یادداشت کنید تا این نگرانی ها از ذهنتان خارج شود.

آرامش یافتن و کسب انرژی

تعطیلی آخر هفته فرصت خوبی برای بازیابی انرژی از دست رفته است. از این رو گاهی نیاز به انجام هیچ کاری نیست، فقط کافی است استراحت کنید و به کارهای دل خواهتان بپردازید.

چرا باید روزی یک عدد تخم مرغ خورد؟

یوکی استخوان یک بیماری اسکلتی است که به شکنندگی استخوان ها منجر می شود و در نهایت خطر شکستگی را افزایش می دهد. مطالعات پژوهشگران حوزه سلامت نشان می دهد مصرف روزانه تخم مرغ در جلوگیری از این بیماری نقش مؤثری دارد. برای نمونه نتایج یک بررسی نشان داد افرادی که دست کم ۸۵ گرم تخم مرغ کامل در روز (معادل دو تخم مرغ کوچک) مصرف می کنند، به نسبت دیگران دارای ۷۲ درصد در استخوان ران و ۸۴ درصد تراکم استخوان بیشتر در ستون فقرات خود هستند. بررسی دیگری هم نشان داد خوردن یک تخم مرغ در روز نه تنها برای سلامتی مضر نیست، که مفید هم هست. همچنین برخلاف تصور عموم خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت را هم افزایش نمی دهد.

امنیت واقعی در فضای مجازی

آموزش‌های کاربردی که می‌توانیم با آن اینترنت را برای فرزندانمان امن کنیم

سمیرا شاهیان فضای مجازی در کنار مزایایی که دارد، بستر فراهمی هم برای کلاهبرداری از خانواده ها به واسطه کودکان و نوجوانان است. طبق آمارها نوجوانان و کودکان بیشترین افرادی هستند که در این فضا تهدید می شوند. تهدیداتی که هم روح و روان آن ها را هدف قرار می دهد و هم زمینه ساز کلاهبرداری مالی از خانواده هاست. واقعیتش این است که مراقبت از فرزندانمان در فضای مجازی نیاز به جدیت و پیگیری بیشتری نسبت به دنیای واقعی دارد. در دنیای واقعی وقتی می بینیم کودکی در گوشه ای تنها در خود فرو رفته است، هرگز او را با تنهایی هایش رها نمی کنیم و دست کم کنارش می مانیم، در حالی که از هر نظر به اتفاقاتی که ممکن است برایش بیفتد آگاهی و کنترل داریم. برای نمونه اگر کودکی بخواهد با فرزندمان با کلمه های زشت صحبت کند می توانیم از او مراقبت کنیم، ولی در فضای مجازی فقط خانواده، همسایه و هم کلاسی ها و آشنایان دوروبر فرزندمان نیستند، بلکه افرادی با هر ملیت و فرهنگی حضور دارند. از این رو مراقبتی که از فرزندانمان در این فضا باید داشته باشیم اگر نگوئیم بیشتر از دنیای واقعی، کمتر از آن هم نباید باشد. موضوعی که درباره آن با کارشناسان فناوری اطلاعات، علیرضا کیوان و مهدی پورمختار گفت و گو داشتیم و در ادامه گزیده ای از آن را می خوانید.

سیم کارت ها

اگر قصد دارید سیم‌کارتی را در اختیار نوجوان یا یکی از اعضای کم سن و سال خانواده بگذارید یا گرفتن کدهای دسترسی مربوط خط ایتسان را از آسیب های احتمالی که برای او دارد راحت کنید.

سیم کارت ایرانسل

ایرانسل نام خدمات کد دسترسی خود را سیمیا گذاشته است. کد کاربردی سرویس سیمیا برای مدیریت سیم‌کارت #۵۴۳* است.

با این کد می توانید:

- استفاده از خدمات سیم‌کارت مانند تماس، اینترنت و پیامک را برای بازه های زمانی مشخصی تعریف کنید.
- سطح دسترسی اینترنت سیم‌کارت را به گونه ای تنظیم کنید که فقط سایت های برگزیده و مناسب کودکان و نوجوانان در دسترس باشد.
- برای فعال کردن این سرویس باید سیم‌کارت به نام خودتان باشد. استفاده از این سرویس هزینه ندارد و در همه سیم‌کارت های ایرانسل فعال می شود.

سیم‌کارت انارستان

سیم‌کارت انارستان، سیم‌کارت اعتباری رایگان است که برای کودکان و نوجوانان (۶ تا ۱۸ سال) ایرانی و در پاسخ به نیازها و خواسته های آن ها طراحی شده است. این سیم‌کارت افزون بر پوشش دادن همه نیازهای مکالمه و پیامک این گروه سنی، امکان استفاده از اینترنتی سالم و پرسرعت، با بسته های متنوع و متناسب با سن آن ها را هم فراهم می‌کند.

ویژگی های سیم‌کارت انارستان:

- دارای مبلغ محدودی، ۵۰۰۰ تومان،، شارژ اولیه است.
- سرویس اینترنت دوستدار کودک و نوجوان، خودکار روی سیم‌کارت فعال است.
- همه بسته های پیامک و طرح های تشویقی مکالمه ویژه سیم‌کارت های اعتباری همراه اول برای آن ها فعال می شود.
- امکان استفاده رایگان از شبکه شاد را دارد.

برنامه های کاربردی

با این برنامه های کاربردی می‌توانید گوشی همراه را برای فرزند خود ایمن کنید.

برنامه Qustuido

این برنامه در دونسخه رایگان و پولی در دسترس است. با استفاده از نسخه رایگان می‌توانید دسترسی به نشانی سایت های مخرب را برای فرزندانتان محدود کنید و برای گشت و گذار در فضای مجازی زمان تعیین کنید. با استفاده از نسخه پولی برنامه افزون بر کاربردهای قبلی می‌توانید بر پیام ها، شبکه های اجتماعی و دیگر برنامه ها هم دسترسی داشته باشید. این برنامه برای هر دو پلتفرم اندروید و iOS در دسترس است.

● ویژگی برنامه Qustuido:

- محتوای نامناسب را مسدود می‌کند.
- ردیابی موقعیت مکانی فرد را ممکن می‌کند.
- امکان نظارت بر پیام های متنی دارد.

برنامه KuuKla Parental Control

با استفاده از این برنامه می‌توانید به راحتی با تنظیمات بخش کنترل والدین، دسترسی فرزندتان به برخی برنامه های خاص را محدود کنید. با این کار فرزندتان فقط اجازه استفاده از برنامه هایی را دارد که شما پیش تر تعیین کرده اید. همچنین با استفاده از این برنامه می‌توانید زمانی را که فرزندتان می‌تواند از گوشی استفاده کند محدود کنید.

● ویژگی برنامه KuuKla Parental Control:

- امکان مخفی کردن برنامه ها را دارد.
- دسترسی به برنامه های غیرمجاز را محدود می‌کند.

برای کنترل دقیق تر می‌توانید برنامه های کاربردی Net Limiter را روی رایانه و Net Nanny را روی گوشی نصب کنید.

تبلت و گوشی هوشمند

- وارد مرورگر کروم شوید.
- در صفحه اصلی همین مرورگر روی سه خط موازی بالا کلیک کنید.
- گزینه safeSearch را فعال کنید.

جست و جوی ایمن

یک راه ساده برای محدود کردن جست و جوی فرزندانتان در اینترنت و جلوگیری از نمایش صفحات غیر اخلاقی اعمال بعضی تنظیمات در موتورهای جست و جوست. برای نمونه شرکت گوگل، تنظیماتی دارد که شما به راحتی می‌توانید آن را انجام دهید. با این کار دیگر گوگل صفحات و عکس های غیر اخلاقی را در نتیجه جست و جوها نمایش نمی دهد. فقط دقت کنید باید گزینه ذخیره (Save) را در انتهای صفحه انتخاب کنید.

- ابتدا وارد سایت گوگل شوید و در قسمت پایین صفحه، روی گزینه تنظیمات (Setting) کلیک کنید تا منوی مربوط باز شود.
- در این منو گزینه تنظیمات جست و جو (Search Settings) را انتخاب کنید تا وارد صفحه مربوط شوید.
- در صفحه تنظیمات جست و جو گزینه جست و جوی ایمن (SafeSearch Filters) را که معمولاً نخستین گزینه است پیدا و تیک فعال شدن آن (Turn On SafeSearch) را بزنید و سپس در پایین صفحه روی گزینه ذخیره (Save) کلیک کنید.

مودم ها

تقریباً همه مودم ها قابلیت محدود کردن دسترسی را دارند. برای نمونه تنظیمات مربوط به سه مودم -TP-Link، D-Link و T۶۰۰-۱T۶۰۰ ایرانسل را بیان می‌کنیم.

مودم TP-Link

- وارد بخش accessmanagement شوید.
- زیر شاخه filter را انتخاب کنید.
- در بخش filter type selection گزینه URL filter را انتخاب کنید.
- در نوار URL نشانی مورد نظر را وارد کنید و روی save کلیک کنید.

مودم D-Link

- وارد بخش advance شوید.
- در نوار سمت چپ روی website filter کلیک کنید.
- در قسمت configure website filter گزینه deny computers access to only these sites را انتخاب کنید. و در بخش website نشانی سایت های دل خواه را وارد کنید.
- در نهایت روی save settings کلیک کنید.

مودم ایرانسل

- وارد بخش advance شوید.
- در نوار سمت چپ روی گزینه security و سپس در زیر شاخه آن روی Domain filter کلیک کنید.
- در قسمت domain name filter list نشانی سایت های دل خواه را وارد کنید.

نکته

به جای مسدود کردن در روش های بالا، می‌توانید فقط امکان دسترسی به نشانی های امن را به کودکان و نوجوانان بدهید.

توصیه های کاربردی

- تاجای ممکن برای حفظ سلامت اخلاقی و روحی کودکان و نوجوانانتان گوشی هوشمند در اختیار آن ها قرار ندهید.
- در صورتی که استفاده از اینترنت و حضور در فضای مجازی ضروری است برای غرق نشدن نوجوان خود در فضای مجازی و حضور او در شبکه های اجتماعی، زمان روزانه در نظر بگیرید. برای نمونه بگویید بعد ظهرها از ساعت ۱۷ تا ۱۹ این فرصت را دارد.
- بخش هایی از خانه را یا مکان هایی که نوجوانتان می‌تواند در آنجا از رسانه های اجتماعی استفاده کند تعیین کنید. برای نمونه به او بگویید فقط در قسمت های عمومی خانه و نه در اتاق خواب، اجازه حضور در شبکه های مجازی را دارد.
- در زمینه آسیب های استفاده کنترل نشده از اینترنت با کودکان و نوجوانان صحبت کنید و افزون بر آموزش های لازم، سعی کنید اعتماد آن ها در این زمینه جلب کنید.
- تاجای ممکن کلمه عبور وای فای را در اختیار کودکان و نوجوانان قرار ندهید.
- تنظیمات مربوط به مودم را برای کنترل دسترسی سیستم خانگی، لپ تاپ، تلفن همراه و تبلت اعمال کنید.