

خاکشیر و فایده های درمانی بسیار



شادفر

بیشتر مادر باره مفید بودن شربت خاکشیر در روزهای گرم تابستان شنیده ایم. ولی این دانه گیاهی خاصیت های درمانی فرا تر از رفع عطش دارد. اگر می خواهید بدانید شیوه مصرف خاکشیر برای رفع یبوست و اسهال، دفع سنگ کلیه و مجاری ادراری و کاهش آلرژی و مشکلات دیگر چگونه است این مطلب را بخوانید.

خاکشیر برای یبوست

برای درمان یبوست، خاکشیر را با آب ولرم تهیه کنید و به آن گلاب و کمی عسل اضافه کنید. برای درمان یبوست در کودکان یک قاشق چای خوری خاکشیر را بکوبید و با آب ولرم به کودک بدهید. برای درمان طبیعی یبوست در افراد مسن استفاده از ترکیب خاکشیر کوبیده شده به همراه آب داغ و عسل مؤثر است.

خاکشیر برای اسهال

برای درمان اسهال که در فصل تابستان بسیار شایع است، خاکشیر، عرق نعنا و آب سرد را مخلوط و مصرف کنید. برای درمان اسهال می توانید خاکشیر را بو داده و آن را با آب و عسل مخلوط کنید و به بیمار بدهید.

خاکشیر برای کبد چرب

خاکشیر برای درمان بیماری های کبد مانند کبد چرب مفید است. برای درمان کبد چرب مخلوط خاکشیر و عرق کاسنی و شاه تره مصرف کنید. این نوشیدنی سبب تصفیه شدن خون، درمان کبد چرب و فشار خون می شود.

خاکشیر برای سنگ کلیه

برای درمان سنگ کلیه در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند یا کلیه آن ها مستعد سنگ سازی است، مصرف خاکشیر و عرق خارشتر توصیه می شود. همچنین برای دفع سنگ کلیه می توان سه قاشق غذاخوری ترنجبین را در یک لیوان آب به مدت پنج ساعت خیسانده و سپس صاف و با دو قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرد. نوشیدن روزانه این ترکیب به دفع سنگ کلیه کمک می کند.

خاکشیر برای لاغری

خاکشیر مانند دانه چیا، عرق زیره و شوید، کاهنده اشتها، لاغرکننده و چربی سوز عالی است. برای تهیه نوشیدنی خاکشیر، دو قاشق غذا خوری خاکشیر و گلاب و یک قاشق غذا خوری آلبیمو در یک لیوان آب ولرم را با هم ترکیب کنید و به مدت یک ماه روزانه ناشتا مصرف کنید. بعد از یک ماه اثر آن را روی لاغری و سلامت بدن خود می بینید.

خاکشیر برای بی خوابی

برای بهبود خواب و درمان بی خوابی، خاکشیر را در بهار نارنج و عرق بیدمشک با مقداری آب مخلوط و مصرف کنید. خاکشیر خواص آرام بخش و خواب آور دارد و برای اینکه اثربخش باشد بهتر است پیش از خواب و دو ساعت پس از غذا مصرف شود.

خاکشیر برای تب

برای پایین آمدن تب ناشی از بیماری های سرما خوردگی و کرونا، خاکشیر را با آب سرد و آب ولرم مخلوط و مصرف کنید.

خاکشیر برای زونا

مصرف خاکشیر با هند وانه سبب پایین آمدن تب و خارش ناشی از بیماری های آبله مرغان، سرخک و زونا می شود. شربت خاکشیر به دلیل اثر خنک کنندگی که دارد سبب کم شدن خارش پوست ناشی از حساسیت پوستی می شود و در درمان آن نیز مؤثر است.

کنترل فشار خون با اصلاح سبک زندگی



پُرفشاری خون جزو بیماری های مزمن و شایع در کشورمان است که برای مقابله با آن حتما نیاز است دارو مصرف شود. همچنین در کنار آن می توان از توصیه های طب سنتی و مکمل برای کنترل بهتر یا کاهش دُز دارو یا کنترل عوارض کمک گرفت. برای این منظور اصلاح سبک زندگی ضروری است.

- نخستین گام داشتن فعالیت جسمی کافی است که به کاهش وزن در افراد چاق و دارای اضافه وزن، افزایش سوخت و ساز و کاهش تجمع مواد زائد در بدن کمک زیادی می کند.
- گام بعدی پرهیز از مصرف غذاهای چرب، غلیظ و فست فودی است که سبب افزایش فشارخون می شود.
- پرهیز از درهم خوری و پر خوری و رعایت اعتدال در خوراکی ها و نوشیدنی های متناسب با مزاج فرد نیز نقش مهمی در اصلاح سبک زندگی دارد.

- توصیه های مزاجی برای کاهش فشارخون

به افراد مبتلا به فشارخون با مزاج گرم که تعدادشان بیش از افراد دارای مزاج سرد است، توصیه می شود، مصرف میوه ها و سبزی های تازه مانند زالزالک، کیلاس، آلبالو، سیب، انار، نارنگی، پرتقال، گریپ فروت، لیمو تازه، تخم گشنیز، سماق، زرشک و عناب را در برنامه غذایی خود داشته باشند.

دو دو تا چهارتای کودگانه

درباره نقش تربیتی خانواده که باعث تقویت هوش مالی فرزندان می شود و آن ها را اقتصادی بار می آورد



پول سازی از کودکی

اهمیت یادگیری از خانه و خانواده در بسیاری از مسائل ثابت شده و طبیعی است. کودک با همه آنچه در خانواده خود دیده و فرا گرفته است پا به اجتماع می گذارد. تأیید این مطلب را بیشتر مادر دوره رشد کودکانی که اطرافمان بوده اند، می یابیم. کودکی را فرض کنید که دائم پدرش را در خانه، مشغول معامله های مالی می بیند. همین کودک در دو سه سالگی، سنی که تقلید بچه ها از بزرگ ترها خیلی محسوس است، کارهایی را انجام خواهد داد که از پدرش می بیند، برای نمونه گوشی تلفن همراه را زیرگوشش نگه می دارد، دفتر و کتاب محاسبات پدر را رویه رویش می گذارد، با دبیات پدرش با شخص فرضی پشت خط صحبت می کند و.... برای همین گفته می شود خانواده هایی که در آن ها برنامه ریزی مالی به خوبی دیده می شود و این موضوع را هم به خوبی به فرزندانشان توضیح می دهند، از همان ابتدا حفظ سرمایه و جنبه های مثبت آن را آموزش می دهند. این بچه ها، همان هایی هستند که وقتی به بزرگ سالی می رسند ایده های پول ساز و زمینه کارآفرینی بالایی دارند.

سمیرا شاهیان | درست است که در رویارویی با برخی افراد از شُم اقتصادی صحبت و تیزبینی و تیزهوشی آن ها در مسائل اقتصادی را تحسین می کنیم، ولی سواد مالی هم مانند هر مهارت دیگری آموختنی است. به ویژه برای فرزند انمان که باید این کار را از کودکی بیاموزند. مانند هر مقوله تربیتی، بخشی از آموزش سواد مالی هم با مشاهده است. یعنی ضروری است فرزندان ما با چنین دغدغه ای در خانواده پر خورگ کنند و شیوه های برنامه ریزی مالی، پس انداز، نگهداری پول و کنار آمدن با کمبود بودجه را از نزدیک ببینند و درک کنند. موضوعی که قرار است امروز اندکی جزئی تر و کاربردی درباره آن بخوانیم.



رفاه و تفسیر اشتباه

این روزها با خانواده های زیادی رویه رومی شویم که فرزند پروری را برابر با برآورد کردن بی قید و شرط همه خواسته های کودک می دانند و به اصطلاح اجازه نمی دهند آب در دل بچه شان تکان بخورد. در این خانواده ها حتی تحقق خواسته های غیر ضروری کودک و نوجوان مشروط به کار درست یا تغییر مثبتی در او نمی شود، بلکه بی پرو و برگرد اجابت می شود و به قول قدیمی ها هنوز بچه لب تر نگرفته است، خواسته اش در کف دستانش است. در حالی که بیشتر جوانان دهه شصتی به یاد دارند در دوره نوجوانی شان، گاهی برای به دست آوردن یک دو چرخه یا ساعت مچی و حتی گاهی برای خرید دفتر و کتاب سال تحصیلی جدید یا باید در مغازه ای شاگردی یا به خواست پدر مادر تغییری مثبت در خود ایجاد می کردند. از این روست که می گوئیم در خانواده هایی که کودک هر چه بخواهد در کوتاه ترین زمان و بدون هیچ قیدی مهیا می شود، غیر مستقیم کودک می آموزد که همیشه توانی برای تحقق آرزوهای او در والدین هست. در چنین کودکانی نه تنها ترس از آینده ای متفاوت با حال و روز امروزشان شکل نمی گیرد که همیشه اعتمادی کاذب هم رشد می کند. در واقع این کودکان معنی محدودیت های مالی را هرگز یاد نمی گیرند تا در بزرگ سالی بتوانند با این قبیل مشکلات راحت تر کنار بیایند.



طراح: علیرضا آقاچیان

وقتی به خرید می روید درباره ضروری یا غیر ضروری بودن بعضی کالاها صحبت کنید. همچنین توصیه های لازم را به فرزندتان داشته باشید.

در خانه درباره مصرف آب، برق، مواد غذایی و نگهداری از وسایل با فرزندتان صحبت کنید. طوری رفتار نکنید که او با خود فکر کند منابع انرژی همیشگی است و هرگز نیاز به صرفه جویی احساس نمی شود.

از کودکان بخواهید آرزوها و خواسته هایش را به شما بگوید یا اگر قادر است بخواهد که آن ها را بنویسد. به طور حتم این را شنیده اید که هر کسی نیازهای خود را بنویسد، دسترسی به آن ها به دلیل برنامه ریزی های غیر آزادی که در ذهنش انجام می دهد، فوری تر می شود.

اگر برای فرزندتان مبلغی به عنوان پول توجیبی تعیین کرده اید، در پایان هر ماه یا هفته از او بپرسید چقدر از آن را پس انداز کرده است. این پرسش سبب می شود به فکر این کار بیفتد و بیگیری کند.

مفهوم بودجه را به کودک و نوجوانتان بیاموزید. برای نمونه اگر پول نقدی به او می دهید که یک ظرف ماست بخرد و پس از خرید فروشنده مبلغی به او برمی گرداند، آن پول را دست کم نگیرید. درباره پس انداز هایی که اندک اندک جمع می شوند با او صحبت کنید یا یادآوری کنید در آینده پول های خرد زیادی به دستش می آید که اگر آن ها را نادانید نگیرد، کارهای مؤثری می تواند انجام دهد.

وقتی همراه فرزندتان به عابر بانک مراجعه و پول برداشت می کنید به او توضیح بدهید که بودجه تان محدودیت دارد و این طور نیست که این دستگاه هر زمان و هر قدر خواستید به شما پول بدهد.

گاهی اجازه بدهید فرزندتان بی پولی را هم تجربه کند. در این شرایط بودجه اش را در خریدهای مختلف، خیلی راحت از دست نمی دهد و ارزش به دست آوردن آن را درمی یابد.

لذت بعضی خواسته های کودک یا نوجوانتان در دیرتر برآورد کردن آن است. حتی اگر همیشه بودجه کافی برای اجابت کردن همه خواسته های فرزندتان دارید، گاهی نظاره کنید یک خواسته مهم خود را کنار گذاشته اید تا خواسته او را برآورد کنید. به این ترتیب اولویت بندی در بوجوه را هم توضیح می دهید.

با روش های جذاب مانند بازی، مبلغ بودجه ماهانه را به فرزندتان بیاموزید که باید تقسیم برکل روزهای ماه شود. محل های صرف ضروری و غیر ضروری با این بودجه محدود را هم توضیح دهید تا او به درک بهتری از شرایط برسد.

با تشویق کردن، پیام صرفه جویی را به فرزندتان منتقل کنید. برای نمونه اگر از یک کالایی دو نمونه تولید داخلی و خارجی بود و نمونه با کیفیت و قیمت مناسب را انتخاب کرد، به خاطر اینکه پولش را خرج یک وسیله گران نکرده است تشویق کنید.



راهکارهایی برای آموزش سواد مالی

یکی از شیوه های آموزش مهارت های اقتصادی، روش مستقیم است، یعنی پدر و مادر با هدف مهارت آموزی از هر موقعیتی برای توضیح کاری که می کنند، بهره ببرند. در ادامه، مصداقی این راهکارها را یادآوری می کنیم.