

فوت و فن یک شله زرد خوشمزه

زعفران را هیچ وقت به طور مستقیم به شله زرد اضافه نکنید. مقدار مد نظر را در آب جوش حل کنید و سپس اضافه کنید.

به صورت حتم باید محلول زعفران را قبل از اضافه کردن شکر به برنج اضافه کنید. بعضی شله زردها دانه های برنج سفید دارند زیرا ابتدا شکر و بعد زعفران اضافه شده است و این باعث می شود دانه های برنج هر چه ریزتر باشد بهتر است. حتی می توانید برنج خیس خورده را قبل از پخت بین دو کف دست خرد کنید.

برای قوام شله زرد آب نینداختن آن می توانید پس از ریختن تمام مواد زیر آن شعله پخش کن بگذارید و به مدت نیم ساعت بماند تا آب آن کشیده شود.

برای این که پودر هل، رنگ شله زرد را تغییر ندهد بهتر است پودر هل را روی دستمال بریزید و گره بزنید و داخل لیوان بگذارید و آب جوش بریزید. بعد از دو ساعت آن را خارج کنید و فشار دهید و بگذارید تا ته نشین شود. زمان اضافه کردن هل فقط آب روی هل ته نشین شده را بیفزایید. بادام شله زرد را می توانید قبل از افزودن در گلاب خیس کنید و زمان اضافه کردن به شله زرد آن را داخل قایلمه بریزید. این کار باعث نرم شدن خلال بادام می شود.



نکته مهم در مورد اضافه کردن شکر به شله زرد این است که دقت کنید وقتی شکر را اضافه کنید که برنج به میزان دلخواه شما پخته شده باشد. زیرا پس از اضافه کردن شکر شله زرد کمی لعاب می اندازد اما به هیچ وجه برنج بیشتر از این نمی پزد.

وزن ایده آل نوزاد

وزن طبیعی نوزادان در بدو تولد بین ۲/۵ تا چهار کیلوگرم در نظر گرفته می شود. نوزادانی که کمتر از ۲/۵ کیلوگرم وزن داشته باشند کم وزن تلقی می شوند.

علاوه بر معاینه ای که در بیمارستان توسط پزشک کودکان انجام می شود و آموزش هایی که باید قبل از بارداری در رابطه با تغذیه یا شیر مادر داده شود، پزشکان توصیه می کنند در سه تا پنج روز اول، مادر با مراجعه به پزشک وضعیت تغذیه نوزاد خود را ارزیابی کند. این معاینه در دو هفتگی و پایان ماه اول هم باید تکرار شود. اتفاقی که به طور معمول برای نوزادان طبیعی می افتد این است که در چند روز اول ممکن است حتی تا ۱۰ درصد وزن تولد خود را از دست بدهند که این در پایان هفته اول جبران می شود.

خود مادر هم می تواند ارزیابی روزانه ای از کیفیت تغذیه نوزادش داشته باشد. کار غلطی که گاهی مادران انجام می دهند، وزن کردن هر روز نوزاد است. میزان وزن گیری در شرایط خوب، یعنی روزی ۲۵ تا ۳۰ گرم

ممکن است نوزادی یک روز به همین دلیل بهتر است هر سه بار نوزاد را وزن کرد. بهتر است نوزاد را رعایت کنند.

توصیه می شود حداقل هشت انجام شود. میزان خیس کردن مادر کمک می کند متوجه اماحتی اگر مادر احساس بدترین کار در قدم اول،



کمتر و یک روز بیشتر وزن بگیرد، تا چهار روز یک بار یا هفته ای یک والدین وضعیت خوب شیر دادن به

بار در روز و دو بار در شب شیردهی کهنه یکی از معیارهایی است که به شود شیر کفایت می کند یا خیر. کرد شیرش کفایت نمی کند، روی آوردن به شیر خشک و تغذیه کمکی است.

اختلال «خود زشت انگاری» دارید؟!!



بیشتر علایم اختلال خود زشت انگاری می شوند و حتی سلامتی شخص در اثر افراط در جراحی به خطر می افتد.

نشانه های اختلال خود زشت انگاری به قدری پر رنگ هستند که گاه بر زندگی خانوادگی، تحصیلی و کاری شخص نیز تأثیر می گذارند.

مشغولیت مداوم ذهنی در باره نقص هایی که فقط در تصور شخص هستند، توانایی او را برای تمرکز روی مسائل دیگر مختل می کند و باعث می شود فرد نتواند به طور کامل به فعالیت های روزانه اش بپردازد. در این صورت زمان آن رسیده که شخص درمان شود.

از نظر روان شناختی، درمان این اختلال به شیوه رفتار درمانی شناختی انجام می شود. در این روش فرد آموزش می بیند تا عوامل محرک اختلال خود زشت انگاری را تشخیص دهد و افکار منفی خود را تبدیل به افکار مثبت کند.

های خودش سپری کند. افراد مبتلا به اختلال خود زشت انگاری، دچار وسواسی هستند که می تواند به شکل ذهنی یا فیزیکی باشد. این اشخاص همیشه اطرافیان شان را بررسی و خود را با دیگران مقایسه می کنند.

اگر چنین شخصی در بین اطرافیان شما وجود داشته باشد، بارها و بارها به او می گویند که چاق یا بینی اش زشت نیست اما او باز هم قادر نیست واقعیت را ببیند. وسواس این افراد در مورد نقص های بدنشان تأثیر زیادی روی روابط آن ها می گذارد چون نگرانند دیگران آن ها را قضاوت کنند بنابراین از صمیمی شدن پر هیز می کنند چون می ترسند شریک عاطفی شان آن ها را پس بزند.

عمل های زیبایی مانند جراحی زیبایی بینی، تزریق بوتاکس و... از نشانه های شایع این اختلال است. این جراحی ها باعث وخامت

افراد مبتلا به اختلال خود زشت انگاری همواره مشغول بررسی و نقد ظاهر خود هستند. آن ها همیشه به نقص هایی در ظاهر خود فکر می کنند که خانواده و دوستانشان به آن چندان اهمیتی نمی دهند یا حتی معتقدند به طور کلی وجود ندارند.

بر خلاف تصور رایج این اختلال مختص به جنسیت خاصی نیست و مردان و زنان هر دو به این اختلال دچار می شوند.

از نظر روان شناسی، این بیماران احساس عزت نفس پایینی دارند و دچار خودبیزاری هستند. افراد مبتلا به اختلال خود زشت انگاری هر روز ساعت های زیادی را صرف فکر کردن در باره نقص های واقعی خود یا عیوبی می کنند که فقط در تصور آن ها است. این اختلال نوعی وسواس است که موجب می شود فرد مبتلا ساعت های زیادی را در مقابل آینه یا در حال بررسی عکس

اسکراب موز

اگر پوست شما خشک و حساس است، باید هنگام انتخاب محصولات لایه بردار دقت بیشتری به خرج دهید، حتی اگر قصد انتخاب بین مواد طبیعی را داشته باشید، تا از آسیب دیدن پوست پیشگیری می شود. یک اسکراب طبیعی که می توان از آن برای لایه برداری پوست بدن استفاده کرد اسکراب موز و شکر است و مواد تشکیل دهنده آن عبارت است از یک موز رسیده و سه قاشق غذاخوری شکر.

• روش تهیه:

موز را به شکل پوره در آورده و با شکر ترکیب کنید. سپس، این ترکیب را روی پوست خود بمالید و پس از ۱۵ دقیقه پوست را شست و شو دهید. اگر قصد دارید از این اسکراب فقط برای صورت استفاده کنید، باید از شکر کمتری استفاده کنید. موز حاوی پتاسیم و دیگر مواد مغذی است که برای بهبود شرایط و نوسازی پوست ایده آل است. نکته قابل توجه در باره این اسکراب نیاز نداشتن آن به روغن است زیرا موز هر آن چه که پوست نیاز دارد را در خود جای داده است. این اسکراب برای افراد با پوست چرب بسیار توصیه شده است.



نخود برای سلامتی و لاغری

نخود سرشار از انواع ویتامین ها و مواد معدنی مدنظر بدن است و بهبود گوارش، کنترل وزن و کاهش خطر برخی بیماری ها فقط بخشی از خواص نخود است. نخود سرشار از مواد مغذی است و محتوی مقادیر زیادی از ویتامین B۳، ویتامین B۶، ویتامین K، سلنیوم، منیزیم و روی (زنیک) است. پروتئین و فیبر موجود در نخود به کنترل اشتها کمک می کند. تأثیر سیر کنندگی پروتئین و فیبر نخود می تواند به طور خودکار کالری دریافتی را در طول روز و در وعده های غذایی کاهش دهد. بر اساس مطالعات مختلف مصرف غذاهای گیاهی مانند نخود در کاهش خطر بیماری های قلبی، چاقی و کاهش مرگ و میر تأثیر دارد و به داشتن پوستی خوش رنگ تر، سلامت مو، افزایش انرژی و داشتن وزن ایده آل کمک می کند. فیبر و پروتئین نخود به تجویز قیق کننده خون کمک می کند، زیرا فیبر سرعت جذب کربوهیدرات را کاهش می دهد. کمک به عملکرد دستگاه گوارش از دیگر خواص نخود است. همچنین نخود محتوی ویتامین ها و مواد معدنی است که احتمال بروز سرطان ها را کاهش می دهد. از جمله این ویتامین ها می توان به ویتامین های گروه B اشاره کرد که خطر سرطان پستان و سرطان ریه را کاهش می دهند. کمک به ساخت استخوان ها و حفظ ساختار و استحکام آن از دیگر خواص نخود است. همچنین کولین موجود در نخود در بهبود خواب، حرکت عضلات، یادگیری و بهبود حافظه موثر است.



یک شیشه پاک کن قوی

وسایل و مواد مورد نیاز: یک قاشق غذا خوری نشاسته ذرت، یک چهارم پیمانه سرکه، یک هشتم پیمانه الکل، دو پیمانه آب مقطر یا آب داغ. از پیمانه یا شیشه ویژه اندازه گیری مایعات استفاده کرده و مقدار مشخص شده از الکل، سرکه و آب داغ را اندازه گیری کنید. نیازی نیست آب در حال جوش باشد. با استفاده از قیف مایعات را درون بطری خالی و تمیز اسپری خالی کنید. یک قاشق غذاخوری از نشاسته ذرت را با استفاده از قیف درون بطری حاوی ترکیب مایعات بریزید.



در بین این مواد، ماده جادویی همین نشاسته ذرت است. ذرات کوچک آن شاید به نظر شیشه را خش بیندازد، ولی زمانی که با مایعات مخلوط شود این اثر را نخواهد گذاشت و هنگام تمیز کردن شیشه را تمیز می کند. حال در بطری را بپنبدید و به خوبی آن را تکان دهید تا ذرات به خوبی درون مایع گرم حل شود.

محلول شیشه پاک کن قوی را روی سطح منتخب خود اسپری کنید و با استفاده از یک پارچه تمیز و یا حرکات دایره ای شکل سطح شیشه یا آینه را به خوبی پاک کنید.

آگهی ۳ مورد مزایده سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی

شهرداری بیرجند

شرح در سایت www.ets.birjand.ir

۰۹۷۰۳۶۲۲۴

تحلیل های روز را **املا** کنید

www.Rasad.org

بایگانه تحلیلی دفتر پژوهش روزنامه خراسان



به منظور رفاه حال شهروندان گرامی مراکز ذیل در شهر بیرجند آماده پذیرش آگهی در روزنامه خراسان سراسری و جنوبی می باشند

دفتر مرکزی: خیابان مدرس - بیست متری سوم شرقی جنب حج و زیارت پلاک ۴۳

شعبه ۱: حاشیه میدان اول توحید پلاک ۸۵ قلندری تلفن: ۳۲۴۲۱۴۵۸ - ۳۲۴۴۸۰۷۱

شعبه ۲: حد فاصل مدرس ۱۷ و ۱۹ پلاک ۱۶۱ روبروی قنادی خوشه تلفن: ۳۲۲۳۸۸۸۸ - ۳۲۲۲۹۹۲۲

شعبه ۳: علیپور مقدم ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶

تلفن: ۳۲۴۴۵۰۹۰ - ۳۲۴۴۱۸۹۰

علی فصلی
رئیس نیت اسناد و املاک بیرجند

۰۹۷۰۳۶۵۳۳