

چند خوراکی سرشار از کلسیم

به طور معمول وقتی صحبت از افزایش دریافتی کلسیم است، مصرف شیر به ذهن بسیاری از ما خطور می کند. اما شاید تعجب کنید اگر بدانید بسیاری دیگر از مواد غذایی حاوی میزان کلسیم بیشتری نسبت به شیر هستند.

• یک فنجان نخود علاوه بر فیبر و پروتئین، حاوی ۳۱۵ میلی گرم کلسیم است. می توانید این ماده غذایی مفید را به اشکال مختلف بوداده، بخارپز یا سرخ شده به رژیم غذایی خود اضافه کنید

• بادام فواید فراوانی دارد، سه چهارم فنجان بادام حاوی حدود ۳۲۰ میلی گرم کلسیم است. بادام خیس شده خواص سالم تری دارد.

• یک لیوان آب پرتقال طبیعی، به ویژه اگر هنگام صبح مصرف شود ماده غذایی بسیار سالمی است که حاوی ۳۵۰ میلی گرم کلسیم است.

• اسفناج یک ماده غنی از کلسیم است که مصرف آن برای تقویت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است. یک فنجان اسفناج حاوی ۲۹۴ میلی گرم کلسیم است.

• یک و نیم فنجان انجیر خشک حاوی ۳۲۰ میلی گرم کلسیم است. انجیر خشک همچنین میزان انرژی بالایی دارد ولی اگر نگران افزایش وزن هستید از مصرف زیاد آن خودداری کنید.



ویتامین تشویق برای مغز کودک

چرا باید کودک خود را تشویق کنید، شاید پاسخ های بسیار متفاوتی به این پرسش وجود داشته باشد اما این که بدانیم چگونه و در چه زمانی کودک خود را تشویق کنیم، بسیار حائز اهمیت است. برخی از والدین تشویق کردن کودک را با قربان صدقه رفتن او اشتباه می گیرند. تشویق کردن کودک در حقیقت به منزله تامین ویتامین برای مغز کودک است، تشویق کردن کودک باعث می شود فرایندهای ذهنی در مغز کودک با سرعت بیشتری انجام پذیرد، کودکان باید دلیل تنبیه یا تشویق خود را به وضوح بدانند.

تشویق کردن کودک باید همراه با ابراز احساسات باشد، اگر در مقابل کار خوبی که فرزندتان انجام داده یا لحنی بی تفاوت بگویید آفرین! در واقع نه تنها او را تشویق نکرده اید بلکه حتی ممکن است زمینه دلسردی او را فراهم کنید.



باید توجه داشته باشید که کودکان دوست دارند بلافاصله وقتی شما به خانه می روید برایشان موضوع را بازگو کرده و از طرف شما تشویق شوند. گفتن کلماتی نظیر الان کار دارم یا الان خسته هستم، اثر تشویق شمارا از میان بر خواهد داشت.

کودکان دوست دارند که شما برای آن که آن ها را تشویق کنید برایشان اسباب بازی بخرید یا آن ها را به شهر بازی ببرید، اما خوب هیچ کس را نمی توانید پیدا کنید که اوضاع مالی اش همیشه خوب باشد. کودکان بیشتر به این حس احتیاج دارند که مورد توجه و اهمیت واقع شوند به خصوص از طرف والدین شان. برای این کار فقط لازم است برای او خاطرات خوب بسازید.

درمان های خانگی آکنه

بسیاری از ما هرروشی را برای از بین بردن آکنه امتحان می کنیم. در این مطلب با چند درمان خانگی آکنه آشنا می شوید.

• برای تأثیر گرفتن از چای سبز، از یک فنجان دم کرده چای سبز سرد شده به عنوان شست وشو دهنده صورت استفاده کرده یا چای سبز کیسه ای را بر روی محل آکنه قرار دهید.

• شما می توانید یک قاشق چای خوری عسل را روی مناطقی از پوست که دارای آکنه هستند قرار داده یا نصف فنجان عسل را با یک فنجان بلغور جو دوسر مخلوط کرده و یک ماسک تهیه کنید و آن را به مدت ۳۰ دقیقه روی پوست بگذارید.

• دو قاشق غذاخوری نعنای تازه ریز خرشده را با دو قاشق غذاخوری ماست ساده و دو قاشق غذاخوری بلغور جو دوسر را با مخلوط کن، مخلوط کنید، این ماسک را به مدت ۱۰ دقیقه روی پوستتان قرار داده و سپس آن را با آب بشویید.

• در یک مخلوط کن یا قهوه جوش، محتویات یک کیسه چای بابونه را با آب کافی برای تشکیل یک خمیر تر کیب کرده و آن را روی آکنه قرار دهید. می توانید، دو کیسه چای بابونه را در یک فنجان آب جوش برای ۱۵ دقیقه قرار دهید، پس از خنک شدن محلول را روی آکنه بزنید.

• نارون کوهی به عنوان یک ماده منقبض کننده عمل می کند و به طور طبیعی باعث خشک شدن و جمع شدگی ضایعات می شود. یک تکه پنبه را به نارون کوهی آغشته کرده و هر روز و شب صورتتان را با آن پاک کنید. • ژل درون گیاه آلوئه ورا را با یک قاشق کنده روی آکنه قرار دهید. می توانید این ژل را خریداری کنید، فقط مطمئن شوید که این ژل خالص باشد.

• صورتتان را تمیز کنید و سپس یک گلوله پنبه ای یا یک سواب را درون آب لیمو فرو ببرید و روی آکنه ها قرار دهید. سپس پوستتان را با آب سرد بشویید.

• کمی سرکه سیب را با آب مخلوط کرده و با استفاده از پنبه آن را به صورت خود بزنید. دقت کنید قبل از هر بار استفاده مخلوط را کامل تکان دهید.

۱۴ گانه ای برای تقویت حافظه

برای تقویت حافظه و هاشدن از پدیده نوک زبانی، راهکارهای ساده ای وجود دارد، راهکارهای زیر به شما کمک می کند تا از شری پدیده نوک زبانی خلاص شوید.

• بازی های تک نفره انجام دهید: خودتان را اهداف قرار دهید برای مثال در سی ثانیه، هر تعداد حیوان که می توانید، نام ببرید. سعی کنید هر حیوان را در یک ثانیه نام ببرید حالا بازی را سخت تر کنید در سی ثانیه هر تعداد که می توانید حیواناتی را که نامشان با حروف ب شروع می شود نام ببرید و...

• حل جدول کلمات متقاطع، شیوه فوق العاده و سرگرم کننده ای برای فعال نگه داشتن ارتباطات درون مغز است.

• برای خودتان نشانه فراهم کنید: برای مثال، تمیز کردن کشوی آشپزخانه، خرید لوازم بهداشتی یا... را به صورت نشانه دار بنویسید.

• ثبت دفتر خاطر ات را جدی بگیرید: شما این توانایی را دارید که هر روز کمی بنویسید، سعی کنید از کلماتی استفاده کنید که به طور معمول به کار نمی برید بهتر است تا آن جا که می توانید توصیفی بنویسید، هدف از این کار به چالش کشیدن ذهنتان در مورد روزی است که گذرانده اید.

• همیشه افکار تان را تکمیل کنید. گاهی وقت ها که ترجیح می دهید، بگذارید دیگران آن چه را می خواهید بگویند. مواظب باشید به این روند عادت نکنید.

• آنچه را که می خواهید به خاطر بسپارید، پی در پی تکرار کنید البته مجبور نیستید این کار را هر روز و در وقت معینی انجام دهید.

• موقعی که اطلاعات را تکرار می کنید، فراموش نکنید که لیست را از ابتدا بگویید، اغلب ممکن است فقط کلمات آخر یا حتی کلمات در هم ریخته را تکرار کنید که در نهایت، بیشتر مواقع داده ها را فراموش می کنید.

• کلام را برای به خاطر سپردن آن انگیزین کنید. مغز شما بین کلماتی که صدای مشابه دارند، پیوند برقرار می کند و این کلمات، زمانی که سعی می کنید به کلمه دیگری فکر کنید، فعال می شوند.

• حافظه دیداری تان را آزمایش و به چهره های مشهور نگاه کنید و ببینید می توانید اسامی افراد را به سرعت به خاطر بیاورید.

• وقتی حواستان پرت می شود بیشتر مستعد فراموش کردن می شوید؛ بنابراین اگر کسی خواست از پشت تلفن جایی را بدهد، به جای خلوتی بروید و فقط روی گفت و گو تمرکز کنید.

• جایی که بوده اید را به خاطر بیاورید. مغز اجزای کوچک و نامعمول اطلاعات نظیر بوی غذا در مهمانی اداری... را به طور کامل به خاطر می سپارد.

• چارچوب منحصر به فرد داشته باشید. دسته بندی اطلاعات شمارا در به یاد آوردن آن ها بسیار کمک می کند.

• بازال فقط مناسب بچه ها نیست! به خاطر داشته باشید که بازال ها برای تقویت مهارت های دیداری-فضایی برای تشخیص تفاوت ها بهتر بهربرد.

• به تفاوت های دنیای اطرافتان دقت کنید و از موقعیت های روزمره و مهارت های دیداری-فضایی برای تشخیص تفاوت ها بهتر بهبرید.



عادت هایی برای شروع یک روز خوب

بادام و سیب عالی اند. پس برای صبحانه هر چه که می خورید به طور حتم یک سوپر فود هم میل کنید.

به جای این که با عجله از رختخواب بیرون بیایید و با عجله چیزی بخورید و لباس بپوشید کمی از سرعتان کم کنید، از خوردن صبحانه لذت ببرید و چند حرکت کششی انجام دهید.

اگر عادت دارید صبح ها

د و ش بگیرید می توانید از زمانی که زیر دوش می گذرانید بیشترین بهره را ببرید! وقتی موهایتان را شامپو می زنید برای روزتان هدفی مشخص کنید. لازم نیست در مورد ورزش کردن یا تغذیه سالم باشد، می توانید بگویید: امروز می خواهم چه کار کنم؟

برای داشتن یک زندگی سالم نیاز نیست شالوده زندگی خود را زیرورو کنید، اگر می خواهید روزتان را خوب شروع کنید، توصیه های زیر را در نظر داشته باشید.

بعد از بیدار شدن از خواب، آب گرم بنوشید، شاید طعم خاصی نداشته باشد اما جریان خونتان را بهتر و به گوارشتان کمک می کند. سموم را دفع و بدن را به خوبی آب رسانی می کند.

سعی کنید صبحانه تان مقدار مناسبی از پروتئین، فیبر و میوه باشد. البته تخم مرغ هم یک پروتئین مرغوب است.

فکر نکنید به طور حتم باید عود بسوزانید و موزیک مخصوص پخش کنید. فقط کافی است در یک جای راحت و ساکت بنشینید و بدنتان را تنظیم کنید. روی تنفس عمیق تمرکز کنید و به هیچ چیزی فکر نکنید. یک سوپر فود بخورید، برای صبحانه سوپر فود هایی مانند توت فرنگی،

کباب لای پلو

این نوع کباب و برنج فوق العاده مقوی است چون تمام آب گوشت و پیاز به خورد برنج می رود و برای بچه ها و افراد بیمار و سالخورده بسیار مقوی است.

مواد لازم: گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، پیاز دودعد، زعفران غلیظ دو قاشق غذا خوری، ماست چکیده یک قاشق غذا خوری، نمک و فلفل به مقدار لازم، برنج ۳/۵ پیمانه. ابتدا پیاز را میکس و به طور کامل آب آن را بگیرد و به گوشت اضافه کنید. ماست و فلفل به ویژه فلفل سیاه را اضافه کنید و همراه نمک و زعفران حسابی ورز دهید تا بوی گوشت گرفته شود.

برنج را آکش کنید و برای خوش رنگ شدن برنج نه قابلمه دو تا سه قاشق شیر و کمی روغن و زعفران بریزید یک لایه نان ک برنج و سپس یک لایه گوشت بگذارید و به دلخواه برش بزنید و سپس یک لایه برنج و مجدد یک لایه گوشت بگذارید، لایه های گوشت و برنج بستگی به مقدار گوشت شما متفاوت است. لایه آخر برنج را کمی زعفران بریزید و سپس بگذارید دم بگذشد.



کراسولا خرفه ای

آبیاری زیاد ریشه این گیاه را می پوساند. به طور تقریبی دو بار در هفته برای روزهای گرم نیاز به آبیاری دارد. به طور حتم قبل از آبیاری، عمق رطوبت خاک را بررسی کنید.

این گیاه عاشق نور است. آفتاب مستقیم را تحمل می کند و در این شرایط ساقه های ضخیم تر و برگ های بیشتری نیز تولید می کند اما با نور کم نیز سازگار است.

بهترین محل برای نگهداری این گیاه در



آپارتمان پنجره های جنوبی است. یکی از راه های تکثیر این گیاه قطع کردن یکی از ساقه های جوان آن است.

ساقه ای به طول شش تا هفت سانتی متر انتخاب کرده، برگ های پایین آن را جدا کنید و شاخه را درون خاک قرار دهید. در روزهای اول آبیاری را کم کنید. این گیاه از راه بذرو برگ نیز تکثیر می یابد.

خاک مناسب برای آن سبک، مخلوط خاک باغچه، خاک برگ و ماسه است و تغذیه گیاه با کود کامل در بهار، تابستان و پاییز انجام می شود.

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 قنای خوشه مطلبی پور تلفن: ۳۲۲۳۸۸۸۸-۳۲۲۲۹۹۲۲

شعبه ۳: علیپور مقدم ۲۶۴۲۲۴۲۶-۰۹۱۵۳۶