

شکلات

نان خرمایی

مواد لازم: آرد ۵۰۰ گرم ، کره ۲۵۰ گرم ، بیکینگ پودر ۱/۲ قاشق چای خوری ، گلاب دو قاشق سوپ خوری ، زعفران دم کرده یک قاشق سوپ خوری ، خرما ۲۵۰ گرم ، گردوی خرد شده ۱۰۰ گرم، زرده تخم مرغ دو عدد

طرز تهیه

ابتدا کره و آرد را با هم مخلوط می کنیم و سپس بیکینگ پودر، گلاب و زعفران را با هم مخلوط کرده، به خمیر اضافه می کنیم و ورز می دهیم. خمیر را به مدت دو ساعت در دمای محیط استراحت می دهیم. هسته های خرما را جدا کرده و آن ها را از چرخ گوشت می گذرانیم. پس از گذشت مدت استراحت، از خمیر به اندازه یک گرد برداشته و در کف دست پهن می کنیم. از مخلوط خرمای چرخ کرده و گردو داخل هر یک از خمیر ها قرار می دهیم. خمیر ها را می بندیم و به صورت بیضی شکل در می آوریم و در سینی چرب شده مخصوص فر می گذاریم. فر را از ۱۵ دقیقه قبل در دمای ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم می کنیم. با برس، زرده تخم مرغ زده شده را روی نان ها می مالیم و به مدت ۱۵ تا ۱۵ دقیقه در طبقه بالای فر می گذاریم تا روی آن طلایی شود. در صورت دلاخواه می توانید زرده تخم مرغ را با کمی زعفران مخلوط کنید و روی شیرینی ها بمالید.

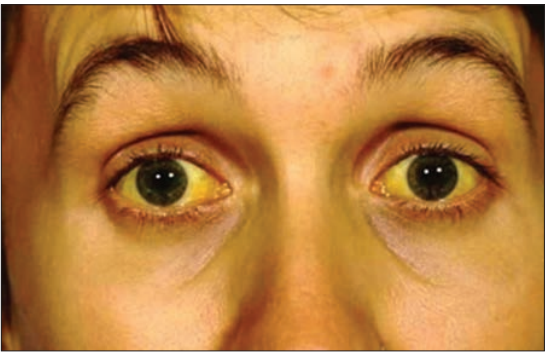
داستانی ها

۵ ماده غذایی حاوی قند پنهان

گاهی اوقات برخی رژیم های غذایی سالم به نظر می رسند اما غذاهایی وجود دارند که دارای قند پنهان هستند. ممکن است اکثر افراد نان را با طعم شیرینی مرتبط ندانند اما یک تکه متوسط از نان سفید می تواند شامل ۱/۴ گرم شکر باشد. از طرفی یک نان سفید ساندویچی حاوی سه گرم قند است. کارشناسان تغذیه توصیه می کنند کتسر و سوپ گوجه فرنگی که زیر پنج گرم قند داشته باشد را انتخاب کنید. سوپ های گوجه فرنگی خوشمزه شامل ۱۰ تا ۱۲ گرم قند در هر وعده هستند.

پیتزاهای مختلف منجمد از جمله پیتزای پنیر شامل پنج گرم و پیتزاهای پیرونی و سوسیس حاوی تقریبا شش گرم قند است. در حالی که کره بادام زمینی دارای مزایای زیادی است اما برخی از آنان شامل تقریبا چهار گرم قند در هر قاشق غذاخوری است. با این که نوشیدنی های دارای ویتامین با عنوان نوشیدنی های سالم به بازار عرضه می شوند اما شامل سطح بالایی از فروکتوز و قند اضافی هستند.

دلایل شایع زردی پوست



زردی پوست حالت ناخوشایندی است که تقریبا هیچ کس نمی تواند با آن کنار بیاید و در چنین مواقعی افراد سعی می کنند برای برطرف کردن آن اقدام کنند. زردی علل متفاوتی دارد که تشخیص آن از عهده بیمار خارج است. این حالت گاهی خطرناک و گاهی هم کاملاً بی خطر است. معمولاً مردم تصور می کنند هر کسی که پوست زردی دارد، به هپاتیت مبتلاست، در حالی که این طور نیست و علت زردی باید پیدا شود. التهاب مجاری صفراوی باعث زردی و درد ناحیه شکم و تب و خارش می شود. التهاب کیسه صفرا یا کوکلیت نیز موجب زردی غیر انسدادی در پوست می شود. البته سنگ های کیسه صفرا که باعث انسداد مجرای صفرا می شوند نیز علاوه بر درد ممکن است باعث زردی پوست شوند. *کودکان در بدو تولد ممکن است دچار زردی پوست باشند که ناشی از بالا بودن بیلی روبین خون است و با مراقبت های ویژه برطرف می شود. کودکان بزرگ تر نیز ممکن است زردی پوست داشته باشند. در این موارد معمولاً اگر مشکل خاصی وجود نداشته باشد به تدریج و با افزایش سن کودک زردی برطرف خواهد شد.

*سیروز کبدی باعث زردی خفیف تا متوسط می شود. خارش پوست، بزرگی شکم در اثر آب آوردن، ضعف و خستگی، تورم پاها، تهوع و استفراغ و در مراحل شدید کاهش هوشیاری از علایم این بیماری هستند. *شاید مهم ترین علت زردی پوست سرطان کبد و سرطان کیسه صفرا باشد که البته این بیماری ها صرفاً یک علامت ندارند و علامت های زیاد دیگری هم مشاهده می شود. دردهای شکمی، تب و لرز، کاهش وزن، خارش، بی اشتها، دفع مدفوع چرب، ضایعات پوست و... از علایم توأم با زردی هستند. * بعضی از داروها مانند قرص های ضد بار داری، استامینوفن، داروهای استروئیدی و... باعث زردی پوست می شوند. مصرف زیاد غذاهای حاوی کاروتن که در سبزیجاتی مثل هویج دیده می شود موجب زردی پوست خواهد شد. بنا کاروتن در هویج، کوجه فرنگی، نخودسبز، کلم و... وجود دارد و اتفاقاً باعث خوش رنگ شدن پوست می شود، ولی زیاده روی در آن اصلاً توصیه نمی شود.

*بعضی از افراد نیز بعد از عمل جراحی دچار زردی پوست می شوند. در جراحی هایی که روی کبد انجام می شود بیشتر شاهد زردی پوست هستیم. *مورد بعدی خون مر دگی بعد از ضربه است که در این مواقع با تغییرات رنگ مواجه هستیم. قسمت آسیب دیده بدن ممکن است قرمز رنگ، کبود مایل به آبی تیره و زرد شود. این نوع از زردی به تدریج بهبود خواهد یافت. *گاهی زردی پوست زمینه ژنتیکی دارد. مثلاً فردی که با دو تولد پوست زردی داشته یا پوست تیره که به زردی می زند. در این افراد پوست بدن و ملتحمه چشم و حتی زیر زبان به زردی می زند. *بیماران دچار کم خونی هم ممکن است پوست رنگ پریده و مایل به زرد داشته باشند، به خصوص در کم خونی های داسی شکل این حالت شدیدتر دیده می شود. افراد دچار کم خونی غلایمی مانند خستگی، ضعف، تعریق، تپش قلب و... دارند در این مواقع باید برای از بین بردن زردی پوست کم خونی جبران و بیماری کنترل شود. *در بیماری نارسایی قلبی بیماران اغلب دچار سیانوز (نوعی تنگی نفس) هستند، ولی در این مواقع ممکن است رنگ پوست زرد هم به نظر برسد.

درست با همسر تان بحث کنید

جرو بحث بخشی طبیعی از هر رابطه ای است، این که چطور با همسر تان بحث کنید می تواند تعیین کند رابطه تان دوام خواهد داشت یا در دراز مدت به جدایی خواهد انجامید. *قبل از این که پای بحث با همسر تان بنشینید، راه حل را بررسی کنید. *خوب به حرف های همسر تان گوش دهید. وقتی همسر تان نظرش را می گوید، اجازه دهید کاملاً حرفش را بزند و کلامش را قطع نکنید. واقعا و با تمام توجه به حرف هایش گوش بسپارید. *وقتی احساسات خود را بیان می کنید به جای این که جملات خود را با «تو» شروع کنید، آن ها را با «من» آغاز کنید؛ یعنی در مورد احساسات خودتان حرف بزنید. معمولاً جملاتی که با تو شروع



می شوند ممکن است این احساس را به همسر تان بدهند که دارید او را سرزنش می کنید.

*روی موضوع مورد بحث تان متمرکز بمانید و از اصل موضوع منحرف نشوید و با به یاد آوردن گذشته، بحث جدید و بی ربطی را پیش نکنید. *راه حل های گوناگون را ارائه دهید و فکرهای تان را روی هم بریزید. سعی کنید ذهن تان را باز نگه دارید و به طور اتوماتیک نظرات و پیشنهاد های همسر تان را رد نکنید. *با هم قرار بگذارید تا راه حل به کار گرفته شده را بسنجید و تاثیر آن را ارزیابی کنید. اگر دیدید راه حل جواب نمی دهد راه دیگری پیدا کنید. *اگر احساسات حین بحث، شدید شد و احساس کردید کنترل خوبی ندارید، بحث را متوقف کنید. بهتر است حداقل ۲۴ ساعت دیگر، جلسه دیگری بر ای ادامه بحث تان در نظر بگیرید.

حجت الاسلام «عزیزی» با اعلام این که یک بار دیگر با شهدا حفاظان ایران اسلامی تجدید بیعت می کنیم و یاد و خاطره رشادت های ایثارگری های مردان گلوله و آتش، شیران روز و زاهدان شب را گرمای می داریم، ادامه داد: در این جا جمع شده ایم تا غبار عادت را از چشم ها بشویم و آزادگان را که زخم های بی شمار و دردهای بی دوا به همراه دارند گرمای یاداری.

در ادامه این مراسم فیلمی از دوران اسارت تعدادی از آزادگان استان مربوط به عملیات خیبر که بعد از سقوط صدام در تلویزیون عراق به نمایش در آمده است، بخش شد و «خرد پژوه» یکی از آزادگان بیرجند که در عملیات خیبر و در هور الهویزه به اسارت در آمده بود خاطراتش را درباره یکی از شهدای این عملیات این گونه بیان کرد: «در حالی که مجروح شده بودیم دشمن پاتک زد. کسانی که مجروح نبودند با قایق ها برگشتند و مجروحان که برای شناسایی نشدن همه لباس بسیجی پوشیده بودند در آن جا ماندند. یکی از مجروحان به من گفت چون شما نوجوان هستید نیروهای عراقی شما را نمی کشند ولی ما را خواهند کشت. آدرس خود را به من داد و خواست که آن را در پوین خود پنهان کنم. وقتی نیروهای عراقی آمدند یکی از افسران عراقی با کلت به سر رزمنده مورد نظر شلیک کرد و او را به شهادت رساند. یکی از افسران عراقی که شیعه بود از من خواست که اگر می توانم فرار کنم و گر نه برای این که کشته نشوم زیر شکنجه پنهان شوم. بعد از مدتی ما را به اردوگاه اسرا منتقل کردند. در آن جا وقتی پوتینم را در آوردم کاغذی که آدرس شهید را بر روی آن نوشته بودم دیدم و بعد از هفت سال اسارت وقتی که به بیرجند برگشتم به خانه شهید رفتم و متوجه شدم که وی به عنوان مقنود الاثر به خانواده اعلام شده و بر اساس نوشته مکتوب شهید که توسط همسرش شناسایی شد با حضور مسئولان مربوطه او به عنوان شهید شناخته شد. در ادامه این مراسم محمد رضا خسروی یکی دیگر از آزادگان بیرجندی بخشی از سرودی را که آزادگان در اولین دیدار با مقام معظم رهبری خوانده بودند را خواند.

آزاده سرافراز غلامرضا رخشانی مسئول هیئت فرهنگی مذهبی آزادگان بیرجند نیز که خود هفت سال در اسارت بوده است در این مراسم خبر ایجاد موزه آزادگان با نام ذخیره دوران اسارت را از سوی هیئت فرهنگی مذهبی آزادگان بیرجند اعلام کرد و از آزادگان استان خواست تا هر آنچه در این زمینه دارند را به هیئت فرهنگی مذهبی آزادگان بیرجند تحویل دهند.

همچنین از سوی آزادگان استان و موسسه پیام آزادگان خراسان جنوبی ۲۰ دستورخوسازی سید آزادگان حجت الاسلام «بیوترابی» در قالب تابلویی به معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار اهدا شد. گزارش ویژه



نسخه

خوراکی هایی برای ناخن های درخشان و قوی



بدن ما باید به طور مداوم سلول هایی که ناخن ها را تشکیل می دهند، بازسازی کند و این نیازمند مصرف مکمل های سالم حاوی مواد مغذی خاص است.

تخم مرغ یکی از بهترین منابع غذایی بیوتین است که نوعی ویتامین B است که باعث تولید پروتئین در ماتریکس ناخن و بافت زیر ناخن ها می شود.

نشان داده شده است که بیوتین به افزایش ضخامت ناخن ها کمک می کند و همچنین می تواند از شکنندگی آن ها جلوگیری کند. روی، که در

باماد هندی به وفور یافت می شود، برای تقسیم سلولی و ساخت پروتئین مورد نیاز است و تقسیم سلولی و پروتئین سازی هر دو برای رشد همیشگی ناخن ها ضروری هستند. دریافت کافی روی از رژیم غذایی روزانه می تواند ناخن های تان را براق و قوی نگه دارد.

فلفل دلمه ای زرد دارای بیشترین میزان ویتامین C است که بدن برای ساخت کلاژن، یک ساختار پروتئینی مورد نیاز برای ساخت ناخن، بدان نیازمند است. با افزایش سن، میزان تولید کلاژن در بدن کاهش می یابد و این می تواند موجب ضعیف و نازک تر شدن ناخن ها شود. فقط یک سیب زمینی می تواند ۵۶۱ درصد از مقدار روزانه مورد نیاز از ویتامین A را فراهم کند، که کمک می کند تا سلول های ناخن به درستی تقسیم و تولید شوند. وقتی به اندازه کافی از رژیم غذایی تان ویتامین A دریافت نکنید، ممکن است ناخن های تان شکننده شده و رشته های عمودی ایجاد کنند که شکافته و شکسته می شوند.

چی بپزم؟

رولت جعفری

۱۰۰ گرم گوشت چرخ کرده ، دو قاشق غذاخوری زرشک ، یک عدد فلفل دلمه ای ، چهار قاشق غذاخوری پیاز داغ، چهار الی پنج عدد تخم مرغ، یک پیمانه جعفری خرد شده، آرد و زعفران دم کرده هر کدام یک قاشق غذا خوری ، نمک، فلفل و زرد چوبه به مقدار لازم.

طرز تهیه

یکی از تخم مرغ ها را بگذارید تا آب بپزد.

بعد گوشت چرخ کرده، دو قاشق پیاز داغ، کمی روغن، نمک، فلفل و زرد چوبه را داخل ماهیتابه ریخته و کمی تفت دهید تا گوشت کمی تغییر رنگ بدهد. سپس فلفل دلمه ای خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. بعد زرشک را هم اضافه کرده و در ماهیتابه را بگذارید تا مواد بپزد، در ادامه تخم مرغ را با سایز ریز رنده کرده به مواد اضافه کنید. برای تهیه روفه رولت یک قاشق آرد را با یک قاشق آب خوب مخلوط می کنیم و سپس تخم مرغ ها را اضافه کرده و خوب هم می زنیم.

در ادامه جعفری خرد شده، کمی نمک، فلفل، زعفران دم کرده و بقیه پیاز داغ را هم به آن اضافه می کنیم.

بعد موادر را در ماهیتابه ریخته و می گذاریم تا مایه رولت خودش را بگیرد و بر می گردانیم تا طرف دیگر آن هم کمی طلایی شود و سپس آن را در یک ظرف که کف آن چرب شده است می گذاریم و مایه رولت را به صورت یک نواخت روی آن پخش می کنیم البته دور آن را به اندازه نیم سانت خالی می گذاریم. بعد خیلی آرام رولت را می پیچیم و وقتی کمی از گرما افتاد آن را حلقه حلقه می کنیم.

