

چای ترش

این چای برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی مفید است. تقویت کننده سیستم ایمنی است؛ این چای غنی از ویتامین C می باشد که در برابر عفونت و سرماخوردگی مقاومت ایجاد می کند. فشار خون را کاهش می دهد که این تأثیر ناشی از عملکرد آنتوسیانین ها، پلی فنول ها و اسید هیبیکسوس می باشد. به دلیل غنی بودن از آنتی اکسیدان ها، باحذف ادیکال های آزاد به حفاظت از سلول های بدن کمک می کند. امروزه با افزایش شیوع اضافه وزن و چاقی که به دلیل سبک زندگی نامناسب از جمله نداشتن فعالیت بدنی کافی و همچنین افزایش مصرف غذاهای آماده رخ داده است، افراد راه های گوناگونی را برای کاهش وزن امتحان می کنند. چه بهتر که این راه ها منطقی تر و کم خطر تر و در عین حال کم هزینه تر باشند! مطالعات نشان داده اند چای ترش در کنار رژیم غذایی مناسب و ورزش، روند کاهش وزن را تسهیل می کند. این چای حاوی ماده ای است که تولید آمیلاز را مهار کرده و بنابراین جذب کر بوهیدرات ها کمتر می شود. این چای یک جایگزین مناسب برای نوشیدنی های پرشکر و آیمیهو های حاوی شیرین کننده های مصنوعی و یا شربت دت با فرو کتوز بالا است.

• موارد منع مصرف چای ترش

ضروری است زنان باردار، شیرده و افرادی که قصد بارداری دارند بدون تجویز و نظر پزشک از مصرف این چای خودداری نمایند. به دلیل تأثیر این چای بر سطوح استروژن بدن، بهتر است افرادی که از قرص های ضد بارداری استفاده می کنند و یا زنان یائسه که تحت هورمون درمانی جایگزین هستند، از این چای استفاده نکنند. مصرف این چای برای افرادی که فشارخون پایینی دارند، توصیه نمی شود.

وقتی قند اضافه مصرف کنید

امروزه خوردن بیش از اندازه قند آن هم در طولانی مدت بسیار مشاهده می شود و این نیز به خودی خود عوارض جبران ناپذیری را به همراه دارد.

• قند و شکر می تواند طیف وسیعی از اثرات منفی را روی مغز ایجاد کند، افسردگی و اضطراب در مصرف بیش از اندازه قند بدون شک تهدیداتی می کند، دیابت مهم ترین آسیبی است که با مصرف این مواد گرفتارش می شوید.

• با خوردن قند و شکر زیاد دچار کاهش تولید کلانژن پوست می شوید و به تدریج چین و چروک های پوستتان را به وضوح می بینید. آکنه نیز یکی دیگر از عوارض مواد خوراکی است.

• اگر کبدتان را دوست دارید مصرف قند و شکر را کاهش دهید. زمانی که کبد نتواند مقدار زیاد فرو کتوز (قند) را پردازش کند آن را تبدیل به چربی می کند و به مرور زمان دچار اضافه وزن می شوید.

• زیاده روی در مصرف قند و شکر قند خون را افزایش می دهد و چاقی شدید به همراه دارد و عواقب بدی نظیر دیابت نوع دو را برایتان ارمغان می آورد. این نوع از دیابت می تواند آسیب جدی به کلیه هایتان وارد کند.

• قند و شکر معمولاً در روده کوچک به سختی و کند هضم می شود، این مواد باعث تولید گاز در روده شده و عارضه هایی چون گرفتگی و نفخ در دناک به همراه دارد.

• مصرف زیاد قند و شکر سطح لیپوپروتئین را کاهش وتری گلیسیرید را افزایش می دهد و این خطر ابتلا به کلسترول بالا و بیماری های قلبی را بسیار افزایش می دهد.

• وجود سطح بالایی از قند در بدن آسیب های جدی روی رگ های خونی وارد می کند. • باکتری های مضر در دهان می توانند از قند و شکر تغذیه و رشد کنند که این عامل مینای دندان ها را به نابودی می کشاند.

توپک جگر

• مواد لازم:

جگر گوسفندی: ۳۰۰ گرم
پیاز (خرد شده): یک عدد
فلفل سبز (خرد شده): سه عدد
فلفل قرمز (خرد شده): یک عدد
گوشت چرخ کرده: ۱۰۰ گرم
برگ ریحان (خشک): دو قاشق سوپ خوری
تخم مرغ: یک عدد
پودر فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری
بلغور گندم (پخته): دو پیمانه
نمک و فلفل سیاه و روغن به مقدار لازم

• مواد لازم رویه:

کره: یک قاشق سوپ خوری،
پودر فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری

جگر، پیاز و فلفل سبز و قرمز را در غذاساز یا مخلوط کن با هم به خوبی مخلوط کنید. مواد را به ظرف مناسبی انتقال داده و گوشت چرخ کرده، برگ ریحان خشک، تخم مرغ، بلغور گندم (پخته)، پودر فلفل قرمز، نمک و فلفل سیاه را اضافه و مواد را به خوبی ورز دهید و سپس گلوله هایی به اندازه گردو از مواد جدا کرده و کف دست خود کمی پهن کنید. وسط آن ها را با انگشت کمی فشار دهید. سپس توپک ها را در روغن داغ سرخ کنید تا طلایی برشته شود. برای تهیه رویه، کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و فلفل قرمز پودر شده را در آن کمی تفت دهید. این مخلوط را روی توپک ها بریزید و مصرف کنید.

چرا تپش قلب؟



اگر تپش قلب با این علائم همراه است بلافاصله به پزشک مراجعه کنید: احساس درد و تنگی در ناحیه سینه، دشواری در تنفس، سرگیجه و احساس غش اگر تپش قلب دارید بنشینید و به آرامی نفس عمیق بکشید، به طوری که در هر بار تنفس شکمتان کاملاً حجیم شود. چند دقیقه تنفس آرام و منظم باعث می شود که ضربان قلب به حالت عادی برگردد.

اگر افزایش ضربان قلبتان بعد از مصرف نوشیدنی های کافئین

وقتی فرزندتان به شما وابسته است



ترس ناشی از جدا شدن از والدین معمولاً در ۱۸ ماهگی به وجود می آید و اغلب واکنشی طبیعی است که بعد از به راه افتادن کودک کم بروز می کند. بچه ها در این سن میل به استقلال دارند اما این روند گاهی چنان ترسناک به نظر می رسد که کودک به والدینش پناه می برد تا کمی از اضطرابش کم شود. اضطراب جدایی اگر توسط پدر و مادر به شیوه صحیحی مدیریت شود، در سه سالگی برطرف می شود.

قدم اول: بدون اطلاع کودک به بهانه ریختن ترس او از جمع، او را یک دفعه رها نکنید و تنها نگذارید. قبل از این که بروید برنامه تان را به زبان ساده برایش توضیح دهید و به او بگویید که در این مدت چه کارهایی می تواند بکند. اگر بدون خبر کردن کودک ناگهان او را در یک جمع یا در خانه تنها بگذارید، از این به بعد هیچ وقت به شما اطمینان نمی کند و دائم به شما می چسبد.

قدم دوم: به طور قطع فرزند شما که همیشه به شما چسبیده بوده است به این سادگی هاراضی نمی شود و به دادزدن یا اشک ریختن متوسل می شود. در این شرایط دوباره برنامه تان را توضیح دهید

قدم سوم: این جریان به خصوص در دفعات اول ممکن است بیشتر از آن چیزی که فکرش را می کنید طول بکشد. سعی کنید عصبانی نشوید و احساس کودک از این که بودن در کنار شما را به هر کار دیگری در این دنیا ترجیح می دهد، درک کنید.

قدم چهارم: اگر سه گام بالا را به درستی انجام داده باشید، کودک کم کم دوری از شما را می پذیرد و یاد می گیرد که تنها ماندن آن قدرها هم ترسناک نیست. در این مرحله شما با تشویق او می توانید این رفتار در دست رانقویت کنید. از آنجا که جدا شدن از پدر یا مادر برای بچه ها چندان خوشایند نیست، وقتی می بینند با گریه و داد و تق زدن راه به جایی نمی برند، ممکن است از روش های دیگری مثل تمارش به بیماری و بد حالی استفاده کنند. این مسئله اغلب در مورد کودک کانی صادق است که در زمان بیماری اجازه دارند کارهایی را که در مواقع عادی برایشان مجاز نیست، انجام دهند.

اگر چسبیدن کودک کتان به شما در یک جمع آشنا یا ناآشنا ناشی از خجالت و کمرویی است، به هیچ عنوان به او برچسب نزنید. با معرفی کردن او به دوستان جدید، حضور در جمع های دوستانه، شعر خواندن، کار دستی در ست کردن همراه یا گروه دوستان هم سن و سال و... خجالت او را از بین ببرد. بدترین روش برای جدا کردن کودک از خود، باج دادن به اوست. اگر فرزندتان در مهمانی، اتوبوس، مترو یا حتی منزل به شما می چسبد سعی نکنید با دادن وعده اسباب بازی، شکلات و... او را از این کار بازدارید. باج دادن باعث می شود کودک هر بار موقع بیرون رفتن یا جدا شدن از شما انتظار پاداش داشته باشد.

خوب های چاق کننده!

برای کاهش وزن اولین چیزی که به ذهنتان می رسد احتمالاً یک برنامه غذایی کم کالری با ورزش شدید است. اگر با وجود تمام تلاش هایی که می کنید نتیجه ای در کاهش وزن نمی گیرید پس باید عادت هایتان را بررسی کنید. بعضی از عادت های سالم در واقع می توانند معکوس اثر کنند. بیشتر ما فکر می کنیم خوردن چربی باعث افزایش وزن می شود. اما چربی بخشی ضروری از رژیم غذایی و عاملی حیاتی برای سلامتی و وزن سالم است. مطالعات گوناگون نشان داده است چربی های سالم می توانند اشتها را کنترل کرده و از مصرف کالری زیاد پیشگیری کنند. روغن زیتون سرشار از چربی های سالم و آنتی اکسیدان هاست و فواید بی شماری برای سلامتی دارد که شامل بهبود سلامت قلب، کاهش ریسک بیماری هایی چون دیابت، آرتروز و... می شود. وارد کردن روغن زیتون به رژیم غذایی، راهی سالم برای کمک به سلامتی و کاهش وزن است اما تعادل، رمز موفقیت است. سعی کنید آه پیمانه برای کنترل میزان مصرف تان استفاده کنید. کمبود خواب می تواند مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کند اما زیاد خوابیدن هم باعث افزایش ریسک دیابت و بیماری های قلبی می شود. محققان کشف کرده اند که زیاد خوابیدن می تواند موجب افزایش وزن شود. میوه ها سرشار از مواد مغذی ضروری هستند که برای سلامتی مفیدند؛ اما زیاده روی هم نباید بکنید و حد میانه را نگه دارید. در واقع میوه ها سه تا چهار برابر سبزیجات، کر بوهیدرات دارند. جایگزین کردن بخشی از میوه ها در اسهوتی صبحانه با سبزی ها، راهی است عاقلانه برای کاهش مصرف قند و کالری. همچنین برای افزایش مصرف پروتئین، از شیر و ماست کم چرب به جای آیمیهو در اسهوتی های تان استفاده کنید.

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

شعبه ۲: مدرس ۱۹ پ ۷ مطلبی پور

شعبه ۳: علیپور مقدم ۳۲۲۳۸۸۸۸ – ۳۲۲۲۹۹۲۲

تلفن: ۳۲۴۴۵۰۹۰ – ۳۲۴۴۱۸۹۰

تلفن: ۳۲۴۲۱۴۵۸ – ۳۲۴۴۸۰۷۱

تلفن: ۳۲۲۳۸۸۸۸ – ۳۲۲۲۹۹۲۲

شعبه ۳: علیپور مقدم ۰۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶