

## مرغ پر شده با اسفناج و پنیر



## • مواد لازم

سینه مرغ بدون استخوان: چهار عدد  
اسفناج: ۱۵۰ گرم  
پنیر: چهار قاشق سوپخوری  
رنده پوست لیموترش: یک عدد  
آرد سوخاری خانگی: ۵۰ گرم  
روغن زیتون: دو قاشق سوپخوری  
جوز هندی: به میزان لازم  
گوجه: ۲۵۰ گرم  
سیر: چهار حبه  
پیاز قرمز: دو عدد  
فلفل دلمه‌ای: دو عدد  
کدو سبز: سه عدد  
آب لیمو، نمک و فلفل: به میزان لازم

## • طرز تهیه:

اسفناج را درون قابلمه‌روی حرارت قرار دهید تا بخارپز و آب آن کشیده شود. آن را به همراه پنیر، رنده پوست لیمو، نمک، فلفل و جوز هندی مخلوط کنید.

سینه مرغ را از کنار با چاقو برش دهید و با کمک

انگشت آن را به صورت پاکت درآورید، سپس با نمک،

فلفل و آب لیمو مزه‌دار کنید.

از مواد پنیری داخل آن بریزید و پز کنید. مرغ ها را بادو قاشق از روغن چرب کنید، روی سینی فر قرار دهید، آرد سوخاری را روی آن بریزید و فشرده کنید. در ظرف دیگر سبزیجات را بریزید و بقیه روغن، نمک و فلفل را با آن مخلوط کنید و هر دو ظرف را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فر در دمای ۱۸۰ درجه قرار دهید تا بپزد. بعد از پخت سیر ها را بگویند و به همراه آب لیمو به سبزیجات اضافه کنید.

## قرص پردنیزولون چیست؟



قرص پردنیزولون برای مواردی مانند درمان بیماری های کبدی یا التهابات شدید به کار می رود. پردنیزولون به منظور درمان بسیاری از بیماری های التهابی مختلف مانند آرتрит، لوپوس، پسوریازیس، کولیت اولسراتیو، اختلالات آلرژیک، ادم مغزی، بیماری های روماتیسمی، اختلالات غدد درون ریز، هیپرپلازی مادرزادی غده فوق کلیه و شرایلی که روی پوست، چشم، ریه، معده، سیستم عصبی یا سلول های خونی اثر می گذارد، مصرف می شود. نکته مهم: در صورتی که هر نقطه از بدن شما عفونت قارچی دارد، نباید از آن استفاده کرد و اگر به دیابت مبتلا هستید نیز قبل از مصرف به پزشک خود اطلاع دهید. در صورت وجود استرس های غیر معمول مانند هر بیماری جدی، تب یا عفونت یا نیاز به جراحی یا اورژانس پزشکی، ممکن است نیاز شما به دوز این دارو تغییر کند. بنابراین در مورد هر وضعیتی که بر شما تاثیر می گذارد، به پزشک خود اطلاع دهید. استفاده طولانی مدت از دوز های بالای استروئید می تواند منجر به علائمی مانند پوست ضخیم، ایجاد کبودی آسان، تغییر شکل یا محل چربی بدن، افزایش آکنه یا موی صورت و ... شود.

## با استرس شغلی در خانه چه باید کرد؟

بر اساس تحقیقات نوین، استرس شغلی شایع ترین علت ناراحتی زوجین است و ۲۵ درصد افراد، این موضوع را بزرگ ترین مشکل در روابط خود می دانند. در تحقیقاتی دیگر ۶۵ درصد مردم منبع اصلی استرس های خود را شغلی مطرح می کنند.

کارشناسان معتقدند استرس شغلی بر روابط اثری منفی می گذارد. هنگامی که استرس کار به محیط خانه وارد می شود در واقع سبب فعال سازی غیر مستقیم سیستم عصبی می شود. شخص به دنبال تخلیه این انرژی است و شریک زندگی اش را آزار می دهد.

هنگامی که مسائل حرفه ای را وارد زندگی شخصی می کنید، مشکلات آغاز می شود. استرس شغلی می تواند سبب آسیب رساندن به روابط بلند مدت شود. هنگامی که زوجین انتظار دارند بتوانند به کمک یکدیگر روزهای استرس آور خود را تحمل کنند و پشت سر بگذارند، ممکن است یکی از دو طرف نتواند راه درست را در پیش بگیرد.

اگر در باره مسائل مهم کاری مانند استعفا یا پذیرفتن یک شغل نوین یا شراکت با فردی نوین یا شریک زندگی خود صحبت کنید و مشورت بگیرید بسیار خوب است و می تواند تاثیر مثبتی در شغل و روابط تان داشته باشد. اما اگر به طور مداوم از همکاران یا شرایط کاری نژد طرف مقابل تان شکایت کنید آزار دهنده است.

اگر مشکلات برجسته ای در محل کار دارید سعی کنید بدون آن که چیزی به شریک زندگی تان انتقال دهید، آن ها را حل و فصل کنید. می توانید پس از ترک محل کار به یک موسیقی آرام بخش گوش دهید تا به آرامشی دلخواه دست یابید. سعی کنید هنگامی که محل کار اتر کمی کنید و به خانه می روید از هر گونه استرس شغلی تهی باشید.



## اسلام و انتخاب همسر

با توجه به اهمیت موضوع و پیامدهای ازدواج ضروری است تا ملاک ها و معیار های درست منطقی آن را بشناسیم.

ایمان و دینداری: اولین و مهم ترین ملاک در انتخاب همسر، دینداری است. عقل و هوش: زوجین هر چه عاقل تر باشند بهتر می توانند مسرداری و وسیله آسایش و خوشی یکدیگر را فراهم کنند و از اختلافات و مشکلات بکاهند. همسر عاقل، گذشت و بردباری دارد و به بهانه های کوچک و جزئی زندگی را متلاشی نمی کند.

اخلاق نیک: زندگی با زن و مردی دارای کمالات و زیبایی، اما بداخلاق و بد رفتار و تند خو، رنج آور خواهد بود. شرط اساس زندگی سالم، صمیمی، با نشاط و با صفا، داشتن همسری خوش اخلاق و عقیف و نیک گفتار است. عفت و پاکدامنی: در اسلام تاکید به پاک ی و عفت مردان و زنان برای آن است که اگر پدر و مادر بد رفتار و ناپاک و توجه به دستورات شرعی نداشته باشند، در اخلاق کودک اثر نامطلوبی می گذارد و بیشتر کودکان به ویژه دختران پا جای پای مادران می گذارند.

شرافت خانواده گی: پنجمین ملاک در انتخاب همسر اصالت و شرافت خانوادگی است که باید مورد توجه قرار بگیرد بنابراین باید در انتخاب همسر بسیار دقت کرد و از خانواده دارای کرامت، شرافت و اصالت همسر را برگزید. در غیر این صورت آثار منفی رشد و تربیت خانوادگی در آینده زندگی مشترک و نسل آینده تأثیر زیادی می گذارد.



## چرا نوزادان نباید آب بنوشند؟



پیامدهای منفی به همراه دار د چرا که کلیه های نوزاد، آن قدر رشد نکرده اند که از عبده تصفیه کامل آب بر آیند؛ در نتیجه آب وارد شده به بدن، به سیستم گردش خون منتقل می شود و خون را رقیق می کند.

## خواص پوست چند میوه



لیمو: ضد چروک، ضد لک، روشن کننده و سفت کننده پوست و برای همه نوع پوست به جز پوست های حساس مناسب است.

انگور: این میوه نرم کننده، رطوبت رسان، روشن کننده و سفت کننده انواع پوست به شمار می رود.

میوه های قرمز رنگ: توت فرنگی، موپز و تمشک خاصیت ضد پیری دارد و جزو پاک کننده های قوی است.

استفاده از این میوه ها به ویژه برای پوست های چرب مناسب است.

هویج: خاصیت ضد التهابی، جوان کننده و محافظت کننده دارد.

پرتقال: روند پیری پوست و بروز چین و چروک را کم می کند.

## رفع بوی نامطبوع مرغ

دار چین، چهار عدد میخک، کمی زنجبیل و یک چهارم پیمانه سر که اضافه کنید.



بوی نامطبوع مرغ، بسیاری از افراد را از خوردن و طبخ این گوشت سفید منصرف می کند اما با چند ترند ساده می توان این بوی نامطبوع را از بین برد. در زمان سرخ کردن، زنجبیل به آن اضافه کنید. مرغ را در سس یا لیمو بخوابانید. با گیاهانی مانند زما ری، سیر و پیاز مرغ را طعم دار کنید. در زمان کباب کردن، علف لیمو داخل مرغ قرار دهید. یک شب قبل، کمی نمک روی تکه های مرغ بپاشید و در صافی قرار دهید تا آب آن خارج شود. روز بعد خوب آن را بشوید. مرغ را ابتدا در کره تفت دهید و سپس روال طبخ را ادامه دهید. تکه های مرغ را به مدت ۳۰ دقیقه در آب لیمو، سر که یا زردچوبه بخوابانید.

در آب مرغ در حال طبخ، یک عدد سیب، دو چوب

## سوزش سر دل

سوسیس و مواد غذایی کنسرو شده: سر شار از مواد مصنوعی است که سبب ایجاد بیش از حد اسید در خون و معده می شود. گوشت قرمز: مصرف بیش از حد این نوع گوشت سطح التهاب بدن را افزایش می دهد. گوجه فرنگی: به محض مصرف این محصول، معده شروع به تولید اسید زیاد می کند. مرکبات: مرکباتی مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت علاوه بر فلاکس و سوزش سر دل را زیاد می کند بنابراین افراد باید از مصرف این میوه ها حتی آب میوه آن خودداری کنند.



قهوه: قهوه اگر چه خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، ولی یکی از منابع اصلی کافئین است و افرادی که از سوزش سر دل رنج می برند، باید از آن اجتناب کنند. کافئین: سبب افزایش اسیدیته معده و فلاکس اسید معده می شود.

سبب زمینه سرخ کرده: غذاهای سرخ شده مانند سبب زمینه ای چربی های ترانس بالا و مواد شیمیایی که دارد، سبب افزایش تولید اسیدی می شود.

## شیدر؛ گیاه معجزه گر برای کم خونی

جوانه های گیاه شیدر و به زبان ساده یونجه، در گذشته از پرکارترین گیاهان دارویی در طب سنتی بوده است و امروزه نیز جایگاهی به مراتب بالاتر از گذشته دارد و همچنان پیشتاز میدان رقابت در مقابل مکمل های غذایی مصنوعی و غیر طبیعی است که برای درمان کم خونی استفاده می شود. گیاه شیدر یا همان یونجه یکی از اعجاز طبیعت در معالجه کم خونی و پلاکت پایین است و حاوی مقادیر بسیار کمی کالری و ویتامین های A، C، را، آمیخش اعصاب، مفید در مان افسردگی، آنتی اکسیدان قوی ضد سرطان، مفید برای جلوگیری از بروز چین و چروک و در س در پوست و ... است. یکی از روش های استفاده از گیاه این است که جوانه تازه را هر وعده به میزان یک قاشق مربا خوری خوب بجوید. روش دوم اضافه کردن آن به سالاد است و روش سوم خشک کردن جوانه شیدر و آسیاب کردن آن و استفاده از آن به همراه سبزیجات و دیگر جوانه ها در سوپ است.

به منظور رفاه حال شهروندان کرامی مراکز ذیل در شهر سیرجند 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: مدرس ۱۹ پ ۷ مطلبی پور تلفن: ۳۲۲۳۸۸۸۸ - ۳۲۲۲۹۹۲۲

شعبه ۳: علیپور مقدم ۳۲۴۲۶ - ۹۱۵۳۶۲۲۴۲۶