

##### حکیم باشی



### شستشوی صحیح میوه و سبزیجات

شما می توانید با استفاده از مواد خانگی تمام میوه و سبزیجات را علاوه بر شستن، ضد عفونی هم بکنید. یکی از بهترین، کارآمدترین و البته سالم ترین ترکیبات و مواد برای ضد عفونی و تمیز کردن میوه و سبزیجات استفاده از سرکه سفید است.

برای این کار میوه و سبزیجات خود را در یک ظرف مملو از آب بریزید و یک یا دو قاشق سرکه سفید به آن اضافه کنید و به همین حالت نیم تا یک ساعت اجازه دهید در

این آب بماند و سپس آبکشی کنید. شست و شوی کلم و کاهو با توجه به نوع و شکلشان کمی سخت تر به نظر می رسد، برای این کار از ترکیبی دیگر می توانید استفاده کنید، دو قاشق چای خوری نمک را به دو لیوان آب اضافه کرده و سپس مقداری آب لیمو ترش به آن اضافه کنید، نگران مزه و طعم گرفتن نباشید این ترکیب را یک دقیقه استراحت دهید و سپس آب اضافه و کمی هم در نهایت سرکه اضافه کنید. اجازه دهید در همین حالت کاهو برای یک ساعت بماند و سپس با دقت چند بار آب بکشید. سبزیجات مصرفی با توجه به اینکه از دل خاک بیرون می آیند و شاید با آب های آلوده آبکشی می شوند پس بهتر است طی چند مرحله آن ها را شست و شو دهید تا بدون خطر باشند.

در ابتدا لازم است انگل زدایی کنید. سپس سبزی پاک شده را در آب غوطه ور و سپس چند قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید تا انگل ها جدا شوند، پس از گذشت مدتی چندین بار آبکشی کنید و مجدد چنانچه تمایل به استفاده از ضد عفونی کننده دارید در این مرحله می توانید از آن استفاده کنید و از دستور العمل روی آن بهره ببرید، ولی اگر اینچنین نبست تنها سبزی را برای ۲۰ دقیقه در آب مجدد غوطه ور و بعد از آبکشی مصرف کنید.

گیاهانی که از ریشه آن ها استفاده می شود و همچون سیب زمینی و هویج در دل خاک قرار دارند بهتر است با استفاده از اسکاچ و سمپ ظرفشویی شسته شوند. هر چند شما با چاقو آن ها را پوست می گیرید ولی به سادگی با جاماندن قسمت هایی احتمال آلودگی و وجود میکروب بسیار بالاست.

##### ترفند



### ترفند هایی برای عینکی ها

در این مطلب ترفند هایی برای افراد عینکی ارائه خواهیم کرد تا با مشکلات رایجی مثل گم شدن عینک، تمیز کردن لنز عینک و... مواجه نشوند. چنانچه عینکی هستید به طون حتم با مشکل گم شدن عینک در تاریکی مواجه شده اید این در حالی است که با استفاده از یک تکه چسب شمایا همان فلورسنت به راحتی می توانید عینک خود را پیدا کنید. مقداری از این چسب شب نما تهیه و بر روی کیس عینک خود بزنید تا در شب به راحتی آن را در هر جای خانه پیدا کنید.

##### • تمیز کردن لنز عینک

بهترین نوع پارچه برای تمیز کردن عینک و لنز آن، استفاده از پارچه های میکرو فایبر هست این پارچه ها ضمن اینکه خط و خش و مشکل برای عینک و لنز عینک ایجاد نمی کنند از جمع شدن جرم ها بر روی لنز و گوشه های قاب جلوگیری به عمل می آورند.

هر گز لنز شیشه عینک خود را با لباس یاتی شرت تمیز نکنید چرا که باعث ایجاد خراش های ریز روی لنز عینک می شود.

##### • جایگزین اضطراری برای عینک

در شرایطی که احتیاج سریع به عینک دارید و به هر دلیلی نمی توانید آن را پیدا کنید و یا به آن دسترسی ندارید، می توانید از گوشی خود به عنوان یک عینک اضطراری کمک بگیرید. برای این کار کافیست شما به سراغ دوربین گوشی هوشمند خود بروید.

چنانچه شما نزدیک بین هستید با استفاده از دوربین گوشی خود می توانید به راحتی کمی زوم کرده و همان کار عینک را دوربین انجام دهید.

##### • جلوگیری از بخار کردن عینک

یکی از دردرس های رایج عینکی ها بخار کردن لنز عینک است. برای رفع این مشکل کافیست قبل از خارج شدن از منزل کمی مایع دستشویی قوی بر روی آن بزنید.

به هیچ عنوان عینک خود را زیر نور خورشید قرار ندهید. به هنگام رانندگی به طور معمول عادت بر آن است که عینک ها را بر روی داشبورد در زیر نور خورشید قرار می دهند که یک عادت اشتباه است.

ضمن این که حرارت باعث تغییر شکل فریم می شود همچنین نور مستقیم به راحتی بر روی لنز های عینک شما تاثیر می گذارد. بهتر است عینک را داخل داشبورد نگه داری کنید.

کرم ضد آفتاب یکی از بهترین روش های محافظت از پوست در برابر اشعه های مضر آفتاب است.

به گزارش «سیمرغ» هر چند بسیاری از مردم بر این تصورند که راه درست مصرف کردن کرم های ضد آفتاب را می دانند، اما در استفاده از این کرم ها باور های اشتباهی وجود دارد.

کرم های ضد آفتاب از تمام اشعه های خورشید جلوگیری می کنند؛ برخی مردم بر این باورند که کرم های ضد آفتاب مانع هر نوع آسببی به پوست می شوند اما واقعیت چیز دیگری است و کرم های ضد آفتاب تنها مانع برخی از اشعه های خورشید می شوند.

بنابر این اگر به هیچ عنوان نمی خواهید نور خورشید با پوستتان تماسی داشته باشد، یا در معرض آفتاب قرار نگیرید یا این که لباس هایی مناسب برای جلوگیری از اشعه های آفتاب به تن کنید باید بدانید که هر چه پوست با کرم سفیدتر شود، تاثیر بیشتری دار دنشاید شما هم بر این باور باشید که هر چه بیشتر صورت را با کرم ضد آفتاب بپوشانید طوری که تمامش سفید شود، بهتر است اما این باور غلطی است. سفیدی پوست تنها بدین دلیل است که شما به خوبی کرم را روی پوست تان نمی مالید یا این که از کرم فیزیکی که تنها حاوی تیتانیوم دی اکسید و اکسیدروی است استفاده می کنید.

ضد آفتاب ها منافذ پوست را بسته و موجب آکنه می شوند؛ این جمله را بار ها و بار ها شنیده ایم و می توان گفت که تا حدودی نیز صحت دارد



### ایده آل

### غذا را خوب بجوید

به طور حتم تا به حال شنیده اید که برخی توصیه می کنند آرام غذا بخورید و غذا را خوب بجوید؛ به عقیده محققان آرام خوردن و کامل جویدن غذا برای تقویت سلامت گوارش ضروری است و به جدا شدن قسمت های غیر قابل هضم از مواد مغذی کمک می کند. به گزارش «سیمرغ» کار معده شکستن و جذب مواد مغذی غذاها بوده و مسلم است این کار را به خوبی انجام می دهد و به نظر نمی رسد آهسته غذا خوردن و افزایش تعداد جویدن ها، تفاوت چندانی به وجود بیاورد، اما تحقیقات نشان داده این کار می تواند به کنترل اشتها و سوزاندن کالری کمک کند. برخی تحقیقات مقدماتی نشان داده است، جویدن غذا تا زمانی که هیچ توده ای نماند، می تواند مقدار کالری که بدن در طول گوارش می سوزاند را افزایش دهد؛ زیاد جویدن غذا همچنین باعث افزایش جریان خون در معده و روده می شود. با گذاشتن وقت بیشتر برای جویدن، یک فرد می تواند هر ماه حدود ۲ هزار کالری بیشتر بسوزاند.

جویدن اضافی غذا همچنین سرعت غذا خوردن را کند می کند و این یکی دیگر از دلایل سالم بودن این کار است. محققان تاثیر سرعت غذا خوردن روی مقدار و عده رانیز مورد بررسی قرار داده اند. آهسته غذا خوردن باعث می شود با تمرکز حواس بیشتری غذا بخورید و با مقدار غذای کمتری احساس سیری را تجربه کنید. این کار همچنین می تواند به تثبیت وزن کمک کند.

### مشاوره

### به نوجوانت اعتماد کن

اگر چه ارتباط والدین و فرزندان بسیار اهمیت دارد ، ولی نوجوانان همیشه با بحث و گفت و گو اقناع نمی شوند. برخی از آنها در وهله اول باید به یک رفتار عادت و سپس تفکر شان تغییر کند. از هر گونه بحث، موعظه، نصیحت و سر و صد ا راه انداختن افراطی خودداری کنید. انتظار ها و مجازات ها را قبل از ارتکاب هر عمل نامناسبی تعیین کنید تا فرزندان مسئولیت عمل خود را بر عهده گیر د و کسی غیر از خود او مسئول پاداش یا مجازات نباشد. از بی نظمی و تعیین مجازات پس از ارتنج را در کف دست خود انجام چنین کاری، شما مسئول پاداش و مجازات را به رفتار او گره بزنید تا خودش مسئول باشد. از پاداش ها و مجازات هایی که هیچ ارتباطی با رفتار فرزندان ندارد، خودداری کنید. هیچ گاه برای تغییر رفتار نوجوانان از زور استفاده نکنید، در صورت انجام چنین کاری، شما مسئول تغییر رفتار فرزندان هستید نه او. در ابتدای برخورد، مهم ترین نکته این است که فرزندان نتیجه عمل خود (پاداش و مجازات) را تجربه کند. تغییر رفتار یا اجرای یک خواسته اهمیت اولیه ندارد و گاهی در انتهای فرآیند برخورد، به آن می رسید. از مجازات های سخت و طولانی استفاده نکنید زیرا ۲۰ مجازات کوچک بسیار موثرتر از یک مجازات بزرگ است.

تأمین کردن تمام خواسته های فرزندان، لوس کردن و پشتیبانی از او در برابر مجازاتی که نتیجه عمل او بوده است، مانع تقویت احساس مسئولیت در فرزندان می شود.

# اشتباهات رایج در استفاده از کرم ضد آفتاب!

امانه برای تمام کرم های ضد آفتاب موجود در بازار. ضد آفتاب های زیادی موجود است که به پوست هیچ آسیبی نمی رسانند.

به عنوان مثال زینک اکساید میکرو نیزه را اگر به میزان مناسب مصرف کنید، منجر به بروز هیچ آکنه و جوشی نخواهد شد.

علاوه بر این، افرادی که از دارو های ضد جوش و آکنه استفاده می کنند، به دلیل پوست حساسی که دارند بیشتر در معرض سوختگی هستند، به همین دلیل برای آنها واجب است از کرم های ضد آفتاب استفاده کنند، فقط باید به دنبال بهترین نوع آن باشند.

کرم های ضد آفتاب تنها برای روز های آفتابی است؛ اگر چه پزشکان مدام می گویند که هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کنید اما برخی اعتقادی به این موضوع ندارند.

در معرض آفتاب قرار گرفتن های مکرر، بدون هیچ محافظی، موجب پیری و آسیب پوست می شود. بنابر این تنها آفتاب گرم روز های تابستان نیست که به پوست آسیب می رساند بلکه این اتفاق هر روز در حال رخ دادن است.

تحقیقی نشان داده افرادی که مدام در حال رانندگی هستند و از کرم های ضد آفتاب نیز استفاده نمی کنند، دچار آسیب یا حتی سرطان پوست بیشتر در سمت چپ صورت شان می شوند.

بنابر این حتی اگر زمانی که فکر می کنید به کرم ضد آفتاب احتیاجی ندارید، بهتر است از آن استفاده کنید.

### زنبیل



### تشخیص برنج ایرانی و با کیفیت

برای تشخیص برنج ایرانی و با کیفیت باید کمی با دقت تر عمل کنید و البته کمی هم از تجربه خود کمک بگیرید. روش های زیر می توانند هنگام خرید برنج به کمک شما بیایند و شما برنج با کیفیت تر را تشخیص دهید.

در اولین اقدام برای تشخیص برنج ایرانی با کیفیت باید مقداری از برنج را در دست گرفته و سپس دست خود را کمی مشت کنید و با بازدم به آن بدمید. سپس آن را بو کنید. هر چندر این بو طبیعی و تر و عادی تر باشد برنج اصل تر است. مقداری از برنج را در کف دست خود گرفته و سپس با دقت به آن نگاه کنید. در اولین مرحله برنج ها باید یک دست باشند و شما به سختی بتوانید آن ها را از یکدیگر تشخیص بدهید. از سوی دیگر برنج ها نباید حالت شکسته داشته باشند؛ این مورد در رابطه با

نقصی گذاری و کیفیت برنج بسیار مهم است. چنانچه برنجی که می خواهید خریداری کنید محصول تازه و سال جاری باشد مقداری آب در دانه های برنج همچنان موجود است که به همین سبب هنگام پخت تر دو شکننده شده و برنج خوبی از آب در نخواهد آمد. از طرف دیگر برنج خشک با از دست دادن آب خود به خوبی خشک شده و هنگام پخت به خوبی آب را به خود جذب می کند که همین مورد باعث درشت شدن برنج می شود. این نکته را هم به خاطر داشته باشید که صرف قدیمی بودن برنج دلیل کافی برای خوب بودن آن نیست چرا که شرایط نگهداری و مدت زمان هم می تواند بر روی آن تاثیر گذار باشد.

##### املت



### دلمه برگ مو

رویش دوباره برگ ها همیشه همراه با غذاهای نوبرانه بهار است. دلمه غذایی بهاری است که ذائقه ایرانی آن را دوست دارد .

##### • مواد لازم:

برگ مو نیم کیلو گرم

گوشت چرخ کرده نیم کیلو گرم

سبزی دلمه (تره، جعفری ، شوید ، نعناع ، تر خان ، پیاز چه) نیم کیلو گرم

برنج ۱۵۰ گرم (در حدود یک پیمانه سر خالی

پیاز سرخ شده ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری

آبلیمو یک استکان

شکر ۳ تا ۴ قاشق غذا خوری

روغن ۱۵۰ گرم (حدود یک پیمانه سر خالی)

نمک و فلفل به مقدار کافی

گوشت چرخ کرده ۷۵۰ گرم

رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپ خوری

##### • طرز تهیه مایه دلمه برگ مو:

گوشت را داخل پیاز سرخ شده ریخته و هم می زنیم تا کمی سرخ شده و آب گوشت هم کشیده شود سپس رب گوجه فرنگی را در دو لیوان آب حل می کنیم و داخل گوشت می ریزیم کمی نمک و فلفل می زنیم و سپس شکر و آبلیمو را اضافه می کنیم و می گذاریم گوشت آهسته بجوشد و آبش کشیده شود ، سپس سبزی را به دقت تمیز می کنیم و می شوئیم و رب زرد کرد کرده و با یکی دو قاشق روغن کمی سرخ می کنیم و مایه گوشت را از روی شعله بر می داریم و سبزی را با گوشت مخلوط می کنیم هنگام مخلوط کردن مواد می توان ۲ تا ۳ قاشق زرشک هم اضافه کرد) سپس یک پیمانه برنج را که از قبل جوشانده و آماده کرده ایم به این مواد اضافه می کنیم (می توان به اندازه یک پیمانه لپه پخته شده هم اضافه کرد).

##### • طرز تهیه:

برگ های تازه و جوان مو را انتخاب می کنیم و چوب های ته آن را می گیریم سپس برگ ها را شسته و در ظرفی می چینیم و مقداری آب به اندازه ای که روی برگها را بگیرد با کمی نمک داخل ظرف می ریزیم و روی اجاق می گذاریم تا برگ ها یکی دو جوش بزنند و کمی نرم شود، بعد در صافی می ریزیم تا آب آن برود و سرد شود.

آبلیمو و شکر و کمی نمک و فلفل را مخلوط می کنیم و نصفی از آن را در داخل مواد دلمه می ریزیم و به هم می زنیم ، سپس مایه را چشیده و مطابق با ذائقه میزان تر شی و شیرینی آن را تنظیم می کنیم، بعد دو تا سه قاشق غذا خوری روغن در ظرف مناسبی می ریزیم و دو سه ردیف برگ مو ته ظرف می چینیم و بر گها را دو عدد دو عدد داخل هم قرار می دهیم به طوری که شکاف های آن پوشیده شود، بعد کمی از دلمه ها و وسط برگ می ریزیم و اطراف برگ را روی هم می گذاریم و دلمه را محکم می پیچیم.

البته باید دقت کرد که دلمه ها کوچک و ظریف پیچیده شوند بعد دلمه ها را از دیک هم یعنی بدون فاصله در ظرف روی برگ های چینیم و دو سه قاشق روغن مایع روی آن می ریزیم و یک لیوان آب داخل ظرف دلمه می ریزیم.

می توان بشقابی کوچکتر از دهانه ظرف را وارونه روی دلمه قرار داد و در ظرف آن را بست و ظرف دلمه را روی حرارت ملایم گذاشت تا دلمه پخته شود، در صورتی که با این مقدار آب دلمه پخته نشد مقداری آب اضافه می کنیم و در پایان طبق بقیه آبلیمو، نمک و شکر را داخل دلمه می ریزیم و وقتی این سس جذب دلمه شد آن را از روی اجاق بر می داریم.

##### • نکته:

باید توجه داشت در صورتی که چاشنی دلمه را زود بزنیم برگ دلمه سفت می شود.

دلمه برگ مو را می توان بدون شکر تهیه کرد و می توان به مواد دلمه کمی گوجه سبز هسته گرفته افزود و لای هر ردیف را کمی گوجه سبز ریخت. سرد و گرم دلمه هر دو مطلوب است و دیده شده در مواقعی به جای آبلیمو از سرکه استفاده شده است.



چشمه جرمشده و صحنه «، بمشتری سلام»

