

## حواستان به محتویات لیوانتان باشد

می دانید راز لاغری در چیست؟ در اصلاح شیوه زندگی راز لاغری این است که علاوه بر کنترل محتویات بشقابتان حواستان به محتویات لیوانتان نیز باشد. بهترین نوشیدنی ها برای خوش اندامی، ساده ترین و سالم ترین آن ها هستند.

آب جزو بهترین نوشیدنی ها برای رسیدن به تناسب اندام است. روزانه بیش از یک و نیم لیتر آب بنوشید. اگر طعم آن را نمی پسندید چند برش لیموترش، خیار، حتی گوجه فرنگی یا هر میوه ای که دوست دارید را داخل آن بیندازید.

لاغر شدن وقت و هزینه می خواهد. دست به کار شوید و آب سبزیجات طبیعی را بگیرید. فیبر های موجود در سبزیجات، سیر کننده هستند.

می توانید به سراغ کرفس، هویج، چغندر و ... بروید.

یک فنجان قهوه تلخ برای صبح یا یک فنجان قهوه برای بعد از ظهر برای لاغری مناسب است چون کافئین باعث کاهش اشتها می شود.

چای سبز شهرت زیادی در افزایش سوخت و ساز بدن داشته و به لاغر شدن کمک می کند. می توانید چای سبز را به صورت داغ یا سرد به همراه اندکی عسل میل کنید.

البته یادتان باشد که از افزودن شیر پر چرب یا شکر به سفره صبحانه خودداری کنید.



## ۴ جمله مخرب در زندگی

جمله های منفی، به راحتی از دواج هایی را که سالیان سال ادامه داشته اند، تحت تاثیر قرار می دهند. اگر ارتباط و احترام بین شما و همسر تان ضعیف تر شده است، احتمالاً نگران زندگی مشترک تان شده اید.

حوصله ام سر رفته

گاهی اوقات ایجاد تغییر و وقفه در برنامه عادی روزانه خیلی خوب است. از خودتان بپرسید آیا از برنامه عادی تان در رابطه راضی هستید؟ فکر می کنید همسر تان راضی است؟ خیلی مهم است که هر از گاهی برنامه ها و فعالیت های متفاوتی در رابطه تان داشته باشید تا عشق تان قوی تر و ارتباط احساسی بین تان عمیق تر شود.

تو هیچ وقت عوض نمیشی

تغییر سخت است اما اگر همسر شما مدام شکایت می کند که شما قادر به عوض شدن نیستید، با او در باره این که چرا کارهایی را که مورد پسند او نیست، آن طور انجام می دهید، صحبت کنید. حرف زدن در باره این موضوعات و استدلال منطقی شما باعث خواهد شد که درک تان کند.

تو چرا مثل ... نیستی؟

مقایسه کردن، روابط را ویران می کند. اگر شوهر شما مدام شما را با مادر، دوستان، خواهر ها یا زنان دیگر مقایسه می کند، یعنی به آن چه هستید ارزش نمی گذارد. به این وضعیت خوب فکر کنید و تصمیمی بگیرید که برای سلامتی و خوشبختی تان بهتر باشد.

هر چی تو بگی درست

این عبارت نشان دهنده نداشتن علاقه به کار های شماست. دلیلش این نیست که شما بر رابطه مسلط هستید و تابع نظرات شماست. دقیقاً بر عکس این رفتار ادامه دار نشان دهنده نبود علاقه و هیجان در ازدواج شماست.



## راه های طبیعی برای افزایش قد کودکان

قد فرزند شما بستگی به عوامل مختلفی مثل ژن، میزان فعالیت بدنی، کیفیت رژیم غذایی، سلامت عمومی بدن و ... دارد.

فرزند شما برای این که رشد مناسبی داشته باشد به ۱۰ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. سعی کنید این عادت را در

فرزندتان ایجاد کنید و طی یک برنامه خواب حتی در روز های تعطیل زمان بیداری و خواب را تغییر ندهید.

فرزندتان را تشویق کنید که یک رژیم غذایی غنی از پروتئین داشته باشد. در این زمینه می توانید بیشتر از گوشت بدون چربی

و ماهی در رژیم غذایی استفاده کنید و یا در میان وعده از انواع دانه ها و آجیل ها استفاده کنید. کودک شما باید به

طور منظم ورزش کند. مهم است که فرزندتان فعال

باشد و در بازی و تمرین منظم شرکت کند. یک

رژیم متعادل به فرزندتان کمک می کند تا از سلامت کامل برخوردار شود. اصل مهم،

استفاده از همه مواد مغذی ضروری در رژیم غذایی است. شیوه زندگی سالم

از خانواده نشأت می گیرد که تاثیر زیادی بر رشد فرزندتان دارد. خوردن

غذاهای خانگی به جای غذاهای فست فود، همچنین گذران وقت

و انجام فعالیت های خانوادگی به جای اتلاف وقت و انجام بازی های

کامپیوتری. فرزندتان را به کلاس ها و اردوهای مختلف ببرید و از فعالیت هایی

مثل سنگ نوردی، هنر های رزمی، شنا، تنیس و غیره به لذت ببرید.



## دونات پیتزایی

پیتزادوناتی برای پذیرایی در جشن ها، میهمانی های رسمی و دورهمی های خانوادگی و دوستانه گزینه مناسبی است. این پیتزاهای حلقه ای برای میان وعده مدرسه و عصرانه نیز دلچسب است.

مواد لازم: آب گرم (یک لیوان)، شیر گرم (یک دوم لیوان)، خمیر مایه یک قاشق غذا خوری، آرد سفید به میزان لازم، کالباس خرد شده (۲ لیوان)، فلفل دلمه ای یک عدد، نمک، فلفل، زرد چوبه و آویشن به مقدار لازم، شکر یک دوم قاشق مربا خوری

و شکر و خمیر مایه را مخلوط کنید و در آب گرم بریزید و صبر کنید تا ورز پیدا کند. خمیر گرم را داخل ظرفی ریخته و تمام ادویه ها را به آن اضافه کنید و بعد خمیر مایه

عمل آمده را با شیر مخلوط کنید. سپس آرد را به مقداری که خمیر شلی به ما بدهد به آن اضافه کنید.

کالباس را با رنده درشت رنده کرده و به همراه فلفل دلمه نگینی خرد شده در خمیر بریزید و مخلوط کنید و بعد به اندازه ای که خمیر به دست نجسب آرد را کم به آن

اضافه کنید. خمیر آماده شده را به مدت یک ساعت و نیم کنار می گذاریم تا پف کند بعد آن را پهن می کنیم و قالب می زنیم. در ظرف گودی روغن می ریزیم، خوب که داغ شد دونات

ها را در روغن می اندازیم تا سرخ شود.

وقتی دست ها خراب  
بیماری می دهند!

لوسپونی هم نتوانسته شما را از این وضعیت نجات دهد، احتمالاً دچار

اگزما شده اید. اگزما نوعی بیماری پوستی است که با خارش، خشکی و بروز راش یا جوش

های قرمز رنگ همراه می شود، پس خود درمانی نکنید. اگر روی بستر ناخنتان لکه تیره ای ایجاد شده است، فوراً به پزشک مراجعه

کنید چون این علامت می تواند جزو نشانه های اولیه ملائوم یا سرطان

پوست باشد. البته این نوع سرطان در بستر ناخن خیلی شایع نیست و فقط یک تا سه درصد از ملائوم ها ممکن است در این موضع ایجاد شوند.

اگر ناخن های دست تان از یک جام بلوری نازک تر است، پس احتمالاً دچار کمبود «روی» شده اید.

روی از جمله مواد معدنی است که به رشد و دوباره سازی سلول های پوستی کمک می کند. می توانید این عنصر را در جگر گوساله، گوشت

گاو، عدس، نان سبوس دار یا نان کامل، زرده تخم مرغ، جوی دوسر، ماهی و ... پیدا کنید.

ناخن های نرمی که به راحتی خم می شوند، یکی از نشانه های مهم کمبود

کلسیم بدن هستند. هر چند که کمبود پروتئین هم می تواند این علامت را در بدن ایجاد کند. لکه های قهوه ای که به مرور زمان روی دست ایجاد

می شوند، ناشی از بالا رفتن سن یا اختلال در عملکرد کبد هستند اگر چه

قرار گرفتن در معرض اشعه مستقیم خورشید نیز در بلندمدت می تواند

زمینه ساز بروز این لکه ها باشد.

