

نسخه

چند فایده از زیتون



زیتون ها سرشار از اسید های چرب تک غیر اشباع هستند.

این اسیدهای چرب در واقع نوعی چربی هستند که موجب کاهش کلسترول بد و حفظ کلسترول خوب می شوند.

ترکیبات گیاهی موجود در زیتون می توانند عملکرد

عروقی را با افزایش جریان خون به سمت عضلات شما بهبود بخشند. برخی از انواع زیتون ها می توانند تا ۲۵ درصد از نیاز بدن شما به آهن را تامین کنند. پلی فنول های موجود در انواع زیتون می توانند به کاهش التهاب مزمن با ممانعت از شروع آسیب های بافتی در اندام ها کمک کنند. پلی فنول های موجود در زیتون همچنین می توانند با کاهش تخریب بافتی، باعث افزایش تراکم استخوان ها شوند.

از آنجایی که زیتون به کاهش استرس اکسیداتیو ناشی از التهاب کمک می کند، می تواند از بافت های اندام های حیاتی (به عنوان مثال مغز شما) در برابر آسیب های مضر و غیر قابل برگشت محافظت کند. یکی دیگر از مزایای زیتون این است که این میوه حاوی ویتامین E، یعنی آنتی اکسیدان مرتبط با ادراک بهتر است.

اضافه کردن یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به سالاد و یا تفت دادن خیلی سبک و مختصر سبزیجات سبز در آن، می تواند به دریافت بیشتر کاروتنوئیدها، که برای سلامت چشم و کاهش طول مدت بیماری مفید هستند، کمک کند.

غذاهای دارای آنتی اکسیدان بالا مانند زیتون می توانند شانس ابتلا به برخی سرطان ها را از طریق محافظت از DNA سلولی کاهش دهند. مصرف روغن زیتون فوق بکر می تواند موجب کاهش قند خون مخصوصاً حدود دو ساعت بعد از مصرف غذا به وسیله عملکرد مناسب انسولین شود.

روابط خواهر برادری را تقویت کنید

تیبیان – آیا گاهی اوقات به عنوان والدین بین فرزندان فرق می گذارید؟ در اینجا چند نکته برای سازگاری مدیریت روابط در خانواده شما وجود دارد.

با کودکان خود یکسان برخورد کنید. رقابت با خواهر و برادر طبیعی است، زمانی که دو فرزند هم سن یا هم جنس هستند اگر در رفتار با فرزندان خود فرق بگذارید شرایط را بدتر می کنید. وقت خود را برای انجام کارها به طور جداگانه با هر کودک آماده کنید، به این ترتیب آن ها با شما یک ارتباط متقابل دارند. مقایسه بین کودکان انجام ندهید زیرا باعث رقابت بیشتر خواهد شد.

آن ها را از احساس خشم، حسادت و ناامیدی آگاه کنید.

به کودکان خود بپوزید بدون شما چطور یک مناقشه را پایان دهند و یا چگونه مشکلات خود یا شرایط دشوار را مدیریت کنند. هنگامی که بایکدیگر بازی می کنند، فرزندان خود را ستایش کنید.

اطمینان حاصل کنید که هر کودک سهمی از امتیازات و کارها را به دست می آورد.

سیستم پاداش و مجازات را تنظیم کنید. به عنوان مثال، مبارزه مجازات دارد، اما بازی به سادگی یک امتیاز را به دست می آورد. مقایسه کردن همدیگر، آنها را برای روابط سالم در آینده آماده می کند.

جبهه گرفتن و حل کردن دعوی فرزندان فقط موجب می شود تا در آینده نتوانند از پس مشکلات برآیند.

واکسن آنفلوآنزا تزریق کنیم؟



باید قبل از آغاز فصل سرد سال تزریق شود.

چند نکته

واکسن تزریقی آنفلوآنزا حاوی ویروس کشته شده است. استفاده از این واکسن پس از شش ماهگی مورد تأیید قرار گرفته است.

این واکسن برای کسانی که قبل نسبت به آن حساسیت نشان داده اند، توصیه نمی شود.

تقریباً دو هفته پس از زدن واکسن بدن شما پادتن هایی تولید می کند که برای محافظت در برابر گونه خاص ویروس آنفلوآنزا، مورد نیاز هستند.

بهترین ماه ها برای واکسیناسیون آنفلوآنزا مهر و آبان است، اما بعد از این زمان هم می توان واکسن زد. شما باز دن واکسن تزریقی آنفلوآنزا، آنفلوآنزا

از پیر شدن نترسید

پیری مرحله ای از زندگی است که دورانی یکی از آرزوها بود: «الهی پیر شوی» اما حالا دورانی است که قبل از اینکه از راه برسد گرم های ضد چروک و... زودتر از موعد آمدنش را گوشزد می کنند. سن و سال شخصیت شما را تعیین نمی کند و خیلی چیزهای مهم دیگری وجود دارد که شخصیت شما را شکل می دهد؛ مثل رفتار تان و تلاش تان. هر چه سن بالاتر می رود این مسأله که حداقل برای یک نفر مهم باشیم و با او احساس ارتباط عمیق کنیم، اهمیت بیشتری می یابد، اگر به طور مداوم با افراد در تماس باشید، دیگر برایشان مهم نخواهد بود که ظاهر تان چه شکلی باشد. ورزش مناسب و منظم هم از نظر جسمی و هم فکری به ما انرژی می دهد؛ اما سعی نکنید دنبال سلامت ایده آل باشید یا از مریض شدن بترسید. مطالعه کردن و گوش دادن به صحبت دیگران به شما کمک می کند با نظرات مختلف آشنا شوید. در چنین شرایطی زندگی درونی تقویت می شود. با ارتباط برقرار کردن با زیبایی های جهان قدرت خلاقیت و ساخت چیزهای جدید و پیداکردن راه حل های تازه را در خود آزمایش کنید. طبیعت همیشه کمک می کند حس بهتری داشته باشیم. وقتی راه می روید، کوهنوردی می کنید یا کنار ساحل دریا استراحت می کنید، نفس عمیق بکشید و به زیبایی جنگل ها، کوه ها و دریاچه ها فکر کنید. بهتر است بیشترین زمان را با بچه های خود بگذرانید و تا می توانید با آن ها خوش باشید. با این کار خوبی درونتان در آن ها هم ریشه می دواند و آنها هم تا آخر عمر با آن زندگی می کنند.

چی بپزم؟

پنکیک گوشت



مواد خمیر: تخم مرغ چهار عدد، آرد الک شده دو لیوان ، روغن مایع یک دوم لیوان ، نمک و فلفل به میزان لازم، بیکینگ پودر دوقاشق مر با خوری و ماست یک لیوان تهیه خمیر پنکیک : تخم مرغ را با نمک و فلفل و روغن مخلوط کنید. ماست و بیکینگ پودر را به آن اضافه کنید و هم بزنید. آرد الک شده را کم کم به آن اضافه کنید.

مواد میانی : پیاز درشت یک عدد، قارچ و فلفل دلمه به میزان دلخواه ، فلفل، نمک

و ادویه به میزان لازم، رب گوجه فرنگی یک قاشق غذا خوری، پنیر پیتزا به میزان لازم و گوشت چرخ کرده ۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم

پیاز نگینی شده را در مقداری روغن تفت دهید و بعد گوشت و زردچوبه را به آن اضافه کنید و زمانی که آب گوشت تبخیر شد، رب را اضافه کنید و نمک و ادویه بزنید. در مرحله بعد هم قارچ و فلفل دلمه را اضافه کنید و مواد را خوب تفت دهید.

در یک قالب متوسط، کاغذ روغنی بگذارید و دیواره های قالب را چرب کنید. نصف خمیر تهیه شده را در آن بزنید. مواد میانی را به آرامی بر روی خمیر بریزید. روی این مواد نصف پنیر پیتزا را اضافه کنید.

در ادامه، بقیه خمیر را هم به آرامی روی مواد بریزید و صاف کنید. بعد بقیه پنیر را اضافه کنید. پنکیک را در فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید، قرار دهید و اجازه دهید این پنکیک به مدت ۴۵ دقیقه در فر باقی بماند.

سلامت‌کده

تقویت کلیه ها با این سبزیجات



کلیه ها اندام مهمی هستند که تقویت و بهبود عملکرد آنها اهمیت زیادی دارد، در این مطلب به چند سبزی مهم که به بهبود عملکرد کلیه ها کمک می کنند اشاره می شود.

فلفل دلمه قرمز حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، به همین دلیل دوست کلیه محسوب می شود. به علاوه فلفل دلمه قرمز حاوی لیکوپین، ویتامین A، C، B۶، فولیک اسید و فیبر است.

از آنجایی که کلم فاقد پتاسیم است، مزیت های زیادی برای کید و کلیه ها دارد. به علاوه کلم سرشار از ویتامین K و C، ویتامین B۶، فولیک اسید و فیبر است.

فولیک اسید و فیبر موجود در گل کلم به تقویت و پاکسازی کلیه ها کمک می کند. به علاوه به کبد کمک می کند تا سموم یافت شده در بدن را خنثی کند.

سیر می تواند التهاب را کاهش دهد، با عفونت مبارزه می کند، کلسترول را کاهش می دهد و یک آنتی بیوتیک طبیعی محسوب می شود. به علاوه سیر حاوی مقدار مناسبی آنتی اکسیدان و ضد انعقاد است. اگر به دنبال ماده ای هستید که بدون بدمزه کردن غذا بتواند به پاکسازی بدن کمک کند، می توانید از پیاز استفاده کنید.

پیاز به بدن کمک می کند سموم و مواد شیمیایی وارد شده به بدن و همچنین آن هایی که به طور طبیعی در بدن یافت می شوند را از بین ببرد، از جمله چربی.

برگزاری اولین همایش تجلیل از پیر غلامان حسینی در طبس

۴۰ پیر غلام حسینی شهرستان طبس تجلیل شدند

پیرغلام صفتی است برای کسانی که در زمان طولانی نسبت به بزرگداشت واقعه کربلا و برایای مجالس عزاداری امام حسین (ع) و سوگواری محرم کوشا بوده‌اند. این صفت معمولاً علاوه بر جنبه کُمنی و زمانی، اشاره ای به ارادت و اخلاص فرد عزادار نیز دارد.این مسئله یکی از موضوعات اصلی است که همه مداحان، به خصوص جوان ترهای این عرصه باید به آن توجه داشته باشند. البته دقت در مورد این نکته از سوی مردم هم باعث می‌شود عزاداری‌های ماه محرم و صفر خود را با دقت و حساسیت بیشتری برگزار کنند و در نهایت هم بهره معنوی بیشتری از آن ببرند.در آستانه ماه محرم ، ماه عزای سید و سالار شهیدان حضرت اباعبدالله... (ع) و یاران ایشان، اولین همایش تجلیل از پیرغلامان حسینی در شهرستان طبس با حال و هوای خاصی برگزار شد.امام جمعه طبس در این برنامه معنوی با اشاره به اینکه برگزاری باشکوه مراسم عزاداری حضرت اباعبدالله... (الحسین ع) به طور ویژه برنامه‌ریزی شده است گفت: تمام تلاش ما برگزاری این مراسم درشان و جایگاه اهل بیت(ع) است و مردم حسینی طبس همانند سال‌های گذشته امسال نیز در این مراسم حضوری گسترده و متسجم خواهند داشت.حجت الاسلام والمسلمین «محمدی» افزود: تجلیل از پیرغلامان حسینی جزو مؤلفه‌های اصلی این همایش خواهد بود و تمام هدف ما معرفی فرهنگ و آئین تشیع و عزاداری ماه محرم است که به خصوص ترویج این فرهنگ در بین نسل کنونی بسیار حائز اهمیت است و امیدواریم بازنده نگهداشتن یاد و خاطره ۷۲ شهید کربلا این فرهنگ را در جامعه نهادینه کنیم.

طلایی مقدم استاندار و فرماندار ویژه طبس نیز در حاشیه همایش پیر غلامان حسینی گفت:عزاداریهای محرم طبس بی نظیر ترین جلوه همدلی و وحدت را نشان می دهد که با نام امام حسین(ع) شکل گرفته است. در این همایش هر کدام از پیرغلامان حسینی هم حرف دل خود را از عزاداری امام حسین (ع) مطرح کردند.

آقای «یزدانی» پیر غلام حسینی گفت : شور و شوق و ارادتی که مردم به امام حسین (ع) دارند وصف ناشدنی و عزاداری ها در طبس خاص و ویژه است.

دیگر پیر غلام حسینی آقای «رشیدی» هم گفت: جوانان مطالعه کنند تا شناختشان نسبت به امام حسین (ع) بیشتر شود.

پیر غلام حسینی آقای «تقوایی» هم این طور بیان کرد که هر چه داریم از امام حسین (ع) است.

در پایان همایش از ۴۰ پیر غلام حسینی شهرستان طبس که بالای ۷۰سال داشتند تجلیل شد.

گزارش ویژه

