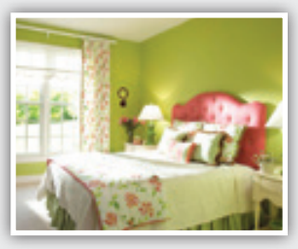
عطاری

معجزه های عدس

عدس یکی از پر مصرف ترین مواد غذایی و دارای خواص بسیار زیادی است که می توان به برخی از آن ها اشاره کرد. عدس بهترین منبع پروتئین است که کلسترول مضر مانند گوشت قرمز ندارد و به همین دلیل سبب مرگ ناشی از سرطان و بیماری قلبی نمی شود. فیبر موجود در عدس هضم غذا را آسان می کند و جلوی یبوست را می گیرد و خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. عدس به دلیل مقادیر زیاد فولیک اسید و منیزیم قلب را تقویت و کار رگ ها را آسان می کند و جلوی بیماری های قلبی را می گیرد و جریان خون را بهبود می بخشد. خوردن روزانه یک فنجان عدس، آهن بدن را تامین می کند، خطر کم خونی را کاهش می دهد و سبب تقویت تمرکز می شود.

دخترانه

رنگ اتاق خواب دخترانه



رنگ صورتی و سفید شاید در ابتدا برای دخترها در هر سنی جذابیت داشته باشد اما به مرور زمان خسته کننده می شود و بی حوصلگی در فرد ایجاد می کند. اگر نمی توانید از رنگ صورتی دل بکنید یکی از دو ترکیب رنگی زیر را استفاده کنید.

سبز روشن و صورتی یک ترکیب رنگی خاص و دوست داشتنی برای اتاق خواب دخترها به حساب می آید. در استفاده از رنگ سبز جسور باشید، بهتر است یک دیوار را به عنوان نقطه کانونی اتاق خواب دخترانه به رنگ سبز درآورید. سبز طراوت و شادی را برای اتاق خواب دختران به همراه می آورد.

اگر به دنبال یک دکور اسیون پر زرق و برق برای اتاق خواب دخترها و لاکچری پسند هستید پیشنهاد می شود از ترکیب رنگ صورتی، سیاه و طلایی استفاده کنید. به جای رنگ طلایی می توان از فام های مختلف رنگ زرد هم استفاده کرد.

رنگ زرد در اتاق خواب دخترهای دوست داشتنی، تداعی گر نور ملایم صبحگاهی است و در هر زمان از روز خوشایند و دلنشین است. صورتی و زرد با هم تضاد ملایمی دارد و رنگ مشکی سبب می شود این دو رنگ در دکور اسیون اتاق خواب دخترها شخصیت پیدا کند. نارنجی هلویی برای اتاق خواب دخترها رنگ مناسبی است؛ ترکیب رنگ سبز تیره و نارنجی با هم تضاد ملایمی ایجاد می کند بی آن که بخواهد بر یکدیگر چیره شود.

سلامتکده

موز جان شما را نجات می دهد!

موز سرشار از پتاسیم است و نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد. کمبود پتاسیم سبب می شود شریان ها عملکرد ی مطابق با آن چه انتظار می رود، نداشته باشند. همچنین پتاسیم به عنوان رگ گشا عمل می کند و با ایجاد آرامش در رگ های خونی سراسر بدن، به جریان آزادانه خون، با کاهش احتمال شکل گیری لخته های خون و انسدادهایی که به سکته مغزی منجر می شود، کمک می کند. به تازگی نیز نتایج برخی پژوهش ها نشان می دهد که بدون پتاسیم کافی، شریان های فرد ممکن است تبدیل به استخوان شود. جدا از اثرات مثبت روی سلامت قلب، پتاسیم فواید بسیار دیگری در زمینه حفظ و ارتقای سلامت و عملکرد بدن دارد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد.

تثبیت قند خون: سطوح کافی پتاسیم از افت قند خون که سبب سردرد و لرز می شود و برای افراد مبتلا به دیابت افزایش می یابد و سبب کاهش ناگهانی و ناسالم سطوح انسولین می شود، پیشگیری می کند.

پیشگیری از گرفتگی عضله: بیشتر گرفتگی های عضلانی در نتیجه سطوح پایین پتاسیم شکل می گیرد. مصرف یک عدد موز در روز می تواند به پیشگیری از این گرفتگی های عضلانی دردناک کمک کند. کاهش اضطراب و استرس: پتاسیم یک تنظیم کننده هورمون است، از این رو در تنظیم استرس و اضطراب و آثار آن ها بر بدن نقش دارد.

۷ کاری که بعد از بیدار شدن نباید انجام داد

برای آن که صبح‌تان را به بهترین شکل ممکن آغاز کنید، لازم نیست کار خارق‌العاده‌ای انجام دهید.

اضافه کردن چند عادت خوب صبحگاهی و حذف عادت‌های مخرب می‌تواند صبح و روز پربارتری را برای شما به ارمغان بیاورد.

در این زمینه باید بدانید نحوه بیدار شدن شما از خواب و کارهایی که در چند دقیقه اول بیدار شدن انجام می‌دهید، می‌تواند اوضاع را دگرگون کند؛ به این منظور کارشناسان انجام کارهایی را برای اول صبح پیشنهاد نمی‌کنند.

زدن دکمه چرت زنگ هشدار: در بیشتر اوقات زنگ ساعت‌تان در صبح به صدا درمی‌آید، اما شما هنوز برای بیدار شدن از خواب و شروع کردن روزتان آماده نیستید.

بیشتر افراد در این مواقع دکمه چرت ساعت را می‌زنند تا چند دقیقه بیشتر بخوابند، اما در مقابل وسوسه انجام این کار مقاومت کنید چرا که اگر شما پس از زدن دکمه چرت ساعت دوباره به خواب عمیق بروید، وارد یک چرخه خواب خواهید شد که نمی‌توانید آن را به پایان برسانید.

بنابراین به جای آن که پرانرژی و بانشاط از خواب بیدار شوید، گیج و منگ خواهید بود.

چنبره‌زدن در تختخواب: پس از بیدار شدن یکجا چنبره نزنید و از این زمان برای کش و قوس دادن به بدن‌تان استفاده کنید.

چک کردن ایمیل‌ها: ممکن است شما هم مانند بیشتر افراد نزدیک تلفن همراه‌تان می‌خوابید و پس از بیدار شدن از خواب، به طور ناخودآگاه گوشی‌تان را برمی‌دارید و شروع به چک کردن ایمیل‌ها و پیام‌هایتان می‌کنید، اما دیگر این کار را انجام ندهید چون اگر صبح‌تان را این گونه آغاز کنید، هرگز نمی‌توانید ذهن‌تان را در آغاز روز متمرکز کنید.

مرتب نکردن تختخواب: به گفته «چارلز داهیگ»، نویسنده کتاب «قدرت عادت» مرتب کردن تختخواب با افزایش بهره‌وری در بقیه طول روز مرتبط است.

نوشیدن قهوه: اگر فکر می‌کنید تا وقتی که یک فنجان قهوه ننوشید، نمی‌توانید سر حال شوید و درست و حسابی کار کنید، یک لحظه صبر کنید چون بدن افراد به طور طبیعی بین ساعت هشت تا ۹ صبح، مقادیر بالاتری از هورمون استرس یعنی کورتیزول ترشح می‌کند بنابراین بهترین زمان نوشیدن قهوه برای بیشتر افراد پس از ساعت ۹:۳۰ صبح است.

آماده شدن در تاریکی: ممکن است روشن نکردن چراغ‌ها و بازنکردن پرده‌ها، روش ملایم‌تری برای آغاز کردن روز به‌نظر برسد، اما کمی بیشتر فکر کنید.

«ناتالی داتوویچ» از بنیادملی خواب می‌گوید که ساعت داخلی بدن شما طوری طراحی شده که به نور و تاریکی حساس است.

بنابراین آماده شدن در تاریکی می‌تواند به بدن‌تان علامت دهد که هنوز شب است و سبب شود که بیشتر احساس گیجی و منگی کنید.

درجا تصمیم گرفتن: شاید صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، شاید به چند آهنگ گوش دهید یا به یکی از دوستان‌تان تلفن بزنید.

این فعالیت‌ها به خودی خود، خوب است اما بهتر است آن‌ها را درون یک نوع روال از پیش برنامه‌ریزی شده بگنجانید.

برای مثال از خواب بیدار شوید، هنگام گوش دادن به موسیقی مقداری آب بنوشید، لباس بپوشید و در مسیر رفتن به محل کارتان به یک دوست تلفن بزنید.

چی بپزم؟

ساطری پلو

ساطری پلو از غذاهای محلی خراسان است که برای آماده‌سازی آن به ۳۰ دقیقه زمان نیاز است.

• مواد لازم

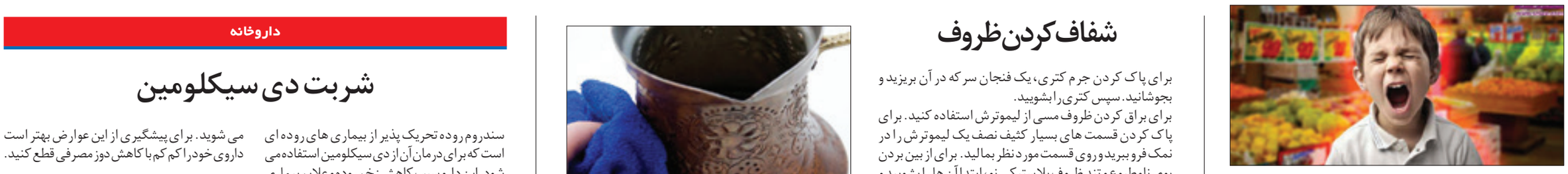
برنج: سه پیمانه
هویج: ۵۰۰ گرم
گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
پیاز متوسط: یک عدد
کشمش پلویی: یک پیمانه
زعفران آب کرده: یک دوم پیمانه
روغن: به میزان لازم

• طرز تهیه:

ابتدا برنج را که از قبل خیس کرده ایم، آبکشی می کنیم و کنار می گذاریم. سپس هویج ها را خلالی خرد می کنیم و تفت می دهیم. گوشت را با یک عدد پیاز رنده شده مخلوط و به شکل کوفته ریزه های کوچک سرخ می کنیم.

آن گاه کشمش های شسته شده را تفت می دهیم و با بقیه مواد مخلوط می کنیم. سپس نیمی از زعفران آب کرده را به آن اضافه می کنیم. در مرحله بعد، کمی از برنج آبکشی درون قابلمه می ریزیم و روی آن مقداری از مواد آماده شده اضافه می کنیم و این کار را لایه لایه تکرار می کنیم تا برنج و مواد تمام شود، سپس روی آن بقیه زعفران را می ریزیم و می گذاریم برنج دم بکشد.

در مرحله آخر، هنگامی که برنج دم کشید، روی آن روغن گرم شده می ریزیم.



بهانه های کودک هنگام خرید

کودکان بسیار زود متوجه می شوند که چگونه می توانند ما را راضی کنند تا کاری بر خلاف میل خود و موافق میل آن ها انجام دهیم اما باید مراقب بود که بازی نخورید. به طور حتم پیش آمده است که دیده باشید کودکی در مرکز خرید معرکه به راه انداخته باشد، پا به زمین بکوبد و با جیغ و داد چیزی از والدینش بخواهد. این کودکان نمی توانند نه بشنوند و باید به خواسته های شان برسند.

اگر کودک بداند که شما سرانجام پاسخ مثبت خواهید داد، دیگر مهم نیست که ۱۰ بار گفته باشید نه، او آن قدر گریه می کند، نق می زند و خودش را به زمین می کوبد تا سرانجام تسلیم شوید و او به هدفش برسد. چنین کودکی به تجربه آموخته است که اگر پشتکار داشته باشد و خوب جیغ بکشد در نهایت برنده می شود. قاطع باشید: تنها راه حل این است که او دریابد نظر شما تغییر نمی کند پس قاطع باشید و پیش از حرف زدن بیندیشید اما بی علت پاسخ منفی ندهید و تا آن جا که مقدور است کمتر نه بگویید.

فقط وقتی نه بگویید که منظورتان واقعا نه باشد. وقتی کودک از شما تقاضایی می کند صبر کنید، بیندیشید و جواب را در ذهنتان تایید کنید و سپس پاسخ دهید. وقتی تصمیمتان را گرفتید، به روشنی به کودک اعلام کنید چه تصمیمی گرفته اید و نظرتان را تغییر ندهید.

به طور پرسشی پاسخ ندهید: به طور مثال وقتی می گوید «مامان این اسباب بازی رو می خری؟» نباید بگوییم فکر نمی کنی این اسباب بازی مناسب سن تو نیست؟ فقط پاسخ بدهید بله یا نه. پس از این که به سوال کودک پاسخ دادید اجازه بحث ندهید، فقط سکوت کنید و پاسخ ها و واکنش های کودک را نادیده بگیرید.

از کارت زرد و اخراج استفاده کنید: برای این روش درست مانند بازی فوتبال عمل کنید که اگر یک بار نتواند نه را تحمل کند کارت زرد می گیرد و برای بار دوم باید از فعالیتی که دوست دارد محروم شود یا به عنوان تنبیه به اتاقش فرستاده شود. وقتی کودک پاسخ نه را می پذیرد، این کار او را تحسین و تقویت کنید و می توانید از امتیاز نیز استفاده کنید.

شفاف کردن ظروف

برای پاک کردن جرم کتری، یک فنجان سرکه در آن بریزید و بجوشانید. سپس کتری را بشویید.

برای براق کردن ظروف مسی از لیموترش استفاده کنید. برای پاک کردن قسمت های بسیار کثیف نصف یک لیموترش را در نمک فرو ببرید و روی قسمت مورد نظر بمالید. برای از بین بردن بوی نامطبوع و تند ظروف پلاستیکی نو، ابتدا آن ها را بشویید و خشک کنید. سپس یک تا دو روز در فریزر بگذارید. با استفاده از جوش شیرین لکه قهوه و چای را از سطح فنجان ها و بشقاب های ملامین و پلاستیک پاک کنید. اگر می خواهید ظروف برنجی کدر را براق کنید، از مخلوط نمک و سرکه بهره بگیرید. خمیر ظروف حاصل را با پارچه ای لطیف روی قسمت کدر بمالید.

با همسر رفیق باز چه کنیم؟

بعد از ازدواج ارتباط همسران باید با دوستان دوران مجردی شان کمتر شود و اولویت شان همراهی با همسرشان باشد. اما نباید توقع قطع کامل رابطه های دوستانه را داشت. به او اجازه دهید در زمان های مشخصی مانند آخر هفته یا دو روز در هفته با دوستانش باشد و بقیه وقتش را برای شما صرف کند.

انرژی تان را صرف حذف دوستان او نکنید، بلکه جذابیت های دو نفره و با هم بودن را آن قدر زیاد کنید تا او ترجیح دهد که روابط متاهلی داشته باشد، بیشتر با شما باشد یا در خانواده وقت بگذراند.

دنبال علاقه های مشترک و وقت گذرانی های جذاب بگردید.

وقتی با هم هستید از کمبودها، انتظارات به زمین مانده و غرغرهای همیشگی حرفی نزنید و بیشتر با هم بخندید.

دوستان مشترکی پیدا کنید که بتوانید رابطه خانوادگی با آن ها بسازید و به نوعی شما هم در رفت و آمد او با دوستان متاهلش شریک شوید و او را در روابط با دوستان متاهل تان وارد کنید.

داروخانه

شربت دی سیکلومین

سندروم روده تحریک پذیر از بیماری های روده ای است که برای درمان آن از دی سیکلومین استفاده می شود. این دارو سبب کاهش زخم روده و علایم بیماری در معده و با کاهش حرکت طبیعی روده و آرام کردن ماهیچه ها باعث کاهش درد معده و روده می شود و مصرف دارو برای مواقعی که دل پیچه شدید دارید، توصیه می شود.

هیچ تداخل غذایی برای این دارو، گزارش نشده اما بهتر است هر نوبت مصرف این دارو را به همراه یک لیوان آب مصرف کنید.

اگر پس از ۱۰ روز مصرف، علایم بهبودی مشاهده نشد، به پزشک معالج مراجعه کنید.

گاهی پس از قطع مصرف این دارو به طور ناگهانی دچار علایمی مانند استفراغ، سرگیجه و عرق کردن می شوید. برای پیشگیری از این عوارض بهتر است داروی خود را کم کم با کاهش دوز مصرفی قطع کنید.