

۳ گانه‌ای برای پیشگیری از سکته مغزی



عصاره کاکائو: به دلیل محتوای بالای فلاونوئیدها، کاکائونیز به عنوان یک قهرمان ضد التهاب شناخته می شود که شریان را پاک می کند و قلب را سالم نگه می دارد. فیتواسترول ها: فیتواسترول ها که در قالب مکمل نیز در دسترس است به زردخانه مبارزه با آترواسکلروز افزوده شده است زیرا حاوی استرها ی اسید چرب است که ثابت شده است سطوح کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد. برخی مطالعات نشان داده است که مصرف دو گرم از فیتواسترول ها در روز می تواند به طور موثر سطوح کلسترول بد را تا ۲۸ درصد کاهش دهد، به ویژه اگر دارای سطوح بالاتری گلیسیرید باشید.

آترواسکلروز یکی از دلایل اصلی حمله قلبی محسوب می شود و دلیل حدود نیمی از سکته های مغزی است. به گزارش «بیتوته»، زمانی که موضوع در مان یا پیشگیری از آترواسکلروز به طور طبیعی مطرح می شود، سه؛ عددی جادویی است زیرا بنا بر نتایج پژوهشی جدید، سه مکمل وجود دارد که استفاده از آن ها به همراه هم ممکن است به پاک و عاری از انسداد نگه داشتن شریان ها کمک کند. روغن ماهی: به دلیل محتوای بالای اسیدهای چرب چند غیر اشباع امگا ۳، روغن ماهی ثابت کرده است که به پیشگیری و معکوس کردن آترواسکلروز کمک می کند.

پولکی زعفرانی

مواد لازم

شکر: یک پیمانه

آب: ۸۰ میلی لیتر

سرکه انگور: ۴۰ میلی لیتر

زعفران حل شده در آب جوش: یک قاشق سوپ خوری

روش تهیه: به گزارش «آکاایران»، شکر، آب و سرکه را روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر آب شود. سعی کنید مواد را روی حرارت، زیاد هم نزنید. زعفران را اضافه کنید. برای امتحان می توانید کمی از آن را با قاشق روی یخ بریزید، اگر مایع سریع گرفت و حالت شکننده پیدا کرد، پولکی آماده است. آن را از روی حرارت بردارید. با یک قاشق سوپخوری روی کاغذ آلومینیومی که از قبل چرب کرده اید، بریزید تا سرد شود.

نکته: اگر پولکی زیاد روی حرارت بماند، مزه تلخی به خود می گیرد و اگر زمان کمی روی حرارت بماند، ترد و شکننده نمی شود. زمان پخت و انتظار آن حدود ۱۵ دقیقه است.



چی بپزم؟



نمک و فلفل را اضافه کنید. سوپ سبزیجات شما آماده است. با کمی جعفری آن را تزیین کنید. می توانید آن را به همین شکل مصرف یا آن را صاف و عصاره سبزیجات را به تنهایی یا همراه با غذا های دیگر استفاده کنید تا سرماخوردگی شما سریع تر بهبود یابد.

عدد-نمک و فلفل: به مقدار لازم

طرز تهیه

به گزارش «نی نی سایت»، سبزیجات خرد شده را در قابلمه ای بزرگ بریزید و صبر کنید تا به جوش بیاید و حدود یک ساعت و نیم مواد خوب بپزد.

سوپ سبزیجات

مواد لازم

آب سرد: ۱۰ پیمانه - پیاز متوسط: یک عدد - سیر له شده: دو حبه - ساقه کرفس خرد شده: دو عدد - قارچ: هشت تا ۱۰ عدد - هویج: دو عدد - تره فرنگی: دو ساقه - گوجه فرنگی: دو عدد - برگ جعفری تازه: شش عدد - برگ بو: یک

عوارض پوشیدن لباس تنگ



پوشیدن لباس های تنگ عوارض جدی روی بدن دارد و سبب ایجاد مشکلاتی برای انسان تا پایان عمر می شود.

تشدید واریس: این مورد به ویژه در زنان شایع تر است. تشدید سلولیت: پوشیدن لباس های تنگ سبب ایجاد سلولیت نمی شود، اما می تواند بروز علائم ظاهری بدشکل ناشی از این وضعیت را تسریع کند، چرا که تنگی لباس سبب مختل شدن جریان خون و نمایان تر شدن تجمع ناهمگون چربی در ناحیه ران ها می شود.

تنفس ناقص: تنگی لباس در ناحیه بالاتنه مانع تنفس کامل می شود. چنان چه تبادل گاز ها در ناحیه قفسه سینه به درستی انجام نشود، سبب تجمع و تسریع اکسیداسیون سلول ها می شود و به پیری زودرس می انجامد.

کمردرد: پوشیدن لباس های تنگ از دلایل دردهای کمری و لگنی است. لباس هایی که به دلیل تنگی زیاد، محدودیت حرکتی ایجاد می کند، سبب کشیدگی برخی عضلات خاص و وارد آمدن فشار به مهره ها می شود.

اختلال در هضم غذا: لباس های تنگ در نواحی شکمی از حжим شدن معده جلوگیری می کند و در بروز دیر هضمی و رفلاکس نیز تأثیر دارد. بیبوست، در درده و تورم شکم از دیگر عوارض لباس های تنگ به شمار می رود.

کود کانه

آدامس جویدن کودک

آدامس های بدون قند، در واقع بدون قند و شکر نیست، بلکه از شیرین کننده های مصنوعی در آن ها استفاده می شود. به گزارش «بیتوته»، آدامس های دارای قند معمولی به دلیل تماس طولانی و نزدیک با دندان ها بسیار پوسیدگی زاست اما آدامس هایی با شیرین کننده های مصنوعی نه تنها پوسیدگی را نیست، بلکه با تحریک باق به دوباره سازی مینای دندان کمک می کند. این نوع آدامس ها کالری پایین تری دار و سبب چاقی هم نمی شود. درباره آدامس جویدن کودکان توصیه هایی شده است که به برخی از آن ها اشاره می شود. * تا حدود پنج سالگی به کودک اجازه آدامس جویدن ندهید. * آدامس های بدون قند را برای فرزندتان تهیه کنید. * روش آدامس جویدن را به کودک تان آموزش دهید و از او بخواهید پس از خسته شدن از جویدن آدامس یا هنگامی که شیرینی آن از بین رفت، آن را بیرون بیندازد.

درخواست های کودک



باید فلان وسیله را برای من بخرید، من امروز این ناهار را نمی خواهم و برای من غذای دیگری درست کنید، بعد از ظهر باید به فلان پارک برویم و... این ها گوشه ای از درخواست های کودکان است که دوست دارند به آن ها پاسخ مثبت داده شود و گرنه جیغ، گریه، اوقات تلخی و... به راه می اندازند تا به هدف شان برسند.

به گزارش «آکاایران»، در پاسخ به این که «چگونه بفهمیم خواسته کودک مان منطقی است یا غیر منطقی»، باید گفت که خواسته های منطقی نیاز های طبیعی کودک مانند نیاز به آب، غذا، بازی، محبت، توجه، نوازش و... است که باید به موقع، به جا و به اندازه برآورده شود اما اگر از چار چوب اصلی خارج و در زمان و مکانی غیر از خودشان برآورده شود، یک خواسته غیر منطقی است.

که باید در مقابل آن مقاومت کرد. به طور مثال کودک دوست دارد با او بازی کنید اما این نیاز تا زمانی منطقی محسوب می شود که در یک فاصله زمانی معین مانند نیم یا یک ساعت و... متناسب با توان، انرژی روانی و جسمی شما انجام شود اما اگر خواسته او برای ادامه بازی خارج از توان شما باشد، یک خواسته غیر منطقی است.

برای خواسته های غیر منطقی کودک بهترین رفتار، تسلیم نشدن است. پس هر وقت می خواهد با جیغ، گریه و سر و صدا به خواسته هایش برسد، به هیچ عنوان توجه نکنید، عصبانی نشوید، داد نزنید، صحبت نکنید، تسلیم او هم نشوید، فقط و فقط بی تفاوت باشید، انکار او را می بینید و حرف هایش را نمی شنوید.

لیست نمایندگی های مجاز آگهی، فروش و اشتراک روزنامه خراسان در استان خراسان جنوبی

بیرجند (دفتر سرپرستی)	خیابان مدرس، ۲۰ متری سوم شرقی (خیابان باهنر) پلاک ۴۳، جنب حج و زیارت (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)			۳۲۴۴۸۰۵۲ ۳۲۴۴۸۰۵۳
بیرجند (مطلبی پور)	مدرس ۱۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)	بیرجند (فلندری)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	خوسف (مشمولی)	بلوار امام خمینی (ره) ۴ پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	خضری (حمامی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۱۴۷۵۴
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	فردوس (ضامن)	خیابان امام خمینی (ره)، مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۶۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	طبس (بابایی)	بلوار امام خمینی (ره)، جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	آیسک (عرب نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	بشرویه (پورغزنین)	بلوار قائم آل محمد (ص) جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	سرایان (موسوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	دیپوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳