

# آلاچیق | ۷

#### خانه داری

### جوانه زدن سیب زمینی

سیب زمینی در صورتی که پس از خرید، درست نگهداری نشود، جوانه می زند و فاسد می شود اما جلوگیری از این کار با راهکار هایی ساده امکان پذیر است.
سیب زمینی در دمای ۶ تا ۱۰ درجه سانتی گراد و باید دور از نور آفتاب نگهداری شود.
از نگهداری این ماده غذایی در یخچال یا فریزر خودداری کنید، بهتر است آن را در ظرفی سرپاز قرار دهید.
به گزارش «برترین ها» سیب زمینی را قبل از مصرف بشویید و از ذخیره کردن آن به صورت شسته خودداری کنید.
نگه داشتن این ماده غذایی در کنار دیگر محصولات کاری اشتباه است و اگر سیب زمینی در مجاورت دیگر میوه ها و سبزیجات نگهداری شود، جوانه زدن در آن تسریع می شود.
بنابراین آن را دور از محصولات دیگر به ویژه موز، سیب، پیاز و گوجه فرنگی نگهداری کنید.
گاهی سیب زمینی های ذخیره شده را بررسی کنید و آن هایی را که نرم یا جوانه زده است، جدا کنید.

#### ترفند



### پاک کردن لکه مداد شمعی

لکه های مداد شمعی به دلیل روغنی بودن به راحتی از دیوار پاک نمی شود، برای این کار می توانید ابتدا مداد شمعی به جامانده روی دیوار را با قاشق پلاستیکی بتراشید. سپس مقداری جوش شیرین روی یک پارچه نرم در بریزید و به آرامی روی باقی مانده مداد شمعی بکشید. به گزارش «بینوته»، با یک اسفنج مرطوب روی محدوده لکه ها بکشید تا آن را تمیز کند.

### زیباکده

### ماسک موز و عسل

ماسک موز و عسل، دارای خواص بسیار زیادی از جمله ضد پیری، ضد باکتری، افزایش انعطاف پذیری، ضد التهابی، آرامش دهنده پوست، آنتی اکسیدان، از بین بردن چین و چروک و خطوط ظریف یا زوایه دار و قوی، مبارزه با آکنه، خشک شدن جوش، روشن کننده پوست، کاهش دهنده ضایعات، حذف زخم های آکنه، کاهش خارش زبادروی پوست، جلوگیری از آسیب آفتاب و تولید و احیای سلول های تازه پوست است. به گزارش «بینوته»، عسل داروی تقویت کننده آنتی اکسیدان غنی است، مزایایی دارد که بیابانگ خواص و قدرت این ماده طلایی رنگ است، دوتا سه قاشق عسل را با یک عدد موز مخلوط کنید به صورت خود برنید و بعد از چند دقیقه با آب سرد بشوید. این ماسک، لطافت و شادابی را به پوست شما هدیه می دهد.

### چی بیزم؟

### مرغ و سیب زمینی

مرغی که با سیر طعم دار شده باشد و در فر طلایی و ترد نشود، یک غذای و سوسه انگیز و خوشمزه است.

### مواد لازم

سیب زمینی متوسط و نگینی شده: چهار عدد
سیر خرد شده: یک قاشق غذاخوری
روغن زیتون: دو قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به مقدار لازم
مرغ بدون پوست و چربی: ۵۰۰ گرم
پنیر موزارلا ری رنده شده: سه چهارم فنجان
جعفری تازه و خرد شده (اختیاری): مقداری

#### طرز تهیه

فر را تا دمای ۲۱۸ درجه سانتی گراد گرم کنید و سیب زمینی ها را درون یک کاسه بزرگ بریزید؛ سیر، روغن زیتون، نمک و فلفل را روی آن بریزید و خوب هم بزنید تا سیب زمینی ها به مواد آغشته شود.
طرف را با روغن چرب کنید تا مواد به آن نچسبد.
سیب زمینی ها را حدود ۱۵ دقیقه درون فر بگذارید و سپس خارج کنید.
در این مرحله مرغ را به مخلوط سیب زمینی و مواد اضافه کنید و مخلوط را در فر قرار دهید.
به گزارش «ستاره» در صورت تمایل می توانید مرغ ها را به کمی روغن زیتون آغشته کنید.
حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه صبر کنید تا مرغ پخته و سیب زمینی ها قهوه ای شود.
پنیر موزارلا روی مرغ و سیب زمینی بریزید و داخل فر بگذارید.
بعد از ذوب شدن پنیر، غذای شما آماده است.
در آخر، جعفری تازه را روی مرغ و سیب زمینی ها بریزید.



# تسکین سردردهای مزمن

باید گرمی و سردی بیماری در افراد تشخیص داده شود. کسانی که به بیماری خاصی مبتلا نیستند و به طور ناگهانی دچار سردرد می شوند، می توانند از دمنوش های گیاهی مانند بادرنجبویه، مرزنجوش، ناخونک و گل خزامی استفاده کنند؛ افرادی که به بیماری فشار خون مبتلا هستند نباید دمنوش بادرنجبویه مصرف کنند، زیرا این گیاه سیب تشدید بیماری فشار خون می شود. همچنین افرادی که مبتلا به سردرد همراه با فشار خون هستند به صورت مستمر از دمنوش مرزنجوش و تخم گشنیز استفاده کنند. مصرف شربت آب لیمو و عسل در رفع سردردهای گرم موثر است، اگر سردرد بیماران ناشی از ضعف چشم و دستگاه گوارش باشد، می توان از دمنوش گیاه راز یا نه با انیسون استفاده کرد زیرا این دو گیاه در کاهش درد ناشی از چشم یا مشکلات دستگاه گوارش بسیار موثر است.



زنان باردار، شیرده یا افرادی که در حال مصرف دارو هستند، باید به میزان مناسب باشد. همچنین با تهیه دمنوش از برگ رازیانه و نعناع، درد معده را تسکین دهد به این منظور دو قاشق چای خوری برگ نعناع و نصف قاشق چای خوری دانه رازیانه را با مقدار کمی زنجبیل خشک شده در چای صاف کن و یک فنجان آب جوش داخل آن بریزید تا برای پنج دقیقه دم بکشد.



می توان گفت که حساسیت به بادمجان بیشتر در کودکی به وجود می آید، اما در صورت کنترل نشدن و درمان می تواند در بزرگ سالی تشدید شود. مصرف موز می تواند سبب کاهش علایم حساسیت به بادمجان در افراد شود؛ به ویژه عوارضی مثل خارش یا مشکلات گوارشی. البته دقت کنید که موز حساسیت را درمان نمی کند بلکه تا حدودی علایم را کاهش می دهد. استفاده مرتب از روغن کرچک؛ به این صورت که مصرف یک لیوان آب به همراه پنج تا ۱۰ قطره روغن کرچک می تواند با ایجاد یک لایه محافظ در دیواره معده، از واکنش های آلرژیک پیشگیری کند یا دست کم آن را کاهش دهد.

## نی نی کده

داخلی بدنش می شود. اگر کودک تان شیر خوار است شیر دهی در دوران تب را قطع نکنید. تب نشانه عفونت و شیر مادر آنتی بیوتیک طبیعی و مناسبی برای شیر خوار است. حواستان به دمای اتاق خواب کودک تان باشد. باید به طور منظم دمای اتاق را چک کنید و نباید بیش از حد گرم یا خیلی سرد باشد.
اتاق نوزاد را در دمای بین ۲۱ تا ۲۳ درجه سانتی گراد نگه دارید.
اطمینان داشته باشید که کودک نمی لرزد و درجه حرارتش بالا نمی رود. بزرگ ترین اشتباه، پوشاندن لباس های گرم و پیچاندن او در پتو و لحاف است. وقتی کودک تان تب دارد بهتر است لباس خنک و نخی به او بپوشانید. برای پایین آوردن تب کودک از یک دستمال مرطوب استفاده کنید. دستمال را روی پیشانی او بگذارید.

تبخیر آب دستمال به وسیله گرمای بدن کودک سبب پایین آوردن تب می شود. آب سرد سبب شوک ناگهانی و تشنج می شود.
ماساژ کف پای نوزاد می تواند به پایین آوردن درجه حرارت بدن او کمک کند.
صرف نظر از آرامش، خواب بهتری به آن ها می دهد که برای بهبودشان ضروری است.
ماساژ یا به تنظیم دمای بدن کمک می کند.
مقداری روغن زیتون گرم را روی پای نوزاد مالش دهید.

در درد نواحی مختلف سر؛ نشانه ضعف در عملکرد نهادهای بدن است که با دمنوش های گیاهی رفع می شود. اگر سردرد در ناحیه مغز و بافت کاسه پرز کند ممکن است نشانه ای از وجود مشکل در دستگاه گوارش، گوش، چشم و حتی کبد باشد، در مواردی سر درد ها به دلیل کم خونی است. اگر شیوع در داز ناحیه میانی سر باشد به دلیل بروز مشکل در دستگاه گوارش است برای درمان آن می توان از دمنوش گیاه اسطوخودوس استفاده کرد. اگر درد از ناحیه گیجگاهی منتشر شود، دلیل آن کارکرد ضعیف گوش است. اگر درد در قسمت پیشانی به وجود آید، ممکن است به دلیل اختلال در سینوس های بیماران باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، افرادی که دچار سردردهای طولانی مدت هستند، این عارضه در طول زمان کاهش پیدا می کند؛ برای درمان سردرد و تجویز دارو در طب سنتی ابتدا

#### نسخه

### درمان سوء هاضمه

پر خوری، تند خوردن، مصرف غذاهای چرب، مصرف زیاد کافئین و شکلات، عصبانیت و شوک عاطفی از جمله دلایل شایع سوء هاضمه است. همه این موارد به سوء هاضمه و بروز علایمی مانند آروغ زدن، سوزش و درد سرد دل، نفخ و حالت تهوع منجر می شود. از جمله گیاهان موثر برای درمان سوء هاضمه، بادرنجبویه است. این گیاه از خانواده نعناع است و برای درمان اسهال، بی خوابی، کم اشتهاپی و تسهیل در هضم استفاده می شود. به گزارش «بینوته» زردچوبه و زنجبیل نیز برای اختلالات معده مناسب است و دارچین به هضم غذا کمک می کند. مصرف این گیاهان به ویژه برای

### سلامتکده

### حساسیت به بادمجان

گاهی اوقات حتی مواد غذایی ساده می تواند با ایجاد واکنش های آلرژیک در بدن فردی، سبب ایجاد مشکلات مختلف شود و تا سر حد مرگ پیش برود. حساسیت به بادمجان یکی از شایع ترین این حساسیت ها است. ماده ای که در بادمجان ممکن است سبب ایجاد حساسیت شود هیستامین نام دارد و حساسیت به بادمجان بر خلاف شیوع نسبتا زیاد، سبب مشکلات شدید و مرگ آور نمی شود. به گزارش «ستاره» علایم حساسیت به بادمجان، احساس سوزش در دهان یا گلو، خارش، ورم دست و پاها یا صورت به ویژه تورم در اطراف لب ها و دهان، کهیر، سرفه، حالت تهوع، مشکلات گوارشی مانند اسهال، درد شکمی، نفخ و حساسیت های پوستی است. این علایم معمولا چند دقیقه تا چند ساعت بعد از خوردن بادمجان در افراد بروز پیدا می کند.



#### عطاری

### بز شاخ دار

ایپمدیوم که در زبان عامیانه به آن بز شاخدار نیز گفته می شود گیاهی علفی است که برای کودکان با طبیعت است. کود کانی که از اولین سال های زندگی شان شاهد باغبانی پدر و مادر شان هستند یا خود به کارهای باغبانی پرداخته اند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند و در بزرگ سالی نیز ارتباط مثبت تری با محیط برقرار می کنند. وجود گل و گیاه آپارتمانی و باغبانی در منزل، فرصت ارتباط با طبیعت حتی در ابعاد کم و کوچکی را فراهم می کند که به نوبه خود می تواند در سلامت فکری و روحی افراد هم تاثیر گذار باشد. این موضوع در رابطه با کودکان هم به راحتی یا حتی با درصد بیشتری وجود دارد. به گزارش «بینوته» تعامل کودک با گل و گیاه سبب تقویت حس ارزشمندی و اعتماد به نفس در کودک و رشد توانایی و مهارت در او می شود. زمانی که مسئولیت رشد و نگهداری از گیاهان را به فرزندانتان می سپارید به آن ها مسئولیت پذیری را یاد می دهید.



برایشان بسیار مفید و اگر مزه آب انار برای شان زیادی ترش است، می توانند آن را با آب میوه های دیگر مانند تمشک و کمی موز ترکیب کنند.

#### چای بامیه:

چای شامل ترکیبات زیادی برای افزایش سلامت بدن و چای بامیه که از گل های گیاه بامیه گرفته می شود برای کاهش فشار خون بسیار مناسب است. از یک لیوان در روز شروع کنید و آن را به سه لیوان افزایش دهید.



کند که از شما خوش نیامده است. اگر این احساس ادامه دار شود، شما را عصبی و ناامید نیز خواهد کرد. بهتر است که دست از این افکار منفی بردارید. همان طور که شما حق دارید طرف مقابل تان را انتخاب کنید، او نیز این حق را دارد که اگر به هر دلیلی با شما احساس راحتی نکرد، به رابطه اش ادامه ندهد.

#### مدارنه

### هم مادر باشید

### هم استاد دورکاری

سر کار رفتن شاید شیوه ندگی بسیاری از خانم ها باشد، ولی اگر برخلاف آن ها برای شما کار کردن در خانه جذاب است و در فکر این هستید که به یک مادر شاغل در خانه تبدیل شوید به توصیه های «نی نی سایت» توجه کنید.
**برنامه ریزی کنید:** روز خود را با ساعت کاری اداره تنظیم کنید و دقیق باشید. از فواید کار کردن در خانه، انعطاف پذیری است چون شمارتیس خودتان هستید.
**روی زمان خواب بعد از ظهر بچه ها حساب کنید:** مهم نیست فرزندتان یک ساعت در روز می خوابد یا سه ساعت، از این زمان استفاده کنید و کارهایی را که به تمرکز بیشتری نیاز دارد، انجام دهید. فقط روی کارهایی تمرکز کنید که وقتی بچه ها بیدارند، نمی توانید انجام دهید.
**مزن ها را مشخص کنید:** یک اتاق کار کوچک برای خود درست کنید تا موقع کار ذهنتان از بقیه خانه جدا شود. اگر به هم ریختگی خانه و شلوغ کاری بچه ها را نبینید، کمتر سوسه می شوید که کار را رها کنید و سراغ آن ها بروید. اگر چنین فضایی ندارید حداقل فهرست کارهایی را که قرار است هر روز انجام دهید جلوی چشمتان بگذارید.

**بچه ها را سرگرم کنید:** چند اسباب بازی جذاب برای بچه ها تهیه کنید یا برنامه ها و کارتون هایی بگذارید که موقع کار کردن شما تماشا کنند. اگر بچه ها برای انجام یک بازی یا سرگرمی اشتیاق داشته باشند، احتمال این که مزاحم کارتان شوند کمتر است.

**از دیگران کمک بگیرید:** شاید فکر کنید با کار در خانه دیگر نیازی به پرستار بچه ندارید. اما بعضی روزها باز هم به کمک این کار دارید.



#### کودکانه

### تعامل کودک با گل و گیاه

باغبانی و پرورش گل و گیاه یکی از لذت های زیبای زندگی و آسان ترین راه های ارتباط کودکان با طبیعت است. کود کانی که از اولین سال های زندگی شان شاهد باغبانی پدر و مادر شان هستند یا خود به کارهای باغبانی پرداخته اند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند و در بزرگ سالی نیز ارتباط مثبت تری با محیط برقرار می کنند. وجود گل و گیاه آپارتمانی و باغبانی در منزل، فرصت ارتباط با طبیعت حتی در ابعاد کم و کوچکی را فراهم می کند که به نوبه خود می تواند در سلامت فکری و روحی افراد هم تاثیر گذار باشد. این موضوع در رابطه با کودکان هم به راحتی یا حتی با درصد بیشتری وجود دارد. به گزارش «بینوته» تعامل کودک با گل و گیاه سبب تقویت حس ارزشمندی و اعتماد به نفس در کودک و رشد توانایی و مهارت در او می شود. زمانی که مسئولیت رشد و نگهداری از گیاهان را به فرزندانتان می سپارید به آن ها مسئولیت پذیری را یاد می دهید.



#### گل و گیاه

### گیاهان خانگی معطر

گیاه خانگی که به آسانی می توان از آن مراقبت کرد و عطر شیرین اش فضا را پر کند، انتخاب خوبی برای هدیه دادن است. یاسمن نارنجی گیاه بالارونده همیشه سبز و برگریز است، در تمام سال گل می دهد و به خاک اسیدی احتیاج دارد. یاسمن ستاره ای گیاه بزرگ، پر عطر و پریشت که به نام یاسمن وفادار نیز معروف است در تمام سال از گل های کوچک ستاره ای شکل و برگ هایی به رنگ سبز براق پرخودار و به دلیل رشد آهسته تر این گیاه، نسبت به دیگر یاسمن ها و نیاز آن به آفتاب کامل، برای طاقچه پنجره ایده آل است و با دمای ۵۰ درجه در گلدان به ارتفاع ۳۰ تا ۹۰ سانتی متر رشد می کند. به گزارش «بینوته» روناسیان گیاهی دیگر به دلیل عطر متمایز و گل های مداومش است. اگر رطوبت در همه جای خاک آن برابر باشد و نور ملایم و روشن به آن بتابد، به خوبی در تابستان در محیط خارج از خانه نیز رشد می کند. توصیه می شود که از خاک ترکیبی اسیدی استفاده کنید.

#### درمانگاه

### فشار خونی ها بخوانند

فشار خون می تواند تحت تاثیر عوامل بسیار زیادی مانند سن، استرس و عوامل ژنتیکی از کنترل خارج شود و بالا رود. اما رژیم غذایی سالم و تحرک بدنی می تواند هر عاملی را شکست دهد و سلامت پایداری برای بدنتان رقم بزند. اگر می خواهید فشار خونتان در حد متعادل باشد توصیه «برترین ها» را برای مصرف برخی نوشیدنی ها در نظر بگیرید.

#### شیرکم چرب:

نوشیدن شیر کم چرب برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند، می تواند مثل آب روی آتش باشد، چرا که کلسیم بیشتری از انواع شیرهای دیگر دارد. روزانه سه لیوان شیر کم چرب در برنامه غذایی تان قرار دهید.

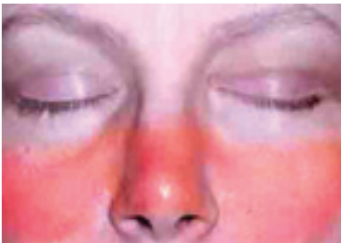
#### آب انار:

کسانی که به فشار خون بالا مبتلا هستند آب انار

### مشاوره

### مشکلات عاطفی

دوستی و رابطه عاطفی به همان اندازه که می تواند به زندگی ما هیجان دهد، قادر است منبع غم و غصه های ما نیز باشد. بدقولی یکی از مشکلات رایج در روابط عاطفی است. اگر می خواهید که دوست تان به حرف های شما در هر شرایطی اعتماد کند، بهتر است که بدقول نباشید. به گزارش «برترین ها» اگر احساس می کنید که در رابطه عاطفی تان، این شما هستید که همیشه در باره جزئیات زندگی حرف می زنید و طرف مقابل فقط شنونده است، ناراحت نشوید. قرار نیست که تعادل همیشه در رابطه شما برقرار باشد. ممکن



#### لوپوس

لوپوس، بیماری خود ایمنی مزمن است که در آن، سیستم ایمنی به بافت ها و اندام های سالم بدن حمله می کند. این بیماری سبب التهاب شدید و طولانی مدت می شود که می تواند تاثیر منفی بر همه قسمت های بدن بگذارد. بعضی از بیماران لوپوس می توانند زندگی بسیار طبیعی و شاد خود را داشته باشند، اما برخی دیگر با علایم شدیدی مواجه هستند که گاهی می تواند ناتوان کننده باشد. لوپوس زمانی که علایم برای مدتی شدید می شود می تواند دوره هایی از عوارض غیر قابل پیش بینی ایجاد کند که شامل خستگی، سردرد، درد مفاصل، بی خوابی، مشکلات گوارشی و راش های پوستی است. شاید سال ها طول بکشد تا بیماری لوپوس در یک بیمار تشخیص داده شود، بنابراین برای بسیاری از افراد بیمار بارها داروهای تجویز می شود که نمی توانند مشکل را برطرف کنند. داروهای متداول بیماری لوپوس شامل داروهای کورتیکواستروئید، مسکن های ضد التهاب غیر استروئیدی، داروهای تیروئید و حتی داروهای مصنوعی جایگزین هورمون می شود که به کاهش التهاب کمک می کند، اما می تواند عوارض جانبی قابل توجهی نیز داشته باشد و حتی در بلند مدت مشکلاتی ایجاد کند. به گزارش «برترین ها» راهکارهای طبیعی در مان لوپوس که شامل مکمل ها، ورزش و رژیم غذایی سرشار از غذاهای ضد التهابی است می تواند به کنترل علایم و بهبود وضعیت عمومی سلامت در بیماران کمک کند و در عین حال هیچ عارضه جانبی به جا نگذارد. دلیل بالقوه لوپوس شامل واکنش های آلرژیک، ویروس ها، استرس هیجانی، اختلال در استروژن در اثر بارداری یا مصرف قرص های پیشگیری از بارداری، تعادل نداشتن هورمونی، نقص در گوارش و مسمومیت با فلزات سمی است.