

آشپزی

خورشت به اصفهانی

مواد لازم: گوشت خورشی: ۳۰۰ گرم - به خورد شده: ۳ لیوان - آلو خشک: ۲۵ عدد - پیاز خورد شده: ۱ لیوان - رب گوجه فرنگی: قاشق غذاخوری - شکر: ۱ قاشق غذاخوری - زعفران، زردچوبه، نمک: به میزان دلخواه - روغن کتید: ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را در روغن تفت دهید و بعد از طلای شدن، تکه‌های گوشت، ادویه‌ها و مقداری آب جوشیده به آن اضافه کنید و بگذارید تا به مدت ۱ ساعت پزیند.

در تایه ای دیگر به ها را تفت دهید تا نرم شوند. در مراحل پایانی پخت گوشت، آلوهای خیس خورده، به و شکر و زعفران را بیفزایید به پس از چند دقیقه جوش خوردن، رب را به آن اضافه کنید. به این ترتیب بعد از گذشت ۳۰ دقیقه، خورش آماده خوردن خواهد بود.

دانستی‌های خانه‌داری

پاک کردن لکه‌های مختلف از روی لباس لکه مدام شمشعی

زیرپارچه در محل لکه یک دستمال حوله ای پهن کنید و محلول آب و آب سردی را به آن بریزید. بعد از ۱۵ دقیقه محل لکه را ماساژ دهید و با آب بشویید. اگر لکه ترفت می‌توانید یک بار دیگر همین کار را تکرار کنید. بعد لباس را با پودر لباسشویی بشویید تا لکه کاملاً برطرف شود.

لکه چسب یا آدامس

تا جایی که ممکن است چسب را با دستمال تمیز کنید. یک چاقوی کند یا قاشق از روی لباس جدا کنید. برای لکه آدامس می‌توانید یک قطره روغن سیاه دانه یا روغن زردچوبه به آن اضافه کنید. روغن زردچوبه به لکه‌ها آسیب می‌رساند. روغن سیاه دانه را با روغن زردچوبه ترکیب کنید. روغن سیاه دانه را با روغن زردچوبه ترکیب کنید. روغن سیاه دانه را با روغن زردچوبه ترکیب کنید.

سالمند و بیماری‌های شایع سالمندان

به طور قراردادی، سن شروع سالمندی را ۶۰ سالگی قرار داده‌اند و این سن را به عنوان نقطه شروع پیری می‌دانند. پیری فرآیندی است که در طول زندگی هر فردی رخ می‌دهد. این فرآیند را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: **پیری جسمی** و **پیری روانی**.

پیری جسمی شامل تغییرات در ظاهر و عملکرد بدن است. این تغییرات می‌تواند شامل کاهش وزن، تغییر در چهره و کاهش توانایی بدن در بازسازی و ترمیم سلول‌ها باشد.

پیری روانی شامل تغییرات در عملکرد ذهن و احساسات است. این تغییرات می‌تواند شامل کاهش حافظه، تغییر در خلق و خو و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی مانند افسردگی و آلزایمر باشد.

آکهی مزمن

آکهی مزمن بیماری است که به دلیل التهاب مزمن در ریه‌ها و نواحی مجاری هوایی می‌باشد. این بیماری می‌تواند به تدریج باعث کاهش توانایی ریه‌ها در تبادل گازها شود و در نهایت منجر به تنگی نفس و کاهش تحمل فعالیت بدنی شود.

علائم رایج آکهی مزمن عبارتند از: تنگی نفس، سرفه مزمن، خلط و کاهش وزن. تشخیص این بیماری معمولاً از طریق تست‌های تنفسی و تصویربرداری انجام می‌شود.

آکهی مزمن مزاجی

آکهی مزمن مزاجی نوعی آکهی است که به دلیل تجمع مایعی در حفره‌های بین ریه‌ها می‌باشد. این بیماری می‌تواند به تدریج باعث کاهش توانایی ریه‌ها در تبادل گازها شود.

لزت های ترش و تند زمستانی

زمستان فصل لذت‌بخش و آس و آسودگی است. فصل جوی، قهوه، کرسی، غذاهای داغ و از همه مهم تر فصل ترشی. ترشی به خاطر ترکیب اش باعث می‌شود با خوردن آن گرم شوید. علاوه بر این ترشی عطش می‌آورد و به همین دلیل می‌گویند بهتر است در زمستان خورده شود. ترشی انداختن یکی از روش‌های قدیمی کنسرو کردن مواد غذایی است. هیچ ماده غذایی در سرکه فاسد نمی‌شود. شما به راحتی می‌توانید سال‌ها ترشی را نگه دارید. به همین خاطر ترشی خوردن یکی از بهترین راه‌های مصرف کردن مواد غذایی تابستانی در زمستان است. اما گذشته از همه این‌ها، ترشی یکی از لذت‌بخش‌ترین چاشنی‌هاست. لذت خوردن آن را در زمستان از دست ندهید. تمام سبزی‌ها و میوه‌ها را می‌توان ترشی کرد. شما بسته به ذائقه خانواده باید ماده مناسب برای ترشی را پیدا کنید. حتی می‌توانید ترشی‌هایی با میوه‌های متفاوت درست کنید و مزه مزه جدیدی خلق کنید.

فوت و فن‌ها

برای این که ترشی بهتری داشته باشید باید فوت و فن درست کردن ترشی را بدانید. یک ترشی خوب، سرکه و ادویه خوبی دارد.

سرکه: سرکه ترشی باید سالم و قوی باشد تا مواد در آن خراب نشوند. اگر سرکه کاملاً سالم باشد مواد در آن سالم می‌مانند. در غیر این صورت نمی‌توانید مطمئن باشید ترشی شما خراب نمی‌شود. در بازار ۲ نوع سرکه وجود دارد: سرکه طبیعی که رنگ تیره ای دارد و از انگور، سیب یا چیزهای دیگر به دست می‌آید و سرکه سفید که اسید استیک رقیق شده است.

در صورتی که ماده ترشی رنگی است مثل آلبالو یا لبو، بهتر است از سرکه سفید استفاده کنید. در غیر این صورت سرکه انگور، بهتر از بقیه انواع ترشی‌هاست.

ادویه: ادویه‌ای که معمولاً در ترشی استفاده می‌کنند ترکیبی است از گلپر، فلفل سیاه، سیاه دانه، تخم گشنیز، زنجبیل، رازیانه، هل و میخک.

البته همه این ترکیب را دوست ندارند. شما می‌توانید بسته به ذائقه خود یا خانواده این ترکیب را کم و زیاد کنید. بعضی‌ها فلفل قرمز را بیشتر از فلفل سیاه دوست دارند. برای ترش‌های سرخ کردن می‌توانید از زردچوبه هم استفاده کنید. مغازه‌های عطاری معمولاً ادویه ترشی آماده دارند. می‌توانید از آنها بخواهید ترکیب مناسب را آماده کنند و به شما بدهند.

قواعد کلی

تکنیک اصلی ترشی درست کردن این است که تمام میوه‌ها یا سبزی‌هایی که می‌توان آنها را خام خورد به صورت خام و بقیه را به صورت نیم پز باید در سرکه بگذارید، کمی ادویه به آن اضافه کنید و بگذارید به اصطلاح برسد. روش اصلی ترشی درست کردن این است: حلاً بنسته به ذائقه متفاوتی که از آن استفاده می‌کنید روش کارتان و جنس ادویه کمی فرق می‌کند. مثلاً این چند دستور را بخوانید:

برای درست کردن ترشی انبه باید آنها را پوست بگیرید، آن را تکه تکه کنید و روی آن سرکه، نمک و ادویه‌های مختلف بریزید و بگذارید یک ماه بماند تا برسد. می‌توانید کمی فلفل سبز، سیر، ظرفی که در آن شور درست می‌کنید یا کاملاً

آکهی مزمن مزاجی

آکهی مزمن مزاجی نوعی آکهی است که به دلیل تجمع مایعی در حفره‌های بین ریه‌ها می‌باشد. این بیماری می‌تواند به تدریج باعث کاهش توانایی ریه‌ها در تبادل گازها شود.

آکهی مزمن مزاجی

آکهی مزمن مزاجی نوعی آکهی است که به دلیل تجمع مایعی در حفره‌های بین ریه‌ها می‌باشد. این بیماری می‌تواند به تدریج باعث کاهش توانایی ریه‌ها در تبادل گازها شود.

باقوان

تمیز و خشک باشد تا شور کپک نزند. روی ظرف شور انقدر آب بریزید تا کاملاً پر شود و بعد در آن را کاملاً ببندید. می‌توانید یک کیسه پلاستیکی روی در بگذارید و بعد آن را ببندید تا کاملاً آب بندی شود و هوا به آن راه پیدا نکند. ظرف شور را در جایی جلوی آفتاب بگذارید تا سریع‌تر برسد. شوری که کلم و هویج دارد، معمولاً بعد از یک و نیم ماه می‌رسد یعنی کلم و هویج آن نرم می‌شود ولی شور خیارشور زودتر می‌رسد و معمولاً بعد از ۲ هفته می‌توانید آن را مصرف کنید. فراموش نکنید برای درست کردن خیارشور از خیارهای بوته‌ای قلمی استفاده کنید.

برای نگهداری درست از ترشی، این نکات را بدانید

اگر بلد هستید ترشی درست کنید که چه بهتر اما اگر مثل خانم‌های امروزی سرکار می‌روید و وقت اینجور کارها را ندارید، می‌توانید ترشی آماده بخردید. بعضی از برندهای کنسروساز، ترشی‌های خوشمزهای تولید می‌کنند. شاید هم جایی را پیدا کردید که ترشی آماده خانگی بفروشند. در هر ۲ حالت باید روش درست نگهداری از ترشی را بدانید. اگر آب ترشی تمام شد باید روی آن سرکه بریزید و تریاسد نشود. سعی کنید همیشه روی مواد ترشی را سرکه پوشانده باشد. درست است که مواد را برای این ترشی می‌کنند که فاسد نشود اما اگر درست از ترشی نگهداری کنید حتماً فاسد می‌شود. ترشی فاسد کپک می‌زند. مزه آن هم خراب می‌شود یعنی ترشی‌اش خیلی کم خواهد شد و روی آن را کپک سفید رنگی می‌پوشاند. بهتر است ترشی خراب را دور بریزید اما می‌توانید سرکه آن را دور بریزید و مواد ترشی را با سرکه تازه کمی بجوشانید. این طوری ترشی دوباره برطرف می‌شود.

چه خودتان ترشی انداخته باشید چه از بیرون خریده باشید، مناسب‌ترین ظرف برای نگهداری ترشی، ظرف‌های مریایی کوچک است؛ این طوری شیشه‌ای که باز می‌کنید چند روزه تمام می‌شود و احتمال فاسد شدن آن کمتر است. اگر مقدار بیشتری ترشی دارید که می‌خواهید نگه دارید، باید بعد از این که ترشی را در شیشه ریخته‌اید روی آن سرکه بریزید تا شیشه کاملاً پر شود. بعد در آن را ببندید. ظرف بلور یا فلز لعاب دار بهترین ظرف برای نگهداری ترشی است.

شیشه ترشی باید کاملاً خشک و تمیز باشد. اگر ترشی را در شیشه خیس بریزید احتمال کپک زدن آن زیاد می‌شود. بهتر است ظرف ترشی را با آب داغ بشوید و بگذارید کاملاً خشک شود. بعد در آن ترشی بریزید. قاشقی که در ترشی می‌زنید هم باید تمیز باشد. هیچ وقت قاشقی که با آن غذا خورده‌اید را در ترشی نزنید. همیشه برای برداشتن ترشی از قاشق کاملاً خشک استفاده کنید. اگر ترشی را در ظرف کوچک ریخته‌اید و روی سفزه آوردید نباید دوباره آن را در شیشه اصلی برگردانید. همین طور نگه دارید تا کاملاً مصرف شود. ترشی که هنوز آن را باز نکرده اید را لازم نیست در یخچال بگذارید و آفتاب رونه رسیدن آن را نترسید می‌کند. اگر از آن درست مراقبت کنید فاسد نمی‌شود اما بهتر است ظرف باز ترشی را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

آکهی مزمن مزاجی

آکهی مزمن مزاجی نوعی آکهی است که به دلیل تجمع مایعی در حفره‌های بین ریه‌ها می‌باشد. این بیماری می‌تواند به تدریج باعث کاهش توانایی ریه‌ها در تبادل گازها شود.

مراقبت از پوست در فصل زمستان

سرمای زمستان رطوبت پوست را از بین برده و موجب مرگ سلول‌های پوست شده که در نتیجه آن آب موجود در پوست کم شده و پوست خشک‌تر می‌شود.

اگرچه قرار گرفتن در برابر هوای گرم درون آپارتمان و محیط‌های سرسبز به پوست کمک می‌کند، ولی در این زمان پوست بخش اعظمی از روغن طبیعی خود را از دست می‌دهد.

افرادی که دچار بیماری‌های آگزما، پسوریازیس، روزاسه و شوهر سه هستند در زمستان با مشکلات بیشتری رویه و خواهند بود. بنابراین مستحتمزی حفاظت از پوست در زمستان برای آنان ضروری‌تر خواهد بود.

افراد مبتلا به آگزما باید پوشش و لباس‌های خود را نیز مورد توجه قرار دهند. آنان نباید لباس‌های پشمی و یا لباس‌هایی که از پارچه‌های سنگین مصنوعی تولید شده است را به صورت مستقیم روی پوست خود به کار ببرند زیرا این لباس‌ها اصطکاک بیشتری را روی پوست موجب می‌شوند. پوشاندن پوست با یک لایه پنبه باعث حفاظت پوست در برابر باد، سرما و اصطکاک لباس‌های زمستانی می‌شود.

در عارضه پسوریازیس سلول‌های پوستی به علت تولید بیشتر به حد فیلس دار و یا پلاک دچار مشکل شده‌اند. در این زمان کوچک‌ترین ترک در پوست فرد را به مشکلات بیشتری می‌رساند. پوستی که خشک شود و پوست برای حفظ رطوبت دچار اشکال می‌کند و افراد مبتلا به این بیماری برای حفظ رطوبت پوست استفاده از یک مرطوب کننده توصیه می‌شود.

متخصصان به افراد مسن توصیه می‌کنند در زمستان بیشتر از یک بار در هفته حمام نکنند و از صابون برای شستن و شوی مناطق که در معرض آفتاب است، استفاده نکنند.

افراد مبتلا به پسوریازیس باید کمتر در معرض عفونت استرپی گلو قرار گیرند، زیرا این عفونت بیماری پسوریازیس را تشدید می‌کند.

یکی دیگر از بیماری‌های این فصل سرما تشدید می‌شود شوهر شدید یا درماتیت شوهر دار است.

متخصصان استفاده از مرطوب کننده ناخن را در این فصل توصیه می‌کنند. آنها همچنین تأکید می‌کنند که در طول فصل زمستان افراد تعطیلات خود را در مناطقی که آب و هوای گرم‌تری دارند، بگذرانند.

آکهی مزمن مزاجی

آکهی مزمن مزاجی نوعی آکهی است که به دلیل تجمع مایعی در حفره‌های بین ریه‌ها می‌باشد. این بیماری می‌تواند به تدریج باعث کاهش توانایی ریه‌ها در تبادل گازها شود.

آکهی مزمن مزاجی

آکهی مزمن مزاجی نوعی آکهی است که به دلیل تجمع مایعی در حفره‌های بین ریه‌ها می‌باشد. این بیماری می‌تواند به تدریج باعث کاهش توانایی ریه‌ها در تبادل گازها شود.