

## کلم پلو شیرازی

-مواد لازم:

برنج: ۱۰۰۰ گرم

کلم: ۱۵۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

روغن: ۲۵۰ گرم

زعفران: قاشق مرباخوری



## - طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز رنده کرده و کمی نمک و فلفل و مخلوط می کنیم و کوفته ریزه درست می کنیم دو تا سه قاشق روغن در تابه می ریزیم و داغ می کنیم کوفته ها را در روغن کمی سرخ می کنیم و کنار می گذاریم کلم برگ را خرد می کنیم، بعد می شوئیم، ب با ۲ تا ۳ لیوان آب و کمی نمک چند جوش می دهیم تا کلم نرم شود، بعد کلم را در آبکش می ریزیم و در چهار تا پنج قاشق روغن آبکرده سرخ می کنیم و کوفته ریزه و کلم را مخلوط می کنیم و با یک لیوان آب و کمی زعفران سائیده و کمی نمک و فلفل می گذاریم چند جوش بزند به طوری که آب آن نصف شود برنج را آبکش می نماییم و ته دیگ را کمی روغن و آب ریخته یک سوم از برنج را در دیگ می ریزیم نصف از کلم و کوفته را روی برنج ریخته با نصف بقیه برنج روی آن را می پوشانیم و بقیه کوفته و کلم را روی برنج می ریزیم و با بقیه برنج روی آن را می پوشانیم و پلو را دم می کنیم.

بدیهی است آب کوفته و کلم را باید با روغن مخلوط نموده روی برنج داده و پلو را دم نموده و ممکن است یک قاشق سوپخوری گرد لیمو عمانی یا دو سه قاشق سوپخوری گرد قوره نیز با کوفته و کلم مخلوط کنیم و لای پلو بریزیم.

## آجیل شور فشار خون را بالا می برد

یک متخصص تغذیه درباره افزودن رنگهای غیر مجاز در برخی آجیل ها گفت: این رنگ ها می توانند منشاء فلزات سنگین باشند که برای کودکان در حال رشد آسیب های فراوانی دارند. یک متخصص تغذیه درباره افزودن رنگهای غیر مجاز در برخی آجیل ها گفت: این رنگ ها می توانند منشاء فلزات سنگین باشند که برای کودکان در حال رشد آسیب های فراوانی دارند. دکتر فاطمه کاسب در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان یزد اظهار داشت: مصرف



داد: اگر آجیل برحسب عادت روزانه مصرف شود به علت این که جزء منابع غنی کالری است موجب چاقی می شود. دکتر کاسب اضافه کرد: همچنین آجیل به علت شور بودن نه تنها موجب افزایش چربی خون بلکه باعث بالا رفتن فشار خون نیز می شود. وی تصریح کرد: همچنین اگر انواع آجیل ها در شرایط مناسب، نگهداری نشوند دچار کبک زدگی شده و به دنبال این کبک ها سموم آفلا توکسین و اکرا توکسین ایجاد می شود که منجر به سرطان کبد می شود. وی گفت: مصرف فندق هایی که دارای مزه نامناسب بوده و بدبو هستند برای بدن ضرر دارد. دکتر کاسب یادآور شد: گرچه انواع آجیل ها دارای مقادیر مناسبی پروتئین در رژیم غذایی هستند اما منبع خوبی برای تامین پروتئین به حساب نمی آیند. وی با اشاره به خواص این ماده غذایی در صورت تعادل در مصرف، اشاره کرد و گفت: آجیل ها از ویتامین های گروه E ، B و C غنی هستند. وی داشتن فیبر، کلسیم، منیزیم، مس و منگنز را از دیگر خواص این ماده غذایی دانست

## پیاز قرمز از ابتلا به بیماری قلبی و سرطان پیشگیری می کند

مصرف پیاز قرمز از ابتلا به بیماریهای قلبی، دیابت و سرطان پیشگیری می کند. تحقیقات در آمریکا نشان می دهد که مصرف پیاز قرمز از ابتلا به بیماریهای قلبی، دیابت و سرطان پیشگیری می کند. به گزارش خبرنگار اجتماعی فارس به نقل از خبرگزاری خاورمیانه، مصرف پیاز فواید بینشماری دارد به گونه ای که حاوی مقادیر زیادی ماده پولی فنول است. ماده پولی فنول دارای عناصری است که از بدن در مقابل برخی از بیماریها محافظت می کند و پیاز بیشترین ماده خوراکی است که دارای این ماده است. پیاز به طور کلی فواید زیادی برای بدن انسان دارد اما پیاز قرمز بالاترین میزان فلاوونوئید در طبقات خارجی خودش است. ماده فلاوونوئید می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری سرطان و بیماریهای قلبی و دیابت کمک کند. بر اساس این تحقیقات، ماده فلاوونوئید همچنین حافظه را در بخش فوقانی مغز تقویت می کند. پیاز سرشار از ویتامین های A و B و C است و نیز دارای آهن، آهنک، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، ید، سلنیوم، سیلیس و قند است که به طور مستقیم جذب بدن می شود. پیاز برای افرادی که دچار بی خوابی هستند، مفید است و در صورت مصرف زودتر خواب به سراغ انسان می آید و همچنین لته ها را تقویت می کند و رنگ چهره را روشن می سازد. مصرف پیاز کلسترول بد خون را کاهش می دهد و به جای آن سبب افزایش کلسترول خوب می شود و برای درمان یبوست، بی خوابی، میگرن، چاقی، ورم گلو، پروستات، یواسیر، یرقان و بسیاری بیماری های دیگر مفید است.

## بانوان

## چگونه برای عید درست خرید کنیم؟!

درست است که شما دل تان می خواهید نو باشید اما دلیلی ندارد وقتی همین یک ماه پیش کفش خریده اید یا همین چند هفته پیش لباسی تهیه کرده اید دوباره دست به جیب شوید و بخواهید کیف و لباس بخرید باور کنید با همان لباس هم می شود سال نو خوبی را شروع کرد بنابراین موقع تهیه لیست تان تنها چیزهایی را یادداشت کنید که مورد نیاز است نه این که صرفا به پنهانه عید باید خریدشان.

**برآورد هزینه کنید**

آیا همه پول های تان را می خواهید برای عید خرج کنید؟! تکلیف تان را مشخص کنید که شما از آن دسته آدم هایی هستید که هر چه قدر پول دارند خرج می کنند یا از آن افرادی هستید که بر مبنای نیاز و برنامه شان خرج می کنند. وقتی مشخص کردید از کل پول تان چه قدر

را به خریدهای عید اختصاص داده اید بعد در این قسمت شما حتما و حتما باید مدبر خوبی باشید! یعنی بتوانید پول های خود را با نیازهای تان هم خوان کنید. اگر شما کلا برای خرید نیازهای تان هزار تومان پول دارید باید در این بخش طوری برنامه ریزی و مدیریت کنید که علاوه بر این که به تمام نیازهای تان پاسخ می دهید اسراف نکنید یا پول کم نیاورید لیستی که در گام قبلی نوشته اید را بگردانید رو به روی تان جلوی هر کدام بنویسید که در نظر دارید چه مقدار برایش هزینه کنید بعد ببینید این هزینه ها با داشته شما چه قدر سازگار است. اگر کم می آورید یا تعدادی از نیازهای تان را کم کنید یا از مدل و کمیت و کیفیت جنسی که می خواهید بخرید صرف نظر کنید.

**پول اضافی پر نذارید**

اگر واقعا مشخص کرده اید که هزینه خریدهای شما چه قدر می شود به همان میزان پول همراه تان داشته باشید، وقتی پول بیشتری به همراه ببرید مطمئنا به سر تان می زند که از میان اجناس متنوع دیگری که اصلا نیاز تان نیست هم چیزی را بخرید یا ممکن است تا چشم تان به لباسی که خواهر یا دوست تان خرید بیفتد، شما هم دل تان بخواهد و... خلاصه چیزهایی بخرید که اصلا ضرورتی ندارند. بنابراین بهتر است، تمام پس انداز زندگی تان را برای بازار همراهانبرید، مطمئن باشید اگر نزد کیف تان را نزنند خودتان حتما به آن دستبرد می زنید. تا یادمان نرفته اگر بر آورده هزینه تان اشتباه از کار در آمد یعنی مثلا کفش تان از آن پولی که در نظر گرفته بودید کم تر شد به جان خودمان قرار نیست باقی اش به هر قیمتی خرج شود یک چیزی به عنوان پس انداز و روز مبادا هم وجود دارد پس خودتان را برای خرج کردنش به زحمت نیندازید.

**اجناس خوب بخرید**

اولا برای هر جنسی که می خواهید بخرید حتما بازاری وجود دارد. بنابراین برای این که گران نخرید یا حتی انتخاب تان از تنوع بیشتری برخوردار باشد به بازار مخصوص خودش بروید. نانیا قبل از این که با دیدن یک جنس جو گیر شوید و آن را بخرید حتما به قیمت و کیفیت آن توجه کنید و برای اطلاع بیشتر از چند مغازه پرس و جو نمایید. همه توصیه می کنند اجناس خیلی گران نخرید ما هم همین را توصیه می کنیم چون خودتان بهتر می دانید که گران بودن به معنی خوب بودن یک جنس نیست. اما یادآوری می کنیم که ارزان بودن یک کالا هم به معنای با صرفه بودن یا بهترین انتخاب نیست! چون ممکن است خرید یک جنس بی کیفیت تکرار خرید شود و این خودش هزینه بیشتری را برای شما به وجود بیاورد.

## علمی

## خنده؛ درمانگر دردها

وقتی برای داشتن ماهیچه‌ها و عضلاتی قوی به باشگاه‌های ورزشی

می‌روید و زمان و هزینه‌ای برای این کار در نظر می‌گیرید، خوب است بدانید که همه ما می‌توانیم به روشی دیگر نیز از بسیاری فواید ورزش و تمرینات بدنی مانند بهبود بهبود کنترل و فشار خون، کاهش استرس،

تقویت سیستم ایمنی بدن و داشتن اشتباهی خوب و سالم بهره‌مند شویم؛

براحتی و بدون خیلی از دردسرهای رقتن به باشگاه.

بر اساس جدیدترین تحقیقات انجام شده، خندیدن، البته خندیدن از ته

دل، آن هم به طور منظم و مکرر می‌تواند بسیاری از فواید ورزش کردن را برای شما به ارمغان بیاورد. آن گونه که محققان دانشگاهی در کالیفرنیا در مورد نتایج این تحقیق بیان می‌کنند: خندیدن مکرر، نقشی مانند ورزش مرتب و منظم دارد. در این تحقیق، سطح هورمون‌های ۱۴ نفر که برای این آزمایش داوطلب شده بودند، قبل و بعد از دیدن فیلم‌هایی ناراحت‌کننده و خنده‌دار اندازه‌گیری شد. جالب است، پس از مشاهده فیلم خنده‌دار، هورمون اشتباهی افراد به گونه‌ای بود که گویا در فعالیتی فیزیکی شرکت کرده‌اند. در ضمن باید بدانیم که

خنده مسری است و شنیدن صدای خنده دیگران حالتی واگیر دارد. همچنین وقتی که همه شروع به خنده می‌کنند، احساس شادی و همبستگی میان افراد بیشتر می‌شود. علاوه بر تمام این موارد، خنده و شوخی بر سلامت افراد و فیزیک آنها نیز تأثیری جدی دارد. خنده باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود انرژی را افزایش داده و درد را کاهش می‌دهد و مهم‌تر از همه، شما را در برابر اثرات بسیار مخرب استرس محافظت می‌کند. نکته مهم دیگر در مورد خنده این است که راهکاری

براساس جدیدترین تحقیقات انجام شده، خندیدن، البته خندیدن از ته

دل، آن هم به طور منظم و مکرر می‌تواند بسیاری از فواید ورزش کردن را برای

شما به ارمغان بیاورد. آن گونه که محققان دانشگاهی در کالیفرنیا در مورد

نتایج این تحقیق بیان می‌کنند: خندیدن

مکرر، نقشی مانند ورزش مرتب و منظم

دارد. در این تحقیق، سطح هورمون‌های

۱۴ نفر که برای این آزمایش داوطلب شده

بودند، قبل و بعد از دیدن فیلم‌هایی

ناراحت‌کننده و خنده‌دار اندازه‌گیری

شد. جالب است، پس از مشاهده

فیلم خنده‌دار، هورمون اشتباهی افراد به

گونه‌ای بود که گویا در فعالیتی فیزیکی

شرکت کرده‌اند. در ضمن باید بدانیم که

خنده مسری است و شنیدن صدای خنده دیگران حالتی واگیر دارد.

همچنین وقتی که همه شروع به خنده می‌کنند، احساس شادی و

همبستگی میان افراد بیشتر می‌شود. علاوه بر تمام این موارد، خنده و

شوخی بر سلامت افراد و فیزیک آنها نیز تأثیری جدی دارد. خنده باعث

تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود انرژی را افزایش داده و درد را کاهش

می‌دهد و مهم‌تر از همه، شما را در برابر اثرات بسیار مخرب استرس

محافظت می‌کند. نکته مهم دیگر در مورد خنده این است که راهکاری

## هنگام خانه تکانی از دستکش استفاده کنید

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: تماس طولانی مدت دست‌ها با مواد شوینده موجب بروز آگزما می‌شود و به همین دلیل باید از دستکش استفاده شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: تماس طولانی مدت دست‌ها با مواد شوینده موجب بروز آگزما می‌شود و به همین دلیل باید از دستکش استفاده شود.



دکتر محمدعلی مایار در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا منطقه خوزستان، اظهار کرد:مواد شوینده،قلیایی یا اسیدی هستند و تماس طولانی مدت با این مواد شیمیایی می‌تواند موجب تحریک پوست و بروز آگزما شود به همین دلیل به زنان خانه‌دار توصیه می‌شود تا حد امکان از تماس مستقیم دست‌ها با این مواد پیشگیری کنند.

وی افزود: برای پیشگیری از تماس مستقیم پوست دست با مواد شوینده استفاده از دستکش توصیه می‌شود البته برخی خانم‌ها به جنس دستکش هم حساسیت دارند و در صورت استفاده به آگزما مبتلا می‌شوند. برای پیشگیری از این مشکل می‌توان همراه دستکش پلاستیکی از دستکش نخی هم استفاده کرد.

مایار تصریح کرد: آگزما می‌تواند معمولاً به صورت التهاب، سوزنگی، قرمزی، خشکی، پوسته پوسته شدن، تاول‌های پوستی و خارش ظاهر می‌شود. در چنین شرایطی استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و پمادبانتامازون می‌تواند موثر باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با بیان این‌که برخی مواقع هنگام حمل وسایل ممکن است پوست آسیب ببیند، خاطر نشان کرد: استفاده از دستکش‌های ضخیم هنگام حمل وسایل سنگین و تیزی می‌تواند مانع بروز آسیب پوستی شود. همچنین برخی مواقع به دلیل تماس بیش از حد با آب، پوست دست خشک می‌شود. در چنین شرایطی استفاده از دستکش و کرم‌های مرطوب‌کننده مفید است.

این متخصص پوست اظهار کرد: زنان خانه‌دار هنگام خانه‌تکانی باید توجه داشته باشند که برخی مواقع حشراتی در انباری‌ها رشد می‌کنند و هنگام جابه‌جایی وسایل این حشرات با پوست دست آسیب می‌رسانند. برای پیشگیری از این آسیب هم استفاده از پوشش کامل هنگام خانه‌تکانی توصیه می‌شود.

## چگونه درد گردن را کاهش دهیم؟

مطالعات نشان می‌دهد که درد گردن می‌تواند ناشی از فشارهای فیزیکی و استرس‌های روحی باشد. به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، فشارهای فیزیکی یکی از مهمترین عوامل در ایجاد دردهای عضلانی ناحیه گردن است که می‌تواند ناشی از سوانج و وضعیت نامناسب بدن به هنگام خوابیدن یا کار کردن باشد. استرس‌های روحی نیز می‌تواند پیامدهای منفی بر روی بدن به خصوص عضلات ضعیف همانند گردن، بگذارد. در صورتی که درد گردن ناشی از فشار‌های روانی باشد چاره‌ای جز دوری از عوامل تش از وجود ندارد.

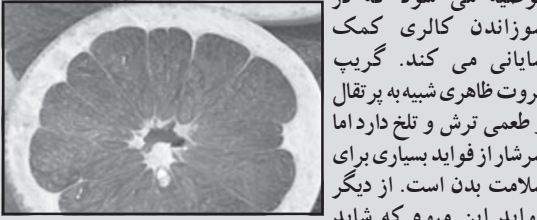


بر اساس گزارش پایگاه اینترنتی ایندین تایمز، چنان چه این درد ناشی از فشارهای فیزیکی باشد مصرف داری مسکن راه حلی مفید برای درمان این درد نیست، چرا که در درازا به طور موقت کاهش می‌دهد و نمی‌تواند آن را به طور ریشه‌ای از بین ببرد.

با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم می‌توان درد گردن را کاهش داد همچنین در صورتی که مجبور هستید مدت طولانی پشت میز رایانه بنشینید، به دفعات متعادل جای خودبلند شوید و عضلات خود را بکشید تا از خشک شدن آن جلوگیری کنید. در هنگام کار، سر را برای مدت طولانی پایین نگه‌ندارید چرا که باعث می‌شود فشار زیادی به عضلات گردن وارد شود. همچنین از عضلات گردن و شانه برای نگه‌داشتن گوشی تلفن استفاده نکنید. هنگام خواب نیز از خوابیدن بر روی شکم پرهیز کنید. چون خوابیدن در این حالت بیشترین فشار را به گردن وارد می‌کند.

## برای لاغر شدن گریپ فروت بخورید

یکی از شاخص‌ترین انواع رژیم‌ها که می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد، رژیم گریپ فروت است. به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، در این رژیم مصرف دست‌کم سه لیوان آب گریپ فروت به فرد توصیه می‌شود که در



سوزاندن کالری کمک شایانی می‌کند. گریپ فروت ظاهری شبیه به پرتقال و طعمی ترش و تلخ دارد اما سرشار از فواید بسیاری برای سلامت بدن است. از دیگر فواید این میوه که شاید کمتر به آن توجه‌شده‌ی توان به موارد زیر اشاره کرد: این میوه تلخ می‌تواند از اسیدی شدن معده پس از مصرف غذا جلوگیری کند. گریپ فروت که سرشار از ویتامین C است به قابلیت ارتجاعی رگ‌ها کمک کرده و آن‌ها را مستحکم می‌سازد. این میوه هم چنین برای افراد دیابتی مفید است چرا که باعث می‌شود قند خون را پایین آورد. مصرف گریپ فروت پیش از خوابیدن نیز باعث می‌شود تا فرد به راحتی به خواب رود و خواب آرامی داشته باشد. به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه اینترنتی ایندین تایمز، از دیگر ویژگی این میوه خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن است که می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به سرطان نیز مفید باشد.