

ضرب المثل های جهان

هر گردی گردو نیست.

● ضرب المثل فارسی ●

سلامت



اگر بیش از ۴۰ سال دارید این خوراکی ها را قطع کنید



با افزایش سن به سراغ این کربوهیدرات ها نرفته و یا حداقل مصرف آن ها را بسیار محدود کنید. آماده اید جوان تر دیده شوید؟ به دنبال غذاهای مناسب ستان بروید و سعی کنید به جای خوراکی های نامناسب، جایگزین هایی پیدا کنید. اگر بیش از ۴۰ سال دارید این خوراکی ها را قطع کنید:

کربوهیدرات های فرآوری شده
با افزایش سن به سراغ این کربوهیدرات ها نرفته و یا حداقل مصرف آن ها را بسیار محدود کنید. کربوهیدرات های فرآوری شده سریع هضم می شوند و در نتیجه باعث بالا رفتن سریع قند خون خواهند شد. نتیجه این است که دوباره سریع خسته و گرسنه می شوید.

لبنیات چرب
لبنیات با افزایش سن سلامت شما را زیاد می کنند. لبنیات کم چرب زیادی دارند که استخوان ها را قوی و سالم نگه می دارند. همچنین برای تقویت ماهیچه ها به شما پروتئین می دهند. چربی اشباع موجود در لبنیات می تواند تاثیر منفی بر سطح کلسترول خون داشته باشد که منجر به بیماری های قلبی و التهاب حاد خواهد شد.

نوشابه رژیمی
نوشابه رژیمی می تواند با افزایش سن باعث مشکل برای شما شود. نوشابه اسیدی است و می تواند مینای

پنج عادت سالم برای مبارزه با علائم پیری



شما می توانید بدون آنکه زیر تیغ جراحی بروید و یا هزینه های زیادی صرف لوازم آرایشی کنید زیباتر و جوان تر دیده شوید.

۵ عادت سالم برای مبارزه با علائم پیری:

تغذیه سالم
شما نتیجه چیزی هستید که می خورید. همه سلول های بدن از غذاهایی که می خورید ساخته شده اند و چه بهتر که برای گرفتن بهترین نتایج بدن خود را خوب غذا رسانی کنید. به هر حال رژیم غذایی شما تاثیر زیادی روی سلامت کلی بدن شما دارد، چه از درون و چه بیرون. مواد غذایی مانند بتا کاروتن، ویتامین C، سلنیوم و روی در میوه های تازه و ویتامین E در مغزها و دانه های سالم وجود دارد.

کرم ضد پیری مناسب
قرار گرفتن زیاد مقابل نور خورشید می تواند به پوست شما آسیب رسانده و باعث بروز چین و چروک ها، لکه های حاصل از نور و خشکی پوست شود. اگر به نور خورشید حساسید یا بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مقابل نور خورشید می روید ضد آفتاب برای شما یک باید است.

مواد الکلی شما را پیر می کند
الکل می تواند باعث کم آبی شده و ویتامین ها و مواد معدنی ارزشمند بدن را از بین می برد. با وجود

عوارض فیزیکی استرس



استرس بر بدن شما اثرگذار است و می تواند باعث پدیدار شدن مشکلات فیزیکی مختلف در بدن شما شود.

عوارض فیزیکی استرس:

مشکلات شکمی
استرس می تواند باعث شود شما به سراغ تنقلات بروید و یا به علت احساس ناراحتی در شکم یا روده نتوانید چیزی بخورید. مشکلات مرتبط با استرس شامل گرفتگی، نفخ، سوزش معده و حتی سندروم روده تحریک پذیر است.

واکنش های پوستی
استرس می تواند باعث جوش و حتی خراش های پوستی در برخی افراد شود.

ضعیت روحی
چه کسانی که کمی دچار ناراحتی هستند و چه در مشکلات جدی تر مانند افسردگی، سلامت روحی شما با استرس در زندگی آسیب می بیند. زنان در مخفی کردن وضعیت هایی مانند خشم و عصبانیت بهتر از مردان عمل می کنند زیرا بخشی از مغز

بانوان

چاکلت بری بلژیکی



مواد لازم:
۴۰۰ گرم شکلات تخته ای تلخ
۱۰۰ گرم شکلات نوتلا
۲ قاشق پودر فندک تست و خرد شده
۱۰۰ گرم پنیر خامه ای
شاتوت یا تمشک به میزان لازم
۵۰ گرم کرمفیل وانیل
۱ قفله اسانس شکلات
خمیر فوندانت، ورق طلائی خوراکی
و ویفر فندقی خرد شده به میزان لازم

روش تهیه:
۱. ابتدا ۲۰۰ گرم از شکلات تخته ای تلخ را به روش بن ماری ذوب کنید. سپس آن را داخل قالب های سیلیکونی نیمه دایره بریزید؛ طوری که فقط دیواره ها و کف قالب را بپوشاند. حالا آن را در فریزر قرار دهید تا بسته شود. سپس باقی مانده شکلات تخته ای را به روش بن ماری ذوب کنید.

۲. پنیر خامه ای، نوتلا و کرمفیل را با همزن بزیند تا یک دست شود و اسانس را به آن اضافه کنید. حالا شکلات آب شده و پنیر را

مراسم پیاده روی بزرگ خانوادگی بازنشستگان و مستمری بگیران تامین اجتماعی شهر شیراز برگزار شد

سرویس خبری/ خدیجه غضنفری- عکس/ مریم زارع خفزی: پیاده روی بزرگ خانوادگی به مناسبت روز خانواده و تکریم از بازنشستگان و مستمری بگیران تامین اجتماعی استان فارس در فضایی شاد و با استقبال پرشور در باغ جنت شیراز برگزار شد.

در حاشیه این مراسم محمد مصلاهی معاون اداری-مالی اداره کل تامین اجتماعی استان فارس گفت: حفظ حرمت انسان ها و جایگاه سالم خورندگان در خانواده به کرات در اسلام سفارش شده است، این سازمان نیز با تاسی از این فرهنگ و قدرشناسی از کسانی که سالها خدمت صادقانه انجام داده اند، این پیاده روی خانوادگی را با همکاری شهرداری شیراز برگزار کرد.

وی ادامه داد: سازمان تامین اجتماعی به منظور ارتقا و حفظ سلامتی جسمی و روحی مخاطبان به ویژه بازنشستگان و مستمری بگیران از نظر حذف بی تحرکی، پیشگیری از بیماری ها، کاهش هزینه های درمانی، ایجاد نشاط و شادابی، افزایش امید به زندگی و توزیع عادلانه امکانات در بین بازنشستگان بستر



ماسک لایه بردار خانگی

شیر نوعی اسید لاکتیک اسید است که پوست های مرده را از بین می برد و با دام پوست را نرم می کند. خاک رس نیز ماده ای عالی برای استفاده در ماسک ها می باشد.

ماسک شیر و بادام:
مواد لازم:
۱ پیمانه بادام له شده
۱ پیمانه خاک رس برای پوست
۱،۴ پیمانه پودر شیر

روش تهیه:
تمامی مواد را در یک ظرف شیشه ای دردار ریخته و خوب هم بزیند تا کاملاً ترکیب شوند.

ماسک آناناس و پاپایا:
مواد لازم:



پیاده روی بزرگ خانوادگی بازنشستگان و مستمری بگیران تامین اجتماعی شهر شیراز برگزار شد