



تاریخ
۲۰
آبان
۱۳۹۵
پنج شنبه

ضرب المثل

بدون تندرستی هیچ کس ثروتمند نیست

ضرب المثل کروات

بانوان

صفحه
۴
شماره
۱۸۲۰
سال
بیست و دوم



حلقه خمیری با مرغ



کرده و به صورت بعلاده و ضربدر، قطره‌های دایره را برش بزنید تا ۱۲ تا ۱۴ عدد مثلث به دست بیاید. ۵. یک پیاله در مرکز سینی فر بگذارید، قاعده مثلث های خمیری را به سمت پیاله بگذارید. این روند را ادامه دهید تا شکلی شبیه خورشید ایجاد شود. ۶. نیمی از پنبه ها را در قاعده مثلث ها

در این مطلب یک غذای زیبا که البته طعم عالی هم دارد را برایتان انتخاب کرده ایم تا برای اعضای خانواده خود درست کرده و از مزه آن لذت ببرید.

مواد لازم:

- ۵-۲ پیماانه مرغ پخته و ریش ریش شده
- ۱ پیماانه پیاز قرمز خرد شده
- ۱ پیماانه سس باریکیو
- ۱ پیماانه پنبیر موزارلا
- ۱۶ برش مثلثی از خمیر پیتزا
- سس (به دلخواه)
- طرز تهیه:
- ۱. پودر خمیر پیتزا را مطابق دستور نوشته شده روی پاک درست کرده و کنار بگذارید.
- ۲. فر را با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد روشن کنید.
- ۳. در یک کاسه بزرگ، مرغ خرد شده، پیاز قرمز و سس باریکیو را با یکدیگر مخلوط کنید.
- ۴. سینی فر را با روغن چرب کنید. سپس خمیر پیتزا را به شکل دایره باز

نکات خانه‌داری برای رفع لکه

کنید تا رنگ پارچه به لباسان منتقل نشود. **نان** زمانی که لکه‌ای ایجاد شد، خصوصاً لکه‌های چرب، تکه‌ای نان بردارید. روی لکه را با نان بکشید، نان مانند اسفنجی خواهد بود که لکه را جذب کرده و مانع بزرگ‌تر شدن یا عمیق‌تر شدن آن می‌شود. **گچ سفید** زمانی که یک لکه چرب ایجاد شد روی آن یک تکه گچ سفید بکشید. سعی کنید

ضد عفونی کردن میوه و سبزیجات در تابستان نسبت به فصل‌های دیگر اهمیت بسیاری دارد. سالی که مطرح می‌شود این است که سبزیجات را با نمک و مایع ظرفشویی بشوییم یا نه؟ **نکته هائی مهم در مورد ضد عفونی کردن سبزیجات** یک متخصص بیماری‌های داخلی، شست و شوی سبزیجات با نمک و یا مایع ظرفشویی را بدترین کار ممکن در هنگام شست و شو، ذکر و خاطرنشان کرد: این کار غلطی است که در جامعه رایج شده، چرا که استفاده از این مواد برای شست و شوی سبزیجات بی‌فایده است. باید از سبزیجاتی استفاده کرد که با میوه آلوده آبیاری نشده‌اند و در نهایت با شست و شوی آن‌ها با مواد ضد عفونی کننده و یا پرکلرین، میکروب زدایی کرد تا سلامت آن‌ها تامین شود.

تعمیر خراشیدگی مبلمان در ۱۰ دقیقه

می‌کنند. روغن طبیعی موجود در گردوها باعث می‌شود که نه تنها خراشیدگی‌های فعلیشان برطرف شود، بلکه مبلمان شما را در برابر خراشیدگی‌های بعدی هم مقاوم می‌کند.

خراشیدگی مبلمان زیر سیگاری‌های مناسب

از این به بعد به جای دور ریختن خاکستر سیگارها از آنها برای از بین بردن خراش‌ها استفاده کنید. به این صورت که مقداری واکس توبی مخصوص را روی خراشیدگی‌ها بزنید و سپس خاکستر گرم سیگار را روی آن بریزید و آن را فشرده کنید و بگذارید کمی بماند. سپس دوباره روی آن را واکس بزنید تا به سطحی صاف و هموار برسید. **مداد ابروی برای پر کردن خراشیدگی مبلمان** لوازم آرایشی موارد استفاده دیگری هم دارند؛ مثلاً از مداد ابروهای روغنی‌تان می‌توانید برای پر کردن خط خراش‌های نسبتاً نازک و نه چندان عمیقی که روی مبلمان‌تان افتاده استفاده کنید. مطمئن باشید تنوع رنگی مدادهای ابرو آنقدر زیاد است که به راحتی رنگی هماهنگ با مبلمان‌تان را پیدا می‌کنید.

وسایل و مبلمان خوبی به خاطر زیبایی ظاهری و استحکامشان بسیار طرفدار دارند و مورد استقبال افراد هستند. تنها مشکل این‌گونه مبلمان و اثاثیه این است که دچار خراشیدگی می‌شوند. خراشیدگی‌های کوچک روی وسایل ممکن است زیبایی دکوراسیون داخلی خانه را تحت تاثیر قرار دهد اما ترندنها و راه‌حل‌های سریعی وجود دارد که در عرض پنج دقیقه همه این خط و خراش‌ها را از بین می‌برد. اگر این مطلب را بخوانید با تمام این راه‌حل‌ها آشنا می‌شوید.

سس مایونز را فراموش نکنید اگر چوب شکاف برداشته و خراشیدگی خیلی عمیق است، می‌توانید از مقداری سس مایونز استفاده کنید. سس مایونز را به آرامی در شکاف بریزید تا آن را پر کند و سپس مقدار اضافی را به آرامی پاک کنید. حالا اجازه دهید یک تا سه روز به حال خود باقی بماند تا به خوبی در شکاف رخنه کند و بعد از آن میزان اضافی را از سطح پاک کنید. **از گردوها کمک بخواهید** گردوها خراشیدگی‌های نسبتاً عمیق را تعمیر و ترمیم

نکات خانه‌داری شستن سبزیجات

برای جلوگیری از ابتلای به حصیه، باید بهداشت فردی و اجتماعی رعایت شود. یکی از بیماری‌های شایع فصل تابستان، بیماری حصیه یا تیفوئید است. این بیماری یک بیماری حاد باکتریال است که عامل آن باکتری به نام سالمونلاتیفی است؛ با خوردن آب آلوده به مدفوع یا ادرار انسان، این باکتری به بدن انسان منتقل می‌شود.

زمانی که این میکروب از بدن بیمار خارج شود می‌تواند توسط دست‌هایی که بعد از دستشویی رفتن خوب شسته نشده‌اند و با آب و غذای دیگر افراد سر و کار دارد، انتقال یابد.

سرایت آن به آب آشامیدنی از دیگر راه‌های انتقال میکروب این بیماری است. بهترین علامت این بیماری، تب طولانی مقاوم به درمان است، اما با شروع علائم، شخص احساس ناخوشی، خواب آلودگی، درد شکم و تب دارد. ممکن است در بالغین شروع علائم با یبوست و در اطفال شروع علائم با اسهال خفیف و درد شکمی همراه باشد و اگر بیماری طول بکشد شخص اشتهای خود را از دست داده و در نتیجه لاغری و کاهش وزن را در او مشاهده خواهیم کرد.

آموزش بهداشت و شستن صحیح دست‌ها، پختن کامل موادغذائی، شناسایی افراد ناقل و برقراری محدودیت شملی و درمان آنها را مهمترین اقدامات بهداشتی و پیشگیری در مورد این بیماری است.

سلامت

گرفتگی صدا از علائم تومور حنجره

هرگونه گرفتگی و تغییر صدا باید جدی گرفته شود، مشکل تنفس و عمل بلعیدن غذا می‌تواند از علائم وجود تومور در حنجره باشد، بنابراین این مسائل باید بسیار توسط انبارین این مسائل یاد بسیار توسط دکتر کوهی متخصص گوش و حلق و بینی، در آستانه برگزاری پنزدهمین کنگره سالیانه گوش و حلق و بینی و جراحی سر و گردن اظهار داشت: در این کنگره تازه‌های گوش و حلق و بینی و جراحی‌های سر و گردن، توسط همکاران این حوزه ارائه می‌شود. جراحان چشم، پلاستیک، فک و صورت و... نیز در این کنگره حضور داشته و از کشورهای مختلف آمریکا و اروپا،



برجسته‌ترین اساتید نیز حضور می‌یابند. به گفته این متخصص گوش و حلق و بینی، اساتید ایرانی پیشرو، بخش علمی کنگره را ارائه داده و پزشکان زیرشاخه های گوش و حلق و بینی شامل متخصصان رینولوژی، جراحی گوش، سر و گردن، حنجره، پلاستیک صورت نیز در این کنگره حضور دارند. دبیر علمی پنزدهمین کنگره سالیانه گوش و حلق و بینی و جراحی سر و گردن اضافه کرد: بیشترین

حاضرکم یک هفته تب کم، سرفه کم یا بیینی ام بگیرد اما به گلودرد مبتلا نشوم. اما چه بخواهیم چه نخواهیم گاهی دچارش می‌شویم. در این مقاله می‌خواهم مواردی را به شما توضیح دهم که کمکتان می‌کند مشکل گلودردتان را به حداقل برسانید. **۱. استراحت کنید** وقتی از استراحت کردن صحبت می‌کنیم یعنی چند شب پشت سر هم به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابید. به نظر ساده می‌آید اما از نظر علمی تأثیرش بر بهبود گلودرد کاملاً ثابت شده است. **۲. مقداری سرکه سیب رقیق شده بنوشید** طعم مزخرفی دارد اما بر گلودرد تأثیر گذار است. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را به یک فنجان آب گرم اضافه کنید و سپس یک قاشق چای خوری عسل نیز به آن اضافه کنید.



خوب هم بزنید و سپس بنوشید. **۳. آلاسکا بخورید** اما سعی کنید آل‌اسکایی که می‌خورید از مرکبات، قند و لبنیات نباشد چون می‌تواند تولید مخاط را افزایش دهد و بیشتر باعث تحریک گلویتان شود. **۴. از ادویه جات استفاده کنید** یک قاشق چای خوری زردچوبه به یک فنجان آب گرم به همراه لیمو و عسل اضافه کنید. زردچوبه ماده ای ضد التهاب است که برای مدت ها به عنوان داروی طبیعی استفاده شده است. **۵. پاستیل بچکید** بسیاری از خواننده‌ها تأثیر فوق العاده آن را روی صاف کردن گلو تضمین می‌کنند. **۶. چای بنوشید** چای ها و دمنوش ها می‌توانند در این دوره کمک زیادی به بهبود گلو دردتان کنند. پس از آنها غافل نشوید. **۷. سس تند را جلو بیآورید** اضافه کردن مقداری سس تند به غذایی که میل می‌کنید می‌تواند به کاهش دردتان کمک کند، گرفتگی را برطرف کند و همچنین طعم غذایی که می‌خورید را نیز تغییر دهد. **۸. چای مریم گلی درست کنید** چند برگ تازه مریم گلی داخل یک کتری آب بریزید و سپس آن را به جوش بیآورید. این چای را هر چند ساعت یکبار بنوشید تا زمانی که درد گلویتان بهبود پیدا کند. **۹. آسپرین استفاده کنید**

اگر گلو درد رهایتان نمی‌کند، بخوانید

آسپرین ضد التهاب است، پس به مرور غده‌های متورم شده را بهبود می‌بخشد. آسپرین درمان نیست اما می‌تواند از غیر قابل تحمل شدن گلودرد جلوگیری کند. **۱۰. پنخار را به خدمت بگیرید** از یک دستگاه بخور استفاده کنید تا گلویتان صاف بماند و بتوانید راحت تر نفس بکشید (یک دوش آب گرم یا وان آب گرم نیز خوب جواب می‌دهد). **۱۱. آب بنوشید** آب یا دمنوش استفاده کنید، حتی آب میوه های رقیق شده نیز می‌توانند علاوه بر تأمین آب بدن‌تان به بهبود گلو درد نیز کمک کنند.

۱۲. از یک اسپری گلو بدون نیاز به نسخه استفاده کنید یک اسپری که حاوی منتول یا نعناع باشد می‌تواند به مرور گلویتان را بی‌حس کند. **۱۳. سوپ مرغ میل کنید** این سوپ نه تنها آرامش بخش است بلکه ثابت شده می‌تواند مخاط را در مسیر بینی کاهش دهد. مخاط همان چیزی است که باعث تحریک گلو می‌شود. **۱۴. آب و نمک غرغره کنید** دو قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب گرم حل کنید، سپس غرغره اش کنید و داخل سینک بریزید. این کار را روزی سه مرتبه تکرار کنید تا التهاب و درد کاهش پیدا کند.

۱۵. به صدایتان استراحت دهید می‌دانیم که دوست دارید به بهترین دوستستان زنگ بزنید و بگویید که چقدر گلودرد اذیتتان می‌کند اما به جای این کار، بهتر است از پیام دادن استفاده کنید. **۱۶. از الکل استفاده نکنید** لازم نیست بگوئیم که الکل چقدر مضر است و باید به کلی کنار گذاشته شود اما استفاده از نوشیدنی های الکلی هنگام گلو درد باعث کم آب شدن بدن و بدتر شدن گلودرد می‌شود. پس فقط از آب، چای و دمنوش ها استفاده کنید. **۱۷. مورد معاینه فرارش دهید** اگر گلو دردتان ناگهان با تب همراه شد یا وضعیتش وخیم تر شد ممکن است دچار گلو درد میکروبی یا عفونی دیگر شده باشید که نیاز به تجویز دارو داشته باشد؛ بنابراین بهترین کار این است که توسط پزشک معاینه شوید.

کدام آدامس برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ها مفید است؟



شاید - از آدامس هایی استفاده کنید که حاوی شیرین کننده های آسپارتام، سوربیتول، مانیتول یا زایلیتول هستند و موجب پوسیدگی دندان نمی‌شوند. - جویدن آدامس حتی نوع بدون قند آن را هرگز جایگزین مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان نکنید.

برای حفظ سلامت دندان ها و جلوگیری از پوسیدگی آنها، مصرف آدامس بدون قند توصیه می‌شود. - به گفته متخصصان دندانپزشکی، مصرف آدامس های بدون قند، اولین قدم برای حفظ سلامت دندان هاست که در جلوگیری از پوسیدگی آنها موثر است. - پیش از مصرف هر گونه آدامس از بدون قند بودن آن مطمئن