



ترفند

نکات پخت ته چین زعفرانی



برخی از نکات کلیدی برای پخت ته چین مرغ را آورده ایم و امیدواریم این فوت و فن های ساده و کاربردی، باعث شود بتوانید یک ته چین زعفرانی عالی بپزید.

۱- ماست ته چین هر چه غلیظ و ترش تر باشد، مایه بهتری به شما می دهد.

۲- اگر ماست چکیده ترش ندارید، کافی است یک یا دو ساعت قبل از شروع پخت، ماست معمولی را داخل یک لیوان بریزید و بیرون از یخچال قرار دهید.

۳- برای این که خلال بادام و پسته طعم بهتری داشته باشد، می توانید آن را از شب قبل در کمی آب، گلاب و شکر نم کنید.

۴- برای دم برنج بهتر است از آب سرد یا چند تکه یخ استفاده کنید که دانه های برنج، کشیده تر و تردتر شود.

۵- اگر چه می توانید بعد از آب پز و ریش کردن مرغ، آن را آتفت بدهید اما مرآقب باشید بافت گوشت مرغ سفت نشود.

۶- اگر ته چین مرغ با ته دیگ برشته تر می خواهید، ترجیحا از ظروف کم ارتفاع تر مثل ماهی تابه استفاده کنید.

۷- می توانید با اضافه کردن مواد مختلف ته چین های متفاوتی مانند ته چین مرغ، ته چین بادمجان و قارچ، ته چین گوشت و بادمجان، ته چین قالبی، ته چین مرغ و بادمجان داشته باشید.

۸- برای طبخ این ته چین راه های دیگری هم هست مثلا ته چین ساده در پلوپز به راحتی می پزد. یا اگر دوست دارید از فر استفاده کنید باید ته چین ساده در فر به مدت یک ساعت در ۱۷۰ درجه سانتی گراد بماند.

۹- طعم خوش و دل انگیز ته چین ساده به نسبت ماست، زعفران و تخم مرغ آن بستگی دارد. اگر نسبت ماست و تخم مرغ رعایت نشود ته چین کیفیت مناسبی نخواهد داشت. تخم مرغ باعث می شود برنج شکل یکپارچه ای به خود بگیرد و ماست در ته چین بوی بد تخم مرغ را می گیرد؛ یا این حال ته چین ساده بدون ماست هم تهیه می شود. اما اگر ته چین خوش عطری می خواهید پخت ته چین بدون ماست اصلا توصیه نمی شود.

شماره پیامک زندگی سالم
۲۰۰۹۹۹

بیشتر بدانیم

درجه بندی فلج مغزی

این بیماری با توجه به شدت آن طبقه بندی می شود. در نتیجه می تواند ملایم، متوسط یا جدی باشد. فلج مغزی در میان کودکان پسر بیشتر شایع است. در صدی از کودکان مبتلا به فلج مغزی دچار صرع یا طیفی از اوتیسم هستند.

علام فلج مغزی کودکان

- نشانه ها و علایم می تواند به شدت متفاوت باشد.
- تغییرات انقباض ماهیچه مانند بیش از حد سفت یا شل شدن
- حالت تشنج
- انعطاف ناپذیری ماهیچه ها
- نداشتن تعادل و نبود هماهنگی در ماهیچه
- حرکات غیر ارادی
- کار کردن با یک طرف بدن، از جمله گرفتن با یک دست یا کشیدن پا به هنگام خزیدن
- سختی در راه رفتن، مانند راه رفتن روی

صدای بدن تان از چه چیزی خبر می دهد؟

گاهی صداهایی از بدن تان شنیده می شود که هر کدام می تواند نشانه ای از یک اختلال باشد بنابراین لازم است آن ها را بشناسیم تا بدانیم چه زمان به پزشک مراجعه کنیم



صداهایی که به طور معمول از بدن شنیده می شود مربوط به صدای به هم پیچیدن معده در زمان گرسنگی یا صدای تیک مفاصل هنگام بلند شدن یا نشستن است اما صداهای دیگری هم ممکن است شنیده شود که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم :

بیشتر بدانیم

وزوز گوش

صدای آشنایی است که بیشتر ما آن را تجربه کرده ایم و هنوز علتی برای آن ذکر نشده است اما به گفته محققان این صدا در مغز ایجاد می شود و اگر حالت نبضی نداشته باشد مشکل خاصی نیست اما اگر حالت صدای نبض باشد ممکن است به دلیل مشکل رگ های خون رسان باشد و باید جدی گرفته شود.

صدای مفصل

در اطراف مفصل های ما روغن طبیعی وجود دارد و صدای تق تق ناشی از ترکیدن حباب های روغنی است ، اگر زیاد این صدا را می شنوید و دردی احساس می کنید به پزشک مراجعه کنید.

صدای معده

وقتی غذا از روده ۸ متری عبور می کند در مسیر فشرده می شود زیرا دیواره دستگاه گوارش در حال حرکت است، مخلوط مواد جامد، مایع و گاز در حرکت و فشرده شدن باعث ایجاد صدای معده می شود. هنگامی که گرسنه هستید، هورمونی در مغز شما برای خوردن غذا ترشح

می شود، این ماده هورمون مانند سیگنال هایی را به روده و معده می فرستد تا منقبض شود و این حرکت باعث ایجاد این صدای غر می شود.

معمولا این صدا از روده است به همین دلیل اگر این صداها هنگام گرسنگی می آید، سعی کنید به جای سه وعده غذایی بزرگ تر، پنج وعده غذایی کوچک در روز بخورید. این کار می تواند شمار از احساس گرسنگی و تحریک زنجیره ای از رویدادها که صداها را ایجاد می کند جلوگیری کند.

اما مشاهدۀ هر تغییری در حرکات روده ای- از داشتن مدفوع شل بیشتر تا کمبود حرکات روده- باعث نگرانی می شود، به خصوص اگر این تغییر همراه با درد شکم یا نفخ باشد بهتر است به پزشک مراجعه کنید. زیرا درد و نفخ می تواند نشانه یک مشکل جدی یا مزمن در سلامتی، از جمله آپاندیسیت، روده انسداد یافته یا بیماری خودایمن مانند بیماری سلیاک باشد.

سوت کشیدن هنگام تنفس

وقتی مخاط در بینی رسوب می کند و شما مجبور می شوید

در هوای سرد نفس بکشید، جریان هوادر حفره های بینی باعث صدای نفش شما می شود.

سوت بینی همچنین می تواند ناشی از جراحت، جراحی و عفونت هم باشد.

صدای تق تق فک

این صدا معمولاً به این دلیل است که دیسک های غضروفی که به عنوان بالشک های استخوان های فک عمل می کنند، در نتیجه جویدن یا آسیاب کردن از جایشان در می روند و دوباره سر جایشان بر می گردند.

ساییدن دندان

دندان قروچه یا ساییدن ناشی از ساییده شدن مینای دندان به یکدیگر است.

باد گلو

آروغ زدن به علت بلعیدن هوای زیادی رخ می دهد. وقتی هوایی که گیر افتاده از مری یا لوله غذا از آدمی شود، باعث می شود صدای آروغ ایجاد شود. سوء هاضمه یا برگشت اسید معده- وقتی که اسید به سمت گلو حرکت می کند- می تواند باعث آروغ زدن شود.

آشپزی هنر

خورشت

خورشت هویج ؛ ترش و شیرین



مواد لازم برای ۴ نفر

- گوشت گوسفندی خرد شده خورشتی - ۱ عدد
- ۴۰۰ گرم
- هویج درشت پوست کنده و خالالی - ۲ تا ۳ پیمانه
- روغن سرخ کردنی - به مقدار لازم
- نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران دم کرده - ۴ عدد یا ۶ عدد
- لیمو عمانی
- پیاز درشت پوست کنده و نگینی خرد شده

۱- روغن سرخ کردنی را در یک قابلمه مناسب بریزید و روی شعله ملایم گاز قرار دهید تا داغ شود. ۲- سپس پیاز های خرد شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید. ۳- پس از این که پیازها به مقداری نرم شد، به آن ها زردچوبه اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً یک دست شود. ۴- گوشت های خرد شده را به مخلوط پیاز و زردچوبه اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ آن ها عوض شود. ۵- سپس ۲ تا ۳ پیمانه آب به قابلمه اضافه کنید و در آن را بگذارید و اجازه دهید گوشت کاملاً بپزد. ۶- روغن سرخ کردنی را در یک ماهی تابه مناسب بریزید و روی شعله ملایم گاز قرار دهید تا داغ شود. ۷- سپس هویج های خالالی شده یک دست را داخل روغن بریزید و تفت دهید. اجازه دهید هویج ها کمی سرخ شود. ۸- آلوهای خورشتی را پاک کنید و بشویید و پس از پخت کامل گوشت، آن ها را به همراه هویج های خالالی شده و رب گوجه فرنگی به گوشت و پیاز اضافه کنید. ۹- نمک و فلفل سیاه را برای مزه دار کردن خورشت، طبق سلیقه خود به ترکیب مواد اضافه کنید. ۱۰- شعله گاز را کم کنید و اجازه دهید خورشت هویج بپزد و کاملاً جا بیفتد. ۱۱- در ۲۰ دقیقه آخر آماده شدن خورشت هویج، زعفران دم کرده را به آن اضافه کنید. ۱۲- اگر طرفدار غذای ترش هستید، در این مرحله مقداری آب لیموی تازه به خورشت اضافه کنید و سپس اجازه دهید مقداری از آب خورشت تبخیر شود و روغن بیندازد.

نشانه فلج مغزی کودک و راه های پیشگیری

علت فلج مغزی کودکان

- ✓ **زایمان سریع** : کودکان مبتلا به فلج مغزی به احتمال بیشتر در این مرحله از شروع زایمان با پا به دنیا می آیند نه با سر.
- ✓ **وزن کم** : نوزادانی که کمتر از ۲/۵ کیلوگرم وزن دارند در معرض خطر بالای ابتلا به فلج مغزی قرار دارند.
- ✓ **بیماری نوزاد** : ۱۲- بیماری در نوزادان می تواند خطر فلج مغزی را افزایش دهد. این بیماری ها عبارت اند از:
- ✓ **مننژیت میکروبی** : این عفونت با کتریایی باعث التهاب غشای اطراف مغز و نخاع می شود.
- ✓ **آماس و ویروسی** : این عفونت ویروسی به طور مشابه باعث التهاب غشای اطراف مغز و نخاع می شود.
- ✓ **بیرقان حاد** : بیرقان به صورت زرد شدن پوست ظاهر می شود.
- ✓ **خون ریزی در مغز** : این بیماری عموماً توسط کودک در رحم ایجاد می شود.

پیشگیری از فلج مغزی

- ۴- اجتناب از مصرف سیگار یا هر نوع دخانیات و الکل
- ۵- اجتناب از مصرف خودسرانه دارو، به خصوص داروهای اثر گذار بر جنین
- ۶- شناسایی هر گونه ناسازگاری RH بین مادر و کودک

- ۱- اجتناب از قرار گرفتن در معرض عفونت ها و ویروس های مضر سلامت جنین نظیر سرخک
- ۲- واکسیناسیون مادر قبل از اقدام برای بارداری
- ۳- کنترل مسائل بهداشتی نظیر فشار خون و دیابت

بارداری

احساس بارداری شما واقعی است؟

مهاکسنوی

مترجم

قطعا برای هر خانمی در طول زندگی پیش آمده است که زمان عادت ماهیانه اش عقب بیفتد و اگر انتظار بچه دار شدن را نداشته باشد حتما شو که خواهد شد. اگر این فرد شما باشید در اولین قدم کاری که می کنید، استفاده از تست بارداری است.

اما اگر جواب تست منفی بود ولی شما همچنان علایم داشته باشید، چه خواهید کرد؟ در ادامه به بررسی چنین موقعیتی می پردازیم.

آشنایی با تغییرات قاعدگی

قبل از هر چیزی باید با تغییراتی که در چرخه قاعدگی برای شما پیش می آید آشنا شوید. یک هفته قبل از شروع قاعدگی، سطح پروژسترون شروع به افزایش می کند و سطح استروژن کاهش می یابد. همچنین شما دچار حساسیت پستان، تغییرات خلق و خو، خستگی، نفخ، اضطراب و ولع شدید خواهید شد.

چهره مانیتست بارداری بگیرم

تست های بارداری خانگی یا بیبی چک اغلب تست ادرار هستند و برای بیشتر زنان، بهترین زمان برای انجام تست های بارداری چند روز پس از موعد همیشگی هر ماه برای شروع پروداست.

این تست ها مقدار HCG در ادرار را اندازه گیری می کنند. اگر این نوع تست را خیلی زود انجام دهید، ممکن است هنوز مقدار هورمون HCG در ادرار به اندازه ای بالا نرفته باشد که برای مثبت شدن تست کافی باشد پس جواب تست را منفی نشان می دهد.

استرس و اضطراب

استرس می تواند بر بدن ما تاثیرات متفاوتی بگذارد حتی ممکن است تخمک گذاری شما را دچار مشکل کند و تخمک گذاری صورت نگیرد و قاعدگی نداشته باشید و شما فکر کنید حامله هستید.

داروها

مصرف یک سری داروها مثل استروئیدها که برای کاهش التهابات استفاده می شود ممکن است چرخه قاعدگی شما را به هم بریزد و شما تصور کنید باردار هستید پس اگر از این دسته از داروها استفاده می کنید منتظر تاخیر در چرخه قاعدگی خود باشید.

پائسگی

میانگین سن یائسه شدن ۵۲ سال است. اما برخی زنان در اوایل دهه ۴۰ هم ممکن است دچار نوسانات هورمونی شوند و زودتر از موعد یائسگی را تجربه کنند. در این حالت نیز ممکن است فکر کنید حامله هستید.

اگر در این سن در چرخه قاعدگی خود دچار تاخیر شده اید حتما با پزشک مشورت کنید.

تغذیه

کسانی که در معرض کمبود پروتئین هستند

پروتئین یکی از اصلی ترین مواد مغذی است که کمبود آن عوارض زیادی به همراه دارد.

افرادی که بیشتر در معرض کمبود پروتئین قرار می گیرند عبارت اند از :

- ۱- بزرگ سالان بالای ۷۰ سال
- ۲- گیاه خواران

یک مطالعه مقایسه ای در سال ۲۰۱۳ در باره مشخصات مغذی گیاه خواران و گوشت خواران نشان داد که افراد گیاه خوار پروتئین زیادی از غذاهای گیاهی مانند عدس و لوبیا دریافت می کنند. در آن مطالعه، گیاه خواران به اندازه نیمه گیاه خواران یا گیاه خوارانی که تخم مرغ و محصولات لبنی می خورند پروتئین دریافت کردند.

اگر علایم کمبود پروتئین مانند خستگی غیر قابل توضیح یا تغییر در مو، پوست و ناخن های خود را مشاهده کردید، باید به پزشکی مراجعه کنید که آزمایش پروتئین پلاسمار را برای تأیید کمبود پروتئین انجام دهد.

کمبود پروتئین معمولاً با افزایش مصرف روزانه پروتئین یا درمان یک اختلال اساسی در مان می شود. یک فرد بالغ سالم به طور کلی می تواند حداکثر ۲ گرم در کیلوگرم پروتئین در روز مصرف کند.

مواد غذایی حاوی پروتئین

- ✓ آجیل و دانه هایی مانند بادام، پسته، بادام هندی و دانه های کتان
- ✓ حبوبات، مانند عدس و لوبیا
- ✓ تخم مرغ
- ✓ غذاهای دریایی، مانند ماهی یا میگو
- ✓ مرغ یا بوقلمون
- ✓ محصولات لبنی، مانند ماست یونانی یا پنیر