

داروهای آنتی بیوتیک زمانی موثر است که طبق دستور و سر ساعت مقرر مصرف شود. به منظور دادن مقادیر مناسب و درست داروهای مایع به وویژه آنتی بیوتیک های مایع به کودکان باید از وسایل درجه بندی شده مانند پیمانه مدرج، قاشق مدرج، سرنگ و... استفاده شود. به گزارش تسنیم، مقادیر این داروها برای کودکان بر اساس وزن وی توسط پزشک تعیین می شود. قاشق معمولی، وسیله مناسبی برای دادن دارو به وویژه آنتی بیوتیک ها به کودکان نیست، زیرا مقادیر دارویی که در آن قرار می گیرد، بسته به انواع آن متفاوت است.



۷ گیاه برای کاهش قند خون

همیشه افراد مبتلا به دیابت تلاش می کنند که قند خونشان را تنظیم کنند. در ادامه مطلب به چند گیاه اشاره شده است که به تنظیم قند خون کمک می کند؛ البته توصیه می شود قبل از مصرف هر دمنوش گیاهی با پزشک خود مشورت کنید؛ به ویژه اگر از داروهای شیمیایی تنظیم کننده قند خون هم استفاده می کنید.

دمجوش (جوشانده) گزنه

روش تهیه و مصرف: یک قاشق غذاخوری گزنه را دم کنید و سپس با عسل، توت یا خرما بر اساس شدت بیماری روزی یک تا سه فنجان میل کنید.

عرق گزنه

روش تهیه و مصرف: عرق گزنه را بر اساس شدت بیماری روزی یک تا سه

فنجان میل کنید؛ برای کاستن از تلخی می توانید آن را با توت، خرما یا عسل مصرف کنید.

دمجوش برگ شاه توت

روش تهیه و مصرف: دو تا سه عدد برگ درخت شاه توت را دم کنید و سپس با عسل، توت یا خرما بر اساس شدت بیماری روزی یک تا سه فنجان میل کنید.

عرق برگ شاه توت

روش تهیه و مصرف: عرق برگ شاه توت را بر اساس شدت بیماری روزی یک تا سه فنجان میل کنید؛ برای بهتر شدن طعم آن می توانید آن را با توت، خرما یا عسل مصرف کنید.

عرق بوقناق

روش تهیه و مصرف: عرق بوقناق را بر

اساس شدت بیماری روزی یک تا سه فنجان میل کنید؛ حتما باید آن را با خرما، توت یا عسل مصرف کنید.

عرق بابونه

روش تهیه و مصرف: عرق بابونه را بر اساس شدت بیماری روزی یک تا سه فنجان میل کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران، می توانید آن را با عسل، خرما یا توت هم مصرف کنید.

معجون به و سیب

روش تهیه و مصرف: به و سیب را به نسبت برابر (مثلا نیم کیلو از هر کدام) کیننی و به اندازه حبه قند خرد کنید،

سپس آن را در قابلمه بریزید و تا جایی که روی آن پر شود، به آن سرکه (ترجیحا سرکه سیب) بیفزایید؛ این ترکیب را ۵ تا ۱۰ دقیقه بپزید.

سپس آن را بسته بندی کنید و در محیط خنک مانند یخچال نگه دارید تا فاسد نشود و کپک نزند؛ از این معجون بر اساس شدت بیماری، روزی یک تا سه قاشق غذاخوری میل کنید.

این معجون، بسیار موثر و اثر بخشی آن سریع تر از دیگر گزینه هاست؛ از این معجون روزی یک قاشق غذاخوری با یکی از دمجوش ها و عرقباتی که به آن اشاره شد، در یک وعده استفاده شود.

در انتاریوی کشور کانادا در زمینه تأثیر ورزش یوگا در بهبود نتایج آزمون های شناختی افراد است؛ از دیگر مزایای ورزش یوگا، تقویت سیستم اعصاب مرکزی، تقویت سیستم ایمنی بدن، افزایش تمرکز، کاهش استرس و افسردگی و افزایش بازده ذهنی است. ورزش یوگا سبب ترشح هورمون های شادی آور و خود کنترلی بیشتر در مقابل عامل های استرس زای می شود.

دلیل تنظیم انرژی فعال بدن و ایجاد احساس آرامش و رفع استرس می تواند سبب ترشح ماده شیمیایی اندورفین و بهبود جریان خون در بدن شود. بسیاری از کارآفرینان و افراد موفق در دنیای امروز، روزانه ساعتی را به ورزش یوگا اختصاص می دهند و اعتقاد دارند این ورزش سبب افزایش خلاقیت و کشف ایده های جدید در کسب و کار آن ها می شود. این یافته ها حاصل مطالعات دانشمندان دانشگاه واترلو

ورزش هایی انگیزشی

یک، دو، سه

بعضی از ورزش ها سبب خوش بینی و افزایش میل به تلاش و کوشش می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود دریافتند انجام تنها ۲۵ دقیقه ورزش های کششی، یوگا و آرام سازی ذهن در روز می تواند سبب تقویت انگیزه، کاهش افکار منفی، تمایل به فعالیت بیشتر و خوش بینی در افراد شود. ورزش های یوگا و آرام سازی ذهن به

بورک گوشت و بادمجان

اشپزی من

مواد لازم

بادمجان مکعبی خرد شده که تلخی آن گرفته شده	سه پیمانه
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
پیاز متوسط	یک عدد
سیر	یک حبه
رب گوجه فرنگی	دو قاشق غذاخوری
آب	نصف پیمانه
خمیر فیلو یا یوفاکا	به میزان لازم
کره ذوب شده یا روغن	دو قاشق سوپ خوری
شیر	دو قاشق سوپ خوری
کنجد	به میزان لازم
نمک، فلفل سیاه، پودر آویشن، زردچوبه	به میزان لازم

روش تهیه

❖ بعد از این که پوست بادمجان را گرفتیم به همان صورت کامل با وقتی به اندازه مورد نظر برش زدیم، روی آن مقداری نمک می پاشیم و برای بیست دقیقه تا نیم ساعت اجازه می دهیم به همان حالت باقی بماند. سپس با فشار دست آبی را که بادمجان انداخته است به طور کامل می گیریم و بعد آن ها را می شوئیم و خشک می کنیم. برای آماده کردن بورک، ابتدا پیاز را انگینی خرد می کنیم و سپس همراه با مقدار کمی روغن تفت می دهیم. وقتی پیاز کمی سبک شد، سیر را خیلی ریز ساطوری و به پیاز در حال تفت اضافه می کنیم. گوشت چرخ کرده را با پشت قاشق باز می کنیم تا گلوله نشود و یکنواخت تفت بخورد.

❖ وقتی گوشت تغییر رنگ پیدا کرد، نمک را به همراه ادویه اضافه می کنیم و با گوشت و سیر و پیاز تفت می دهیم تا همگی به خوبی مزه دار شود.

❖ بادمجان ها را اضافه می کنیم و همراه با بقیه مواد تفت می دهیم.

❖ خیلی زود، بادمجان ها سرخ می شود و آب آن شروع به تبخیر شدن می کند. رب گوجه را اضافه می کنیم. بدون این که در تابه یا قابلمه را بگذاریم اجازه می دهیم تا مخلوط خوب بپزد. خمیر فیلو یا یوفاکا را به اندازه مورد نظر برش می دهیم.

❖ شیر و کره ذوب شده یا روغن را با هم مخلوط و با برس تمام خمیر را با مخلوط شیر و کره آغشته می کنیم. سپس مقداری از مواد را نزدیک یکی از لبه های خمیر می ریزیم و دو طرف کناری خمیر را برمی گردانیم.

❖ خمیر را تا انتها رول می کنیم. همه بورک ها را به همین صورت رول می کنیم و بعد داخل سینی فری که کاغذ روغنی انداختیم، قرار می دهیم و با برس و با همان مخلوط شیری و کره روی همه بورک ها می کشیم و بالاخره کنجد را روی بورک ها می پاشیم.

❖ سینی فر را داخل فر که از قبل روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کردیم، قرار می دهیم تا به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بماند و روی بورک ها طلایی رنگ شود.



سلامت

از کجا بفهمیم میزان فیبر بدنمان کم است؟

فیبرهای غیر محلول در آب باعث راحتی دفع می شود. یکی از علائم آشکار کمبود فیبر، یبوست است. بدن ما روزانه به ۲۵ تا ۳۰ میلی گرم فیبر نیاز دارد. این فیبرها برای رفع یبوست، حفظ تناسب اندام و کنترل کلسترول و قند خون کاربرد دارد؛ اما متأسفانه در بیشتر موارد ما فیبر کمی مصرف می کنیم. در این مطلب به علایمی که نشان می دهد بدن شما به فیبر بیشتری نیاز دارد، اشاره می کنیم.

دچار یبوست هستید

فیبرهای غیر محلول در آب باعث راحتی دفع می شود. یکی از علائم آشکار کمبود فیبر، یبوست است. اگر به دلیل نفخ یا عدم تحمل فیبر از مصرف آن پرهیز می کنید بهتر است بدانید که با افزودن تدریجی فیبر به برنامه غذایی و اتخاذ راهکارهای دیگری مانند افزودن زیره به حیوانات تا حد زیادی می توان از بروز این مشکلات پیشگیری کرد.

کلسترول خونتان بالاست

فیبرهای محلول در آب، باعث کاهش کلسترول بد خون می شود. این فیبرها مانند تله ای عمل می کند که به کلسترول موجود در سیستم گوارشی می چسبد و آن ها را به طور طبیعی از بدن دفع می کند.

۴۵ دقیقه بعد از غذا گرسنه می شوید

اگر بعد از صرف غذا بلافاصله احساس گرسنگی می کنید، معنی اش این است که به میزان کافی فیبر دریافت نمی کنید. فیبر باعث سیری زود هنگام و طولانی مدتی می شود.

اضافه وزن دارید

مصرف فیبر به لاغری کمک می کند. فیبرهای محلول در آب در لوله گوارشی ثلی درست می کند و به چربی ها می چسبد و هضم کربوهیدرات ها را کندتر

حرکت پرس شانه با دمبل

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

اگر می خواهید در رشته های ورزشی مختلف موفق شوید، داشتن بدنی با عضلات قوی حرف اول را می زند. انجام تمرین با وزنه قدرت عضلات را افزایش می دهد. علاوه بر این میزان عضله بدن شما نسبت به چربی افزایش می یابد و قدرت بدنی تان بیشتر می شود. البته فراموش نکنید به جز داشتن برنامه ای صحیح و تمرینات منظم در طول هفته، عامل بسیار مهمی که به شما برای دستیابی به تناسب اندام کمک می کند، انتخاب تمرین بدن سازی صحیح است. همین جافرصت خوبی است تا برای انجام تمرین های بدن سازی خانگی دست به کار شوید و با خرید چند دمبل مناسب ورزش را شروع کنید.

نکته: به جای خرید دمبل می توان از بطری های نوشابه استفاده کرد.

نحوه اجرا:

۱- در آغاز حرکت، روی نیمکت بنشینید، دمبل ها را در سطح شانه در حالی که کف دست ها رو به جلو است، نگه دارید .

۲- دمبل ها را به طور عمودی به بالا پرس کنید تا زمانی که آرنج ها به مرحله قفل شدن نزدیک شود.

۳- دمبل ها را از پشت پایین آورید تا این که شانه هایتان را لمس کنید.



نحوه تمیز کردن تخم مرغ

اگر به تخم مرغ هر گونه آلودگی، پریا مدفوع مرغ چسبیده باشد، لازم است که آن را تمیز کنید.

❖ تخم مرغ ها را به صورت خشک با استفاده از یک سنباده اسفنجی یا لیف تمیز کنید.

❖ بیشتر کثیفی ها را می توان با استفاده از یک سنباده اسفنجی یا لیف از بین برد.

❖ همه کاری که باید انجام دهید این است که به آرامی تخم مرغ را با اسفنج یا سنباده کاغذی بسایید تا آلودگی ها پاک شود.

❖ مواظب باشید که موقع تمیز کردن تخم مرغ ها را نشکنید.

❖ سعی کنید قسمت هایی از تخم مرغ را که تمیز است، نسایید.

❖ همچنین برای تمیز کردن تخم مرغ به صورت خشک می توانید از اسکاچ ظرف شویی یا یک مسواک نیز استفاده کنید.

ریزه کاری ها

(دوشنبه ها)