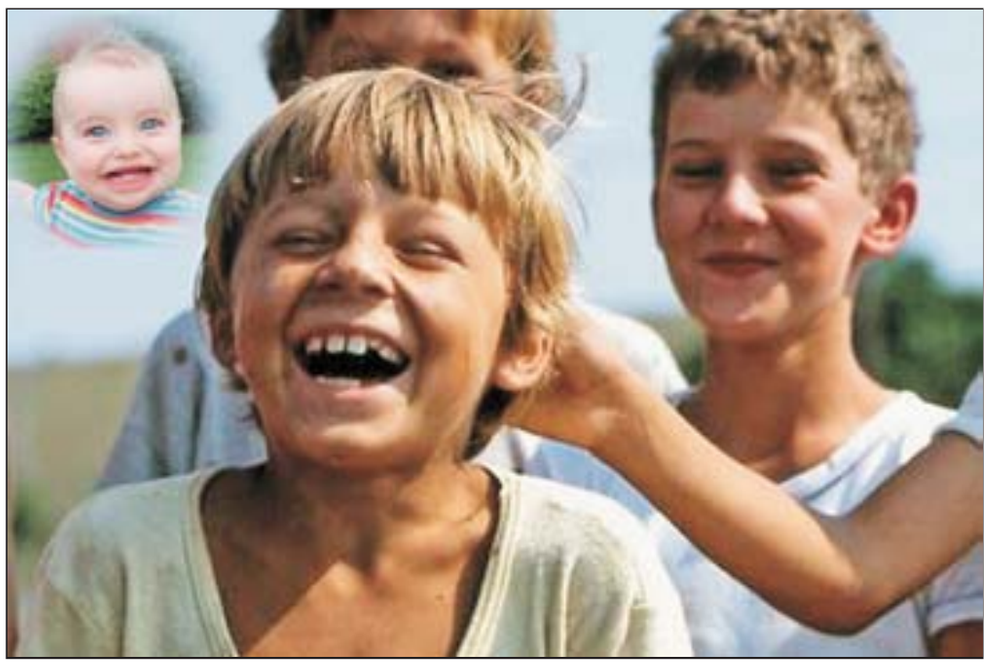

"بخندید" تا آرام شوید

با وجود مشکلات کوچك و بزرگ زندگی ، پیدا کردن جایی آرام و به دور از فشار روانی نه تنها روحیه را تقویت می کند بلکه باعث نجات جان نیز می شود . فشار کاری زیاد ممکن است برای قلب مضر بوده و حتی باعث گرفتگی رگ های آن شود . بررسی های جدید نشان داده است که فشار کاری می تواند باعث ترشح هورمون فشارهای روحی در جریان خون شود که باعث کاهش قدرت دفاعی بدن شده و ما را در مقابل آلودگی ها از جمله سرماخوردگی و غیره حساس می کند . بیماری هایی نظیر سوزش معده ، گلو درد ، تنگی نفس و سرطان ، بستگی زیاد به فشارهای روحی دارد ، که حتی می تواند با افزایش سن ، کاهش قدرت حافظه شود .

اما آرامش داشته باشید . راههای شناخته شده ای برای کاهش فشارهای روحی وجود دارد. احتیاجی نیست که شما برای کنترل فشارهای عصبی زندگی خود را پشت و رو کنید ، « بسیاری از مردم می گویند اینقدر گرفتار هستند که فرصت فکر کردن به این فشارها را ندارند . اما واقعیت این است که با آموختن کنترل اعصاب و آرام کردن خود ، می توانید احساس آرامش بیشتری کنید .

این هفته یکی از این روش ها را امتحان کنید . بعضی از آنها مؤثر از بعضی دیگر هستند . مهم این است که متوجه برخی از این روش ها شوید و وقتی فشار عصبی در حال افزایش است از آن ها استفاده کنید .

هیچ کاری نکنید

حداقل یکبار در روز حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه فقط آرام بنشینید و هیچ کاری نکنید . به صداهای اطراف ، به احساسات خود ، خستگی در گردن و شانه و بازو و سینه و دیگر مسائل فکر کنید . برای عده ای از مردم این کار بسیار سختی است .

فقط آرام نشستن ، ضربان قلب را کم می کند و فشار خون را کاهش می دهد که این دو از عوامل اصلی کاهش فشار عصبی است . این کار می تواند دید شما را عوض کرده و احساس کنترل بر روی حوادث را در شما بیشتر کند . یک روانشناس می گوید :«مطالعات نشان داده است که عصبی ترین مواقع وقتی است که نمی توانیم حوادث را کنترل کنیم . هیچ کس نمی تواند گذشته را تغییر دهد . او می گوید تنها چیزی که هر یک از ما قادر به کنترل آن هستیم زمان حاضر است .» وقتی بیماران من این کارها را تمرین می کنند ، احساس کنترل بیشتری روی خود و کاهش فشار عصبی خود دارند .

بلند بخندید

چیزی را که باعث خنده شما می شود دم دست داشته باشید . مثلاً یک مجموعه از چیزهای خنده دار ، و یا صدای فرزند و یا دوست که برای شما فرستاده شده باشد . حتی می توانید چند دقیقه درباره برنامه کمدی محبوبتان فکر کنید .

یک محقق می گوید :یکی از عواملی که فشارهای عصبی را کاهش می دهد برنامه های کمدی و شاد در شب هنگام ، پس از یک روز طولانی است . مطالعات نشان می دهد که خنده خوب باعث کاهش هورمون عصبی " کورتیزول "و " اپی نفرین " شده و احساس ایمنی را افزایش می دهد . یک خنده از ته دل اثرات خوب خود را تا ۲۴ ساعت حفظ می کند تا در فرصتی دیگر با دوستان تکرار شود .حتی توجه به خندیدن در لحظات آینده ، بسیاری از افراد را آرام می کند .

در خود فرو رفتن

وقتی با کاری که به آن تمایل ندارید مواجه می شوید یک موزیک آرام، کلاسیک ، محلی و یا شاد برای خود بگذارید .

شاد فکر کنید

بر روی فرد و یا چیزی که شما درباره آن نظر مساعدی دارید و به آن توجه می کنید به مدت ۱۵ ثانیه و تا ۵ دقیقه تمرکز کنید یا تصویری از یک تعطیلات خوب را در ذهن بیاورید . به یک جمله که به شما قوت قلب و اعتماد به نفس می دهد فکر کنید .

این توصیه شبیه جمله های کارت تبریک به نظر می رسد ، ولی درباره شادی فکر کنید . وقتی ما تحت فشار عصبی هستیم یک فکر آرام کننده می تواند اثر روانی خوبی داشته باشد . یک متخصص که اثر شفابخش بخشش و عفو را مطالعه می کند می گوید : بسیاری از فشارها ی عصبی که ما با آن مواجه هستیم به علت اثرات منفی احساسی اطراف ما هستند، مانند احساس بد نسبت به دیگران و عصبانیت.

اندیشیدن راجع به شخصی که شما نسبت به او عصبانی هستید و یا دوستی که احساسات شما را جریحه دار کرده ، می تواند باعث ایجاد جریان هورمون های فشار عصبی در جریان خون شما شود . اما فکر کردن درباره افراد و چیزهایی که شما آنها را دوست دارید دارای اثر عکس است .

به بیرون بروید

از پشت میز خود و یا هر جای دیگری که هستید برخیزید و ده دقیقه قدم بزنید .

بسیاری از افراد این حس را دارند که قدم زدن به آنها آرامش می دهد. حالا دانشمندان به این حقیقت پی برده اند کسانی که هفته ای سه الی چهار روز پیاده روی می کنند دارای فشار عصبی کمی هستند و شبها بهتر می خوابند .

موقعی که فکر می کنید عصبی هستید پیاده روی در حد ۵ تا ۱۰ دقیقه کافی و مفید است . تحقیقات نشان می دهد که ۵ دقیقه پیاده روی یا کمتر ، در زمانی که فشار عصبی بالاست بهترین اثر را دارد .

آرام نفس بکشید

تنفس خود را به مدت ۵ دقیقه پایین آورده و در حد ٦ نفس عمیق شکمی در دقیقه بکشید . به این صورت که برای پنج ثانیه هوا را وارد ریه کرده و در چهار ثانیه بازدم کنید . در زمانی که احساس عصبی بودن به ما دست می دهد سعی می کنیم نفس های کوتاه و سریع بکشیم . چند نفس عمیق کشیدن باعث می شود که شخص شانه هایش را بالا آورده و با این عمل ماهیچه های منقبض شده را به حالت استراحت در می آورد .

محققین دریافته اند که وقتی افراد یوگا تمرین کرده و یا عبادت می کنند ، تنفس آنها آرام تر می شود و به حد ۵ ثانیه دم و ۵ ثانیه بازدم می رسد ، که خود با میزان دوره ده ثانیه ای که در فشار خون تغییر می کند برابر است . با تنظیم تنفس به ریتم جریان قلب ، نه تنها فرد احساس آرامش می کند ، بلکه این کار موجب بهبود وضع جریان خون قلب در بدن وی می شود .

اگر روز شما پر از لحظات عصبی و نگران کننده است پزشکان پیشنهاد می کنند که یک علامت سفید روی ساعت مچی و یا ساعت روی میز بگذارید . وقتی آن علامت را مشاهده کردید دو و یا سه نفس عمیق بکشید . این کار به طور اعجاب آوری سبب آرامش شما می شود .

با آرامش از خواب بیدار شوید

اگر در آغاز روز با اعصاب خسته کارتان را شروع کنید ، احتمال دارد که تمام روز حالت کسل و عصبی داشته باشید . اگر شما مشکلات روز را با خود به رختخواب ببرید ، ممکن است خواب شما را برهم بزند.

قبل از رفتن به رختخواب و بعد از بیدار شدن در صبح پنج دقیقه تمام بدن خود را در حالت آرام قرار دهید . با امتحان انگشتان پا شروع کرده و آنها را آرام کنید . به سمت بالا بروید (ماهیچه های پا و ران) همینطور تا به ماهیچه های صورت برسید .

خنده خوب باعث کاهش هورمون عصبی "کورتیزول "و " اپی نفرین " شده و احساس ایمنی را افزایش می دهد . یك خنده از ته دل اثرات خوب خود را تا ۲٤ ساعت حفظ می کند تا در فرصتی دیگر با دوستان تکرار شود .حتی توجه به خندیدن در لحظات آینده ، بسیاری از افراد را آرام می کند

اندیشیدن راجع به شخصی که شما نسبت به او عصبانی هستید و یا دوستی که احساسات شما را جریحه دار کرده ، می تواند باعث ایجاد جریان هورمون های فشار عصبی در جریان خون شما شود . اما فکر کردن درباره افراد و چیزهایی که شما آنها را دوست دارید دارای اثر عکس است

نکات خانه داری .....

چند توصیه برای خرید و مصرف ماهی

با توجه به افزایش مصرف ماهی توسط مردم، بخش تغذیه دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی به منظور خرید ماهی مناسب توصیه کرد:

۱- از خرید فیله ماهی و ماهی پاک کرده بدون مشخصات (نوع ماهی، محل بسته‌بندی، محل تهیه) خودداری کنید.

۲ -تا حد امکان ماهی های کوچک را به ماهی های بزرگ ترجیح دهید. زیرا ماهی های کوچک مانند ساردین کمتر در معرض آب های آلوده قرار دارند.

۳- قبل از خرید ماهی دودی شکم آن را به دقت ببینید تا علامت کپک زدگی و بوی نامطلوب نداشته باشد.

٤- ماهی تازه علائمی مانند چشم برجسته و شفاف و فلس درخشنده و محکم و آبشش های قرمز رنگ دارد و بوی نامطبوع نمی دهد.

۵ -ماهی منجمد پس از خارج شدن از انجماد نباید بوی نامطبوعی داشته باشد.

٦- پوست ماهی را حدالامکان نخورید زیرا پوست ماهی اولین قسمتی است که در معرض آلودگی قرار دارد.

۷- از مصرف ماهی هایی که افراد از راه صید تفریحی از کنار آب ها می گیرند خودداری کنید زیرا احتمال آلودگی وجود دارد .

اگرحبوبات بی نمك شده

اگرحبوبات شما بی نمک شد هرگز نمک خشک روی آن نریزید ؛ بلکه مقدار نمک مورد نیاز را در آبجوش حل کنید، سپس داخل حبوبات پخته بریزید تا نمک به همه جای حبوبات برسد.

کاهوی اضافه را چکار کنیم

اگر چند برگ کاهو اضافه آمده و به اندازه ای نیست که بتوان با آن سالاد درست کرد، می توانید که آن را خرد کنید و به کوکو سبزی بیفزایید و یا برای ته دیگ مانند نان در کف قابلمه قرار دهید، بسیار خوشمزه خواهد شد.

روش پخت قارچ

قارچ صدفی را در کره یا روغن بغلتانید و سپس به آن نمک و فلفل زده به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا مزه بگیرد. بعد به سیخ کشیده و یا لای سیمی قرار دهید و بر روی آتش ذغال، کباب کنید. (خواباندن در پیاز توصیه نمی شود چرا که باعث دنبه ای شدن قارچ ها می شود.)

روش دیگر: یک عدد تخم مرغ را خوب به هم بزنید و آرد سوخاری را کم کم اضافه کنید و همچنان هم بزنید. اکنون قارچ ها را در این مایع بغلتانید و بر روی سینی فر که قبلاً با روغن یا کره چرب کرده اید بچینید. می توانید بر روی آن ها سبزیجات معطر هم بپاشید. سینی را در فر گذاشته به مدت ۱۰ دقیقه در حرارت ۱۸۰ درجه کباب کنید .

قابلمه ای که در اثرجوشیدن آب سیاه شده

قابلمه را از آب پر کنید، کمی جوش شیرین درون آن بریزید و بگذارید تا جوش بیاید بعد آب آن را خالی کرده و به راحتی با اسکاچ درون آن را بشوئید .

اسرار" نقاشی دیوار"

چگونه می توانیم با رنگ آمیزی صحیح دیوارها، مشکلات دکوراسیون را حل کنیم و ابعاد یك اتاق را بیش از آنچه هست نمایش دهیم؟

در مرحله اول، طبعاً شما رنگی را انتخاب خواهید کرد که با آنچه در ذهن دارید مطابقت داشته باشد. مهم این است که حتی اگر رنگ مورد نظر شما سفید باشد، تمام اتاقها را باید با نوع رنگ سفید رنگ کنید تا نتیجه، رنگی یك دست باشد. این ده توصیه، در مراحل بعدی رنگ آمیزی و چیدمان می تواند مفید باشد :

۱- برای ایجاد جذابیت در یک اتاق، از وسایلی که درست همرنگ دیوار باشد استفاده نکنید. برای انتخاب رنگ دیوار، لوازم منزل خود را در نظر بگیرید و با توجه به رنگهای موجود در آن، رنگی مناسب را انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که ترکیبات متنوع، فضایی پویا و نیروبخش ایجاد می کند .

۲- اگر برای هر اتاق رنگی مجزا در نظر دارید، فضاهای بین اتاقها مانند راهرو، ورودی و راه پله را به رنگ خاکستری ملایمی با ته رنگی از رنگ دیوار درآورید تا تبدیل رنگها به یکدیگر زیباتر شود .

۳- رنگی را برای خانه خود در نظر بگیرید و آن را در حجم های متفاوت در اتاقها به کار ببرید. این رنگ می تواند در یک اتاق، رنگ غالب؛ در اتاقی ،رنگ چند وسیله و در اتاق سوم تنها به عنوان چاشنیهایی درگوشه و کنار به کار ببرید. چنین روشی، هماهنگی را در تمام خانه برقرار خواهد کرد .

٤- رنگهای روشن، باروح و متمایل به گستردگی هستند و در نتیجه اتاق را بزرگتر و روشن تر از آنچه هست نشان می دهند. رنگهای تیره ،گرم و فریبنده هستند و به اتاقهای بسیار بزرگ، حالتی خودمانی و دوستانه می دهند .

۵- اگر قصد دارید دیوارهایی را به رنگ تیره یا بسیار درخشان درآورید، بتونه کاری و آستری آن را هم از همان رنگ بزنید .

٦- نقص های معماری را با استفاده از رنگهای خنثی در دیوار، سقف و کف اتاق به طوری که حالتی یکپارچه به خود بگیرند، برطرف نمایید .

۷- برای بلندتر جلوه کردن دیوارها، رنگها را تا سقف به طور یکنواخت ادامه دهید و در نزدیکی سقف رنگ را با نوارهای تزئینی و مانند آن قطع نکنید. اگر سقف دارای حاشیه تزئینی یا لبه برجسته است، می توانید این حاشیه را نیز به رنگ دیوار درآورید. رنگ روشن سقف را بلندتر جلوه می دهد .

۸- برای کوتاه نشان دادن سقفهای بسیار بلند و یا تشدید حالت خودمانی یک اتاق، رنگ دیوار را از ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر مانده به سقف قطع کنید و باقی آن را به رنگ سقف رنگ آمیزی کرده یا با نوارهای تزئینی بپوشانید. تیره کردن سقف هم می تواند چنین حالتی را ایجاد کند .

۹- با رنگ آمیزی دیوارهای کوتاهتر (کم عرض تر) به رنگی تیره تر از دیوارهای بلندتر می توانید یک اتاق کشیده و باریک را عریض تر جلوه دهید .

۱۰- اگر برای سقف اتاقی رنگ سفید را در نظر گرفته اید، برای هماهنگ کردن رنگ اتاق با سقف، اندکی از رنگ دیوار را به رنگ سفید اضافه کنید .

آشپزی

کوکوی اسفناج برای افراد مبتلا به دیابت

مواد لازم :

روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به اندازه لازم(به مقدار کم مصرف شود)تره فرنگی ۲ عدد(ریز خرد شود)اسفناج تازه ۱۷۵ گرم(خرد شود)

تخم مرغ ۵ عدد ، پیازچه ٤ عدد(ساطوری شود)

سبزی کوکو ۱۵۰ گرم (حدود ۳ مشت)

گردو ۲۰ گرم

نمک و فلفل به اندازه لازم

توجه:

سبزی کوکو شامل گشنیز، جعفری، شوید، تره، پیازچه و کمی نعنا می باشد.

طرز تهیه:

کمی روغن(حدود ۱ قاشق) را در ماهی تابه می ریزیم تا داغ شود. تره فرنگی ها را خرد کرده در روغن کمی حرارت می دهیم. سپس اسفناج خرد کرده را به آن می افزائیم تا اینکه کمی نرم شود.(روی حرارت متوسط ۳ دقیقه بماند.)

تخم مرغ ها را هم زده، اسفناج، تره فرنگی، پیازچه و تمام سبزیجات را به آن می افزائیم. سپس نمک، فلفل، گردوی خرد شده را اضافه می کنیم. مواد را در ماهی تابه دارای روغن داغ(روغن حدود ۳ قاشق غذاخوری) ریخته، در ظرف را گذاشته و روی حرارت ملایم می گذاریم تا بپزد. بعد آن را پشت و رو کرده، زیر گریل داخل فر گذاشته تا طلایی شود.(با آن روش از روغن کمتری استفاده می شود.)

نکات تغذیه ای :

این غذا به علت دارا بودن سبزیجات متنوع ؛ مقدار زیادی کربوهیدرات پیچیده و فیبر دارد . به همین علت برای افراد دیابتی نوع ۲ مفید می باشد.

طرز تهیه سالاد ماکارونی

مواد لازم:

ماکارونی فرمی : ۱ بسته

فلفل دلمه ای متوسط (خرد شده) : ۱ عدد

پیاز کوچک (خرد شده) : ۱ عدد

لوبیا چیتی پخته شده (سرد) : ۲ پیمانه

کنسرو سبزیجات مخلوط : ۱ عدد

سس مایونز کم چرب : ۱ شیشه

نمک ، روغن زیتون : به میزان لازم

طرز تهیه:

مواد را با هم مخلوط کنید و پس از سرد شدن(نیم ساعت داخل یخچال)ماده خواهد بود.

السلام علیک یا بنت رسول ا...

مراسم عزاداری شهادت حضرت زهرا (س)

از تاریخ جمعه۲۷ / ۲ / ۸۷ به مدت ۳ شب با سخنرانی : حضرت حجه السلام والمسلمین حاج شیخ مرتضی استادی از اساتید حوزه و دانشگاه – مشهد

همراه با مداحی مداحان اهل بیت و قرائت زیارتنامه حضرت زهرا (س)

مکان :مسجد علی ابن ابیطالب (ع) بلوار ساحلی

دبیرخانه کانونهای فرهنگی هنری مساجد - هیئت امنا مسجدعلی ابن ابیطالب (ع)هیئت‌حضرت زهرا خوابگاه فاطمه الزهرا دانشگاه هرمزگان

مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا

سلامت خانواده با مصرف آبزیان بطور مستمر تضمین می شود

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان