

لاغری با کلمات چربی و پروتئین

کتو و رژیم پرطرفدار این روزها



مآنده رئیس الساداتی
۴۲۰ کلمه
زمان مطالعه: ۳ دقیقه

لاغری، موضوعی است که این روزها ذهن بسیاری از افراد را درگیر خودش کرده و موجب رونق رژیم‌های بسیاری در سبک زندگی ما شده است. یکی از رژیم‌های پرطرفدار این روزها رژیم کتوژنیک است. رژیم کتوژنیک یا کتو، یک رژیم کم کربوهیدرات، پرچربی و پرپروتئین هست که ادعا می‌شود برای کاهش وزن می‌تواند بسیار مفید باشد. این رژیم انواع مختلفی دارد و هرکدام از انواع آن می‌توانند برای بخشی از افراد مفید باشند. رژیم کتو باعث می‌شود چربی‌ها در کبد به «کتون» تبدیل شوند. این رژیم غذایی موجب کاهش قند خون و سطح انسولین می‌شود و می‌تواند برای بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت، سرطان، صرع و آلزایمر مفید باشد.

خانومی که شما باشی

مرئیهای برای خانه‌دارها

شغل نامرئی

«تو دیگه دم بختی، می‌تونی خونه رو مدیریت کنی؟» ما برعکس مادران مان سرسری از این حرف عبور می‌کنیم. حقیقت این است که اوضاع و احوال جامعه، نقش خانه‌داری را از همه بیشتر با ما زنان پیگانه کرده‌است. خانه‌داری در باور ما تبدیل به عاملی شده که توانایی‌های اجتماعی ما زنان باید در مقابلش ترمز بزنند. با آن‌که عقیده داریم مردان هم می‌توانند در کار خانه‌داری موفق باشند پس چرا باید جنسیت را در کاری تمام وقت و بدون مرخصی دخیل کرد؟ احتمالاً با خواندن این جملات می‌توانید متوجه گاردی که نسبت به خانه‌داری، در ذهنتان وجود دارد بشوید. در این عصر به بهانه برابری زنان و مردان، حملات بی‌رحمانه‌ای به خانه‌داری می‌شود با وجود این هنوز زنان خانه‌دار زیادی وجود دارند. در دنیای امروز پیدا کردن شغل با حقوق و مزایا برای زنانی که اکثراً تحصیل کرده هستند، کار دشواری نیست اما بعضی زنان، برخلاف میل خود و از روی مصلحت در خانه مشغول به فعالیت می‌شوند. کاری که از دیدگان جامعه نامرئی است. با این حال حرف‌های بی‌رحمانه درباره برابری، باعث محکوم شدن و مورد تمسخر قرار گرفتن نیمی از زنان می‌شود و آن‌ها را از کاری که انجام می‌دهند شرمسار می‌کند. این تصور را به وجود می‌آورد که در جامعه هیچ جایگاهی ندارند. انتخاب خانه‌داری از سوی زنان به این معنی نیست که با نظام مردسالار مشکلی ندارند یا نمی‌خواهند زنان را در مراتب بالای شغلی و اجتماعی ببینند. این صرفاً انتخابی بر اساس شرایط آن‌هاست. اگر نقدی به محصورکردن نقش زن در جریان خانه‌داری داریم با احترام گذاشتن به کار زنان خانه‌دار، بهتر می‌توانیم رسالت خود را به عنوان یک زن انجام دهیم.

اسماء هادی زادگان
۲۷۶ کلمه
زمان مطالعه: ۲ دقیقه

بهبشت کردستان

گردش در ارتفاعات پیچ در پیچ ایران

ترب



رویا رحیقی
۲۵۵ کلمه
زمان مطالعه: ۲ دقیقه

دست پنجه

دنت شکلاتی خونگی

دنت شکلاتی یکی از دسرهای محبوب این روزهاست که ممکن است برخی از ما به دلیل شکر اضافی یا حتی مواد افزودنی قید مصرف آن را بزنیم. اما این هفته می‌خواهیم دستور پخت این دسر خوشمزه را به شما آموزش دهیم و حتی در روزهایی که حوصله خرید ندارید می‌توانید خودتان را مهمان کنید.

مواد لازم: یک لیوان شیر کم چرب، یک قاشق غذاخوری نشاسته ذرت، پودر کاکائو یک قاشق غذاخوری، ۱۵ گرم شکر، وانیل یک چهارم قاشق چای خوری، کره نرم نصف قاشق غذاخوری (قابل حذف)

ابتدا نشاسته ذرت، شکر و پودر کاکائو را مخلوط می‌کنیم. بعد از آن شیر را به این مخلوط اضافه می‌کنیم و بر روی حرارت ملایم می‌گذاریم و تا زمانی که به غلظت فرنی برسد به آرامی هم می‌زنیم. توجه کنید که باید مخلوط را به طور مداوم هم بزنید و از کنار گاز دور نشوید تا در نهایت یک مخلوط یک دست را تحویل بگیرید. در آخر وانیل را اضافه می‌کنیم و پس از آن که حرارت را تا آخر کم کردید، به آن کره اضافه می‌کنید و به سرعت هم می‌زنید تا یک دست بشود. حالا دنت شما آماده است و می‌توانید آن را در یخچال بگذارید و نوش جان کنید.