



با خواص هلو و طرز تهیه پای هلو ی خوشمزه آشنا شوید!

قبل از تهیه پای هلو ی خوشمزه ابتدا با برخی خواص این میوه خوشمزه تابستانی آشنا شوید مخصوصا در این شرایط کرونایی که حسابی برای همه لازم است. هلو یک میوه فوق العاده مفید برای سلامت و زیبایی پوست است و می‌تواند یک لاغر کننده هم باشد. روده‌ها و دستگاه گوارش هم با مصرف هلو به نوعی پاک‌سازی می‌شوند. هلو برای بازگرداندن آرامش ذهن و درمان بی‌قرار بودن مفید است. هلو سرشار از ویتامین C است که به عملکرد طبیعی بدن و حفظ یک سیستم ایمنی سالم کمک می‌کند. روی و ویتامین C به مبارزه با عفونت و کاهش شیوع بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، مالاریا، ذات‌الریه و اسهال کمک می‌کنند.

طرز تهیه پای هلو

مواد لازم

- ✓ آرد - دو و نیم پیمانه
- ✓ تخم‌مرغ - سه عدد
- ✓ شکر - یک پیمانه
- ✓ ماست - یک پیمانه
- ✓ روغن مایع - یک سوم پیمانه
- ✓ کره - ۱۰۰ گرم
- ✓ بیکینگ پودر - یک قاشق غذاخوری
- ✓ وانیل - یک چهارم قاشق چای خوری
- ✓ هلو - یک تا دو عدد

روش تهیه

- مدتی قبل از شروع کار، موادی را که داخل یخچال هستند بیرون بیاورید تا با محیط هم‌دمای شوند.
- فر را روشن کنید و درجه آن را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا گرم شود.
- قالب‌ها را آماده کنید.
- آرد و بیکینگ پودر را با یکدیگر ترکیب و چند بار الک کنید.
- شکر و کره نرم شده و روغن مایع را حدود ۵ دقیقه با یکدیگر هم‌بزنید تا رنگ روشن پیدا کند و کشدار شود.
- تخم‌مرغ‌ها را تک‌تک به مواد بیفزایید، هر کدام‌شان را ۳۰ ثانیه هم‌بزنید.
- همراه با آخرین تخم‌مرغ وانیل را نیز اضافه کنید.
- ماست را اضافه و همزن را خاموش کنید.
- مخلوط بیکینگ پودر و آرد آذره ذره به مواد اضافه کنید و با استفاده از لیسک آن‌ها را آرام هم‌بزنید.
- این خمیر را در قالب‌ها بریزید. (برای این که مواد هنگامی که در هستند سرریز نشوند بهتر است قالب‌ها را تا دو سوم پر کنید.)
- هلو را با پوست اسلایس نازک کنید و روی خمیر یک تا دو اسلایس بگذارید.
- سینی که قالب‌ها را در آن قرار دادید در فر قرار دهید و بگذارید ۳۰ دقیقه در آن بماند.
- بعد از طی این مدت، سینی را از فر خارج کنید و پس از این که خنک شد روی آن پودر قند بپاشید و در ظرف بچینید.

۳ پیشنهاد برای سلامت قلب خانم‌ها

بیماری‌های قلبی، یکی از تهدیدهای شماره یک سلامت زنان، محسوب می‌شود از این‌رو مراقبت از قلب اهمیت ویژه‌ای دارد



سخت‌تر شود و باعث شود قلب شما سریع‌تر بزند. پیاده‌روی سریع نمونه‌ای از فعالیت‌های هوازی است.

فعالیت‌های تقویت عضله باعث تقویت عضلات شما می‌شوند مانند بلند کردن وزنه‌ها و استفاده از باند‌های مقاومت.

در معرض دود نباشید

نسبت زنان به مردانی که از دخانیات استفاده می‌کنند بسیار کمتر است، اما آیا ما خانم‌ها به همین اندازه هم در معرض دود قرار نمی‌گیریم؟ استفاده از دخانیات یا در معرض دود قرار گرفتن، سبب انسداد شریان‌های قلبی از جمله عروق کرونر خواهد شد و البته همان‌طور که پیش‌بینی می‌شود احتمال بروز سکته‌های قلبی در افراد سیگاری ۳ تا ۴ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری است. پس اگر برای سلامت قلب خود و خانواده‌تان ارزش قائل هستید، پدر یا همسرتان را متقاعد کنید دخانیات را کنار بگذارند و اگر موفق نشدید سعی کنید در معرض دود قرار نگیرید و محیط را ترک کنید.

پروتئین و چربی کمتر هستند. جایگزینی پروتئین گیاهی با پروتئین حیوانی باعث کاهش چربی و کلسترول شما می‌شود و میزان دریافت فیبر شما را افزایش می‌دهد.

ورزش کنید

تاثیر ورزش بر سلامت عمومی بدن بر هیچ‌کس پوشیده نیست و امکان ندارد روزی مقاله‌ای در این باره منتشر نشود. سبک زندگی کم‌تحرک در خانم‌ها باعث شده نیاز به ورزش، در زندگی روزمره‌شان بیشتر احساس شود، با انجام حرکات ورزشی هر چند ساده به مدت ۳۰ دقیقه، در طول روز به سالم ماندن قلب خود کمک خواهید کرد. برای مثال پیاده‌روی سریع، دویدن و دوچرخه‌سواری باعث می‌شود خون با شدت بهتری در قلب شما پمپاژ شود.

چه نوع فعالیتی باید انجام دهید؟

برای به دست آوردن تمام مزایای سلامتی فعالیت بدنی، ترکیبی از فعالیت‌های هوازی و تقویت عضله را انجام دهید.

فعالیت‌های هوازی باعث می‌شود نفس شما



مهم‌اسکنوی | خبرنگار

خون حدود ۷ تا ۸ در صد وزن بدن هر انسان را تشکیل

می‌دهد. به عنوان مثال مردی که ۷۰ کیلوگرم وزن داشته باشد و قدش ۱٫۸۰ متر باشد، حدود پنج لیتر خون در بدن دارد. اما زنانی که در ست همین وزن و قد را داشته باشند، حدود نیم لیتر خون کمتری دارند. به همین دلیل و دلایل دیگر خانم‌ها باید مراقبت ویژه‌ای از قلب خود داشته باشند. اگر به سلامت قلب خود اهمیت می‌دهید، نکات این مطلب را از دست ندهید:

۱

میوه و سبزیجات بخورید

هنگام انتخاب مواد غذایی برای هر وعده و میان‌وعده، سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل را اضافه کنید. منابع پروتئینی و چربی‌های سالم را انتخاب و غذاهای شور را محدود کنید. بخش‌های بیشتری از غذاهای کم‌کالری، سرشار از مواد مغذی، مانند میوه و سبزیجات و بخش‌های کمتری از غذاهای پرکالری و سدیم بالا مانند غذاهای تصفیه‌شده، فراوری شده یا سریع مصرف کنید. این راهبرد می‌تواند رژیم شما و همچنین قلب و دور کمر شما را شکل دهد.

به بشقاب غذای خود میوه و سبزیجات را اضافه کنید. میوه و سبزیجاتی چون برگ کلم و انواع سبزیجاتی با برگ سبز، گوجه‌فرنگی، هندوانه، انواع توت‌ها، نخودفرنگی و طالبی به سلامت قلب شما کمک می‌کند و علاوه بر سلامت قلب باعث تغییر در عادات غذایی شما، کاهش وزن و سلامت عمومی بدن‌تان خواهد شد.

لوبیا، نخود فرنگی و عدس منابع خوبی برای

ترفندها

آشپزی من

روش‌های درست کردن سس مایونز خوش طعم

سس مایونز از جمله سس‌های پر مصرف ما ایرانی‌هاست که همراه انواع سالاد استفاده می‌کنیم. برای تهیه سس تازه بهتر است خودتان در منزل مواد اولیه را فراهم کنید و روش آماده کردن سس را بیاموزید بنابراین ادامه مطلب را بخوانید.

۱- همان‌طور که می‌دانید برای تهیه این سس از روغن مایع، تخم‌مرغ و انواع ادویه استفاده می‌شود. برای تهیه سس بهتر است زرده و سرکه را مخلوط کنید، باید روغن را آهسته به‌طوری که روغن حین ریخته شدن به نخ‌ای باریک تبدیل شده باشد، اضافه کنید.

۲- روغن‌های مناسب برای تهیه این سس به ترتیب روغن زیتون بدون بو، روغن آفتابگردان و روغن کانولا ست.

۳- برای تهیه سس مایونز، از سرکه سیب و کمی آب لیموی تازه استفاده کنید این ترکیب بوی زهم تخم‌مرغ را خواهد گرفت.

۴- از تخم‌مرغ‌هایی استفاده کنید که زرده کم‌رنگ‌تری دارند زیرا زرده پررنگ، رنگ



سس را خراب می‌کند و زرد خواهد شد.

۵- گشنیز خشک، شوید، جعفری، زنجبیل رنده‌شده، پودر گل محمدی بهترین انتخاب‌ها برای مزه‌دار کردن

سس مایونز هستند اما در صورت افزودن یکی از آن‌ها، باید از ریختن بقیه صرف‌نظر کرد.

۶- یکی دیگر از مشکلات تهیه سس این است که رنگ سس مایل به زرد می‌شود و این می‌تواند به دلیل خوب هم‌نخوردن زرده تخم‌مرغ باشد یا این که زرده تخم‌مرغ پررنگ بوده است.

۷- در سس مایونز خانگی از فلفل سیاه نیز می‌توان استفاده کرد اما اگر می‌خواهید سسی داشته باشید که بیشتر شبیه به سس مایونز آماده باشد، استفاده از فلفل سفید گزینه بهتری است.

پزشکی

دارویی که به نازایی مردان منجر می‌شود

نتایج یک بررسی پژوهشی که توسط محققان کشورمان انجام شده است، نشان می‌دهد که استفاده از داروی معروف «دبازپام» که به عنوان دارویی آرام‌بخش شناخته می‌شود، می‌تواند موجب عقیمی مردان شود. به گزارش برنا؛ اختلال در تولید اسپرم و آسیب در این روند که به اصطلاح «اسپرماتوژنز» نامیده می‌شود، از شایع‌ترین علل ناباروری مردان به‌شمار می‌آید. بنابر گزارش سازمان بهداشت جهانی، ناباروری، حدود ۸۰ میلیون زوج در سراسر دنیا را تحت تاثیر قرار داده است که ۵۰ درصد آن‌ها وابسته به علل مردانه است. براساس نظر متخصصان، مطالعات نشان داده‌اند که عوامل محیطی از جمله موادمسمی، آفت‌کش‌ها، برخی نانوذرات و تشعشعات بر باروری مردان اثر مضرری دارد. همچنین دخانیات و کار بدنی سنگین و مشاغل نشسته نیز می‌تواند با ناباروری مردان در ارتباط باشد. در این زمینه، محققانی از دانشگاه آژاد اسلامی واحد مشهد، مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن تأثیر داروی آرام‌بخش و خواب‌آور دبازپام بر روند اسپرماتوژنز مورد ارزیابی علمی واقع شده است. نتایج این بررسی هانشان می‌دهند که داروی دبازپام که به عنوان دارویی آرام‌بخش و خواب‌آور، اغلب بدون توجه خاص و به‌صورت خوددردمانی توسط افراد مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند بر روند اسپرماتوژنز تأثیر کاهشی داشته باشد و مردان را به سمت ناباروری سوق دهد.

تازه‌ها

ناشنوایی علامت جدید کرونا

ویروس کرونا از زمان ظهورش تاکنون علایم مختلفی را از خود بروز داده که رایج‌ترین آن تب، سرفه، بدن درد و از دست دادن چشایی و حتی بویایی بوده است که هر کدام تا زمان بهبودی کامل ادامه دارند؛ و حال در تازده‌ترین تحقیقات دانشمندان در این زمینه، علامت جدیدی از این ویروس کشف شده است. این تحقیق به دست دانشمندان دانشگاه جانز هاپکینز انجام شده است که نشان می‌دهد این ویروس می‌تواند نه تنها بینی و گلو بلکه گوش و استخوان ماستوئیدی جمجمه را نیز آلوده کند. آن‌ها در مطالعه خود، یک زن ۸۰ و دو مرد ۶۰ ساله را که به اثر ابتلا به ویروس کرونا جان‌باخته بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند؛ در این بررسی مشخص شد که آن‌ها این ویروس را در گوش میانی چپ و راست خود داشته‌اند. در حالی که حجم نمونه برای مطالعه بسیار اندک بود، اما یافته‌ها حاکی از آن است که مشکلات گوش از جمله از دست دادن شنوایی می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به کرونا ویروس باشد. به گفته محققان این دانشگاه، محاصره استخوان ماستوئید و گوش میانی توسط ویروس کرونا ممکن است در بیماران زنده هم رخ دهد. هم‌انک مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (CDC) علایم رایج بیماری کووید-۱۹ را تب بالا، سرفه شدید و از بین رفتن حس بویایی و چشایی معرفی کرده است که بر این اساس توصیه کرده منظور از تب بالا افزایش دمای بدن تا حدی است که به راحتی با پشت دست احساس شود یا سرفه معمولی را نمی‌توان لزوماً از علایم بیماری دانست.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

تغذیه

پر هیزهای خوراکی برای رهایی از استرس در بحران کرونا

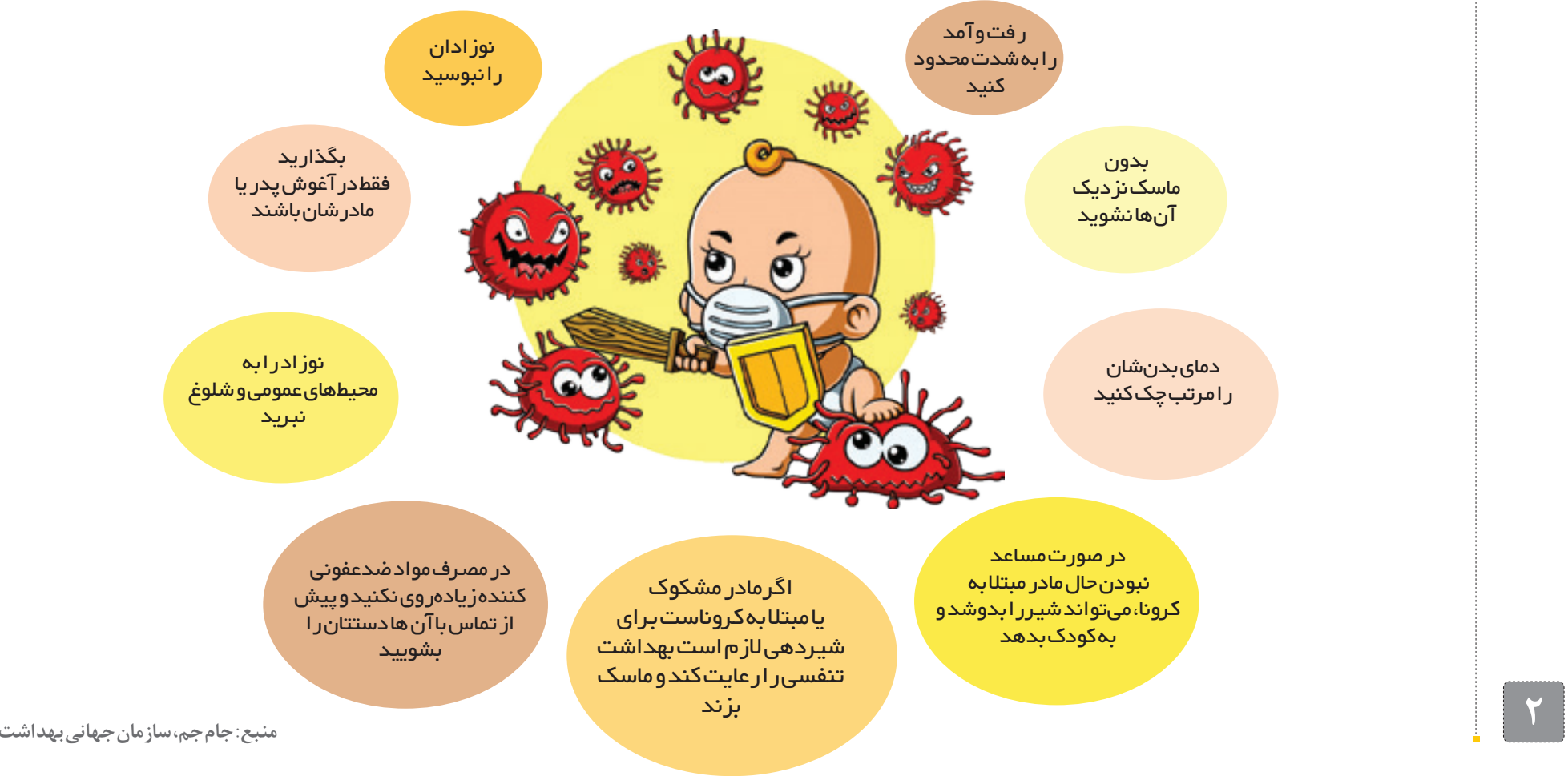
مصرف برخی از مواد خوراکی در شرایط استرس، زبان‌آور است؛ مواد غذایی که ممکن است در کوتاه‌مدت سبب افزایش انرژی شود، اما مصرف زیاد آن‌ها موجب فرسایش و خستگی می‌شود و در نهایت در طولانی مدت می‌تواند سبب افزایش استرس در بحران کرونا شود. اگر فرد به‌طور کم‌وبیش ثابت یا با الگوی تکرارشونده به حالت اختلالانی همچون خشکی‌وزبری پوست، شکنندگی ناخن، بی‌خوابی یا بد خوابی، اسپاسم، یواسپر، شقاق مقعد و خشکی مخاط دچار باشد، مصرف برخی مواد غذایی برای وی آسیب بسیار بیشتری خواهد داشت و دستورطبی در طب ایرانی این است که چنین افرادی در انداز ه مصرف و تکرار مصرف برخی مواد خوراکی بسیار احتیاط کنند. این مواد غذایی که پر هیز از مصرف آن‌ها توصیه می‌شود، شامل:

* سرکه، آب‌غوره، آب لیمو، ترشی‌های خانگی یا بازاری.
* پنیر شور، خیار شور، آجیل شور، مصرف زیاد نمک.
* زنجبیل، خردل، فلفل سیاه.
* سیر، پیاز تند، فلفل قرمز، شاهی، تره، پیازچه.
* سس‌های تند و تیز.
* خرما ی خشک، عسل کهنه.
* چای پررنگ، کاکائو، شکلات تلخ، قهوه.
* ذرت بوداده، نان خشک.
* گوشت گاو و گوشت‌های صنعتی مانند کالباس و سوسیس.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، مصرف بیش از دو فحجان قهوه، نسکافه و چای سبز در شبانه‌روز توصیه نمی‌شود. این نوشیدنی‌ها اگر چه در کوتاه‌مدت موجب برانگیختگی هوشیاری و احساس بهبود انرژی می‌شوند اما محرک سیستم عصبی هستند.

منبع: ایسنا

راه‌های پیشگیری از ابتلای نوزادان به کرونا



منبع: جام‌جم، سازمان جهانی بهداشت