



بهداشت

ناپدید شدن دانه‌های سر سیاه

هنگامی که منافذ پوست مسدود می شود، چربی طبیعی پوست نمی تواند جاری شود و با گذشت زمان سخت می شود و به دلیل قرار گرفتن در معرض اکسیژن به رنگ سیاه در می آید. دانه‌های سر سیاه یکی از شایع ترین مشکلات پوستی است. در ادامه با چند ماسک خانگی برای رفع جوش‌های سر سیاه بیشتر آشنا می شویم:

ماسک ژلاتین شیر

ژلاتین یک ماده سرشار از مواد مغذی است که به پاک سازی مواد زاید مسدود کننده منافذ پوست کمک می کند و در ترکیب با اندکی شیر، ماسکی موثر برای از بین بردن دانه های سر سیاه و هر گونه تجمع سلول مرده پوست شکل می گیرد.

مواد لازم

یک قاشق غذاخوری ژلاتین بدون طعم (۷ گرم)
شش قاشق غذاخوری شیر (۶۰ گرم)

آماده سازی

✓ ژلاتین را با شیر ترکیب کنید تا یک خمیر غلیظ شکل بگیرد.

✓ این خمیر را به مدت ۱۰ ثانیه در مایکروفر قرار دهید و سپس زمانی که به اندازه کافی سرد شد، آن را روی مناطق تحت تاثیر قرار گرفته پوست بمالید.

✓ اجازه دهید خمیر به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست بماند، سپس آن را با دقت پاک کنید.

✓ پوست خود را با آب گرم شست و شو دهید و این کار را سه بار در هفته تکرار کنید.

ماسک گوجه فرنگی و آلوئه‌ورا

آنتی اکسیدان های موجود در گوجه فرنگی و قدرت آب سانی آلوئه‌ورا در کنار یکدیگر ترکیبی فوق العاده برای پاک سازی و افزایش شادابی پوست ایجاد می کند.

مواد لازم

یک گوجه فرنگی رسیده
دو قاشق غذاخوری ژل آلوئه‌ورا (۳۰ گرم)

آماده سازی

✓ مواد تشکیل دهنده را در یک مخلوط کن بریزید و تازمانی که به خوبی با یکدیگر ترکیب شوند به مخلوط کردن ادامه دهید.

✓ ترکیب به دست آمده را روی کل صورت خود بمالید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند.

✓ پوست خود را با آب گرم بشویید و این کار را یک روز در میان انجام دهید.

داده تصویری

نکات تغذیه‌ای دوران نقاهت کرونا

بارعایت توصیه تغذیه‌ای برای دوران نقاهت

کووید ۱۹ می‌توان آثار بیماری بر بدن را کاهش داد

تازه‌ها

در دوره بیماری کرونا اشتیهای فرد کم می‌شود و در یافت نا کافی انرژی، پروتئین و مواد مغذی کافی، احتمال بروز سوء تغذیه و کمبود ریز مغذی‌ها را افزایش می‌دهد، بنابراین لازم است همه بهبود



یافتگان تحت نظر و مراقبت تغذیه‌ای ویژه قرار گیرند. بهترین زمان برای جبران کمبود انرژی، پروتئین، ویتامین و املاح از دست رفته در دوران بیماری، دوره نقاهت است. ادامه مطلب را در این زمینه با توصیه های وزارت بهداشت بخوانید:

ایمنی هستند مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی و میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز دانه ها مانند بادام، گردو، پسته، فندق و... و خشکبار حداقل دو وعده در روز.
۷- استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته‌ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوس دار در وعده های غذایی روزانه.
۸- استفاده از روغن های گیاهی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا.
۹- استفاده از شربت عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه.
۱۰- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا، به علت خاصیت ضد التهاب آن.
۱۱- افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها، به منظور تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن.
۱۲- استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد.
۱۳- افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری و تخمیر شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست.

دانستنی‌ها

ادم اطراف چشم چیست؟

ادم قدامی با کیسه های زیر چشم که بخشی طبیعی از روند پیری محسوب می شود، فرق دارد. این عارضه بروز یک مشکل در وضعیت سلامت فرد را نشان می دهد و به طور معمول موقتی است. دلایل مختلف و متعددی منجر به التهاب در اطراف چشم و تجمع مایعات می شود که این تجمع مایعات در پف کردن چشم نقش دارد. برای برخی افراد ادم ممکن است به آرامی ظاهر شود که این نوع آن به

صورت مزمن توصیف می شود. برای برخی دیگر به سرعت بروز می کند و به عنوان نوع حاد آن شناخته می شود.

درمان پف چشم

کاهش مصرف نمک، نوشیدن آب فراوان، استفاده از کمپرس سرد، آنتی بیوتیک ها
علایم ادم اطراف چشم
✓ التهاب خفیف تا شدید اطراف چشم

غذای اصلی

کو کو بهاری کنگر تازه



کوچک

- روغن مایع - یک پیمانه
- آب - یک پیمانه
- زعفران دم کرده - به میزان لازم
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه - به میزان لازم
- ادویه پلویی - به میزان لازم

گوشت چرخ کرده - ۱۰۰ گرم

- کنگر پاک کرده - ۲۵۰ گرم
- زرشک (برای تزئین) - ۱۰۰ گرم
- هویج - دو عدد متوسط
- سیب زمینی - یک عدد متوسط
- پیاز - دو عدد
- تخم مرغ - چهار عدد
- گوجه فرنگی (برای تزئین) - یک عدد

۱- کنگر را خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید. یک پیمانه آب به آن اضافه کنید تا بپزد. هویج خرد شده را هم آبپز کنید. ۲- داخل تابه مقداری روغن بریزید و سیب زمینی های خرد شده را داخل روغن تفت دهید. ۳- وقتی سیب زمینی ها نرم شد، از روی حرارت بردارید و پیاز را داخل روغن تفت دهید. ۴- بعد از طلایی شدن پیاز، گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید و به همراه پیاز تفت دهید تا گوشت سرخ شود. ۵- کنگر پخته شده را به همراه هویج سیب زمینی و گوشت سرخ شده با هم مخلوط و به آن ها مقداری نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه پلویی اضافه کنید و خوب هم بزنید. ۶- تخم مرغ ها را جداگانه در ظرفی بشکنید و هم بزنید تا زرده و سفیده با هم مخلوط شوند. (یک عدد

زرده را برای مخلوط گوجه فرنگی و زرشک نگه دارید. ۷- سپس تخم مرغ ها را به مایه کو کو اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مایه کو کو یک دستی به وجود بیاید. ۸- مقداری روغن داخل تابه بریزید و وقتی داغ شد مایه کو کورا اضافه کنید. ۹- گوجه فرنگی سفت و کوچکی را ریز خرد و با زرشک مخلوط کنید و یک عدد زرده تخم مرغ را هم به آن ها اضافه کنید و روی کو کو بریزید و با پشت قاشق روی کو کورا کمی فشار دهید تا مواد رویه به کو کو بچسبد. ۱۰- کو کورا روی حرارت ملایم قرار دهید و در تابه را ببندید تا کو کو خوب پخته شود. برای پخت این کو کو لازم نیست سمت دیگر کو کورا برگردانید تا سرخ شود.

تناسب اندام

ایده‌هایی برای کاهش وزن همراه با پیشنهاد های رژیمی

مارال مرادی

خبرنگار

خانم ها برای لاغری و کاهش وزن راه های گوناگونی را امتحان می کنند تا به نتیجه دلخواه برسند. ورزش های لاغری، رژیم های سخت و... در این مطلب با چند پیشنهاد ساده مسیر کاهش وزن را برای شما هموار می کنیم.

پیشنهادهاول

دنبال راه های کم کردن اشتها باشید. خوردن سالاد قبل از غذا، خوردن سفیده تخم مرغ، خوردن سوپ جو قبل از غذا، جویدن آدامس و بو کردن نعناع، خوردن دو لیوان آب قبل از غذا

پیشنهاده دوم

از غذاها و خوراکی های چربی سوز استفاده کنید.

سوپ رژیمی

مواد لازم: کرفس خرد شده یک لیوان، گل کلم سفید خرد شده ۲ لیوان، هویج ۳ عدد، پیاز ۳ عدد، فلفل دلمه ای ۲ عدد، گوجه فرنگی ۵ عدد، آب ۳ لیوان

طرز تهیه: آب را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا به جوش بیاید. گوجه فرنگی های پوست گرفته و رنده شده و سبزیجات خرد شده را به آب در حال جوشیدن اضافه و مخلوط کنید، سپس در قابلمه را بگذارید و حرارت را ملایم کنید. به مدت یک ساعت اجازه دهید سوپ آرام بجوشد و آماده شود. سپس نمک و فلفل را اندازه کنید و ۱۵ دقیقه دیگر بگذارید تا سوپ جا بیفتد سپس در ظرف بکشید و میل کنید. این سوپ برای کسانی که می خواهند بی خطر لاغر شوند، بهترین گزینه است و علاوه بر سوزاندن چربی های شکم و پهلو باعث شست و شوی دستگاه گوارش می شود. بادام آجیلی در کاهش وزن و چربی شکمی فوق العاده موثر است. با خوردن روزانه ۱۰ عدد بادام متابولیسم بدن خود را افزایش دهید؛ جلوی گر سنگی های کاذب را بگیرید و از چاقی شکمی پیشگیری کنید.

طرز تهیه ۲ دمنوش چربی سوز

دمنوش چای سبز و زنجبیل

مواد لازم: مقداری زنجبیل تازه یا نصف قاشق چای خوری زنجبیل پودر شده، یک قاشق چای خوری چای سبز، یک لیوان آب و یک قاشق عسل (اختیاری).

طرز تهیه: ابتدا زنجبیل و چای سبز را داخل قوری بریزید و یک لیوان آب جوش به آن اضافه کنید. حواس تان باشد چای سبز را بیشتر از ۳ تا ۴ دقیقه داخل آب جوش نگذارید، چون طعم تلخی پیدا می کند، بنابراین بعد از دم کشیدن، دمنوش را صاف کنید. می توانید یک قاشق عسل به آن اضافه و روزانه یک یا دو فنجان از این دمنوش لاغری رامیل کنید.

دمنوش دارچین

مواد لازم: یک قاشق چای خوری پودر دارچین، یک تکه چوب دارچین، یک لیوان آب.

طرز تهیه: پودر دارچین و چوب آن را در یک لیوان بریزید، آب را بجوشانید و داخل لیوان روی دارچین ها بریزید. بهتر است از یک لیوان در دار استفاده کنید یا روی هر لیوانی که استفاده می کنید، درپوش بگذارید و ۱۵ دقیقه صبر کنید. دمنوش لاغری شما آماده است. این دمنوش را می توانید یک یا دو بار در روز میل کنید.

در تهیه این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است

تغذیه

نکاتی که باید برای مصرف گوشت

بلدرچین بدانید

مواد مغذی گوشت بلدرچین پروتئین، فسفات، چربی، کلسیم، آهن و روی و انواع ویتامین ها: از جمله انواع ویتامین B (ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین، اسید پانتوتنیک، پیریدوکسین، بیوتین، اسید فولیک، کوکبالامین) است. این ویتامین ها می توانند سوخت و ساز بدن را افزایش دهند و سیستم عصبی را تقویت کنند.

فواید مصرف گوشت بلدرچین

✓ درمان کم خونی

✓ تامین انرژی

✓ مراقبت از پوست

✓ حفظ قدرت و استحکام استخوان ها

مضرات مصرف زیاد گوشت بلدرچین

✓ آلزایمر

✓ صدمه به کلیه

✓ تولید سنگ کلیه

✓ افت فشار خون

✓ افزایش کسترلرل بد خون

✓ اختلال در سیستم سوخت و ساز بدن