



بیشتر بدانیم

۵ نوشیدنی ضد تشنگی مادر رمضان

با توجه به این که در فصل گرم سال قرار داریم و ساعات زیادی از روز را روزه هستیم، بدن به طور طبیعی در طول روز دچار کم آبی می شود. در ادامه چند نوشیدنی به شما توصیه می کنیم که با مصرف آن ها در بین ساعات افطار تا سحر تاحدی می توانید از تشنگی در طول روز بکاهید.

شربت گلاب

مقداری گلاب را با آب مخلوط کنید و این شربت را بنوشید. نوشیدن گلاب خنک، گرمی درون را از بین می برد و بدن را تقویت می کند. بوییدن گلاب برای تقویت قلب و رفع بی حالی و تقویت حواس مفید است.

شربت آب لیمو

آب لیمو، کمی شکر و آب؛ با همین ترکیب ساده می توانید آب زیادی در بدنتان ذخیره کنید.

شربت خیار سکنجبین

تعدادی خیار را رنده کنید، کمی سکنجبین داخل لیوان بریزید، خیارهای رنده شده را به آن اضافه کنید و سپس آب و لیموترش بریزید.

شربت بیدمشک

عرق بیدمشک را با مقداری آب مخلوط کنید و معجزه آن را ببینید.

شربت خاکشیر و آب لیمو

ابتدا خاکشیر را بشویید و سپس با آب لیموی تازه و کمی شکر مخلوط کنید. شربت آماده است و می توانید از افطار تا سحر آن را میل کنید. اگر دوست داشتید می توانید تخم شربتی هم به این مخلوط اضافه کنید.

شماره پیامک **زندگی سالم**

۲۰۰۹۹۹

انتی کرونا

انتقال ویروس کرونا از طریق بزاق دهان

نتایج مطالعه جدید محققان نشان می دهد که ویروس کرونا سلول های دهان را هم آلوده می کند. به گزارش مدیکال نیوز، این داده ها نشان می دهد که حفره دهان یک مکان مهم برای عفونت ویروس کرونا است و بزاق را به عنوان یک مسیر بالقوه انتقال این بیماری در گیر می کند. اگر چه کاملاً مشخص شده است که مجاری هوایی فوقانی و

ریه ها مکان های اصلی عفونت ویروس کرونا هستند اما نشانه هایی وجود دارد که ویروس می تواند سلول های دیگر قسمت های بدن مانند سیستم گوارشی، رگ های خونی، کلیه ها و دهان را در گیر کند. یافته ها همچنین به احتمال نقش دهان در انتقال ویروس کرونا به ریه ها یا سیستم هضم از طریق بزاق ملو از ویروس از سلول های دهان آلوده



دمنوش های نشاط آور بهاری

برای دمنوش بهاری از شکوفه های بهاری استفاده می شود رایحه آن شیرین و مناسب فصل بهار است

تغذیه

دمنوش تنها برای فصل زمستان نیست بلکه می توان برای فصل بهار هم دمنوش مناسب که به گل های بهاری معطر باشد، تهیه

روش دم کردن

همه گیاهان را در یک فنجان بریزید و روی آن را با آب جوش بپوشانید، سپس در آن را بگذارید تا چند دقیقه دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و بنوشید.

دمنوش علف لیمو با گل شاه پسند

این دمنوش بیشتر حال و هوای گردش در چمنزارهای تابستانی را دارد.

دمنوشی سبک با عطر و طعمی ملایم است که خستگی را از تن تان در می آورد.

از آن جا که کافئین ندارد، در هر ساعتی از روز می توانید از آن لذت ببرید.

محتویات

نعناع، مریم گلی، علف لیمو، گلبرگ های رز، گل شاه پسند و مقدار کمی استوقودوس.

روش دم کردن

همه گیاهان را در یک فنجان بریزید و روی آن را با آب جوش بپوشانید، سپس در آن را بگذارید تا چند دقیقه دم بکشد. بعد از صافی عبور دهید و بنوشید.

چای زنجبیل، لیمو و عسل

محتویات

آب یک فنجان لیمو، یک قاشق چای خوری پوست

زیبایی

بانوان

چند ترند خانگی و کم خرج برای مژه ها

مارال مرادی

خبرنگار

داشتن مژه های پرپشت آرزوی خیلی از خانم ها است. برای داشتن مژه های پرپشت کافی است با مواد طبیعی که در منزل دارید به تقویت مژه های تان بپردازید.

۱) روغن بادام تلخ و شیرین

روغن بادام در دو نوع تلخ و شیرین به عنوان یک منبع غنی از ویتامین B، چربی، منیزیم و کلسیم شناخته شده است. روغن بادام مژه را تغذیه می کند و پس از مدتی مژه ها را بلندتر و پرپشت تر می کند. شب قبل از خواب مقداری روغن بادام را با استفاده از یک برس ریمل روی پلک و مژه ها بمالید، بگذارید یک شب بماند و صبح روز بعد با آب بشویید. این روش را هر شب برای چهار هفته تکرار کنید تا نتیجه دلخواه را به دست آورید.

۲) شیر

شیر به دلیل وجود ویتامین ها و مواد مغذی می تواند برای داشتن مژه های بلند و پرپشت مفید باشد. مقداری شیر را بجوشانید و بگذارید سرد شود، شب قبل از خواب با یک پنبه مقداری از آن را روی مژه ها بمالید، بگذارید یک شب بماند و صبح روز بعد با آب بشویید. بعد از دو تا سه ماه مژه هایی بلندتر و پرپشت تر خواهید داشت.

۳) وازلین

وازلین را گرم کنید تا مایع شود، مقداری از آن را روی مژه ها بمالید و بگذارید یک شب بماند و روز بعد با آب گرم بشویید.

۴) پوست لیموترش

پوست لیموترش حاوی ویتامین های C و B، اسید فولیک و دیگر مواد مغذی است که رشد مژه ها را افزایش می دهد و هنگامی که با روغن زیتون یا روغن کرچک ترکیب شود خاصیت آن بیشتر می شود.

یک قاشق غذاخوری پودر پوست لیموترش را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن کرچک ترکیب کنید، هر شب قبل از خواب با استفاده از یک برس مژه آن را روی مژه ها بمالید، بگذارید یک شب بماند و سپس آن را با آب گرم بشویید.

۵) روغن کرچک

روغن کرچک ماده تغذیه کننده قوی است که می تواند به تقویت و رشد مژه ها کمک کند و همچنین عوامل بیماری زا را که مانع رشد مژه می شود از بین ببرد.

روغن کرچک و چند قطره روغن ویتامین B را با هم ترکیب کنید و قبل از رفتن به رختخواب با یک برس تمیز آن را روی مژه ها بمالید، بگذارید یک شب بماند و سپس صبح آن را با آب گرم بشویید.

در روشی دیگر دو قاشق غذاخوری روغن کرچک و ژل آلونه وای تازه را با هم ترکیب کنید و با استفاده از یک سواب پنبه آن را روی مژه ها بمالید، بگذارید یک شب بماند و صبح روز بعد آن را بشویید. هر کدام از این روش ها را هر روز برای دو تا سه ماه ادامه دهید تا نتیجه بگیرید.

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

دانستنی ها

فواید شگفت انگیز کاکائو که از آن بی اطلاعید!



به تازگی در یک مطالعه که محققان دانشگاه پارک آمریکا انجام داده اند مشخص شد کاکائو فواید بسیاری در پیشگیری از چاقی شدن و ابتلا به کبد چرب دارد.

در این مطالعه به مدت هشت هفته، روزی ۸۰ میلی گرم کاکائو در هر گرم غذای چاقی ریخته شد که این نتایج به دست آمد:

✓ ۲۸ درصد چربی کمتر در کبد

✓ ۲۱ درصد کاهش سرعت چاقی شدن

✓ ۷۵ درصد کاهش آسیب به دی ان ای کبد

✓ ۵۶ درصد کاهش سطح استرس اکسیداتیو (مانند کاهش رادیکال های آزاد)

منبع: وب سایت دانشگاه پنسیلوانیا

غذای اصلی

اشپزی من

خوراک سبزیجات افطاری مردم اتیوپی



مواد لازم (برای ۶ نفر)

- کلم پیچ شسته و خرد شده - ۹۰۰ گرم
- آب - نیم لیتر
- روغن زیتون طبیعی - یک قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده - یک عدد
- سیر خرد شده - ۵ عدد
- فلفل سبز خرد شده - ۲۰۰ گرم
- آب لیموی تازه - یک قاشق غذاخوری
- نمک - یک قاشق چای خوری
- زردچوبه - به میزان لازم
- پاپریکا - نصف قاشق چای خوری
- زنجبیل تازه خرد شده - یک قاشق غذاخوری سرخالی

خوراک سبزیجات اتیوپی یک غذای خوشمزه و مقوی است که در زبان اتیوپیایی به آن «گومین وات» گفته می شود.

۱ - کلم پیچ را با آب در یک قابلمه بریزید و روی گاز قرار دهید. ۲ - پس از جوش آمدن آب درجه حرارت را کم کنید و بگذارید تا به مدت ۱۰ دقیقه بپزد و ترد شود. ۳ - کلم را آب کش کنید و کنار بگذارید.

۴ - یک قاشق غذاخوری روغن زیتون طبیعی را در یک قابلمه کوچک روی درجه حرارت متوسط قرار دهید. ۵ - پیاز را داخل آن تفت دهید تا کمی رنگ طلایی به خود بگیرد.

۶ - سیر را اضافه کنید و به مدت یک دقیقه تفت دهید.

۷ - کلم پخته شده و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آن بیفزایید.

۸ - درحالی که در قابلمه باز است به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با حرارت متوسط مخلوط را بپزید تا آب اضافی آن بخار شود.

۹ - سپس فلفل سبز، آب لیمو، نمک، زردچوبه، پاپریکا، ادویه و زنجبیل را به آن بیفزایید. ۱۰ - حدود ۵ دقیقه آن را بپزید تا محتویاتش نرم شود.

۴- نگهداری قهوه

می توان قهوه را یک ماه پس از آسیاب کردن آن هم مصرف کرد اما در این صورت کیفیت اش از بین می رود؛ بنابراین بهتر است قهوه را طی دو هفته پس از آسیاب شدن استفاده کنید.

۳- استفاده از ظروف کثیف

تمیزی ظروفی که برای دم کردن قهوه از آن استفاده می کنید، می تواند بر طعم و کیفیت قهوه تأثیر بگذارد.



۲- استفاده از قهوه مانده

قهوه ماندگاری زیادی ندارد و بعضی آن را شبیه نان و میوه و سبزیجات می دانند که باید تازه به تازه خریداری شود. بنابراین از فروشگاه هایی که به تازگی قهوه آن اطمینان دارید، خرید کنید.

۱- ندانستن مقدار کافئین

قهوه خورهای حرفه ای به خوبی می دانند که میزان کافئین قهوه در زمان تهیه آن تأثیر گذار است. بنابراین باید میزان کافئین آن را بدانید تا زمان آماده شدن آن را تنظیم کنید. به طور مثال قهوه اسپرسو میزان بیشتری کافئین دارد.

امروزه بسیاری از خانواده ها از مصرف چای به سمت قهوه تمایل پیدا کرده اند و به همین دلیل باید روش تهیه یک قهوه خوش طعم را بدانند اما اشتباهاتی انجام می دهند که قهوه شان طعم خوبی ندارد. در ادامه به بعضی از این اشتباهات اشاره می کنیم: