



بیشتر بدانیم

مضرات داغ کردن نان با ماکروویو و گاز

یکی از عادات هایی که بسیاری از ما به آن توجه داریم، داغ کردن نان روی گاز یا ماکروویو است؛ حال آن که کارشناسان معتقدند این کار، برای سلامتی ضرر دارد. هنگامی که نان را داغ می کنید، گازهای سمی مانند متان تولید می شود که این هم به دلیل آن است که مواد نشاسته ای در معرض دمای بالا قرار می گیرد و اجزای نشاسته ای آن از بین می رود به مواد خطرناکی برای بدن تبدیل می شود که می تواند سبب سرطان شود. این کار می تواند گاز «گوگرد دی اکسید» تولید کند که بر سیستم گوارش ما اثر می گذارد و سبب زخم معده، روده و سوء هاضمه می شود.

منبع: پارسینه

تغذیه

طالبی درمان کم خونی

طالبی گیاهی است بوته ای از تیره کدویان که وزن آن تا چهار کیلو گرم هم می رسد. در ادامه به خواص این میوه تایستانی اشاره می کنیم:

- ۱- خوردن طالبی بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است.
- ۲- کلسترول بد خون را کاهش می دهد و در سلامت قلب نقش کارآمدی دارد.
- ۳- احتمال ایجاد سکترا کاهش می دهد.
- ۴- طالبی، خاصیت ضد انعقاد خون دارد.
- ۵- طالبی و گرمک فشارخون را پایین می آورد.
- ۶- طالبی اشتهاآور است.
- ۷- طالبی و گرمک برای کسانی که از بیوست رنج می برند، مفید است.
- ۸- این میوه ها سرشار از فیبر و بسیار ملین و مسهل است.
- ۹- تخم طالبی ضد سرفه و تب بر است.
- ۱۰- این دو میوه، تشنگی را رفع می کند.

● موارد منع مصرف

کسانی که بیماری قند یا ورم معده دارند باید در خوردن طالبی احتیاط کنند یا آن را مصرف نکنند.

شماره پیامک زندگسلام

۲۰۰۹۹۹

داده تصویری

۱۰ راهکار ساده و کم هزینه برای تقویت انرژی

وقتی انرژی شما افت پیدا می کند و زود خسته می شوید باید با به کارگیری ۱۰ راهکار زیر آن را تقویت کنید

سلامت

یاسمین مشرف | مترجم

این روزها وارد هر گفت وگویی که شوید احتمال این که این جمله را از طرف مقابل تان بشنوید زیاد است: «خیلی خسته ام.» بررسی ها نشان می دهد ۷۶ درصد مرد در بیشتر روزهای هفته چنین احساسی دارند اما به جای این که در این حالت، مستقیما سراغ دستگاه اسپرسو ساز بروید می توانید راه های ساده دیگری را برای افزایش سطح انرژی تجربه کنید. چه در هنگام انجام فعالیت فیزیکی شدید خستگی را تجربه می کنید و چه در پشت میز کار تان، روش های امتحان شده زیر می تواند سطح انرژی شما را افزایش دهد. ادامه مطلب را مطالعه کنید:

۱- استفاده از نور

«لوک شلاتنگن»، دانشمند محقق در زمینه نور و نور درمانی می گوید: «نوری که رنگ های آبی خنک تری از خود منتشر می کند یا روشن است - مثل نور طبیعی روز - می تواند محرکی شبیه یک فنجان قهوه باشد و به شما کمک کند تا سر حال تر و پر انرژی تر باشید. قرار گرفتن در معرض این نور در یکی دو ساعت اول پس از بیدار شدن، ریتم شبانه روزی بدن را تقویت می کند و سطح انرژی شما را افزایش می دهد.

۲- چرت روزانه

شاید در فرهنگ پر کار امروزی چرت زدن کار آسانی نباشد اما اگر واقعا احساس کمبود انرژی دارید سعی کنید ۲۰ دقیقه از وقت تان را برای چرت روزانه آزاد کنید. «کونور هنگان» مدیر تحقیقات و الگوریتم شرکت فیت بیت می گوید: «این کار هوشیاری و عملکرد شما را تقویت می کند و استرس تان را کاهش می دهد. زمان چرت زدن شما هم مهم است. برای کسانی که صبح زود بیدار می شوند اوایل بعد از ظهر و کسانی که شب ها دیرتر می خوابند او اوسط بعد از ظهر برای چرت زدن مناسب است.»

۳- دوش گرفتن با آب خنک

به نظر می رسد این کار، ناخوشایندترین کاری است که باید هنگام بیدار شدن از خواب انجام دهید، اما دوش گرفتن با آب خنک راهی آسان برای بالا بردن سریع سطح انرژی است. این کار سرعت متابولیسم، ضربان قلب و جریان خون را افزایش می دهد و همه این ها باعث بالا رفتن سطح انرژی شما می شود.

۴- خوب جویدن غذا

«جسیکاروزن» کارشناس سلامت معتقد است هر چه

سرعت غذا خوردن ما کمتر باشد سرعت متابولیسم غذا بیشتر خواهد بود. دلیلش این است که هر چه غذا بیشتر جویده شود انرژی های بیشتری برای هضم آن تولید می شود و در نتیجه روده ها کار کمتری برای هضم غذا انجام می دهند و شما انرژی کمتری مصرف می کنید. اما چقدر باید آهسته غذا بخوریم؟ او پیشنهاد می کند: «سعی کنید قبل از بلعیدن غذا تا ۱۰، ۳۰ یا حتی ۵۰ بشمارید.»

۵- بوییدن روغن های اسانسی

روزن می گوید: «بوییدن این روغن ها به سرعت روی شیمی مغز تأثیر می گذارد و می تواند تأثیر شگفت انگیزی بر تقویت سطح انرژی و افزایش شفافیت ذهنی شما داشته باشد. برای تسکین خستگی و تقویت عملکرد مغز، هوشیاری و حافظه، از روغن های تحریک کننده مانند اکالیپتوس، نعناع فلفلی و دارچین استفاده کنید. روغن مرکباتی مانند پرتقال و حشی، ترنج گرپ فروت یا لیمو، انرژی، انگیزه و خلق و خوی شما را بهبود می بخشد.»

۶- خندیدن

هر یک بار خنده واقعی بایک تمرین ورزشی خفیف که می تواند انقباض عضلات شکم، افزایش جریان خون و کاهش هورمون های استرس را به همراه داشته باشد قابل مقایسه است. مطالعات نشان می دهد چنین تمرین ورزشی می تواند سطح انرژی شما را ۲۰ درصد افزایش دهد.

۷- تنفس عمیق

الگوهای تنفسی که در یوگاموردا استفاده قرار می گیرد به ذهن آرامش می بخشد و انرژی را تقویت می کند. این تمرین



رامی توانید پشت میز و در حالت نشسته انجام دهید. هنگام بروز خستگی، صاف بنشینید، چشمان خود را ببندید و نفس عمیق بکشید. برای کمک به آزاد شدن تمام هوای قفسه سینه، دست تان را روی شکم قرار دهید و هنگام بازدم، ۹ یا ۱۰ بار شکم خود را فشار دهید. چندین بار این کار را تکرار کنید.

۸- قدم زدن

بسیاری از ما هنگامی که به ورزش فکر می کنیم، اغلب تمرینات با شدت بالا و کالری سوز را به ذهن می آوریم اما برای تقویت انرژی نیازی به ورزش های با شدت بالا نیست. یک پیاده روی سریع ۱۰ دقیقه ای می تواند شمار اسر حال کند و انرژی تان را افزایش دهد به ویژه اگر این کار را به طور روزانه انجام دهید.

۹- جدا نکردن پوست میوه ها

پوست میوه های تایستانی، از جمله سیب و گلابی را جدا نکنید. روزن می گوید: «قسمت عمده فیبر در پوست میوه وجود دارد. یک رژیم غذایی غنی از فیبر باعث هضم سالم غذا می شود و به پایداری قند خون و حفظ انرژی شما در طول روز کمک می کند.»

۱۰- نوشیدن چای سبز

هر چند قهوه نوشیدنی مورد علاقه بسیاری از افراد است اما چای سبز می تواند فواید یکسان یا حتی بهتری داشته باشد، به خصوص اگر بعد از ظهر آن را بنوشید. اپی گالو کاتچین EGCG یا موجود در چای سبز باعث کاهش وزن می شود و کافئین کم آن، بدون ایجاد مزاحمت در الگوی خواب شبانه، افزایش انرژی را به همراه دارد.

منبع: oprahdaily.com

ترفندها

روش ایمن برای ضد عفونی کردن وسایل الکترونیکی در منزل

مارال مرادی

خبرنگار

وسایل الکترونیکی گرد و غبار و آلودگی را به خود جذب می کند و تمیز کردن شان کار ساده ای نیست. این وسایل معمولا به محلی برای تجمع ویروس ها و باکتری ها تبدیل می شود. برای جلوگیری از خراب شدن این وسایل هنگام ضد عفونی کردن چند نکته را در ادامه برای شما آورده ایم.

● نکات مهم قبل از تمیز کردن

وسایل الکترونیکی

✓ مواد پاک کننده یا آب را مستقیما روی وسایل الکترونیکی اسپری نکنید.

✓ پیش از تمیز کردن وسایل الکترونیکی، آن ها را از منبع برق جدا یا باتری آن ها را خارج کنید.

✓ به هیچ وجه از شوینده های قوی مانند سفید کننده استفاده نکنید.

✓ از وارد کردن رطوبت به منافذ پر هیز کنید و در مصرف مواد پاک کننده زیاده روی نکنید.

✓ برای تمیز کردن وسایل الکترونیکی از دستمال میکروفایبر استفاده کنید، زیرا الیاف آن برای به دام انداختن آلودگی ها سطح بیشتری دارد و چربی را به خوبی جذب می کند.

✓ از یک دستمال دو بار استفاده نکنید. دستمال های آلوده را مرتب بشوید تا از تجمع مجدد گرد و غبار روی سطوح و گسترش میکروب ها جلوگیری کنید.

✓ برای تمیز کردن دستمال آن را با آب و صابون بشوید یا چند دقیقه در آب جوش قرار دهید.

● تمیز کردن گوشی همراه

✓ قاب گوشی را بردارید و دستگاه را خاموش کنید الکل را روی دستمال میکروفایبر اسپری و گوشی یا تبلت را کاملا پاک کنید؛ پیش از این که دوباره گوشی را در قاب قرار دهید و قاب را با الکل و دستمال تمیز و صبر کنید کاملا خشک شود، برای تمیز کردن قاب گوشی یا تبلت از پاک کننده های قوی تری استفاده کنید؛ زیرا بیشتر قاب ها از پلاستیک محکم و بادوام ساخته شده اند، در پایان، دست های تان را بشوید.

● تمیز کردن لپ تاپ

✓ برای تمیز کردن لپ تاپ فشار هوا، گرد و غبار صفحه کلید، ورودی ها، درز ها و شیار ها را تمیز کنید.

✓ بررسی کنید لپ تاپ به برق متصل نباشد و در صورت امکان، باتری آن را هم خارج کنید.

✓ دستمال میکروفایبر را کمی مرطوب و تمام سطوح پلاستیکی یا فلزی را پاک کنید.

✓ برای تمیز کردن ال سی دی از اسپری های تمیز کننده مخصوص صفحه نمایش و دستمال میکروفایبر استفاده کنید تا رگه ای روی صفحه نمایش ایجاد نشود. برای صفحه نمایش لمسی از آب یا محلول تمیز کننده عینک و دستمال میکروفایبر استفاده کنید. در پایان هم با استفاده از الکل و دستمال میکروفایبر صفحه کلید را پاک کنید.

● تمیز کردن تلویزیون صفحه تخت

✓ برای تمیز کردن صفحه نمایش، دستمال میکروفایبر را با آب مرطوب کنید و آن را به آرامی روی سطح صفحه نمایش بکشید.

✓ برای پاک کردن حاشیه صفحه و پایه تلویزیون هم به همین ترتیب عمل کنید. به هیچ وجه از شیشه پاک کن برای تمیز کردن صفحه تلویزیون استفاده نکنید.

✓ تمیز کردن کنترل تلویزیون را فراموش نکنید. کنترل تلویزیون پر از ذرات ریز و لکه است. باتری ها را خارج کنید، کنترل را تکان دهید تا ذرات ریز خارج شود و سپس با کمی هوای فشرده دکمه ها را تمیز کنید. سپس الکل را روی دستمال میکروفایبر اسپری و سطح آن را تمیز کنید. گوش پاک کن را به الکل آغشته کنید و آن را دور همه دکمه ها بکشید.

● تمیز کردن کنسول بازی

و دسته های کنترل بازی

✓ معمولا کنسول بازی و به ویژه دسته های کنترل آن به دلیل ساعت ها بازی کردن و خوردن خوراکی هنگام بازی بسیار کثیف و چرب می شود.

✓ پیش از شروع کار، کنسول بازی را از برق بکشید و دسته های کنترل را جدا کنید. با اسپری تمیز کننده به هوای فشرده، منافذ ورودی ها را تمیز و برس موی نرمی این قسمت ها را گردگیری کنید.

✓ با دستمال میکروفایبر مرطوب، تمام سطوح را پاک و برای شیار ها و درز ها از گوش پاک کن استفاده کنید. دستمالی را با الکل مرطوب و دسته های کنترل و سیم ها را کاملا پاک کنید. برای تمیز کردن شیار ها و اطراف دکمه ها، از گوش پاک کن و الکل استفاده کنید.

منبع: goodhousekeeping

نوشیدنی

شربت چای ترش تابستانی با ۲ طعم عالی



- چای ترش - دو قاشق غذاخوری
- گلاب - دو قاشق سوپ خوری
- آب - سه لیوان
- شکر - یک قاشق غذاخوری
- تخم شربتی - به مقدار لازم

۱- برای تهیه این نوع شربت ابتدا چای ترش را به همراه یک لیوان آب درون قوری مناسب بریزید.

۲- سپس قوری را روی حرارت گاز به مدت ۵ دقیقه قرار دهید و اجازه دهید تا چای به دمای جوش برسد و رنگ پس دهد.

۳- چای سرد شده

را درون پارچ بریزید و دو لیوان آب به شربت بیفزایید.

۴- تخم شربتی را درون ظرفی مناسب بریزید و یک دوم فنجان آب جوش به آن

بیفزایید و اجازه دهید تا تخم شربتی خیس بخورد.

۵- سپس تخم شربتی را به شربت بیفزایید.

۶- شکر و گلاب را هم به شربت اضافه کنید و شربت را به خوبی هم بزنید.

۷- شربت را درون لیوان بریزید و به آن تکه های یخ بیفزایید.

● گلبرگ های چای ترش - یک فنجان

● شکر قهوه ای یا عسل طبیعی - یک فنجان

● آب سرد - هشت فنجان

۱- یک فنجان از برگ های چای

ترش را به خوبی بشوید.

۲- سپس آن ها را درون ظرف شیشه ای بریزید و هشت فنجان آب

به برگ های چای ترش بیفزایید

و در ظرف را روی آن قرار دهید و

به مدت ۲۴ ساعت ظرف را درون

یخچال بگذارید تا گلبرگ ها رنگ

پس بدهند.

۳- در صورت تمایل می توانید چند عدد چوب

دارچین یا چند برگ نعناع تازه به برگ های چای

ترش بیفزایید.

۴- شربت داخل شیشه را درون صافی بریزید

سپس به شربت شکر یا عسل یا شربت شکر

بیفزایید و مواد را هم بزنید تا با یکدیگر ترکیب شوند.