



فناوری جدید برای در مان چروک ها

ماسک چشمی که ظرف ۱۵ دقیقه چروک ها را کاهش می دهد

با بالاتر رفتن سن چین و چروک نواحی اطراف چشم طبیعی است و معمولاً برای از بین بردن این خطوط از روش های متفاوتی استفاده می شود. یکی از این روش ها بوتاکس است که با فلج کردن عضله این نواحی باعث می شود شما نتوانید عضلات صورت خود را حرکت دهید و در نتیجه عمق این خطوط و چروک ها کمتر خواهد شد. اما همه ما خوب می دانیم بوتاکس عوارض مختلفی چون افتادگی پلک را به همراه دارد و به تازگی دانشمندان روش جدیدی را برای از بین بردن چروک ها معرفی کردند که بسیار شگفت انگیز است. ادامه مطلب را برای آشنایی با این فناوری مطالعه کنید:

شما با زدن یک چشم بند فقط در عرض ۱۵ دقیقه می توانید با خطوط صورت خود خدا حافظی کنید. یک ماسک چشم که شبیه ماسک خواب، برای جلوگیری از نور استفاده می کنید، اما به ظاهر دارای توانایی پنهان است.

در این شیوه جدید که توسط دکتر "استیون هریس"، از لندن انجام شد، او توانست یک ماسک سیلیکونی برای کاهش چروک و خطوط صورت بسازد و به بازار ارائه کند. دکتر هریس ادعا می کند که این ماسک در ۱۵ دقیقه خطوط صورت را بهبود می بخشد.

علاوه بر این، وی همچنین ادعا می کند که این ماسک به صورت شما نوعی ماساژ و آرامش روانی می دهد. این ماسک بدون باتری، بدون پد حرارتی و حتی بدون کریستال های جادویی، فقط از طریق یک الگوی نقاط سیلیکونی برجسته که در داخل ماسک چسبانده شده است، می تواند چروک ها را بهبود ببخشد.

منبع: دیلی میل

توصیه های مفتگانه استفاده از دوچرخه ثابت

این روزها ورزش در منزل اهمیت ویژه ای پیدا کرده، دوچرخه ثابت یکی از وسایلی است که با رعایت نکاتی می تواند سلامتی ما را تضمین کند

ورزش

در دوران شیوع ویروس کرونا که توصیه به پرهیز از تجمع به خصوص در محیط های بسته است این نکته اهمیت بیشتری پیدا می کند و می توان در کنار گنجاندن فعالیت جسمی منظم از شرایط پرخطر هم در امان ماند. ادامه مطلب را در این زمینه بخوانید:

افزایش قدرت بدنی با دوچرخه ثابت

«دوچرخه ثابت» یکی از دستگاه های هوازی بسیار مفید است که امروزه انواع مختلف آن با توجه به نوع فعالیت و شرایط بدنی وجود دارد. این وسیله همانند دیگر دستگاه های ورزش هوازی به کاهش وزن کمک می کند، باعث افزایش قدرت بدنی می شود، مفاصل را تقویت می کند و از طرفی به ندرت ممکن است تأثیرات منفی داشته باشد. اما برای بهره مندی از تأثیرات این وسیله و افزایش تمایل به استفاده منظم از آن بهتر است چند نکته همواره مدنظر باشد:

۱ برنامه ورزشی منظم

اگر واقعاً قصد دارید ورزش را در زندگی روزمره بگنجانید و از فواید آن بهره مند شوید، بسیار مهم است که برنامه منظم داشته باشید. ورزش در منزل به خصوص به تنهایی شرایطی ایجاد می کند که به راحتی می توان آن را کنار گذاشت یا در انجام تمرینات جدی نبود. از همین رو پیش از شروع تمرینات حتماً برنامه ای با توجه به فعالیت های روزانه در نظر بگیرید و زمان تمرین را در آن قید کنید. حتماً برای انجام تمرینات منظم و دقیق باشید.

۲ تهویه مناسب

جریان هوا حین دوچرخه سواری در محیط باز به کاهش تعریق و بهبود تنفس کمک می کند اما زمانی که

از دوچرخه ثابت استفاده می شود احتمال افزایش دمای بدن، تعریق زیاد و کاهش آب بدن وجود دارد. به همین دلیل حتماً دوچرخه ثابت باید در فضایی از منزل قرار گیرد که امکان تهویه مناسب وجود داشته باشد. همچنین نوشیدن منظم آب تقریباً هر ۱۰ دقیقه نباید فراموش شود.

۳ تغذیه صحیح و تأمین انرژی

برای موفقیت در تمرینات ورزشی توجه به تأمین انرژی کافی ضروری است و با رعایت اصول تغذیه صحیح و منظم می توان نیاز بدن برای یک ساعت تمرین را تأمین کرد. البته اگر قصد دارید مدت بیشتری تمرین کنید یا بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب پدال بزنید حتماً لازم است حین تمرین از خوراکی های مغذی مانند موز یا خشکبار استفاده کنید. برنج قهوه ای، پاستا، سبزیجات، گردو و دیگر مغزها منابع غذایی مفید برای تأمین انرژی هستند. البته از خوردن گوشت قرمز و هر نوع خوراکی دیر هضم پیش از تمرین باید پرهیز کرد.

۴ تغییر وضعیت بدن

برخلاف دوچرخه سواری در محیط بیرون که بدن دائماً تغییر حالت پیدا می کند، هنگام استفاده از دوچرخه ثابت، بدن تقریباً مدت طولانی در وضعیت یکسانی قرار دارد که ممکن است باعث درد کمر و پشت شود. توصیه می شود حین تمرین با دوچرخه ثابت گاهی از دوچرخه



پایین بیایید، هنگام پدال زدن دما در یک حالت نماند و در صورت نیاز با پماد های برطرف کننده اسپاسم، عضلات بدن را ماساژ دهید.

۵ انتخاب لباس ورزشی خنک و راحت

هنگام استفاده از دوچرخه ثابت نباید لباس ورزشی مانند بیرون پوشید زیرا این لباس ها تنگ است و در محیط بسته منزل باعث گرما می شدید بدن می شود. از لباس ورزشی راحت و نازک باید استفاده کرد تا دفع تعریق و احساس خنکی بدن بهتر اتفاق بیفتد. البته استفاده از کفش ورزشی مناسب حتماً لازم است.

۶ نرمش قبل و بعد از پدال زدن

پیش از هر نوع تمرین مستمّر ورزشی نیاز به نرمش و آمادگی بدن است و دوچرخه ثابت نیز از این قاعده مستثنا نخواهد بود. حتماً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیش از پدال زدن، نرمش ملایم داشته باشید و چند تمرین کششی انجام دهید. پدال زدن را هم به آرامی آغاز کنید و به تدریج سرعت را افزایش دهید. پس از تمرین سرعت را کم کنید و با پدال زدن آرام تمرین را به پایان برسانید. چند کشش ملایم پس از پدال زدن را نیز فراموش نکنید.

۷ پرهیز از خستگی شدید

اگر چه استفاده از دوچرخه ثابت فرصت انجام تمرین ورزشی را به طور مداوم در منزل ایجاد می کند اما به معنای افراط در تمرین و خستگی بیش از حد نیست. برنامه ورزشی باید متناسب با وضعیت سلامت عمومی و توان بدنی باشد و در صورت ابتلا به بیماری های زمینه ای مانند فشار خون بالا یا ناراحتی های قلبی عروقی حتماً لازم است پیش از شروع برنامه ورزشی با پزشک معالج مشورت کنید. منبع: www.redbull.com

۴ راه ساده برای مقابله با چربی شکم در یائسگی

افزایش وزن ممکن است به محض ورود به سال های میانی اجتناب ناپذیر باشد اما حقیقت این است که می توان با آن مقابله کرد. تغییرات طبیعی هورمونی به این معنی است که ممکن است علایم یائسگی مانند گرگرفتگی، تعریق شبانه و نوسانات خلقی را مشاهده کنید اما نیازی نیست که بی خیال شوید و بپذیرید که نمی توان کاری برای چربی شکم در یائسگی کرد. در قبل، طی یا بعد از یائسگی، سطح استروژن کم و متابولیسم کند می شود و کاهش وزن، به ویژه در وسط بدن دشوار تر است. چربی شکم در یائسگی فقط آزار دهنده نیست بلکه ممکن است به سلامت فرد آسیب برساند. مطالعات نشان می دهد که چربی شکم در یائسگی خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت، برخی سرطان ها و حتی مرگ زودرس را افزایش می دهد.

● راه های برای مقابله با چربی شکم در یائسگی
۱. برای مقابله با چربی شکم در یائسگی بیشتر اوقات، با شدت بیشتری ورزش کنید.

با ترکیبی از ورزش متوسط و شدید برای از بین بردن چربی شکم در یائسگی شروع کنید. برنامه روزمره شما باید شامل تمرینات هوازی مانند شنا، پیاده روی، دوچرخه سواری و دویدن و همچنین تمرینات مقاومتی یا قدرتی باشد.

۲. ایستادن بهتر از نشستن است، هر وقت که می توانید

هر چه بدن شما بیشتر در حرکت باشد، کالری بیشتری می سوزاند. یک راه کم زحمت برای انجام این کار چیست؟ در طول روز تا آن جا که ممکن است عمودی بمانید. این کار نه تنها باعث سوزاندن کالری می شود بلکه می تواند به جلوگیری از دیگر مشکلات سلامتی کمک کند. نشستن طولانی مدت به سطوح بالاتر چربی شکم و همچنین چربی تجمع یافته در اطراف اندام هایی مانند کبد مرتبط است که خطر ابتلا به

دیابت و بیماری های قلبی را افزایش می دهد. برای ماندن بیشتر در حالت ایستاده، هنگام مکالمه تلفنی بایستید یا از پارکینگ ها کمی دورتر پارک کنید تا مجبور شوید کمی بیشتر راه بروید. اگر عادت به پرخوری مقابل تلویزیون دارید، یک دوچرخه پدالی روی زمین جلوی کاناپه خود قرار دهید تا بتوانید حرکات مورد نیاز را انجام دهید در حالی که هنوز هم درگیر برنامه های مورد علاقه خود هستید.

۳. زمان خوردن وعده های غذایی و میان وعده ها برای غذا خوردن آگاهانه

آن چه هنگام رژیم لاغری در دوران میان سالی دنبال می کنید مهم نیست بلکه هنگام غذا خوردن همه چیز مهم است. به عنوان مثال، پرخوری های بستنی در نیمه شب و حملات به چپیس سبب زمینه ای ایده های بدی است و حتی در طول روز انتخاب خوبی نیست. پیام کلی در باره زمان غذا روشن است: خیلی دیر غذا نخورید. خوردن غذا در اواخر شب در حقیقت تلاش برای کاهش وزن است. برای محدودیت زمانی خود سخت گیر باشید. غذا خوردن خود را در یک زمان معقول، مثل ساعت ۷ عصر به پایان برسانید و ۱۲ ساعت بعد، صبح روز بعد در ساعت ۷ صبح دوباره آن را ادامه دهید. ۴. برای استراحت بهتر و مبارزه با چربی شکم در یائسگی استراحتی های خواب سالم خود را به روز کنید

بی خوابی یک علامت بسیار رایج در دوره زمانی است که بدن زنان به سمت چرخه قاعدگی نهایی خود حرکت می کند. یکی از مواردی که به مبارزه واقعی با یائسگی کمک می کند خواب با کیفیت بالاست. خواب ناکافی بر هورمون های گرسنگی، گرلین و لپتین تأثیر می گذارد. شما باید تا ساعت ۱۹ آشپزخانه خود را ببندید و مسواک بزنید. این کار باعث می شود که دیر غذا نخورید و خوابی آرام داشته باشید. شما نباید قبل از خواب غذا بخورید، زیرا خواب شما را مختل می کند. در تهیه این مطلب از سایت «everydayhealth» کمک گرفته شده است

دال عدس خواص ضد ویروسی در مقابله با کرونا

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که لکترین های موجود در عدس موسوم به دال عدس دارای خواص ضد ویروسی در برابر ویروس کروناست. در این مطالعه، تیم تحقیق مؤسسه ملی کنترل غذا و داروی چین، ۱۲ لکترین مشتق شده از گیاهان با ویژگی کربوهیدرات های مختلف را جمع آوری و فعالیت ضد ویروس کرونای آن ها را در برابر سویه های جهش یافته و انواع اپیدمیک با استفاده از روش خنثی سازی مبتنی بر شبه ویروس ارزیابی کرد. نتایج به دست آمده نشان می دهد لکترین عدس، قوی ترین و گسترده ترین ضد ویروس را در برابر انواع سویه های جهش یافته دارد.

پنکیک آسان پز خانگی



- کره - ۵۰ گرم
- شیر - یک پیمانه
- تخم مرغ - یک عدد
- آرد سفید - یک پیمانه
- شکر - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک - یک چهارم قاشق چای خوری
- روغن مایع - به میزان کافی
- بکینگ پودر - یک و نیم قاشق چای خوری

۱- ابتدا کره را از یخچال بیرون بیاورید تا با دمای محیط سازگار و آب شود سپس در کاسه ای بزرگ آرد سفید بریزید و در ادامه نمک، شکر و بکینگ پودر را به آن بیفزایید و مواد را با قاشق مخلوط کنید. ۲- تخم مرغ را در کاسه ای بشکنید و با چنگال هم بزنید و شیر را کم کم به آن اضافه کنید و هم بزنید و بعد کره ذوب شده را بیفزایید و هم بزنید تا منسجم شود. ۳- مواد مخلوط شده با شیر را داخل کاسه آرد سفید بریزید و مخلوط کنید تا یکدست شود. (زیاد هم زدن باعث سفت شدن پنکیک ها می شود) می توانید مواد پنکیک را از صافی عبور دهید تا گلوله آرد باز شود و مایه یکدست و صافی داشته باشید. ۴- تابه ای که مخصوص پنکیک و گرد است یا تابه ای را که در دسترس دارید روی حرارت بگذارید و مقداری روغن در آن اسپری و صبر کنید تا داغ شود و به اندازه یک ملاقه کوچک از مایه کیبک بردارید و داخل تابه بریزید. خود مایه بخش و به صورت دایره می شود. باید حواس مان باشد چون

پنکیک ها خیلی سریع سرخ می شود. ۵- مایه را که ریختید بعد از یک دقیقه روی آن حفره هایی مانند سوزن ایجاد می شود این یعنی در حال سرخ شدن است. کمی لبه آن را بر گردانید. اگر به رنگ کاراملی یا قهوه ای درآمده بود خیلی راحت با یک کفگیر آن را برگردانید. ۶- هنگامی که طرف دیگر آن پخته و کاراملی رنگ شود می توانید خیلی راحت آن را بردارید و اصلاً به تابه نمی چسبید. ۷- پنکیک ها که آماده شد در بشقابی بگذارید و باقی مواد را هم به همین صورت آماده و با مربا، عسل یا نوتلا میل کنید.

نکات پخت

استفاده از شیر علاوه بر این که باعث می شود پنکیک طعم بهتری داشته باشد تا مدت زیادی آن ها را نرم نگه می دارد و خشک نمی شود. فقط برای بار اول تابه را چرب کنید. برای رسیدن به نتیجه بهتر توصیه می شود ۳ دقیقه مایه پنکیک را در محیط استراحت دهید سپس بپزید.