

هنگامی که با سرعت طناب می‌زنید، ریه‌های شما حجم بیشتری از هوا را دریافت می‌کنند و این کار می‌تواند برای رفع مشکلات تنفسی بسیار مفید باشد. مقاومت فیزیکی ناشی از طناب زدن باعث می‌شود شما در هر زمانی بدون خستگی بتوانید ورزش کنید. به گزارش همشهری آنلاین، هر ۳۰ دقیقه طناب‌زدن، یعنی سوزاندن ۴۰۰ کالری. این کالری شامل چربی‌های ذخیره شده در بدن می‌شود. پس اگر در حال تلاش برای از دست دادن وزن هستید، یک فعالیت عالی برای این کار طناب زدن است.



راه‌های خنک شدن در تابستان

راه افزایش خواص درمانی شیر

کافه سلامت

طب امروزی به خوردن فراوان شیر تأکید دارد، به ویژه برای افراد پیر مبتلا به پوکی استخوان و آرتروز. از طرفی افراد مسن از سردی مفاصل و دیگر اعضا رنج می‌برند. به گزارش ایران اکونومیست، برای این افراد بهترین روش مصرف شیر بر اساس منابع طب سنتی این است که شیر را با دارچین میل کنند تا هم سردی شیر را بگیرد و هم از آن جا که دارچین مبدرق (بدرقه کننده) شیر است، شیر را تا مفاصل می‌برد. این خاصیت دارچین است که اگر همراه شیر خورده شود، خواص درمانی شیر را به مفاصل می‌رساند لذا توصیه می‌شود شیر را همراه دارچین میل کنید؛ برای این کار هنگام گرم کردن شیر می‌توانید پودر دارچین به آن اضافه کنید یا این که اگر چوب دارچین دارید، می‌توانید پس از تهیه چای دارچین، مقداری از این چای را با شیر ترکیب و میل کنید. شیر با طعم دارچین هم خیلی خوشمزه می‌شود و هم خیلی خوشبو و مشکلات نفخ حاصل از خوردن شیر را که در

برخی افراد ایجاد می‌شود، رفع می‌کند. در ضمن با خوردن شیر، یک لینت مزاج خیلی معمول به وجود می‌آید که اذیت‌کننده و اسهالی نیست. همچنین می‌توانید به شیر و دارچین مقدار کمی عسل اضافه کنید که خوشمزه تر و مفیدتر شود؛ مصرف یک تا دو لیوان شیر در روز کفایت می‌کند، خوردن شیر در حالی که ناشتا هستید، کاملاً مضر است. شیر پاستوریزه یا استریلیزه مورد تأیید نیست بلکه منظور از شیر، شیر محلی تازه گاویا گوسفند است که از مراکز مورد تأیید تهیه و جوشانده شده باشد. بهترین روش جوشاندن این است که مقداری آب به شیر اضافه کنید و روی شعله بگذارید و اجازه دهید همان مقدار آب بخار و خارج شود؛ خوردن شیر همراه با میوه ممنوع است، می‌توانید شیر را با خرما و عسل میل کنید اما خوردن هر نوع میوه دیگری مانند موز، ... باعث فاسد شدن شیر و فساد معده می‌شود. همچنین مصرف شیر کاکائوی صنعتی نیز به هیچ وجه مورد تأیید نیست.

برخی افراد برای فرار از گرما و مشکلاتی که در این فصل با آن روبه‌رو هستند، ایده‌هایی دارند که اغلب نشأت گرفته از باورهای گذشتگان است؛ اما برخی از این راهکارها نه تنها چاره‌ساز نیست، بلکه موجب بروز مشکل نیز خواهد شد. در حالی که مصرف یک نوشیدنی یخ در هوای گرم باعث احساس طراوت و شادابی می‌شود، اما در واقع، آن هدفی را که می‌خواهید محقق نمی‌سازد. این که هر نوشیدنی می‌تواند موجب آب‌رسانی (هیدراته) به بدنتان شود، باور درستی نیست. مصرف نوشیدنی‌هایی با قند بالا موجب کم شدن آب بدن خواهد شد. چند باور دیگر در این زمینه را بررسی می‌کنیم.

دستگاه‌های خنک‌کننده موجب سرماخوردگی می‌شود

این که کولر و دیگر وسایل سرمایشی می‌تواند موجب سرماخوردگی شود، باوری نادرست است. با این حال، تغییرات شدید دما می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند. به بیان دیگر هوای سرد به تنهایی شمار ایمنار نخواهد کرد اما قرار گرفتن در معرض وسایل سرمایشی، می‌تواند شمار امستعد ابتلا به ویروس سرماخوردگی کند. بهترین کاری که باید انجام دهید این است که این وسایل را در درجه متوسط قرار دهید و مانع از نوسانات بیش از حد دمای بدن شوید.

ممکن نیست در روز ابری دچار آفتاب سوختگی شوید

حتی ضخیم‌ترین ابرها قادر به جلوگیری از عبور اشعه ماورای بنفش نیست. خورشید ممکن است پنهان شود، اما همچنان



وجود دارد و شما نیز همچنان در معرض آفتاب سوختگی هستید. در واقع، برخی از بدترین آفتاب سوختگی‌ها در روزهای ابری رخ می‌دهد.

نکته: قرار دادن کره روی محل آفتاب سوختگی بدون تردید در دراز تسکین نخواهد داد. در عوض، از ژل گیاه آلوئه‌ورا استفاده کنید. اگر احساس می‌کنید که کافی نیست، از پزشک خود بخواهید تا گزینه‌های دیگری را که ممکن است برای شما مناسب باشد بیابد.

شنا در استخر می‌تواند جایگزین دوش شود

استخرهای عمومی دارای سطح بالایی از کلروانواع باکتری هاست، پس حتماً باید بعد از این که شنا کردید، دوش بگیرید. به گزارش برنا، حتی اگر از استخر خصوصی استفاده می‌کنید، بهتر است بعد از شنا دوش بگیرید.

نکته: شنا با معده پر شمارا بیمار نمی‌کند، اما ممکن است دچار گرفتگی عضلات شوید. این حالت به این دلیل است که شکم شما پر است و غذا هضم نشده است.

خوردن سیر، پشه‌ها را از شما دور می‌کند

این باور و ایده تنهایی می‌تواند مردم را از شما دور نگه دارد و روی پشه‌های خون‌خوار هیچ اثری ندارد. اگر می‌خواهید از شر پشه‌ها در امان باشید، سعی کنید از افشانه استفاده کنید یا روغن استوقودوس را در پشت گوش خود بمالید. پشه‌ها و دیگر حشرات مزاحم با این روغن دفع می‌شوند یا این کار شما، پشه‌ها را شما دور خواهد ماند.

دلایل ترک خوردن روی کیک

بیشتر بدانیم

گاهی اوقات هنگام پخت کیک با مشکلاتی مواجه می‌شویم. یکی از مشکلات ترک خوردن روی کیک است. کیک نوعی شیرینی با منشأ اروپایی است که در تهیه آن معمولاً چهار ماده اصلی آرد، شکر، تخم مرغ و کره مخلوط و پس از در آمدن به حالت اسفنجی، پخته می‌شود. در برخی از انواع کیک‌ها، از موادی چون نشاسته، روغن، میوه درخت یا خشکبار و مایعاتی مثل شیر، آب یا آب میوه و ادویه گوناگون و همچنین از ماده‌ای برای حجم دادن به خمیر مانند بیکنینگ پودر یا خمیر ترش نیز استفاده می‌شود. در ادامه به دلایل ترک خوردن روی کیک اشاره می‌کنیم. اگر قسمت وسط کیک شما بالاآماده و ترک خورده است، مهم‌ترین علت دمای بیش از اندازه فر است؛ اما دلایل دیگری نیز می‌تواند داشته باشد.

• مقدار بیکنینگ پودر را همیشه دقیق اندازه‌گیری کنید. مقدار زیاد بیکنینگ پودر و همچنین جوش شیرین یکی از دلایل ترک خوردن کیک است.

• مواد بیش از حد مخلوط شده است.

• میزان آرد مورد استفاده زیاد و مایعات مورد استفاده کم بوده است.

• کیک در طبقه بالای فر طبخ شده است. (هنگام گرم کردن فر، توری فر را در طبقه وسط قرار دهید.)

• تا ۳۰ دقیقه اول پخت، در فر را به هیچ عنوان باز نکنید؛ زیرا علاوه بر خوابیدن پف کیک، هوای گرم داخل فر خارج و باعث تغییر در دمای پخت می‌شود.



آناناس میوه مناسب عیادت

است. تحقیقات علمی جدید در جهان نشان می‌دهد که آنزیم بروملین موجود در آناناس در کاهش تورم، کبودی، التهاب و در پس از اعمال جراحی موثر است. اثر ضد التهابی آناناس برای از بین بردن جراثحت‌ها و دردهای عضلانی بسیار مفید است و می‌تواند دوره نقاهت پس از جراحی را کاهش دهد. آناناس غنی از انواع ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C است و در بسیاری از محصولات آرایشی بهداشتی از آن استفاده می‌شود. مصرف آناناس سبب بالا رفتن ضربان قلب می‌شود؛ به همین دلیل پیش از مصرف باید درباره آثار احتمالی آن بر بدن تحقیقات کافی انجام داد. از آناناس همچنین برای از بین بردن بافت مرده یا جوش خوردن زخم‌های باز می‌توان استفاده کرد. دانشمندان در حال انجام تحقیقات برای کشف موارد جدیدتری از خواص این میوه لذیذ هستند. آناناس را می‌توان به صورت خام، آب میوه، کمپوت و حتی سرخ و کباب شده مصرف کرد؛ اضافه کردن شکر از ارزش تغذیه‌ای آن می‌کاهد.

عوارض استفاده از سفره‌های یک بار مصرف

استفاده از مشتقات پلاستیک به تازگی در دنیا رایج شده است اما این وسایل می‌تواند سبب ابتلای افراد به بیماری‌های فراوانی شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، این روزها استفاده از محصولات وینیل از جمله سفره روزمیزی و یک بار مصرف در دنیا بسیار متداول است؛ راحتی استفاده و یک بار مصرف بودن این سفره‌ها در کنار هزینه کم خرید، سبب شده است افراد بسیاری در سراسر دنیا از این وسایل استفاده کنند. سفره یک بار مصرف برپایه وینیل، تنوع فراوانی در طرح دارد و نقش‌های رنگین آن، سبب کشش و علاقه افراد به خرید این محصولات می‌شود. محصولات وینیل بوی خاصی دارد، تماس با آن می‌تواند باعث ورود مواد سمی به بدن شود، همچنین این مواد در چرخه طبیعت جذب نمی‌شود و برای قرن‌ها باقی می‌ماند و به این ترتیب باعث آلودگی شدید محیط زیست می‌شود. محققان به افراد توصیه می‌کنند برای کودکان از سفره‌های پارچه‌ای استفاده شود تا درصدا ابتلا به بیماری‌های پوستی، حساسیت و بیماری‌های مزمن در آن‌ها کاهش پیدا کند. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد از روزمیزی‌هایی از جنس پارچه کتان برای صرف غذا روی آن استفاده کنند.

نکته‌طلایی



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

پرسش و پاسخ



دهانم خیلی بوی بدی می‌دهد. شب‌ها تا مسواک نزنم خوابم نمی‌برد؛ اما بعد از چند ساعت دوباره بوی بدی می‌گیرد. لطفاً راهنمایی‌ام کنید؟

بوی بد دهان می‌تواند چند منشأ داشته باشد. خرابی دندان‌ها یا مسواک‌زدن و وجود مواد غذایی بین دندان‌ها، باعث بوی بد می‌شود که رعایت کردن نکات بهداشتی دهان‌دندان و استفاده از مسواک و نخ دندان توصیه می‌شود. در مواردی ترشحات پشت حلقی هم باعث بوی بد دهان می‌شود. عفونت یا ترشحات زیاد و ماندن آن پشت سینوس‌ها هم باعث بوی بد دهان می‌شود. از مصرف ماست و دوغ و ترشی‌ها بپرهیزید و از دمنوش آویشن و بخور آن استفاده کنید. علت دیگر گرمی و حرارت معده و کبد است این افراد زیاد عطش دارند و ممکن است بوی دهان آن‌ها نامطبوع باشد. بهتر است از خوراکی‌های خنک‌مانند کاهو استفاده کنید و از خوراکی‌های گرم مانند گردو بپرهیزید. خوردن بعضی از خوراکی‌ها هم باعث بوی بد می‌شود مانند سیر، پیاز و شنبلیله که بهتر است از زیاده‌روی در مصرف آن بپرهیزید.

دکتر سیامک خالقی –متخصص داخلی و فوق تخصص گوارش و عضو هیئت علمی دانشگاه

بوی بد دهان در بیشتر موارد مربوط به رعایت نکردن بهداشت دهان‌ودندان و مشکلات حلق و سینوس هاست. انحراف بینی، حساسیت مخاطی پرزهای دهان و پوسیدگی دندان‌ها باعث بوی بد دهان می‌شود. درصدمی از آن مربوط به مشکلات گوارشی می‌شود. مشکلات گوارشی مانند عفونت معده، اختلال هضم، مشکلات آناتومی در مسیر هضم و... از دیگر عوامل موثر در این زمینه است. بررسی هان‌شان می‌دهد بوی بد دهان تنها ۲۰ درصد مربوط به مشکلات گوارشی است. مصرف بعضی از داروها که چندان هم شایع نیست، باعث بوی بد دهان می‌شود. معمولاً غذاهای در هضم کم به نفخ منجر می‌شود و مصرف چند غذا با هم مناسب نیست. این افراد باید مایعات کافی مصرف کنند تا مخاط رطوبت کافی داشته باشد.



به کانال تلگرامی «زندگی سلام» بپیوندید

تهیه رب گوجه‌فرنگی غلیظ و بدون کپک

ترفندها

(پنج شنبه‌ها)

یک سری نکات بسیار ریز در آشپزی و شیرینی‌پزی هست که اگر رعایت کنید، غذای خوشمزه‌تری درست خواهید کرد. شاید این ترغند‌ها بسیار ساده و ابتدایی به نظر برسد ولی تاثیر زیادی در طعم غذا یا شیرینی که در دست می‌کنید، دارد.

چند نکته درباره رب گوجه‌فرنگی

متأسفانه بسیاری از خانم‌ها بعد از خوردن گوجه برای درست کردن رب، آب‌روی آن را دور می‌ریزند، تا رب قرم‌تر شود. در صورتی که این کار بسیار اشتباه است. چون تمام املاح معدنی لازم برای بدن داخل آن است. در ضمن همین آب سفید مانع از فاسد شدن رب می‌شود. برای این که رب شما قرم‌تر شود، آب گوجه را داخل ظرف استیل بجوشانید. روی ظرف رب کمی روغن آب‌شده بریزید تا دیگر کپک‌نزند.

از بین بردن چین و چروک صورت در ۷ روز با مواد طبیعی

پوست و مو

(پنج شنبه‌ها)

آبادر صورت‌تتان چین و چروک وجود دارد؟ این دستور گیاهی طبیعی با چین و چروک مبارزه می‌کند. به گزارش دکتر سلام، همان‌طور که سن بالاتر می‌رود، سلول‌های پوست نیز نازک‌تر می‌شود، ساختار پوست تغییر می‌کند و چربی پوست کمتر و پوست خشک می‌شود؛ به همین دلیل چین و چروک به ویژه در صورت به وجود می‌آید، مثل خطوط اخم، خطوط بین‌ابرو و خطوط گوشه چشم که به‌پاک‌لاعی معروف است. حتی نور خورشید بیش از حد می‌تواند چین و چروک ایجاد کند. اگر سیگار می‌کشید احتمال ایجاد چین و چروک در پوست شما، بیشتر از افراد غیرسیگاری است. سیگار کشیدن باعث کاهش کلاژن پوست می‌شود که بخش مهمی از ساختار پوست را تشکیل می‌دهد. بنابراین، توصیه می‌شود از این ترکیب برای مقابله با چین و چروک استفاده کنید.

مواد لازم:

چهار قاشق چای‌خوری وازلین

دو قاشق چای‌خوری عسل

دو عدد زرده تخم مرغ

دو قاشق غذاخوری روغن زیتون یا بادام.

طرز تهیه:

وازلین را با استفاده از بخار آب مایع کنید. تنها چند دقیقه طول می‌کشد تا وازلین به مایع تبدیل شود.

وقتی گرم‌ای آن از بین رفت، مواد دیگر را بریزید و هم‌زنید تا صاف و یک دست شود.

این ترکیب را به آرامی روی پوست بمالید و ماساژ دهید.

بعد از نیم ساعت با دستمال مرطوب پاک کنید.

