

ضرب المثل های جهان

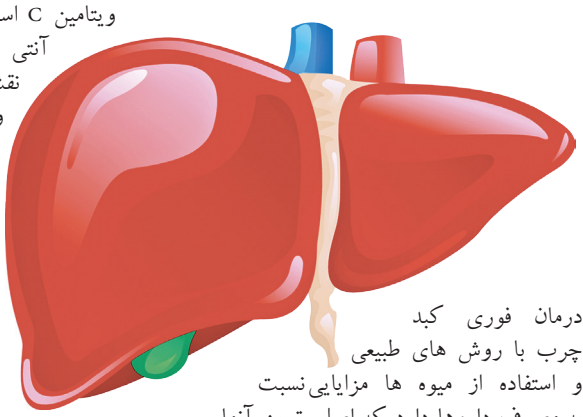
سکوت برای زن گوهر زیبایی است ولی او به ندرت این گوهر خود را به خود می آویزند.

ضرب المثل دانمارکی

پزشکی / بهداشتی



کبد چرب را سه سوته درمان کنید



ویتامین C است و به عنوان یک آنتی اکسیدان می تواند نقش موثری در هضم و جذب مواد مفید در بدن داشته باشد، قابلیت زیادی در پیشگیری و درمان کبد چرب دارد.

لیو و آب لیو

لیو را بعد از حلقه حلقه کردن روی بخاری یا شوفاژ خشک کنید، سپس بعد از پودر کردن آن مثل زعفران دم کنید. آب لیو را در قالب یخ بریزید. هروقت لازم داشتید یک حبه را از فریزر در آورید؛ زیرا آب لیو بهترین درمان کم خونی است. آب لیو یکی از راه های طبیعی درمان پوکی استخوان است. خوردن یک لیوان آب لیو در صبح و شب در درمان فشار خون بالا موثر است. یکی از راه های درمان کبد چرب نوشیدن آب لیو است. خوردن آب لیو از ابتلا به فراموشی و آلزایمر در سنین بالا جلوگیری می کند. آب لیو در درمان سرطان خون نیز موثر است.

درمان فوری کبد چرب با روش های طبیعی و استفاده از میوه ها مزایایی نسبت به مصرف داروها دارد که اصلی ترین آنها تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر بیماریهاست. از آنجا که بیماری کبدچرب از جمله بیماریهای خاموش و بی نشانه است، پیشگیری از ابتلا به آن از جمله اولویت ها قرار می گیرد، زیرا این بیماری معمولا زمانی خود را نمایان می کند که ذرات چربی بخش زیادی از سلول های کبدی را به خود درگیر کرده اند. کبد چرب پس از درگیر کردن کبد با علائمی مانند ضعف، خستگی و احساس سنگینی و فشار در ناحیه فوقانی و راست شکم بروز می کند.

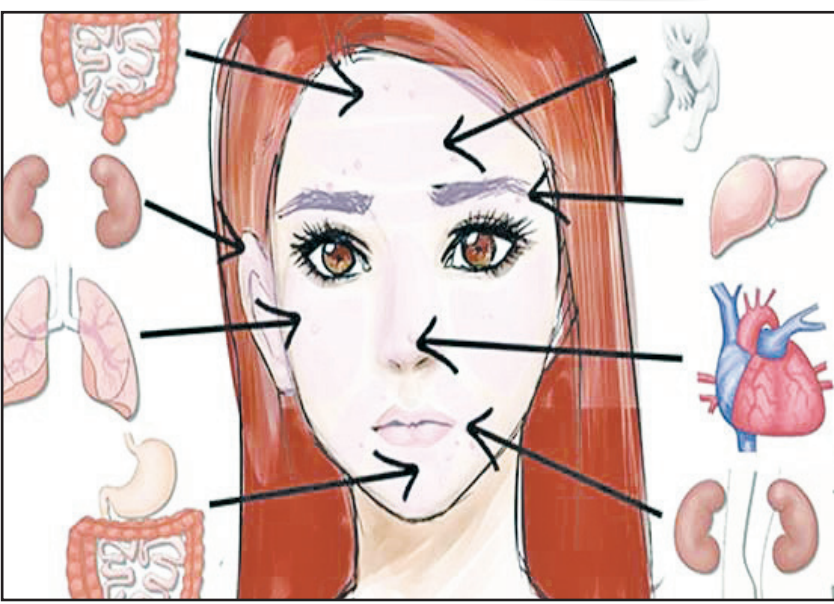
لیمو

لیمو یکی از بهترین و پرطرفدارترین میوه های فصل تابستان و زمستان است؛ اما نوع ترش آن برای درمان کبد چرب بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد. نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیمو ترش تازه وجود دارد در آغاز روز می تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد. از آنجا که لیمو سرشار از

توت ها

توت ها، این میوه های خوشمزه که انواع مختلفی دارند، یکی از منابع غنی آنتی اکسیدان به شمار می روند. این نوع میوه ها غنی از آنتی اکسیدان است و کبد را ترمیم می کند. برای دفع چربی از سلول های کبد، از انواع توت ها استفاده کنید.

محل جوش ها، بیماریتان را فاش می کنند



مطالعاتی جدید، حاکی از آن است که جوش ها و آکنه های برخی نقاط صورت می تواند نشان دهنده ابتلا به برخی بیماری ها و اختلالات باشد. به گزارش جام جم سرا، بر اساس طب چینی، بوجود آمدن آکنه در قسمت های مختلف صورت می تواند نشان از بیماری های متفاوتی باشد و جوش ها به این علت در قسمت های متفاوت صورت بروز می کنند که نشان دهند اختلالی در قسمتی از بدن در حال بوجود آمدن است. به عنوان مثال، بوجود آمدن آکنه در قسمت بالای گونه می تواند آکنشی به فشار بر دستگاه تنفسی و ریه ها باشد و سیگار کشیدن نیز می تواند سبب بروز آن شود.

نتایج مطالعاتی که ارتباط میان محل جوش ها و مشکلات سلامتی را بررسی کرد، نشان داد که محل جوش ها می تواند اطلاعات مهمی را راجع به سلامتی بدست دهد. جوش های موجود در بالای پیشانی نشان دهنده مشکلات مربوط به سیستم گوارشی و مثانه است. جوش های پایین پیشانی نشان دهنده مشکلات و اختلالات قلبی عروقی است. جوش بر روی گوش ها نشان از مشکلات کلیوی است. جوش های اطراف چشم می تواند نشان دهنده مشکلات کبدی باشد. جوش های بوجود آمده بر گونه ها و بالای آن ها نشان دهنده مشکلات دستگاه تنفسی و ریه ها است. جوش های زیر گونه مشکلات دندانانی و لثه را نشان می دهد. جوش های بر روی چانه، مشکلات روده و شکم و اختلالات هورمونی را نشان می دهد.

اسامی بهترین غذاهای چربی سوز

برخی مواد غذایی از طریق افزایش احساس سیری باعث کاهش کالری دریافتی شده و کاهش کالری دریافتی باعث سوختن چربی ها برای تامین نیازهای انرژی بدن می شود.

سازار مرادی کارشناس ارشد تغذیه و مسئول کمیته تغذیه هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه این مواد غذایی را به این شرح معرفی کرد:

ماست: ماست معده را دیرتر تخلیه می کند و باعث می شود فرد دیرتر احساس گرسنگی کند. برای هضم پروتئین های مثل ماست، نسبت به کربوهیدرات ها انرژی بیشتری مصرف می شود؛ بنابراین از ماست های کم چرب بیشتر استفاده کنید.

دارچین: برخی مطالعات نشان می دهد دارچین باعث تثبیت سطح قند خون می شود. از این طریق می تواند اشتها را مهار کند، به خصوص در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲.

لفل قرمز: فلفل قرمز حاوی ماده ای به نام کاپسایسین می باشد. کاپسایسین اشتها را مهار کرده و متابولیسم را به طور مختصر در کوتاه مدت افزایش می دهد. بنابراین اثر زیادی روی وزن ندارد.

چای سبز: مطالعات متعدد نشان می دهد چای سبز ممکن است با تحریک بدن برای سوزاندن چربی ها به کاهش وزن کمک کند. چای سبز حاوی کاتچین است که روی سوخت و ساز بدن تاثیر می گذارد.

گریپ فروت: گریپ فروت خاصیت جادویی چربی سوز ندارد، اما می تواند به شما کمک کند با کالری کمتر احساس سیری کنید. فیبر محلول در گریپ فروت هضم نمی شود، بنابراین یک لیوان گریپ فروت قبل از غذا، باعث کاهش کالری دریافتی می شود.

هندوانه: غنی از آب است و باعث احساس سیری زودرس می شود. بسیاری از سبزی ها و میوه ها این خاصیت را دارند؛ همچنین کم کالری و حاوی آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها هستند.

سبب و گلابی: حاوی آب و فیبر زیادی هستند و باعث تأخیر در احساس گرسنگی می شوند. میوه ها نسبت به آب میوه ها ارجحیت دارند، زیرا جویدن نسبت به نوشیدن باعث مصرف انرژی بیشتری می شود.

انگور: یک فنجان انگور کالری مشابه کشمش دارد، اما انگور نسبت به کشمش باعث سیری بیشتری می شود.

توت ها: غنی از آنتی اکسیدان، فیبر و آب هستند. وقتی در پخت کیک ها از توت استفاده شود، کالری کیک کاهش می یابد.

سبزیجات خام: سبزیجات خام به عنوان میان وعده بسیار مفید هستند. علاوه بر کاهش کالری دریافتی، باعث کاهش احساس گرسنگی و افزایش آب دریافتی می شوند.

تخم مرغ: یک عدد تخم مرغ فقط ۷۵ کالری و ۷ گرم پروتئین دارد.

قهوه: باعث تحریک متابولیسم و کاهش وزن به مقدار کم می شود.

جوی دوسر: جوی دوسر غنی از فیبر و مقدار زیادی آب است و باعث احساس سیری و کاهش کالری دریافتی می شود.

ذرت بوداده بدون شکر و روغن: حجم زیاد و کالری کمی دارد.

شیر کم چرب: معده را دیرتر تخلیه کرده و باعث افزایش احساس سیری می شود.

گوشت کم چرب: حاوی پروتئین است و علاوه بر طولانی کردن احساس سیری، باعث مصرف کالری بیشتر برای هضم و جذب می شود.

مرغ بدون پوست نسبت به سایر گوشت ها چربی کمتری دارد.

ماهی: اغلب ماهی ها چربی کمی دارند. ماهی های چرب حاوی امگا ۳ هستند و باعث سلامتی قلب و عروق می شوند.

لوبیاهای: غنی از پروتئین و فیبر هستند؛ همچنین لوبیاهای کالری کمی دارند.

بانوان

قطعی ترین درمان برای جوش های سرسیاه



به گزارش جام جم سرا، جوش های سرسیاه همان منافذ پوستی باز هستند که با غبار و آلودگی ها پر شده و به رنگ سیاه درآمده اند. هنگامی که سلول های مرده پوست در معرض هوای اطراف قرار می گیرد، به رنگی سیاه در می آید. البته داشتن این گونه جوش ها مشکل یا خطری برای سلامتی محسوب نمی شود؛ اما از نظر زیبایی جنبه منفی به صورت می دهد. جوش های سرسیاه به طور کلی می تواند بر اثر بروز عوامل زیر بوجود آید:

تغییرات هورمونی در بدن

استرس
مصرف کافئین
استعمال دخانیات
مصرف مواد غذایی سرخ کرده و قندی

قطعی ترین و سریع ترین درمان برای از بین بردن جوش های سرسیاه:

بین بردن جوش های سرسیاه درمان برای از بین بردن جوش های سرسیاه بینی، تهیه ماسک زیر و اعمال آن به صورت است. برای تهیه این ماسک خانگی در ابتدا یک تخم مرغ را بردارید و سفیده آن را جدا کنید، سپس آن را با نصف قاشق آب لیمو و ۱ قاشق عسل ترکیب کنید. قبل از اینکه آن را به صورتتان بزنید باید منافذ پوستی را از طریق شست و شوی صورت با آب گرم باز کنید و آن را کاملاً خشک کنید، سپس ماسک را به صورت دایره وار به صورتتان بزنید و ۱۵ دقیقه بعد آن را با آب گرم بشویید. بعد از آن صورتتان را با آب سرد بشویید تا دوباره منافذ آن بسته شود. این کار را به مدت چند هفته، یک روز در میان انجام دهید و از نتایج آن لذت ببرید.

خانه داری



پاک کردن لکه و پوست کندن گردو و تخم مرغ

هر خانم کدبانویی دوست دارد که خانه اش تمیز باشد و همه چیز برق بزند. در این مطلب به چند نکته در مورد چگونگی رفع لکه ها اشاره شده است که امیدواریم به کارتان بیاید.

پاک کردن اثر مداد از روی دیوار

خمیردندان برای پاک کردن اثر مداد از روی دیوار موثر است. خمیردندان را با پارچه روی آن بمالید تا اثر مداد کاملاً پاک شود.

تمیز کردن و برق انداختن وسایل

برای تمیز کردن و برق انداختن ظرفشویی، وسایل استیل و یا گوشی تلفن، پنبه را آغشته به الکل کنید و به سطح آن بمالید.

پاک کردن اثر رنگ از روی شیشه

رنگ کهنه یا خشک شده را با استون پاک کنید. شیشه ها را با پارچه آغشته به استون پاک کنید تا اثری از رنگ باقی نماند.

پاک کردن لکه های قهوه، کاکائو، شیر

لکه های قهوه، کاکائو و شیر با آب نیم گرم و صابون پاک می شود.

پوست کندن تخم مرغ آب پز

تخم مرغ آب پز را بعد از جوشیدن حدود ۱ دقیقه در آب سرد بگذارید، پوست آن مانند یک نوار متصل به هم کنده می شود؛ شایان ذکر است قبل از این که تخم مرغ را آب پز کنید، درون ظرف مورد نظر کمی نمک بریزید، دیگر تخم مرغ ها ترک برنمی دارد.

کندن پوست گردو

اگر گردوی خشک را در آب نمک بخواهید، بعد از چند ساعت حالت گردوی تازه پیدا می کند و پوستش به راحتی کنده می شود.

آشپزی



سالاد مرغ تایلندی

حتماً تا حالا یکی دو مدل سالاد که توش مرغ داشته باشه رو امتحان کردین. استفاده از این نوع سالاد میتونه بعنوان یک شام سبک، انتخاب خوبی باشه و برای افراد دیابتی و یا افرادی که برای لاغری تلاش می کنند، گزینه ی مناسبی هست. مصرف این سالاد در میان وعده های عصر به دلیل داشتن مقدار قابل ملاحظه ای مرغ و زنجبیل که طبع گرم دارد برای افزایش مقاومت بدن توصیه می شود.

مواد لازم:

سینه مرغ، ۲/۱ پیمانه
کاهوی متوسط، ۱ عدد
هویج متوسط، ۲ عدد
خیار متوسط، ۱ عدد
پیاز (ترجیحاً قرمز)، ۱ عدد
آلبیموی تازه (برای تهیه سس)، ۶ قاشق غذاخوری
سس سویا (برای تهیه سس)، ۲ قاشق غذاخوری
زنجبیل (رنده شده) (برای تهیه سس)، ۱ قاشق چایخوری
پودر فلفل قرمز تند (برای تهیه سس)، ۲/۱ قاشق چایخوری
کره بادام زمینی (برای تهیه سس)، ۱ پیمانه
جوانه گندم، ۱ پیمانه

طرز تهیه:

برای شروع، سرخ مرغ بروید. برای آماده سازی مرغ به چند روش می توانید عمل کنید:

۱- سینه مرغ را به تکه های کوچک برش بزنید و آن را برای مدت کوتاهی به اندازه ۳ تا ۴ دقیقه در روغن زیتون تفت دهید.

سبزیجات خام

سبزیجات خام به عنوان میان وعده بسیار مفید هستند. علاوه بر کاهش کالری دریافتی، باعث کاهش احساس گرسنگی و افزایش آب دریافتی می شوند.