

پیتزای فوری در ماگ

خوبی آشپزی در ماگ این است که می‌توان برای یک فرد به تنهایی غذا، شیرینی یا دسر تهیه کرد

آشپزی

پخت و پز در ماگ یکی از روش‌های مدرن آشپزی است که فوت و فن‌های خاص خودش را دارد. شما می‌توانید با استفاده از این وسیله در زمانی کوتاه یک غذا یا دسر خوشمزه داشته باشید. انواع سوپ، کیک، مافین، نان، براونی و حتی پیتزا را می‌توان به این روش در مایکروویو تهیه کرد.

امروزه بسیاری از مردم در خانه‌هایشان مایکروویو دارند به خصوص نسل جدید که یکی از وسایل ختمی چیزیه شان به شمار می‌رود. این وسیله همانند فر بسیاری از کارها را راحت کرده است. بسیاری از مردم از آن تنها برای گرم کردن غذا یا یخ‌زدایی مواد منجمد استفاده و بعضی هم در آن قهوه درست می‌کنند. فراتر از احتی و کاربردهای بسیاری که این وسیله دارد بسیاری از افراد در باره آشپزی با آن تردید دارند، چون تصور می‌کنند با این روش غذا پختن یا دسر درست کردن، بخش زیادی از مواد مغذی غذا از بین می‌رود؛ بنابراین اغلب سوال می‌کنند که آیا آشپزی با مایکروویو روش صحیحی است؟ غذاها به این شیوه سالم هستند؟

● **مایکروویو چگونه کار می‌کند؟**

فر مایکروویو با استفاده از امواجی با انرژی بالا که شبیه به امواج رادیویی اما کوتاه‌تر است، کار می‌کند. این امواج به طرز جالبی انتخابی عمل می‌کنند؛ در درجه اول بر آب و دیگر ملکول‌هایی که از نظر الکتریکی نامتقارن است، تاثیر می‌گذارد. در این ملکول‌هایک طرف بار مثبت و دیگری بار منفی است. امواج مایکروویو

باعث لرزش این ملکول‌ها می‌شود و انرژی حرارتی تولید می‌کند، چون طبق قانون براونی ملکول‌ها به هنگام برخورد با همدیگر، گرما تولید می‌کنند و وقتی این برخورد‌ها شدیدتر می‌شود، گرما افزایش می‌یابد بنابراین این دستگاه غذا را با سرعت گرم می‌کند.

● **آیا مایکروویو برای آشپزی بی‌خطر است؟**

بعضی از مواد غذایی هنگامی که در برابر گرما قرار می‌گیرد، چه از طریق مایکروویو و چه فر معمولی تجزیه می‌شود. ویتامین C احتمالاً واضح‌ترین نمونه است. اما از آن جایی که زمان آشپزی در مایکروویو کوتاه‌تر است، آشپزی با آن ویتامین C و مواد غذایی دیگر را که به هنگام گرم شدن تجزیه می‌شود، بهتر حفظ می‌کند. در باره سبزیجات، پختن آن‌ها در آب مقداری از ارزش مواد مغذی شان را کاهش می‌دهد. به عنوان مثال بروکلی جوشانده شده، «گلوکوزینولات» یعنی همان ترکیب سولفوری را که خواص مبارزه با سرطان دارد، از دست می‌دهد. بخارپز کردن سبزیجات در بعضی موارد بهتر است.



پیتزماگ مایکروویوی

- **آرد-۴** قاشق غذاخوری
- **بیکنگ پودر**- مقدار کمی
- **جوش شیرین**- مقدار کمی
- **نمک**- مقدار کمی
- **شیر**-۳ قاشق غذاخوری
- **سس مارینارا**- یک قاشق غذاخوری
- **پنیر موزارلا** رنده شده- یک قاشق

● **طرز تهیه**

- ① آرد، بیکنگ پودر، جوش شیرین و نمک را مخلوط کنید و داخل ماگ بریزید.
 - ② شیر و روغن را اضافه و همه مواد را با هم مخلوط کنید.
 - ③ با قاشق سس مارینارا را بیفزایید و آن را روی سطح خمیر پخش کنید اما به لایه زیر آن مخلوط نکنید.
 - ④ پنیر، پپرونی و سبزی معطر خشک را روی سس به صورت لایه لایه بپاشید و پخش کنید.
 - ⑤ آن را تا زمانی که پف کند و بالا بیاید و موادی که جاب تشکیل دهد، داخل مایکروویو بگذارید. (زمان بندی بر اساس مایکروویو با قدرت ۱۲۰۰ وات است).
- **نکات مهم**
- * زمان پخت، بیشتر به مایکروویو و عرض و عمق ماگ بستگی دارد. ماگی که در این جا استفاده شده، کوچک است که حدود سه چهارم پیمانه گنجایش دارد.
- * همیشه هنگام پختن در مایکروویو به ماگ دقت کنید که مواد از آن سرریز نشود یا یادی نیزد.

بیشتر بدانیم

خانه‌داری با چاشنی خلاقیت

بانوان

خلاقیت و نوآوری فقط به موارد مرتبط با فناوری خلاصه نمی‌شود. در هر شرایطی انسان می‌تواند خلاقیت و نوآوری ایجاد کند حتی در خانه‌داری! با کارهایی ساده که به ذهن آدمی خطور نمی‌کند، می‌توان گام‌هایی بزرگ برای لذت بردن از زندگی و مکانی که در آن زندگی می‌کنید، انجام داد. حالا چند تا از این گام‌ها را با هم بررسی می‌کنیم:

● **نظافت شیشه‌ها**

برای پاک کردن شیشه‌ها مقداری نشاسته ذرت و در صورت امکان آمونیاک به آب اضافه کنید. پنجره‌ها را با محلول آب و صابون هم می‌توانید بشویید و سپس با یک روزنامه خشک پاک کنید. همچنین می‌توانید شیشه‌ها را با محلولی از آب گرم و سرکه تمیز کنید.

● **پوست تخم مرغ را دور نریزید**

پس از مصرف تخم مرغ، پوست آن را داخل ظرف دهان باریکی که حاوی آب سرد است بیندازید و در ظرف را ببندید. پس از گذشت یک شبانه‌روز از آن برای آبیاری گل‌دان‌های آپارتمانی استفاده کنید.

● **از بین بردن بوی رنگ**

برای از بین بردن بوی رنگ هنگام نقاشی داخل ساختمان، مقداری پیاز را درون یک ظرف آب سرد خرد کنید و ظرف را وسط اتاق بگذارید، با این کار بوی رنگ برطرف می‌شود.

● **درخشیدن تابه‌های مسی**

ظروف مسی، باعث زیبایی آشپزخانه شما می‌شود. برای تمیز کردن ظروف مسی از سس گوجه فرنگی می‌توان استفاده کرد.

● **پیدا کردن اشیا**

برای پیدا کردن اشیای ریز و قیمتی، کافی است یک جوراب نایلونی را با کش لاستیکی به سرلوله جارو برقی ببندید و محل مورد نظر را جارو بکشید.

● **حوله تی**

به جای خرید حوله تی (تمیزکننده کف زمین) از دستمال‌های کهنه آشپزخانه استفاده کنید. به این ترتیب در هزینه‌های منزل صرفه جویی خواهید کرد.

منابع: همشهری آنلاین، تیبان، آفتاب، نمناک



پزشکی

درمان بیماری‌های تنفسی با معدن نمکی در اوکراین

فرنگیس یاقوتی مترجم

زمین دارد، به مرکز درمان بیماری‌های تنفسی تبدیل کرده است. حدود ۱۰ سال است که افراد دچار بیماری‌های تنفسی، چند ساعت یا چند روز را در این معدن تاریک و مرطوب سر می‌کنند؛ معدنی که نمک به‌هوا می‌افزود کرده است و این هوا خاصیت درمانی و ضد احتقان دارد. به این نوع درمان، نمک‌درمانی می‌گویند و اولین بار در لهستان از این روش برای درمان بیماری‌های تنفسی استفاده

شد. این روش درمانی در اروپای شرقی و مرکزی بسیار متداول است اما در دیگر قسمت‌های دنیا زیاد شناخته شده نیست. حدود پنج هزار بیمار در سال از این معدن نمکی استفاده می‌کنند و در این غارهای نمکی به مدت یک روز یا کمی بیشتر دراز می‌کشند. تنفس هوای نمکی باعث از بین رفتن مخاط موجود در دستگاه تنفسی می‌شود و تنفس را بهتر می‌کند. افزون بر این، سدیم، پتاسیم و منیزیم موجود در نمک باعث تنظیم

فشار خون، گردش خون و عملکرد بهتر قلب و کلسیم موجود در نمک باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی فرد می‌شود. برای درمان بیماری‌های تنفسی و آسم‌های شدید بیمار باید برای طولانی مدت به این معدن مراجعه کند و در هر نوبت چند ساعتی دراز بکشد. نمی‌توان گفت که نمک درمانی به طور ۱۰۰ درصد بیماری را از بین می‌برد اما به مرور زمان و تکرار جلسات، وضعیت بیمار بهبود می‌یابد.



سلامت

نکاتی مهم درباره قطره آهن کودکان

یک کودک ایرانی به آن نیاز دارد، در این قطره موجود است.

● **باعث پوسیدگی دندان نمی‌شود**

متأسفانه این باور غلط وجود دارد که مصرف قطره آهن به خرابی و پوسیدگی دندان کودک منجر می‌شود. در حالی که پوسیدگی دندان در کودکان اتفاق می‌افتد که بهداشت دهان و دندان آن‌ها توسط والدین رعایت نمی‌شود یا از میان وعده‌هایی که عامل پوسیدگی دندان هستند مانند چیپس، پفک، کیک و بیسکویت به صورت متناوب استفاده می‌کنند.

● **رنگ دندان‌ها تیره نمی‌شود؛ اگر...**

برای جلوگیری از تغییر رنگ دندان‌ها، بهتر است هنگام مصرف، قطره را با قاشق چای‌خوری یا قطره‌چکان در عقب دهان کودک بریزید سپس کمی آب به کودک بدهید و بلافاصله بعد از مصرف قطره آهن دندان‌های او را با مسواک انگشتی یا با پارچه نخی تمیز و آب، پاک کنید.

● **اضافه کردن قطره به شیر اشتباه است**

در صورتی که کودک، شیر خشک مصرف می‌کند قطره آهن را در شیشه شیر او نریزید برای این که قطره را راحت‌تر به او بدهید، آن را با یک قاشق آب میوه مخلوط کنید. اضافه کردن قطره آهن به آب میوه باعث می‌شود طعم تلخ آهن احساس نشود و ویتامین C موجود در آب میوه باعث جذب بیشتر آهن در معده و تغییر رنگ کمتر دندان‌ها می‌شود. بعد از خوردن قطره آهن، بلافاصله به کودک شیر ندهید چون جذب آهن را به تاخیر می‌اندازد.

● **هرگز نباید در دادن قطره آهن به کودک کوتاهی کنید**

این عارضه به بروز بی‌اشتهایی، بد اخلاقی و اختلال رشد و در سنین بالاتر به نداشتن تمرکز کودک در مدرسه منجر می‌شود و باعث می‌شود کودک نسبت به همسالان خود عقب‌تر باشد. بنابراین در صورت مقاومت او برای نخوردن قطره کمی حوصله به خرج بدهید تا قلق کودک به دستتان بیاید.

منبع: hidocctor، miniban (فارسی)



دانستی‌ها



چرا وقتی سر ما خورده ایم نباید سر کار برویم؟

شوخی که همیشه با دوستانمان داشتیم را به یاد آوریم: «اگر از مریضی در حال مرگ هم باشیم، مادر من را به مدرسه می‌فرستد»، سال‌ها از آن خاطرات گذشته است و برخی از ما هنوز هم وقتی بیمار هستیم، فکری نمی‌کنیم به زودی خوب می‌شویم و نباید از مرخصی‌هایمان برای بیماری استفاده کنیم. بدون شک یکی از مهم‌ترین آداب در زندگی، رعایت حقوق و توجه به سلامت دیگران است که با سر کار رفتن در زمان بیماری تناقض دارد. بیمار می‌شویم. سرمان سنگین می‌شود و پشت هم سرافه و عطسه می‌کنیم. در همین حالت دل‌مان نمی‌خواهد به دلیل بیماری در خانه بمانیم. اگر بیماری ما با علائم سرماخوردگی که در فصل‌های سرد سال رخ می‌دهد همراه باشد، ممکن است علل آن مانند بیماری‌های شایع این روزها، ویروسی باشد و به دیگران انتقال یابد. این اتفاق در محل کار، به سادگی می‌تواند افراد جدیدی را درگیر بیماری کند و متأسفانه ما باعث مریض شدن آن‌ها می‌شویم. هریک از ما می‌دانیم که در محل کار چه سواالاتی را نباید مطرح کنیم، چه کارهایی

از حیطه ادب خارج هستند و در چه چارچوبی باید عمل کنیم. بسیاری از ما نمی‌دانیم که مرخصی در محل کار هنگامی که بیمار هستیم، یکی دیگر از این آداب و اصول است که باید آن را رعایت کنیم. اگر بیمار می‌شویم، باید تا بهبود کامل صبر کنیم و سر کار نرویم. این کار رعایت آداب معاشرت است. به علت چنین بی‌احتیاطی، همکاران ما و افرادی مانند خانواده و فرزندان آن‌ها هم در معرض خطر قرار می‌گیرند. هر چند روز به طول بینجامد مهم نیست. با همکاران خودتان صحبت کنید و مرخصی بگیرید.

به گزارش ایرنا، همین رفتار درباره بچه مدرسه‌ای‌ها هم اتفاق می‌افتد. خیلی از بچه‌ها از همکلاسی‌هایشان که در دوره انتقال ویروس است، بیماری می‌گیرند. این که به هر بهایی به مدرسه یا سر کار برویم اما سلامتی دیگران را به خطر بیندازیم و دیگران را هم درگیر دوره بیماری بکنیم، کار درستی نیست و بهتر است والدین از همین امروز رعایت کنند و به سلامتی دیگران اهمیت دهند.