



## موهای پر پشت مانند هندوها!

موهای پر پشت، بلند و زیبا از ویژگیهای زنان هندی است، برای گیسو کمند شدن مثل آنها باید راز موهای هندی را دانست. چند نمونه از راز موهای بلند آنها را برایتان می گویم. البته دقت داشته باشید که با دو یا سه بار انجام دادن نتیجه مطلوب را نخواهید گرفت، پس بهتر است که تا مدتی حداقل یک روش را روی موهایتان امتحان کنید.

### ژل آلوئه ورا

هندی ها حدود ۴۰۰ سال پیش پی به خواص آلوئه ورا برده اند. تقریباً همه مامی دانیم ژل آلوئه ورا بیشتر از ۲۰ ویتامین دارد. ویتامین هایی که مغزسراتقویت می کنند و جریان خون و رشد مو را بهبود می بخشد.

برگ آلوئه ورا را باز کنید و ژل آنرا بیرون آورید و همراه با مقداری از برگهای نازک گیاه داخل مخلوط کن ریخته و روی سر بمالید. بعد از ۱۰ دقیقه موهای خود را بشویید.

### شست و شو با آب سرد

وقتی موها را با آب داغ می شوید این گرما فولیکول ها را باز و چربی ایجاد می کند و محل رشد را مسدود می کند اما آب سرد فولیکولها را می بندد. پس همیشه سعی کنید حداقل در مرحله آخر شستشو موهایتان را با آب ولرم روبه سردی آبکشی کنید.

### ماسک تخم مرغ

تخم مرغ حاوی پروتئین است که موجب رشد و مرطوب ماندن مو می شود:

ماسک موهای آسیب دیده را درمان و باعث ضخامت آن می شود؛ برای تهیه ماسک تقویت موهای سر ابتدا سفیده و زرده تخم مرغ را از هم جدا کنید بعد به سفیده ۴ قاشق ماسک پروبیوتیک اضافه و خوب ترکیب کنید و روی سر بمالید و ۲۰ دقیقه بعد با آب سرد بشویید.

### تقویت موها با ترکیب روغنهای گیاهی:

روغنهای زیادی برای تقویت مو داریم، اما هندی ها روغن بادام و روغن درخت چای را پیشنهاد می کنند؛ چرا که این روغنها فواید زیادی برای درمان ریزش مو دارند. فراموش نکنید که به این لیست، روغن زیتون یا نارگیل را هم اضافه کنید.

عقصره از هر کدام از این روغنها را ترکیب و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی موها بمالید و سپس بشویید.



● دو برگ کاغذ خشک کن را زیر سطل زباله قرار دهید. این کار باعث جذب ریزش مایعات درون سطل می شود و از منتشر شدن بوی بد زباله جلوگیری می کند.

● لکه های به وجود آمده در توالیت را می توان با ریختن یک فنجان سرکه سفید در آن از بین برد. اجازه دهید سرکه کاملاً در طول شب روی لکه ها اثر کند، سپس سیفون را بکشید و آن را بشوئید. این کار را باید حداقل ماهی یک بار انجام دهید.

● از ظاهر تخم مرغ می توانید به تازگی یا کهنگی آن پی ببرید. یادتان باشد که تخم مرغ های تازه ظاهری زبر و خشک دارند و پوست آنها درست مانند گچ می ماند اما تخم مرغ هایی که کهنه هستند ظاهری

صاف و شفاف دارند.

● آیا از لک و پیس های

داخل سینک ظرفشویی

خانه تان کلافه شده

اید؟ شما می توانید با

استفاده از نوشابه سینک

ظرفشویی تان را برق

بیندازید. نوشابه داخل

سینک بریزید و با اسکاج

بشوید. سپس آنرا با آب،

آبکشی کنید. نتیجه فوق

العاده ای را خواهید دید.



## صبحانه های ساده و راحت



باز هم شروع ماه مهرو مشکلات مادران عزیز با صبحانه نخوردن فرزندان بعد از تعطیلات طولانی تابستان شروع می شود. از آنجا که خوردن صبحانه بسیار مهم است، پس شما عزیزان با کمی حوصله و درست کردن صبحانه های متنوع در ابتدای صبح اشتیاق کودکان را بیشتر کنید.

### نان تست کره ای

نان تست شده، هم مزه خوبی دارد و هم هضم آن راحت تر است. اگر توستر ندارید لازم نیست نگران تست کردن نان باشید. شما می توانید مقداری کره دو طرف نان بمالید و آن را در تابه داغ قرار دهید. نان را چند بار برگردانید و صبر کنید تا کره نان را سرخ و برشته کند. می توانید روی این نانهای تست کره ای کمی خاک قند بپاشید و با انواع مربا آن را سرو کنید. البته این نانها با پنیر هم بسیار خوشمزه خواهند شد.

### املت فنجان

برای شروع کار ابتدا ۲۵۰ گرم قارچ را همراه ۲۰۰ گرم گوشت چرخ کرده مخلوط کرده و کمی تفت دهید. حالا پنج شاخه پیازچه را با تمامی برگ های سبزش خرد کرده و به مواد بیفزایید و حدود سه دقیقه با مقدار خیلی کمی روغن تفت دهد. سپس دو فنجان برداشته و داخل آنها دو عدد تخم مرغ بشکنید. حالا مخلوط آماده شده را به تخم مرغها اضافه کنید و به خوبی هم بزنید. برای طعم دار کردن ۱۰۰ گرم پنیر گودای (پنیر زرد رنگ) رنده شده روی مخلوط بریزید. فنجانها را به مدت پنج دقیقه در مایکروویو قرار دهید. صبحانه لذیذ شما آماده سرو است.

### ساندویچ تخم مرغ پخته

معمولاً بچه ها از تخم مرغ پخته خوششان نمی آید. برای اینکه آنها را به خوردن تخم مرغ پخته ترغیب کنید، می توانید ساندویچهای بامزه ای شبیه پیتزا درست کنید. ابتدا باید چند تخم مرغ را بپزید تا کاملاً سفت شوند، سپس روی یک تکه نان گرد یک لایه گوجه فرنگی و تخم مرغ پخته حلقه شده قرار دهید، کمی نمک و فلفل و مقدار کمی پنیر پیتزا روی آن بریزید و به مدت یک دقیقه در مایکروفر قرار دهید تا بدون نرم شدن گوجه، پنیر آب شود.

## نکاتی به یاد ماندنی

● اگر می خواهید محفظه نان بوی نا و کپک نگیرد، گاهی آن را با محلول آب و سرکه آبکشی کنید.

● دستمالی را با آمونیاک خیس کنید و چند ساعت داخل فر بگذارید تا تکه های غذا که به سطوح فر چسبیده اند شل شوند.

● برای تمیز کردن بطریها و شیشه ها، پوست تخم مرغ، آب و صابون ولرم داخل آنها بریزید و خوب تکان دهید. در زمان کوتاهی داخل آنها تمیز می شود.

● برای آنکه دستمال گردگیری بدون پرزی داشته باشید، آن را داخل آب داغ و کف دار بگذارید و چند قطره ترابنتین داخل آن بریزید و بگذارید چند ساعت بماند. سپس دستمال را بچلانید و پهن کنید تا خشک شود. این دستمال بدون پرز به خوبی برق می اندازد و گرد و غبار را نگه می دارد. این کار را هر دو هفته یکبار انجام دهید.

● آیا می خواهید قابلمه آلومینیومی سوخته خود را دور بیندازید؟ این کار را نکنید کمی آب در آن بریزید و پیاز هم اضافه کنید. سپس بگذارید بجوشد، خیلی زود می بینید که مواد سوخته آن شل می شوند و به راحتی می توانید قابلمه را تمیز کنید.

● اگر گلدانی آب را نگه نمی دارد، می توانید پارافین را ذوب کنید و آن را ته گلدان بریزید. بدین ترتیب ترک گلدان بسته می شود و آب از گلدان نشت نمی کند.

● اگر می خواهید کاغذ دیواری نصب کنید، جای سوراخ میخها خلال دندان بگذارید تا برای نصب تابلوها جای میخ را به راحتی پیدا کنید.

● پوست سیب زمینی یا هویج را در کتری بجوشانید تا آهک آن جدا شود.