

درباره ظروف مناسب برای استفاده در مایکروویو



شادفر

- ظرف هایی که برای استفاده در مایکروویو انتخاب می شوند، باید قابلیت عبور اشعه را داشته باشند تا این اشعه بتواند به غذا نفوذ کند. بنابراین، ظرف های فلزی یا دارای روکش فلزی و نیز فویل های آلومینیومی که اشعه مایکروویو را منعکس می کنند، نباید در مایکروویو استفاده شوند.
- بهتر است برای پخت غذا در مایکروویو از ظروف شیشه ای و پلاستیکی مخصوص استفاده شود؛ البته ظروف شیشه ای بهتر و مناسب تر است. فراموش نکنید که ظروف پلاستیکی معمولی به هیچ وجه برای استفاده در مایکروویو مناسب نیستند، چون بر اثر حرارت زیاد، ساختار شیمیایی آن ها تغییر می کند و مواد سمی وارد غذا می شود.
- فقط آن دسته ظروف پلاستیکی مخصوص مایکروویو برای استفاده در این دستگاه مناسب است که روی آن ها ایمنی استفاده در مایکروویو ذکر شده باشد.
- ظروفی که در مایکروویو همراه غذا، خودشان هم گرم می شوند، برای استفاده در این دستگاه مناسب نیستند. در نتیجه ظروفی پیشنهاد می شوند که حین گرم شدن غذا، سرد باقی بمانند.
- برای اینکه ظرف مناسب را تشخیص دهید، بهتر است آن را یک دقیقه داخل مایکروویو قرار دهید و پس از آن، حرارت ظرف را کنترل کنید؛ اگر ظرف گرم بود، اصلا مناسب استفاده نیست، اگر ولرم شد، برای دوباره گرم کردن غذا می توانید از آن استفاده کنید و اگر سرد باقی مانده بود، برای غذا هم مناسب است.
- استفاده از ظروف گرد یا بیضی شکل بهتر از ظروف مربع است، چون در این ظروف همه قسمت های غذا به صورت یکنواخت حرارت می بیند؛ اما در ظروف مربعی شکل، کناره های غذا بیشتر می سوزد.
- ظروف گود به علت اینکه سطح تماس بیشتری ایجاد می کنند، برای گرم کردن غذا در مایکروویو مناسب ترند.

درمانگاه

درمان کبد چرب با پیاز خام



پیاز خام دارای مقدار مناسبی اسید فولیک است که مصرف آن می تواند از ابتلا به بیماری های کبدی مانند کبد چرب پیشگیری کند. فلاونوئید و کورستین موجود در پیاز از جمع شدن چربی در اطراف کبد جلوگیری می کند. افزون بر این، پیاز به پاک سازی و سم زدایی کبد نیز کمک شایانی می کند. پیاز حاوی مقادیر غنی از دی سولفید است که سبب پاک سازی کبد می شود و خطر ابتلا به بیماری های رایج کبدی را کم می کند. همچنین، اسید فولیک موجود در این ماده غذایی ارزشمند و جلوگیری از آن ابتلا به کبد چرب، به داشتن پوستی زیبا و شفاف کمک خواهد کرد.

درمانگاه

دردهای استخوانی

گاهی نشانه روماتیسم است

- شهروند: ۲۹ سال دارم و چند روزی است که بدون هیچ دلیلی استخوان درد شده ام. اول کتف هایم درد می کرد و بعد مچ دستم و حالا زانوهایم درد می کند. شدت درد به حدی است که شب ها نمی توانم بخوابم. علتش چیست و چه کار باید بکنم؟
- ۲۹ سال سن کمی است و پزشک باید همه نشانه ها را به دقت بررسی کند. بنابراین اگر شدت درد به حدی است که مانع از خواب شبانه تان می شود، حتما به پزشک مراجعه کنید؛ چون ممکن است آغازی برای روماتیسم باشد. البته این نوع دردها ممکن است منشأ عفونت، بیماری های گوارشی یا دیگر مشکلات جسمی هم داشته باشد. لازم است چند آزمایش ساده انجام بدهید تا پزشک بر اساس اطلاعاتی که از شما به دست می آورد، نظر قطعی اش را اعلام کند.

- شهروند: سلام و خسته نباشید. مدتی است که پند بند استخوان های دستم درد می کند. گاهی انگشت شست پایم ناگهان درد شدیدی می گیرد، ولی زود متوقف می شود. روزی چند بار این اتفاق برایم می افتد. لطف کنید بگویید نشانه کدام بیماری است؟
- چون نگفته اید که چند سال دارید و خانم هستید یا آقا، نمی توان درباره این مشکل نظر قطعی داد. اگر خانمی چهل، چهل و پنج ساله هستید، ممکن است نشانه ای از آرتروز باشد. اما اگر آقا هستید و این مشکل با تورم و قرمزی همراه نیست، جای نگرانی نیست و با کمی مراقبت و استراحت و فشار وارد نکردن به دست، برطرف می شود، ولی در صورتی که درد با قرمزی و تورم همراه است، باید به پزشک مراجعه کنید و آزمایش بدهید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰



شنبه
۲۲ بهمن ۱۳۹۱
۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۲
شماره ۳۸۷۹

۱۲



همسایه

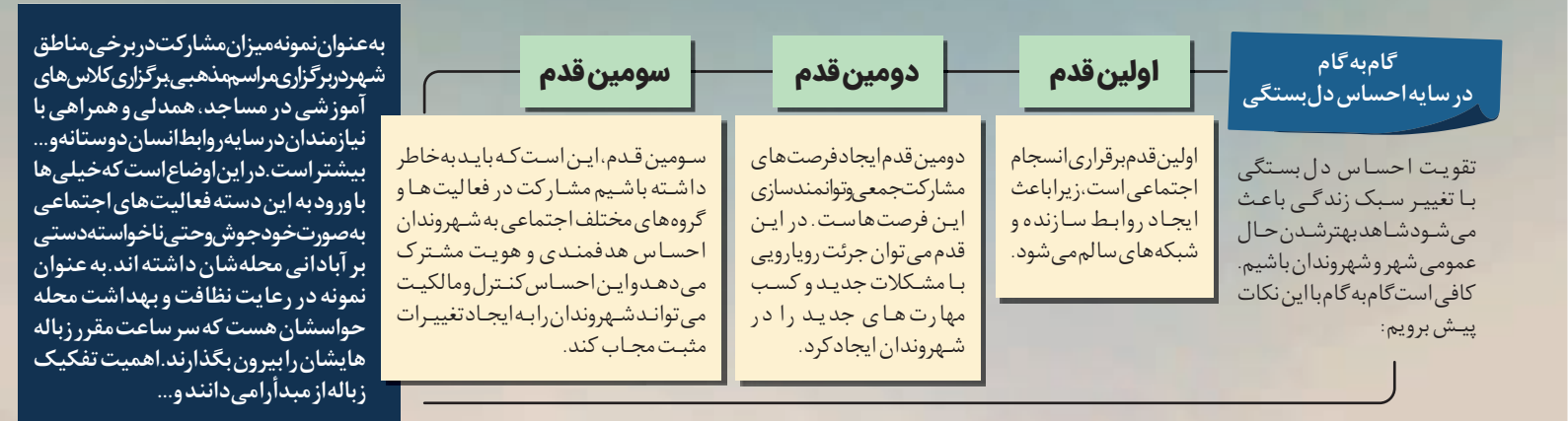
دست در دست اتحاد

درباره احساس دل بستگی و هم بستگی بین اعضای یک شهر که آثاری مثبت به همراه دارد

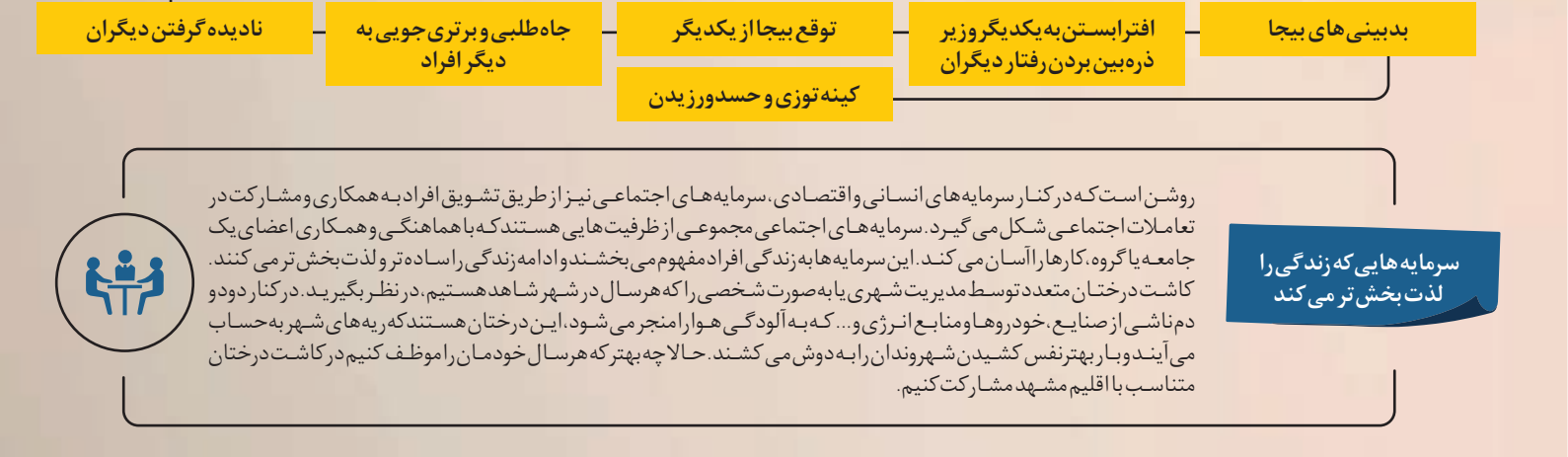


سوزه روز

ملیحه ابراهیمی یزدی | همیشه پای خانواده در حوزه های تربیتی در میان است، به ویژه زمانی که از بستن در ابعاد بزرگ تر صحبت به میان می آید. خانواده در دامنه گسترده تر، همشهریان، همه اعضای جامعه ای هستند که می توانند در سلامتی و کیفیت زندگی همدیگر تأثیرگذار باشند. احساس دل بستگی بین تک تک شهروندان با هر یک از عناصر تشکیل دهنده جامعه به عنوان نمونه محله، منطقه، شهر، استان و سرانجام کشور، باعث می شود حال بهتری در محلی که زندگی می کنیم، داشته باشیم، ما احساس دل بستگی به افراد و امور مختلف را در سنین مختلف به شکل هایی گوناگون تجربه می کنیم. این احساس در میان اعضای خانواده به عنوان اولین تجربه هم زیستی با والدین و خواهران و برادران بر روز می کند و در سنین نوجوانی با قرار گرفتن در گروه های هم سالان، با علایق و تفریحات مشترک، رشد می کند. پرداختن به ارزش ها و مسائل اساسی زندگی در ما احساس دل بستگی مکانی را تقویت می کند تا به دنبال اهداف و الایز گام برداریم. یافته های پژوهش های مختلف نشان می دهند افراد با شبکه های دوستی و ارتباطات بین فردی قوی تر، احساس شادمانی و سلامتی بیشتری می کنند و شهرهای می توانند بستری مناسب برای دستیابی به این حال خوب باشند.



اما از جمله عواملی که می تواند باعث تهدید هم بستگی اجتماعی شود، عبارت است از:



آیا شهروندان دیگر به شهرشان علاقه مند نیستند؟

مترجم: عادل نجفی



وقت روبه روهستند، روندهایی که بر کیفیت ارائه خدمات بزرگ ترین نهادهای پاسخ گوی شهری یعنی شهرداری هانیز اثر می گذارد و با وقوع نخستین مشکلات زیست محیطی یا شهرسازی، نارضایتی شهروندان را دوچندان می کند. نسل جدید شهرنشینان که به تدریج به جای معادل انگلیسی مرسوم آن یعنی Citizen به Netizen به مفهوم شهروندان دیجیتال مبدل شده اند، این روزها دنبال شهرهایی برای سکونت هستند که نهایت بهره وری را از طریق

بدون تردید این روزها و در همسایگی با خویشاوندان همه مافرد یا افرادی به مهاجرت فکر می کنند یا حتی آن را عملی کرده اند. شاید گمان کنید به دلیل اوضاع خاص اقتصادی، این فقط دغدغه ما ایرانی هاست، اما بررسی روند های جهانی شهرنشینی نشان می دهد کاهش دل بستگی شهروندان به سکونتگاه های آبا و جدادی شان فقط متعلق به ایران نیست. مؤسسه پژوهشی Capgemini با بررسی ۱۰ هزار شهروند در بیشتر از سیصد نقطه شهری در ۱۰ کشور مختلف به نتایج جالبی در باره دلایل کاهش جذابیت شهرها برای شهرنشینان رسیده است. افزایش انتظارات و ملاحظات نسل های جدید شهرنشینان به ویژه در شهرهای هوشمند به مهم ترین دلیل افزایش تمایل شهروندان به مهاجرت تبدیل شده است. بسیاری از شهروندان به ویژه در کلان شهرها با مشکلات زیادی در حوزه جمعیت، آلودگی هوا، مشکلات ترافیکی، حمل و نقل عمومی نا کارآمد و اتلاف