

رازهای نگهداری از سرکه سیب



شادفر

ماده اصلی سرکه سیب اسید استیک بوده که ماهیت اسیدی آن موجب ماندگاری خوب این مایع در دمای اتاق می شود. به این معنی که سرکه سیب با اسیدپته کافی هیچ گاه ترش یا خراب نمی شود. از طرفی سرکه سیب دارای خاصیت ضد میکروبی است که به ماندگاری طولانی مدت آن کمک بسیاری می کند. در واقع سرکه از رشد بسیاری از میکروب ها و باکتری های بیماری زا مانند کولای کاندیدا آلیکنس و استافیلوکوکوس اورتوس جلوگیری می کند و در مقایسه با دیگر مایعات و آشامیدنی ها، مانند قهوه، آب میوه و چای، خاصیت ضد باکتری قوی تری دارد. با این حال، توصیه هایی برای نگهداری این ماده خوراکی وجود دارد که کمک می کند خانم ها هرگز نگران پایین آمدن کیفیت آن در خانه نباشند.

نگهداری در ظرف مناسب

بهترین ظرف برای نگهداری سرکه سیب، بطری های شیشه ای با رنگ تیره است. به طور کلی، نگهداری از مواد اسیدی در ظروف پلاستیکی، مشکلاتی را برای مصرف کنندگان به وجود می آورد. در نتیجه بهترین راه برای نگهداری سرکه سیب و دیگر مایعات اسیدی، استفاده از ظرف های شیشه ای و استیل است. زیرا این ظرف ها هیچ گونه واکنشی در برابر اسید از خود نشان نمی دهند.

گذاشتن درپوش ظرف

در ظرف سرکه سیب باید کامل و محکم بسته شود. نگهداری این ماده در ظرف بدون درپوش اجازه وارد شدن انواع باکتری و حشرات ریز را به آن می دهد و سرکه زودتر از زمان منقضی شدن، فاسد می شود.

قرار ندادن نور خورشید

برای نگهداری با کیفیت، سرکه سیب باید در سایه و به دور از نور خورشید نگهداری شود. بهتر است ظرف نگهداری هم تیره باشد تا از ورود نور به آن جلوگیری شود.

نگهداری سرکه در دمای مناسب

سرکه سیب نیازی به نگهداری در یخچال ندارد، فقط کافی است در یک مکان تاریک و خنک نگهداری شود. نگهداری از این ماده در کنار اجاق گاز، پشت یخچال و منابع گرمایی دیگر اشتباه است، زیرا سرکه به گرم حساسیت زیادی دارد.

خودداری از افزودن هر ماده ای به سرکه سیب

بهتر است برای جلوگیری از خراب شدن زودهنگام سرکه، هیچ ماده دیگری به آن اضافه نشود. در صورت اضافه شدن مواد و رقیق تر شدن سرکه، میزان اسیدپته آن کم می شود و پایداری و دوام سرکه سیب از بین می رود. در واقع با پایین آوردن میزان اسیدی بودن سرکه، رشد باکتری هادر آن هم بیشتر می شوند. در صورتی که سرکه سیب رقیق شده باشد، باید در یخچال نگهداری شود.

کنترل فشارخون با اصلاح سبک زندگی



امیرمقدم پرفشاری خون جزو بیماری های مزمن و شایع درکشورمان است که برای مقابله با آن نیاز است که دارومصرف شود. همچنین درکنار آن می توان از توصیه های طب سنتی و مکمل برای کنترل بهتر یا کاهش دژ دارو یا کنترل عوارضش کمک گرفت. برای این منظور اصلاح سبک زندگی ضروری است.

- نخستین گام داشتن فعالیت جسمی کافی است که به کاهش وزن در افراد چاق و دارای اضافه وزن، افزایش سوخت و ساز و کاهش تجمع مواد زائد در بدن کمک زیادی می کند.
- گام بعدی پرهیز از مصرف غذاهای چرب، غلیظ و فست فودی است که سبب افزایش فشارخون می شود.
- پرهیز از درهم خوری و پرخوری و رعایت اعتدال در خوراکی ها و نوشیدنی های متناسب با مزاج فرد نیز نقش مهمی در اصلاح سبک زندگی دارد.

توصیه های مزاجی برای کاهش فشارخون

به افراد مبتلا به فشارخون با مزاج گرم که تعدادشان بیش از افراد دارای مزاج سرد است، توصیه می شود، مصرف میوه ها و سبزی های تازه مانند زالزالک، گیلان، آلبالو، سیب، انار، نارنگی، پرتقال، گریپ فروت، لیموی تازه، تخم گشنیز، سماق، زرشک و عناب را در برنامه غذایی خود داشته باشند.

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.

بهانه ای برای باهم بودن

مناسبت ها فرصتی برای تحکیم رابطه و دمیدن جانی دوباره در کالبد زندگی مشترک است

معمومه متین نژاد | همین طور که طول و عرض اتاق را قدم رومی رود، صدایش را بالاتر می برد؛ «خودم می دونستم، ها! ولی صبر کردم ببینم چه کار می کنه.» می دانم مثل همیشه از دست شوهرش عصبانی شده است. برای اینکه کمی خشمش فروکش کند، به شوخی می گویم: «حالا مگه چه کار کرده این پسر سر به هوا؟» انگار که فتیله دینامیتی را روشن کرده باشم. در لحظه منفجر می شود: «می دونه من حساسم. می دونه من کلی تدارک می بینم. باز مثل همیشه سالگرد ازدواجمون رو فراموش کرده. فقط سالگرد ازدواجمون نیست ها! تولدم، روز زن، روز آشنایی مون و.... می دونی کجاش دردناکه؟! اینکه به جای عذرخواهی میگه، مگه حالا چی شده؟» اجازه می دهم خوب خودش را تخلیه کند و آرام بگیرد. بعد عصبانی می شود. از او می خواهم درباره مشکلیش با یکی از دوستانم که روان شناس با تجربه ای در این زمینه است، حرف بزند. نوبتی را هماهنگ می کنم و خودم هم همراهش می شوم تا شاید از این نمد صفحه مان را هم کلاهی باشد. همین طور هم می شود. آنچه در ادامه می خوانید چیکه ای از این جلسه مشاوره با دکتر زهره معینی، روان شناس و مشاور خانواده است که احتمالا نگاه شما را هم به برگزاری و بزرگداشت مناسبت های زندگی مشترک تا حدی تغییر دهد.

مناسبت ها را باید گرامی داشت؟

قصه نداریم به کسی درباره اینکه باید سالگرد ازدواجش یا هر مناسبت دیگری را بزرگ بدارد، توصیه ای نکنیم، چون موضوعی سلیقه ای است و در حاشیه یک رابطه قرار دارد. ولی آنچه مهم است و باید بدانیم، این است که رابطه ساختنی است، نه یافتنی. از این رو هر رابطه ای نیاز به مراقبت دارد و یکی از راه های مراقبت از آن هم بزرگداشت چنین مناسبت هایی در زندگی مشترک است که مانند دمیدن جانی دوباره در کالبد عهد و پیمان زندگی مان می ماند. به عبارت ساده تر باید بگوییم یک رابطه مانند خودرویی است که از آن استفاده می کنیم و شرط تداوم این بهره مندی هم رسیدگی روزانه به آن است. یعنی تا به صدای موتورش دقت نکنیم، معایشش را نبایم و نسبت به هشدارها و نشانه هایش حساس نباشیم نمی توانیم عیب های آن را پیدا و برطرف کنیم. از این رو یک رابطه خوب هم نیاز به توجه و رسیدگی روزانه دارد. درغیراین صورت خیلی زودتر از آنچه انتظارش را داشته باشیم، باید آن را تمام شده تصور کنیم.

برگزاری مناسبت ها کارکردی هم دارد؟

برگزاری جشنی مانند سالگرد ازدواج در ظاهر شاید فقط یک یادبود ساده باشد، ولی نباید از کارکرد های پنهان و آشکار آن غافل شد. کارکردهایی که گواه زنده و پویا بودن یک رابطه است. به این چند نمونه یاد شده دقت کنید.
● برگزاری و بزرگداشت سالگرد ازدواج فرصتی برای توجه و قدردانی از یکدیگر است.
● به ما یادآور می شود که چند سال است از مرز من بودن عبور کرده و ما شده ایم.
● صمیمیت را در دو طرف افزایش می دهد و ایجاد شور و نشاط می کند.
● فرصت بیشتری برای درکنار هم بودنمان فراهم می کند.
● اجازه نمی دهم که رابطه مان گرفتار آفت روزمرگی شود.

وقتی حاشیه بر متن پیشی می گیرد

گفتیم بزرگداشت مناسبت ها نه تنها بد نیست، بلکه اثر مثبتی هم بر تحکیم و تثبیت بنیان خانواده دارد. ولی اگر قرار باشد، هدف را گم کنیم و به حاشیه برویم و این حاشیه پررنگ تر از متن شود، نه تنها مزینی ندارد، آسیب زننده هم هست. به این چند نمونه دقت کنید.

محدودیت هایی که بی میلمان می کند

یکی از این حاشیه هایی که صحبتش را کردیم، نگاه مادی به نتیجه و برآیند برگزاری سالگرد ازدواجش است، مانند گیر کردن در تهیه هدیه برای همسر که افراط و نگاه مادی در آن سبب می شود تا فرد ترجیح بدهد بی خیال برگزاری چنین مناسبتی شود. «سال گذشته به سرویس طلا برای همسر خریدم، حالا امسال با این قیمت بالای طلا چی باید بپش بدم که از اون باارزش تر باشه؟» یا «پارسال برای شوهرم کت و شلوار خریدم، حالا که بخوام فقط به پیراهن بپش هدیه بدم که خیلی ضایعه!»

چشم وهم چشمی که پدرمان را درمی آورد

چشم وهم چشمی آسیبی است که همیشه خوشبختی و آسایش ما را نشانه رفته است. همسرانی که به این عادت ناپسند گرفتار می شوند، معمولاً لذتی از خوشی های ساده زندگی شان نمی برند و همیشه در حسرت زندگی و داشته های دیگران به سر خواهند برد. «خواهرم توی باغ سالگرد ازدواجش رو جشن گرفت و همه فامیل رو هم دعوت کرد، حالا من بیام توی به رستوران معمولی مراسم بگیرم! اصلا نمی خوام، نه جشن می گیرم و نه فامیل رو دعوت می کنم تا ما هم عرضه اش رو پیدا کنیم.»

فراموشی که عادت همسرمان شده است

گاهی برای برخی همسران از نظر شخصیتی گرامیداشت چنین مناسبت هایی مهم نیست و امری پیش پا افتاده محسوب می شود. برخی هم با همه تلاشی که می کنند مناسبت های مهم زندگی شان را در بین مشغله هایی که دارند، فراموش می کنند. حالا اگر قرار باشد این موضوع هر سال به محلی برای دعا و سرزنش های دائمی ما تبدیل شود، دیگر برگزاری و بزرگداشتش یک آسیب و کار بیهوده ای است.



دکتر زهره معینی
روان شناس و مشاور خانواده
بزرگداشت سالگرد ازدواج موضوعی سلیقه ای است و در حاشیه یک رابطه قرار دارد. ولی آنچه مهم است و باید بدانیم، این است که رابطه ساختنی است، نه یافتنی

با چه کیفیتی مراسم برگزار کنیم؟

وقتی هدفمان از برگزاری مراسم سالگرد ازدواج مشخص باشد، تکلیف همه چیز هم روشن است. «دو نفره بیشتر بهمون خوش می گذره یا با فامیل؟» «در حد خرید به کیبک باشه، فشار مالی کمتری به همسرم میاد یا همراه با شام؟»، «با حضور خانواده خودش بیشتر بهمون خوش می گذره یا با خانواده من؟» و.... واقعیت این است که پاسخ به خیلی از این پرسش های حاشیه ای سلیقه ای و بسته به شرایط مالی، روحی و عاطفی خودمان دارد، چون اصل در برگزاری چنین مراسمی تحکیم و تثبیت رابطه دو نفره است. با این همه، باید همیشه به چند نکته مهم توجه داشت.

- هیچ گاه هدف اصلی را گم نکنیم و این هدف تعیین کننده کیفیت زندگی مان باشد.
- از حضور بچه هادر برگزاری چنین مراسمی غافل نشویم. بچه ها شیرینی و ماحصل سال های مختلف زندگی مان هستند.
- همچنین باید از بستر خانواده، فرهنگ همسر داری و توجه به همسر را یاد بگیرند.
- تقسیم کردن شادی هایمان با دیگران کار خوبی است ولی به نمایش گذاشتن آن ها چه در فضای حقیقی و چه مجازی درست نیست و سبب ایجاد رقابتی ناسالم و چشم وهم چشمی می شود و از آن فقط یک آه و حسرت برای دیگران به جامی ماند.
- فریب آنچه را در فضای مجازی می بینیم از برگزاری چنین مراسمی نخوریم. معمولاً افراد فقط ظاهر برک شده و شاد زندگی شان را با دیگران به اشتراک می گذارند و از مشکلات، گرفتاری ها و ناخوشی هایشان چیزی نمی گویند. موضوعی که مانند یک خوره بر جان خیلی های می افتد و خوشبختی شان را ذره ذره از بین می برد.
- اگر همسرمان به هر دلیلی عادت دارد سالگرد ازدواجمان را فراموش کند، به جای سرزنش کردن و حال گیری از او، از چند روز پیش تربه او یادآوری کنیم و درباره اهمیت و احساسمان از برگزاری این مراسم به او بگوییم.
- هدیه دادن با مناسبت و بی مناسبت سبب پیوند بیشتر بین افراد می شود، ولی نباید این هدیه دادن ها ارزش مالی به خودشان بگیرند، به ویژه هدیه هایی که برای مناسبت های خاص هم تهیه می کنیم.

چند پیشنهاد ساده و سوسه انگیز

- از آنجایی که پرخرج برگزار کردن چنین مراسم هایی، خودش مانعی برای پرداختن به آن هاست و گاهی هدف اصلی در آن گم می شود، باید تمرکزمان را بر شگفت زده کردن همسرمان با پیشنهادهایی از جنس خاطره سازی و محتواهای غیرمادی بگذاریم. برای نمونه:
- قرار د در همان مکان نخستین روز آشنایی مان بگذاریم.
- ترتیب یک گردش یا سفر یک روزه را بدییم.
- تصاویر و ویدئوهای قدیمی خود را جمع کنیم و با موسیقی دلخواه همسرمان یک فیلم کوتاه برایش بسازیم.
- برای خودمان سفارش یک هدیه جفت مانند دستبند چرمی، لیوان های یک شکل یا تیشرت های یکسان را بدییم.
- ۲۴ ساعت از زندگی مان را به همسرمان هدیه کنیم و روزمان را آن طور که اومی خواهد بگذرانیم.
- تعدادی از عکس های ازدواجمان را بازسازی و دوباره عکاسی کنیم.
- عاشقانه ترین حرف های زندگی مان را در یک نامه برای همسرمان بنویسیم و با یک شاخه گل به محل کارش بفرستیم.
- باهم آشپزی کنیم و یکی برای سالگرد ازدواجمان درست کنیم.