

طول عمر مواد غذایی در یخچال و فریزر



امیرمقدم استفاده از وسایل سرمایشی مانند یخچال و فریزر سبب شده است تا طول عمر مواد غذایی بسیار افزایش یابد. همین موضوع سبب شده تا برخی با این تصور که سرما مواد غذایی را از هرگونه فساد حفظ می‌کند، بدون توجه به شرایط نگهداری و بسته بندی و طول عمر مفید هر نوع ماده غذایی، آن‌ها را برای مدت زیادی در یخچال و فریزر نگهداری و مصرف کنند. در حالی که شرایط و زمان نگهداری هر ماده غذایی متفاوت از دیگری است. موضوعی که می‌خواهیم تاملاتی سلسله وار به آن بپردازیم.

نوع ماده غذایی	فریزر (درجه فرانهات یا کمتر)	یخچال (۴۰ درجه فرانهات یا کمتر)
سلاطین تخم مرغ، مرغ، ماهی تن، و ماکارونی	خوب یخ نمی زند	۳ تا ۴ روز
هات داگ بسته بندی باز شده	۱ تا ۲ ماه	۱ هفته
هات داگ بسته بندی باز نشده	۱ تا ۲ ماه	۲ هفته
بیکن	۱ ماه	۱ هفته
سوسیس خام از گوشت مرغ، بوقلمون یا گوشت گاو	۱ تا ۲ ماه	۱ تا ۲ روز
سوسیس پخته شده از مرغ، بوقلمون یا گوشت گاو	۱ تا ۲ ماه	۱ هفته
سوسیس منجمد	۱ تا ۲ ماه از تاریخ خرید	۳ تا ۴ روز پس از پخت
همبرگر، گوشت چرخ کرده، بوقلمون، مرغ، گوشت گوساله، بره و مخلوطی از آن‌ها	۳ تا ۴ ماه	۱ تا ۲ روز

پیشگیری از پریدن پلک

شادفر

پرش چشم یا بلفاروسپاسم، پلک زدن غیرارادی و غیرطبیعی پلک است. اگر این انقباض چشم پی در پی باشد، ممکن است بینایی را هم تحت تأثیر قرار دهد، ولی در بیشتر اوقات پرش پلک، عارضه جدی نیست. برای جلوگیری از پریدن پلک چشم روش های گوناگونی وجود دارد. انقباض چشم می‌تواند ناشی از کمبود برخی مواد مغذی مانند ب ۱۲ و منیزیم در رژیم غذایی باشد. بهترین راه برای دریافت منیزیم مصرف سبزی هایی با برگ سبز، موز، آووکادو و لوبیاست و بهترین منابع ویتامین ب ۱۲ را می‌توان در مرغ، شیر، تخم مرغ و ماهی قزل آلا هم پیدا کرد. در ادامه به توصیه هایی برای پیشگیری از پریدن پلک اشاره می‌کنم.

کافئین زیادی مصرف نکنید.

به اندازه کافی بخوابید

اضطراب و استرس را کنترل کنید.

محرک های چشم را بشناسید و آن‌ها را کم کنید.

در روز و مقابل نور خورشید عینک آفتابی بزنید.

قطره های چشمی استفاده کنید.

پیشگیری از افزایش دوباره چربی با دویدن



پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید 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 آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰۳۰۰ | پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰۰

چپ و راست ندارد؛ اول قانون، بعد گردش

در تقاطع هایی که تابلویی نصب نیست، گردش به راست نکنید

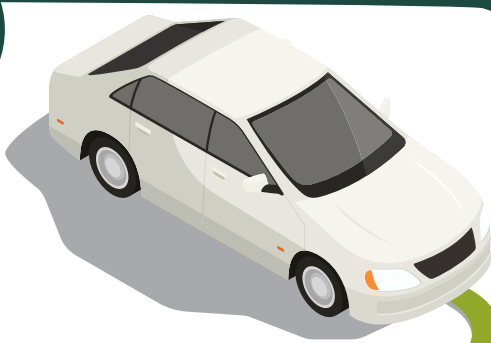
ملیحه ابراهیمی ا کمی بیشتر باید حواسمان را جمع کنیم. این روزها رانندگی کردن در خیابان های مشهد اندکی سخت شده است. هرکسی به سبک و سیاق خودش پشت فرمان می نشیند و میدا راه مقصد می‌رساند. همین گردش به راست های یکهویی را در نظر بگیرید که راننده وسیله نقلیه بی مهیا مسیر حرکتش را از مستقیم به سمت راست تغییر می‌دهد. در این شماره به همراه سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان و علی سمیعی، مدیر عامل سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری مشهد ممنوعیت های گردش به راست در زمان رانندگی را زیر ذره بین برده ایم. اگر راننده دغدغه مندی هستید چند خطی همراهمان باشید.

ضرورت توجه به زاویه چرخش خودرو



برابر قانون در تقاطع هایی که لاین یارمپ راست گرد موجود است، اقدام به گردش به راست مشکلی ندارد. با این حال رانندگان وسایل نقلیه باتوجه به زاویه نقطه کور در زمان گردش بهتر است مراقب عبور عرضی عابران پیاده و دیگر وسایل نقلیه که در حال حرکت مستقیم هستند باشند. بسیاری از تصادفات خودرو با خودرو، یا با موتور سیکلت یا با عابر پیاده در زمان گردش به راست به ویژه در زمان تاریکی هوایا بارندگی به علت زاویه اشتباه چرخش خودرو رخ می‌دهد.

حواستان را جمع کنید



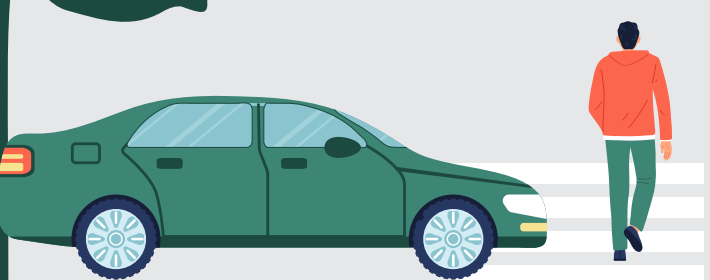
یک وقت هایی پیش می‌آید که در یک تقاطع رمپ یا لاین راست گرد وجود ندارد. در چنین شرایطی ممکن است با سه حالت روبه‌رو شویم.

♦ حتما در برخی تقاطع ها تابلو آبی رنگ «گردش با احتیاط مجاز» به سمت راست راننده آید. به محض دیدن چنین تابلویی با رعایت حق تقدم دیگر وسایل نقلیه ای که از مسیر مستقیم عبور می‌کنند، می‌توانید گردش به راست کنید.

♦ گاهی هم ممکن است با تابلو گردش به راست تنها با «فرمان چراغ» روبه‌رو شوید. در چنین حالتی حتی اگر خیابان خالی از خودرو باشد، اجازه ندارید گردش به راست کنید مگر رنگ چراغ فرماندهی سبز شود.

♦ گاهی ممکن است هیچ مدل تابلویی نصب نباشد. در چنین شرایطی گردش به راست ممنوع است. این عادت را دور بریزید که چون تابلویی موجود نیست مجاز به گردش هستید. در چنین شرایطی اعمال قانون برابر عبور از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی می‌شوید.

جهت اطلاع



♦ در مواقعی که راننده ای مجاز است گردش به راست کند، اما بایستی احتیاطی این عمل را انجام می‌دهد. اگر تصادفی رخ دهد مقصر صد درصد است.

♦ حتما اطلاع دارید که با افزایش جریمه های رانندگی تخلف گردش به راست های ممنوع، برابر عبور از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی است.

♦ خیلی هایی توجه به خط کشی عابر پیاده در زمانی که پشت تقاطع توقف می‌کنند، به خط عابر پیاده تجاوز می‌کنند که از سوی دوربین های نظارتی ثبت تخلف می‌شود.

به ایمنی بیندیشید



تأکید ویژه کارشناسان ترافیکی به احتیاط رانندگان وسایل نقلیه در زمان گردش به راست برگرفته از ۳ هدف است.

♦ افزایش ایمنی عبور عابران پیاده در تقاطع ها و کاهش تصادفات

♦ افزایش ایمنی عبور تردد خودروها در زمان تخلیه بازوی تقاطع (در زمان چراغ سبز)

♦ کاهش تصادفات و تصادمات عبوری که منجر به کاهش زمان سفر می‌شود

۹۰,۰۰۰ تومان



جریمه گردش به چپ یا راست در محل ممنوع برابر کد ۲۰۷۲ جدول جرائم راهنمایی و رانندگی

۴۰۰,۰۰۰ تومان



جریمه عبور از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی برابر کد ۲۰۰۴ جدول جرائم راهنمایی و رانندگی

توجه!

۵ نمره منفی برای وسایل نقلیه شخصی ۱۰ نمره منفی برای وسایل نقلیه عمومی و سنگین

تخلف به روایت آمار و ارقام



نکته!

افزایش آمار اعمال قانون در پنج ماه ابتدایی امسال نسبت به آمار کل سال گذشته به علت افزایش تعداد دوربین های نظارتی و رفع نقص دوربین های ثبت تخلفات در سطح شهر است.

۵۰۰ مورد

تعداد متخلفان مشهدی که سال گذشته گردش به راست ممنوع داشته اند

۳۷,۰۰۰ مورد

تعداد متخلفان مشهدی که سال گذشته از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی عبور کرده اند

۲۲۰ مورد

تعداد متخلفان مشهدی که در پنج ماه ابتدایی امسال گردش به راست ممنوع داشته اند.

۱۶۶,۰۰۰ مورد

تعداد متخلفان مشهدی که در پنج ماه ابتدایی امسال از چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی عبور کرده اند.