

## غذاها را اصولی نگهداری کنید



امیرمقدم | آمارها نشان می دهد هر خانوار ایرانی سالیانه ۹۳ کیلوگرم مواد غذایی را دور می ریزد که بخشی زیادی از آن ها به علت نگهداری نامناسب است. درحالی که با رعایت چند نکته ساده می توان از این حجم زیاد دورریز جلوگیری کرد.

## نگهداری در یخچال یا فریزر

غذای باقی مانده را یک تا دو ساعت پس از آماده شدن در یخچال یا فریزر قرار دهید. اگر غذای بیش از دو ساعت در دمای محیط بماند باید دورریخته شود.

## استفاده از ظرف های در دار

ظرف های دردار یا پوشش های مناسب از ورود باکتری به غذا و فساد آن جلوگیری می کنند.

## پرهیز از گرم کردن زیاد

اگر غذای زیادی درست کرده اید، آن را تقسیم و هربار مقدار کمی از آن را گرم کنید.

## نگهداری اصولی

هر ماده غذایی روش نگهداری و زمان خاصی برای محافظت در برابر فساد دهنده ها دارد. این اطلاعات را کسب و رعایت کنید. برای نمونه مواد غذایی سرد مانند گوشت سرد، ساندویچ ها و سالاد سیب زمینی را در صورت بودن در محیط آزاد و بیش از دو ساعت بهتر است که روی یخ قرار دهید.

## جداسازی پخته ها از خام ها

یخچال را مرتب تمیز کنید و غذاهای پخته را از گوشت خام و مواد مستعد باکتری دور نگه دارید تا انتقال میکروب ها کاهش یابد.

## گرم کردن مناسب

پیش از مصرف غذاهای باقی مانده حتماً آن ها را خوب گرم کنید. **نکته:** مدت نگهداری غذاهای باقی مانده در یخچال سه تا پنج روز و در فریزر سه تا چهار ماه است.

## درمان سرفه در طب سنتی

متین | اگر سرما خورده اید یا گرفتار آنفلوآنزا شده اید و سرفه امانتان نمی دهد، برای اینکه سرفه تان درمان شود یا خدای ناکرده ماندگار و طولانی نشود، این نکات را رعایت کنید.

- هنگام خواب به پهلو به ویژه پهلو راست بخوابید.
- برای رقیق شدن و خارج کردن ترشحات سینوسی از بخور گرم با بابونه یا اکالیپتوس استفاده کنید.
- پیش از خواب از پر خوری پرهیزید و بین وعده شام و ساعت خواب دست کم دو ساعت فاصله بیندازید.
- از مصرف ادویه جات تند و محرک مانند خردل و فلفل خودداری کنید.
- پس از شام کمی رب سیب یا به بخورید.
- از خوردن غذاهای شور، انواع ترشیجات، سرخ کردنی ها و فراورده های گوشتی نمک سود مانند سوسیس و کالباس هم پرهیزید.

## افرادى كه نباید قرص ضد بارداری مصرف كنند؟

متین | قرص های ضد بارداری یکی از رایج ترین روش های جلوگیری از بارداری ناخواسته هستند که با استفاده از ترکیب استروژن و پروژسترون از تخمک گذاری جلوگیری می کنند و مخاط دهانه رحم را تغییر می دهند. این قرص ها در انواع مختلفی تولید می شوند و افزون بر پیشگیری، می توانند به تنظیم عادت ماهیانه، کاهش درد های ناشی از آن و بهبود برخی مشکلات پوستی هم کمک کنند. با این همه، مصرف آن ها برای برخی ممنوع است و باید از روش های دیگری برای پیشگیری از بارداری استفاده کنند. در ادامه به برخی از این افراد که مصرف این قرص ها برایشان ممنوع است، اشاره ای می کنیم.

- زنانی که درد قلبی شناخته شده دارند یا سابقه آن را داشته اند.
- زنانی که سردردهای عروقی مانند میگرن دارند.
- مبتلایان به بیماری دریچه ای قلب که مشکلیشان در حال پیشرفت است.
- بیمارانی که در مقطعی از زمان دچار عفونت قلبی (اندوکاردیت) شده اند و در حال درمان هستند.
- زنانی که به هر دلیلی برایشان داروهای ضد انعقاد خون تجویز می شود.
- زنانی که سابقه تشکیل لخته خون در رگ هایشان دارند.
- زنان سیگاری.

## 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.

## سرما را آسان از سر بگذرانیم

درباره کارهایی که بهتر است در فصل سرد انجام دهیم

ملیحه ابراهیمی | به نظر خیلی ها پاییز شروع فصل سرماست، اما پاییز امسال نشان داد که می توان در این فصل شاهد آب و هوای چهار فصل در مشهد بود. یک روز هوا به اندازه تیر و مرداد گرم است و روز دیگر هوای زمستانی آن وادارمان می کند تا شوفازها را به درجه ۶ برسانیم و شعله های بخاری را زیاد کنیم. در این مطلب قرار است چند نکته را برای آمادگی هر چه بیشتر برای روزهای سرد یادآور شویم.

## قدم اول

## خرید با آگاهی

شاید جزو آن دسته از افرادی باشید که قصد خرید لوازم گرمایشی دارند. برای این منظور بهتر است به سراغ کالاهایی بروید که برچسب انرژی دارند و مناسب محیط مد نظر شما هستند.

## قدم دوم

## بررسی اصولی

بررسی مسدود شدن و تمیز کردن دودکش ها، ناودان ها، سقف خانه و بستن درز در و پنجره ها جزو کارهایی است که باید انجام دهید. **نکته ۱:** اگر از بخاری های گازی یا شومینه استفاده می کنید، حتما دودکش های آن ها را تمیز کنید تا گاز خطرناک مونوکسید کربن در منزل شما جمع نشود.

**نکته ۲:** درزهای موجود در اطراف درها و پنجره ها به میزان زیادی باعث هدررفت انرژی می شوند. استفاده از انواع درزگیرها یا پوشاندن در و پنجره با پرده های ضخیم گزینه خوبی برای جلوگیری از نفوذ سرماست.

## قدم سوم

## سرویس قبل از استفاده

وسایل گرمایشی را برای فصل سرد سال درست و اصولی سرویس کنید تا بتوانید در مواقع لزوم از آن ها استفاده کنید. اگر این کار از عهده شما بر نمی آید از یک تأسیساتی مجرب کمک بگیرید. باز بودن مسیر لوله بخاری، گچ گرفتن لوله های شوفازها، ترموکوبل شومینه و... باید قبل از استفاده بررسی شوند. **نکته:** سیستم های تهویه، دریچه های تهویه و فیلترهای هواکش باید تعویض شوند. در صورتی که این فیلترها با گرد و غبار و آلودگی مسدود شده اند، حتماً آن ها را تمیز کنید. فیلترهای کثیف باعث می شوند تا آلودگی به داخل محیط وارد شود و به خاطر اینکه در و پنجره ها بسته هستند، تهویه هوا به صورت سالم صورت نگیرد. متأسفانه در فصل سرما بیماری های ویروسی بیشتر می شوند. بنا بر این حتماً باید هوایی که تنفس می کنید سالم باشد.

## قدم چهارم

## بررسی سقف خانه

حواستان به ریزه کاری های سقف باشد به خصوص قبل از آنکه با زندگی اتفاق بیفتد. **◆** سفال های شکسته پشت بام در سقف های شیروانی باید تعویض شوند. **◆** سقف هایی که دچار آسیب دیدگی شده اند باید هر چه زودتر تعمیر شوند تا مشکل نشت و چکه آب از سقف هنگام بارندگی به وجود نیاید. **نکته:** مشاهده رطوبت یا لکه های کپک روی سقف و دیوار نشان می دهد که در این محل نشتی آب وجود دارد.



## تغییر سبک زندگی لطفاً!

بی تردید وسایل گرمایشی تا حد زیادی می توانند در برابر سرما و تغییرات آب و هوایی از بدن ما محافظت کنند، اما بهتر است با توجه به کمبود منابع انرژی سبک زندگی را تغییر دهیم تا در شرایط بحرانی دچار مشکل کمتری شویم.

قبل از هر کاری لباس های زمستانی را از کمد بیرون بیاورید. با این کار تا حد زیادی می توانید در برابر سرما و تغییرات آب و هوایی از بدنتان محافظت کنید. بهتر است در زمان هایی که هوا سرد است به جای پوشیدن لباس های معمولی یک دست لباس ضخیم و چند دست لباس سبک و گرم را برای مواقع سرما آماده کنید. یادتان باشد لباس هایی که برای بیرون می پوشید باید در مقابل نفوذ آب مقاوم باشند.

با استفاده از جوراب و شلوارهای گرم می توانید دمای منزل یا محیط کارتان را متعادل نگه دارید و از هدر رفتن انرژی هم جلوگیری کنید. این فرهنگ سازی را برای کودکان داشته باشید و آن ها را با روش های مصرف بهینه انرژی آشنا کنید.

## ورزش

## را فراموش نکنید



فعالیت بدنی تان را در سطح مناسب نگه دارید. سعی کنید تا جایی که ممکن است در روزهای که هوا در وضعیت سالم است پیاده روی کنید اگر به دلایلی نمی توانید مدتی طولانی بیرون از خانه باشید چند حرکت ورزشی را به صورت روتین روزانه در خانه یا پشت میز کارتان انجام دهید.

## کار خود روتان را به فردا نیندازید



بهتر است تا قبل از آنکه یک جبهه هوای سرد به مشهد برسد به فکر چکاپ دوره ای خود روی شخصی تان باشید. راستی از روشن شدن و کارکرد درست بخاری یا تیفه های برف پاک کن ماشینتان اطمینان حاصل کنید.



## پیشگیری از نفوذ سرما با رژیم صحیح

تغذیه مناسب و مغذی می تواند باعث شود مکانیسم بدن در برابر شرایط متعدد بهترین عملکرد را داشته باشد. متخصصان تغذیه توصیه می کنند رژیم غذایی روزانه خود را طوری تنظیم کنید که پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها وارد بدن شوند. زیرا بدن در فصل سرما به انرژی بیشتری برای حفظ دمای خود و همچنین اطمینان از عملکرد پایدار سیستم ایمنی نیاز دارد. به خاطر بسپارید در فصل سرما به خاطر سرمای هوا و تأمین انرژی بدن متخصصان تغذیه توصیه می کنند ویتامین C است. سعی کنید مرکبات و گوجه فرنگی تازه را در منوی روزانه خود قرار دهید. علاوه بر این، می توانید با مشورت پزشک از انواع مولتی ویتامین ها استفاده کنید. مصرف سبزیجات و میوه هایی با فیبر بالا را نیز افزایش دهید.



## آپارتمان نشین ها بخوانند

برای گرم تر شدن محیط های چند طبقه مثل آپارتمان های شمالی (که فضای ورودی از حیاط می گذرد) بهترین راه حواستان به بخش های ورودی ساختمان باشد. استفاده از درهای شیشه ای در طبقه همکف تا حد زیادی در مصرف انرژی صرفه جویی می کند. اگر هزینه این کار زیاد است به نصب چادرهای برزنتی یا پلاستیکی اکتفا کنید.

## پیشگیری

## بهتر از درمان



توصیه می شود در فصل سرما موارد زیر را مرتب انجام دهید:

- ◆ محلول آب و نمک را در روز سه بار غرغره کنید. (به ویژه ابتدای صبح و آخر شب)
- ◆ نوشیدن مخلوط آب، لیمو ترش تازه و عسل به تقویت سیستم ایمنی بدنتان در فصل سرما کمک می کند.
- ◆ بیتی تان را هر سه تا چهار ساعت با محلول آب و نمک شست و بشوید. (این روش به پاک سازی حفره های بینی و دهان از باکتری های مضر کمک می کند که فعالیت آن ها در زمانی که هوا در خارج سرد و مرطوب است افزایش می یابد)

- ◆ از دمنوش های گیاهی مناسب فصل سرما در طول روز استفاده کنید.
- ◆ ریشه شیرین بیان (تسکین سرفه)
- ◆ چای سبز (رفع گلودرد)
- ◆ بایونه (ضد التهاب)
- ◆ نعناع (درمان سرماخوردگی و آب ریزش بینی)
- ◆ ریشه گل ختمی (تسکین دهنده سرفه خشک)
- ◆ پونه (تقویت سیستم ایمنی و بهبود سرماخوردگی)
- ◆ چای زنجبیل (برای درمان آنفلوآنزا)