

این مواد غذایی را فریز نکنید



فریزر وسیله خوبی برای نگهداری طولانی مواد غذایی است ولی نباید همه خوردنی‌ها را درون آن گذاشت، چون گاهی یخ‌زدگی سبب خراب شدن مواد غذایی می‌شود. برای نمونه این مواد غذایی را نمی‌توان در فریزر نگهداری کرد.

شیر و پنیر

یخ‌زدگی سبب جدا شدن مواد تشکیل دهنده شیر و پنیر از یکدیگر می‌شود و بافت آن را پس از یخ‌زدایی خراب می‌کند.

سیب زمینی

از آنجاکه این ماده غذایی آب زیادی دارد، یخ‌زدگی سبب می‌شود که بافتش بسیار شل شود.

غذاهای سرخ‌شده

یخ‌زدگی تُردی این مواد غذایی را از بین می‌برد.

برخی سبزیجات و میوه‌های خام

هر سبزی یا میوه‌ای که آب زیادی داشته باشد مانند کرفس، خیار، هندوانه و سبزی‌های سالادی در صورت منجمد شدن دوام نخواهند آورد، زیرا مولکول‌های آب درون آن‌ها به کریستال‌های یخ تبدیل می‌شود که پس از یخ‌زدایی سبب له شدن بافت این مواد غذایی خواهد شد.

دمنوش عالی و ضد افسردگی



اگر به دنبال یک دمنوش عالی برای مقابله با افسردگی می‌گردید و می‌خواهید در طول روز انرژی بیشتری داشته باشید، این دمنوش را امتحان کنید.

● هل؛ ۳ عدد

● چوب دارچین؛ یک تکه

● زعفران؛ چند پر

این مواد را داخل قوری بریزید و بگذارید با آب‌جوش ۱۵ دقیقه‌ای دم بکشد. بعد هم نوش جان کنید. بیا بید با هم نگاهی به خواص ترکیبات این دمنوش بیندازیم.

زعفران

دارای ترکیباتی مانند سافرانال و کروسین است که تأثیر مثبتی بر روی سروتونین مغز دارند. تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که زعفران با داروهای ضد افسردگی خفیف مانند فلوکستین برابری می‌کند.

هل

آرام‌بخش، ضد اضطراب و کمک‌کننده به هضم است و بوی معطر آن نیز تأثیر خوبی بر روان دارد.

دارچین

افزایش‌دهنده جریان خون، انرژی‌بخش و تنظیم‌کننده قند خون است و رایحه آن حس گرمی و امنیت ایجاد می‌کند.

تأثیر مصرف زیاد نمک بر حافظه مردان



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مردانی که سدیم بیشتری در رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، ممکن است با سرعت بیشتری دچار افت حافظه شوند. ارتباطی که حتی مستقل از فشار خون نیز مشاهده شده است. به گزارش پژوهشگران، رژیم‌های پرنمک سال‌هاست به عنوان عامل افزایش فشار خون و بالا رفتن خطر حمله قلبی و سکته شناخته می‌شوند، اما اکنون شواهد تازه‌ای از تأثیر آن بر سلامت مغز نیز به دست آمده است. بررسی‌های آزمایشگاهی پیش‌تر نشان داده بودند مصرف زیاد نمک می‌تواند موجب التهاب، آسیب به رگ‌های خونی کوچک مغز و اختلال در عملکرد حافظه شود.

با این حال نتایج مطالعات انسانی تاکنون یک‌سدت نبوده است. برخی تحقیقات ارتباط میان مصرف زیاد نمک و افت شناختی را تأیید کرده‌اند و برخی دیگر چنین رابطه‌ای نیافته‌اند. پژوهشگران معتقدند بخشی از این اختلاف نتایج ممکن است به تفاوت‌های فردی، از جمله تفاوت میان زنان و مردان در مصرف سدیم و خطر کاهش توان شناختی، مربوط باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

موشک خودتو بزن

چگونه می‌توانیم برای گذر از این شرایط جنگی به خودمان و دیگران کمک کنیم؟

معصومه متین‌نژاد کشور عزیزمان ایران سال‌هاست که در تحریم به سر می‌برد و اگر قرار باشد خسارت‌های ناشی از دو جنگ تحمیلی و کودتای اخیر را هم به آن اضافه کنیم، با حجم بیشتری از کمبودها روبه‌رو می‌شویم که برای گذر امن از آن چاره‌ای جز تلاش دوچندان، صرفه‌جویی و قناعت بیشتر نداریم. مقاومتی که شاید در این سطح‌های اندک خیلی به چشم نیاید، ولی به واقع کم‌از اثر شلیک موشک‌های بالستیک در این نبرد جانانه ندارد. درست مانند حضور پرشور تجمع‌های شبانه‌مان در این دوماه که هرگونه توطئه دشمن را در نقطه خفه کرده است. برای این منظور هم کافی است، در اطرافمان و شرایط کنونی قدری دقت کنیم تا بتوانیم مسیر درست را بیابیم. برای روشن‌تر شدن ذهنتان در ادامه به تعدادی از این کارهای به ظاهر ساده و کوچک ولی اثرگذار اشاره‌گذاری داریم.



پتروشیمی دغدغه همه دنیا

موضوع نفت و فراورده‌های آن به ویژه پتروشیمی یکی از دغدغه‌های مهم دنیاست، چون جنگ تحمیلی ما اثر بسیار منفی بر تولید نفت و فعالیت پالایشگاه‌ها در همه دنیا گذاشته و آسیب‌های وارده به این بخش سبب کاهش تولید محصولات پتروشیمی و عرضه کمتر آن به بازار شده است. موضوعی که اگر قرار باشد تا عادی شدن شرایط و برگشت دوباره پالایشگاه‌ها به حالت اولشان دست‌کم در کشور خودمان چاره شود، جز با همراهی همه ممکن نیست. منظورمان خرید کمتر و استفاده بهینه‌تر از این وسایل است مانند ظروف یک‌بار مصرف، مواد شوینده، رنگ، چسب و لاستیک که بخشی از محصولات خروجی کارخانه‌های پتروشیمی است. برای نمونه می‌توانیم بخش زیادی از وسایل یک‌بار مصرف را به راحتی از چرخه استفاده روزانه‌مان حذف کنیم یا مواد شوینده را در خانه با اضافه کردن مقداری سرکه رقیق‌تر و سرانه مصرفش را پایین‌تر بیاوریم.



کمبود برق، تهدیدی پابرجا

سال گذشته قطعی‌های برق زیادی را تجربه کردیم. این اتفاق در بخش خانگی شاید آسیب‌های زیادی بر جانگذاران ولی در بخش بهداشت و درمان و صنایع، کشور را با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌کند و آسیب زیادی به تولید می‌زند. اگر آسیب‌های وارده به نیروگاه‌هایمان در این جنگ را هم نادیده بگیریم، باز هم اتفاق خاصی در حوزه تأمین برق به نسبت پارسال نیفتاده است و ما همچنان با تهدید کمبود و قطعی برق روبه‌رویم و مقابله با آن هم همت جمعی می‌طلبد. بنابراین، اگر به دنبال راهی برای کمک به دولت و صنعت در این شرایط بحرانی هستیم، هیچ چیز به اندازه صرفه‌جویی در مصرف برق نمی‌تواند کمک حال باشد، حتی اگر این صرفه‌جویی در حد خاموش کردن یک لامپ یا چند درجه کم کردن دمای کولر باشد.



حضور پررنگ و همیشگی

نیاز به گفتن ندارد که حضور شبانه‌شما در تجمعات تا چه اندازه توانسته برنامه‌ریزی‌های دشمن را با مشکل روبه‌رو کند. اگر می‌بینید دشمن جرئت کودتای دوباره ندارد، مشابه اتفاقی که در دی‌ماه افتاد یا سیاست‌مدارانمان با دست‌پراطمینان کامل پای میز مذاکره حاضر می‌شوند یا نظامیانمان دست به ماشه هستند و هر تهدیدی را با تهدیدی بزرگ‌تر پاسخ می‌دهند، فقط به خاطر حضور پررنگ و اتحاد یکپارچه مادر خیابان‌هاست. پس خسته نشویم و تا اعلام رسمی از سوی رهبر معظم انقلاب به حضور پررنگمان در خیابان‌ها با پرچم همیشه برافراشته کشورمان ادامه دهیم.

استفاده از حمل‌ونقل عمومی



خدا را شکر در مقایسه با همه دنیا مشکلات بسیار کمتری در حوزه تأمین انرژی و به ویژه بنزین داریم ولی این دلیل نمی‌شود که در مصرف آن بی‌احتیاطی کنیم. گذشته از اینکه آلودگی هوا همچنان آثار منفی‌اش را بر جامعه دارد. بنابراین ضروری است که همچنان مصرف بنزین و منابع انرژی را مدیریت کنیم، موضوعی که کمک زیادی به پالایشگاه‌هایمان می‌کند تا بتوانند شرایط را بهتر مدیریت کنند و چرخ صنایع را راحت‌تر بچرخانند. برای این منظور هم کافی است کمی از خودخواهی‌هایمان کم و با زمان‌بندی بهتر برنامه‌های روزانه‌مان، از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده کنیم. حتم بدانید، همین حرکت به ظاهر کوچک کمک بزرگی است تا موتور تولید بهتر و طولانی‌تر بچرخد و کشورمان راحت‌تر از شرایط بحرانی کنونی عبور کند.



پرهیز از شکاف و دودستگی

از زمانی که حضور پررنگ مردم در خیابان‌ها شکل گرفته، دشمن با کمک عوامل نفوذی‌اش مدام در حال ایجاد شکاف و دودستگی در بین مردم است و از هر موقعیتی برای آن استفاده می‌کند، به ویژه درباره چگونگی عملکرد سیاستمداران کشورمان و موضوع مذاکرات که می‌داند بخش زیادی از مردم نسبت به آن حساس هستند و سریع واکنش نشان می‌دهند. به شما حق می‌دهیم قدری حساس باشید ولی جای نگرانی نیست و نباید اجازه بدیم یک عده سوءاستفاده‌گر از آب گل‌آلود ماهی خودشان را بگیرند. همچنین باید حواسمان باشد که اگر کسی به ویژه در بین تجمعات خرفی می‌زند که قدری بوی تفرقه می‌دهد، همانجا سریع واکنش نشان بدیم و به همه یادآور شویم که در شرایط کنونی هیچ چیز به اندازه اتحاد مردم اهمیت ندارد.



باز یافت، چرخه پنهان ثروت

اگر آلودگی‌های زیست‌محیطی پسماندها را نادیده بگیریم، باز هم به یک مشکل جدی در حوزه پسماند ها برمی‌خوریم، هدررفت مواد پتروشیمی و تولید روزافزون پسماند‌های خشک که بخش زیادی از آن‌ها به علت تفکیک نکردن درست از مبدأ برای همیشه در دل زمین دفن می‌شوند یا مانند اسکناسی که آن را آتش‌بزنیم در کوره‌های سوزاندن زباله تبدیل به سمی مهلک برای زمین‌های کشاورزی و زراعتی خواهند شد و منابع زیرزمینی را آلوده خواهند کرد. درست است که مصرف کمتر ظروف یک‌بار مصرف و بسته‌بندی‌های غیر ضروری مهم‌ترین راهکار در حفظ منابع انرژی در کشورمان است، ولی بخش مهم دیگر آن به باز یافت درست این مواد برمی‌گردد که به همان اندازه کمک خواهد کرد تا از هدررفت منابع در کشور پیشگیری شود، به ویژه در شرایط کنونی که قدری تهیه و تأمین مواد اولیه در پالایشگاه‌های پتروشیمی با مشکل هم روبه‌رو شده است.



مراقبت بیشتر از مایه حیات

حتماً درباره دست‌کاری‌های راداری هواشناسی که دشمنان قسم‌خورده این مرزوبوم بر روی کشورمان انجام داده و خشک‌سالی متوالی را بر ابرامان رقم زده‌اند، چیزهایی شنیده‌اید، چه این موضوع از نظر علمی درست باشد و چه نباشد، مادر منطقه خشک و نیمه خشکی قرار داریم که اقتصادمان را به شدت تهدید می‌کند. اگرچه امسال بارندگی‌های خوبی داشته‌ایم ولی همچنان ذخیره آب بسیاری از سد‌های کشورمان به حد استاندارد نرسیده. بنابراین، ضروری است که مانند هر سال صرفه‌جویی را در دست‌ورکار خودمان قرار دهیم، حتی به اندازه سه دقیقه کم کردن زمان دوش گرفتنمان یا عوض کردن و اشر شیر آب ظرف‌شویی‌مان. حواسمان باشد کم‌کم به روزهای گرم و خشک و مصرف زیاد آب هم نزدیک می‌شویم و این مسئله به طور حتم دولت را در تأمین آب مورد نیاز همه کشور با مشکلات زیادی روبه‌رو خواهد کرد.



دستگیری و کمک به یکدیگر

مردم ایران ثابت کرده‌اند که در شرایط سخت بیش از هر زمان دیگری به فکر هم‌نوع خود هستند، مانند دوران کرونا یا جنگ. بنابراین الان هم که کشورمان همچنان در شرایط جنگی به سر می‌برد ضروری است تا یک‌بار دیگر انسان‌دوستی‌مان را به رخ جهانیان بکشیم و یاد دستگیری و کمک به هم‌این شرایط سخت را پشت سر بگذاریم. برای نمونه اگر مالک هستیم بیشتر از پیش مراعات حال مستأجرمان را بکنیم، اگر فروشنده هستیم با رعایت انصاف اجازه ندهیم که ما هم به مهره‌ای از زنجیره گرانی‌ها در جامعه تبدیل شویم، اگر تمکن مالی داریم حواسمان به اطرافیان و نزدیکانمان باشد که شرایط مالی خوبی ندارند یا اگر کارفرما هستیم و دخل و خرجمان با هم نمی‌خواند صوری بیشتری به خرج دهیم و از اخراج کارگران در این شرایط پرهیزیم. خلاصه اینکه تا دلتان بخواهد این روزها فضا و ظرفیت برای دستگیری از دیگران فراهم است.