تیک سلامتی

چاشنی‌های سالم و بدون قند

امیرمقدم

همیشه این غذاها نیستند که قند خون ما را افزایش می‌دهند. گاهی چاشنی‌ها هم حکم سم را پیدا می‌کنند و بدون آنکه متوجه باشیم، قند خونمان را بالا می‌برند. در مقابل چاشنی‌هایی هم هستند که نه تنها تأثیری بر قند خون ندارند که سبب کاهش آن هم می‌شوند. برای نمونه به این چند چاشنی توجه کنید.

سس خردل

یکی از بهترین جایگزین‌ها برای سس کچاپ است و تقریبا بدون قند و کربوهیدرات.

روغن زیتون

سرشار از چربی‌های غیراشباع مفید است ولی هیچ قند یا کربوهیدراتی ندارد.

سرکه

درکنار ده‌ها خاصیت درمانی که برای آن بیان شده، کم‌کالری، کم‌کربوهیدرات و بدون قند است.

کلم ترش

افزون براینکه بدون قند است و به علت داشتن فیبر و پروبیوتیک‌ها می‌تواند جذب قند را آهسته‌تر هم بکند.

ماست یونانی ساده

این ماده غذایی پروتئین بالایی دارد و نسبت به بسیاری از لبنیات مشابه، قند، لاکتوز و کربوهیدرات کمتری دارد.

نکته روز

اشتباه‌های شایع درباره سرماخوردگی

امیرمقدم

با وجود اطلاع‌رسانی‌های زیادی که درباره بیماری سرماخوردگی می‌شود، هنوز هم جزو بیماری‌های چالش‌برانگیز است. برای نمونه هنوز برخی بر این باورند که در زمان سرماخوردگی باید پنی‌سیلین بزنند یا دگزامتازون مصرف کنند تا بهبود بیابند. البته اشتباه‌های شایع دیگری هم وجود دارد که این دسته از افراد با وجود بی‌اثر بودن آن‌ها در دوره بیماری‌شان همچنان بر انجام آن اصرار دارند. برای نمونه:

سرما خوردم، پس باید آنتی‌بیوتیک بخورم

چرا می‌گوییم باور اشتباهی است: بیش از ۹۰ درصد سرماخوردگی‌ها منشأ ویروسی دارند، درحالی که آنتی بیوتیک‌ها فقط برروی باکتری‌ها اثر می‌گذارند.

هوای سرد باعث سرماخوردگی می‌شود

چرا می‌گوییم باور اشتباهی است: علت اصلی سرماخوردگی ویروس‌ها هستند. در فصل سرد چون پنجره‌ها بسته و تهویه کمتر است، ویروس‌ها راحت‌تر منتقل و افراد درگیر می‌شوند.

تزریق واکسن آنفلوآنزا فایده ندارد، چون باز هم سرما می‌خوریم

چرا می‌گوییم باور اشتباهی است: واکسن آنفلوآنزا فقط در برابر ویروس آنفلوآنزای نوع A و B ایمنی ایجاد می‌کند، نه در برابر ویروس‌های عامل سرماخوردگی.

وقتی سرما می‌خورم، باید دگزامتازون بزنم

چرا می‌گوییم باور اشتباهی است: دگزامتازون یک کورتون است و نقشی در درمان عفونت‌های ویروسی ساده ندارد و با تضعیف سیستم ایمنی، فقط سبب تأخیر در بهبودی می‌شود.

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.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

ساعت طلایی صرفه‌جویی

راهکارهای کاهش مصرف انرژی در ساعت‌های اوج مصرف

ملیحه ابراهیمی| کافی است نگاهی به پیش‌بینی وضعیت آب‌وهوا در هفته پیش رو بیندازیم. بیشتر روزها خبر از گرمای داغ تابستان دارد. این وضعیت در سال گذشته باعث شد شاهد قطعی برق از اواسط اردیبهشت باشیم. اما امسال این اتفاق در ۱۰ روز پایانی تیرماه به وقوع پیوسته است. البته به گفته امیررضا رجبی، مدیر عامل شرکت توزیع برق مشهد برنامه قطع برق در سرتاسر مشهد حتمی نیست و در صورت نیاز به مدیریت بار، اعمال خواهد شد. بهتر است برای بهبود شرایط موجود به نکاتی مثل صرفه‌جویی در مصرف لوازم برقی پرکاربرد که مشروح آن را در گفت‌وگو با مدیر عامل شرکت توزیع برق مشهد می‌خوانیم. توجه ویژه داشته باشیم.

یخچال و فریزر پرکاربردترین وسیله

یکی از دستگاه‌هایی که به طور مداوم به جریان برق متصل است و نمی‌توان با تغییر زمان یا میزان استفاده از آن در مصرف برق صرفه‌جویی کرد، یخچال و فریزر است. اما راهکارهایی برای بهینه‌سازی وجود دارد که باعث کاهش مصرف برق این وسیله پرکاربرد می‌شود:

- اطمینان از سلامت و تمیزی نوار لاستیکی در
- استفاده از حالت اکو یا اقتصادی
- اطمینان از تمیز بودن کویل
- فاصله استاندارد بین یخچال و دیوار
- باز و بسته نکردن بیش از حد در
- پر کردن به اندازه
- برفک زدایی
- قرار ندادن در مقابل نور مستقیم آفتاب و در مجاورت وسایل گرمازا
- اطمینان از تراز بودن
- توجه به برچسب انرژی

کولرهای آبی را دریابیم

شاید کلیدی‌ترین نکته درباره کولرهای آبی نصب سایبان روی آن باشد.
یکی از این عوامل بازدارنده، گرم شدن بدنه کولر به خاطر تابش مستقیم نور آفتاب بوده و مؤثرترین راه حل این مشکل نصب سایبان بر روی کولرهای آبی است.
توجه به این نکته و دیگر نکاتی که در ادامه می‌خوانیم تا حد زیادی علاوه بر افزایش عمر کولر به کم شدن پرداخت پول برق اضافه کمک می‌کند.

نکته! شیوه کار کولرهای آبی برپایه عبور دادن هوا از بین محفظه کولر آبی، خنک شدن در داخل محفظه با گذشتن از پوشال‌های مرطوب و حرکت به سمت کانال کولر و ورود به منزل است. هر عاملی این فرایند را با مشکل روبه‌رو کند یا کارایی آن را کاهش دهد، علاوه بر کاربری ناقص و سرد نکردن محیط، باعث افزایش مصرف برق در زمان استفاده از کولر آبی خواهد شد.
نصب سایبان بر روی کولر نیازمند رعایت موارد زیر است:

- بهینه بودن شکل و ابعاد سایبان
- دقت به جهت نصب سایبان
- انتخاب سایبان کولر از مناسب‌ترین جنس
- کمک گرفتن از نصاب ماهر برای نصب سایبان

انتخاب مقرون به صرفه باشد

انتخاب لامپ‌های استاندارد یکی از راه‌های کاهش مصرف برق است. در این قسمت از مطلب اشاره‌ای خواهیم داشت به آن دسته از لامپ‌ها که مقرون به صرفه‌اند.

اول آگاهی بعد انتخاب

چهار دسته لامپ در بازار وجود دارد که می‌توان از آن‌ها برای روشنایی خانه و محل کار استفاده کرد. در میان لامپ‌های موجود، لامپ‌های ال.ای.دی تنها یک پنجم لامپ‌های حرارتی برق مصرف می‌کنند و طول عمرشان نیز تا بیست برابر بیشتر است. با این حال این لامپ‌ها آن چنان که باید مورد استفاده قرار نگرفته‌اند. تنها دلیل آن ناآشنایی مردم با این دسته از لامپ‌ها می‌تواند باشد.

قبل از خرید بدانید

برکسی پوشیده نیست لوازم برقی نقش مهمی در راحتی، کارایی و کیفیت زندگی تک تک ما دارند. با این حال، با افزایش مصرف انرژی و نگرانی‌های زیست محیطی، توجه به مصرف بهینه برق هنگام خرید این لوازم امری ضروری است.
بهتر است در زمان خرید لوازم برقی حواسمان به رتبه انرژی بالا و مصرف پایین آن‌ها باشد زیرا تأثیرات مثبت زیادی را به همراه دارد. به عنوان نمونه باعث:

- کاهش هزینه‌های خانوار
- پایداری اقتصادی کشور
- حفاظت از منابع طبیعی
- تشویق به نوآوری و سرمایه‌گذاری
- کاهش بار بر شبکه برق می‌شود.

نکات طلایی در انتخاب لوازم برقی

- برچسب انرژی
- نوع فناوری
- ظرفیت و اندازه
- مقایسه میزان مصرف
- بررسی نقطه نظرات کاربران
- گارانتی و خدمات پس از فروش

توجه! انتخاب آگاهانه لوازم برقی در افزایش کارایی و عملکرد و کاهش مصرف انرژی برق و هزینه خانوار تأثیر زیادی دارد.

روش‌های کلی برای کاهش مصرف برق خانگی

- توجه به ساعات اوج مصرف برق
- تنظیم دمای وسایل سرمایشی روی ۲۴ و بالاتر

پرمصرف‌ها را بشناسیم

- یخچال و فریزر
- اتوی برقی
- لوازم سرمایشی و خنک‌کننده
- ماشین لباسشویی ظرفشویی و خشک‌کن
- سیستم‌های روشنایی و نورپردازی
- تلویزیون و تجهیزات سرگرمی خانگی

خاموش‌های پرمصرف!

تلویزیون، ماشین لباسشویی، قهوه‌ساز و تقریبا هر وسیله الکترونیکی متصل به برق، حتی در زمان خاموشی مقداری برق مصرف کرده و هزینه‌ای را به قبض برق شما اضافه می‌کند، پدیده‌ای که به عنوان برق آماده به کار یا استندبای شناخته می‌شود.

توجه! هر وسیله برقی در زمانی که به برق است اما کار نمی‌کند، حدود ۳ وات یا کمتر برق مصرف می‌کند که البته در مجموع برای هر خانه این عدد قابل ملاحظه‌ای می‌شود.
از وسایلی که در زمان خاموشی هم برق مصرف می‌کنند می‌توان به تلویزیون، گیرنده دیجیتال، شارژر، کامپیوتر، تلفن بی‌سیم، کنسول بازی و وسایل هوشمند اشاره کرد.

نکته! برای کاهش مصرف برق، بهتر است وسایل برقی را به طور کامل از پریز جدا یا از پریزهای هوشمند استفاده کنیم که می‌توانند مصرف برق را مدیریت کنند.

همیار انرژی باشیم

بهتر است به عنوان همیار انرژی درباره برچسب انرژی وسایل برقی اطلاعاتی رابد انیم. برچسب انرژی یا همان راهنمای خرید هوشمندانه وسایل برقی به ما کمک می‌کند تا با آگاهی بیشتری خرید کنیم. این برچسب با حروف و رنگ‌های مشخص، میزان مصرف انرژی دستگاه را نشان می‌دهد.

اطلاعات مهم برچسب انرژی

رتبه انرژی برچسب انرژی شامل حروف A تا G بوده که حرف A نشان‌دهنده کمترین و G بیشترین میزان مصرف دستگاه است.

اطلاعات فنی و استاندارد دستگاه این برچسب‌ها معمولا شامل نام محصول، نام تولیدکننده، مدل و سایر اطلاعات ضروری می‌شود.

میزان مصرف انرژی میزان مصرف انرژی دستگاه با واحد کیلووات ساعت بر روی آن درج شده است.

توجه! با کمک اطلاعات برچسب‌های انرژی، نه تنها خریدی هوشمندانه انجام می‌دهید بلکه گام بلندی به سوی آینده‌ای پایدارتر برمی‌دارید. قبوض کمتر انرژی، کاهش اثرات زیست محیطی و عملکرد بهتر از مزایای توجه به برچسب انرژی در زمان خرید است.

قطع برق حتمی نیست

امیررضا رجبی
مدیرعامل شرکت توزیع برق مشهد

با افزایش دمای هوای مشهد، شاهد خاموشی‌های پراکنده در سطح شهر خواهیم بود. این اتفاق ناشی از فشار مضاعفی است که برروی شبکه وارد می‌شود.

قطع برق حتمی نیست

با اینکه جدول خاموشی احتمالی پیش‌بینی کرده‌ایم اما برنامه زمان‌بندی شده‌ای برای اعمال خاموشی در بخش خانگی نداریم. مگر آنکه بار زیادی به شبکه وارد شود.
تا زمانی که مدیریت بار اجازه بدهد به سراغ بخش خانگی و عمومی نخواهیم رفت. قطع برق حتمی نیست و در صورت مدیریت بار، خاموشی‌ها اعمال می‌شود، اما شهروندان برای امنیت خاطر خود می‌توانند از طریق نرم‌افزار «برق من» یا از طریق شبکه‌های مجازی و همچنین ورود به سایت www.meedc.ir با ثبت شناسه قبض برق خود از قطع برق احتمالی منطقه خود مطلع شوند.
ناگفته نماند که اگر خاموشی در ساعات اعلام شده اعمال نشود، ساعت‌های بعدی شاهد قطع برق نخواهیم بود.

تشدید پایش هوشمند مصرف برق

با هدف حفظ پایداری شبکه و عبور موفق از شلوغی تابستان از ابتدای تیرماه تاکنون برق ۴۵۰ اداره و ۴۰۶ بانک پرمصرف در مشهد به دلیل رعایت نکردن الگوی مصرف قطع شده است. در حالی که برخورد قاطع با متخلفان در روزهای گرم پیش رو همچنان ادامه دارد.
ناگفته نماند که از ابتدای تیرماه، پایش مستمر و دقیق مصرف برق دستگاه‌های اجرایی کلان شهر مشهد از طریق سامانه‌های هوشمند با جدیت کامل در دستور کار قرار گرفته است. این اقدام ضربتی در راستای مدیریت بار شبکه در ساعات اوج مصرف و حفظ پایداری تأمین برق مشترکان به ویژه در بخش خانگی انجام شده است.
از طرفی با توجه به ورود موج گرمای شدید در روزهای پیش رو، ضرورت مدیریت مصرف دوچندان شده است. به همین منظور پایش‌ها به صورت لحظه‌ای ادامه داشته و تشدید برخورد با دستگاه‌های اجرایی و بانک‌های متخلف بدون هیچ‌گونه اغماضی تداوم خواهد یافت.

طرح و ایده: علی معصوم‌بیگی شهرآرا