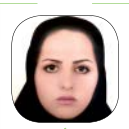


موادی که نباید

در مایکروفر قرار گیرد

دکتر مریم قادری
قهفرخیمتخصص صنایع
غذایی

آیا می‌دانید چه موادی را نباید در مایکروفر قرار دهید؟ این مواد عبارتند از: ۱) آب: زمانی که يك لیوان آب را در دستگاه قرار می‌دهید در صورتی که زمان طولانی شود، آب سریع به نقطه جوش رسیده و به بخار تبدیل می‌شود و از لیوان به بیرون پاشیده می‌شود. پس اگر قصد گرم کردن آب با این روش دارید، فقط چند ثانیه به آن فرصت دهید یا يك قاشق چوبی در لیوان آب قرار دهید.

۲) کره یا روغن: هیچ‌گاه انتظار نداشته باشید روغن زیتون در مایکروفر گرم یا کره یخ‌زده، ذوب شود. روغن آب ندارد و نباید انتظار داشت تحت امواج مایکروفر گرم شود. کره دارای مقداری آب است، اما در کره یخ‌زده آب به صورت کریستال یخ در آمده که در يك شبیه چربی به دام افتاده است.

پس عملاً امکان حرکت و برخورد مولکول‌های آب با یکدیگر وجود ندارد.

۳) تخم‌مرغ: قرار دادن تخم‌مرغ با پوسته در داخل آن مایکروفر نتیجه‌ای جز زیاد شدن زحمت شما برای تمیز کردن آن ندارد. اگر فکر می‌کنید با قرار دادن تخم‌مرغ در آب و قرار دادن در آن سریع می‌توانید آن را آب‌پز کنید، سخت در اشتباهید. تخم‌مرغ حاوی مقادیر زیادی آب است و زمانی که تحت امواج قرار می‌گیرد، آب موجود در آن سریع گرم شده و به حالت جوش و بخار می‌رسد و پوسته آن منفجر و محتویات آن در سراسر آن پخش می‌شود.

۴) شیر مادر یا غذای کودک: مایکروفر هیچ‌گاه ابزار مناسبی برای خروج از انجماد و گرم کردن شیر مادر نیست. زمانی که شیر مادر در آن قرار می‌گیرد، نقاط داغی در شیر ایجاد می‌شود به عبارتی دمای تمام نقاط آن به طور یکنواخت افزایش نمی‌یابد. در نتیجه ممکن است شما تصور کنید دمای شیر مناسب است، اما در مقابل این نقاط داغ باعث سوختن دهان نوزاد شما می‌شود. همچنین این نقاط داغ باعث آسیب به پروتئین‌ها و برخی مواد مغذی دیگر نظیر ویتامین‌ها می‌شود.

۵) گوشت‌های عمل‌آوری شده: گرم کردن گوشت‌های عمل‌آوری شده نظیر بیکن و سوسیس‌ها در مایکروفر با اکسیداسیون کلسترول موجود در آنها ترکیباتی ایجاد می‌کند که به مراتب خطرناک‌تر از خود کلسترول هستند.

۶) قفل‌های تند: زمانی که قفل تند در مایکروفر قرار می‌گیرد، ترکیبات عامل طعم تند آن سریع بخار شده و باعث سوزش چشم و در صورت خوردن سوختن گلو می‌شود. ☞



کمتر از ۷ ساعت در شبانه روز نخواهید

بنیاد ملی خواب آمریکا اعلام کرده است؛ نیاز بزرگسالان به خواب شبانه بین هفت تا ۹ ساعت است و این میزان نمی‌تواند کمتر از شش ساعت شود. نوزادان در طول شبانه‌روز بین ۱۴ تا ۱۷ ساعت و بچه‌های دبستانی نیز به ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند.

آشنایی با نکات بهداشتی ضروری در فصل شنا و ورزش‌های آبی

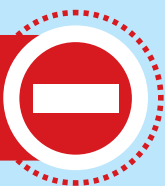
آب‌تنی در حوضچه سلامت



شنا و ورزش‌های آبی از جمله فعالیت‌های ورزشی پرطرفدار است که همه افراد فارغ از سن و میزان آمادگی جسمانی‌شان می‌توانند به نحوی از آن لذت ببرند و از مزایای متعدد آن بهره‌مند شوند. با شروع فصل تابستان که با گرمای هوا و تعطیلی مدارس همراه است، استقبال از این تفریح سالم افزایش چشمگیری می‌یابد. اما این ورزش مفرح در کنار مزایای بی‌شمارش، در صورت بی‌توجهی به نکات بهداشتی می‌تواند به منبعی برای انتقال انواع بیماری‌های واگیردار و مشکلات پوستی بدل شود. این موضوع خصوصاً هنگام شنا در آب‌های طبیعی مانند دریا و رودخانه، استخرهای عمومی و پارک‌های آبی که در معرض ورود افراد بسیار زیادی هستند اهمیت بیشتری خواهد داشت. با رعایت نکات بهداشتی و مراقبت‌های لازم، تابستان شاد و مفرحی را با آب‌تنی در محیط‌های سالم برای خود و فرزندتان به وجود آورید.

عسل اخویان‌طهرانی
دانشحد مجاز نمک
در آب‌های بسته

۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ ppm

با این بیماری‌ها
وارد نشوید!

- مبتلایان به بیماری‌های گوارشی یا افرادی که به تازگی بهبود یافته‌اند.
- افرادی که زخم باز یا سوختگی در بخشی از سطح بدن دارند.
- افراد مبتلا به بیماری‌های قارچی و ویروسی پوستی
- افراد مبتلا به آبله‌مرغان یا زونا
- افراد مبتلا به زگیل و تبخال
- مبتلایان به بیماری‌های قلب و تنفسی حاد
- افراد مبتلا به عفونت گوش یا کسانی که پرده گوش‌شان آسیب دیده است.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر از ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۳۴۰

۴	۹	۱						۷						۸					۳	۲	۹
۵				۹																	۴
۶					۸																۵
	۴					۹														۸	
			۸					۴													
				۵					۲												
					۴					۱					۷			۶			
						۷				۴					۳			۴			
۲								۷	۶				۴			۱	۵				۷

۴									

که به بیش از هشت ساعت خواب شبانه نیازمندند بیشتر از سایر افراد در معرض سکنه قرار می‌گیرند. در صورت کم‌خوابی مداوم، دمای بدن پایین می‌افتد، تمرکز و دریافت انسان کم می‌شود و توانایی‌های شناختی و حرکتی در برخی یار در تمامی قسمت‌ها از دست می‌رود. / ایسنا

محققان تاکید می‌کنند، تعداد کمی از بزرگسالان هستند که به حداکثر ده ساعت خواب شبانه نیاز دارند. احتمالاً اینها خوابی ناآرام دارند، به نحوی که بدنشان نمی‌تواند در هشت ساعت خود را به اندازه کافی ترمیم کند.

پژوهشگران دانشگاه کمبریج انگلیس در مورد این‌گونه افراد می‌گویند، آنهاهی

مزایای شنا
و ورزش‌های آبی

- تحرك و درگیری عضلات تمام قسمت‌های بدن
- افزایش ضربان قلب و تقویت ماهیچه‌های قلبی و عروقی
- افزایش ظرفیت تنفسی و تقویت ریه
- افزایش سوخت‌وساز بدن و تناسب اندام
- افزایش هماهنگی میان اندام‌ها
- درمان بیماری‌های ساده اسکلتی-عضلانی
- کاهش اضطراب و افزایش آرامش روان
- افزایش طول عمر

میزان مصرف کالری
در يك ساعت شنا

۹۳۱ کالری

۷۰۴ کالری

۸۱۷ کالری

۵۹۰ کالری

حفظ سلامت
هنگام شنا

- از شنا در آب‌های کدر و بدبو یا حتی با بوی زیاد کلر بپرهیزید.
- به نشانه‌ها و تابلوهای هشداردهنده نصب شده در کنار آب‌های طبیعی توجه کنید.
- حتماً از لباس مناسب و تجهیزات ضروری مانند عینک و کلاه شنا و دماغ‌گیر و گوش‌گیر مناسب استفاده کنید.
- از قورت دادن آب و زیر آب بردن سر هنگام شنا بپرهیزید.
- از شنا در آب‌های طبیعی راکد یا با جریان کم بپرهیزید.
- پیش از ورود به استخر بدن خود را با آب و صابون به صورت کامل بشویید.
- کودکان را در فواصل منظم به سرویس بهداشتی ببرید.
- اگر شنا بلد نیستید از شنا در مناطق طبیعی و بدون غریق نجات بپرهیزید.
- به میزان کافی از آب و نوشیدنی‌ها استفاده کنید.
- پس از شنا حتماً دوش بگیرید و بدن و موها را کامل بشویید.
- از شنا با لنزهای چشمی بپرهیزید.
- حتی اگر ماهر هستید هیچ وقت تنها شنا نکنید!

نبود سواد سلامت در نیمی از مردم کشور

است، ولی در کشور ما دسترسی به سیگار نسبت به گذشته بیشتر شده و از طرفی عوارض بسیار اندکی نسبت به استانداردهای در کشور برای این موضوع در نظر گرفته شده است. وی خاطر نشان کرد: خودمراقبتی به دور روش فردی و سازمانی قابل انجام است و در صورتی که این مساله بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد نتایج مؤثری را در افزایش سلامت مردم به همراه خواهد داشت. / جام‌چم

مردم انجام داد؛ به طور مثال این‌که افراد تحرك و فعالیت فیزیکی کمی دارند، تغذیه سلامت محور را گاهی نداشته و رفتارهای پرخطر همچون استعمال دخانیات را شاهد هستیم. این نشان می‌دهد باید در زمینه سطح سواد سلامت مردم گام‌های بیشتری را برداشت.

وی ادامه داد: استعمال دخانیات در بسیاری از کشورهای دنیا در حال کاهش است و شهرها، مدارس و دانشگاه‌های عاری از دخانیات ایجاد شده

رئیس هفتمین سمپوزیوم و چهارمین جشنواره خود مراقبتی و آموزش بیمار با اشاره به این‌که فقط ۵۰ درصد مردم سواد سلامت مناسب و کافی دارند، گفت: با استفاده از خود مراقبتی می‌توان سواد سلامت مردم را ارتقا داده و در جهت پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر اقدامات مؤثری را انجام داد. دکتر عبدالرحمان رستمیان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران عنوان کرد: هنوز باید اقدامات زیادی در جهت ارتقای سطح سواد سلامت

۸	۶	۹	۴	۲	۷	۱	۳	۵
۳	۴	۷	۷	۸	۵	۲	۱	۶
۵	۸	۱	۹	۶	۲	۷	۳	۴
۶	۷	۲	۴	۱	۳	۵	۸	۹
۲	۶	۵	۸	۹	۷	۱	۴	۳
۱	۳	۷	۶	۲	۴	۸	۹	۵
۸	۹	۴	۵	۳	۱	۶	۷	۲
۷	۲	۶	۵	۸	۳	۴	۱	۹
۱	۹	۵	۷	۶	۴	۲	۸	۳
۴	۸	۳	۲	۹	۱	۶	۵	۷

حل سودوکو ۳۳۳۹

۴	۸	۵	۲	۳	۷	۹	۶	۱	۲
۳	۷	۲	۹	۱	۶	۸	۴	۵	۳
۶	۱	۹	۸	۴	۵	۳	۷	۲	۵
۸	۲	۷	۳	۶	۴	۱	۵	۹	۳
۵	۶	۱	۷	۹	۸	۴	۳	۲	۹
۹	۴	۳	۵	۲	۱	۶	۸	۷	۴
۲	۳	۸	۴	۵	۹	۷	۱	۶	۵
۱	۹	۴	۶	۷	۲	۵	۳	۸	۶
۷	۵	۶	۱	۸	۳	۲	۹	۴	۷

تجمع باکتری‌های مقاوم

به آنتی‌بیوتیک در رودخانه‌ها

باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک، یک تهدید مهم برای سلامت تمام موجودات زنده محسوب می‌شوند. مطالعات محققان دانشگاه اکستر انگلیس نشان می‌دهد، رودخانه‌ها و جویبارها، یکی از مهم‌ترین منابع باکتری‌های مقاوم به انواع آنتی‌بیوتیک هستند. انواع باکتری‌های بیماری‌زا و مقاوم، از طریق فاضلاب خانگی و فعالیت‌های کشاورزی (کودهای شیمیایی و حیوانی) مستقیماً یا از طریق باران شسته شده وارد رودخانه‌ها می‌شوند.

گیاهان روپیده شده در اطراف فاضلاب‌ها و جویبارها نیز حاوی باکتری‌های بیماری‌زا هستند. این باکتری‌ها پس از ورود به بدن انسان، وارد روده شده و باعث بروز بیماری‌های مختلفی می‌شوند. / مهر