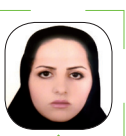


## ۱۴ زندگی سلامت

### جام خوراک

## خانه‌تکانی یخچالی!



دکتر مریم قادری

❗ بدون شك یخچال و فریزر از کلیدی‌ترین وسایل آشپزخانه محسوب می‌شوند که حداقل ماهی یکبار باید تمیز و ضد عفونی شوند. در ادامه نکاتی ذکر می‌شود که می‌تواند شما را در يك خانه تکانی جانانه یخچال برای شروع يك سال جدید كمك كند.
❗ بعد از برق‌كشیدن یخچال، تمامی وسایل موجود در آن باید خارج شود تا تمامی نقاط یخچال در معرض دید باشند. بهتر است این‌کار را زمانی انجام دهید که حجم مواد غذایی یخچال شما كم است مثلاً قبل از خرید هفتگی یا ماهانه. مواظب باشید مواد غذایی بیشتر از يك تا چند ساعت بیرون از یخچال قرار نگیرند. می‌توانید از وسایل خنك‌كننده در این بازه زمانی استفاده کنید.

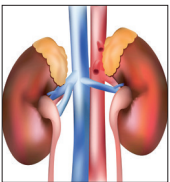
❗ تمامی مواد غذایی كهنه، كپك زده، غیر قابل مصرف و مشكوك را دور بیندازید. ممكن است موادی در یخچال شما وجود داشته باشد كه ماه‌ها از چشم شما دور مانده باشد. باید تاریخ انقضای تمام مواد را چك كنید. موادی را كه هیچ يك از ساكنان خانه علاقه‌ای به مصرف آنها ندارند را دور بیندازید.

❗ تمام قفسه‌ها، طبقات و سطوح قابل جدا شدن را خارج كنید و برای شست‌وشوی آنها استفاده از مایع ظرفشویی و آب داغ کافی ا ست. اگر برخی از این سطوح به شدت آلوده هستند می‌توانید از مقدار بسیار كمی آمونیاك با نسبت يك به پنج آب داغ یا مخلوط و سطوح مورد نظر را برای مدتی در آن بخیسانید. سپس آنها را با دقت شسته و كاملاً خشك كنید.

❗ داخل یخچال را به دقت تمیز و تمام لكه‌ها را پاک كنید. استفاده از مواد ضد عفونی‌كننده شیمیایی ممكن است بوی ناخوشایندی در یخچال ایجاد كند كه توسط برخی مواد غذایی جذب می‌شوند بنابراین می‌توانید ضد عفونی‌كننده‌های طبیعی استفاده كنید. دوقاشق غذاخوری بیکینگ پودر با يك لیتر آب گرم یا مخلوطی از يك پیمانه سرکه سیب با سه پیمانه آب می‌تواند شما را از ضد عفونی شدن داخل یخچال مطمئن كند. برای لكه‌هایی كه بسیار سخت شده و قابل جدا شدن نیستند، می‌توانید از خمیر دندان استفاده كنید كه به عنوان ساینده عمل می‌كند و بوی خوبی هم دارد.

❗ از تمیز شدن كامل قسمت‌های داخلی در یخچال مطمئن شوید.

❗ واشر یخچال یکی از محل‌های تجمع كيك است. حتماً آن را با دقت با محلول سرکه یا مواد سفیدكننده رقیق شده تمیز كنید. پس از خشك كردن، می‌توانید واشر را با اسانس لیمویا سایر مواد چرب بابویی خوشایند نظیر لوسیون‌های بدن آغشته كنید تا لاستيك آن دچار خوردگی نشود.
❗ برای قسمت‌های خارجی یخچال نیز می‌توانید از تمیز كننده‌های چند منظوره استفاده كنید.



### زنگ خطر بیماری‌های مزمن کلیه را بشنوید

يك متخصص علوم آزمایشگاهی گفت: بیماری مزمن کلیه نسبتاً شایع است و متأسفانه زمانی افراد مبتلا متوجه بیماری خود می‌شوند که شاید حدود ۸۰ درصد کلیه خود را از دست داده‌اند و در این زمان نیز معمولاً نمی‌توان اقدام درمانی و پیشگیرانه مفیدی برای بیمار انجام داد.



❗ چه آنهایی که کارمند هستند و باید هر روز صبح سر يك ساعت مشخص در اداره حاضر باشند، چه دانش آموزان، معلمان، دانشجویان و استادانی که باید سر کلاس‌های دانشگاه و مدرسه حاضر شوند و چه خانم‌های خانه‌داری که انجام کارهای خانه و بچه‌داری را به عهده دارند، معمولاً به يك زمان مشخص برای خوابیدن و بیدار شدن در طول شبانه‌روز عادت کرده‌اند. اما مشکل از آنجا شروع می‌شود که روزه‌ای کار و فعالیت به پایان می‌رسند و وارد دوران تعطیلات می‌شوند. یکی از چالش‌هایی که فصل تعطیلات با تمام خوشی‌ها و دورهمی‌ها و مسافرت‌ها به همراه دارد، بر هم خوردن زمان خواب و بیدار شدن است که گاهی نااهمنگی‌های زیادی را برای ما به وجود می‌آورد. اما برای عده‌ای این تازه اوج خوشبختی است که فارغ از کار و درس بتوانند با خیال راحت روی مبل یا در رختخواب خود به اصطلاح ولو شوند و کسی هم با آنها کاری نداشته باشد و تخت بخوابند. رعایت يك برنامه منظم برای خواب در طول تعطیلات شاید کار دشواری باشد، اما اجرای بعضی راهکارهای ساده شاید بتواند به شما در این کار كمك كند.

### بی‌رختخواب هرگز!

اگر جزو آن دسته آدم‌هایی هستید که جز در رختخواب خودتان در جای جدید نمی‌توانید بخوابید، حتماً به مسافرت نوروزی که می‌روید رختخواب‌تان را هم با خود ببرید. این کار شاید در ظاهر خنده‌دار یا پر زحمت باشد، اما می‌تواند شما را از بی‌خوابی شبانه راحت كند.

### ❗ زنگ خواب را به خودتان یادآوری کنید

وقتی تعطیلات شروع می‌شود، ممكن است آن قدر غرق در کارهایتان باشید که گاهی فراموش كنید از ساعت خواب شبانه‌تان گذشته و باید استراحت كنید. این مسأله

<div>۹۱۶۹</div>	<div>۱۶۹</div>	<div>۳۸۷</div>	<div>۵۳</div>	<div>۲۵</div>	<div>۴۲</div>
<div>۴۱۳</div>	<div>۷۸۲</div>	<div>۶۴۵</div>	<div>۹۱۳</div>	<div>۲۵</div>	<div>۴۱</div>
<div>۷۶۸</div>	<div>۹۱۲</div>	<div>۵۳۴</div>	<div>۶۸۹</div>	<div>۱۲۵</div>	<div>۳۴</div>
<div>۸۷۲</div>	<div>۵۹۶</div>	<div>۳۴۱</div>	<div>۸۷۲</div>	<div>۱۵۶</div>	<div>۴۱</div>
<div>۱۵۶</div>	<div>۳۴۴</div>	<div>۸۷۲</div>	<div>۳۴۴</div>	<div>۱۵۶</div>	<div>۷۲۵</div>
<div>۳۴۶</div>	<div>۱۷۸</div>	<div>۹۲۵</div>	<div>۳۴۶</div>	<div>۱۷۸</div>	<div>۹۲۵</div>
<div>۴۷۹</div>	<div>۵۸۱</div>	<div>۴۶۳</div>	<div>۵۸۱</div>	<div>۴۷۹</div>	<div>۲۵۷</div>
<div>۶۹۷</div>	<div>۸۲۱</div>	<div>۴۵۳</div>	<div>۶۹۷</div>	<div>۸۲۱</div>	<div>۴۵۳</div>
<div>۲۱۴</div>	<div>۵۹۶</div>	<div>۱۸۳</div>	<div>۲۱۴</div>	<div>۵۹۶</div>	<div>۱۸۳</div>

<div>۳۷</div>	<div>۹۳۷</div>	<div>۴۲۹</div>	<div>۸۱۵</div>	<div>۳۷</div>	<div>۴۶۲</div>	<div>۳۹</div>	<div>۱۷۸</div>	<div>۵۹۲</div>	<div>۶۷۴</div>	<div>۳۹</div>	<div>۱۷۸</div>	<div>۵۹۲</div>	<div>۶۷۴</div>	<div>۳۹</div>	<div>۱۷۸</div>
<div>۵۸۶</div>	<div>۵۸۶</div>	<div>۱۹۷</div>	<div>۵۸۳</div>	<div>۷۶۹</div>	<div>۲۴۷</div>	<div>۸۱۵</div>	<div>۴۶۲</div>	<div>۳۹</div>	<div>۱۷۸</div>	<div>۵۹۲</div>	<div>۶۷۴</div>	<div>۳۹</div>	<div>۱۷۸</div>	<div>۵۹۲</div>	<div>۶۷۴</div>
<div>۸۶۳</div>	<div>۵۸۶</div>	<div>۲۲۵</div>	<div>۴۷۴</div>	<div>۱۹۷</div>	<div>۵۸۳</div>	<div>۷۶۹</div>	<div>۲۴۷</div>	<div>۸۱۵</div>	<div>۴۶۲</div>	<div>۳۹</div>	<div>۱۷۸</div>	<div>۵۹۲</div>	<div>۶۷۴</div>	<div>۳۹</div>	<div>۱۷۸</div>
<div>۲۵۱</div>	<div>۷۵۱</div>	<div>۹۳۴</div>	<div>۲۸۶</div>	<div>۵۷۳</div>	<div>۸۱۵</div>	<div>۴۶۲</div>	<div>۳۹</div>	<div>۱۷۸</div>	<div>۵۹۲</div>	<div>۶۷۴</div>	<div>۳۹</div>	<div>۱۷۸</div>	<div>۵۹۲</div>	<div>۶۷۴</div>	<div>۳۹</div>
<div>۳۲۹</div>	<div>۴۵۱</div>	<div>۶۷۸</div>	<div>۳۵۱</div>	<div>۴۵۱</div>	<div>۶۷۸</div>	<div>۳۵۱</div>	<div>۴۵۱</div>	<div>۶۷۸</div>	<div>۳۵۱</div>	<div>۴۵۱</div>	<div>۶۷۸</div>	<div>۳۵۱</div>	<div>۴۵۱</div>	<div>۶۷۸</div>	<div>۳۵۱</div>
<div>۸۴۸</div>	<div>۶۴۸</div>	<div>۵۱۶</div>	<div>۳۲۷</div>	<div>۹۲۷</div>	<div>۳۲۷</div>	<div>۹۲۷</div>	<div>۳۲۷</div>	<div>۹۲۷</div>	<div>۳۲۷</div>	<div>۹۲۷</div>	<div>۳۲۷</div>	<div>۹۲۷</div>	<div>۳۲۷</div>	<div>۹۲۷</div>	<div>۳۲۷</div>

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

### سودوکو ۳۲۷۵

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