

همه چیز درباره شستشو و شوونگه کاری کاهو

کاهو یکی از سبزیجات پرطرفدار است که به صورت خام در تهیه انواع سالادها کاهو استفاده می‌شود. کاهو حامل باکتری خطرناک به نام «اشرشیا کلی» است و نشستن دقیق آن می‌تواند به بروز بیماری‌های گوارشی منجر شود. این نکات را برای شستشو و شوونگه کاری هرجه بهتر کاهو به خاطر سپارید.

بدترین و خطرناک‌ترین روش نگهداری کاهو، انتقال کاهوی خام و پرازگل و لای به داخل قفسه‌های میوه و سبزیجات بچال است. در سیسیار از مواد با سایر میوه و پلاستیک خارج و در تماس با سایر میوه و سبزیجات با جای مواد غذایی دیگر قرار گیرد. با این آنکه هر آرایه تمام نقاط بچال متنقل می‌کند، علاوه بر اینکه های آلوگی بچال و مواد غذایی به تخم اینکلهای حتی کرم‌های بالغ نیز باستی مدنظر قرار گیرد.

حتی اگر کاهوهای مستهندی شده یا آماده (شسته شده) استفاده می‌کنید، قبل از نگهداری بایستی برگ‌های خارجی و پلاسیده را که اغلب آلوگی بالایی به گل و لای دارد حذف کنید. ساقه آن را زده و برگ‌های کاهو از یکدیگر جدا کنید و برای مدتی این ۱۵-۲۰ دقیقه در ظرفی از آب سرد قرار گیرد. برای شست و شوآور آن، آنرا بین دقیقه در مخلوط آب و سوآور آن را در سینک آبی یا آب نمک ۱-۲ قاشق نمک در سینک آبی یا سرمه (نصف لیوان سرمه) به ازای هر دو لیوان آب به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه) قرار دهید و پس از آبکشی استفاده از نمک و سرمه که تا حد زیادی نیز مکمک می‌کند.

پس از شست و شوآور آن را در سیدن خشک کنید.

برای نگهداری در یخچال آنها را در یک دستمال کاغذی خشک پیچید و آن را در ظرف یا کیسه پلاستیکی قرار دهید. استفاده از دستمال کاغذی به جذب رطوبت باقی مانده از سطح برگ‌های کاهو کم کرده و آنها برای مدت زمان طولانی تری تدواده باقی مانند. هر زمان که احساس کردید دستمال خیس شده، حتماً آن راعوض کنید.

برگ‌های کاهو هر روز چک کنید در صورتی

که برگ از عالم پری و خراب شدن داشت، آن را خارج کنید. کاهوی بیچ نسبت به کاهوی معمولی دودنگکه از طولانی تری دارد.

اگر کاهوهای شما پلاسیده شد، فقط کافی است آنها را چند دقیقه در آب سرد قرار دهید.

شیوع دوباره سرخک در جهان



سرخک یکی از بیماری‌های مسری و عقوی شناخته شده است. سازمان‌های فعال در حوزه سلامت اقدامات متعددی را برای مقابله با این بیماری عفوونی انجام داده اند و حدود ده سال قبل این تصویر وجود داشت که تلاش‌های صورت گرفته در راستای مقابله با بیماری سرخک نتیجه بخش بوده اما به تازگی شمار

حرف زدن به زبان لکن!

دست روی دست گذاشت و انتظار طولانی برای درمان

خودبه خودی لکن اشتباه است

مغز در سنین بین دو تا چهارسالگی شروع به رشد کرده و کودک سعی می‌کند از بافت‌ها و ساخه‌های پیچیده‌تری استفاده کند. در این سنین، دامنه کلامات کودک بیشتر و جمله‌بندی‌ها پیچیده‌تری شود. در چنین شرایطی ازکروداک دچار مشکلات سیستم عصبی عضلانی باشد، عالم لکن و ناروانی گفتار نمایان می‌شود.

آیا شما هم مانند سیسیاری از افراد تصور می‌کنید تا سیسیار از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

به بیان دیگر در گروه‌هایی که تمرينات گفتار رسانی انجام می‌دهند احتمال درمان لکن تا ۷/۵ برابر افزایش می‌باشد. پس صبر کردن برای درمان خودی لکن اشتباه ترین کار است.

لکن اولین راهی که از گفتار نمایان می‌شود، عالم لکن و ناروانی گفتار نمایان می‌شود.

آیا شما هم مانند سیسیاری از افراد تصور می‌کنید تا سیسیار از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

پونه شیرازی: داشن و سلامت

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک باور غلط است، چراکه لکن ناشی از اختلال در عملکرد سیستم عصبی عضلانی در مغز است که به ناروانی گفتار منجر می‌شود.

دکتر ارامی: لکن در افرادی که به امید درمان و بهبود خودبه خودی هستند با افزایش سن، عیق و پیچیده تر می‌شود. عالم لکن از باخت لکن زبان ماندگار در گوشه‌ی شود؟ چنین تصوری یک