

بهترین مکان برای نگهداری از داروها

قسمتی از منزل که سردتر است و رطوبت کمتری دارد برای نگهداری از دارو مناسب است؛ اما نکات دیگری هم وجود دارد که باید از آن مطلع باشید



سلامت

شما داروها را در کدام قسمت از منزل نگه می دارید؛ داخل کابینت آشپزخانه یا این که کمد اتاق محل مناسبی برای نگهداری داروهاست؟ قسمت هایی از خانه که رطوبت زیادی دارد، گرم است یا دارو در معرض نور خورشید قرار می گیرد، برای نگهداری داروها مناسب نیست و در مقابل بهترین مکان برای قرار دادن آن ها جایی است که نور کمتری دارد و خنک است.

ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● رطوبت دارو را تجزیه می کند

قرار دادن داروها در قفسه های داخل حمام یا سرویس بهداشتی مناسب نیست، چرا که رطوبت چنین مکان هایی موجب تجزیه داروها و در نتیجه فساد آن ها می شود. در صورتی که دارو در شرایط مناسبی نگهداری شود تا زمانی که تاریخ مصرفش به پایان نرسیده باشد، می توانید آن را مصرف کنید.

● نکاتی برای دور ریختن دارو

دور انداختن داروها باید مورد توجه قرار گیرد. کسانی که می خواهند شربت ها یا قرص های غیر قابل مصرف را دور بریزند باید حتما ابتدا آن ها را از ماده دارویی خالی کنند و بعد بسته شان را دور بریزند تا کسی به اشتباه از

آن ها استفاده نکند.

● نظافت محل نگهداری دارو

قفسه داروها یا کشو کابینتی که داروهای مورد نیاز اعضای خانواده را در آن قرار می دهید یکی از همین بخش هاست که حتما باید تمیز شود. متخصصان هشدار می دهند و می گویند مرتب کردن داروها کاری دقیق تر و مهم تر از پاک کردن گردوغبار های داخل کمد است. حتما با دقت کنترل و تاریخ انقضای آن ها را بررسی کنید چرا که بسیاری از داروها با گذشت زمان دیگر قابل استفاده نیست و حتما باید دور ریخته شود.

● درست برش یز نید

معمولا وقتی تعدادی از قرص ها مصرف می شود، بسته

آشپزی من

ترفند

راهکار هایی برای خوشمزه تر شدن خورش ها

● ترفند اضافه کردن رب به خورش

اگر تصمیم دارید با اضافه کردن رب گوچه فرنگی به خورش خود رنگ و طعم بدهید، ابتدا مقدار کافی از رب گوچه فرنگی را در تابه و با کمی روغن تفت دهید. تفت دادن، بوی خامی رب گوچه فرنگی را برطرف می کند. بهترین زمان برای اضافه کردن رب گوچه فرنگی، هنگامی است که خورش شما جا افتاده باشد. زیاد جوشیدن رب گوچه فرنگی تأثیری در رنگ خورش ندارد و حتی ممکن است خورش شما را کدر کند.

● ترفند قورمه سبزی

برای تمامی خورش ها از جمله قورمه سبزی، بهتر است به جای آب جوش از عصاره قلم یا آب قلم صاف شده استفاده کنید تا طعم بهتری بگیرد. یادتان باشد که قورمه سبزی، باید با حرارت کم و به مدت طولانی بپزد. هرگز نمی توان قورمه سبزی را در زمان کوتاه جا انداخت مگر این که از قبل سبزی را سرخ کرده حبوبات و گوشت را پخته باشید. حتی در این صورت هم، برای جا افتادن این خورش به حداقل دو

ساعت زمان نیاز است.

● ترفند فسنجان

بر خلاف تمامی خورش ها، آب مورد نیاز شما برای فسنجان آب بسیار سرد است. تنها با اضافه کردن آب سرد و حتی یخ، می توانید فسنجانی جا افتاده و روغن افتاده داشته باشید.

● ترفند بر طرف کردن چربی غذا

از مصرف روغن زیاد خودداری کنید. اگر به هر دلیل، خورش شما چرب شد، تنها

کافی است در یک پلاستیک فریزر تمیز، چند قالب یخ بریزید. می دانید که معمولا چربی و روغن اضافی خورش، روی آن می آید. به آرامی پلاستیک را روی خورش بگیرید. با این کار، روغن های روی خورش، بلافاصله روی پلاستیک می بندد و می توانید از شر این روغن اضافی راحت شوید. البته اگر خورش در یخچال سرد هم بماند چربی روی آن می بندد. این بار باید به آرامی با قاشق چربی های بسته شده را از روی سطح خورش بردارید.



● ترفند اضافه کردن آب لیمو

اگر برای ترش کردن خورش، از آب لیمو ترش یا دیگر چاشنی های ترش و اسیدی استفاده می کنید، حتما آن را در اواخر پخت اضافه و بعد از چند دقیقه حرارت را خاموش کنید. در نظر داشته باشید که جوشیدن آب لیمو در خورش بی شک باعث کدر شدن رنگ آن می شود.

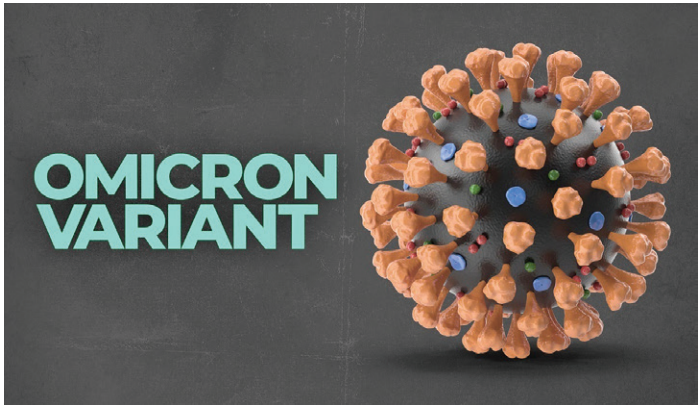
● ترفند بر طرف کردن شوری

یک راه حل ساده برای گرفتن شوری غذا استفاده از سیب زمینی است. باید حتما سیب زمینی را بشوید و پوست بگیرید. با ماندن سیب زمینی در خورش نمک اضافی آن جذب سیب زمینی و در نتیجه شوری خورش کمتر می شود. حتما پیش از این که سیب زمینی له شود، آن را از خورش خارج کنید.

● ترفند سرخ کردن بادمجان رژیمی

بادمجان ها را بشوید و برش بدهید. در یک قابلمه آب و نمک را با دق قاشق روغن بجوشانید. ابتدا اجازه دهید تا بادمجان به مدت ۵ دقیقه در این آب بجوشد. بعد از این که بادمجان ها را آب کشیدید، آن ها را خشک و سپس با روغن کم سرخ کنید.

۵ علامت منحصر به فرد سویه امیکرون



سویه جدید را کشف کرد، در این باره می گوید: «افراد مبتلا به سویه امیکرون علائم متفاوتی نسبت به سویه دلتا داشتند. علائم آن ها بیشتر شبیه به یک عفونت ویروسی طبیعی بود اما آزمایش های تکمیلی از ابتلای آن ها به سویه جهش یافته جدید کرونا حکایت داشت. برخلاف سویه های پیشین کووید ۱۹ که باعث از بین رفتن حس بویایی و چشایی در بیماران می شود، امیکرون باعث بروز این علائم نمی شود. در عوض، بسیاری از این بیماران از تعریق شبانه رنج می برند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

پزشکی

۵ درمان خانگی برای عفونت قارچی



عفونت های قارچی در بانوان بسیار شایع و گاهی بدون علائم جدی است، اما حتما باید آن ها را درمان کنید. عفونت های مخمری واژن به دلیل رشد بیش از حد قارچی به نام کاندیدا ایجاد می شود و باعث التهاب، خارش، تحریک و حتی ترشحات در دناک خواهد شد. این وضعیت می تواند برای رحم شما خطرناک باشد در ادامه به شما خواهیم گفت که چگونه ناراحتی ناشی از عفونت های قارچی را بهبود ببخشید.

● ویتامین F

طبق مطالعه ای که در سال ۲۰۲۰ در مجله Microorganisms منتشر شد، ویتامین F به کاهش التهاب تولید شده توسط کاندیدا کمک می کند. علاوه بر این، ویتامین F به عنوان یک آنتی اکسیدان در بدن عمل می کند و به طور طبیعی در غذاهای مختلف مانند اسفناج، آجیل، ماهی و آووکادو وجود دارد.

● پروبیوتیک ها

پروبیوتیک ها می توانند در برابر قارچ کاندیدا موثر باشند.

ماست را می توان یکی از پروبیوتیک های عالی دانست زیرا حاوی باکتری هایی مانند لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس است. این باکتری ها برای ایجاد یک محیط سالم در بدن ضروری هستند. طبق تحقیقات اخیر، مصرف این ماده غذایی باعث افزایش میکروبیوم روده و کاهش میزان قارچ در بدن می شود.

● تغییرات در رژیم غذایی

درمان های خانگی برای درمان عفونت قارچی مهم هستند. این درمان ها شامل اعمال برخی تغییرات در رژیم غذایی هستند. بنابراین، کاهش مصرف محصولات چاق مانند شیر، پنیر، ماکارونی، خمیر و آرد) به کاهش عفونت کمک می کند و در مقابل شما می تواند مصرف حبوبات، ماهی، گوشت و تخم مرغ را افزایش دهد.

● لباس های نخی

انتخاب لباس زیر مناسب برای حفظ بهداشت مهم است. در واقع، لباس های ساخته شده از پارچه های طبیعی، مانند پنبه، کتان یا بریشم برای شما مناسب است و در مقابل بافت های مصنوعی، شمارا در برابر برخی عفونت ها آسیب پذیرتر می کند. همچنین توصیه می شود لباس زیر خود را به صورت روزانه تعویض کنید تا افزایش گرما و تعریق در ناحیه تناسلی نتواند PH مخاط واژن را تغییر دهد.

● شست و شو با آب ولرم

استفاده از شوینده های معطر واژینال می تواند تعادل اسیدی – بازی ناحیه واژن را تغییر دهد. به همین دلیل مهم است که از مصرف آن ها خودداری کنید. شست و شوی این ناحیه باید فقط با آب گرم و بدون صابون انجام شود. همچنین بسیار مهم است که منطقه را با یک حوله نخی و تمیز خشک کنید تا از عفونت در این ناحیه جلوگیری کنید.

بیشتر بدانیم

خواب نقش مهمی در پاک سازی مغز دارد

خواب یکی از عواملی است که نقش مهمی در پاک سازی مغز دارد. محققان دانشگاه واشنگتن به طراحی اسکنی به وسیله ام آر آی پرداخته اند که ما در خصوص این که چگونه مغز خود را در طول خواب پاک سازی کنیم و در ک بهتر «سیستم گلیمفاتیک» کمک می کند. اهمیت سیستم گلیمفاتیک یا سیستم تصفیه کننده مغز در این است که در دو دهه اخیر مشخص شده است که جمع شدن برخی پروتئین های سمی در مغز باعث بیماری های عصبی شدیدی می شود. معروف ترین این بیماری ها، آلزایمر و پارکینسون است. به طور مثال نوعی پروتئین به نام «آمیلوئید» (نوع بتا) به طور طبیعی در مغز تولید می شود. اگر این پروتئین توسط سیستم «گلیمفاتیک» دفع نشود، در مغز جمع و باعث بیماری آلزایمر می شود. زمانی که شما می خوابید، مغز شما استراحت می کند و اجازه می دهد تا مایع مغزی نخاعی اضافی، از طریق آن شسته شود و مواد زائد سلولی را که در طول روز انباشته می شود، دفع کند. اگر شما به اندازه کافی نخوابید، تنها در معرض این که نمی توانید درست فکر کنید، قرار نمی گیرید بلکه شما در معرض خطر بالاتری از افسردگی، سردرد و احتمالا زوال عقل قرار خواهید گرفت.

داده تصویری



آنتی کرونا

● اختلاف درباره دست دادن حس چشایی و بویایی

دکتر «آنجلیک کوئز»، یکی از مدیران مرکز پزشکی آفریقای جنوبی که برای نخستین بار