

## راهکار کلیدی برای سلامت مواد غذایی

### رعایت نظافت و پاکیزگی

دست های خود را پیش از دست زدن به مواد غذایی و در طول آماده سازی آن آب گوشت و مرغ اطمینان حاصل نمایید. برای تعیین دمای غذا از دماسنج به دقت بشویید.

پس از استفاده از سرویس بهداشتی دستهای خود را بشویید.

تمامی سطوح آشپزخانه و وسائلی که در تماس با مواد غذایی هستند را به دقت شسته و تمیز نمایید.

آشپزخانه (و محل طبخ و آماده سازی غذا) را از دسترسى حشرات، حیوانات خانگی و دیگر حیوانات دور نگاه دارید.

**جدا نگه داشتن مواد غذایی خام و پخته شده**

گوشت خام، ماکیان و مواد غذایی دریایی خام را از دیگر مواد غذایی دور نگاه دارید.

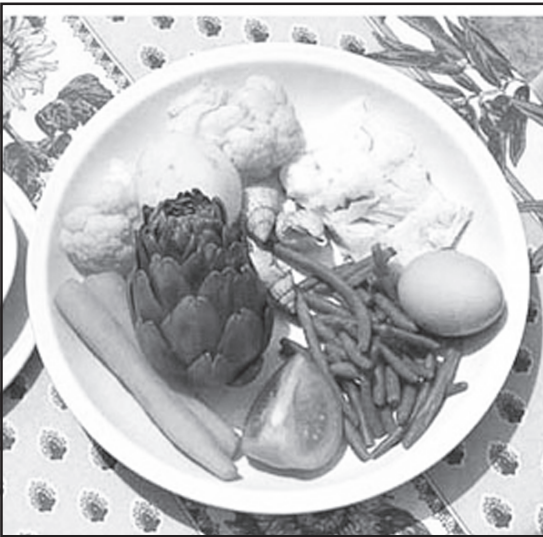
وسائلی آشپزی مانند چاقو و تخته گوشت بری که در تماس با مواد غذایی خام می باشد، را برای غذاهای پخته استفاده نکنید.

مواد غذایی را در ظرف گذاشته و در داخل یخچال قرار دهید، دقت کنید که مواد غذایی خام و پخته در یک ظرف قرار نگیرند.

### پخت کامل غذا

مواد غذایی به خصوص گوشت، ماکیان، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی را به طور کامل بپزید.

غذاهایی مانند سوپ و خورش را به طور کامل جوشانده و مطمئن شوید که



دمای آن از ۷۰ درجه سانتیگراد گذشته است. از صورتی نبودن و شفاف بودن استفاده کنید.

در صورت استفاده مجدد از غذاهای پخته، آنها را به طور کامل دوباره گرم کنید.

غذا را در درجه حرارت مناسب قرار دهید. مواد غذایی پخته شده را در بیرون از یخچال برای بیش از ۲ ساعت قرار ندهید.

در اسرع وقت مواد غذایی پخته شده و غذاهایی که زود فاسد می شوند، را در یخچال قرار دهید.

مواد غذایی پخته شده را پیش از مصرف کاملاً داغ (بیش از ۶۰ درجه) کنید.

مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در فریزر نگهداری ننمایید.

مواد غذایی یخ زده (فریز شده) را در دمای اتاق گرم ننمایید.

از آب آشامیدنی و مواد غذایی خام سالم استفاده نمایید.

از آب آشامیدنی سالم و لوله کشی استفاده نمایید.

از دستفروشی های دوره گرد مواد غذایی را خریداری نکنید.

در هنگام استفاده از شیر آن را خوب بجوشانید.

میوه ها و سبزیجات به ویژه اگر به صورت خام مصرف می شوند را به دقت بشویید

از مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها گذشته به هیچ وجه استفاده ننمایید

## نسخه ای برای درخشش دائمی کاشی های خانه شما

### تمیز کردن کاشی های سرامیکی

با تمیز کردن کاشی ها و کف پوش های سرامیکی، خانه شما درست مثل روز اول زیبا و درخشان خواهد شد. به طور کلی کاشی های سرامیکی ۲ نوع بدون لعاب و لعاب دار دارند. علاوه بر تمیز کردن سرامیک ها، باید به نظافت ماده پر کننده "سپارهای" بین آن ها هم توجه داشته باشید؛ این ماده، با پر کردن فاصله میان سرامیک ها، دیوارها و کف، اتاق های تان را از آلودگی دور می دهد. این مواد پرکننده انواع و رنگ های مختلفی دارند و برای زیبا و سالم ماندن نیازمند مراقبت و نظافت هستند.

کاشی های سرامیکی به صورت مختلفی از جمله مات، براق یا طرح دار یافت می شود. اغلب برای کف و پیشخوان آشپزخانه از سرامیک های بدون لعاب استفاده می شود که نسبت به نوع لعاب دار، دقت و رسیدگی بیشتری لازم دارد اما بعضی ها به طور سنتی برای کف، دیوارها و پیشخوان آشپزخانه، کاشی های لعاب دار را به کار می برند که سطحی سخت و براق دارد.

### تمیز کردن کاشی های سرامیکی بدون لعاب

همیشه این نوع کف پوش های سرامیکی را با جاروی برقی یا دستی جارو کنید تا کثیفی، آشغال ها و ذرات ریز از روی آن برداشته شود سپس آن را با ماده

### شوینده ملایم و آب گرم بشویید.

می توانید با زمین شوی مرطوب و یک شوینده ملایم آن را تمیز کرده و بعد با یک پارچه خیلی نرم آن را خشک کنید تا روی سرامیک ها خط نیفتد. دیوارهای سرامیکی بدون لعاب را هم با همین مواد با استفاده از یک اسفنج بشویید.

هرگز از شوینده ها و صابون های قوی، مواد اسیدناهنه یا اسید برای شست و شوی این نوع کاشی ها استفاده نکنید. کاشی های سرامیکی بدون لعاب با مات را باید با لاک های مخصوص موجود در بازار آستر کنید زیرا این نوع سرامیک ها پراز منفذ و نفوذپذیر هستند. چنانچه چیزی روی کف پوش های سرامیکی ریخته شود، باید بلافاصله آن را پاک کنید تا لکه ای به جا نماند.

### تمیز کردن کاشی های سرامیکی لعاب دار

ابتدا کف اتاق را جارو بزنید، سپس با زمین شوی مرطوب، آب گرم و شوینده ملایم آن را تمیز کنید و با آب گرم کاملاً بشویید. به طور مرتب کاشی های سرامیکی تان را تمیز کنید و لکه های به وجود آمده روی آن ها را فوراً پاک کنید تا همیشه کف اتاق ها، پیشخوان آشپزخانه و دیوارهای منزل تان پاکیزه و زیبا باشد.

## خوراک سبب بادمجان زمینی و



### مواد لازم:

- سبب زمینی کوچک ۶ عدد
- بادمجان کوچک ۶ عدد
- مواد برای داخل:
- کنجد یک قاشق غذاخوری
- پودر گشنیز ۲ قاشق غذاخوری
- آرد نخودیک قاشق غذاخوری
- پودر زیره ۲ قاشق غذاخوری
- پودر کاری یک چهارم قاشق
- مرباخوری
- نمک نصف قاشق مرباخوری
- پودر لفل فل قرمز نصف قاشق

### مرباخوری

- زردچوبه نصف قاشق مرباخوری
- شکر ۲ قاشق مرباخوری
- سیر له شده ۲ حبه
- آب لیمو یک قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده تازه یک چهارم لیوان
- مواد لازم برای تهیه سس:
- روغن مایع یک قاشق غذاخوری
- دانه خردل نصف قاشق مرباخوری
- گوجه خرد شده نیم کیلو گرم
- گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
- آب میلی لتر

### طرز تهیه:

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد روشن و تنظیم کنید. سبب زمینی ها و بادمجان ها را خوب بشویید و بدون پوست کردن آن را با پوست یک برش دهید، بدون این که تکه شود. تمامی مواد را برای داخل آن با هم مخلوط و وسط سبب زمینی و بادمجان را با آن پر کنید. مواد آماده را در ظرف پیرکس که چرب شده است بچینید. برای تهیه سس، روغن را داغ کنید و دانه خردل را کمی تفت دهید. گوجه فرنگی خرد شده و گشنیز را اضافه و پس از کمی تفت دادن آب را به سس اضافه کنید و پس از جوش آمدن، حرارت را کم کنید و بگذارید بجوشد تا کمی غلیظ شود. سس را روی مواد پخته بریزید و پس از پوزشاندن ظرف با فویل به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید تا کاملاً پخته شود.

## علمی

## عادت های بد برای سلامت قلب

فشار خون و کلسترول بالا، دیابت، چاقی، اضافه وزن و سیگار کشیدن از اگر عادت نداشتید از نخ دندان استفاده کنید، ممکن است به بیماری های

جمله عوامل ایجاد بیماری های قلبی هستند. همه انسان ها می خواهند قلب سالمی داشته باشند که یک عمر بدون نگرانی و دردسر برایشان بپند و کار کند. به همین دلیل کارهای مختلفی انجام می دهند تا سلامت قلبشان تضمین شود.

با وجود این، هنوز هم افراد زیادی با بیماری های قلبی - عروقی درگیر و روبرو هستند، به طوری که طبق آمار در آمریکا از هر ۳ بزرگسال بیش از یک نفر با مشکلات قلبی دست و پنجه نرم می کنند.

اما با شنیدن این آمار و ارقام ناامید نشوید؛ خبرهای خوب درباره پیشگیری از بروز بیماری های قلبی هم زیاد است؛

از جمله این که با تغییر شیوه زندگی و با انجام دادن کارهایی ساده می توان احتمال بروز این بیماری ها را کاهش داد. پس خوب است همه ما بدانیم چه عادت هایی سلامت قلب مان را به خطر می اندازد و احتمال بروز مشکلات در این عضو مهم را افزایش می دهد، چون در مورد قلب هم این مثل صادق است؛ پیشگیری بهتر از درمان است.

### نشستن برای مدتی طولانی

نشستن برای مدتی طولانی خطر بروز سکنه مغزی و حمله های قلبی را افزایش می دهد؛ البته جالب است بدانید حتی اگر به طور منظم ورزش می کنید، باز هم با نشستن طولانی مدت در معرض این خطرات قرار دارید. طبق نظر متخصصان ورزش منظم و مداوم، نمی تواند خطرات نشستن طولانی مدت را جبران کند. چون عدم تحرک می تواند سطح قند و چربی های خون را تغییر دهد و با تاثیر گذاشتن روی آنها سبب بروز بیماری های جدی شود.

بنابراین به توصیه پزشکان بهتر است در فواصل زمانی منظم کمی راه بروید یا اگر در محل کار تان حضور دارید حداقل هنگام تماس های تلفنی بایستید.

### بی توجهی به مشکلات روحی

آیا شما احساس عصبانیت و افسردگی می کنید؟ نگرانید و استرس دارید؟ اگر چنین است باید بدانید این شرایط به نفع سلامت قلب شما نیست. البته کاملاً طبیعی است که گاهی چنین احساساتی را تجربه کنید، ولی نحوه برخورد و رویه رو شدن با آن است که می تواند تأثیری جدی بر سلامت شما بگذارد. طبق نظر متخصصان افرادی که استرس و نگرانی ها را در خودشان می ریزند، بیش از بقیه در معرض خطرات جدی سلامت قرار دارند.

### عدم استفاده از نخ دندان

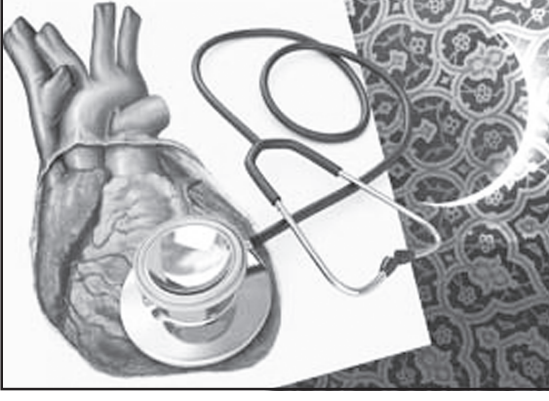
با این که دلیل اصلی این مورد شناخته شده نیست، اما رابطه ای قوی میان بیماری های لثه و بیماری های قلبی - عروقی وجود دارد، بنابراین باید بدانید

قلبی هم دچار شوید. پس با رعایت بهداشت و درمان بیماری ها و مشکلات دهان، دندان و لثه ها می توانید از بروز بیماری های قلبی نیز پیشگیری کنید.

### پرخوری

چاقی و اضافه وزن یکی از مهم ترین عوامل خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی به حساب می آید. با وجود این باز هم مردم نسبت به این مساله بی توجه اند؛ به طوری که ۷۲ درصد آقایان و ۶۴ درصد خانم ها در آمریکا دچار اضافه وزن یا چاقی هستند.

بنابراین برای کاهش خطرات ناشی از اضافه وزن و چاقی باید کمتر غذا بخورید، مقدار غذای مصرفی در هر وعده را کاهش دهید و به جای استفاده



از مایعات شیرین، آب بنوشید.

متخصصان با تاکید بر این نکته که مشکلات قلبی عامل بروز بیماری هایی جدی است، می گویند؛ هیچ وقت تصور نکنید شما در معرض این خطرات قرار نداشتید و در نتیجه نباید به فکر پیشگیری از این بیماری ها باشید. فشار خون و کلسترول بالا، دیابت، چاقی، اضافه وزن و سیگار کشیدن همه از جمله عوامل ابتلا به بیماری های قلبی هستند که باید به آنها توجه شود.

### سیگار کشیدن یا زندگی با فرد سیگاری

به طور حتم هزاران مرتبه شنیده اید که سیگار کشیدن خطرناک است و مشکلاتی را برای سلامت شما ایجاد می کند. اما این مساله اینقدر مهم است که باز هم باید آن را تکرار کرد. البته اگر خودتان سیگار نمی کشید، ولی با فردی سیگاری زندگی می کنید، باز هم در معرض خطرات سیگار و سیگار کشیدن قرار دارید. بنابراین سعی کنید تا حد امکان در معرض دود سیگار قرار نگیرید.

### میوه ها و سبزیجات

بهترین رژیم غذایی برای حفظ سلامت قلب، رژیم گیاهی است؛ رژیمی سرشار از میوه ها و سبزیجات، آجیل، غلات سبوسدار، لبنیات کم چرب و پروتئین. تحقیقات نشان داده است افرادی که روزانه بیش از ۵ وعده میوه و سبزیجات مصرف می کنند، حدود ۲۰ درصد کمتر از کسانی که کمتر از ۳ وعده میوه و سبزی می خورند در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند.

### مراقبت نشانه ها باشید

اگر همیشه تند و پشت سر هم از پله ها بالا می رفته اید و امروز این کار برایتان دشوار شده است، اگر نفس نفس می زنید و در ناحیه قفسه سینه احساس درد و گرفتگی دارید، باید برای بررسی های بیشتر هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید و از او کمک بخواهید. فراموش نکنید در صورت مراجعه بموقع می توانید نتیجه بهتری بگیرید.

## هواپز بخیریم یا نه؟



این روزها دستگاهی دیگر برای طبخ غذا به بازار آمده با نام هواپز که ادعا می شود غذا در آن سالم بوده و طبخ غذا با این روش بر سایر روش ها ارجحیت دارد. درباره این دستگاه باید گفت که هواپز به کمک المنت های برقی هوای داخل و خارج را گرم و به پخت غذا می پردازد... مکانیسم عمل آنها نیز دقیقاً

مثل بخاری های برقی است که با المنت برقی محیط کوچک را به سرعت گرم می کردند. در این دستگاه ها غذا به طور غیرمستقیم و با تبخیر آب موجود در مواد غذایی به شکل بخار پخته می شود.

مهم ترین ویژگی هواپز این است که غذا در آن به روشی طبخ می شود که نیازی به استفاده از روغن یا آب اضافه ندارد و با محتویات خود پخته و آب حاصله نیز دور ریخته نمی شود بنابراین غذا با کیفیت مناسبی طبخ شده و ترکیبات مضر نخواهد داشت. خوشبختانه در این دستگاه ها با مشکل هایی که در روش های دیگر نظیر سرخ کردن مواجهیم، روبرو نمی شویم. مثلاً در روش سرخ کردن مجبوریم روغن را داغ کنیم و ماده غذایی را در آن بپزیم که در این حالت ممکن است سوختگی های موضعی روی ماده غذایی پیش آید که بسیار مسمومیت زا و خطرناک هستند در حالی که در شرایط کنترل شده بر اساس نوع ماده غذایی انتخاب شده در هواپزها شاهد سوختگی های موضعی روی غذا نیستیم.

در ضمن، تقریباً تمام مواد غذایی را می توان در این دستگاه ها طبخ کرد ولی بر اساس نوع غذا، میزان حرارت مورد نیاز و مدت زمان طبخ تفاوت دارد. البته بهتر است صیفی جات و سبزی ها را با مدت زمان کم و با حرارت پایین تر و غذاهای گوشتی را بر اساس نوع گوشت با حرارت بالاتر و زمان بیشتر طبخ کنیم تا کاملاً مغز پخت شوند.

## مداد رنگی را از روی دیوار پاک کنید

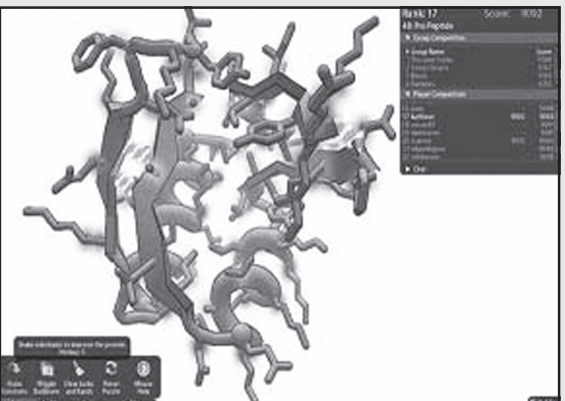


شیطنت بچه ها نباید شما را عصبانی کند. اگر بچه ها با مداد رنگی دیوارها را خط خطی کرده اند، خیلی نگران نشوید.

خاکستر سیگار اینجنا می تواند کارگشا باشد. انگشت خود را به خاکستر سیگار آغشته کنید و بعد روی خط های مداد رنگی روی دیوار بمالید. خط ها آرام آرام از بین می روند.

## پازل را برای علم حل کنید بازی آنلاین برای درمان ایدز

محققان آمریکایی با هدف بازی، یادگیری و کمک به تحقیقات علمی



در درمان ایدز یک بازی آنلاین را توسعه داده اند که کاربران می توانند در این بازی یک پروتئین سه بعدی را بسازند.

به گزارش مهر، Foldit عنوان پروژه ای آنلاین است که محققان دانشگاه واشنگتن توسعه داده اند این بازی با شعار "پازل را برای علم حل کنید" و با هدف بازسازی گرافیکی یک پروتئین در یک مدل سه بعدی عرضه شده است.

به این ترتیب کاربران می توانند با مراجعه به این سایت یک ساختار مولکولی ویژه را به صورت یک پازل سه بعدی بسازند. این بازی با حمایت تعداد بسیاری از کاربران شبکه رویه رو شده است.

پروتئینی که کاربران می توانند در این پازل سه بعدی بازسازی کنند ساختار مولکولی آنزیمی است که مستقیماً با تکثیر ویروس HIV ارتباط دارد. نتایج این پازل می تواند در عرصه تحقیقات ایدز از یک اهمیت بالقوه بزرگ برخوردار باشد تا جاییکه حتی این نتایج در نیچر بیولوژی مولکولی و ساختاری نیز منتشر می شود.

به همین دلیل از طریق Foldit می توان به سه هدف اولیه این دانشمندان رسید: بازی کردن (با حل پازل سه بعدی)، یادگیری (آموختن مسائل جدید در عرصه علم) و کمک به تحقیقات مربوط به ایدز (این آنزیم از چه ساختاری برخوردار است).

کاربران سراسر دنیا می توانند در مدت سه هفته این ساختار مولکولی را بر روی این سایت بازسازی کنند.

در واقع این بازی آنلاین، کاربران اینترنت را به یک دانشمند بالقوه تبدیل می کند. ساختارهای پیشنهادی کاربران برای شیمی زیست شناسان ارسال می شود و این دانشمندان می توانند برای شرح مدل های تئوریک خود از این پازل ها کمک بگیرند.

این آنزیم M-PMV نامیده می شود و در گروه پروتئین های رترو ویروسی جای دارد نقش مهمی در رشد و تکثیر ویروس هایی چون HIV ایفا می کند.