



هكذا تنظم مطبخك كالطهارة المحترفين



أن تتوارى بعض الأطعمة بعيداً عن الأنظار وتلف أو ينتهي تاريخ صلاحيتها.
5 - تخزين كميات كبيرة كما يفضل تخزين كميات كبيرة من الطعام، كما يجب الطهارة المحترفين. وهنا يجب الانتباه إلى أنه لا يمكن تخزين تلك المؤن والأدوات بكميات كبيرة ما لم يكن المطبخ مجهزاً بمساحات كافية للتخزين، أو كما ينصح الخبراء المحترفين يمكن تقسيم المؤن في عبوات أصغر.

وللتقليل من التلوث والتلويح الصحية على حالة طهي الكثير من الأطعمة أيضاً، فعلى سبيل المثال، إذا تم طبخ كمية كبيرة من الحساء يمكن تقسيمها في أوان صغيرة وتجميد بعضها لكي لا تفسد إذا لم يتم استهلاكها سريعاً.

6 - التنظيف أثناء الطهي يتمتع الطهارة المحترفين بمعايير سلامة غذائية صارمة يجب الالتزام بها، وهي نفسها التي يجب تطبيقها في المطابخ المنزلية.

ويمكن الشعور على هذه القواعد من خلال قائمة إرشادات وزارة الزراعة الأميركية بخصوص أفضل الطرق لشراء الطعام ومعالجته وتخزينه.

بماض، بالإضافة إلى تقليل انتشار الجراثيم وجعل أداء العمل في المطبخ أسهل.

وتتضمن تلك الإرشادات نصائح بضرورة القيام بما يلي:

- التنظيف أولاً بأول أثناء الطهي

- وضع أدوات المطبخ مباشرة في غسالة الأطباق لتجنب تراكمها في الحوض

- التخلص على الفور من تكس الأواني أو المكونات على سطح منضدة الإعداد المسبق للأطعمة.

- إعادة وضع باقي المكونات في أماكن تخزينها فور الانتهاء من إعداد الأطعمة، بحسب ما نقل «العربية نت».

المنزل بطريقة لا تجعل ربة المنزل تضطر للحرك كثيراً أثناء إعداد الطعام بشكل عملي ومنظم.

وفي هذا السياق، يشار إلى أن تقليل عدد الخطوات أثناء الطبخ يجعل المطبخ أكثر أماناً، أي أنه يقلل احتمال انتشار البكتيريا من الطعام، أو تآذي ربة المنزل أثناء نقل وعاء ساخناً من مكان لآخر.

3 - قائمة الجرد يحرص الطهارة المحترفين على إعداد بيان يجمع المكونات والأدوات، التي يحتاجون إلى وجودها في منازل اليد.

لذلك يجب وضع سجل بمحتويات الباردة وحجرة تخزين المؤن وأدراج الأدوات والأواني.

ويقترح اختصاصيو Food Network استخدام حاويات تخزين الطعام الشفافة، كما يمكن وضع ملصقات على الحاويات إذا لزم الأمر.

إلى ذلك، يفضل وضع بيانات بتاريخ انتهاء الصلاحية لكل عبوة، حتى لا يضع الطعام سدى، أو يصبح غير آمن.

وتساعد تلك الترتيبات بشكل فعال قبل الذهاب للتسوق، إذ يمكن القيام بمراجعة سريعة وسهلة لقائمة بيانات محتويات المطبخ، عمل جسر موزجة للعناصر الغذائية التي تفتت أو تحتاج لتكملة.

4 - تخزين مثالي يتمتع الطهارة المحترفين بأساليب تخزين متميزة لوضع كل عنصر في المكان المناسب وليس مجرد حشر الطعام في الدلاجة أو حجرة تخزين المؤن.

وسوصي خبراء موقع «Tasting Table» بأهمية اقتناء مجموعة مناسبة من حاويات التخزين المنفصلة والشفافة، بحيث يسهل التعرف على الأطعمة والوصول إليها بسرعة وسهولة.

كما يجب تجنب تكديس المواد الغذائية بدون نظام، حيث يمكن ويمنح المواقع بتجهيز مطبخ

لا شك أن بعضنا يكره قضاء وقت طويل في المطبخ، إلا أن غالبية على الإطلاق يمتنون أن يشعروا بأنهم طهارة محترفين.

ويبدو أن بعض الخطوات البسيطة يمكن أن تحقق هذا الهدف، وفقاً لما نشره موقع «Care2».

فقل ما يحتاج له من الطعام، أو تآذي ربة المنزل أثناء نقل وعاء ساخناً من مكان لآخر.

ولفلسا لنصائح خبراء معتمدين في هذا المجال، يمكن القيام بالخطوات التالية:

1 - تجهيز مناطق عمل يعمل الطهارة المحترفين عادة في عدة مناطق داخل مطابخهم، يوزعونها على الشكل التالي:

نقاط الإعداد المسبق، الطهي وتبريد الطعام (إلى حيث تنتظر الأطباق المجهزة لتقديم الوجبات)، وغسل الأطباق.

في حين يضم المطبخ للزلي مناطق مشابهة، مثل منضدة الإعداد المسبق للأطعمة والفرد والحوض ومخزن المؤن والبراد ومنطقة لوضع أطباق الطعام الساخنة.

ووفقاً لموقع «Tasting Table»، يهدف توزيع المناطق في المطبخ بتلك الطريقة إلى تحقيق أفضل فرص ممكنة للثقل والحركة بين مناطق العمل المختلفة.

لذا، يجب تخصيص منطقة للحركة مباشرة من مكان تخزين الطعام إلى منطقة الإعداد، لنقل الطعام بسهولة.

كما يجب وضع خطة لمنطقة الإعداد المسبق، بحيث تكون قريبة من الموقد، قدر الإمكان، عند طبخ وجبات ساخنة.

2 - تقليل محيط الحركة لا شك أن «القاعدة الذهبية» لتنظيم المطبخ لتعمل في الحد من الحركة وتقليل عدد الخطوات.

وفي هذا السياق، يوضح موقع «Tasting Table» أن الطهارة المحترفين يقومون بإعداد مساحاتهم بطريقة تقلل الحركة خلال عملهم.

ويمنح المواقع بتجهيز مطبخ

في الجراحة، وكذلك يمكن عمل شق في البطن خلف العانة، وهناك علاجات حديثة مثل العلاج الإشعاعي، وهو نوعان من خارج الجسم، والنوع الآخر من داخل الجسم، وهناك أيضاً العلاج بالهرمونات، وهو علاج لجعل الجسم يتوقف عن إفراز التستوستيرون الذكوري، وهي تلك المادة التي يتغذى عليها السرطان، ويشمل هذا الخيار العلاجي طريقتين الأولى أدوية تمنع الجسم من إفراز التستوستيرون، وأدوية تحجب التستوستيرون من الوصول للخلايا، ويتبقى أن نذكر العلاج الكيميائي، والعلاج البيولوجي، وكل ذلك يتوقف على درجة المرض بناءً على العينة، ومعدل psa، ونتيجة mri فمن الممكن عمل الآتي:

1 - مراقبة المرض فقط، وعمل تحليل psa، وخزعة بشكل دوري

2 - عملية جراحية عن طريق الفتحة أو الروبوت.

3 - الإشعاع

4 - الهرمون لإنزال نسبة الهرمون لقتل الورم في حال الانتشاره.

عادة ما بين عم 50-70 سنة في أغلب الحالات، ولا توجد أعراض واضحة للمرض، وأفضل طريقة هي للصح المبكر عن الورم.

وذكر الغانم أن علاج هذا المرض يتم بعدة طرق منها استخدام الروبوت للمساعدة

وشدد على أن هذا المرض تستطيع أن تسميه بالقاتل الصامت فلا توجد له أعراض متيرة، ولذا فإن هذا المرض يحتاج إلى الكشف المبكر، وذلك يتم بالكشف الدوري بعد سن الخامسة والأربعين، ويحدث سرطان البروستاتا

وللوراثة دور في نسبة حدوث المرض، حيث تتضاعف النسبة في الأقارب من الدرجة الأولى، بالإضافة إلى التقدم بالعمر، والتوزيع الجغرافي والمكاني، حيث يعد أكثر إصابة به بأمريكا، وإفريقيا، وأوروبا، عن آسيا والشرق الأوسط.

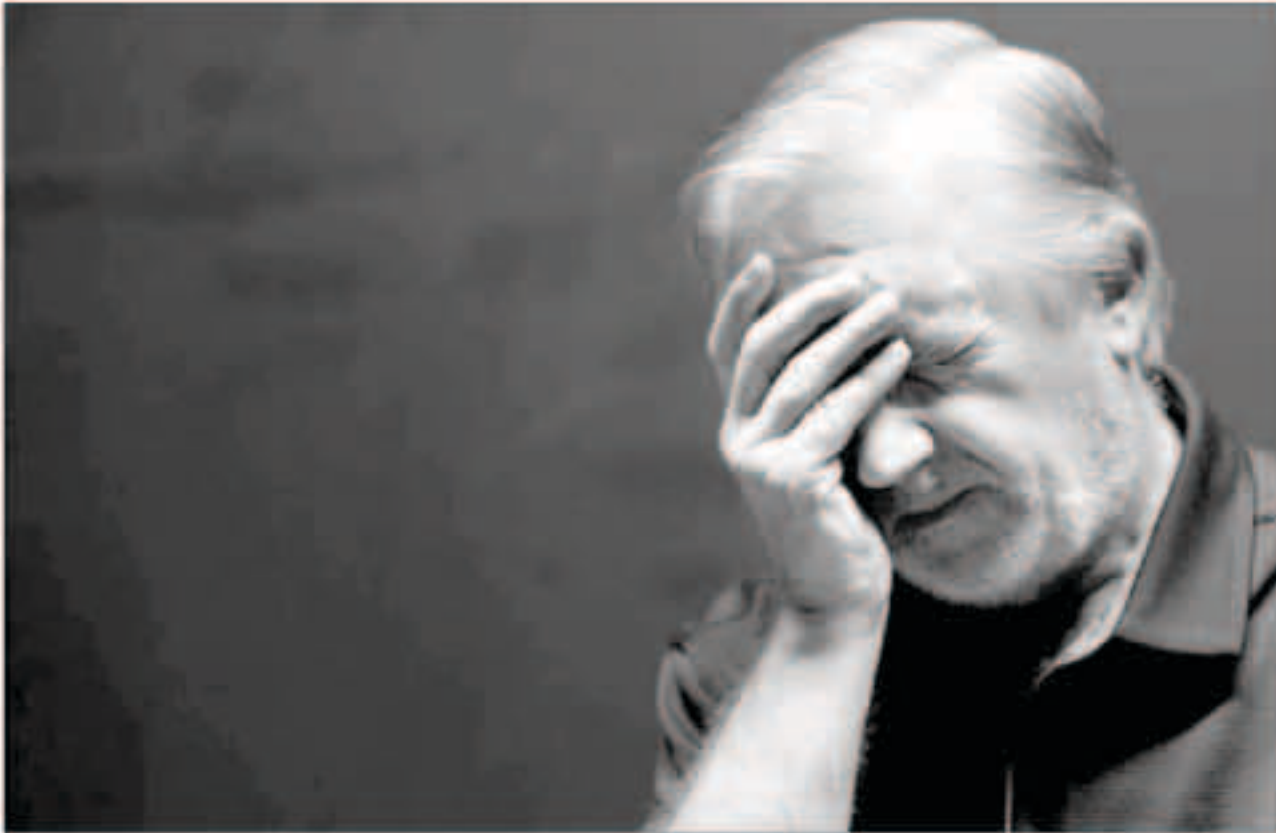
وقال الدكتور محمد الغانم رئيس وحدة المسالك البولية بمستشفى جابر للنفوس المسجلة واختصاصي المسالك البولية بالمركز الطبي الكندي إن سرطان البروستاتا يعد من الأمراض القاتلة إن لم يكتشف مبكراً، مضيفاً أن على الرجال البالغين الخمسين ضرورة الكشف المبكر عنه، وضرورة إجراء الفحوصات الطبية.

وأكد أن سرطان البروستاتا من السرطانات التي احتلت مركزاً متقدماً حالياً في العالم في نسبة الانتشار فيها على تقرير سجل السرطان في الكويت احتل عام 2015 مرتبة متقدمة بالنسبة للكويتيين الرجال بعدد 35 مريضاً، ونسبة 8.5% حيث بلغ معدل الإصابة 11.3 لكل مئة ألف نسمة، موضحاً أنه يعتبر من أكثر الأورام انتشاراً في الكويت لدى الرجال، وهو ورم بطيء

النوم عادة، وهذه أرقام مخيفة بالفعل، ودالة على أن هذا المرض ينتشر انتشاراً واسعاً، لذا وجب النوعية به، وكشفه لإنقاذ حياة آلاف البشر.

وأضاف الغانم في هذا السياق أن أسبابه غير واضحة

لقاح جديد للقضاء على مرض ألزهايمر



توصل فريق طبي أمريكي إلى تجربة لقاحات، قد تؤخر أعراض مرض ألزهايمر، أو خرف الشيخوخة وتحد من نمو المرض وأعراضه.

فقد وجد الباحثون في مركز أبحاث طبي أمريكي أن الاختبارات التي أجريت على الفئران تظهر أن اللقاح يمنع بشكل آمن تراكم البروتينات الضارة في الدماغ المسببة لالزهايمر.

وبنقل عد حالات تشخيص ألزهايمر إلى النصف في حالات يمكن بحسب الدراسة تأجيل أعراض المرض خمسة أعوام.

هذا اللقاح الذي قد يطول حياة المريض ويمنع نمو المرض سيكون آمناً وفعالاً يعكس اللقاحات والعلاجات السابقة التي أظهرت آثاراً جانبية.

دراسة أخرى تحدثت عن السبل لتجنب مرض ألزهايمر. إذ خلصت الدراسة إلى أن الرجال الذين يكترون من تناول الخضروات والفواكه أقل عرضة ل ألزهايمر بنسبة أربعة وثلاثين في المئة عن غيرهم.

وهو ما ينصح به الأطباء أن تكون كمية الخضروات والفواكه أكثر من غيرها من العناصر الغذائية فالوقاية خير من العلاج، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».

نصيحة لمن يريدون عمراً طويلاً.. والسرمع الحيوانات

كشفت دراسة سويدية حديثة، أن تربية الحيوانات تساعد على إطالة العمر الإنسان وحمايته من الإصابة بأمراض القلب والجلطة.

وأوضحت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة أوبسالا السويدية على مدى 12 عاماً، أن تربية الحيوانات يعود بمنافع صحية عدة ولا يقتصر على النفسية.

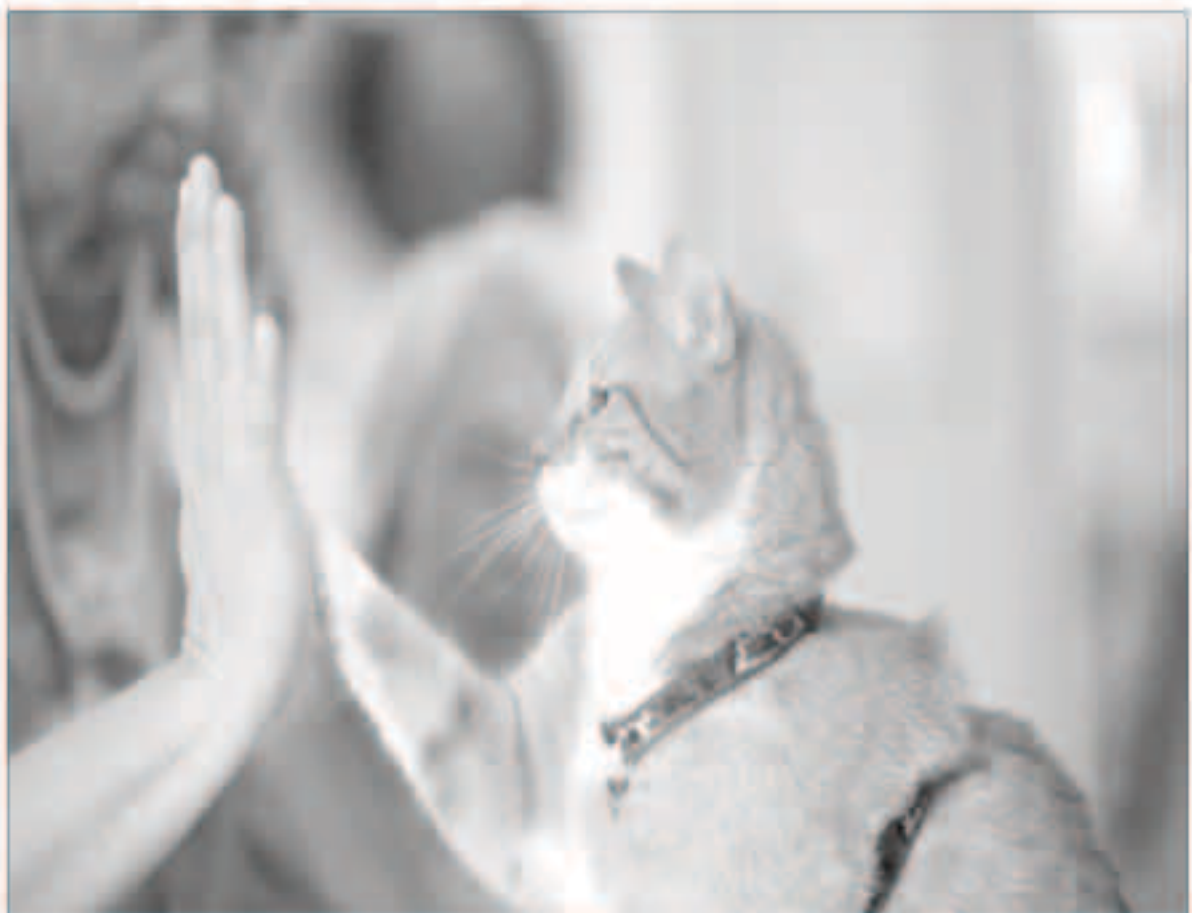
وأظهر البحث، الذي شمل عينة من 3.4 مليون شخص تتراوح أعمارهم بين 40 و80، أن من يربون الكلاب أقل عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 20 بالمئة.

وأضافت النتائج أن من يربون الكلاب أقل عرضة للوفاة من جراء الإصابة بالجلطة بنسبة 23 بالمئة، وفق ما نقل موقع «شونز البيو».

ووجدت الدراسة أن تربية الحيوانات أكثر فائدة وسط غير المزوجين، فهذه الفئة أقل عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 36 بالمئة، ويمكن سر هذا التأثير في العاطفة التي تضيفها الكائنات إلى حياة من يعانون الوحدة.

ويقول الباحث في مركز كيونغ الطبي الجامعي بسيول، كيم جين يان، أن الكلاب تمنح من يربونها هدوء نفسياً، مما يؤدي إلى تخفيف التوتر في القلب وتحسين هذه العضلة أكثر قوة أثناء الخروج للمشي بشكل جماعي مع الحيوان.

في المقابل، كشفت الدراسة أن القطط أقل فائدة من الناحية الصحية فهي لا تشجع أصحابها على المشي لمسافة طويلة فيضطرون إلى ملاعبها داخل البيت، بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية».



للكرفس فوائد مذهلة.. لكن أكله أفضل

من شربه وهذه الأسباب



حيث يحتوي على مركبات الغلافونويد التي تمنع التهابات الدماغ وتبطئ ضعف الذاكرة.

كما يعد الكرفس مصدراً مهماً لبعض الأنثراف والفيتامينات والبوتاسيوم، لكن إذا تم عصره يلفد خصائصه المفيدة، إذ تزيد نسبة السكر والكربوهيدرات فيه.

كما يؤدي عصر الكرفس لزيادة تركيز الغلوكونات في الدم.

وينصح خبراء التغذية بشكل عام، بتناول الخضراوات دون عصرها، حتى لا تفقد الأنثراف المفيدة التي تساعد في تحسين حالة الأمعاء، بحسب ما نقل «العربية نت».

ينقي خبراء تغذية الفوائد المذهلة الشائعة لعصير الكرفس، وقدرته على شفاء الأمراض والوقاية منها، إلا أنهم ينصحون بتناول الكرفس دون عصره.

لعصير الكرفس يحتوي بشعبية كبيرة، فتجوم موليوود يجهونه ويؤمن الكثير بقدرته على علاج العديد من الأمراض.

لكن خبراء التغذية لهجراي مختلف، وينصحون بعدم التسليم بقدرة عصير الكرفس على منع الإصابة بالسرطان، بل ومؤكدين أن لا فائدة له حتى الآن.

لكن ذلك لا يمنع أهمية الكرفس قبل عصره.