

روش‌ی ساده برای درمان پوسته‌س‌ر

یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد پوسته‌س‌ر ، استرس بیش از حد است وافرادکی که موهای خشک دارند ، بیشتر دچار پوسته‌س‌ر می‌شوند . این افراد بهتر است اضطراب‌ها را از خود دور کنند وکف سرشان را با روغن‌های مخصوص ماساژ دهند تا جریان خون در کف سر آنها سرعت بگیرد وخون زیو پوست به گردش در آید .راههای رفع گودی وسیاهی دور چشم- از کشیدن سیگار خودداری کنید . هر روز صبح وشب روغن بادام را به آرامی به دور چشم‌هایتان بمالید- قبل از خواب دو تا دستمال تمیز تمناک بردارید وان‌ را آغشته به آب خنک کرده وبر روی چشمان خود بگذارید ، صبح که از خواب بیدار می‌شوید می‌بینید که چقدر پف زیر چشم شما بهتر شده است .- کلابی بخورید زیرا پر از آنتی‌اکسیدان ، مس و ویتامین c می‌باشد ودر صاف وروشن کردن پوست نیز موثر است .

-به اندازه کافی آب یا مایعات بنوشید و غذاهای سالم را از انواع ویتامین‌ها مثل مویچ و سبزیجات و میوه‌ها در اولویت‌ها قرار دهید وتعادل در غذا خوردن را رعایت کنید .- روزانه دو فنجان اسفناج تازه مصرف کنید .

- از خوردن غذاهای پرتمک خودداری کنید زیرا سبب تجمع آب در بدن شده ومیزان پف زیر چشم را بیشتر می‌کند .
-به اندازه کافی بخوابید ۷-۸ ساعت در شبانه‌روز- چشم‌هایتان را ببندید قطعه‌هایی از خیابار را روی ناحیه زیر چشم خود بگذارید .

	
نکات ریز خانه داری	

شگردهایی خانه داری

–بیشتر مواقع پنبیر پیتزا به ظرف مخصوص فر می‌چسبند بنابراین بهتر است آن را با آب سرد ومایع ظرفشویی بشویید .

- برای تهیه یخ فانتزی می‌توانید داخل هر قالب یک گیلزاس یا آلبیمو قرار دهید وبعد در قالب آن آب بریزید وبگذارید یخ ببندد .
- اگر هنگام درست‌کردن خورش یا سوپ ناگهان نمک از دستتان رها ونمک زیادی وارد غذا شد ، نگران نشوید چرا که با انداختن چند تکه سیب یا سیب‌زمینی در درون ظرف ، نمک اضافی آن جذب می‌شود ، اجازه دهید سیب درون غذا ۱۰ دقیقه‌جوشد سپس تکه‌های‌سیب‌را خارج کنید واز خوردن خورش یا سوپ‌خوشمزه لذت ببرید .

-میوه‌هایی مانند توت ویا انگور خیلی زود کپک می‌زنند ، اگر می‌خواهید آنها را مدت بیشتری تازه نگه‌دارید ، آنها را در یک صافی یا آبکش بگذارید زیرا هوای سرد باعث تازه نگه داشتن‌سیب درون می‌شود .
- جای تخم مرغ پخته در فریزر نیست زیرا پس از یخ زدن بسیار سفت خواهد شد .
- شیر وفرآورنده‌های شیری چون ماست ، خامه یا سوسه مایونز نباید یخ بزنند زیرا مواد تشکیل دهنده آنها تجزیه واز هم جدا می‌شود .

- پنیر را به چند روش می‌توان تازه نگه داشت: یک روش این است که پنیر را درون شیشه‌ای دهان‌گشاد ریخته و روی آن را با آب نمک جوشیده‌ولی سرد بپوشاند ، روش دیگری استمالتی را بر سرکه مرطوب کرده و روی پنیر با آن بپوشانید و یا آن را در کاغذ آلومینومی پیچیده و در یخچال نگهداری کنید .

- اگر پنیری را که در داخل یخچال نگهداری کرده‌اید کپک زده است آن را در یک ظرف درب دار بریزید و چند حبه قند نیز در ظرف بیندازید و در آن را خوب ببندید . بعد از چند ساعت در ظرف را باز کنید ، پنیرها دیگر کپک ندارند زیرا همه کپک‌ها جذب حبه‌های قند شده‌اند ، پنبیر قابل استفاده است ولی قندها را باید دور انداخت .

- پنبیر پیتزا: پنبیر پیتزا را در فریزر قرار ندهید ، بلکه آن را داخل کاغذ آلومینومی ودر سردترین قسمت یخچال بگذارید .

تناسب اندام بدون رعایت رژیم های سخت

برای صرف وعده های غذایی خود ۲۰ دقیقه زمان مصرف کنید .

هدف از این کار حفظ آرامش در خوردن است. هر چه قدر زمان برای این کار صرف کنید نتیجه مطلوب تری از هر لحاظ به دست می آوید. این یکی از مهم ترین نکات برای حفظ تناسب اندام است، باعث لذت بردن شما از هر لقمه غذا می‌شود و بعلاوه هورمون مربوط به سیری بدن را تحریک می‌کند.

بیشتر بخوایید!
خواب کافی و مناسب باعث کاهش وزن به مقدار تقریبی ۶ کیلوگرم در سال می‌شود.

چند روش کارساز است.

تمیز کردن و نگهداری از انواع مواد غذایی!!

برنج
- برنج را با دقت پاک کنید و برای جلوگیری از شپشک زدن، آن را با نمک نیم کوب مخلوط کنید و به دور از آفتاب، رطوبت و هوای گرم نگهداری کنید.

-اگر در مناطقی که هوا بسیار مرطوب است زندگی می‌کنید بایدبرنج رادریکسه پارچه ای کلفت نگهداری کنیدتابخارآب آن خارج شود.

-اگر برنج شما شپشک زده است هیچ‌گاه آن را در معرض آفتاب قرار ندهید چون دانه های برنج خرد می‌شود.برنج را روی پارچه ای در هوای آزاد و در سایه پهن کنید وزمانی که آفت برنج از بین‌رفت آن را با نمک مخلوط و دریکسه برنج ریخته و در جای خشک و خشک نگهداری کنید.

یکی از آنها با این شاهد ثابت می‌شود که بیداری و عدم خواب کافی باعث افزایش اشتها و میل به غذا خوردن یا به عبارتی احساس گرسنگی می‌شود.

سبزیجات را در تمام وعده های خود بگنجانید

سبزیجات و میوه‌جات سرشار از آب و فیبر است در حالی که

کالری کمتری دارد و همین امر باعث کاهش وزن می‌شود. روزانه در هر وعده غذایی که میل هستید سوپ را درنظربگذارید

این نوع خوراک نیز به دلیل آب فراوان و کالری کم باعث کاهش وزن می‌شود. این خوراک بهتر است به صورت پیش غذا مصرف شود . در این صورت باعث کاهش اشتهای شما می‌شود و یا به عبارتی احساس سیری می‌کنید قبل از این که وعده اصلی و پر حجمی را بخواهید مصرف کنید.

غلات غنی شده را فراموش نکنید

این مواد غذایی مانند برنج قهوه ای، جو دو سر، گندم و ، نقش موثری در کاهش وزن دارند به این ترتیب که با مصرف آنها احساس سیری می‌کنید در حالی که کالری کمتری به بدن وارد نموده‌اید .

غلات غنی شده را فراموش نکنید
این مواد غذایی مانند برنج قهوه ای، جو دو سر، گندم و ، نقش موثری در کاهش وزن دارند به این ترتیب که با مصرف آنها احساس سیری می‌کنید در حالی که کالری کمتری به بدن وارد نموده‌اید .

یکی از لباس های خوش فرم خود را در مقابل دیدگانتان قرار دهید

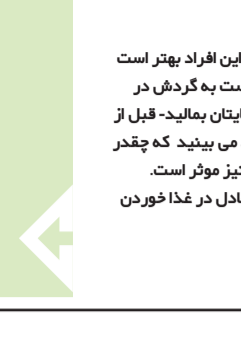
روغن

- روغن جامد را در درون ظرف سفالی یا لعاب نگهداری کنید و دقت کنید درب ظرف حتماً بسته باشد. برای نگهداری روغن از ظرف شیشه‌ای یا با رنگ روشن استفاده نکنید.
- برای سرخ کردن غذا سعی کنید از روغن ذرت و بادام زمینی استفاده کنید. زیرا این روغن‌ها در درجه حرارت بالا مقاوم تر هستند و نمی‌سوزند.

-درآشپزی فقط باید از روغن زیتون تصفیه شده استفاده کرد.زیرا روغن زیتون بودار اگر حرارت ببیند تلخ و تند می‌شود.

آرد
آرد را در جای خشک و خشک نگهداری کنید.

روغن زیتون
-روغن زیتون به دو شکل موجود است.تصفیه نشده که دارای بو وعمق زیتونی است و رنگ آن به سبزی می‌زند و تصفیه شده که بو و طعمی ندارد و رنگ آن طلایی است. برای درست کردن سس سالاد از هر دو نوع روغن زیتون می‌توان استفاده کرد.
-در آشپزی فقط باید از روغن زیتون تصفیه شده استفاده



یکی از لباس های مورد علاقه و قدیمی‌تان را که مربوط به دوران خوش اندامی‌تان بوده در مقابل چشمتان آویزان کنید.

این حرکت باعث می‌شود که به خاطر علاقه ای که به تن کردن دوباره آنها دارید کمی به تناسب اندام خود بیشتر فکر کنید و مراقب باشید.

مصرف گوشت را محدود کنید
البته سعی کنید مواد غذایی مناسب دیگری را جایگزین این ترکیب کنید تا در ضمن برخورداری از مواد مغذی کالری کمتری نیز به بدن وارد کرده باشید.

نوع پیتزا را نیز عاقلانه انتخاب کنید
به جای انتخاب پیتزای پرکالری مثل گوشت و .. از پیتزای سبزیجات استفاده کنید. پیتزاهایی که کمتر پنیر دارد و در

عوض سبزیجات بیشتری به آن اضافه شده و یا حاوی مواد رژیمی‌است.

توشیدنی مورد علاقه خود را کمی تغییر دهید مثلا به جای مصرف نوشابه‌ها و یا هر نوع نوشیدنی پر شکر انواع رژیمی آن را انتخاب

استفاده از رنگ قرمز در اثاثیه منزل

رنگ قرمز یکی از انرژی بخش‌ترین رنگها برای تهییج فضای منزل است.

باید قبول کنیم که استفاده از چنین رنگی برای مثلا رنگ دیوار‌ها کمی جسارت می‌خواهد که به دلایل مختلف افراد از استفاده از این رنگ برای ملاتوا بسیار سر باز می‌زنند و یکی از مهمترین این دلایل را خسته کننده بودن این رنگ به مرور زمان ذکر می‌کنند.

خوب سلیقه افراد متفاوت است اما میشود با صرف هزینه کمی از رنگ قرمز در دکور منزلتان استفاده کنید و این احرا آن خسته شهید برای تعویض رنگ آن دچار زحمت زیادی نخواهید شد.

می‌توانید کوسن و یا یک کاناپه تک به رنگ قرمز در فضای منزلتان و در کنار دیگر میلمنتان بگذارید و تاثیر شگفت انگیز آنرا در فضای منزلتان ببینید.
در تصویر آخر زیبایی استفاده از این رنگ را در کفپوش منزل می‌بینید.

کنند یا به طور کلی آب را جایگزین آن کنید.اندازه ظروف غذایی خود را کوچکتر کنید شاید روش مسخره ای به نظر رسد اما امتحان کنید مطمئناً نتیجه مطلوبی خواهید گرفت.

مصرف نوشیدنی الکلی را کاهش دهید
نوشیدنی های الکلی کالری بیشتری در مقایسه با نوشیدنی های ساده و غیرالکلی دیگر دارد.به علاوه اشتهای شما با خوردن نوشیدنی های الکلی بیشتر می‌شود.

مصرف چای سبز را فراموش نکنید
این نوع چایی مصرف کالری را افزایش می‌دهد.

ورزش یوگاشف موثری در کاهش وزن دارد
به این ترتیب که عملکرد مغز را تنظیم می‌کند و از پرخوری اجتناب خواهید کرد.

غذاهای خانگی را جایگزین غذاهای آماده کنید کسی در هنگام خوردن توقف یا مکث کنید قاشق را زمین بگذارید و به کاری مشغول شوید.

مثلا گنگگو یا تمیز کردن بشقاب می‌شود که در این سینگنال سوری را زودتر درک و دریافت کنید.

آداسی نتاع بجویید
به خصوص در هنگام تماشای تلویزیون ، مهمانی و...این کار باعث می‌شود از مصرف هله

کرد.زیرا روغن زیتون بودار اگر حرارت ببیند تلخ و تندمی‌شود.

- روغن زیتون روغن زیتون در یخچال نگهداری کنید.

- برای اینکه روغن زیتون دیرتر خراب شود یک حبه قند داخل آن بیندازید.

غوره و آبغوره

- برای نگهداری غوره آن را در داخل شیشه‌ای بریزند و رویش را با آبغوره یک ساله بپوشانند. در شیشه‌ها محکم ببندید و در یخچال نگهداری نمایید. به این روش غوره غوره می‌گویند.

- آبغوره را در شیشه‌های کوچک بریزند و پس از باز کردن هر شیشه آن را سریعتر مصرف کنید.

سیب زمینی و پیاز

برای نگهداری سیب زمینی و پیاز آنها را در جای خشک و خنک و تاریک نگهداری کنید تا جوانه نزنند. همیشه یک پارچه کتان روی آن بیندازید تا نور به آنها نخورد. در ضمن اگر یک سبب لبنانی داخل سیب زمینی‌ها بگذارید از جوانه زدن آنها جلوگیری خواهید کرد

عسل

هرگاه عسل شما شکرک زد شیشه‌ی عسل را درون ظرفی از آب

هوله و یا طورکلی پرخوری و حمله به غذا اجتناب نمایندید و آرام ترفقار کنید.

یکی از عادات های موفق افراد خوش اندام مصرف کم غذا در هر وعده غذایی است

یعنی سهم خود را از غذا کم در نظر می‌گیرند. به عبارتی دیگر بیکر بشقاب خود را لبریز از انواع غذاها نمی‌کنند. اگر شما نیز به این امر عادت کنید به مرور و به صورت خودکار کم خوراک تر می‌شوید.

تمام غذای داخل بشقابتان را نخوریدبعضی از افراد عادت دارند که تمام غذای داخل بشقاب را بخورند حتی اگر سیر شده باشند .

این عادت صحیحی نیست. شاید بهتر باشد که کمی از غذا را نگه دارید. مثلا ۲۰ درصد از غذایی که داخل بشقاب ریخته اید را نگه دارید.این کار به شما کمک می‌کند که کمتر بخورید.

مصرف کالری روزانه خود را افزایش دهید
یعنی سوخت و ساز را ارتقاء بخشید . مثلا هر روز ۱۰۰ کالری بیشتر مصرف کنید.

روش‌های زیر به شما در این زمینه کمک می‌کند.

- در حدود ۲۰ دقیقه پیاده روی

- ۲۰ دقیقه نظافت و مثلا باغبانی

به خودتان جایزه بدهید و یا به عبارتی جشن کوچکی برپا کنید.هنگامی توانستید یکی از عادت های غلط خود را کنار بگذارید ، جشن کوچکی بگیرید و خود را به این ترتیب تشویق کنید.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کاهو، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری اینگونه مواد غذایی آنها را نشویند بلکه در پاکت کاغذی بالای روژنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزیجات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خشک نگهداری کنید.

حیوانات

- اگر میخواهید حیوانات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیل استفاده کنید.

-لابلای حیوانات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.

- حیوانات را با نمک فراوان مخلوط کنید.

- حیوانات را در تابه داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم تر می‌شود.

جوش که روی شعله ملایم گاز گذاشته اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب‌شود.

قارچ ، کرفس و لیمو تر