آرمان ملی

armanmeli.ir

سال چهارم
۱۱۰۲

سه‌شنبه
۱۴۰۰ • ۰۶ • ۱۶
۲۹ محرم ۱۴۴۳/ ۰۷ سپتامبر ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

راهکارهایی برای از بین بردن پلاک دندان

پلاک دندان بین دندان‌ها و در امتداد خط لثه ایجاد می‌شود و عامل اصلی ایجاد حفره، التهاب لثه و سایر مشکلات دندانی است. در مجموع، دو سوم بزرگسالان حداقل روی یک دندان خود پلاک قابل مشاهده دارند و اکثر ما حدود شش دندان داریم که روی آنها پلاک وجود دارد. پلاک دندان هر روز بر روی دندان‌ها ایجاد می‌شود، اما یک روال منظم و کامل دندانپزشکی می‌تواند به خلاص‌شدن از شر آن کمک کند. در ادامه نحوه تمیزکردن پلاک دندان را توضیح داده می‌شود. پلاک دندانی (که به پلاک میکروبی، بیوفیلم دهانی، بیوفیلم دندان، بیوفیلم پلاک دندانی یا بیوفیلم پلاک باکتریایی نیز معروف است)، لایه‌ای از باکتری‌هاست که روی دندان‌ها جمع می‌شود و می‌تواند بسیار مضر باشد. اکثر ما هر روز کربوهیدرات می‌خوریم و این غذاها باکتری‌ها را تغذیه می‌کنند و باعث تولید اسید می‌شوند. اسیدهای تولید شده می‌توانند مینای دندان را تضعیف کنند، ماده‌ای که دندان‌های شما را در برابر ترک‌خوردگی، دمای شدید و مواد شیمیایی محافظت می‌کند. این امر خطر ایجاد حفره‌های دردناک و عفونت‌هایی مانند آبسه را افزایش می‌دهد و همچنین رنگ زردی به دندان‌ها می‌بخشد. پلاک دندان زمانی ایجاد می‌شود که بزاق، غذا و مایعات بین دندان‌ها و در امتداد لثه‌ها ترکیب شوند. به همین دلیل است که پلاک دندان می‌تواند باعث مراحل اولیه بیماری لثه، التهاب لثه و بوی بد دهان شود. پلاک‌های دندانی سفت و کوچک می‌شوند و باعث تورم و خونریزی لثه می‌شوند. برداشتن پلاک دندان هر روز مهم است، زیرا به شما این امکان را می‌دهد تا از لبخند خود و سلامت دندان‌های خود محافظت کرده و آن را حفظ کنید.

نحوه تمیزکردن پلاک

برداشتن پلاک دندان با رعایت بهداشت دهان و دندان ساده است. کارشناسان می‌گویند: خلاص‌شدن از شر این غشای چسبناک آسان است. تمیزکردن کامل تمام سطوح دندان‌ها، بین دندان‌ها و زیر خط لثه، می‌تواند به حذف بقایای مواد غذایی که باکتری‌ها را تغذیه می‌کند، کمک کند. هنگامی که پلاک دندان تارتار می‌شود، برای برداشتن آن باید به دندان پزشک مراجعه کنید، زیرا مسواک‌زدن و نخ‌دندان منظم نمی‌تواند آن را از بین ببرد.

مسواک بزن

شما باید حداقل دو بار در روز مسواک بزنید. متخصصان توصیه می‌کنند مسواک‌زدن را حداقل به مدت دو دقیقه انجام دهید تا از تجمع باکتری‌ها و پوسیدگی دندان جلوگیری شود. برای از‌بین‌بردن پلاک، فشار زیاد یا مسواک‌زدن قوی لازم نیست. استفاده از مسواک نرم و خمیردندان فلوراید برای مسواک‌زدن هر دندان به جمع شدن باقی مانده غذا کمک می‌کند. تمام سطوح دندانی، از جمله دندان‌های داخلی و دندان‌های آسیاب در انتهای دهان شما باید تمیز شوند.

تغییر رژیم غذایی

به یاد داشته باشید، باکتری‌ها کربوهیدرات‌های موجود در شیرینی، نوشابه یا تنقلات را دوست دارند، بنابراین ممکن است لازم باشد که چه چیزی و چه زمانی آن را بخورید. کاهش میزان این غذاها و نوشیدنی‌ها به‌همراه مسواک‌زدن برای کنترل پلاک‌های دندانی بسیار مهم است. غذاها و نوشیدنی‌های شیرین یا نشاسته‌دار، به‌ویژه میان وعده‌ها را کاهش دهید.

نخ دندان

متخصصان تاکید می‌کنند که تمیزکردن بین دندان‌ها و زیر خط‌لثه برای از‌بین‌بردن بیوفیلم‌ها و پلاک بسیار مهم است و می‌تواند از التهاب لثه و پوسیدگی دندان جلوگیری کند. کارشناسان معتقدند: چندین نوع محصول وجود دارد که در آن مکان‌هایی که دسترسی به آنها سخت است تمیز می‌شود. نخ دندان سنتی را می‌توان در اطراف دندان‌های خود خم کرد تا هر طرف هر دندان را تمیز کند.

نکته

سبزی‌هایی برای کاهش‌وزن

در میان تمام سبزیجاتی که به کاهش وزن کمک می‌کنند، نقش برخی از آنها در از بین بردن چربی‌های اضافه بدن شناخته شده‌تر است. در اینجا گزینه‌های گیاهی که به شما را به اهداف کاهش وزن تان بیشتر نزدیک می‌کنند، معرفی شده‌اند:

کاهو

کاهو سرشار از فیبر، ویتامین C، فولات و منگنز است و احتمال تمایل شما به دسر یا پرس دوم بشقاب غذا را بسیار کاهش می‌دهد.

آووکادو

آووکادو دارای مقادیر مناسب اسیدهای چرب غیراشباع تک زنجیره است که در چربی‌سوزی شکم ، نقش دارند. همچنین آووکادو حاوی ۲۰ نوع ماده مغذی ضروری مثل فیبر ، پتاسیم ، ویتامین E و اسیدفولیک است. کسانی که از آووکادو به‌صورت منظم در برنامه غذایی خود استفاده می‌کنند ، شکر کمتری مصرف کرده و شاخص توده بدنی و سایز دور کمر آنها نیز کمتر است.

تخم کدو

تخم کدو حاوی موادمعدنی ضروری مثل آهن ، فسفر و منیزیم است و منبع بسیار خوب عنصر روی نیز بشمار می‌رود. تخم کدو سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و بیماری های قلبی را نیز کاهش می‌دهد.

فلفل سبز

فلفل سبز سرشار از ویتامین C بوده که اثر چربی‌سوزی دارد. بنابر مطالعات، کسانی که دچار کمبود ویتامین C هستند ، چربی اندوخته بیشتری در بدن خود دارند. پس خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که منبع این ویتامین هستند ، می‌تواند بدن را به سوی چربی‌سوزی سوق بدهد.

کلم پیچ

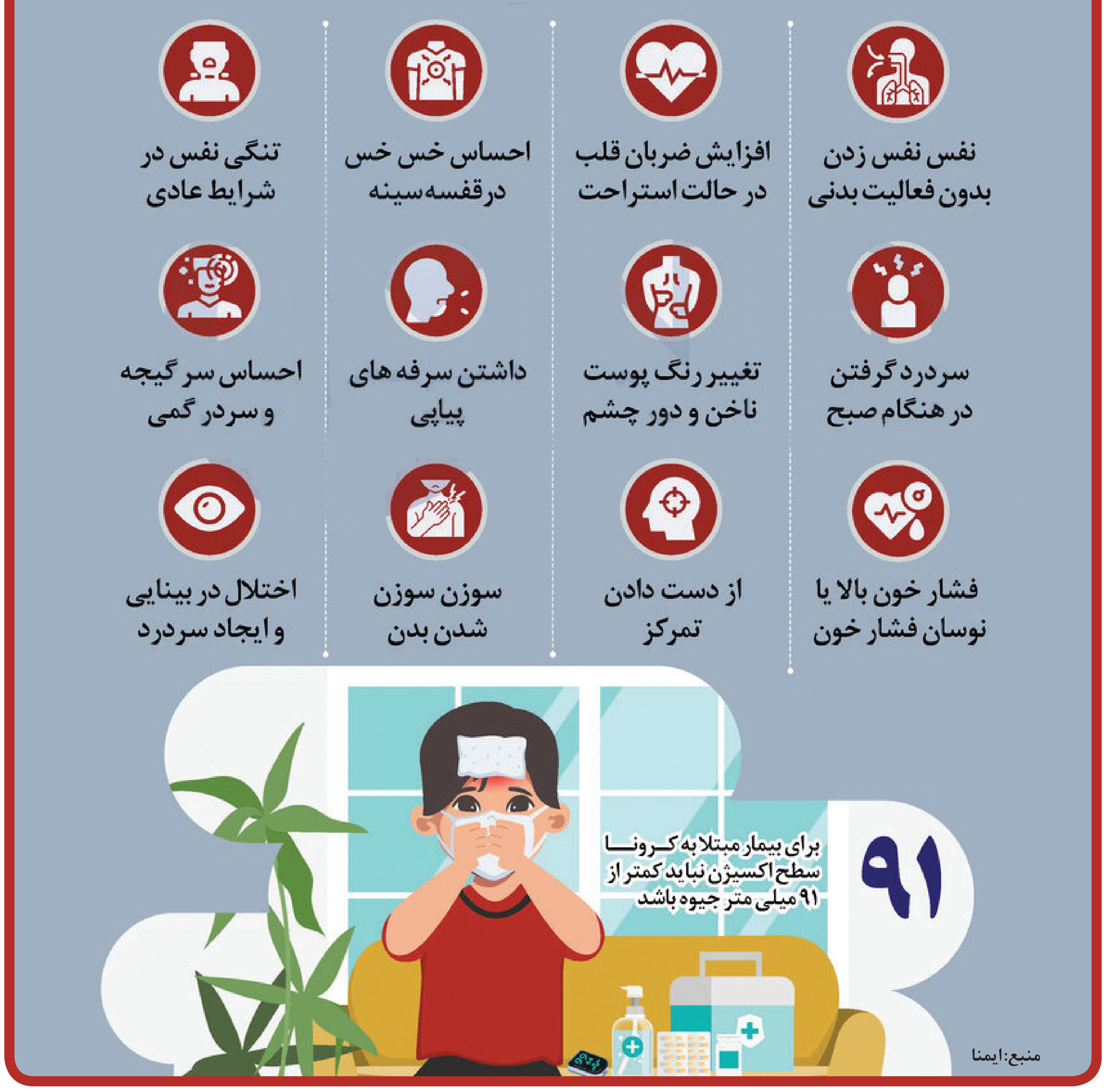
کلم پیچ ، سرشار از کلسیم است که به چربی‌سوزی و کاهش سایز کمر کمک می‌کند. کلم پیچ حاوی آهن و لوتئین (ویتامین چشم) است.

لیمو ترش

بین مصرف لیموترش و کاهش وزن رابطه وجود دارد. موقع خرید، لیموهایی را انتخاب کنید که سفت و نسبت به اندازه‌شان ، سنگین؛ پوست براق داشته و رنگشان هم سبز تیره باشد.

علائم کاهش سطح اکسیژن خون در مبتلایان به کرونا

وقتی صحبت از کاهش سطح اکسیژن خون می‌شود، تنگی نفس اولین چیزی است که به آن فکر می‌کنیم. در واقع همین طور است. اما بسیاری از بیماران کرونایی متوجه کاهش سطح اکسیژن خون نمی‌شوند، به همین دلیل به طور جدی با کرونا درگیر شده و خیلی دیر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. این امر زندگی آنها را تهدید خواهد کرد. آگاهی از نشانه‌های هشداردهنده سطح کم اکسیژن خون در بیماران کرونایی بسیار مهم است.



نفس نفس زدن بدون فعالیت بدنی

افزایش ضربان قلب در حالت استراحت

احساس خس خس درقفسه‌سینه

تنگی نفس در شرایط عادی

سردرد گرفتن در هنگام صبح

تغییر رنگ پوست ناخن و دور چشم

داشتن سرفه های پیاپی

احساس سر گیجه و سردرگمی

فشار خون بالا یا نوسان فشار خون

از دست دادن تمرکز

سوزن سوزن شدن بدن

اختلال در بینایی و ایجاد سردرد

۹۱

برای بیمار مبتلا به کرونا سطح اکسیژن نباید کمتر از ۹۱ میلی متر جیوه باشد

منبع: ایمنا

یادداشت

رنگ‌ها و اختلالات روانی

نیره‌سادات عبداللهی‌مقدم

روانشناس بالینی

تاثیر استفاده از رنگ‌ها برای افراد، گروه‌های سنی و جنسیت‌ها متفاوت است. همچنین مختلف‌بودن رنگ‌های مورداستفاده در هر محیط بر هر فردی، تاثیر متفاوتی دارد. تاثیر استفاده از رنگ‌های گوناگون توسط افراد عادی و آنهایی که دارای اختلالات روانی هستند مختلف است. رنگ‌های روشن مانند سفید، صورتی، یاسی و... جزو رنگ‌های آرامش‌بخش هستند. اما فردی که دارای اختلالات روانی است، در محیطی که رنگ سفید یا صورتی و یا زرد استفاده شده باشد، دچار بیقراری شده و ناآرام می‌شود. این نکته نیز حائز اهمیت است که اگر این افراد در معرض رنگ تیره و یا مشکی قرار گیرند، بازهم بیقرار می‌شوند. در نتیجه به‌طوردقیق نمی‌توان گفت افرادی که دارای حالات روحی مختلف و یا دارای اختلالات روانی هستند اگر در معرض رنگ‌های روشن و شاد قرار گیرند، حال آنان بهبود پیدا می‌کنند، بلکه ابتدا باید تشخیص داد اختلال روانی از چه نوعی است و سپس براساس آن، رنگ موردنظر را در پوشش و وسایل زندگی به کار برد. تشخیص نوع اختلال توسط متخصص، در به‌کارگیری رنگ‌ها بسیار کمک‌کننده است. حتی‌الامکان افرادی که دارای اختلالات روانی هستند نباید در مکان‌هایی با دیوارهای روشن قرارگیرند، بلکه این افراد باید در معرض رنگ‌های طیف خاکستری- آبی قرار گیرند، زیرا در معرض این طیف‌بودن موجب افزایش دریافت و گیرایی آنها می‌شود. توصیه می‌شود کودکانی که دارای اختلال روانی هستند در معرض رنگ‌های کرم و زرد تا قهوه‌ای قرار گیرند. اگر فردی دچار اسکیزوفرنی باشد براساس دوره زمانی و دوز مصرفی دارو، اثر رنگ‌ها بر او متفاوت است. البته در این مورد باید به سبقه خاطره‌ای که موجب پیدایش این اختلال در فرد شده به جهت تاثیر به‌سزایی که دارد توجه شود. ممکن است رنگی که در محیط و یا توسط فرد دیگری استفاده می‌شود خاطره‌ای را برای شخص تداعی کرده و محرک انجام حرکتی شود که مناسب محیط و شرایط نباشد. دلیل اینکه گاهی اوقات حال کودک در رستوران بد و نامساعد می‌شود این است که رنگ‌هایی که در فضای رستوران‌ها است موجب تحریک سیستم‌های عصبی و تهییج فرد شده و به همین جهت قرارگیری در فضای برخی رستوران‌ها باعث تحریک کودکان و افراد دارای اختلال روانی می‌شود. باید توجه داشت که رنگ‌ها براساس نوع اختلال بر افراد اثر می‌گذارند. اثرگذاری رنگ به‌عنوان پوشش برای شخصی که دارای اختلال است، با رنگ پوششی که در محیط و یا توسط افراد دیگر استفاده می‌شود، متفاوت است.

پیشگیری از کرونا با «ورزش»

مطالعات نشان می‌دهد که هورمون «ایریسین» تولیدشده در طول ورزش می‌تواند از طریق مدولاسیون ژن‌های میزبان، از نوع شدید بیماری کووید۱۹ پیشگیری نماید. یافته‌های این تحقیق شامل کشت سلول‌های انسان نشان‌دهنده اثر مثبت ایریسین بر بیان ژن‌های متعدد مربوط به عفونت ویروسی ناشی از کروناویروس است. یافته‌های محققان نشان می‌دهد که ایریسین، هورمون ترشح‌شده از عضلات در طول ورزش، می‌تواند اثر درمانی بر روی بیماران کووید۱۹ داشته باشد. تیم تحقیق بعداز بررسی بیان ژن سلولی دریافت که ژن تنظیم‌کننده ایریسین با تکثیر کروناویروس در سلول‌های انسانی مرتبط است.

محافظت از قلب با «قهوه»

محققان دریافتند که نوشیدن مقادیر کم تا متوسط قهوه ممکن است خطر سکته، بیماری‌های قلبی کشنده و مرگ را کاهش دهد. دکتر «جودیت‌سیمون»، می‌گوید: «مصرف منظم قهوه تا ۳ فنجان در روز با کاهش خطر مرگ‌ومیر ناشی از هر علتی، مرگ‌ومیر قلبی عروقی و سکته همراه است.» در این مطالعه، داده‌های حدود ۴۷۰ هزار زن و مرد بررسی شد. افرادی که مقدار کم تا متوسط قهوه می‌خوردند، ۱۲ درصد کمتر در معرض خطر مرگ‌ومیر بودند. محققان دریافتند که احتمال سکته در آنها ۲۱ درصد و بیماری قلبی کشنده ۱۷ درصد کاهش یافته است. محققان می‌گویند: کسانی که روزانه قهوه می‌نوشند قلب سالم‌تر و عملکرد قلبی بهتری دارند.

کمبود ویتامین K و آسیب ریوی

مطالعات نشان می‌دهد ویتامین K نقش مهمی در پیشگیری از شدت بیماری کووید۱۹ به‌ویژه آسیب ریوی دارد. بدن انسان به ویتامین K برای اصلاح پس از سنتز پروتئین‌های خاصی که برای انعقادخون یا کنترل پیوند کلسیم در استخوان‌هاست، نیاز دارد. نکته حائز اهمیت این است که ماتریس پروتئین Gla موسوم به MGP یک مهارکننده وابسته به ویتامین K در کلسیفیکاسیون بافت نرم و تخریب الیاف الاستیک است. یافته‌های محققان نشان می‌دهد که عدم فعالیت MGP وابسته به ویتامین K، فیبرهای الاستیک را در برابر پروتئولیز ناشی از کرونا محافظت نمی‌کند. محققان دریافتند کاهش ویتامین K در بروز ذات‌الریه تاثیر دارد و منجر به آسیب ریوی می‌شود.

جدول سودوکو

			۶	۸		۵		
۸	۴	۱					۷	۹
					۷	۴	۳	
۱				۴				۵
۶		۳	۷	۱	۸	۹		۲
۲				۳				۷
	۱	۵	۴					
۳	۸					۲	۵	۴
		۷		۵	۳			

۷	۳	۹	۶	۸	۴	۵	۲	۱
۸	۴	۱	۳	۲	۵	۶	۷	۹
۵	۶	۲	۱	۹	۷	۴	۳	۸
۱	۷	۸	۲	۴	۹	۳	۶	۵
۶	۵	۳	۷	۱	۸	۹	۴	۲
۲	۹	۴	۵	۳	۶	۸	۱	۷
۹	۱	۵	۴	۶	۲	۷	۸	۳
۳	۸	۶	۹	۷	۱	۲	۵	۴
۴	۲	۷	۸	۵	۳	۱	۹	۶

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

شماره ۱۱۰۲

افقی

۱- عوض کـردن- فروش کالا به‌صـورت کلی ۲- خوشحال- فرستاده خدا- قلعه ۳- آخرین عدد یک‌رقمی - سـرزمین- پیرو- مساوی ۴- میل شـدید ناگهانی - برده‌فروش- همگـی- بیان حالت ۵- غیردوسـت- از سـازهای ضربی- چوب‌خوشـبو ۶- محبوب- حرکت کرم- درنگ ۷- حدنصاب‌ورزشـی- خط‌فرضی زمین- ضربه‌سـردر فوتبال ۸- پهلوان- فراگیرنده- از قاره‌های جهان- هالوژن نمک ۹- سـفیدآذری- دودکش- آخر ۱۰- شیون- فهرست غذا- گفتنی مبصرسرکلاس ۱۱- آزمون کوتاه- گل خشک‌شـده- هدیه‌دادن ۱۲- سوره ۲۷ قرآن کریم- شامل همه می‌شـود- ماشین‌نویسی- نمی‌تواند صحبت کند ۱۳- ضدخشک- سوراخ‌گوش- زیباروی- عضوصورت ۱۴- کندن و دورریختن گیاهان هرزه- ستمکار- درخشـیدن ۱۵- بازیگر فیلم آباجان- سبزی تره

عمـودی

۱- این گیاه از تیره گل میمون اسـت- هواپیمای جنگی ۲- زیرک‌وزرنگ- پرنده‌سیاه- محل رجوع ۳- حیوان وحشی- از هفت‌سـین نوروزی- آدم‌کش- علامت مصدرجعلی ۴- ذهن‌وخاطر- طرزدیدن- گرداگرد لب‌ودهان- بت ۵- رهبرانقلاب ۱۹۱۷ روسـیه- ابزار و وسایل- شجاع‌ودلاور ۶- ستاره- زدنی خودستا- لقبی در هندوسـتان ۷- آبادانی- خانه محقر- محافظ گل ۸- گذشتن بر چیزی- پوسـت گندم- نوعی شـیرینی خامه‌ای- حـرف دوم انگلیسـی ۹- عضوفعال بدن- نارساوکم‌ارتفاع- نوعی عدسی ۱۰- تلف‌ونابودی- نـر- چشم تنگ ۱۱- به گلو فروبردن- از ماه‌های سریانی- پایتخت جمهوری چک ۱۲- یک‌چهارم- ضمیرفرانسوی- در آن مکان- زبر ۱۳- گشوده- دفع بلامی کند- مقابل تجرد- رفوزه ۱۴- بزرگوار- سـرب‌ها- راهروی سرپوشیده ۱۵- چهارنعل رفتن اسب- جهان دیگر

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱						■									
۲						■					■				
۳			■					■					■		
۴				■					■			■			
۵					■					■				■	
۶		■					■				■				
۷						■						■			■
۸			■					■					■		
۹	■			■						■					
۱۰					■				■					■	
۱۱		■				■					■				
۱۲				■			■					■			
۱۳			■					■					■		
۱۴					■					■					
۱۵										■					

حل جدول ۱۱۰۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ل	ا	ش	ه	■	ا	ش	ک	و	ب	■	ن	ر	م	ی
۲	ا	د	ع	ا	■	چ	م	ی	ل	ه	■	ا	ی	د	ز
۳	ک	م	ر	■	ا	ت	ش	■	ی	ا	د	گ	ا	ر	ی
۴	ی	ک	ب	ا	ر	ه	■	ه	م	ر	ا	ه	■	چ	د
۵	■	■	ا	ط	ف	ا	ی	ی	ه	■	د	ا	ر	■	■
۶	و	ا	ف	ر	■	د	خ	و	■	ش	ب	ن	ا	م	ه
۷	ا	د	ی	ا	ن	■	ز	ن	ه	ا	ر	■	ز	م	ن
۸	ل	ر	■	ف	ا	س	د	■	م	و	د	ت	■	ن	ا
۹	ت	ی	ن	■	پ	ر	ه	ی	ز	■	ه	ا	ن	و	ی
۱۰	ا	س	ف	ا	ل	ت	■	ق	ل	م	■	ب	ی	ن	ش
۱۱	■	■	ت	ن	ی	■	ل	ی	ف	ت	ر	ا	ک	■	■
۱۲	ا	ه	■	گ	و	ر	ک	ن	■	ه	ا	ن	و	ف	ر
۱۳	ل	ی	م	و	ن	ا	د	■	ل	ا	ن	■	ک	ا	و
۱۴	و	ک	ی	ل	■	ف	ا	ر	و	چ	■	ت	ا	ر	ک
۱۵	ا	ل	غ	ا	■	ت	ر	ا	ک	م	■	پ	ر	س	ش