آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۴۵
دوشنبه
۱۴۰۰•۱۲•۰۹
۲۶ رجب ۱۴۴۳/ ۲۸ فوریه ۲۰۲۲

راهکارهایی برای کاهش ضایعات موادغذایی

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

تازه نگه‌داشتن سبزی و میوه طعم و مواد مغذی آن را حفظ می کند. بیشتر سبزی‌ها مملو از ویتامین هستند. با ذخیره‌سازی صحیح میوه و سبزی تازه، نه تنها می توانید بهترین تجربه غذایی را از نظر طعم و بافت داشته باشید بلکه می توانید حداکثر حفظ موادمغذی را تضمین کنید. در ادامه مهم ترین موارد برای نگهداری بهتر میوه و سبزی ارائه شده است.

جداسازی میوه و سبزی

بسیاری از موادغذایی گیاهی را می توان در کیسه پلاستیکی و در یخچال نگهداری کرد. برخی از میوه‌هایی که گاز اتیلن تولید می کنند شامل سیب، زردآلو، موز و... است. گوجه‌فرنگی را پس از دو یا سه روز نگهداری در یخچال مصرف کنید. همچنین سیب‌زمینی را نباید در یخچال نگهداری کنید زیرا بر طعم آن تاثیر خواهد داشت.

استفاد در کمترین زمان

مواد گیاهی خردشده باید در کمترین زمان ممکن مصرف شوند تا ویتامین‌های خود را حفظ کنند و البته طعم بهتری داشته باشند. بهترین زمان مصرف ۲ تا ۳ روز بعداز خردکردن مواد است.

فریزکردن

همه سبزی‌ها به استثنای کلم و سیب‌زمینی را می توان منجمد کرد. قبل از انجماد، به مدت یک تا سه دقیقه مواد را بجوشانید و سپس در آب یخ قرار دهید تا سریع خنک شوند سپس آنها را بسته‌بندی کنید.

استفاده از محصولات تازه

محصولاتی مانند چغندر، کلم، قارچ و کدو را تازه مصرف کنید تا بتوانید بیشترین بهره را ببرید. البته می توانید برخی از مواد را با ترشی کردن در مدت بیشتری نگهداری کنید.

خشک کردن

خشک کردن یک راه آسان برای حفظ میوه و سبزی تازه است، اما از افزودن روغن یا چربی اضافی اجتناب کنید. می توانید در «فر» به‌مدت ۶ تا ۸ ساعت با دمای ۲۰۰ درجه خشک کنید و یا ۸ تا ۱۲ ساعت در مقابل نورخورشید قرار دهید.

دانستنی‌ها

علائم عفونت‌های چشمی

تصور یک زندگی عادی بدون قدرت بینایی دشوار است؛ با این حال علائمی مانند قرمزی چشم، آبریزش چشم، تاری دید و خشکی چشم اغلب به عنوان مشکلات جزئی در نظر گرفته شده و به طور جدی مورد توجه قرار نمی گیرند. در حالیکه بیشتر این علائم به‌خودی‌خود برطرف می‌شوند، در موارد نادر و در صورتیکه فرد برای درمان اقدام نکند ممکن است به عوارض جدی از نابینایی تا مرگ منجر شوند. نتایج یک بررسی نشان می‌دهد در حالیکه بیشتر عفونت‌های چشمی خوش‌خیم هستند، سایر عفونت‌های چشمی می‌توانند با پیامدهای مخربی همراه باشند. اکثر بیماران با ترشحات چشمی، علائم بینایی یا قرمز و درد چشم به پزشک مراجعه می کنند. کارشناسان بر این باورند که برخی از بیماری‌ها و عفونت‌ها ممکن است ابتدا به‌عنوان یک علامت چشمی ظاهر شوند، زیرا چشم‌ها تنها اندامی در بدن هستند که عصب‌ها و رگ‌های خونی را می‌توان مستقیما در آن مشاهده کرد و از این‌رو اولین عضوی است که در شناسایی بیماری و همچنین تایید تشخیص آن کمک کند. با پیشرفت علم پزشکی، این ایده که چشم‌ها فقط برای بینایی هستند، تغییر کرده است. برخی از بیماری‌های چشم می‌توانند باعث ازدست‌دادن بینایی شوند و در برخی موارد نادر در صورت بی‌توجهی یا تشخیص در مراحل پیشرفته، منجر به مرگ می‌شوند. در ادامه به برخی از عفونت‌های چشمی اشاره شده است.

قارچ سیاه

قارچ‌سیاه یک عفونت غیرمعمول است که از طریق قارچ موکورالس ایجاد می‌شود و میزان مرگ‌ومیر بالایی دارد. این بیماری بیشتر در بیماران دچار نقص سیستم ایمنی مانند بیماران مبتلا به دیابت کنترل نشده، سرطان، پیوندعضو، افرادی که تحت درمان استروئیدها قرار دارند و اخیرا در بیماران مبتلا به عفونت شدید کووید دیده شده است. قارچ از طریق حفره بینی به رگ‌های خونی نفوذ کرده و پس از گسترش به سینوس‌ها و در نهایت مغز ممکن است به مرگ بیمار منجر شود.

آسپرژیلوزیس

این نوع عفونت نیز در بیماران دچار نقص ایمنی رخ می‌دهد و از حفره بینی وارد بدن شده و به‌دنبال آن به مغز دسترسی پیدا می کند. گسترش عامل بیماری به جمجمه می‌تواند منجر به آبسه مغزی، واسکولیت، ترومبوز و در نهایت ایسکمی مغزی شود که می‌تواند کشنده باشد.

ورم ملتحمه

«ملتحمه» لایه نازکی از بافت است که سفیدی چشم و داخل پلک‌ها را می‌پوشاند. ورم ملتحمه را می‌توان به‌عنوان عفونت یا التهاب ملتحمه توصیف کرد. علائم این بیماری خارش و ترشح از چشم است. ممکن است یک یا هر دو چشم فرد دچار این عارضه شود و اگر در زمان مناسب درمان نشود، می‌تواند جدی باشد.

بلفاریت

بلفاریت؛ التهاب پلک‌هاست و به‌دلیل عفونت باکتریایی، آلرژی، گرفتگی غدد چربی در پلک‌ها و برخی بیماری‌های پوستی ایجاد می‌شود. ممکن است فرد متوجه علائمی مانند قرمزی و ورم پلک‌ها، سوزش و آبریزش چشم‌ها، پوسته‌پوسته شدن پوست اطراف چشم شود. بلفاریت منجر به نابینایی نمی‌شود، اما می‌تواند چندین عارضه دیگر مانند ریزش مژه‌ها را ایجاد کند.

یووئیت

«یووئیت» التهاب لایه میانی چشم است. این بیماری با عارضه‌های مختلفی مانند پسوریازیس و آرتریت روماتوئید مرتبط است. ممکن است فرد متوجه علائمی مانند تاری‌دید و قرمزی چشم‌ها شود.

التهاب یا عفونت قرنیه

استفاده نادرست از لنزهای تماسی می‌تواند عامل عفونت باشد. استفاده از لنزها برای ساعات طولانی، تمیزنکردن آنها و نگهداری نادرست می‌تواند خطر ورود میکروب‌ها به قرنیه را افزایش دهد. بی‌توجهی به این عفونت و عدم درمان فوری آن می‌تواند منجر به زخم‌شدن قرنیه و ازدست‌دادن دائمی بینایی شود.

یادداشت

نکاتی درباره ورزش‌های تخصصی

حسن براتی
متخصص ارتوپدی

ورزش‌های تخصصی هرگز نباید بدون نظارت مربی و یا آنلاین انجام شود. رگ‌به‌رگ شدن، پیچ‌خوردگی، کشیده‌شدن بیش از حد یا پارگی رباط‌ها از شایع‌ترین آسیب‌های است که ممکن است حین ورزش کردن ایجاد شود، اگر چنانچه حرکات ورزشی زیرنظر مربی و فرد متخصص انجام نشود، احتمال ایجاد آسیب‌های ورزشی به مراتب بالاتر خواهد رفت. انجام حرکات ورزشی غیراصولی می‌تواند باعث کشیدگی، التهاب و پارگی تاندون‌ها و یا در برخی موارد ایجاد شکستگی شود. گرم‌نکردن بدن قبل از انجام حرکات ورزشی به بافت‌ها صدمه جدی وارد می‌کند استفاده از وزنه‌های سنگین و یا وزنه‌هایی که با آمادگی بدن تناسبی ندارد هم بسیار خطرآفرین است. این روزها به‌دلیل شیوع کرونا بسیاری از افراد تمایل دارند از خدمات ورزشی آنلاین استفاده کنند کلاس‌های ورزشی آنلاین اگر چنانچه صرفا در حد گرم‌کردن بدن و یا حرکات سبک باشد، هیچ منعی ندارد ضمن اینکه برای بدن بسیار مفید هم هست، اما انجام ورزش‌های حرفه‌ای که به تقویت و افزایش حجم عضلات منجر می‌شود چنانچه زیرنظر مربی نباشد می‌تواند بسیار خطرناک تلقی شود. معایب انجام حرکات ورزشی غیراصولی از مزایای آن به مراتب بیشتر است. ورزش کردن بدون‌نظر مربی صرفا در حد نرمش‌های سبک و با هدف حفظ آمادگی جسمانی باید انجام و همچنین حرکات تخصصی باید زیرنظر مربی آشنا به حرکات فیزیولوژی انجام شود. ورزش‌های تخصصی هرگز نباید به‌صورت فردی و یا آنلاین انجام شود، این نوع ورزش‌های سنگین می‌تواند آسیب‌های جدی به دنبال داشته باشد به‌حدی که فرد حتی با مداخلات درمانی به شرایط قبلی بازنگردد و یا حتی نیاز به عمل جراحی داشته باشد. بهترین راه برای جلوگیری از آسیب‌های ناشی از ورزش آن است که به‌طور مناسب و به اندازه کافی، بدن‌تان را گرم کنید و حرکات کششی انجام دهید، ماهیچه‌های سرد، در معرض کشیدگی بیش از حد و پارگی قرار دارند؛ اما ماهیچه‌های گرم، انعطاف‌پذیرتر هستند. هرچه زودتر آسیب‌هایی که حین ورزش کردن ایجاد می‌شود تشخیص داده شده و درمان شود، زودتر سلامتی‌تان را به‌دست خواهید آورد بنابراین بعداز انجام حرکات ورزشی در صورت داشتن علائم و نشانه‌ها به آن بی‌توجهی نکنید.

پیشگیری از «سرطان» با موادغذایی

مدیر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اهواز با اشاره به اینکه سرطان دومین عامل مرگ است رژیم غذایی محافظت‌کننده در برابر این بیماری را تشریح کرد. دکتر مژگان قاسمی گفت: میوه‌ها و سبزی‌های رنگی غنی از موادشیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند؛ مصرف بیشتر این نوع موادغذایی باعث کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده می‌شود. وی توصیه کرد: روزانه پنج واحد میوه و سبزی استفاده شود چون آنتی‌اکسیدان در آنها زیاد است. قاسمی افزود: هم‌چنین فیبر موجب کاهش بیماری قلبی می‌شوند.

بهبودیافتگان «اومیکرون» بخوانند

متخصص بیماری‌های عفونی، توصیه‌هایی برای مبتلایان به اومیکرون داد. افشین منیری متخصص بیماری‌های عفونی بیمارستان مسیح‌دانشوری، توصیه‌هایی برای مبتلایان و بهبودیافتگان اومیکرون داد. وی گفت: حداقل تا یکماه ورزش‌های سنگین انجام ندهید تا آرام‌آرام توان بدن به نقطه اول سلامتی بازگردد. منیری اظهار کرد: تعداد زیاد پله را بالا و پایین نروید به‌خصوص افرادی که دچار علامت‌های تنفسی، تنگی‌نفس، سرفه و درد قفسه‌سینه شده‌اند وی ادامه داد: برای مدت طولانی ایستاده نباشید.

داروی ضدانگلی بر کرونا موثر نیست

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که «ایورمکتین»، داروی ضدانگلی بحث‌برانگیز، به درمان کووید ۱۹ خفیف تا متوسط کمک نمی‌کند. در این تحقیق روی ۴۹۰ بیمار پرخطر مبتلا به کووید ۱۹ خفیف تا متوسط، درمان با «ایورمکتین» در طول بیماری اولیه از پیشرفت بیماری به‌سمت شدید جلوگیری نکرد. از میان ۲۴۱ بیمار دریافت‌کننده ایورمکتین، ۵۲ نفر مبتلا به کووید ۱۹ شدید شدند، در حالی که ۴۳ نفر از ۲۴۹ بیمار این دارو را مصرف نکرده بودند. شواهد کمی وجود دارد که این دارو در درمان کووید ۱۹ موثر است، اما طرفداران ضدواکسن از آن به‌عنوان یک جایگزین قابل استفاده استقبال کرده‌اند.

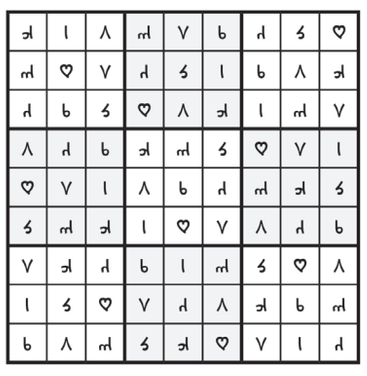
نکته

بی‌حسی «پا» از علائم قلبی

هنگامی که سیستم گردش خون و در نتیجه سلامت قلب آسیب می‌بیند؛ می‌تواند قسمت‌های بدن را تا پاها تحت‌تاثیر قرار دهد. یک علامت خاص در پا وجود دارد که ممکن است هنگام استراحت متوجه آن شوید و اگر برای شما اتفاق افتاد، زمان آن فرا رسیده است که قلب خود را از نظر بیماری عروق محیطی غربالگری کنید. بیماری شریان محیطی (PAD) باعث ایجاد بی‌حسی در پاها هنگام استراحت می‌شود. بیماری شریان محیطی زمانی رخ می‌دهد که رگ‌های خونی که خون را از قلب به سایر قسمت‌های بدن می‌آورند، شروع به باریک‌شدن می‌کنند و شما را در معرض خطر حمله قلبی قرار می‌دهد. اغلب نتیجه تجمع کلسترول و سایر پلاک‌های چربی بر روی دیواره‌های داخلی شریان‌هاست و می‌تواند مانع از گردش صحیح خون شود. چندین علامت دیگر ممکن است شما را به بیماری شریان محیطی سوق دهد که بسیاری از آنها روی پاها تاثیر می‌گذارند. علاوه بر بی‌حسی در پاها هنگام استراحت، ممکن است متوجه شوید که پاهایتان ضعیف، رنگ‌پریده و هنگام لمس سرد هستند. برخی از بیماران PAD رشد آهسته‌تری را در ناخن‌های پا یا موهای ساق پا تجربه می‌کنند، نبض ضعیف‌تری در پاها یا پاهای خود دارند، زخم‌هایی در پاها دارند که بهبود نمی‌یابند یا تغییر رنگ پاها را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، ممکن است پس از فعالیت‌های خاصی مانند راه‌رفتن یا بالا رفتن از پله‌ها دچار رفتگی دردناک در لگن، ران یا عضلات ساق پا شوید. با توجه به مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، ابتلا به بیماری عروق محیطی شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و بیماری عروق مغزی قرار می‌دهد که در نهایت می‌تواند منجر به حمله قلبی یا سکته شود. می‌توانید با تغییر رژیم غذایی خود، ترک سیگار، کنترل فشارخون بالا و همچنین مدیریت کلسترول و قندخون خود به کاهش این خطر کمک کنید. اگر مبتلا به PAD هستید، شرکت در برنامه‌های تمرین ورزشی با نظارت مربی توانایی شما را برای راه‌رفتن در مسافت‌های طولانی‌تر بهبود بخشد و طولانی‌تر کند. برخی از داروها نیز ممکن است به درمان PAD و کاهش خطر حمله قلبی یا سکته کمک کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

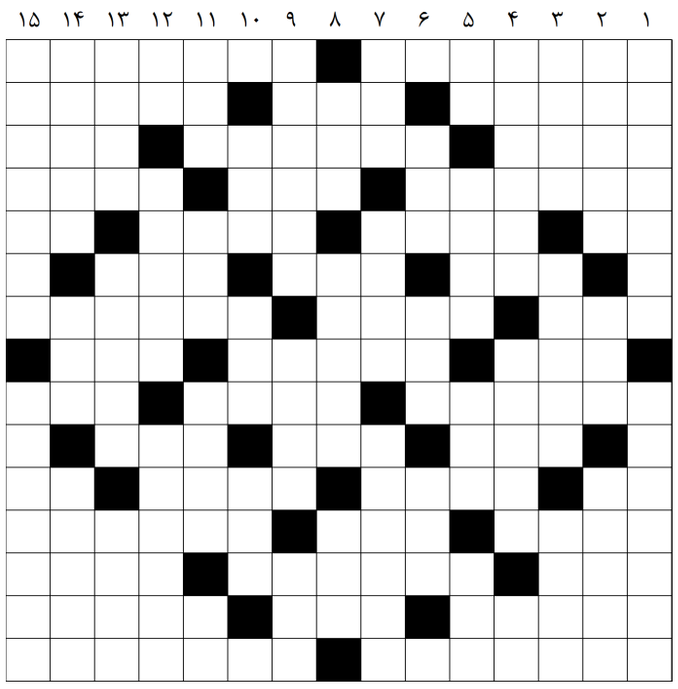
شماره ۱۲۴۵

افقی

۱- باغ خرما- از داوران کشتی ۲- امدادرسانی- یار «هوی»!- شب تاریک ۳- مقابل رفتن- از پوشاک- قلعه حکومتی ۴- درهم و برهم- از موادصبحانه- حرف دارای تشدید ۵- ازغذاهای ایرانی- نردبان- سهل‌وساده- نت ششم موسیقی ۶- قسمت‌ونصیب- گردش کودکانه- بالای پا ۷- سرپیچی کردن- پنهان‌شدن برای حمله- ترکیدن بمب ۸- لباس آخرت- هدف‌هاونشانه‌ها- کمترین واحدپول ۹- بیچاره- حیوان صحرانورد- اسباب سفر ۱۰- برگزیدگان- پست‌وفرومایه- روش‌وسیرت ۱۱- حیوانات دارند- پیمان ناقلا! - بدنام- پرده توری ۱۲- تک‌تک- کودک- نام قدیم سوئیس ۱۳- ترشح آب- فیلمی به کارگردانی مسعود کیمیایی- ناب ۱۴- از روی دستپاچگی- وسیله‌ای درژیمناستیک- حکومت اتحادیه‌ای ۱۵- جذب‌کننده- کج‌بودن

عمودی

۱- معروف‌ترین آبشارجهان- شهری در استان سمنان ۲- روشن نیست- غلبه بر دشمن- نوشته شده ۳- نوعی ماشین راهسازی- سخنان دروغ‌گفتن- لباس بی‌آستر ۴- سنان- بیماری در انسان و حیوانات- چه وقتی؟ ۵- زمین‌شوی دسته‌دار- ستون خیمه- نسیم شمال شرقی- بمب کاشتنی ۶- عریض- ثروت‌ودارایی- فلات آسیایی ۷- منع کردن- کادو- از وسایل نقلیه ۸- کمانگیراساطیری ایرانی- عضوجونده دردهان- خورشید عالمتاب ۹- سالوس- از پسران یعقوب(ع)- پایتخت چین ۱۰- بریدن شاخه‌های اضافه درخت- بلاوصدمه- آسان ۱۱- خجسته- گیاه فیلگوش- پیامبر- اجاق کیک‌پزی ۱۲- آب‌بند- دورو- کشتی‌بان ۱۳- سعی‌وکوشش- نجیب‌بودن- بیماری چینی ۱۴- آلبومی از رضایزدانی- لایه سوراخ‌شده جوزمین- سازمان امورآبزیان ۱۵- دستیارداور- فیلمی به کارگردانی قدرتا... صلح‌میرزایی



حل جدول ۱۲۴۴