آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۰۵
چهارشنبه
۱۴۰۱•۰۴•۰۱
۲۲ ذی‌القعده ۱۴۴۳ / ۲۲ ژوئن ۲۰۲۲

دانستنی‌ها

راهکارهای نگهداری از عرقیات گیاهی

دم‌کرده‌ها و عرقیات گرم یا سرد خوشمزه هستند و می‌توان آنها را با عسل یا هر شیرین‌کننده طبیعی دیگری شیرین کرد. آنها به مدت ۲-۳ روز در یخچال نگهداری می‌شوند. برای تهیه جوشانده، ۲ تا ۴ قاشق غذاخوری از سبزی خشک را در قوری بریزید و با آب پر کنید، کمی منتظر بمانید. یک کارشناس تغذیه، عنوان کرد: عرقیات باید در داخل یخچال و ظروف شیشه‌ای که درپوش آلومینیومی دارد، نگهداری شود. پیام یزدانی، کارشناس تغذیه درباره مدت ماندگاری عرقیات گیاهی، عنوان کرد: مدت ماندگاری عرقیات از ۱ تا ۲ سال است و بیشتر از این مدت ماده موثره و خواص درمانی عرقیات به تدریج کاهش می‌یابد. وی افزود: عرقیات باید در جای خنک همچون یخچال نگهداری شود و هر گونه تغییر در عطر، طعم و رنگ عرقیات نشان‌دهنده کیفیت پایین و غیرقابل مصرف‌شدن آن است. یزدانی درباره چگونگی پی‌بردن به فاسدبودن عرقیات، گفت: عرقیات استریلی که دارای بسته‌بندی بهداشتی و تاریخ مصرف باشند و رنگ شفاف و زلالی داشته باشند سالم هستند، اما اگر عرقیات پس از مدتی کدر شد یا رسوب کرد، نشان‌دهنده این است که آلوده به قارچ و کپک شده و مصرف آن مسمومیت‌زا خواهد بود. این کارشناس تغذیه در ادامه یادآور شد: برخی عرقیات گیاهی روی ظروف پلاستیکی تاثیر گذاشته و از آنها تاثیر می‌پذیرد. بنابراین باید این محصولات را در بطری‌های شیشه‌ای که دارای درپوش آلومینیومی است، نگهداری کرد.

موارد استفاده

عرقیات گیاهی را می‌توان برای اهداف مختلفی استفاده کرد: برای ارزش دارویی، می‌توانید آن را به‌صورت سرد یا گرم شده مصرف کنید، در بسیاری از لوازم آرایشی و داروهای خانگی، از جمله مرهم موضعی استفاده می‌شود. آنها را می‌توان در محصولات خانگی طبیعی و ارگانیک استفاده کنید.

شرایط کلی نگهداری

نگهداری از عرقیات گیاهی بسیار مهم است چرا که اگر این شرایط رعایت نشود خواص این نوشیدنی‌ها کم شده یا کلا از بین می‌رود.

۱ - عرقیات را در مقابل نورخورشید نگه ندارید چرا که عطر و خاصیت خود را از دست می‌دهند.

۲ - آنها را در ظروفی که درب آنها پرس شده باشد نگهداری کنید. اگر پس از مدتی درون عرقیات لعاب سفید رنگی ایجاد شد به معنای فاسدشدن عرقیات نیست. می‌توانید عرقیات را صاف کرده و میل کنید.

۳ - عرقیات نباید یخ بزنند بنابراین آنها را در فریزر نگذارید. عرقیات اصولا یک تا ۳ سال تاریخ مصرف دارند، هنگام مصرف حتما به تاریخ انقضای آنها دقت کنید.

نکته

اقداماتی برای کاهش «سرگیجه»

سرگیجه یک علامت است، نه یک بیماری. این احساسی است که شما یا محیط اطرافتان در حال حرکت یا چرخش هستید. این احساس ممکن است به‌سختی قابل توجه باشد، یا ممکن است آنقدر شدید باشد که حفظ تعادل و انجام کارهای روزمره برای شما مشکل باشد. اولین‌باری که سرگیجه را تجربه می‌کنید ممکن است برایتان ناخوشایند و ترسناک باشد. احساس چرخش در سر یا احساس اینکه جهان دور سر شما می‌چرخد. خوشبختانه در اغلب موارد سرگیجه به‌دلیل بیماری جدی مغزی نیست و فقط سرگیجه خوش خیم موضعی پاروکسیسمال paroxysmal positional vertigo یا به‌اصطلاح BPPV است. این مشکل شاید شدید و آزاردهنده باشد ولی خطری ندارد. پاروکسیسمال به معنای ناگهانی و کوتاه‌مدت است و معمولا کمتر از یک دقیقه طول می‌کشد و به‌دلیل حرکت خاصی در سر ایجاد می‌شود. بنابراین اگر یک سرگیجه ناگهانی را هنگام بالا یا پایین‌بردن سر یا نشستن تجربه کردید که با حالت تهوع و عدم تعادل همراه بود احتمالا یک سرگیجه خوش‌خیم دارید که علت اصلی آن اختلال در گوش داخلی و التهاب گوش است. با وجودی که BPPV اغلب در افراد بالای ۶۰ سال رواج دارد ولی در هر سنی احتمال ابتلا به آن وجود دارد به‌خصوص در زنان. BPPV گاهی دلایل دیگری مثل فشار برسر، میگرن یا مشکلات دیگر گوش داخلی، دیابت، پوکی‌استخوان یا درازکشیدن به مدت‌طولانی دارد. علت ایجاد سرگیجه کریستال‌های ریز کلسیم به‌نام اوتوکونیا otoconia هستند که از محل همیشگی خود در گوش داخلی جدا شده و هماهنگی معمول بین مغز و گوش داخلی که تعادل شما را حفظ می‌کنند، مختل می‌کند.

راهکار

راهکارهایی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش علائم سرگیجه در زمان وقوع، و کاهش تعداد دوره‌هایی که دارید انجام دهید. برای کاهش احساس چرخش، در یک اتاق ساکت و تاریک دراز بکشید. در طول فعالیت‌های روزانه سر خود را با دقت و به آرامی حرکت دهید. هنگامی که احساس سرگیجه می‌کنید بلافاصله بنشینید. اگر شب از خواب بیدار شدید چراغ‌ها را روشن کنید. اگر در معرض خطرافتادن هستید از عصا استفاده کنید. در حالی که سر خود را کمی بالا بر روی ۲ یا چند بالش قرار دهید بخوابید. به آرامی از رختخواب بلند شوید و قبل از بلند شدن مدتی روی لبه تخت بنشینید. سعی کنید آرام باشید- اضطراب می‌تواند سرگیجه را بدتر کند.

این کارها را نکنید

برای برداشتن چیزها خم نشوید- در عوض چمباتمه بزنید تا خود را پایین بیاورید. وقتی می‌خواهید به یک قفسه بلند برسید گردن خود را دراز نکنید.

درمان

درمان به‌علت آن بستگی دارد. پزشک عمومی ممکن است آنتی‌بیوتیک تجویز کند اگر ناشی از عفونت باشد. اکثر موارد سرگیجه بدون درمان بهبود می‌یابند. اما می‌توانید تمرینات خاصی را برای اصلاح تعادل خود انجام دهید. گاهی اوقات آنتی‌هیستامین‌ها هم می‌توانند به علائم سرگیجه کمک کنند. تشخیص سرگیجه خوش‌خیم معمولا بسیار ساده است و نیازی به آزمایش یا اسکن مغز و اشعه ایکس ندارد.

خواص بی‌نظیر «گیلاس»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

گیلاس، میان وعده‌ای کم‌کالری، مملو از آنتی‌اکسیدان و موادمغذی است. بنابراین بدون ترس از اضافه‌وزن می توانید از طعم دلنشین آن لذت ببرید.

پیشگیری از بیماری قلبی

گیلاس غنی از آنتوسیانین است که قادر است بدن را در برابر بیماری‌های قلبی‌وعروقی مانند نارسایی‌قلب‌محافظت‌کند.

ضدالتهاب

از خواص گیلاس می توان به ضدالتهاب و ضد دردبودن آن اشاره کرد. این میوه سرشار از ویتامین ویتامین C است، درد آرتریت و نقرس را کاهش می‌دهد.

کاهش خطر سکته مغزی

آنتی‌اکسیدان آنتوسیانین موجود در گیلاس به کاهش سطح کلسترول بد، تنظیم فشارخون و مبارزه‌باراديکال‌های آزاد کمک می‌کند. این امر خطر سکته‌مغزی را کاهش می‌دهد.

پیشگیری از سرطان

پیشگیری از ابتلا به برخی از انواع سرطان، به‌دلیل وجود مقادیر بالای آنتی‌اکسیدانی در این میوه نیز از دیگر فواید گیلاس است.

درمان بی‌خوابی

ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. ملاتونین همچنین ساعت داخلی بدن را کنترل کرده و خواب راحت و آرام را تسهیل می‌کند.

رفع لکه‌های پوست

تحقیقات ثابت می‌کند که این میوه، می‌تواند به روشن‌شدن و رفع لکه‌های پوستی، کمک کند. به‌عبارت دیگر، از بین‌بردن لکه‌های تیره پوست از فواید گیلاس است.

یادداشت

پوکی‌استخوان در زنان

الهام‌السادات علوی‌مقدم
متخصص زنان و زایمان

پوکی‌استخوان بیماری خاموش است. به‌مرور زمان تراکم استخوان از بین می‌رود و پس از آغاز علائم ناشی از تحلیل توده استخوان‌ها دیگر نمی‌توان برای بازگرداندن تراکم استخوان‌ها کاری انجام داد. تا سن ۳۰ سالگی به حداکثر تراکم استخوانی می‌رسیم. بر خلاف تصور عوام، استخوان بافتی زنده و در حال بازسازی است. از ۳۰ سالگی به بعد بافت استخوان سیر تخریبی خواهد داشت که اگر این سیر سریعتر باشد افراد مستعد پوکی‌استخوان خواهند شد. توصیه می‌شود نوجوانان فعالیت‌های ورزشی داشته باشند علاوه بر رژیم غذایی سالم نیاز به فعالیت بدنی است تا در آینده کمتر به پوکی‌استخوان مبتلا شوند. ژنتیک عامل اصلی پوکی‌استخوان است برخی خانواده‌ها بیشتر مستعد پوکی‌استخوان هستند ضمن اینکه زنانی که وزن کم و جثه کوچکی دارند هم استعداد بیشتری برای پوکی‌استخوان دارند. مصرف برخی داروها مثل کورتون در درازمدت می‌تواند موجب پوکی‌استخوان شود. کم‌کاری و پرکاری تیروئید از دیگر عوامل ایجادکننده پوکی‌استخوان هستند. قاعدگی نامنظم در زنان موجب کاهش استروژن شده و آنها را مستعد پوکی‌استخوان می‌کند. روماتیسم مفصلی هم از دیگر دلایل ایجاد پوکی‌استخوان است. زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به پوکی‌استخوان هستند کمبود ویتامین D بین خانم‌های ایرانی شایع است. ورزش و رژیم غذایی سالم و استفاده از نورخورشید توصیه می‌شود. مصرف دخانیات، کافئین و چای موجب کاهش جذب کلسیم در بدن می‌شود و همچنین زنانی که یائسه می‌شوند به دلیل کاهش استروژن در معرض بیشتر ابتلا به پوکی‌استخوان هستند. به همین دلیل کلسیم و ویتامین D باید به میزان کافی استفاده شود. برخی تصور می‌کنند شیر و لبنیات پرچرب کلسیم بیشتری دارد در حالیکه لبنیات کم‌چرب موجب جذب کلسیم بیشتر می‌شود به همین دلیل توصیه می‌شود از لبنیات کم‌چرب برای داشتن کالری کمتر و جذب کلسیم بیشتر استفاده شود. کمردرد، دردهای استخوانی مداوم به‌ویژه در استخوان‌های کمر، لگن و ران از نشانه‌های پوکی‌استخوان است به حدی که برخی بیماران در انجام فعالیت‌های روزانه دچار مشکل می‌شوند. در برخی مواقع کوتاه‌شدن قد نشانه پوکی‌استخوان است و این افراد بدون ضربه به استخوان در معرض ترک و شکستگی استخوان هستند. توصیه می‌شود زنان از ۶۰ تا ۶۵ سالگی تست سنجش تراکم استخوان دهند و اگر مشکل کمبود استروژن دارند به توصیه پزشک می‌توانند زودتر تست دهند.

ارتباط بین کیفیت هوا و آریتمی قلبی

محققان پس از مشاهده مراجعه تعدادی از بیماران قلبی به اورژانس در روزهایی که کیفیت هوا بد بود، ارتباط بین سلامت قلب و آلودگی هوا را بررسی کردند. آنها دریافتند خطر ضربان غیرطبیعی قلب موسوم به آریتمی بطنی، حتی در روزهایی که کیفیت هوا اندکی کاهش می‌یابد، سیر افزایشی دارد. دکتر «السیازانی»، می‌گوید: «ما مشاهده کردیم مراجعات بیماران به اورژانس در روزهایی که کیفیت هوا بد است، افزایش می‌یابد.» در این مطالعه ۱۴۶ فرد موردبررسی قرار گرفتند. این مطالعه نشان داد هر ۱ میکروگرم در مترمکعب افزایش میزان PM ۲.۵ با افزایش ۱.۵ درصدی خطر آریتمی مطابقت دارد.

راهکار تشخیص «بیش‌فعالی» و «اوتیسم»

محققان در یک تحقیق جدید دریافتند که گزارش معاینات شبکیه می‌تواند سیگنال‌های متمایزی را برای اختلال بیش‌فعالی و اختلال اوتیسم شناسایی کند. محققان با استفاده از الکترورتینوگرام (ERG) دریافتند که کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی، انرژی کلی ERG بالاتری نشان می‌دهند. دکتر «پل. کانستبل»، می‌گوید: «با بررسی نحوه واکنش سیگنال‌های شبکیه به محرک‌های نوری، امیدواریم بتوانیم تشخیص‌های دقیق‌تری را برای شرایط مختلف عصبی توسعه دهیم.»

خطر سرایت آبله‌میمون کم است

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها اعلام کرد که آبله‌میمون از طریق تماس پوست‌به‌پوست منتقل می‌شود و انتقال از راه هوا امکان‌پذیر نیست. تصور نمی‌شود ویروس از طریق مکالمه پخش شود و یا در خواربارفروشی لمس یک کالا یا تماس دست با دستگیره موجب ابتلا به آبله میمون شود. دکتر مونیکا گاندی، متخصص بیماری‌های عفونی، گفت: انتقال بیماری از طریق پوست به پوست و در زمان تنفس در فاصله بسیار بسیار نزدیک امکان‌پذیر است و مردم فقط باید مراقب ضایعات خاص، تب و غدد لنفاوی بزرگ باشند تا بتوان آن را درمان کرد. خطر سرایت به جمعیت عمومی کم است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۳۰۵

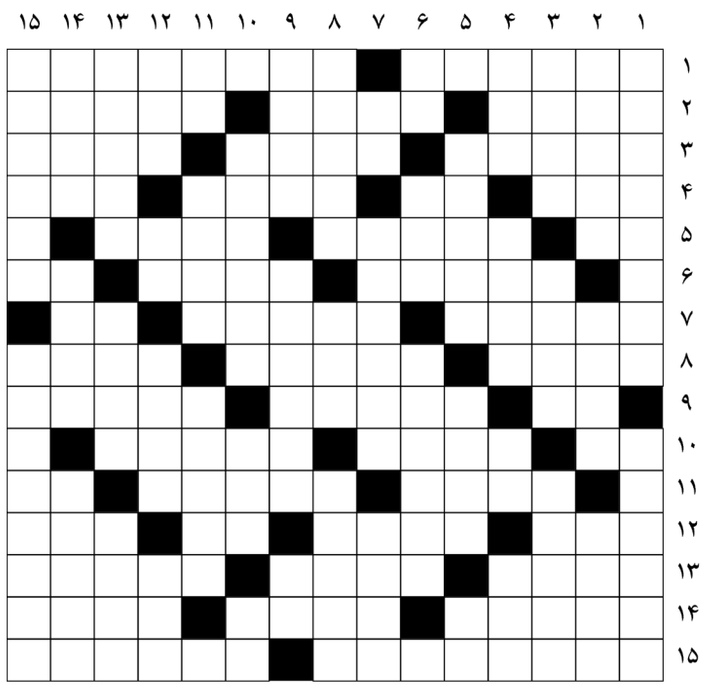
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- معادل فارسی سنتز- از مراحل چرخه سلولی است ۲- کمک کردن- اراده- مفاهیم ۳- جادوگری- کوچک‌تر از اقیانوس- از اوراق بهادار ۴- هرجسمی دارد- درون دهان- نوعی حشره‌کش- نوعی یقه ۵- مانع آب- گاری- به‌دنیاآمدن ۶- درپیش- پربها- چه‌زمانی؟ ۷- حرکت باد- تلافی کردن- گرفتنی از هوا ۸- کابوس مار- کم‌قطر- جست‌وجو ۹- محل‌ومکان- مرکز فارس- قاره‌سبز ۱۰- کوچک- سنگ‌انداز- دوره‌ها ۱۱- گروگذاشته- درخت کاج- سرخ کم‌رنگ ۱۲- فرزندان- قسمت‌کننده- نشانه مفعولی- مرزبان ۱۳- سرگردسابق- بیابان- بدی‌کردن ۱۴- شاعرغزنوی- از حیوانات جنگلی- گل دندان‌نشین ۱۵- رهبرایتالیای در جنگ جهانی دوم- از استان‌های کشورمان

عمودی

۱- وسیله‌ای برای اندازه‌گیری سرعت- سبک نقاشی پیکاسو ۲- کاندیدا- همسر- گهواره ۳- بزرگان- فدراسیون جهانی شنا- گیاهی ترش‌مزه ۴- طایفه- کنجدکوبیده- راه میانبر- کامیون ارتشی ۵- اسب اصیل‌ونجیب- دارای شوق و علاقه- پهلوان ۶- مساوی- دفعه و مرتبه- خائف‌وترسنده ۷- خودپسند- پاک‌کردن غلات- از گل‌های زیبا ۸- مجرای آب- تیز و بُرنده- دوست همدل ۹- پدر از دست داده- متواری- مقابل زیر ۱۰- سهیم‌بودن- بعید- فرمان خودرو ۱۱- موضوع و زمینه- واحد پول چین- اغتشاشگر ۱۲- ترس و بیم- نمک هندی- حمله‌کننده- خاک گور ۱۳- ظرفیت الکتریکی- عقیده و ایمان- از وسایل پرواز ۱۴- میوه هزاردانه- باشگاه- خبرگزاری رسمی ایران ۱۵- نوعی رنگ- حقه‌باز و کلاهبردار



حل جدول ۱۳۰۴

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