

مجله شماره (۶)

آذرماه ۱۴۰۳

شامل: داستان، شعر، گاردستی، آشپزی،
نکات مهم خانه داری و تازه های علم



به نام خدا

مجله شماره (۶) آذرماه ۱۴۰۳

انتشارات مانا ایده

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	داستان
۶	شعر
۸	کاردستی
۱۳	آشپزی و شیرینی‌پزی
۱۸	نکات خانه‌داری
۲۱	تازه‌های علم

می‌شود و گاهی می‌گیرد. گاه خسته می‌شود و گاهی درد دارد.

نکند دل‌نگران یار دل‌خواه و دلنشینی شود.
نکند، با ساده‌دلی شیفته‌ی دلنوازش شود.
نکند پای دلداریش بنشیند، دلمرده شود.
نکند دلواپس و دل‌نگران دلبری سیاه‌دل شود.
نکند دلخوش آن نگاه بزدلش شود.
نکند در دل شب، دل‌گیر شود.
نکند دل بسپرد و اسیر دلشوره شود.
نکند نرم شود، ذوب شود، ویرانه شود.
دل‌اشویی‌ست... نکند دل‌گیر است؟
تو از کجا به سمت من آمدی؟
خودکارش را روی میز رها کرد.
آرام زیر لب زمزمه کرد:
الا بذکرالله تطمئن القلوب
دلا آرام‌گیر با یاد خدای...!

پری دریایی - نویسنده: سیده زهره مقیمی

همین که از لابی هتل خارج شدم، تلفنم زنگ خورد. ماهان بود، می‌پرسید کجا رفتم؟ چرا رفتم و از همین حرف‌ها، بهش گفتم: « شماها که همش خوابیدین انگار توی خونه‌تون نمی‌تونستین بخوابین. حوصله‌م سر رفت. میرم کنار ساحل یه دوری بزنم. شاید هم چیزی به ذهنم برسه و بنویسم. چند تا تیکه آبدار بارم کرد و خندید و تلفن رو قطع کرد و بی‌شک رفت برای ادامه‌ی خواب. کنار ساحل جایی دنج پیدا کردم. نشستم و شروع به نوشتن کردم. سر و صدای دوتا خانم رو می‌شنیدم. دعوا سر عکس انداختن بود. جیغ جیغ می‌کردن و دنیا رو روی سرشون گذاشته بودن. رفیقش گفت: « بابا مگه قرار نبود یکی تو یکی من باشه؟ این که همش تو شدی! » اون یکی داد می‌زد: « به خدا این یکی دیگه آخریشه همین یکی رو هم بنداز! تو رو خدا بعدش فقط از تو عکس می‌گیرم »

سر و صداهاشون حواسم رو پرت می‌کرد. اونجایی که نشسته بودم دیدی نداشتم. بلند شدم و ایستادم. دختر پشتش به من بود. چند دقیقه‌ای مبهوت بودم. چرا..؟ نمی‌دونم.

تپش ضربان قلبم چیزی می‌گفت که نمی‌فهمیدم.

دل - نویسنده: سیده زهره مقیمی

خسته‌تر از همیشه از پله‌ها بالا رفت. به طبقه‌ی چهارم که رسید دستش را داخل کیف کرد. چند باری دستش را در تمام کیف چرخاند؛ اما کلیدش را نیافت. با آنکه می‌دانست در آن ساعت کسی در خانه نیست؛ ولی باز هم دستش را روی زنگ گذاشت و چند باری زنگ زد. بی‌فایده بود. هیچ کس در آن ساعت از روز در خانه نبود و اگر کلاس دانشگاه هم کنسل نشده بود، او هم در این ساعت در خانه نبود. آه بلندی کشید. مقنعه را از سرش در آورد. آرام دستی به موهای ژولیده‌اش کشید. گوشه‌ی پله گرد نشست و مقنعه را روی زمین پهن کرد. تمامی محتویات کیف را روی آن ریخت و بالاخره کلید را پیدا کرد. در همین حین صدای قدم‌های کسی که ظاهراً او هم عجله داشت را در راه پله‌ها شنید.

" با طبقه‌ی چهارم کسی کاری نداره هرکی هست مال طبقات پایینه "

ولی این طور نبود، صدای کفش‌ها نزدیک و نزدیک‌تر شنیده می‌شدند. سرش را که بلند کرد محمد پسر همسایه را دید که حاج و واج ایستاده و به او نگاه می‌کند.

-کمک می‌خواید؟

-نه خیلی ممنون، کلیدم رو پیدا نمی‌کردم.

محتویات درون کیف را همان‌جا رها کرد.

کلید را با دستپاچگی در قفل فشار داد. نگاه سنگین محمد را احساس می‌کرد.

" آروم باش دختر! هول نکن! خدایا من چم شده؟ این وا مونده چرا باز نمیشه "

در باز شد. لحظه‌ای برگشت و محمد را نگاه کرد.

محمد به صفحه‌ی روشن گوشی روی محتویات مقنعه، خیره شده بود. عکسی که چندی پیش با لباس بندری در هرمزگان گرفته بود.

دخترک با دست‌های لرزان گوشه‌های مقنعه‌اش را جمع کرد، و به داخل خانه رفت.

درب را بست و نفس عمیقی کشید. خودش را روی مبل انداخت. در خرت و پرت‌های درون مقنعه جمع شده روی میز ریخته شده، خودکار و دفتر یادداشتی بود. برداشت و درونش نوشت:

با من بنویس، با من از دل بنویس!

دل چیست که با نگاهی می‌گیرد. عاشق می‌شود و دل‌سپرده می‌شود. گاه گرم می‌شود. گاهی سرد. گاه تنگ

همون جا کنار صخره‌ها نشستیم، و در گرگ و میش آسمون نوشتیم:
از دور دیدمش.
او یک غریبه بود.
چرا نفسم تنگ شده؟ مگر هوا گرفته است؟
کاش من عکاشش بودم.
کاش نسیم دریا می‌شدم که در لابه‌لای موهایش می‌وزیدم.
کاش سرخی آفتاب بودم، که رنگ چشمانش را می‌دیدم.
کاش همان شن‌ریزه‌های کف ساحل بودم.
صدای تلفن لعنتی ذهنم رو بهم ریخت.
-چیه...؟ چه مرگته هی زنگ می‌زنی؟
-اعصاب مصاب نداریا... بیا بستنی سفارش دادیم. بیا کوفت کن!
-باشه یکم دیگه میام.
-تو داری چه غلطی می‌کنی؟
-نشستم کنار ساحل پری دریایی تماشا می‌کنم.
با صدای بلند خندید.
-هی میگم بتمرگ سرجات، حرف گوش نمی‌کنی که، آفتاب کیش سیم‌کشی مغزت رو سوزنده... بیا بستنی آب شد.
آخر کاغذ نوشتیم:
تار موهایت رخنه بر جانم زده. برگرد تا رنگ چشمانت بینم.

لعنتی... به یادت بیارا! یادت بیارا! سپیده... سپیده... سپیده... من سپیده رو کشتم؟ نه اون من نبودم. یه نفر دیگه بود. پس اون کی بود سپیده رو کشت؟ اون کی بود با چاقو سپیده رو تکه تکه کرد؟ چرا یادم نمیاد کی بود؟ دستام... چرا دستام خونین؟ اون من بودم؟ امکان نداره. من نمی‌تونم سپیده رو بکشم. سپیده همه‌ی زندگی منه. پس اون کی بود؟ یه نفر دیگه‌س، امکان نداره من باشم. پس چرا من جلوش رو نگرفتم؟ اون نیمه‌ی پنهون من بود؟ یعنی من اون قدر وحشیم؟ یعنی اون همیشه با من بود؟ من کییم؟ من کییم؟ اینجا چی کار دارم؟ مغز لعنتی کار کن! کار کن! کار کن!
-جناب سروان متهم باز هم داره به خودش آسیب می‌زنه. بیمارش بیرون؟
من کییم؟ من کییم؟
-اروم باشین لطفا!
-ببرید سر و صورتش رو تمیز کنید بیاریدش!
-چشم قربان.
-چند نفری ببریدش! مراقب باشید بیشتر از این به خودش آسیب نزنه! هنوز خیلی چیزا هست که کاملاً روشن نشده. دو نفر هم برن از در و همسایه تحقیق کنن! باید مشخص بشه انگیزش از کشتن زن باردارش چی بوده.

دنیای دون - حمیدرفتی

«بگو با مهربان خویش، درد و داستان خویش...».

م.امید

کلی به خودم رسیده بودم اما زخم پیغام داد لطف کن با موتور نیا آبروم میره.
سوختم ولی دم نزدم و همه‌ی تماس‌هایش را از مهمانی رد کردم. این اولین باری نبود که می‌زد توی پرم. از در و دیوار این آپارتمان اجاره‌ای، ضعف و حقارت می‌بارید. من برای او شده بودم انگشت کوچک پا و او برای من کلیه. رفتیم و در را چنان کوبیدم به هم که زن همسایه، سرک کشید و گفت آقا زلزله شده!
گفتم زلزله چیه؟ ولمون کن پدریامرز.
قصد داشتم خانه‌ی پدرم بروم خدا بیامرز، فحش از دهانش نمی‌افتاد به خصوص اگر عکس آقا را می‌دید.
قصد داشتم بعد مدت‌ها با بچه‌های قدیم البته اگر یک دانه سالم‌اش پیدا می‌شد لبی تر کنم و از این حال خشن

پرشانی - نویسنده: سیده زهره مقیمی

من اینجا چی کار می‌کنم؟ چند وقت دیگه باید اینجا بمونم؟ چرا کسی نمیاد من ازش بپرسم؟ من چند روزه این توام؟ اصلاً شب و روز یعنی چی؟ اینجا چرا همش تاریکه؟ چرا همه‌جا شبهه؟ چه بلایی سرم اومده؟ چرا هیچی یادم نمیاد؟ اصلاً من کییم؟ از کجا اومدم؟ چرا دستام این قدر سیاهن؟ چرا ناخن‌هام سیاهن؟ اصلاً من چه شکلیم؟ چرا هیچی یادم نمیاد؟ عروسک، لباس بچه، اون کاغذ؟ اینا چین؟ چرا فقط اینا توی ذهنمه؟ سپیده... سپیده... سپیده... سپیده کیه؟ چرا فقط اسم سپیده رو یادمه؟ نکنه دیونه شدم؟ نکنه سپیده زخمه؟ آره... آره یادم اومد سپیده زخمه! خیلی خوشگله. داره یادم میاد. چرا یادم رفته بود؟ اون که همیشه با من بود. من که عاشق سپیده‌ام. پس چه جوری یادم رفته؟ ای مغز

برخوردی خفیف - که روز بعد معلوم شد خیلی هم خفیف نبوده - متوقف شدم.

بعد از آن دیگر نفهمیدم چه شد. گویی روح پدرم در من حلول کرد و او هم شد آفا؛ با مشت کوبیدم به سقف ماشین‌اش و هر چه فحش و ناسزا به مخیله‌ام نرسیده از دهانم خارج می‌شد و قطار می‌شد بر سر آن بدبخت‌تر از من. شده بودم یک گوریل که به سینه می‌کوفت. لابه لای ناسزاها چند جمله‌ای هم گفتم که سزا بود. داد می‌زدم اگر زمین می‌خوردم نقص عضو می‌شدم آنوقت چه؟ ها؟ می‌خواستی خودت را به موش‌مردگی بزنی و به غلط کردن بیفتی؟ آنوقت دردی از من دوا می‌شد؟ ها؟ ها؟ تازه می‌خواستم ادامه دهم اگر یکی مثل تو جای من بود که جانش سر حماقت تو بی‌جان می‌شد و مادرش بی‌فرزند و فرزندش بی‌پدر و پدرش بی‌پسر و پسرش... که نفس کم آوردم.

طرف دعوا که مدام نگاهش را از من می‌دزدید چیزهایی می‌گفت که نمی‌فهمیدم. گفتم چی؟

باز هم چیزهایی گفت که نفهمیدم. از زبان بند آمده‌اش دلم به رحم آمد و روی آتشم خاکستر نشست اما خودم را از تک و تا نینداختم.

با عصبانیتی ساختگی گفتم چی میگی؟ بالاخره فهمیدم؛ بغض کرده و با لحنی کودکانه می‌گفت هر چی گفتمی خودتی.

نتوانستم از خنده خودداری کنم. پقی زدم زیر خنده. گفتم آینه، آینه.

و گازش را گرفتم و رفتم پی بدبختی. خیر نبینی زن، ببین چیکار می‌کنی با آدم.

خلاص شوم که گفته‌اند «...وقت می‌خواران خوش است». کاری‌ام ندارم که آن می، این می نیست. اگر از ما بهترین با می عشق بی‌خود می‌شوند ما که از عشق شناس نیاوردیم مجبوریم لب لیوان لبریز از عرق سگی خودمان را ببوسیم که در این دنیای دون، تاوان دل‌گشاد و دست‌تنگ، بیش از اینهاست.

عصر روز جمعه بود و خیابان اصلی خلوت. تازه دنده را به پنج رسانده بودم و سرعت را به نهایت، که توده‌ای فلزی سوار شده بر چهارچرخ، مثل تریلی بسیارچرخ، عرض خیابان را که دو باند هم بیشتر نبود صاحب شد. لابد با خودش فکر می‌کرد حالا که دنیا، دنیای افراط در آزادی های فردی‌ست و هرکس تا هرجا که دستش می‌رسد ملک و زمین به نام خودش می‌زند این خیابان هم برای من. به جهنم که دیگران هم هستند. بیایند مثل بربرها بجنگند تا سهم‌شان را بگیرند البته اگر آنقدر حقیر یا ضعیف نیستند که نوکری ما را بکنند.

گفتم باشد ولی فی‌الحال مشکلی دیگر دارم با ضرب‌الاجلی در دو ثانیه که اگر نمی‌جنبیدم بدون شک موتورم می‌ماند به‌جا و خودم می‌رفتم به فنا که اینچنین هم می‌شد اگر از آوان جوانی، سوار بر این دوچرخ موتوری نبودم و نبود جای زخم‌های این تجربه بر تن؛ مثل این پارگی درجه‌ی پنج کلیه‌ی راستم که کار را از دوخت و دوز گذراند و دکتر مربوطه را مجبور به تخلیه‌اش کرد. یادم هست بعد از پی بردن به این میان‌تهی با غصه و پریشانی، تقاضا کردم کلیه‌ام را به من پس بدهند. صدایی زنانه می‌گفت آخی دارد هذیان می‌گویند. ولی من اصرار داشتم. به گمانم می‌خواستم بگذارم‌اش توی فرمالین، شاید هم کباب‌اش می‌کردم و می‌خوردم. اما وقتی شنیدم قاطی زباله‌های بیمارستانی، دور ریخته شده، حساسی پژمردم. بعد از آن همه کار مفید، این حق‌اش نبود. هنوزم به یادش هستم. جای خالی‌اش پیرم را در آورده. برعکس انگشت کوچک پای همان سمت‌ام که وقتی له شد و فشار قبرش را از پیش پس داد اصلاً نفهمیدم این چرا بود؟!

القصد، بوق را ممتد کردم و ترمز جلو و عقب را تا دسته فشردم، ول کردم، فشردم و دیگر وقت نشد ول کنم. در این بین، دنده‌ها را نیز برای کاهش سرعت، معکوس کردم؛ چهار، سه، دو و به یک نرسیده در آخرین لحظه، فرمان را پیچاندم سمت جدول و با شانهم رفتم توی صورت راننده و پهلو زده به پهلو ماشین‌اش بعد از

دل من - شاعر: علی فعله گری

امشب دل من ، طالب دیدار نگار است
دیوانه دلم مست سیه چشم خمار است

زلفان سیاهت چو پریشان شده در باد
کی در دل این عاشق دیوانه قرار است

ای ناز نگاهت! همه راه کرده پریشان
لبخند تو ، خونساز تر از طعم انار است

در کوچه نسیمی که ز آهوی ختن نیست
پس عطر نفس های تو با صبح بهار است

جانا دلم از هجر تو بی تاب ترین است
آیا پس این فصل خزان وقت بهار است؟

در شعر و سخن جز تو به گفتار ندارم
بگذار بگویند که این مسئله دار است

بازا و مرا در کنف خویش فرا خوان
بین عمر گرنامه‌ای که در حال گذار است

عشقی که در آن، مصلحت یار نسجند؟
بیهوده گی است و بخدا عین قمار است

گر بر سر زلف تو رسد، دست نحیفم
گویی که " وصال گل و دیدار هزار است "

" ناصح " به درآ تا به رهش جان بفشانیم
اینک که غزال غزل عشق شکار است

کلبه ی غم - شاعر: علی فعله گری

بر در کلبه ی غم رو به پگاه آمده ایم
با دل غمزده و جسم تباه آمده ایم

همچو گم کرده زهان دردل صحرای جنون
بر لب برکه ی خشک از پی ماه آمده ایم

ما که از تشنه لبی ، ره به بیابان نبریم
در پی قافله ی مانده ز راه آمده ایم

چون پی صید دلی از غم عالم گذریم
از سر لطف و کرم ، بهر نگاه آمده ایم

در پی لطف تو و میکده ی امن نگاه
دل پریشیم و به امید پناه آمده ایم

در پی وصل تو و لطف کریمانه همی
با دلی پر زغم و بار گناه آمده ایم

ما فقیران دل و خانه بدوشان حزین
چون گدایی بسرا پرده ی شاه آمده ایم

اهل کنعانیم و با قافله ی مانده ز راه
در پی گم شده ای بر سر چاه آمده ایم

خاطره ی خیس خیابان - علی فعله گری

یک نفر نیست بگوید من حیران چه کنم
تو بگو در پی آن سرو خرامان چه کنم

شام تاریک دل و دلهره ی هجرت یار
بی تو با خاطره ی خیس خیابان چه کنم

من سرگشته ی سودازده با حسرت و درد
بی تو باسوز دل و حال پریشان چه کنم

من که بیمار غم عشق توام در همه حال
شب بی هم نفسی با تن لرزان چه کنم

رفتی و داغ فراق تو چه جفاها که نکرد
من و این خون دل و دیده ی گریان چه کنم

دل محنت زده ام چله نشین تو شده است
زیر آوار غم و خانه ی ویران چه کنم

بعد تو همدم من سقف سیاه قفس است
فال میبهم شده را در ته فنجان چه کنم

بخت تارم فرجی نیست نگارا مددی
بی تو با بغض گلو و دل نالان چه کنم

شده کارم به در و پنجره ها خیره شدن
من و زانوی غم و گوشه ی ایوان چه کنم

چه کنم با چه کنم های جدایی صنما
بی لب لعل تو و آتش حرمان چه کنم

دفتر خاطره ام یخ زده از سوز جگر
من درمانده در این سوز زمستان چه کنم

به کجا شکوه برد "ناصح" دلداده ی تو
مانده ام بعد تو با گریه ی پنهان چه کنم

خلاقیت با وسایل ساده و دور ریختنی با جالب ترین ایده‌ها



سرگرم نگه داشتن بچه‌ها کار ساده‌ای نیست! البته امروزه برنامه‌های تلویزیون می‌توانند کار را آسانتر کنند، اما بهتر است از این راه‌حل در حد اعتدال استفاده شود! بنابراین، بیایید به سراغ ایده‌های قدیمی رفته و یک یا دو ترفند در خصوص سرگرم نگه داشتن بچه‌ها با ساخت کاردستی یاد بگیریم!

سرگرم نگه داشتن بچه‌ها کار ساده‌ای نیست! البته امروزه برنامه‌های تلویزیون می‌توانند کار را آسانتر کنند، اما بهتر است از این راه‌حل در حد اعتدال استفاده شود! بنابراین، بیایید به سراغ ایده‌های قدیمی رفته و یک یا دو ترفند در خصوص سرگرم نگه داشتن بچه‌ها با ساخت کاردستی یاد بگیریم!

ساخت کاردستی با هدف تبدیل وسایل دور ریختنی به وسایل ارزشمند برای بچه‌ها سرگرمی بسیار جذابی خواهد بود تا بتوانند قدرت تخیل خود را پرورش دهند! از ساخت وسایل تزئینی کوچک برای خانه تا ساخت زیورآلاتی دست ساز که کودک می‌تواند برای خود یا عروسک‌هایش بسازد؛ حتی ساخت یک عروسک ساده نیز امکان پذیر است. می‌آموزیم چطور با وسایل دورریختنی، کاردستی‌های جذاب بسازیم.

ساخت کاردستی با تخم‌مرغ

ساخت جا شمعی از پوسته تخم‌مرغ یک فعالیت سرگرم کننده است. بهتر است برای اینکار از تخم‌مرغ‌های تاریخ گذشته استفاده کنید. برای ساخت جا شمعی از پوست تخم‌مرغ، ابتدا باید قسمت بالا پوست تخم‌مرغ را با یک سوزن یا سنجاق کوچک سوراخ کنید. تمام تلاش خود را بکنید تا زرده و سفیده تخم‌مرغ بدون شکستن پوست خارج شود. می‌توانید پوست تخم‌مرغ را با رنگ خوراکی رنگ‌آمیزی کنید، قبل از اینکه آنها را با فیتیله و موم شمع پر کنید. هنگامی که پوست تخم‌مرغ شما خالی شد، آن را در یک شیشه یا لیوان کوچک قرار دهید تا آن را صاف نگه دارد. سوراخ بالایی را با سوزن کمی باز کنید، سپس موم مایع را با استفاده از قیف داخل تخم‌مرغ بریزید. پس از پر کردن پوسته تخم‌مرغ با موم تقریباً تا لبه، یک فیتیله را در مرکز پوسته قرار دهید و قبل از روشن کردن؛ اجازه دهید تا موم سفت شود.



ساخت دوربین با رول دستمال کاغذی

ابتدا دو عدد استوانه میانی رول دستمال کاغذی را که تمام شده است بردارید، سپس دور هر کدام از آنها کاغذ رنگی بچسبانید و توسط چسب مایع

کمک چسب حرارتی داخل سر لامپ ثابت کنید. اکنون کاردستی آباژور شما آماده است!



تزئین گلدان با شلوار جین قدیمی

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که با شلوار جینی که نمی‌پوشید چه کار کنید؟ می‌توانید از پارچه آن برای تزئین یک گلدان دست ساز استفاده کنید. می‌توانید یک گلدان پلاستیکی بردارید و دور تا دور آن را با نوارهای باریک جین بپوشانید. مهم است که هم روی پارچه و هم روی قوطی چسب بزنید و انتهای هر نوار هم تراز باشد. علاوه بر این، برای ثابت کردن هر یک از نوارها، می‌توانیم از یک سنجاق برای اتصال و ثابت نگهداشتن دو سر نوار استفاده کنیم تا چسب خشک شود.



دو استوانه را به هم بچسبانید. توسط دو نوار که می‌تواند بافتنی یا کاغذی باشد؛ بند گردنی دوربین خود را درست کنید.



ساختن آباژور با بطری پلاستیکی و نخ کنفی

یک بطری پلاستیکی خالی بردارید و آن را افقی نگه دارید. قسمت بالایی آن را با دقت با چاقو برش دهید. این برای ساختن سر آباژور ماست. حالا بطری پلاستیکی را رنگ‌آمیزی کنید. برای این کار می‌توانید از رنگ‌های آکرلیک استفاده کنید. بعد از رنگ‌آمیزی می‌توانید چند طرح زیبا بر روی آن بکشید. حالا چند برگ درست می‌کنیم. برای این کار، یک تکه پلاستیکی کوچک از بقیه بطری ببرید و آن را بیشتر به شکل برگ برش دهید. این برگ‌های پلاستیکی را به رنگ سبز رنگ‌آمیزی کنید و جزئیات را اضافه نمایید. حالا سیم را بردارید و آن را به شکل مثلث در آورید؛ این پایه آباژور را تشکیل می‌دهد. حالا پایه را با نوار رنگی بپوشانید و برگ‌های پلاستیکی را روی آن بچسبانید. حالا سر لامپ را به پایه در بالا وصل کنید. برای محکم کردن آن از چسب حرارتی استفاده کنید. یک سوراخ در بالای آباژور ایجاد کنید و محور پایه را در آن قرار دهید تا محکم شود. در نهایت چراغ کوچک را با

تبدیل تیشرت‌های قدیمی به پیشبند آشپزخانه

برای اینکار تنها کافی است که آستین‌های تیشرت قدیمی خود را در بیاورید، سپس در امتداد خط شانه تا یقه برش دهید تا بند گردن پیشبند شما درست شود. این مرحله را در طرف دیگر تیشرت نیز تکرار کنید. پارچه پشت را بریده اما دور نریزید، بعداً از آن برای ساخت بند، جیب و تزئینات استفاده خواهید کرد.



درست کردن کیف دستی از کت چرمی قدیمی

در مرحله اول، آستر کت چرم را بیرون بیاورید. سپس اجزائی را که فکر میکنید به آن احتیاجی ندارید، جدا کنید. در مرحله بعد سعی کنید آستین‌ها و یقه کت را در بیاورید تا مطابق تصویر زیر شود. در مرحله سوم باید یک الگو ترسیم کنید به طور مثال در تصویر زیر عرض ۱۷ اینچ در بالا، ۱۳.۲۵ اینچ عرض در پایین، ۱۶ اینچ قد برای کیف در نظر گرفته شده است. حال زمان

درست کردن جاشمعی با مواد بازیافتی

یکی از کاردستی‌های ساخت شمع که ممکن است قبلاً دیده باشید، استفاده از پرتقال و کمی روغن پخت و پز یا روغن زیتون است. با برش دادن قسمت بالایی پوست و هسته مرکزی پرتقال میتوانید شمع فوری درست کنید که فقط نیاز به ریختن کمی روغن دارد. اگر از پرتقال بزرگتر استفاده کنید شمعی با سوزاندن طولانی‌تر خواهید داشت.



ساخت کاردستی با بطری نوشابه

بطری‌های پلاستیکی قدیمی خود را به جامدادی‌های زیبایی بدون دوخت اما محکم تبدیل کنید که به شما کمک می‌کند تا لوازم تحریر خود را سازماندهی کنید، تقریباً بدون هیچ هزینه‌ای. می‌توانید از آنها برای نگهداری انواع لوازم هنری نیز استفاده نمایید. این همچنین یک ایده کاردستی عالی برای بازگشت به مدرسه برای دانش آموزان است. برای ساختن ابتدا یک بطری پلاستیکی را برش دهید، یک زیپ به آن بچسبانید، تزئینات را به صورت خلاقانه و دلخواه بر روی آن انجام دهید.



بدوزید. اگر دوست دارید انتهای کیف سطح صافی داشته باشد، آن را اتو کنید. این مرحله کاملاً اختیاری است. حال میتوانید برای بند کیف دو نوار با رنگ و ضخامت دلخواه برش دهید. همچنین میتوانید از پارچه‌های اضافی دیگر یک گل زیبا درست کنید و بر روی کیف بدوزید. در آخر بندهای کیف را به لبه داخلی با استفاده از چرخ خیاطی متصل نمایید.



درست کردن روبالشی با لباس‌های کهنه

برای این امر میتوانید مقداری سلیقه و ابتکار عمل به خرج دهید. به طور مثال میتوانید از ژاکت یا لباس‌های پشمی با طرح‌های متفاوت استفاده کنید. ابتدا کوسن خود را وارد لباس کنید. سپس آستین‌های لباس را به داخل بکشید. سپس یقه لباس را تا کنید و تا جایی که امکان دارد بکشید تا سطح لباس صاف باشد. سپس یک کوک کوچک برای ایستادگی بر روی لباس بزنید. حال گوشه پایین لباس را به پشت کوسن تا بزنید و دوباره کوک بزنید. حال روبالشی شما آماده استفاده است.

آن فرا رسیده که خطوط نقطه چین مشخص شده در تصویر را به هم متصل کنید. حال پارچه را برگردانید و با ابزاری مفتولی شکل گوشه‌های کیف را به سمت بیرون هدایت کنید. اینکار را با انگشت هم میتوان کرد. سپس بالای کیف دو حلقه برای اتصال بند کیف قرار دهید. از اضافه‌های لباس دو بند به اندازه دلخواه برش دهید و دو طرف را به هم متصل کنید و از حلقه‌ها رد کنید. در اینجا کار ساخت کیف شما به اتمام رسیده است. این نمونه‌ای از ساخت کاردستی با وسایل دور ریختنی برای مدرسه است.



درست کردن کیف با لباس‌های جین

قبل از درست کردن کیف به این نکته توجه کنید که اندازه کیف به لباس جین شما بستگی دارد. ابتدا شلوار جین خود را مطابق تصویر بر روی سطح صافی قرار دهید. با استفاده از گج یا صابون خیاطی درست از جایی که شلوار شروع به گشاد شدن میکند، با استفاده از یک خط کش و یا متر خط بکشید و آن را برش دهید. سپس درز داخلی ساق پا را باز کنید. سپس یک الگوی کیف دستی از اینترنت دانلود و پرینت بگیرید و روی پارچه قرار دهید. حال دو طرف پارچه‌ها را به هم



امیدواریم ایده‌هایی برای تبدیل وسایل دور ریختنی به وسایل ارزشمند را به شما داده باشیم. با کمی خلاقیت میتوان از بسیاری از ابزار قدیمی که دیگر کاربرد چندانی ندارند بصورت بهینه استفاده نمود که این خود کمک به حفظ محیط زیست است.



تبدیل کردن قوطی‌های کنسرو به جامدادی

میتوانید یک قوطی کنسرو فلزی خالی را تبدیل به یک جامدادی رومیزی زیبا کنید. همچنین برای زیبا کردن فضای بیرونی میتوانید از کاغذ رنگی یا کاموا استفاده نمایید. تزئین فضای بیرونی کاملاً به سلیقه شما بستگی دارد.



درست کردن گلدان‌های زیبا با لاستیکهای خودرو

میتوانید از لاستیک‌های قدیمی استفاده کنید. تنها کافی است که لاستیک را با رنگ دلخواه خود رنگ‌آمیزی کنید. سپس درون حلقه میانی لاستیک مقداری خاک بریزید و گل مورد علاقه خود را درون آن بکارید. برای اینکار بهتر است از گیاه پتوس که آویزی است استفاده کنید.

چیز کیک کدو حلوایی

چیز کیک کدو حلوایی یک دسر خوشمزه و خامه‌ای است که مخصوصاً در فصل پاییز و برای مناسبت‌هایی مانند عید شکرگزاری محبوبیت دارد. این دسر از ترکیب پنیر خامه‌ای، پوره کدو حلوایی، شکر و ادویه‌های گرم پاییزی مثل دارچین، جوز هندی و میخک تهیه می‌شود. معمولاً لایه زیری آن یک کراست ترد از بیسکویت گراهام یا کراکر است. طعم شیرین و گرم ادویه‌ها با بافت نرم و خامه‌ای چیز کیک ترکیب می‌شود و تجربه‌ای لذیذ و آرامش‌بخش ارائه می‌دهد.

مناسب برای ۶ نفر

اطلاعات زمانی پخت چیز کیک کدو حلوایی

کل زمان	زمان پخت	زمان آماده سازی
۱ ساعت و ۳۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	۳۰ دقیقه



گام اول:

۱۲۰ گرم بیسکویت را کاملاً پودر می‌کنیم و الک می‌کنیم و ۶۰ گرم کره ذوب شده و ۶۰ گرم گردو پودر شده را به بیسکویت اضافه می‌کنیم و مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود.

کف قالب کمربندی ۲۰ الی ۲۲ سانتیمتری را با کاغذ روغنی می‌پوشانیم و روی آن را کمی چرب می‌کنیم و بیسکویت و کره و گردو ترکیب شده را داخل قالب میریزیم و با پشت لیوان یا گوشتکوب پرس می‌کنیم و یک ساعت داخل یخچال قرار می‌دهیم.

گام دوم:

داخل یک کاسه مناسب ۴۵۰ گرم پنیر ماسکارپونه یا پنیر خامه ای ویلی یا پنیر لبنه میریزیم و توسط لیسک مخلوط می‌کنیم و ۱۸۰ گرم شکر قهوه ای میریزیم و توسط همزن برقی هم میزنیم و ۲۲۶ گرم کدو حلوایی را می‌پزیم و آبش را جدا و پوره می‌کنیم و داخل مواد میریزیم و ۱۳۰ گرم خامه صبحانه و یک قاشق چایخوری



مواد لازم برای پخت چیز کیک کدو حلوایی به شرح زیر می باشد:

پودر بیسکویت: ۱۲۰ گرم

گردو: ۶۰ گرم

کره: ۶۰ گرم

پوره کدو حلوایی: ۲۲۶ گرم

پنیر: ۴۵۰ گرم

شکر قهوه ای: ۱۸۰ گرم

تخم مرغ کوچک: ۲ عدد

نکات مهم

- بافت چیز کیک کدو حلوائی شل است نگران نباشید بعد از پخت و قرار گرفتن در یخچال خودش را میگیرد و بافت خوبی خواهد داشت.

پودر دارچین و یک چهارم قاشق چایخوری جوز هندی میریزیم و توسط همزن حدود یک دقیقه هم میزنیم و ۸ گرم نشاسته ذرت میریزیم و مخلوط میکنیم و دو عدد تخم مرغ کامل و یک عدد زرده تخم مرغ را هم میزنیم و به مواد اضافه میکنیم و در حد ترکیب شدن مخلوط میکنیم.

گام سوم:

قالب را از یخچال خارج میکنیم و دور قالب دو عدد فویل میپیچیم و مواد چیز کیک را داخل قالب و روی بیسکوئیت پرس شده میریزیم و سطح مواد را توسط لیسک صاف میکنیم و ۵۰ گرم گردو خرد شده روی مواد میریزیم. قالب کمربندی را داخل سینی لبه دار قرار میدهیم و داخل سینی تا نصف سینی آب جوش میریزیم.

گام چهارم:

سینی را داخل فر از قبل گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه و به مدت ۶۰ دقیقه قرار میدهیم تا چیز کیک ما بپزد و بعد از ۶۰ دقیقه اگر روی چیز کیک طلایی شده باشد، فر را خاموش میکنیم (اگر طلایی نشده باشد اجازه میدهیم روی چیز کیک طلایی شود و فر را خاموش میکنیم) و سینی حاوی آب جوش را از فر خارج میکنیم و قالب چیز کیک را داخل فر ننگه میداریم و در فر را ۲۰ دقیقه به حالت نیمه باز در حدی که هوا جریان داشته باشد قرار میدهیم تا چیز کیک خنک شود

گام پنجم:

بعد از اینکه چیز کیک خنک شد قالب را از فر خارج میکنیم و روی آن سلفون شل میکشیم و ۱۲ ساعت داخل یخچال قرار میدهیم سپس از یخچال خارج میکنیم و از قالب جدا میکنیم و برش میزنیم.

نمک : ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه



گام اول:

ابتدا برای درست کردن کرانچی پاستا داخل یک قابلمه آب میریزیم و قابلمه را روی حرارت بالا قرار میدهم تا آب داخل قابلمه بجوشد و ۲۵۰ گرم پاستا با فرم دلخواه را به آب در حال جوش اضافه میکنیم و ۱۵ دقیقه صبر میکنیم تا پاستا بپزد.

داخل یک کاسه مناسب، ۴ قاشق غذاخوری آرد گندم و ۱ قاشق چایخوری پاپریکا و ۱ قاشق چایخوری فلفل سیاه و ۱ قاشق چایخوری پودر پیاز و ۱ قاشق چایخوری پودر سیر و ۱ قاشق چایخوری زردچوبه و ۱ قاشق چایخوری نمک میریزیم و خوب با هم ترکیب میکنیم.



کرانچی پاستا

کرانچی پاستا، که به نام پاستا چیپس نیز شناخته می‌شود، یک نوع تنقلات نوآورانه و مدرن است که از پختن یا سرخ کردن پاستا به دست می‌آید. این محصول اخیراً محبوبیت زیادی در میان طرفداران تنقلات یافته است.

این کرانچی یک انتخاب عالی برای کسانی است که دوست دارند تنقلات جدید و متفاوت را امتحان کنند و می‌تواند به عنوان یک جایگزین جذاب برای چیپس‌های سنتی به کار رود.



مناسب برای ۴ نفر

اطلاعات زمانی پخت کرانچی پاستا

زمان آماده سازی	زمان پخت	کل زمان
۳۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	۴۵ دقیقه

مواد لازم

مواد لازم برای پخت کرانچی پاستا به شرح زیر می باشد:

پاستا : ۲۵۰ گرم

آرد گندم : ۴ قاشق غذاخوری سر پر

پاپریکا شیرین : ۱ قاشق چایخوری

فلفل سیاه : ۱ قاشق چایخوری

پودر سیر : ۱ قاشق چایخوری

پودر پیاز : ۱ قاشق چایخوری

زردچوبه : ۱ قاشق چایخوری

گام دوم:

پاستاهای پخته را آبکش میکنیم و اجازه میدهیم آب پاستاها خارج شود سپس داخل پارچه نخی میریزیم و خشک میکنیم.

پاستاهای خشک شده را داخل مواد آرد و ادویه میریزیم و به مواد آردی آغشته میکنیم. سپس داخل صافی میریزیم و آرد اضافه پاستاها را میتکانیم.

گام چهارم:

پاستاها را داخل ظرف مناسبی میریزیم و روی پاستاها مقداری نمک میریزیم و مقداری پول بپیر میپاشیم و هم میزنیم.

داخل قابلمه مناسبی روغن مایع سرخ کردن میریزیم و قابلمه را روی حرارت قرار میدهیم و به محض داغ شدن روغن، پاستاها را داخل روغن داغ میریزیم و اجازه میدهیم کاملاً سرخ شوند سپس داخل صافی میریزیم تا روغن اضافی کرانچی خارج شود.

کرانچی را داخل ظرف مناسب میریزیم و سرو میکنیم.

نکات مهم

– میتوانید بنا به ذائقه خود از انواع ادویه استفاده نمایید.

کرانچی سیبزمینی

کرانچی سیبزمینی یا "Potato Crunchies" در واقع نوعی تنقلات یا میان وعده‌ای است که از سیبزمینی تهیه می‌شود و به دلیل بافت ترد و خوشمزه‌اش محبوب است. این محصول معمولاً به شکل نازک و برشته تهیه می‌شود و می‌تواند به صورت خانگی یا تجاری عرضه شود.

برای تهیه کرانچی در خانه، سیبزمینی‌ها را بسیار نازک برش می‌دهند، سپس آن‌ها را در

روغن داغ فریت می‌کنند یا در فر برای کم کردن میزان چربی محصول، می‌پزند. برای افزایش طعم، معمولاً نمک و ادویه‌جات مختلفی مانند فلفل سیاه، پاپریکا، یا سیر پودری به آن‌ها افزوده می‌شود.

این کرانچی را می‌توان به عنوان یک میان وعده در مهمانی‌ها، تماشای فیلم یا هر زمانی که تمایل به خوردن چیزی ترد و لذیذ دارید، مصرف کرد. این تنقلات همچنین می‌تواند جایگزینی برای چیپس‌های سیبزمینی تجاری باشد که اغلب حاوی مواد نگهدارنده و افزودنی‌های بیشتری هستند.



اطلاعات زمانی پخت کرانچی سیب

زمینی

زمان آماده سازی	زمان پخت	کل زمان
۳۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۰ دقیقه

مواد لازم



گام دوم:

از مواد سیب‌زمینی چانه میگیریم و به شکل لوله با قطر دو سانتی‌متر در می‌آوریم و برش‌های دو سانتی‌متری میزنیم. با چنگال روی برش‌ها فرم میدهیم.

گام سوم:

داخل ماهیتابه روغن مایع میریزیم و روی حرارت قرار میدهیم تا روغن داغ شود و سیب‌زمینی‌ها را داخل روغن سرخ میکنیم. کرانچی‌ها را داخل ظرف مناسب قرار میدهیم و با پودر کچاپ تزیین میکنیم.

نکات مهم

سیب‌زمینی‌ها باید به اندازه‌ای برش داده شوند که نه خیلی ضخیم و نه خیلی نازک باشند. برش‌های دو سانتی‌متری ایده‌آل هستند. روغن باید به اندازه کافی داغ باشد تا سیب‌زمینی‌ها به محض قرار گرفتن در روغن شروع به ترد شدن کنند. دمای پایین می‌تواند باعث جذب روغن بیشتر و بافتی نرم شود.

مواد لازم برای پخت کرانچی سیب‌زمینی

به شرح زیر می‌باشد:

سیب‌زمینی: ۳۰۰ گرم
آرد برنج: ۴ قاشق غذاخوری
نشاسته ذرت: ۲ قاشق غذاخوری
سیر: ۲ حبه
نمک: نصف قاشق چایخوری
فلفل سیاه نیم‌کوب: یک چهارم قاشق چایخوری
روغن مایع: به میزان لازم
پودر کچاپ: نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه



گام اول:

سیب‌زمینی‌ها را می‌شوئیم و داخل آب در حال جوشیدن قرار میدهیم و اجازه میدهیم تا بپزند و بعد داخل یخچال قرار میدهیم و یک ساعت اجازه میدهیم کاملا سرد شوند و با رنده ریز رنده میکنیم.

به سیب‌زمینی رنده شده ۴ قاشق غذاخوری آرد برنج و ۲ قاشق غذاخوری نشاسته ذرت و ۲ حبه سیر له شده و نصف قاشق چایخوری نمک و یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه نیم‌کوب اضافه میکنیم و خوب ورز میدهیم و ترکیب میکنیم.

لیمو است کافیسست این ترکیب را درون ماکروویو قرار داده و یک دقیقه به آن مهلت دهید و سپس فنجان را خارج کرده و با یک دستمال تمیز آن را تمیز کنید.

روغن بچه و استیل ضد زنگ

اگر بروی استیل ضد زنگ شما رد اثر انگشت می افتد یکی از ترفندهای خانه‌داری که می توانید از آن استفاده کنید این است که مقداری روغن بچه به آن بمالید تا از شر لکه آن خلاص شوید.

از بین بردن لکه چربی

مطمئن برای همه شما پیش آمده که هنگام آشپزی مقداری روغن روی لباس هایتان پیچیده و لکه آن پاک نشده است؛ برای از بین بردن لکه چربی کافیسست یک تکه روزنامه زیر پارچه بگذارید و روی پارچه آرد بپاشید سپس یک تکه دیگر روزنامه روی آن قرار داده و اتو گرم را روی آن بگذارید؛ آرد ها روغن را به خود جذب خواهند کرد.

این از دسته ترفندهای خانه‌داری است که هرکسی از آن خبر ندارد.

تمیز کردن قابلمه های روی

این تکنیک که از دسته ترفندهای خانه‌داری محسوب می شود که هر خانم خانه‌داری باید آن را بداند؛ برای تمیز کردن ظروف روی که سیاه شده اند کافیسست مقداری مایع ظرف شویی را روی تمام آن پخش کنید و سپس مقداری سود پرک روی آن بپاشید و یک لایه دستمال کاغذی روی آن قرار دهید و این کار را سه مرتبه تکرار کنید تا به تمیزی و براقی مورد انتظار خود برسید و سپس آن را بشویید.

ترفندهای خانه‌داری که عمرا شنیده باشی!

امروز می خوام با ترفندهای خانه‌داری آشنا تون کنم که عمرا تا الان کسی بهتون گفته باشه اما مطمئن باشید که دونستن این تکنیک ها برای هر آدمی واجبه.

ترفندهای خانه‌داری!

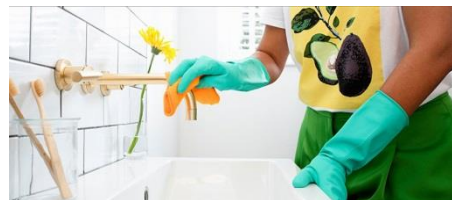
استفاده از وسایل ابتکار عمل های خاص برای رفع مشکلات ترفندهای خانه‌داری است که یک خانم را به یک کدبانوی بینظیر تبدیل می کند.

فیلتر قهوه و معجزه پاکسازی

شاید هیچگاه فکرش را هم نمی کردید که روزی برسد که فیلتر قهوه هایتان را بتوانید استفاده مجدد کنید؛ فیلتر های قهوه به بدون پرز بودن معروف می باشند شما می توانید از آن ها برای تمیز کردن شیشه هایتان استفاده کنید و درخشش را به چشم ببینید.

اتحاد فیلتر هوا و لوله جاروبرقی

اگر همیشه هنگام جارو کردن نگران بالا رفتن سکه و اشیاء قیمتی و وسایل گم شده تان هستید یکی از ترفندهای خانه‌داری که شما را به یک کد بانو خاص تبدیل می کند این است که این مشکل را با قرار دادن یک فیلتر هوا در درون لوله جاروبرقی حل کنید.



تمیز کردن ماکروویو

اگر ماکروویو شما بعد هر بار مصرف به شدت کثیف می شود و تمیز کردن آن برایتان به یک کار مشقت آور تبدیل شده است یکی از ترفندهای خانه‌داری که می توانیم به شما معرفی کنیم استفاده از یک فنجان آب ولرم و نصف یک

جلوگیری از سر رفتن شیر

معمولا هنگام انجام کار های خانه فرد مجبور می شود چندین کار را به طور همزمان انجام دهد؛ برای مثال هم غذا درست کند هم ظرف بشوید در این جور مواقع خصوصا زمانی که شیر و یا سوپ درست می کنید مدام باید مراقب باشید که به طور ناگهانی سر نروند.

برای جلوگیری از این حادثه کافیست یک قاشق چوبی روی سطح قابلمه شیر خود قرار دهید تا از سر رفتن آن جلوگیری کند.

گرفتن شوری غذا

اگر اشتباها غذاتون شور می تونید مشکل را با قرار دادن چند تیکه سیب زمینی می باشد، اما از ترفندهای خانه‌داری دیگری که می توانید به کار بگیرید این است که چند حبه قند را با قاشق درون دیگ قرار دهید و قبل آن که قند ها آب شوند آن را خارج کنید.

اگر هم برنجتان شور شد موقع آبکشی چند دور روش آب سرد بگیرید تا شوری آن از بین برود.



رفع تندی غذا

یکی دیگر از ترفندهای خانه‌داری که می خواهیم به شما معرفی کنم راهی برای از بین بردن تندی غذا است؛ اگر به هر دلیلی غذاتون تند شد برای رفع تندی آن می توانید چند دقیقه قبل از آنکه غذا را از روی حرارت بردارید آب یک یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید تندی غذا از بین خواهد رفت.

رفع بوی دهان

کافیست بعد از مسواک زدن مقداری آب نمک در دهان خود قرقره کنید تا دیگر دهانتان بو ندهد؛ همچنین در هنگام مسواک زدن مسواک خود را روی زبان خود بکشید تا بوی بد دهان را بگیرد.

جلوگیری از تاول سوختگی

اگر دست و یا هر جایی از بدنتان سوخت کافیست جدا از شستن محل سریعاً مقداری نمک روی محل سوختگی بریزید تا از بروز تاول جلوگیری کند.

تخم مرغ جوشاندن در ظروف رویی

اگر برای جوشاندن تخم مرغ و سیب زمینی قصد دارید از ظروف روی استفاده کنید برای جلوگیری از سیاه شدن قابلمه کافیست چند قطره آب لیمو به قابلمه اضافه کرده تا از بروز این اتفاق جلوگیری کنید.

ترک خوردن تخم مرغ

یکی از ترفندهای خانه‌داری که برای جلوگیری از ترک خوردگی پوست تخم مرغ می توانید انجام دهید این است که در هنگام آبپز کردن آن مقداری نمک به آب تخم مرغ اضافه کنید.

از بین بردن صدای کشو

اگر هر بار که در کمد یا کشو خود را باز می کنید و صدای آزاردهنده‌ای می دهد برای رفع این مشکل کافیست لولاهای آن را با مقداری وازلین چرب کنید.

رهایی از پشه ها

اگر پشه ها خیلی اذیتتون می کنند و حضور آن ها برایتان آزار دهنده شده کافیست یک گلدان نعنا در اتاق و یا محل مورد نظر خود قرار دهید تا آن ها از محل زندگی شما دور شوند.

جدا کردن آدامس از روی لباس

اگر به لباس شما آدامس چسبیده است برای خلاصی از شر آن یکی از ترفندهای خانه‌داری که می‌توانید برای خلاصی از آن استفاده کنید گذاشتن لباس در فریزر می‌باشد برای این کار چند ساعت لباس را در آن جا قرار دهید؛ آدامس یخ می‌زند و راحت‌تر جدا خواهد شد.

تمیز کردن اثاثیه چوبی

اگر در خانه‌تان اسباب و اثاثیه چوبی دارید؛ یکی از ترفندهای خانه‌داری که می‌توانید برای تمیز کردن اثاثیه چوبی منزلتان پیاده‌سازی کنید این است که مقداری روغن زیتون برداشته و چند قطره از آن را روی دستمال بریزید و سپس وسایل را تمیز و براق کنید.

در پایان

امیدوارم این دسته از ترفندهای خانه‌داری برایتان جالب و کاربردی بوده باشد و به شما در تبدیل شدن به یک کد بانوی حرفه‌ای کمک کند.

بر اساس آمارهای منتشرشده شیوع پرفشاری خون در جوانان نسبت به سنین بالاتر کمتر است و این آمار اهمیت تشخیص زودهنگام فشارخون در جوانان را نشان می‌دهد که نیازمند غربالگری مناسب و عوامل خطر از جمله چاقی است.

این یافته‌ها دیدگاه جدیدی درباره مدیریت بیماری‌ها از جمله فشارخون است و نتایج نشان داد که حداقل پنج دقیقه فعالیت متوسط روزانه می‌تواند به‌طور بالقوه به کاهش سطح فشار خون کمک کند. محققان همچنین دریافته‌اند، جایگزینی حدود ۲۰ تا ۲۷ دقیقه ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن و دوچرخه‌سواری نیز می‌تواند نقش مهمی در کاهش فشار خون داشته باشد.

ارث گزارش کرد، فشار خون بالا، یکی از بزرگ‌ترین مسائل بهداشتی در سطح جهان است، اما برخلاف برخی از علل اصلی مرگومیر قلبی عروقی، ممکن است راه‌های نسبتاً قابل دسترس برای مقابله با این مشکل علاوه بر دارو وجود داشته باشد. این یافته که انجام حداقل پنج دقیقه ورزش اضافی در روز می‌تواند رقم فشار خون را به میزان قابل توجهی پایین‌تر آورد، تاکید می‌کند که حرکات کوتاه‌مدت با شدت بالاتر چقدر می‌تواند برای مدیریت فشار خون موثر باشند.

فشار خون بالا یا فشار خون بالا مداوم یکی از علل اصلی مرگ زودرس در سراسر جهان است. با نزدیک به ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال در سراسر جهان، فشار خون بالا می‌تواند منجر به پیامدهای ویرانگر سلامتی مانند سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی و آسیب کلیوی شود، زیرا عدم وجود علائم قابل مشاهده آنها که اغلب به عنوان «قاتل خاموش» برچسب‌گذاری می‌شوند،

راز کاهش فشار خون بالا در ۵ دقیقه کشف شد

شد



پرفشاری خون از مهمترین موارد و مشکلات مرتبط با بهداشت است که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد. پرفشاری خون در تمام سنین و از جمله جوانان در حال افزایش و سطح و نوع آن در افراد مختلف متفاوت است.

به گزارش بهداشت نیوز پرفشاری خون از مهمترین موارد و مشکلات مرتبط با بهداشت است که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد. پرفشاری خون در تمام سنین و از جمله جوانان در حال افزایش و سطح و نوع آن در افراد مختلف متفاوت است. یک دوره کوتاه فعالیت بدنی روزانه مانند راه رفتن در سربالایی یا بالا رفتن از پله‌ها ممکن است اکسیر مخفی برای کاهش فشار خون شما باشد.

بر اساس یافته‌های مقاله «شیوع فشار خون بالا در جوانان و تعیین عوامل خطر مرتبط آن در شهر مشهد»، از میان عوامل مرتبط با خطر ابتلا به پرفشاری خون، چاقی، مصرف الکل و مصرف سیگار، ارتباط موثری با این بیماری داشت اما ارتباطی میان فشارخون و الگوی خواب، مقدار مصرف چای، قهوه و سابقه فامیلی فشارخون بدست نیامد.

جامعه و افزایش آگاهی عمومی در مورد مزایای ادغام فعالیت در زندگی روزمره می‌تواند بر سلامت عمومی تاثیر مثبت بگذارد. سیاستگذاران ممکن است این یافته‌ها را به‌عنوان فراخوانی برای اجرای ابتکاراتی در نظر بگیرند که محیط‌های مساعد برای فعالیت بدنی را ترویج می‌کنند.

مدیریت سطح فشار خون را آشکار کرده است و توجه فوری ما را می‌طلبد.

یافته‌های ما نشان می‌دهد که برای اکثر مردم، ورزش کلید کاهش فشار خون است. خبر خوب این است که توانایی فیزیکی شما هر چه که باشد، مدت زیادی طول نمی‌کشد تا تاثیر مثبتی بر فشار خون داشته باشد. چیزی که در مورد متغیر تمرین ما منحصر به فرد است این است که شامل تمام فعالیت‌های ورزشی مانند دویدن برای رسیدن به یک اتوبوس یا دوچرخه‌سواری کوتاه است که بسیاری از آنها را می‌توان در روال‌های روزانه ادغام کرد.

برای کسانی که زیاد ورزش نمی‌کنند، پیاده‌روی فواید مثبتی برای فشار خون دارد. اما اگر می‌خواهید فشار خون خود را تغییر دهید، افزایش تقاضا برای سیستم قلبی عروقی از طریق ورزش، بیشترین تاثیر را خواهد گذاشت.

ادغام فعالیت بدنی در برنامه روزانه نباید کاری دلهره‌آور باشد، زیرا حتی تغییرات جزئی در عادات روزانه می‌تواند باعث بهبود سلامت معنادار شود. به‌عنوان مثال، انتخاب پله‌ها به جای آسانسور یا پیاده‌روی سریع در زمان استراحت نهار می‌تواند در طول زمان فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد. چنین تغییراتی نه فقط عملی هستند، بلکه رویکردی در دسترس و جذاب برای مدیریت سلامتی ارائه و موضع فعال در جهت کاهش خطرات فشار خون بالا را ارتقا می‌دهد.

پیامدهای این تحقیق فراتر از اقدامات فردی است و به تغییر بالقوه در استراتژی‌های بهداشت عمومی اشاره دارند. تشویق برنامه‌ریزی شهری که فضاهای قابل پیاده‌روی بیشتری را شامل می‌شود، سرمایه‌گذاری در برنامه‌های تناسب اندام

مرغی را بخرید که استخوان سینه آن بدون شکستگی، بیرون زدگی و ضرب خوردگی باشد. مرغی را بخرید که پوست آن تازه، درخشانده، بدون تورم و خون مردگی بو چروکیدگی و پارگی باشد.

مرغی را بخرید که ماهیچه های ران و ساق و گوشت سینه مرغ برجسته و محکم باشد.

مرغی را بخرید که در هیچ قسمت های آن خون مردگی وجود نداشته باشد.

مرغی را بخرید که بوی نامطبوع نداشته باشد، هنگام خرید مرغ قسمت شکمی و زیر بال مرغ را بو کنید تا این قسمت ها بوی تعفن و گندیدگی ندهد.

مرغی را بخرید که پوست و بدن آن به رنگ زرد کهربایی باشد.

مرغی را بخرید که درون شکم مرغ آن فاقد از ته روده، تخمدان، مقعد، دل، جگر و طحال باشد. رنگ حفره شکمی باید به رنگ سفید یا متمایل به زرد و شفاف باشد. رنگ حفره شکمی در مرغ کهنه و فاسد متمایل به آبی و سبز است.

علت کبودی قسمت هایی از مرغ چیست؟

کبودی قسمت هایی از مرغ معمولا هنگام گرفتن مرغ بر اثر ماندن زیر دست و پای کارگران در مرغداری یا ارسال مرغ به کشتارگاه ایجاد می شود. برخی اوقات نیز دلیل خون مردگی در مرغ تنظیم نبودن سرعت خط کشتار، است. این مشکل در کشتارگاه اتفاق می افتد. کبودی و یا خون مردگی در هر بخش از گوشت مرغ وجود داشت آن را جدا کنید و سریعاً دور بیندازید.

علت سفید شدن گوشت برخی مرغ ها

چیست؟

برخی کشتارگاه ها برای سفید شدن گوشت مرغ ها، آنها را در آب های حاوی درصد بالایی از کلر

علت طعم و بوی ناخوشایند برخی از مرغ ها چیست؟



از آنجایی که گوشت مرغ یکی از پرمصرف ترین پروتئین های سبد غذایی ما ایرانی هاست اهمیت شناخت مرغ سالم و پاسخ به سوالات پربحث در رابطه با پرورش مرغ با تزریقات هورمونی اهمیت دیگری به خود می گیرد.

به گزارش بهداشت نیوز گوشت یکی از مهمترین مواد غذایی در سبد تغذیه ای هر خانواده ایرانی است و به مصرف گوشت سفید به دلیل ویژگیهای خاص خود نسبت به گوشت قرمز توصیه بیشتری می شود. گوشت مرغ به دلیل دارا بودن نسوج نرم و هضم آسان، از نظر غذایی خوشمزه تر و مناسب تر از سایر گوشت هاست. در هنگام تهیه گوشت مرغ برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف باید نکاتی که در این بخش آورده ایم را رعایت کنید.

چه مرغی را بخریم سالم تره؟

مرغی را بخرید که وزن آن حدود ۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰ گرم باشد زیرا این مرغ در بهترین وضعیت سلامت قرار دارد. از خرید مرغ های زیر وزن ۷۰۰ تا ۸۰۰ گرم اجتناب کنید زیرا این مرغ ها بیمار بوده و به علت احتمال اختلال در رشد و ساختمان عضلانی نارس، قابل مصرف نیستند.

همه وسایلی که برای آماده سازی مرغ مورد استفاده قرار می‌دهید را خوب شستشو دهید و سپس از آن‌ها استفاده کنید.

مرغ خام را نزدیک سایر مواد غذایی قرار ندهید. بعد از اینکه مرغ خام را آماده کردید چیزی را لمس نکنید و دست خود را بشویید.

مصرف جگر و پای مرغ و مرغ سالم با پوست مانعی ندارد؟

به علت استفاده ی بی رویه از واکسن‌ها و آنتی بیوتیک‌ها در پرورش صنعتی طیور و تجمع بازممانده ی دارویی آن‌ها در کبد، مصرف جگر مرغ توصیه نمی‌شود.

پوست مرغ نیز منبعی برای مواد دارویی است، بنابراین هنگام مصرف، ابتدا پوست مرغ را کنده و سپس آن را طبخ کنید. اگر از بهداشت، سلامت و ارگانیک بودن مرغ اطمینان دارید، پوست آن هم آلوده نیست و پخته شدنش همراه گوشت ضرری ندارد. در پوست مرغ چربی‌هایی وجود دارد که محل تجمع آلودگی است.

پای مرغ منبع غنی پروتئین، کلسیم و فسفر است و مصرف آن توصیه می‌شود.

چند بار در هفته مرغ بخوریم؟

افرادی که گوشت مرغ را خیلی دوست دارند و با ذائقه‌شان جور است، بهتر است در هفته حداکثر سه تا چهار بار بیشتر مرغ نخورند و از منابع دیگر پروتئینی مانند انواع حبوبات و سویا و... استفاده کنند.

قرار می‌دهند. بهترین رنگ برای مرغ خام، زرد کهربایی است.

علت طعم و بوی ناخوشایند برخی از مرغ‌ها چیست؟

طعم و بوی ناخوشایند برخی از مرغ‌ها که به صورت قطعه بندی شده یا درسته درون بسته های نایلونی عرضه می‌شوند نشانه فساد آن‌ها نیست و ممکن است به این دلیل باشد که مرغ در طول دوره پرورش دارو و برخی مواد را مصرف کرده باشد. یکی از دلایل طعم و بوی ناخوشایند برخی مرغ‌ها این است که آنها در طول دوره پرورش از پودر ماهی استفاده می‌کنند. مرغی که بوی ترشیدگی و آمونیاک دارد مرغی فاسد است.

هنگام استفاده از مرغ این اشتباهات را نکنید:

گوشت در دمای اتاق می‌تواند باکتری‌های مضر را تولید کند و باعث بروز بیماری‌های مرتبط با غذا و مسمومیت‌های غذایی شود بنابراین مرغ را در آشپزخانه رها نکنید و آن را در فریزر نگهداری کنید.

مرغ را به درستی ذخیره و نگهداری کنید.

مرغ خام نیازی به شسته شدن ندارد. شستن مرغ باعث می‌شود باکتری‌های روی مرغ پراکنده شود و به سطح محیط اطراف بچسبد پس مرغ را نشویید و به طور مستقیم بپزید.

مرغ را پس از طعم دار نمودن روی کانتینر آشپزخانه برای مدت زمان طولانی رها نکنید. محیط گرم سبب رشد باکتری‌ها می‌شود. مرغ طعم دار شده را در ظرفی قرار داده و آن را در یخچال بگذارید.

۲- تا دیر وقت خوابیدن

گاهی اوقات این احساس خیلی خوبی است، به خصوص زمانی که وقت دارید. اما بهترین راه برای بهبود خواب در طولانی مدت، این است که برنامه منظم خواب خود را حفظ کنید. این بدان معنی است که شما هر روز باید در همان زمان بیدار شوید، حتی اگر شب تا دیروقت بیدار بوده اید؛ و بله، این شامل تعطیلات آخر هفته نیز می‌شود.

۳- بلافاصله از تخت خواب بیرون آمدن

هنگامی که شما از حالت دراز کشیده به حالت ایستاده می‌روید، نیروی جاذبه، فشار خونتان را به سمت پاها می‌برد، که باعث می‌شود ناگهان فشار خونتان کاهش یافته و کمی احساس گیجی داشته باشید. این حتی می‌تواند باعث شود شما ناگهان بی‌هوش شوید. به آرامی بنشینید و در لبه تخت بمانید، چند ثانیه به بدن خود فرصت دهید تا بتوانید در مورد یک ایده فکر کنید؛ بخصوص اگر در گذشته، سابقه سرگیجه داشته اید. این یک احتیاط ساده است که می‌تواند شما را از یک سقوط جدی نجات دهد.

۴- ورزش منظم روزانه ندارید.

ورزش منظم به خواب، وزن، قلب و خلق و خوی شما کمک می‌کند. اگر این کار را اول صبح و قبل از همه کار انجام دهید، ممکن است به احتمال زیاد آن را ادامه دهید. این کار حتی می‌تواند کنترل هرآنچه در طی روز می‌خورید، را برای شما آسانتر کرده و باعث می‌شود تا وزن خود را حفظ کنید. برای آن از قبل برنامه ریزی کرده و لباس‌های تمرینی خود را از شب قبل آماده کنید.

این اشتباهات هرگز در صبح انجام ندهید

بیائید از ابتدا شروع کنیم؛ صدای زنگ ساعت شما را از خواب بیدار می‌کند، اما هنوز نمی‌خواهید از بستر خود بیرون بیائید؛ تصمیم می‌گیرید دکمه تعویق ساعت را بزنید تا یک ربع دیگر بخوابید. این ۱۵ دقیقه اضافی موجب تقویت روز شما خواهد شد، درست است؟ خیر غلط است.

اگر هر روز صبح در یک زمان مشابه، از خواب بیدار شده و شب در یک زمان مشابه به رختخواب برگردید بهتر استراحت خواهید کرد. صبح‌ها گیج هستید؟ سعی کنید از یک ردیاب خواب استفاده کنید. این دستگاه پوشیدنی می‌تواند هنگامی که شما در یک مرحله ملایم از خواب هستید و زمانی که بیدار شدن برایتان آسانتر است، شما را بیدار کند. اشتباهات صبحگاهی زیر را مطالعه کنید؛ شاید یکی از آن‌ها را شما نیز انجام می‌دهید:

۱- ماندن در تاریکی

زمانی که در تاریکی کامل، سایه‌های صبح به آرامی کشیده می‌شود، ماندن در اتاق تاریک و سوسه انگیز است. اما این کار را انجام ندهید. نور روز به شما کمک می‌کند که ساعت بدن خود را با آن تنظیم کنید. این کمک می‌کند تا شما بهتر بخوابید و به بدن شما کمک می‌کند تا عفونت و التهاب را از بین ببرد. در خارج از منزل، نور خورشید به شما کمک می‌کند که ویتامین D کسب کنید، واضح‌تر فکر کنید و بیشتر ورزش کنید. این کار حتی می‌تواند شما را خوشحال‌تر کند. پس پرده‌ها را کنار بکشید؛ شروع روز جدید مبارک.

۵- مصرف قهوه بیشتر

اگر شما معمولاً هر روز صبح دو فنجان قهوه می‌نوشید، قطع آن می‌تواند شما را غافلگیر کند. شما همچنین ممکن است تمرکز خوبی نداشته باشید و ممکن است حتی احساس خستگی زیاد به همراه سردرد شدید، تهوع و علائمی شبیه به آنفولانزا داشته باشید. اگر می‌خواهید کافئین خود را کاهش دهید، برای جلوگیری از این پاسخ‌ها، به آرامی آن را کاهش دهید.

۶- دندان‌هایتان را فراموش کرده‌اید.

یک پرده چسبنده به نام پلاک در هر شب بر روی دندان‌های شما شکل می‌گیرد. اگر صبح زود آن را با مسواک کردن از بین نبرید، می‌تواند سخت‌تر شده و به چیزی که «تارتار» نامیده می‌شود، تبدیل شده و شما فقط می‌توانید در دفتر دندانپزشک خود از شر آن خلاص شوید. اگر پلاک و تارتار در اطراف دندان‌های شما زیاد شود، می‌تواند به ورم لثه، حفره‌هایی در دندان، نفس بد بو، اختلالات لثه و دیگر مشکلات بهداشتی منجر شود.

۷- بلافاصله بعد از مصرف قهوه مسواک**می‌زنید.**

این اسید موجود در قهوه است؛ بنابراین شما واقعاً نباید بلافاصله بعد از خوردن یا نوشیدن غذاهای اسیدی مسواک بزنید. به عنوان مثال، برخی از مردم دوست دارند قبل از صبحانه یک لیوان آب به همراه کمی لیمو بنوشند. اسید، مینای دندان را تضعیف می‌کند و مسواک زدن بلافاصله بعد از خوردن یا نوشیدن غذاهای اسیدی، می‌تواند آن را از بین ببرد. کافی است به سادگی دندان‌های خود را قبل از صبحانه مسواک کرده و یا ۳۰ تا ۶۰ دقیقه صبر کنید تا اسید

دندان‌های شما از بین برود و سپس مسواک کنید.

۸- ایمیل‌های خود را بررسی می‌کنید.

این درست است که شما باید از اطلاعات ارسال شده برای خود، آگاهی داشته باشید؛ اما اگر شما دائماً دستگاه‌های دیجیتال، ایمیل و رسانه‌های اجتماعی خود را چک کنید، می‌تواند موجب استرس و اضطراب شود. به عنوان مثال، اگر صبح و به عنوان شروع کار، اول ایمیل خود را چک کنید، ممکن است فشار بیشتری برای ادامه کار داشته باشید؛ در نتیجه نتوانید از صبحانه خود لذت ببرید. زمانی را در صبح برای متصل نبودن به رسانه‌های دیجیتالی مانند ایمیل، در نظر بگیرید. در ابتدا ممکن است انجام این کار به کمی تلاش نیاز داشته باشد، اما می‌تواند شما را خوشحالت‌تر کند و حتی ممکن است به شما کمک کند تا کارهای بیشتری را در بلند مدت انجام دهید.

۹- روز خود را بدون برنامه ریزی شروع**می‌کنید.**

اگر روز خود را بدون تفکر درباره چرایی و چگونگی انجام کارهایتان شروع کنید، ممکن است آنچه را که سعی در دستیابی به آن دارید، و نیز معنای زندگی خود را از دست بدهید. فرقی نمی‌کند که آیا این کار، خانواده، و یا شیوه زندگی است؛ مهم این است که آنچه را برای شما مهم است، کشف کنید و مطمئن شوید که کارهایی که هر روز انجام می‌دهید به شما در رسیدن به این راه کمک می‌کند. اولویت‌های خود را تنظیم کنید، یک لیست تهیه کنید و پیشرفت خود را در پایان روز بررسی کنید.

خون شما را بالا می‌برند. این می‌تواند شما را خسته، تحریک پذیر و بیشتر گرسنه سازد. پروتئین به دست آمده از تخم مرغ یا "کربوهیدرات‌های پیچیده" با فیبر و مواد مغذی بیشتر، بلغور جو دوسر یا سایر غلات، میوه‌ها و سبزیجات، همگی طول می‌کشد تا هضم شوند، گرسنگی شما را تامین می‌کند و جریان مداوم انرژی را برای شما فراهم می‌کند. این بهترین صبحانه است.

۱۴- فراموش کردن کرم ضد آفتاب

این می‌تواند به محافظت از پوست شما در برابر سرطان و چین و چروک‌های ناشی از اشعه UV کمک کند؛ هر زمان که در زیر نور خورشید قرار دارید، حتی اگر ابری باشد، از آن استفاده کنید. بهتر است ۱۵ دقیقه قبل از اینکه از منزل خارج شوید، پوست خود را با کرم ضدآفتاب بپوشانید. مدتی زمان می‌برد تا پوست آن را جذب کند. اگر بعد از ۲ ساعت هنوز زیر نور خورشید هستید، باید آن را تجدید کنید، یا اگر شما زیاد عرق می‌کنید یا به شنا می‌روید، باید زودتر از دو ساعت آن را تجدید کنید.

۱۰- در مشکلات روزانه باقی می‌مانید.

هنگامی که شما برنامه‌ای برای مقابله با مشکلات روز دارید، بگذارید آن‌ها بروند و لحظه‌ای را برای چیزهای خوبی که در زندگی شما وجود دارند، سپاسگزار باشید. افرادی که این کار را انجام می‌دهند، به خصوص در مقایسه با کسانی که فقط بر مشکلاتشان تمرکز می‌کنند، اغلب شادتر، سالم‌تر و از روابط خود، بیشتر راضی هستند. آن را در یک دفترچه خاطرات بنویسید یا فقط آن‌ها را در سر خود نگه دارید، آنچه مهم است، این است که شما آن را انجام می‌دهید.

۱۱- فراموش می‌کنید که زمانی را برای

آرام ماندن در نظر بگیرید.

سکوت کردن و چند دقیقه آرام ماندن بخصوص هنگام صبح به شما برای تمام روز کمک می‌کند. شما می‌توانید به سادگی بر نفس خود تمرکز کنید و اجازه بدهید افکار دیگری غیر از تنفس بروند. این تمرین می‌تواند سطوح هورمون استرس یا کورتیزول را پایین آورده و ممکن است به کاهش شرایط اضطراب، درد، فشار خون بالا، بی‌خوابی و سردرد میگرنی کمک کند.

۱۲- حذف وعده صبحانه

افرادی که به طور منظم صبحانه می‌خورند، تفکر واضح‌تر و چربی کمتری داشته و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی کمتری دارند. آن‌ها همچنین بطور منظم ورزش می‌کنند و یک رژیم غذایی سالم‌تر دارند؛ بنابراین از یک صبحانه سالم لذت ببرید؛ این یک راه آسان و لذت بخش برای یک شروع خوب برای روز شما است.

۱۳- خوردن شیرینی زیاد

دونات‌ها و سایر شیرینی‌های ساخته شده از آرد سفید، مواد مغذی کمی دارند و به سرعت فشار

پوست می تواند باعث به وجود آمدن آکنه و لک های پوستی شود.

پس توصیه ما به شما این است که در مصرف آن زیاده روی نکنید.

استفاده از روغن زیتون دو بار در هفته می تواند برای مرطوب کردن و لطیف کردن پوست کافی باشد و اگر پوست چربی دارید، بهتر است که هرگز روغن زیتون را استفاده نکنید زیرا چربی پوست شما با چربی این روغن افزایش پیدا می کند و در نتیجه آلودگی ها روی پوست تا مدت زمان زیادی باقی می ماند و ظاهر آن را دچار مشکل می کند.

۲. آلرژی با مصرف روغن زیتون:

بسیاری از افراد بعد از استفاده از روغن زیتون علائم آلرژی را از خود بروز می دهند و اگر شما هم یکی از آن افراد هستید، پیشنهاد ما به شما این است که دیگر از این روغن استفاده نکنید. روغن زیتون می تواند باعث حساسیت های شدید مثل خارش پوست، اگزما و مشکلات تنفسی و غیره شود که معمولاً این علائم بعد از چند دقیقه مصرف روغن زیتون خودشان را بروز می دهند و افرادی که نسبت به استفاده از روغن زیتون روی پوست حساسیت داشته باشند، حتماً با خوردن آن نیز این حساسیت را نشان می دهند. در صورت مشاهده علائم آلرژی بعد از مصرف روغن زیتون حتماً به پزشک مراجعه کنید و به یاد داشته باشید که همیشه پیشگیری بهتر از درمان است و بهتر است که از به وجود آمدن وضعیت های خطرناک باید هرچه سریع تر پیشگیری کنید.

اتفاقی که بعد از مصرف زیاد روغن زیتون در بدن می افتد



استفاده از روغن زیتون دو بار در هفته می تواند برای مرطوب کردن و لطیف کردن پوست کافی باشد و اگر پوست چربی دارید، بهتر است که هرگز روغن زیتون را استفاده نکنید زیرا چربی پوست شما با چربی این روغن افزایش پیدا می کند.

به گزارش بهداشت نیوز این روغن بسیار معروف می تواند اثرات مثبت و منفی برای هر فرد داشته باشد. روغن زیتون هیچ استثنایی نمی شناسد و گاهی اوقات اثرات جانبی خود را به طرز بسیار شدیدی نشان می دهد. این روغن فواید زیادی نیز برای سلامتی فرد دارد اما گاهی اوقات ممکن است که افراد از عوارض آن تعجب کنند.

مهم ترین عوارض روغن زیتون

۱. آکنه:

روغن زیتون یک روغن بسیار سنگین است و نمی تواند سریع جذب پوست شود و لایه ضخیمی از آن روی پوست باقی می ماند و در نتیجه منافذ پوست را می بندد و بنابراین اگر مقدار زیاد از حد را روی پوست بزنید، باعث می شود که به پوست شما بچسبد و آلودگی ها را در آن به دام بیندازد و ماندن این آلودگی ها روی

شوند. همان گونه که قبلاً توضیح دادیم، پوست چرب می‌تواند آلودگی‌ها را به دام بیاندازد و این آلودگی‌ها به شکل‌های مختلف مثل جوش سرسیاه خودشان را نشان می‌دهند.

۷. بیماری‌های مربوط به چربی‌های اشباع:

روغن زیتون منبع غنی از چربی‌های تک رشته‌ای اشباع شده می‌باشد و هر قاشق غذاخوری از روغن زیتون حاوی ۱۴ درصد چربی اشباع شده و ۱۲۰ کالری است و همان گونه که می‌بینید مقدار کالری و چربی این ماده بسیار زیاد است. پیش از این هم در بخش سلامت تغذیه در منماک گفتیم که مصرف روغن زیتون به طور منظم به صورت فرآوری نشده می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مثل چاقی، حملات قلبی و سرطان سینه و سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.

۸. بیماری‌های مربوط به چربی‌های ترانس:

روغن زیتون سرشار از هیدروژن می‌باشد که در اثر فشار و گرما نیز افزایش پیدا می‌کند و این پروسه باعث تغییر ساختار مولکول‌ها شده و باعث می‌شود که اسید چرب امگا ۳ سالم در بدن فرد بسوزد و همچنین می‌تواند سطح کلسترول را در جریان خون افزایش دهد و از طرفی کلسترول مفید را نیز از بین ببرد و این اتفاق خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را نیز افزایش می‌دهد.

۹. احتمال کاهش قند خون با مصرف روغن

زیتون:

این روغن می‌تواند قند خون را به پایین‌تر از سطح طبیعی برساند. روغن زیتون می‌تواند پایداری بدن نسبت به انسولین را افزایش دهد که یکی از دلایل اصلی برای فعالیت‌های ضد سطوح قند خون می‌باشد. و مصرف بیش از حد

۳. تحریک پوست نوزاد یکی از عوارض مصرف روغن زیتون:

نوزادان پوست بسیار حساسی دارند و استفاده از روغن زیتون روی پوست آن‌ها کمی خطرناک است. این موضوع می‌تواند باعث خارش، قرمزی و تحریک پوست‌شان شود و به همین دلیل هرگز نباید از روغن زیتون برای پوست نوزادان تازه متولد شده استفاده کنید.

می‌توانید از روغن‌های دیگری که امنیت آن‌ها تضمین شده است استفاده کنید. مثل روغن نارگیل اما اگر حاضرید این ریسک را بپذیرید و فقط مایل به استفاده از روغن زیتون هستید، حتماً از نوع گیاهی با کیفیت بسیار بالای آن استفاده کنید.

۴. تحریک پوست از عوارض روغن زیتون:

همان گونه که قبل از این گفتیم، افراد با پوست چرب باید از مصرف روغن زیتون خودداری کنند. روغن زیتون می‌تواند باعث تحریک پوست در این افراد شود زیرا چربی آن به شدت با چربی طبیعی پوست واکنش نشان می‌دهد و باعث خارش قرمزی و تحریک می‌شود.

۵. نامناسب بودن روغن زیتون برای پوست خشک:

نمی‌توان گفت که روغن زیتون برای همه پوست‌های خشک مناسب می‌باشد و بسیاری از مطالعات به این نتیجه رسیدند که ماده‌ای به نام اولئیک اسید در روغن زیتون وجود دارد که مسئول از بین بردن رطوبت طبیعی پوست است و اگر پوست خشکی دارید، از این روغن استفاده نکنید.

۶. جوش‌های سرسیاه با استفاده از روغن زیتون:

افرادی که پوست به شدت چرب و چسبناکی دارند، بعد از استفاده از روغن زیتون متوجه افزایش جوش‌های سرسیاه روی پوست خود می‌شوند.

۱۳. اسهال با مصرف روغن زیتون:

محتوای چربی بالا در روغن زیتون می‌تواند باعث اختلالات گوارشی و مشکلاتی مثل اسهال شود و همه ما می‌دانیم که ویژگی‌های روغن زیتون باعث شل شدن مواد درون روده می‌شود، پس زمانی که آن را به مقدار زیاد مصرف کنید، سیستم گوارشی تان کمی دچار مشکل خواهد شد و در نتیجه با اسهال خفیف رو به رو خواهید بود.

۱۴. کالری بالا روغن زیتون:

افزایش وزن ناخواسته می‌تواند یکی از اثرات جانبی مصرف بالای روغن زیتون باشد. روغن زیتون مانند دیگر روغن‌ها حاوی چربی بالایی است و کالری بسیار زیادی دارد و ممکن است که با مقدار کمی از آن هم متوجه اضافه وزن خود شوید و حتی گاهی اوقات اضافه وزن ناشی از آن از مصرف قند‌ها نیز بیشتر است که در چنین مواردی هرگز نباید از روغن زیتون در پخت غذا استفاده کنید.

ورزش آسان برای سلامت جسم و روح

متخصصان پزشکی توافق دارند که پیاده روی راهی آسان برای بهبود سلامت جسمی و روانی، تقویت تناسب اندام و پیشگیری از بیماری است. به گزارش مشرق، در حالی که پیاده روی تنها ورزشی نیست که افراد باید انجام دهند، اما برای شروع عالی است.

روغن زیتون می‌تواند فرد را مستعد به ابتلا به مشکلات سلامتی مثل عرق کردن، ضعف و لرزش کند.

۱۰. احتمال کاهش فشار خون با مصرف روغن**زیتون:**

روغن زیتون می‌تواند سلامت قلب فرد را تنظیم کند اما مطالعات اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف بیش از حد روغن زیتون می‌تواند باعث افت شدید فشار خون شود و این مشکل می‌تواند سلامت فرد را به خطر بیندازد و باعث مشکلاتی مثل سرگیجه، ضعف، حملات و نارسایی کلیه شود.

۱۱. التهاب:

همان‌گونه که گفتیم روغن زیتون سرشار از اولئیک اسید می‌باشد که نقش حیاتی را در آزاد سازی لیپوپولی ساکارید‌ها ایفا می‌کند. این ماده پروتئینی سرشار از چربی می‌باشد. لیپوپولی ساکارید در خون بیشتر است و احتمال ابتلا به بیماری‌های التهابی توسط سلول‌های ایمنی افزایش پیدا می‌کند و علاوه بر آن روغن زیتون می‌تواند التهابات مزمن را نیز افزایش دهد.

۱۲. سنگ کیسه صفرا از اثرات جانبی روغن**زیتون:**

یکی از جدی‌ترین اثرات جانبی روغن زیتون سنگ کیسه صفرا می‌باشد و اگر مستعد سنگ‌های کیسه صفرا هستید، باید از مصرف این روغن خودداری کنید. کبد ما صفرا و زرداب‌هایی را تولید می‌کند که تجمع آن‌ها باعث تولید سنگ صفرا می‌شود و راه آن را می‌بندد و این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که فرد بیش از اندازه از روغن زیتون استفاده کند که باعث تجمع چربی در این قسمت می‌شود.

محققان می‌گویند: «پیاده روی می‌تواند به برآورده شدن این توصیه ورزشی، که بزرگسالان حداقل ۲ ساعت و نیم در هفته فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند، کمک کند. پیاده روی به کاهش خطر بیماری قلبی، فشار خون بالا، زوال عقل، افسردگی و بسیاری از انواع سرطان کمک می‌کند.»

«جولی اشمید»، یک کارشناس ورزشی، خاطرنشان کرد: «پیاده روی سطح قند خون را بهبود می‌بخشد، برای سلامت استخوان‌ها مفید است و می‌تواند به کاهش وزن و خواب بهتر کمک کند. مزیت دیگر این است که این یک ورزش کم تأثیر است که فشار کمتری به مفاصل وارد می‌کند و در عین حال، قلب و ریه‌ها را تقویت می‌کند.»

بر اساس این گزارش، با وجود تمام مزایایی که پیاده روی دارد، برای سلامتی کلی کافی نیست زیرا تمرینات مقاومتی که باعث افزایش قدرت و استقامت عضلانی می‌شود، را ارائه نمی‌دهد.

کارشناسان توصیه می‌کنند که حداقل دو بار در هفته فعالیت‌هایی با استفاده از وزنه‌ها، تجهیزات بدنسازی و تمرین‌هایی که باعث بهبود انعطاف‌پذیری می‌شوند مانند یوگا انجام دهید.

این مسکن جدید شگفت انگیز است

دانشمندان موفق به ابداع یک مسکن غیر اعتیادآور شده‌اند که تا زمانی که با درد مزمن مواجه نشود، در بدن به صورت غیرفعال می‌ماند.



پژوهشگران یک مسکن غیر اعتیادآور ابداع کرده‌اند که تا زمانی که به محل درد مزمن نرسد، غیرفعال می‌ماند.

به نقل از نیو اطلس، این قرص ضد درد جدید بر خلاف سایر مسکن‌ها، به جای کند کردن اعصابی که سیگنال‌های درد را ارسال می‌کنند، به طور مستقیم علت اصلی درد را برطرف می‌کند.

سازندگان این مسکن جدید در حال حاضر روی آزمایش این ترکیب در آزمایشات انسانی کار می‌کنند.

این مسکن که اصطلاحاً پیش‌دارو (prodrug) نامیده می‌شود، متفاوت از سایر داروهاست و تا زمانی که با شرایط خاصی در بدن مواجه شود که آن را فعال می‌کند، غیرفعال می‌ماند.

به بیان علمی، پیش‌دارو یک دارو یا ترکیب غیرفعال دارویی است که پس از مصرف، متابولیزه می‌شود و به یک داروی فعال تبدیل می‌گردد.

یکی از مزایای اصلی استفاده از یک پیش‌دارو این است که دارو را مستقیماً به جایی که در بدن مورد نیاز است، می‌رساند و این امر برای چیزی مانند یک داروی مسکن بسیار مهم است.

اکنون گروهی از پژوهشگران بین‌المللی از یک واکنش شیمیایی معروف برای ایجاد دارویی استفاده کرده‌اند که تسکین موضعی درد، به ویژه برای دردهای مزمن را فراهم می‌کند.

پروفسور اندرو آبل (Andrew Abell) از دپارتمان شیمی و مرکز تعالی بیوفتونیک در مقیاس نانو (CNBP) در دانشگاه آدلاید که نویسنده همکار این مطالعه است، می‌گوید: تیم ما یک پیش‌داروی هدفمند (ترکیبی که در داخل بدن به یک داروی فعال دارویی متابولیزه می‌شود) ایجاد کرده‌اند و دریافتند که می‌تواند درد مزمن را در طول آزمایش‌های بالینی تسکین دهد.

وی افزود: ما معتقدیم اولین افرادی بودیم که ایده استفاده از این واکنش شیمیایی خاص را در یک مفهوم بیولوژیکی مطرح کردیم و در حال حاضر پتانسیل استفاده از آن را در شرایط دیگر می‌بینیم.

این پیش‌دارو توسط یک واکنش شیمیایی با گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) مانند هیدروژن پراکسید و پراکسی‌نیتريت فعال می‌شود که در محل‌های درد مداوم نسبت به سایر نقاط در غلظت‌های بالاتری یافت می‌شوند. معنی آن این است که این پیش‌دارو به صورت غیرفعال در سراسر بدن گردش می‌کند، تا زمانی که به این محل‌های درد برسد و اثرات خود را اعمال کند.

پروفسور پیتر گریس (Peter Grace) از مرکز سرطان اندرسون در دانشگاه تگزاس می‌گوید: معمولاً داروهای موجود برای درمان درد مزمن تنها برای حدود یک نفر از هر شش نفر مؤثر هستند و به سادگی فعالیت اعصابی را که سیگنال‌های درد را ارسال می‌کنند، کند

جزئیات آن در اینجا بسیار پیچیده و خارج از حوصله است، اما اگر به شیمی آلی علاقه دارید و می‌خواهید در مورد BVO بیشتر بدانید، در یوتیوب توضیحات خوبی درباره آن وجود دارد. این مطالعه در مجله Nature Biotechnology منتشر شده است.

می‌کنند. اما پیش‌داروی جدید ما با کاهش مولکول‌هایی که مسئول ارسال سیگنال‌های درد هستند، به این مشکل به صورت اساسی رسیدگی می‌کند. این روش پتانسیل یک رویکرد جدید را برای درمان درد مزمن دارد.

محققان اثربخشی این پیش‌دارو را در مدل‌های موش دارای درد مزمن بودند، آزمایش کردند و موفق نشان داد، چرا که حساسیت مفرط به لمس و سرما را شش ماه پس از آسیب معکوس کرد. در حالی که این آزمایش نشان داد که اثرات این پیش‌دارو وابسته به دوز است، اما محققان مشاهده کردند که مصرف دوز مکرر آن اثرات ضد درد آن را حفظ می‌کند.

دیون ترنر (Dion Turner) یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: این آزمایش به ما نشان داد که این ترکیب قدرت تحمل را که عامل محدودکننده اصلی مسکن‌های قوی مانند مورفین است، القا نمی‌کند. درد مزمن همچنان یک ضرورت پزشکی بزرگ است که برآورده نشده است و درمان‌های غیر اعتیادآوری مانند این، این حوزه را که در حال حاضر تحت سلطه مواد افیونی اعتیاد آور است، متحول می‌کند.

اکنون محققان این مطالعه برای کمک به پایان دادن به این موضوع کمک مالی دریافت کرده‌اند و به کارآزمایی‌های بالینی ادامه خواهند داد تا اثربخشی و ایمنی این پیش‌دارو را قبل از حرکت به سمت آزمایشات انسانی اثبات کنند.

برای کسانی که علاقه‌مند به دریافت اطلاعات بیشتری درباره این پژوهش هستند باید گفت که این واکنش شیمیایی که توسط محققان به خدمت گرفته شده است، اکسیداسیون بایر-ویلیگر (Baeyer-Villiger oxidation) یا به اختصار BVO نامیده می‌شود که بحث در مورد

۴. ورزش منظم داشته باشید

فعالیت بدنی، حتی تمرینات ساده مثل پیاده‌روی، می‌تواند تمرکز، عملکرد شناختی و خلق‌وخوی شما را بهبود بخشد.

۵. زمانی را در طبیعت بگذرانید

قرار گرفتن در فضای سبز و محیط‌های طبیعی استرس را کاهش داده و توجه را تقویت می‌کند. اضافه کردن چند گیاه به فضای خانه یا محل کار نیز تأثیر مثبتی خواهد داشت.

۶. مدیتیشن را تمرین کنید

مدیتیشن و تمرینات ذهن‌آگاهی می‌توانند کارایی مغز، توجه و تنظیم احساسات را بهبود بخشند. یوگا و تنفس عمیق از روش‌های مناسب برای شروع هستند.

۷. استراحت‌های کوتاه داشته باشید

استراحت‌های کوتاه هنگام انجام کارها می‌تواند استرس را کاهش داده و بهره‌وری را افزایش دهد. یک پیاده‌روی کوتاه یا میان‌وعده سبک می‌تواند ذهن شما را تازه کند.

۸. به موسیقی گوش دهید

موسیقی بی‌کلام یا خنثی می‌تواند تمرکز را افزایش دهد، البته این موضوع به فرد بستگی دارد. با سبک‌های مختلف موسیقی امتحان کنید تا متوجه شوید چه چیزی برای شما مؤثرتر است.

۹. یک رژیم غذایی سالم داشته باشید

غذاهایی مانند ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ، انواع توت‌ها و اسفناج می‌توانند عملکرد مغز را بهبود دهند. از غذاهای فرآوری‌شده، پرچرب و قندی پرهیز کنید.

۱۰. کافئین مصرف کنید

اگر مشکلی با مصرف کافئین ندارید، نوشیدنی‌هایی مانند قهوه یا چای سبز می‌توانند

۱۴ راهکار مؤثر برای تقویت تمرکز که باید بدانید

تقویت تمرکز مهارتی است که می‌توان با تمرین و تغییر سبک زندگی به دست آورد. اگر به دنبال بهبود تمرکز در کار، تحصیل یا فعالیت‌های روزانه هستید، در اینجا ۱۴ راهکار علمی و عملی آورده شده است



تقویت تمرکز مهارتی است که می‌توان با تمرین و تغییر سبک زندگی به دست آورد.

در اینجا ۱۴ راهکار علمی و عملی آورده شده است:

۱. مغز خود را تمرین دهید

به فعالیت‌هایی مثل سودوکو، جدول کلمات متقاطع، شطرنج، بازی‌های حافظه یا پازل‌های مختلف بپردازید. تحقیقات نشان می‌دهد ۱۵ دقیقه تمرین ذهنی در روز می‌تواند تمرکز و حافظه را تقویت کند.

۲. بازی‌های ویدیویی انجام دهید

بازی‌های ویدیویی می‌توانند توجه انتخابی بصری (VSA) و تمرکز را بهبود دهند. البته هنوز تحقیقات بیشتری در مورد تأثیرات بلندمدت آن‌ها لازم است.

۳. خواب خود را بهبود بخشید

کمبود خواب عملکردهای شناختی مانند توجه و حافظه را مختل می‌کند. هر شب ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید تا تمرکز خود را افزایش دهید.

سرعت پردازش ذهنی شما را افزایش دهند. شکلات تلخ با حداقل ۷۰٪ کاکائو نیز می‌تواند تأثیر مشابهی داشته باشد.

۱۱. از مکمل‌ها استفاده کنید

برخی مکمل‌ها مانند امگا-۳، جینکو بیلوبا و جینسینگ ممکن است به بهبود تمرکز کمک کنند، اما قبل از مصرف حتماً با پزشک مشورت کنید.

۱۲. ورزش‌های تمرکزی انجام دهید

فعالیت‌هایی مثل نقاشی، پرتاب توپ یا تمرین عدم پلک زدن برای مدت معین می‌توانند تمرکز را بهبود بخشند. این تمرین‌ها برای کودکان و بزرگسالان مناسب هستند.

۱۳. از چندوظیفگی پرهیز کنید

تحقیقات نشان می‌دهد انجام همزمان چند کار می‌تواند تمرکز را کاهش دهد. سعی کنید هر بار روی یک کار تمرکز کنید.

۱۴. زمان بندی داشته باشید

با تعیین بازه‌های زمانی مشخص برای انجام کارها، تمرکز خود را افزایش دهید. استفاده از تایمرهایی مانند روش پومودورو می‌تواند کمک‌کننده باشد.

نتیجه‌گیری

با امتحان این روش‌ها می‌توانید تمرکز خود را بهبود بخشید. اگر همچنان در تمرکز مشکل دارید، ممکن است نیاز به بررسی دلایل عمیق‌تر توسط پزشک یا مشاور باشد.

سرکه سفید برای رفع بوی سوختگی

یک لیتر آب را با دو فنجان سرکه سفید بجوشانید، به جذب بوی سوختگی کمک می‌کند. اگر نان دارید، کمی سرکه روی تکه‌های آن بریزید و آن را در مکان‌های مختلف آشپزخانه بگذارید.

رفع بوی سوختگی با لیمو

برش‌های لیمو را در آب بجوشانید و اجازه دهید چند دقیقه بجوشد تا عطر مرکبات در خانه بپیچد.

نقش وانیل در رفع بوی سوختگی

توپک‌های پنبه را با عصاره وانیل آغشته کنید و در تمام اتاق‌ها قرار دهید تا بوی آن را جذب کند.

رفع بوی سوختگی از لوازم و مبلمان

با این که ممکن است بوی سوختگی از بین رفته باشد، اما ااثیه و مبلمان منزل ممکن است بو را جذب کند. برای رهایی کامل از آن، باید اقدام جدی تری انجام دهید. تمام لوازمی را که قابل شست و شو و جابه جایی هستند (مبل‌ها، پرده‌ها) می‌توان با استفاده از شامپو و شوینده شست.

اگر غذایان سوخت برای گرفتن بو این راهکارها را امتحان کنید

راهکارهایی را ارائه می‌دهیم تا از شر این بوها خلاص شوید.



گاهی اوقات سرتان شلوع است و متوجه نمی‌شوید مواد غذایی روی گاز در حال سوختن است و وقتی بوی دود آن تمام خانه را در برگرفت، متوجه می‌شوید این دود به راحتی از منزل شما خارج نمی‌شود. در ادامه راهکارهایی را ارائه می‌دهیم تا از شر این بوها خلاص شوید.

میخک برای بوی سوختگی

۱۵ تا ۲۰ عدد میخک را در یک لیتر آب در قابلمه بریزید و بگذارید تا نیم ساعت بجوشد. این کار باعث خلاصی از بو خواهد شد. میخک‌ها دوباره می‌تواند استفاده شود.

برطرف کردن بو با دارچین

کاسه‌ای پر آب را روی شعله اجاق گاز قرار دهید و تعدادی چوب دارچین یا کمی پودر دارچین داخل آن بریزید و اجازه دهید روی شعله ملایم اجاق گاز کم کم به جوش آید. عطر دارچین فضا را معطر می‌کند و بوی حاصل از سوختگی و حتی سرخ کردنی را از بین می‌برد.

رفیع زاده ادامه داد: در همین راستا کنگره بین‌المللی مدیریت دیابت به همت انجمن دیابت ایران برگزار شد و مراسم جشن کیپو با همکاری انجمن دیابت گابریک به عنوان بخشی از این برنامه‌های هفته دیابت در جریان بود که هدف اصلی آن، کودکان دیابتی و آموزش مدیریت زندگی با دیابت به این گروه سنی در قالب داستان است.

وی افزود: یکی از رسالت‌های اجتماعی ما، حمایت از کودکان آسیب‌پذیر در جامعه است که امسال برنامه‌ای داوطلبانه با همکاری یکی از انجمن‌های حمایت از کودکان بازمانده از تحصیل را در نظر گرفتیم. علاوه بر این، با راه‌اندازی وب‌سایت آموزشی جدید، اطلاعات علمی و به‌روز درباره دیابت را در اختیار افراد دیابتی و پزشکان قرار داده‌ایم تا بتوانند به منابع مورد نیاز خود دسترسی یابند. این سایت آموزشی با بهره‌گیری از منابع علمی به روز دیابت، اطلاعات کاربردی را در اختیار عموم جامعه، افراد دیابتی و پزشکان قرار می‌دهد.

رفیع زاده تأکید کرد: رسالت ما فقط تأمین دارو نیست، بلکه در کنار افراد دیابتی ایستاده‌ایم تا گام‌به‌گام، شرایط زندگی آنها را بهبود بخشیم و همچنان در تغییر دنیای دیابت پیشرو باشیم.

مدیریت دیابت تنها کنترل قند خون نیست



مدیر یک مجموعه دارویی، هدف گذاری فدراسیون جهانی دیابت که سه سال آینده را با شعار «دیابت و تندرستی» نامگذاری کرده است، گفت: مدیریت دیابت تنها کنترل قند خون نیست.

به گزارش مشرق، الهام رفیع‌زاده در تشریح برنامه‌های هفته اطلاع‌رسانی دیابت، اظهار داشت: امسال در هفته دیابت، با برگزاری چندین رویداد مهم و راه‌اندازی پروژه‌های جدید، تلاش داریم تا نقش خود را در بهبود زندگی افراد دیابتی ایفا کنیم.

وی با اشاره به هدف گذاری فدراسیون جهانی دیابت که سه سال آینده را با شعار «دیابت و تندرستی» نامگذاری کرده است، افزود: این نامگذاری بیانگر این حقیقت است که مدیریت دیابت تنها کنترل قند خون نیست، بلکه تمامی جنبه‌های زندگی فرد دیابتی از جمله وضعیت روحی و روانی، سبک زندگی و حمایت‌های اجتماعی را شامل می‌شود. ما نه تنها با ارائه درمان‌های نوین، بلکه با برگزاری برنامه‌های آموزشی و اقدامات عام‌المنفعه تلاش می‌کند تا در کنار افراد دیابتی، خانواده‌های آنها، پزشکان و انجمن‌های دیابت قرار گیرد و به بهبود وضعیت افراد دیابتی کمک کند.

سبزیجات فریز و کنسرو شده در این مواقع نجات بخش هستند!



متخصصان تغذیه می‌گویند سبزیجات تازه اگر در دسترس باشند، مطمئناً بهترین گزینه برای مصرف روزمره هستند.

به گزارش بهداشت نیوز، «باربارا اینترمیل» متخصص تغذیه در این باره می‌گوید همچنین اگر سبزیجات، مواد مغذی خود را با پختن بیش از حد یا ماندن طولانی مدت در یخچال از دست ندهند نیز برای مصرف توصیه می‌شوند.

در عین حال انواع منجمد و کنسرو شده سبزیجات در اوج رسیده بودن، چیده می‌شوند و به طور کلی بلافاصله فرآوری می‌شوند که این شیوه به حفظ مواد مغذی آنها کمک می‌کند. به علاوه، دستورالعمل‌های رژیم غذایی ۲۰۲۰-۲۰۲۵ برای آمریکایی‌ها مردم را تشویق می‌کند از سبزیجات مختلف از جمله «تازه، منجمد و کنسرو شده» استفاده کنند.

در حالی که سبزیجات منجمد و کنسرو شده هر دو جای خود را دارند، ممکن است در مواقع اضطراری زمانی که غذای یخچالی و تازه در دسترس نیست، نجات‌بخش باشند.

سدم چطور؟

با توجه به داده‌های اتحادیه غذای کنسرو شده (mealtimes.org)، نمک یا سدیم برای نگهداری مواد غذایی کنسرو شده استفاده

نمی‌شود بلکه این کار با گرما و سرمایش انجام می‌شود. با این حال اشکالی ندارد که در صورت نیاز به دنبال نسخه‌های کم سدیم باشید. لویا و سایر سبزیجات کنسرو شده را می‌توان آبکش کرد و شست تا از شر ۴۰ درصد یا بیشتر سدیم افزوده خلاص شوید.

جالب توجه است که طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، منابع اصلی سدیم موجود در غذای ما در پیتزا، گوشت پخته شده، نان، برگر و ساندویچ است.

در مورد مواد مغذی و سایر مواد مفید چطور؟ برخی از آنها مانند لیکوپن (رنگدانه قرمز مفید در گوجه فرنگی) و بتاکاروتن (که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود) در سبزیجات کنسرو شده با حرارت افزایش می‌یابد.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، ویتامین C داستان دیگری دارد. این ویتامین کمترین پایداری را در بین تمام ویتامین‌ها دارد و به راحتی بر اثر گرما و قرار گرفتن در معرض هوا از بین می‌رود. با این حال، طبق بررسی سال ۲۰۲۱ در مجله «آنتی‌اکسیدان‌ها»، فناوری‌های جدید اکنون می‌توانند محتوای ویتامین C را در بسیاری از غذاهای کنسرو شده حفظ کنند.

به گفته متخصصان، حداقل یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مصرف غذاهای سالم و فرآوری نشده را افزایش دهید. این کار می‌تواند به آسانی اضافه کردن اسفناج به تخم‌مرغ‌های همزده، تفت دادن کلم بروکلی به عنوان یک غذای ساده یا ریختن هویج یا گل‌کلم در سوپ باشد. سبزیجات بسیار مغذی و منابع عالی فیبر هستند و مصرف آنها باعث می‌شود بین وعده‌های غذایی احساس سیری کنید.

پونه کوهی گرم، خوش طعم و اندکی کافورمانند و شبیه به لیمو و فلفل است، اما طعم پونه خنک‌تر و شیرین‌تر است.

خواص پونه کوهی

اورگانو مانند سایر گیاهان دارویی برگ‌سبز مقدار زیادی ویتامین K1 دارد. این گیاه همچنین حاوی مقادیر اندکی از سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی است از جمله ویتامین A، C، E و ویتامین‌های B مانند B6 و فولات و مواد معدنی مانند کلسیم، آهن و پتاسیم. پونه کوهی تازه حاوی کلروفیل نیز هست و اگر پس از مصرف این گیاه آفتاب بگیرید، به تولید طبیعی کوکیوتن (CoQ10) کمک می‌کند. این ترکیب مهم از رشد سلول و تولید انرژی پشتیبانی می‌کند و جلوی آسیب به سلول‌ها را نیز می‌گیرد.

ترکیبات ترپن‌ها در اورگانو پونه کوهی مانند بسیاری از گیاهان خوراکی بوی قوی و برگ‌هایی با طعم تندوتیز دارد تا موجوداتی مانند شته‌ها و کنه‌ها نتوانند آن را بچوند یا این گیاه آلوده به بیماری‌های قارچی نشود. مواد شیمیایی تولیدکننده عطر و بوی این گیاه ترپن‌ها نام دارند که در بسیاری از گیاهانی که ما از آنها برای تولید روغن استفاده می‌کنیم، دیده می‌شوند.

روغن اورگانو که از ساقه‌ها و برگ‌های تازه این گیاه گرفته می‌شود، منبعی سرشار از بعضی از ترپن‌های بسیار قدرتمند است. ۲ ترپن مهم که این روغن ضروری را تشکیل می‌دهند، عبارت‌اند از کارواکرول و تیمول که به‌همراه یکدیگر فواید سلامتی شایانی دارند. طبق تحقیقات، این دو ترکیب خواص ضد میکروبی، ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی و ضد تومور دارند.

اما چطور ممکن است ترکیبی شیمیایی که گیاه برای جلوگیری از حمله آفت‌ها تولید می‌کند،

تفاوت اصلی خواص پونه با پونه کوهی / در این مواقع پونه کوهی مصرف کنید



نام دیگر پونه کوهی اورگانوست و آشپزها از برگ‌های خشک یا تازه این گیاه استفاده می‌کنند. اورگانو عضو خانواده نعنا و بومی منطقه مدیترانه است و در اکثر نواحی نیم‌کره شمالی به خوبی رشد می‌کند.

به گزارش بهداشت نیوز، کلمه اورگانو ریشه در ۲ لغت یونانی دارد «oros» به معنی «کوهستان» و «ganos» به معنی «روشنایی» یا «لذت». بنابراین می‌توانید حدس بزنید که این گیاه کجا بیشتر رشد می‌کند؛ در دامنه‌های کوهستان تا از نور کامل خورشید بهره ببرد.

البته می‌توانید پونه کوهی را در نواحی سردسیر نیز سالی یک مرتبه برداشت کنید. همچنین اگر زمستان‌های محل زندگی‌تان زیاد سرد نباشد، این گیاه ممکن است چرخه زندگی بیشتر از ۲ سال نیز داشته باشد. اورگانو چاشنی اصلی غذاهای ایتالیایی است، به‌ویژه غذاهای مدیترانه‌ای جنوب ایتالیا.

فرق پونه با پونه کوهی

فرق پونه و پونه کوهی در شکل و طعم این دو گیاه است. برگ‌های پونه کوهی بیضی‌شکل هستند و لبه‌های صاف دارند. در حالی که برگ‌های پونه باریک‌تر و بیشتر به شکل بادام هستند و لبه‌های دندانه‌دار دارند. همچنین ظاهر برگ‌های پونه چروکیده‌تر است. از طرفی مزه

کردند که کارواکرول می‌تواند جلوی ورود ویروس HIV به سلول‌های سالم را بگیرد. بنابراین به نظر می‌رسد که روغن اورگانو خواص ضدویروسی دارد.

۳. خاصیت انگل‌کشی

کریپتوسپورییدیوم انگلی با قدرت عفونی زیاد است که در روده انسان‌ها و حیوانات زندگی می‌کند و از طریق آب نوشیدنی، استخرهای شنا و جکوزی منتقل می‌شود. مبتلا شدن به این انگل می‌تواند خطرانی مانند اسهال پایدار به همراه داشته باشد، بیماری شایعی در کودکانی که در محله‌های فقیر و آلوده زندگی می‌کنند. مشخص شده است که روغن اروگانو و همچنین عصاره خالص کارواکرول استخراج‌شده از این گیاه جلوی عفونت‌زایی کریپتوسپورییدیوم را می‌گیرند. نویسندگان تحقیقی در سال ۲۰۱۸، بیان کردند که روغن اورگانو می‌تواند درمان خوراکی مؤثری برای کودکان مبتلا به این انگل باشد.

توکسوپلازما گوندی انگل خطرناک دیگری است که می‌تواند از طریق مدفوع گربه به انسان منتقل شود و باعث بیماری توکسوپلازموزیس شود. نوزادان مادران بارداری که در معرض این انگل قرار می‌گیرند، با ناتوانی‌های رشدی شدید به دنیا می‌آیند. این مسئله مشکل بزرگی است، چون حتی موثرترین درمان‌های پزشکی برای آن احتمال شکست زیادی دارند و هیچ‌کدام برای درمان عفونت افراد فاقد علائم بیماری توکسوپلازموزیس نتیجه‌بخش نیستند. البته طبق تحقیقی در سال ۲۰۲۱، کارواکرول می‌تواند با تغییر شکل توکسوپلازما گوندی و جلوگیری از توانایی حرکت آن جلوی تکثیر این انگل را بگیرد.

برای بدن انسان مفید باشد؟ علت آن را باید پدیده‌ای به اسم هورمسیس بدانیم که طبق آن ماده‌ای می‌تواند در دوزهای بالا آسیب‌زننده و در مقادیر اندک مفید باشد. این‌طور فرض شده است که ترکیبات داخل اورگانو اندکی به بدن انسان استرس وارد می‌کنند اما از طرفی آن را برای مواردی مانند ترمیم سلول‌ها تحریک می‌کنند.

فواید اورگانو برای سلامت انسان این گیاه از گذشته به‌علت کمک به سیستم ایمنی و توانایی حفاظت از بدن در برابر بیماری‌های گوناگون، همچون داروی گیاهی خوراکی استفاده می‌شده است. البته تقریباً تمام تحقیقات انجام‌شده درباره خاصیت پونه کوهی روغن یا عصاره این گیاه را بررسی کرده‌اند نه نمونه خشک‌شده یا تازه آن. بنابراین اگر دچار عارضه‌ای هستید که با روغن یا عصاره اورگانو قابل‌درمان است، پیش از استفاده از آن با پزشک خود مشورت کنید. در ادامه، برخی از خواص ادویه اورگانو و خود گیاهش را بررسی می‌کنیم.

۱. خواص پونه کوهی برای زنان

یائسگی و عادت ماهیانه اغلب علائم مشابهی دارند از جمله تغییرات هورمونی و دردهای عضلانی. چای اورگانو اسپاسم‌های عضلانی را آرام می‌کند و می‌تواند گرفتگی‌های رحم و لگن را کاهش دهد که برخی زنان قبل از پیروی دچارش می‌شوند.

۲. خواص ضدویروسی

بر اساس تحقیقی در سال ۲۰۱۴ درباره خواص پونه کوهی، کارواکرول (یکی از ترین‌های موجود در این گیاه) برای کاهش عفونت ناشی از نوعی نورویروس انسانی رشدیافته در محیط کشت سلولی آزمایشگاهی، مؤثر بوده است. همچنین در سال ۲۰۲۰، تیمی از محققان فلوریدا کشف

۴. خواص ضدباکتری

محققان متوجه شده‌اند که روغن اورگانو می‌تواند جلوی آسیب باکتری‌های مخرب به دستگاه گوارش، شش‌ها و پوست انسان را بگیرد. همچنین این روغن ممکن است راه‌حلی برای یکی از مشکلات بزرگ در پزشکی مدرن و سلامت عموم باشد، یعنی مشکل مقاومت باکتری‌ها به چندین داروی ضدباکتری.

استفاده گسترده از داروهای ضدباکتری در بیمارستان‌ها و کشاورزی صنعتی منجر به ایجاد میکروب‌هایی شده است که می‌توانند پس از مواجه شدن با داروهای ضدباکتری، زنده بمانند. بر اساس تحقیقی در سال ۲۰۱۸، روغن پونه کوهی می‌تواند بعضی از باکتری‌های مقاوم به داروهای ضدباکتری و همچنین زخم‌های سوختگی درجه سوم را غیرفعال کند.

به‌ویژه باید از عفونتی باکتریایی به‌اسم بیماری لایم نام ببریم که در بسیاری از مبتلایان در برابر درمان‌های ضدباکتری مقاومت می‌کند. تقریباً ۲۰ درصد بیماران که درمان ضدباکتری استاندارد برای این بیماری را کامل کرده‌اند، گاهی تا چندین دهه همچنان با علائم مزمن آن درگیر بوده‌اند.

بر اساس یکی از نظریه‌ها، بعضی از باکتری‌های لایم به داروها حمله یا در برابر آنها مقاومت می‌کنند و می‌توانند در بدن باقی بمانند و مشکل‌ساز شوند. طبق تحقیق منتشرشده در مجله پزشکی «Frontiers in Medicine»، چندین روغن ضروری گرفته‌شده از گیاهان دارویی از جمله اورگانو، باکتری لایم را بهتر از داروهای ضدباکتری فعلی از بین بردند.

نویسندگان این تحقیق ادعا می‌کنند که ۳ تا از مؤثرترین روغن‌های گرفته‌شده از اورگانو، چوب

دارچین و میخک تمام سلول‌های مقاوم به درمان را کامل و بدون اثری از رشد مجدد کشتند.

۵. خواص آنتی‌اکسیدانی

با آنکه خود پونه کوهی آنتی‌اکسیدان نیست، چنین خواصی دارد. تحقیقات آزمایشگاهی در سال‌های ۲۰۱۶ و ۲۰۱۷ فعالیت آنتی‌اکسیدانی چشمگیر عصاره اورگانو را اندازه گرفتند. همچنین در سال ۲۰۱۷ در چین تحقیقی انجام شد که نشان داد روغن گرفته‌شده از برگ‌ها و گل‌های پونه کوهی بیش از روغن استخراج‌شده از ساقه‌ها یا ریشه‌های این گیاه قدرت آنتی‌اکسیدانی دارد.

۶. اورگانو و سرطان

طبق یافته‌های بسیاری از تحقیقات، کارواکرول و تیمول می‌توانند جلوی پیشرفت سرطان را بگیرند. این دو ترکیب از طریق مکانیسم‌های متعددی این کار را انجام می‌دهند از جمله آپوپتوز القا شده، سمیت سلولی، توقف چرخه سلولی، جلوگیری از متاستاز و مسدود کردن مسیرهای سیگنال‌دهی مانند mTOR که تومورها را تحریک به رشد می‌کنند.

استفاده از پونه کوهی خشک و تازه در آشپزی حتی اگر خواص پزشکی اورگانو را نادیده بگیریم، این گیاه چاشنی بی‌نظیری برای غذاهای شاماست و به این شکل نیز می‌توانید از فواید آن بهره ببرید. اما می‌دانید باید از پونه کوهی خشک استفاده کنید یا تازه؟

پونه خشک‌شده به‌علت بافت متراکم‌تر خود طعم بیشتری به غذاها می‌دهد. اگر می‌خواهید از گیاه تازه استفاده کنید، مقدار آن را ۳ برابر کنید. اگر در دستور آشپزی‌تان ۱ قاشق چای‌خوری اورگانو خشک‌شده نوشته شده است، می‌توانید به‌جای

پودر نهایی را در ظرف دربسته که هوا به آن نفوذ نکند نگهداری و تا ۲ ماه استفاده کنید.

جمع‌بندی

پونه کوهی که نام دیگر آن اورگانو است، به دلایلی مانند داشتن مواد مغذی فراوان، محتوای کلروفیل و ترپن‌ها فواید متعددی برای بدن دارد. طبق تحقیقات، روغن ضروری و عصاره اورگانو به سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت‌های مختلف میکروبی کمک می‌کنند و در مبارزه با سرطان نیز موثرند. همچنین می‌توانید پونه کوهی تازه یا خشک‌شده را در آشپزی استفاده کنید.

آن از ۱ قاشق غذاخوری برگ پونه کوهی تازه استفاده کنید.

باین‌حال پونه کوهی خشک‌شده مواد مغذی کمتری از نمونه تازه آن دارد. ویتامین A و ویتامین C موجود در این گیاه به‌علت قرارگرفتن در معرض نور خورشید و حرارت از بین می‌روند. البته شما می‌توانید خودتان پونه کوهی را در هوای آزاد و به‌دور از گرما و آفتاب خشک کنید. کلروفیل ترکیب دیگری است که پس از خشک‌کردن اورگانو از بین می‌رود. برخلاف آنچه در کلاس‌های زیست‌شناسی خوانده‌اید، بدن انسان نیز می‌تواند با خوردن گیاهان سبز و رفتن زیر نور خورشید فرایند شگفت‌انگیز فتوسنتز را انجام دهد. به همین دلیل پونه کوهی تازه در مقایسه با نوع خشک آن، ممکن است سالم‌تر باشد.

شاید بهتر باشد از هر دو نوع استفاده کنید. چون اورگانو خشک‌شده طعم تیزتری دارد و می‌توانید آن را در اوایل آشپزی به غذای خود اضافه کنید تا مزه آن به غذا نفوذ کند. پونه کوهی تازه را هم در انتهای آشپزی به غذایتان اضافه کنید تا مواد مغذی و طعم خود را حفظ کند.

طرز تهیه پودر اورگانو

برگ‌های پونه کوهی را چند بار با آب معمولی بشویید و آنها را به‌مدت ۱ هفته زیر نور خورشید یا باد پنکه خشک کنید. همچنین می‌توانید از مایکروویو استفاده کنید.

زمانی که برگ‌ها کاملاً خشک شدند، آماده استفاده‌اند.

برگ‌ها را در مخلوط‌کن قرار دهید تا پودر شوند. به این پودر مقداری نمک، فلفل سیاه، پودر سیر، پودر چیلی، پودر برگ بو و ریحان خشک‌شده اضافه و به‌خوبی ترکیب کنید.

حد نیاز خریداری نشود چرا که اگر بیش از نیاز خریداری شود دور ریزش زیاد خواهد بود و بحث اسراف پیش خواهد آمد.

چطور نگهداری کنیم؟

او در توضیح بیشتر می‌افزاید: واقعا ما در زمینه مواد غذایی زیاد اسراف می‌کنیم. اگر هم به دلیل مشغله زیاد نان بیشتری می‌خرید، برای هر بار مصرف خود نان را بسته بندی کنید و در فریزر قرار دهید و زمانی که می‌خواهید از فریزر خارج کنید و نان را در توستر بگذارید یا روی اجاق گاز گرم کنید یا یکی دو ساعت پیش از مصرف از فریزر خارج کنید و بگذارید یخ آن آب شود و سپس مصرف کنید. در صورت نگهداری در فریزر نان تازگی خود را حفظ خواهد کرد.

علائم نان ناسالم

او به مضرات نان بیات هم اشاره می‌کند و می‌گوید: اگر مجبور به نگهداری نان در بیرون فریزر شویم آنگاه بیات خواهد شد. نان زمانی که مدتی می‌ماتد بیات می‌شود و کپک می‌زند. کپک هم قابل دید نیست مگر این که کلنی‌های زیادی تشکیل شود که شما بتوانید ماکروکلنی‌های موجود در کپک را مشاهده کنید، در غیر این صورت قابل رویت نیست. حتی ممکن است نان بیات محیط مساعدی در جهت رشد قارچ پدید بیاورد. آنگاه شما بدون اینکه بدانید نان کپک زده را خواهید خورد یا آن را به نان خشکی خواهید و او هم در نهایت به گاوداری‌ها خواهد داد.

چرا به گاوداری‌ها نان ندهیم؟

این متخصص تغذیه به چرایی مفید نبودن تحویل نان بیات به گاوداری‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید: به خاطر همین بار میکروبی نان‌های بیات، حتی دادن این نان‌ها به گاوداری‌ها صحیح نیست. اگر دور ریز نان دارید و می‌خواهید جهت

علائم نان ناسالم را بشناسید



نان بعد از پخت زیاد تازه نمی‌ماند و روند بیات شدن آن به سرعت آغاز می‌شود و کپک می‌زند. اغلب این نان را نگه می‌داریم تا به نان خشکی‌ها تحویل دهیم. ۱

به گزارش مشرق، طبق سنت‌ها و آئین‌های مذهبی، اجتماعی و عرفی رایج در جامعه، عموماً مردم کشور ما نان کهنه یا بیات را به دلیل اینکه آن را نعمتی الهی و برکت سفره می‌دانند دور نمی‌ریزند و اغلب این نان‌ها را برای تحویل به نان خشکی‌ها نگه می‌دارند. اما آیا شیوه نگهداری این نان‌ها صحیح است و ارائه آن‌ها به نان خشکی‌ها و سپس به دامداری‌ها کار درستی است آیا

راهکارهای دیگری وجود ندارد؟

چرا نان زیاد نخریم؟

با دکتر خدیجه رحمانی استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی این پرسش‌ها را در جهت یافتن راهکارهایی برای حفظ بهتر نان و همچنین راه‌های دیگر استفاده از نان بیات به جای ارائه آن‌ها به نان خشکی‌ها در میان گذاشتیم. این متخصص تغذیه در گفت و گو با همشهری ضمن مخالفت با خرید نان زیاد توصیه می‌کند که به منظور جلوگیری از اسراف، نان بیشتر خریداری نشود تا مجبور به نگهداری آن و سپس دور ریختن یا تحویل به نان خشکی شویم، این متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: در درجه اول عموم توصیه‌ها بر این است که نان بیش از

تحويل به نان خشکی‌ها نگهدارید، نان اضافی را کاملاً خشک کنید تا جایی که هیچ رطوبتی نداشته باشد چراکه آن رطوبت باعث کپک می‌شود. اگر نان خشک برای مصرف به دامداری‌ها ارائه شود، مشکلی نخواهد بود. اما متأسفانه شاید تا ۹۰ درصد این نان‌های بیات آلوده هستند و بار میکروبی دارند و به دلیل این بار میکروبی مصرف آن‌ها در گاوداری‌ها مناسب نیست.

راه جایگزین

رحمانی درباره راه حل جایگزین می‌گوید: اگر نان کاملاً خشک شود خود خانواده‌ها و به ویژه خانواده‌هایی که بضاعت مالی زیادی ندارند، می‌توانند این نان را در غذاهایی مانند آبگوشت یا آبدوغ مصرف کنند. اگر نان لواش باشد آن را می‌توانند خشک کرده و خورد کنند و در زمان صرف صبحانه یا شام به همراه پنیر و گردو و سبزی استفاده کنند. حتی نان خشک شده را می‌توان به طور ویژه همراه با شام که عمدتاً غذایی سبک است، استفاده کرد.

چطور خشک کنیم؟

او در توضیح بیشتر می‌گوید: نان بربری به دلیل زخامتی که دارد شاید آنطور که به نظر می‌رسد قابل استفاده نباشد برای خشک کردن بیشتر نان‌های لواش و تافتون بهتر هستند حتی سنگ خشک را هم می‌توان در زمان خوردن آبگوشت به عنوان نان ترید مورد استفاده قرار داد. نان را برای خشک کردن در ظرف دربسته قرار ندهید چرا که امکان رشد میکروبهای غیر هوازی افزایش پیدا می‌کند. بنابراین نان را در زمان خشک کردن کاملاً در معرض هوا باید قرار دهید. نان ۱ در واقع در همان سفره غذا چند ساعت بگذارید بماند تا خشک شود.