بدانیم

پوست انار را دور نریزید!

خواص پوست انار

فریده تهرانی
خبرنگار چاردیواری

پوست قرمز انار حدود ۵۰ درصد کل وزن میوه را به خود اختصاص داده است. اگرچه بسیاری از مردم آن را دور می‌اندازند، اما حقیقت این است که این بخش از انار دارای مقادیر قابل توجهی از آنتی‌اکسیدان‌هاست، حتی بیشتر از آب میوه خود انار. در طب سنتی هند، پوست انار برای موارد درمانی و زیبایی به صورت گسترده‌ای استفاده می‌شود. در این مقاله به بررسی خواص پوست انار می‌پردازیم.

تأثیر مثبت در درمان لکه‌های پوست

پوست انار به خاطر دارا بودن مواد فعال مانند آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها، توانمندی دارد تا برخی از مشکلات پوستی مانند پریگمانتاسیون را درمان کند. یک مطالعه روی ۳۰ داوطلب مبتلا به هایپرپیگمانتاسیون نشان داد که استفاده منظم از محصولاتی با پایه پوست انار می‌تواند مناطق تیره پوست را روشن کند بدون این‌که عوارض جانبی ایجاد شود.

انار در درمان آکنه

استفاده از خمیری تهیه شده از پودر پوست انار و آب می‌تواند در درمان مشکلات پوستی مانند آکنه موثر واقع شود. دلیل این اثر مثبت، میزان بالای آنتی‌اکسیدان‌ها در پوست انار است. اگرچه یک مطالعه نشان داد که انار می‌تواند درمانگر آکنه باشد، اما برای قطعیت بیشتر، نیاز به تحقیقات وسیع‌تری داریم.

پوست انار در مقابله با آسیب‌های نور خورشید

خواص پوست انار می‌تواند به ما در مقابله با اشعه ماورای بنفش و حفاظت از پوست در برابر علائم پیری کمک کند. اگرچه مطالعات کاملی روی انسان انجام نشده، اما نتایج اولیه نشان‌دهنده این موضوع است. همچنین وقتی پوست انار به شکل پماد استفاده می‌شود، می‌تواند به بهبود و ترمیم زخم‌ها کمک کند.

خواص پوست انار برای آلزایمر

استرس اکسیداتیو، یکی از عوامل موثر در ایجاد بیماری آلزایمر، با اثرات آسیب‌رسان خود در بدن نقش آفرین است. با توجه به غنی بودن پوست انار از آنتی‌اکسیدان، توقع می‌رود در ارتقای کیفیت زندگی بیماران مبتلا به این بیماری تأثیرات مثبتی داشته باشد. یک مطالعه با حضور ۳۶ بزرگسال سالم نشان داده است که مکمل‌هایی با محتوای عصاره پوست انار، توانایی بهبود عملکرد شناختی را در انسان‌ها دارد.

خواص ضد سرطانی پوست انار

پونیکالاژین، یک نوع پلی‌فنل موجود در پوست انار، در مطالعات متعددی خواص ضد سرطانی خود را نشان داده است. به‌ویژه در درمان سرطان‌های پروستات، سینه، دهان و روده بزرگ، استفاده از عصاره پوست انار به عنوان یک راهکار امیدوارکننده ظاهر شده است.



ترفند

راهنمای استفاده از درجه دمای آب در ماشین لباسشویی

چه درجه‌ای برای چه لباسی

لیلا ونکی
خبرنگار چاردیواری

لکه، از تخم مرغ گرفته تا روغن و حتی لکه شاتوت - هرگز نباید خشک شود. فورا آن را آغشته به لکه برکنید (با سفیدکننده یا بدون آن)، مخصوصا اگر لکه روغن روی یقه پیراهن باشد. لباس چرک مورد نظر را باید در اسرع‌وقت شست. پس از آغشته کردن لباس به لکه‌بر، به مرحله پیش‌شست‌وشو نیازی نیست. به‌جزوقتی که لباس چرک خیلی لکه‌دار باشد، در این صورت ابتدا باید آن را خیساند، سپس پیش‌شست‌وشو را انجام داد. به‌خصوص لکه خون نیز شامل این مورد می‌شود.

نکته

کار با ماشین لباسشویی

شاید ماشین لباسشویی را بتوان یکی از مهم‌ترین اختراعات بشر دانست که حسابی کار خانم‌های خانه‌دار را راحت کرد! این وسیله الکترونیک و محصول فناوری و دانش بشری استفاده ساده‌ای دارد و کار شست‌وشو را راحت کرده است اما با وجود این گاهی وقت‌ها کار کردن با آن سخت می‌شود به‌خصوص وقتی برنامه‌های شست‌وشوی متعددی دارد و باید بدانیم هر لباس و پارچه‌ای با ویژگی‌های مختلف را باید روی چه درجه‌ای از آب و کدام برنامه شست‌وشو گذاشت تا لباس‌های ما علاوه بر تمیزی عمر خود را هم حفظ کنند.

در جدول ذیل به این موضوع پرداخته‌ایم و برای شست‌وشوی بهتر توصیه‌هایی را به شما ارائه کرده‌ایم.



میزان خاک و کثیفی	مثال	دمای توصیه‌شده شست‌وشو	پیش از شست‌وشو
مقدار کم	هیچ لکه و کثیفی مشاهده نمی‌شود: لباس‌های سبک تابستانی، لباس‌های ورزشی، تی‌شرت، بلوز، روکش تخت و حوله	۱۵ تا ۲۰ درجه (اگر برنامه ۲۰ درجه موجود نیست از برنامه ۳۰ درجه استفاده کنید)	خیر
معمولی	تی‌شرت، پیراهن، بلوز، لباس زیر، پارچه و دستمال‌های آشپزخانه، روکش تخت و حوله	۱۵ تا ۲۰ درجه (اگر برنامه ۲۰ درجه موجود نیست از برنامه ۳۰ درجه استفاده کنید)	خیر
خیلی کثیف	خیلی لکه‌دار و کثیف: دستمال‌های نظافت و گردگیری، لباس‌های کار، لباس بچه، لباس‌های ورزشی آغشته به چمن و خاک	۴۰ تا ۶۰ درجه	خیر

راهکارهایی برای استعلام ازدواج



محمد زمانی
خبرنگار چاردیواری

با توجه به این‌که در قانون، راه‌هایی وجود دارد که افراد می‌توانند به کمک آنها، ازدواج‌های قبلی خود را از شناسنامه پاک کرده، شناسنامه المثنی دریافت کنند و به این ترتیب، وضعیت تاهل و سوابق ازدواج را در شناسنامه خود سفید نگاه دارند؛ عده‌ای هنگام ازدواج، به‌راحتی سوابق ازدواج دائم یا موقت قبلی خود را از طرف مقابل‌شان پنهان می‌کنند.

ازاین‌رو، برخی از افراد، به دنبال راه‌هایی برای استعلام ازدواج و اطلاع از وضعیت تاهل با کد ملی هستند که برای تحقق این امر، لازم است از مسائلی چون وجود یا عدم وجود سامانه اینترنتی برای این موضوع و شرایطی که آگاهی از وضعیت تاهل دیگری را فراهم می‌آورند، مطلع باشند.

سامانه استعلام آنلاین ازدواج

در حال حاضر تنها سایت ثبت من به آدرس my.ssaa.ir از سوی ثبت احوال، راه‌اندازی شده که هر فرد با ثبت‌نام در آن از طریق کد ملی و شماره همراه منطبق با کد ملی خود، می‌تواند از وقایع ازدواج و طلاق مرتبط به خودش که مربوط به سال ۱۳۹۲ و بعد از آن بوده است، مطلع شود.

سامانه صدور گواهی تجرد به آدرس sabteahval.ir که صرفا این گواهی را برای ایرانیان عازم یا مقیم خارج از کشور، آن هم به دستور فرد یا وکیل رسمی و قانونی وی صادر می‌نماید، از دیگر سامانه‌هایی است که با مسامحه، می‌توان از آن به عنوان سامانه استعلام آنلاین ازدواج نام برد.

استعلام ازدواج موقت از ثبت احوال

درخصوص امکان استعلام ازدواج موقت از ثبت احوال باید گفت، با توجه به این‌که قانون‌گذار، جز در مواردی نظیر شرط بر ثبت نکاح موقت یا توافق طرفین بر این امر، همچنین بارداری زوجه در عقد موقت، الزامی بر ثبت آن ندانسته و عدم ثبت ازدواج موقت یا صیغه را جرم‌انگاری نکرده است، در بسیاری از موارد، ازدواج موقت مردان و زنان، ثبت نمی‌گردد و در درجه اول، به همین علت نمی‌توان از وضعیت تاهل افراد به موجب عقد موقت یا سابقه تاهل به‌واسطه این عقد، مطلع گردید.

استعلام سابقه ازدواج و وضعیت تاهل با کد ملی

در درجه دوم و با فرض ثبت ازدواج موقت به صورت رسمی و قانونی، جز در مواردی که در تیترهای قبلی مقاله ذکر گردید یا جز در صورت مراجعه حضوری اشخاص به این ادارات، به هیچ‌وجه، هیچ شخص دیگری نمی‌تواند اقدام به استعلام ازدواج موقت سایر اشخاص یا فرد مورد نظر خود برای ازدواج، از اداره ثبت احوال نماید. درخصوص استعلام سابقه ازدواج دائم، صیغه ۹۹ ساله و عقد موقت، همچنین آگاهی از وضعیت تاهل با کد ملی باید گفت انجام این امر، تنها توسط خود شخص و از طریق مراجعه به سامانه ثبت من my.ssaa.ir میسر است.