



خواص گیاهان

خواص زعفران

از اشتهاآوری تا ضد سرطانی

زعفران آرام‌بخش، اشتهاآور و تقویت‌کننده حافظه و پیشگیری‌کننده از سرطان و بیماری قلبی است

طبع زعفران گرم و خشک و عطر و بوی زعفران به علت وجود اسانس بی‌رنگ ترپین دار و یک ترکیب اکسیژن دار و همراه با سینیئول به نام سافرانال است. رنگین بودن زعفران نیز مربوط به وجود ماده‌ای به نام کروستین است.

زعفران موجب کاهش چربی و کلسترول خون می‌شود. علاوه بر آن خواص دیگری هم دارد که در ادامه اشاره می‌کنیم: زعفران آرام‌بخش، اشتهاآور، ضد اسپاسم، پیشگیری‌کننده از بیماری قلبی و سرطان، تقویت‌کننده حافظه، درمان‌کننده بیماری‌اسم، عفونت‌ادراری و رفع نفخ شکم شمرده می‌شود. طبق پژوهش‌ها مصرف زعفران در دوران بحرانی بارداری یعنی سه‌ماه اول که دوران تشکیل اندام‌هاست می‌تواند به جنین آسیب‌هایی وارد کند.

خواص گلبرگ زعفران

گلبرگ زعفران حاوی چند ترکیب مختلف مانند موادمعدنی، آنتوسیانین، فلاونوئیدها، گلیکوزید و آلکالوئیدهاست. برخی از خواص دارویی مختلف گلبرگ زعفران عبارت‌اند از: آنتی‌باکتریال بودن، خواص ضد اسپاسم، تقویت سیستم ایمنی بدن، ضد حساسیت و آلرژی، ضد افسردگی، تسکین‌دهنده درد، تصفیه‌کننده و محافظت‌کننده از کبد، ضد احتقان، تنظیم فشار خون، ضد دیابت و ضد فعالیت‌های اکسیداسیونی. باتوجه به این خواص، گلبرگ زعفران به عنوان داروی جایگزین یا مکمل در برخی بیماری‌ها قابل استفاده است.

خواص پرچم زعفران

پرچم به دلیل این که از میان گلبرگ‌ها جدا شده، بوی زعفران را با خود به همراه دارد و به دلیل داشتن ترکیبات خاصی مانند کروستین خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و این خاصیت موجب شده در درمان تومورهای سرطانی بسیار موثر واقع شود. پرچم زعفران نه تنها برای تقویت طعم غذاهای مختلف بلکه برای چاشنی نوشیدنی‌های گرم و سرد و دسر‌ها نیز استفاده می‌شود.

خواص ریشه زعفران

خامه زعفران یا همان ریشه زعفران در حقیقت به قسمت زرد رنگ کلاله و انتهای آن گفته می‌شود. بنابراین منظور از ریشه آن قسمتی که در خاک قرار دارد نیست. بهبود بیماری‌های مربوط به چشم، آلزایمر و تقویت حافظه و همچنین درمان دیابت از خواص ریشه زعفران است و می‌توان همچنین به بهبود خلق و خو و درمان افسردگی، رفع بوی نامطبوع دهان، شادی‌آوری و رفع خستگی، بهبود پوست، تقویت نیروی جنسی، تقویت عملکرد کبد و قلب و تقویت عملکرد معده و مثانه اشاره کرد. از ریشه یا خامه زعفران می‌توانید در مواردی که نیاز به رنگ زعفران ندارید و تنها خواص و عطر و طعم آن مهم است استفاده کنید.

بیشتر بدانیم

آیا ماسک زدن به سلامت دندان‌ها آسیب می‌رساند؟

از زمان آغاز همه‌گیری کووید ۱۹ و توصیه به استفاده از پوشش ماسک، مطالبی در رسانه‌های اجتماعی منتشر شده مبنی بر این که ماسک موجب بوی بد دهان یا عفونت می‌شود. این ادعا در باره تأثیر استفاده از ماسک بر ایجاد بوی بد دهان یا ابتلا به عفونت‌های دهان و دندان در حالی مطرح شده است که دندان‌پزشکان این موضوع را درست نمی‌دانند. دکتر «استیون بارفوت» از دندان‌پزشکان آمریکایی درباره تأثیر استفاده از ماسک بر سلامت دهان و دندان گفت: «دلائل کافی برای نگرانی در این باره وجود ندارد. هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد استفاده از ماسک باعث ایجاد یا تشدید بیماری دندان می‌شود. در صورتی که این نگرانی حقیقت داشت دندان‌پزشکان و سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی که دایم در حرفه خود از ماسک استفاده می‌کنند باید با افزایش موارد بیماری و مشکلات دهان و دندان مواجه می‌شدند که تاکنون مواردی از این قبیل گزارش نشده است.» در واقع ماسک باعث بوی بد دهان نمی‌شود بلکه فقط باعث می‌شود شما بیشتر از این موضوع آگاه شوید. به گفته دندان‌پزشکان بهتر است این‌طور گفته شود که ماسک وضعیت نامطلوب عادت‌های بهداشتی دهان و دندان‌ها را نشان می‌دهد و ما را از آن چه دندان‌پزشکان بیش از این بر آن تأکید داشتند، آگاه می‌سازد. ما باید هر روز به مراقبت از دهان و دندان خود توجه کافی داشته باشیم.

منبع: برنا

مسمومیت با CO

پیشگیری، علایم و امدادهای لازم

گاز منواکسید کربن بی‌رنگ و بی‌بوست و بر اثر احتراق ناقص تولید می‌شود



دانستنی‌ها

سال‌هاست که نام «مرگ خاموش» یا مرگ توسط «قاتل نامرئی» را می‌شنویم. در واقع انتشار گاز بی‌بو و بی‌رنگ منواکسید کربن باعث خفگی و مرگ بسیاری از خانواده‌های می‌شود. با سرد شدن هوا و استفاده خانوادها از وسایل گرمایشی باید نکاتی را رعایت کرد مانند استفاده از دودکش به شکل H که همه ما بارها آن را شنیده ایم. اما نکات دیگری هم وجود دارد از جمله:

۱ سردرد، گیجی و خواب‌آلودگی از علایم تماس طولانی با گاز منواکسید کربن است.

فرد در تماس طولانی با منواکسید کربن، دچار تهوع، استفراغ و تپش قلب و کاهش هوشیاری می‌شود.

۲ برای جلوگیری از مسموم شدن با منواکسید کربن، از نگهداری کودک در داخل خودروی روشن خودداری و به محض رسیدن به پارکینگ کودک را از خودرو خارج کنید و به فضای آزاد بپرید.

۳ در دود سیگار مقداری از گاز منواکسید کربن موجود است و این گاز می‌تواند بر اثر مصرف طولانی سیگار سبب بروز مسمومیت مزمن در افراد سیگاری شود.

۴ هنگام استفاده از بخاری‌های نفتی و گازی، برای پیشگیری از مسموم شدن با گاز منواکسید کربن، اطمینان از نصب صحیح و کارکرد مناسب دودکش‌ها الزامی است.

۵ توجه به داغ بودن دودکش بهترین آزمایش سلامت دودکش است. اگر لوله دودکش بخاری شما سرد است دلیل آن خارج نشدن محصولات احتراق و گازهای سمی از دودکش است. رنگ شعله بخاری و وسایل پخت و پز باید آبی باشد و چنان‌چه رنگ شعله قرمز، زرد یا نارنجی باشد، حتماً نقص در سوخت‌رسانی و کمبود اکسیژن در محیط است که باید تعمیر شود.

هر وسیله گازسوز باید یک دودکش مستقل و منتهی به

فضای بیرون داشته باشد که حداقل ۷۵ سانتی‌متر از سطح پشت‌بام بالاتر باشد. درون خانه، به خصوص در محل خواب تان دستگاه

هشدار منواکسید کربن نصب کنید.

۱- دستمال مرطوب روی بینی و دهان خود قرار دهید تا مسموم نشوید و سپس منبع نشت گاز را شناسایی و قطع کنید و هر چه سریع‌تر با اورژانس تماس بگیرید.

۲- به اطفال، سالخورده‌گان و زنان باردار زودتر کمک کنید.

۳- در و پنجره‌ها را باز کنید تا هوا جابه‌جا شود.

۴- اگر فرد در دمک چشم و کاهشی دیکم، رنگ تیره پوست، رنگ پریدگی دور لب‌ها یا صورتی شدن آن، گاهی

دسر

آشپزی

دسر لبوی خوش رنگ پاییزی

۱- پودر ژلاتین و آب را روی بخار آب کتری بگذارید تا شفاف شود. ۲- لبوها را با آب بپزید. ۳- وقتی پخته شد، شکر را اضافه کنید و بگذارید آب لبو کمی غلیظ شود. ۴- بعد از سرد شدن لبو را کامل با گوشت کوب برقی یا آسیاب برقی پوره کنید. ۵- پوره، خامه و شکر را با دوز کند همزن مخلوط کنید تا شکر حل شود. ۶- سپس شیر و آب لبو را که غلیظ و مثل سس شده اضافه کنید و هم بزنید. ۷- بعد ژلاتین حل شده را که ولرم شده، اضافه کنید و هم بزنید. ۸- سپس در قالب مد نظر که چرب شده بریزید و شش ساعت در یخچال بگذارید تا آماده شود. ۹- در صورت تمایل با خامه فرم گرفته و سس لیوتزین کنید. (سس بعد از جوشیدن آب لبو و غلیظ شدن حاصل می‌شود).

نکته: در هر ۱۰۰ گرم از آن، ۳۸۰ میلی‌گرم تاسیم وجود دارد که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. فیبر زیاد موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکنه‌های قلبی در بیماران قلبی می‌شود. چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسید فولیک از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند.



- شیر - دو سوم پیمانه
- پوره لبو - یک دوم پیمانه
- خامه پاکتی صورتی - یک عدد
- شکر - ۴ تا ۶ قاشق سوپ
- خوری سرپر
- پودر ژلاتین - ۳ قاشق چای
- خوری سرپر
- آب - یک چهارم پیمانه
- شکر - ۲ تا ۳ قاشق سوپ
- خوری (برای پخت لبو)

چگونه اتاق فرد کرونایی را ضد عفونی کنیم؟



با توجه به بالا رفتن ابتلای خانوادگی به کرونا، ضروری است نکاتی را رعایت کنیم که در صورت وجود فرد مبتلا به کرونا سایر اعضای خانواده در معرض بیماری قرار نگیرند. درباره تمیز کردن و ضد عفونی سطوح تماس یافته با فرد مبتلا به ویروس کرونا موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

۱- حداقل سه ساعت قبل از تمیز کردن اتاق، فرد بیمار اتاق را ترک کند و در این سه ساعت کسی وارد اتاق نشود. اتاق‌ها تا قبل از تمیز و ضد عفونی شدن در اختیار فرد دیگری قرار نگیرد.

۲- قبل از شروع به تمیز کردن، ماسک جراحی و یک جفت دستکش پوشیده شود.

۳- ماده ضد عفونی‌کننده مطابق دستورالعمل سازنده آماده یا از محلول سفیدکننده (رقیق شده) استفاده شود. برای سطوحی که کاربرد سفیدکننده مناسب نیست می‌توان از الکل استفاده کرد.

۴- پارچه‌ها با محلول ضد عفونی یا سفیدکننده خیس و برای تمیز کردن سطوحی که امکان تماس مکرر با آن‌ها وجود داشته است استفاده شود.

۵- استفاده از دستکش یک بار مصرف و ماسک مناسب هنگام تمیزکاری و ضد عفونی کردن ضروری است.

۶- توالی‌ها با مجموعه جداگانه‌ای از وسایل تمیزکننده و با استفاده از ماده ضد عفونی یا محلول سفیدکننده تمیز شوند. از ضد عفونی‌کننده‌های مناسب استفاده و به این نکته توجه شود که مواد ضد عفونی‌کننده مختلف برای تأثیرگذاری به زمان‌های مختلف تماس با سطح نیاز دارند.

۷- همه سطوح قابل دسترس (سینک، شیرها، جابوونی، محل قرارگیری دستمال توال، دیوارها، دستگیره‌ها، دستگیره سیفون و...) باید تمیز شوند.

۸- همه پارچه‌های مورد استفاده و همچنین ضایعات حاصل از تمیزکاری در کیسه‌های زباله یا پلاستیک‌های دولایه دور انداخته شوند.

پزشکی

راه خلاص شدن از غیغب

بانوان

فاطمه قاسمی

مترجم

غیغب یا همان چربی زیر گردن و چانه عارضه متداولی است که فرد از داشتن آن خوشحال نیست و معمولاً این ناحیه را با یقه، روسری و شال گردن پنهان می‌کند. اگر چه غیغب معمولاً نتیجه اضافه وزن، عوامل ارثی و شل‌شدگی پوست با افزایش سن است اما انجام حرکات ورزشی مداوم برای تقویت عضله و تغذیه سالم برای کم کردن چربی این ناحیه، بی‌تأثیر نیست. البته ناگفته نماند که اگر غیغب نتیجه اضافه وزن باشد، بهترین راه برای محو کردن آن، ورزش و رژیم غذایی مناسب است. در این مطلب به چند راه ساده خانگی برای رفع آن اشاره می‌کنیم:

● چند حرکت ورزشی تقویت ماهیچه‌ها و پوست زیر چانه برای کمک به رفع غیغب

روش اول

سر خود را به عقب خم کنید و به سقف خیره شوید. فک پایین خود را به جلو فشار دهید تا جایی که کششی در زیر گلو احساس کنید. این حالت را تا ۱۰ شماره نگه دارید، سپس فک و سر خود را به حالت عادی برگردانید.

روش دوم

توپ نرم و کوچکی را زیر چانه‌تان قرار دهید و تا جایی که دردی احساس نکنید چانه را روی توپ فشار دهید. سپس توپ را از زیر چانه بردارید و سر را به حالت استراحت برگردانید. این حرکت را روزانه

۲۵ بار تکرار کنید.

روش سوم

سر گردن را کاملاً صاف نگه دارید و مستقیم روبروی خود نگاه کنید. تا جایی که می‌توانید زبان‌تان را از دهان خارج کنید. زبان را به سمت بالا و به طرف بینی خم کنید. بعد از ۱۰ ثانیه زبان را به حالت اولیه برگردانید.

روش چهارم

سر تا ران خیلی آهسته به عقب برگردانید و به سقف نگاه کنید. سپس سر را به راست بچرخانید. چانه خود را به سمت جلو متمایل کنید. این حالت را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و بعد رها کنید. این حرکت را برای سمت چپ نیز تکرار کنید.

روش پنجم

سر را به عقب برگردانید و به سقف نگاه کنید. لب‌های خود را جمع کنید تا بخش زیر چانه کشیده شود. لب‌ها و سپس سر را به حالت اول برگردانید.

روش ششم

سر را به عقب برگردانید و به سقف نگاه کنید. زبان‌تان را به سقف دهان بچسبانید. این حالت را ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و رها کنید.

● چند توصیه غذایی برای کمک به رفع غیغب

* روزانه مواد غذایی حاوی ویتامین E که حالت کشسانی و انعطاف‌پذیری پوست را حفظ می‌کند، مصرف کنید مثل برنج قهوه‌ای، محصولات لبنی، چاودار، جو، ذرت شیرین، لوبیا، سیب، آجیل‌ها، جگر، سویا و... .

* روزانه سه وعده سبزیجات و میوه جات مصرف و غلات تصفیه شده را جایگزین غلات کامل کنید.

* از مصرف مواد غذایی فرآوری و سرخ‌شده خودداری کنید. از روغن‌های سالم مثل روغن زیتون استفاده کنید.

* به اندازه کافی آب بنوشید، آب نه تنها به کیفیت پوست کمک می‌کند بلکه سرعت سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد.

* از پروتئین‌های کم‌چرب مثل مرغ و ماهی استفاده کنید.

* لبنیات کم‌چرب و مواد قندی کمتر مصرف کنید.

منبع: healthline

سلامت

ویروس کرونا به تارهای صوتی آسیب می‌زند

محققان دانشکده پزشکی آیکان در مانت ساینای و دانشگاه کلمبیا در مطالعه اخیر شان اظهار کرده‌اند ویروس کرونا به تارهای صوتی آسیب می‌رساند.

پرده‌های صوتی یا تارهای صوتی شامل دو غشای لعاب‌مانند هستند که به صورت افقی در حنجره کشیده شده‌اند. با ارتعاش آن‌ها بر اثر عبور هوا، پدیده واکنش روی می‌دهد. این پرده‌ها هنگام دم و بازدم، با هس‌تند

و هنگامی که انسان نفس خود را حبس می‌کند، بسته می‌شوند. ارتعاش این پرده‌ها باعث ایجاد پدیده واکنش می‌شود. به گفته محققان افراد با انجام چند آموزش تنفسی می‌توانند این اختلال در عملکرد تارهای صوتی را درمان کنند. محققان اظهار کردند آن‌ها با موفقیت ۱۸ بیمار را که بیشتر به کرونا مبتلا شده بودند و تارهای صوتی آن‌ها آسیب دیده بود، با چند جلسه گفتاردرمانی و تجویز رژیم غذایی خاص درمان کردند.

این محققان افزودند افرادی که دچار این مشکل هستند، باید از مصرف غذاهایی که باعث تحریک اعصاب صوتی آن‌ها می‌شود، پرهیزند. یافته‌های این مطالعه در مجله Pulmonary and Respiratory Sciences منتشر شده است.

منبع: ایسنا