



خواص گیاهان

خواص جوانه گندم از خون سازی تا چاق کنندگی

جوانه گندم از چروک شدن پوست پیشگیری می کند، خون ساز است و غدد جنسی را فعال می سازد، اختلالات قاعدگی را درمان می کند، ضعف تخمک گذاری زنان را درمان می کند. جوانه غلات مواد مغذی و ضروری دارد که مصرف آن به بدن سود فراوان می رساند و از دیدگاه طب سنتی دارای طبیعت گرم و تر است.

روش های مصرف جوانه گندم

می توان جوانه گندم را چرخ کرد و در تهیه انواع غذاهای خام به کار برد. وقتی جوانه گندم به اندازه یک سانتی متر رشد کرد، آن را خشک و سپس آسیاب کنید، آرد جوانه گندم به دست می آید که می توانید در تهیه شیرینی ها از آن استفاده کنید.

بهترین نان

گندم بهترین غذا برای افراد با مزاج معتدل و چاق کننده و نیروبخش است، ولی موجب انسداد عروق هم می شود و برای کسانی که در رگ های بدن، قلب، کبد و معده، تنگی عروق دارند مضر است، بنابراین بهترین نان از گندم سالم تهیه می شود و به خوبی ورز پیدا می کند و یف مناسبی دارد تا به راحتی در معده هضم شود؛ نانی که سبوس آن به کلی گرفته شده باشد به راحتی از معده عبور می کند و موجب انسداد کبدی و سنگ کلیه می شود.

سلامت

کرونا در زمستان تا چه اندازه وحشتناک تر می شود؟

پاییز و زمستان کم کم فرامی رسد و معمولاً در فصل های سرد موارد ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا زیاد می شود. همین موضوع باعث نگرانی در باره افزایش ابتلا به کرونا شده است. با این حال پیش بینی روند این بیماری در زمستان پیچیده و نامعلوم است؛ هم دلایلی برای نگرانی وجود دارد هم دلایلی برای اطمینان خاطر.

آیا شیوع کرونا در زمستان بیشتر می شود؟ بنابر تازه ترین گزارش شبکه خبری بی بی سی پاسخ به این سوال هنوز مشخص نیست ولی پاسخ علمی به سمت جواب مثبت متمایل است که تا حد زیادی بر اساس دانش ما درباره ویروس های دیگر است. چهار نوع ویروس کرونی دیگر هم وجود دارند که باعث علائم سرماخوردگی می شوند و همه آن ها در زمستان آسان تر سرایت می کنند. همچنین آنفلوآنزا ویروس سرماخوردگی (راینوویروس) و ویروس سین سیسیال تنفسی (RSV) همه رفتارهایی مشابه دارند.

بزرگ ترین خطر این است که افراد به محافظت از خود کم توجهی کنند دکتر ریچل لو از دانشکده بهداشت و طب گر مسیری لندن می گوید: شاید کرونا هم ویروسی فصلی باشد، مثل ویروس های دیگری که در زمستان با اوج شیوع می رسند. با این حال ساز و کارهایی که باعث شیوع فصلی می شوند خیلی کم شناخته شده اند و معلوم نیست محصول شرایط آب و هوایی هستند یا رفتار انسان ها. بیرون بدن، تمام ویروس ها وقتی هوا سرد است، بهتر زنده می مانند. گروه مشاوران علمی بریتانیا برای موارد اضطرابی می گویند: «برای ویروس کرونا، چهار درجه سانتی گراد بالای صفر دمای خاص و مطلوب است. در زمستان نور آفتاب و پرتو فرابنفش آن که باعث غیر فعال شدن این ویروس می شود، کم است. وقتی هوا خوب نیست، مردم در خانه می مانند و مهمانی در باغ یا بساط کباب در حیاط جذاب نیست. پنجره ها بسته اند و هوای فضا های سرپوشیده چندان جریان ندارد. همه این ها می تواند به شیوع ویروس کرونا کمک کند.»

آیا ویروس های دیگر مانند آنفلوآنزا می توانند مشکل ایجاد کنند؟

مسئله نگران کننده این است که شیوع آنفلوآنزا افزایش کرونا با هم اتفاق بیفتد. البته تغییر عمیق در روال جامعه و رفتار ما برای جلوگیری از انتقال ویروس کرونا، مانند بیشتر شستن دست، پوشاندن صورت، رعایت فاصله اجتماعی و دور کاری، بر انتقال ویروس های دیگر می تواند موثر باشد. پرفسور بر کلی می گوید: «ممکن است رعایت فاصله اجتماعی از میزان آنفلوآنزا کم کرده باشد که خیلی خوب است. ولی من فکر نمی کنم بتوانیم به این اکتفا کنیم.» اگر عفونت های زمستانی دیگر که مانند ویروس کرونا باعث سرفه و تب می شوند زیاد باشند، باعث می شود مردم بیشتری تست شوند. همچنین در زمستان نور آفتاب و پرتو فرابنفش آن که باعث غیر فعال شدن این ویروس می شود، کم است.

منبع: برنا

راهکارهای پیشگیری از «خراش قرنیه»؛ مشکل دردناک چشم

این روز ها خشکی چشم به دلیل استفاده طولانی مدت از رایانه و تلفن همراه یکی از مهم ترین دلایل زخم قرنیه تلقی می شود



پزشکی



مریم سادات کاظمی | مترجم

قرمزی، اشک ریزش و حساسیت به نور همراه است. علاوه بر درد شدید، زخم قرنیه ز مینه احتمال عفونت های چشمی را هم تشدید می کند. به دلیل این که این روز ها استفاده از تلفن همراه و صفحه نمایشگر افزایش یافته است و دانش آموزان و دانشجویان زیادی از این فناوری ها استفاده می کنند بهتر است اطلاعات مان را در این زمینه و راه های پیشگیری از آن افزایش دهیم.

قرنیه لایه شفاف و خارجی چشم است که وظیفه هدایت پرتوهای نور به داخل چشم و محافظت از اجزای داخل چشم از جمله عنبیه و مردمک را دارد. «زخم قرنیه» یکی از مشکلات شایع است که معمولاً با احساس ناراحتی شدید چشم،

کوچک ترین آسیب به آن می تواند با درد شدید همراه باشد. زمانی که قرنیه دچار خراش می شود، بارزترین علامت هشدار درد و احساس وجود جسم خارجی در چشم است. این مسئله در مراحل اولیه معمولاً فرد را به خراشیدن مداوم چشم ترغیب می کند که عامل تشدید خراش خواهد بود.

علاوه بر این، قرمزی، اشک ریزش به خصوص هنگام بیدار شدن از خواب، حساسیت به نور، سردرد، احساس گرفتگی در چشم و تاری دید از دیگر علائم مهم ابتلا به این مشکل است.

درمان «خراش قرنیه»

درمان خراش قرنیه متناسب با عامل زمینه ای شدت عارضه متفاوت خواهد بود. معمولاً در مراحل اولیه، استفاده از قطره های اشک مصنوعی ۳ تا ۴ مرتبه در روز به بهبود عارضه کمک می کند. هر چند بهتر است از انواع قطره های فاقد مواد نگهدارنده استفاده شود تا عوارض دیگری برای چشم به وجود نیاید.

در مواردی که خراش عمیق شده باشد، ممکن است متخصص چشم استفاده از ژل های ترمیمی را برای یک ماه لازم بداند و پس از معاینه مجدد در مان را ادامه دهد یا قطع کند. اگر خراش عامل بروز عفونت شود هم استفاده از آنتی بیوتیک ضروری است تا التهاب و قرمزی بهبود یابد.

گاه متخصص چشم در بعضی موارد دلتز های درمانی را توصیه می کند. این لنز توسط پزشک روی قرنیه قرار

می گیرد و موجب تسکین درد می شود و اغلب روند بهبود را تسریع می کند.

در بیشتر موارد، خراش قرنیه با چنین اقدامات درمانی بهبود می یابد اما اگر خراش خیلی عمیق، مزمن و روی مردمک باشد، ممکن است درمان نکردن آن منجر به نابینایی فرد شود. از همین رو، معاینه دوره ای چشم پزشک و جدی گرفتن علائم هشدار بسیار ضروری خواهد بود. همچنین باید توجه داشت که در مان خراش قرنیه معمولاً طولانی است و نیاز به رعایت توصیه های پزشک دارد. معمولاً در دوره در مان پزشک توصیه به محافظت چشم در برابر نور شدید، باد و پر هیز از خستگی چشم هائیز خواهد کرد.

توصیه های پیشگیری از «خراش قرنیه»

۱- از چشم ها در برابر باد مستقیم و شدید محافظت کنید. ۲- از گرم کردن بیش از حد منزل و ریه و رطوبت محیط را با بخور حفظ کنید. ۳- هنگام حضور در معرض نور خورشید یا کار کردن در شرایطی که امکان تماس چشم با ذرات مختلف وجود دارد، حتماً عینک داشته باشید. ۴- دفعات استفاده از لنز را به حداقل برسانید. این نکته به خصوص در دوران شیوع کرونا اهمیت بیشتری دارد زیرا ویروس از طریق چشم هم می تواند انتقال یابد. ۵- از استعمال سیگار و دخانیات پرهیز کنید. ۶- هرگز بدون عینک شنا نکنید زیرا کلر موجود در آب

آشپزی

غذای اصلی

چای به صرف ۱۱ میلیارد میکرو پلاستیک!

آیامی دانستید با مصرف روزانه چای کیسه ای میلیون ها ذره پلاستیک وارد بدن می کنیم؟

مهدیس مرادیان

خبرنگار

چای یکی از پر مصرف ترین نوشیدنی های جهان است. نوشیدن یک فنجان چای تازه دم نقش زیادی در رفع خستگی ایفا می کند اما متأسفانه بیشتر ما به دلیل مشغله های روزانه ترجیح می دهیم زمان دم کشیدن چای را صرف کار دیگری کنیم و در مواقع ضروری سریع بایک چای کیسه ای عطش چای خود را بر طرف کنیم. اما آیا تا به حال به عوارض زیست محیطی و مضراتی که چای های کیسه ای برای سلامت ما دارند فکر کرده ایم؟

نتایج یک مطالعه جدید در کانادا نشان می دهد که یک بسته چای کیسه ای با لپیتون بیش از ۱۱ میلیارد میکرو پلاستیک را درون یک فنجان چای آزاد می کند این در حالی است که بر اساس شواهد نوع پلاستیک مورد استفاده در چای کیسه ای (پلی پروپیلن) می تواند باعث افزایش احتمال ایجاد جهش های ژنتیکی و آسیب به سیستم غدد درون ریز و توانایی باروری در افراد شود.

محققان همچنین دریافته اند مورد استفاده برای چای اغلب در دمای بالای ۹۵ درجه سانتی گراد است و زمانی که دمای آب از ۴۰ درجه سانتی گراد بیشتر باشد، خطر تجزیه پلاستیک و آزاد کردن مواد سمی آن افزایش می یابد. این میزان هزاران برابر بیشتر از مقادیر گزارش شده در سایر غذاهاست و می تواند برای سلامت انسان بیشتر از آن چه فکر کنیم، مضر باشد.

تولید کنندگان چای در این باره ادعا می کنند برای این که کیسه های چای به خوبی بسته شوند و شکل خود را در آب داغ حفظ کنند باید از پلیمر پلاستیک استفاده شود و علاوه بر آن استفاده از مواد غیر پلاستیکی برای تهیه کیسه چای بسیار گران است. محققان در نهایت طی تحقیقات متعدد روی انواع برندهای تولید کننده چای کیسه ای نتیجه گرفتند که گرچه این یافته ها نگران کننده هستند اما باید پژوهش های بیشتری انجام گیرد تا آثار مزمن پلاستیک بر بدن انسان بیشتر آشکار شود.

منبع: medicalnews.independent

کوکوی برگ کرفس با عطر بی نظیر

۱- ابتدا برگ های کرفس را شسته و خرد کنید. ۲- برای تهیه این کوکومی تو انید از ساقه های بسیار ریز کرفس هم استفاده کنید. ۳- برگ کرفس خرد شده را به همراه دو تا سه عدد تخم مرغ داخل یک کاسه بریزید سپس با توجه به حجم برگ ها به مقدار لازم نمک، فلفل و زردچوبه داخل کاسه بریزید و مخلوط کنید. در صورتی که مقدار تخم مرغ کم بود، یک عدد دیگر هم تخم مرغ اضافه کنید. ۴- برای انسجام بیشتر کوکو، دو قاشق آرد به آن اضافه و مواد را خوب با هم مخلوط کنید. ۵- داخل یک تابه نجسپ مقدار کمی روغن بریزید و وقتی روغن داغ شد، مایه کوکورا اضافه کنید سپس حرارت را ملایم کنید و در تابه را بگذارید تا کوکو ببندد. ۶- وقتی یک طرف کوکو پخت، آن را برگردانید تا طرف دیگر هم طلایی شود. نکته: کرفس سرشار از ویتامین B6، منیزیم، کلسیم و فسفر است. ویتامین های A و K، پتاسیم، منگنز و فیبر غذایی از دیگر مواد مفید موجود در کرفس است.



- برگ کرفس تازه - ۴۰۰ گرم
- تخم مرغ - ۵ عدد
- آرد گندم - دو قاشق
- غذاخوری نمک، فلفل و زردچوبه - به مقدار لازم

راهکارهایی برای مبتلایان به اگزما در دوران کرونا

در افراد مبتلا به بیماری های پوستی از قبیل اگزما، شست و شوی مرتب دست ها می تواند منجر به خشکی، خارش

ترک برداشتن پوست، در دو حتی گاهی بروز عفونت در بیمار شود



شست و شوی مرتب دست ها بهتر از استفاده از ضد عفونی کننده است



استفاده از دستکش در کنار ضد عفونی کننده توصیه نمی شود



ظروف حاوی صابون و کرم مرطوب کننده را استریل کنید



از مصرف صابون های آنتی باکتریال و حاوی ضد عفونی کننده خودداری شود



از کرم های مرطوب کننده به درستی استفاده کنید



پس از پاک کردن دست ها، دستکش بپوشید