

در یک مطالعه جدید مشخص شد که عمل جراحی قلب اگر به ساعات بعد از ظهر موکول شود در مقایسه با انجام آن به هنگام صبح ، خطر و عوارض کمتری برای بیمار خواهد داشت که دلیل آن هماهنگی با ساعت بیولوژیک بدن است .به گزارش ایسنا، در مطالعه گروهی از متخصصان فرانسوی روی حدود ۶۰۰ بیمار با سابقه جراحی تعویض دریچه قلب، مشخص شد در بیمارانی که صبح جراحی شده اند، احتمال این که در ۵۰۰روز پس از جراحی یک مشکل قلبی جدی را تجربه کنند، دو برابر است.

معجون‌های گیاهی برای مادران شیرده

نوزاد پس از ترک زندگی داخل رحم با بریده شدن بند ناف، چشم به جهان می‌گشاید و از این مرحله به بعد به مدت تقریباً دو سال، نیازمند یکی از مواهب الهی یعنی «شیر مادر» است. این نوع تغذیه علاوه بر رشد کودک، سبب محافظت فرزند از انواع بیماری‌های نیز می‌شود. در این مطلب گیاهانی را معرفی می‌کنیم که مصرف آن نقش موثری در افزایش شیر مادران دارد.



کرمانی، ۲۵ گرم رازیانه و ۲۰ گرم تخم شوید را به خوبی بکوبید و روزانه سه بار (صبح و ظهر و شب) یک قاشق مرباخوری از این ترکیب را با یک لیوان شیر حل و میل کنید.

*** ۲۵ گرم** از تخم خرفه و انیسون را با ۵۰ گرم بالنگ و شیرزاد و ۲۰۰ گرم شکر به خوبی بکوبید و روزانه پس از هر وعده غذا یک قاشق شربت خوری از این ترکیب را میل کنید.

*** ۱۵۰ گرم** خار خاسک را درون یک لیتر شیر گاوری حرارت ملایم بجوشانید تا خشک شود، دوباره یک لیتر شیرروی آن بریزید و آن را بجوشانید تا خشک شود، برای بار سوم نیز این کار را انجام دهید و پس از خشک شدن، آن‌ها را با نبات مخلوط کنید، بکوبید و پس از هر وعده غذا روزانه سه قاشق غذاخوری از این ترکیب را میل کنید.

*** به گزارش** باشگاه خبرنگاران، ۱۰۰ گرم تخم ترب، ۱۰۰ گرم تخم شاهی، نیم مثقال زعفران، ۱۰ گرم جوز بویا (بسباسه)، نیم مثقال هل سبز را با هم پودر و با عسل طبیعی مخلوط کنید، روزانه دو تا سه بار و هر بار به اندازه یک گرم دوی کوچک از این معجون را با آب انار یا شیر بنوشید.

(قبل از مصرف بهتر است با پزشک خودمشورت کنید.)

خواص رازیانه

رازیانه یکی از بهترین داروها برای افزایش شیر مادر است. اما از آن جا که می‌تواند خون‌ریزی دوره نفاس را تشدید کند، شروع مصرف آن باید پس از این دوره باشد. مادران باید برای افزایش شیر خود، روزانه دو بار و هر بار نصف استکان عرق رازیانه مصرف کنند.

خواص سیاه‌دانه

سیاه‌دانه خون‌ساز، تقویت‌کننده تخمدان‌ها و افزایش دهنده شیر است. برای این منظور باید ۳۰۰ گرم سیاه دانه را آسیاب کنید، آن را با یک شیشه بزرگ عسل (شیشه ۹۰۰ گرمی) مخلوط و روزانه سه قاشق چای‌خوری از این ترکیب را میل کنید.

مواد غذایی شیرافزا

زنان شیرده باید برای افزایش شیر خود یک واحد از تخم زردک، تخم پیاز، تخم شوید، تخم شلغم، تخم ترب و تخم رازیانه را با شش واحد از نخود آگوشتی بوداده آسیاب شده، مخلوط و صبح ناشتا، دو قاشق غذاخوری از این ترکیب را با یک لیوان شیر تازه میل کنند.

*** ۲۵ گرم** زنیان، ۲۰ گرم تخم زردک، ۱۰ گرم زیره

نکات مهم استفاده از سموم صنعتی و کشاورزی

کافه سلامت

یک کارشناس سازمان غذا و دارو گفت: قرص و سم فسفید آلومینیم یک کالای قاچاق است و عرضه آن توسط فروشنده‌های سم و عطاری‌ها ممنوع و دارای مجازات است. به گزارش تسنیم، الناز بهروز در هفته مسمومیت، خطرات قرص برنج را یادآور شد و اظهار کر: با وجود حذف سم قرص برنج از فهرست سموم رسمی کشور

و ممنوعیت عرضه قرص برنج در عطاری‌ها و سم‌فروشی‌ها، این سم را قاچاقچیان به کشور وارد می‌کنند. فروش، توزیع و ارائه قرص برنج در عطاری‌ها و سم‌فروشی‌ها ممنوع است و عاملان این امر مشمول مجازات خواهند شد. بر پیشگیری از مسمومیت‌های ناشی از سموم دفع‌آفات نباتی و مواد شیمیایی رعایت برخی نکات

بسیار مهم است، از جمله این که از سموم صنعتی و کشاورزی در محیط منزل استفاده نکنید زیرا این سموم سلامت اعضای خانواده را به خطر خواهد انداخت. به یاد داشته باشید، آسیب ناشی از مسمومیت با قرص برنج می‌تواند جبران‌ناپذیر باشد، بنابراین با جایگزین کردن سیر و نمک، از سلامت خانواده خود محافظت کنید.

سلامت

روش صحیح شستن سیب

متخصصان سلامت درباره طرز صحیح شستن سیب یک توصیه ساده دارند. به گزارش ایسنا، مجله کشاورزی و شیمی غذایی در مقاله‌ای نوشت که این میوه را می‌توان به خوبی از خاک و آفت‌کش‌ها پاک کرد.

استفاده از آفت‌کش‌ها به افزایش محصول منجر می‌شود اما مقداری از این سموم روی سطح سبزی‌ها و میوه‌ها باقی می‌ماند و وارد بدن انسان می‌شود. با توجه به نفوذمقداری از این مواد سمی در میوه‌ها، یافتن راهی برای از بین بردن آن‌ها و پاک‌سازی میوه از این مواد ضروری است.

هیچ ماده پاک‌کننده‌ای نمی‌تواند آفت‌کش‌ها را در شرایطی



پیچیدن لقمه‌ها:

برای پیچیدن اشترودل هایک لایه خمیر یوفکا پهن می‌کنیم و با برس کره آب‌شده را روی تمام سطح آن می‌مالیم. در این مدت بقیه خمیرها را زیر دستمال مرطوب قرار می‌دهیم تا خشک نشود.

آرد سوخاری روی سطح خمیر می‌پاشیم.

خمیر را از عرض تا می‌کنیم تا دو لایه شود.

دوباره روی سطح خمیر کره می‌مالیم.

دو تا سه قاشق از مخلوط تخم مرغ را گوشه بالایی خمیر می‌گذاریم و شروع به پیچیدن آن می‌کنیم.

در حال پیچیدن دولیه‌نازک از دوطرف خمیر را هم روی مواد بر می‌گردانیم.

تمام مواد را داخل خمیرهای فیلیو یا یوفکا می‌پیچیم و روی یک سینی فر که قبلاً کاغذ روغنی انداختیم، می‌چینیم.

روی اشترودل‌ها مخلوط پنیر و آرد سوخاری و جعفری خردشده می‌ریزیم.

برای پختن به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در فر پادمای ۳۷۵ که از قبل گرم شده است قرار می‌دهیم.

نکته: با این مواد ۲۵ اشترودل خواهید داشت.



راه رفتن با پاهای بسته شده با طناب

این تمرین ۳۰ دقیقه‌ای روی مقاوم‌سازی و افزایش قدرت بدن تمرکز دارد و بدون نیاز به وسیله خاصی، می‌توانید آن را در منزل انجام دهید. برای به دست آوردن نتیجه بهتر باید قبل از انجام این حرکات بدن خود را گرم کنید و کمی هم حرکات کششی انجام دهید.

نحوه اجرا:

۱- گرهی در دو سر طناب ایجاد کنید و طناب را به دور مچ یا بیندازید.

۲- بایستید و یک پا را از دیگری دور کنید و زمانی که فشار مناسبی روی پا احساس کردید، پای دیگر را به آن نزدیک کنید.

۳- حرکت را ادامه دهید و چند قدمی بردارید.

۴- این حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

۵- مطمئن شوید که لگن را در راستای بدن قرار داده‌اید و با شروع حرکت زودتر از پاها به اطراف حرکت نمی‌کند.



نکات جالب خانه داری

*** برای تمیز کردن بطری‌ها، شیشه‌ها یا تنگ‌ها، پوست تخم مرغ و آب و صابون ولرم داخل آن‌ها بریزید و خوب تکان دهید.**

در زمان کوتاهی داخل آن‌ها تمیز می‌شود.

برای این که دستمال گردگیری بدون پریز داشته باشید، آن را داخل آب داغ و کف دار بگذارید و چند قطره تربانتین داخل آن بریزید و بگذارید چند ساعت بماند. سپس به طور کامل آب دستمال را بگیرید و آن را پهن کنید تا خشک شود. این دستمال بدون پرز به خوبی برق می‌اندازد و گردوغبار را نگه می‌دارد، این کار را هر دو هفته یک بار انجام دهید.

*** آبیامی خواهید قابلمه آلومینیمی سوخته خود را دور بیندازید؟ کمی آب در آن بریزید و پیاز هم اضافه کنید.** سپس بگذارید بجوشد و خیلی زود می‌بینید که مواد سوخته آن شل می‌شود و رومی‌آید، قابلمه هم تمیز می‌شود.

*** پیچ و مهره، گوه، واشر و چیزهای ریز دیگر را داخل شیشه‌های خالی بریزید تا هر وقت به آن‌ها نیاز داشتید، بتوانید از بیرون شیشه‌ان‌ها را ببینید.** اگر می‌خواهید کاغذ دیواری نصب کنید، جای سوراخ میخ‌ها خلال دندان بگذارید تا برای نصب تابلوها جای میخ را به راحتی پیدا کنید. پوست سیب زمینی یا هویج را در کتری بجوشانید تا آهک آن جدا شود.

*** دو برگ کاغذ خشک کن را زیر سطل زباله قرار دهید.** این کار باعث جذب مایعات درون سطل می‌شود و از منتشر شدن بوی بدزباله جلوگیری می‌کند.

*** از صابون مایع یا صابون گلیسرین استفاده کنید.** کف صابون های سنتنی باعث ایجاد لکه‌های بزرگ در جا صابونی می‌شود.

پرسش و پاسخ

دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی – کانال تلگرام

سوال: ما بیشتر گوشت گوساله مصرف می‌کنیم. می‌خواستم مصلحات گوشت را از شما سوال کنم.

ج: یکی از مواردی که درباره گوشت‌ها باید بدانیم، طبیعت و مزاج گوشتی است که معمولاً مصرف می‌کنیم.

گوشت گوساله به تناسب دیگر گوشت‌ها دارای طبیعت سرد است و از گوشت گوسفند سردتر است.

گوشت گوساله ۱۸ ماهه و جوان به اعتدال نزدیک‌تر است، ولی هیچ وقت گرم نیست. افرادی که در برنامه غذایی روزانه خود از گوشت گوساله استفاده می‌کنند باید مصلحات گوشت را در کنار آن مصرف کنند.

بهترین زمان استفاده از مصلحات گوشت گوساله در زمان طبع آن است و باید به آن ترکیبات گرم اضافه کرد.

پودر رزماری روی گوشت بریزید، در زمان طبع بوی گوشت را از بین می‌برد. زردچوبه، ادویه اصلی در آشپزی ایرانی نیز بوی خوبی به گوشت می‌دهد. انواع فلفل، فلفل دلمه‌ای و سیر را می‌توان به عنوان مصلح گوشت به کار برد. گوشت گوساله برای غذاهای فست‌فود مناسب نیست.

طبع کامل گوشت گوساله می‌تواند تا حدی از درجه سردی، تولید خلط بلغم، ایجاد درد و چاقی جلوگیری کند.

افرادی که در دوران کهولت و میان‌سالی هستند، چنان‌چه گوشت گوساله مصرف کنند، دردهای عضلانی و مفصلی‌شان به شدت افزایش می‌یابد. در این زمینه استفاده از روغن‌های گرم مناسب است.

