فواید آلبالو برای سلامتی



پاکسازی کبد

آلبالو به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و آنتوسیانین که خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دارد، در دفع سموم و مواد مضر از کبد و پاکسازی آن نقش دارد

کاهش چربی خون

مصرف آلبالو به تنظیم ژن‌های دخیل در سوخت‌وساز گلوکز و چربی کمک می‌کند و به این ترتیب چربی خون را کاهش می‌دهد

حفظ سلامت مادر و جنین

این میوه سرشار از ویتامین‌های E، B، C و بتاکاروتن است. این مواد مغذی موجب سلامت مادر و جنین در دوران بارداری می‌شود

دشمن فشار خون

از خواص آلبالو کمک به کاهش و تنظیم فشارخون است. آلبالو با داشتن میزان بالایی از پتاسیم و آنتی‌اکسیدان از دشمنان سرسخت فشارخون و گرفتگی عروق است

رفع بی‌خوابی

میزان زیادی تریپتوفان و آنتوسیانین در این میوه وجود دارد. این دو ماده به تولید ملاتونین در بدن کمک کرده و برای بهبود مدت زمان و کیفیت خواب مفید است



زنجبیل، داروی چه دردهایی است؟

تند و تیز پرخاصیت



فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

این روزها در بازار میوه‌وتره‌بار گیاه زنجبیل به‌صورت تازه و در عطاری‌ها پودر آن عرضه می‌شود.

برخی اقدام به خرید این گیاه دارویی می‌کنند و از اثرات سودمند آن نفع می‌برند اما در مقابل برخی هم هستندکه خبر و اطلاعی از خواص درمانی زنجبیل ندارند. برای این‌که بدانیم از دیدگاه طب‌سنتی، زنجبیل برای درمان چه مشکلاتی کاربرد دارد با دکتر سیدمهدی میرغضنفری، پزشک متخصص فیزیولوژی و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش گفت‌وگو کرده‌ایم.

زنجبیل خواص بی‌شماری دارد و به‌ویژه اگر با عسل مصرف شود تقویت‌کننده خوب حافظه است، ضمن این‌که به هضم غذا کمک و نفخ و گاز روده‌ها را برطرف می‌کند. به گفته دکتر میرغضنفری، یکی از دلایل کاهش حافظه، افزایش رطوبت بدن و مغز است و با توجه به این‌که مزاج زنجبیل گرم و خشک است می‌تواند رطوبت زائد بدن به‌ویژه مغز را دفع و ضمن ایجاد سبکی، باعث تقویت حافظه شود. مصرف زنجبیل به همراه عسل می‌تواند موجب تعدیل مزاج شود.

بهترین نوع زنجبیل

زنجبیل دو نوع سفید و خاکستری دارد که خواص آنها نسبتا شبیه هم است و مصرف نوع تازه این گیاه به‌خصوص برای سالمندان بهتر است. دکتر میرغضنفری در پاسخ به این پرسش که تندی زنجبیل می‌تواند چه عواقبی برای افراد داشته باشد می‌گوید: زنجبیل برای حلق‌وگلو مضر است و کسانی که دچار التهاب و سوزش گلو یا داغی حلق هستند نباید از آن استفاده کنند. ضمن این‌که اگر گرم‌مزاجان از زنجبیل استفاده کنند ممکن است دچار سوزش‌گلو، مقعد، ادرار و خارش پوست شوند.

زنجبیل، مناسب سردمزاجان

زنجبیل، ملین است و برای کسانی که به‌دلیل رطوبت و سردی مزاج دچار یبوست می‌شوند می‌تواند بسیار مفید و باعث لینت مزاج شود. همچنین این گیاه برای بازکردن انسدادهای داخل بعضی از اعضا به‌خصوص کبد افراد با مزاج سرد و مرطوب مفید است و برطرف‌کننده نفخ معده و باد روده‌هاست.

از زنجبیل می‌توان مربا تهیه کرد. این مربا طبع خیلی گرمی دارد و علاوه‌بر کمک به هضم غذا، برای تقویت قوای جنسی در سردمزاجان مفید است. زنجبیل اگر با زرده تخم‌مرغ عسلی استفاده شود برای افزایش مایعات جنسی مفید است.

روغن زنجبیل برای رفع نفخ

روغن زنجبیل کاربرد درمانی دارد و می‌توان آن را روی معده و روده‌ها ماساژ داد تا هم هضم را بهبود بخشد و هم بادهای بدن را تحلیل برده و دفع کند. برای استفاده موضعی از روغن زنجبیل می‌توان زنجبیل قطعه‌قطعه شده را مدتی در روغن پایه‌ای مثل روغن کنجد قرار داد و چند بار زنجبیل را تعویض کرد تا مواد آن وارد روغن پایه شود. همچنین می‌توان زنجبیل تازه را پس از شستن به‌صورت ورقه‌ورقه برید و با نمک و آبلیمو یک ساعت گذاشت تا بماند و پس از غذا یکی دو ورقه از آن را برای رفع نفخ خورد.

الو دکتر

بینی‌های تراش خورده



دکتر منوچهر اسماعیلی
جراح گوش، حلق، بینی و پلاستیک صورت

رینوپلاستی یا تغییر شکل بینی از رایج‌ترین جراحی‌های زیبایی است. بسیاری از افراد از اندازه و شکل ظاهری بینی خود راضی نیستند. به دلیل این‌که بینی در وسط صورت قرار دارد، مهم‌ترین عامل ایجاد تعادل در چهره است و بسیاری از مردم برای تغییر شکل بینی خود جراحی زیبایی بینی یا رینوپلاستی را انتخاب می‌کنند تا هماهنگی و زیبایی بیشتری در اعضای چهره خود ایجاد کنند.

به طور خلاصه دلایل زیر را می‌توان از اهداف مراجعان برای عمل زیبایی بینی نام برد:

- **تغییر سایز بینی**
- **تغییر زاویه بینی**
- **صاف کردن پل بینی**
- **کوچک کردن سوراخ‌های بینی**
- **تغییر شکل نوک بینی**

مراقبت‌های بعد از عمل زیبایی بینی

- بیمار بعد از یک هفته از زمان عمل به زندگی عادی می‌تواند بازگردد، بعد این مدت فقط مراقبت از بینی کفایت می‌کند.
- بیمار یک هفته بعد از عمل، می‌تواند ورزش‌های ساده‌ای مانند پیاده‌روی را انجام دهد.
- مدتی باید از انجام ورزش‌های گروهی خودداری کند.
- از انجام فعالیت‌های ورزشی که نیازمند بلند کردن وزنه‌های سنگین است پرهیز کند.
- انجام ورزش‌های آبی به طوری که سر در بیرون از آب باشد مانعی ندارد.
- از پارک و فضاهایی که کودکان با توپ بازی می‌کنند، دوری کند.
- تا جایی که ممکن هست از بغل کردن کودکان خردسال اجتناب کند زیرا در بعضی مواقع ضربه ناگهانی سر کودک به بینی فرد منجر به آسیب‌های جدی می‌شود.
- از دو روز بعد عمل شست‌وشوی گردن به پایین مشکلی ندارد و از یک هفته بعد از عمل به حالت عادی می‌توانند دوش بگیرند.
- به هیچ عنوان کنترل‌های ماه‌های اول، سوم، ششم و سال اول بعد از عمل را به تاخیر نیندازند.

در آخر فراموش نکنیم که هر عمل زیبایی پیش از هر چیز نیاز به مشاوره با فرد متخصص دارد و در بسیاری از موارد ممکن است نظر فرد متخصص با توجه با شرایط سلامت فرد متفاوت از آنچه خودمان فکر می‌کنیم باشد. همچنین در انتخاب جراح نهایت دقت را داشته باشیم زیرا انجام این عمل کاملا تخصصی از سوی افراد غیرمتخصص می‌تواند منجر به آسیب‌های تنفسی و زیبایی جدی و بعضا فوت شود.



بیشتر بدانیم

نکاتی برای خلاصی از چربی پوست



یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

مراقبت از پوست، یکی از مهم‌ترین کارهای روزمره است که البته بسیاری از ما چندان به آن اهمیت نمی‌دهیم؛ یا حتی اگر اهمیت دهیم، در بسیاری از موارد به دلیل نداشتن شناخت و اطلاعات کافی به درستی اقدامات مورد نیاز را انجام نمی‌دهیم.

بسیاری بر این باورند که هرچه از محصولات گران‌قیمت‌تری برای پوست‌شان استفاده کنند، نتیجه بهتری خواهند داشت اما واقعیت این است که برای انتخاب محصول مناسب، شناخت نوع پوست مهم‌ترین مرحله است.

پوست چرب یکی از انواع مدل‌های پوستی است که نیاز به مراقبت‌های خاصی دارد.

عوامل زیادی می‌توانند باعث چرب یا خشک بودن پوست شوند:

ژنتیک: داشتن غدد سباسه بیش‌فعال می‌تواند نوعی ویژگی ژنتیکی در خانواده‌ها باشد.

سن: با بالا رفتن سن، سطح هورمون‌ها، تولید کلاژن و غدد چربی ما کاهش می‌یابند. درنتیجه پوست خشک‌تر می‌شود.

عوامل محیطی: جایی که در آن زندگی می‌کنید می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر پوست شما داشته باشد. هوای گرم‌تر برای تولید چربی مساعدتر است، درحالی‌که هوای سردتر پوست را خشک می‌کند.

اندازه منافذ پوست: منافذ بزرگ که ژنتیک از عوامل تعیین‌کننده آن است، محل مطلوبی برای تجمع چربی‌ها هستند.

استرس: استرس باعث افزایش سطح کورتیزول می‌شود و از اثرات آن این است که به غدد چربی می‌گوید چربی بیشتری تولید کنند.

رژیم غذایی: غذاهایی که شاخص گلیسمی پایین‌تری دارند، سطح قند و انسولین را پایین نگه می‌دارند و این می‌تواند باعث کاهش سطح چربی پوست شود.

نکاتی برای مراقبت از پوست‌های چرب

موثرترین راه برای کنترل پوست چرب، مراقبت روزمره از پوست و ایجاد تغییرات کوچک اما تاثیرگذار در سبک زندگی است.

صورت‌تان را روزانه بشویید؛ در روزهای عادی صورت خود را دو بار در روز و بعد از ورزش با استفاده از یک پاک‌کننده ملایم بشویید.

محصولات شوینده قوی مصرف نکنید؛ برای شستن صورت از محصولات مخصوص پوست چرب خودداری کنید. محصولاتی که بیش از حد پوست را خشک می‌کنند، در واقع تحریک‌کننده تولید چربی هستند.

هنگام شست‌وشوی صورت فشار زیادی به پوست وارد نکنید؛ پوست هنگام تحریک شدن، چربی بیشتری تولید می‌کند. به همین دلیل باید از انجام لایه‌برداری‌های خشن روی صورت هم اجتناب کرد.

پوست خود را مرطوب کنید؛ شاید غیرمنطقی به نظر برسد، اما افراد دارای پوست چرب به رطوبت بیشتری نیاز دارند. دلیلش این دلیل است که پوست خشک چربی بیشتری تولید می‌کند. اگر صورت خود را مرطوب نگه دارید، غدد چربی مجبور نمی‌شوند کار زیادی انجام بدهند.

هیدراته بمانید؛ آبرسانی از درون هم به اندازه آبرسانی بیرونی به پوست مهم است. با نوشیدن آب زیاد احتمال اینکه غدد چربی فعالیت زیادی انجام بدهند کمتر می‌شود.

صورت‌تان را زیاد لمس نکنید؛ زیاد دست زدن به صورت علاوه بر انتقال باکتری و آلودگی می‌تواند باعث انتشار چربی روی پوست شود. به همین دلیل است که باید حتما قبل از انجام مراقبت‌های روزانه پوست، دست‌ها را کاملا بشویید. هیچ چیز سریع‌تر از دست آلوده تاثیرات یک رژیم عالی مراقبت از پوست را خنثی نمی‌کند.

چه زمانی به متخصص پوست مراجعه کنیم؟

پاسخ این سوال کاملا به شما بستگی دارد. پوست چرب به خودی خود مشکلی ایجاد نمی‌کند و امری طبیعی است. با این حال اگر چربی زیاد پوست شما را ناراحت می‌کند و استفاده از داروهای بدون نسخه و محصولات طبیعی، مؤثر واقع نمی‌شود احتمالا باید به دنبال توصیه‌های پزشکی باشید. متخصص پوست ممکن است دارویی برای کنترل تولید چربی برای شما تجویز کند یا به شما کمک کند محصولات بهتری را برای پوست‌تان انتخاب کنید. با این حال، به خاطر داشته باشید هرگونه تغییری که در روال مراقبت از پوست خود ایجاد می‌کنید برای تاثیرگذاری به زمان نیاز دارد. اگر بعد از یک تا دو ماه از ایجاد تغییرات، نتایج مثبتی در پوست خود مشاهده نکردید، شاید زمان آن باشد که به پزشک مراجعه کنید.

منبع: clevelandclinic.org

ایستگاه سلامتی

علت لکه‌های قهوه‌ای روی گل کلم

تصوری که در مورد لکه‌های قهوه‌ای رنگ تشکیل شده روی برخی گل‌کلم‌ها وجود دارد این است که این لکه‌ها به دلیل کپک یا قارچ ایجاد شده‌اند؛ اما این دیدگاه نادرست است. علت اصلی تغییر رنگ سطح گل کلم از سفید به قهوه‌ای، فرآیند اکسیداسیون است که به دلیل انبارداری طولانی، دمای پایین نگهداری یا صدمه و ضربه به آن ایجاد می‌شود و دلایل میکروبی نداشته و بیماری‌زا نیست. البته بهتر است هنگام مصرف، این لکه‌ها از سطح گل‌کلم جدا شوند.



باید‌ها و نباید‌ها

پاچه گوسفند، چربی بالایی دارد؟

اغلب افراد بر این باورند که چون آب پاچه گوسفند پس از سرد شدن دلمه می‌بندد، پس چربی بالایی دارد. اما باید بدانید برخلاف باور عامه مردم، پاچه نسبت به گوشت قرمز و سایر اجزای کله، چربی کمتر داشته و آنچه سبب بسته شدن آب پاچه می‌شود، کلاژن پوست پاچه است و نه چربی آن. پاچه گوسفند پوست ضخیمی دارد و این پوست حاوی مقادیر زیادی کلاژن (نوعی پروتئین باکیفیت) است که با پختن پاچه، از پوست پاچه جدا و سبب ژله‌ای شدن آب پاچه می‌شود.



آیا می‌دانستید؟

پاکسازی مسیر لنف

انگور کندری و لیموترش به شدت قلیایی بوده و سرشار از مواد آنتی‌اکسیدانی است. ترکیب این دو در کنار هم علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف در پاکسازی غدد لنفاوی و پیشگیری از ابتلا به سرطان هم نقش بسیار موثری ایفا می‌کنند. سیستم لنفاوی نقش بسیار مهمی در پاکسازی سموم بدن و همچنین تأمین سلول‌های ایمنی دارد.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۴۳۹۰

۳	۸	۵	۶	۲	۹	۱	۴	۷
۴	۷	۶	۵	۸	۱	۳	۲	۹
۱	۹	۲	۳	۷	۴	۸	۶	۵
۶	۱	۸	۴	۹	۷	۲	۵	۳
۲	۵	۹	۱	۳	۸	۶	۷	۴
۷	۴	۳	۲	۵	۶	۹	۸	۱
۵	۳	۷	۹	۶	۲	۴	۱	۸
۹	۶	۱	۸	۴	۵	۷	۳	۲
۸	۲	۴	۷	۱	۳	۵	۹	۶

۸	۷	۹	۳	۱	۶	۴	۲	۵
۲	۱	۴	۸	۵	۹	۳	۶	۷
۶	۳	۵	۷	۴	۲	۱	۹	۸
۵	۸	۳	۲	۶	۴	۷	۱	۹
۷	۹	۲	۱	۳	۸	۵	۴	۶
۴	۶	۱	۹	۷	۵	۸	۳	۲
۳	۲	۷	۵	۹	۱	۶	۸	۴
۹	۵	۶	۴	۸	۳	۲	۷	۱
۱	۴	۸	۶	۲	۷	۹	۵	۳

سودوکو ۴۳۹۱

			۲	۳	۹			
		۶				۷		
	۸						۵	
۳				۲				۷
۱			۴		۵			۹
۴				۶				۵
	۴						۳	
		۳				۱		
			۳	۸	۶			

			۵	۲	۳			
		۵				۴		
	۶						۱	
۶				۱				۷
۹			۸		۵			۶
۵				۳				۸
	۵					۸		
		۹						
			۳	۷	۹			

			۱	۷	۲			
		۹				۲		
	۸						۱	
۷				۶				۱
۶			۴		۹			۸
۵				۱				۲
	۲					۶		
		۷				۸		
			۷	۵	۳			

			۹	۵	۸			
		۳				۴		
	۸						۲	
۹			۴		۶			۴
۵			۶		۴			۳
۲				۹				۶
	۱					۸		
		۹						
			۸	۱	۳			