

برگ بو این همه خاصیت دارد!

گروه بهداشت و سلامت – گیاه برگ بو، از گیاهان پر خاصیت می باشد که حتی روغن این گیاه نیز در دسترس می باشد و با استفاده از آن می توانید از فواید سلامتی و درمانی برگ بو بهره مند شوید.از برگ های لاوړل برگ بو اغلب در آشپزخانه ها به عنوان یک ادویه و گیاه کاربردی استفاده می شود برای سلامتی بسیار مناسب هستند.

از هزاران سال پیش مردم از این برگ های معطر، نه تنها در غذاها استفاده می کردند، بلکه یکی از مهم ترین داروهای گیاهی محسوب می شد و از آن برای درمان بیماری ها استفاده می کردند. برگ بو نه تنها خاصیت درمانی دارد، بلکه در آروماتراپی یا بو درمانی نیز از این گیاه استفاده می شود.

بسرگ بو دارای فولات، نیاسین، ویتامین A، ویتامین C، پتاسیم، کلسیم، مس، آهن، منگنز، منیزیم، سفوف، روی و انواع آنتی اکسیدان ها می باشد و طبیعت این گیاه، گرم و خشک می باشد. برگ بو خواص قابل توجه بسیاری دارد و برای رفع مشکلات جسمی متعددی که در ادامه خواهید خواند پیشنهاد می شود.

مهم ترین خواص برگ بو در طب ایرانی

در طب ایرانی طبیعت این گیاه طبع گرم و خشک دارد؛ بنابراین اگر طبع سرد دارید برگ بو می تواند برای شما مناسب باشد. این گیاه دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی قوی مانند ویتامین C و پلی فنول ها (Polyphenols) است. پلی فنول ها ترکیبات گیاهی هستند که خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارند و از بدن در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های محافظت می کنند. مصرف منظم و متعادل این گیاه می تواند در تنظیم قند خون، حفظ سلامت قلب و بهبود سلامت پوست و مو مؤثر باشد. همچنین باید بداند برگ بو خاصیت آروماتراپی یا رایحه درمانی (Aromatherapy) هم دارد. برای این منظور می توانید چند برگ بو را در آب جوش بریزید و بخار آن را تنفس کنید یا از عصاره برگ بو در دستگاه های بخور استفاده کنید.

کاهش اضطراب

بعد از خوردن و جویدن برگ بو موادی در دهان ترشح می شوند که همانند یک مسکن بی ضرر در بدن عمل کرده و استرس را به طور چشمگیری کاهش می دهند. لینالول موجود در برگ بو به کاهش سطح هورمون استرس در بدن کمک می کند، به همین خاطر از برگ بو در آروماتراپی استفاده می شود. در خوردن برگ بو باید محتاط بود و باید در مقدار معینی از این گیاه مصرف شود؛ زیرا زیاده روی در استفاده از آن می تواند باعث است برای شما منجر به ایجاد برخی مسائل فیزیکی شود.

تقویت سیستم ایمنی

برگ لاوړل همچنین می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. این خاصیت به دلیل وجود آوژنول در برگ بو است که به عنوان آنتی اکسیدان نیز کاربرد دارد. بنابراین می توانید

اخبار حوادث

رفتن بی خبر شوهر کار را به طلاق کشاند

گروه حوادث – او که در شناسنامه شوهر دارد برای طلاق اقدام کرده است.
سیما از زندگی اش می گوید.
«چه مدتی است که ازدواج کرده‌ای؟»
۲۱ سال قبل ازدواج کردم اما ۱۲ سال پیش شوهرم من را ترک کرد. **«چرا؟»**

هیچ وقت نفهمیدم چرا. ما دو بیچه داشتیم که شوهرم من را ترک کرد. **«چطور خرج زندگی ات را تامین کردی؟»**
من کارمند بودم و کار می کردم. سخت بود اما به حال توانستم خرج زندگی ام را تامین کنم. چیزی که برایم اذیت کننده بود این بود که بیچه‌ها بدون پدر بزرگ شدند و حالا هر دو دچار مشکلات روحی هستند.

«در این مدت شوهرت به تو سر نزد؟»

محمود هیچ وقت نیامد.

«خانواده اش از او خبر دارند؟»

بله. می دانم با یکی از برادرانش در ارتباط است اما او هم حاضر نشد ما را به هم وصل کند تا صحبت کنیم.

«چه گف که می گویی حاضر نشد؟»

گفت بهتر است طلاق بگیرم و شوهرت را فراموش کنی. او دیگر شما را نمی خواهد. در این مدت محمود حتی به بیچه‌ای خودش شما را نمی خواهد.

سرنوشت شوم دو دختر تهرانی که در آرایشگاه کاری کردند

گروه حوادث – دو دختر جوان پس از خروج از آرایشگاه ناپدید شدند؛ تحقیقات پلیس نشان داد آن‌ها قربانی نقشه شوم دو مرد شده‌اند که با فریب و سرعت، آن‌ها را به شمال کشور برده بودند.
چندی پیش، مردی میانسال با لگناری به یکی از کالتری های تهران مراجعه کرد و به افسر نگهبان گفت: «دخترم به همراه دوستش در یک آرایشگاه زنانه مشغول به کار بودند. آن‌ها طبق معمول خانه را ترک کردند اما دیگر باز نگشتند. پس از این اتفاق، متوجه ناپدید شدن پلاهای خانه من شدم. نگران‌شان هستم، لطفا کمک کنید.»
با ثبت شکایت و تشکیل پرونده پرورنده در دادرسی جنایی، تیمی از اداره چهارم پلیس آگاهی تهران با دستور مقام قضایی تحقیقات را آغاز کردند. آن‌ها در نخستین گام، استعلام‌های از مراکز درمانی و پزشکی قانونی گرفتند اما اثری از دختران مفقود شده به دست نیامد.
در ادامه تحقیقات میدانی و اقدامات اطلاعاتی، مشخص شد دختران با دو مرد جوان در ارتباط بوده‌اند و به احتمال زیاد فریب خورده‌اند. این سرخ چادید، مسیر تحقیقات را تغییر دادو جست‌وجو برای شناسایی متهمان آغاز شد.
کارآگاهان با رصدهای اطلاعاتی دقیق توانستند هویت این دو مرد را شناسایی کنند. بررسی‌ها نشان داد که متهمان با بر نام‌ریزی قبلی،

بهداشت و سلامت



برگ لاوړل را نیز به این دلیل استفاده کنید.

بهبود مشکلات دستگاه گوارش

برگ بو به دلیل ترکیبات عالی، نه تنها به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند، بلکه برای تسکین ناراحتی های معده، تسکین سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و حتی کاهش علائم بیماری سلیاک بسیار مؤثر است.

آزیم های خاص موجود در برگ بو سبب هضم بهتر پروتئین های پیچیده موجود در رژیم غذایی شده و سبب می شوند مواد غذایی بهتر جذب شوند. برگ بو برای جلوگیری از تخمیر غذا در معده مفید است و گاز و نفخ معده را خارج می کند. برای هضم بهتر غذا، این گیاه را به غذاهای سنگین اضافه کنید یا دم کرده آن را بنوشید.

درمان دیابت

بر اساس نتایج تحقیقات انجام شده در ایالات متحده، مصرف روزانه ۱ تا ۳ گرم برگ بو ممکن است در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید باشد. برگ بو سبب بهبود عملکرد گیرنده های انسولین شده و سطح قند خون بدن را تنظیم می کند. افراد دیابتی می توانند برگ بو خشک و یا پودر برگ بو را به مدت ۳۰ روز، به غذاها اضافه کرده و استفاده کنند تا قند خون کاهش یابد.

سلامت قلب

برگ بو به دلیل دو ترکیب آلی کافئیک اسید و رویتن نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارند. رویتن، سبب تقویت دیواره های مویرگی قلب و کافئیک اسید سبب حذف LDL یا کلسترول بد از سیستم قلبی عروقی می شود.

پیشگیری از سرطان

برگ بو سرشار از آنتی اکسیدان است و دارای ترکیباتی مانند: فیتوکیکال ها، فلاوانول، لینالول و پارتولید است که در برابر رادیکال های آزاد که سبب می شوند، سلول های سالم را اثر یک جهش به سلول های سرطانی تبدیل شوند، از بدن محافظت می کند.

لاغری و کاهش وزن

مصرف برگ بو متابولیسم و سوخت و ساز را افزایش داده و موجب افزایش چربی سوزی شده و می تواند به لاغری و کاهش وزن کمک کند. برای استفاده از خواص این گیاه برای لاغری ۱ قاشق چای خوری پودر دارچین (۵ گرم) و ۶ عدد برگ بو را به ۱ لیتر آب در حال جوشیدن اضافه و ۵ دقیقه پس از جوشیدن ظرف را از روی حرارت برداشته تا کمی خنک شود. از این دمنوش ۱ لیوان با معده خالی نوشیده و باقی مانده را در طول روز میل کنید.

گیاه خوش‌عطر با طبع گرم و خشک که از هزاران سال پیش هم در غذاها کاربرد داشته و هم در درمان بیماری‌ها. برگ بو با خواص بی‌شمارش باعث تقویت ایمنی و کاهش استرس است.

سپس جوشانده را پس از سرد شدن و عبور از صافی هر شب یک بار بنوشید.

بند آمدن خونریزی بینی

برگ بو برای درمان خونریزی بینی و خون دماغ مفید است. برای بند آمدن خون دماغ ۲ تا ۳ عدد برگ بو تازه یا خشک را خرد کرده و در ۲۰۰ میلی لیتر آب بجوشانید تا ۱۰۰ میلی باقی بماند سپس مخلوط صاف شده را بنوشید.

خواص برگ بو در بارداری

بسرگ بو می تواند در بهبود گوارش، رفع نفخ و تنظیم قند خون مؤثر باشد اما به دلیل ترکیبات خاص این گیاه باید در مصرف آن در دوران بارداری بسیار محتاط باشید. برگ بو می تواند باعث تحریک رحم شود و خطر سقط جنین یا زایمان زودرس را افزایش دهد.

به همین دلیل مصرف زیاد یا مداوم آن توصیه نمی شود. بهتر است در سعه‌ها اول بارداری با برگ بو استفاده نکنید؛ زیرا احتمال تحریک رحم در این دوره بیشتر است. همچنین برخی زنان باردار ممکن است به برگ بو حساسیت داشته باشند و با علائمی مانند خارش یا مشکلات گوارشی مواجه شوند.

خانم‌ها در دوران شیردهی نباید از برگ بو استفاده کنند زیرا برگ بو برای جنین مضرات و تأثیر منفی روی شیر مادر و نوزاد به جای می گذارد.

برگ بو تازه و خشک شده و پودر برگ بو را می توان برای تهیه انواع سوپ، خورش، سس پاستا و ماکارونی و دلمه برگ بو استفاده کرد. برگ های تازه را هم می توان مورد استفاده قرار داد، اما طعم آنها بسیار تلخ است. می توان از دمنوش برگ بو نیز برای بهره‌مندی از خواص آن استفاده نمود.

عوارض مصرف بیش از حد برگ بو

مصرف بیش از حد برگ بو ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند، از جمله کاهش قند خون، علائم مسمومیت، و در برخی افراد، واکنش های آلرژیک. همچنین، استفاده از برگ بو در دوران بارداری ممکن است خطر سقط جنین یا زایمان زودرس را افزایش دهد.
برگ بو حاوی ترکیبات قوی است که می تواند سطح قند خون را کاهش دهد. اگر مبتلا به دیابت هستید، یاداروهای برای کنترل قند خون مصرف می کنید، باید مراقب مصرف برگ بو باشید و با پزشک مشورت کنید، همچنین می تواند باعث مسمومیت شود. علائم مسمومیت شامل تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه، و ضعف است.

در برخی افراد، برگ بو ممکن است باعث واکنش های آلرژیک شود. علائم واکنش های آلرژیک شامل خارش، قرمزی، و آگزما است. مبتلایان به آسم ممکن است با مصرف برگ بو دچار مشکلات تنفسی شوند، بنابراین توصیه می شود قبل از مصرف آن با پزشک مشورت کنند؛ همچنین زنان باردار نباید از آن به عنوان ادویه استفاده کنند، زیرا ممکن است باعث سقط جنین یا زایمان زودرس و در ۳ لیوان آب بجوشانید تا ۳/۱ آن باقی بماند.

دفع کننده حشرات

برگ بو به دلیل داشتن اسید لوریک، برای دفع حشرات عالی است. برای دفع حشرات یک ظرف پر از برگ بو را کنار خود یا در خانه قرار دهید. همچنین برای کاهش درد و التهاب نیش حشرات مصرف موضعی مخلوط برگ بو خرد شده و روغن آن مفید است.

کاهش کلسترول خون

برگ بو برای کاهش کلسترول خون مفید است. برای درمان خنک شدن از این دمنوش ۱۰ تا ۱۵ عدد برگ بو را بشوید و در ۳ لیوان آب بجوشانید تا ۳/۱ آن باقی بماند.

قتل دوست به خاطر اختلافات مالی

گروه حوادث – پسر جوانی که دوست خود را به قتل رسانده بود، با تلاش های کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ دستگیر شد.

در ساعات پایانی شب گذشته، در پی وقوع درگیری مرگبار میان دو جوان در یکی از پارکهای جنوب تهران، یکی از طرفین پر اثر اصابت جاقو جان خود را از دست داد.
بر اساس گزارش اولیه، نگهبان پارک که شاهد ماجرا بوده است، پس از مشاهده درگیری و زخمی شدن شدید یکی از جوانان، موضوع را به اورژانس اطلاع می دهد. با اعلام این حادثه، نیروهای امنادی به محل اعزام می شوند و جوان مجروح را حدود ۲۵ ساله سبه بیمارستان ۱۷ شهر یور منتقل می کنند.
با وجود تلاش پزشکان، فرد مجروح به دلیل شدت خونریزی ناشی از ضربه جاقو به ناحیه پای چپ، در بیمارستان جان باخت.
با اعلام موضوع مرگ وی به اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ، اطلاعات مهم، راهی مخفیگاه متهم شدند و پس از تعقیب و

سرنوشت زن جوان در خانه شیشه ای!

به ما چی می رسه؟ هیچی ... حتی به قرون برای غذا نمی ذاره. تو خونه چیزی نیست. حتی به نون خشک. به خاطر پسرم خونه‌ام، بیرون نمی‌زم. می‌ترسم چیزی بخواد، نتونم بخرم. صدایش می‌ریزد. پسرک، سرش را پایین انداخته بود، گویی صدای کودکی اش در آن خانه ی بی‌غذایی، لبخند، بی صدا و پر از ترس، کوچکت شده بود. مادر ادامه داد:
—قرص می خورم، ناظهر خوبم. ولی پسر صبح ساعت ۸ بیدار میشه. من نیستم براش. تلویزیون می بینه. همش تلویزیون ... شوهرم می‌گه ترک می‌کنه. ولی فقط حرف می‌زنه. تنش پر از جوشه، پر از غوغته، ولی براش مهم نیست. هیچ‌کس از خانوادها نمون دونه چه ظلمی به ما میشه. نمی‌دم چی کار کنم ... لحظه‌ای مکث کرد. اشکش را پاک کرد. اما صدای دلش هنوز بلند بود:

—بهریستی به کم حقوق می‌ده، اونم از مون می‌گیره. نفقه نمی‌ده. قسط بانک داریم. کرایه خونه عقب افتاده. دلم می‌خواد کار کنم. ولی اجازه نمی‌ده، می‌گه باید خونه بومونی. خستام ... دلم برای پسرم می‌سوزه ... و ناگاهن سکوت سکوتی سنگین تر از هزار فریاد. مشاور فقط نگاه می‌کرد. گویی کلمات، برای توصیف این حجم از رنج، کافی نبودند.

تحلیل روان‌شناختی داستان: این داستان، نمونه‌ای عینی از

دوشنبه ۱۲ خرداد ۱۴۰۴، ۶ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۲۰ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۲۴، صفحه ۹

تغذیه سالم برای غلبه بر گرمازدگی

کشاووز ادامه داد: میوه‌ها معمولاً بین ۸۰ تا ۹۰ درصد از ترکیبشان را آب تشکیل می‌دهد و بخشی از ارزش تغذیه‌ای آن‌ها به همین دلیل است؛ بنابراین توصیه می‌شود که به جای آب‌میوه، خود میوه مصرف شود، چرا که هنگام گرفتن آب میوه، بخش اعظم ویتامین‌ها و عناصر معدنی در تفاله باقی می‌ماند.

وی خاطر نشان کرد: میوه می‌تواند در میان‌وعده صبح، عصر، بعد از شام و حتی آخر شب مصرف شود. میوهایی مانند خربزه، هندوانه، طالبی، ملون و سایر میوه‌های آبدار بهترین انتخاب‌ها در این فصل هستند و این توصیه‌ها برای همه افراد جامعه، به‌ویژه کسانی که در هوای گرم در حال فعالیت یا کار هستند، کاربرد دارد و به کاهش احتمال گرمازدگی کمک شایانی می‌کند.



قهوه مانع آرامش مغز در خواب می‌شود

این اثر به‌ویژه در جوانان ۲۰ تا ۲۷ سال به‌وضوح مشاهده شد.
در این گروه کاهش امواج آهسته (آلفا) (تا) که مرتبط با خواب عمیق و ترمیمی هستند، و افزایش امواج سریع بتا که مختص بیداری است، دیده شد. به نظر می‌رسد این موضوع به حساسیت بالاتر به کافئین در جوانان مربوط باشد؛ زیرا در این سسن مغز گیرندهای آدنوزینی بیشتری دارد که کافئین آن‌ها را مسدود می‌کند و تأثیر بیشتری می‌گذارد.

باافزایش سن، این گیرنده‌ها کاهش می‌یابند و تأثیر کافئین کمتر می‌شود. در افراد ۴۱ تا ۵۸ سال، تأثیر کافئین بر خواب خفیف‌تر بود.
بااین حال، محققان تأکید می‌کنند که حتی در بزرگسالان، مصرف قهوه در ساعات شب می‌تواند به‌بودی کامل مغز را مختل کند.

پیش‌تر نیز تحقیقات نشان داده بود که حتی قهوه بدون کافئین می‌تواند سطح هوشیاری و تمرکز را افزایش دهد. این تأثیر بیشتر ناشی از انتظار ذهنی است؛ زیرا مغز به تصور وجود کافئین واکنش نشان می‌دهد.

گروه بهداشت و سلامت – متخصص تغذیه بر اهمیت مصرف مایعات و میوه‌های آبدار تأکید کرد: به‌جای آب‌میوه، میوه تازه و نوشیدنی‌های طبیعی مانند شیر و دوغ مصرف شود.

سیدعلی کشاووز متخصص تغذیه در خصوص تغذیه مناسب در فصل تابستان و پیشگیری از گرمازدگی توصیه‌هایی ارائه داد و گفت: نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی که در این فصل مصرف می‌شوند نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی افراد به‌ویژه در روزهای گرم سال دارند. وی با تأکید بر اهمیت مصرف مایعات گفت: مایعات، به‌ویژه برای کودکان، که بیش از ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن بدن‌شان را آب تشکیل می‌دهد، حیاتی هستند و بهترین مایعات، شیر، دوغ و همچنین مصرف انواع میوه‌ها است.



قهوه مانع آرامش مغز در خواب می‌شود

این اثر به‌ویژه در جوانان ۲۰ تا ۲۷ سال به‌وضوح مشاهده شد.
در این گروه کاهش امواج آهسته (آلفا) (تا) که مرتبط با خواب عمیق و ترمیمی هستند، و افزایش امواج سریع بتا که مختص بیداری است، دیده شد. به نظر می‌رسد این موضوع به حساسیت بالاتر به کافئین در جوانان مربوط باشد؛ زیرا در این سسن مغز گیرندهای آدنوزینی بیشتری دارد که کافئین آن‌ها را مسدود می‌کند و تأثیر بیشتری می‌گذارد.

باافزایش سن، این گیرنده‌ها کاهش می‌یابند و تأثیر کافئین کمتر می‌شود. در افراد ۴۱ تا ۵۸ سال، تأثیر کافئین بر خواب خفیف‌تر بود.
بااین حال، محققان تأکید می‌کنند که حتی در بزرگسالان، مصرف قهوه در ساعات شب می‌تواند به‌بودی کامل مغز را مختل کند.

پیش‌تر نیز تحقیقات نشان داده بود که حتی قهوه بدون کافئین می‌تواند سطح هوشیاری و تمرکز را افزایش دهد. این تأثیر بیشتر ناشی از انتظار ذهنی است؛ زیرا مغز به تصور وجود کافئین واکنش نشان می‌دهد.

اخبار حوادث



مراقبت‌های نامحسوس مرد جنایتکار را در یک عملیات ضربتی به دام انداختند.

متهم در جریان بازجویی‌های ابتدایی به ارتکاب قتل اعتراف کرد و مدعی شد که به‌خاطر اختلافات مالی دست به این جنایت هولناک زده است.

مرد جنایتکار جهت روشن شدن زوایای پنهان پرونده در اختیار اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت و تحقیقات همچنان ادامه دارد.



آسیب‌پذیری روانی، اجتماعی و اقتصادی زنانی است که در چارچوب خانوادهای دارای اعتیاد زندگی می‌کنند.
مراجع، در شرایطی قرار دارد که سه محور اصلی سلامت روان یعنی احساس امنیت، حمایت اجتماعی و عزت نفس به‌شدت آسیب دیده‌اند. احساس درماندگی، وابستگی اقتصادی، تنهایی، و بی‌ارزشی مزمن، سبب شده است تا او دچار افسردگی، اختلال خواب، بی‌انگیزگی و بی‌کفایتی ادراکی نسبت به نقش مادری شود.
از سوی دیگر، پسر ۵ ساله‌اش، در محیطی پر از استرس، بی‌توجهی و کمبود تحریک عاطفی رشد می‌کند. این وضعیت زمینه‌ساز مشکلات رفتاری و شناختی در آینده او خواهد بود.
وابستگی عاطفی مادر به کودک و برعکس، نوعی وابستگی متقابل ناسالم شکل داده که در بلندمدت آسیب‌زاست. وجود همسر معتمد نیز نشان‌دهنده چرخه‌ای از خشونت روانی و بی‌مسئولیتی پنهان است.
اگر مداخله تخصصی، حمایت قانونی، و درمان روان‌شناختی به موقع انجام نشود، خطر تداوم و انتقال این آسیب‌ها به نسل بعدی بسیار بالاست.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش‌نوش