

مرزه خوش طعم و پرخاصیت



فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

حتما نام مرزه را شنیده اید! این گیاه خواص دارویی

زیادی دارد و معمولا افراد از آن به عنوان یک داروی گیاهی استفاده می کنند. مرزه سرشار از پتاسیم، مس، منیزیم و منگنز است و نقش موثری در تقویت سلامت قلب و عروق دارد. با مصرف این گیاه دارویی، خطر ابتلا به انواع بیماری ها مثل سکنه قلبی و مغزی را کاهش می دهید و بسیاری از مشکلات پوستی، گوارشی و عفونت ها را درمان می کنید. مرزه می تواند یک داروی مفید برای زنان باشد، چون سرشار از منیزیم بوده و به التیام زخم های رحم کمک کرده؛ همچنین نوسانات اخلاقی را از بین می برد و به تعادل هورمون های زنانه کمک می کند. مرزه ماده ای به نام تیمول دارد که آن را به یک داروی ضد قارچی تبدیل می کند؛ بنابراین می توان از آن برای درمان عفونت های قارچی استفاده کرد. بهتر است زنان در دوران بارداری از مصرف مرزه خودداری کرده یا تحت نظر پزشک مصرف کنند، چون این گیاه می تواند باعث ایجاد انقباض های رحمی و در نتیجه سقط جنین شود.

خواص مرزه برای ریه و عوارض آن

تحقیقات مختلفی در زمینه خواص مرزه برای ریه انجام شده است. برخی از این تحقیقات نشان می دهد که مصرف مرزه می تواند نقش موثری در سلامت ریه داشته باشد، چون خواص ضد التهابی، ضد اکسیدانی و ضد میکروبی دارد و آرامبخش است و برخی از بیماری های ریوی مثل آسم، برونشیت، عفونت های تنفسی و بیماری های عضلانی تنفسی را درمان می کند. تحقیقات نشان می دهد که مصرف خودسرانه این گیاه دارویی برای بیماران ریوی می تواند عوارض مختلفی را ایجاد کند؛ بنابراین بهتر است اگر مشکل ریوی دارید، قبل از مصرف مرزه با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

خواص مرزه برای معده و سوء هاضمه

افرادی که از زخم معده رنج می برند، می توانند از مرزه کمک بگیرند. این گیاه دارویی، خاصیت التیام بخشی فراوانی دارد و ترکیبات فعال موجود در آن به التیام زخم معده کمک کرده و عملکرد لایه مخاطی معده را تقویت می کند و باعث جلوگیری از تحریک اسید های معده می شود. با مصرف مرزه سوء هاضمه کاهش می یابد و ترشح اسید معده تنظیم می شود؛ بنابراین مرزه نقش موثری در کاهش سوزش معده، دردهای شکمی و احساس سنگینی دارد. علاوه بر این ترکیبات موجود در آن می تواند به عنوان یک ضد عفونی کننده طبیعی در بدن عمل کرده و عفونت های معده را کاهش دهد و نقش موثری در کنترل رشد باکتری های مضر معده که عامل اصلی زخم معده هستند، داشته باشد. مرزه التهاب معده را کاهش می دهد و به بهبود عملکرد سیستم گوارشی کمک می کند و با کاهش سطح سیتوکین های التهابی، درد و سوزش معده را از بین می برد.

روش های تشخیص کدو تنبل شیرین

این تنبل پرخاصیت!

کدو از جمله صیفی جاتی است که تنوع زیادی دارد و بسیار هم پرخاصیت است. فصل پاییز اما فصل کدو حلوائی و کدو تنبل است. کدو هایی به رنگ نارنجی و آجری که طعم و بافت متفاوت دارند و

لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

اغلب شیرین مزه هستند و به همین خاطر هم در پخت غذاها و دسرهایی با طعم شیرین و ملس از آنها استفاده می شود؛ اما این کدو تنبل ها گاهی وقت ها به شیرینی عسل و گاهی اوقات هم کاملا بی مزه هستند، به گونه ای که برای مزه دار کردن آنها مجبوریم دست به دامن انواع چاشنی ها شویم اما چگونه می توان از روی ظاهر کدو تنبل به مزه آن پی برد و کدو هایی خوش عطر و طعم را برای پختن غذاها و دسرهای پاییزی انتخاب کرد؟

با ما همراه باشید تا رازهای انتخاب یک کدو تنبل خوش مزه را با هم مرور کنیم. کدو تنبل، ماده ای با ارزش غذایی بالا و نسبت به سایر سبزیجات ماندگارتر است.

با وجود این، در صورت رعایت برخی نکات هنگام خرید و نگهداری آن، می توانید آن را برای مدت طولانی تری حفظ کرده و از خواص آن بهره مند شوید.

نکته

هرچه که باید در مورد کدو تنبل بدانیم



بررسی ظاهری

کدو تنبل مستعد جذب بسیاری از باکتری های مختلف است و پوست آن یک مانع محافظتی در برابر این آلودگی ها به حساب می آید. بنابراین قبل از خرید کدو حلوائی مورد نظرتان با دقت پوست و ساقه آن را مورد بررسی قرار دهید و از عدم وجود هرگونه سوراخ، خراش و یا لکه قهوه ای روی آن اطمینان حاصل کنید؛ همچنین لازم به ذکر است که یک کدو تنبل سالم دارای پوستی سفت و محکم است و نرم بودن آن به معنای پوسیدگی کدو تنبل مورد نظر است.

رنگ یکنواخت

کدو حلوائی در انواع رنگ های مختلف عرضه می شود، اما با این حال دقت کنید که کدو حلوائی مورد نظرتان در برخی نقاط دارای رنگ هایی مانند سبز و قهوه ای نباشد. وجود لکه های سبز و قهوه ای نشان دهنده کال بودن یا پوسیده بودن کدو حلوائی مورد نظر است.

گردهای شیرین

کدو تنبل های گرد و بیضی شکل دارای طعم و بوی بهتر و دانه های خوشمزه تری در مقایسه با سایر انواع آنها هستند.

کدو حلوائی را بررسی کنید

در صورتی که کدو حلوائی را برای پخت و پز در نظر

دارید، بهتر است کدو حلوائی ضخیم تری انتخاب کنید و در عوض اگر خواستار حلاکی کردن روی آن هستید، بهتر است انواع تو خالی آن را تهیه کنید.

روش نگهداری کدو حلوائی

کدو حلوائی را به دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کنید. قرار گرفتن کدو تنبل برداشت شده در معرض نور مستقیم آفتاب، ماندگاری آن را کاهش داده و باعث خشک شدن آن خواهد شد.

در محیطی خنک نگهداری کنید

گرما دشمن کدو تنبل است و به سرعت آن را تخریب خواهد کرد؛ بنابراین در صورت لزوم بهتر است کدو تنبل خود را درون یخچال نگهداری کنید.

از کندن ساقه کدو حلوائی خودداری کنید

وجود ساقه روی کدو حلوائی باعث ماندگاری بیشتر آن و جلوگیری از بو گرفتن آن می شود؛ بنابراین از کندن ساقه آن خودداری کنید و همچنین لازم به ذکر است که هنگام خرید کدو حلوائی، گزینه ای را انتخاب کنید که دارای ساقه سخت، سبز تیره یا سیاه باشد.

در صورت رعایت نکات ذکر شده می توانید کدو حلوائی خود را تا یک ماه سالم نگه دارید.



طبق قانون چند سالگی می توان ازدواج کرد؟



محمد زمانی

خبرنگار چار دیواری

ازدواج از جمله مهم ترین نهادهای شرعی و قانونی است که برای

تشکیل خانواده و بقای نسل، مورد تاکید است و در کشور ایران در قوانینی چون قانون مدنی و قانون حمایت از خانواده، قوانین مرتبط با آن، پیش بینی شده و در برخی موارد، ضمانت اجرایی ویژه ای برای عدم رعایت قواعد و تشریفات ازدواج در نظر گرفته شده است.

از جمله موارد مربوط به ازدواج که در قانون جدید حمایت از خانواده و برخی مواد اصلاحی قانون مدنی، در خصوص آن، حساسیت به خرج داده شده، سن قانونی ازدواج در ایران بوده که با توجه به پیش بینی ضمانت اجرا در خصوص ازدواج زیر سن قانونی دختران و پسران، بهتر است با این قوانین آشنا بود.

قانون جدید سن ازدواج در ایران

قانون جدید سن ازدواج در ایران، قانون مدنی و قانون حمایت از خانواده بوده و این گونه نیست که قانونی جداگانه تحت عنوان قانون ازدواج، پیش بینی و تصویب شده باشد. ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی و ماده ۵۰ قانون حمایت از خانواده، موادی هستند که در خصوص قواعد سن قانونی ازدواج در ایران و تبعات تخطی از این قواعد (یعنی ازدواج زیر سن قانونی بدون رعایت شرایط)، تعیین تکلیف کرده اند.

مستفاد از مواد مذکور در قانون مدنی و قانون حمایت از خانواده، سن قانونی ازدواج در ایران برای دختران ۱۳ سال تمام شمسی و برای پسران ۱۵ سال تمام شمسی است. البته قبل از این سن نیز ازدواج میسر است، به شرطی که اولاد ولی قهری (پدر و جد پدری) اذن دهد، ثانیاً مصلحت دختر و پسر محرز شود و دادگاه، ازدواج دختر زیر ۱۳ سال و پسر زیر ۱۵ سال تمام شمسی را اجازه دهد.

شرایط ازدواج زیر سن قانونی

برای بررسی شرایط ازدواج زیر سن قانونی، باید ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی (اصلاحی ۱۳۸۱/۴/۱) جمع تشخیص مصلحت نظام) را مورد بررسی قرار داد که مقرر داشته: «عقد نکاح دختر قبل از رسیدن به ۱۳ سال تمام شمسی و پسر قبل از رسیدن به ۱۵ سال تمام شمسی منوط است به اذن ولی، به شرط رعایت مصلحت با تشخیص دادگاه صالح.» بر اساس این ماده، شرایط ازدواج زیر سن قانونی در ایران عبارت است از:

اذن ولی

رعایت مصلحت طفل

تشخیص دادگاه مبنی بر این که ازدواج دختر زیر ۱۳ سال تمام شمسی و پسر زیر ۱۵ سال تمام شمسی، به مصلحت آنان است. صغیر، سقیه و مجنون، از جمله محجورین هستند که ازدواج دائم و موقت آنها، قواعد مخصوص به خود را دارد که مطالعه مقاله ازدواج محجورین، به ولی، نماینده قانونی یا قیم افراد محجور برای کسب اطلاعات بیشتر توصیه می شود.