سلامت

تابناک

آب‌های ویتامینه برای رفع عطش روزه‌داران

تبیان- همزمانی ماه مبارک رمضان با گرم‌ترین روزهای سال مشکل تشنگی و عطش را برجسته‌تر می‌کند. البته که بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و تأمین آب بدن همان آب است. اما خیلی‌ها طعم آب خالی را نمی‌پسندند و شاید این مطلب به دردشان بخورد.

آب با طعم چای سبز، نعنا و لیموترش

این آب ویتامینه علاوه بر تأمین آب بدن باعث تحریک دفع چربی‌ها نیز می‌شود و برای بهبود گوارش نیز مفید است. اگر از سردرد روزه‌داری یا بوی بد دهان در این روزها رنج می‌برید نیز می‌توانید به این آب طعم‌دار اعتماد کنید.

آب با طعم توت‌فرنگی و کیوی

این آب طعم‌دار سرشار از ویتامین است که شما را خنک کرده و عطشتان را از بین می‌برد. آب با طعم توت‌فرنگی و کیوی میزان زیادی ویتامین به بدنتان می‌رساند که باعث تقویت بدنتان شده و احتمال بروز کمبود ویتامین ناشی از روزه‌داری را کاهش می‌دهد.

آب با طعم خیار و لیموترش

این آب برای خنک شدن در دل گرما فوق‌العاده است و به رفع تشنگی کمک زیادی می‌کند. با مصرف آن می‌توانید از فواید مرکبات و خیار بهره ببرید. این آب ویتامینه نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و اشتها را کنترل می‌کند. این معجون برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند هم فوق‌العاده است.

آب با طعم پرتقال و لیموترش

این آب ویتامینه سرشار از ویتامین است که علاوه بر رفع عطش سیستم ایمنی بدن را در برابر ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها مقاوم‌تر می‌کند. آب با طعم مرکبات برای پیشگیری از سرماخوردگی و همچنین کمک به هضم غذا و مقابله با حالت اسیدیته معده فوق‌العاده است.

آب با طعم آناناس و مریم گلی

این آب فوق‌العاده به تصفیه بدن و تسریع دفع سموم از بدن کمک زیادی می‌کند. یک نوشیدنی خنک و گوارا برای یک روز گرم تابستانی و همچنین موثر برای رفع عطش روزه‌داری که ویتامین زیادی نیز به بدنتان می‌رساند.

آب با طعم طالبی و هندوانه

طالبی و هندوانه شهرت زیادی در رفع عطش دارند به خاطر اینکه سرشار از آب و البته ویتامین و مواد معدنی هستند. این دو میوه طعم فوق‌العاده‌ای به آب می‌دهند. این ترکیب برای تحریک دفع چربی‌ها، پاکسازی بدن و مرطوب نگه داشتن پوست فوق‌العاده است.

آب با طعم شاه‌توت، لیموترش و نعنا

این آب ویتامینه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست که با بیماری‌های مزمن مقابله کرده و باعث احیای سلولی می‌شوند. مصرف منظم این آب طعم‌دار شما را از عطش زیاد نجات داده و سموم را از بدنتان دفع می‌کند.

در ماه رمضان چای سبز نخورید

ایرنا- محمد ناتمی متخصص کلیه و مجاری ادراری گفت: مصرف چای سبز با توجه به ویژگی های خاص آن و با توجه به محدودیت مصرف مایعات در طول مدت روزه داری، سبب افزایش غلظت ادار می شود و از همین رو مصرف آن در ماه رمضان توصیه نمی‌شود. این گیاه با وجود فواید بسیار آن مضراتی نیز در صورت مصرف بیش از اندازه دارد که از جمله موجب بیقراری، عصبانیت، بی‌خوابی می‌شود و در افرادی با ناراحتی کلیه و فشار چشم و میگرن مصرف آن توصیه نمی‌شود. هرچند این چای برای مقابله با سرطان، کاهش چربی خون، اسهال خونی و سرما خوردگی مفید است. وی افزود: با توجه به گرمای هوا به تمام روزه داران توصیه می شود مصرف مایعات فراوان را از هنگام افطار تا زمان سحر در برنامه غذایی خود لحاظ کنند و روزه داران به‌طور حتم در فاصله افطاری و سحری حداقل هشت لیوان آب علاوه بر میزان مورد نیاز برای رفع تشنگی بنوشند.

خاصیت موثر فلفل قرمز در کاهش وزن

مهر- مطالعات جدید پژوهشگران نشان می دهد که مصرف روزانه فلفل قرمز سبب کاهش وزن شده و بدن انسان را در حالت ثابت و ایده آل نگه می دارد. بر اساس این مطالعات مصرف دائمی فلفل قرمز از اضافه وزن پیشگیری می کند.

در مطالعات بعدی مشخص شد که این ماده شیمیایی یافت شده در فلفل قرمز توانایی زیادی در بالا بردن سوخت و ساز بدن داشته و میزان چربی سوزی بدن را افزایش می دهد. این ماده بر هر دو نوع چربی های سفید و قهوه ای بدن تاثیرگذار است. به باور پژوهشگران این مطالعه در دانشگاه وایومینگ آمریکا، این ماده می تواند در بسیاری از عوامل ناخوشایند و بیماری ها مانند چاقی و اضافه وزن، دیابت نوع ۲ و فشار خون موثر و مفید باشد. به گفته دانشمندان، تاثیر این ماده در موش های چاق کاملا مثبت بوده و موجب کاهش وزن آنها شده است که این موضوع می تواند نویدبخش یافتن راهکاری مناسب برای انسان ها باشد.

نکات طلایی در خواستگاری

صداقت داشته باشید ولی همه چیز را نگویید!

محبوبه محمودخواه- رفتار و نوع برخورد در زمان خواستگاری و ازدواج می‌تواند زمینه ساز بسیاری از اختلافات یا دلخوری‌ها در طول زندگی شود اما مساله اینجاست که دختر و پسر در زمان خواستگاری و ازدواج می‌توانند با مدیریت و رفتار درست، شروع زندگی را به خاطره‌ای خوش تبدیل کنند. دکتر مجید ابهری آسیب‌شناس مسائل اجتماعی در گفت‌وگویی به بررسی این موضوع می‌پردازد.

برای شروع خواستگاری به چه مسائلی باید توجه کرد؟

یادتان باشد زمان خواستگاری باید از قبل مشخص شود. زیرا بسیار مهم است که خانواده عروس بدانند که شما کی به خانه آن‌ها می‌روید. آن‌ها نیز باید برای شب مهمانی خواستگاری بچینند و آمادگی تدارکات لازم را داشته لازم را داشته باشند. بارها پیش آمده است که به خاطر آنکه خانواده داماد زمان خواستگاری را معین نکرده‌اند و سر زده به خانه عروس رفته‌اند به خاطر آنکه آن‌ها آمادگی نداشتند مراسم به هم خورده است.

اصولا زمان خواستگاری برای بعد از ظهر مشخص می‌شود زیرا زمانی است که بیشتر افراد خانواده هستند. مردها از سر کار به خانه آمده‌اند و با تعیین شدن زمان نیز آمادگی‌ها برای مراسم فراهم شده است. در دوران کنونی که گاهی دختر و پسر پیش از ازدواج با هم آشنا می‌شوند رعایت برخی از اصول برای تداوم زندگی آن‌ها بسیار مهم است و آن هم احترام و سپردن مسائل خواستگاری به بزرگ‌ترها است.

دختران و پسران جوان باید بدانند که برای خانوده‌ها بسیار اهمیت دارد که از سیر تا پیاز مراسم به آن‌ها سپرده شود.

خانواده داماد باید به چه مسائلی توجه کنند؟

یکی از اتفاقات مهم مطرح کردن مراسم خواستگاری در بین فامیل است. عمه خانم و آقا دایی وقتی از خواستگاری با خبر می‌شوند این انتظار را دارند که آن‌ها به عنوان بزرگ‌تر راهی مراسم شوند. اما این مساله را به یاد داشته باشید که خصوصا در مراسم دفعه اول میهمان زیادی با خود به خانه عروس خانم نبرید. دفعه اول فقط پدر و مادر داماد و یکی از بزرگ‌ترهای فامیل که بسیار تاثیر گذار است را با خود ببرید.

افراد خانواده داماد باید حتما مواظب لباس پوشیدن خود باشند. اگر مردان خانه از محل کار به خانه می‌آیند و تصمیم دارند مستقیم به مراسم خواستگاری بروند حواسشان به جوراب و بوی آن باشد. خانواده داماد برای رفتن باید بهترین لباس و کفش خود را بپوشند با این کار در واقع برای خانواده عروس ارزش قائل شده‌اند.

خانواده عروس باید به چه اصولی توجه داشته باشند؟

وقتی خانواده عروس در جریان خواستگاری از سوی خانواده داماد قرار گرفته‌اند تازه کارهای آن‌ها شروع می‌شوند. تمیزی خانه از اصولی است که خانواده عروس باید به آن توجه خاصی داشته باشند.

وسایل نوگران قیمت اصلا جزء واجبات نیست و فقط کافی است خانه برای پذیرایی از مهمانان مهیا باشد. تهیه میوه وشیرینی برای هر مهمانی از ملزومات است اما لزومی ندارد که از شیرینی‌تر و یا میوه‌های آبدار استفاده شود. چون موقع استفاده از آن توسط مهمانان آن‌ها را دچار زحمت می‌کند به همین دلیل این میوه‌ها و شیرینی‌ها کمتر خورده می‌شوند.

رفتار دختر و پسر چگونه باید باشد؟

توجه به گفته‌های بزرگ‌ترها یکی از مسائلی است که باید به آن توجه زیادی کرد. دختر و پسر همیشه باید از بزرگ‌تر خود حرف شنوی داشته باشند اما در این زمان بخصوص باید بیشتر از قبل نسبت به بزرگ‌تر های خود توجه داشته باشند. داماد باید در روز خواستگاری بسیار آراسته باشد و عطر خوشبو استفاده نماید. دختر خانم نیز باید با حفظ ارزش‌ها و عرف خانواده آراسته باشد و سعی کند از لباس‌های رنگ روشن استفاده نماید. خوشرویی و برخورد مناسب با خانواده داماد از اصول رفتاری است. عروس خانم باید ضمن برخورد خوش از صحبت کردن زیاد در جمع خودداری نماید و طوری رفتار نکند که به نظر جلف بیاید.

عروس و داماد در مورد چه مسائلی صحبت کنند؟

سعی کنند در جلسه خواستگاری گفت‌وگو را ملایم و مثبت نگاه دارند؛ برخی اوقات مردان بدون فکر کردن و حتی بدون اینکه بدانند چه کار می‌کنند، صحبت را به موضوعاتی سنگین و منفی می‌کشانند. هیچ دلیل مفید و سازنده‌ای برای این کار وجود ندارد و تنها باعث از بین بردن لطف گفت‌وگو و کاهش اشتیاق طرف مقابل خواهد شد. باور کنید این کاری رومانتیک نیست! صحبت از تحقیقات ناسا و حوادث پس از انتخابات، افراد را فردی آگاه و روشنفکر نشان نمی‌دهد!

در مورد مسائل جنسی صحبت نکنند. زنان از شنیدن صحبت‌های جنسی متنفرند. برخی از مردان این کار را انجام می‌دهند ولی قرار نیست به این عمل مبادرت بورزید؛ زن‌ها به دنبال قهرمان جنسی نیستند. داماد باید آرام و با کلاس باشد. اگر در ملاقات آغازین با شریک آینده زندگی خود مسائل جنسی را پیش بکشید در حقیقت به احساس راحتی و آرامش او حمله خواهید کرد.

شکاک نباشید. هر یک از طرفین خواستگاری این حق را دارد که در مورد گذشته طرف دیگر، مطالبی را جویا شود. سعی کنید هر حرفی را نزنید. هرچند دروغ گفتن جایز نیست اما هر راستی را نیز لازم نیست بگویید. اشتباهی که بعضی از دختران و پسران در جلسه خواستگاری مرتکب می‌شوند این است که همه گذشته خود را (که بعضا همراه با رفتارها، صفات یا ارتباطات غلطی بوده است که اکنون از آن‌ها پشیمانند) به بهانه صداقت یا جلب اعتماد طرف مقابل، مطرح می‌کنند. حال آنکه این عمل در بسیاری موارد اثر عکس دارد که نتیجه منفی آن در همان زمان، با از بین بردن تمایل فرد به این ازدواج، یا در زندگی مشترک، به شکل سوءظن، مشاجره‌های فراوان و طلاق، دامنگیر طرفین خواهد شد.

طرفین به زمان جلسه دقت کنند. اجازه ندهند آنقدر طولانی و خسته کننده باشد که تاثیرش را از دست بدهد یا ملال آور گردد.

صداقت مهم‌ترین فاکتور در مراسم خواستگاری است. چه عروس و چه داماد باید میزان تحصیلات، کار، میزان درآمد، و غیره را با صداقت بیان کنند. بارها در دادگاه‌های خانواده شاهد بوده‌ایم که زوج‌های جوان به دادگاه مراجعه می‌کنند و علت آن هم این است که در زمان خواستگاری موضوعی را که شاید اصلا به نظر آن‌ها اهمیت ندارد را مخفی کرده‌اند. پسر در زمان خواستگاری حتما با گل وارد شود زیرا این مساله باعث می‌شود که خاطره خوش در ذهن زن و مرد باقی بماند. دختر نیز حتما حواسش باشد که پذیرایی را از بزرگ‌ترها آغاز کند.

پنجره

راه‌های پیشگیری از تشنگی در ماه رمضان

تسنیم- سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: بهتر است که افراد در وعده سحری از غذاهای سرخ کرده، پُرادویه، چرب و خیلی شیرین استفاده نکرده و همراه با غذای خود آب مصرف نکنند چرا که مصرف آب موجب بروز نفخ می‌شود و هضم غذا را مختل می‌کند. علاوه بر این‌ها روزه‌داران می‌بایست:

*از مصرف مواد غذایی کافئین دار مانند کاکائو، قهوه و چای پُر رنگ پرهیز کنند.

*برای رفع تشنگی خود از آب یخ استفاده نکنند. بهترین کار برای رفع تشنگی این است که کمی عسل با آب ولرم حل کرده و جرعه جرعه بنوشند.

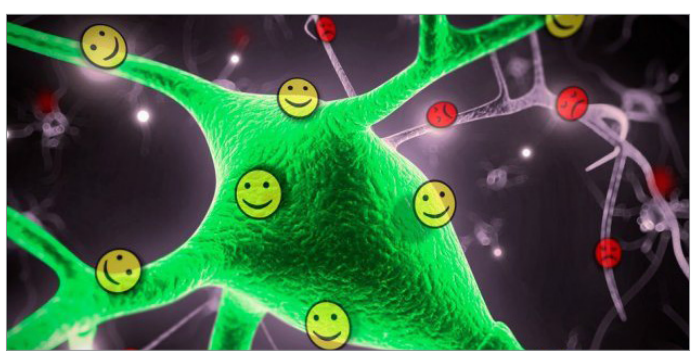
*مصرف کله پاچه، حلیم و ماهی به خصوص در وعده سحر عاملی برای تشنگی است. علاوه بر اینها استفاده از سیر در غذا تشنگی آور است.

*در وعده افطار افراد آب سرد را یک دفعه ننوشند چرا که موجب بروز ضعف معده، ضعف کبد و ضعف قلب می‌شود.

ترمیم اعصاب آسیب‌دیده با ابریشم

ایسنا- گروهی از متخصصان هندی ساختاری لوله‌مانند از رشته‌های ابریشم تولید کردند که با نانو ذرات طلا همراه است تا به وسیله آن یک مجرای عصبی قابل پیوند از طریق عمل جراحی ایجاد کنند که بتوان فاصله به وجود آمده بین اعصاب بر اثر آسیب‌دیدگی را از بین برد.

«اوتپال بورا» یکی از متخصصان این مطالعه گفت: در این مطالعه به یک ماده جدید و همچنین روش تازه‌ای برای تولید مجرای عصبی دست پیدا کردیم. همانطور که عصب بازتولید می‌شود ماهیچه‌هایی را که پیوند می‌دهد عملکرد خود را مجدد به دست می‌آورند و بدین وسیله به بازتولید عصبی-ماهیچه‌ای کامل منجر می‌شود. محققان ابتدا به ترکیب عصاره ابریشم با نانو ذرات طلا پرداختند و به همین دلیل مجرای تولید شده از انعطاف‌پذیری و استحکام ابریشم و ویژگی رسانایی طلا برخوردار شد. از آنجایی که ارتباط در عصب از طریق سیگنال‌های الکتریکی در سلول‌های عصبی منتقل می‌شود طلا گزینه مناسبی در فرایند بازتولید و بازیابی است.



ممنوعیت فروش سیگار در کیوسک‌های مطبوعاتی

مهر- رضا قدیمی، مدیر عامل شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر تهران با اشاره به ادامه برخورد با دکه های مطبوعاتی که سیگار می‌فروشند، گفت: تاکنون ۸۴ دکه متخلف پلمب شده است و نظارت برای عدم فروش سیگار در دکه های مطبوعاتی در سطح شهر همچنان ادامه دارد. وی در پاسخ به این پرسش که آیا شهرداری برای پلمب کردن دکه های متخلف نیاز به حکم قضائی دارد، افزود: شرکت ساماندهی امکان پلمب مغازه‌های متخلف را هم دارد چه برسد به دکه های مطبوعاتی که متعلق به شهرداری است.

رضا قهرمانی معاون پیشگیری اداره کل سلامت شهرداری تهران هم در این باره گفت: برخی برخوردهای قهری مانند پلمب کردن دکه ها را داشته‌ایم، اما قوه قضاییه رای به بازگشایی آنها داده و بعضا عوامل ما محکوم شدند. از آنجایی که ۵۰ درصد درآمد این دکه ها از فروش مواد دخانی است، در زمینه اجرای این قانون مقاومت می‌کنند.