

سلامت

تابناک

خوراکی هایی که کبدر را سالم نگه می دارد

مهر- برای آشنایی با بهترین خوراکی هایی که

می توانند تاثیر محافظتی برای کبد داشته باشند، این مطلب را بخوانید.

لیمو: لیمو یکی از بهترین میوه‌ها برای کبد است؛ زیرا منبع طبیعی ویتامین C است که این ماده عالی می‌تواند به کبد برای رهایی از مواد سمی بدن کمک کند. این خاصیت همچنین عامل بهبود روند هضم غذاست. آب لیمو ماده‌ای بی‌نظیر برای تقویت آنزیم‌های کبد و تنظیم هیدرات کربن موجود در خون است.

زردچوبه: برای افزون‌زد چوبه‌به همه غذاها تردید نداشته باشید. حتی اگر مایلید، می‌توانید دمنوش آن را همراه با کمی عسل میل کنید. این ادویه برای هضم چربی‌ها عالی است و تشریح صفرا را تحریک می‌کند. **گردو:** یکی از تاثیرات گردو بر سلامت، مقدار بالای امگا۳ و گلوتاتیسیون موجود در آن است. این دو ترکیب ضروری برای بدن، به کبد برای سم‌زدایی و پاکسازی بدن کمک می‌کند.

گریپ فروت: اگر عادت دارید که هر روز صبح یک لیوان آب گریپ‌فروت بنوشید، می‌توانید مطمئن باشید که بدن پاکسازی می‌شود به تقویت کبد کمک می‌کند. **آووکادو:** مصرف روزانه نصف آووکادو عادت غذایی بسیار سالمی است و برای کبد بسیار مفید خواهد بود. این تاثیر به خاطر مقدار گلوتاتیسیون موجود در این میوه است که یکی از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شود. این ماده به کبد کمک می‌کند تا از شر همه مواد مضرى که به آن‌ها نیاز ندارد، راحت شود.

سبزی‌های چلیپایی: کلم بروکلی، کلم بروکسل و گل کلم جزو گروه سبزی‌های چلیپایی هستند. این سبزی‌ها منبع غنی از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و ترکیبات ارگانیکی هستند که هضم را تسریع می‌کند و کبدر را تقویت می‌کند. این سبزی‌ها برای حفظ سلامتی بسیار مفید و بی‌نظیر هستند. پس بی‌تردید مصرف آن‌ها را دو بار در هفته در برنامه غذایی بگنجانید.

سیب: خوردن یک حبه سیب تازه همراه با یک لیوان آب در صبح راهکاری ساده است که به شما برای حفظ سلامتی کمک می‌کند. سیب به کبد کمک می‌کند تا آنزیم‌هایی را برای دفع ترکیبات سمی و مواد سنگین فعال کند. افزون بر این، آلئیسین و سلنیوم موجود در سیب به عملکرد مطلوب کبد برای پاکسازی و سنتز آنزیم‌ها کمک می‌کند.

چای سبز: چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌توانند به کبد کمک کنند تا اصلی‌ترین وظایف خود را به خوبی انجام دهد. اگر روزانه چای سبز می‌نوشید می‌توانید مطمئن باشید که نیاز بدن به کانتچین را تأمین کرده‌اید که این ماده بسیار سالم به سلامت کبد کمک می‌کند.

سیب: هیچ میان وعده‌ای بهتر و سالم‌تر از سیب نیست تا هنگام گرسنگی جزئی میل شود. برای بهره‌مندی از تمام خواص این میوه بی‌نظیر بهتر است با پوست میل شود؛ زیرا پوست سیب دارای مقدار زیادی پکتین است که ماده‌ای ضروری برای سلامتی محسوب می‌شود. این ماده همچنین برای کبد نیز بسیار عالی است؛ زیرا به دفع و تصفیه مواد سمی کمک می‌کند.

آشنایی با خواص چای اکلیل کوهی و آویشن



تابناک باتو- مهسا دوامی، کارشناس طب سنتی و تغذیه با تاکید بر اینکه گیاه اکلیل کوهی یا رزماری دارای طبیعت گرم و معتدل است، درباره خواص آن گفت: این گیاه تقویت‌کننده اعصاب، شستشو ی کلیه، ضد صفرا، ضد دلهره و

اظطراب، تقویت بدن، رفع زکام و آسم، ضد سیاه سرفه، مقوی معده، ضد دردهای روماتیسمی، استخوانی، کمر درد و ضد سنگ کیسه صفراست. کسانی که از دردهای عضلانی و مفصلی رنج می‌برند، می‌توانند

آویشن، رزماری، اکالیپتوس را به میزان مساوی دم کرده و پس از صاف کردن آن، کمی نمک دریا به آن افزوده و در در آب گرم ریخته و نیم ساعت در آن استراحت کنند. وی درباره آویشن نیز گفت: آویشن هم به مانند اکلیل کوهی، گیاهی با

طبیعت گرم و معتدل است و چای آن موجب تقویت نور چشم، تقویت معده، روده، کبد و کلیه می‌شود و همچنین افزایش دهنده فشار خون و بازکننده رگ‌هاست.

ساخت داروی ضد سرطان با استفاده از عصاره گیاهی



مهر- دانشمندان موفق به ساخت داروی ضد سرطان با استفاده از نوعی عصاره گیاهی شده‌اند. تیمی بین‌المللی از پژوهشگران و دانشمندان در کشور چک، موفق به ساخت نوعی ترکیب دارویی جدید شده‌اند که تاثیر بسزایی در نابودی تومورها و غدد

سرطانی دارد. در حال حاضر این مطالعات به سرپرستی «کارل دولزال»، دانشمند مشهور اهل جمهوری چک، در حال پیگیری است. بر این اساس داروهای فوق شامل ترکیباتی با قدرت و تاثیرگذاری بسیار زیاد در نابودی

اختلاف سلیقه زن و شوهر از کجا آغاز می شود؟

چند راهکار برای مقابله با کم و زیاد شدن نمک زندگی

بروز اختلاف در مواردی مثل نوع رفتار اجتماعی، لباس و پوشش و آرایش ظاهری و... آزادی‌های فردی خواهد شد.

چند توصیه برای بر خورد با مشکلات ناشی از اختلاف سلیقه

* زندگی مشترک عرصه اختلاف عقیدتی نیست. یک روان‌شناس معتقد است وقتی فرد به این دو سوال (من چه هستم و چه می‌خواهم) پاسخ می‌دهد، ناخودآگاه تحمل او در زندگی از جمله در برابر اختلاف‌ها بالاتر می‌رود، اما باید دانست زندگی عرصه اختلاف‌های عقیدتی و بزرگ نیست، اختلاف سلیقه‌ها چندان مهم نیست، تجلیاتی است که حتی طعم روان‌شناختی زندگی را افزایش و به آن زیبایی می‌دهد. اختلافات کوچک اتفاقا زندگی را از افتادن در یکنواختی نجات می‌دهد؛ درست مثل نمک که نه باید کم باشد و نه زیاد.

* نکته‌ای که زن و مرد در هنگام برخورد با اختلاف سلیقه باید به آن توجه داشته باشند، این است که هر یک پیش از آنکه به سلیقه خود اشاره نماید، در آغاز ذوق و سلیقه طرف مقابل خود را مورد تایید قرار دهد و با کمال شهامت اعتراف کند که بسیاری از افراد سلیقه او را به کار می‌بندند و آنگاه سلیقه خود را البراز کنیم، بدون اینکه به دفاع از سلیقه خویش بپردازیم. زیرا تعریف و تمجید از سلیقه شخصی تحقیر ضمنی سلیقه طرف مقابل است.

* زن با شوهر وقتی می‌خواهند سلیقه خود را باز کنند باید مراقب باشند که کس دیگری حضور نداشته باشد، زیرا هرگونه بحث و گفت‌وگویی در برابر دیگران، ناخودآگاه شخصیت و ابروی طرف مقابل را زیر سوال می‌برد. به یاد داشته باشیم که وقتی سلیقه خود را بیان می‌کنیم، سخن ما باید سرشار از نرمی و ملامت و خالی از هر تندى و تیزی باشد چرا که برخورد تندو تیز موجب انز چارو نفرت می‌شود.

* نکته بسیار حساس و ظریف اینکه زن و شوهر نباید اختلافات سلیقه‌ای را در حوزه محبت و صمیمیت خانوادگی دخالت دهند، زیرا اختلاف سلیقه در همه خانواده‌ها وجود دارد و اگر قرار باشد اختلاف سلیقه در صفا و صمیمیت خانوادگی خدشه وارد کند، باید در همه خانواده‌ها نه جای صمیمیت، تقار و کدورت حاکم باشد. بهتر آن است که برای از بین بردن توهمات و پیش‌داوری‌ها، زن و مرد خانه‌پس از برخورد سلیقه‌ای، میزان مهر و محبت نسبت به طرف مقابل را افزایش دهند تا کمترین خللی در صمیمیت خانوادگی ایجاد نگردد.

و مونث است. البته این تفاوت‌ها مطلقا به اینکه زن یا مرد جنس برتر است و دیگری جنس پست‌تر و پایین‌تر مربوط نیست. بلکه قانون خلقت از این تفاوت‌ها منظوری داشته و یکی از آن‌ها این است که پیوند خانوادگی زن و شوهر را استحکام بخشد. ولی همین تفاوت‌های لازم و ضروری در هر کدام از آن‌ها سلیقه‌ها و نیازهای مختلفی را ایجاد می‌کند که اگر مورد توجه طرف دیگر قرار نگیرد باعث بروز اختلاف خواهد شد. * یکی دیگر از عواملی که باعث اختلاف در نوع سلیقه‌ها بین زن و شوهر می‌شود، گروه اجتماعی هر کدام از طرفین است. اگر خانواده یکی از آن‌ها کارگر و یا کارمند ساده باشند و خانواده دیگری متمول و ثروتمند و یا خانواده یکی از طرفین تحصیل کرده با سطح آگاهی‌ها و مطالعات بالا باشد

و خانواده دیگری از سطح تحصیلات و

مطالعات کمتر برخوردار باشد، یکی از خانواده‌ها به راحتی بتوانند به سایر کشورها سفر کنند و خانواده دیگر حتی از شهر محل سکونتشان به ندرت خارج شوند و تفاوت‌های در این سطح و اندازه باعث

تابناک باتو- یکی از مشکلاتی که تقریبا در عموم خانواده‌ها وجود دارد اختلاف سلیقه بین زن و مرد است. اختلاف سلیقه بین زن و شوهر گاه در ارتباط با مسائل اصولی و اساسی و گاه در امور بسیار ساده و پیش پا افتاده تحقق می‌یابد. حتی اگر زن و شوهر اصول همانندی و کفویت را در امر ازدواج در نظر گرفته باشند، بازهم اختلاف سلیقه بین آن دو امری قطعی است زیرا هر انسانی دارای آراء و افکار خاصی است و همین امر سبب می‌شود که از سلیقه‌های متفاوت برخوردار باشند. البته برخی از پیوندهای ازدواج بدون در نظر گرفتن ضوابط و معیارهای همانندی انجام می‌گیرد که دامنه اختلافات در این‌گونه پیوندها عمیق‌تر و گسترده‌تر است.

علل اصلی بروز اختلاف سلیقه در زن و شوهر

* یکی از عوامل بروز اختلاف سلايق، تفاوت‌های فرهنگی بین زن و شوهر و خانواده‌های آن‌هاست. برای روشن‌تر شدن موضوع لازم است در ابتدا معنی و مفهوم فرهنگ را بیان کنیم. فرهنگ یک فرد یا گروه و یا منطقه و قوم و قبیله مجموعه‌ای از عقاید و باورها، آداب و رسوم، آئین‌ها، عادت‌ها و توقعات و انتظارات آن فرد و گروه است که در همه عرصه‌های زندگی جلوه و بروز پیدا می‌کند.

مردم یک قوم یا اهالی یک شهر، به مرور زمان و در طول سال‌هایتمادی، عقاید و آداب و رسوم مخصوص به خود را پیدا کرده‌اند که این فرهنگ وابستگی کاملی دارد به نوع مذهب و آیین‌های مذهبی، شرایط اقلیمی و جغرافیایی، نوع شغل غالب مردم، جنگ‌ها و کشمکش‌ها و زدوخوردها و حضور عناصر نخبه و شخصیت‌های برجسته آن منطقه. حال فرض کنید هر کدام از زن و شوهر و خانواده‌هایشان وابسته به اقوام مختلفی مثل آذری، کرد، لر، خراسانی، بلوچ، خوزستان، گیلکی و یا مازندرانی باشند که هر کدام فرهنگ‌ها و آداب و رسوم و عقاید متفاوتی دارند و توقعاتی که هر کدام نسبت به دیگری دارند با هم فرق می‌کند و هر یک آداب و رسوم و رفتار و کردار مخصوص به خود را دارند.

* یکی دیگر از عوامل اختلاف سلیقه در خانواده‌ها، تفاوت‌های شخصی و فردی است. تفاوت‌هایی مثل میزان هوش، شجاعت، اعتماد به نفس، زیبایی، خوش‌تیپی، بانمکی، خوش اخلاقی و شاد و پرنانری بودن. این تفاوت‌ها و میزان تأثیرشان در اختلاف سلیقه بین اعضای خانواده به قدری واضح است که نیاز به توضیح و ارائه‌شان وجود ندارد.

* یکی دیگر از عوامل بروز اختلاف سلايق و علايق بین زن و شوهر، تفاوت ماهیتی جنس زن با جنس مرد است. زن و مرد (مذکر و مونث) علاوه بر اینکه از لحاظ جسمی و عضوی و زیست‌شناسی و آناتومی با هم تفاوت دارند، از لحاظ روانی، استعدادها، روحیات و خصلت‌ها با هم متفاوت‌اند. این اختلاف‌ها ناشی از عوامل جغرافیایی، تاریخی و اجتماعی نیست، بلکه طرح آن در متن آفرینش ریخته شده است و ذاتی و طبیعی هر کدام از جنس مذکر

احتمال ۳۰درصدی بروز عفونت در سزارین اورژانسی

مهر- دکتر ریحانه پیرجانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: مادرانی که سزارین می‌کنند احتمال ابتلا به عفونت پس از زایمانشان بیشتر است و به همین علت برای این افراد در حین انجام عمل سزارین باید آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از عفونت بعد از زایمان داده شود. اگر سزارین اورژانسی باشد احتمال ۳۰درصد برای ابتلا به عفونت بعد از زایمان وجود دارد. ولی اگر سزارین انتخابی باشد احتمال کاهش می‌یابد و در زایمان طبیعی نزدیک ۳درصد است. وی نمونه گرفتن و کشت میکروبی دادن از رحم یا ترشحات واژن در تشخیص این نوع عفونت را چندان موثر ندانست و توضیح داد: عامل عفونت رحمی پس از زایمان چند میکروبی است، یعنی هم عوامل هوازی و هم عوامل بی‌هوازی در ایجاد عفونت رحمی پس از زایمان هم‌زمان موثر است و به همین دلیل بیشتر بر اساس درمان تجربی بر اساس شیوعی که باکتری‌ها دارند انجام می‌دهیم.



عرق نعنا برای مبتلایان به ریفلاکس معده مضر است

تسنیم- مهرداد میرکریمی متخصص طب سنتی درباره خواص برخی سبزی‌ها از دیدگاه طب سنتی اظهار داشت: سبزی‌ها گیاهان دارویی هستند که بر سلامت بدن بسیار تاثیرگذارند. اما ملاحظاتی در این باره وجود دارد که می‌بایست مدنظر قرار دهیم. به عنوان مثال نعنا در رفع بیماری‌های گوارشی سبزی بسیار عالی‌ای است و خیلی سفارش شده است و شاید معروف‌ترین گیاهی باشد که در عرصه طب سنتی ایران خاصیت زیادی دارد، ولی نباید از یاد برد که در مصرف نعنا دقت لازم است، چرا که می‌تواند برای برخی از افراد مضر باشد. مواد موثر نعنا عضلات را از اسپاسم خارج می‌کند و می‌تواند عضلات محل اتصال مری و معده را شل کند و برای کسانی که بیماری ریفلاکس معده (بازگشت اسید به مری) دارند، مناسب نیست. نعنا و تلخون اشتهاآورهای بسیار خوبی هستند و در مقابل، پُزب و تره ضد اشتها هستند و پیازچه میل به غذا خوردن را کاهش می‌دهد.

