

میوه‌ای برای لاغری و پیشگیری از سرطان



حتی بهبود عفونت مجاری ادراری کمک می کند؛ بلکه می توانید با استفاده از جوشانده برگ گلابی، به دفع سنگ کلیه، دفع سنگ مثانه و همچنین بهبود ورم پروستات خود کمک نمایید.

خواص گلابی برای پیوست

فیبرس موجود در گلابی مواد غذایی را جمع می کند و به‌صورت توده در می آوری، در نتیجه غذا راحت‌تر از میان روده

از مضررات گلابی در طب ایرانی می توان تنها به خوردن گلابی با معده خالی اشاره کرد. همچنین در طب سنتی آماده است که پس از مصرف گلابی، آب ننوشید.

خواص گلابی برای سنگ کلیه

یکی از خواص گلابی برای سنگ کلیه است، زیرا نه تنها حاوی مقادیر زیادی آب است و به کارکرد کلیه‌ها و دفع سنگ و

گروه بهداشت و سلامت – گلابی، میوه‌ای خوش طعم و سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان است که از بهبود هضم تا پیشگیری از بیماری‌های قلبی و ریوی، خواص شگفت‌انگیزی برای سلامتی دارد.

گلابی از گذشته‌های دور در مناطقی مانند آسیای شرقی و اروپا کشت می‌شده و سپس به مناطق دیگر جهان معرفی شده است. تاریخچه کشت گلابی به هزاران سال قبل بازمی‌گردد، به‌ویژه در تمدن‌های یونان و روم باستان که از گلابی در تغذیه و پزشکی استفاده می‌کردند. این میوه با توجه به نوع آب و هوای منطقه در انواع مختلف و با طعم‌های متفاوت تولید می‌شود. میوه گلابی مخروطی شکل، گوشه‌ت‌دار، شیرین و یا ترش و درختی است که ارتفاع آن تقریباً به ۱۰ متر می‌رسد. درخت گلابی بیشتر در مناطق سردسیر و کوهستانی مانند البرز و شمال ایران می‌روید. مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات به علت وجود بسیاری از مواد مغذی مانند ویتامین‌ها به میزان زیادی بیماری‌های موجود در بدن را کاهش می‌دهد و مصرف گلابی نیز از این قاعده مستثنی نیست.

حدوداً ۳۰۰۰ نوع گلابی در جهان وجود دارد که بر اساس اندازه، شکل، شیرینی و سفتی دسته‌بندی می‌شوند. در این مطلب می‌خواهیم با خواص گلابی و خواص کمپوت گلابی برای سلامتی آشنا شویم؛ پس تا پایان این مطلب با ما همراه باشید.

خواص گلابی در طب ایرانی

مزاج میوه گلابی، گرم و تر است و از خواص گلابی می‌توان به ملین بودن اشاره کرد و همچنین این میوه باعث تأمین رطوبت بدن و رفع یبوست است، دیگر خواص گلابی این است که از بروز بیماری‌های عصبی جلوگیری می‌کند، به تأمین رطوبت مغز کمک می‌نماید و سبب رفع تشنگی، تنگی نفس و سوزش مثانه نیز می‌شود.

جوان‌سازی پوست با روش‌های ارزان طب ایرانی

تغییر رنگ پوست می‌شود، در نتیجه افرادی که

دارای پوست تیره هستند، پوستشان قهوه‌ای پررنگ و افراد دارای پوست روشن، پوستشان قرمز خواهد شد. علاوه بر این سوختگی یا آفتاب سوختگی به خودی خود هم می‌تواند باعث ایجاد کک و مک یا ایجاد لکه‌های تاهموار با رنگ‌های متفاوت نسبت به پوست شود. با این وجود مجاورت متعادل و در حد متوسط پوست با نور خورشید نه تنها زیان بار نیست، بلکه مفید هم هست و باعث تولید و تأمین ویتامین D لازم برای بدن می‌شود.

ماسک خیار و گوجه فرنگی

خیار علاوه بر اینکه طعم و مزه خوبی دارد برای پوست هم بسیار مفید است. خوردن خیار مانع ایجاد یبوست می‌شود و مصرف آن مقدار زیادی از پتاسیم و فیبرهای ضروری برای بدن را تأمین خواهد کرد. علاوه بر این خیار دارای خاصیت ضد التهابی، از بین برنده سلولیت، منقبض کننده منافذ باز پوست، آبرسان و از بین برنده تیرگی‌های روی پوست است. یکی از موارد پر مصرف خیار آفتاب‌سوختگی و آفتاب‌سراش و از بین برنده تیرگی‌های روی پوست است. از سوی دیگر گوجه فرنگی که به پوست‌های پوس‌ت است، از سوی دیگر گوجه فرنگی در ساخت و تهیه بسیاری از سفید کننده‌ها و روشن کننده‌های پوست است. از سوی دیگر گوجه فرنگی آزاد می‌کاهد و با بازسازی و ترمیم سلولی کمک چشمگیری می‌کند. به طور کلی توصیه می‌شود برای داشتن پوستی بی‌عیب و نقص به‌طور منظم و مستمر از این ماسک ساده استفاده کنید. برای این کار یک

گروه بهداشت و سلامت – آفتاب سوختگی و جوان‌سازی پوست روش‌های درمانی متعددی دارد، اما یکی از بهترین و کم‌عارضه‌ترین راه‌ها تهیه ماسک‌های گیاهی است.

تابستان فصل سرگرمی و فعالیت و تفریح است، اما در میانه این فعالیت‌ها موضوع مهمی را باید به خاطر داشت و آن مراقبت از پوست و آفتاب سوختگی در مقابل آفتاب سوزان تابستان است. آفتاب سوختگی روش‌های درمانی متعددی دارد، اما یکی از بهترین و کم‌عارضه‌ترین راه‌های درمان آفتاب سوختگی و جوان‌سازی پوست، تهیه ماسک‌های گیاهی است. در پوست بدن همه مساهده‌ای به نام ملانین قرار دارد و همین ملانین است که به پوست رنگ می‌بخشد. تجمع ملانین در افرادی که دارای پوست تیره هستند نسبت به افرادی که پوست روشنی دارند؛ بیشتر است. در بدن ما سلول‌هایی به نام «ملانوسیت» وجود دارند که از طریق پیدایش یا تولید «ملانوزوم» تولید کننده ملانین هستند. بدن انسان ملانین را برای حفاظت و جلوگیری از آسیب دیدگی لایه‌های عمیق تر پوست تولید می‌کند. زمانی که برای طولانی مدت و بیش از اندازه در معرض اشعه‌های UV قرار می‌گیرید، پوستتان بیشتر یبوستی تولید می‌کند تا به این ترتیب از وقوع آسیب جلوگیری کند؛ این روش مکانیسم‌های دفاعی و طبیعی بدن ما است. اینس تولید اضافی یا بیش از حد ملانین باعث

اخبار حوادث

گروه حوادث– شکایت دختری که قرار بود با پسری جوان ازدواج کند به شروع تحقیقات در مورد آخرین رویارویی آنها منجر شد.

و آثار کبودی و ضرب و جرح بر چهره‌اش به یکی از کالنتری‌های شرق تهران مراجعه کرد تا شکایتی را علیه فردی که سال‌ها با او رابطه دوستانه داشت، مطرح کند. دختر زن جوان که الهام نام دارد، در اظهارات خود مدعی شد با پسری به نام آرش که از کودکی در یک محله با هم بزرگ شده بودند، سال‌ها رابطه‌ای دوستانه داشت و این رابطه به‌قدری صمیمی شده که حتی صحبت از ازدواج بین آن‌ها مطرح شده بود، اما به دلیل مشکلات متعدد، به‌ویژه مسائل مالی، این

آدمربایی پسر جوان به قصد خواستگاری

دو نتوانستند به تفاهم برسند و رابطه‌شان به بن‌بست رسید.

الهام که در کافه‌ای مشغول به کار است، گفت شب گذشته پس از پایان شیفت کاری‌اش از کافه خارج شده بود تا به خانه بازگردد. در همین حین، آرش که با ماشین در مسیر او کمین کرده بود، راهش را سد کرد.

به ادعای الهام، آرش تا تهدید و خشونت او را مورد ضرب و شتم قرار داد، به‌طوری‌که بینی و دهانش خونی و یکی از چشمانش کبود شد. این دختر مدعی است آرش با زور او را سوار ماشین کرد و به مدت یک ساعت در ماشین نگه داشت. در این مدت، آرش همچنان اصرار داشت که آن‌ها باید با هم ازدواج کنند و به تهدیدات خود ادامه داد.

الهام افزود در نهایت به دلیل حال بدش، از آرش خواست

تا او را به بیمارستان برساند. آرش که ظاهر آمتوجه وخامت

حال دختر شده بود، او را مقابل بیمارستانی رها کرد. الهام پس از ورود به بیمارستان، ماجرا را با مأموران حراست و نگهبانان در میان گذاشت و از آن‌ها خواست تا آرش را دستگیر کنند، اما آرش از محل متواری شده بود. شکایت این دختر برای پیگیری قضایی به دادسرای امور جنایی تهران ارجاع شد و پرونده به شعبه نهم بازپرسی، تحت نظر بازپرس عظیم سهرابی، رسید. بازپرس بلافاصله دستور دستگیری آرش را صادر کرد و همان شب، مأموران موفق شدند او را که سوار بر خودروی پژوی خود دستگیر کنند.

آرش پس از دستگیری در بازجویی‌ها تأیید کرد که چندین سال با الهام رابطه دوستانه داشته و قرار بود با هم ازدواج کنند،

پایان تلخ توافق خانوادگی بر سر یک فرزند

استاد به نظریه مشاور، از همسر برادرش به اتهام کودک‌آزاری شکایت کرد.

مشاور کلاتری ۱۴۲ کن درباره این پرونده می‌گوید: این پرونده نشان می‌دهد که حتی تصمیماتی که از دل محبت و خیرخواهی گرفته می‌شوند، در صورت نبود آگاهی روانی و قانونی، می‌توانند به بحرانی جدی تبدیل شوند. در موضوع فرزندخواندگی – حتی اگر میان اعضای خانواده باشد – رعایت اصول حقوقی و روان‌شناختی یک ضرورت است، نه یک گزینه اختیاری.

اولین موضوع مهم این است که فرزندخواندگی نمی‌تواند فقط براساس اعتماد و روابط خانوادگی پیش برود؛ زیرا هر کودکی، حتی اگر از بستگان درجه یک باشد، نیازمند یک ساختار شفاف در مورد سرپرستی، حق ملاقات و نحوه تصمیم‌گیری است. بدون این ساختار، احتمال سوءبرداشت، سوءظن و بروز رفتارهای هیجانی بسیار بالا می‌رود.

والدینی که قصد پذیرش فرزند را دارند باید از نظر روحی و روانی آماده باشند. در این پرونده، همسر برادر از ابتدا دچار نوعی آسیب روحی ناشی از ناتوانی در فرزندآوری بوده، بدون آنکه برای درمان یا مشاوره اقدام کند. همین آسیب پنهان، بعدها به شکل رفتارهای پر خاشاگرانه نسبت به کودک بروز پیدا کرد. در چنین شرایطی، مشاوره پیش از اگداری کودک می‌توانست این وضعیت را پیش‌بینی و از آن جلوگیری کند. می‌تواند باید در نظر داشت که وابستگی افراطی به کودک می‌تواند

دیدن بچه برویم. اما هر چه کودک بزرگ‌تر شد، رفتار همسر برادرم تغییر کرد.»

«وقتی بچه حدود ۶-۷ ساله شد، احساس کردیم همسر برادرم دیگر تمایلی به دیدن‌ما ندارد. کم‌کم تماس‌هایش را قطع کرد و بهانه می‌آورد. وابستگی شدیدی نسبت به کودک پیدا کرده بود و می‌ترسید ما او را از آنها پس بگیریم. این نگرانی به‌قدری در او شدید شد که به جون و بدرفتاری کشیده شد؛ حتی اجازه نمی‌داد برادرم درباره ما صحبت کند.» طبق گفته این زن، زمانی که کودک ۱۲ ساله شد، مادر اصلی حقیقت ماجرا را برایش بیان کرد. «وقتی به پسرم گفتم من مادر هستم، همسر برادرم حالت روانی پیدا کرد و فریاد زد. درگیری شدیدی داخل خانه اتفاق افتاد و برادرم نمی‌توانست او را کنترل کند. از همان زمان رفتارهای تند و خشن او نسبت به کودک شروع شد. او از روی ترس و وابستگی، بچه را کتک می‌زد و تهدید می‌کرد که اگر من را ببیند، جانش به خطر می‌افتد.»

این زن گفت: «چند ماه بعد متوجه شدیم که کودک به‌شدت افسرده، مضطرب و گوشه‌گیر شده. او حتی در مدرسه هم با کسی صحبت نمی‌کرد. معلم موضوعی را برادرم در میان گذاشت و پیشنهاد کرد به مشاور مراجعه کنند. در جلسات مشاوره، بچه حقیقت را گفت و مشخص شد مادرخوانده‌اش مدت‌هاست او را تهدید و زندانی می‌کند تا با ما ارتباط نگیرد.» پس از اطلاع از موضوع، زن جوان به همراه همسرش و با

گسروه حوادث– تصمیم گرفتیم وقتی فرزندان به دنیا آمد، او را در اختیار برادرم قرار دهیم تا مانند فرزند خود بزرگش کند. تا حدود ۷سالگی پسر، اوضاع خوب بود تا اینکه رفتار همسر برادرم تغییر کرد و به بدرفتاری و جنون کشیده شد. چند روز قبل، زن جوانی با حالتی مضطرب و چهره‌ای آشفته به کلاتری ۱۴۲ کن مراجعه کرد و ماجرای زندگی خود را این‌طور تعریف کرد: «من و برادرم از کودکی بسیار به هم نزدیک بودیم. سال‌ها گذشت و وقتی متوجه شدیم او و همسرش نمی‌توانند صاحب فرزند شوند، شرایط روحی‌شان به‌شدت بهم ریخت. مدام گریه می‌کردند و از درمان‌های بی‌نتیجه خسته شده بودند.»

این وضعیت آن‌قدر بر ایسم ناراحت‌کننده بود که بعد از صحبت با همسر، تصمیم گرفتیم وقتی فرزندان به دنیا آمد، او را در اختیار برادرم قرار دهیم تا مانند فرزند خود بزرگش کند؛ هم از خون خودمان باشد و هم آن‌ها از تنهایی دربیایند.» این زن ادامه داد: «جلسه‌ای خانوادگی گذاشتیم و موضوع را مطرح کردیم. برادرم و همسرش از خوشحالی اشک می‌ریختند. چون سال‌ها منتظر چنین فرصتی بودند، هیچ اعتراضی نکردند و حتی نگذاشتند موضوع به جایی برسد که بر که با فرزندآوری بنویسیم. بین ما اعتماد کامل بود. قرار گذاشتیم که هر زمان دوست داشتیم، بتوانیم بچه را ببینیم و کنار او باشیم. فرزندم که متولد شد، او را به برادرم سپردیم. اوایل همه چیز خوب پیش می‌رفت و حتی خودشان از ما می‌خواستند به

است و یک گلابی متوسط فقط ۵ درصد از کالری مورد نیاز روزانه در یک رژیم غذایی سالم را در خود دارد. از طرفی مواد مغذی زیاد و فیبر بالایی دارد و برای مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارد. به همین دلیل افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، بیشتر از گلابی برای این منظور استفاده می‌کنند.

گلابی جنگلی

گلابی جنگلی نوعی از گلابی است که به‌طور طبیعی در مناطق کوهستانی و جنگلی رشد می‌کند. این نوع گلابی کوچک‌تر از گلابی‌های کشت‌شده است و طعم آن اغلب ترش‌تر است. گلابی جنگلی در طب سنتی به‌دلیل خواص درمانی آن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خواص گلابی جنگلی

گلابی جنگلی به دلیل داشتن ترکیبات قوی‌تر از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد ضدالتهابی، در طب سنتی برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌شود. مصرف گلابی جنگلی می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه تنفسی، کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

گلابی، میوه‌ای خوش طعم و ارزشمند است که در سید غذایی بسیاری از افراد جای دارد. این میوه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است و به همین دلیل خواص درمانی بسیاری دارد. مصرف منظم گلابی می‌تواند به بهبود هضم، کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن و حتی کاهش خطر ابتلاء به برخی بیماری‌ها کمک کند.

با این حال، نفخ، گاز و اسهال از عوارض گلابی به شمار می‌روند. بنابراین برای بهره‌مندی از تمام فواید گلابی توصیه می‌شود که آن را به صورت متعادل و به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید.



و تسکین آفتاب سوختگی تأثیر گذار هستند. برای تهیه این ماسک نیاز به کاسه یا ظرف دیگری نخواهید داشت.

کافی است مقداری ژل آلوئه‌ورا را کف دستتان بریزید و ۲ تا ۳ قطره آب لیموی تازه به آن اضافه کنید.

به خاطر داشته باشید میزان لیموی مصرفی در این ماسک نباید بیش از مقدار ذکر شده باشد. سپس با استفاده از انگشتان دست، دیگر مواد را با هم ترکیب کنید و روی محل مورد نظر ماساژ دهید. بعد از گذشت ۲۰ دقیقه آن را با آب سرد بشویید.

عبور می‌کند که مهم‌ترین فواید گلابی برای پیوست است. همچنین سبب ترشحات معده و شیره‌ی گوارشی می‌شود و حرکات روده را تنظیم می‌کند و احتمال ابتلاء به یبوست و اسهال را کاهش می‌دهد.

خواص گلابی برای پیشگیری از سرطان

مانند سایر میوه‌ها، گلابی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است. آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند؛ به همین دلیل گلابی بسا دارا بودن ویتامین C، ویتامین A، ترکیبات فلائوئید، بتاکاروتن، لوتئین و زیگزانتین می‌تواند به پیشگیری از سرطان و بسیاری از بیماری‌ها کمک کند.

خواص گلابی برای ریه

در واقع وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد موجود در گلابی این میوه پاییزی را تبدیل به یک ضدالتهاب قوی کرده که با این خاصیت خود به پاک‌سازی ریه و کاهش گلو درد و حتی سایر دردهای التهابی کمک می‌کند. به همین دلیل از فواید گلابی برای ریه و التهابات آن استفاده می‌کنند تا در روزهای سرد پاییزی از بسیاری از بیماری‌های ریوی پیشگیری کنند.

خواص گلابی برای قلب

از خواص گلابی در طب اسلامی، به خاصیت آن برای قلب اشاره شده است که این به دلیل وجود میزان بالایی پتاسیم در آن است. سیب دارای کلسیم فراوانی است و به همین دلیل مصرف سیب و گلابی در کنار یکدیگر برای تقویت قلب و حفظ سلامت بدن بسیار مفید است. همچنین بهبود گردش خون، جلوگیری از نقص‌های هنگام تولد، کاهش التهاب، مراقبت و تقویت استخوان‌ها و همچنین تقویت پوست و مو نیز از خواص دیگر گلابی است.

خواص گلابی برای کاهش وزن

گلابی بر خلاف برخی از میوه‌های یکی از میوه‌های کم‌کالری

ماسک لیمو و آلوئه‌ورا شواهد به دست آمده از اسناد تاریخی مصر باستان حاکی از آن است که آلوئه‌ورا در درمان بسیاری از بیماری‌های داخلی و مشکلات پوستی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. ماده ژل مانند موجود در برگ‌های بلند این گیاه معجزه اساسست. این ژل دارای ترکیبات مفیدی از جمله «لکنین»، «مانان» و «پاپلی ساکارید» است که همگی خواص درمانی بسیار مفیدی دارند. علاوه بر این آلوئه‌ورا حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی ضروری است که در درمان



آدم‌ربایی نداشته و فقط می‌خواست با الهام صحبت کند. در حال حاضر، تحقیقات برای روشن شدن ابعاد مختلف این ماجرا ادامه دارد.



شوک روانی می‌شود که تبعات جدی دارد. خانواده‌ها باید بدانند که حتی در نزدیک‌ترین روابط نیز قانون و مشاوره باید در کنار محبت قرار بگیرد. و آگداری فرزند بدون ثبت قانونی و بدون مشاوره، به‌معنای بی‌دفاع کردن کودک در برابر هر گونه تنش احتمالی است.

برای پیشگیری از تکرار چنین مواردی، ضروری است که مراکز مشاوره و اورژانس اجتماعی در موضوعات خانوادگی حضور پررنگ‌تری داشته باشند و به خانواده‌ها یادآوری کنند که مشورت با متخصص، نشانه ضعف نیست؛ بلکه یک ضرورت تربیتی است.

در نهایت این پرونده نشان می‌دهد که فرزندخواندگی تنها یک اقدام عاطفی نیست؛ بلکه تصمیمی است که باید با آگاهی، آمادگی روانی و پشتوانه قانونی همراه باشد. سلامت روان و امنیت کودکان خط قرمز است که حتی نزدیک‌ترین افراد نیز نباید از آن عبور کنند.