

چای ترش را دریابید



گروه فرهنگ شهروندی | چای ترش، دم نوش گیاهی است که از گل های خشک شده گیاه رزماری هندی تهیه می شود. این گیاه بومی مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری آفریقا است و از دیرباز به عنوان منبعی سرشار از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی شناخته می شده است.

ارزش تغذیه ای چای ترش در ۱۰ گرم

انرژی	۳۷ کیلو کالری
پروتئین	۰٫۴ گرم
چربی کل	۰٫۷ گرم
چربی اشباع	۰٫۳ گرم
کربوهیدرات کل	۷ گرم
فیبر خوراکی	۰٫۳ گرم
قند	۶ گرم
سدیم	۳ میلی گرم
پتاسیم	۹ میلی گرم

خواص این چای

سرشار از آنتی اکسیدان

چای ترش منبع غنی از آنتی اکسیدان ها مانند آنتوسیانین ها و اسید هیبیکسکوس است که به خنثی کردن رادیکال های آزاد و محافظت از سلول ها در برابر آسیب های اکسیداتیو کمک می کنند.

تقویت سیستم ایمنی بدن

آنتی اکسیدان های موجود در چای ترش به تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها کمک می کنند.

کنترل فشار خون

مطالعات مختلفی نشان می دهد که چای ترش می تواند به طور مؤثر فشارخون بالا را کنترل کند.

کاهش کلسترول

چای ترش به دلیل داشتن فیبر و آنتی اکسیدان ها می تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک کند.

کمک به لاغری و تناسب اندام

چای ترش به علت داشتن کالری کم و فیبر بالا می تواند به احساس سیری و کاهش اشتها کمک زیادی بکند و باعث لاغری و تناسب اندام شود.

بهبود سلامت گوارش

چای ترش به علت داشتن فیبر می تواند به بهبود عملکرد سیستم گوارش و رفع مشکلات گوارشی مانند یبوست کمک زیادی کند.

سم زدایی بدن

چای ترش به علت داشتن خواص مدر (ادرارآور) می تواند به سم زدایی بدن و دفع سموم از بدن کمک زیادی کند.

تقویت حافظه

چای ترش می تواند به تقویت حافظه و بهبود عملکرد شناختی مغز کمک کند.

کاهش اضطراب و استرس

چای ترش به علت داشتن خواص آرامش بخشی می تواند به کاهش اضطراب و استرس کمک کند و کیفیت خواب را بهبود ببخشد.

منبع ویتامین C

چای ترش منبع خوبی از ویتامین C است. ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن، حفظ سلامت پوست و مو و افزایش جذب آهن کمک می کند.

منبع پتاسیم

چای ترش منبع خوبی از پتاسیم است. پتاسیم به تنظیم فشارخون، سلامت قلب و عملکرد عضلات کمک می کند.

منبع آهن

چای ترش منبعی از آهن است. آهن برای ساخت گلبول های قرمز خون و انتقال اکسیژن در بدن ضروری است.

ورزشکاران به این مکمل ها نیاز دارند



متین نیاز بدن ورزشکاران فقط به پروتئین نیست و به ویتامین ها و دیگر مواد مغذی هم بیش از دیگران نیاز دارند و باید آن ها را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند.

نوع ویتامین و ریزمغذی	مهم ترین کارکرد آن برای ورزشکاران
ویتامین D	بالا بردن تستسترون و ریکاوری سریع
B کمپلکس	افزایش انرژی و تقویت عصب عضله
ویتامین C	تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب عضلانی
امگا ۳	کاهش التهاب مفاصل و افزایش چربی سوزی
منیزیم	رفع گرفتگی و درد عضله و خواب عمیق
زینک	شارژ تستسترون طبیعی و تقویت ایمنی

حقی که باید رعایت شود

بسیاری از اتفاق های به ظاهر ساده پیرامونمان نوعی تضییع حق الناس است

معصومه متین نژاد اگر رفتن نوبت فقط حضوری است؛ یعنی با وجود اینکه تماس می گیرید و ساعتی برای حضورتان در مطب مشخص می شود، باز هم باید حضوری نوبتتان قطعی شود. برای همین ازدحام بیش از حد تصوری در مطب پزشک ایجاد شده است. بیشتر بودن تعداد بیماران از گنجایش اتاق انتظار هم سبب شده است تا تعدادی از بیماران راهروهای ساختمان را پر کنند و رفت و آمد زیادی در آن اطراف در جریان باشد. طبق معمول، پزشک بایک ساعت تاخیر می آید و این موضوع بر کلافگی بیشتر بیماران می افزاید. منشی یکی یکی نوبت ها را می خواند و پیش از خروج بیمار قبلی، بیمار بعدی را داخل می فرستد؛ موضوعی که سبب آزرده گی برخی بیماران می شود و در حد غرزدنی نمود پیدا می کند.

در این بین بیماری از راه می رسد و منشی خارج از نوبت، با این توجیه که او از روز قبل نوبت گرفته است، می خواهد او را داخل بفرستد که صدای اعتراض مردی درمی آید. ظاهرا همراه همسرش

از یکی از شهرستان های اطراف به مشهد آمده و مدام نگران ساعت برگشتشان است؛ موضوعی که با بی تفاوتی منشی سبب عصبانیت بیشتر مرد و جروب بحث و دست به بقیه شدنش با بیمار متخلف می شود. اتفاق ساده ای که پای پلیس را هم به ما چرا می کند و پزشک مجبور می شود همه نوبت های آن روز را کنسل و مطب را تعطیل کند و کلی بیمار با اعتراض آنجا را ترک کنند.

این ماجرای ساده که هفته پیش در یکی از مطب های شلوغ شهرمان اتفاق افتاد، یک نمونه از اتفاقات بسیاری است که همه روزه در پیرامونمان رقم می خورد و ما خیلی ساده از کنار آن ها عبور می کنیم؛ بدون آنکه به حق ضایع شده دیگران در آن ها فکر کنیم. مسئله ای که تا دغدغه آن را نداشته باشیم، اهمیتش برایمان مشخص نخواهد شد. موضوعی که ما هم امروز می خواهیم در حد یک تلنگر به آن بپردازیم و پایان مثال هایی عینی درباره آن باهم حرف بزنیم.

حق میلیاری

از کمبود سوخت که بگذریم، بحث آلودگی هوا معضل جدی است که نه تنها مردم یک کشور که همه ساکنان کره زمین را درگیر خودش کرده، بنابراین وقتی توصیه به استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی می شود، صحبت از حق میلیاردها انسان بر روی این کره خاکی است که به دلایلی نادیده گرفته می شود. مانند حوصله استفاده نکردن از وسایل حمل و نقل عمومی، دیر رسیدن به محل کار و قرارهای روزانه، شلوغی و ازدحام وسایل حمل و نقل عمومی و تفریح و سرگرمی، بدتر اینکه وسیله شخصی ما معیوب هم باشد و سبب آلودگی بیشتر هوا شود. موضوعی که حتی توان مالی کم ما برای جایگزینی یا تعمیر آن وسیله تأثیری در حق تضییع شده از دیگران ندارد.

همسایه مداری

حق همسایه در تعاملات اجتماعی به قدری مهم و حساس است که گاهی از واژه ارت بردن برای همسایه استفاده می شود، بنابراین هر رفتاری که خواسته یا ناخواسته سبب آزار همسایه مان شود، حق الناس محسوب می شود، مانند گذاشتن زباله ها مقابل در خانه همسایه ها، ریختن مصالح یازباله های ساختمانی در کوچه و ایجاد راهبندان، بلند صحبت کردن با تلفن یا بادباز کردن در ساعت های خواب و استراحت همسایه ها، میهمانی گرفتن تا پاسی از شب و رفت و آمد زیاد در ساختمان، بلند کردن صدای موسیقی یا سروصدای زیاد در خانه و دعوای خانوادگی و به هم زدن آرامش همسایه ها، خیلی وقت ها استفاده نادرست از اصطلاح «چهار دیواری اختیاری» همان مرز همسایه مداری و همسایه آزاری است.

دود و دم

به این آمارها توجه کنیم: دود قلیان و سیگار دومین عامل مرگ و میر در دنیا است؛ نیمی از افراد سیگاری بر اثر اشتیاق دود سیگار در نهایت جان خود را از دست می دهند؛ از هر شش مرگ بر اثر اشتیاق دود سیگار یک مرگ به افراد غیرسیگاری اختصاص دارد که در معرض دود دست دوم بوده اند، مواد سمی موجود در سیگار در بروز ۴۰ درصد سرطان ها نقش دارد و.... در حالی که آثار سوء هر نخ سیگار را باید ضریب ۱۰۰ کرد تا به مضرات دود یک قلیان رسید. این ها را گفتیم که بگوئیم افراد سیگاری و قلیانی هم ظلم بزرگی در حق خودشان می کنند و هم حق دیگران را در این بین نادیده می گیرند. افرادی که متأسفانه جزو نژادیکان آن ها هستند و بیشترین نیست ویرخاست را با این افراد دارند. به این مسئله، موضوع الگوبرداری نوجوانان از این رفتار اشتباه و خودخواهانه را هم باید اضافه کرد که آثار و پیامدهای آن گاهی فقط به کشیدن سیگار و قلیان ختم نمی شود.

آزارهای زبانی

دسته بزرگی از اشتباه ها و حق الناس هایی که ما مرتکب می شویم زبانی است که معمولاً به خاطر جنس نریشان خیلی به چشم نمی آیند، مانند تکه انداختن به دیگران، بدگویی کردن از کسی و خراب کردن او در ذهن مردم، تمسخر یا حتی شوخی هایی که کسی در آن آزرده می شود، خبرکشی و به هم زدن رابطه دیگران، کنایه هایی که دل کسی را می شکنند، بازی کردن با احساسات فردی دیگر، تهمت زدن و دروغ گفتن و.... همه این رفتارهای اشتباه که برچسب نوعی گناه را هم دارند، مانند گناه غیبت، حق الناس نیز محسوب می شوند که شاید شنیدنش برای برخی از ما تازگی داشته باشد.

حقوق ترافیکی

بارک کردن خودرو در پیاده رو و جلوی در منزل که سدره راه مردم می شود، نصب بوق های غیرمعارف یا زدن بوق های غیرضروری که سبب ترس یا آزار مردم می شود، دوبله بارک کردن و ایجاد مزاحمت و ترافیک حتی در چند دقیقه، سد کردن مسیر مشخص شده برای نابینایان یا معلولان، استفاده از نور بالا و تجهیزات غیرقانونی که سبب حوادث ترافیکی می شود، حرکت کردن در شانه خاکی جاده ها و ایجاد گردوغبار برای فرار از ترافیک، استفاده از باند های صدای غیرمعارف و ایجاد آلودگی صوتی، روشن گذاشتن بی دلیل خودرو به ویژه از نوع دودزای آن، ویراژ دادن در خیابان و ترساندن مردم و.... تا دلتان بخواهد رفتارهای ترافیکی اشتباهی داریم که حق الناس مسلم محسوب می شوند و خیلی ها آن را با زرنگی یا کارراه اندازی اشتباه می گیرند.

پارتی و بند «پ»

قصه بند «پ» سازمانی، موضوع جدیدی در انتصابات اجتماعی نیست و همواره بحث شایسته سالاری در جامعه را به حاشیه رانده است. موضوعی که فقط مختص انتصابات ادارات و سازمان های دولتی یا شبه دولتی نیست و موضوع های زیادی را در جامعه شامل می شود، مانند گرفتن تسهیلات بانکی یا معاينه پزشک خارج از نوبت یا پذیرفتن کاری که در آن تخصص لازم را نداریم. در همه این ها ما حقی را که متعلق به دیگران است، دانسته و ندانسته غصب می کنیم.