

استان اصفهان در صدر مطالعات فرونشست و مخاطرات زمین‌شناختی کشور

مدیر کل دفتر حوزه ریاست، روابط عمومی و بین‌الملل سازمان زمین‌شناسی کشور گفته‌پایش دشت‌های استان اصفهان به جز دشت مسیرم تکمیل شده و این استان در زمینه مطالعات فرونشست و بحران‌های زمین‌شناختی، در جایگاه نخست کشور قرار دارد.

حسین شریعتمدار طهرانی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: پایش دشت‌های استان اصفهان تقریبا به طور کامل انجام شده و تنها دشت مسیرم باقی مانده است که به‌زودی نتایج آن نیز به استانداری اصفهان ارائه خواهد شد. او ادامه داد: استان اصفهان در حال حاضر تنها استانی است که مطالعات سازمان زمین‌شناسی در حوزه مخاطرات، به‌ویژه فرونشست و مسائل مرتبط با آب، به‌طور کامل در آن انجام شده است.

شریعتمدار طهرانی اضافه کرد:این داده‌ها را در اختیار استانداری اصفهان قرار داده ایم و از این مرحله به بعد تصمیم‌گیری و سیاست‌گذاری بر عهده مسئولان استانی خواهد بود و نقش ما تولید داده‌های علمی و دقیق است. او با اشاره به بررسی مجدد نرخ فرونشست در دشت اصفهان پرخوار تصریح کرد: این گزارش‌ها نیز به استانداری اصفهان ارائه شده اما از آنجا که اطلاعات به دستگاه‌های تصمیم‌گیر تحویل داده شده است، اعلام نرخ دقیق فرونشست بر عهده مدیرکل مدیریت بحران استانداری است و سازمان زمین‌شناسی در این زمینه اظهارنظر نمی‌کند.

شریعتمدار طهرانی خاطر‌نشان کرد: داده‌های فنی و تحلیلی تهیه شده‌اند و اکنون در اختیار دستگاه‌های ذی‌ربط قرار دارند تا با تجزیه و تحلیل آن‌ها، تصمیمات لازم و مؤثر برای مدیریت بحران و پیشگیری از آسیب‌های احتمالی اتخاذ‌شود.

آثار مخرب معدن بر طبیعت اصفهان، قابل انکار نیست

معاون محیط زیست طبیعی اداره کل حفاظت محیط زیست اصفهان گفت: توسعه فعالیت‌های معدنی با وجود مزایای اقتصادی، نباید بدون توجه به اثرات زیست محیطی آن بر جوامع محلی و طبیعت استان صورت بگیرد.

حسین اکبری در گفت‌وگو با ایرنا با تأکید بر ضرورت برقراری توازن میان توسعه و حفظ محیط زیست افزود: نمی‌توان منکر مزایای اقتصادی معادن شده‌اما بایدبپذیریم که این‌فعالیت‌ها آثار زیست‌محیطی اجتناب‌ناپذیری دارند که لازم است برای جبران آنها تدابیری اندیشیده‌شود.

او اضافه کرد: توسعه بدون توجه به بستر محیط زیست ممکن نیست و تنها راهکار موجود، توجه به منافع و مصالح جوامع محلی در کنار حفظ منابع طبیعی است. اکبری خاطر‌نشان کرد: حتی اگر معدنی، تنها یکصد هزار تن ذخیره داشته باشد، ممکن است از نظر اقتصادی مقرون به صرفه باشد؛ چه برسد به معدنی که ذخیره‌ای در حد یک میلیون تُن دارد اما این موضوع نباید باعث نادیده‌گرفتن خسارات محیط زیستی آن شود.معاون محیط زیست طبیعی اداره کل حفاظت محیط زیست اصفهان تصریح کرد: در اگرچه ممکن است فعالیت معدن از دید برخی افراد بویژه در مناطق محلی سودآور باشد اما اثرات آن بر آب، خاک، هوا و زیست‌بوم اطراف را نمی‌توان نادیده گرفت.او گفت: باید تلاش کنمش تعالی میان توسعه اقتصادی و حفاظت از محیط زیست برقرار کنیم و جبران خسارات به منابع طبیعی را به‌عنوان یک اولویت جدی در برنامه‌ریزی‌های توسعه‌ای در نظر بگیریم.

کنترل تیروئید پیش از بارداری، ضامن سلامت مادر و جنین

فوق تخصص غدد و متابولیسم دانشگاه با تأکید بر اهمیت سلامت تیروئید پیش از بارداری، نسبت به خطرات عدم درمان این غده برای مادر و جنین هشدار داد.جوجه چلوشی در گفتگو با مهر با اشاره به نقش حیاتی هورمون‌های تیراویئید در دوران بارداری اظهار کرد: هورمون‌های تیروئید نقش اساسی در تکامل سیستم عصبی جنین دارند. از آنجا که جنین تا هفته دوازدهم بارداری هنوز غده تیروئید فعالی ندارد، به طور کامل به هورمون‌های تیروئیدی که از طریق جفت از بدن مادر منتقل می‌شوند، وابسته است.او با تأکید بر لزوم اقدامات پیشگیرانه پیش از بارداری افزود: تمام زنان مبتلا به اختلالات تیروئیدی باید پیش از اقدام به بارداری، تحت آزمایش‌های لازم قرار گیرند تا سطح هورمون TSH در محدوده مناسب تنظیم شود. همچنین در صورت باردار شدن، انجام آزمایش‌های مانده در سه‌ماهه نخست بارداری ضروری است تا دوز داروها به‌موقع و دقیق تنظیم گردد.چلوشی در ادامه با اشاره به پیامدهای خطرناک کم‌کاری تیروئید کنترل‌نشده هشدار داد: کمبود هورمون‌های تیروئید در دوران بارداری می‌تواند موجب اختلال در رشد مغزی جنین و بروز مشکلات عصبی در نوزاد شود. همچنین سلامت مادر را در معرض عوارضی همچون پره‌اکلامسی (مسمومیت حاملگی) و زایمان زودرس قرار می‌دهد.صو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان تأکید کرد: مدیریت صحیح دارویی و پایش منظم عملکرد تیروئید، کلید پیشگیری از عوارض جدی برای مادر و جنین است و می‌تواند بارداری ایمن و سالمی را رقم بزند.

شنبه ۱۷ خرداد ۱۴۰۴ ■ **سال بیست و یکم** ■ شماره ۵۱۸۹

جامعه

بررسی دو پرونده مشابه از ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۴

از ناپدیدشدن سما تا قتل الهه



از تیرماه ۱۴۰۱ تا خرداد ۱۴۰۴، در فاصله‌ای نزدیک به سه سال، دو دختر جوان، هر دو در میانه روز، در شلوغی شهر و در سایه بی‌بخری ناپدید شدند. یکی سما جهانپاز

• **رسمه‌چکرتن** •
دختر اصفهانی مسافر در شیراز، دیگری الهه حسین‌نژاد دختر اسلامشهری در تهران، دو‌نام‌ساده و آشنا

که حالا هر کدام به نمادی از زخم‌های جامعه تبدیل شده‌اند: زخم‌هایی از جنس بی‌پناهی، بی‌اعتمادی، و خلأ امنیت.

کاشروعی مشترک،روایتی غم‌انگیز

سما جهانپاز، دختر ۲۲ساله اصفهانی، در تابستان ۱۴۰۱ به شیراز سفر کرد. قرار بود سفرش در شیراز دیداری خانوادگی باشد، چند روزی خوش‌گذرانی، شاید چند عکس یادگاری در خیابان‌های خاطرانگیز. اما در ۲۵ تیرماه، برای فروش مقفاری طلا از خانه خارج شد و دیگر بازنگشت. تماس آخرش با مادرش بود: «ده دقیقه دیگه می‌رسم.» دوربین‌های مداربسته او را تا خروج از پاساژ دنبال کردند اما ناگهان از صحنه محو شد گویی که دیگر وجود نداشت. تنها چیزی که باقی ماند، تصاویری از یک مرد مشکوک بود که او را تعقیب می‌کرد. پلیس، مرد مظنون را شناسایی و بازداشت کرد اما او مدعی بود صرفا به دختر علاقه‌مند شده، پس از دو ماه آزاد شد و پرونده در سکوت فرورفت. حال بعد از گذشت سه سال، این پرونده هنوز بالاتکلیف است و تنها نتیجه‌آن، پدری لشکرکاو خانوادگی در آستانه فروپاشی روانی است.

الهه حسین‌نژاد، ۲۴ ساله، روز چهارم خردادماه ۱۴۰۴، مانند هر روز، پس از پایان ساعت کاری‌اش از محل کار خود در میدان آزادی تهران راهی خانه شد. مقصد او اسلام‌شهر بود. خانواده می‌گویند بر آخرین تماس تلفنی، الهه اعلام کرده بود که در مسیر بازگشت است، اما آن تماس، به طرز مشکوکی آخرین نشانه از او بود. تلفن همراه خاموش شد و اثری از او باقی نماند.گراتی‌ها آغاز شد، درست مانند سما.

کاشروایت یک ترس مشترک

از لحظه ناپدیدشدن این دو دختر، چیزی در دل جامعه شکست. خانواده‌ها، در سردرگمی میان کلانتری‌ها، خیابان‌ها، شبکه‌های اجتماعی و تماس‌های بی‌پاسخ، بالاتکلیف و آشفته بودند. برای هر دو دختر، تلاش‌های گسترده‌ای برای یافتن یا سرخ آغاز شد: انتشار تصاویر، بررسی دوربین‌ها، گفتگو با رهگذران و فروشندگان محل. اما هیچ‌کدام پایان خوشی



نداشت و به پیداشدن این دختران معصوم کمکی نکرد.جسد الهه روز بعد در حاشیه یکی از مناطق اطراف تهران پیدا شد. قتل به دست یک راننده مسافرکش صورت‌گرفته بود؛ قاتلی که تنها برای سرعت گویی، به جان یک انسان افتاده بود تا مردمی که در شبکه‌های اجتماعی با انتشار استوری‌ها و روایت حادثه به دنبال این دختر جوان می‌گشتند با بهت و ناامیدی روبه‌رو شوند. اما در پرونده سما، هنوز از این دختر جوان و معصوم خبری نیست. نه پیکری هست، نه نشانه‌ای قطعی از زنده‌بودنش. خانواده‌اش به‌خصوص پدرش چشم‌به‌در باقی نماند.هنوز هر تماس ناشناس را پاسخ می‌دهند تا این‌امید که صدای آشنایی از آن‌سوی خط باشد.

کاشباهتی‌هشداردهنده

هر دو دختر در میانه شهر ناپدید شدند. هر دو در ساعتی روز که به‌مظاهر امن‌ترین زمان ممکن است. هیچ‌کدام در مکان‌های دورافتاده یا خلوت نبودند. اما در نهایت، یکی به قتل رسید. دیگری در خی‌ب‌بری مطلق ناپدید شده است و آنچه در این میان تکرار شده، بی‌اعتمادی به امنیت خیابان‌ها،

نگاهی پنهان به دنیای اجتماعی کودکان تک‌فرزند



دانشگاه فرهنگیان، مشاور خانواده و کارشناس مباحث اخلاقی، تربیتی و تبلیعی با اشاره به تأثیرات پنهان تک فرزندی بر رشد اجتماعی ومهارت‌های ارتباطی کودکان به‌خبرنگار ایمن‌ای گوید: تک‌فرزندی، پدیده‌ای است که با تغییرات سبک زندگی و عوامل

صنعتی و اجتماعی بیشتر به چشم می‌خورد، این وضعیت، هرچند از برخی جنبه‌ها مزایای برای کودک به همراه دارد، اما در عین حال می‌تواند چالش‌هایی پنهان نیز در مسیر رشد اجتماعی و ارتباطی او ایجاد کند.

او با اشاره به مزیت تمرکز بیشتر والدین می‌افزاید: در خانواده‌ای با فرزند واحد والدین اغلب فرصت و توان بیشتری برای تمرکز بر نیازهای عاطفی، آموزشی و مالی کودک خود دارند که این توجه ویژه می‌تواند زمینه‌ساز رشد تحصیلی و فردی مطلوب‌تری باشد.عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان ادامه می‌دهد: تک‌فرزندها به دلیل نداشتن همبازی دائمی، ممکن است ارتباطی عاطفی بسیار وابسته با والدین برقرار کنند که در برخی موارد توانایی آن‌ها برای برقراری روابط مستقل در بیرون از خانه

شهریه مدارس غیر دولتی اصفهان ابلاغ می‌شود

مصوب، شامل مبلغ ثابت و فوق‌برنامه، برای تمامی مدارس در این سامانه قابل مشاهده خواهد بود؛ نحوه پرداخت شهریه نیز می‌تواند به‌صورت نقد و اقساطی و با توافق میان اولیا و مؤسس مدرسه انجام شود.جمالی درخصوص شهریه فوق‌برنامه مدارس گفت: هر مدرسه می‌تواند تا ۴۰ درصد شهریه مصورس، بابت برنامه‌های فوق‌برنامه، در صورت برگزاری در خارج از ساعات رسمی آموزشی دریافت کند؛ به‌عنوان مثال، در دوپ اول ابتدایی که ساعات رسمی آموزش ۲۵ ساعت در هفته است، تنها در صورت برگزاری کلاس‌های فوق‌برنامه در خارج از این بازه، امکان دریافت شهریه اضافی وجود دارد و آن‌هم به شرط رضایت اولیا و مصوبه انجمن اولیا و مربیان است.

رئیس اداره مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی اداره کل آموزش پرورش استان اصفهان تصریح کرد: تبنام می‌تواند به‌صورت حضوری یا از طریق سایت اختصاصی مدارس انجام گیرد و مدارس که

تلفن ارتباط خوانندگان: ۰۲۶۲۹۳۷۵۰

خبر

پاک‌سازی کبد با راهکارهای طب سنتی

طب سنتی

کبد یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن است که نقش مهمی در سوزدایی، تنظیم متابولیسم و ذخیره مواد مغذی دارد و حفظ سلامت آن با تغذیه مناسب، مصرف گیاهان دارویی، ورزش منظم و پرهیز از مواد مضر امکان‌پذیر است و رعایت این نکات می‌تواند عملکرد کبد را بهبود بخشد.

کبد یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن است که نقش مهمی در سوزدایی، تنظیم متابولیسم، ذخیره مواد مغذی و تولید صفرا دارد، این عضو داخلی مسئول پاک‌سازی خون از سموم، تنظیم سطح قند خون و متابولیسم چربی‌ها است و سلامت کبد تأثیر مستقیمی بر عملکرد سایر اندام‌ها دارد و اختلال در آن می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند کبد چرب، هیپاتیت و سیروز شود.

تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت کبد است و مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر و ویتامین‌ها از جمله گوجه‌فرنگی، چغندر، بروکلی و گل کلم، به بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند و نوشیدن آب کافی و کاهش مصرف چربی‌های ناسالم، نقش مهمی در سلامت این عضو دارد. بعضی گیاهان دارویی مانند کاسنی، شاه‌نره و خار مریم به دلیل خواص سوزدایی و تقویت‌کننده کبد، در طب سنتی توصیه می‌شود و عرق کاسنی و شاه‌نره به پاک‌سازی کبد کمک می‌کند و باعث بهبود عملکرد آن می‌شود و عرق خار مریم به بهبود داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، از سلول‌های کبدی محافظت می‌کند.

علاوه بر اهمیت داشتن رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، کاهش مصرف الکل و پرهیز از مواد شیمیایی مضر به حفظ سلامت کبد کمک می‌کند و مدیریت استرس و خواب کافی نیز تأثیر بسزایی در عملکرد این عضو دارد و رعایت این نکات در کنار استفاده از روش‌های طب سنتی، می‌تواند به پاک‌سازی و تقویت کبد کمک کند.

در این بین، رسیدگی زودهنگام به بیماری‌های کبدی نقش حیاتی در جلوگیری از آسیب‌های جدی به این عضو دارد؛ بسیاری از بیماری‌های کبدی مانند کبد چرب، هیپاتیت و سیروز، در مراحل اولیه ممکن است بدون علامت باشد، اما با گذشت زمان، آسیب‌های غیرقابل‌برگشتی ایجاد می‌کند و تشخیص زودهنگام این بیماری‌ها از طریق آزمایش‌های منظم، مبرم، علائم اولیه مانند خستگی مفرط، زردی پوست و مشکلات گوارشی می‌تواند به درمان مؤثر و جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک کند.

بهنام بسفیان، پزشک و متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با ایمنبا با بیان اینکه کبد یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن است که وظیفه تنظیم متابولیسم، سوزدایی و ذخیره مواد مغذی را بر عهده دارد، اظهار کرد: این عضو داخلی نقش کلیدی در پاک‌سازی خون، تنظیم سطح قند و متابولیسم چربی‌ها دارد و حفظ سلامت کبد برای جلوگیری از بیماری‌هایی مانند کبد چرب، هیپاتیت و سیروز ضروری است.

او با بیان اینکه مصرف گیاهان دارویی از جمله کاسنی، شاه‌نره و خار مریم از رایج‌ترین روش‌های پاک‌سازی کبد است، افزود: کاسنی و شاه‌نره با کاهش التهابات و افزایش دفع سموم، عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد و خار مریم به دلیل داشتن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، سلول‌های کبدی را تقویت و از آن‌ها در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کند.

پزشک و متخصص طب سنتی با بیان اینکه بدنش‌های گیاهی مانند چای زردچوبه، زنجبیل و آرنشویه به عنوان محرک تولید صفرا و ضدالتهاب شناخته می‌شود، تصریح کرد: زردچوبه با دارا بودن کورکومین، تولید آنزیم‌های همض را تقویت و به دفع سموم از کبد کمک می‌کند و زنجبیل نیز با خواص ضدالتهابی، جریان خون را بهبود می‌بخشد و سلامت کلی این اندام را افزایش می‌دهد.بسفیان با اشاره به اینکه مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر مانند گوجه‌فرنگی، چغندر، بروکلی و گل کلم برای تقویت عملکرد کبد توصیه می‌شود، ادامه داد: این مواد مغذی فرایند سوزدایی را تسهیل می‌کند و آنزیم‌های مرتبط با تجزیه چربی‌ها را افزایش می‌دهد و نوشیدن آب کافی و کاهش مصرف غذاهای چرب‌بر نیز نقش مهمی در حفظ سلامت کبد دارد.او با بیان اینکه علاوه بر مصرف مواد غذایی مناسب، داشتن سبک زندگی سالم نیز در جلوگیری از آسیب‌های کبدی مؤثر است، گفت: ورزش و فعالیت بدنی منظم، کاهش مصرف الکل و پرهیز از مواد شیمیایی مضر، سلامت کبد را بهبود می‌بخشد و کنترل استرس و خواب کافی در تنظیم عملکرد این عضو حیاتی نقش بسزایی دارد.پزشک و متخصص طب سنتی با بیان اینکه پاک‌سازی و تقویت کبد از طریق روش‌های طب سنتی، علاوه بر بهبود عملکرد این عضو، تأثیرات مثبتی بر سلامت کلی بدن دارد و با رعایت رژیم غذایی مناسب، پرهیز از مواد مضر و داشتن سبک زندگی سالم، می‌توان از بیماری‌های مرتبط با کبد پیشگیری و عملکرد بدینه آن را حفظ کرد.مصرفر کلک، غلغهای فرآورشی‌شده، قندهای ساده و چربی‌های اشباع می‌تواند فشار زیادی به کبد وارد کند و منجر به التهاب و آسیب کبدی شود و در مقابل، رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم می‌تواند به تقویت عملکرد کبد کمک کند.مشکلات کبدی اغلب با علائمی مانند زردی پوست، خستگی مفرط، درد شکمی، کاهش وزن بدون علت و مشکلات گوارشی همراه است و تشخیص زودهنگام و رعایت نکات مراقبتی می‌تواند از پیشرفت بیماری‌های کبدی جلوگیری کند.پاک‌سازی و تقویت کبد از طریق روش‌های غذایی، سبک زندگی سالم و مصرف گیاهان دارویی، علاوه بر بهبود عملکرد این عضو، تأثیرات مثبتی بر سلامت کلی بدن دارد و با رعایت رژیم غذایی مناسب، پرهیز از مواد مضر و داشتن سبک زندگی سالم، می‌توان از بیماری‌های مرتبط با کبد پیشگیری و عملکرد بدینه آن را حفظ کرد.مصرفر کلک، غلغهای فرآورشی‌شده، قندهای ساده و چربی‌های اشباع می‌تواند فشار زیادی به کبد وارد کند و منجر به التهاب و آسیب کبدی شود و در مقابل، رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم می‌تواند به تقویت عملکرد کبد کمک کند.مشکلات کبدی اغلب با علائمی مانند زردی پوست، خستگی مفرط، درد شکمی، کاهش وزن بدون علت و مشکلات گوارشی همراه است و تشخیص زودهنگام و رعایت نکات مراقبتی می‌تواند از پیشرفت بیماری‌های کبدی جلوگیری کند.پاک‌سازی و تقویت کبد از طریق روش‌های غذایی، سبک زندگی سالم و مصرف گیاهان دارویی، علاوه بر بهبود عملکرد این عضو، تأثیرات مثبتی بر سلامت کلی بدن دارد و با رعایت رژیم غذایی مناسب، پرهیز از مواد مضر و داشتن سبک زندگی سالم، می‌توان از بیماری‌های مرتبط با کبد پیشگیری و عملکرد بدینه آن را حفظ کرد.مصرفر کلک، غلغهای فرآورشی‌شده، قندهای ساده و چربی‌های اشباع می‌تواند فشار زیادی به کبد وارد کند

و منجر به التهاب و آسیب کبدی شود و در مقابل، رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم می‌تواند به تقویت عملکرد کبد کمک کند.مشکلات کبدی اغلب با علائمی مانند زردی پوست، خستگی مفرط، درد شکمی، کاهش وزن بدون علت و مشکلات گوارشی همراه است و تشخیص زودهنگام و رعایت نکات مراقبتی می‌تواند از پیشرفت بیماری‌های کبدی جلوگیری کند.پاک‌سازی و تقویت کبد از طریق روش‌های غذایی، سبک زندگی سالم و مصرف گیاهان دارویی، علاوه بر بهبود عملکرد این عضو، تأثیرات مثبتی بر سلامت کلی بدن دارد و با رعایت رژیم غذایی مناسب، پرهیز از مواد مضر و داشتن سبک زندگی سالم، می‌توان از بیماری‌های مرتبط با کبد پیشگیری و عملکرد بدینه آن را حفظ کرد.مصرفر کلک، غلغهای فرآورشی‌شده، قندهای ساده و چربی‌های اشباع می‌تواند فشار زیادی به کبد وارد کند و منجر به التهاب و آسیب کبدی شود و در مقابل، رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم می‌تواند به تقویت عملکرد کبد کمک کند.مشکلات کبدی اغلب با علائمی مانند زردی پوست، خستگی مفرط، درد شکمی، کاهش وزن بدون علت و مشکلات گوارشی همراه است و تشخیص زودهنگام و رعایت نکات مراقبتی می‌تواند از پیشرفت بیماری‌های کبدی جلوگیری کند.پاک‌سازی و تقویت کبد از طریق روش‌های غذایی، سبک زندگی سالم و مصرف گیاهان دارویی، علاوه بر بهبود عملکرد این عضو، تأثیرات مثبتی بر سلامت کلی بدن دارد و با رعایت رژیم غذایی مناسب، پرهیز از مواد مضر و داشتن سبک زندگی سالم، می‌توان از بیماری‌های مرتبط با کبد پیشگیری و عملکرد بدینه آن را حفظ کرد.مصرفر کلک، غلغهای فرآورشی‌شده، قندهای ساده و چربی‌های اشباع می‌تواند فشار زیادی به کبد وارد کند و منجر به التهاب و آسیب کبدی شود و در مقابل، رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم می‌تواند به تقویت عملکرد کبد کمک کند.مشکلات کبدی اغلب با علائمی مانند زردی پوست، خستگی مفرط، درد شکمی، کاهش وزن بدون علت و مشکلات گوارشی همراه است و تشخیص زودهنگام و رعایت نکات مراقبتی می‌تواند از پیشرفت بیماری‌های کبدی جلوگیری کند.پاک‌سازی و تقویت کبد از طریق روش‌های غذایی، سبک زندگی سالم و مصرف گیاهان دارویی، علاوه بر بهبود عملکرد این عضو، تأثیرات مثبتی بر سلامت کلی بدن دارد و با رعایت رژیم غذایی مناسب، پرهیز از مواد مضر و داشتن سبک زندگی سالم، می‌توان از بیماری‌های مرتبط با کبد پیشگیری و عملکرد بدینه آن را حفظ کرد.مصرفر کلک، غلغهای فرآورشی‌شده، قندهای ساده و چربی‌های اشباع می‌تواند فشار زیادی به کبد وارد کند

زندگی را نیز بهبود می‌بخشد.