

اکسیر رفع عطش؛ رازهای پنهان سکنجبین در طب سنتی

سکنجبین، نوشیدنی سنتی ایران، با ترکیبی از سرکه و عسل یا شکر، نه تنها عطش را فرو می‌نشاند، بلکه خواص دارویی متعددی از تقویت قلب و معده تا بهبود عملکرد کبد و روان دارد.

سرکه‌های انگوری، سرکه سیب و سایر سرکه‌ها یا از تمر هندی، آلیپمو، آب نارنج و غیره استفاده کردو برای بخش شیرین نیز می‌توان از عسل، شکر سرخ و شکر سفید بهره برد. در متون مختلف طب سنتی، ۱۲۶۰ نوع سکنجبین وجود دارد و شیوه‌متداول افزودن دارو‌ها به سکنجبین پایه‌بدین صورت است که گیاه یا گیاهان مورد نظر در مقادیر مشخصی از آب و سرکه خیسانده و بعد از حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت، جوشانده و صاف می‌کنند و به سکنجبین می‌افزایند.

شیخ الرئیس در این موضوع ضمن تأیید نظر جالینوس که سکنجبین را از بهترین اشربه می‌داند، می‌گوید بهترین اشربه در همه مزاج‌ها و سنین برای حفظ سلامتی، سکنجبین است که مجاری باریک را باز می‌کند و اجازه نمی‌دهد که کیموس غلیظ در آن متجسّم شود. **خواص اعجاب‌انگیز سکنجبین: از رفع تشنگی تا تقویت قلب و معده**

سکنجبین تشنگی را برطرف می‌کند و باعث سکون صفرا می‌شود. همچنین سکسکنجبین کام و دهان را مرطوب نگه می‌دارد و انسداد عروق کبد را باز می‌کند. البته از مضرات آن هم نباید غافل شدو باید

گروه بهداشت و سلامت – سکنجبین از اشکال مهم دارویی در طب سنتی ایران است که از سرکه و عسل یا شکر به عنوان اجزای پایه و انواع اجزای افزودنی دیگر در تهیه آن استفاده می‌شود و در خصوص کاربرد سکنجبین در طب سنتی هم باید بگوییم که این فراورده از منظر منابع طب سنتی ایران دارای کاربردهای فراوان در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها بوده است.

در یونان قدیم به سکسکنجبین «اودرمالی» می‌گفتند و نوعی از آنکه اختصاصاً از سرکه و عسل ساخته شده بود به «اکسومالی» معروف بوده است و به نظر می‌رسد که واژه **Oxymel** که امروزه در زبان انگلیسی برای سکنجبین به کار برده می‌شود از این واژه گرفته شده باشد.

معمولی‌ترین روش ساخت سکنجبین چنین است که ابتدا یک جز سرکه، ۲ جز عسل و ۴ جز آب را در یک ظرف ریخته و با حرارت ملایم جوشانده و مرتب کف آن را می‌گیرند تا حجم مایع به یک چهارم یا یک پنجم حجم اولیه برسد و به‌قوام بیاید.

با تغییر نسبت‌های سرکه و عسل، انواع متفاوت سکنجبین ساده با خواص متفاوت تهیه می‌شودو برای بخش ترش می‌توان از انواع

یک دکترای تخصصی سالمندشناسی مطرح کرد:

نقش تمرینات بدنی در پیشگیری از عوارض سالمندی

گروه بهداشت و سلامت – یک دکترای تخصصی سالمندشناسی با بیان اینکه سالم شدن شدن یک موفقیت است، گفت: تمرینات بدنی مناسب می‌تواند روند بروز بسیاری از عوارض سالمندی را آهسته تر کند.

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، دکترای تخصصی سالمندشناسی و عضو هیات علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به تغییرات طبیعی بدن در دوره سالمندی، اظهار کرد: بعد از ۳۰ سالگی توده و قدرت عضلانی به‌تدریج کاهش می‌یابد و این روند پس از ۶۰ سالگی شـدت بیشتری پیدا می‌کند و باید دانست که کم‌تحریکی یکی از اصلی‌ترین دلایل کاهش توده عضلانی در سالمندان است، اما با رژیم غذایی سالم و تمرینات بدنی مناسب می‌توان به‌شکل چشمگیری از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

افزایش چربی در دوره سالمندی

وی افزایش چربی در دوره سالمندی را از دیگر تغییرات در این دوره زندگی برشمرد و افزود: همچنین با افزایش سن، چربی بدن بیشتر در ناحیه شکم در مردان و در پشت زنان تجمع می‌یابد و موجب افزایش حجم این ناحیه می‌شود، در حالی چربی دست‌ها و پاها کاهش پیدا می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: تغییر دیگر در سالمندی، کاهش قداست که ناشی از کوه‌شدن طول ستون مهرهاست. علاوه‌بر این، عارض شایع‌ها به علت کوفچ شدن و چروکیدگی عضلات کاهش می‌یابد؛ با این حال فعالیت بدنی مداوم می‌تواند از پیشرفت سریع این تغییرات جلوگیری کند. اسداللهی با اشاره به شیوع بالای پوکی استخوان در سالمندان و به‌ویژه در زنان، گفت: کاهش کلسیم در استخوان‌ها و افت سطح برخی هورمون‌ها در زنان سالمند، از دلایل اصلی بروز پوکی استخوان است، انجام فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی و ورزش‌های سبک، روند پوکی استخوان را کند کرده و به استحکام استخوان‌ها

اخبار حوادث

کلاهبرداری از یک کارخانه دار در اینستا

گروه حوادث – رئیس پلیس فتا غرب آستان تهران از

دستگیری فردی خبر داد که با وعده فروش ۵۰۰تن شکر در بستر اینستاگرام، ۱۰ میلیارد ریال از یک کارخانه‌دار در شهریار کلاهبرداری کرده بود. سرهنگ شاهین حسونند در توضیح بیشتر گفت: مدتی پیش، کارخانه‌داری به پلیس فتا مراجعه کرد و مدعی بود که برای فروش ۵۰۰تن از محصول خود که شکر بود، مورد کلاهبرداری قرار گرفته است.

وی افزود: با بررسی‌های بیشتر مشخص شد این فرد به بهانه فروش این محصول در بستر اینستاگرام، یک میلیارد تومان از این فرد کلاهبرداری کرده است.

رئیس پلیس فتا غرب آستان تهران ادامه داد: با بررسی‌های



بیشتر مشخص شد متهم پس از دریافت وجه، متواری شده و با بخشی از پول، طلا، موتورسیکلت خریده است. همچنین بخشی دیگر را به حساب خوارش منتقل کرده است.

حسونند گفت: متهم که از کارت‌های بانکی خوار و دخترش نیز سوءاستفاده کرده بود، در یکی از پارکینگ‌های تهران شناسایی و دستگیر شد.

وی در بازجویی‌ها به کلاهبرداری‌های متعدد طی دو سال گذشته اعتراف کرد و با قرار وثیقه ۲۰ میلیارد ریالی روانه زندان شد.

اختلاف خانوادگی جان دختر ۲ساله را گرفت

حدودا ۷ساله عضو یک خانواده، در جریان نزاع و اختلافات خانوادگی و اصابت گلوله، جان خود را از دست داده اند.سرهنگ احمدیوسفی ادامه داد: با اقدامات اطلاعاتی، ۴ نفر از افرادی که در محل درگیری حضور داشتند کمتر از ۲۴ ساعت دستگیر و سلاح به کار رفته نیز کشف شد که نتیجه اقدامات بعدی متعاقبا اعلام خواهد شد.

قطعی برق با سرقت طلا همراه بود

گروه حوادث – سارق سابقه‌دار که با سوء استفاده از قطعی برق وارد خانه پیرزن تنهاشده و طلاهایش را سرقت کرده بود دستگیر شد.

چند روز قبل زنی سالخورده در تماس با پلیس از سرقت طلاهایش به ارزش ۱۰۰ میلیون تومان خبر داد و از پلیس کمک خواست.

سرهنگ علی سبحانی فرمانده انتظامی شهرستان خمینی شهر گفت: «در پی شکایت بانویی کهنسال مبنی بر اینکه فردی در زمان قطعی برق وارد منزل وی شده و به زور طلاهایش را سرقت کرده و متواری شده، موضوع



و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند، همچنین انسداد کیموس را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می‌نماید. این نوشیدنی سنتی مجاری صفراوی و کبد را تقویت کرده و باعث کاهش صفراوی شدن بدن می‌شودو سکسکنجبین دهان و کام را مرطوب نگه می‌دارد و از خشکی آن جلوگیری می‌کند.

انواع بدوری آن برای دفع بلغم و رطوبت‌های اضافی مفید است و با افزودن کلاب و شیرین‌سازها می‌تواند قلب و معده را تقویت نماید. انواع حاوی اقیمون در بهبود حالت روحی و کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر هستند. ترکیبات سرکه و عسل در سکنجبین خاصیت

برنج لاغر کننده است یا نان؟



گروه بهداشت و سلامت – نان و برنج در سفره غذایی مایرانی ها جایگاه ویژه ای دارد چرا که نسبتا ارزان، خوشمزه و سیر کننده است. بسیاری از افراد دارای اضافه وزن برنج را از غذاهای خود حذف کرده و تنها به خوردن نان روی می آورند اما آیا برنج لاغر کننده است یا نان؟ آیا می توان برنج و نان را از سفره غذایی حذف کرد؟ آیا نخوردن نان یا برنج موجب کاهش وزن می شود؟ برای رسیدن به پاسخ این سوالات مطلب زیر را بخوانید.

اضافه وزن و چاقی یکی از بزرگترین مشکلات این روزها مردم در دنیا است. کم شدن فعالیت‌های فیزیکی، اضافه شدن فست فودها و شیرینی‌ها به برنامه روزانه غذایی و...از علت‌های افزایش روند چاقی می باشد. برای حل مشکل چاقی رژیم‌های غذایی مختلفی وجود دارد که برخی از آنها مضر هستند. یک رژیم متعادل برای لاغری تمامی مواد غذایی را در خود جای داده است پس در این رژیم ششما می توانید هم نان و هم برنج به مقدار مشخص بخوریدو لاغر شوید.

برخلاف باور بسیاری از افراد ماده غذایی سالمی به تنهایی چاق کننده نیست مگر اینکه از روش های غلطی برای تهیه آن استفاده شودو میزان زیادی هر روز مصرف شود پس خوردن نان و حذف برنج شمارا لاغر نخواهد کرد، اگر شما برنج را حذف کنید اما به مقدار زیادی نان بخورید هر گر کاهش وزن نمی یابید، می توانید هم برنج و هم نان را در مقدار مناسب بخورید و لاغر شوید و هیچ یک را حذف نکنید.

۷قاشق برنج معادل ۲/۵کف دست نان سنگک، ۲/۵کف دست نان بربری، ۴کف دست نان تافتون، ۶کف دست نان لواش، یک عدد نان باگت است، یعنی شما می توانید مثلا به جای ۲/۵کف دست نان سنگک، ۷قاشق برنج میل کنید.

معایب حذف نان و برنج

تعهد به رژیم بدون نان و برنج سخت بوده و در طولانی مدت به اختلال در خوردن غذا، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی، تغییرات در هورمون‌های گرسنگی و سیری، ریزش مو، کاهش میزان متابولیسم، مشکلات متابولیکی، بدخوابی، تهوع و عملکرد ضعیف ذهنی و... می‌شود.

بعد از ده سال زندگی شوهرم مثل غریبه رفتار می کند

گروه حوادث – ملیحه تصمیم گرفته از شوهرش جدا شود، اما شوهرش جوادی به ابلاغیه توجہ نکرده و به دادگاه نرفته است.

ملیحه از دلایل طلاق می‌گوید.

«شوهرت موافق طلاق نیست؟

نه شوهرم به ابلاغیه‌ها هم توجه نمی‌کند. او چندماه است من را معطل کرده

است. نمی‌خواهد جدا شود اما مشکل را هم حل نمی‌کند.

«چه مشکلی با هم دارید؟

ما ۱۰ سال است که مثل غریبه‌ها در یک خانه زندگی می‌کنیم. شوهرم اصلا به من توجهی نمی‌کند. حتی وقتی به خانه می‌آید، حال من را نمی‌پرسد. او فقط می‌گوید غذا چی داریم یا لباسم کجاست.

«وقتی زندگی را شروع کردید، رابطه خوبی داشتید؟

بله. ما آشنا بودیم، خانواده‌هایمان رفت و آمد داشتند. وقتی ازدواج کردیم،



وکیل گرفتم. گفته است غیابی طلاق را صادر می‌کنند.

«می‌دانی شوهرت کجاست؟

بله می‌دانم. آدرس محل کارش را هم دارم ولی حاضر نیست بیاید و من را معطل می‌کند. می‌خواهد اذینم کند.

«برای مشکل تان به مشاور هم مراجعه کرده‌اید؟

بله. ولی باز هم شوهرم نیامد. او فقط حرف خودش را می‌زند.



زد. او هم لوازم شخصی‌اش را برداشت و به شهرستان رفت.

چند روز بعد از این ماجرا فهمیدم که اشتباه کرده‌ام و عجولانه به همسرم تهمت زده‌ام. به همین دلیل به مرکز مشاوره کلاتری آمدم تا مرا از این شرایط تا سنفابار نجات دهد. قصد دارم به شهرستان بازگردم و زندگی شیرین گذشته را تجربه کنم. این

چندین منطقه با فرهنگ‌های مختلف تبدیل شده است.

خانواده‌ام در طبقه دوم یک ساختمان ویلایی ساکن شدند و من هم برای درآمد بیشتر به مسافرکنشی برون‌شهری روی آوردم و در مسیر مشهد – تهران – کرج مسافر جابه‌جا می‌کردم. به همین دلیل بیشتر اوقات را در جاده بودم و گاهی نیز چند شب را در تهران یا کرج می‌ماندم تا شرایط برای عزیمت به مشهد فراهم شود.

یک روز وقتی بدون اطلاع قبلی به مشهد آمدم و زنگ منزل را به صدا درآوردم، کسی در خانه را باز نکرد. این در حالی بود که من فرزندانم را از پنجره رو به خیابان به‌خوبی می‌دیدم تا اینکه بالاخره و با تاخیر زیادی در منزل را باز کردند. من که به موضوع حساس شده بودم، احساس کردم فرد غریبه‌ای در خانه‌ام حضور داشته است. این بود که به سمت پله‌های پشت‌پام رفتم و پسر جوانی را دیدم که آنجا مخفی شده بود. بقیه او را گرفتم و کتک‌زنان به در منزل آمردم.

تصور می‌کردم همسرم به من خیانت کرده است! پسرهم وقتی عصبانیت مرا دید، اشک‌ریزان گفت آن جوان دوست پسر ما شوهرم است، ولی من به حرف‌هایش توجهی نکردم و همسرم را هم کتک

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی نوش