

لیموترش

با طعم تند و عطری

دلپذیر، تنها یک

چاشنی محبوب در

سفره ایرانیان است،

بلکه با خواص فراوان

خود در سلامت بدن

نقش پررنگی ایفا

می‌کند.



این میوه کوچک، دارو خانهای در خانه شماست

گروه بهداشت و سلامت – لیموترش یکی از میوه‌های پرکاربرد در آشپزخانه طب سنتی و داروسازی است که در فصول مختلف سال، به‌ویژه تابستان، مورد توجه خانواده‌ها قرار می‌گیرد. این میوه‌ی کوچک و زردرنگ سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی است و به‌عنوان یک داروی طبیعی در درمان بسیاری از بیماری‌ها شناخته می‌شود. در ادامه به برخی از مهم‌ترین خواص درمانی و تغذیه‌ای لیموترش می‌پردازیم.

تقویت سیستم ایمنی با ویتامین C

یکی از شناخته‌شده‌ترین خواص لیموترش، محتوای بالای ویتامین C در آن است. این ویتامین مهم در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش بسزایی دارد و می‌تواند بدن را در برابر عفونت‌ها، به‌ویژه سرماخوردگی و آنفولانز، محافظت کند. مصرف منظم آب لیمو، به‌ویژه در صبح ناشتا، به افزایش مقاومت بدن کمک می‌کند.

سهم‌زایی و پاکسازی بدن

لیموترش خاصیت سم‌زدایی دارد و مصرف آب آن به همراه آب گرم، به‌عنوان یک نوشیدنی صبحگاهی، می‌تواند به دفع سموم از کبد و پاکسازی دستگاه گوارش کمک کند و این ترکیب همچنین در بهبود عملکرد کلیه‌ها مؤثر است و با خاصیت ادرار آور خود، به دفع بهتر مواد زائد از بدن کمک می‌کند.

سلامت پوست و مقابله با پیری

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در لیموترش، از جمله ویتامین C، نقش مهمی در جلوگیری از پیری زودرس دارند. این ترکیبات با کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، به جوان‌سازی پوست کمک می‌کنند. همچنین استفاده موضعی از آب لیمو در درمان لکها، جای جوش و روشن شدن پوست مؤثر گزارش شده است.

کمک به کاهش وزن و افزایش متابولیسم

نوشیدن آب لیمو به‌خصوص پیش از وعده‌های غذایی، می‌تواند به کاهش اشتها کمک کرده و فرایند چربی‌سوزی را تسریع کند و اسیدستریک موجود در لیموترش با افزایش سوخت‌وساز بدن، فرآیند کاهش وزن را تسهیل می‌کند، به همین دلیل، لیمو اغلب در رژیم‌های غذایی لاغری جایگاه ویژه‌ای دارد.

تنظیم فشار خون و سلامت قلب

لیموترش حاوی پتاسیم است که به تنظیم فشار خون و عملکرد صحیح قلب کمک می‌کند. همچنین ترکیبات فلاونوئیدی موجود در آن، از تجمع چربی در دیواره رگ‌ها جلوگیری کرده و خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. مصرف منظم لیمو می‌تواند عاملی پیشگیرانه در برابر سکنه قلبی باشد.

اخبار حوادث

طلاق بعد از یک عمر زندگی کردن

گروه حوادث – مینا و همسرش برای طلاق توافقی اقدام کرده‌اند.

آنها در حالی این تصمیم را گرفته‌اند که سال‌های زندگی از زندگی مشترکشان می‌گذرد.

مینا برای از دلایل این جایی می‌گوید.

«چند سال است با همسر زندگی می‌کنی؟

ما نزدیک به ۲۵ سال با هم زندگی کردیم.

«مدت طولانی است. آیا در این مدت با هم مشکلی داشتید؟

هیچ مشکلی نداشتیم. درگیری ما از وقتی پیش آمد که شوهرم دلال شد، البته نه از راه درشتش.

«مگر شغل بدی است؟

شوهرم کارمند بود. زندگی آبرومندی داشتیم و وضعیت ما هم خیلی خوب بود اما از وقتی بازنشسته شد دلال شده و کارهایی می‌کند که اصلا درست نیست.

«تلاچه کارهایی؟

سر مردم کلاه می‌گذارد. هر روز یک نفر مقابل خانه می‌آید و گلابه می‌کند. من چنین زندگی را نمی‌خواهم.

«چه‌جید که شوهرت به این صفت و سو رفت؟

اول برای اینکه سرگرم شود این کار را کرد اما بعد وارد این حرفه شد.

«فرو زندات هم نسبت به این کار واکنش دارد؟

بله. من یک دختر و یک پسر دارم که هر دو از دواج کرده‌اند. آنها نسبت به این مساله واکنش نشان دادند و حتی بعد از مدتی به خانه من رفت



و آمد نکردند.

«به همین دلیل می‌خواهی طلاق بگیری؟

بله. حتی رفتار شوهرم عوض شده مثل لات‌ها رفتار می‌کند. خانواده من خیلی ناراحت هستند. پدر من آبرودار و بازاری است. شوهرم حتی سراغ دوستان پدرم رفته و آبرو بریزی کرده است.

«فکر میکنی جدا شدن کارساز است؟

اگر شوهرم رابطه‌اش را با خانواده درست کند و دست از کارش بردارد حاضریم با او زندگی کنیم اما هر چه با او صحبت می‌کنم، فایده‌ای ندارد او به کارش ادامه می‌دهد.

«به طلاق رضایت دارد؟

او به من می‌گوید برو و هر کاری می‌خواهی بکن. من زندگی ام را دوست داشتم اما این وضعیت نمی‌تواند ادامه پیدا کند. باید تصمیم بگیرم.

«بعد از جدایی چه می‌کنی؟

به خانه پدرم می‌روم. می‌خواهم زندگی آرامی در خانه پدرم داشته باشم و بتوانم با بچه‌هایم ارتباط داشته باشم. من هیچ خواسته‌ای بجز اینکه با بچه‌هایم آرام زندگی کنم ندارم.

کلاهبرداری میلیاردی به بهانه خانه دار شدن



فرمانده انتظامی استان مازندران تصریح کرد: مازندران موفق شدند متهم را که به همین شیوه در استان تهران فعالیت و کلاهبرداری می‌کرد، شناسایی و با هماهنگی قضائی ۳۰ شهروند ساوری و چندین پرونده دیگر کلاهبرداری اعتراف کرد.

بهداشت و سلامت

محبوب‌ترین دانه برای خنک کردن بدن در گرما

گروه بهداشت و سلامت – تخم شربتی تنها یک افزودنی ساده در نوشیدنی‌های فصول گرمانیست، این دانه ریز سرشار از فیبر، امگا و مواد معدنی است و می‌تواند به سلامت بدن کمک‌کند.

تخم شربتی که تحت عنوان ریحان شیرین نیز شناخته می‌شود، یک گیاه از خانواده نعنائیان است. این گیاه در مناطق استوایی رشد می‌کند و ۵ تا ۸ هزار سال است که در پاکستان، ایران، هند و کشورهای جنوب شرقی آسیا به مدت کشت می‌شود. تخم شربتی بیضی شکل، کوچک و متخلخل است و اندازه آن با توجه به منطقه و کشور محل کشت آنها متغیر است. طبع تخم شربتی گرم و تر است و مصرف آن برای افرادی که مزاج سرد و خشک (سوداوی) دارند مفید است. مصرف تخم شربتی برای کسانی که طبع گرم و تر (دموی) دارند مضرات، زیرا طبع تخم شربتی نیز به خودی خود گرم و تر است.

دانه‌های کوچک و سیاه رنگ بدر ریحان سرشار از مواد مغذی هستند و همین دلیل در طب ایرانی برای چندین قرن از این دانه استفاده شده است. تخم شربتی در حالت خشک بافت سختی دارد، ولی زمانی که در آب خیسانده شود، آب را به خود جذب کرده، درشت می‌شود و یک لعاب با بافت نرم و ترد ایجاد می‌کند. تخم‌های شسربتی می‌توانند آب را تا ۱۰ برابر وزن خود جذب کنند که همین امر باعث محبوبیت بالای آنها در ترکیب انواع نوشیدنی‌ها و اسموتی‌ها شده است.

تخم شربتی غنی از مواد مغذی ضروری بدن

دانه‌های ریحان سرشار از مواد مغذی ضروری هستند که به سلامت و تندرستی بدن کمک می‌کنند. این دانه‌های ریز منبع خوبی از فیبر رژیمی هستند که هم فیبر محلول و هم فیبر نامحلول دارند. مصرف فیبر کافی به بهبود هضم، جلوگیری از یبوست و حفظ سطح قند خون سالم کمک می‌کند.

علاوه بر این، دانه‌های ریحان حاوی مواد معدنی حیاتی مانند منیزیم، کلسیم، آهن و فسفر هستند؛ این مواد معدنی نقش اساسی در عملکردهای مختلف بدن از جمله سلامت استخوان، انقباض عضلات، عملکرد اعصاب و تولید انرژی دارند.

اسیدهای چرب امگا۳

اسیدهای چرب امگا۳ برای سلامت قلب اهمیت ویژه‌ای دارند. این اسیدها در دانه‌های ریحان نیز وجود دارند. اسیدهای چرب ضروری به کاهش التهاب، بهبود سلامت مغز، ارتقای سلامت قلب و عروق و بهبود عملکرد کلی بدن کمک می‌کنند. گنجاندن دانه‌های ریحان در رژیم غذایی (به خصوص برای کسانی که ماهی یا سایر غذاهای دریایی را به طور منظم مصرف نمی‌کنند) می‌تواند راهی مناسب برای افزایش دریافت امگا۳ باشد.

تخم شربتی سرشار از آنتی اکسیدان

تخم شربتی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها نقش اساسی در خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مضر و جلوگیری از استرس اکسیداتیو در بدن دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها به محافظت از بدن در برابر بیماری‌های مزمن و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. محتوای آنتی‌اکسیدانی بالا در دانه‌های ریحان به آنها اجازه می‌دهد تا به ارتقای سطح ایمنی و سلامت کلی بدن کمک کنند.

تخم شربتی مکمل در رژیم غذایی

این دانه‌ها حاوی سطوح قابل توجهی از اسیدهای آمینه مهم مانند اسید گلو تامیک، ترئونین و آرژنین است که آن را به یک منبع پروتئین قابل اعتماد تبدیل می‌کند. با ترکیب پروتئین‌های دانه ریحان با پروتئین‌های غلات می‌توان به تأمین اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن کمک نمود.

تخم شربتی سرشار از مواد معدنی

مواد معدنی نظیر کلسیم، پتاسیم، منیزیم، آهن و فولیک اسید به وفور در تخم شربتی یافت می‌شوند. به همین دلیل تخم شربتی به سلامت دندان و استخوان‌ها کمک می‌کند. همچنین استفاده از تخم شربتی باعث تقویت هورمون‌ها و آنزیم‌های می‌شود و فعالیت مغز را بهبود می‌بخشد.

کاهش کلسترول به کمک تخم شربتی

یکی دیگر از فواید و خواص تخم ریحان، کاهش کلسترول خون است. تخم شربتی به پایین

سه‌شنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۴، ۷ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۳ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۲۵، صفحه ۹



آوردن سطح کلسترول مضر کمک می‌کند. سطوح پایین کلسترول باعث کاهش فشار وارد شده به قلب می‌شود که این امر ریسک حمله قلبی و سکته را کاهش می‌دهد.

کنترل قند خون و فشار خون با تخم شربتی

یکی از خواص تخم ریحان، تأثیر آن در کنترل سطح قند خون است. فیبرهای رژیمی موجود در تخم شربتی به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کنند. آنها برای دیابت نوع ۲ مفید هستند، چون سطح قند خون را تنظیم می‌کنند. این فیبرها متابولیسم بدن را کند می‌کنند، که این امر موجب تنظیم سرعت تبدیل کربوهیدرات‌ها به گلوکز می‌شود.

تخم شربتی حاوی پتاسیم است. پتاسیم با التسلط عروق خونی موجب کاهش فشار در رگ‌ها می‌شود. این امر موجب کاهش تنش وارد شده به سیستم قلبی عروقی می‌شود.

بهبود سلامت بینایی با تخم شربتی

از آنجایی که تخم شربتی حاوی مقادیر زیادی از ویتامین A است، افرادی که بینایی ضعیفی دارند می‌توانند آن را در رژیم غذایی خود قرار دهند. در شبکیه چشم، ویتامین A به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند که می‌تواند از آب مروارید جلوگیری کند.

کاهش دمای بدن

خنک کردن بدن یکی دیگر از فواید و خواص تخم شربتی است. تخم شربتی یکی از خنک‌کننده‌های مطلوب بدن است و نوشیدن آن حین گرمای شدید، می‌تواند بدن را خنک کند. این ویژگی در بین ایرانی‌ها بسیار مورد توجه قرار گرفته است. امروزه تخم شربتی برای تولید انواع نوشیدنی‌ها همراه با آب، شکر، عسل و سایر مواد استفاده می‌شود. تخم شربتی شکم‌درد را تسکین می‌دهد و به خنک ماندن نوشیدنی کمک می‌کند.

مزایای تخم شربتی برای پوست

تخم شربتی به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها با ارتقای رشد سلولی به بهبود سلامت پوست کمک می‌کند. می‌توان تخم شربتی را آسیاب کرد و با روغن نارگیل ترکیب کرد. این ترکیب برای درمان بیماری‌های پوستی مانند گرما و پсорیا یزس مفید است. تخم شربتی یک ماده ضد پیری است، چون تولید کلاژن را به صورت مداوم تحریک می‌کند. این امر سلول‌های آسیب‌دیده پوست را ترمیم کرده و به حفظ قابلیت ارتجاعی پوست کمک می‌کند.

مزایای تخم شربتی برای مو

تخم شربتی سرشار از آهن و آنتی‌اکسیدان‌ها است، رشد مو را افزایش می‌دهد و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. تخم شربتی می‌تواند از تنش اکسایشی و التهاب جلوگیری کند و مو را زیبا و سالم نگه دارد. تخم شربتی سرشار از پروتئین و ویتامین K است و برای سلامت مو مفید است.

طرز استفاده از تخم شربتی

یک پادو قاشق غذاخوری از تخم شربتی را در یک لیوان آب گرم به مدت ۱۵ دقیقه بخیسانید. دانه‌های تخم شربتی پس از مدتی با می‌کنند و لایه‌ای خاکستری رنگ و نیمه شفاف حول آنها تشکیل می‌گیرد. شما می‌توانید این دانه‌ها را به انواع نوشیدنی‌ها مانند ماست، اسموتی، لیموناد، میлк شیک، آب نارگیل و سوپ اضافه کنید، علاوه بر آن می‌توانید تخم شربتی را به سالاد، ماکارونی و بستنی اضافه کنید تا مزه‌ی تردی پیدا کنند، همچنین می‌توانید یک پادو قاشق غذاخوری تخم شربتی در روز مصرف نمایید.

دوستی با هم دانشگاهی زندگی دختر جوان را سیاه کرد!



سو استفاده می‌کند و من بازیچه‌ای برای هوسرانی هایش شده ام. این بود که از آن رابطه بیرون آمدم و در حالی که دوران سختی را می‌گذراندم بعد از دانش آموختگی به خانه برگشتم اما همچنان سر کوفت های خانواده آرام می‌داده همین دلیل تصمیم گرفتم به سرکار بروم. صبح تا عصر در یک شرکت کار می‌کردم و شب نیز در کافه‌ای حسابدار بودم. وضعیت خوبی ندا‌رم، دیگر کل و مشروب استفاده نمی‌کنم ولی وابستگی شدیدی به سیگار دارم. دیگر نمی‌توانم به کسی اعتماد کنم. با این که خواستگاران خوبی دارم ولی اعتمادی به روابط قبلی مرا از دواج نیز ترسانده است. واقعا نمی‌دانم کجای زندگی ام قرار دارم و می‌خواهم چه کار کنم! در برخی عجب گیر کرده‌ام، ای کاش ...

اقدامات کارشناسی و مشاوره‌ای برای کمک به زن جوان با صلور دستوری ویژه از سوی سرگرد احسان سبکبار (رئیس کلانتری شفا‌ی مشهد) در دایره مددکاری اجتماعی آغاز شد.



است و در سال ۹۶ هم به خاطر درگیری و ضرب و شتم مجازات شده است.»

در پایان جلسه قاضی دستور استعلام سوابق متهم را داد که مشخص شد سابقه‌ای در این زمینه نداشته است.

سپس وکیل متهم نیز به جایگاه رفت و گفت: «موکلم ابتدا مورد تهاجم متقول قرار گرفته و در دفاع مشروع از خودش اقدام به زن ضربه با چاقو کرده است.»

در پایان جلسه قضات با صدور اعلان قرمز برای دستگیری متهم از پلیس بین‌الملل در خواست همکاری کردند و برای صلور حکم وارد شور شدند.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش