

مهم ترین خواص عسل از نظر پزشکان

گروه بهداشت و سلامت – پزشکان می گویند عسل فقط یک شیرین کننده طبیعی نیست، بلکه مجموعه ای از مواد مغذی، آنزیم هاو ترکیبات فعال بیولوژیکی است که می تواند تعادل بدن را بازگرداند. از رفع خستگی و ضعف گرفته تا پیشگیری از بیماری های مزمن، عسل جایگاه و بهی از در درمان های کمکی پیدا کرده است.
چرا عسل از دیرباز مورد توجه طبیبان و پزشکان قرار گرفته است؟
از گذشته تا امروز، عسل نه تنها یک ماده غذایی، بلکه یک داروی طبیعی ارزشمند شناخته شده است. طبیبان قدیم از آن برای درمان زخم ها، تقویت بدن و حتی آرام سازی اعصاب استفاده می کردند.
دلیل این توجه ویژه، ترکیبات بی نظیری بود که در عسل وجود دارد و آن را به یک ماده شگفت بخش طبیعی تبدیل کرده است.
امروز با استفاده از تحقیقات علمی، تأییدی کند که طب سنتی قرن ها پیش بر آن تأکید داشت. ۳ درمان اساسی مشکلات بدن با عسل از نظر پزشکان فقط بخشی از کاربردهای این ماده است، چون عسل سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آنزیم ها و آنتی اکسیدان هایی است که بدن را در برابر بیماری ها محافظت می کنند.
تقویت سیستم ایمنی بدن با عسل
یکی از مهم ترین موارد در ۳ درمان اساسی مشکلات بدن با عسل

از نظر پزشکان، نقش عسل در تقویت سیستم ایمنی است. سیستم ایمنی وظیفه دارد از بدن در برابر ویروس ها، باکتری ها و عوامل بیماری زا محافظت کند. اگر این سیستم ضعیف شود، فرد دائماً دچار بیماری های تکرار شونده مثل سرماخوردگی، عفونت ها یا خستگی مزمن می شود. عسل به دلیل ترکیبات خاص خود، می تواند ایمنی بدن را به شکل طبیعی تقویت کند.

وجود آنتی اکسیدان ها

عسل سرشار از آنتی اکسیدان هایی مثل فلاونوئیدها و پلی فنول ها است. این ترکیبات رادیکال های آزاد را خنثی می کنند و از تخریب سلول ها جلوگیری می نمایند. نتیجه این فرآیند، افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها و کاهش التهاب های مزمن است.

تأثیر بر سلامت روده

ایمنی بدن به سلامت روده وابسته است، چون بیش از ۷۰٪ سلول های ایمنی در دستگاه گوارش قرار دارند. عسل خاصیت پری بیوتیکی دارد و غذای باکتری های مفید روده محسوب می شود. این ویژگی باعث می شود جمعیت باکتری های مفید بیشتر شود و در نتیجه سیستم ایمنی قوی تر عمل کند.

بهبود عملکرد گوارش با عسل

بهداشت و سلامت

عسل قرن هاست که به عنوان یک داروی طبیعی

شناخته می شود، اما امروز علم پزشکی هم بسیاری از خواص آن را تأیید کرده است.

دومین مورد، اثر شگفت انگیز عسل بر دستگاه گوارش است. بسیاری از مشکلات مثل نفخ، دل درد یا حتی رفلاکس معده ناشی از ضعف سیستم گوارشی و عدم تعادل در میکرو فلور روده هستند. عسل به عنوان یک ماده طبیعی و چند منظوره می تواند در رفع این مشکلات نقش مؤثری ایفا کند.

خاصیت ملین طبیعی

عسل یک ملین ملایم است. مصرف روزانه آن، مخصوصاً همراه با آب ولرم، به حرکت طبیعی روده ها کمک می کند و یبوست های خفیف را برطرف می سازد. این خاصیت باعث می شود که دفع راحت تر انجام شود و سوم در بدن تجمع پیدا نکنند.

اثر پری بیوتیکی

یکی از ویژگی های مهم عسل، خاصیت پری بیوتیکی آن است. این یعنی عسل غذای باکتری های مفید روده است و به رشد و فعالیت آن ها کمک می کند. افزایش باکتری های مفید مثل لاکتوباسیلوس ها، تعادل میکروبی روده را برقرار کرده و جلوی مشکلاتی مثل نفخ و سوء هاضمه را می گیرد.

رفع سردی شدید بدن با عسل

سسومین مورد از ۳ درمان اساسی مشکلات بدن با عسل از نظر پزشکان، رفع سردی شدید بدن است. در طب سنتی، «سردی بدن» یکی از دلایل اصلی ضعف انرژی، بی حوصلگی، مشکلات گوارشی و حتی کاهش میل جنسی معرفی شده است. در نگاه پزشکی مدرن

گروه بهداشت و سلامت – کورکومین که ترکیب اصلی زردچوبه است، ایمنی طبیعی شما را تقویت می کند.

شیر زردچوبه اغلب در کافی شاپ ها "لاته زردچوبه" نامیده می شود و قدرت واقعی آن در دست جاوداناش نهفته است که نسل ها را به طور خاموش حمایت کرده است. طبق گزارشی که توسط تایمز هند منتشر شده است، ۷ دلیل برای نوشیدن یک فنجان شیر زردچوبه قبل از خواب وجود دارد، البته اگر به درستی تهیه شود:

۱. آرامش در هر جرحه

گرما عضلات خسته را شل می کند و مفاصل دردناک را تسکین می دهد. با هر جرعه، بدن به نظر می رسد که آرام می شود، سبک تر و راحت تر می شود، گویی برای استراحت آماده می شود. در حالی که زردچوبه بی سرو صدا اثر ضد التهابی خود را اعمال می کند، شیر اثر تسکین دهنده ای دارد که خواب را تسهیل می کند.

۲. ایمنی بدن را تقویت می کند

کورکومین، ترکیب اصلی زردچوبه، ایمنی طبیعی شما را تقویت می کند. با گذشتن زمان، اعطاف پذیری را افزایش می دهد و آمادگی بدن شما را برای چالش های روزانه بهبود می یخشد. شب به شب، بدن بی سرو صدا خود را در برابر سرماخوردگی، آنفولانزا و خستگی فصلی مسلح می کند.

۳. تضمین خواب عمیق تر

یک را از خاص در نوشیدن آهسته شیر زردچوبه قبل از خواب وجود دارد – گرما و طعم لطیف آن به بدن می گوید که وقت آرامش است. حتی فقط نگه داشتن فنجان به یک آیین تبدیل می شود و ذهن را به همان اندازه که حواس را آرام می کند،

آرامش می بخشد. برای بسیاری، مانند تفاوت بین خیره شدن به سقف در ساعت ۳ صبح و فرو رفتن در یک خواب عمیق و بدون وقعه است.

۴. تسکین معده

شیر زردچوبه می تواند به طور غیرمنتظره ای آرامش بخش باشد. گرمای آن معده را آرام می کند و ناراحتی بعد از غذا را کاهش می دهد. نفخ را آرام می کند و به هضم غذا کمک می کند و به شما کمک می کند از یک خواب آرام و راحت لذت ببرید.

۵. تقویت خلق و خو

زردچوبه با سطح سروتونین بهتر مرتبط است و میل کردن یک نوشیدنی گرم و آشنا در شب به ویژه لذت بخش است. تقویت خلق و خویه تسکین استرس یا اضطراب مداوم کمک می کند.

۶. سلول های شما را ترمیم می کند

خواب زمانی است که بدن شما بهبود می یابد. با استراحت، آنتی اکسیدان های موجود در زردچوبه، آسیب ها را در سطح سلولی ترمیم می کنند. با گذشت زمان، این به معنای داشتن پوستی سالم تر، بهبودی سریع تر و صبحی شاداب تر به جای صبحی گرفته است.

۷. تسکین گلودرد

شیر گرم تسکین دهنده گلودرد است و زردچوبه طلایی به آرامی بدن خسته را آرام می کند. این یک نوع تسکین طبیعی ملک از قلب یک آشپز خانه باستانی.

طرز تهیه:

یک فنجان شیر تازه و سالم را به آرامی و با احتیاط گرم کنید

شنبه ۱۲ مهر ۱۴۰۴، ۱۱ ربيع الثاني ۱۴۴۷، ۴ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۹، صفحه ۹



هم، سردی بدن را می توان به ضعف گردش خون، کاهش متابولیسم و کمبود انرژی سلولی مرتبط دانست. عسل با طبع گرم و خواص بی نظیر خود می تواند یکی از بهترین درمان های طبیعی برای مقابله با سردی بدن باشد.

گرم کردن معده و روده

یکی از مهم ترین اثرات عسل، تقویت و گرم کردن دستگاه گوارش است. بسیاری از مشکلات ناشی از سردی بدن مثل یبوست، نفخ یا دل درد، به دلیل سردی معده اتفاق می افتند. مصرف عسل به ویژه با

۷ دلیل برای نوشیدن یک فنجان شیر زردچوبه قبل از خواب

و مراقب باشید که نخو شد. به تدریج نصف قاشق چایخوری پودر زردچوبه و کمی لفلل سیاه اضافه کنید تا به بدن شما کمک کند تمام مزایای سلامتی و درمانی را به طور طبیعی، آسان و مؤثر جذب کند.

می توانید کمی زنجبیل تازه رنده شده یا یک چوب دارچین معطر برای گرمای بیشتر و طعم غنی و معطر اضافه کنید. همچنین می توانید مقداری زعفران، هل آسیاب شده یا حتی کمی جوز هندی روی آن پاشید تا فنجان شما لاکس تر و با طراوت تر شود. از روی حرارت بردارید و با کمی عسل شیرین کنید.



گروه بهداشت و سلامت – اگر برای تناسب اندام و سلامتی به سراغ تمرینات و رشته های ورزشی خاصی می روید باید در انتخاب خوردنی نوشیدنی بعد ورزش هم دقت لازم را داشته باشید تا نتیجه دلخواه را کسب کنید.
تمرین کردن کار سختی می باشد اما آیا شما می دانید که از آن سخت تر چیست؟ رژیم و برنامه

اخبار حوادث

انتقام عجیب خواستگار کینه جو از دختر جوان

گروه حوادث – پسر جوانی بعد از تغییر چهره با انگیزه انتقام گیری از دختری که به او جواب منفی داده بود، وی را ربود.

متهم این پرونده زمسانی تحت تعقیب قرار گرفت که دختری ۲۳ ساله ای با حالتی آشوب زده و مضطرب به اداره پلیس مراجعه کرد و مدعی شد قربانی یک حادثه گروگان گیری شده است. او ماجرا را برای ماموران شرح داد و گفت: در دام یک گروگان گیر خشن و بی رحم گرفتار شده بودم.

دختر جوان در مورد چگونگی این ماجرا توضیح داد: حدود ساعت ۷ صبح از خانه مان در یکی از مناطق شمالی تهران خارج شدم تا به دانشگاه بروم. کنار خیابان سعی می کردم با گوشی خودروی اینترنتی بگیرم، اما موفق نمی شدم. در همین بین ناگهان یک خودروی پژو مقابلم بایم توقف کرد. با این تصور که راننده، مسافر کشی است، بی درنگ سوار خودرو شدم. اما به محض اینکه در خودرو را بستم، راننده شروع به فحاشی و تهدید کرد و بعد هم مسیر خود را تغییر داد. آن موقع بود که بر خلاف انتظارم به سمت مقصدی نامعلوم حرکت کرد.

دختر جوان ادامه داد: از این رفتار غیرمنتظره شو که شده و هنوز فرصت واکنش پیدا نکرده بودم که راننده با تهدید چاقویی که به پهلویم فشار داد، مرا وادار به سکوت کرد. او بالحنی سرد و تهدیدآمیز هشدار داد که اگر کوچکترین حرفی بزنم یا مقاومتی کنم، جانم را از دست خواهم داد. به گفته شاکی راننده سپس، برای اطمینان از اینکه قربانی اش فریاد نزند، دهان او را با چسب نواری محکم بست و او را به پارکینگی در یک ساختمانی مسکونی در منطقه جنوب غربی تهران برد. بعد هم دختر جوان را به زور به آپارتمانی در طبقه اول کشاند.

شاکی معتقد است در آن آپارتمان، کابوس واقعی برایش آغاز شد. او به مدت ۱۲ ساعت در آن مکان زندانی بود. در آن ساعات طولانی و طاقت فرساکروگانگیر با تهدید و ارباب، تمام طلا و جواهرات باارزشی را که همراهم دختر بود، به سرقت برد. او همچنین کارت های بانکی دختر را گرفت و برای خالی کردن حساب هایش، موقتا از آپارتمان خارج شد. دختر که در این مدت در ترس و وحشت به سر می آمد، نتواند بر انتظار فرصتی برای نجات بود. اما پس از بازگشت، گروگان گیر او را بار دیگر سوار



خودرو کرد و زمانی که هو اکاملاً تاریک شده بود او را در یکی از خیابان های خلوت غرب تهران رها کرد و به سرعت از محل گریخت.

دختر جوان که به گفته خودش از این تجربه تلخ و وحشتناک به شدت آسیب دیده بود، در ادامه شکایت خود به ماموران توضیح داد گروگان گیر ظاهری میانسال داشت و از مسیرهای فرعی و بزرگراه ها حرکت کرده بود، به همین دلیل او نتوانست موقعیت دقیق محل گروگان گیری را شناسایی کند. با این حال، او به خواستگار سابق خود که به تازگی پیشنهاد ازدواجش را رد کرده است، مشکوک بود. به گفته شاکی جوان، رفتارهای عجیب و اصرار بیش از حد خواستگار سابقش باعث شده بود که احتمال دهد او برای انتقام جویی، فردی را برای این آدم ربایی و سرقت اجیر کرده باشد.

بنا بر این شکایت، تحقیقات گسترده ای زیر نظر بازرس دادسرای جنایی تهران برای شناسایی و دستگیری گروگان گیر آغاز شد. در ادامه هم ملطون اصلی که همان خواستگار سابق دختر بود، خیلی زود شناسایی و بازداشت شد. پسر جوان را ابتدا با قاطعیت هر گونه دخالت در این ماجرا از انکار کرد و خود را بی گناه دانست. اما با ادامه تحقیقات دقیق و حرفه ای پلیس، سرانجام او لب به اعتراف گشود و به جرم گروگان گیری ۱۲ ساعته و سرقت اموال دختر جوان اقرار کرد.

متهم در جریان بازجویی ها، جزئیات شگفت انگیزی از این پرونده را فاش و اعتراف کرد که برای پنهان کردن هویت خود، از تکنیک های حرفه ای گرم استفاده کرده بود تا چهره اش قابل شناسایی نباشد. در ادامه تحقیقات، مشخص شد این فرد نه تنها یک مجرم معمولی نیست، بلکه یک سارق حرفه ای و سابقه دار است که تخصصش سرقت خانه است و از مدت ها قبل به اتهام سرقت های سرلانی تحت تعقیب پلیس قرار دارد. حالا با دستگیری این متهم جوان علاوه بر اتهامات فرصتی برای استیگن گروگان گیری هم به پرونده او اضافه شده است.

ویرانی زندگی زوج جوان بعد از مهاجرت

سال بعد از مهاجرت پیام رفتارش عوض شد. اصلا سر کلاس ها نمی رفت. افت تحصیلی شدیدی داشت و حتی کارهایش باعث شده بود من هم افت تحصیلی داشته باشم. من تصمیم گرفتم مدتی از جدازدنگی کنم تا خودش را جمع و جور کند اما بدتر شد.

چرا از یک متخصص کمک نگرفتی؟

اول اینکه در کانادا این خدمات خیلی گران است. دوم اینکه اصلا پیام حاضر به همکاری نبود.

چند سال است کانادا زندگی می کنی

ما دو سال قبل مهاجرت کردیم.

چرا حالا برای طلاق اقدام کردی؟

من نمی خواستم طلاق گرفتن و وضعیت پیام بدتر شود. او از دانشگاه اخراج شد. ولی کار می کرد تا اینکه متوجه شدم به من خیانت کرده است.

چطور متوجه شدی؟

چون یامن در حال بازی بودم یا فریزر. همین هم باعث شد نتوانیم زندگی مان را شکل دهیم.
پس شما معتاد به این بازی شده بودید؟
به هر حال بازی لذت بخشی است و ما هر دو در این بازی حرفه ای بودیم و پول درمی آوردیم.

چه شد که تصمیم به طلاق گرفتید؟

زندگی ما مشکل درستی ندارد. همه حرف ما بازی و تحلیل بازی است. وقتی یکی از ما بد بازی می کند، دیگری عصبانی می شود. بعد خودمان به این نتیجه رسیدیم که در واقع بازی ما را به هم نزدیک کرده و علاقه ای به هم نداریم برای همین تصمیم گرفتیم جدا شویم.

پایان تلخ یک ازدواج مافیایی

چون یامن در حال بازی بودم یا فریزر. همین هم باعث شد نتوانیم زندگی مان را شکل دهیم.

پس شما معتاد به این بازی شده بودید؟

به هر حال بازی لذت بخشی است و ما هر دو در این بازی حرفه ای بودیم و پول درمی آوردیم.

چه شد که تصمیم به طلاق گرفتید؟

زندگی ما مشکل درستی ندارد. همه حرف ما بازی و تحلیل بازی است. وقتی یکی از ما بد بازی می کند، دیگری عصبانی می شود. بعد خودمان به این نتیجه رسیدیم که در واقع بازی ما را به هم نزدیک کرده و علاقه ای به هم نداریم برای همین تصمیم گرفتیم جدا شویم.

گروه حوادث – مردی که پدرزنش را وادار کرد زنر به چاقو به قتل رسانده در جلسه دادگاه مدعی شد چون جنازه

چند کودک را دیده و عصبی شده بود مر تکب قتل شده است.

یک سال قبل خبر درگیری مرگبار در ساختمانی در تهران به ماموران گزارش شد. پلیس در محل حاضر و تحقیقات در این خصوص آغاز شد. ماموران متوجه شدند ضربه به مرد مقتول به نام فردیون توسط دامادش وارد شده است. سعید بازداشت شد و خانواده فردیون خواستار مجازات او شدند. سعید در بازجویی ها به قتل اعتراف کرد و مدعی شد قصد کشتن پدرزنش را نداشت. با این حال کیفرخواست علیه متهم صادر و پرونده برای رسیدگی به دادگاه ارسال شد. در جلسه رسیدگی که در شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران برگزار شد ابتدا کیفرخواست علیه متهم خوانده شد. سپس اولیای دم در جایگاه قرار گرفتند و خواستار قصاص متهم شدند. همسر متهم که خودش ولی دم است، در توضیح آنچه اتفاق افتاده بود، گفت: همسر من اعتیاد داشت و همین هم باعث اختلاف ما بود. پدرم همیشه سعی می کرد من را آرام کند تا زندگی ما خراب نشود. پدرم برای اینکه سعید در این زندگی بهمان به او خانه و مغازه داد. هر بار که با هم دعوا می کردیم، پدرم طرف او را می گرفت. حتی سعید برادرم را هم تهدید به مرگ کرده بود اما باز پدر من کوتاه می آمد. تا اینکه روز خانه من و شوهرم جروبحث کردیم. او چاقو برداشت و جلوی پسر می خواست من را بزند که پدرم دخالت کرد و خودش را برای محافظت از من جلو انداخت که چاقو به او برخورد کرد و باعث پارگی قلب

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

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش