

آب قلم؛ اکسیر طبیعی سلامتی و جوانی

اما چرا آب قلم این قدر محبوب شده و بسیاری آن را «طلای مایع» می‌نامند؟ پاسخ در ترکیب بی نظیر مواد مغذی آن نهفته است.

راز درون استخوان‌ها

وقتی قلم و استخوان‌ها برای چندین ساعت با حرارت ملایم پخته می‌شوند، پروتئین‌ها، کلاژن، ژلاتین و املاح معدنی ارزشمند آنها در آب آزاد می‌شود. نتیجه، مایعی غلیظ و مقوی است که سرشار از کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سدیم است، عاصری که تعادل بدن را حفظ کرده و به عملکرد درست عضلات و اعصاب کمک می‌کند. علاوه بر آن، کلاژن و ژلاتین دو ترکیب کلیدی موجود در آب قلم هستند که به بازسازی بافت‌های بدن، به‌ویژه در استخوان‌ها، مفاصل، پوست و دستگاه گوارش کمک می‌کنند. در واقع می‌توان گفت در هر قاشق آب قلم، ترکیبی از مکمل‌های طبیعی و مفید برای تمام بدن نهفته است.

مفاصل اعطاف‌پذیر و استخوان‌های قوی‌تر

با افزایش سن، تولید کلاژن در بدن کاهش می‌یابد و همین امر باعث درد مفاصل، خشکی و ضعف غضروف‌ها می‌شود. مصرف منظم آب قلم می‌تواند این روند را تا حدی جبران کند. ژلاتین و گلیسین موجود در آن به بازسازی بافت‌های غضروفی و کاهش التهاب در مفاصل کمک می‌کنند.

ورزشکاران، سالمندان و حتی کسانی که ساعات زیادی پشت میز می‌نشینند، با نوشیدن روزانه یک لیوان آب قلم می‌توانند از درد و سفتی مفاصل پیشگیری کنند. در بسیاری از رژیم‌های ورزشی یا برنامه‌های تونینشی، آب قلم به عنوان یک مکمل طبیعی و بی‌ضرر برای سلامت عضلانی توصیه می‌شود.

تأثیر آب قلم بر پوست و مو

یکی از جذاب‌ترین فواید آب قلم، تأثیر آن بر ششادابی پوست و



قهوه دسن زیستی را کاهش می‌دهد

اخبار حوادث

جزئیات درگیری هوئناک ارادل و اوباش با خانواده‌ها در پارک ارم



گروه حوادث – ۱۸ آبان سال گذشته، پارک ارم تهران صحنه حمله خونین شد؛ تعدادی اوباش باخودرو مسیر خروج خانواده‌ها را ببستند و با چاقو به سر و صورت آن‌ها حمله کردند.

۱۸ آبان سال گذشته پارک ارم تهران صحنه درگیری خونینی شد که بازپرس پرونده آن را «برنامه‌ریزی شده و خشونت‌آمیز» توصیف می‌کند. بر اساس اظهارات بازپرس و اعترافات متهمان، پژمان و مهرداد و اصلاان هنگام خروج تعدادی خانواده از شهرپازی باخودرو جلوی آن‌ها راکفتند و با چاقو به سر و صورت خانواده حمله کردند.

متهمان در حضور بازپرس و کارشناسان قضائی، جزئیات درگیری را شرح دادند. یکی از متهمان اعتراف کرد که مست بوده و با هدف ایجاد وحشت اقدام کرده است.

مهم دیگری گفت: من هیچ اهمیتی به حضور زن و کودک نادم. با چاقو حمله کردم و عریده کشیدم.

یکی از متهمان که قصاب بود گفت: دعوا بین آن‌ها شروع شد و من به قصد اینکه پیاده شوم و صحنه را ترک کنم وارد شدم، اما درگیری بیش از حد شد و از کنترل خارج شد. دقیقاً نامی را چه کسی درگیر شدیم، فقط چشم در چشم شدیم و فکر می‌کنم با همان شاکیان که اینجا حضور دارند درگیر شدیم. دراین درگیری، پژمان و مهرداد با چاقو به سر و صورت یک مرد حمله کردند.

من هیچ وسیله‌ای دستم نبود و فقط با دست خالی، مشت و لگد دفاع می‌کردم. آن‌ها دو چاقو همراه داشتند و از آن‌ها برای تهدید و ایجاد آسیب استفاده کرد.

وی تأکید کرد: در واقع، من هیچ نقشی در حمله با چاقو نداشتم و فقط سعی کردم خودم را از آسیب دور نگه دارم و از شدت خشونت بکاهیم. که بعد از نشان دادن فیلم

دوربین‌های مدار بسته به این متهم مشخص شد او نیز از چاقو برای ضربه زدن به سر و صورت این خانواده‌ها استفاده کرده بود و کتمان می‌کرد. در میان این خانواده‌ها کودکی سه ساله بود که یکی از این اوباش به سیستم حمله ور شد و کلاه کودک را از سرش با خشونت

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت - در

دنیای پرسرعت و پر استرس امروز، بسیاری از ما به دنبال راه‌هایی هستیم تا با کمترین هزینه و ساده‌ترین روش‌ها، انرژی و سلامت بدنمان را حفظ کنیم. یکی از نوشیدنی‌های سنتی و در عین حال شگفت‌انگیز که دوباره جای خود را در آشپزخانه‌های مدرن پیدا کرده، آب قلم است. عصاره‌ای طلایی که از پخت آرام و طولانی قلم و استخوان‌های حیواناتی مانند گوساله، کوسفند یا شتر به دست می‌آید و قرن‌هاست در طب سنتی و رژیم‌های درمانی جایگاه ویژه‌ای دارد.

بر خلاف نوشیدنی‌های انرژی‌زای صنعتی که قند و افزودنی‌های زیادی دارند، آب قلم بدون کالری اضافی و کاملاً طبیعی است. به همین دلیل، بسیاری از افراد آن را به عنوان یک نوشیدنی «رایگوری» پس از ورزش یا حتی برای رفع خستگی روزانه استفاده می‌کنند.

محافظ سیستم ایمنی بدن

بدن ما برای مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌های نازیب سیستم ایمنی قوی دارد. آب قلم با تامین مواد مغذی متنوع مانند آمینو اسیدها، منیزیم، زینک و آهن، نقش حمایتی مهمی در تقویت سیستم دفاعی بدن دارد. در فصل سرما، مصرف روزانه یک لیوان آب قلم گرم می‌تواند بدن را از درون گرم کند و مقاومت در برابر سرماخوردگی و عفونت‌های فصلی را افزایش دهد. شاید به همین دلیل است که بسیاری از مادران و مادر بزرگ‌ها در گذشته، هنگام بیماری، همیشه یک کاسه سوپ قلم یا عصاره استخوان برای خانواده آماده می‌کردند.

همراهی ایده‌آل برای رژیم‌های غذایی

در سال‌های اخیر، رژیم‌های کم‌کربوهیدرات، پالئو و کتوژنیک محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند. آب قلم با ترکیب پروتئین، چربی طبیعی و بدون قند، کاملاً با این رژیم‌ها سازگار است.

اکسیداتیو، یعنی فقدان تعادل میان آنتی اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد که به سلول‌ها و دی‌ان‌ای آسیب می‌زند، روند پیری را بهبود ببخشد. استرس اکسیداتیو می‌تواند بر طول تلومرها تأثیر بگذارد. تلومرها، پوشش‌های محافظ در انتهای کروموزوم‌ها هستند که مانع از فرسایش آن‌ها می‌شوند (مثل پوشش پلاستیکی انتهای بند کفش). کوتا شدن تلومر ها نشانه‌ای از پیری سلولی یا زستی است. گرچه کوتاه شدن تلومرها به‌طور طبیعی رخ می‌دهد، متخصصان اشاره می‌کنند که این روند در افراد مبتلا به اختلالات شش‌دید روانی مانند اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی بیشتر دیده می‌شود. کوتاه شدن تلومرها بخشی طبیعی از روند افزایش سن است اما متخصصان می‌گویند این وضعیت در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی بیشتر مشاهده می‌شود. علاوه بر این، افراد دارای این اختلالات، معمولاً عمر کوتاه‌تری دارند و گاهی تا ۱۵ سال کمتر از دیگران است.

در این پژوهش، بیش از ۴۰۰ پروگسال نسرؤی مبتلا به اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی یا افسردگی اساسی همراه با روان‌پریشی، بر اساس میزان آنتی‌فئو‌های که مصرف می‌کردند به چهار گروه تقسیم شدند. طول تلومر آن‌ها با نمونه‌های خون

اکسیداتیو، یعنی فقدان تعادل میان آنتی اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد که به سلول‌ها و دی‌ان‌ای آسیب می‌زند، روند پیری را بهبود ببخشد. استرس اکسیداتیو می‌تواند بر طول تلومرها تأثیر بگذارد. تلومرها، پوشش‌های محافظ در انتهای کروموزوم‌ها هستند که مانع از فرسایش آن‌ها می‌شوند (مثل پوشش پلاستیکی انتهای بند کفش). کوتا شدن تلومر ها نشانه‌ای از پیری سلولی یا زستی است. گرچه کوتاه شدن تلومرها به‌طور طبیعی رخ می‌دهد، متخصصان اشاره می‌کنند که این روند در افراد مبتلا به اختلالات شش‌دید روانی مانند اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی بیشتر دیده می‌شود. کوتاه شدن تلومرها بخشی طبیعی از روند افزایش سن است اما متخصصان می‌گویند این وضعیت در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی بیشتر مشاهده می‌شود. علاوه بر این، افراد دارای این اختلالات، معمولاً عمر کوتاه‌تری دارند و گاهی تا ۱۵ سال کمتر از دیگران است.

در این پژوهش، بیش از ۴۰۰ پروگسال نسرؤی مبتلا به اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی یا افسردگی اساسی همراه با روان‌پریشی، بر اساس میزان آنتی‌فئو‌های که مصرف می‌کردند به چهار گروه تقسیم شدند. طول تلومر آن‌ها با نمونه‌های خون

انتقام عجیب به خاطر کل کل اینستاگرامی

تحقیقات برای دستگیری دو متهم فراری ادامه داشت تا این که چندروز پیش مخفیگاه متهم زن شناسایی و بازداشت شد.
به تحقیقات مدعی شده به خواست مردی که از دوستانش بوده سراغ این زن رفته‌اند و دستمزد ۷۰ میلیون تومانی دریافت کرده‌اند.
با اعتراف او همدستش مهرشادم بازداشت شد و در اظهاراتش گفت: صفحه اینستاگرامی مردی را دنبال می کردم که همین باعث دوستی مان شد.
بعداز چند ماه به من گفت با زنی اختلافاتی دارد و می‌خواهد انتقام بگیرد اما حرفی در مورد آن نزد.
از من خواست فقط به چهره این زن آسیب بزنم.
بعد عکس و نشانی محل کار او را برابم فرستاد. قبول کردم و با زنی از آشنایان به مقابل محل کارش رفتم.
با شوکر و چاقو کشش زدیم و با چاقو می‌خواستیم خط‌هایی به چهره‌اش بیندازیم که با التماس هایش منصرف شدیم و رفتم.

در ادامه تحقیقات طراح ماجرا بازداشت شد و در اظهاراتش گفت: با یکی از بستگان شاکی در اینستاگرام کل کل داشتم. او به خارج از کشور

نیم کیلو طلا با همدستی پسر خانواده در دیده شد

و طلا و اهرزهای موجود در منزل را در اختیار آنان گذاشته است.
حاتمی ادامه داد: اعضای این پاند پس از دریافت حدود ۵۵۰ گرم طلا و مقادیر قابل توجهی ارز خارجی متواری شدند.
با اقدامات اطلاعاتی، مخفیگاه آنان در محدوده بزرگراه آیت‌الله سعیدی شناسایی و پس از هماهنگی با مقام قضایی، عملیاتی ضربتی برای دستگیری آنها اجرا شد.
متهمان هنگام بازداشت مقاومت کرده و با کارآگاهان درگیر شدند اما مهارت تیم عملیاتی مهار و دستگیر شدند.
وی بیان کرد: در بازرسی از مخفیگاه این افراد، تجهیزات غیرمجاز و خطراتاک شامل سلاح گرم، شوکر، اسپری فلفل، دستبندهای فاقد شماره سریال، سلاح سرد و مقادیری مهمات جنگی کشف و توقیف شد.
فرمانده پایگاه پنجم پلیس آگاهی فاتب در پایان گفت: متهمان که ابتدا منکر هر گونه دخالت بودند، پس از مواجهه با مستندات علمی پلیس ناچار به اعتراف شدند.
آنها اعلام کردند طلاهای مسروقه را ذوب کرده و به شمش تبدیل کرده‌اند و سپس آن را با ارز خارجی تهاتر کرده‌اند.
وجوه حاصل نیز صرف خرید باغ و زمین در مناطق اطراف تهران و بخش‌هایی از شمال کشور شده است.



اتهام سرقت دستگیر شدم و هنوز هم در تعجبم که چرا در زمان ثبت شکایت اتهام‌ها را نگفته‌است.»

متهم در پاسخ به سؤال قاضی که تلفن همراه را چه کار کردی، گفت: «من اصلاً تلفن را از روی زمین برداشتم و بعد از فرار شاکی و دوشش، من و همسر هم رفتم و تلفن شکسته همان جاروی زمین مانده.»

با پایان اظهارات متهم، قضات برای صدور رأی وارد شور شدند.



ایمن نوشیدنی حس سیری طولانی ایجاد می‌کند و از افت ناگهانی انرژی جلوگیری می‌کند. به همین دلیل، کسانی که در حال کاهش وزن هستند بار و زهداری متناوب انجام می‌دهند، می‌توانند آب قلم را به عنوان یک وعده سبک و مغذی در برنامه خود بگنجانند.

چگونه آب قلم در دست کنیم؟

تهیه آب قلم در خانه بسیار ساده است، فقط کمی حوصله می‌خواهد. برای شروع کافی است چند عدد قلم گوساله یا گوسفند را با کمی سرکه سیب (برای آزاد شدن املاح از استخوان‌ها) و سبزیجات معطر مثل پیاز، کرفس و هویج در قابلمه بریزید. مقداری آب اضافه کرده و اجازه دهید حداقل ۶ تا ۱۲ ساعت حرارت ملایم بچوشد. هر چه زمان پخت بیشتر باشد، عصاره غلیظ‌تر و مغذی‌تر می‌شود. پس از صاف کردن، می‌توانید آن را در یخچال نگهداری کرده و هر روز یک لیوان از آن را به صورت ساده یا همراه با کمی لیمو، زردچوبه یا زنجبیل برای طعمی دلچسپ‌تر بنوشید.

نکاتی برای مصرف بهتر

میزان مناسب مصرف: یک لیوان (۲۵۰ میلی لیتر) در روز برای بهرمندی از خواص آن کافی است.