

بخش اجتماعی – لیمو شیرین از مرکبات بسیار مفید و دارای طبع سرد و خشک است. لیمو شیرین با داشتن منبع غنی ویتامین C، اسید سیتریک، مس و آهن یکی از مفیدترین میوه‌ها برای درمان بیماری ها است. در صورت مصرف لیمو شیرین با پوست داخلی بیش از ۷۷ میلی‌گرم ویتامین C به بدن می‌رسد.
خواص لیمو شیرین به درمان سرماخوردگی، سلامت استخوان و کاهش کلسترول کمک بسیار می‌کند. در این مقاله چطور شما را با خواص لیمو شیرین برای سلامتی و بهبود بیماری ها آشنا خواهیم کرد.

۱. منبع خوبی از ویتامین C

لیمو شیرین سرشار از ویتامین C (آسکوربیک اسید) است. این ویتامین در بسیاری از واکنش‌های بدن نقش اساسی دارد و برای ادامه‌ی حیات ما بسیار مهم است. ویتامین C از ویتامین‌های محلول در آب است و بدن نمی‌تواند مقدار اضافی آن را ذخیره یکنند. بنابراین باید ویتامین C را به‌طور روزمره مصرف کنیم و لیمو شیرین یکی از بهترین گزینه‌ها برای جذب این ویتامین است.

۲. سم زدایی بدن

لیمو شیرین در سم زدایی بدن و دفع سموم بسیار مؤثر است. همچنین این میوه می‌تواند تأثیرات مضر استرس و آلودگی‌ها را خنثی یکنند.

۳. تقویت دستگاه ایمنی

لیمو شیرین منبع مناسبی از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به کاهش التهابات، تنظیم سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند.

۴. درمان سرماخوردگی

خواص لیمو شیرین – لیمو شیرین در پیشگیری و بهبود سرماخوردگی مؤثر است.ویتامین C موجود در لیمو شیرین با کاهش شدت و میزان علائم سرماخوردگی به بهبود آن کمک می‌کند.

۵. کاهش گرفتگی عضلات

آب لیمو شیرین به تأمین آب بدن بعد از تمرینات و کاهش گرفتگی عضلات در ورزشکاران کمک می‌کند.

۶. کمک به سلامت استخوان

براساس بسیاری از مطالعات، لیمو شیرین از بروز پوکی استخوان و روماتیسم مفصلی جلوگیری و به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.

۷. کمک به بینایی

لیمو شیرین به‌خاطر خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتری، از چشم‌ها در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کند و مانع از پیشرفت آب مروارید می‌شود.

۸. افزایش انرژی

مصرف منظم لیمو شیرین خستگی و ضعف را از شما دور کرده و به افزایش انرژی‌تان کمک می‌کند.

۹. برطرف کردن بوی بد بدن و کاهش تعریق بیش‌از‌حد

حمام با آب لیمو شیرین می‌تواند از تعریق بیش‌از‌اندازه‌ی بدن و بوی بد آن جلوگیری یکنند. بیشتر افراد دربار‌ه‌ی این خاصیت لیمو شیرین چیزی نمی‌دانند. اما اگر شما نیز از این مشکل رنج می‌برید، حتما حمام لیمو شیرین را امتحان یکنید

۱۰. کمک به بیماران دیابتی

آب لیمو شیرین برای درمان دیابت مؤثر است. برای برخورداری از این خاصیت لیمو شیرین، می‌توانید ۲ قاشق چای‌خوری آب لیمو شیرین را با ۴ قاشق چای‌خوری آمله (انگور فرنگی هندی) و ۱ قاشق چای‌خوری عسل مخلوط کنید. برای دریافت بهترین نتایج، این مخلوط را هر روز با معده‌ی خالی مصرف کنید.

۱۱. درمان اختلالات اداری

آب لیمو شیرین سرشار از پتاسیم بوده و به درمان اختلالات اداری مانند التهاب مثانه یا عفونت اداری کمک می‌کند. برای برخورداری از این خاصیت لیمو شیرین آن را با آب بجوشانید و سپس بگذارید چند ساعت خنک بشود. سپس آن را میل کنید تا دردتان التیام پیدا یکنند. پتاسیم می‌تواند فرایند سم‌زدایی از کلیه‌ها و مثانه را تسریع و از بروز انواع مختلف عفونت‌های دستگاه اداری جلوگیری یکنند.

بخش اجتماعی – نوشیدنی‌های مختلفی برای لاغر شدن وجود دارد که چای سفید یکی از آن ها ست.
دمنوش ها و معجون های گیاهی مختلفی برای لاغری وجود دارد که در بین آنها نام چای سفید هم دیده می شود. چای سفید گیاهی مؤثر در لاغری در سریعترین زمان ممکن است. این که چای سفید چیست و چگونه تهیه میشود را می توانید در این مقاله مطالعه کنید و کاهش وزن این بار با چای سفید را تجربه کنید.

بخش اجتماعی – ماست دارای طبع سرد است و بهتر است ماست به تنهایی مورد استفاده قرار نگیرد و همراه با مصلحات یا برخی سبزیجات معطر استفاده شود تا طعم و خواص آن بهتر و بیشتر شود. البته این موضوع در مورد افراد با طبع های مختلف متفاوت است و بهتر است افراد با طبع سرد حتما ماست را همراه با یک مصلح گرم مصرف کنند. در ادامه مهمترین نکات در باره ماست و مصرف آن را بیان می کنیم.
برای ماست، سه مصلح وجود دارد که ناراحتی ناشی از خوردن ماست را از بین می‌برد؛ گیاه نعناع، آویشن و زنیان را اگر همراه ماست بخورید به هضم آن کمک می‌کند. افرادی که طبع‌شان سرد است در فصل گرم و سرد (خصوصا در فصل سرد سال) می‌توانند مقدار مصلحات بیشتری را استفاده کنند ولی در مقابل کسانی که گرم‌مزاج هستند، بهتر است در فصول گرم سال مقدار کمتری مصلحات را به ماست بیفزایند اما در فصل سرد در این زمینه محدودیتی ندارند.

خودتان را به ماست نبندید

ماست نفخ می‌آورد و دستگاه گوارش را ضعیف می‌کند پس به خاطر خواص بی‌شمارش در مصرف آن افراط نکنید. البته برای خنثی کردن اثرات منفی ماست، راه‌حل مطمئنی هست. اگر در کنار ماست از مصلحات آن هم استفاده شود، مشکل برطرف می‌شود.

پرچرب خوب است یا کم‌چرب؟

ماست از سه جزء اصلی تشکیل شده است؛ مائیت(بخش آبکی ماست)، جینیت (قسمت پنیری ماست) و دهنیت(چربی ماست).

پرچرب بخورم؟

ماستی که به آن پرچرب گفته می‌شود، در واقع دهنیت بیشتری دارد. ممکن است به ماست قدری خامه اضافه کنند و از این طریق دهنیت ماست را بالاتر ببرند. در این صورت ماست پرچرب را نوعی غذا به حساب می‌آوریم. افرادی که دچار اضافه وزن هستند، هاضمه ضعیفی دارند، زیاد ترش می‌کنند، زیاد نفخ می‌کنند و افرادی که به دل‌دردهای گوارشی دچار می‌شوند نباید ماست پرچرب مصرف کنند.

۳۰ خاصیت بی نظیر لیمو شیرین

۱۲. کاهش کلسترول

یکی دیگر از خواص لیمو شیرین، کمک به کاهش کلسترول و فشار خون است.

۱۳. درمان ترک خوردگی لب‌ها

روزی ۲ یا ۳ بار آب لیمو شیرین را به لب‌های خود بمالید تا تیرگی لب را از بین ببرد و ترک خوردگی لب را کاهش دهد.

۱۴. کاهش درد و ورم

استفاده از آب لیمو شیرین همراه با روغن کرچک به کاهش درد و ورم کمک می‌کند. برای برخورداری از این خاصیت لیمو شیرین، آن را روی نقاطی بمالید که دچار درد و ورم هستند.

۱۵. زخم معده



فلاونوئیدهای مختلفی در لیمو شیرین وجود دارند که خواص آنتی‌اکسیدانی، آنتی‌بیوتیک و ضدسرطانی داشته و به پاک‌سازی بدن از سموم کمک می‌کنند. لیمو شیرین به‌واسطه‌ی داشتن این ترکیبات به درمان زخم‌های دهان و زخم معده کمک می‌کند.

۱۶. تسکین ورم لوزه

ویتامین C موجود در لیمو شیرین به کاهش دمای بدن و تنظیم آن کمک می‌کند. آب لیمو شیرین همراه با عسل و آبداغ به کاهش خارش لوزه و بهبود خشکی گلو و عفونت لوزه و گلو کمک می‌کند.

۱۷. درمان یرقان (زردی)

لیمو شیرین به عملکرد کبد کمک می‌کند و موجب سلامت آن می‌شود. به‌همین دلیل برخی از پزشکان برای درمان بیماران مبتلا به زردی مصرف لیمو شیرین را توصیه می‌کنند.

۱۸. مشکلات تنفسی

روغن استخراج‌شده از لیمو شیرین خاصیت ضداحتقان داشته و میکروب‌ها را از دستگاه تنفسی می‌زداید. از لیمو شیرین در مرهم‌ها، افشانه‌ها (یکی از اشکال مصرف دارو که دارو به‌شکل گاز استنشاق می‌شود) و قرص‌ها استفاده می‌شود.

۱۹. کمک به گوارش

از خواص لیمو شیرین می‌توان به کمک به گوارش اشاره کرد.فلاونوئیدهای موجود در لیموشیرین به خنثی‌کردن اسید شیره‌ی گوارشی کمک می‌کنند و موجب تسهیل گوارش برای انسان می‌شوند. بنابراین می‌توانید از لیمو شیرین به‌عنوان دارویی برای کمک به سلامت گوارش استفاده یکنید.

۲۰. خاصیت ضدسرطان

فلاونوئیدها و لیمونوئیدهای موجود در لیمو شیرین می‌توانند در مبارزه و پیشگیری از سرطان و نابودی انواع مختلف باکتری‌های مضر در بدن انسان مؤثر باشند.

کاهش وزن این بار با چای سفید

چای سفید در حقیقت همان برگ چای است که فقط خشک شده است و روی آن فرآوری کارخانه ای صورت نگرفته است. بهترین زمان نوشیدن چای سفید شب ها و قبل خواب است. نوشیدن چای سفید شما را آرام و آماده خوابیدن می کند چرا که اثر بسیار خوبی روی سیستم عصبی و فشار خون می گذارد. از سمت دیگر چای سفید دارای اثر چربی سوزی در بدن است. بر اساس مقاله چاپ شده در مجله تغذیه و متابولیسم، این نوشیدنی از به وجود آمدن سلول های چربی تازه در بدن جلوگیری می

ماست را خالی نخورید

کم‌چرب بخورم؟

اگر چربی ماست بیش از حد گرفته شود، قسمت آبکی آن بیشتر می‌شود و باز هم برای همه افراد خوب نیست. بهترین ماست، ماست معمولی است که ترجیحا



به روش سالم و طبیعی در منزل تهیه می‌شود، چربی غیر معمولی به آن اضافه نمی‌شود و بیش از حد مجاز چربی‌اش را از دست نمی‌دهد.

ماست میوه‌ای خوب است ولی نه با هر میوه‌ای

امروزه انواع و اقسام ماست‌ها به وفور تولید و عرضه می‌شوند. مردم می‌توانند ماست را با کیفیت‌ها و ترکیبات مختلف به‌راحتی از سوپرمارکت‌ها خریداری کنند. یکی از اقسام جدید و پرطرفدار، ماست‌های میوه‌ای هستند. گفتیم طبع ماست سرد و تر است. پس وقتی با میوه‌ای ترکیب می‌شود که آن هم طبیعت سرد و تر دارد، در واقع تاثیر سردی و رطوبتش دوبرابر می‌شود و این مسئله برای سلامت خوب نیست. حالا اگر کسی اصرار دارد که حتما ماست میوه‌ای بخورد،

۲۱. پیشگیری از بیماری اسکوربوت (اسکوروی)

ویتامین C موجود در لیمو شیرین در پیشگیری از بروز اسکوروی مؤثر است. بروز این مشکل ناشی از کمبود ویتامین C در بدن است. خونریزی لثه‌ها، کبودی، خستگی و جوش‌ها از علائم این بیماری هستند و مصرف لیمو شیرین می‌تواند موجب توقف این پدیده بشود.

۲۲. مفید برای زنان باردار

لیمو شیرین برای زنان خاصیت مضاعفی دارد. زیرا از بروز کمبود کلسیم پیشگیری می‌کند و برای رشد مناسب جنین مفید است.

۲۳. تسکین یبوست

لیمو شیرین محتوی فیبر بوده و اسید موجود در آن، سموم را از روده پاک می‌کند. درنتیجه لیمو شیرین به بدن کمک می‌کند تا به‌طور طبیعی مدفوع را دفع کند و مانع از بروز یبوست بشود.

۲۴. مفید برای آسم

آب لیمو شیرین می‌تواند برای مبتلایان به آسم مفید باشد.
۲۵. درمان گرم‌زدگی و کم‌آبی (دهیدراسیون) بدن
یکی از سالم‌ترین چیزها برای محافظت از بدن در برابر گرم‌زدگی و جلوگیری از کمبود آب بدن لیمو شیرین است. لیمو شیرین محتوی مقادیر چشمگیری از ویتامین‌ها و مواد معدنی بوده که از بروز گرم‌زدگی و کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کند.

۲۶. بیماری حرکت (بیماری سفر)

بیماری سفر عارضه‌ای در حین مسافرت است که سیستم تعادلی گوش داخلی دچار تغییر می‌شود و مشکلاتی برای فرد به‌وجود می‌آید. سرگیجه، تهوع، استفراغ و خستگی از نشانه‌های این بیماری محسوب می‌شوند. یک لیوان آب لیمو شیرین بهترین نوشیدنی برای پیشگیری از بروز بیماری سفر است.

۲۷. مفید برای دستگاه عصبی

آب لیمو شیرین به ایجاد آرامش در دستگاه عصبی کمک می‌کند.

۲۸. کمک به کاهش وزن

از خواص لیمو شیرین کمک به کاهش وزن است. از خواص لیمو شیرین کمک به کاهش وزن است. مصرف آب لیمو شیرین همراه با عسل و آب داغ راه مناسبی برای کمک به کاهش وزن است.

۲۹. خواص لیمو شیرین برای مو

در بسیاری از محصولات مو از لیمو شیرین استفاده می‌شود. لیموشیرین به رشد مو و سلامت آن کمک می‌کند. در زیر، برخی خواص لیمو شیرین برای مو آمده است.لیمو شیرین یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از بروز موخوره و ایجاد شوره سر است. ویتامین‌های موجود در لیمو شیرین جزء فعالی هستند که موجب تقویت مو می‌شوند.روغن حاصل از لیمو شیرین به‌عنوان یک ماده‌ی ضدعفونی‌کننده و ضدباکتری به سلامت مو کمک می‌کند. لیمو شیرین محتوی عنصر مس است. این عنصر به تشکیل رنگدانه‌ی ملانین کمک می‌کند. ملانین رنگدانه‌ی اصلی مو است.

۳۰. خواص لیمو شیرین برای پوست

از جمله خواص لیمو شیرین می‌توان به تأثیر در زیبایی پوست اشاره کرد. ویتامین‌ها و مواد مغذی موجود در لیمو شیرین به طراوت و شادابی پوست کمک می‌کنند.لیمو شیرین می‌تواند درد ناشی از گازگرفتن حشرات را کاهش داده و موجب زیبایی رنگ پوست شود.

لیمو شیرین می‌تواند به درمان و رهایی از انواع جوش های پوستی کمک یکنند. لیمو شیرین خون را تصفیه می‌کند و خطر بروز بیماری های پوستی را کاهش می‌دهد.

انواع جوش‌ها، لکه‌ها و آکنه به‌کمک لیمو شیرین از پوست پاک می‌شوند. درنتیجه لیمو شیرین به سفیدی و پاک‌ی پوست هم کمک می‌کند. لیمو شیرین باعث جلوگیری از پیری پوست شده و به استحکام و قدرت آن کمک می‌کند. ترکیب مقدار مناسبی از آرد نخود و آب لیمو شیرین می‌تواند به بازشدن منافذ پوست کمک کند و رنگ پوست فرد را بهبود دهد.

حوادث

رهایی از حکم قصاص با پرداخت ۸۰۰ میلیون تومان به خانواده مقتول

بخش اجتماعی – پسر جوانی که هفت سال قبل در جریان درگیری و نزاع جمعی با شلیک گلوله مرتکب قتل شده بود با جلب رضایت خانواده مقتول از مجازات مرگ نجات یافت.

رسیدگی به این پرونده از سال ۹۰ به‌دنبال درگیری در یکی از خیابان‌های اسلامشهر تهران شروع شد. در این درگیری که با شلیک گلوله همراه بود، پسر جوانی در دم جان باخت.

کارآگاهان جنایی در محل جنایت حضور یافتند و مجید ۲۴ ساله عامل شلیک مرگبار دستگیر شد. وی در نخستین مرحله بازجویی به قتلی که مرتکب شده بود، اعتراف کرد.

این متهم پس از محاکمه در دادگاه کیفری یک استان تهران به اتهام قتل عمد به قصاص محکوم شد و حکم صادر شده توسط قضات دیوان عالی مهر تأیید خورد.

مجید در حالی که خودش را برای انجام قصاص آماده کرده بود سرنوشت برایش طور دیگری رقم خورد و اولیای دم به شرط پرداخت ۸۰۰ میلیون تومان از حق قصاص خود گذشت کردند.

این متهم از زندان به شعبه چهارم دادگاه کیفری منتقل شد تا از نظر جنبه عمومی محاکمه شود.این متهم در اظهاراتش به قضات گفت: روز حادثه من و دو دوستم در یک سفره خانه درحال خوردن غذا بودیم که ناگهان یکی از دوستانم به من زنگ زد و گفت: در حال دعوا است و نیاز به کمک دارد، من هم به سراغشان رفتم و با اسلحه‌ای که در اختیارم بود خواستم آن‌ها را بترسانم، اما ناگهان گلوله‌ای به جوانی به نام سینا اصابت کرد و کشته شد.

در پایان محاکمه قضات وارد شور شدند و متهم را از نظر جنبه عمومی به شش سال حبس محکوم کردند.

دستگیری قاتلان دو زن پس از کیف قاپی

بخش اجتماعی – معاون مبارزه با جرائم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ از دستگیری عاملان جنایت منطقه نامجو در کمتر از ۴۸ ساعت خبر داد.

تصویب دستگیری قاتلان دو زن پس از کیف قاپی به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، سرهنگ علی ولیپور گودرزی در تشریح جزئیات این خبر گفت : حوالی ساعت ۱۲ روز ۳۰ مهرماه سال جاری وقوع دو فقره جنایت در یک خانه مسکونی به کلانتری ۱۰۶ نامجو اعلام شد که پس از حضور ماموران در محل و با دستور بازپرس ویژه قتل رسیدگی به موضوع به پلیس آگاهی واگذار شد.

وی افزود: با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع قتل عمد و با انجام اقدامات ویژه پلیسی ، دو متهم پرونده بنام های حمید و محمود که هر دو نفر ۳۰ ساله بودند در کمتر از ۱۲ ساعت شناسایی شده و اقدامات برای دستگیری آنها در دستور کار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی قرار گرفت. وی افزود: با توجه به متواری شدن متهمین از شهر تهران، اقدامات برای دستگیری آنها کماکان ادامه داشت تا اینکه سرانجام کارآگاهان پلیس آگاهی تهران اطلاع پیدا کردند که این دو نفر در شهرستان ارومیه به اتهام سرقت گوشی تلفن همراه شهروندان دستگیر شده‌اند.

به گفته ولیپور گودرزی، بلافاصله موضوع با پلیس آگاهی شهرستان ارومیه هماهنگ شد و برابر روال قانونی متهمین برای انجام تحقیقات در اختیار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی قرار گرفتند تا پس از انتقال به پلیس آگاهی تهران بزرگ تحقیقات از آنها آغاز شود. معاون مبارزه با جرائم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ افزود: این دو نفر دو خانم ۴۰ و ۲۵ ساله را در داخل یک واحد مسکونی در خیابان شاه مرادی به قتل رسانده بودند.

زوج قاچاقچی دستگیر شدند

بخش اجتماعی – رییس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ از دستگیری یک زوج قاچاقچی مواد مخدر در جنوب تهران خبر داد.
سرهنگ محمد بخشنده در گفتگو با ایسنا افزود: در بی دریافت اخباری مبنی بر فعالیت یکی از قاچاقچیان مواد مخدر رسیدگی به موضوع در دستورکار ماموران پلیس مبارزه با موادمخدر تهران بزرگ قرار گرفت و آنان در تحقیقات خود متوجه شدند که فردی با همدستی همسرش مقداری مواد مخدر را از یکی از استان‌های جنوبی کشور خریداری کرده است و قصد دارد تحت پوشش مسافر از شهر شیراز آن را با یک دستگاه خودروی سواری به تهران منتقل کند. وی با اشاره به اخذ مجوز از مقام قضایی گفت: تیمی از ماموران پلیس مبارزه با موادمخدر با حضور در محور مواصلاتی قم – تهران موفق شدند خودروی قاچاقچیان را در این محور شناسایی کنند اما پس از اعلام دستور «ایست» راننده این خودرو سعی در فرار داشت که پس از دقایقی تعقیب و گریز در عوارضی قم – تهران متوقف شد.

رییس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ با اشاره به دستگیری متهمان گفت: در بازرسی از خودروی این افراد ۹۶ کیلو و ۲۰۰ گرم تریاک کشف و ضبط شد همچنین متهمان دستگیر شده برای سیر مراحل قانونی در اختیار مقام قضایی قرار گرفتند.