

مثل آب خوردن

نگاهی به توصیه های طب سنتی درباره نوشیدن درست آب برای بهره مندی از منافع آن

معصومه متین نژاد | «مصرف روزانه المیوان آب برای سلامتی ضروری است» «نوشیدن ناشتای آب بایلیمو در صبح به جذب و هضم بهتر غذا کمک می کند.» «در هنگام ورزش کردن مرتب آب بنوشید تا دچار کم آبی نشوید» و «نوشیدن آب باران و برف برای سلامتی مفید است» «حتمن از این دست توصیه های آبجی کم نشنیدیداید. می گویم آبجی، چون

هم موضوع آبی دارند و هم برخلاف تصور بیشتر مایه علمی ندارند. هر چند بخشی از همین توصیه ها را در سایت ها و منابع به اصطلاح علمی هم خوانده ایم. این سوژه به ظاهر ساده و تکراری که پایه یک ضرب المثل مشهور (مثل آب خوردن) در بین مافارسین زبان هاهم هست، ما را بر آن داشت تا به کمک دکتر غلامرضا غیور، متخصص طب سنتی،

سری به متون طب کهن این مرز و بوم بزنیم و خواندنی های زیادی را از دل آن برای شما استخراج کنیم که به طور حتم مطالعه آن به داشتن الگوی صحیح در آب نوشیدن کمک زیادی می کند. همچنین در ترک عادت های نادرست آب نوشی که باعث ابتلا به بیماری های مختلف خواهد شد نیز کمک می کند.

آب چه طبعی دارد و چرا نوشیدنش ضروری است؟

۶۰ تا ۷۰ درصد بدن ما را آب تشکیل می دهد و این به معنای آن است که بعد اکسیژن حیاتی ترین ماده ای است که بدنمان به آن نیاز دارد. انتقال مواد غذایی به سلول های بسیار دور، جلوگیری از احتراق و سوختن غذا در معده، دفع فضولات بدن از طریق رقیق کردن آن ها و برطرف کردن حرارت بدن و بیوسست، بخشی از فعالیت های است که انجام آن بدون حضور آب در بدن غیر ممکن است. آب طبع سرد و تری دارد. وقتی به آن گرما بدهیم، گرمی بر آن عارض می شود و اگر آن را منجمد کنیم، طبعش خشک می شود. از این رو، صرف آب بودن این مایع حیات نمی توان آن را فقط نوشید و توجهی به آثار مثبت یا منفی که بر بدن دارد متناسب با سن و سال هر فرد، طبع، شرایط سلامتی و میزان فعالیت بدنی و وضعیت اقلیمی محل سکونت او نداشت. این جمله به معنای آن است که برای نوشیدن آب هم نمی توان برای همه یک نسخه یکسان تجویز کرد.

نوشیدن آب هم آداب خودش را دارد

تعجب نکنید؛ آب نوشیدن کار ساده ای نیست و برای خودش آدابی دارد که اگر رعایت نشود به طور حتم مشکلاتی را برای فرد ایجاد می کند.



آب را باید جرعه جرعه نوشید و مزمزه کرد و نباید یک باره به دهان ریخت.



در ابتدای غذای گرم نباید آب نوشید به ویژه اگر آب سرد هم باشد، چون معده را سرد می کند.



طرف آب باید تمیز باشد و بهتر است که جنس آن چینی یا سفالی لعابدار، سر آن گشاد و رنگش سفید باشد.

دمای مناسب برای نوشیدن آب چقدر باید باشد؟

آبی که می نوشید نباید زیاد داغ یا زیاد سرد باشد. نوشیدن آب سرد فقط به افرادی توصیه می شود که گرم مزاج هستند و معده و کبدی گرم دارند و طاقت تشنگی را هم ندارند، مانند جوانان ورزشکار و عضلانی. افراد سالم هم می توانند آب را مختصری خنک بنوشند. نوشیدن آبی که



بهترین و بدترین آبها برای نوشیدن

- آب باران تری و لطافت بیشتری به نسبت دیگر آبها دارد. باران زمستانی و بهاری که بارعد و برف همراه باشد، گوارا و برای تقویت هاضمه گزینۀ عالی است. هر چند به دلیل لطافت زیاد عفونت را سریع تر هم جذب می کند، مگر آنکه جوشانده شود.
- در بین آبهای جاری، آب چشمه از همه بهتر است. چشمه ای که زمین خوبی داشته باشد و گوگردی نباشد و در اطراف آن گیاهان خوبی هم روییده باشد. چشمه ای که پرروی شنزار و از جنوب به شمال یا از غرب به شرق جاری باشد، آب گوارا تر و سالم تر دارد.
- آبی که از بلندآب پر زرد در معرض هوا و نور مستقیم خورشید باشد هم سالم و مناسب است. آب شور گزینۀ نامناسبی برای خوردن است و باعث لاغری و برخی مشکلات مانند بیماری های اعصاب می شود. هر چند شستن پوست با آن برای برخی بسیار مفید هم هست مانند افرادی که بیماری های سرد و تر دارند.
- آب را که را باید بدترین نوع آب آشامیدنی دانست. آبی که در بین درختان و

- نیزارها یا آب انبارها و محل های سر پوشیده جمع شده است و معمولاً در آن می توان نشانه هایی از کرم و زالو را یافت. مصرف این آب باعث عفونت و بزرگ شدن طحال و ضعف در کبد و سیستم هاضمه می شود.
- آبهایی که شفافیت لازم را ندارند هم حکم آب را که را دارند و باعث ابتلا به سنگ کلیه و ممانه می شوند. آب برف و یخ هم حکم آب را که را دارند، هر چند لطیف هستند ولی مضر اعصاب اند و باید کم مصرف شوند مگر اینکه مدتی در جایی جاری باشند و تصفیه شوند.
- آب چاه و قنات هم سنگین است و باعث نفخ می شود. چاه مناسب برای استفاده باید وسیع و کم عمق و آب در آن بیوسسته جاری باشد. بهتر است که مسیر آب مغرب به مشرق و سر چشمه آن هم دور تر باشد.
- آبی که در زمین های گوگردی یا نازدیک معادنی مانند مس و روی جاری هستند هم برای نوشیدن مناسب نیستند هر چند شست و شوی بدن با آن ها برای درمان برخی امراض مفید است.

چند نکته مهم و ضروری درباره آب



برای برطرف کردن امراض آب از مصالح آن پیاز (ترشی پیاز و سرکه) استفاده کنید.



وقتی آب کم و جیره بندی است و احتمال بیماری وجود دارد، درون آب قدری سرکه بریزید هم رفع عطش و هم آن را ضد عفونی می کند.



تشنگی الزاماً با نوشیدن آب برطرف نمی شود و مصرف تری بخش هایی مانند کاهو، سکنجبین، خاکشیر، روغن بادام شیرین و روغن بنفشه نیز به تأمین رطوبت بدن کمک می کند.



بخشی از تشنگی ها از عطش قلبی است که به علت تنفس در هوای گرم و برخی عوامل روحی ایجاد می شود. این تشنگی ها معمولاً با نوشیدن آب خنک برطرف نمی شود و باید در خنک برطرف کرد.



روزنامه شهرامیدوزشگاه

شاهرانوزخ
SHAHRANNEWS.IR

خانۀ زندگی

آش گوجه فرنگی

خوراکی خوشمزه برای مقابله با سرماخوردگی

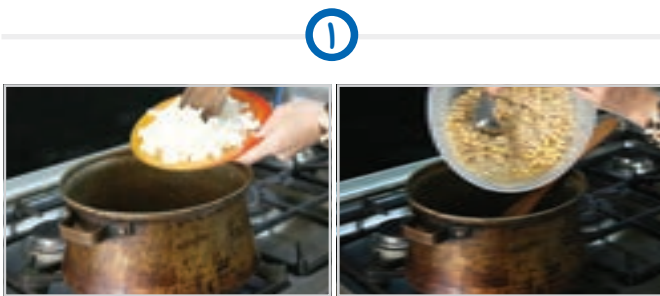


تعداد ۱۰ نفر
زمان برای پخت ۲۴۰ دقیقه
قیمت تمام شده برای هر نفر ۳۵۰۰ تومان

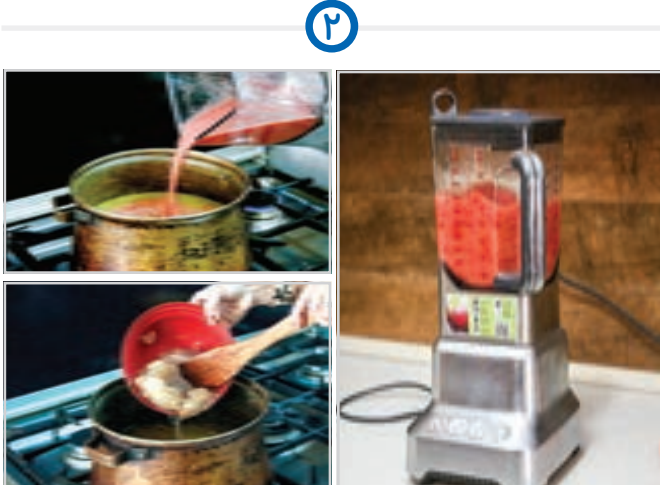
هانیه رضوانی مدرس آشپزی و شیرینی پزی آش گوجه فرنگی از آش های خوشمزه تریزی است که در هر شهری نام متفاوتی دارد و با دستور پخت های مختلفی هم تهیه می شود. در بخت این آش خوشمزه از رشته های بسیار پهن استفاده می شود که خراسانی ها به آن لخشک می گویند. این غذا به دلیل اینکه در تهیه آن از میزان زیادی گوجه فرنگی استفاده شده، منبع عالی از ویتامین C است که می تواند برای مقابله با سرماخوردگی و درمان آن - که در طول پاییز و زمستان بسیار شایع هم هست - مفید باشد.



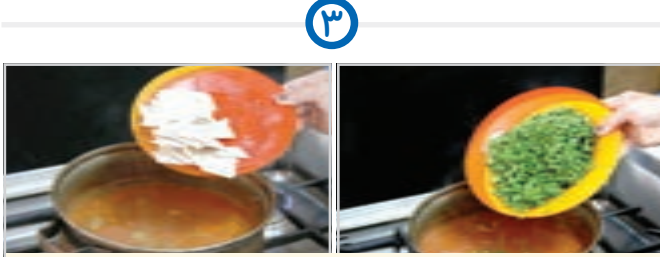
نمک و ادویه به میزان لازم
عصاره گوشت ۲ لیوان
جعفری ریز شده ۲۰۰ گرم
گوجه فرنگی رشته پهن یا لخشک یک کیلو
نیم کیلو



پیاز را نگینی خرد کنید و آن را با روغن تفت بدهید تا طلایی رنگ شود. نمک و ادویه را اضافه کنید و یک سرتفت دیگر بدهید. آب بلغور و لپه را که از ۲ ساعت پیش خیسانده اید، خالی و به پیاز داغ اضافه کنید و تا ۲ تا ۳ لیوان آب بپزید.



گوجه فرنگی ها را داخل غذاساز بریزید تا پوره شوند. اگر غذاساز ندارید می توانید با رنده ریز گوجه ها را رنده کنید. بعد از آنکه بلغور و لپه پخته شد، پوره گوجه فرنگی و عصاره گوشت را اضافه کنید و بگذارید ۲۰ تا ۴۰ دقیقه دیگر هم غذا بپزد تا رنگ باز کند.



برای مشاوره و سفارش می توانید به این نشانی مراجعه کنید. @guitanoosh - http://yon.ir/yNJMD

بعد از آنکه آش خوب جافتاد، جعفری ها را با همراه لخشک ها به آش اضافه کنید. از این مرحله به بعد دائم باید آش را هم بزیند تا رشته ها ته نگیرند و به هم نجسیند. بگذارید آشتان ۲۰ تا ۴۰ دقیقه دیگر هم بجوشد تا حسایی جاییفتند آش گوجه فرنگی تان حاضر است. نوش جان

ارتباط صمیمانه تر، پر خاشگری کمتر

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی پیامک: ۰۲۲۸۹۷۳۰۰

شهر وند - مادر پرسی شش ساله هستم. فرزندم از کودکی با مادرم بزرگ شده است و از من حرف شنوی ندارد و پر خاشگری می کند. راهنمایی ام کنید چگونه با او رفتار کنم؟

زینب صرابی مقدم، روان شناس | از آنجایی که پسر تان بیشترین وقتش را با مادر تان گذرانده است و شما حضور بیشتری در زندگی اش داشته اید، احساس می کند، چون مادر در کنارش نیست، پس احتمالاً او را دوست ندارد، بنابراین طبیعی است که به شما اعتماد نکند و از شما



بهر هیزید. با او مانند یک دوست برخورد کنید تا او هم به شما پاسخ دوستانه بدهد.