

در سوگ استاد محمدرضا لطفی

و باز موهبتی حاضر، خاطره شد

فریاد می ززم از درون، برای جدا شدن دستی که در نزع فرهنگ، زخم های بی شماریه خود داشت.

مخ موسیقی ایزدش برگرفت شکت شد به سوی سماء برگرفت یادش جاودان و راهش پررهرو باد.

بیوگرافی استاد لطفی: استاد محمدرضا لطفی در هفدهمین روز از دهمین فصل سال ۱۳۲۵ در دیار گرگان دیده به جهان گشود.

محمدرضا درحالی که پانزده بهار را بیش ندیده بود با دلگرمی برادر بزرگش به نواختن تار پرداخت.

استعداد چشم گیر او سبب شد که در درخشان این سرزمین که همواره با آرشه و مضرابش زخمه بر تارهای وجودش می زد و نواز می کرد، محمدرضا نامی به بلندای روح لطیفش بود.

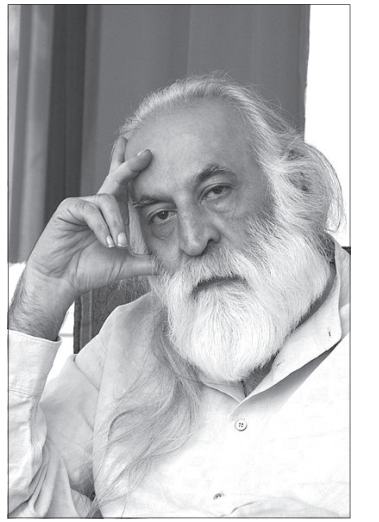
استاد محمدرضا لطفی بزرگ مردی که مقام پدر موسیقی ایران را به خود نسبت داده بود، گرچه این لغات و القاب، مرهمی بر زخمهایی که در نبرد با تنبادهای ویرانگر موسیقی های بی شناسنامه و ناسازگار با روح بزرگش به تن داشت، نبود.

از زخم های قلب و سازش را عاشقانه به آغوش کشید، تا در مقابل روشنفکران نوباوه، تفنگداری برای سازها و اندیشه های به یادگار مانده باشد.

که در این سوگنامه تمام از افعال گذشته، قلم روی کاغذ غلتاند.

این حقیر به عنوان کمترین مسافرانی که در این جاده پرفراز و نشیب به سوی شهر عشق به راه افتاده اند، غم سنگین از دست دادن استاد را یک به یک به دوش می کشم.

و یک جمله از زبان نوای پارسی:



از آنجا که ما انسانها فراموشکاریم، خوشا خاطراتی که با یک نام، یک نت، یک قطعه و با یک شعر خاطره ای حاضرند.

در میان این بیکرانه های هستی، آسمان فرهنگی و هنری ایران زمین، در درازای عمر کهن و پرافتخار خویش ستارگان تابناک و درخشنده ای بی شماری در برشهای گوناگون زمان به خود دیده که سازشان با نواشان جاودان گشته است.

یکی از بی شمار ستارگان کسب و کاری درخشان این سرزمین که همواره با آرشه و مضرابش زخمه بر تارهای وجودش می زد و نواز می کرد، محمدرضا نامی به بلندای روح لطیفش بود.

استاد محمدرضا لطفی بزرگ مردی که مقام پدر موسیقی ایران را به خود نسبت داده بود، گرچه این لغات و القاب، مرهمی بر زخمهایی که در نبرد با تنبادهای ویرانگر موسیقی های بی شناسنامه و ناسازگار با روح بزرگش به تن داشت، نبود.

از زخم های قلب و سازش را عاشقانه به آغوش کشید، تا در مقابل روشنفکران نوباوه، تفنگداری برای سازها و اندیشه های به یادگار مانده باشد.

که در این سوگنامه تمام از افعال گذشته، قلم روی کاغذ غلتاند.

چرا دست بعضی عرق می کند؟

تعریق دست و پا عارضه ای است که بسیاری از افراد جامعه به آن مبتلا هستند و در نتیجه عوامل زیادی بروز می کند، مانند عوامل ژنتیکی، بیماری های جسمی یا اضطراب های روحی و روانی.

افرادی که به طور ژنتیک دچار این مشکل هستند از همان سنین پایین با تعریق بیش از اندازه دست ها مواجه می شوند.

تعریق بیش از اندازه کف دست ها به دلیل اضطراب های درونی به وجود می آید. این افراد در پاسخ به عوامل استرس زا بیشتر عرق می کنند.

راه حل دارد: متأسفانه درمان های موجود در این زمینه چندان مورد رضایت متخصصان پوست و مو نیست.

در گذشته از روش های سنتی مانند ترکیبات گیاهی حنا، سدر یا اسطوخودوس استفاده می شد.

اساس درمان این افراد بسته به دلایل آن متفاوت است. مشاوره روان درمانی و رفع تعارض های درونی برای رفع اضطراب و تعریق این قبیل افراد موثر است.

در موارد مربوط به عوامل ارثی از روش های مانند ترکیبات آلومینیوم (کلرور آلومینیوم) و ترکیبات عنصر زیرکونیوم که به صورت فرآورده های محلول، لوسیون، پماد و کرم در بازار وجود دارد، استفاده می شود.

این فرآورده ها به صورت موضعی استفاده می شود. بعضی از این فرآورده ها باید زیر نظر پزشک متخصص پوست استفاده شود و بعضی دیگر به صورت آماده در بازار به فروش می رسد.

اساس این درمان ها کنترل تعریق است و تأثیری در درمان ریشه ای آن ندارد.

روش های درمانی دیگری نیز وجود دارد، مانند استفاده از داروهای که به داروهای آنتی کولینرژیک معروف هستند.

داروهای ایجاد می کنند برای افراد آزاردهنده اند، به همین دلیل استقبال چندانی از این روش ها نمی شود.

جراحی، آخرین راه حل در موارد حاد از روش های جراحی در موارد بسیار شدید استفاده می شود.

در این روش اعصابی که مسئول تحریک غدد عرق است قطع می شود. البته از این روش ها به دلیل مشکلاتی که در پی دارد، کمتر استفاده می شود.

درمان با سم: به تازگی روش تزریق سمی به نام بوتولینوم یا بوتولینوم توکسین معرفی شده که در واقع دارویی گرفته شده از سم نوع خاصی میکروب است که به صورت موضعی تزریق می شود.

کاربرد اصلی این دارو در درمان های چین و چروک صورت است اما برای کنترل تعریق کف دست و پا نیز استفاده می شود.

این دارو باید به وسیله متخصصان پوست و جراحان پلاستیک تجویز شود.

در صورت انجام صحیح این روش توسط پزشک متخصص، فرد تا مدت ها از تعریق بیش از اندازه کف دست و پا رها می شود.

آن را برعهده داشت به بازخوانی و اجرای دوباره ی آثار گذشتگان پرداختند.

استاد لطفی با کمک یارانی همچون حسین عزیزاده، پرویز مشکاتیان و علی اکبر شکارچی کانون چاوش را راه اندازی کرد و طی فعالیتش چشم گیر آثاری جاودان به یادگار گذاردند.

پس از افتخار آفرینی های فراوان در کنسرت های ایتالیا، فرانسه و آلمان در سال ۱۳۶۵ چاوش انحلال پیدا کرد و در همان سال استاد لطفی به آمریکا عزیمت کرد و در طی کنسرت های متعدد در سرتاسر آمریکا مرکز فرهنگی هنری شیدا را در واشنگتن بنیان گذاشت.

نام استاد لطفی سیل عظیمی از عاشقان موسیقی اصیل این مرز و بوم را به یاد تصنیف جاودان داروگ بیندازد.

استاد لطفی خواندن داروگ چند ویژگی خاص و منحصر به فرد می خواست که در آن زمان فقط استاد شجریان همه ی آنها را دارا بود.

استاد شجریان خطاب به بزرگی لطفی می گوید: لطفی در هر تکنوازی بر آوردگاه یک گروه نوازی بزرگ می گردد.

آثاری جاودان همچون: راست پنجگانه، عشق دانه، گریه بید، رمز عشق، خموشانه و ده ها بداهه نوازی و قطعات موسیقی تنها قطره ای از این اقیانوس موسیقی است که خنکای طعم راه یادگار گذاشته است.

از دیگر فعالیت های منحصر به فرد استاد لطفی گردآوری مجموعه کتابهای سال شیدا بود.

کتاب سال شیدا گامی برای یاری رساندن و تقویت فرهنگ تحقیق و روحیه ی محقق پروری در موسیقی ایران است.

اولین جلد این مجموعه در سال ۱۳۷۱ نخست در آمریکا و سپس در ایران منتشر شد و خواستاران بسیاری یافت.

در این اثر می توان از برخی متون ترجمه شده و مقالات استاد لطفی همچون: بنیادهای نوازندگی تار، چه اشتباهی رخ داد؟ نگاهی بر مسأله فرهنگی خاورمیانه، شناخت سیستم دستگاه ریذیف، سنت های آوازی، شعری و حماسی در میان ترکمن ها، تکست و کانتکتس و ترکیب صوفیانه ی کشمیر نام برد.

مجموعه این سال شیدایی به آخر نرسد. باتکر فراوان از آقای حسین رجیبی که در گردآوری این اثر یاری رساندند.

استکان بذاتی: اتحادیه جهانی فشارخون بالا، روز جهانی فشارخون بالا را از سال ۲۰۰۵ میلادی به منظور افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا در سراسر دنیا مطرح کرده است و از آن به بعد این روز به عنوان یک واقعه سالانه هر سال در روز ۱۷ ماه می سال میلادی (۲۷ اردیبهشت)، توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا، انجمن بین المللی فشارخون بالا و جوامع مربوطه در دنیا جشن گرفته می شود.

موضوع اسمال «از مقدار فشارخون خود مطلع باشید» طبق مطالعه اخیر بار جهانی بیماری ها، فشارخون بالا خطر مهم مرگ و ناتوانی در دیابت، یکی از مواع مهم در کنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالای بودن میزان فشارخون خودشان است.

با این حال مراحل قابل انجام ساده ای برای ادغام ارزیابی معمول فشارخون در برنامه ها و محیطی کار، جامعه و نیز تمام جوامع، می تواند نقش مهمی داشته باشد.

فشارخون چیست؟ فشارخون نیرویی است که به علت پمپ خون در سراسر بدن توسط قلب، بر دیواره شریانها ایجاد می شود.

مقدار فشارخون خود را بدانید. اولین عدد که فشارخون سیستمی است، حداکثر فشاری است که به علت انقباض قلب بر دیواره شریانها ایجاد می شود.

مقدار فشارخون سیستول بالای ۹۰ میلی متر جیوه و کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه، به عنوان فشارخون طبیعی در بزرگسالان در نظر گرفته می شود.

حتی در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، در طول روز فشارخون تمایل به بالا و پایین رفتن دارد.

اما اگر اعداد فشارخون شما در اکثر اوقات بالای مقدار فشارخون طبیعی باشد، در معرض خطر هستید.

در صورتی که به بیماری دیابت یا بیماری مزمن کلیوی مبتلا باشید، اگر مقدار

اگر به سرزمین مان ایران نگاهی بلند و جامع بیندازیم، نگاه و نظری که با جاشنی عشق و اعتقاد همراه باشد، کشور پهناوری را می بینیم که خنکای طعم راه یادگار گذاشته است.

استاد لطفی با کمک یارانی همچون حسین عزیزاده، پرویز مشکاتیان و علی اکبر شکارچی کانون چاوش را راه اندازی کرد و طی فعالیتش چشم گیر آثاری جاودان به یادگار گذاردند.

پس از افتخار آفرینی های فراوان در کنسرت های ایتالیا، فرانسه و آلمان در سال ۱۳۶۵ چاوش انحلال پیدا کرد و در همان سال استاد لطفی به آمریکا عزیمت کرد و در طی کنسرت های متعدد در سرتاسر آمریکا مرکز فرهنگی هنری شیدا را در واشنگتن بنیان گذاشت.

نام استاد لطفی سیل عظیمی از عاشقان موسیقی اصیل این مرز و بوم را به یاد تصنیف جاودان داروگ بیندازد.

استاد لطفی خواندن داروگ چند ویژگی خاص و منحصر به فرد می خواست که در آن زمان فقط استاد شجریان همه ی آنها را دارا بود.

استاد شجریان خطاب به بزرگی لطفی می گوید: لطفی در هر تکنوازی بر آوردگاه یک گروه نوازی بزرگ می گردد.

آثاری جاودان همچون: راست پنجگانه، عشق دانه، گریه بید، رمز عشق، خموشانه و ده ها بداهه نوازی و قطعات موسیقی تنها قطره ای از این اقیانوس موسیقی است که خنکای طعم راه یادگار گذاشته است.

از دیگر فعالیت های منحصر به فرد استاد لطفی گردآوری مجموعه کتابهای سال شیدا بود.

کتاب سال شیدا گامی برای یاری رساندن و تقویت فرهنگ تحقیق و روحیه ی محقق پروری در موسیقی ایران است.

اولین جلد این مجموعه در سال ۱۳۷۱ نخست در آمریکا و سپس در ایران منتشر شد و خواستاران بسیاری یافت.

در این اثر می توان از برخی متون ترجمه شده و مقالات استاد لطفی همچون: بنیادهای نوازندگی تار، چه اشتباهی رخ داد؟ نگاهی بر مسأله فرهنگی خاورمیانه، شناخت سیستم دستگاه ریذیف، سنت های آوازی، شعری و حماسی در میان ترکمن ها، تکست و کانتکتس و ترکیب صوفیانه ی کشمیر نام برد.

مجموعه این سال شیدایی به آخر نرسد. باتکر فراوان از آقای حسین رجیبی که در گردآوری این اثر یاری رساندند.

استکان بذاتی: اتحادیه جهانی فشارخون بالا، روز جهانی فشارخون بالا را از سال ۲۰۰۵ میلادی به منظور افزایش آگاهی در خصوص فشارخون بالا در سراسر دنیا مطرح کرده است و از آن به بعد این روز به عنوان یک واقعه سالانه هر سال در روز ۱۷ ماه می سال میلادی (۲۷ اردیبهشت)، توسط اتحادیه جهانی فشارخون بالا، انجمن بین المللی فشارخون بالا و جوامع مربوطه در دنیا جشن گرفته می شود.

موضوع اسمال «از مقدار فشارخون خود مطلع باشید» طبق مطالعه اخیر بار جهانی بیماری ها، فشارخون بالا خطر مهم مرگ و ناتوانی در دیابت، یکی از مواع مهم در کنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالای بودن میزان فشارخون خودشان است.

با این حال مراحل قابل انجام ساده ای برای ادغام ارزیابی معمول فشارخون در برنامه ها و محیطی کار، جامعه و نیز تمام جوامع، می تواند نقش مهمی داشته باشد.

فشارخون چیست؟ فشارخون نیرویی است که به علت پمپ خون در سراسر بدن توسط قلب، بر دیواره شریانها ایجاد می شود.

مقدار فشارخون خود را بدانید. اولین عدد که فشارخون سیستمی است، حداکثر فشاری است که به علت انقباض قلب بر دیواره شریانها ایجاد می شود.

مقدار فشارخون سیستول بالای ۹۰ میلی متر جیوه و کمتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه، به عنوان فشارخون طبیعی در بزرگسالان در نظر گرفته می شود.

حتی در افرادی که فشارخون طبیعی دارند، در طول روز فشارخون تمایل به بالا و پایین رفتن دارد.

اما اگر اعداد فشارخون شما در اکثر اوقات بالای مقدار فشارخون طبیعی باشد، در معرض خطر هستید.

در صورتی که به بیماری دیابت یا بیماری مزمن کلیوی مبتلا باشید، اگر مقدار

دلواپس ایران ما

دلواپس ایران ما

دلواپس ایران ما، گروهی از دانشجویان ایرانی است که در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

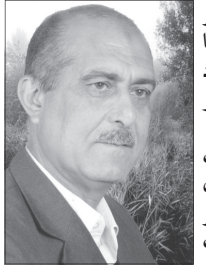
این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.



خواهند با ملت های دنیا در راستای صلح جهانی با رعایت حقوق حقه خود و احترام متقابل تعامل و مراد داشته باشند.

سیاست امروز وزارت خارجه را دولت ایران تنها دنبال می کند و در تبیین آن تنها مشارکت داشته و دارد.

بنابراین آنچه در رابطه با گفتگوهای هسته ای و رسیدن به یک توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.

دولتی که با توافق هسته ای با غرب و قدرتهای جهانی صورت می گیرد، تلاشی است که در دولتهای نهم و دهم نیز دنبال شده است و با مشاوره و هم اندیشی در حال دنبال شدن است.



Saeed



دلوایسی

دلوایسی: گروهی از دانشجویان ایرانی است که در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

این گروه در پی اصلاح وضعیت کشور است و در پی احقاقک و اصلاح وضعیت کشور است.

آنچه درباره هندوانه نمی دانید

تناجی نشان داد که میزان LDL یا کلسترول بد خون در گروهی که آب هندوانه مصرف کرده بودند، ۵۰ درصد کمتر بود.

این گروه تشکیل پلاک در دیواره سرخراگ ۵۰ درصد کاهش داشت. هندوانه از طریق کنترل وزن، سلامت قلب را بهبود می بخشد.

مشهورترین میوه در تأمین سلامت بدن معرفی شده است، اما تحقیقات جدید نشان می دهند که هندوانه نقش بسیار مؤثری در سلامت قلب و عروق ایفا می کند.

متخصصان معتقدند که ماده ای به نام سیتروئیل که در هندوانه به فراوانی یافت می شود، مسئول کاهش کلسترول، فشار خون، وزن و جلوگیری از تشکیل پلاک سرخرگی می باشد.

میه موجب کاهش آتراسکلروز (تصلب شراین) می گردد. در مطالعه اخیر، دانشمندان موش های آزمایشگاهی را به دو گروه تقسیم نمودند.

به گروه دیگری همان مقدار آب به همراه محلولی داده شد که محتوای کربوهیدرات آن دقیقاً مشابه گروه اول (آب هندوانه) بود.

تناجی نشان داد که میزان LDL یا کلسترول بد خون در گروهی که آب هندوانه مصرف کرده بودند، ۵۰ درصد کمتر بود.

این گروه تشکیل پلاک در دیواره سرخراگ ۵۰ درصد کاهش داشت، سطح سیتروئیل افزایش یافت و افزایش وزن ۳۰ درصد کمتر از گروه دیگر بود.

متأسفانه سالانه ۲۰ درصد از محصول هندوانه در اغلب نقاط دنیا هدر می رود، زیرا معمولاً کشاورزان برای برداشت این محصول چندین هزنه نمی کنند.

متخصصان معتقدند که از این میزان هندوانه هدر رفته می توان برای استخراج ترکیبات سودمند از جمله سیتروئیل و لیکوپن (رنگدانه قرمز) استفاده نمود.

این عرق گیاهی لاغر می کند

مهدی برهانی، مدیر انجمن علمی طب سنتی ایران به افرادی که تمایل دارند وزن خود را کاهش دهند توصیه کرد یک ربع قبل و بعد از مصرف نصف استکان عرق نعنا

مصرف کنند چراکه مصرف نعنا میزان چربی سازی را در بدن کاهش می دهد. وی گفت: افرادی که اقدام به لاغری و کاهش وزن می کنند ممکن است به دلیل اینکه چاق شده اند دچار مزاج سرد شوند، در نتیجه از عوارض ساده آن ایجاد بیوست و نفخ معده است.

وی ادامه داد به این افراد توصیه می شود که مصرف مقداری عرق نعنا را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند به طوری که یک ربع قبل و بعد از غذا خوردن، نصف استکان عرق نعنا مصرف کنند.

گفت: مصرف عرق نعنا باعث می شود تا حرارت معده افزایش یابد و در نتیجه عرق معده را بالا می برد از سوی دیگر، میزان چربی سازی نیز در بدن کاهش می یابد.

مدیر انجمن علمی طب سنتی ایران افزود مصرف عسل با آلبیومو نیز به افرادی که تمایل دارند وزن خود را کم کنند توصیه می شود.

این موارد مصرف یک قاشق عسل و آلبیومو به هنگام صبح به همراه نصف لیوان آب توصیه می شود.