

این خوراکی ترش، قلب و کبدتان را نجات می‌دهد



ریواس، گیاهی با طعم خاص و رنگ جذاب، فراتر از یک خوراکی فصلی است. این گیاه به ظاهر ساده، سرشار از ترکیبات دارویی و آنتی‌اکسیدانی است که در بهبود سلامت کبد و کوارش نیز کمک می‌کند.

تهیه غذاهایی چون خورش ریواس، آش، ترشی یا حتی مربا استفاده می‌کنند.
با اینکه در نگاه اول فقط یک چاشنی یا افزودنی به حساب می‌آید، اما در واقع ترکیبی مغذی و درمانی است که در همان وعده‌های محدود مصرفی، مقادیر قابل توجهی فیبر، پتاسیم، منگنز، ویتامین‌های گروه B را وارد بدن می‌کند.
نقش ریواس در تنظیم کلسترول و سلامت قلب
تحقیقات علمی نشان داده‌اند که ریواس می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد. آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در این گیاه، مانند کانتینن و کورستین، به پاکسازی رگ‌ها و کاهش چربی خون کمک می‌کنند. مصرف منظم ریواس (در حد اعتدال) می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب و عروق باشد.

مناسب برای گیاه‌خواران و رژیم‌های پاکسازی
ریواس یکی از انتخاب‌های محبوب در رژیم‌های گیاه‌خواری، خام‌گیاه‌خواری و رژیم‌های سبز داد است. خاصیت ادرارآور طبیعی، عملکرد کبد و کلیه‌ها را بهبود می‌دهد و از تجمع سموم در بدن جلوگیری می‌کند. همچنین به دلیل کالری بسیار پایین و فیبر بالا، در برنامه‌های کاهش وزن نیز جایگاه ویژه‌ای دارد.

یک هشدار جدی: زیاده‌روی نکنید
گرچه ریواس خواص زیادی دارد، اما مصرف بیش از اندازه آن ممکن است برای برخی افراد به‌ویژه کسانی که سنگ کلیه دارند، مشکل‌ساز شود. اسید اگزالیک موجود در ساقه ریواس، در مصرف طولانی‌مدت یا بیش از حد می‌تواند در بدن تجمع یافته و منجر به بروز سنگ کلیه شود. به همین دلیل، پزشکان مصرف متعادل و همراه با مایعات فراوان را توصیه می‌کنند.
ریواس گیاهی است که تنها در مدت کوتاهی از سال در دسترس است، اما در همین فرصت کم، می‌تواند به بخشی مؤثر از تغذیه سالم تبدیل شود. چه آن را در قالب غذا مصرف کنید، چه به صورت مربا یا حتی نوشیدنی، ریواس می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، پاکسازی بدن و کاهش التهاب کمک کند. کافی است آن را به‌موقع، به اندازه و آگاهانه استفاده کنید.

بهداشت و سلامت

با فواید کاهش وزن آشنا شوید

گروه **بهداشت و سلامت** – حقیقت این است که انسان ها همواره در حال تحول هستند؛ ما همیشه چیزهای متفاوتی را تجربه می‌کنیم که تغییر می‌کنند

و زندگی روزمره ما را تغییر می‌دهند. هیچ شکمی نیست که چیزهایی مانند دواج یا شغل، معاملات بزرگی هستند، چیزهای کوچک مثل کاهش وزن به خصوص وقتی مقدار قابل توجهی است هم چندان بی اثر نیست.

داشتن حس چشایی بهتر:

بعد از کاهش وزن، ممکن است طعم غذاها را بهتر تشخیص دهید. طبق مطالعه دانشگاه استنفور، دافراد مبتلا به اضافه وزن حساسیت کمتری نسبت به افراد

لاغر دارند. ممکن است به این دلیل باشد که حس چشایی با استفاده بیش از حد کمی از کار می‌افتد. غذاهای سالم را امتحان کنید که قبل از آن لذت نمی‌برده‌اید تا به این طریق بهتر بتوانید لاغر بمانید.

کنار گذاشتن داروها:

همان طور که می‌دانید داشتن یک وزن سالم می‌تواند از ابتلا به بیماری‌هایی مانند ناراحتی قلبی و دیابت جلوگیری کند، اما آیا می‌دانید که کاهش وزن نیز می‌تواند به بهبود علائم بیماری فعلی شما کمک کند؟ که ممکن است باعث مصرف دوز پایین داروهای فعلی یا خاص شود.

هوش بهتر:

اندام لاغر مغز باهوش تر؟ طبق تحقیقات منتشر

گروه **بهداشت و سلامت** – غذاهای آماده و غذاهای بسته‌بندی شده می‌توانند به تدریج به مغز افراد آسیب برسانند.

یک مطالعه جدید می‌گوید غذاهای فوق فرآوری شده مانند غلات صبحانه، نوشابه، هات داگ و سس کچاپ، خطر ابتلاء به بیماری پارکینسون را در فرد افزایش می‌دهند.

محققان گزارش دادند افرادی که حدود ۱۱ وعده غذای فوق فرآوری شده در روز مصرف می‌کردند، ۲.۵ برابر بیشتر از افرادی که کمترین مقدار را مصرف می‌کردند، در معرض خطر ابتلاء به سه یا بیشتر

علائم اولیه پارکینسون بودند. محققان گفتند نمو نه‌های تک و عده‌ای از غذاهای فوق فرآوری شده شامل یک قوطی نوشابه، ۳۰ گرم چیس سبب زمینی، یک برش کیک بسته‌بندی شده، یک هات داگ یا یک قاشق غذاخوری سس کچاپ است.

دکتر «شیانگ گائو»، محقق ارشد و رئیس مؤسسه تغذیه دانشگاه فوآن در شانگهای، گفت: «داشتن یک رژیم غذایی سالم بسیار مهم است زیرا با کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های عصبی مرتبط بوده و انتخاب‌های غذایی که امروز انجام می‌دهیم می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت مغز ما در آینده تأثیر بگذارد.»

گائو ادامه داد: «شواهد رو به رشدی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی ممکن است بر ابتلاء به بیماری پارکینسون تأثیر بگذارد.

تحقیقات ما نشان می‌دهد که خوردن بیش از حد غذاهای فرآوری

شده، مانند نوشابه‌های شیرین و تغلات بسته‌بندی شده، ممکن است

علائم اولیه بیماری پارکینسون را تسریع کند.»

بیماری پارکینسون یک اختلال حرکتی پیشرونده است که باعث لرزش، سفت شدن یا مشکل در تعادل و هماهنگی بدن افراد می‌شود. طبق گفته مؤسسه ملی پیری، این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های مغزی که هورمون دوپامین را تولید می‌کنند، می‌میرند یا دچار اختلال می‌شوند.

غذاهای فوق فرآوری شده عمدتاً از مواد استخراج شده از غذاهای کامل، مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و قندهای افزوده ساخته می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و ماندگارتر کنند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم‌دهنده‌ها و تثبیت‌کننده‌ها.

برای این مطالعه، محققان سلامت نزدیک به ۴۳۰۰۰ متخصص بهداشت ایالات متحده را که در دو مطالعه پزشکی در مقیاس بزرگ شرکت داشتند، پیگیری کردند.

هیچ‌کدام در شروع مطالعه پارکینسون نداشتند. با میانگین سنی ۴۸ سال، آنها ۲۶ تا سال از طریق معاینات پزشکی منظم، پرسشنامه‌های سلامت و عادات غذایی پیگیری شدند.

تیم تحقیقات علائم اولیه پارکینسون را در بین شرکت‌کنندگان، از جمله مشکلات خواب با حرکت سریع چشم (REM)، یبوست، افسردگی در قد بدن، اختلال در دید، خواب‌آلودگی بیش از حد در

افسردگی در قد بدن، اختلال در دید، خواب‌آلودگی بیش از حد در

عاقبت شوم عشق و عاشقی با دختر همسایه

روی آوردم. حالا جوانی ساکت وآرام بودم که فقط در کنار پدرم

به مزرعه می رفتم و مشغول کار می شدم. یک سال بعد از این ماجرا بود که پدرم پیشنهاد داد ب «راضیه» ازدواج کنم. او دختر صاحب زمین هایی بود که پدرم در آن جا کشاورزی می کرد.

پدر «راضیه» وضعیت مالی خوبی داشت و تقریباً از افراد ثروتمند روستا محسوب می شد ولی من زیاد راضی به این ازدواج نبودم

چرا که «راضیه» ۱۰ سال از من بزرگتر بودو نمی توانستم یکدیگر را درک کنیم. با وجود این با اصرارهای پدرم پذیرفتم و متقاعد شدم که با «راضیه» ازدواج کنم. او دختر خوب و با اخلاقی بود و من به این خاطر خوشحال بودم. طولی نکشید که برای زندگی مشترک به شهر آمدم و من با سفارش پدر راضیه در یک شرکت خصوصی به عنوان «بندارچی» مشغول کار شدم. بعد از یک سال خداوند پسری

به من عنایت کرد که فضای زندگی مشترک ما را تغییر داد. در این شرایط برادر «راضیه» هم به شهر آمد تا در کنار ما زندگی کند.

این بود که اختلافات ما از همین جا شروع شد چرا که اخلاق و رفتار من و «عباس» به شدت با یکدیگر متفاوت بود و من نمی توانستم رفتارهای کودکانه او را تحمل کنم. البته پدر و مادر راضیه هم به من مشهود می آمدند و مدتی طولانی را در خانه ما مهمان می شدند که این موضوع هم به اختلافات خانوادگی بین من و راضیه دامن می زد؛ چرا که آن ها در این مدت در زندگی ما دخالت می کردند و رفتارهای «راضیه» هم تغییر می کرد. از سوی دیگر من که اهل هیچ دود و دمی نبودم به خاطر همین در گیری های خانوادگی به مصرف سیگار و کچم هم به استعمال مواد مخدر روی آوردم و مدتی بعد از محل کارم اخراج شدم. حالا دیگر نمی توانستم مخارج زندگی را تامین کنم به همین خاطر راضیه را به همراه پسرم اکتون پرورده در شعبه اول دادسرای جنایی مفتوح و در حال رسیدگی است. به روستا فرستادم تا مدتی را در کنار خانواده اش روزگار بگذراند.

اختلاف بر سر مبلغ رهن خانه به قتل منجر شد

گروه **حوادث** – اختلاف بر سر مبلغ رهن یک خانه به قتل صاحبخانه که مردی ۸۰ساله بود منجر شد.

با اعلام قتل پیرمرد ۸۰ساله، پرونده‌ای در شعبه اول دادسرای امور جنایی تهران به ریاست قاضی اختیاری مفتوح شد.

پس از تحقیقات به عمل آمده متهم این پرونده دستگیر و به قتل اعتراف کرد. متهم در اعترافاش گفت که با همسرش اختلاف پیدا کرده بود و برای اینکه جدا زندگی کند در دیوار دنبال رهن خانه می گشت.

پس از جستجو در دیوار، خانه این پیرمرد را برای اجاره پسندیده بود و برای

یکشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۴، ۵ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۱۰ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۲۳، صفحه ۹



کاهش علائم آرتروز:

چربی اطراف شکم برای استخوان ها مضر است و کاهش وزن در دست و پا برنامه، استخوان ها را قوی

ترمی کند و به کاهش علائم آرتروز نیز کمک می کند.

بهبود عملکرد حافظه:

اگر در طول زندگی به یاد آوردن نام افراد برای شما دشوار بوده است، شاید اضافه وزن دلیل آن باشد.

در یک مطالعه، زنان پس از کاهش وزن بهتر از قبل در آزمون های حافظه عمل کردند. اسکن مغز نشان داد زمانی که زنان وزن خود را کاهش می دهند، فعالیت بیشتری برای سپردن خاطرات و فعالیت کم تر برای به یاد آوردن خاطرات انجام می دهند. برای اطمینان از اینکه قادر خواهید بود اطلاعات حیاتی را در اواخر زندگی به یاد آورید، حتماً از غذاهای پر چرب که به مغز آسیب می رساند اجتناب کنید.

می‌توانید بخوایید، که خود به تسریع روند کاهش وزن شما کمک می‌کند.

افزایش انرژی:

با افزایش وزن و کاهش فعالیت بدن انرژی بدن کاهش می‌یابد و فعالیت‌هایی مانند بالا رفتن از پله ها یا دویدن برایتان سخت می‌شود. با کاهش وزن و لاغر شدن انرژی بدن افزایش می‌یابد.

کاهش خطر ابتلاء به سرطان:

اضافه وزن و چاقی موجب التهاب در بدن و عوض شدن سلول های داخل بدن می‌شود. با کاهش وزن بدن التهاب های خطرناک کاهش و ابتلاء به سرطان کم می‌شود.

درمان افسردگی و بهبود حالات روحی:

چاقی سبب افسردگی می‌شود و افراد بعد از کاهش وزن احساس خوشحالی دارند. با کاهش وزن خلق و خو تغییر می‌کند.

مصرف زیاد نوشابه و هات داگ چه بلایی سر مغز می آورد؟

طول روز و کاهش توانایی بویایی، بررسی کردند.

سپس آنها این علائم را با میزان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده توسط افراد مقایسه کردند، پس از اینکه شرکت‌کنندگان را بر اساس میزان مصرف غذاهای فرآوری شده به پنج گروه تقسیم کردند.

افرادی که در گروه با بالاترین میزان مصرف – ۱۱ وعده یا بیشتر در روز – قرار داشتند، در مقایسه با افرادی که در گروه با کمترین میزان مصرف با کمتر از سه وعده روزانه بودند، ۲.۵ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سه یا چند علامت اولیه پارکینسون بودند.

محققان افزودند که خوردن غذاهای فوق فرآوری شده بیشتر با افزایش خطر ابتلاء به تقریباً همه علائم اولیه پارکینسون به جز یبوست مرتبط است.

محققان گفتند که غذاهای فوق فرآوری شده حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی ناسالم مانند قند، سدیم و چربی‌های اشباع اضافی هستند که ممکن است ارتباط آنها با پارکینسون را توضیح دهد. افزودنی‌های غذایی نیز ممکن است در التهاب آسیب‌رسان به مغز نقش داشته باشند.

گائو گفت: «انتخاب مصرف کمتر غذاهای فرآوری‌شده و مصرف بیشتر غذاهای کامل و مغذی می‌تواند استراتژی خوبی برای حفظ سلامت مغز باشد. برای تأیید یافته‌های ما منی بر اینکه خوردن غذاهای کمتر فرآوری‌شده ممکن است علائم اولیه بیماری پارکینسون را کند کند، مطالعات بیشتری لازم است.»



من هم که آواره کوچ و خیابان ها ششده بودم، به سختی مخارج اعتباردم را تامین می کردم. در همین روزها بود که هنگام پرسه زنی در یکی از خیابان ها چشمم به موئورسیکلنی افتاد که روشن بود. بلافاصله شیطان فریتم دادو موئورسیکلتر را به سرقت بردم. پلاک آن را کتدم و یک پلاک دستنویس روی آن نصب کردم و چندروز بعد با موئورسیکلتم به و ستارفتم تا همسر و فرزندم را ببینم ولی بازهم در گیری بین من و خانواده «راضیه» شروع شد. پدرش مدعی بود باید تکلیف دخترش را روشن کنم؛ من هم گفتم با موئورسیکلتم کار می کنم و زمانی که توانستم خانه ای را اجاره کنم به سراغ همسر می آیم. این گونه بود که دوباره به مشهد بازگشتم و به مسافرت کشی با موئورسیکلتم سرقتی ادامه دادم ولی چند روز بعد ناگهان گشت موتوری کلاتری شهیدنواب صفوی در کنارم توقف کرد و ماموران با مشاهده پلاک موئورسیکلتم، مرا به کلاتری انتقال دادند. این جامه مجبور شدم به ماجرای سرقت موئورسیکلتم اعتراف کنم اما ای کاش...

درحالی که جوان ۳۰ساله مدعی بود دیگر آبروش رفته و همسرش طلاق می گیرد، درصدهای اطلاعاتی ماموران انتظامی با دستور ویژه سرهنگ علی ابراهیمیان(رئیس کلاتری نواب صفوی) برای ریشه یابی سرقت های احتمالی دیگر این جوان

پدر بی رحم بخاطر دختر، پسرش را کشت

گروه **حوادث** – پدری که در حمایت از دخترش، پسر معتادش را به قتل رسانده است به زودی در دادگاه کیفری استان تهران پای میز محاکمه می رود.

منتهم وقتی در خانه دخترش حضور داشت، پسرش را با چاقو زد و پسر جوان جانش را از دست داد.

پلیس با تماس تلفنی دختری جوان در جریان یک درگیری قرار گرفت. وقتی ماموران به محل رسیدند با جسم بی جان پسر ۱۸ ساله‌ای به نام آریون آریون در محل قتل قتل قاتل پسرش است و به این ترتیب با دانش داشت.

آید، خواهر آریون، که درگیری در خانه او رخ داده بود، مورد بازجویی قرار گرفت و گفت: من همسر و فرزند دارم و همراه پدرم در یک ساختمان زندگی می‌کنم. پدرم بعد از مادرم ازدواج کرده بود و یک بچه داشت. مادرم از زن خوبی بود و ما او را مادر می‌دانستیم. پدرم از همسر دومش یک پسر داشت که همان آریون بود. روز حادثه صدای درگیری سسیدیدی از خانه مادرم شنیدم. به آنجا رفتم و دیدم آریون با مادرش درگیر شده است. سعی کردم مادرم را کمک کنم. آریون من را از خانه بیرون کرد. بعد از چند دقیقه صدا قطع شد.

زن جوان در ادامه گفت: وقتی دوباره به خانه مادرم رفتم، او گفت آریون کارت پانکی‌اش را بر داشته و رفته است. برادرم اعتیاد داشت و

راز جسدی که از خانه وحشت پیرون آند لورفت

گروه **حوادث** – بر اساس رای قضات شعبه ششم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی، دو تن از عاملان جنایت در «خانه وحشت» به اعدام و دو نفر دیگر نیز به تحمل زندان محکوم شدند.

از حدود ۱۴ سال قبل زمانی تشکیل شد که سوم اردیبهشت سال ۸۹، ماجرای گم ششدن جوان ۳۳ساله‌ی به نام «نعمت» در شهرستان تربت جام، نیروهای انتظامی را به تکاپو انداخت. «نعمت» که به شهرستان پیگیری سرزنش‌های موجود، دامنه تحقیقات پلیس به معملات مواد مخدر گره خورد و مشخص شد که «نعمت»، «زندانی بند باز در تربت جام» با برخی از قاچاقچیان محموله‌های سنگین مواد مخدر اختلاف مالی دارد. با این رزنه‌های اطلاعاتی، در نهایت خودروی منتهم داخل منزلی کشف و مشخص شد که زن جوانی در پوشش دانشجو با «نعمت» ارتباط برقرار کرده و او را به درون منزلی کشیده است که بعدها «خانه وحشت» لقب گرفت.

چند روز بعد با دستگیری برخی از افراد در تبط با این پرونده جنایی، راز «خانه وحشت» لو رفت و جسد دفن شده «نعمت» از زیر خاک های «خانه وحشت» بیرون آمد؛ اما متهمان اصلی پرونده به مکان نامعلومی گریخته بودند. تحقیقات در این پرونده جنایی همچنان با دستورهای



خیلی همه را اذیت می‌کرد. ما از دستش عاصی بودیم. حتی یکبار من و شوهرم از او شکایت کردیم و خواستم پلیس بازداشتش کند. چون اعصاب همه را خرد کرده و به خانه من حمله کرده بود. شب که پدرم به خانه آمد، مادر آریون به او گفت چه اتفاقی افتاده است. حدود ۱۲ شب بود که آریون دوباره آمد. او در خانه من را زد. با چاقو و گوشت‌کوب حمله کرد تا من را بزند. پدرم از پشت سر آمد. یک چاقو دستش بود. من آریون را اهل دادم تا نواند من را بزند. وقتی دوباره حمله کرد، پدرم از پشت او را زد تا آسیبی به من وارد نکند.

بعد از گفته‌های این زن جوان پدرش مورد بازجویی قرار گرفت و اظهارات دخترش را تأیید کرد. او گفت: دختر من با نامادری‌اش ارتباط خوبی داشت. ما همگی در یک خانه زندگی می‌کردیم و هر کدام یک واحد آپارتمان داشتیم. ما زندگی خوبی داشتیم تا اینکه آریون اعتیاد پیدا کرد. او به دلیل اینکه موادی کشیده، همه را اخیلی اذیت می‌کرد و بسیار عصبی بود. من برای نجات جان دخترم چنین کاری کردم.

بعد از پایان بازجویی‌ها و صدور کیفرخواست پرونده‌برای رسیدگی به دادگاه کیفری استان تهران ارسال شدو منتهم به زودی محاکمه می‌شود.

راز جسدی که از خانه وحشت پیرون آند لورفت



ویژه قضایی ادامه داشت تا این که آبان سال ۱۴۰۰ بالاخره مخفیگاه متهمان فراری در تهران شناسایی و پس از گذشت ۱۱سال از ماجرای «خانه وحشت» عاملان جنایت در دومین ماه پاییز دستگیر و به تربت جام منتقل شدند. آنان پس از اعتراف به آدم ربایی و شکنجه‌های هواناک در «خانه وحشت» هر کدام تلاش می‌کرد تا از تکاب قتل

را به گردن دیگری بیندازد و خود را بی‌گناه جلوه دهد. عاملان اصلی جنایت در عین حال به فرار به کشور افغانستان اعتراف و اظهار کردند که به طور قاچاقی بعد از وقوع قتل و با همکاری یکی از قاچاقچیان مواد مخدر به افغانستان گریخته و ماه ۴ را در آن جا مخفی شده اند!

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱