

راز سلامتی در دل میوه‌ای سرخ و خنک

گروه بهداشت و سلامت – با آغاز فصل تابستان و گرم شدن هوا، میوه‌های خنک و آبدار بیش از همیشه در سبد غذایی خانواده‌ها جای می‌گیرند و یکی از محبوب‌ترین این میوه‌ها بدون شک هندوانه است؛ میوه‌ای با طعم دلنشین، رنگ جذاب و خواصی که شاید بسیاری از ما از آن بی‌خبر باشیم.

منبع غنی از آب و رطوبتبخش طبیعی هندوانه حدود ۹۲درصد از وزن خود را از آب تشکیل می‌دهد، این ویژگی آن را به یک نوشیدنی طبیعی و موثر برای تأمین آب بدن در روزهای گرم تبدیل می‌کند و مصرف هندوانه در فصول گرم علاوه بر تأمین آب، حاوی ترکیبات معدنی است که به تعادل الکترولیت‌های بدن نیز یاری می‌رساند.

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها

هندوانه حاوی مقادیر قابل توجهی از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لیکوپن، بتاکاروتن و ویتامین C است. لیکوپن همان ترکیب رنگ‌دانه‌ای است که رنگ قرمز جذاب هندوانه را ایجاد می‌کند. این ماده به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی شناخته می‌شود که می‌تواند به پادریکال‌های آزاد مقابله کرده و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و برخی انواع سرطان کمک کند.

رازهای سلامت در دل میوه‌ای سرخ و خنک
مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم هندوانه می‌تواند به بهبود سلامت قلب کمک کند، چرا که لیکوپن می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش داده و از اکسیداسیون آن جلوگیری کند.

مناسب برای سلامت پوست و مو
وجود ویتامین C و ویتامین A در هندوانه، آن را به میوه‌ای دوست‌دار زیبایی تبدیل کرده‌است، ویتامین C در سنتز کلاژن نقش ایفا دارد که برای حفظ طراوت و خاصیت کشسانی پوست ضروری است. ویتامین A نیز به بازسازی سلول‌های پوستی کمک می‌کند.

به تأمین آب بدن کمک می‌کند

نوشیدن آب یک راهکار مهم برای تأمین آب مورد نیاز بدن است و باعث حفظ رطوبت بدن



📌 **با آغاز روزهای گرم تابستان، هندوانه به یکی از**

پورفردارترین میوه‌ها در سفره‌های ایرانی تبدیل می‌شود. اما این

میوه‌ی خوش‌رنگ و آبدار، فراتر از طعمی دلنشین، خواص ب‌شمار

برای سلامت بدن دارد.

می‌شود. ولی خوردن برخی مواد غذایی که حاوی میزان زیادی آب هستند نیز می‌تواند برای تأمین آب بدن کمک کننده باشد. شاید برایتان عجیب باشد ولی باید بدانید که ۹۲ درصد از هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. حجم زیاد آب در میوه و سبزیجات موجب می‌شود که بعد از خوردن آنها احساس سیری کنید و ترکیب آب و فیبر در این خوراکی‌ها به این معنی است که بدون اینکه کالری زیادی را وارد بدن خود کنید، در حال مصرف حجم مناسب ماده غذایی هستید.

کمک به عملکرد عضلات

هندوانه حاوی سیترولین، یک نوع آمینو اسید طبیعی است که نقش مهمی در کاهش خستگی عضلانی و بهبود عملکرد ورزشی ایفا می‌کند. ورزشکاران اغلب از آب هندوانه به عنوان یک نوشیدنی طبیعی برای ریکاوری استفاده می‌کنند.

حاوی ترکیباتی است که به جلوگیری از

سرطان کمک می‌کند

محققان بر روی لیکوپن و دیگر ترکیبات گیاهی ویژه‌ای که در هندوانه وجود دارد، تحقیقاتی انجام داده‌اند تا ببینند که آیا اثر ضد سرطانی دارد یا خیر. نتایج نشان داده که مصرف لیکوپن با احتمال کمتری در ابتلا به برخی از سرطان‌ها همراه است. قوی‌ترین ارتباط دیده شده بین لیکوپن و سرطان سیستم گوارش بوده‌است. همچنین نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهد سرطان با کم کردن فاکتور رشد شبه‌انسولین کاهش یافته‌است، این ماده پروتئینی است که در تقسیم سلولی نقش دارد و میزان بالای آن با بیماری سرطان مرتبط‌است. این ماده همچنین برای توانایی‌اش در مهار رشد تومور مورد بررسی قرار گرفته‌است.

تخمه هندوانه حاوی میزان زیادی منیزیم است که به پاکسازی روده و پوست کمک می‌کند. این

بهداشت و سلامت

لاغری با مصرف ناشتای آبلیمو و سرکه سیب؛ آری یا خیر؟

گروه بهداشت و سلامت – دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر موثر بودن مصرف آبلیمو و سرکه به صورت ناشتا در لاغر شدن، عنوان کرده که این باور فاقد شواهد علمی کافی بوده و سرکه سیب و آبلیمو به علت اسیدی بودن ممکن است در مصارف زیاد و به صورت ناشتا، برای بدن مضر باشند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف آبلیمو و سرکه به صورت ناشتا به لاغری کمک می‌کند؟، مطرح کرد: سرکه سیب و آبلیمو به احتمال زیاد برای کاهش وزن موثر نیست. طرفداران سرکه سیب ادعا می‌کنند که این سرکه دارای فواید بی شماری برای سلامتی است و نوشیدن مقدار کم یا مصرف مکمل قبل از غذایه کاهش اشتها و سوزاندن چربی کمک می‌کند، با این حال، پشتیبانی علمی برای این ادعاها وجود ندارد. بنابر اعلام وزارت بهداشت، مطالعات در مورد موثر بودن سرکه سیب برای کاهش وزن، به طور مداوم کاهش وزن قابل توجه و پایدار را در گروه‌های مختلف افراد نشان نداده‌است. اگرچه استفاده گهگاهی از سرکه و آبلیمو، برای اکثر افرادی بی خطر است، اما در مجموع سرکه سیب و آبلیمو بسیار اسیدی هستند و اگر آن را اغلب یا به مقدار زیاد بنوشید، ممکن

نکاتی برای تسهیل ورزش کردن در خانه



زمانی را پیدا کنید که برای شما مناسب‌تر باشد (صبح، قبل از شام، عصر)، تا موفقیت خود را تضمین کنید. در ابتدای هر هفته به تقویم خود نگاه کنید و تمرینات خود را در آن زمان قرار دهید. اگر یک روز زمان مورد نظر شما کارساز نبود، زمان دیگری را پیدا کنید که مناسب باشد.

بادهای پردازی کنید: وقتی احساس کردید که انرژی دارید و کاری می‌سوزانید، انگیزه بیشتری برای ادامه دادن خواهید داشت. وقتی به خصوص کمبود وقت دارید، این موارد را امتحان کنید:

– کمی موسیقی پخش کنید.

– هنگام تماشا ی تلویزیون، راه بروید.

– هنگام تمیز کردن یا سر و کله زدن با وسایل، تعداد قدم‌هایتان را افزایش دهید. هر بار یک کیسه خرید را با خود حمل کنید. به جای یک بار، دو بار از پله‌ها بالا بروید. با این ترفندها کالری بیشتری خواهید سوزاند.

همسایه‌کشی به‌خاطر پول شارژ!



۳ساله این زوج نیز شاهد جنایت بود. پس از پایان بررسی صحنه جرم و اظهارات تکان‌دهنده، کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی مأموریت یافتند با اقدامات فنی و اطلاعاتی تحقیقات خود را در رابطه با این پرونده ادامه دهند.

صدر کفرخواست برای متهم

خردامه اسمال، با اتمام جلسات بازپرسی از متهم این پرونده، بازسازی صحنه جرم و تحقیقات تکمیلی، قاضی سالار صنعتگر از بازپرس پرونده، صدور قرار جلب به دادرسی را صادر کرد و کفرخواست قاتل به‌اتهام مشارکت در ۲ فقره قتل عمدی از سوی دادسرای ناحیه ۲۷ (جراسم جنایی، ویژه قتل) صادر شد. بدین ترتیب، متهم به‌زودی در دادگاه کیفری یک استان تهران محاکمه خواهد شد.



در آغازین روزهای زندگی مشترک با زنجیره‌ای از دروغ و بحران و ناامیدی دست به گریبان بودم و باید مراقبت می‌کردم تا همسرم همه درامش را دود نکند! من برای فرار از زندگی در سایه نامادری به این ازدواج پاسخ مثبت دادم ولی اکنون زندگی ام در مسیر تباهی قرار گرفته بود. بالاخره بعد از ۶سال زندگی در توهم و ترس و نگرانی و در حالی که دختری خردسال داشتم از صادم جدا شدم و نفس عمیقی کشیدم به طوری که گویی دوره رهایی از گلویم فریاد می‌شد!

جسد زن و شوهر جوانی مواجه شدند که بر اثر ضربات متعدد چاقو به قتل رسیده بودند و یک پسر حدود ۳ساله با لباس خونین و چهره به‌ت زده که فرزند مقتول بود، در صحنه جنایت حاضر بود و بررسی‌ها نشان می‌داد که او این درگیری مرگبار را از نزدیک مشاهده کرده‌است.

مأموران تیم تشخیص هویت پلیس آگاهی در نخستین گام از اجساد و صحنه جرم اقدام به انگشت‌نگاری کردند. گزارش‌های اولیه نیز حکایت از آن داشت که این زن و شوهر در جریان درگیری با یکی از همسایه‌ها به قتل رسیده‌اند و عامل این جنایت قبل از رسیدن پلیس فرار کرده‌است.

بدین ترتیب اقدامات اطلاعاتی آغاز شد و طولی نکشید زود تیم پلیس آگاهی تهران بزرگ پیچیدو خیلی زود تیم بررسی صحنه جرم پای در ساختمان مورد نظر گذاشتند. ماشین‌های کلاتری ۱۱۵ رازی، پلیس آگاهی، مأموران تیم تشخیص هویت، آمبولانس پزشکی قانونی و خودروی بازپرس ویژه قتل در محل حضور داشتند، جمعیت زیادی نیز اطراف حلقه زردرنگ امنیتی جمع شده و با نگرانی به‌دنبال اخبار تازه‌ای از این جنایت هولناک بودند. تیم جنایی در راهپله‌های ساختمان مورد نظر با

گروه حوادث – کفرخواست پرونده مردی

که به‌خاطر اختلاف بر سر هزینه شارژ و مسائل ساختمان، زوج جوانی را به قتل رسانده بود، صادر شد.

روز حادثه، صدای درگیری ۲ همسایه در یک ساختمان، سکوت صبحگاهی محله کارگر جنوبی را در هم شکست و خیلی زود وقوع جنایتی هولناک به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰، گزارش داده شد.

طولی نکشید که ماجرای این مرگ مشکوک در بیستم کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ پیچیدو خیلی زود تیم بررسی صحنه جرم پای در ساختمان مورد نظر گذاشتند.

ماشین‌های کلاتری ۱۱۵ رازی، پلیس آگاهی، مأموران تیم تشخیص هویت، آمبولانس پزشکی قانونی و خودروی بازپرس ویژه قتل در محل حضور داشتند، جمعیت زیادی نیز اطراف حلقه زردرنگ امنیتی جمع شده و با نگرانی به‌دنبال اخبار تازه‌ای از این جنایت هولناک بودند. تیم جنایی در راهپله‌های ساختمان مورد نظر با

ازدواج‌های پنهانی زن جوان زندگیش را تباه کرد

خودنمایی کرد اما او هرگز نتوانست عشق و محبت مادرانه را نثارم کند. من در جست‌وجوی دوست‌داشتن ابودم‌یک حامی که دستم را بگیرد و عشق و عاطفه را در خانه فریادزند ولی گویی صدای خنده هم در منزل ما کم شده بود. زمانی که کیف مدرسه را هم به‌دست گرفتم تا دختری تحصیل کرده باشم با هم‌فکرانم در کردایی خالی بیوه‌دمی چرخید! قلبم شکسته بود! حتی تصاویر دفتر و کتاب‌ها نیز آزار می‌داد. فقط دوست داشتم از غربت درونی‌ام فرار کنم. شاید سرشتم به گونه دیگری رقم بخورد! با این وجود تا مقطع دبیرستان تحصیل کردم و در ۲۰ سالگی منتظر جوانی با اسب سفید بودم که با «صادق» آشنا شدم. او ۱۲ سال از من بزرگتر بود و من درحالی به عشقی یوشالی تن دادم که اعتقاد به موامع‌خدر و سیگار در وجود او موج می‌زد! حالا

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش