

داروی طبیعی برای خواب آرام، قلب سالم و کبد پاک

از طب سنتی تا پزشکی مدرن، عنب همواره به‌عنوان میوه‌ای شفافبخش شناخته شده و اکنون پژوهش‌ها نیز بر ارزش‌های بی‌نظیر آن مهر تأیید می‌زنند.

گروه بهداشت و سلامت – عنب، میوه‌ای کوچک و قرمز رنگ که به «خرمای چینی» نیز شهرت دارد، در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان تغذیه را به خود جلب کرده است. این میوه که به‌ویژه در خراسان جنوبی ایران به‌طور گسترده کشت می‌شود، نه‌تنها طعمی مطبوع و خوشایند دارد بلکه مجموعه‌ای شگفت‌انگیز از خواص دارویی و درمانی را در خود جای داده است. از گذشته‌های دور، عنب در طب سنتی ایران و چین جایگاه و یزایا داشته و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

در منابع طب سنتی آمده که عنب طبعی معتدل و مایل به سرد دارد و می‌تواند به کاهش حرارت بدن کمک کند، همچنین طیبیان کهن آن را برای آرامش اعصاب، بهبود کیفیت خواب و تقویت سیستم ایمنی توصیه می‌کرده‌اند. در فرهنگ چینی نیز این میوه بیش از دو هزار سال است که جایگاه دارویی دارد و حتی به‌عنوان نماد سلامتی و طول عمر شناخته می‌شود.

ویتامین‌ها و مواد معدنی پنهان در میوه‌ای کوچک

مطالعات علمی معاصر نشان داده است که ترکیبات موجود در عنب حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مفید مانند پتاسیم و آهن است. این عناصر حیاتی موجب شده‌اند تا عنب به یکی از میوه‌های مهم برای تقویت سیستم ایمنی، پیشگیری

از بیماری‌های قلبی و عروقی، تنظیم فشار خون و مقابله با استرس اکسیداتیو تبدیل شود. از جمله مهم‌ترین خواص عنب، می‌توان به اثرات آرامبخش آن بر اعصاب اشاره کرد؛ بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مصرف منظم عنب می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشیده و به کاهش اضطراب و بی‌خوابی کمک کند.

عنب؛ نقش آنتی‌اکسیدان‌ها در پیشگیری از سرطان

همچنین فیبر بالای این میوه موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و از بروز یبوست جلوگیری می‌کند. از سوی دیگر، وجود ترکیبات پلی‌فنولیک و فلاونوئیدها در عنب نقش مهمی در مهار رشد سلول‌های سرطانی ایفا کرده و آن را به یک گزینه طبیعی برای پیشگیری و حتی کمک به روند درمان برخی بیماری‌ها تبدیل کرده است.

علاوه بر این خواص، عنب در پاکستانی خون و تقویت عملکرد کبد نیز اثر گذار است. در طب سنتی ایران، مصرف عنب به‌عنوان یک داروی طبیعی برای تصفیه خون توصیه می‌شده و امروزه نیز تحقیقات نشان داده‌اند که ترکیبات موجود در این میوه می‌توانند به بهبود عملکرد کبد کمک کنند. وجود مقادیر بالای پتاسیم در عنب باعث تنظیم فشار خون می‌شود و مصرف آن برای بیماران قلبی نیز سودمنداست.

توصیه‌های طب ایرانی برای تقویت قلب

نه تنها از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند، بلکه به تقویت قوای قلب و ارتقای کیفیت زندگی نیز می‌انجامد.

غلامی، با تأکید بر ضرورت تحرک روزانه برای سلامت قلب یادآور شد: ورزش منظم و متناسب با شرایط بدنی، یکی از پایه‌های اصلی تقویت قلب است. در طب ایرانی توصیه شده که ورزش باید ملایم، تدریجی و مداوم باشد؛ فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی در هوای پاک، دوچرخه‌سواری و شنا، گردش خون را بهبود بخشیده به نحوی که بسا افزایش ضربان قلب حرارت غریزی را تقویت می‌کنند، حرارت غریزی را معتدل می‌کند و قوای قلب را می‌افزاید. ورزش سنگین یسا ناگهانی، به‌ویژه در افراد با سابقه مشکلات قلبی، می‌تواند مضر باشد و این افراد قبل از هر فعالیتی باید با پزشک خود مشورت کنند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود درباره اهمیت خواب کافی برای حفظ سلامت قلب افزود: خواب عمیق و منظم، فرصتی برای بازسازی قوای بدن و احیای عملکرد اعضای بدن از جمله قلب می‌باشد. خواب شبانه باید بین ۶ تا ۸

ساعت؛ بر اساس مزاج افراد و در ساعات متعارف

شب انجام شود؛ بهترین زمان خواب، پیش از نیمه‌شب است که هم با ریتم طبیعی بدن هماهنگ است. وی ادامه داد: کم‌خوابی یا بی‌خوابی مکرر، موجب افزایش فشار خون، تضعیف عضله قلب و بروز اضطراب و در نهایت اختلال در عملکرد قلب و گردش خون می‌شود.

غلامی با اشاره به ویژگی مزاج قلب یادآور شد: قلب در طب ایرانی گرم و تر دانسته شده که برای تقویت آن باید از خوردنی‌های لطیف و خون‌ساز مانند زرده تخم‌مرغ عسلی، گوشت سفید و کبک، سیب، به، پرتقال، زیتون، بادام، پسته، کشمش، موز، گل‌سرخ، هل، زعفران، بادرنجبویه و گاوزبان بهره گرفت.

وی در ادامه گفت: برخی غذاها به‌طور ویژه برای قلب مفیدند؛ از جمله فالوده سیب که با ترکیب سیب رنده‌شده، گلاب، عسل و زعفران تهیه می‌شود. این خوراکی با تعدیل سودا و تقویت روح، به نشاط قلبی کمک می‌کند. همچنین شربت جلاب به‌علت داشتن سکنجبین، بادرنجبویه و مقوی و بهبود رنگ چهره، از استرس، افسردگی،

ترس و وحشت می‌کاهد.

غلامی یادآور شد: از دیگر خوراکی‌های مؤثر می‌توان به حریره بادام (بادام پوست‌کنده، عسل و گلاب) که به دلیل لطافت، تقویت کننده قلب و حرارت غریزی است، مربای به یا رب به، به‌خصوص اگر با عسل تهیه شود که مقوی قلب و اعصاب محسوب می‌شود، سکنجبین (رش که انگور طبیعی، عسل و نعناع) برای پاک‌سازی و شربت انار طبیعی که مقوی قلب و تعدیل‌کننده اخلاط است، اشاره کرد.

وی تأکید کرد: این خوراکی‌ها باید به میزان متعادل و با توجه به مزاج فرد، شرایط جسمی افراد و با تجویز متخصصان طب ایرانی مصرف شوند.

رئیس گروه معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل تصریح کرد: سبزی‌های سبز رنگ و برگ‌دار چون اسفناج و کلم پیچ، نیز به دلیل داشتن مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان فراوان، مفیدند. وی ادامه داد: مصرف دمنوش‌هایی همچون بادرنجبویه، زرشک برای قلب‌های پر حرارت، گل‌گاوزبان همراه سنبل‌الطیب، به‌لایم، بهارنارنج و زعفران، همگی ششادی آور، آرام‌بخش و مقوی



شمار می‌آید. همچنین عنب حاوی مقدار مناسبی پتاسیم است که نقش حیاتی در کنترل عضلات دارد و با داشتن کربوهیدرات‌هایی به شکل قندهای طبیعی، انرژی بدن شما را تأمین می‌کند. به‌طور کلی، عنب میوه‌ای کوچک اما پرخاصیت است که ترکیبی از طعم شیرین و خواص دارویی گوناگون را در خود جای داده است. تحقیقات علمی جدید به‌طور پیوسته ابعاد تازای از ارزش‌های تغذیه‌ای و درمانی این میوه را آشکار می‌کنند و نشان می‌دهند که مصرف منظم آن می‌تواند بخشی مهم از سبک زندگی سالم باشد.

با توجه به قابلیت‌های دارویی، اقتصادی و کشاورزی عنب، به‌نظر می‌رسد این میوه در آینده‌ای نزدیک نعتها در ایران بلکه در سراسر جهان جایگاهی ویژه در سبد غذایی مردم پیدا کند و به‌عنوان یک «میوه سلامت» شناخته شود.



و توجه قلبی به یاد خدا، همگی از قوی‌ترین تقویت‌کننده‌های قلب به‌شمار می‌آیند. سلامت قلب حاصل مجموعه‌ای از انتخاب‌های درست در تغذیه، تحرک، آرامش روان و رعایت اصول تندرستی است. پایبندی به این اصول، نه‌تنها در پیشگیری از بیماری‌های قلبی مؤثر است، بلکه کیفیت زندگی را به‌طور چشمگیری بهبود می‌بخشد.

قلب هستند. همچنین استنشاق بوهای خوش مانند گلاب، نعنا، گل‌سرخ، به، سیب، دارچین و زعفران، می‌تواند روح را نوازش داده و به آرامش قلب کمک کنند.

غلامی در پایان تصریح کرد: امیدواری و دوری از یاس و ناامیدی، هم‌نشینی با افراد نیک‌اخلاق، ورزش منظم، گذار در طبیعت، شنیدن موسیقی‌های ملایم و آوای طبیعت، عبادت

رفاقتی که پایانی تلخ داشت!



احتمالی به جنین امکان آزمایش‌های تخصصی وجود ندارد. بالاخره تحقیقات ادامه یافت تا این که مدتی قبل «دوقلوها» به دنیا آمدند و بدین ترتیب امکان آزمایش‌های دی‌ان‌ای فراهم شد اما گزارش تخصصی تکان دهنده پزشکی سرنوشت متهمان این پرونده جنایی را تغییر داد. طبق گزارش مذکور، دوقلوها فرزندان «ر» (مقتول) بودند و اکنون این ماجرا به فاجعه‌ای هولناک تبدیل شده است. از طرف دیگر با این نظر پزشکی، قرار جلب به دادرسی این پرونده در حالی از سوی دادستانی مشهد صادر شد که قضات دادگاه کیفری یک خراسان رضوی نیز در برابر یک پرونده خاص قرار گرفته‌اند. در این ماجرای تلخ، دوقلوهای بی‌گناهی که آینده‌ای با سرنوشتی دردناک دارند از معضلات رسیدگی به پرونده هستند.

خشم به‌سرخی گراییده بود. او بدون توجه به عواقب چنین رفتار خطرناکی، ناگهان تصمیم و حشمتناکی گرفت. کاردی بزرگ را برداشت و به طرف محل سکونت «ر» به راه افتاد. وقتی زنگ مل به صدا درآورد بلحظاتی بعد، «ر» را در چهارچوب در حیاط دید و بدون تأمل با بیان ماجرای پیامک ها، بادامه داد که انتظار چنین رفتارهایی را از دوست دیرینه خودش نداشت.

«ر» که با دیدن چهره خشم آلود «ف» وحشتی عجیب سراسر وجودش را فراگرفته بود با طعنه‌خواهی از وی بیان کرد که احتمالاً سوءتفاهمی پیش آمده است! ولی همین عذرخواهی کافی بود تا دیگر رفاقت قدیمی به صحنه خونباری تبدیل شود! «ف» در یک لحظه کارد را ریبیرون کشید و خون دوستش را بر زمین ریخت! او سپس پیکر زخمی «ر» را ها کرد و راهی کلاحتری محل شد تا خود را تسلیم قانون کند.

از سوی دیگر با مرگ «ر» گزارش این جنایت هولناک به قاضی ویژه قتل عمد، مشهد، تحقیقات قضایی در این باره آغاز شد. متهم که مدعی بود همسرش باردار است از او نیز به‌خاطر رفتارهای خیانت آلودش در حالی که شایکتر کرد که به‌طور تلویحی دوستش را مهدورالدم می‌دانست امداعا می‌کرد هنوز هم نمی‌توانم این ماجرای شوک آور را بپذیرم.

متهم مذکور پس از تشریح جزئیات صحنه این جنایت و حشمتناک روانه زندان شد تا این پرونده جنایی روند دادرسی را طی کند. قاضی از پزشکان قانونی خواست تا آزمایش‌های تخصصی رادریاره ارتباط غیر اخلاقی «ر» و همسر متهم انجام دهند اما آن‌ها نظر دادند که فعلاً به دلیل آسیب

گروه حوادث – سال‌ها بود که رفاقت دیرینه داشتند. آن‌ها از دوران نوجوانی دست دوستی به هم داده بودند. به طوری که این رفاقت حتی بعد از ازدواج نیز ادامه یافت و به رفت و آمدهای خانوادگی منجر شد. «ف» و «ر» صمیمیتی خاصی را تجربه می‌کردند اما مدتی قبل ناگهان پیامی برگوشی همسر «ف» نقش بست که در انتهای پیام کلمه «غریزم» خودنمایی می‌کرد.

زمانی که «ف» به دور از چشمان همسرش به شماره تلفن ارسال‌کننده پیام چشم دوخت، بدل آشوبه‌ای وجودش را فرا گرفت. پیام از طرف «ر» بود. همان دوستی که سال‌ها بر سفره یکدیگر نان و نمک خورده بودند! افکارش به هم ریخت! سوءطن خیانت رهاش نمی‌کرد! نمی‌توانست این ماجرا را بآورد کند! چیزی به همسرش گفت اما خوابش هم نمی‌برد! صبح روز بعد پنهانی نزد فردی رفت که در زمینه بازیابی پیامک‌ها مهارت داشت و بالاخره موفق شد به پیامک‌هایی دست یابد که بین «ر» و همسرش رد و بدل شده بود. حالا دیگر خشم و عصبانیت در چهره «ف» امواج می‌زد که وارد منزل شد. او تلاش کرد راز این پیام‌های خیانت‌آلود را فاش کند اما همسرش همه چیز را انکار می‌کرد تا این که بالاخره یکی از ترندهای او کارمزاد شد و ناگهان همسر جوانش از ماجرای سخن گفت و مدعی شد که «ر» را با توسل به حلیه و نیرنگ به خانه‌ای برده تا برای حل یک مشکل به او کمک کند ولی در آن خانه اتفاقی شرم‌آور رخ داده است! «ف» در حالی این جملات تلخ را می‌شنید که دیگر چهره اش از شدت

گروه حوادث – درگیری دو همسایه برای جای پارک خودرو، با مرگ تلخ یکی از آن‌ها به پایان رسید.

عصر روز حادثه مشاجره لفظی بین دو همسایه در منطقه قاسم آباد مشهد بر سر جای پارک خودرو، در حسیالی و درگیری و کتک کاری کشید که بازهم زنگ تلفن پلیس ۱۱۰ به صدا درآمد، اما این بار مرد ۶۱ساله‌ای دچار حمله قلبی شد و به بیمارستان ناظران انتقال یافت.

ولی ایمن مرد که «بهاده» نام داشت جان خود را از دست داد و بدین ترتیب با حضور قاضی ویژه قتل عمد مشهد در مرکز درمانی تحقیقات جنایی آغاز شد.

بررسی‌های اولیه حکایت از آن داشت که آقای از کبودی و زخم‌های ناشی از درگیری روی پیکر مرد ۶۱ساله وجود دارد، اما این آثار علت اصلی مرگ وی نیست و او احتمالاً دچار شوک و سکنه قلبی

قتل باورنگردنی بخاطر جای پارک خودرو



تاسف باره ادامه یافت که وقوع جنایتی دیگر در کوی سیدی مشهد، قاضی ویژه قتل عمد را به محل کشف اجساد یک زوج جوان کشاند.

(غلامرضا) با دستور قاضی شعبه ۲۵۵ دادرسی عمومی و انقلاب مشهد بازداشت شد و در حالی بررسی‌های جنایی در باره ابعاد دیگر این ماجرای

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش