



می‌آیند.

علاوه بر این، مصرف منظم لیمو می‌تواند به تنظیم قند خون و کنترل وزن کمک کند. ترکیبات موجود در آن با بهبود حساسیت سلول‌ها به انسولین، برای افراد مبتلا به دیابت مفید است. همچنین وجود فیبرهای محلول به کاهش اشتها و ایجاد حس سیری کمک کرده و همین ویژگی لیمو را به همراهی مناسب برای برنامه‌های لاغری تبدیل کرده‌است.

لیمسو ترش میوای است که در کنار نقش مهم آن در آشنیبزی، مجموعه‌ای از خواص دارویی، درمانی و زیبایی را در خود جای داده است.از تقویت سیستم ایمنی و سلامت قلب گرفته تا بهبود پوست و کمک به کاهش وزن، همگی بخشی از فواید این میوه پرخاصیت هستند. گنجاندن لیمو در رژیم غذایی روزانه می‌تواند گامی مهم در جهت حفظ سلامتی باشد.

بهترین میوه ها و خوراکی های طبیعی برای درمان و کنترل کبد چرب

گروه بهداشت و سلامت – درمان فوری کبد چرب با روش های طبیعی و استفاده از میوه ها مزایایی نسبت به مصرف دارو دارد که اصلی ترین آنها تقوی سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر بیماری هاست. از آنجا که بیماری کبدچرب از جمله بیماری های خاموش و بی نشانه است، پیشگیری از ابتلا به آن از جمله اولویت ها قرار می گیرد. در ادامه به معرفی چندمیوه که برای پاکسازی و رفع مشکل کبد چرب بسیار مفید هستند،خواهم پرداخت.

لیمو:لیمویکی از بهترین و پرطر فدارترین میوه‌های فصل تابستان وزمستان است اما نوع ترش آن برای درمان کبد چرب بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد. نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیمو ترش تازه وجود دارد در آغاز روز می‌تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد.

لبو و آب لبو: لبو را حلقه حلقه کنبد خشک کنبد روی بخاری یا ششوفاز بعد پودرش کنبد مثل زعفران دم کنبد.برای رنگ غذا یا دسسر.آب لبو را در قالب یخ بفریزید هر وقت لازم داشتید یک حبه را از فریزر دراورید برای تزیین بلوه رنگ دسربزرگ فرنی، حتی رنگ مربا به،اگر رنگ نداشت زیرآب لبو بهترین درمان کم خونی است.

توت‌ها:توت‌هااین میوه‌های خوشمزه که انواع مختلفی دارند یکی از منابع غنی آنتی اکسیدان به شمار می روند.این نوع میوه ها غنی از آنتی اکسیدان است و کبد را ترمیم می کند.برای دفع چربی از سلول‌های کبد، از انواع توت ها استفاده کنید. **انگور:** یک لیوان آب تازه انگور بنوشید و یا از خوردن یک خوشه انگور کامل همرا باصبعانه لذت ببرید.

بهداشت و سلامت

راز سلامتی در قطره‌های ترش لیمو!

لیمو ترش، میوه‌ای کوچک و پرخاصیت، از تقویت ایمنی بدن تا جوان‌سازی پوست نقش مهمی در حفظ سلامت ایفا می‌کند.

C و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان موجود در آن تولید کلآژن را افزایش داده و به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند. همچنین مصرف منظم آب‌لیمو با استفاده موضعی از آن می‌تواند به کاهش لکه‌های پوستی و شفافیت صورت منجر شود. البته استفاده مستقیم از آب‌لیمو روی پوست باید با احتیاط و تحت نظر متخصص انجام گیرد، زیرا خاصیت اسیدی آن ممکن است در برخی افراد حساسیت ایجاد کند.

کمک به کاهش وزن با لیمو ترش

لیمو ترش به دلیل خاصیت افزایش متابولیسم و ایجاد حس سیری، یکی از انتخاب‌های محبوب در رژیم‌های لاغری است. نوشیدن آب‌لیمو در طول روز علاوه بر تأمین رطوبت بدن، به روند کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

جایگاه لیمو در طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی، لیمو ترش میوای با طبع سرد و خشک است که به خنک کردن بدن، کاهش حرارت خون و رفع عطش کمک می‌کند. به همین دلیل در مناطق گرمسیری مصرف آن بسیار رواج دارد. در فرهنگ غذایی ایرانی نیز لیمو همواره به‌عنوان یک چاشنی محبوب برای غذاهای گوشتی و سبکی‌ن استفاده می‌شود تا علاوه بر ایجاد طعمی خوشایند، به هضم بهتر غذایز کمک کند.

یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های لیمو ترش، توانایی آن در سم‌زدایی و پاکسازی بدن است. نوشیدن آب‌لیمو همراه با آب ولرم در آغاز روز، می‌تواند به دفع مواد زائد کمک کرده و به بهبود عملکرد کبد و کلیه‌ها بینجامد. این ویژگی باعث شده است که بسیاری از رژیم‌های

منظم این میوه می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد و در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کم کند.

علاوه بر این، لیمو ترش نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش دارد. اسیدسیتریک موجود در آن با تحریک ترشح شیره‌های گوارشی، به بهبود هضم غذا کمک می‌کند، همچنین فیبر محلول موجود در لیمو (به‌ویژه در پوست آن) می‌تواند بیوست را کاهش داده و سلامت روده‌ها را رتقا دهد.

بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند نوشیدن آب‌ولرم همراه با چند قطره آب‌لیمو در صبح ناشتا به پاکسازی دستگاه گوارش و دفع سموم بدن کمک می‌کند.

یکی دیگر از خواص ارزشمند لیمو، تأثیر آن بر سلامت قلب و عروق است. مطالعات علمی نشان داده‌اند که مصرف منظم لیمو می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) کمک کند و با وجود مقادیر قابل توجهی پتاسیم، فشار خون را نیز تنظیم کند و این ویژگی ها، لیمو را به میوای دوستدار قلب تبدیل کرده است.

زیبایی وجوان‌سازی پوست با لیمو ترش

آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین **C** موجود در لیمو ترش به تولید کلآژن کمک کرده و باعث جوان‌سازی و شفافیت پوست می‌شوند. همچنین مصرف منظم آن می‌تواند در کاهش لکه‌های پوستی مؤثر باشد، هرچند استفاده مستقیم از آب‌لیمو روی پوست نیازمند احتیاط است.

از منظر زیبایی و سلامت پوست، لیمو جایگاه ویژه‌ای دارد. ویتامین

گروه بهداشت و سلامت – لیمو ترش، این میوه زرد و پر مصرف، نه تنها چاشنی سفره‌های ایرانی است، بلکه به‌عنوان یک داروی طبیعی و سرشار از ترکیبات مفید نیز شناخته می‌شود. وجود ویتامین **C**، اسیدسیتریک، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم باعث شده است لیمو در طب سنتی و پزشکی مدرن جایگاهی ویژه داشته باشد.

لیمو ترش و تقویت سیستم ایمنی بدن

یکی از مهم‌ترین خواص لیمو ترش، تقویت دفاع طبیعی بدن است. ویتامین **C** فسر او ان در آن به مقابله با ویروس‌ها و عفونت‌ها کمک می‌کند و به همین دلیل مصرف آب‌لیمو در فصل سرماخوردگی بسیار توصیه می‌شود. خاصیت ضدویروسی و ضد باکتریایی این میوه نیز آن را به درمانی سستی برای کلودرد و التهاب گلو تبدیل کرده است.

کمک به هضم غذا و سلامت گوارش

اسیدسیتریک موجود در لیمو ترش باعث تحریک ترشح شیره‌های گوارشی و هضم بهتر غذا می‌شود. نوشیدن آب ولرم همراه با چند قطره آب‌لیمو در صبح ناشتا، یکی از راهکارهای طبیعی برای پاکسازی دستگاه گوارش و دفع سموم بدن است. همچنین فیبر محلول در لیمو به کاهش بیوست و سلامت روده‌ها کمک می‌کند.

لیمو ترش؛ دوستدار قلب و کاهش فشار خون

لیمو ترش سرشار از پتاسیم است، عنصری که نقش مهمی در تنظیم فشار خون و سلامت قلب ایفا می‌کند و تحقیقات نشان داده مصرف

رژیم مدیترانه‌ای؛ سلاحی قدرتمند در برابر زوال عقل

ی‌اخیر، همچنین می‌خواستیم نقش متابولیت‌های خون را بررسی کنیم. متابولیت‌ها مولکول‌هایی کوچک هستند که نشان می‌دهند بدن چگونه را پردازش می‌کند و عملکردهای طبیعی خود را انجام می‌دهد.

طی چنددهه گذشته، پژوهشگران اطلاعات بیشتری درباره اساس ژنتیکی و متابولیکی (وابسته به سوخت‌وساز بدن) بیماری آلزایمر و انواع مرتبط زوال عقل کسب کرده‌اند. این بیماری‌ها از شایع‌ترین عوامل زوال شناختی (کاهش توانایی‌های ذهنی) در مس‌المنان محسوب می‌شوند. آلزایمر دارای یک جزء ژنتیکی قوی است که میزان تأثیرپذیری آن از توارث تا ۸۰ درصد برآورد شده است.

در این میان، یک یکن خاص به نام آپولیپوپروتئین ای (Apolipoprotein E/APOE) در این عنوان قوی‌ترین عامل خطر ژنتیکی برای بیماری آلزایمر اسپورادیک شناخته شده است. آلزایمر اسپورادیک شکل شایع آلزایمر است که به صورت خودبه‌خودی و بدون علت ژنتیکی مشخص رخ می‌دهد و برخلاف آلزایمر ارثی، به‌صورت خانوادگی منتقل نمی‌شود.

افرادی که تنها یک نسخه از ژن آپولیپوپروتئین ای ۴ (APOE۴) دارند، ۳ تا ۴ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر هستند. خطر برای افراد دارای دو نسخه از این ژن، ۱۲ برابر بیشتر از افراد فاقد آن است.

گروه پژوهشی برای بررسی اینکه چگونه رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است خطر زوال عقل را کاهش دهد و بر متابولیت‌های خون مرتبط با سلامت شناختی تأثیر بگذارد، داده‌های هزاران نفر را طی چند دهه تجزیه و تحلیل کردند. آن‌ها الگوی غذایی شرکت‌کنندگان با بررسشنامه‌های نتایج آزمایش‌های آرزایی و نمونه‌های خون آنان را برای متابولیت‌های مختلف بررسی و داده‌های ژنتیکی آن‌ها را تحلیل کردند.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند خطر زوال عقل را به‌طور چشمگیری کاهش دهد و حتی اثر محافظتی آن بر افرادی که به دلیل عوامل ژنتیکی تا ۱۲ برابر بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند، قوی‌تر است. این یافته‌ها، امیدی جدید برای استفاده از تغذیه به عنوان راهکاری برای خنثی کردن خطر ژنتیکی ایجاد کرده است.

مطالعه جدیدی که با هدایت پژوهشگران مَس جنرال بریگهام، دانشگاه هاروارد و موسسه براد انجام شده، نشان می‌دهد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای احتمالاً خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد.

رژیم مدیترانه‌ای یک الگوی غذایی سالم است که بر اساس شیوه تغذیه سنتی مردم کشورهای حوزه دریای مدیترانه، به‌ویژه یونان، ایتالیا و اسپانیا، استوار است. این رژیم غذایی بر مصرف زیاد میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل، دانه‌ها و روغن زیتون تأکید دارد.

مصرف متوسط ماهی، مرغ و محصولات لبنی و مصرف کم گوشت قرمز و شیرینی‌ها نیز از دیگر ویژگی‌های این رژیم است.

افرادی که در بالاترین حد خطر ژنتیکی برای ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند، بیشتر از پیروی از این رژیم سودبردند و خطر ابتلای آن‌ها به زوال عقل کاهش بیشتری نشان داده است.

یوکسی لیو (Yuxi Liu)، سرپرست این پژوهش، توضیح می‌دهد: یکی از دلایل علاقه ما به مطالعه رژیم مدیترانه‌ای این است که این تنها الگوی غذایی است که در یک آزمایش تصادفی شده، به‌طور علی بازم‌آیای شناختی مرتبط بوده است. می‌خواستیم ببینیم که آیا این فایده در افراد با زمینه‌های ژنتیکی مختلف، متفاوت است

اخبار حوادث

همسرم به بهانه

آرایشگری مرا

سرکیسه می کرد

گروه حوادث – مردی که متهم است همسرش را به خاطر اختلافات مالی با طایب خفه کرده، در جلسه دادگاه مدعی شد روز حادثه رفتارهای مقتول و جنون آنی باعث این جنایت شد.

اواخر سال ۱۴۰۲ گزارش قتل زنی ۴۰ساله به پلیس اعلام شد. پس از حضور مأموران در محل جنایت که خانه‌ای در محدوده چرچک بود، مشخص شد وی با طایب خفه شده است. بررسی‌های اولیه حاکی از آن بود که در زمان قتل دو فرزند ۱۶ و ۹ساله مقتول در خانه خواب بودند و عامل قتل دست‌ها و دهان قربانی را با شال بسته بود.

تیم جایی در تحقیقات اولیه دریافت مقتول از چند ماه قبل به عقد موقت مردی به نام خسرو درآمده و با او زندگی می‌کرد، اما از زمان وقوع جنایت وی را پدید نشده است. فرزندان مقتول به مأموران گفتند: «مادرمان سه بار ازدواج کرده و از ازدواج اولش نیز یک پسر ۲۳ساله دارد. خسرو عصری به خانمان آمد، اما وقتی صبح بیدار شدیم، او در خانه نبود.»

در حالی که مأموران به دنبال ردی از او بودند چند ساعت بعد از بیمارستانی در ورامین خبر رسید که خسرو با اعلام خودکشی در بیمارستان بستری شده است.

وقتی مأموران به بیمارستان رفتند، پدر خسرو که آنجا بود، به مأموران گفت: «ساعت ۸صبح سرم با من تماس گرفت و با ناراحتی گفت در پارک هستم. او گفت مریم را خفه کرده و حالا هم می‌خواهد خودکشی کند؛ سعی کردم او را متصرف کنم، اما نشد. از آنجا که نشانی محل پارک را به یکی از دوستانش داده بود، خودم را به محل رساندم و دیدم گردنش را با چاقو بریده و بیهوش روی زمین افتاده که او را به بیمارستان رساندم.»

مدتی بعد که متهم به بهبودی نسبی رسیده بود، تحت بازجویی قرار گرفت و در تشریح ماجرا گفت: «حدود ۶ ماه قبل با مریم آشنا شدم. او آرایشگر بود و می‌خواست سالن زیبایی راهاندازی کند. از من خواست تا کمکش کنم و من هم پذیرفتم. او هر دو – سه هفته یکبار به بهانه‌های مختلف از من درخواست پول می‌کرد. از ۵۰ میلیون تا ۱۵۰ میلیون به او پول دادم. یک روز حسام جمیع‌بندی کردم و دیدم یک میلیارد و ۲۰۰میلیون



خودش می‌گوید نکرده‌ولی محض احتیاط می‌خواهم طلاق بگیرم.
***جدا شوی به کاری که می‌کردی، ادامه می‌دهی؟**
وقتی دیگر ارتباطی با میثم و برادرم نداشته باشم، ادامه نمی‌دهم. این وضعیت برای من هم سخت است.
***بعد از طلاق چه می‌کنی؟**
باید فکر کنم. بینم چه کار می‌کنم. تا جایی که ممکن است سعی می‌کنم خلاف نکنم.

جسد حلق آویز شده دختر نوجوان در اتاق خوابش پیدا شد



باوجود شواهد و اظهارات مادر که همه نشان می‌داد این دختر نوجوان خودکشی کرده است، اما با توجه به اینکه مرگ او مشکوک بوده، تحقیقات پلیس و آزمایش‌های پزشکی قانونی برای مشخص شدن علت دقیق فوت آغاز شده است.



یافته‌ها نشان داد افرادی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، نه تنها با خطر کمتری برای ابتلا به زوال عقل مواجه هستند، بلکه کاهش شناختی کندتری را تجربه می‌کنند. جالب اینجاست که اثر محافظتی این رژیم در گروه پرخطری که دو نسخه از ژن آپولیپوپروتئین ۴ داشتند، قوی‌تر بود. این نشان می‌دهد که رژیم غذایی ممکن است به جریان خطر ژنتیکی کمک کند.

لیو نتیجه می‌گیرد: این یافته‌ها نشان می‌دهند که راهبردهای غذایی، به‌ویژه رژیم مدیترانه‌ای می‌توانند با تأثیر گسترده بر مسیرهای متابولیک کلیدی، به کاهش خطر زوال عقل کمک کنند. این توصیه به‌طور کلی کاربردی است، اما ممکن است برای افرادی که بیشتر در معرض خطر ژنتیکی ابتلا به این بیماری قرار دارند، مثلاً کسانی که دو نسخه از ژن آپولیپوپروتئین ای ۴ (APOE۴) دارند، مهم‌تر باشد.

طلاق زن و شوهر خلافکار

بعد از نه سال زندگی

گروه حوادث – سمیرا تصمیم دارد از شوهرش جدا شود.

او از زندگی پر از فراز و نشیبی که داشته می‌گوید.

***چند سال است ازدواج کرده‌اید؟**

من و شوهرم ۹ سال قبل ازدواج کردیم.

***چچه هم دارید؟**

ما خیلی پیش هم نبودیم. بیشتر همکار بودیم تا اینکه زن و شوهر باشیم.

***یک جا کار می‌کردید؟**

مهم سرت می‌کرد. من هم یکی دو بار جنس هایش را فروختم.

***سال‌ها زمان زیادی است. چطور ادامه دادید؟**

من خانواده درستی نداشتم. پدرم معتاد بود. آخر هم به خاطر مصرف زیاد مرد. برادرم هم زرد بود. شوهرم دوست برادرم بود. یکبار که ریختند خانه ما برادرم را بگیرند. میثم هم بود. آنجا مأموران گفتند: نسخه سستی دارید که میثم گفتفم صیغه کرده‌ایم. بعد هم که از زندان آزاد شد گفت که به من علاقه دارد و اینطوری بود که ازدواج کردیم.

***نو که می‌دانستی شوهرت زدد است، چرا با او ازدواج کردی؟**

سَمیرا تصمیم دارد از شوهرش جدا شود. او از زندگی پر از فراز و نشیبی که داشته می‌گوید.

***چند سال است ازدواج کرده‌اید؟**

من و شوهرم ۹ سال قبل ازدواج کردیم.

***چچه هم دارید؟**

ما خیلی پیش هم نبودیم. بیشتر همکار بودیم تا اینکه زن و شوهر باشیم.

***یک جا کار می‌کردید؟**

مهم سرت می‌کرد. من هم یکی دو بار جنس هایش را فروختم.

***سال‌ها زمان زیادی است. چطور ادامه دادید؟**

من خانواده درستی نداشتم. پدرم معتاد بود. آخر هم به خاطر مصرف زیاد مرد. برادرم هم زرد بود. شوهرم دوست برادرم بود. یکبار که ریختند خانه ما برادرم را بگیرند. میثم هم بود. آنجا مأموران گفتند: نسخه سستی دارید که میثم گفتفم صیغه کرده‌ایم. بعد هم که از زندان آزاد شد گفت که به من علاقه دارد و اینطوری بود که ازدواج کردیم.

***نو که می‌دانستی شوهرت زدد است، چرا با او ازدواج کردی؟**

سَمیرا تصمیم دارد از شوهرش جدا شود. او از زندگی پر از فراز و نشیبی که داشته می‌گوید.

***چند سال است ازدواج کرده‌اید؟**

من و شوهرم ۹ سال قبل ازدواج کردیم.

***چچه هم دارید؟**

ما خیلی پیش هم نبودیم. بیشتر همکار بودیم تا اینکه زن و شوهر باشیم.

***یک جا کار می‌کردید؟**

مهم سرت می‌کرد. من هم یکی دو بار جنس هایش را فروختم.

***سال‌ها زمان زیادی است. چطور ادامه دادید؟**

دختر چهارده‌ساله‌ای به نام اسما که وقتی با برانکار د وارد این مرکز درمانی شد، هنوز نفس می‌کشید؛ اما باوجود تلاش پزشکان، دقایقی بعد این دختر با تن نجش در جدال با مرگ تسلیم شد و جان باخت.

با اعلام مرگ مشکوک این مرد به پلیس، سرهنگ روح... شجاعی، رئیس کلانتری خواجمریبع، به همراه گروهی از افسران این کلانتری، شبانه راهی بیمارستان شدند و باپرس ویژه جنایی را از مرگ مشکوک این نوجوان آگاه کردند. با ورود

مقام قضایی و پلیس به بیمارستان، پیکر اسما برای تعیین علت دقیق مرگ به پزشکی قانونی منتقل و تحقیقات پلیس شروع شد. پیگیری این پرونده با توجه به اظهارات مادر این دختر نوجوان نشان داد

که اسما آن شب وقتی به اتاقش می‌رود، با خودش جاروبرقی را می‌برد. او روی جاروبرقی می‌ایستد

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش