

دانه‌ای کوچک با خواص بزرگ برای قلب



دارد؛ چرا که ترکیبات فعال موجود در آن از رشد غیرطبیعی پروستات جلوگیری کرده و در درمان بزرگی خوش خیم پروستات نقش حمایتی دارد. همچنین مصرف آن در بهبود عملکرد مثانه و رفع مشکلات ادراری مؤثر است. محتوای بالای منیزیم، فسفر و کلسیم در تخم کدو، آن را به یکی از بهترین منابع غذایی برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان تبدیل کرده است. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند افراد میانسال و سالمندان این دانه مغذی را به صورت منظم در رژیم غذایی خود قرار دهند.

کنترل قند خون و کمک به بیماران دیابتی

از دیگر خواص مهم تخم کدو می‌توان به نقش آن در کنترل قند خون اشاره کرد. فیبر و آنتی اکسیدان‌های موجود در این دانه

گروه بهداشت و سلامت–تخم کدو سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که مصرف آن به تقویت قلب، استخوان‌ها و سیستم ایمنی کمک می‌کند.

تخم کدو یا همان دانه‌های کدو تنبل، از جمله مغذی‌ترین خوراکی‌هایی هستند که در طب سنتی و تحقیقات نوین تغذیه جایگاه ویژه‌ای دارند. این دانه‌های کوچک سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که مصرف منظم آن‌ها می‌تواند طیف وسیعی از بیماری‌ها را کنترل کرده و سلامت عمومی بدن را ارتقا دهد.

ترکیب منحصر به فرد اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ در کنار فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی موجود در تخم کدو، این ماده غذایی را به یک مکمل طبیعی برای سلامت قلب و عروق تبدیل کرده است. مصرف روزانه این دانه‌ها باعث کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب در بدن شده و در نتیجه احتمال ابتلاء به فشارخون بالا، گرفتگی رگ‌ها و سکتة قلبی را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد.

از سوی دیگر، تخم کدو منبع غنی از روی (زینک)، منیزیم و ویتامین **E** است و وجود این عناصر نه تنها به تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند، بلکه در بهبود سلامت پوست، ترمیم زخم‌ها و پیشگیری از ریزش مو نیز نقش مهمی ایفا می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف منظم تخم کدو می‌تواند با افزایش جریان خون در پوست سر، فولیکول‌های مو را تقویت کرده و شادابی پوست را حفظ کند.

بهبود خواب و کاهش استرس با تریپتوفان طبیعی

یکی دیگر از ویژگی‌های قابل توجه تخم کدو، وجود اسیدآمینه‌ای به نام تریپتوفان است و این ترکیب در بدن به سروتونین و ملاتونین تبدیل می‌شود که هر دو نقش اساسی در بهبود خلق و خو و کیفیت خواب دارند.

بر همین اساس، کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که از اضطراب یا بی‌خوابی رنج می‌برند، مصرف تخم کدو را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

فواید این دانه پرخاصیت تنها به سیستم ایمنی و اعصاب محدود نمی‌شود. تخم کدو به‌ویژه برای سلامت مردان اهمیت

گروه بهداشت و سلامت–دیسک‌های کمر

برای حفظ سلامت و عملکرد خود به تغذیه مناسب نیاز دارند. در این مطلب به بررسی بهترین غذاها برای تقویت دیسک کمر می‌پردازیم.

ایسن غذاها با تأمین مواد مغذی ضروری، به کاهش التهاب و تقویت بافت‌های ستون فقرات کمک می‌کنند.

دیسک‌های کمر نقش حیاتی در حمایت از ستون فقرات و تحمل فشارهای روزمره دارند. این دیسک‌ها که مانند بالشک‌هایی بین مهره‌های ستون فقرات عمل می‌کنند، برای حفظ سلامت و عملکرد خود به تغذیه مناسب نیاز دارند.

رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی می‌تواند به تقویت دیسک‌های کمر، کاهش التهاب و پیشگیری از مشکلاتی مانند فتق دیسک یا کمر درد مزمن کمک کند.

غذاهایی که دیسک کمر را قوی‌تر می‌کنند

دیسک‌های کمر، که از بافت‌های نرم و غضروفی تشکیل شده‌اند، برای حفظ انعطاف‌پذیری و استحکام خود به مواد مغذی خاصی نیاز دارند. تغذیه مناسب می‌تواند به ترمیم بافت‌ها، کاهش التهاب و تقویت استخوان‌ها و عضلات اطراف



عشق‌های هوس‌آلود بالای جان زندگی دختر نوجوان شد

گروه حوادث–وقتی بیچی طلاق، رشته زندگی مشترک پدر و مادر را پرید، گویی رشته مهر و محبت نیز در زندگی ما قطع شد. از آن روز به بعد احساس یک خلأ عاطفی بزرگ عذابم می‌داد.

برادر کوچک‌ترم دامن مادر را محکم گرفت و به زندگی نزد مادر عشق ورزید اما من به ناچار در کنار پدر ماندم و روزگار سرد و بی روحی را می‌گذراندم تا این که ... دختر ۱۶ساله‌ای که اشتک های منم رفته و به عشق های هوس آلود خیابانی پاسخ مثبت می‌دادم! در همین حال روز وبیشتر از خانواده ام دور می‌شدم ولی باز هم از دوستانم دست نمی‌کشیدم. نمی‌دانستم در پرنگاه سقوط قرار گرفته ام چرا که در تاریکی های گناه گم شده بودم. بالاخره در یکی از همین روزها که با پسری جوان در پارک قدم می‌زدم، او سیگاری آلوده به مواد مخدر را تعارف کرد.



هنوز اولین یک را نزده بودم که ناگهان پلیس از راه رسید و او را به اتهام توزیع مواد مخدر در پارک دستگیر کرد به همین خاطر من هم به کلانتری هدایت شدم اما این جابود که وقتی مشاور و مددکار اجتماعی مرا از پرونده باندهای تهکار خیابانی آگاه کرد که چگونه به دنبال عشقی هوس آلود همه هستنی و آینده خود را از دست داده بودند، تازه به خود آمدم و این نقطه عطفی در زندگی ام شُشد.

فضای مجازی کار زن و شوهر را به طلاق کشاند

رفتیم ولی فایده‌ای نداشت.
پس چرا بعد از تصمیم به طلاق پیش مشاور رفتید؟
دادگاه گفت باید جلسات مشاوره را برویم. من واقعا نمی‌خواستم بروم ولی باید این کار را می‌کردیم.
فایده‌دم دارد؟
شوهرم اول راضی بود که جدا شویم و حتی وکیل گرفتم که توافق جدا شویم ولی وقتی پیش مشاور آمدحالا می‌گوید بشیمان شده و می‌خواهد وضعیت

مصرف روزانه تخم کدو و ماساژ سر با روغن این دانه می‌تواند به رفع و درمان شوره سر کمک کند. فقدان ویتامین A موجب خشکی و شکنندگی مو می‌شود و تخم کدو دارای بتاکاروتن است و بتاکاروتن بعد از مصرف تبدیل به ویتامین A می‌شود؛ در نتیجه مصرف تخم کدو از خشکی مو و پوست سر نیز جلوگیری می‌کند. با جلوگیری از خشکی سر از بروز شوره نیز جلوگیری می‌کند.

خواص تخم کدو برای پوست

از دیگر خواص تخم کدو می‌توان به تأثیر آن در حفظ سلامت پوست اشاره کرد. اسیدهای چرب ضروری موجود در تخم کدو می‌توانند سطح روغن و رطوبت پوست را حفظ کرده و از بروز آکنه و خشکی پوست جلوگیری کنند. اسیدهای چرب اشباع نشده موجود در تخم کدو می‌توانند پوست را تغذیه کرده و موجب افزایش انعطاف پذیری پوست شوند. کمک به درمان جوش و آکنه از دیگر خواص تخم کدو است. تخم کدو دارای خواص ضد التهابی بوده و با داشتن روی موجب کاهش قرمزی و زخم روی صورت می‌شود و از این طریق به درمان آکنه کمک می‌کند.

همچنین «روی» دارای خاصیت ضد باکتری بوده و بر روی غدد چربی تأثیر داشته و فعالیت آن‌ها را کاهش می‌دهد و از این طریق ترشح چربی و احتمال وقوع آکنه را کاهش می‌دهد. از دیگر خواص تخم کدو می‌توان به خاصیت ضد پیری آن اشاره کرد.

تخم کدو می‌تواند روند پیرشدن را کند کرده و موجب درخشندگی و جوانی پوست شود. همچنین دارای آنتی اکسیدان‌هایی است که موجب خنثی سازی رادیکال‌های آزاد تسده و از چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. علاوه بر این «روی» موجود در تخم کدو سبب حفظ کلاژن و کمک به جوانسازی و جوان ماندن پوست می‌شود.

به میزان یک فنجان از تخم کدو و یک تخم مرغ زده شده را همراه با مقداری روغن به صورت خمیر ضخیمی تبدیل کنید. این خمیر به دست آمده را برای مدت زمان پانزده دقیقه روی پوست صورت خود بمالید و بعد از گذشت این مدت زمان، صورت خود را با آب بشویید تا یک پوست صاف و درخشان



آجیل و دانه‌ها

آجیل‌ها و دانه‌هایی مانند بادام، گردو و دانه کتان سرشار از منیزیم و چربی‌های سالم هستند. منیزیم به تقویت ساختار استخوانی و کاهش التهاب کمک می‌کند، در حالی که چربی‌های سالم به حفظ سلامت بافت‌های نرم اطراف دیسک‌ها کمک می‌کنند. پیشنهاد مصرف: یک مشت بادام یا گردو به‌عنوان میان‌وعده یا افزودن دانه کتان به اسموتی‌ها و سالادها.

ویتامین C

برای تولید کلاژن، که جزء اصلی

دیسک‌های کمر است، ضروری است.

کلاژن به دیسک‌ها انعطاف‌پذیری و

استحکام می‌بخشد و به ترمیم بافت‌های

آسیب‌دیده کمک می‌کند.

میوه‌هایی مانند پرتقال، توت‌فرنگی، کیوی و

گوجه‌فرنگی منابع عالی ویتامین C هستند. پیشنهاد

مصرف: یک لیوان آب پرتقال تازه یا سالاد میوه

با توت‌فرنگی را به رژیم روزانه خود اضافه کنید.

پیشگیری از سرطان با تخم کدو

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در تخم کدو مانند کاروتنوئیدها و ویتامین E بدن را در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و خطر ابتلاء به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان معده و سینه را کاهش می‌دهند.

در عین حال هشدار می‌دهند که با وجود خواص فراوان، مصرف بی‌رویه تخم کدو می‌تواند مشکلاتی مانند افزایش وزن یا ناراحتی‌های گوارشی به دنبال داشته باشد. بنابراین بهترین روش، مصرف متعادل و منظم این دانه مغذی در کنار سایر اجزای یک رژیم غذایی سالم است.

خواص تخم کدو در طب سنتی

طب سنتی طبع تخم کدو سرد و خشک می‌داند. مصلح تخم کدو عسل و گلنگبین است. از جمله خواص تخم کدو می‌توان به این موضوع اشاره کرد تخم کدو می‌تواند سبب تعدیل حرارت بدن و تسکین خلط‌های گرم و آسیب رسان شود. تخم کدو با تعدیل حرارت بدن می‌تواند موجب رفع تب نیز شود.

علاوه بر این روغن تخم کدو می‌تواند در رفع خشکی مغز و درمان بی‌خوابی و نیز تب‌های گرم و سسل مؤثر و مفید باشد. عفونت و ورم مجاری از دیگر مواردی هستند که تخم کدو می‌تواند در درمان آن مؤثر باشد.

خواص تخم کدو برای مو

یکی از خواص تخم کدو کمک به سلامت موها است. تخم کدو دارای ویتامین‌هایی از جمله ویتامین A و ویتامین K، روی و اسیدهای چرب امگا ۳ است که این‌ها برای سلامت مو و پوست سر بسیار مؤثر و مفید هستند.

اسیدچرب امگا ۳ می‌تواند التهاب را کاهش داده و از این طریق سبب افزایش رشد مو و جلوگیری از ریزش مو می‌شود. تخم کدو می‌تواند موجب محکم‌تر و درخشان‌تر و ضخیم‌تر شدن موها می‌شود.

برای رفع شوره سر یکی از عناصر مفید که از آن در شامپو نیز استفاده می‌شود «روی» است و تخم کدو با داشتن «روی» دارای خواص ضدقارچی است و از خارش پوست سر، سوزش و تحریک پذیری جلوگیری می‌کند.

بهترین غذاها برای تقویت ستون فقرات و دیسک کمر

امگا-۳ همچنین به حفظ سلامت بافت‌های نرم و غضروفی کمک می‌کند.

پیشنهاد مصرف: سالمون کبابی یا بخارپز را هفته‌ای دو بار در وعده‌های غذایی خود بگنجانید.

محصولات لبنی کم چرب

کلسیم و ویتامین D موجود در محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر کم‌چرب برای تقویت

استخوان‌های ستون فقرات و حمایت از ساختار

دیسک‌ها ضروری هستند.

کلسیم به حفظ تراکم استخوان کمک می‌کند، در حالی که ویتامین D جذب کلسیم را بهبود می‌بخشد. پیشنهاد مصرف: یک کاسه ماست یونانی یا میوه‌های تازه به‌عنوان میان‌وعده میل کنید، اما از زیاده‌روی پرهیز کنید تا چربی و کلسترول اضافی دریافت نکنید.

میوه‌های غنی از ویتامین C

گروه حوادث–تهکار قدیمی معروف به «سامان‌کچل» که ۲۰سال قبل توبه کرده و دور خلاف را خط کشیده بود، پس از آنکه طعمه سارقان شد توبه‌اش را شکست و سرقت‌هایش را از سر گرفت. از مدتی قبل گزارش دستبردهای سرپالی به خانه‌های شمال پایتخت در اختیار مأموران پلیس آگاهی تهران قرار گرفت. سارقان با مدارک جعلی، خانه‌ها را برای یک شب اجاره می‌کردند و سپس لوازم خانه مانند یخچال، تلویزیون و فرش را به سرقت می‌بردند. تیمی از مأموران پلیس آگاهی تهران تحقیقات خود را زیر نظر بازپرس دادسرای ویژه سرقت آغاز کردند. در گام نخست، مالباخته‌ها در اداره آگاهی تهران حاضر شدند و به چهره‌نگاری متهمان پرداختند؛ یکی از سارقان چشمان آبی داشت

با خالی زیر لب. همین ۲ویژگی باعث شد که مأموران در بررسی آلبوم عکس مجرمان سابقه‌دار به یک مجرم قدیمی بررسند با چشمان آبی و خالی زیر لب. او سامان‌ن‌نام داشت و تصویرش تقریباً با چهره‌نگاری مطابقت داشت، اما نکته عجیب اینکه سامان در تصاویر پلیس طاس بود، اما آنچه مالباخته‌ها می‌گفتند این بود که وی مو داشت.

ایسن یعنی احتمالاً مجرم قدیمی از کلاه‌گیس استفاده کرده و چهره‌اش را تغییر داده است. در این شرایط دستور بازداشت او صادر و وی در مخفیگاهش دستگیر شد. سامان اگر چه اصرار داشت بی‌گناه است، اما شواهد را که علیه خود دید، لب به اعتراف گشود و به سرقت‌های سرپالی با همدستش، سیلوش اعتراف کرد. در ادامه سیلوش نیز دستگیر شد و هردو متهم برای تحقیقات بیشتر در اختیار مأموران اداره آگاهی تهران قرار گرفتند.

گفت و گو سارق پولدار سامان از مجرمان قدیمی معروف به «سامان‌کچل» است. اگر چه ۲۰سال قبل توبه کرد و دور خلاف را خط کشید، اما اتفاقی برای او رقم خورد که تصمیم گرفت توبه‌اش را بشکند و با چهره جدید وارد دنیای تهکاران شد.

چه اتفاقی افتاد که بعد از ۲۰سال توبه‌ات را

شکستی؟
اوایل اردیبهشت بود که بسا موتورم مقابل یک دستگاه خودپرداز رفته. از موتورم که پیاده شدم، در یک چشم به هم زدن سارقی که کلاه به سر داشت و ماسک به صورت موتورم را جلوی چشمم زددید و رفت.

تهکار قدیمی توبه را شکست



بعد هم لوازم خانه را می‌دزدیدیم. چه وسایلی؟ یخچال، تلویزیون، فرش و چیزهای دیگر. کسی مشکوک نمی‌شد؟ نه. سیلوش نیشان جور می‌کرد و همسایه‌ها هم تصور می‌کردند صاحبخانه وسایلش را فروخته است. با اموال سرقتی چه می‌کردید؟ در سایت‌ها آگهی می‌گذاشتیم و می‌فروختیم.

چه شد که چنین ایده‌ای به ذهنت خطور کرد؟ چند وقت پیش در فضای مجازی می‌چرخیدم که چشمم به آگهی کرایه یک‌روزه خانه افتاد. فسر‌ای همان روز موتورم را دزدیدند و من این موضوع را انشائه‌ای دانستم برای شروع سرقت‌هایم. اما سامان‌کچل با چهره جدید باید وارد دنیای سارقان می‌شد. من که سال‌ها قبل موهایم ریخته بود و کچل شده بودم، این بار باید از کلاه‌گیس استفاده می‌کردم تا شناسایی نشوم. گفتی وضع مالی‌ات خوب است و به‌خاطر پول سرقت نمی‌کردی؟

نه. انگیزه من تجربه هیجان و عقده بود. اتفاقاً خیلی پولدارم و اصلاًمشکل مالی ندارم. اصلاًیک زمانی دلم می‌خواست پلیس شوم، چون فکر می‌کردم شغل هیجان‌انگیزی است، اما در مصاحبه‌اش رد شدم. از سرقت‌ها چقدر گیرت آمد؟

خیلی نبود. شاید ۱۰۰ میلیون. مگر در این خانه‌های اجاره‌ای چقدر وسیله هست که بتوان با سرقت آنها به پول کلان رسید؟ حرف آخر... اشتباه کردم. به دست آوردن میلیاردها تومان پول هم حتی ارزش یک ساعت زندگی در زندان را ندارد.

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه