

گروه بهداشت و سلامت—سیب گلاب یکی از میوه‌های پرخاصیت تابستانی است که علاوه بر تقویت معده و دستگاه گوارش، در کاهش التهاب، رفع تشنگی، تقویت اعصاب و حتی پیشگیری از سرطان نقش مؤثری دارد. سیب گلاب از بهترین تقویت کننده‌های گوارش است، از التهاب معده می‌کاهد و تشنگی روزهای گرم سال را تسکین می‌دهد. اگر رسیده و شیرین باشد در تقویت عمومی بدن و تنظیم سیستم ایمنی نیز مؤثر است تا جایی که آب آن را به نسبت مساوی با آب آلبالو مخلوط کنید و بنوشید و سه هفته مداومت کنید در کنترل علائم پوستی سوریازیس مؤثر است.

سیب گلاب به شکل پوره شده با آب آن در رفع گرمازدگی معجزه می‌کند و در حملات عصبی، ترس و اضطراب آب یا پوره آن با کمی گلاب، مسکن دل‌چسبی است که بی‌قراری را تبدیل به قرار دل و جان می‌نماید.

فیبر فراوان به خصوص پکتین، ویتامین‌های گروه ب و آنتی‌اکسیدان‌های آن بلندند از رخداد گرفتگی عروق جلوگیری کنند. پس در بیماران قلبی و فشار خون انتخاب به جایی است. سیب گلاب صبحانه تابستانه دل‌چسبی است که این روزها انتخاب خوبی محسوب می‌شود.

طبع سیب گرم و تر است و حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید است: کربوهیدرات، فیبر، ویتامین سی، ویتامین کا، ای، بی، مس، پتاسیم، و خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد که برای سلامتی همه افراد مفید می‌باشد.
خواص سیب گلاب برای معده
سیب شونده معده است، معده را پاک و دباغی می‌کند. سیب برای معده بسیار مفید است، خصوصاً صبح ناشتا یا نمک که باید حتماً خوب جویده شود و به هیچ وجه از آب سیب استفاده نشود، مخلوط سیب رنده شده با کمی سیوس جو و عسل در صبح ناشتا، سویق سیب و مربای سیب.
خواص سیب گلاب برای اعصاب
خوردن سیب قرمز در صبح ناشتا یا سویق سیب تقویت کننده مغز و اعصاب است و در کل خوردن و بوییدن سیب برای ضعف مغز مفید است. برای صرع و تشنج خوردن سیب‌ها خصوصاً سیب گلاب و بوییدن سیب و

استفاده از عطر سیب مفید است. خوردن سیب گلاب موجب تقویت اعصاب شده و آرامش را به افراد هدیه می‌دهد. سیب گلاب خاصیت آرام بخشی داشته و تقویت کننده مغز است. به طور کلی، فسفر موجود در این سیب، اعصاب و مغز را تقویت می‌کند.

خواص سیب گلاب برای استخوان و مفاصل
سیب، سموم بدن، مخصوصاً اسید اوریک را دفع می‌کند و درمان خوبی برای روماتیسم است. همچنین سیب و سویق سیب و پوست سیب و خرما و سرکه چون سموم بدن را دفع می‌کنند؛ بسیار برای نقرس اثر گذارند.
خواص سیب گلاب برای کلسترول خون
تحقیقات نشان داده‌اند که مقدار بالای فیبر موجود در سیب گلاب موجب کاهش کلسترول بالای خون می‌شود. بنابراین برای کاهش کلسترول بالای خون خود، خوردن سیب گلاب را از یاد نبرید.

خواص سیب گلاب برای سرطان
همانطور که گفته شد؛ سیب گلاب حاوی آنتی اکسیدان‌های بسیاری است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب گلاب موجب پیشگیری از بروز سرطان می‌شوند. بهتر است بدانید که یکی از سرطان‌های قابل پیشگیری با خوردن سیب گلاب، سرطان ریه است.

خواص سیب گلاب برای اضطراب و بی خوابی
مصرف سیب گلاب موجب کاهش استرس و اضطراب در افراد شده و بی‌خوابی را در مان می‌کند. ترکیب سیب گلاب با زعفران و عسل نیز در این

بهداشت و سلامت

میوه خوش عطر تابستان؛ درمانگر معده و اعصاب

زمینه نتیجه تأثیر گذاری خواهد داشت.

خواص سیب گلاب برای بیماری نقرس

سیب گلاب فاقد چربی بوده و موجب کاهش اوره می‌شود. سیب گلاب هم به صورت خام و هم به صورت پخته، مانع تشکیل اسید اوریک در بدن شده و اسیدهای ادرار به ویژه اسید فرمیک را افزایش می‌دهد.

خواص سیب گلاب برای کاهش وزن

مصرف سیب گلاب به دلیل وجود فیبر، اشتتها را در افراد کم کرده و با جلوگیری از پر خوری موجب کاهش وزن می‌گردد. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف ۳تا ۶ عدد سیب گلاب به صورت روزانه برای لاغری مفید است.

خواص سیب گلاب برای نیروی ذهنی و خستگی

خوردن ترکیب فالوده سیب گلاب با مقداری عسل و گلاب و زعفران، یک ساعت قبل از غذا و یا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا می‌تواند علاوه بر رفع خستگی بدن، باعث کاهش ضعف نیروی ذهنی و بدن شود.

خواص سیب گلاب برای پسوریازیس

پسوریازیس یک بیماری شایع پوستی بوده که به دنبال آن برخی از قسمت‌های مختلف بدن دچار قرمزی می‌شوند. خوردن یک عدد سیب گلاب به صورت روزانه تا حدودی التهاب و خارش ناشی از پسوریازیس را کاهش می‌دهد.

خواص سیب گلاب برای سیستم ایمنی بدن

تقویت سیستم ایمنی یکی دیگر از خواص سیب گلاب است. ویتامین C

۹

یکشنبه ۲۳ شهریور ۱۴۰۴، ۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۷، سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۵



موجود در این سیب، سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و بدن را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها مقاوم می‌سازد.

محافظت جنین در مقابل بیماری‌های ربوی

سیب گلاب دارای مقادیر بالایی فولات می‌باشد که این ماده می‌تواند باعث جلوگیری از نقص لوله عصبی جنین در طول دوران بارداری شود. همچنین خوردن سیب گلاب در زمان بارداری می‌تواند جنین را در مقابل بیماری‌های ربوی و آسم حفاظت نماید.

استفاده از ماسک سیب گلاب برای رفع چین و چروک

برای این کار کافی است که یک عدد سیب گلاب را رنده کرده و به مدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست صورت و گردن خود قرار دهید. بعد از گذشت این مدت صورت خود را با آب سرد بشویید. سیب گلاب معمولاً به صورت خام استفاده می‌شود، ولی می‌توان از آن برای درست کردن کمپوت سیب گلاب، فالوده، خورشت سیب گلاب و مربای سیب گلاب نیز استفاده کرد.

ورزش زودهنگام پس از سکنه مغزی به حفظ مهارت‌های فکری کمک می‌کند

قبلی انتظار می‌رفت، احتمالاً به این دلیل که حتی تعادل و کشش هم به مغز سود می‌رساند.

از نظر شناختی، در طول ۱۲ ماه، گروه ورزش هوازی در عملکرد اجرایی بهتر عمل کردند و وظیفه آزمایشی را به‌طور میانگین حدود ۳۰۷ثانیه سریع‌تر تکمیل کردند. گروه ورزش هوازی همچنین اندکی در آزمون‌های کلی شناخت نمره بهتری کسب کرد. ورزش هوازی ایمن تلقی شد.

هیچ مرگ یا رویداد نامطلوب عمده‌ای مرتبط با ورزش گزارش نشد. پیام گسترده‌تر این مطالعه این است که هر نوع ورزشی ممکن است به حفظ سلامت مغز بازماندگان سکنه کمک‌کند. هر دو گروه ورزش قلبی–تنفسی و کنترل تعادل و کشش، حجم مغزی کمتری از دست دادند نسبت به آنچه در مطالعات قبلی که هیچ مداخله‌ای ارائه نشده بود، مشاهده شد.

درواقع، تغییر حجم مغز آنها قابل مقایسه با شرکت‌کنندگان سالم بدون تجربه سکنه بود که نشان می‌دهد هر دو مداخله ممکن است از مغز محافظت کنند. این مطالعه محدودیت‌هایی دارد. در اصل، تنها ۱۰۴ نفر کارآزمایی را به پایان رساندند که توانایی شناسایی اثرات ظریف را محدود می‌کند. افزون بر این، گروه کنترل «غیرفعال» نبود و تمرینات تعادل و کشش خودشان ممکن است سلامت مغز را بهبود بخشند و این کار را سخت‌تر می‌کند که تفاوت‌ها دیده شود.

تعداد کمتری زن و شرکت‌کنندگان با تحصیلات بالا وارد مطالعه شدند که تعمیم‌پذیریافته‌ها را محدود می‌کند. در حالی که نمرات آزمون شناختی بهبود یافت، مشخص نیست این تفاوت‌های کوچک در زندگی روزمره چقدر معنا دارند. بااین حال، مطالعه نشان می‌دهد که ورزش ساختاریافته هوازی و مقاومتی می‌تواند به‌طور ایمن به بازماندگان سکنه دو ماه پس از سکنه ارائه شود و نشانه‌های امیدوارکننده‌ای از حفظ مهارت‌های فکری طی سال‌های نخست نشان داده‌است. امید می‌رود که پژوهش‌های آینده پاسخ‌های بیشتری فراهم کنند.



ساعت ۱۰ شب بود که راهی خانه شدم. وقتی به داخل کوچه پیچیدم ناگهان مقتول را مقابل در خانه‌المیرا دیدم، تصور کردم که او خواستگار المیراست. به همین خاطر با او درگیر شدم و چاقو به گردن او اصابت کرد، اما خودم شوک شدم و از کاری که کردم پشیمان بودم. با همان چاقویی که در دست داشتم روی شاهرگ دستم زدم، اما ضربه‌ام آنقدر کاری نبود که منجر به مرگم شود.“ با اعترافات متهم، تحقیقات در این پرونده ادامه دارد.

پسر عاشق پیشه اشتباهی قاتل شد!

بررسی تصاویر دوربین‌های مداربسته

در ادامه تحقیقات، تیم جنایی بار دیگر به محل حادثه رفتند و دریافتند یک رد خون از محل جنایت به انتهای کوچه کشیده شده است. آنها با دنبال کردن رد خون به خانه‌ای در همان کوچه رسیدند. کارآگاهان جنایی چندین بار زنگ خانه را به صدا درآوردند، اما کسی پاسخگو نبود. در همین حال مأموران متوجه دوربین مداربسته خانه وبه‌روبی شدند و با بررسی تصاویر معلوم شد پسر جوانی با بلوز سفید و شلوار آبی، زخمی وارد خانه و ساعاتی بعد به همراه مادر و برادر کوچک‌ترش از خانه خارج شده‌است. همسر مقتول با دیدن وی او را به عنوان قاتل شوهرش شناسایی کرد.

با به دست آمدن هویت متهم، تحقیقات برای دستگیری او ادامه یافت و تیم جنایی پی بردند متهم خود را به نقطه صفر مرزی رسانده تا از کشور خارج شود، اما کارآگاهان او را بازداشت کردند.

متهم که از ناحیه دست مورد جراح‌ت سطحی قرار گرفته بود در تحقیقات گفت: «در خانه‌ای که قتل مقابل آن اتفاق افتاد، دختر جوانی زندگی می‌کند که من عاشقش هستم. شب حادثه مشروبات الکلی مصرف کرده بودم.

بخشش قاتل به شرط کمک به کودکان محروم

فشارهای زندگی و یک تصمیم اشتباه بود. او گفت: “من و نادر دوست قدیمی بودیم، او قرض گرفته بود، پس از مدتی متوجه‌شد این بدهی مثل کوه‌روی‌شاندم. سنگینی می‌کند، درآمد کمی داشتم. همسر هم مرا ترک کرده بودن، بیکار شده بودم و از آن بدتر، پولی که به یک شریک کلاهبردارم داده‌بودم، دود شد رفت هوا. بدهی‌هایم تلنبار نشده بود. نادر هم فشار می‌آورد که پولش برگردانم. آن روز در خیابان قرار گذاشتیم حرف بزینم. می‌خواستیم با چاقو تهدیدش کنم و بگویم بی خیال پولش شمرود. اما درگیری بالا گرفت و او فحش داد، من عصبانی شدم و ناخواسته زدمش. بعد تر سیدم و فرار کردم.“ منصور اضافه کرد شش ماه فرار، برایش جهنم شده بود: “شب‌ها کابوس می‌دیدم، خوابم‌نمی‌برد. عذاب وجدان داشتم، می‌دانستم اشتباه‌بزگی کردم. وقتی شنیدم پلیس ردم را زده، با خودم گفتم دیگر بس است! خود را معرفی می‌کنم.“ پس از آن پرونده به دادگاه گفیری استان ارجاع شد. قضات با توجه به اعتراف صریح و شواهد، متهم را به قصاص نفس محکوم کرد. حکم اجراشدنی به نظر می‌رسید و پرونده به شعبه اجرای احکام رفت تا منصور پای چوبه دار برده‌شد اما اولیای دم یا وکیل اولیای دم در محل اجرای حکم حضور نیافتند. در ادامه مشخص شد که اولیای دم مقتول که دختران‌شان بودند پس از قتل پدر همراه مادرشان به استرالیا رفته‌اند و تماس گرفتند و از تصمیم به عفو خود خبر دادند. دو دختر نادر، که ولی دم قانونی بودند، از راه دور شروطی گذاشتند: منصور باید برای جبران، به کودکان محروم کمک کند. آنها مشخص کردند که متهم به قتل به تعدادی کودک روستایی در مناطق محروم، لوازم تحریر و ابزار آموزشی بدهد.. این شرط، نه تنها نماندی از

از آنجا که وی نیز زخمی شده بود، این احتمال مطرح شد که متهم برای مداوا به مراکز درمانی اطراف رفته باشد، بنابراین مشخصات وی به بیمارستان‌ها اعلام شد.

شباهت در دسرساز

در ادامه تحقیقات، مأمور حراست یکی از بیمارستان‌ها در تماس با پلیس اعلام کرد مرد جوانی با مشخصات متهم فراری برای مداوا به بیمارستان آمده است. بدین ترتیب بازپرس پرونده و کارآگاهان جنایی به همراه همسر مقتول راهی بیمارستان شدند.

در حالی که زن جوان مدعی بود او قاتل شوهرش است، اما در بررسی‌ها مشخص شد مرد جوان هیچ جراحی روی دستش ندارد.

مرد جوان نیز با انکار دخالت در قتل گفت: «اشب عروسی پرادرم بود، اما من به خاطر دعوا با خانواده‌ام حالم بد شد و به بیمارستان آمدم. اصلاً نمی‌دانم ماجرای قتل چیست.»

در ادامه با تحقیق از خانواده وی و میهمانان عروسی، مشخص شد مرد جوان بی‌گناه است و همسر مقتول اشتباهی او را شناسایی کرده و بدین ترتیب او آزاد شد.

گروه حوادث–دنبال کردن رد خون در جثاتی که اشتباهی رخ داده بود، کارآگاهان پلیس را به عامل قتل رساند.

چند روز قبل زن جوانی هراسان با پلیس تماس گرفت و از قتل همسرش خبر داد. به دنبال این تماس، بازپرس حافظ محمدی از شعبه اول دادرسی عمومی و انقلاب اردبیل به همراه تیم بررسی صحنه جرم راهی محل شدند. به محض حضور در حیاط خانه با جسد مرد جوان در حالی که با ضربه چاقو به گردنش به قتل رسیده بود، مواجه شدند.

زن جوان که شاهد جنایت بود در تحقیقات گفت: «میلاد همسر صیغه‌ای من بود. امشب مقابل خانه ایستاده بودیم و صحبت می‌کردیم که ناگهان مرد جوانی که تیشتر سفید و شلوار آبی به تن داشت از کنار ما رد شد. در یک لحظه به خاطر چشمت در چشم شدن با میلاد درگیر شدند و مرد جوان چاقویی از جیبش بیرون آورد و به گردن میلاد ضربه زد بعد هم رگ دست خودش را با چاقو برید و فرار کرد.

من با دیدن این وضعیت فقط فریاد می‌زدم و کمک می‌خواستم، میلاد خودش را به داخل حیاط رساند، اما پشت در ورودی افتاد و جان باخت. به دنبال اظهارات زن جوان، تحقیقات برای دستگیری متهم آغاز شد.

گروه حوادث–ماجرای پرونده قتلی که سال‌ها طول کشیده بود سرانجام به یک پایان فاغلیگرکننده خوش رسید؛ عفو قاتل به شرط کمک به کودکان نیازمند. یکی از روزهای گرم مردامه‌سال ۱۳۹۶ ساکنان یکی از بنادر جنوبی ایران، شاهدقتلی بودند که زندگی خانواده قاتل و مقتول را برای همیشه گروگون کرد.مرد میانسانی به نام نادر که راننده یک خودروی پراید بود، در خیابان‌های شلوغ شهر با ضربات چاقو به قتل رسید. این حادثه ریشه در اختلافات مالی قدیمی داشت. شاهدان عینی گفتند نادر از خودروی خود پیاده شد و به سمت یک موتورسوار رفت که در حاشیه خیابان ایستاده و منتظر بود. گفته شاهدان حکایت از آن داشت که ظاهراً این ملاقات با قرار قبلی بود، اما احتمالاً آنچه قرار بود اتفاق بیفتد گفت‌وگویی ساده بود، اما قرار ملاقات آنها به سرعت به درگیری فیزیکی کشیده شد. شاهدان ادامه دادند نادر و موتورسوار بر سر موضوعی بحث‌شان بالا گرفت، بعد مشت و لگد رد و بدل شد و ناگهان موتورسوار چاقویی از جیبش بیرون کشید و چندین ضربه به بدن نادر وارد کرد. مقتول در جانتش بر زمین شد و خون‌ریزی شدید، جان او را گرفت. موتورسوار هم بدون معطلی فرار کرد و در میان جمعیت گم شد. خبر قتل پرافصانه به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ گزارش شد و ماموران پلیس آگاهی به سرعت به محل حادثه اعزام شدند و صحنه را بررسی کردند. جسد نادر با زخم‌های متعدد چاقو بر بدن مقتول وجود داشت. در ادامه بازپرس پرونده، با توجه به گفته شاهدان، دستور تحقیقات گسترش داد. ابتدا کارشناسان جنایی شواهد فیزیکی را جمع‌آوری کردند: رد لاسیتیک موتور، قطرات خون روی آسفالت و حتی یک تکه پارچه از

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصادش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش