

میوه کوچکی که علاج چند بیماری است



پوست را کاشش دهد.

نارنگی میوه بسیار خوشمزه پاییزی است که فواید و خواص بی نظیری دارد و از خواص نارنگی می توان به درمان انواع بیماری ها و فواید آن در بارداری اشاره کرد.

خواص نارنگی بسیاری بی نظیر است. نارنگی ۱۰۰ نوع بیماری را درمان

گروه بهداشت و سلامت -با شروع فصل پاییز و فراوان شدن میوه های تازه، نارنگی به یکی از محبوب ترین انتخاب ها تبدیل شده است؛ میوه ای کوچک، خوش طعم و آبدار که نه تنها انرژی بخش است، بلکه خواص درمانی شگفت انگیزی دارد.

در روزهای پاییزی که بازار میوه های تازه و خوش طعم رونق می گیرد، نارنگی یکی از محبوب ترین انتخاب ها است و این میوه کوچک، خوش طعم و آبدار، نه تنها انرژی بخش است بلکه خواص درمانی متعددی نیز دارد که دانشمندان و کارشناسان تغذیه بر آن تأکید دارند.

سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان ها

یکی از برجسته ترین ویژگی های نارنگی، میزان بالای ویتامین C آن است. این ویتامین، نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و می تواند بدن را در برابر سرماخوردگی ها و عفونت ها مقاوم کند. همچنین ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که سلول ها را در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کند و روند پیری پوست را کند می کند.

تقویت قلب و سلامت عروق با نارنگی

مطالعات متعدد نشان می دهد مصرف منظم نارنگی می تواند به کاهش کلسترول بد خون (**LDL**) کمک کرده و فشار خون را متعادل نگه دارد و فلافونوئیدها و پتاسیم موجود در نارنگی به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می کنند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهند.

نارنگی دارای فیبر غذایی بالاست که عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می بخشد و پوست را کاشش می دهد، همچنین این میوه کم کالری و سرشار از آب است، بنابراین می تواند به افرادی که قصد کاهش وزن دارند، احساس سیری بدهد و در عین حال انرژی لازم بدن را تأمین کند.

ویتامین **A** موجود در نارنگی و ترکیبات کاروتنوئیدی آن نقش مهمی در سلامت چشم ها دارد. مصرف منظم نارنگی می تواند به پیشگیری از مشکلات بینایی مانند خشکی چشم و شب کوری کمک کند.

علاوه بر ویتامین ها و مواد معدنی، نارنگی حاوی ترکیباتی است که اثرات ضد التهابی دارند. این ترکیبات می توانند التهاب های مزمن را کاهش داده و از بروز برخی سرطان ها پیشگیری کنند و مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم مرکبات مانند نارنگی ممکن است خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش و

گروه بهداشت و سلامت -آیا می دانستید زیبایی و

سلامت موهای شما از آشپزخانه شروع می شود؟ بله، درست شنیدید! «راز سلامتی مو در بشقاب غذای شما» پنهان است. با تغذیه درست و اصولی، می توانید به موهای خود جانی دوباره ببخشید و با ریزش مو خداحافظی کنید.

ریزش مو مشکلی است که امروزه افراد زیادی در سراسر جهان با آن دست و پنجه نرم می کنند. شاید در نگاه اول، موضوعی ساده یا صرفاً یک دغدغه زیبایی به نظر برسد، اما واقعیت این است که مو برای بسیاری از ما چیزی فراتر از یک عنصر ظاهری است.

سلامت مو رابطه مستقیمی با اعتماد به نفس، سلامت روانی و حتی احساس تعلق اجتماعی دارد به همین خاطر وقتی روند ریزش مو آغاز می شود، افراد به سرعت به دنبال دلیل و درمان آن می گردند.

در گذشته عوامل ژنتیکی و هورمونی مهمترین عامل ریزش مو شناخته می شد، اما تحقیقات جدید نشان می دهد؛ تغذیه و سبک زندگی روزمره نقشی به همان اندازه مهم و گاهی حتی تعیین کننده در سلامت موها دارند.

بر اساس گزارش منتشره در سایت مدیکال نت؛ مصرف بالای نوشیدنی های شیرین می تواند احتمال ریزش مو را به شکل قابل توجهی افزایش دهد.

علت نقش تغذیه بر سلامت مو

مو که بافت زنده است که رشد آن از طریق فولیکول ها صورت می گیرد. فولیکول ها به مواد مغذی، اکسیژن و هورمون ها برای ادامه فعالیت نیاز دارند. اگر بدن در دریافت مواد مغذی کلیدی مانند پروتئین، آهن، ویتامین **D** یا دیگر ریزمغذی ها دچار کمبود شود، این کمبود به سرعت در کیفیت موها نمایان خواهد شد. موها شکننده می شوند،

اخبار حوادث

درخواست طلاق از مردی که به بیماری سوء ظن مبتلا است

گسره حوادث -پریسا بعد از سال ها زندگی مشترک تصمیم به طلاق گرفته است. او برای اعتمادآلانیان از زندگی مشترک می گوید.	می کرد. حتی یکبار به خاطر اینکه با پسر خاله ام تلفنی صحبت کرده بودم، از من شکایت کرد و پرونده تشکیل داد. کاری کرده که هیچکس نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
و چند سال پیش ازدواج کردید؟	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
چطور با شوهرت آشنا شدی	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
چند سال پیش ازدواج کردید.	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
احمد از آشنایان ما بود.	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
من تازه دانشگاه را تمام کرده بودم که با هم ازدواج کردیم.	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
در این مدت زندگی چطور گذشت	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
خیلی سخت گذشت. اشتباه کردم. باید زودتر طلاق می گرفتم.	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
چرا آنقدر سخت گذشت؟	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
احمد آدم بدبینی بود.	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.
هر کاری می کردم به من شک	نزدیک من نمی شود. نمی توانم به خانه برادرانم رفت و آمد کنم و با برادرزاده هایم ارتباط داشته باشم.



چرا این مدت ماندی و تحمل کردی؟
به خاطر بچه ها بود.
حالا نظر بچه ها چیست؟

می گویند طلاق بگیر. آنها هم عاصی شدند.
بچه ها کجا می مانند؟
انتخابشان ماندن با من است.

عشق نافر جام با آدم ربایی پایان یافت

روز بعد به سراغ دختر مورد علاقه ام رفتم و او را ربودم. از کجا با آن دختر آشنا شده بودی؟ هم دانشگاهی بودیم. او در رشته حسابداری فوق لیسانس می خواند و من ادبیات. چه شد که رهایش کردی؟ گفتم که دست خود نبود تأثیر داروها که رفت تازه صدای فریادهای او را شنیدیم و فهمیدم چه کار کرده ام که سریع رهایش کردم. چطور آزاد شدی؟ مادرم خیلی زحمت کشید مدیون او هستم آنقدر به سراغ آن دختر و خانواده اش رفت تا توانست از آنها رضایت بگیرد. از طرفی نیمی از مدت حبس را تحمل کرده ام و در این مدت نیز در زندان کار می کردم و به هم سلولی هایم درس می دادم. حتی یکی از هم سلولی هایم بی سواد بود که من به او خواندن و نوشتن یاد دادم. در این مدت هم خیلی دعا کردم و در نهایت باتوجه به رضایت شاکي و رفتار خوبم در زندان به من آزادی مشروط دادند. الان هم تصمیم دارم بروم مشهد تا نذرم را ادا کنم.

رفته و او را دستگیر کردند. باتوجه به اظهارات دختر جوان و اعتراف متهم به آدم ربایی، پس از تکمیل تحقیقات، اشکان در دادگاه کیفری پای میز محاکمه رفت و با توجه به اثبات این آدم ربایی به ۱۵ سال حبس محکوم شد. اما با گذشت ۷ سال از حبس پسر جوان مورد عفو مشروط قرار گرفت و آزاد شد. ماجرای گروگانگیری به تابستان سال ۹۷ بر سر می گردد وقتی که دختر جوانی خود را به یکی از کانکس های کلاترتری در شمال تهران رساند و از مأموران درخواست کمک کرد. او زمانی که مقابل افسر کلاتری قرار گرفت، گفت: «خواستگارم مرا ربود و ۲۴ ساعت در خانه اش زندانی کرد. من او را دوست ندارم و به سه خاطر رفتار و اخلاقش به خواستگاری او جواب منفی دادم اما دیروز با خودرو راهم را اسد کرد و مرا به زور ربود و در خانه اش حبس کرد. من هم به قدری سسر و صدا کردم و شیشه ها را شکستم که به ناچار راهم کرد.» به دنبال شکایت دختر جوان، مأموران به خانه متهم

نارنگی، این میوه پاییزی چسبندگی پلاکت های خون را معالجه می کند، در نتیجه تصلب شریاین، ورم جدار عروق و سیاه شدن شریان، فلج ناقص و آتژین را بهبود می بخشد.

این میوه خوشمزه منبع غنی بتاکاروتن است و دارای مقادیر فراوانی ویتامین A است و برای پیشگیری از سرطان مفید است و به دلیل داشتن فسفر زیاد و ویتامین های فراوان، باعث تقویت حافظه و هوش می شود و برای رفع بی اشتهایی و کاهش گرمای غریزی بدن نیز مفید است؛ ولی اینها تنها بخشی از خواص و فواید نارنگی است.

نارنگی برای جلوگیری از دیابت

برخی از محققان دانشگاه غربی انتاریو معتقدند که نارنگی منبع کاملی از ترکیبات فلاونویدی به نام نویبانتین است.

این عنصر باعث سوزاندن چربی و جلوگیری از تولید چربی می شود. بنابراین، می تواند از بیماری ناشی از چاقی، مانند دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

نارنگی برای جلوگیری از سکنه

همانطور که در بالا اشاره شد، نارنگی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است، پتاسیم می تواند از بیماری هایی مثل لخته شدن خون جلوگیری کند و مطالعه ای بر روی بیش از ۶۹ هزار نفر انجام شده است؛ نتیجه این بود افرادی که نارنگی مصرف می کنند، ۱۹ درصد کمتر در خطر ابتلا به این بیماری مانند لخته شدن خون قرار دارند.

نارنگی برای محافظت از بدن در برابر اضافه وزن و چاقی

اگر می خواهید وزن بدن خود را کاهش دهید و یک رژیم غذایی خوب داشته باشید، خوردن نارنگی یکی از بهترین انتخاب ها است، زیرا این میوه، مانند دیگر میوه ها، حاوی مقدار زیادی فیبر است. علاوه بر آن، نارنگی حاوی ویتامینی است که از تولید کورتیزول جلوگیری می کند؛ هورمونی است که می تواند باعث استرس شود و می تواند بدن شما را تشویق کند تا چربی را ذخیره کند.

ویتامین **C** که در نارنگی موجود است نیز سیستم ایمنی بدن شما را بهبود خواهد بخشید.

با استفاده از نارنگی، احتمال ابتلا به بیماری های مختلفی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا، تب و سایر علائم کاهش می یابد. بنابراین اگر می خواهید تمام مدت سالم بمانید، مصرف نارنگی بهترین راه برای رسیدن به آن است.

ترکیبات مانند غشای پوسته تخم مرغ یا مکمل های دریایی، بهبود تراکم یا رقیقت مو را نشان دادند، هر چند دانشمندان نسبت به احتمال سوگیری در این نتایج هشدار داده اند.

اهمیت سبک زندگی

سلامت مو تنها به نوع غذاها بستگی ندارد، بلکه سبک زندگی کلی هم بر روی آن نقش دارند. کم خوابی، استرس مزمن، مصرف دخانیات و بی تحرکی همگی می توانند شرایط را بدتر کنند. برای همین، متخصصان توصیه می کنند علاوه بر اصلاح رژیم غذایی، مدیریت استرس و خواب کافی را هم باید جدی بگیریم.

ریزش مو فقط یک مشکل زیبایی نیست. بسیاری از افراد پس از شروع ریزش مو، دچار کاهش اعتماد به نفس و مشکلات روحی می شوند. حتی در مواردی، افسردگی و اضطراب هم گزارش شده است. بنابراین وقتی یک عامل ساده مثل تغذیه می تواند این روند را کند یا متوقف کند، توجه به آن اهمیت دوچندانی پیدا می کند.

این بررسی بزرگ نشان می دهد که برای داشتن موهای سالم، تنها نباید به ژنتیک تکیه کرد. تغذیه روزانه، انتخاب نوشیدنی ها، مصرف یا پرهیز از همزاد ها و حتی سبک زندگی، همه با هم در این مسیر نقش دارند.

بنابراین برای مراقبت بهتر از موهایتان:

سطح ویتامین **D** و آهن بدن را در حد مطلوب نگه دارید. مصرف نوشیدنی های شیرین با الکل را به حداقل برسانید.

پروتئین کافی دریافت کنید.

سبزیجات متنوع، سوپا و منابع گیاهی را در رژیم خود بگنجانید. استرس و کم خوابی را مدیریت کنید. تاموهای زیبا، براق و پر پشت داشته باشید.

حالی که مکمل آهن به بهبود وضعیت کمک می کند. پروتئین: مردانی که رژیم غذایی بسیار کم پروتئین داشتند، در عرض فقط دو هفته شاهد تغییرات منفی در ضخامت و رنگدانه های مو بودند.

نقش نوشیدنی های شیرین بر ریزش مو

یکی از یافته های جالب این پژوهش، اثر نوشیدنی های شیرین بر ریزش مو بود. نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی و نوشیدنی های انرژی زا پر از قندهای ساده هستند. این قندها علاوه بر افزایش خطر دیابت و چاقی، به طور غیر مستقیم بر روی ریزش موها اثر می گذارند. افزایش قند خون و التهاب ناشی از آن می تواند جریان خون رسانی به فولیکول ها را مختل کند. همین امر سبب می شود فولیکول ها ضعیف شده و بر روند ریزش مو سرعت بخشد.

جالب است بدانید در مطالعه ای که روی بیش از هزار مرد جوان چینی انجام شد، مشخص شد کسانی که مصرف نوشیدنی های شیرینشان از سه و نیم لیتر در هفته بیشتر بود، چند برابر بیش از سایرین دچار ریزش مو شده بودند.

مواد غذایی مفید برای مو

این پژوهش فقط بر روی عوامل منفی که بر روی ریزش مو تأثیر دارد تمرکز ندارد بلکه به مواد غذایی مفید بر رشد و پر پشتی مو نیز می پردازد. این مواد عبارتند از:

چای سبز: مکمل های حاوی چای سبز در چند آزمایش بالینی با کاهش ریزش مو همراه بودند. برگ خرما: در این آزمایش، عصاره برگ های خرما لو موجب افزایش ضخامت تارهای مو می شود.

سویا و سبزیجات خانواده کلم: هر چند نتایج قطعی نبود، اما مصرف بیشتر این مواد غذایی با کاهش ریزش مو ارتباط دارد. کمپلکس های پروتئینی و مکمل های خاص: برخی

گروه حوادث -دختر نوجوان وقتی تلفنی با

شریک خود در سرقت درباره اموال مسروقه حرف می زد، نمی دانست نامادری اش شنیده و راز آنها را به پلیس لو می دهد. چندی قبل مرد طلافروشی در تماس با پلیس از سرقت خانه اش خبر داد و گفت: «شب در خانه مادرزم میهمان بودیم اما وقتی برگشیم، با در تخریب شده خانه و سرقت حدود ۴ میلیارد تومان طلا، سکه و دلار از گاوصندوق خانام روبه رو شدم.

سارق آشنا

با شکایت مرد طلافروش، تحقیقات آغاز شد و دوربین ها نشان داد دو نفر نقاب دار در حالی که سر تا پا لباس مشکی پوشیده اند، سناریوی سرقت را رقم زدند. از آن جسته و ظاهر یکی از سارقان به نظر می رسید که یکی از آنها زن است. از سویی مأموران در بررسی خانه در یافتند سارقان با کلید وارد شده اند اما برای رد گم کنی قفل در را تخریب کرده اند. بنابراین فرضیه سرقت از سوی آشنا قوت گرفت.

سرنخ دستگیری

در حالی که تحقیقات برای شناسایی سارقان

ادامه داشت، چند هفته بعد زن جوانی با مراجعه

به پلیس گفت: «فکر می کنم سارق خانه خوارم را پیدا کرده باشم.» او ادامه داد: «من چند سال قبل با مردی ازدواج کردم که از ازدواج اولش یک دختر دارد او از اول هم با من سر ناسازگاری داشت و مدام با هم در جدال و دعوا بودیم. دیروز مشغول کار در خانه بودم که صدای فریادش را از اتاق شنیدم، انگار با کسی تلفنی حرف می زد.

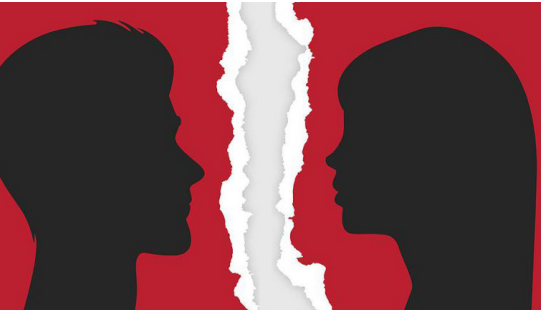
وقتی پشت در رفتم با اینکه صدایش را پایین آورده بود، اما شنیدم که می گفت «باید سهم مرا بدهی، کارها را من انجام دادم؛ حالا طلاها و دلارها را برداشتی و می خواهی مرا در بزنی؟» با شنیدن اسم خوارم کنجکاو شدم؛ چند هفته قبل از خانه شان دوستش شنیدم. «با اطلاعاتی که زن جوان در اختیار مأموران قرار داد، پس از هماهنگی های لازم دختر ۱۶ ساله دستگیر شد و در تحقیقات اعتراف کرد که با همدستی پسری به نام نیما، سرقت را انجام داده است. با بر ملا شدن هویت نیما، پسر ۲۲ ساله نیز بازداشت شد و به سرقت اعتراف کرد.

نامادری راز دختر نوجوان را لو داد

سرتق به خاطر ازدواج
المیرا، ۱۶ سال دارد و به اتهام سرقت از خانه خاله اش (ناتنی) بازداشت شده. او درباره این ماجرا گفت: مدتی قبل در فضای مجازی با نیما آشنا شدم، کم کم به هم علاقه مند شدیم و قرار شد ازدواج کنیم. می خواستم با این ازدواج از دست نامادری ام راحت شوم.

مشکلت با نامادری چه بود؟ چه مشکلی بزرگ تر از اینکه او جای مادرم را گرفته بود. این زن وقتی پدر و مادرم هنوز با هم زندگی می کردند، منشی پدرم بود و با کارهایش باعث شد آنها طلاق بگیرند و من از او متنفر هستم. یعنی برای انتقام سرقت کردی؟ کینه هم داشتم ولی بیشتر به خاطر پول بود. شوهر خواهرش خیلی پولدار بود و من می خواستم با این پول از دواج کنم و از آن خانه بروم. کلید خانه را از کجا آوردی؟ کار سختی نبود، از کیف دختر خاله ام برداشتم. شبی که می دانستم آنها خانه نیستند، با نیما راهی سرقت شدیم. دعویات با نیما سر چه بود؟ نیما به من رودست زد و همه طلاها و دلارها را برداشت. اگر به من خیانت نکرده بود، راز این سرقت بر ملا نمی شد اما او هم به من نارو زد.

درخواست طلاق برای رسیدن به آرزوها



می خواهم به دنبال آرزوهایم بروم. **مگر با داشتن شوهر نمی شود آرزو برآورده کرد؟**
با شوهری که درکی از من ندارد نمی توانم کاری بکنم. من می خواهم به آرزوهایم برسم.

تصمیم گرفته با پدرش زندگی کند. من هم مخالفتی ندارم. **خانواده ات چه می گویند؟**
آنها در جریان زندگی من هستند و مخالف جدایی هستند ولی تصمیم خودم را گرفتیم. من

گروه حوادث -خرگس تصمیم گرفته از شوهرش جدا شود. او می گوید برای اینکه بتواند از شوهرش جدا شود دلایل زیادی دارد. این از زندگی اش می گوید. **چه مدتی با شوهرت زندگی کردی؟**
ما ۱۳ سال زن و شوهر بودیم. **چرا تصمیم گرفتید جدا شوید؟**
ما در این مدت خیلی با هم درگیری و دعوا داشتیم. چارای وجود ندارد مجبوریم جدا شویم. **بچه ها دارید؟**
بله یک دختر داریم.

شغل شوهرت چیست؟

شوهرم فلافلچی دارم.

خودت هم شغل داری؟

وقتی ازدواج کردم دیپلمه بودم ولی بعد درس خواندم و دانشگاه رفتم. در این مدت که دانشگاه رفتم کار دانشجویی هم پیدا کردم و حالا هم شغل خوبی به من پیشنهاد شده است.

چرا بعد از این همه سال

تصمیم گرفتی جدا شوی؟

چون می خواهم زندگی که دوست دارم تشکیل دهم.

شوهرم هیچ درکی از من ندارد.

او با من با تحقیر برخورد می کند. **دخترت چه می شود؟**