

گروه بهداشت و سلامت -انبه، سلطان میوه‌های استوایی، از تقویت ایمنی تا زیبایی پوست و پیشگیری از بیماری‌ها، خواص شگفت‌انگیزی دارد.
انبه، میوه‌ای شیرین و پرطراقد که به «سلطان میوه‌های استوایی» شهرت دارد، در بسیاری از کشورها به عنوان یکی از ارزشمندترین محصولات کشاورزی شناخته می‌شود و این میوه نه تنها طعمی خاص و متفاوت دارد بلکه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است؛ ترکیباتی که مصرف آن را به بخشی جدایی‌ناپذیر از رژیم غذایی سالم تبدیل کرده است.

ویتامین C و A: ترکیب طلایی برای ایمنی و بینایی

انبه منبع غنی ویتامین C است؛ ماده‌ای که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش اساسی دارد و مقاومت بدن را در برابر بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و عفونت‌های باکتریایی افزایش می‌دهد و علاوه بر این، ویتامین A و بتاکاروتن موجود در انبه به سلامت چشم‌ها کمک می‌کنند، خشکی چشم را کاهش می‌دهند و از بروز شب‌کورگی جلوگیری می‌کنند و کارشناسان تغذیه تأکید دارند که مصرف منظم انبه می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های چشمی مرتبط با افزایش سن کمک کند.

انبه و سلامت قلب و عروق

وجود مقادیر قابل توجهی فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان در انبه باعث شده استت این میوه در دسته خوراکی‌های مفید برای قلب قرار گیرد، پتاسیم فشار خون را کنترل کرده و فیبر به کاهش کلسترول بد خون (**LDL**) کمک می‌کند. از سوی دیگر، آنتی‌اکسیدان‌های انبه با مقابله با استرس اکسیداتیو از آسیب به رگ‌ها و قلب جلوگیری می‌کنند و مطالعات جدید نشان داده است که مصرف منظم انبه می‌تواند خطر ابتلاء به سکنه مغزی و بیماری‌های قلبی را تا حد قابل توجهی کاهش دهد.

دستگاه گوارش سالم با انبه

یکی از ویژگی‌های کمتر شناخته‌شده انبه وجود آنزیم‌های طبیعی از جمله آمیلاز است که به هضم کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها کمک می‌کند و این آنزیم‌ها فرآیند گوارش را تسهیل کرده و مانع بروز مشکلات گوارشی می‌شوند. فیبر موجود در انبه نیز به بهبود حرکات روده و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند و به همین دلیل، کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که مشکلات گوارشی دارند، انبه را به صورت متعادل در رژیم غذایی خود بگنجانند.

بهداشت و سلامت

چهارشنبه ۲۶ شهریور ۱۴۰۴، ۲۴ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۱۷۰ سپتامبر۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۸ ۹

پژوهش‌های انجام‌شده روی حیوانات نشان داده‌اند که انبه می‌تواند در پیشگیری از سرطان‌های کولون، سینه و پروستات نقش داشته باشد. هرچند هنوز تحقیقات بیشتری روی انسان لازم است، اما نتایج موجود نوبدبخش اثرات مثبت انبه در مقابله با سرطان است.

انبه؛ میوه‌ای برای زیبایی پوست و مو

وجود ویتامین C در انبه به تولید کلاژن کمک می‌کند؛ پروتئینی که مسئول استحکام و شفافیت پوست است و ویتامین A نیز در حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی مؤثر است. از این رو، مصرف انبه می‌تواند به جوان‌سازی پوست و کاهش چین‌وچروک کمک کند. علاوه بر این، انبه با تقویت فولیکول‌های مو مانع ریزش و شکستگی آن‌ها می‌شود. بسیاری از محصولات مراقبت از پوست و مو در جهان از عصاره انبه به عنوان ماده‌ای مغذی و ترمیم‌کننده استفاده می‌کنند.

کمک به کنترل وزن و پیشگیری از دیابت

با وجود طعم شیرین، انبه اگر به‌صورت متعادل مصرف شود، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. فیبر بالای این میوه احساس سیری ایجاد کرده و مانع پرخوری می‌شود. برخی تحقیقات نشان می‌دهد ترکیبات موجود در انبه می‌توانند حساسیت به انسولین را بهبود دهند و از بروز دیابت نوع ۲ جلوگیری کنند. این ویژگی باعث شده که انبه یکی از گزینه‌های مناسب برای افرادی باشد که به دنبال رژیم غذایی سالم و کنترل قند خون هستند.

انرژی‌فوری برای ورزشکاران

انبه به دلیل داشتن قندهای طبیعی مانند گلوکز و فروکتوز، یک منبع فوری انرژی محسوب می‌شود. به همین دلیل، ورزشکاران و افراد پرتحرک اغلب از انبه به عنوان میان‌وعده‌ای مغذی استفاده می‌کنند. علاوه بر انرژی‌زایی، انبه به دلیل دارا بودن ویتامین‌های گروه B، به متابولیسم بهتر کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها کمک می‌کند.

انبه و تقویت حافظه

یکی دیگر از خواص انبه، بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه است و وجود ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی مانند منیزیم و فسفر در این میوه باعث افزایش تمرکز و کاهش خستگی ذهنی می‌شود. برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند مصرف منظم انبه می‌تواند خطر ابتلاء به آلزایمر را کاهش دهد.

سلطان میوه‌های استوایی با خواص بی‌نظیر برای بدن



خواص ضدالتهابی و ضد سرطانی انبه

انبه سرشار از ترکیبات پلی فنولی و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند «مانگفیرین»

است که خواص ضدالتهابی و ضد سرطانی دارند و این ترکیبات می‌توانند از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری کنند.

ورزش؛ راهی برای بازگشت عقربه‌های ساعت زیستی

می‌رود.

پژوهشگران تأکید کرده‌اند که تمرینات ورزشی ساختارمند به بهبود وضعیت جسمانی کمک می‌کند و در سطح مولکولی نیز اثرگذار است.

بر اساس این پژوهش، ورزش‌های هوازی و مقاومتی قادرند تغییرات اپی‌ژنتیکی مرتبط با پیری سلولی را تعدیل کنند. این تغییرات اپی‌ژنتیکی که به عنوان «ساعت زیستی» شناخته می‌شوند، یکی از دقیق‌ترین شاخص‌ها برای سنجش روند سالمندی به شمار می‌آیند.

محققان توضیح داده‌اند که سبک زندگی فعال و پابندی به تمرینات منظم ورزشی می‌تواند بر عملکرد ژن‌ها اثر بگذارد و فرآیندهای سلولی را به گونه‌ای تغییر دهد که بدن در برابر آثار پیری مقاوم‌تر شود.

نتایج مطالعات انسانی و حیوانی نشان می‌دهد که افرادی که ورزش منظم دارند، کاهش قابل توجهی در سن اپی‌ژنتیکی خود تجربه می‌کنند، موضوعی که امید تازه‌ای برای ارتقای سلامت و افزایش طول عمر ایجاد کرده است.

این یافته‌ها بار دیگر اهمیت ورزش به عنوان یکی راهکار کم‌هزینه و در دسترس برای مقابله با بیماری‌های مرتبط با پیری، حفظ کیفیت زندگی و حتی کند کردن ساعت زیستی بدن را یادآوری می‌شود.

زندگی را بالا می‌برد یا می‌تواند به‌طور مستقیم در سطح مولکولی، فرآیند پیری را تغییر دهد، پاسخ به این پرسش در پژوهش‌های اخیر روشن‌تر شده است.

نتایج منتشرشده در پایگاه‌سای‌تک‌دیلی نشان می‌دهد ورزش منظم می‌تواند ساختار زیستی بدن را تا حدی بازنویسی و روند پیری اپی‌ژنتیکی را معکوس کند.

این یافته اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا به‌جای تمرکز صرف بر درمان بیماری‌های ناشی از پیری، بر اصل تغییر در روند پیری تأکید دارد.

همچنین، مطالعات حیوانی و انسانی نشان داده‌اند که تمرینات هوازی و مقاومتی، قادرند تغییرات اپی‌ژنتیکی مفیدی ایجاد کنند.

این تغییرات نه تنها عملکرد سلول‌ها را بهبود می‌بخشد، بلکه می‌تواند بدن را در برابر بیماری‌های مرتبط با سالمندی همچون دیابت، بیماری‌های قلبی و زوال شناختی مقاوم‌تر کند.

بنابراین، یافته‌های تازه بار دیگر نقش پررنگ ورزش را در پیش‌گیری پیشگیرانه و سالمندی سالم برجسته می‌کند. ورزش دیگر تنها راهی برای تقویت عضلات یا کاهش وزن محسوب نمی‌شود، بلکه ابزاری استراتژیک برای بازآفرینی زیستی بدن و کند کردن ساعت بیولوژیک به شمار

گره بهداشت و سلامت -نتایج تازه پژوهش‌ها نشان می‌دهد فعالیت ورزشی منظم می‌تواند روند پیری زیستی را در بدن انسان کند یا حتی معکوس کند.

این یافته که بر اساس مطالعات انسانی و حیوانی به دست آمده است، اهمیت ورزش‌های هوازی و مقاومتی را در کاهش سن اپی‌ژنتیکی – شاخصی برای روند پیری سلولی – برجسته می‌کند.

علوم زیستی در دهه‌های اخیر، پیشرفت‌های چشمگیری در درک مکانیسم‌های مولکولی پیری داشته است.

یکی از مفاهیم کلیدی در این حوزه، «سن اپی‌ژنتیکی» است که با بررسی تغییرات شیمیایی در DNA و پروتئین‌های همراه آن اندازه‌گیری می‌شود.

این شاخص به عنوان یک ساعت زیستی، دقیق‌تر از سن تقویمی می‌تواند وضعیت پیری سلولی را نشان دهد. در کنار پژوهش‌های دارویی و ژنتیکی، سبک زندگی سالم همواره به عنوان ابزاری کارآمد در کاهش سرعت پیری مطرح بوده است.

در ایدن میان، ورزش جایگاه ویژه‌ای دارد و از سال‌ها پیش به عنوان یکی از مؤثرترین راهکارهای افزایش طول عمر معرفی شده است.

اما پرسش اصلی این بود که آیا ورزش صرفاً کیفیت

اخبار حوادث

اختلافات مالی و شخصی با کشتن برادر تمام شد

گروه حوادث -جسد مرد ۶۵ ساله‌ای که به قتل رسیده بود، در یکی از بیمارستان‌های غرب تهران پیدا شد.
تحقیقات پلیس پس از هشت ماه، فاش کرد که او به دست برادر خود و به دلیل اختلافات مالی و شخصی به قتل رسیده است.
بیست و پنجم اسفندماه سال ۱۴۰۳ بود که مرگ مشکوک مرد سالخورده‌ای در یکی از بیمارستان‌های غرب تهران به بازپرس کشیک قتل گزارش داده شد.طولی نکشید که ماجرایی این مرگ مشکوک در بی‌سیم کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ پیچید و خیلی زود تیم بررسی صحنه جرم راهی سردخانه بیمارستان شد

و جسد مرد حدوداً ۶۵ ساله‌ای را مشاهده کرد که به قتل رسیده بود؛بررسی‌های اولیه نشان می‌داد مقتول توسط برادرش به بیمارستان منتقل شده و آنها در یکی از برج‌های چیتگر زندگی می‌کنند.
خیلیی زود برادر مقتول هدف تحقیق قرار گرفت و ماجرا را این‌طور توضیح داد: برادرم به‌خاطر بیماری ذهنی‌اش نیاز به مراقبت داشت. با او به ایران‌مال رفته بودیم اما هنگام بازگشت از سوی چند زورگیر مورد سرقت قرار گرفتیم که برادرم در این جریان هدف ضرب‌و‌جرح آنها قرار گرفت و حالش بد شد.
من نیز او را به بیمارستان آوردم اما اقدامات پزشکی فایده‌ای نداشت و او به کام مرگ فرو رفت.

بدین ترتیب پرونده برای شناسایی سارقان وارد فاز جنایی و برادر مقتول به عنوان تنها مظنون پرونده، بازداشت شد.
تحقیقات ادامه داشت تا اینکه یکی از اقوام نزدیک مقتول به اداره آگاهی مراجعه کرد و از اختلافات مالی و ملکی این دو برادر پرده برداشت؛ همین سر‌نخ شک کارآگاهان را برانگیخت.کارآگاهان در گام بعدی راهی ایران‌مال شدند و با بازبینی دوربین‌های مداربسته پی بردند هیچ‌گونه زورگیری رخ نداده و این یک سناریوی ساختگی از سوی برادر مقتول بوده‌است که در ادامه با دستور قضایی بازداشت شد.
متهم که در جریان بازجویی‌ها منکر هرگونه اختلاف با برادر خود بود، بسا مواجه با مدارک

موجود در پرونده، پس از هشت ماه به‌ار تکاب جنایتی هولناک اعتراف کرد و عنوان داشت برادر خود را به‌خاطر اختلافات شخصی در داخل حمام به قتل رسانده و سپس قصد داشته با طراحی یک سناریوی ساختگی پلیس را گمراه کند اما ناکام مانده است.
پس از پایان تحقیقات میدانی در صحنه جرم، کارآگاهان مأموریت یافتند تا با اقدامات اطلاعاتی، تحقیقات خود را در رابطه با این پرونده ادامه دهند. با دستور بازپرس ویژه قتل، متهم جهت روشن شدن زوایای پنهان پرونده در اختیار اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت و تحقیقات همچنان ادامه دارد.

قتل

روایت مرد شکاک که همسرش را به قتل رساند!

گروه حوادث -مرد عصبانی بعد از اینکه همسرش را به قتل رساند، جسد او را آرایش کرد و با موهای سشوار کشیده روی صندلی نشانند خودش گریخت.متهم که شوهر دوم مقتول بود، او را با پتو خفه کرد و جسدش را مانند هممان روی صندلی نشانند.سال ۱۴۰۳ بود که خانواده زنی به نام مهناز در پاکدشت خبر مفقودی او را اعلام کردند. با حضور پلیس در خانه زن جوان باز شد و پلیس جسد او را در حالیکه خیلی مرتب روی مبل نشسته بود، پیدا کرد. با انتقال جسد به پزشکی قانونی تحقیقات در این خصوص آغاز شد.ماموران متوجه شدند فردی که مرتکب این قتل شده احتمالاً شوهر مهناز به نام پدرام است چرا که همزمان با مرگ مهناز، این مرد هم از دسترس خارج شده بود.

چند روز بعد ماموران پدرام را بازداشت کردند. او به قتل اعتراف کرد و گفت همسرش به او خیانت می‌کرد. به همین دلیل هم او را کشت.
پس تکمیل تحقیقات و صدور کیفرخواست، پرونده برای رسیدگی

است. دلایلش را پرسیدم. گفت به کابینت برخورد کرده است. حرفش را باور نکردم. چون مواد هم مصرف کرده بودم خیلی عصبی بودم از اتاق یک پتو آوردم، روی سر مهناز انداختم و خفه‌اش کردم. خیلی سر و وضعش آشفته شده بود به همین خاطر صورتش را مرتب کردم. موهایش را سشوار کشیدم و کمی برایش آرایش کردم. لباسش را تمیز کردم و او را روی مبل نشاندم و بعد از خانه بیرون رفتم. دلم نمی‌خواست مهناز نامرتب باشد!



وی گفت: من اشتباه بزرگی کردم چون مهناز را خیلی دوست داشتم. حالا هم برای جبران اشتباهم هرکاری لازم باشد می‌کنم. حتی برای دختر مهناز یک خانه بزرگ در پاکدشت خریدم تا پدرش راضی شود برای من قصاص نخواهد. حالا هم از دادگاه درخواست کمک دارم.

در ادامه وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت و دفاعیات خودش را در برابر قاضی مطرح کرد.
تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

گروه حوادث-مرد جوانی که به اتهام آدم‌ربایی قرار بود سالها از عمرش را در زندان سپری کند پس از گذراندن نیمی از مدت محکومیت خود آزاد شد.

این جوان هفت سال از ۱۵ سال محکومیت خود را گذرانده و به تازگی آزاد شده است. در ادامه مصاحبه با او را بخوانید:

*** تو که ۱۵ زندان داشتی طور آزاد شدی؟**
دو هفته پیش با عفو مشروط آزاد شدم و واقعا خدا را شکر می‌کنم.

*** کی و چرا زندانی شدی؟**

سال ۹۷ به جرم آدم‌ربایی دستگیر و به ۱۵ سال حبس محکوم شدم.

*** درباره مجرای که باعث شد به زندانی بیشتر توضیح بده.**

سال ۹۷ با دختری دوست شده بودم. بعد از مدتی رابطه ما به مشکل خورد و او گفت که دیگر نمی‌خواهد با من ادامه بدهد. من عصبانی شدم و یک روز بسا او قرار گذاشتم، سوارش کردم و تهدیدش کردم که باید با من ازدواج کند.

بعد بردمش خانه و حدود یک شبانه‌روز او را نگه داشتم تا بفهمم چرا می‌خواهد رابطه را را تمام کرد. در پایان قصات برای آن موقع بود که گفت به خاطر آشنایی با یک

نفر دیگر می‌خواهد از من جدا بشود. من هم گفتم باید با آن طرف بهم بزنی.

در نهایت آن دختر توانست فرار کند. بعد هم رفت شکایت کرد و من دستگیر شدم.

*** آن موقع چندسال داشتی؟**

۲۹ سالم بود.

*** خودت را چطور توصیف می‌کنی؟**

آن موقع اصلا آدم درستی نبودم. خیلی دعوائی بودم، درگیری زیاد داشتم و رفتارم اصلا درست نبود.

اما الان توبه کردم و خیلی تغییر کردم.

*** در زندان چه اتفاقاتی برایت افتاد که اینقدر تغییر کردی؟**

زندان خیلی جای سختی است. یک بار حامله بد شد، فشارم افتاد و فکر کردم دارم می‌میرم. همان موقع با خودم فکر کردم که باید تغییر کنم.

یک بار دیگه هم آنقدر ناامید شده بودم که تصمیم گرفتم با قرص خودم را بکشم، ولی زنده ماندم.

آن دو تا تجربه مرگ باعث شد تصمیم بگیرم زندگی کنم و آدم بهتری باشم.

توی زندان شروع کردم به درس خواندن و کار تأسیسات یاد گرفتم. حتی کارهای خیر انجام دادم و به بقیه کمک کردم.

*** چه کسی نقش زیادی در آزادی تو داشت.**

در این مورد چیزی می‌توانی بگویی؟

مادرم فرشته است! باید مجسمه‌اش را از

طلا بسازم.

خیلی تلاش کرد که رضایت شاکر را بگیرد. خود شاکسی هم رضایت داد و این خیلی در ختم به خیر شدن پرونده‌ام کمک کرد.

اصلا فکر نمی‌کردم آزاد بشوم، خسته شده بودم، ولی مادرم هیچ‌وقت ناامید نشد.

*** زندگی در زندان چطور بود؟**

من زندان تهران بزرگ بودم. زندگی در زندان وحشتناک است یک بار جلوی چشمم یک زندانی را از دادگاه آوردند، چون به حبس طولانی محکوم شده بود، سکنه کرد و همانجا فوت شد. این چیزها آدم را خیلی به فکر می‌برد و می‌شنکد.

*** حالا که آزاد شدی، چه برنامه‌ای برای آینده داری؟**

همان موقع که توی زندان بودم نذر کرده بودم اگر آزاد بشوم، بروم مشهد زیارت. به محض آزادی هم رفتم و خیلی حس خوبی داشتم.

حالا دارم درس می‌خوانم و کار تأسیسات را ادامه می‌دهم. می‌خواهم زندگی درستی داشته باشم و دیگر به گذشته برگردم.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش