

کدو حلوائی؛ جادوی پاییز برای سلامت بدن

فیر نه تنها انرژی شما را در طول روز حفظ می کند، بلکه به سلامت گوارش و جلوگیری از یبوست نیز کمک می کند.

ویتامین A

کدو حلوائی حاوی یک آنتی اکسیدان قوی به نام بتاکاروتن است که پس از مصرف به ویتامین **A** تبدیل می شود. یک فنجان کدو تئیل بیش از ۸۰ درصد از نیاز روزانه توصیه شده به ویتامین **A** را تامین می کند. ویتامین **A** به جلوگیری از آسیب به چشم ها کمک می کند و بینایی ما را واضح نگه می دارد.

کدو حلوائی به دلیل فواید سلامتی خود بسیار مورد توجه قرار می گیرد و دلیل خوبی نیز دارد. این کدو حلوائی زمستانی یک سبزی نیست، بلکه میوه ای سالم می باشد که حاوی دانه های خوراکی مغذی نیز می باشد. کدو تئیل منبع تغذیه است، مملو از ویتامین ها، آنتی اکسیدان ها و فیبر می باشد و به دلیل طعم و بافت شیرینش، کدو تئیل افزودنی عالی برای هر وعده غذایی است.

فواید کدو تئیل برای سلامتی کودکان

اگر می خواهید به سرعت پیشدین به روند رشد بینایی کودکان تان کمک کنید، و همچنین اقداماتی را برای جلوگیری از سایر عوارض مربوط به چشم در آینده انجام دهید، کدو حلوائی معجزه می کند. دلیل اصلی این امر این است که سرشار از ویتامین **A** می باشد که یک ماده مغذی ضروری برای بینایی خوب است.

دریافت ویتامین **A** کافی به کودک شما این امکان را می دهد که هم در روز و هم در شب بهتر بیند که البته به معنای داشتن کودک شادتر است، بنابراین برای بینایی کودک خود، حتما باید از کدو تئیل در پاییز استفاده کنید.

کمک به هضم غذا

یکی دیگر از مواردی که می تواند باعث ناراحتی کودکان شود اجابت

در طول پاییز، برداشت میوه ها و سبزیجات مورد انتظار در بازارهای کشاورزان و فروشگاه های مواد غذایی آغاز می شود. کدو تئیل، کدو حلوائی که به نظر می رسد همه توجه را به خود جلب می کند، فقط برای کنده کاری نیست، آنها سرشار از فواید سلامتی زیادی نیز هستند. کدو حلوائی به خانواده کدو تعلق دارد. رنگ آن معمولاً زرد پررنگ یا نارنجی تیره است و پوست ضخیم و ناصافی دارد. کدو حلوائی یا کدو تئیل طعم شیرین و بافت نرم و لطیفی دارد. کالری کدو حلوائی بسیار کم است. از خواص کدو حلوائی برای دستگاه ادراری خاصیت ضد سنگ ادراری، مدر بودن و ممانعت از تشکیل برخی رکتستال ها در کلیه های سنگ ساز است.

خواص کدو حلوائی در طب ایرانی

طبع کدو حلوائی سرد است و انواع کدو، ادرار آور و تب بر است. تخم کدو به خصوص پوست سبز رنگ آن ضد کرم است. در نتیجه مصرف مقدار ۷۵ تا ۱۰۰ گرم تخم کدو در مورد افراد بزرگسال و ۳۷ تا ۵۰ گرم آن در مورد اطفال تجویز شده است. کدو حلوائی، سینه را نرم و اخلاط و سرفه را آسان می کند. اگر از کدو حلوائی پخته به صورت کرم برای صورت استفاده کنید، صورت شما را براق و زیبا می کند. روغن تخم کدو برای تسکین درد بواسیر بسیار مفید است.

سرشار از پتاسیم

یکی از مهم ترین مواد معدنی در بدن، پتاسیم کلیدی در تنظیم فشار خون و محافظت از بدن در برابر سکنه و بیماری های قلبی است. یک رژیم غذایی غنی از پتاسیم می تواند فشار خون را با حذف سدیم اضافی از بدن کاهش دهد.

سرشار از فیبر

هر فنجان کدو حلوائی ۳ گرم فیبر دارد که به ماکم می کند احساس سیری طولانی تری داشته باشیم. خوردن یک وعده غذایی غنی از

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت - کدو**

حلوائی سرشار از آنتی اکسیدان ها بهویژه

بتاکاروتن است که بدن آن را به ویتامین

A تبدیل می کند. ویتامین A با پیشگیری از

آسیب های اکسیداتیو و کاهش التهاب از

عملکرد کبد حمایت می کند.

مزاج آنها است. گاهی اوقات مطمئن شدن از تعادل مناسب غذاها برای تثبیت سیستم گوارشی کودک و جلوگیری از یبوست ممکن است سخت باشد. کدو تئیل یک منبع عالی از فیبر است، اما می توانید برای تنظیم حرکات روده به آن اعتماد کنید.

خواص کدو حلوائی در بارداری

کدو حلوائی یک منبع عالی از فولات (ویتامین **B۹**) بوده که مصرف آن در دوران بارداری ضروری است. مصرف کافی فولات به پیشگیری از نقص های لوله عصبی در جنین کمک کرده و از رشد سالم مغز و نخاع و پشتیبانی می کند. همچنین بتاکاروتن موجود در کدو حلوائی برای رشد جنین، تقویت سیستم ایمنی و رشد چشم ها ضروری است.

ویتامین ها و مواد معدنی موجود در کدو حلوائی از جمله ویتامین **A** و ویتامین **C**، برای مادر و کودک مفید هستند. با این حال، باید توجه داشت که مصرف زیاد این گیاه در دوران بارداری و شیردهی می تواند روده را بیش از حد تحریک کرده و منجر به ناراحتی گوارشی شود. بدین ترتیب، اگر تمایل دارید که کدو حلوائی و تخمه آن را در دوران بارداری و شیردهی به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

مواد مغذی ضروری را تامین می کند

کدو تئیل مملو از مواد مغذی ضروری است. برخی از مهم ترین چیزها برای کمک به رشد کودک را می توان از داشتن کدو تئیل در رژیم غذایی او به دست آورد. کدو تئیل حاوی کلسیم است که به رشد استخوان های قوی تر کمک می کند. منیزیم همچنین برای این امر مفید بوده و نیز به طور طبیعی آرام بخش است.

کدو تئیل همچنین سرشار از فسفر می باشد که فواید زیادی برای رشد کودک دارد. این از عملکرد مغز گرفته تا هضم، حفظ سلول های

راهکارهای ساده برای مقابله با بدغذایی کودکان



خوراکی ها افزود تا هم طعم بهتری پیدا کنند و هم ارزش غذایی غذا حفظ شود.

وی در پایان تأکید کرد: توجه به ذائقه و روحیه کودک، استفاده از رنگ ها، تزئین و تنوع در وعده ها، می تواند به بهبود تغذیه و علاقه مندی او به غذا کمک کند. در صورت تداوم بدغذایی نیز والدین بهتر است با مشاور تغذیه کودک مشورت کنند تا برنامۀ غذایی مناسب تری تنظیم شود.

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص تغذیه گفت: با شروع مدارس بدغذایی در کودکان بیشتر می شود و والدین باید با خلاقیت در تهیه غذا، آن ها را به تغذیه سالم ترغب کنند. آرتیا حکمت دوست، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به مشکل بدغذایی در برخی کودکان بهویژه با آغاز سال تحصیلی گفت: در میان کودکان، برخی دچار بدغذایی هستند و با شروع مدارس این مسئله ممکن است تشدید شود و برای رفع این مشکل، والدین باید تلاش کنند تا با ایجاد جذابیت در غذا، میل کودک به خوردن را افزایش دهند. حکمت دوست افزود: اگر کودک به برخی مواد غذایی تمایلی ندارد، می توان آن را به شکل های متفاوت و جذابتر برایش آماده کرد، به عنوان مثال اگر شیر را دوست ندارد، می توان آن را با موز یا کاکائو طبیعی ترکیب کرد تا طعم مطلوب تری پیدا کند. یا اگر در میان آجیل ها تنها چند نوع خاص را دوست دارد، همان ها را در میان وعده اش قرار دهیم.

وی ادامه داد: در مورد سبزیجات نیز بهتر است از انواعی که کودک دوست دارد شروع کنیم، بیشتر کودکان مثلاً هوج یا ذرت شیرین را می پسندند اما اگر سبزی هایی مثل کلم یا کرفس استقبال نمی کنند. می توان این مواد را به صورت خردشده یا تزئین شده در غذا استفاده کرد تا ظاهر غذا برای کودک جذابتر شود.

به گفته این متخصص تغذیه، خلاقیت والدین نقش مهمی در پذیرش غذایی کودکان دارد و اگر کودک گوست تکمای را دوست ندارد، می توان از گوشت چرخ کرده در قالب کتلت یا کوکو استفاده کرد. یا اگر از حیویات خوشش نمی آید، می توان آن ها را پخت، له کرد و به سوپ یا

اخبار حوادث

آزادی قاتل هوو بعد از ۱۹ سال

گروه حوادث – زنی جوان که ۱۹ سال قبل به جرم قتل هوویش به قصاص محکوم شده و در یک قدمی جوبهادر بود، پس از آزاد شدن ۱۵ زندانی زن که شرط اولیای دم برای بخشش بود، از زندان آزاد شد. شروع این پرونده به یکی از روزهای دی ماه سال ۱۳۵۵ برمی گردد. در آن زمان پلیس یکی از شهرهای استان فارس خبر رسید که زنی جوان در خانه اش به قتل رسیده است. او زنی ۲۰ساله به نام مریم بود که به تازگی همسر دوم مردی به نام فرامرز شده بود. جسد مریم در حالی پیدا شده بود که به نظر می رسید بر اثر خفگی به قتل رسیده است.

نخستین کسی که با جسد مریم روبه رو شده بود، خواهرش بود. او می گفت که ۴ ساعت از خواهرش بی خبر بوده و تماس هایش بی پاسخ مانده بود؛ برای همین خودش را به خانه وی رسانده و چون در خانه باز بوده، وارد شده و با پیکری بی جان مریم روبه رو شده بود؛ این در حالی بود که تحقیق از همسایه ها نشان می داد آخرین کسانی که به خانه مریم رفت و آمد داشتند، شوهرش فرامرز و همسر اول او به نام معصومه بودند. همسایه ها می گفتند که فرامرز و معصومه ساعتی پس از ورود به خانه مریم، در حالی که هر اسان بودند، آنجا را ترک کردند و این اطلاعات باعث شد تا این زوج به عنوان مظنونان اصلی تحت تعقیب پلیس قرار بگیرند.

پس چند فرامرز و همسر اولش فراری شلده بودند و این موضوع فرضیه قتل از سوی آنها را نیز قوت می بخشید، اما با انجام اقدامات اطلاعاتی و پلیسی، مخفیگاه آنها در یکی از شهرهای جنوبی کشور به دست آمد و هو د بعد از یک ماه فرار، در جریان عملیاتی غافلگیرانه دستگیر شدند. آنها در بازجویی ها اسرار جنایت را افشا کردند و معلوم شد که عامل اصلی جنایت، معصومه، همسر اول فرامرز بوده است. او که در آن زمان زنی ۱۹ساله بود، گفت: ۳سال قبل با فرامرز که از بستگان دورم بود، از دواج کردم، اما مدتی بعد متوجه شدم که نمی توانیم بچه دار شویم. اگر چه تحت درد قرار گرفتم، اما نتیجه نداد تا اینکه شوهرم تصمیم گرفت همسر دوم بگیرد. من هم ناچار شدم رضایت بدهم و آنها از دواج کردند، اما شوهرم با هوویم به شدت اختلاف داشتند.وی ادامه داد: روز حادثه به همراه فرامرز، راهی خانه مریم شدیم، اما آن روز به خاطر مسائل مالی و خانوادگی، بچه ها نماند و درگیر شدم. من که به شدت عصبانی بودم به سمت مریم هجوم بردم و او را خفه کردم.

زوج جوان پس از بازسازی صحنه قتل روانه زندان شدند. آنها مدتی بعد پای میز محاکمه رفتند، اما در جریان جلسه محاکمه، معصومه قتل را انکار کرد و گفت که شوهرش قاتل است. او گفت: فرامرز با همسر دومش بر سر مسائل مالی دچار اختلاف شده بود. روز حادثه هم با یکدیگر مشاجره کردند که ناگهان فرامرز به سمت او

نوشیدن آب یخ پس از غذا خوردن را ترک کنید

و به تعادل مزاج کمک می کند، در حالی که شربت خاکشیر یخ زده می تواند در درمان اسهال مؤثر باشد. برای افرادی با طبع سرد، از سبزیجات گرم مانند هویج، کرفس، کدو حلوائی و سبزی خوردن استفاده کنند. همچنین، مصرف شیر و دوغ شستر به جای شیر معمولی برسی این افراد و بهویژه کودکان مناسب تر است.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی به تعریف یبوست پرداخت و گفت: این مشکل زمانی رخ می دهد که مواد دفعی در روده بزرگ سفت شده و دفع آنها با سختی و درد همراه باشد. از جمله دلایل بروز یبوست می توان به رژیم غذایی نامناسب، اختلالات هورمونی، مصرف برخی داروها و ویژگی های آناتومیکی بدن اشاره کرد.



گروه بهداشت و سلامت – عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، گفت: نوشیدن آب یخ پس از غذا، روند طبیعی هضم را مختل می کند. حسن اکبری، اظهار داشت: دستگاه گوارش سه وظیفه مهم دارد که شامل هضم، جذب و دفع است، اما برای رفتن های ساده، مثل نوشیدن آب یخ بلافاصله پس از غذا، می توانند این روند را مختل کنند.

این متخصص طب ایرانی، با بیان اینکه مصرف آب یخ پس از غذا باعث کاهش دمای معده و رقیق شدن اسید آن می شود، افزود: این اتفاق نه تنها فرآیند هضم را کند می کند، بلکه موجب باقی ماندن طولانی تر غذا در معده می شود.

وی تأکید کرد: دمای مناسب برای فعالیت آنزیم ها و هضم مواد غذایی حدود ۳۷ درجه سلسانی گراد است و سرد شدن معده این تعادل را به هم می زند. همچنین، آب سرد می تواند عملکرد میکروب های مفید دستگاه گوارش را مختل کرده و به جای کمک به هضم، باعث تولید گاز شود. اکبری با اشاره به نقش گیاهان دارویی در بهبود عملکرد گوارش گفت: نعناع، به گفته او، معده را گرم می کند و به هضم غذا کمک می نماید، اما خاصیت قابض بودن آن ممکن است در برخی افراد باعث یبوست شود. برای کسانی که دچار یبوست هستند، ترکیب چای نعناع با نعای وحشی و پونه توصیه می شود تا اثرات منفی آن کاهش یابد.

وی همچنین درباره خاکشیر گفت: دمنوش آن برای رفع یبوست مفید است

شوهرم کتکم می زند، طلاق می خواهم

گروه حوادث – محبوه تا به حال بارها از شوهرش شکایت کرده است او می گوید می خواهد به زندگی مشترک سرود پر دردت پایان دهد.

✎چطور با همسر آشنا شدی؟

کاش هرگز آن روز در زندگی ام نبود. من در یک مراسم با کاظم آشنا شدم و عاشقش شدم.

✎چطور شد که عاشقش شدی؟ چه ویژگی داشت؟

کاظم هیکل خیلی زیبایی داشت. بدنساز بود و معلوم بود عضلات قوی دارد. تنوم هم کرده بود. کلا مرد جذابی بود. من هم ستم کم بود.

✎کاظم از تو خواستگاری کرد؟

بله. او جلو آمد وقتی که گفت باهم ارتباط داشته باشیم من قبول کردم. **✎چند سال است ازدواج کرده اید؟**

سه سال



هجوم برد و وی را خفه کرد. سپس به من گفت که اگر قتل را گردن بگیري، چون زن هستی و ۱۹ساله ای، قصاص نمی شوی. من هم چون عاشق فرامرز بودم، قتلی را که انجام ندادم گردن گرفتم، اما از روزی که رفتم زندان، متوجه شدم که مجازات قصاص در انتظارم است و تصمیم گرفتم حقیقت را بگویم.

مرد جوان نیز در جلسه محاکمه منکر قتل و گفته های همسر اولش شد و گفت که معصومه، قاتل است. از سوی دیگر شواهدی در قتل عمدی به زندان محکوم کرد. فرامرز بعد از ۵سال از زندان آزاد شد، اما زن جوان را به قصاص و شوهرش را به جرم معاونت شریاط دادگاه، زن جوان را به قصاص و شوهرش را به جرم معاونت شریاط محکوم کرد. اما پس از ۵سال از زندان آزاد شد، اما زن جوان را به قصاص و شوهرش را به جرم معاونت شریاط محکوم کرد. اما پس از ۵سال از زندان آزاد شد، اما زن جوان را به قصاص و شوهرش را به جرم معاونت شریاط محکوم کرد.

تلاش ها برای بخشش قاتل ادامه داشت تا اینکه او برای دم شرط جایی برای گذشت مطرح کردند. آنها گفتند که دامادشان فرامرز به بدرفتاری و معرفی و به قتل امثال که تلاش تیم صلح و سازش برای گذشت خانواده مقتول از قصاص آغاز شد.

مدتی بعد اولیای دم شرط دیگری برای بخشش زن جوان مطرح کردند؛ آزادی ۱۵ زن زندانی. در این شرایط خانواده این زن به تکاپو افتادند تا ۱۵ زن را از زندان آزاد کنند. از سوی دیگر برای تهیه پول جمعی از خیرین و بازیگران نیز حاضر به کمک شدند تا اینکه مبلغ لازم برای آزادی ۱۵ زندانی زن فراهم شد. به جز یکی از آنها که مرتکب قتل شوهرش شده بود و از سوی اولیای دم بخشیده شده و به خاطر پول دیه در زندان بود، ۱۴ زندانی زن دیگر که به خاطر جرائم مالی در زندان بودند، با پرداخت بدهی شان آزاد شدند و تلاش برای آزادی آخرین زندانی زن ادامه داشت تا اینکه او نیز با پرداخت دیه آزاد شد و در این شرایط معصومه، هفته گذشته بعد از ۱۹سال حبس توانست طعم آزادی را بچشد.

یکشنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۴، ۱۹ ربيع الثانی ۱۴۴۷، ۱۱۲ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۰۵، صفحه ۹



همچنین ویتامین **C**، به دلیل خواص آنتی اکسیدانی خود می تواند تولید و عملکرد سلول های سفید خون که بخشی از سیستم ایمنی هستند را تقویت کند.

طرز تهیه انواع غذای خوشمزه و مفید با کدو حلوائی

مانند بسیاری دیگر از میوه ها و سبزیجات فصلی، کدو تئیل به راحتی پخته می شود و در غذاهای اصلی و دسر ها گنجانده می شود. هنگام پخت با کدو تئیل می توانید آن را تفت داده، بخارپز کنید و به سوپ و آش اضافه نمایید. در اینجا یک دستور العمل کدو تئیل مناسب برای بچه ها وجود دارد که سرشار از مواد مغذی است.

به یاد داشته باشید مصرف بیش از حد کدو حلسوایی و دانه های آن ممکن است عوارضی مانند مشکلات گوارشی، واکنش های آلرژیک یا تداخل با برخی داروها ایجاد کند. اگر تمایل به اضافه کردن کدو حلوائی و دانه های آن به رژیم غذایی خود دارید، توصیه می کنیم درباره میزان مورد نیاز بدن تان به این میوه با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.



✎چرا تو را کتک می زند؟

عصبی و پرخاشگر است کلا زیاد دعوا می کند. گول هیکلش را می خورد و فکر می کند حق دارد همه را بزند.

✎خانواده ات چه می گویند؟

آنها هم در خواست طلاق من را درست می دانند. پدرم همراهی ام می کند که طلاق بگیرم.



و گفت: همسر من مشکل داشت، او به افرادی پیامک می داد که من نمی دانستم چه کسی هستند. مشکوک شده بودم، آن روز هم وقتی به حرم گوش نکرد خیلی عصبانی شدم. وقتی فهمیدم به مهمانی رفته، به محل مهمانی رفتم در را شکستم و وارد شدمم و اول با برادر زنم درگیر شدم و بعد زنم را زدم. ما دو سال بود که ازدواج کرده بودیم و زندگی خوبی داشتیم. از اتفاقی که افتاد پشیمان هستم و درخواست بخشش دارم. در پایان قضات برای تصمیم گیری وارد مشور

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش