

میوه و سبزیجات برای افزایش طول عمر؛

راهکاری طبیعی برای زندگی طولانی‌تر

اما واقعاً خوردن برای طول عمر به چه معناست؟ همانطور که در بیشتر موارد، پاسخ ظریف است، هیچ رژیم غذایی واحدی وجود ندارد که قطعاً سال‌ها به عمر شما اضافه کند. اما برخی الگوهای تغذیه‌ای و برخی غذاها و گروه‌های غذایی خاص نشان داده‌اند که خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهند و فرآیندهای فیزیولوژیکی را که از پیری سالم حمایت می‌کنند، تقویت می‌کنند. در اینجا، میوه و سبزیجاتی را که می‌تواند سال‌های سالم به زندگی شما اضافه کند را قرار داده ایم.

چگونه تغذیه می‌تواند بر طول عمر تأثیر بگذارد؟

تحقیقات نشان داده‌اند که آنچه‌ی می‌خوریم، نقش بسیار مهمی در طول و کیفیت زندگی ما دارد. در این میان، درشت مغذی‌ها (کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها) از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

- کربوهیدرات‌ها: کربوهیدرات‌های تصفیه‌نشده مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل، به دلیل فیبر بالا، به کنترل قند خون، بهبود سلامت قلب و افزایش طول عمر کمک می‌کنند.
- پروتئین‌ها: پروتئین کافی برای حفظ توده عضلانی، تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از بیماری‌های ضروری است. منابع گیاهی مانند حبوبات و آجیل، به دلیل محتوای بالای فیبر و مواد مغذی دیگر، گزینه‌های سالم‌تری هستند.
- چربی‌ها: چربی‌های غیر اشباع مانند امگا ۳ و مونو اشباع، به سلامت قلب و کاهش التهاب کمک می‌کنند. از مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده پرهیز کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که بدن ما برای عملکرد صحیح به آن‌ها نیاز دارد. این مواد مغذی به تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش التهاب، بهبود سلامت قلب و عروق و محافظت در برابر آسیب سلولی کمک می‌کنند.

سبزیجات چلیپایی



اخبار حوادث

اعدام؛ نتیجه قتل برای تصاحب خانه فروخته‌شده!

گروه حوادث – مردی که در جوانی به گفته خودش به خاطر نوسانات ناگهانی بازار و سوسه شد تا سرمایه خود را برگرداند، در نهایت به جرم قتل در محوطه زندان به دار مجازات آویخته شد.

دیوارهای زندان قزاقحصار شاهد اجرای حکم قصاص نفس مردی بودند که ۱۶ سال پیش حکم قصاصش در دیوان عالی کشور تایید شده بود.
امیر که در زمان قتل جوان و حدوداً ۲۲ ساله بو با شلیک یک گلوله، زندگی مردی به نام جعفر پایان داد. این متهم در حالی اعدام شد که پس از تأیید نهایی دیوان عالی کشور در سال ۱۳۸۸ تشریفات قانونی اجرای حکم معطل مانده بود. در این سال‌ها محکوم به قصاص در انتظار رضایت اولیای دم روز را شب می‌کرد اما سرانجام با اصرار ورئه مقتول که اولیای دم محسوب می‌شدند، پرونده به هر حله اجرا رسید و متهم که حدود ۴۰ ساله شده بود بامداد چهارشنبه به دار آویخته و مرگش تایید شد.

این قتل، ریشه در یک معامله ظاهرأ ساده املاک داشت. بر اساس اوراق پرونده امیر که ساکن کرج و اهل تهران بود در سال ۱۳۸۷ ملکی مسکونی را به مقتول که تاجر ۴۵ ساله تهرانی بود، به مبلغ ۲۲ میلیون تومان فروخت که همین معامله باعث اختلاف و قتل شد. امیر پس از مدتی دستگیر شد و در اعتراض آشکار کرد ارجازه نداد معامله به آرامش ختم شود چون ارزش واقعی ملک در آن زمان پس از مدت کوتاهی به بیش از ۱۰۰ میلیون تومان رسید. امیر که در اعتراضات بعدی خود آن را "فرصت طلایی" می‌نامید با همدستی علیرضا دوست قدیمی‌اش، نقشه قتل مالک و جعل سند مالکیت با استفاده از اثر انگشت جسد را کشید.

به گفته امیر حادثه در ششی بارانی در حاشیه تهران رخ داد، زمانی که مقتول برای تنظیم نهایی اسناد به محل ملاقات دعوت شده فته بود. اما خبر نداشت امیر، مسلح به یک کلت کمری قاقاق، بدون مقدمه گلوله‌ای به گردنش شلیک خواهد کرد.

عوارض ناشی از اصابت گلوله به مقتول که خونریزی داخلی و قطع نخاع بود تنها ۱۰ دقیقه بعد، جان تاجر تهرانی را گرفت. اما وحشت واقعی برای امیر و علیرضا بعد از مرگ مقتول آغاز شد: آنها در اقدامی انگشت اشاره دست مقتول را و زیر پر که فروش جعلی زندن و بعد هم جسد را در بیابان‌های اطراف

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت - زندگی

طولانی و سالم اغلب نتیجه اولویت‌بندی مداوم عادات سالم مانند ورزش، تعامل اجتماعی، فعالیت‌هایی که استرس را کاهش می‌دهند و در نهایت، تغذیه خوب است. در واقع، تنها حدود ۲۵ درصد از تغییرات در طول عمر انسان تحت تأثیر ژنتیک است.

یک غذای کم گلیسمی هستند که همچنین به کاهش بار گلیسمی یک وعده کامل کمک می‌کنند و آن‌ها را به یک جزء مهم برای یک رژیم غذایی ضد دیابت تبدیل می‌کنند. با وجود چگالی کالری آن‌ها، مصرف آجیل با کاهش وزن بدن مرتبط است، که احتمالاً به دلیل سرکوب اشتها از اجزای سالم قلب است. خوردن منظم آجیل همچنین کلسترول را کاهش می‌دهد و با کاهش ۳۵ درصدی خطر بیماری‌های قلبی مرتبط است.
سالاد بعدی خود را با گردوهای خرد شده یا بادام‌های برش داده شده تزئین کنید یا برخی از مغزهای خام کاج را در یک سس سالاد خامه‌ای مخلوط کنید.

دانها

پروفایل تغذیه‌ای دان‌ها بسیار شبیه به آجیل است، زیرا آن‌ها چربی‌های سالم، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها را فراهم می‌کنند، اما دان‌ها پروتئین بیشتری دارند و سرشار از مواد معدنی کمپاب هستند. دان‌های کتان، چیا و شاهدانه غنی از چربی‌های امگا ۳ هستند. دان‌های کتان، چیا و کنجد همچنین غنی از لیگنان‌ها، فیتواستر وژن‌های مبارزه با سرطان سینه هستند. دان‌های کنجد غنی از کلسیم و ویتامین E هستند و دان‌های کدو تیل به‌ویژه غنی از روی هستند. برای حداکثر مزایای تغذیه‌ای، آجیل و دان‌ها باید خام یا فقط کمی پرشته شوند. سعی کنید دان‌های کتان یا چیا را به اسموتی صبحگاهی یا جو دوسر خود اضافه کنید.

توت‌ها

این میوه‌های غنی از آنتی‌اکسیدان بسیار سالم برای قلب هستند. مطالعاتی که در آن شرکت کنندگان روزانه چندین هفته توت یا توت فرنگی مصرف می‌کردند، کاهش فشار خون، علائم استرس اکسیداتیو، کلسترول کل و LDL را گزارش کردند. توت‌ها همچنین خواص ضد سرطانی دارند و یک غذای عالی برای مغز هستند. شواهدی وجود دارد که مصرف توت می‌تواند به جلوگیری از کاهش شناختی با افزایش سن کمک کند. به توت فرنگی یا توت بچسبید یا چیزی جدید مانند توت‌های گوجی را امتحان کنید.

انار

انار میوه‌ای ارزشمند با دان‌های ریز و آب‌دار و طعمی شیرین و ترش است. متهم ترین ماده مؤثره در انار، پونیکالازین نام دارد که خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارد و به همین دلیل از بدن در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف انار می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها و بیماری‌های عصبی کمک کند. به عنوان مثال، مطالعاتی نشان داده است که مصرف روزانه آب انار به مدت یک سال، منجر به کاهش قابل توجه پلاک‌های چربی در شریان‌های افراد مبتلا به بیماری قلبی شده است. همچنین، مطالعات دیگر نشان داده‌اند که انار می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد و حافظه را تقویت کند. برای بهره‌مندی از خواص درمانی انار، می‌توانید آب انار، دان‌های انار و یا مکمل‌های انار استفاده کنید.

در کل، انار یک میوه بسیار مفید برای سلامتی است که مصرف آن

گروه حوادث – علی و مهسا تصمیم گرفتند از هم جدا شوند. مهسا درباره علت این جدایی می‌گوید.

چطور شد که تصمیم به طلاق گرفت؟

ایسن یک تصمیم دو طر فه بود ما با هم به این نتیجه رسیدیم که جدا شویم.

چرا؟
ما اشتباهه کردیم که باهم ازدواج کردیم. ما هر دو از یک رابطه آسیب زایرون آمده بودیم. برای اینکه تنها باشیم به هم نزدیک شدیم و ازدواج کردیم اما اشتباهه بود.

بچه هم دارید؟

بچه نداریم. یک سال است که از دواج کردیم اما کلا دو ماه با هم زندگی کردیم.

پس کجا زندگی می کردید

ما یک خانه مشترک داشتیم بیشتر اوقات هر کدام ما بی زندگی خوش بود.

***یعنی شما با علاقه به هم زندگی نکردید؟**

نه. ما اصلا همدیگر را دوست نداشتیم و دوست هم نداریم.

***سعی کردی این زندگی را نجات دهی؟**

به هر حال پیش روانشناس رفتیم این روند دادگاه است اما خب هر دو می دانستیم که تصمیم به

بازگشت به زندگی مشترک نداریم.

***از منی تو چه این ماجرا می شدی؟**

همان اول می دانستم اشتباهه کردم ازدواج کردم چون اصلا علاقه‌ای به همسرم نداشتم. ما هیچکدام از

رابطه گذشته بیرون نیامدیم. اثرات آن شکست هنوز با من است و شوهرم هنوز به همان دختر فکر می‌کند.

***خانواده‌ات خیر دارند؟**

بله خبر دارند. ولی مخالفشان تاثیری ندارد. من کار خودم را می‌کنم.

گروه حوادث – مردی مکانیک که متهم است با وارد کردن ضربه سینه جوانی را کشته است، پای می محاکمه رفت.

یک سال قبل درگیری در یک تعمیرگاه آگروز به مأموران گزارش شد. وقتی پلیس به محل رسید از بیمارستان گزارش دادند مرد جوانی که

مردوح شده بود، جانش را از دست داد. مأموران در همان محل افسین مر متهم را بازداشت کردند. او به قتل اعتراف کرد و گفت که من به عمد

این کار را نکردم.

باشکایت اولیای دم کیفرخواست علیه متهم صادر و پرونده برای بررسی به شعبه ۵ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی

وکیل اولیای دم در جایگاه قرار گرفت و خواستار قصاص شد او گفت: مادر مقتول درخواست قصاص کرده‌است با توجه به فوت پدر مقتول

برادران مقتول در خواست قصاص کرده‌اند. متهم به دلیل اینکه به عمد مرتکب قتل شده‌است موکلان من اعلام گذشت نمی‌کنند.

زندگی مخفیانه قاتل فراری

پس از بیست سال پایان یافت!

گروه حوادث – رئیس پلیس آگاهی استان گفت: پیرمرد ۶۰ساله که در سال ۱۳۸۰ مردی را در یکی از

بخش‌های شهرستان لارستان به قتل رسانده بود در شیراز دستگیر شد.

سرهنگ محمود حافظی، اظهار داشت: در پی وقوع یک فقره تیراندازی منجر به قتل مردی ۵۰ساله در یکی

یکشنبه ۱۱ آبان ۱۴۰۴، ۱۱ جمادی الاول ۱۴۴۷، ۲۰ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۲۰، صفحه ۹



به صورت منظم توصیه می‌شود.

لویب‌ها

مصرف روزانه لویب‌ا و سایر حبوبات به تثبیت قند خون، کاهش اشتها و محافظت در برابر سرطان کولون کمک می‌کند. لویب‌ها به عنوان یک منبع نشاسته غنی از مواد مغذی عمل می‌کنند، زیرا به آرامی هضم می‌شوند که افزایش قند خون پس از یک وعده غذایی را کند می‌کنند و با ترویج سیری به جلوگیری از هوس غذا کمک می‌کنند. آن‌ها همچنین حاوی مقدار زیادی فیبر محلول هستند که به کاهش کلسترول کمک می‌کند و نشاسته مقاوم که توسط باکتری‌های روده به اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تبدیل می‌شود که به جلوگیری از سرطان کولون کمک می‌کنند. مصرف دو بار در هفته لویب‌ا، نخود یا عدس نشان داده شده است که خطر سرطان کولون را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. مصرف حبوبات همچنین باکتری‌های روده به اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تبدیل می‌شود که به جلوگیری از سرطان کولون کمک می‌کنند. مصرف دو بار در هفته لویب‌ا، نخود یا عدس نشان داده شده است که خطر سرطان کولون را ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. مصرف حبوبات همچنین باکتری‌های روده به اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تبدیل می‌شود که به جلوگیری از سرطان کولون کمک می‌کنند. مصرف دو بار در هفته لویب‌ا، نخود یا عدس، لپه همه آن‌ها خوب هستند.

قارچ‌ها

قارچ‌ها، به ویژه قارچ‌های سفید و پورتابلو، به دلیل وجود ترکیبات به نام مهارکننده‌های آروماتاز که تولید استروژن را کاهش می‌دهند، نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه ایفا می‌کنند. این قارچ‌ها علاوه بر خواص ضد سرطانی، دارای طیف گسترده‌ای از فواید سلامتی دیگر نیز هستند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم قارچ‌ها می‌تواند التهاب را کاهش دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، از آسیب به DNA جلوگیری کند و رشد سلول‌های سرطانی را کند کند. با این حال، مهم است که قارچ‌ها را قبل از مصرف بپزید، زیرا قارچ‌های خام حاوی ماده‌ای به نام آکارتین هستند که بتانسین سرطانی‌زایی دارد. برای بهره‌مندی از فواید قارچ‌ها، می‌توانید علاوه بر قارچ‌های سفید معمولی، انواع دیگری مانند شیتاکه، صدف، میناک و ریشتی را نیز در رژیم غذایی خود بگنجانید.

در کل، قارچ‌ها یک غذای بسیار سالم و مفید هستند که مصرف منظم آن‌ها می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مختلف از جمله سرطان کمک کند.

پیازها و سیر

خانواده پیازها، که شامل پیاز، سیر، تره فرنگی، شالوت و پیازچه می‌شود، به دلیل خواص درمانی فراوانشان شناخته شده‌اند. این سبزیجات به دلیل وجود ترکیبات گوگرددار، دارای اثرات ضد التهابی، ضد سرطان و تقویت‌کننده سیستم ایمنی هستند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم این سبزیجات می‌تواند

خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها مانند سرطان معده و پروستات را کاهش دهد. ترکیبات گوگرددار موجود در این سبزیجات با مکانیسم‌هایی مانند سم‌زدایی از مواد سرطانی‌زا، توقف رشد سلول‌های سرطانی و مهار رشد رگ‌های خونی جدید به سلول‌های سرطانی، از ایجاد و گسترش تومورها جلوگیری می‌کنند. علاوه بر این، پیازها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئیدی هستند که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب و کاهش التهاب کمک می‌کنند. بنابراین، افزودن انواع مختلف پیاز به رژیم غذایی، می‌تواند به بهبود سلامت کلی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند.

گوچه فرنگی

گوچه فرنگی سرشار از مواد مغذی ارزشمندی مانند لیکوپن، ویتامین‌های C و E، بتاکاروتن و انواع آنتی‌اکسیدان‌ها است. لیکوپن، یکی از مهم‌ترین ترکیبات گوچه فرنگی، نقش کلیدی در محافظت از بدن در برابر بیماری‌های مختلفی از جمله سرطان پروستات، آسیب‌های پوستی ناشی از اشعه ماوراء بنفش و بیماری‌های قلبی عروقی ایفا می‌کند. حدود ۸۵ درصد از لیکوپن مصرفی در رژیم غذایی آمریکایی‌ها از طریق گوچه فرنگی‌ها تأمین می‌شود. نکته جالب این است که پختن گوچه فرنگی باعث افزایش جذب لیکوپن می‌شود. به عنوان مثال، یک فنجان سس گوچه فرنگی حاوی مقدار لیکوپن بسیار بیشتری نسبت به یک فنجان گوچه فرنگی خام خرد شده است. علاوه بر این، برای افزایش جذب بهتر کاروتنوئیدهای موجود در گوچه فرنگی، بهتر است آن را همراه با چربی‌های سالم مانند آجیل یا دان‌ها مصرف کنید. همچنین توصیه می‌شود که گوچه فرنگی‌های فراوری شده را در ظروف شیشه‌ای به جای قوطی‌های فلزی خریداری کنید تا از تماس با مواد شیمیایی مضر مانند BPA جلوگیری شود.

آووکادو

آووکادو یک منبع عالی فیبر (۷ گرم یا ۲۵ درصد از مصرف توصیه شده روزانه شما، در هر نیم آووکادو) همراه با فولات، آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوئید، فیتواسترول‌های کاهش‌دهنده کلسترول و چربی‌های تک غیراشباع برای قلب است. مصرف بالاتر چربی‌های تک غیراشباع با کاهش ۱۱ درصدی خطر مرگ و می‌کلی مرتبط است. ممکن است برای داشتن مزیت نیاز به مصرف زیاد آووکادو نباشد. مطالعات دیگر نشان می‌دهند که جایگزینی نیم وعده در روز کره، مارگارین، گوشت‌های فرآوری شده یا پنیر با آووکادو با کاهش ۲۲ درصدی خطر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط بود.

طلاق؛ عاقبت ازدواج برای فرار از شکست عاطفی



انگیزه قتل در تعمیرگاه چه بود؟



دانشتند. شیشه‌هایش را درست می‌کردند و من هم آگوز درست می‌کردم ولی اصلا من کاری به آنها نکردم.

در پایان هیات قضات برای صدور رای وارد شور شدند.

از بخش‌های شهرستان لارستان در سال ۱۳۸۰ و متواری شدن متهم به مکان نامعلوم، بررسی موضوع در دستور کار پلیس قرار گرفت. وی با بیان اینکه دستگیری محکومین متواری به صورت ویژه در دستور کار پلیس آگاهی استان است، تصریح کرد: کار آگاهان تحقیقات خود را آغاز و با اقدامات فنی ویدست آوردن سرنخ‌هایی در این خصوص، مخفیگاه قاتل را در یکی از محله‌های شیراز را شناسایی کردند. سرهنگ حافظی ادامه داد: مأموران پلیس آگاهی استان با هماهنگی قضایی به محل مورد نظر اعزام و موفق شدند قاتل را در مخفیگاهش دستگیر کنند. رئیس پلیس آگاهی استان با اشاره به اینکه قاتل ۶۰ساله در بازجویی اولیه علت قتل را اختلافات خانوادگی اعلام کرد، گفت: متهم برای سیر مراحل قانونی روانه دادرسی‌اشد.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل کیش۱نوش

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱