



میوه‌ای کوچک با فوایدی بزرگ

پرتقال فراتر از یک میوه زمستانی است؛ ترکیبی از طعم، طراوت و تندرستی و گنج‌آوردن روزانه یک عدد پرتقال در رژیم غذایی می‌تواند گامی مؤثر برای حفظ سلامتی و شادابی بدن باشد. کارشناسان توصیه می‌کنند برای بهره‌مندی کامل از خواص پرتقال، آن را به‌صورت تازه و با قفاله مصرف کنید، چرا که بخش زیادی از فیبرها و مواد مغذی در همین قسمت نهفته است.

ویتامین C را تأمین می‌کند. رادیکال‌های آزاد، عامل اصلی بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان و دیابت نوع دوم هستند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی پرتقال، از جمله فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و اسیدسیتریک، با این مولکول‌های مخرب مبارزه کرده و از سلول‌های بدن محافظت می‌کنند و این خاصیت ضدسرطانی سبب‌شده پرتقال جایگاه ویژه‌ای در رژیم‌های غذایی سالم پیدا کند.

تاثیر یک فنجان قهوه بر تسکین ضربان قلب نامنظم

می‌شود و خطر لخته‌شدن خون و سکتة مغزی را افزایش می‌دهد. «گرگوری مارکوس»، استناد بخش قلب و عروق در دانشگاه کالیفرنیا و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: «قهوه فعالیت بدنی را افزایش می‌دهد که به کاهش فیبر یلاسیون دهلیزی کمک می‌کند. کافئین همچنین یک ماده ادرار آور است که می‌تواند به طور بالقوه فشار خون را کاهش دهد و به نوبه خود خطر فیبر یلاسیون دهلیزی را کم کند.»

مارکوس گفت: چندین ماده دیگر در قهوه نیز دارای خواص ضد التهابی هستند که می‌توانند اثرات مثبتی داشته باشند و افزود که این مطالعه باید توصیه‌های پزشکی ارائه شده به بیماران را تغییر دهد.



گروه بهداشت و سلامت – یک مطالعه نشان داده است که یک فنجان قهوه روزانه ممکن است در برابر فیبر یلاسیون دهلیزی، ضربان قلب نامنظمی که می‌تواند باعث نارسایی قلبی، سکتة مغزی و مرگ زودرس شود، محافظت ایجاد کند. طبق بیانیه دانشگاه آدلاید استرالیا که این مطالعه را با دانشگاه کالیفرنیا در ایالات متحده انجام داده است، محققان یک عامل شگفت‌انگیز برای سلامت قلب در قهوه کشف کرده‌اند. در اولین کارآزمایی بالینی تصادفی که به بررسی ارتباط بین قهوه و فیبر یلاسیون دهلیزی پرداخته است، دانشمندان دریافتند که بیماران مبتلا به فیبر یلاسیون دهلیزی که حداقل یک فنجان قهوه در روز در روز مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که به طور کلی از کافئین اجتناب می‌کردند، ۳۹ درصد کاهش خطر عود بیماری فیبر یلاسیون دهلیزی داشتند. در این کارآزمایی شش ماهه ۲۰۰ بیمار مبتلا به فیبر یلاسیون دهلیزی از استرالیا، ایالات متحده و کانادا تحت نظر بودند. «کریستوفر ایکس، وانگ»، استاد دانشگاه آدلاید و نویسنده اول این مطالعه گفت: «این یافته تعجب‌آور است، زیرا برخلاف فرض رایج پزشکان و بیماران است که قهوه اختلالات ریتم قلب مانند فیبر یلاسیون دهلیزی را بدتر می‌کند.» بر اساس این نتایج، بیماران مبتلا به فیبر یلاسیون دهلیزی که قهوه می‌نوشند می‌توانند با خیال راحت به نوشیدن قهوه خود ادامه دهند. علاوه بر این، ممکن است ارزش بررسی داشته باشد که آیا بیماران مبتلا به فیبر یلاسیون دهلیزی که قهوه نمی‌نوشند، واقعاً باید شروع به نوشیدن قهوه کنند یا خیر. فیبر یلاسیون دهلیزی مانع از پمپاژ صحیح خون توسط قلب

گروه بهداشت و سلامت - پرتقال، این میوه خوش‌عطر و رنگارنگ زمستانی، نه‌تنها یکی از محبوب‌ترین میوه‌های دنیا است، بلکه به‌عنوان یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C شناخته می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف روزانه پرتقال می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرده و در تقویت سیستم ایمنی، سلامت پوست و قلب نقش مؤثری ایفا کند.

همین قندها است. پرتقال برخلاف اینکه دارای قند است، شاخصی گلیسمی پایینی دارد.

تأثیر پرتقال بر گوارش و کاهش وزن فیبر فراوان پرتقال به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند و از بروز یبوست جلوگیری می‌کند و علاوه بر این، کالری پایین و احساس سیری طولانی‌مدت پس از مصرف آن، پرتقال را به یک میان‌وعده ایده‌آل برای افرادی تبدیل کرده است که در تلاش برای کاهش وزن هستند.

خواص آب پرتقال برای مشکلات بینایی مقادیر بالا ویتامین A و C ویتامین در آب پرتقال می‌تواند از تشکیل آب مروارید و سایر بیماری‌های چشمی که می‌توانند منجر به از دست رفتن بینایی شوند، جلوگیری کند. یک پرتقال متوسط تنها حدود ۶۰ کالری دارد، اما بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه بدن به

پرتقال؛ از سرماخور دگی تا سلامت قلب

خطر بروز سکتة قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد، به همین دلیل، کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند مصرف منظم پرتقال به‌ویژه در افراد بالای ۴۰ سال در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

از کم‌خونی (آنمی) پیشگیری می‌کند منظور از آنمی عارضه‌ای است که منجر به کم‌شدن گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین می‌شود که کاهش توانایی آن برای حمل اکسیژن را به دنبال دارد. این عارضه معمولاً به علت کمبود آهن رخ می‌دهد. اگرچه پرتقال منبع خوبی از آهن نیست، اما منبع عالی اسیدهای ارگانیک مانند ویتامین C (اسید آسکوربیک) و اسید سیتریک محسوب می‌شود.

ویتامین C و اسید سیتریک هر دو می‌توانند جذب آهن از دستگاه گوارش را افزایش دهند. زمانی که پرتقال را به همراه سایر مواد غذایی سرشار از آهن میل کنید، ممکن است به جلوگیری از آنمی کمک شود.

پرتقال، بیشتر از کربوهیدرات و آب تشکیل شده است، پروتئین و چربی این میوه بسیار کم است و مقداری کالری هم دارد و قندهای ساده، مثل گلوکز، فروکتوز و سوکرز (ساکروز) انواع اصلی کربوهیدرات موجود در پرتقال هستند و علت شیرینی پرتقال، وجود به نارسایی مزمن وریدی و عوارض قابل توجهی منجر شود.

وی افزود: مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد که حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد از زنان و ۱۵ تا ۲۰ درصد از مردان در طول عمر خود در جاتی از واریس را تجربه می‌کنند؛ شیوع آن با افزایش سن بیشتر می‌شود و در گروه سنی بالای ۵۰ سال به بیش از نیمی از جمعیت می‌رسد. این فوق تخصص جراحی عروق و آندوسکولار ادامه داد: این اختلال ارتباط نزدیکی با ناکارآمدی سیستم درجه‌ای در وریدها دارد، در حالت طبیعی، بازگشت خون از اندام‌های تحتانی به سمت قلب توسط دریچه‌های یکطرفه و انقباض عضلات با تسهیل می‌شود، هنگامی که ایسن دریچه‌ها تخریب یا عملکردشان مختل می‌شود، جریان برگشتی خون افزایش یافته و فشار داخل عروق بالا می‌رود؛ در نتیجه دیواره رگ‌ها دچار گشادشدگی و پیچ‌خوردگی می‌شود.

عوامل مؤثر در بروز واریس قاسمی گرچی با اشاره به اینکه عوامل متعددی در بروز واریس نقش دارند، افزود: ژنتیک یکی از مهم‌ترین فاکتورهاست؛ در خانوادهایی که یکی از والدین مبتلا به واریس هستند،

پرتقال؛ سپر طبیعی در برابر سرماخوردگی پزشکان سال‌هاست بر نقش ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی بدن تأکید دارند و پرتقال با داشتن مقادیر بالای این ویتامین، یکی از مؤثرترین مواد غذایی برای کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا محسوب می‌شود و این میوه باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید شده و توان بدن را برای مقابله با ویروس‌ها بالا می‌برد. همچنین مصرف منظم آب پرتقال تازه می‌تواند دوره بیماری‌های فصلی را کوتاه‌تر کند.

سلامت پوست با درخشش پرتقال آن‌تی‌اکسیدان‌های موجود در پرتقال، به‌ویژه ویتامین C، در ترمیم سلول‌های پوست و کاهش چین‌وچروک مؤثر است و این ترکیبات به تولید کلاژن کمک کرده و روند پیری پوست را کند می‌کنند. بسیاری از متخصصان پوست توصیه می‌کنند در کنار مصرف خوراکی، از ماسک طبیعی پرتقال نیز برای شادابی و روشن‌تر شدن پوست استفاده شود.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد فلاونوئیدها و فیبرهای محلول در پرتقال، نقش قابل توجهی در کاهش کلسترول بد خون (LDL) دارند. پتاسیم موجود در این میوه نیز به تنظیم فشار خون کمک می‌کند و



با چند عادت ساده از ابتلا به واریس پیشگیری کنیم

گروه بهداشت و سلامت – یک فوق تخصص جراحی عروق و شناخته‌شده‌ترین بیماری عروقی آندوسکولار گفت: واریس شایع‌ترین بیماری عروقی در میان عموم مردم است که اغلب به رگ‌های سطحی پا ظاهر می‌شود و پیچ‌خوردگی رگ‌های سطحی پا ظاهر می‌شود. مقدار قاسمی گرچی فوق تخصص جراحی عروق و آندوسکولار گفت:

اخبار حوادث

فرار گوشی قاپ‌ها با غافلگیری در کافی شاپ پایان یافت

گروه حوادث – دو جوان موتورسوار که پس از گوشی قاچی نافرجام از دختر جوان، وارد کافی شاپ شده بودند، پس از تعقیب و گریز هوشمندانه یکی از شهروندان، به چنگ قانون افتادند و مقادیری مشروبات الکلی نیز از آنان کشف شد.

دو جوان موتورسوار که در خیابان سرفرازان مشهد به دنبال طعمه‌ای برای سرقت گوشی بودند ناگهان دختر جوانی را در حاشیه خیابان دیدند که مشغول گفت و گوی تلفنی بود، آن‌ها بهی درنگ به سوی دختر جوان حرکت کردند و در یک لحظه سرنشین موتورسیکلت پیاده‌شد و قصد ربودن گوشی را داشت که دختر جوان متوجه ماجرا شد و در حالی گوشی را محکم گرفت که ناخن جوان مذکور روی دست او را خراشید.

در ایسن هنگام ترک نشین دیواره به روی موتورسیکلت پرید و به همراه راکب، متواری شدند. دختر جوان که رنگ چهره‌اش پریده بود و ضربان قلبش تندتند می‌زد، قیافه و مشخصات موتورسواران را به خاطر سپرد و با پلیس تماس گرفت. اما هنوز ساعتی از این ماجرا نگذشته بود که دختر جوان موتورسواران را در بولوار نماز مشاهده کرد و از یک شهروند کمک خواست. شهروند جوان نیز به تعقیب موتورسواران پرداخت و هنگامی موضوع را به نیروهای کلاتری نجفی مشهد گزارش داد که دو جوان موتورسوار به درون یک کافی شاپ رفتند.

طولی نکشید که نیروهای گشت انتظامی با دستور مستقیم سرهنگ محمدولیان (رئیس کلاتری نجفی) اعزام کافی شاپ مذکور شدند و دو جوان را در حالی دستگیر کردند که درون کافه غافلگیر شده بودند. در بازرسی از آنان بطوری نیم لپتری حاوی مشروبات الکلی



نیز کشف شد و دو متهم به مقر انتظامی انتقال یافتند. دختر جوان که طعمه گوشی قاپ‌ها شده بود با شناسایی آنان گفت: در خیابان منظر دوستم بدم و با او تلفنی گفت‌وگو می‌کردم که ناگهان احساس کردم فردی از پشت سر به من نزدیک شد تا سرم را چرخاندم او گوشی‌ام را چنگ زد ولی من که هوشیار شده بودم، آن را محکم گرفتم و تنها دستم خراشی برداشت. آن جوان که کایشن طوسی رنگ پوشیده بود، بلافاصله روی موتورسیکلت دوستش پرید که کمی جلوتر منتظر او ایستاده بود. راکب موتورسیکلت هم کاپشن آبی رنگ به تن داشت که هر دو نفر فرار کردند ولی مدتی بعد آن‌ها را دوباره در بولوار نماز دیدم که با تعقیب یکی از شهروندان، دستگیر شدند.

یکی از متهمان با انکار گوشی قاپی گفت: ما برای خرید لباس ورزشی به خیابان پایداری رفته بودیم که بعد هم به کافی شاپ رفتم و در آن جادستگیر شدیم. وی ادامه داد: موتورسیکلت متعلق به من است، اما مشروبات الکلی به دوستم تعلق دارد. در همین حال متهم دیگر نیز مدعی شد مشروبات الکلی متعلق به دوستش است و او هم برای خرید لباس به خیابان پایداری رفته بود.

با ادعاهای متهمان، دامنه بررسی‌های تخصصی پلیس با دستور مقام قضایی به محل وقوع حادثه کشید تا دوربین‌های مدار بسته و ترافیکی شهر مورد بازبینی و کنکاش‌های فنی قرار گیرند. تحقیقات بیشتر با معرفی متهمان مذکور به دادرسی عمومی و انقلاب مشهد ادامه دارد.

سرقت ۲۳ گرم طلا، خانم نطفاتچی را راهی زندان کرد

این مقام انتظامی اضافه کرد: پس از تحقیقات تخصصی و ششگردهای نوین پلیسی، ماموران پلیس متوجه اظهارات ضد و نقیض خانمی که به عنوان نطفاتچی در منزل کار می‌کرد، شدند.

وی تصریح کرد: متهم طی بازجویی‌های فنی تیم عملیات کلاتری لب به اعتراف گشود و به جرم خود مبنی بر سرقت ۷۳ گرم طلا از صاحبخانه اعتراف کرد. سرکلانتر دوم پلیس پیشگیری پایتخت، در ادامه افزود: وی انگیزه خود را از سرقت،



گرفتند و دفاعیات خود را مطرح کردند. یکی از آنها ادعایی عجیب کرد و گفت: من نه قاتل را می‌شناسم و نه مقتول را. آن روز ما تصادف کرده بودیم. البته مشروب هم خورده بودیم. من دوستم را که زخمی بود به بیمارستان بردم. وقتی که بیمارستان شلوع شد و پلیس آمد و من را هم دستگیر کرد. من اصلاً این‌ها را نمی‌شناسم. بعد هم برایم کیفرخواست صادر شد. در این هنگام دیگر متهمان هم تأیید کردند که این مرد غریبه است و در دعوای آنها نبوده است. بعد از پایان دفاعیات متهمان و وکلا قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.



بادبادک فروشی که جراح زیبایی شد

پزشکی دستور بازداشت دکتر قلابی را صادر کرد، اما زمانی که مأموران برای دستگیری او به کلینیک رفتند خبری از دکتر نبود. زمانی که کارآگاهان دوربین‌های مدار بسته محل بازبینی کردند، خروج دکتر توسط دوربین‌ها ضبط نشده بود. در ادامه تحقیقات کارآگاهان پی بردند پشت کمد دیواری داخل مطب، یک در مخفی وجود دارد که دکتر از آنجا متواری شده است. نگهبان کلینیک با استفاده از زنگ مخفی حضور کارآگاهان را به دکتر قلابی اعلام کرده و او متواری شده است. اما خیلی زود کارآگاهان مخفیگاه او را به دست آورده و دکتر جوان دستگیر شد. به دستور بازپرس پرونده، او راهی زندان شد و تحقیقات برای شناسایی سایر قربانیان احتمالی دکتر فرنام ادامه دارد.

بادبادک فروش جراح

زمانی در پارکی در غرب تهران بادبادک فروشی می‌کرد، اما در قالب یک پزشک زنان و مردان زیادی را دچار نقص عضو کرده است. سبک جدی وارد کرده است، با مشخص شدن این موضوع، بازپرس شعبه دوم دادرسی جرایم

دعوی خانواده عروس و داماد به جنایت منجر شد

پلیس متوجه شد فردی که مرتکب قتل شده پدر یکی از طرفین درگیری است. بررسی‌ها نشان داد ابتدا دو گروه که از مهمان‌های داماد و عروس در حین عروسی با هم درگیر شدند. با وساطت دیگران این درگیری تمام شد و طرفین به خانه‌هایشان رفتند. از آنجایی که برخی از آنها مست بودند، مدتی بعد از پایان عروسی، رامین مقابل خانه یکی از متهمان رفت و شیشه‌های منزل او را با سنگ شکست. بعد این درگیری وارد مرحله سوم شد و این بار متهم به قتل و فرزندانش به محل قرار با مقتول رفتند و در حین درگیری رامین کشته شد. پرونده با تکمیل تحقیقات و صدور کیفرخواست برای ۸ نفر از متهمان به دادگاه کیفری استان تهران رسانده شد. در جلسه رسیدگی اولیای دم درخواست قصاص کردند. وقتی نوبت به متهم رسید او در جایگاه قرار گرفت و گفت: رامین به خانه پسر من حمله کرد و همه شیشه‌ها را شکست، او با تهدید و داد و فریاد به پسرم گفت

گروه حوادث – درگیری در یک مراسم عروسی آنقدر گسترده شد که دو طرف درگیری پس از پایان جشن به همدیگر حمله کردند و یک نفر با شلیک گلوله به قتل رسید. متهمان پرونده که ۸ نفر هستند، بعد از درگیری در مراسم عروسی پس از پایان جشن نیز در دو مرحله با هم دعوا کردند که در نهایت یکی از آنها کشته شد.

این درگیری یک سال قبل در حومه تهران اتفاق افتاد و پلیس متوجه شد فرد مجروح به بیمارستان منتقل شده و در آنجا جان باخته است. بلافاصله ماموران تحقیقات خود را آغاز کردند. آنها متوجه شدند درگیری در سه مرحله اتفاق افتاده است. دو مرحله بدون اینکه به کسی آسیبی وارد شود، دعوا تمام شده اما در مرحله سوم شلیک گلوله باعث مرگ مرد جوانی به نام رامین شده است. ماموران چند نفر را که در بیمارستان بودند، بازداشت کردند و سپس با انتقال جسد به پزشکی قانونی تحقیقات ادامه پیدا کرد.



گروه حوادث – مرد بادبادک فروش که به پزشکی و جراحی علاقه داشت، با تأسیس دو کلینیک زیبایی، بیماران را جراحی می‌کرد.

چند ماه قبل زن جوانی در اینستاگرام با صفحه دکتری مواجه شد که تبلیغات گسترده‌ای برای عمل‌های زیبایی کرده بود. زن ۴۰ ساله که به دنبال عمل جراحی غیغیب بود، راهی کلینیک شد، اما بعد از عمل آثار کبودی روی گردن او به وجود آمد؛ آثاری که به گفته دکترش طبیعی بود، اما نه تنها با گذشت زمان بهتر نشد بلکه بدتر نیز شد. زن جوان که هر روز وضعیت وخیم‌تر می‌شد در نهایت به دادرسی جرایم پزشکی رفت و از دکتر شکایت کرد. اما او تنها کسی نبود که از دکتر شکایت داشت و چندی بعد بازپرس مهدی صائنی با شکایت‌های مشابه مواجه شد.

فرار از در مخفی در تحقیقات اولیه مشخص شد که مرد جوان به تنهادرکت نیست بلکه اسبک جلدی وارد کرده است، با مشخص شدن این موضوع، بازپرس شعبه دوم دادرسی جرایم

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱