

دارویی طبیعی برای پوست، مو

پیازچه که به‌ عنوان یکی از اجزای اصلی سبزی‌خوردن و چاشنی بسیاری از غذاها شناخته می‌شود، تنها به دلیل طعم مطبوع‌عش محبوب نیست. این سبزی به‌ظاهر ساده، دارای مجموعه‌ای غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست، که فواید زیادی برای بدن به همراه دارد. استفاده روزمره از پیازچه نه‌تنها به تقویت عمومی بدن کمک می‌کند، بلکه در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نیز مؤثر است.

تقویت سیستم ایمنی با ویتامین C

پیازچه منبعی عالی از ویتامین C و ترکیبات گوگردی است که هر دو در مقابله با عفونت‌ها، افزایش تولید گلبول سفید و دفاع طبیعی بدن نقش دارند. این سبزی از قدیم در طب سنتی برای درمان سرماخوردگی، رفع احتقان و تقویت ریه‌ها استفاده می‌شده و امروزه نیز مورد توجه دانش پزشکی مدرن قرار دارد.

پیازچه می‌تواند سطح کلسترول بد (LDL) را کاهش داده و به حفظ سلامت عروق کمک کند. وجود ترکیبات فلاونویدی مانند کوئرستین و آلیسین در پیازچه، آن را به سبزی ای مفید برای کنترل فشارخون و جلوگیری از لخته شدن خون تبدیل کرده است. این ویژگی‌ها، خطر بروز سکنه و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

کمک به گوارش و کنترل قند خون

فیبر موجود در پیازچه به بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌کند. همچنین این سبزی با داشتن خاصیت گلیسمی پایین و ترکیباتی که جذب قند را کند می‌کنند، گزینه‌ای مناسب برای افراد مبتلا به دیابت یا در معرض ابتلا به آن است.

پیشگیری از سرطان و التهاب‌های مزمن

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در پیازچه، به ویژه ترکیبات سولفوری، به مقابله با رادیکال‌های آزاد، در پیشگیری از سرطان‌هایی مانند سرطان معده و روده‌قش‌دارنه. همچنین، خواص ضدالتهابی این سبزی برای کاهش التهابات مزمن و دردهای مفصلی نیز مفید واقع شده‌است.

پیازچه؛ دوست پوست و مو



📌 پیازچه، سبزی خوش‌عطر و پرمصرف در آشپزخانه‌های ایرانی، سرشار از مواد مغذی و ترکیبات دارویی است که در تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب، بهبود کوارش و حتی پیشگیری از سرطان نقش چشمگیری دارد.

پیازچه با داشتن ویتامین A، C و ترکیبات باکتری، می‌تواند در بهبود سلامت پوست، جلوگیری از جوش و آکنه‌و حتی افزایش درخشندگی مو مؤثر باشد. مصرف منظم آن، تولید کلاژن را افزایش داده و به کاهش چین‌وجروک کمک می‌کند.

اثر پیازچه در سوزدایی بدن

یکی از نقش‌های کمتر شناخته‌شده‌ی پیازچه، کمک به فرایند سوزدایی بدن است. ترکیبات گوگردی موجود در این سبزی، فعالیت آنزیم‌های کبدی را تحریک می‌کنند و باعث افزایش کارایی کبد در دفع سموم می‌شوند. پیازچه همچنین مسد (ادرارآور) طبیعی محسوب می‌شود و به دفع سموم از طریق کلیه‌ها نیز کمک می‌کند.

افزایش تراکم استخوان و مقابله با پوکی استخوان

وجود ترکیباتی چون ویتامین K، کلسیم و منگنز در پیازچه، آن را به گزینه‌ای مناسب برای حمایت از سلامت استخوان‌ها تبدیل کرده است. ویتامین K نقش حیاتی در جذب کلسیم و افزایش تراکم استخوانی دارد و مصرف سبزیجاتی چون پیازچه، خطر ابتلا به پوکی استخوان را در سنین بالا کاهش می‌دهد.

نقش ضد باکتریایی و ضد ویروسی پیازچه

پیازچه نه‌تنها حاوی ترکیبات ضدالتهابی است، بلکه اثر مستقیم ضد عفونی‌کننده نیز دارد. تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره پیازچه می‌تواند در برابر باکتری‌هایی مانند E. coli و Staphylococcus aureus مؤثر باشد. همین ویژگی باعث شده در طب سنتی، پیازچه به‌عنوان داروی برای درمان عفونت‌های خفیف گوارشی، تنفسی و حتی عفونت‌های پوستی توصیه‌شود.

اثرات احتمالی در پیشگیری از آلزایمر و

بهداشت و سلامت

منیزیم چه فوایدی برای سلامت دارد؟

گروه بهداشت و سلامت – مکمل‌های منیزیم می‌توانند مزایای متنوعی از بهبود سلامت استخوان گرفته تا نقش آن در کیفیت خواب داشته باشند.

«منیزیم» یک ماده معدنی اساسی است، که به طور طبیعی در انواع غذاها مانند آجیل، حبوبات، غلات کامل و سبزیجاتی که برگ سبز دارند، یافت می‌شود. منیزیم نقش مهمی در حمایت از عملکرد سالم عضلات و عصب

و همچنین حفظ سیستم قلبی عروقی دارد. اولین نشان داده‌اند که مصرف منظم سبزیجاتی

بهود سلامت استخوان تا نقش آن در کیفیت خواب داشته باشند. برخی کاربردهای منیزیم به شدت توسط منابع علمی حمایت می‌شوند و این در حالی است که برخی کاربردهای منیزیم نیز توسط منابع علمی حمایت نمی‌شوند. شواهد مربوط به منیزیم به پیشرفت در سلامت به مطالعات اپیدمیولوژیک متکی است که بسیاری از شاخص‌های بهداشتی را برای مقادیر زیادی از افراد به مرور زمان بررسی می‌کنند. تعداد کمتری از آنچه محققان «آزمایشات مداخله‌ای» می‌نامند، وجود دارد که

منیزیم را به عنوان راهی حل برای مشکلات

منیزیم، سلامت استخوان و خواب بهتر منیزیم برای تشکیل استخوان مهم است و برخی از مطالعات نشان داده‌اند که زنان و مردان با مصرف منیزیم بالاتر دارای استخوان‌های سالم تر هستند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افزایش مصرف منیزیم می‌تواند چگالی استخوان را در زنان یائسه و سسالخورده که با بیشترین خطر ابتلا به پوکی استخوان مواجه هستند، افزایش دهد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، منیزیم ممکن است به عنوان مکملی برای کمک به خواب استفاده شود. منیزیم، نقش مهمی در انتشار انتقال‌دهنده عصبی و آرامش عضلات دارد؛ بنابراین ممکن است این حقیقت وجود داشته باشد که منیزیم می‌تواند یک عامل کمک‌کننده به خواب باشد

منیزیم را به عنوان راهی حل برای مشکلات

شنبه ۱۰ خرداد ۱۴۰۴، ۴ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۳۱ می ۲۰۲۵، شماره ۴۷۲۲، صفحه ۹



غذایی "DASH" فشارخون را حتی بیشتر کاهش می‌دهد. این نتیجه گیری ممکن است به دلیل فواید گسترده خوردن غذای بیشتر مانند میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل باشد. نفواید خود منیزیم، مطالعات مشاهده‌ای متعدد همچنین نشان می‌دهد که مصرف بیشتر منیزیم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را کاهش دهد.

خطر مصرف مکمل‌های منیزیم کم است. عوارض جانبی عمدتاً شامل اسهال بوده و هیچ اثرات طولانی مدت شناخته‌شده‌ای از مصرف مکمل‌های منیزیم وجود ندارد. با این

حال، دوزهای بسیار بزرگ مانند حدود ۵۰۰ میلی گرم در روز می‌توانند کشنده باشد. اگر در این فکر هستید که مکمل‌های منیزیم به کودک‌تان بدهید، ابتدا با پزشک متخصص اطفال این موضوع را در میان بگذارید.

مصرف سبزیجات در وعده‌های غذایی، راهی مؤثر برای پیشگیری از چاقی



گروه بهداشت و سلامت – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: چاقی یک معضل جدی سلامت عمومی است و مصرف مستمر سبزیجات در تمامی وعده‌های غذایی نقش بسیار مؤثری در پیشگیری از ابتلا به چاقی دارد.

زهرا خراسنجی متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با اشاره به روند رو به افزایش چاقی در جهان، گفت: پیش‌بینی می‌شود طی پنج تا شش سال آینده نیمی از جمعیت دنیا دچار چاقی شوند. این وضعیت ریسک ابتلا به بیماری‌های متعددی را افزایش می‌دهد و حتی اختلالات روانی ناشی از ناراضایی ظاهری را در افراد به دنبال دارد.

خراسنجی با بیان اینکه پیشگیری از چاقی باید از ابتدای زندگی، حتی پیش از تولد و در دوران بارداری مادران آغاز شود، ادامه داد: تغذیه انحصاری با شیر مادر برای نوزادان و رعایت وزن متناسب و سبک زندگی سالم برای مادران امری ضروری است.

وی افزود: مهم‌ترین بازه زمانی برای پیشگیری از چاقی، دوران کودکی و نوجوانی است؛ زیرا عادات و رفتارهای تغذیه‌ای افراد در این سنین شکل می‌گیرد و می‌تواند از چاقی در بزرگسالی جلوگیری کند. این متخصص تغذیه توصیه کرد: در غذای کودکان چربی زیاد (شاکتارنگ قرمز) کمتر مصرف شوند و میان وعده‌ها، به ویژه در کودکان، شامل میوه‌ها و سبزیجات باشد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد بیان کرد: فعالیت بدنی منظم حداقل ۱۵ دقیقه در هفته؛ از جمله پایداری با سرعت همراه با افزایش ضربان قلب توصیه می‌شود علاوه بر این اصلاح عادات غذایی و مصرف سه وعده اصلی و میان وعده‌های سالم اهمیت دارد، زیرا حذف وعده‌های غذایی منجر به پر خوری در وعده‌های بعدی می‌شود.

وی ارتباط مستقیم بی‌خوابی و خواب ناکافی با ابتلا به چاقی را مهم دانست و افزود: بزرگسالان و کودکان باید دست کم هفت ساعت خواب شبانه منظم داشته باشند، علاوه بر این مدیریت استرس و پرهیز از روی آوردن به غذاهای شیرین و پرکالری در زمان استرس می‌تواند به کنترل وزن کمک کند.

شیوه جدید کلاهبرداران، از تلگرام تا واتساپ با پروفایل جعلی!

گروه حوادث – رئیس پلیس فتا تهران از افزایش کلاهبرداری

با عنوان پروژه‌های رمزآرزی خبر داد و گفت: مجرمان با تبلیغات فریبنده و سایت‌های جعلی، سرمایه مردم را سرت می‌کنند.

سردار داود معظمی گودرزی از رئیس پلیس فتا تهران گفت: سرمایه گذاری در «پروژه‌های پرسود» مربوط به رمزارزها، یکی از آخرین کلاهبرداری‌هایی است که در کشور انجام می‌شود و متأسفانه قربانیان زیادی نیز دارد.

وی با اشاره به روش اول این کلاهبرداران افزود: یکی از روش‌های پیدا کردن قربانیان در این پروژه‌ها، تبلیغات گسترده در کانال‌ها و گروه‌های تلگرام است. مخصوصاً در کانال‌ها، گروه‌های آموزشی مباحث مربوط به رمزارزها این افراد بیشتر فعال هستند و سعی می‌کنند با تبلیغات فریب‌دهنده افراد را به

قربانیان زیادی نیز دارد. وی با اشاره به روش اول این کلاهبرداران افزود: یکی از روش‌های پیدا کردن قربانیان در این پروژه‌ها، تبلیغات گسترده در کانال‌ها و گروه‌های تلگرام است. مخصوصاً در کانال‌ها، آنها گروه‌های آموزشی مباحث مربوط به رمزارزها این افراد بیشتر فعال هستند و سعی می‌کنند با تبلیغات فریب‌دهنده افراد را به

گروه حوادث – مردی که زن می‌سانسار را کشت و جسدش را از بین برد تا چک‌هایش به اجرا گذاشته نشود، در جلسه محاکمه‌اش در دادگاه کیفری استان تهران تا گفته‌های این جنایت‌هولناک را بیان کرد.
متهم که در شعبه ۱۳ دادگاه کیفری استان تهران محاکمه شده‌است با شکایت فرزندان مقتول بازداشت شد. دو سال قبل فرزندان زنی ۵۲ساله به پلیس گفتند مادرشان کم شده است. آنها گفتند مادرشان به نام ترگس روز حادثه با مردی به نام پرهام قرار داشت. وقتی ماموران تحقیقات خود را آغاز کردند، پرهام را مورد بازجویی قرار دادند. اما او گفت آن روز با ترگس ملاقاتی نداشته و صحبتی هم بین آنها نبوده است.
با این حال فرزندان ترگس با فشاری کردند و گفتند با توجه به اینکه پرهام با مادرشان اختلافات زیادی داشته احتمال اینکه او از سرنوشت ترگس خبر داشته باشد، زیاد است. با توجه به اینکه بررسی‌های ماموران هم نشان داد اختلاف‌این دو نفر دامنه‌دار بوده، پرهام بازداشت شد. پرهام در اولین اعترافش گفت ترگس را کشته و جسدش را در درای در لوسان رها کرده است. ماموران به دره لوسان رفتند و جسد را بیرون کشیدند.

وقتی نوبت به متهم رسید، گفت: من عمده‌فروش بودم و مقتول نیز مغازه داشت و از من خرید می‌کرد.

پسری که جان پدرش را گرفت!

گروه حوادث – فرمانده انتظامی لاهیجان از وقوع یک فقره قتل پدر به دست

سرهنگ شریف رحیمی توضیح داد: در پی اعلام مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر پیدا شدن یک جسد با صورتی سوخته در روستای «سرشکه» شهرستان

لاهیجان، بلافاصله کارگاهان پلیس آگاهی به محل اعزام شدند.

وی با بیان اینکه تحقیقات مشخص شد متوفی فردی ۵۹ساله بوده که به ادعای پسرش چند روز پیش از منزل خارج و مراجعت نکرده‌است، افزود: با بررسی دقیق صحنه پیدا شدن جسد و تحقیقات محلی، سرخ‌هایی از یک جنایت خانوادگی برای کارآگاهان روشن شد.

فرمانده انتظامی شهرستان لاهیجان با اشاره به اعتراف صریح پسر ۳۳ساله به قتل



سرمایه خود را خارج کنید؛ متوجه می‌شوید که کل پول شما از بین رفته و سودی که دریافت کرده‌اید بسیار ناچیز است.

رئیس پلیس فتا یا پنخت‌آماده‌د: در چنین پرونده‌هایی شاهد بودیم که نوجوانی خودکشی کرده یا مردی به خاطر از دست رفتن تمام سرمایه زندگی‌اش سکنه کرده است به همین دلیل توصیه می‌کنیم حتماً این موارد را جدی بگیرد و به اطرافیان خود هشدار دهد که فریب این افراد را نخورند.

چند عدد برگه چک ضمانت خون به پا کرد!

با ما هم مراده مالی داشتیم تا اینکه سر معامله‌ای او از من سه چک ضمانت گرفت. سر این مساله با هم اختلاف داشتیم و او می‌خواست چک‌ها را به اجرا بگذارد. من هم برای اینکه بتوانم چک‌ها را از او بگیرم چندین بار قرار گذاشتم. تا اینکه روز حادثه ترگس سر قرار آمد ما هم جر و بحث کردیم. شال ترگس را دور گردنش پیچیدم و چند ثانیه نگه داشتم. وقتی بیحال شد، او را روی صندلی انداختم و بعد از مغازه خارج شدم. وقتی برگشتم دیدم مرده است. جسد را به ماشینم منتقل کردم و شب آن را به دره لوسان بردم و آنجا پرت کردم. قبل از اینکه جسد را به دره پرت کنه سه فقره چک را که دست او بود از جیبش برداشتم و قرار کردم پرهام در ادامه اعترافش گفت: من به دلیل اختلاف شدیدی که با ترگس داشتم او را خفه کردم و بعد هم جسدش را داخل ماشین گذاشتم. تلفتم را هم داخل مغازه گذاشتم که اگر ردیابی شدم کسی نتواند ثابت کند با ترگس ارتباط داشتم. بعد از چند ساعت ساعت به سمت لوسان رفتم و جسد را از درای به پایین پرت کردم. بعد از بررسی دقیق گفته‌های متهم، کیفرخواست علیه او صادر و پرونده برای رسیدگی به دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی فرزندان مقتول در جایگاه قرار گرفتند و خواستار مجازات قصاص شدند.



پدرش، ادامه داد: قاتل که به مواد روان گردان اعتیاد داشته علت قتل را اختلافات خانوادگی اعلام کرد.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش