

خرما، میوه‌ای

گرمسیری و مغذی، از

دیرباز در سفره ایرانیان

جایگاه ویژه‌ای داشته و

با ترکیب از ویتامین‌ها،

آنتی‌اکسیدان‌ها و قندهای

طبیعی، گزینه‌ای مفید

برای تأمین انرژی و حفظ

سلامت بدن است.



این میوه گرمسیری را در رژیم غذایی‌تان فراموش نکنید

مصرف شکر صنعتی است خرمای لشفه همراه با کره بادامزمینی، یا ترکیب خرما با ماست و دارچین، می‌تواند به‌عنوان میان‌وعده‌ای سالم برای کودکان و بزرگسالان توصیه‌شود.

خرما و دیابت؛ باید‌ها و نباید‌ها

با وجود شیرینی طبیعی خرما، افراد دیابتی هم می‌توانند با مشورت پزشک، مقدار محدودی از آن را در رژیم غذایی خود بگنجانند. شاخص گلیسمی خرمای خشک

پایین‌تر از قند تصفیه‌شده است، و اگر به‌صورت متعادل مصرف‌شود، باعث نوسان شدید قند خون نمی‌شود. در عوض، به‌دلیل فیبر بالا، دیرتر جذب‌شده و احساس سیری بیشتری ایجاد می‌کند. نوع و میزان مصرف برای افراد دیابتی، بسته به وضعیت سلامتی آن‌ها باید با احتیاط و نظارت انجام‌شود.

خرما؛ از هسته تا برگ، همگی مفید

جالب‌است بدانیم که فقط گوشت خرما نیست که ارزش مصرف دارد و هسته خرما دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی است و از آن برای تولید قهوه خرما، روغن آریاشی و دارویی استفاده می‌شود. همچنین برگ، چوب و الیاف درخت نخل در صنایع دستی، ساخت حصیر، جارو، وسایل تزئینی و حتی سوخت نیز کاربرد دارد. همین ویژگی‌ها خرما را به محصولی با قابلیت استفاده ۱۰۰ درصدی تبدیل کرده است.

مناسب برای سلامت استخوان‌ها

خرما حاوی مواد معدنی مهمی مانند فسفر، منیزیم، کلسیم و ویتامین K است که برای استحکام استخوان‌ها ضروری‌اند. مصرف منظم این میوه می‌تواند در پیشگیری از پوکی استخوان، به‌ویژه در سالمندان، مؤثر باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ویتامین‌های گروه B و منیزیم موجود در خرما می‌توانند در کاهش اضطراب، بهبود خلق‌و‌خو و افزایش تمرکز نقش مؤثری داشته باشند. همچنین مصرف خرما به تنظیم خواب و کاهش خستگی ذهنی کمک می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت – خرما که از دیرباز در سفره‌های ایرانیان جایگاه ویژه‌ای داشته، نه‌تنها یک ماده غذایی مغوی است، بلکه سرشار از خواص دارویی و درمانی است که آن را به یکی از مفیدترین میوه‌های طبیعی تبدیل کرده است و این میوه گرمسیری، علاوه بر طعم شیرین و انرژی‌بخش، می‌تواند نقش مؤثری در حفظ سلامت عمومی بدن ایفا کند.

خرما، سرشار از مواد مغذی

خرما منبعی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله بتاسیم، منیزیم، آهن، ویتامین B6 و فیبر غذایی است. این ترکیبات نقش مهمی در سلامت قلب، عملکرد بهتر مغز، و تقویت سیستم گوارشی دارند. فیبر موجود در خرما به بهبود عملکرد روده کمک می‌کند.

تأمین‌کننده انرژی طبیعی

به‌دلیل میزان بالای قندهای طبیعی مانند گلوکز، فروکتوز و ساکارز، خرما یک منبع سریع و سالم برای تأمین انرژی به شمار می‌رود و به همین دلیل، بسیاری از ورزشکاران و روزهداران از خرما برای بازیابی انرژی استفاده می‌کنند. مصرف چند عدد خرما در ابتدای افطار نیز باعث تنظیم قند خون و بازگشت تدریجی انرژی به بدن می‌شود.

تقویت‌کننده سیستم ایمنی

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در خرما مانند فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها با مقابله با رادیکال‌های آزاد، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و خطر ابتلاء به برخی بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

نقش خرما در سبک زندگی سالم

در دنیای امروز که بسیاری از مردم به سمت خوراکی‌های فرآوری‌شده، پرچند و کم‌ارزش غذایی سوق پیدا کرده‌اند، خرما می‌تواند جایگزینی سالم و طبیعی برای شیرینی‌ها، شکلات‌ها و تنقلات مضر باشد و استفاده از خرما به‌عنوان شیرین‌کننده طبیعی در پخت‌وپز، تهیه یکک، اسموتی، دسر و حتی صبحانه‌های سالم، راهی آسان برای کاهش

اخبار حوادث

کشتن زن میانسال بخاطر چند تا النگو!



گرفتم به طلافروشی‌های شهر برویم و ببینیم مادرم النگوهایش را به چه کسی و برای چه کاری فروخته است. وی او دامه می‌دهد: یک روز صبح راهی نخستین طلافروشی که در نزدیکی خانه مادرم بود، شدیم. صاحبش هنوز نپایده بود. منتظر ماندم تا برسد. وقتی طافروش رسید و مغازه را باز کرد، دربارۀ النگوهای مادرم از او پرس‌وجو کردم. نشانی‌هایش را دیدیم و آنجا بود که متوجه رازی مخوف شدیم.

مرد طلافروش به فرزندان گرجی‌بانو گفت که ۲روز پیش یک زن و مرد برای فروش النگوها به‌مغازه‌اش آمدند و گفته‌اند که کاغذ خرید طلاها را امده‌است گم کرده‌اند. او نیز حرفشان را باور کرده و طلا را از آنها خریده بود. اما این زن و شوهر آنقدر عجله داشتند که بعد از فروش طلاها کارت‌بانکی‌شان را که پول طلاها به آن واریز شده بود، در طلافروشی جا گذاشته و رفته بودند.

همه شواهد از این حکایت داشت که زن ۶۸ساله قربانی دزدان شده است. فرزندان‌ش ماجرا را به پلیس اطلاع دادند و به‌این‌ترتیب تحقیقات در این پرونده شروع شد. پسر مقتول می‌گوید: وقتی پلیس وارد ماجرا شد، با هماهنگی با مرد طلافروش از او خواست که با این زوج تماس بگیرد و به آنها خبر دهد که کارت بانکی‌شان در مغازه جا مانده است.

به‌این‌ترتیب و تنها آن‌امند، پلیس هر دو را دستگیر کرد.

زن جوان در بازجویی‌ها به قتل گرجی‌بانو

بهداشت و سلامت

چای بعد از غذا؛ مانعی برای هضم، نه کمکی به آن

گروه بهداشت و سلامت – دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت اعلام کرد مصرف چای بعد از غذا نه‌تنها به هضم کمک نمی‌کند، بلکه اسید آن باعث سفت شدن پروتئین غذا و سختی هضم می‌شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا نوشیدن چای یا شیرچای با فاصله بعد از غذا، به هضم بهتر کمک می‌کند؟، مطرح کرد: مصرف چای همراه یا با فاصله بعد از غذا برای اکثر مردم یک عادت محسوب می‌شود و ممکن است عادت‌ی باشد که در طول زمان به دست آمده باشد.

اکثر متخصصین توصیه می‌کنند که از مصرف چای همراه یا بعد از غذا اجتناب شود. چای به خودی خود، دارای مزایای تغذیه‌ای بسیار از جمله بهبود وضعیت التهاب بدن و تقویت سیستم ایمنی است، با این وجود، در مورد مصرف انواع چای همراه یا با فاصله بعد از غذا، باید گفت که بر گه‌های چای اسیدی هستند و می‌توانند بر روند هضم تأثیرگذار باشند؛ به طوری که اگر وعده غذایی مصرف‌شده حاوی پروتئین باشد، مصرف چای نه‌تنها به فرآیند هضم کمک نمی‌کند، بلکه اسید موجود در چای محتوی پروتئین را سفت و هضم آن را دشوار می‌کند.

به علاوه، بعضی از ترکیبات موجود در چای می‌توانند مانع جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی شوند. یکی از این نمونه‌ها تانن‌هایی است که در چای وجود دارد و مسئول ایجاد رنگ قهوه‌ای تیره در آن است. غلظت بالای این ترکیب می‌تواند در جذب پروتئین و مواد معدنی از قبیل آهن، روی و کلسیم اختلال ایجاد کند و افرادی که دچار کمبود این مواد معدنی هستند، باید از نوشیدن چای همراه یا با فاصله بعد از

مصرف بیش از حد پروتئین دقیقاً چقدر است؟



گروه بهداشت و سلامت – پروتئین برای حفظ عضلات و سلامت عمومی بدن ضروری است اما زیاده‌روی در مصرف آن، عوارض و خطرات جدی به همراه دارد. به گفته دکتر «جوزف آنتون»، کارشناس در حوزه طول عمر انسان، مصرف بیش از حد پروتئین به‌ویژه از منابع حیوانی، سطح فاکتور رشد شبه‌انسولین ۱ (یا آی‌جی‌اف-۱) (IGF-۱) را افزایش می‌دهد. این ماده، نوعی هورمون است که همراه با هورمون رشد

به شکل‌گیری و رشد استخوان و بافت‌های بدن کمک می‌کند. آی‌جی‌اف-۱ هورمونی است که عمدتاً در کبد تولید می‌شود و در رشد و تنظیم متابولیسم نقش کلیدی دارد. دکتر آنتون توضیح می‌دهد: این هورمون در دوران کودکی و برای ترمیم عضلات ضروری است اما با بالردن دائمی آی‌جی‌اف-۱ در بزرگسالی با پی‌ریزیستی سریع‌تر و در نتیجه افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های مرتبط با سن به‌ویژه سرطان همراه است.

افزایش رشد سلولی بدون در نظر گرفتن روند ترمیم و احیا، خطر بروز جهش‌های دی‌ان‌ای را بالا می‌برد. جهش‌هایی که ممکن است برخی سرطان‌ها، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی-عروقی را سبب شوند. به گفته آنتون، عضلات بدن را سریع‌تر از روند طبیعی با پی‌ری زودرس مواجه می‌کند.

این مسئله به سن و اهدافی که برای سلامت دنبال می‌کنید، بستگی دارد. آنتون می‌گوید

اگر کمتر از ۶۵سال دارید، مصرف روزانه ۰.۳۱ تا ۰.۳۶ گرم پروتئین گیاهی به ازای هر نیم‌کیلوگرم وزن بدنتان کافی است. برای مثال، فردی که حدود ۶۸کیلوگرم وزن

دارد باید روزانه بین ۲۴ تا ۲۵ گرم پروتئین مصرف کند که تقریباً به‌افت عدد تخم‌مرغ بزرگ، ۲۰۰ گرم سینه مرغ یا دو فنجان عدس پخته برابر است. اگر بیش از

۶۵سال دارید و عضلاتتان در حال ضعیف‌شدن و زوتان در حال کم‌شدن است، باید مصرف پروتئین را کمی افزایش دهید. آنتون توصیه می‌کند که این افراد می‌توانند

مصرف پروتئین را از منابعی مانند ماهی، تخم‌مرغ، پنیر و ماست تهیه‌شده از شیر بز یا گوسفندافزایش دهند.

آنتون در مورد رژیم‌های غذایی کارنوبر (Carnivore Diet) یعنی رژیم‌هایی که

سردسته باند جعل زنی است که ادعا هوش بالایی می کند!

که تصمیم گرفتیم وارد دنیای تبهکاران شوم، چون در آن زمان با

پسری آشنا شدیم که او هم سابقه‌دار بود. از همان زمان با هم شروع

کردیم به کلاهبرداری از مردم که در نهایت هر دو دستگیر شدیم.

«با چه شگردی کلاهبرداری می کردی؟

از گرفتن پول به بهانه ویزی اروپا گرفته تا تهیه سند برای آزاد

کردن زندانیان. چون هوشم خوب بود، کم‌کم جعل را هم یاد

گرفتم. البته پیش یک جاعل حرفه‌ای هم آموزش دیدم.

«جالی که پیش او آموزش دیدی الان کجاست؟

چند سال قبل به خاطر کھولت سن فوت کرد.

«چرا او را برای آموزش انتخاب کردی؟

چون رکورد سابقه جعل و رفتن به زندان را در میان تبهکاران

زده بود.

«پس سابقه جعل می داشتی؟

بله اما همسرم سالها قبل اعدام شد.

«چرا اعدام شد؟

او مثل من کلاهبردار بود، اما تصمیم گرفت راهش را از من

جدا کند. افتاد در کار قاچاق مواد مخدر. هرچه به او گفتم که این

کار ریسکش بالاست و خطر دارد، گوش نکرد. خدا بیاورم خیلی

لجباب بود و کاری که می‌خواست را انجام می‌داد. در نهایت هم لو

رفت و چون سرکرده باند بود، اعدام شد.

گروه حوادث – زن جوانی که به ادعای خودش و گفته دیگر

اعضای باند جعل مغز متفکر باند جعل بود، می‌گوید: ضرب

هوشی بالای دارم.

این زن مدعی است سختی‌های روزگار موجب شد تبدیل به

کلاهبردار و جاعل حرفه‌ای شود. در ادامه گفت‌وگو با او را

بخوانید.

«خودت را معرفی کن؟

همه مرا غزل صدا می‌زنند و ۴۵ساله هستم.

«غزل، پرونده‌ات نشان می‌دهد سابقه داری؟

بله، اما ناخواسته وارد دنیای مجرم‌ان شدم. الان که به گذشته نگاه

می‌کنم، می‌بینم زندگی‌ام شبیه باتلاق بوده، هرچه بیشتر دست

و پا زدم، بیشتر فرو رفتم. «از کی خلاف را شروع کردی؟ اگر

بخوام صادقانه بگویم، از جوانی، زمانی که ۱۳، ۱۴ساله بودم

پایم به دنیای مجرم‌ان باز شد.

«چه شد که از نوجوانی، خلاف را شروع کردی؟

خانواده خوب و درست و حسابی نداشتم. پدر و مادرم جداشده

بودند. بعد از طلاق هر دو آنها ازدواج کردند. یک هفته پیش

مادرم بودم و یک هفته پیش پدرم. از آنها هیچ محبتی دریافت

نکردم. شاید اگر خانواده خوبی داشتم، الان برای خودم کسی

شده بودم. حتی شاید استخدام ناسا می‌شدم یا باور کنید. چون من

نابغه‌ام و ضرب هوشی بالایی دارم.

«چرا فکر می‌کنی ضرب هوشی بالایی داری؟

این را همیشه همه معلم‌هایم به من می‌گفتند اما در دوران مدرسه

به دلیل عدم رعایت قوانین مدرسه، اخراج شدم. بعد از آن بود



«از شگرد تازه‌ات که به خاطرش دستگیر شدی بگو.

اول در سبایت‌های مختلف آگهی می‌دادم، که می‌توانم فیش

حقوقی تهیه کنم، در واقع کفیل افرادی می‌شدم که قاضی

می‌خواست بازداشتشان کند و فیش حقوقی تهیه می‌کردم. البته

همه فیش حقوقی‌ها جعلی بود. در گام بعدی مردی که سابقه‌ای

نداشتست را استخدام کردم تا اولیه ضامن آجیل‌ها را بازی کند. او با فیش

حقوقی جعلی که من درست کرده بودم، می‌رفت داسرو ا ضامن

می‌شد تا فردی که می‌خواستم کلاه خودش یا نزدیک‌اش را

برادم بازداشتگاه نرود.

«چقدر بابت این کار پول می‌گرفتی؟

هر فیش حقوقی ۳۰میلیون تومان.

«پس پول خوبی گرفت آمده.

تازه کارمان را شروع کرده بودیم که از بخت بدم، لو رفتم و

دستگیر شدیم. باز باید به زندان برگردم. راستش را بخواهید دیگر

از زندان رفتن خسته شدم هرچند همه دیگر مرا می‌شناختند و

برایم احترام قائل هستند اما من آزادی را بیشتر دوست دارم تا

اسارت. حیف این همه هوشی که دارم و شرایط سخت زندگی

اجازه نداد در مسیر درست خرجش کنم.



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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲