

📍 **خیار، میوه‌ای**

سرشار از آب و مواد مغذی

است که با وجود سادگی،

فوائد زیادی برای سلامت

بدن به همراه دارد؛ فشار

خون را تنظیم می‌کند. به

کاهش وزن کمک می‌کند

و سیستم ایمنی و سلامت

پوست را تقویت می کند.



این میوه سبز رنگ را دست کم نگیرید!

گروه بهداشت و سلامت – در میان میوه‌ها و سبزیجاتی که روزانه مصرف می‌شوند، خیار جایگاه و یزای به‌عنوان یک خوراکی سالم، خوش طعم و پرخاصیت دارد. این میوه‌ی سببز رنگ که اغلب به‌عنوان سبزی شناخته می‌شود، در واقع از خانواده کدوئیان است و حاوی مقدار زیادی آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید است که تأثیرات مثبتی بر سلامت بدن دارند.

بر اساس تحقیقات اخیر متخصصان تغذیه، حدود ۹۵ درصد از محتوای خیار را آب تشکیل می‌دهد. این ویژگی، خیار را به یک انتخاب مناسب برای تأمین آب بدن در روزهای گرم سال تبدیل می‌کند. همچنین مصرف منظم خیار می‌تواند در فرآیند سوزدایی بدن مؤثر باشد و به دفع بهتر مواد زائد از طریق کلیه‌ها کمک کند.

خیار منبعی غنی از ویتامین C است که نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها و فرایند انعقاد خون دارد و همچنین این میوه حاوی ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد التهابی است که در تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب نقش دارند.

خیار، یکی از رایج‌ترین میوه‌هایی است که تقریباً در تمام خانه‌ها یافت می‌شود؛ اما بسیاری از مردم از فواید بی‌ظنیر آن برای سلامت جسم و روان بی‌اطلاع هستند. این میوه‌ی سببز رنگ که در نگاه اول ممکن است تنها یک افزودنی ساده به سالاد یا یک خوراکی خنک‌کننده در روزهای گرم تابستان به نظر برسد، در حقیقت منبعی سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات مفیدی است که در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش دارند.

آبرسانی طبیعی برای بدن

یکی از بارزترین ویژگی‌های خیار، محتوای بالای آب آن است. بیش از ۹۵ درصد از بافت خیار را آب تشکیل می‌دهد که آن را به یک گزینه ایده‌آل برای تأمین رطوبت بدن تبدیل کرده است. در فصل تابستان که خطر کم‌آبی بدن افزایش می‌یابد، مصرف خیار می‌تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های صنعتی و شیرین باشد و خیار به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی و آبرسانی بالا، به تنظیم دمای بدن و جلوگیری از کم‌آبی کمک می‌کند.

منبعی طبیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی

خیار نه تنها آب بدن را تأمین می‌کند، بلکه سرشار از ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین K، ویتامین C، ویتامین A، و گروهی از ویتامین‌های B است. همچنین این میوه دارای مواد معدنی مهمی مانند پتاسیم، منیزیم و منگنز می‌باشد که هر یک در سلامت ارگان‌های بدن نقش اساسی دارند و به طور

بهداشت و سلامت

مضرات باورنگردنی تند غذا خوردن بر بدن

گروه بهداشت و سلامت – مطالعات گوناگون نشان داده است که به با عجله و تند غذا خوردن می‌تواند منجر به اضافه وزن و دیابت نوع ۲ شود، همچنین تند غذا خوردن عوارض بسیار جدی دیگری نیز به همراه دارد.

غذا خوردن یکی از لذت‌های بزرگ زندگی هر فرد است. روز های زندگی ما روی دور تند افتاده‌اند و از این رو غذا خوردن سریع نیز بخشی از سبک زندگی شده است. ما دائماً در حال بدو بدو ، مشغول کار، بازی، صحبت یا رانندگی هستیم بنابراین عادت تند غذا خوردن برای برخی از ما نهادینه شده است و باعث می‌شود به نشانه‌های بدن خود توجهی نکنیم. این عادت دارای مضراتی است که علاوه بر کم کردن لذت یک وعده غذایی خوب، ممکن است صدمات شدیدی را به سلامتی ما ن وارد کند.

اضافه وزن

غذا خوردن سریع با افزایش خطر اضافه وزن یا چاقی همراه است بنابراین در صورتی که تند غذا بخوریدو کمتر آن را بجوید، جای تعجب نیست که به مغز فرصت داده‌نی‌شود تا متوجه سیری شود؛در نتیجه باعث می‌شود غذای بیشتری بخورید و کالری بیشتری مصرف کنید. سریع غذا خوردن ممکن است هورمون‌های روده را مختل کند که وظیفه آن ها کمک به تنظیم اشتها بوده و به شما زمان سیری را اعلام می‌کند. بر اساس یک مطالعه، غذا خوردن با سرعت بالا اثر تریپتیک غذا را کاهش می‌دهد و میزان سوخت و ساز را بعد از خوردن بالا خواهد برد.

دیابت

تند غذا خوردن به خودی خود باعث دیابت نوع ۲ نمی‌شود اما به یکباره قورت دادن غذا از روی عادت ممکن است در مسیر هضم غذا سختی و مشکلی را ایجاد کند. براساس یک مطالعه، افراد میان‌سالی که دیابت نداشتند اما تند غذا می‌خورند در معرض خطر مقاومت به انسولین قرار گرفتند. این وضعیت که در آن بدن از انسولین به طور موثر استفاده نمی‌کند ممکن است با گذشت زمان منجر به دیابت شود.

تند غذا خوردن می‌تواند منجر به جهش ناگهانی قند خون شود که مقاومت به انسولین را همراه دارد و همین اتفاق معمولاً دیابت نامیده می‌شود. البته، تند خوردن غذا به چاقی مربوط می‌شود و چاقی دلیل اصلی مقاومت به انسولین است.

سندروم متابولیک

مقاومت به انسولین ارتباط نزدیکی با سندروم متابولیک (مجموعه‌ای از عوامل که نه تنها خطر ابتلا به دیابت، بلکه بیماری‌های قلبی و سکنه را نیز افزایش می‌دهد) دارد. افرادی که تند غذا می‌خورند بیش از کسانی که آرام غذا می‌خورند دچار سندروم متابولیک می‌شوند. افرادی که تند غذا می‌خورند، مستعد ابتلا به سطح پایین کلسترول خوب نیز هستند. این دو عامل باعث سندروم متابولیک می‌شود و اغلب بیماری‌های قلبی را به همراه خواهد داشت.

ورم معده

تند غذا خوردن با التهاب گاستریت فرسایشی معده (التهابی که باعث از بین رفتن غشای مخاطی معده می‌شود و زخم‌های سطحی یا عمیق معده را به همراه دارد) نیز مرتبط است. افسردگی که غذای خود را قورت می‌دهند احتمال پر خوری نیز دارد. از طرفی پر خوری نیز به نوبه خود باعث می‌شود که غذا مدت بیشتری در معده بماند بنابراین پوشش معده بیشتر در معرض اسید معده قرار خواهد گرفت.

گروه بهداشت و سلامت – انتخاب‌های غذایی مناسب می‌تواند فشار وارده بر کلیه‌ها را کاهش داده و از بیماری جلوگیری کند.

تغذیه تأثیر بسیار عمیقی بر عملکرد و سلامت کلیه‌ها دارد؛ زیرا کلیه‌ها وظیفه تصفیه خون و دفع سموم و مواد زائد از بدن را بر عهده دارند. رژیم غذایی می‌تواند نقش پیشگیرانه‌ای در کاهش خطر بیماری‌های کلیوی ایفا کند یا در صورت انتخاب‌های نامناسب، به کلیه‌ها آسیب برساند. انتخاب غذاهای مناسب و مدیریت مصرف مواد مغذی خاص می‌تواند به تنظیم فشار خون، کنترل دیابت، و کاهش بار کاری کلیه‌ها کمک کند. در مقابل، مصرف غذاهای فرآوری‌شده، شور یا پر چرب می‌تواند عملکرد کلیه را مختل کرده و مشکلاتی مانند سنگ کلیه، نارسایی کلیوی یا افزایش

یکشنبه ۱۸ خرداد ۱۴۰۴، ۱۲ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۸ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۲۷، صفحه ۹



خفگی

آیا می‌دانید تند غذا خوردن باعث می‌شود نفس کم بیاورید؟ ما به بچه‌ها یاد می‌دهیم که به آرامی غذا بخورند و برای پیشگیری از خفگی، غذای خود را به دقت بجوند بزرگسالان نیز باید همین را رعایت کنند.

هضم ضعیف

افرادی که تند غذا می‌خورند معمولاً غذای بیشتری نیز مصرف می‌کنند و بدون جویدن صحیح، آن را می‌بلعند. حتی بعضی اوقات، از آب یا سایر نوشیدنی‌های گازدار نیز استفاده می‌کنند که تمامی این موارد هضم مناسب غذا را متوقف کرده و منجر به نفخ و سوء هاضمه خواهد شد.

چگونه آرام غذا بخوریم تا چاق نشویم؟

برای بسیاری از ما، تند غذا خوردن تبدیل به یک عادت شده است و ترک آن تلاشی آگاهانه را می‌طلبد. استراتژی‌های ذیل می‌توانند به شما کمک کنند تا عادت جدیدی را در کاهش سرعت و لذت بردن از غذای خود ایجاد کنید و در نهایت با آرام‌تر خوردن از چاق شدن جلوگیری کنید:

زمان کافی بگذارید:

وعده‌های غذایی خود را در اولویت برنامه‌تان قرار دهید و حداقل ۲۰ دقیقه را برای هر یک از این وعده‌ها اختصاص دهید. ممکن است مدت طولانی‌ زمان ببرد تا بدن شما سیگنال‌های مربوط به سیری را به مغز تان ارسال کند.

تمام حواس خود را به کار بگیرید:

هنگامی که می‌خواهید شروع به غذا خوردن کنید، چند لحظه‌ای زمان بگذارید تا متوجه عطر، طعم، تردی، بافت و سایر خواص حسی غذا شوید و سپس آن را میل کنید. لقمه‌های کوچکی را بردارید و آن را کاملاً بجوید. خوب جویدن علاوه بر کند کردن سرعت غذا، هضم آن را آسان‌تر می‌کند که باعث افزایش جذب مواد مغذی خواهد شد.

قاشق و چنگال را پایین بگذارید:

متأسفانه تابه خوردن‌تان می‌آید متوجه می‌شوید که خیلی سریع غذا رو به اتمام است. گذاشتن قاشق و چنگال روی میز بین هر بار جویدن غذا به پیشگیری از این اتفاق کمک می‌کند و باعث می‌شود که هم از غذا خوردن لذت ببرید و هم به هضم بهتر آن کمک خواهد کرد.

پشت میز یا سر سفره با اعضای خانواده کمتر صحبت کنید:

بهترین راه خود رن و عده غذایی، افزایش تعداد جویدن‌هاست، بنابراین زمان زیادی از وقتی که سر سفره هستید را به جویدن اختصاص دهید نه صحبت کردن تا به هضم بهتر غذا کمک کرده باشید.

چگونه با تغذیه درست از کلیه‌ها محافظت کنیم؟

فشار خون را به همراه داشته باشد. دکتر گابریل لایمان، متخصص نفرولوژی، در مصاحبه‌ای درباره عوامل غذایی که ممکن است به سلامت کلیه‌ها آسیب برساند، هشدار داد. او تأکید کرد که مصرف بیش از حد برخی مواد غذایی و نوشیدنی‌های می‌تواند بار اضافی روی کلیه‌ها ایجاد کند و روند بیماری‌های کلیوی را تشدید نماید. یکی از مهم‌ترین موارد، نوشابه‌های گازدار است. وی گفت افرادی که دچار مشکلات کلیوی هستند باید به طور ویژه از این نوشیدنی‌ها پرهیز کنند. از سوی دیگر، مصرف بیش از حد پروتئین حیوانی نیز یکی دیگر از عوامل فشارآور بر کلیه‌ها است. علاوه بر این، محصولات غذایی فرآوری‌شده، به ویژه غذاهای نیمه آماده و منجمد که به صورت صنعتی تولید می‌شوند، می‌توانند آسیب‌رسان باشند.

دختر نوجوان پدر دوستش را کشت!

را از دست داد.

۴ دختر نوجوان توسط کارآگاهان اسپر دهم پلیس آگاهی بازداشت شده و متهم اصلی در تحقیقات به جرم خود اعتراف کرد. با توجه به سن دختران، پرونده به دادرسی جرایم اطفال و نوجوانان راجع شد.



یک سال قبل هم این موضوع را برای پدرم بازگو کردم اما کنون با خانواده مادری‌ام تباطی نداریم چرا که آن‌ها به پدرم بی‌احترمی می‌کنند و او هم بر مقصر رفتارهای مادرم می‌داند! از طرف دیگر هم پدرم همچنان با زنان غریبه ارتباط دارد و من از این صحنه‌های تلخ بسیار ناراحت‌م! پدر و مادرم اختلافات زیادی با هم داشتند اما رفتارهای خیانت‌آلود آن‌ها زندگی مرا نیز به تباهی کشاند و اکنون من برای دل خودم موهم‌ا را رنگ می‌کنم اما منور سواری مدام مزاحمم می‌شود به همین خاطر به کلانتری آمدم تا از او شکایت کنم ولی اکی کاش ... اقدامات مشاوره‌ای و مهارت آموزشی‌های رفتاری و همچنین پیگیری شکایت این دختر نوجوان با دستور سرهنگ ابراهیم غریبخانی (رئیس کلانتری کلشهر مشهد) درایره مددکاری اجتماعی آغاز شد.

نوجوان مذکور به کلانتری منتقل شدند اما وقتی زوج جوان از خودروی پلیس بیرون آمدند مشخص شد که زن ۴۰ ساله حال مناسبی ندارد، به همین دلیل نیروهای پلیس بی درنگ با امدادگران اورژانس تماس گرفتند و مادر این نوجوان را به مرکز درمانی انتقال دادند. اما متأسفانه این زن در بیمارستان جان سپرد و این گونه فاجعه‌ای تلخ به‌سبب خاطر توپ‌بازی در خیابان رقم خورد. بررسی‌های پلیس با دستورهای قاضی خاشاکشور (قاضی ویژه قتل عمد) در حالی ادامه یافت که جسد زن ۴۰ ساله برای تعیین علت دقیق مرگ به پزشکی قانونی منتقل شد. در همین حال بررسی‌های مقدماتی نشان داد که زن یاد شده دارای سابقه بیماری صرع بوده است.

خیانت‌های پدر و مادر زندگی دختر نوجوان را سیاه کرد

پرخاشگر بود که به راحتی مرا کتک می‌زد. حدود ۲ سال بعد هم با دیدن یک فیلم در گوشی تلفن مادرم، متوجه ارتباط او با یک مرد غریبه شدم و در همان سن و سال سعی می‌کردم پیام‌های او و آن مرد غریبه را بخوانم. چندبار خواستم این ماجرا را به دیگران و نزدیکانم بگویم ولی کسی حرف مرا باور نمی‌کرد. حتی یک بار وقتی در ۱۲ سالگی راننده یک دستگاه پراید، مرا احکم شد و مرا به داخل خودرواش کشاند، مادرم گفت: این موضوع را به کسی نگو! چون بعد پل‌درت دیگریم! گذارد بیرون از خانه بروی! در واقع من بهانه‌ای برای انتقام‌گیری پدر و مادرم از یکدیگر بومدم.

خلاصه رفتارهای خیانت‌آمیز آنها در حالی برای من به یک کیوس و وحشتناک تبدیل شده بود که حتی وقتی به قیافه ظاهری برادر کوچکترم نگاه می‌کنم! تصورات زشت و زننده‌ای وجود دارد! از آزار می‌دهد و مدام به این نکته می‌اندیشم که نکند او حاصل یک خیانت باشد! چرا که این ماجرا را در فیلم‌های ماهواره‌ای دیده‌ام و بر ذهن و افکارم تأثیر گذاشته است. بالاخره در میان همین آشفتگی‌های خانوادگی، حدود ۵ سال قبل مادرم به طور ناگهانی ما را رها کرد و به مکان نامعلومی رفت، البته من می‌دانستم او با همان مرد خارجی به دنبال سر نوشتش خودش رفته است و

درگیری خیابانی به خاطر توپ فوتبال بوی خون گرفت!

سوی نوجوان مذکور رفت و او نیز از سر عصبانیت آن‌یز چند ضربه با دست بر سر و صورت وی نواخت. طولی نکشید که با حضور امدادگران اورژانس این نوجوان را بهی بیمارستان منتقل کردند و بدین ترتیب اهالی محل ماجرا را به مادر این نوجوان اطلاع دادند.

این زن ۴۰ساله که از شنیدن ماجرای فرزندش دچار شوک شده بود، سر اسیمه خود را به محل حادثه رساند و دقایقی بعد با حضور نیروهای گشت کلانتری سیاه مشهد، زوج جوان به همراه مادر

مأموران قلابی با رفتارهای خشن زورگیری می‌کردند

گروه حوادث – سه باند مخوف که با لباس پلیس مردم را تهدید و باج‌گیری می‌کردند، بالاخره به تور پلیس افتادند؛ پروندای با متهمان سابقه‌دار و ده‌ها

رئیس اداره مبارزه با سرقت‌های خاص پلیس آگاهی تهران بزرگ از انهدام سه باند مأمور مخفی که در سه نقطه پایتخت از شهروندان و کسبه با جعل عنوان این اخاذی می‌کردند، خبر داد. سرهنگ هادی عطایی شمس در توضیح بیشتر اظهار کرد: طی هفته گذشته، سه باندی که با سوء استفاده از لباس پلیس، شهروندان و کسبه را تهدید و از آنان اخاذی می‌کردند، شناسایی و دستگیر شدند. وی افزود: در مخفیگاه این متهمان، سلاح‌های واقعی و تقلبی، بیسیم، کارت شناسایی قلابی، شش‌وکر و لباس انتظامی کشف و ضبط شد که متأسفانه این وسایل از گمرک قابل خریداری است. همچنین سلاح‌های نیز از دیگر استان‌های کشور به تهران انتقال داده شده بود. رئیس اداره پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ ادامه داد: این باندها در شهر گلستان، خاوران و اتوبان تهران– گرمک فعالیت می‌کردند و با معرفی کردن خودشان به عنوان پلیس، از شهروندان کلاهبرداری می‌کردند.

عطائی شمس گفت: برخی از این افراد از اتباع خارجی به بهانه اقامت

زن خدمتکار سارق هفده هزار دلار بود

گروه حوادث – زن سارق ۱۷ هزار دلار و تعدادی سکه طلا به دام افتاد.

فرمانده انتظامی مشهد از دستگیری زنی جوان به اتهام سرقت مقادیر قابل توجهی ارز و طلا از یک منزل مسکونی در خیابان کوثر خبر داد. سرهنگ محمد چراغ با اشاره به جزئیات این پرونده گفت: «پس از دریافت گزارش چندین مورد سرقت از یک خانه در منطقه کوثر، تیمی از مأموران گشت انتظامی با دستور سرهنگ محمد ولیان، رئیس کلانتری نجفی، به محل اعزام شدند. در جریان بررسی‌های اولیه، زن جوانی که به عنوان خدمتکار در آن منزل مشغول به کار بود، به اتهام سرقت بازداشت شد.»

شاکتی پرونده، صاحب‌خانه، در اظهارات خود به پلیس گفت: «حدود یک ماه پیش، خانمی را به عنوان خدمتکار استخدام کردم. اما بعد از مدتی متوجه شدم هر چند روز یکبار از مقدار دلاری‌های داخل منزل کم می‌شود. به این موضوع مشکوک شدم و دوربین مداربسته‌ای را به‌صورت پنهانی در خانه نصب کردم. در نهایت مشخص شد که خدمتکار کلبه، اتاق را با سایر کلیه‌ها جابه‌جا کرده و در غیاب اعضای خانواده به کمک داخل اتاق پسرمدستری پیدا کرده و مبالغی از دلارها را سرقت می‌کند. در مجموع، او حدود ۱۷ هزار دلار و سه سکه طلا، معادل یک میلیارد و چهارصد میلیون تومان را به سرقت برده است.» به گفته سرهنگ چراغ، زن ۳۹ ساله بازداشت‌شده در بازجویی‌های

