

📌 با شروع

روژه‌های کرم سال، آب

دوغ خیار به عنوان

یک غذای ساده و خنک،

می‌تواند بهترین همراه

شما برای مقابله با گرما

و تامین سلامت بدن

باشد.



معجونی برای رفع عطش، کنترل وزن و تقویت خلق و خو

گروه بهداشت و سلامت – در روزهای گرم

سال که دمای هوا به شدت افزایش می‌یابد و بدن در معرض کم‌آبی، خستگی و گرم‌زدگی قرار می‌گیرد، مصرف خوراکی‌های خنک،سیک و سرشار از مواد مغذی اهمیت ویژه‌ای پیدای کندو در این میان، آب دوغ خیار به عنوان یکی از غذاهای سنتی و محبوب ایرانی، جایگاه خاصی در سفره‌های تابستانی دارد.

این غذای ساده که از ترکیب دوغ (ماست رقیق‌شده با آب)، خیار تازه، سبزیجات معطر همچون نعناع، شسبید، ترخون، مرزه و گاه ریحان، به همراه مغز گردو، کشمش و نان خشک تهیه می‌شود، نه تنها عطش را به خوبی فرو می‌نشاند بلکه سرشار از

فواید بی‌شمار برای سلامتی است.

آبدوغ یکی از غذاهای سنتی ایران می‌باشد که در تابستان طرفداران خاص خود را دارد و گلوی آدم را تازه می‌کند.همچنین بر طرف کتنده عطش است. بیشتر آن را به‌عنوان ناهار یا عصرانه استفاده می‌کنند. با آبدوغ اصلی آن ماست، آب و خیار است و بنابه سلیقه سبزی، کشمش، خامه، گل محمدی، نعناع خشک و... هم به آن اضافه می‌کنند. اگر تزئین آن زیبا باشد حتی برای پذیرایی از مهمان نیز مناسب است. اگر در تهیه آب دوغ خیار از تمام گروه‌های مواد غذایی استفاده شود، می‌توان به یقین رسید که این غذا سالم‌ترین و مناسب‌ترین غذای فصل گرما به شمار می‌آید.

آبرسانی مؤثر و تامین الکترولیت‌های ضروری
آب دوغ خیار به داشتن محسوسای بالای آب و الکترولیت‌ها، به تامین آب از دست‌رفته بدن در اثر تعریق کمک می‌کند و مانع از بروز علائم کم‌آبی نظیر سرگیجه، ضعف و کاهش تمرکز می‌شود. وجود سدیم، پتاسیم و کلسیم در ترکیب آن، تعادل الکترولیتی بدن را حفظ می‌کند و از گرم‌زدگی

اخبار حوادث

نوعروسی که فقط یک ماه شوهرش را تحمل کرد!

گروه حوادث – نوعروس هندی یک هفته بعد از قتل همسرش خود را تسلیم پلیس کرد.

یک ماه پیش، سونام ۲۵ ساله و شوهرش راجا را گواوانش ۳۰ ساله که تنها ۴روز از دوا جشنان می‌گذشت، راهی ماه عسل شدند. آنها آخرین بار با خانواده‌هایشان تماس گرفتند و گفتند که به سفر می‌روند، اما پس از آن ناپدید شدند. وقتی خبری از این زوج نشد، خانواده‌هایشان پلیس را در جریان قرار دادند و مأموران پلیس ایالت مگالایای هند وارد این ماجرا شد.

تحقیقات و جست‌وجوهای پلیسی یک هفته‌ادامه داشت تا اینکه جسد در حال تجزیه به مرد جوان در یک دره پیدا شد. بررسی‌ها نشان می‌داد که او با ضربات چاقو به قتل رسیده‌ولوازم همسرانش از جمله زنجیر طلاش سرقت شده‌است. پلیس احتمال داد که نوعروس نیز به قتل رسیده‌است

زن جوان با کلاهبرداری ۵۰ میلیاردی همه را شوکه کرد

گروه حوادث – زن جوان که با ترغفد نمایندگی شرکت بیمه از ۳۰ نفر ۵۰میلیارد تومان کلاهبرداری کرده بود، دستگیر شد.

حمید هداوند فرمانده انتظامی استان البرز اظهار کرد: «در پی ارسال تعداد زیادی پرونده به پلیس آگاهی استان مبنی بر اینکه خانمی با ایجاد نمایندگی یکی از شرکت‌های معتبر بیمه در سطح شهر کرج و تبلیغات در فضای مجازی اقدام به تشویق شهروندان به سرمایه‌گذاری و وعده سود کلان، از افراد کلاهبرداری کرده‌است، موضوع به صورت ویژه در دستور کار کار آگاهان اداره مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی استان البرز قرار گرفت. مأموران با انجام اقدامات ویژه پلیسی سرانجام هویت این زن کلاهبردار را شناسایی و با اخذ نایبت قضایی این متهم را در یک عملیات غافلگیرانه در یکی از استان‌های همجوار دستگیر کردند.

شگرد مرموز باند زنان برای دستبرد به مراکز تجاری

گروه حوادث – باند ۵ نفره چند زن جوان که با شگردی مرموز به فروشگاه‌های پوشاک در مراکز تجاری مشهد دستبرد می‌زدند، هنگامی لورفت که در شلوغی و هیاهوی خریدمشتریان، دوربین‌های مداربسته موردبازبینی قرار گرفت.

در پی گزارش سربسرت از فروشگاه پوشاک یکی از مراکز تجاری به پلیس ۱۱۰، بافلاصحه‌نیروهای گشت انتظامی بامستور مستقیم سرهنگ روح ... لطفی (رئیس کلانتری آبکوه) اعزام پولوار جانبازش شدند و به بررسی ماجرا پرداختند. تحقیقات مقدماتی پلیس بیانگر آن بود که دو خواهر ۳۰و ۳۵ساله هنگام خارج کردن تعداد زیادی لباس از فروشگاه، توسط کارکنان مجتمع تجاری شناسایی و از خروج آن‌ها جلوگیری

بهداشت و سلامت

یکشنبه ۲۵ خرداد ۱۴۰۴، ۱۹ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۱۵ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۳۱، صفحه ۹

یک رژیم غذایی برای افزایش طول عمر

گروه بهداشت و سلامت – یک رژیم غذایی شامل مصرف روزانه انواع چای، توت‌ها، سیب، پرتقال یا انگور ممکن است خطر مرگ زودهنگام را کاهش دهد و به افزایش طول عمر کمک کند.

یک بررسی جدید که در مجله «نیچر فود» (NatureFood) منتشر شد، نتیجه‌گیری می‌کند افرادی که طیف متنوعی از مواد غذایی سرشار از مولکول‌های فلاونوئیدی مصرف می‌کنند، ممکن است برای ابتلا به بیماری‌های مزمن با خطر کمتری روبرو باشند و احتمال بیشتری وجود داشته باشد که طولانی‌تر عمر کنند.

دانشمندان از جمله متخصصانی از دانشگاه کوپنن‌ز بلغاست، می‌گویند که مصرف منابع غذایی حاوی فلاونوئیدها مانند چای، توت‌ها، شکلات تلخ و سیب‌های توند از بروز بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های عصبی جلوگیری کنند. «ادین کسیدی» توضیح می‌دهد: از مدت‌ها قبل می‌دانستیم که مصرف بیشتر فلاونوئیدهای رژیمی که زیست‌فعال‌های قوی و طبیعی در بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها به شمار می‌روند، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و نیز بیماری‌های مغز و اعصاب مانند پارکینسون را کاهش دهد.

وی افزود، همچنین بر اساس داده‌های آزمایشگاهی و مطالعات بالینی می‌دانیم که فلاونوئیدهای مختلف به شیوه‌های متفاوتی عمل می‌کنند؛ برخی به بهبود فشار خون کمک می‌کنند، برخی دیگر در کنترل سطح کلسترول نقش دارند و التهاب را کاهش می‌دهند. مولکول‌های فلاونوئیدی در بلوبری‌ها، توت‌فرنگی‌ها، پرتقال‌ها، سیب‌ها، انگور‌ها و همچنین چای و شکلات تلخ به وفور یافت می‌شوند.

«بنجامین پارمتر»، یکی دیگر از نویسندگان این مقاله، می‌گوید: مصرف روزانه حدود ۵۰۰ میلی گرم فلاونوئید با کاهش ۱۶ درصدی خطر مرگ‌ومیر ناشی از تمامی علت‌ها و همچنین کاهش ۱۰ درصدی خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های تنفسی مرتبط

گروه بهداشت و سلامت

توت سفید حاوی ویتامین‌های B گستره B است از این رو می‌تواند در کاهش اضطراب و عصبانیت مؤثر باشد و دم کرده پوست درخت توت سفید دارای خاصیت ضد افسردگی است.

توت سفید میوه‌ای است که جزو گیاهان دارویی با ارزش طبقه بندی می‌شود. این داروی گیاهی میوه‌ای بومی در شمال کشور چین است. در طب سنتی از برگ، میوه و پوست درخت توت سفید که حاوی مقادیر بالای فلاونوئید و بسیاری مواد ضروری دیگر از جمله پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین C است استفاده شده تا از خواص توت سفید برای سلامت بدن بهره‌مند شویم. خواص توت سفید فراوان است. از جمله خواص توت سفید می‌توان به تقویت چشم‌ها، رشد ناخن، جلوگیری از افسردگی، رفع درد دندان، درمان عفونت چشم، درمان درون‌ریزی بینی، درمان سفیدی زودرس مو، درمان سرگیجه، درمان روماتیسم و درمان بی اختیاری ادرار اشاره کرد.

توت سفید دارای طبیعت گرم و تر است. طب سنتی از سنگبین و زیره به عنوان مصلح توت سفید یاد کرده است. نتیجه‌ی موجب بهبود دیابت می‌شود. خواص توت سفید برای قلب

یکی از خواص توت سفید کمک به بهبود سلامت قلب است. توت سفید می‌تواند موجب افزایش سطح چربی‌های خوب و مفید خون یعنی HDL ششوند و از میزان کلسترول خوب بکاهند.

عشق به پست هدیریت، کار زوج جوان را به طلاق کشاند!

گروه حوادث – امیر و مریم از مدتی قبل پرونده طلاق را به جریان انداختند. مریم از دلیل جدایی از همسرش می‌گوید.
❖ چه مدتی با هم زندگی کردید؟ ۷ سال.
❖ درگیری بین شما زیاد بود؟ نه. مادر گیری نداشتم. اتفاقا شوهر من خیلی هم آدم خوبی است ولی دیگر نمی‌توانم بیکاری‌اش را تحمل کنم.
❖ تازه بیکار شده؟ نه. از اول هم دوست نداشت کار کند. می‌گفت این کارها در شان من نیست.
❖ مگر موقعیت اجتماعی و تحصیلی‌اش چیست؟

گفت: «ساکت باش»، گشتمش!

گروه حوادث – با نام‌زد در پارک در حال مشاجره لفظی بودیم که ناگهان مقتول به‌سمت ما آمد و مدعی شد چرا در این محل سروصدا می‌کنیم که به‌خاطر همین موضوع درگیری میان ما رخ داد و من با یک ضربه چاقو او را به قتل رساندم.

آذرماه سال ۱۴۰۳، مرگ مشکوک مرد جوانی در یکی از پارک‌های محله نیر به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰، گزارش داده شد.

با اعلام ایسن خبر، تیمی زبده از کار آگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ به‌همراه قاضی سالار صنعتگر؛ بازرس ویژه قتل شعبه سوم دادسرای امور جنایی، راهی محل حادثه شدند؛ تحقیقات مقدماتی حکایت از آن داشت که مقتول حدوداً ۳۵ساله که در پارک حضور داشته هدف ضربه چاقو قرار گرفته و به قتل رسیده‌است.

پس از پایان تحقیقات میدانی، کار آگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ ما موریت یافتند با اقدامات اطلاعاتی و بازبینی دوربین‌های مدار بسته اطراف صحنه جرم، ابتدا هویت عامل جنایت را شناسایی و سپس نسبت به دستگیری وی اقدام کنند.

تیم جنایی در نخستین گام با بازبینی دوربین‌های مدار بسته دریافتند که مقتول در جریان یک درگیری با پسری جوان به قتل رسیده‌است و عامل این جنایت پس از نزاع مزمرگبار با خوددروی پژو ۲۰۶ خود صحنه را ترک کرده و به مکان نامعلوم می‌گریخته‌است.

کار آگاهان در ادامه با اقدامات اطلاعاتی گسترده هویت متهم را شناسایی کردند و پس از هماهنگی‌های لازم قضایی مرد جنایتکار را در یک عملیات ضربتی به دام انداختند.

متهم در همان تحقیقات ابتدایی به ارتکاب قتل پسر جوان اعتراف کرد و ماجرا را این‌طور توضیح



بود. این مقدار تقریباً معادل فلاونوئیدی است که در دو فنجان چای یافت می‌شود.

این مطالعه که شامل پیگیری بیش از ۱۲۰ هزار نفر در بازه سنی ۴۰ تا ۷۰ سال مدت بیش از یک‌دهه بود، نخستین پژوهشی است که نشان می‌دهد مصرف طیفی متنوع از فلاونوئیدها

نسبت به مصرف صرف مقدار زیاد آن‌ها، سودمندتر است.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که مصرف بیشتر و متنوع‌تر مواد غذایی حاوی فلاونوئید در مقایسه با زمانی که این ترکیب از یک منبع منفرد دریافت شود، می‌تواند بیماری‌ها را بیشتر کاهش دهد.

این تحقیق با باور رایج مبنی بر اینکه خوردن غذاهای رنگارنگ برای حفظ سلامت مفید است، هم‌راستاست.

«تیلمان کوه» نویسنده این مقاله می‌گوید: خوردن میوه‌ها و سبزیجات در رنگ‌های متنوع از جمله آن‌هایی که سرشار از فلاونوئیدند، سبب می‌شود به احتمال بیشتری ویتامین‌ها و مواد مغذی لازم برای حفظ سبک زندگی سالم را دریافت کنید.

دکتر کسیدی می‌گوید: این نتایج پیام روشنی برای بهداشت عمومی است و نشان می‌دهند که تغییرات ساده و قابل دستیابی در رژیم غذایی، مانند نوشیدن بیشتر چای و خوردن بیشتر توت‌ها و سیب‌های توند به افزایش تنوع و میزان مصرف مواد غذایی سرشار از فلاونوئیدها کمک کند و احتمالاً در درازمدت، وضعیت سلامتی را بهبود ببخشد.

با خوردن این میوه افسرده نمی‌شوید

خواص توت سفید برای افسردگی

توت سفید حاوی ویتامین‌های گروه B است. از این رو می‌تواند در کاهش و رفع ترس، اضطراب، عصبانیت و هیجان و استرس مفید و مؤثر باشد. دم کرده پوست درخت توت سفید دارای خاصیت ضد افسردگی است.

خواص توت سفید برای دستگاه گوارش

توت سفید سرشار از فیبر است و فیبر موجود در آن به هضم غذا کمک می‌کند. توت سفید موجب رفع نفخ معده می‌شود و به سلامت دستگاه گوارش شما کمک می‌کند. علاوه بر آن مصرف توت سفید با معده خالی یکی از راه‌های درمان یبوست است.

خواص توت سفید برای سرطان

توت سفید در برگ و میوه خود آنتسکس اکسیدان‌هایی دارد که موجب مرگ سلول‌های سرطانی می‌شود. توت سفید از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی کمک می‌کند و از این طریق می‌تواند در درمان سرطان مؤثر و مفید باشد.

خواص توت سفید برای کم خونی

توت سفید سرشار از آهن است و از این طریق مصرف آن برای درمان کم خونی می‌تواند مفید باشد.

خواص توت سفید برای فشار خون

توت سفید حاوی منیزیم، پتاسیم و آنتسی اکسیدانی به نام زرواترول است که از طریق این مواد موجب کاهش فشار خون می‌شوند.



بی‌مسئولیتی است.

❖ بعد از طلاق چه می‌کنی؟

چند ماهی هست پرونده را به جریان انداختم. مشاور گفت بروید مدتی زوج درمانی کنید. ممکن است بتوانید با هم زندگی کنید. اما نشد. حالا می‌خواهم طلاق بگیرم. به خانه پدری برمی‌گردم تا بتوانم روی پای خودم بایستم.

❖ کرایه خانه را چه می‌کردید؟

ما یک خانه ۴۰ متری داریم که پدرشوهرم خریده‌است. کرایه نمی‌دادیم و با حقوق من هم زندگی می‌گذرانیدیم.
❖ بچه هم دارید؟ من خیلی دوست داشتم بچه‌دار شوم اما نشد. چون وضع مالی خوبی نداریم و شوهرم هم آدم



داد: با نام‌زد در پارک در حال مشاجره لفظی بودیم که ناگهان مقتول به‌سمت ما آمد و مدعی شد چرا در این محل سروصدا می‌کنیم که به‌خاطر همین موضوع درگیری میان ما رخ داد و من با یک ضربه چاقو او را به قتل رساندم.

خر داده‌ام اسمال، با اتمام جلسه‌ات بازپرسی از متهم این پرونده، بازسازی صحنه جرم و تحقیقات تکمیلی، قاضی سالار صنعتگر از باز پرس پرونده، صدور قرار جلب به دادرسی را صادر کرد و کیفرخواست قاتل به‌اتهام مشارکت در قتل عمدی از سوی دادسرای ناحیه ۲۷ (جرائم جنایی، ویژه قتل) صادر شد.

بدین ترتیب، متهم به‌زودی در دادگاه کیفری یک استان تهران محاکمه خواهد شد.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش