

گروه بهداشت و سلامت-در تابستان و هوای گرم که بدن به دلیل تعریق زیاد آب خود را از دست می‌دهد، مصرف آلو برای رفع عطش بسیار مناسب است. همچنین آلو سیاه حاوی مواد معدنی بسیاری است.

آلو سیاه یکی از میوه‌های محبوب و پرخاصیت است که در فصل تابستان طرفداران زیادی دارد. خواص آلو سیاه شامل طیف گسترده‌ای از فواید برای سلامتی بدن می‌شود که از کنترل فشارخون و قند خون گرفته تا بهبود عملکرد دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن را در بر می‌گیرد.

مصرف منظم این میوه تابستانی می‌تواند به جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، مشکلات پوستی، و کاهش استرس و اضطراب کمک کند.آلو سیاه دارای فیبر و آب زیادی است،

بنابراین در تابستان و هوای گرم که بدن به دلیل تعریق زیاد آب خود را از دست می‌دهد، مصرف این میوه برای رفع عطش بسیار مناسب است.

همچنین آلو سیاه حاوی مواد معدنی بسیاری مانند کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، فلوئور، منگنز، پتاسیم، گوگرد، قند و ویتامین‌های

گروه بهداشت و سلامت-رئیس اداره بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت هشدار داد: پرتوهای فرابنفش خورشید حتی در سایه نیز تا ۵۰ درصد فعال‌اند و می‌توانند به پوست و چشم آسیب بزنند.

علی گورانی، رئیس اداره پرتوهای وزارت بهداشت، درباره خطرات پرتوهای فرابنفش خورشیدی، به نکته‌ای مهم اشاره کرد و گفت: بسیاری از مردم تصور می‌کنند زمانی که در سایه قرار دارند، از خطر اشعه ماورای بنفش در امان هستند و این در حالی است که اشعه فرابنفش همانند سایر امواج نوری، قابلیت بازتاب و پراکندگی دارد و بسته به ویژگی‌های محیطی مانند وجود سطوح صیقلی (مانند آسفالت، فلز، آب یا دیوارهای روشن)، ممکن است تا ۵۰ درصد از این پرتوها در محیط سایه نیز حضور داشته باشند و به عبارت دیگر، حضور در سایه به‌تنهایی کافی نیست و همچنان استفاده

ویتامین‌های A،C، PP،B۰B۲،B۶ست. طبع آلو شیرین سرد و تر و طبع آلو خشک شده سرد است. سوریبتول موجود در آلو سیاه باعث ملین شدن آن می‌شود.

کنترل فشارخون و قند خون
از خواص درمانی و دارویی آلو سیاه می‌توان به کنترل و کاهش فشارخون، قند خون، و چربی خون اشاره کرد. این میوه همچنین در جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، ناراحتی‌های گوارشی، مشکلات کبدی، مشکلات پوستی و یبوست مفید است.

مبارزه با رادیکال‌های آزاد
آلو سیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و فنلی است که با رادیکال‌های آزاد موجود در خون مقابله کرده و خون را تمیز می‌کنند. این رادیکال‌های آزاد می‌توانند باعث گرفتگی رگ‌ها، تولید سلول‌های سرطانی و ایجاد اختلال در DNA شوند.

آنتی‌اکسیدان‌های این میوه به ویژه برای افراد بیمار و کسانی که سیگار می‌کشند، مفید است.

ایجاد شادی و نشاط
افرادی که در معرض نور آفتاب هستند یا کارهای فکری زیادی انجام می‌دهند، باید از این میوه مصرف کنند. مواد معدنی موجود در آلو سیاه، یون‌های خون را از بین برده

از کرم ضدآفتاب، عینک آفتابی استاندارد و سایر تجهیزات حفاظتی ضرورت دارد.

صرف تیرگی شیشه کالی نیست؛ عینک آفتابی باید استاندارد باشد

وی افزود: استفاده از عینک‌های آفتابی تنها زمانی مؤثر است که ویژگی‌های حفاظتی کامل را داشته باشند؛ صرفا داشتن شیشه تیره کافی نیست. عینک باید قابلیت جذب پرتوهای فرابنفش تا طول موج ۴۰۰ نانومتر را داشته باشد و از طرفی فرم فیزیکی آن باید به گونه‌ای باشد که اطراف چشم را نیز پوشش دهد تا از ورود اشعه از کناره‌ها جلوگیری شود.

لباس مناسب؛ نخستین خط دفاع در برابر پرتو UV

گورانی در پاسخ به این پرسش که «به‌جز استفاده از کرم و عینک، چه اقدامات دیگری می‌توان برای کاهش آسیب خورشید انجام داد؟» نیز ادامه داد: استفاده از پوشش مناسب، لباس‌های

استین بلند، شلوارهای بلند، و پارچه‌هایی با تراکم جلوگیری می‌کند. اسید بوتیریک که ناشی از تخمیر فیبر در روده است، به حفظ سلامت سلول‌های روده و دستگاه گوارش کمک می‌کند.

آلو خشک شده نیز یکی از منابع غنی آهن است و برای درمان

کرم خونی مفید است.
خواص دارویی آلو سیاه
مصرف آلو سیاه موجب از بین رفتن انگل‌های معده، ناراحتی‌های پوستی، گلودرد، تقرس، تلخی و بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه،

کم‌خونی مفید است.
خواص دارویی آلو سیاه
مصرف آلو سیاه موجب از بین رفتن انگل‌های معده، ناراحتی‌های پوستی، گلودرد، تقرس، تلخی و بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه،

بهداشت و سلامت

میوه‌ای سرشار از مواد معدنی



کرده و از تکثیر باکتری‌های مضر جلوگیری می‌کند. اسید بوتیریک که ناشی از تخمیر فیبر در روده است، به حفظ سلامت سلول‌های روده و دستگاه گوارش کمک می‌کند.

آلو خشک شده نیز یکی از منابع غنی آهن است و برای درمان کم‌خونی مفید است.
خواص دارویی آلو سیاه
مصرف آلو سیاه موجب از بین رفتن انگل‌های معده، ناراحتی‌های پوستی، گلودرد، تقرس، تلخی و بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه،

راهکارهایی برای حفاظت از پوست و چشم در برابر آفتاب

استین بلند، شلوارهای بلند، و پارچه‌هایی با تراکم بافت بالا می‌توانند نقش مهمی در کاهش نفوذ پرتوهای فرابنفش ایفا کنند. در برخی کشورها، حتی پوشاک خاصی با برچسب SPF تولید و عرضه می‌شود که توان جذب پرتوهای مضر خورشید را دارد.

چتر، سایه‌بان و مرطوب‌کننده؛ راهکارهایی ساده اما مؤثر

وی افزود: پرهیز از قرارگیری در معرض نور مستقیم در ساعات اوج تابش و بازه زمانی صبح تا ۹ بعداز ظهر، بیشترین شدت تابش فرابنفش را دارد و در این ساعات، تا حد امکان باید از فعالیت‌های بیرونی پرهیز کرد یا آن‌ها را به ساعات اولیه صبح یا بعد از عصر موکول کرد و استفاده از چتر یا سایه‌بان در فضای باز؛ در شرایطی که حضور در فضای باز اجتناب‌ناپذیر است، همراه داشتن چتر، سایه‌بان یا استفاده از فضا‌های سربوشیده موقت می‌تواند میزان

مواجهه با اشعه را به‌طور چشمگیری کاهش دهد. به گفته گورانی؛ نوشیدن آب کافی و محافظت از سلامت عمومی پوست؛ گرما و نور مستقیم خورشید باعث از دست رفتن آب بدن و خشکی پوست می‌شوند و تأمین آب کافی و استفاده از مرطوب‌کننده‌ها می‌تواند به حفظ سلامت پوست کمک کند و مقاومت آن را در برابر آسیب‌های محیطی افزایش دهد.

وی ادامه داد: فرهنگ‌سازی و آموزش عمومی برای درک جدی بودن خطرات پرتو فرابنفش، یک ضرورت حیاتی در کشورهایی با شدت تابش بالا مانند ایران است و موضوع حفاظت در برابر نور خورشید نباید به‌عنوان مسأله‌ای شخصی یا صرفاً زیبایی‌محور تلقی شود، بلکه یک ضرورت بهداشتی و عمومی است که در صورت بی‌توجهی، می‌تواند به مشکلات جدی از جمله سرطان پوست، پیری زودرس و آسیب‌های چشمی منجر شود.

گروه حوادث–پدرم همواره مرا نصیحت می‌کرد که فرب چرب‌زبانی‌های دیگران و تعریف و تمجیدهای بی‌اساس را نخورم؛ اما هیچ وقت نگفت که در آغاز دوران بلوغ فراردارم و احتمال می‌رود درگیر عشق‌های هیجانی شوم که پایانی تلخ دارد و... دختر ۱۷ ساله که در پی شکست عشقی، دچار تالمت روحی و روانی شده بود، بیان این که می‌خواهم دوباره به زندگی واقعی برگردم و برای وجود خود ارزش قائل شوم، درباره سرگذشت خود به کارشناس اجتماعی کلاتری شفای مشهد گفت: در خانواده‌ای سنتی به دنیا آمدم. پدرم از طبقه متوسط جامعه بود و از نظر مالی نیز در رفاه زندگی می‌کردیم. پدرم همواره تلاش می‌کرد تا نحوه درست زیستن را به من بیاموزد. او می‌گفت از کسانی که قصد دارند به تو ضربه بزنند و یا به داشته‌هایت حسادت می‌ورزند باید دوری کنی! اگرچه نصیحت‌های پدرم را آن‌روزها خوب نمی‌فهمید اما بازم تلاش می‌کردم تا با هر کسی وارد رابطه دوستی نشوم؛ با وجود این، روزی در مسیر دبیرستان دل به نگاه‌های محبت‌آمیز جوانی‌باختم که «امید» نام داشت. چهره زیبا و قیافه مردانه‌اش، اعتمادبه‌نفسم را ربود و احساس کردم دلم برایش لرزید! پدرم هر نوع نصیحت دلسوزانه را بی‌پروا به زبان می‌آورد اما نمی‌دانم چرا درباره عشق‌های احساسی و هیجانی دوران آغشاز بلوغ چیزی به من نگفته بود. به همین خاطر من من دچار عشق عاطفی شدم و خیلی زود به امید دل‌باختم؛ رابطه من و او هر روز صمیمانه‌تر می‌شد تا جایی که دیگر قرار ملاقات‌های خیابانی جزئی از زندگی روزمره ام شده بود؛ به‌خاطر او همه چیز را محصل می‌کردم و تصورم بر این بود که به زودی با او ازدواج می‌کنم و مسیر خوشبختی راخواهم پیمودولی مدتی بعد فهمیدم «امید» به مصرف مواد مخدر از نوع «گل» اعتیاد دارد. با آن‌که از عاقبت اعتیاد خبر داشتم و می‌دانستم کسی که لب به مواد مخدر زد، دیگر همه چیز حتی زندگی خودش را

کردم تا با هر کسی وارد رابطه دوستی نشوم؛ با وجود این، روزی در مسیر دبیرستان دل به نگاه‌های محبت‌آمیز جوانی‌باختم که «امید» نام داشت. چهره زیبا و قیافه مردانه‌اش، اعتمادبه‌نفسم را ربود و احساس کردم دلم برایش لرزید! پدرم هر نوع نصیحت دلسوزانه را بی‌پروا به زبان می‌آورد اما نمی‌دانم چرا درباره عشق‌های احساسی و هیجانی دوران آغشاز بلوغ چیزی به من نگفته بود. به همین خاطر من من دچار عشق عاطفی شدم و خیلی زود به امید دل‌باختم؛ رابطه من و او هر روز صمیمانه‌تر می‌شد تا جایی که دیگر قرار ملاقات‌های خیابانی جزئی از زندگی روزمره ام شده بود؛ به‌خاطر او همه چیز را محصل می‌کردم و تصورم بر این بود که به زودی با او ازدواج می‌کنم و مسیر خوشبختی راخواهم پیمودولی مدتی بعد فهمیدم «امید» به مصرف مواد مخدر از نوع «گل» اعتیاد دارد. با آن‌که از عاقبت اعتیاد خبر داشتم و می‌دانستم کسی که لب به مواد مخدر زد، دیگر همه چیز حتی زندگی خودش را

گروه حوادث–زن‌سالخورده‌ای در یکی از محله‌های غرب تهران قربانی سرقت طلا شد؛ مظنون اصلی، مستخدم افغان ساختمان است که پس از قتل ناپدید شده و تلاش پلیس برای شناسایی و دستگیری او ادامه دارد.

تیرماه امسال، مأموران یکی از کلاتری‌های غرب تهران وقوع قتل زن سالخورده‌ای را در خانه‌اش به بازپرس کشیک قتل گزارش کردند که به دنبال اعلام این‌خبر تیمی از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ برای تحقیقات میدانی راهی محل حادثه شدند. تیم جنایی به محض وارد شدن به خانه موردنظر با جسد زن سالخورده‌ای مواجه شدند

مشکلات پوستی و ماسک آلو سیاه

ضماد آلو سیاه با سرکه برای درمان انواع کبیرهای پوستی، جوش‌های بدن کودکان و خارش‌های پوستی مناسب است. همچنین می‌توانید ۲ عدد آلو سیاه تازه را له کنید و با ۲ قاشق غذاخوری عسل، ۵ قاشق غذاخوری آرد جو دوسر و کمی آب مخلوط کرده و این خمیر را به مدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست صورت قرار دهید.

تأثیرات بر قند خون
آلو سیاه دارای قند طبیعی است که ممکن است برای افراد دیابتی یا کسانی که باید قند خون خود را کنترل کنند، مشکلاتی ایجاد کند. اگرچه مصرف متعادل آلو سیاه ممکن است برای افراد سالم بی‌خطر باشد، اما برای افراد دیابتی می‌تواند موجب افزایش ناگهانی قند خون شود.

تأثیرات منفی بر معده و گوارش
مصرف زیاد آلو سیاه می‌تواند برای برخی افراد مشکلات گوارشی ایجاد کند. به‌ویژه افرادی که معده حساسی دارند یا از مشکلاتی مانند نفخ شکم و دل درد رنج می‌برند، ممکن است با مصرف آلو سیاه دچار افزایش علائم شوند. آلو سیاه به دلیل داشتن فیبر بالا،

روماتیسم و دردهای مفاصل، یوکی استخوان، ضعف عمومی بدن، سردرد، آسم و مسمومیت می‌شود. همچنین مصرف آلو سیاه به صورت ناشنبا باعث تقویت عملکرد بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه،

کم‌خونی مفید است.
خواص دارویی آلو سیاه
مصرف آلو سیاه موجب از بین رفتن انگل‌های معده، ناراحتی‌های پوستی، گلودرد، تقرس، تلخی و بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه،

روماتیسم و دردهای مفاصل، یوکی استخوان، ضعف عمومی بدن، سردرد، آسم و مسمومیت می‌شود. همچنین مصرف آلو سیاه به صورت ناشنبا باعث تقویت عملکرد بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه، کم‌خونی مفید است.
خواص دارویی آلو سیاه
مصرف آلو سیاه موجب از بین رفتن انگل‌های معده، ناراحتی‌های پوستی، گلودرد، تقرس، تلخی و بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه،

روماتیسم و دردهای مفاصل، یوکی استخوان، ضعف عمومی بدن، سردرد، آسم و مسمومیت می‌شود. همچنین مصرف آلو سیاه به صورت ناشنبا باعث تقویت عملکرد بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه، کم‌خونی مفید است.
خواص دارویی آلو سیاه
مصرف آلو سیاه موجب از بین رفتن انگل‌های معده، ناراحتی‌های پوستی، گلودرد، تقرس، تلخی و بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه،

کم‌خونی مفید است.
خواص دارویی آلو سیاه
مصرف آلو سیاه موجب از بین رفتن انگل‌های معده، ناراحتی‌های پوستی، گلودرد، تقرس، تلخی و بدبویی دهان، ترک خوردن لب، ناراحتی‌های عصبی، سو هاضمه،

می‌تواند در برخی موارد باعث ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شود.

تداخل دارویی آلو سیاه
تداخل با داروهایی که آلو سیاه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلفی است که ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد. به عنوان مثال، مصرف زیاد آلو سیاه می‌تواند بر جذب برخی داروها تأثیر منفی بگذارد و اثرات آن‌ها را کاهش دهد. به‌ویژه افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن که داروهای خاصی مصرف می‌کنند، باید با پزشک خود در مورد مصرف این میوه مشورت کنند.

مصرف بیش از حد آن ممکن است باعث افزایش سطح اگزالات در بدن شود که می‌تواند به تشکیل سنگ کلیه منجر شود. افرادی که سابقه سنگ کلیه دارند یا مستعد این بیماری هستند، باید در مصرف آلو سیاه احتیاط کنند و میزان مصرف خود را محدود نگه دارند.

آلرژی و حساسیت‌ها
برخی افراد ممکن است به آلو سیاه حساسیت داشته باشند. علائم این حساسیت می‌تواند شامل خارش، تورم، و مشکلات تنفسی باشد. اگر فردی پس از مصرف آن دچار علائم آلرژیک شد، باید فوراً مصرف این میوه را متوقف کرده و به پزشک مراجعه کند.



از درمان است.
باید یاد بگیریم چگونه زندگی سالم‌تری در آفتاب داشته باشیم.

گورانی با اشاره به شعار سازمان جهانی بهداشت در زمینه محافظت در برابر پرتوها گفت: پیشگیری، همواره ساده‌تر، کم‌هزینه‌تر و مؤثر تر

پسر، پدر را به خاطر ارثیه به قتل رساند!

گروه حوادث–مرد ۴۲ ساله پدر ۷۳ ساله‌اش را به خاطر اختلاف بر سر ارثیه مادری، با گلوله از پای درآورد.مرد ۴۲ ساله ای به نام «محسن» که پس از مرگ مادرش، به خاطر سهم الارث مادری، با پدرش دچار اختلاف شده بود،سوار بر یک دستگاه پاتنرول به طرف محل سکونت پدرش در پولوار سیدرضی در شهر مشهد حرکت کرد.

او وقتی به محل رسید مقابل یک دستگاه وانت نیسان متوقف شد و از شدت خشمی که سراسر وجودش را فرا گرفته بود به صورت دندان عق،خودرو را به وانت نیسان کوبید، به طوری که خسارت زیادی به وانت وارد آمد.

او سپس سلاح شکاری را برداشت و درحالی‌که با لگد در منزل را باز کرده بود از پله ها بالا رفت.در همین حال پدر ۷۳ ساله مرد مسلح با شنیدن سروصدا به سوی

گروه حوادث–شیرین بعد از چند سال زندگی مشترک تصمیم به طلاق گرفته است.او دلایلش را برای طلاق می‌گوید.
چند سال با شوهرت زندگی کردی؟
۵۱ سال زندگی مشترک داشتیم.
چطور با هم آشنا شدید؟
من و شوهرم رامین فامیل هستیم. در مهمانی‌های فامیلی با هم آشنا شدیم و ازدواج کردیم.
دلیل اختلاف شما چیست؟
شوهرم عاشق زن دیگری شده و از من خواست که از او جدا شوم.
چرا خودش برای طلاق اقدام نکرده است؟
او از واکنشش خانواده‌اش می‌ترسد. برای همین خواست من

اقتصاد کیش
روزنامه



زد. تلاش کارآگاهان پلیس آگاهی مشهد در حالی برای شناسایی مخفیگاه و دستگیری متهم به جنایت مسلحانه آغاز شد که وی در تماس تلفنی با برادرش،تهدید کرد هر ماموری را که مقابلش قرار گیرد با شلیک گلوله به قتل می‌رساند و

عاشق شدن دوباره شوهر کار را به طلاق کشاند



داشته باشیم. هر چند این ضربه که حالا به من خورد هیچ وقت من را به زندگی عادی باز نمی‌گرداند.

چرا خودش برای طلاق اقدام نکرده است؟
او از واکنشش خانواده‌اش می‌ترسد. برای همین خواست من

اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه