

گروه بهداشت و سلامت –سنجد، میوه‌ای کوچک اما سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی ارزشمند، در طب سنتی است و در پژوهش‌های نوین جایگاه ویژه‌ای دارد. سنجد یکی از میوه‌های پرخاصیت و قدیمی است که در طب سنتی ایران جایگاه ویژه‌ای دارد و در سال‌های اخیر دوباره توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. این میوه کوچک که بیشتر در مناطق خشک و نیمه‌خشک ایران و آسیای میانه رشد می‌کند، سرشار از ترکیبات ارزشمندی همچون ویتامین C و E، فیبر غذایی، اسیدهای چرب مفید است که همگی نقش مهمی در سلامت بدن دارند. همین ترکیبات باعث شده‌اند که سنجد به عنوان یک ماده غذایی با خاصیت ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و تقویت‌کننده سیستم ایمنی شناخته شود.

خواص سنتی و علمی سنجد

در طب سنتی از سنجد به عنوان ماده‌ای قابض و مقوی یاد شده و امروزه نیز تحقیقات علمی نشان می‌دهد که مصرف آن می‌تواند به کاهش التهاب مفاصل، تقویت استخوان‌ها، بهبود عملکرد گوارشی و حتی سلامت پوست و مو کمک کند.

نقش سنجد در بهبود افسردگی

یکی از جنبه‌های جالب توجه سنجد، نقش احتمالی آن در بهبود علائم افسردگی است و افسردگی از شایع‌ترین مشکلات روانی عصر حاضر محسوب می‌شود و بسیاری از بیماران به دنبال روش‌های طبیعی و مکمل برای کاهش علائم آن هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب موجود در سنجد می‌توانند به کاهش استرس مغز و بهبود عملکرد نورون‌ها کمک کنند و در برخی مطالعات بالینی مشاهده شده که مصرف مکمل سنجد در طول چند هفته توانسته است تا حدی علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد.

راز سلامت قلب و استخوان در یک میوه ایرانی!
سنجد علاوه بر این فواید، در تقویت قلب، تنظیم فشار

بهداشت و سلامت

راز سلامت قلب و استخوان در یک میوه ایرانی!



دارد و می‌تواند ضمن تقویت بدن، به بهبود خلق‌وخو و سلامت روان نیز کمک کند.

خواص سنجد برای تقویت استخوان‌ها

سنجد آسیاب شده به دلیل داشتن مقدار زیادی کلسیم، فسفر و منیزیم، در تقویت استخوان‌ها تأثیر زیادی دارد. به طوری که مصرف مداوم آن می‌تواند از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند و در نتیجه به حفظ سلامت استخوان‌ها و

یک عامل مهم در تشدید فشار خون بالا

عاداتی پایدار و مزم‌ن تبدیل شود.
بدن انسان انعطاف‌پذیر است و تغییرات کوتاه‌مدت در برنامه غذایی معمولاً آسیب جدی وارد نمی‌کند.

با این حال، با خوردن صبحانه مغذی مستقیماً سلامت قلبتان را تقویت می‌کنید.
صبحانه سالم با کاهش کورتیزول، تنظیم قند خون پس از خواب، شبانه، جلوگیری از پرخوری در طول روز، افزایش انرژی و آمادگی برای فعالیت بدنی و حفظ ریتم طبیعی بدن، تأثیرات مثبت چشمگیری بر سلامت عمومی می‌گذارد.

مسود مغذی وعده صبحانه برای سلامت قلب

دکتر بوسری توصیه می‌کند صبحانه را

نمی‌خورند اغلب این وعده را در طول روز جبران می‌کنند یا به عادت‌های غذایی ناسالم روی می‌آورند.
او معتقد است، صبحانه، اگر باکیفیت و غیر فراوری‌شده باشد، وعده‌ای کلیدی و ضروری است.

نکاتی در مورد صبحانه سالم
دکتر «پیل هانسلیا»، متخصص قلب، می‌گوید که حذف گهگاهی صبحانه لزوماً مشکل جدی ایجاد نمی‌کند.
بنابراین اگر بعضی روزها فرصت یا امکان صبحانه خوردن نداشتید، جای نگرانی نیست.
به گفته او، نگرانی اصلی پزشکان بیشتر به الگوهای رفتاری طولانی‌مدت مربوط می‌شود.
به عبارت دیگر، تأثیرات واقعی زمانی دیده می‌شود که نخوردن صبحانه به

پرفشاری خون مرتبط هستند.
پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نخوردن صبحانه باعث می‌شود قند خون بعد از صرف ناهار و شام افزایش یابد.
در حالی که خوردن سه وعده کامل حاوی پروتئین، چربی سالم، فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده، قند خون را در سطح پایدار نگه می‌دارد.

چرخه هورمون استرس یعنی کورتیزول را که به طور طبیعی صبح با بالا می‌رود، برهم می‌زند.
حذف صبحانه باعث واکنش شدیدتر کورتیزول و در نتیجه بالا رفتن فشار خون می‌شود.

علاوه بر این، حذف صبحانه بر کنترل قند خون، حساسیت به انسولین و حتی التهاب تأثیر می‌گذارد و همه این عوامل با

گروه بهداشت و سلامت –**فشار** خون بالا یکی از عوامل خطر برای بسیاری از بیماری‌ها از جمله سکته است.

قلب، دلایل مختلف از جمله حذف وعده صبحانه را در بالا رفتن فشار خون دخیل می‌داند.
او تأکید می‌کند که حذف صبحانه چرخه هورمون استرس یعنی کورتیزول را که به طور طبیعی صبح با بالا می‌رود، برهم می‌زند.
حذف صبحانه باعث واکنش شدیدتر کورتیزول و در نتیجه بالا رفتن فشار خون می‌شود.
علاوه بر این، حذف صبحانه بر کنترل قند خون، حساسیت به انسولین و حتی التهاب تأثیر می‌گذارد و همه این عوامل با

اخبار حوادث

مرگ مشکوک زن تنها با انتشار استوری لورفت!

گسروه حوادث–تحقیقات جنایی در مورد استوری جنجال برانگیزی که از مرگ زنی مسن خبر داده بود، آغاز شد. زنی با حالتی پریشان و مضطرب به یکی از کالتری‌های شهر تهران مراجعه کرد تا شکایتی در مورد موضوعی که نگرانش کرده بود، ثبت کند. او در اظهارات خود به ماموران توضیح داد مادرش، زنی مسن و تنها است که در یکی از محله‌های قدیمی و آرام تهران زندگی می‌کرد و با وجود سن بالا، از سلامت جسمانی نسبتاً خوبی برخوردار بود و نیاز به مراقبت دائمی نداشت. اعضای خانواده نیز معمولاً از طریق تماس‌های تلفنی با پدیارهای گاه‌به‌گاه از احوال مادر باخبر می‌شدند. به گفته ششاکي این روان عادی زندگی خانوادگی آن‌ها بود و هیچ‌گاه به چیزی غیر عادی مشکوک نشده بودند.

این ششاکي ادامه داد: ماجرا از یک تماس غیرمنتظره آغاز شد. یکی از دوستان خانوادگی‌ام با من تماس گرفت و با لحنی غمگین، تسلیت گفت. او از مرگ مادرم‌ا‌راز تأسف کرد. من که از شنیدن این خبر شوکه شده بودم، با تعجب به دوستم گفتم مادرم زنده است و هیچ اطلاعی از فوت او ندارد. پس از آن دوستانم بود که تعجب کرد و توضیح داد که یکی از اقوام در شبکه اجتماعی

قتل

پس حضور تیم‌های تحقیقات جنایی و بررسی‌های اولیه کارشناسان پزشکی قانونی اعلام کرد که حدود یک هفته از مرگ این زن گذشته است. اما این تنها بخش ماجرا غیر عادی و عجیب ماجرا نبود. وسایل خانه بهم‌ریخته بود، گویس‌کسی در جست‌وجوی چیزی بوده است. همچنین اعضای خانواده اعلام کردند که طلاها، پول نقد و اشیای قیمتی مادرشان که همیشه در خانه نگهداری می‌شدند، غیب شده است. پس از آن خانواده، که با کشف جسد مادرشان در شوکر و اندوه عمیقی فرو رفته بودند، به مأموران گفتند که احتمال می‌دهند مادرشان قربانی یک قتل شده باشد. همچنین بهم‌ریختگی خانه، نبود

کری خوانی در فضای مجازی رنگ خون گرفت

این ماجرا با خبر شدم، خودم را به قهوه‌خانه رساندم. در دفاع از خواهر زاده‌هایم با مقتول درگیر شدم و قصد کشتن او را نداشتم»

ادامه روند قضایی

پس از اعتراف متهم، بازپرس جنایی دستور داد که کوروش در اختیار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی قرار گیرد. تحقیقات در خصوص پرونده ادامه دارد تا جزئیات بیشتری از انگیزه، نحوه درگیری و نقش سایر افراد حاضر در صحنه مشخص شود.

این پرونده بار دیگر نشان داد که کشمکش‌های مجازای و رقابت در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به درگیری‌های خشونت‌آمیز در دنیای واقعی منجر شود. کارشناسان تأکید دارند که پیشگیری و مدیریت تنش‌های بین افراد، حتی در فضای مجازی، نقش مهمی در کاهش وقوع جرائم خشونت‌آمیز دارد.

چهارشنبه ۲۹ مرداد ۱۴۰۴، ۲۶ صفر ۱۴۴۷، ۲۰۰ آگوست ۲۰۲۵، شماره ۴۷۷۲، صفحه ۹

خواص سنجد برای کنترل قند خون و دیابت
سنجد آسیاب شده به دلیل اینکه حاوی ترکیباتی است که به تنظیم قند خون کمک می‌کنند، می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دو مفید باشد و سنج باعث کاهش جذب قندهای ساده در بدن شده و بنابراین سطح گلوکز خون را کنترل می‌کند و مصرف مداوم آن می‌تواند از نوسانات شدید قند خون جلوگیری کرده و به کنترل بهتر دیابت کمک کند.

فواید و خواص سنجد بی‌شمار است اما مصرف این میوه پر خاصیت ممکن است در برخی افراد که بیماری‌های خاصی دارند، ایجاد مشکل کند. به طور مثال مصرف سنجد برای افرادی که مبتلا به یبوست هستند؛ مضر است. در برخی موارد نیز ممکن است در افراد ایجاد حساسیت و آلرژی داشته باشد. مصرف سنجد برای افرادی که مزاج سرد دارند؛ مضر است و می‌تواند موجب ضعف اعصاب آن‌ها شود.

سنجد یکی از میوه‌های مغذی و ارزشمند است که سرشار از ویتامین‌هایی همچون C و A، K، به همراه مواد معدنی مهمی نظیر آهن، کلسیم و فسفر است و وجود فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در این میوه، آن را به یک داروی طبیعی و پرخاصیت تبدیل کرده است و سنجد با داشتن قدرت آنتی‌اکسیدانی بالا، بدن را در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و در نتیجه می‌توانند نقش مؤثری در پیشگیری از تشکیل توده‌های سرطانی در بخش‌های مختلف بدن ایفا کنند.

پودر سنجد: داروی طبیعی برای تقویت استخوان‌ها
پودر سنجد یکی از فرآورده‌های پرخاصیت این میوه ارزشمند است که در طب سنتی و حتی تحقیقات جدید جایگاه ویژه‌ای دارد و این پودر که از آسیاب کردن سنجد خشک به دست می‌آید، سرشار از کلسیم، فسفر و منیزیم است و مصرف آن به ویژه همراه با شیر، برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان بسیار توصیه می‌شود.



ایسن کار نه تنها در سلامت قلب و عروق موثر است که خلق‌وخویان را هم بهتر می‌کند. به هر حال، آغاز روز با یک وعده خوشمزه و مغذی بسیار لذت‌بخش‌تر از شروع کردن آن با گرسنگی است.

از بیدار شدن صرف کنید.
تاخیر بیش از حد در خوردن صبحانه سطح قند خون و هورمون کورتیزول را بالا می‌برد.
در نظر گرفتن این توصیه‌ها، صرف زمان برای آماده کردن و خوردن یک صبحانه سالم ارزشمند است.

اخبار حوادث

کاش قدر خوشبختی‌ام را می‌دانستم!

قدر زندگی‌ام را ندانستم قبل از این اتفاق همه چیز داشتم، پول، آرامش، خانواده و خوشبخت بودم، اما حالا همه زندگی‌ام نابود شد و رفت. خیلی اشتباه کردم.»

پس از اظهارات متهم ردیف اول، وکیل ولی دم به جایگاه رفت و گفت: «نریمان بعد از دو سال تازه اسنادی را که از خانه مقتول سرقت کرده بود به ما پس داد.

اما ۶۰ هزار یورویی که سرقت کرده‌را گردن گرفتند و پس نداد.»
متهم گفت: «من اصل سندها را به خواهر بهرام برگرداندم.
خواهر مقتول در پاسخ به متهم گفت: «من خودم با پیگیری‌هایی که انجام دادم المثنای همه مدارک را گرفته بودم که نریمان اصل مدارک را به ما تحویل داد آن هم بعد از دوسال.
اما حالا دیگر نه به دنبال مدارک هستم و نه حتی یوروهایی که سرقت‌شده‌من تنها خواسته‌ام قصاص متهم است، چراکه متهم با پای رحمی برادرم را کشت و به داخل چاه انداخت.
۳۰ سالی است که زندگی‌من و خانواده‌ام تباه‌شده و هر شب کابوس می‌بینم.»

پس از آن متهم ردیف دوم به جایگاه رفت و بارد اتهام‌ش گفت: «ما در شب حادثه میهمان بهرام بودیم و قرار نبود او را بکشیم، اما نریمان به یکباره با اسلحه به سر بهرام شلیک کرد و او را کشت.

من در هیچ زمینه‌ای دخالت و نقشی در جنایت و سرقت‌ها نداشتم.»
با پایان اظهارات متهمان قضات برای صدور رای وارد شور شدند.

بعد از ده سال زندگی کار به طلاق کشیده شد

می‌بخشم.
***پیش مشاور رفته‌اید؟**
سجاد من را کتک زده و من حاضر نیستم به هیچ وجهی او را ببخشم.
***چرا با پدرت مشکل دارد؟**
می‌گوئید چرا وقتی بدھکار بودم پدرت کمک نکرد.
***تو چه گنتی؟**
پدر من وظیفه نداشت کمک کند.
***خانواده‌ات خبر دار داد؟**
بله.
گفته‌ام که درخواست طلاق دارم اما مهریه را هم اجرا گذاشته‌ام. هر وقت که من را طلاق داد مهریه را می‌بخشم .

۴۴۴۲۴۹۹۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه