



بعضی از داروهای ضد اضطراب مانند بوسپرون، تعدادی از کورتیکواستروئیدها مانند بوزوناید، داروهای تجویز شده برای درمان ریشم غیر طبیعی قلب مثل آمیودارون و داروهای ضد آلرژی یا بعضی از آنتی هیستامین ها از جمله فکسونادین با گریپفروت تداخل دارند.

گریپفروت را کی بخوریم؟

به طور کلی، زمان خاصی برای خوردن این میوه تعیین نشده است. با این حال، شما بسته به اهداف خود می توانید آن در زمان های مشخصی از روز استفاده کنید.به عنوان مثال، نیم تایک ساعت قبل از وعده های اصلی یا بهترین زمان خوردن گریپفروت برای چربی سوزی و لاغری است، چرا که این کار به کاهش اشتها کمک می کند و جلوی پر خوری را می گیرد. گریپفروت دریافت مواد مغذی را افزایش می دهد واز عملکرد سیستم ایمنی بدن حمایت می کند.بااین حال، برای بعضی از افراد مناسب نیست یا با بعضی از دارو ها تداخل دارد. برای اینکه از خود در برابر عوارض جانبی این میوه محافظت کنید،توصیه می شود نظرمختصص تغذیه را درمورد آن جویاشوید.

چای جایگزین آب نیست

از بدن می شود. هادی یا بیان اینکه مصرف زیاد چای می تواند بدن را دهیدراته کند، افزود: و همراه یا قند مصرف شود، نغتها جایگزین مناسبی برای آب نیست، بلکه می تواند باعث دفع آب از بدن و تشدید کم آبی در سالمندان شود. دکتر سعید هادی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله درباره مصرف زیاد چای توسط سالمندان، افزود: ما توصیه می کنیم که بهترین و متخصص تغذیه در پایان اظهار کرد: هرچه چای پر رنگتر باشد، میزان کافئین آن بیشتر است و آب بدن را بیشتر تخلیه می کند. به همین دلیل، در سالمندان که نیاز بیشتری به حفظ آب بدن دارند، مصرف آب باید در اولویت قرار گیرد و چای تنها به صورت متعادل و کنترل شده نوشیده شود.

گروه بهداشت و سلامت –

مابع برای حفظ سلامت بدن، آب است و چای، به ویژه اگر پررنگ و همراه یا قند مصرف شود، نغتها جایگزین مناسبی برای آب نیست، بلکه می تواند باعث دفع آب از بدن و تشدید کم آبی در سالمندان شود. دکتر سعید هادی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله درباره مصرف زیاد چای توسط سالمندان، افزود: ما توصیه می کنیم که بهترین و متخصص تغذیه در پایان اظهار کرد: هرچه چای پر رنگتر باشد، میزان کافئین آن بیشتر است و آب بدن را بیشتر تخلیه می کند. به همین دلیل، در سالمندان که نیاز بیشتری به حفظ آب بدن دارند، مصرف آب باید در اولویت قرار گیرد و چای تنها به صورت متعادل و کنترل شده نوشیده شود.

وی ادامه داد: چای پر رنگ، به ویژه اگر با چند قند همراه باشد، حاوی مقدار زیادی کافئین است که به عنوان دیورتیک عمل کرده و باعث دفع آب

گروه بهداشت و سلامت –

مابع برای حفظ سلامت بدن، آب است و چای، به ویژه اگر پررنگ و همراه یا قند مصرف شود، نغتها جایگزین مناسبی برای آب نیست، بلکه می تواند باعث دفع آب از بدن و تشدید کم آبی در سالمندان شود. دکتر سعید هادی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله درباره مصرف زیاد چای توسط سالمندان، افزود: ما توصیه می کنیم که بهترین و متخصص تغذیه در پایان اظهار کرد: هرچه چای پر رنگتر باشد، میزان کافئین آن بیشتر است و آب بدن را بیشتر تخلیه می کند. به همین دلیل، در سالمندان که نیاز بیشتری به حفظ آب بدن دارند، مصرف آب باید در اولویت قرار گیرد و چای تنها به صورت متعادل و کنترل شده نوشیده شود.

او گفت: «کسالت باعث نیوخ و خلابتی می شود، بنابراین اوقتی فرزندانتان از کسالت شکایت می کنند، نگران نشوید. تنهایی و ناراحتی در طول زندگی اتفاق می افتد، بنابراین اینها فرصتهایی برای حمایت و راهنمایی فرزندانتان به روش های سالم

برای پاسخگویی هستند.»

پروندهای از دادرسی ویژه سرقت به اداره آگاهی تهران ارسال شده که جزئیات آن، در مورد جوانی ۳۰ساله است که با روزهای بزرگ دست

به سرقت می زد. این متهم که متولد سال ۱۳۷۴ است، با مدرک فوق دیپلم

کارگردانی، رویای تبدیل شدن به کارگردان و نویسندمی مطرح را در سر داشت.

عشق بازیگری زندگی دختران جوان را سیاه کرد!

گروه حوادث – جوانی که خود را قربانی کلاهبرداری های شیک می داند برای کسب در آمد اقدام به سرقت از دختری کرد که خواهان بازیگری

بودند.

پروندهای از دادرسی ویژه سرقت به اداره آگاهی تهران ارسال شده که جزئیات آن، در مورد جوانی ۳۰ساله است که با روزهای بزرگ دست

به سرقت می زد. این متهم که متولد سال ۱۳۷۴ است، با مدرک فوق دیپلم کارگردانی، رویای تبدیل شدن به کارگردان و نویسندمی مطرح را در سر داشت.

او که به گفته خودش عاشق دنیای سینما بود، در چندین دوره بازیگری و کارگردانی در آموزشگاههای مختلف شرکت کرد و حتی وام گرفت تا هزینه های این دوره ها را تأمین کند. اما این آموزشگاهها، به ادعای او، با وعده های تو خالی تضمین موفقیت، پول هایش را گرفتند و در نهایت چیزی جز ناامیدی برایش به ارمان نیاوردند. او در بازجویی ه مدعی شد که این آموزشگاهها نوعی از او “کلاهبرداری شیک” کرده اند و همین موضوع او را به اوج ناامیدی و استیصال رساند.

پسر جوان در همین گرو در، روزی پيامی در دایرکت اینستاگرامش دریافت کرد که جرقهای برای نقشه های مجرمانه در ذهنش ایجاد کرد. این جوان که یکبار بود و به گفته خودش هر چه برای یافتن شغل تلاش کرده، به در بسته خورده بود، تصمیم گرفت از راهی غیر قانونی پول دریاورد. او با سوء استفاده از رویای دیگران، به سراغ سرقت رفت. شگرد او شناسایی دختریانی بود که در اینستاگرام به دنبال فرصتهای بازیگری بودند و مانند خودش آرزوی ورود به دنیای سینما را داشتند.

متهم با معرفی خود به عنوان کارگردانی موفق، ادعا می کرد که دفتر کاری

نگاه کردن داخل خودرو رنگ خون گرفت

گروه حوادث – دادگاه کیفری استان تهران پرونده مردی را که به خاطر دعوا بر سر موضوعی ساده آدم کشی کرد مورد رسیدگی قرار می دهد. یک سال پیش به مأموران خبر دادند که مردی در خیابانی خلوت در شرق تهران به قتل رسیده است. برادر این مرد به پلیس گفت: برادرم، بهزاد، چاقو خورده بود. او به مغازه من آمد و در حالیکه زخمی بود، یک چاقو برداشت. او به سمت یک ماشین رفت و چند ضربه محکم روی کابوت ماشین کوبید و بعد راننده گاز داد و رفت. برادرم هم روی زمین افتاد و جانش را از دست داد.

وقتی مأموران رد خودروی فراری را زدند، متوجه شدند در ماشین دختر و پسر جوانی به نام پریا و آرین حضور داشتند. این دو بازداشت شدند. آرین به قتل اعتراف کرد و گفت: من با پریا دوست بودم. ما با هم در ماشین نشسته بودیم و چیزی می خوردیم و صحبت می کردیم. چون شیشه های ماشین من دودی بود، هر چند دقیقه یکبار یک نفر می آمد، صورتش را به

چربی خون را با این میوه کنترل کنید

📌 **این میوه منبع خوب فیبر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A است، بنابراین نه تنها از ابتلا به کمبود مواد مغذی جلوگیری می کند؛ بلکه می تواند کیفیت زندگی را بهبود ببخشد.**

دهانه رحم و کلیه را کاهش می دهد.

خواص گریپفروت برای هیدراته نگه داشتن بدن

این میوه حاوی مقدار زیادی آب است و به همین دلیل می تواند از کم آبی بدن جلوگیری کند. تقریباً ۶۰ درصد وزن بدن از آب تشکیل شده است. آب برای عملکرد سلول ها و اندام های بدن ضروری است. همچنین در حفظ دمای بدن، محافظت از مفاصل و پیشگیری از یبوست نقش دارد. حدود ۲۰ درصد مایعات دریافتی روزانه به خوردن غذا از جمله میوه تأمین می شود.

خواص گریپفروت برای لاغری

اگر از این میوه در قالب یک رژیم غذایی متعادل و سالم استفاده کنید، به کنترل وزن تان کمک می کند. چون هم کالری است و هم مقدار زیادی آب و فیبر دارد. بنابراین شما را برای مدت طولانی سیر نگه می دارد و احتمال پر خوری را به حداقل می رساند.

خواص گریپفروت برای فشار خون بالا

این میوه به دلیل داشتن پتاسیم به کاهش فشار خون کمک می کند. پتاسیم یک الکترولیت با ماده معدنی مهم است که اثرات نامطلوب سدیم را خنثی می کند و باعث شل شدن دیواره عروق خونی می شود. در نتیجه، خطر ابتلا به بیماری قلبی، نارسایی قلبی و سکنه مغزی را کاهش می دهد.

خواص گریپفروت در درمان عفونت های باکتریایی

مواد مغذی موجود در این میوه برای درمان عفونت مفید هستند و سرعت بهبود زخم را افزایش می دهند. بر اساس تحقیقات، عصاره دانه Grapefruit خاصیت ضد باکتریایی دارد و استافیلوکوکوس

گروه بهداشت و سلامت – گریپفروت (Grapefruit) به دلیل طعم ترش مایل به تلخ خود ممکن است در بین کسانی که به خوردن مرکبات شیرین تر عادت دارند، طر فداران ز زیادی نداشته باشد. اما این میوه سرشار از مواد مغذی ضروری است و به تقویت سیستم ایمنی و بهبود سلامت بدن کمک می کند.

ایسن میوه منبع خوب فیبر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A است، بنابراین نه تنها از ابتلا به کمبود مواد مغذی جلوگیری می کند؛ بلکه می تواند کیفیت زندگی را بهبود ببخشد و طول عمر را افزایش دهد.

خواص گریپفروت در دیابت

این میوه شاخص گلیسمی (GI) پایینی دارد، به این معنی که قند خون را به سرعت یا به اندازه تقلات شیرین افزایش نمی دهد. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ از مصرف غذاهایی که GI پایین دارند، برای کنترل قند خون خود بیشترین سود را می برند.

خواص گریپفروت برای پیشگیری از سرطان

این میوه مقدار زیادی ویتامین C دارد. ویتامین C یک نوع آنتی اکسیدان است که از آسیب سلولی جلوگیری می کند. شواهد نشان می دهد که بین افزایش مصرف غذاهای غنی ویتامین C و کاهش خطر ابتلا به سرطان ارتباط وجود دارد.

در بدن ترکیباتی به نام رادیکال آزاد تولید می شود که اگر سطح آنها بیش از حد افزایش پیدا کند، سلول ها آسیب می بینند و خطر ابتلا به سرطان بیشتر می شود. ویتامین C موجود در مرکبات اثرات رادیکال های آزاد را خنثی می کند و خطر ابتلا به سرطان های مثانه،

تهدید سلامت قلب کودکان با موبایل و تبلت

کودکان و نوجوانانی که خواب کمتری داشتند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به طور قابل توجهی در آنها بالاتر بود.

هورنر گفت: «حدود ۱۲ درصد از ارتباط بین زمان استفاده از صفحه نمایش و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی از مدت زمان خواب کوتاه تر ناشی می شود.»

وی افزود: «این یافته ها نشان می دهد که خواب ناکافی نه تنها ممکن است تأثیر زمان استفاده از صفحه نمایش را افزایش دهد، بلکه می تواند یک مسیر کلیدی باشد که عادات استفاده از صفحه نمایش را به تغییرات متابولیکی اولیه مرتبط می کند.»

هورنر گفت: «اما همچنین ارزیابی کردیم که آیا زمان استفاده از صفحه نمایش با خطر قلبی عروقی پیش بینی شده در بزرگسالی مرتبط است یا خیر، و یک روند مثبت در کودکان و یک ارتباط قابل توجه در نوجوانی یافتیم. این نشان می دهد که تغییرات متابولیک مرتبط با صفحه نمایش ممکن است سیگنال های اولیه ای از خطر سلامت قلب در دراز مدت را به همراه داشته باشد.»

هورنر گفت: «با این وجود، متخصصان اطفال باید در طول معاینات منظم، بحث در مورد عادات استفاده از صفحه نمایش کودکان را در نظر بگیرند.»

او در یک بیانیه خبری اضافه کرد که والدین نیز باید آماده باشند تا الگوی خوبی باشند.

وی گفت: «همه ما از صفحه نمایش استفاده می کنیم، بنابراین مهم است که کودکان، نوجوانان و بزرگسالان جوان را به استفاده سالم از صفحه نمایش به روشی که با آنها

رشد می کند، هدایت کنید. به عنوان والدین، می توانید الگوی استفاده سالم از صفحه

گروه بهداشت و سلامت –

نوجوانان صرف بازی های ویدیویی، وقت گذرانی در رسانه های اجتماعی یا تماشای تلویزیون می کنند، می تواند سلامت قلب آنها را در آینده به خطر بیندازد.

محققان گزارش دادند که هر ساعت اضافی استفاده از صفحه نمایش با افزایش عوامل خطر قلبی مانند فشار خون، کلسترول و سطح قند خون مرتبط است.

«دیوید هورنر»، محقق ارشد از دانشگاه کینهاگ دانمارک، گفت: «این تغییر در هر ساعت

کوچک است، اما وقتی زمان استفاده از صفحه نمایش به سه، پنج یا حتی شش ساعت روز افزایش می یابد، این تغییر قابل توجه است.»

برای این مطالعه، محققان داده های بیش از ۱۰۰۰ شرکت کننده در دو مطالعه دانمارکی

در مورد سلامت دوران کودکی را جمع آوری کردند.

محققان گفتند که هر کودک بر اساس عواملی مانند اندازه دور کمر، فشار خون،

کلسترول HDL خوب، تری گلیسیرید و قند خون، نمره خطر سلامت قلب دریافت کرد.

والدین در مورد زمان استفاده از صفحه نمایش کودکشان گزارش دادند.

نتایج نشان داد که به ازای هر ساعتی که یک کودک با نوجوان به صفحه نمایش خیره

می شد، ریسک بروز این عوامل خطر بیشتر می شود.

محققان افزودند که الگوهای خواب کودک در این خطر نقش دارد.

نتایج نشان می دهد که هم مدت زمان خواب کوتاه تر و هم در خوابیدن، رابطه بین زمان

استفاده از صفحه نمایش و خطر سلامت قلب را تشدید می کند.

اخبار حوادث

دوست صمیمی ،سارق طلای

زن جوان شد

گروه حوادث – اعتماد یک زن جوان به دوست صمیمی اش به بهای از دست تمام طلا و جواهراتش تمام شد؛ متهم که با کپی کردن کلید ورودی خانه، نقشه سرقت را عملی کرده بود، قصد داشت با فروش طلاها خوددینی بخرد و از تهران بگریزد، اما عملیات غافلگیرانه پلیس همه چیز را بر آب کرد.

با دریافت گزارشی مبنی بر سرقت طلا و جواهر از یک واحد مسکونی در شرق تهران، موضوع به صورت ویژه در دستور کار پلیس تهران قرار گرفت.

زن جوانی که برای طرح شکایت به اداره پلیس مراجعه کرده بود به مأموران گفت: «برای خرید چند دقیقه ای از خانه خارج شدم، اما بعد از بازگشت متوجه شدم طلای و زیورآلاتی که داخل کمد اتاق خواب نگهداری می کردم به طور کامل سرقت شده است.»

با آغاز تحقیقات میدانی و بررسی دوربین های مدار بسته، مأموران به رفتارهای رفت و آمد یکی از دوستان صمیمی شاکی مشکوک شدند و با انجام اقدامات فنی و استعلام های تخصصی، هویت این فرد را احراز کردند. در قدم بعدی و پس از هماهنگی با مرجع قضایی، تیم عملیات به مخفیگاه وی در مرکز تهران اعزام و متهم را طی یک عملیات غافلگیرانه دستگیر کرد.

متهم که ابتدا سعی داشت با توضیحات ضد و نقیض مأموران را گمراه کند، سرانجام در بازجویی ها به ارتکاب سرقت اعتراف کرد. وی اظهار داشت به دلیل رفت و آمدهای فراوان به منزل شاکی و اعتماد میان آنها از یک فرصت مناسب استفاده و پس از تهیه نسخه ای از کلید ورودی خانه، در روزی که از نبود اعضای خانواده مطمئن بوده، طلا و جواهرات را سرقت و به یکی از مالخرها فروخته است.

گفت و گو با متهم این پرونده:

چطور با شاکی آشنا شدی؟

حدود یک سال قبل در یکی از پارک های محله با او آشنا شدم و به دلیل همراهی فرزندانمان، ارتباطمان کم کم صمیمی شد. در این مدت رفت و آمد زیادی به خانه شان داشتم و با اعضای خانوادهاش آشنا شده بودم.

چه شد که به فکر سرقت افتادی؟

روز اولی که به خانه شان رفتم در اتاق خواب متوجه مقدار زیادی طلا در یکی از کمد ها شدم. ابتدا

پارک دوبل سارق حرفه ای را لو داد

گروه حوادث – پارک دوبله کار دست سارقان داد.

سیرکلانتر دوم پلیس پیشگیری پایتخت از دستگیری سارقان لوازم و محتویات داخل خودرو خبر داد.

سرهنگ محمد افشار بیان داشت: تیم عملیات کلاتری ۱۲۰ باغ فیض در حین انجام گشت زنی های هدفمند و ایجاد طرح امنیت محله محور، یک خودروی ۲۰۶ را که در کنار یک خودروی پژو پارس بصورت دوبله پارک شده و سرنشینان آن در حال سرقت از آن خودرو بودند، مشاهده کردند.

این مقام انتظامی در ادامه افزود: مأموران پلیس قصد دستگیری دو سارق را داشتند که سارقان از محل متواری شدند و پلیس با استفاده از قانون یکبار گیری سلاح، خودرو را متوقف و یکی از سارقان را دستگیر کرد و سارق دیگر موفق به فرار شد.

کیشی نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱