

میوه کوچک با قدرت شگفت‌انگیز برای سلامت بدن

🍅 زغال‌اخته، میوه‌ای کوچک اما پرخاصیت، با طعم ترش و خواص دارویی فراوان، می‌تواند فشار خون را تنظیم کند، سیستم ایمنی را تقویت کند و از عفونت‌های ادراری پیشگیری کند.



نکات مهم در مصرف زغال‌اخته

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که مصرف آب زغال‌اخته در حد اعتدال انجام شود، چرا که اسیدی بودن آن در صورت زیاده‌روی ممکن است باعث تحریک معده شود.

آب زغال‌اخته نه‌تنها یک نوشیدنی تابستانی پرطرفدار است، بلکه دارو خانهای طبیعی در لیوان به شمار می‌رود که با طعمی ترش و دلشین می‌تواند هم خستگی را از تن بیرون کند و هم به سلامت بدن یاری برساند.

پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری به‌ویژه در بانوان است. روش تهیه آب زغال‌اخته بسیار ساده است و زغال‌اخته‌های تازه را پس از شست‌وشو با کمی آب و شکر (یا عسل برای طعم طبیعی‌تر) می‌چوشانند و سپس صاف می‌کنند، حاصل کار نوشیدنی‌ای است با رنگ سرخ جذاب که می‌توان آن را خنک نوشید و به‌عنوان یک جایگزین سالم برای نوشابه‌های صنعتی مورد استفاده قرار داد. برخی افسردار برای طعم بهتر، چند برگ نعنا یا کمی گلاب نیز به آن اضافه می‌کنند.

یک میوه جنگلی ساده نیست، بلکه دارو خانهای کوچک در دل طبیعت است که می‌تواند به حفظ سلامت بدن کمک کند.

آب زغال‌اخته؛ نوشیدنی ترش، خنک و دارویی

با فرا رسیدن روزهای گرم تابستان، نوشیدنی‌های خنک و طبیعی بیش از همیشه مورد توجه مردم قرار می‌گیرند. در این میان، آب زغال‌اخته به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین و سالم‌ترین نوشیدنی‌های ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد. این نوشیدنی خوش‌رنگ و ترش‌مزه نه‌تنها عطش را برطرف می‌کند، بلکه سرشار از خواص درمانی است.

میوه کوچک با قدرت شگفت‌انگیز برای سلامت بدن

آب زغال‌اخته منبعی غنی از ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدباکتری است و به‌همین دلیل نقش مهمی در تقویت سیستم‌ایمنی ایفا می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم این نوشیدنی می‌تواند به کاهش فشار خون، کنترل قند خون و بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند.

همچنین یکی از شناخته‌شده‌ترین خواص زغال‌اخته و آب آن،

افراد دیابتی مؤثر باشد و فیبر طبیعی موجود در آن نیز به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند.

خواص زغال‌اخته برای سلامتی

بهترین و طبیعی‌ترین راه مصرف زغال‌اخته، خوردن آن به‌صورت تازه است. البته فرآورده‌های دیگری هم از این میوه پرخاصیت تهیه می‌شود؛ از جمله آب زغال‌اخته که به‌عنوان یک نوشیدنی خنک و مفید شناخته می‌شود، مربا و لواشک که در بسیاری از خانوادهاهم‌حبوبیت بالایی دارند و همچنین زغال‌اخته‌خشک‌پاپودر آنکه به‌عنوان افزودنی به‌دمونش‌ها یا خوراکی‌ها استفاده می‌شود.

روش‌های مصرف زغال‌اخته

متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که اگر چه زغال‌اخته‌فوائد بسیاری دارد، اما مصرف بیش از حد آن به دلیل خاصیت اسیدی ممکن است برای معده‌های حساس مشکلاتی ایجاد کند.

بنابراین توصیه می‌شود این میوه را در حد اعتدال و همراه با سایر میوه‌ها در رژیم غذایی گنجانده و به‌نظر می‌رسد زغال‌اخته دیگر تنها

گروه بهداشت و سلامت – این روزها توجه به خوراکی‌های طبیعی و پرخاصیت بیش از هر زمان دیگری مورد توجه مردم قرار گرفته است. در این میان، زغال‌اخته به‌عنوان یکی از میوه‌های بومی جنگل‌های شمال ایران، توانسته جایگاه ویژه‌ای در سبد خوراکی خانوادها پیدا کند. زغال‌اخته با رنگ قرمز تیره و طعم ترش و خاص خود نه‌تنها یک خوراکی خوش‌مزه تابستانی است، بلکه خواص دارویی و تغذیه‌ای فراوانی نیز دارد که آن را به یک «میوه درمانگر» تبدیل کرده است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف منظم زغال‌اخته می‌تواند به تنظیم فشار خون و کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کند. این میوه سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که در مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌های فصلی نقش مهمی ایفا می‌کند. زغال‌اخته همچنین به پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری شهرت دارد و پزشکان مصرف آن را به‌ویژه برای بانوان توصیه می‌کنند. برخی مطالعات حاکی از آن است که مصرف زغال‌اخته می‌تواند در کنترل قند خون

سیب‌زمینی سرخ‌کرده خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد



گروه بهداشت و سلامت – تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم سیب‌زمینی سرخ‌کرده، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۲۰ درصد افزایش می‌دهد.

از سوی دیگر، همان مطالعه نشان داد که جایگزینی این سیب‌زمینی‌های سرخ‌کرده با غذاهای سبوس‌دار می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قند خون را تا ۱۹ درصد کاهش دهد.

دکتر «التر ویلت»، استاد اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشگاه هاروارد و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «پیام بهداشت عمومی در اینجا ساده و قدرتمند است: تغییرات کوچک در رژیم غذایی روزانه ما می‌تواند تأثیر مهمی بر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ داشته باشد. محدود کردن سیب‌زمینی – به ویژه محدود کردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده – و انتخاب منابع سالم و سبوس‌دار کربوهیدرات می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در سراسر جمعیت کمک کند.»

همانطور که تیم ویلت توضیح داد، تحقیقات قبلی نشان داده‌بود که سیب‌زمینی، عامل اصلی تغذیه‌ای در ابتلا به دیابت است.

اما آیا نحوه پخت سیب‌زمینی مهم است؟

مطالعه جدید بر داده‌های مربوط به بیش از ۲۰،۵۰۰ نفر که در مطالعه سلامت پرستاران ثبت‌نام کرده بودند، متمرکز بود.

این مطالعات برای محققان تغذیه حکم معدن طلا را دارند، زیرا به مدت سه دهه، شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های دقیقی در مورد رژیم غذایی خود پر کرده بودند.

در این نظرسنجی‌ها سؤالاتی در مورد تعداد دفعات مصرف سیب‌زمینی سرخ‌کرده، سیب‌زمینی پخته، آب‌پز یا پوره شده در هفته و غلات کامل نیز پرسیده شد.

اخبار حوادث

طعم شیرین ارثیه جان خواهر را گرفت!



گسره حوادث – مردی که به خاطر اختلاف ارثی به خانه خواهرش حمله کرده بود، در نهایت مرتکب قتل شد.

در یکی از کوچه‌های آرام محله یوسف‌آباد تهران، فریادهای دلخراش دختری جوان سکوت صبحگاهی را در هم شکست، او که با وحشت و استیصال فریاد می‌زد «بگریزش! مادرم را کشت!»، اهالی ساختمان را به تکیا و داشت. ساکنان آپارتمان که از شنیدن این فریادها به‌تדה شده بودند، سراسیمه خود را به‌پاگرد و ورودی ساختمان رساندند. در آنجا، مرد جوانی را دیدند که خون‌آلود و باحالی آشفته‌زده در تلاش بود به هر نحو ممکن در خروجی ساختمان راباز یابد.

با شکستن شیشه ساختمان فرار کند.

مرد جوان باوجود تلاش موفق به فرار نشد. چون در خروجی ساختمان، قتل برقی داشت که تنها با کلیدی که چند متر دور تر، روی دیوار باز، می‌شد. مرد جوان، که ظاهر از این موضوع بی‌خبر بود، شروع به شکستن شیشه‌های در کرد. شیشه‌ها خرد شدند و صدای شکسته شدنشان در راهپله‌های ساختمان پیچید، اما پیش از آنکه بتواند راهی به بیرون پیدا کند، همسایه‌ها به او رسیدند. مرد که دیگر راه گریزی نداشت، در محاصره اهالی خشمگین و نگران ساختمان تسلیم شد. دست‌هایش خون‌آلود بود و زخم‌هایی روی بدنش دیده می‌شد که حکایت از درگیری داشت.

دقایقی بعد، با تماس یکی از ساکنان، پلیس و تیم جنایی در جریان ماجرا اقرار گرفتند. آمبولانس اورژانس به سرعت به محل اعزام شد و مرد زخمی را که حال وخیمی داشت، برای مداوا به بیمارستان منتقل کرد.

در ادامه تیم بررسی صحنه جرم وارد ساختمان شد. متخصصان پزشکی قانونی، مأموران اداره دهم و کارشناس اداره تشخیص هویت اداره آگاهی تهران با قدمهایی محتاطانه وارد پاگرد طبقه‌ای شدند که قتل در آن رخ داده بود. در آنجا با پیکری بی‌جان زنی ۵۶ ساله‌ای روبرو شدند که روی زمین افتاده بود، در حالی که آثار هفت ضربه چاقو روی بدنش نمایان بود. خون روی زمین پخش شده و فضای پاگرد را پر کرده بود.

دختر جوان قتل که به هنوز از شوک حادثه به خود می‌لرزید و او هم زخمی شده بود به عنوان شاهد اصلی ماجرا مورد تحقیق قرار گرفت. او با صدایی



را طلاق بدهم و در شرایط سردرگمی و عدم تصمیم‌گیری قرار دارم و نمی‌دانم چه کار کنم؟ کیس مورد نظر به دلیل عدم پایبندی به ارزش‌ها و اصول اخلاقی و مذهبی و زیر پا گذاشتن تعهدات خود و به جهت شغل وی و ارتباطات گسترده‌ای که با دوستان و اطرافیان خود داشته که آن‌ها مصرف الکل و مواد مخدر داشتند، بستر مناسبی برای استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر و تداوم رفتارهای پرخطر فراهم شده‌است و با وجود مشکلات در تنظیم هیجان و کنترل تکانه و نیازهای عاطفی ارضا نشده تحت تأثیر محیط اجتماعی و فرهنگی قرار گرفته‌است که این اتفاق غیر منظره و به قول مراجع ناگوار باعث به وجود آمدن شرایط غیر قابل کنترل شده است و وی را در یک وضعیت بلا تکلیفی، سردرگمی و تصمیم‌گیری قرار داده‌است.

همسرم خیانت می‌کرد، او را کشتم!



است؟

متهم گفت: از نظر من بله.

سپس قاضی گفت: چرا و کلاهی که مدعی هستید به تو گفته‌اند اگر زنت را بکشی، قصاص نمی‌شوی، معرفی نکردی؟

متهم گفت: به من ابلاغ نشده بود که اسم آنها را بدهم. او سپس اسم یکی از وکلای را عنوان و شاهد خود را هم معرفی کرد.

در پایان قضات برای بررسی بیشتر پرونده وارد شور شدند

شوهر خیانت کار، زنش را طلاق نمی‌دهد

گروه حوادث – مرد خائن وقتی تمام پنهان کاری‌هایش فاش می‌شود و همسرش تصمیم به جدایی می‌گیرد حالا در خواست داد که نمی‌خواهم همسر را طلاق بدهم اورا دوست دارم.....

فریدون مرد ۳۷ ساله وارد اتاق مشاوره کلارتی شد و درحالیکه استرس داشت گفت: ۵ سالی است که از ازدواج من و همسر که ۱۲ سال از من کوچکتر است می‌گذرد و فرزندی نداریم. اتفاق بسیار ناگوار ی در زندگی ما افتاده که واقعا نمی‌دانم چه کار کنم؟ بسیار درماده شده‌ام و همسر می‌خواهد از من جدا شود ولی من بسیار به او علاقه‌مند هستم و دوست ندارم او را از دست بدهم.

قبل از ازدواج با همسر ما بریم که مطلقه بود و یک فرزند ۸ ساله داشت و ۵ سالی از من بزرگتر بود رابطه داشتیم و این رابطه ۱۰ سالی طول کشید ولی خانواده‌ام اطلاعی نداشت و به پیشنهاد خانوادهم همسر را معرفی کردند و با وی ازدواج کردیم، اما بعد از چند ماهی به پیشنهاد مریم مجددا رابطه ما شروع شد و من او را صیغه کرده بودم و هر چند وقت یک بار همدیگر را حضوری ملاقات می‌کردیم، تا اینکه یک روز مریم به من اطلاع داد که باردار است و بعد از یک سری ماجراها و پیام‌های ردو بدل شده من با مریم، همسر متوجه موضوع شده و در خواست طلاق داده‌است و از آنجایی که به همسر بسیار علاقه‌مند هستم، حاضر نیستم او

گروه حوادث – مردی که همسرش را به ظن خیانت به قتل رسانده است، در دادگاه اعدام رد و کلا به او گفته‌اند اگر

متهم که مردی جوان است همسر دوم مقتول بود و با وارد کردن ضربه چاقو او را به قتل رساند.

سال گذشته خانواده زنی به نام مهناز به پلیس گزارش دادند جسد او در خانه‌اش پیدا شده است. با توجه به اینکه ستار، همسر مهناز، با او مشکل داشت، مأموران ستار را بازداشت کردند.

او به قتل همسرش اعتراف کرد و گفت: من همسر را دوست داشتم اما او به من خیانت کرد. من هم او را کشتم. پرونده با تکمیل تحقیقات و صدور کیفر خواست برای رسیدگی به دادگاه کیفری استان تهران ارسال شد. با توجه به اینکه مقتول از همسر قبلی خود یک فرزند داشت، از طرف او درخواست دیه‌شاد اما پدر و مادر مهناز در خواست قصاص کردند.

متهم در جلسه اول رسیدگی ادعا کرد همسرش خیانت کرده و مدارک آن در پیامک‌های او موجود است.

با توجه به این ادعا بود که دادگاه، پرینت تماس‌های مهناز را استعلام کرد. در جلسه دوم او لایم دم یکبار دیگر بر قصاص تاکید کرد. سپس متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی نوش