

گروه بهداشت و سلامت–شلیل در درمان تقویت کبد و تصفیه خون مؤثر است و برای کسانی که لاغر خشکیده و نحیف هستند سودمند است. شلیل یکی از میوه‌های تابستانی است که به نام نکتارین یا هلو ی بدون کرک کم هم شناخته می‌شود، شلیل در واقع گونه‌ای از هلو با ژن مغلوب است که میوه‌های بدون کرک تولید می‌کند و از دیگر انواع این میوه می‌توان به شلیل شیرینگ یا شلیل شفت‌رنگ، شلیل انجیری، شلیل شمس، شلیل سفید، شلیل قرم یا شلیل مغان و شلیل رد گلد اشاره کرد. همچنین این میوه حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی بوده و از همین رو خواص و فواید فراوانی برای سلامت بدن دارد.

شلیل از منظر طب ایرانی

مزاج آن سرد و تر است و مناسب افراد گرم مزاج است و تشنگی و حرارت در بدن را کاهش می‌دهد، همچنین در تقویت کبد و تصفیه خون مؤثر است و برای کسانی که لاغر خشکیده و نحیف هستند سودمند می‌باشند؛ اما حتی در همین افراد اگر معده و طویت غیرطبیعی داشته باشد مصرف آن‌ها بی‌زیان نیست و می‌تواند رفلاکس و نفخ و آبریزش دهان را افزایش دهد.دو ساعت پیش و پس از این میوه نوشیدنی یا غذای آبکی مصرف نشود و تا جایی که ممکن است جایگزین یک وعده غذا شود یا به عنوان یک میان‌وعده غذایی مصرف گردد؛ اینسون، زنیان، زیره، روغن زیتون و عسل مصلح و بهبود دهنده مزاج شلیل هستند.

خواص شلیل برای نوزادان

گروه بهداشت و سلامت– پژوهشگران می‌گویند یک آزمایش غیر تهاجمی و ارزان‌قیمت مغز که فقط سه دقیقه طول می‌کشد، می‌تواند مشکلات حافظه ناشی از بیماری آلزایمر را شناسایی کند.دانشمندان دانشگاه باث در انگلیس از توسعه یک آزمایش مغزی به نام فُست‌بال (Fastball) خبر داده‌اند که با تحلیل امواج مغزی، نشانه‌های هشداردهنده آلزایمر را بسیار زودتر از روش‌های کنونی تشخیص می‌دهد.

در این آزمایش که نوعی الکتروانسفالوگرافی/ نوار مغزی (EEG) است، سنسورهای کوچکی روی پوست سر نصب می‌شود و هنگامی که فرد

شلیل حاوی مقادیر بالایی از فیبر است که می‌تواند به دستگاه گوارش کودک کمک کند. شلیل همچنین دارای مقدار کمی ویتامین A و ویتامین C است که این ویتامین‌ها به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. از زمانی که کودک آماده خوردن شلیل شد، پوست شلیل را جدا نکنید زیرا پوست شلیل حاوی مقادیر زیادی کاروتنوئید است که کاروتنوئید در بدن ما به ویتامین A تبدیل شده و به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند که باعث سلامت بدن کودک خواهد شد. اما توجه داشته باشید که برای نوزادان باید پوست شلیل را گرفته و میوه را در اندازه‌های کوچک و باریک برش پزئید زیرا پوست شلیل ممکن است باعث خفگی نوزاد شود.

خواص شلیل برای جلوگیری از سرطان
شلیل یک منبع از ویتامین‌هایی مانند ویتامین C و ویتامین A، پلی‌فنول‌های دیگری است که عملکردی مانند آنتی‌اکسیدان‌ها دارد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شلیل از بدن در مقابل اثرات رادیکال‌های آزاد موجود در بدن که می‌توانند منجر به آسیب DNA شود محافظت می‌کنند. یکی از علل بروز سرطان آسیب دیدن DNA است و شلیل با جلوگیری از این اتفاق می‌تواند موجب کاهش احتمال خطر ابتلا به سرطان می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌های شلیل در مبارزه با سرطان‌های دهان و ررح مؤثر هستند. بنابراین یکی از خواص شلیل جلوگیری از ابتلا به سرطان است.

خواص شلیل برای سلامت قلب

میوه‌ای بی‌نظیر برای تقویت کبد و تصفیه خون



از دیگر خواص شلیل می‌توان به تأثیر آن در حفظ سلامت قلب اشاره کرد. شلیل سرشار از پتاسیم و فیبر است که پتاسیم و فیبر در حفظ سلامت قلب مهم هستند. پتاسیم به کنترل فشار خون و حفظ ضربان قلب در دامنه نرمال کمک می‌کند و فیبر موجب کاهش احتمال ایجاد لخته در رگ‌های خونی می‌شود.

خواص شلیل برای کاهش سطح کلسترول بد
از دیگر خواص شلیل این است که می‌تواند موجب کاهش سطح کلسترول بد خون شود. فیبر موجود در شلیل می‌تواند جلوی کلسترول را گرفته و بدن را از دست آن راحت کند. کلسترول از جمله علل بروز مشکلات و بیماری‌های قلبی است و شلیل با کاهش سطح آن می‌تواند به سلامت

شناسایی زودهنگام آلزایمر با یک آزمایش سه

این اختلال را دارند، متمایز کند.

افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف عمدتاً دچار مشکلاتی در حافظه، تفکر یا زبان هستند.

این مشکلات معمولاً به اندازه‌ای شدید نیستند که مانع از انجام فعالیت‌های روزانه آنها شود؛ اما این افراد در معرض خطر بالای ابتلا به آلزایمر هستند.

جورج استوارت، عصب‌شناس شناختی دانشگاه باث و از توسعه‌دهندگان این آزمون گفت: این نشان می‌دهد که سنجش غیرفعال جدید ما برای حافظه،

که به طور خاص برای تشخیص بیماری آلزایمر ساخته شده است، می‌تواند نسبت به افرادی که در معرض خطر بسیار بالایی قرار دارند، اما هنوز شناسایی نشده‌اند، حساس باشد.

نکته حائز اهمیت این است که این آزمایش نمی‌تواند با قطعیت مشخص کند که چه کسی حتماً به آلزایمر مبتلا خواهد شد. با این حال، در صورت تأیید در مطالعات گسترده‌تر، می‌تواند به پزشکان کمک کند تا به طور زودهنگام بیماران پرخطر را ارزیابی کرده و افرادی را که

قلب نیز کمک کند.

خواص شلیل برای تقویت سیستم ایمنی
شلیل سرشار از ویتامین C است و به همین دلیل می‌تواند موجب تقویت سیستم ایمنی و مقابله با بیماری‌هایی مانند برونشیت و سرماخوردگی شود. همچنین شلیل دارای روی است که می‌تواند موجب افزایش تولید آنتی‌بادی شده و سیستم ایمنی را تقویت کند.

خواص شلیل برای بهبود بینایی

شلیل حاوی مقادیر بالایی ویتامین A و بتاکاروتن است و از این طریق سلامت بینایی را تقویت و از چشم در مقابل سدمات مراقبت می‌کند. شلیل همچنین دارای لوتئین است که برای جلوگیری از گسترش انحطاط لکه زرد چشم مفید و تأثیر گذار است.

خواص شلیل برای پوست صورت

شلیل حاوی مقادیر بالایی از ویتامین C است که می‌تواند موجب افزایش تولید کلاژن شده و از چین و چروک پوست جلوگیری کند و موجب جوان سازی پوست صورت شود.

در واقع یکی از خواص شلیل کمک به رفع چین و چروک پوست صورت است. شلیل خشک منبعی غنی از بتاکاروتن است که از خواص آن می‌توان به حفظ سلامت پوست و محافظت از چشم‌ها در برابر عفونت اشاره کرد. شلیل خشک دارای مقادیر بالایی از ویتامین C بوده و از این طریق موجب تقویت سیستم ایمنی بدن



بالین؛ خواند و افزود: گام بعدی حیاتی، تعیین این است که آیا این آزمایش می‌تواند پیش‌بینی کند که وضعیت یک فرد چگونه

در طول زمان تغییر می‌کند و می‌تواند در تصمیم‌گیری درباره درمان وی مؤثر باشد یا خیر.

جزئیات پرونده زنی که شوهرش را قربانی خیانت سیاه کرد!



بی‌اورد اما این بررسی‌ها به نتیجه یی نرسید تا اینکه چند روز پیش ماموران پلیس آگاهی دریافتند پس از قتل اِیچ، زهرابه همراه پسر ۴ ساله و دختر ۷ ساله اش و حسین به سبزوار رفته و در منزل عموی او زندگی می‌کنند.

با روشن شدن این‌ موضوع کارآگاهان بلافاصله به سبزوار رفتند و سرانجام روز ۳۰ فروردین ماه سال ۸۵ حسین و زهرارا دستگیر و به تهران منتقل کردند.

۲ متهم در اعترافات اولیه به جرم خود اقرار و جزئیات جنایت هولناک را فاش کردند.

حسین در بازجویی های پلیسی

دستگیری قاتل فراری پس از ۱۴ سال



روزنامه‌ها چندین بار منتشر شده بود؟
بله، عکس را دیده بودم.
***اما انگار آنطور که در پرونده‌ات نوشته شده تو به هسر متقل علاقمند شده بودی و او را به قتل رساندی؟**

متهم میانسال سکوت می‌کند و حرفی نمی‌زند.

***در این ۱۴ سال کجا بودی؟**

مدام از شهری به شهر دیگر می

را دنبال وی گشتم اما خبری از او به دست نیآوردم.»

پس از اظهارات این زن که زهرار نام دارد، بخاطر شباهت مشخصات ظاهری شوهر وی با جسد کشف شده در خیابان خاوران، پلیس جسد مرد ناشناسی را به وی نشان داد و مشخص شد مقتول همان اِیچ است.

به این ترتیب با افشای هویت مقتول تحقیقات پلیس وارد مرحله‌ای تازه شد و پس از گذشت مدتی کارآگاهان به زهرار که به هیچ وجه پیگیر مجاری قتل شوهرش نبود، مظنون شدند.

زهرار در قتل اِیچ نقش دارد تحقیقات خود را روی زندگی خصوصی او معطوف کردند و در حالی که زن جوان خانه خود را تغییر داده و به مکان نامعلومی رفته بود پی بردند وی از مدتی قبل با مردی به نام حسین آشنا شده و با او رابطه داشته است.

با افشای این موضوع پلیس درصدد برآمد تا سرنخی از محل اختفای زهرار که به همراه ۲ فرزندش ناپدید شده بود و حسین به دست

پلیس ناپدید شدن شوهرش خبرداد. این زن گفت: «شوهرم به نام اِیچ چندروز از خانه خارج شد و دیگر بازنگشتم من در این مدت همه جا

گرفتم. و مادرم دوباره مرا پذیرفتند و من از یک سال قبل مواد مخدر صنعتی را ترک کردم ولی یک روز پسر جوانی که در همسایگی خواهرم زندگی می کرد باز هم مسیر عشقی هوس آلود را مقابلم گشود و مرا برای گفت وگو درباره ازدواج به خانه اش دعوت کرد.

او سرگذشت غم انگیزی داشت و مدعی بود پسر پرورشگاهی است که زوج جوانی او را به فرزند خواندگی پذیرفته اند اما «فرزاد» هم نه تنها به مواد مخدر صنعتی اعتیاد داشت بلکه خرده فروش مواد هم بود و به انواع خلافکاری ها دست می زد.

خلاصه من دوباره درکنار او به مصرف «شیشه» آلوده شدم و همه آرزوهایم بسر رفت تااین که یک روزصبح نیروهای کلانتری شهرک فراجا واردخانه «فرزاد» شدند و با کشف مقداری مواد مخدر مرا هم دستگیر کردند؛ اما ای کاش ...

با دستور مستقیم سرهنگ آرش ایرانمنش (رئیس کلانتری فراجای مشهد) تحقیقات پلیس برای ریشه یابی این ماجرا آغاز شدند و دختر جوان نیز به مراکز تخصصی ترک اعتیاد و روان پزشکی معرفی شد.



به خانه برگشت پشددت کتک خورده و سر و صورتش زخمی بود و هر چه از او پرسیدیم که چه اتفاقی رخ داده و چه کسی این بلارا سرت آورده است جواب درستی به ما نداد. او همیشه بد اخلاق بود و مشکل عقلی داشت.» در ادامه تیم جنایی با توجه به مشاهده آثار خون روی لباس پسر جوان و اینکه مشخص شد درگیری

سرگذشت دختر فریب خورده؛ از عشق اینستاگرامی تا کار تن خوابی

جوانی سابقه دار و معتاد است. من هم فقط به خاطر لجابت احمقانه و این که خودم را همراه و عاشق نامزم نشان بدهم به خواست و ترغیب او به مصرف «شیشه» آلوده شدم اما او چند ماه بعد دوباره به چنگ قانون افتاد و راهی زندان شد.

دو سال بعد با توصیه پدرم از «فریمان» طلاق گرفتم و به خانه پدرم بازگشتم اما روزهای تلخ زندگی ام درحالی وحشتناک تر شد که به خاطر تأمین هزینه‌های اعتیادم مجبور بودم از کیف مادر یا جیب پدرم سرت کتم و یا نه تنها به مواد مخدر صنعتی اعتیاد داشت بلکه خرده فروش مواد هم بود و به انواع خلافکاری ها دست می زد.

بالاخره کار به جایی رسید که روزی از خانه فرار و زندگی کارتن خوابی را زیر پل ها و نیمکت پارک ها آغاز کردم. گاهی برای فرار از سرما به سرویس های بهداشتی عمومی پناه می بردم و با معتادان زیادی معاشرت می کردم تا ذره ای از مواد مخدر مصرفی خودشان را به من هم تعارف کنند.

در همین روزها بود که ۳ معتاد جوان به بهانه استعمال شیشه مرا به یکی از باتوق ها بردند و درحالی عفتم را ربودند که من به خاطر اعتیادم حتی جرئت نکردم از آن ها شکایت

گروه حوادث–مرد

سالخورده‌ای هراسان و مضطرب قدم در یکی از کلانتری‌های جنوب تهران گذاشت و گفت: «پسر کوچکم می‌خواهد مرا بکشد خانواده‌ام فکر می‌کنند من دیوانه‌ام. چند روز قبل ماشینم را بردند و من هم به اتهام سرقت خودرو از پسرم شکایت کردم.

آنها می‌خواهند مرا به خانه سالمندان بفرستند.

امروز هم پسر کوچکم گفت می‌خواهد مرا بکشد. من هم از ترس او به پلیس پناه آورده‌ام.» در حالی که مرد سالخورده چنین اظهاراتی داشت، مأموران در تحقیقات خود دریافتند چندین بار بیس و او خانواده‌اش اختلاف پیش آمده و شکایت‌های متعددی نیز ثبت شده است.

با توجه به حساس بودن ماجرا و از آنجایی که احتمال

گروه حوادث–باورم نمی‌شود که در ۳۳سالگی نظاره گر غروب زندگی ام باشم. اکنون در حالی به آخر خط خلافتکاری رسیده‌ام که با دست بندهای نقره ای پلیس خو گرفته‌ام و برای ساعتی با این حلقه‌های فولادین به درد دل پرداختم چراکه دیگر هیچ کس توجهی به من ندارد و ...

سرگذشت دختر فریب خورده؛ از عشق اینستاگرامی تا کار تن خوابی

جوانی سابقه دار و معتاد است.

من هم فقط به خاطر لجابت احمقانه و این که خودم را همراه و عاشق نامزم نشان بدهم به خواست و ترغیب او به مصرف «شیشه» آلوده شدم اما او چند ماه بعد دوباره به چنگ قانون افتاد و راهی زندان شد.

دو سال بعد با توصیه پدرم از «فریمان» طلاق گرفتم و به خانه پدرم بازگشتم اما روزهای تلخ زندگی ام درحالی وحشتناک تر شد که به خاطر تأمین هزینه‌های اعتیادم مجبور بودم از کیف مادر یا جیب پدرم سرت کتم و یا نه تنها به مواد مخدر صنعتی اعتیاد داشت بلکه خرده فروش مواد هم بود و به انواع خلافکاری ها دست می زد.

بالاخره کار به جایی رسید که روزی از خانه فرار و زندگی کارتن خوابی را زیر پل ها و نیمکت پارک ها آغاز کردم. گاهی برای فرار از سرما به سرویس های بهداشتی عمومی پناه می بردم و با معتادان زیادی معاشرت می کردم تا ذره ای از مواد مخدر مصرفی خودشان را به من هم تعارف کنند.

در همین روزها بود که ۳ معتاد جوان به بهانه استعمال شیشه مرا به یکی از باتوق ها بردند و درحالی عفتم را ربودند که من به خاطر اعتیادم حتی جرئت نکردم از آن ها شکایت

بهداشت و سلامت

یکشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۴، ۱۱ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۷ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۱، صفحه ۹

شده و برای پیشگیری از سرماخوردگی مفید است. وجود فیبر در شلیل خشک موجب کاهش اشتها و تقویت دستگاه گوارش شده و می‌تواند از این طریق به لاغری و کاهش وزن کمک کند. شلیل خشک حاوی مقادیر بالایی از پتاسیم است که برای درمان فشار خون بالا و حفظ سلامت قلب مفید است.

خواص شلیل برای کاهش وزن

شلیل یک میوه کم کالری است و می‌تواند گزینه مناسبی برای قرارگیری در رژیم‌های کاهش وزن و لاغری باشد. شلیل سرشار از فیبر است و می‌تواند موجب کاهش اشتها و احساس سیری شده و از این طریق از پرخوری جلوگیری می‌کند.

علاوه بر این شلیل حاوی ویتامین B کمپلکس است و موجب افزایش متابولیسم و سوخت و ساز شده و به لاغری کمک می‌کند. با وجود خواصی که شلیل برای لاغری دارد؛ نمی‌تواند به تنهایی سبب شود شما به وزن ایده آل برسید، بلکه لازم است برای رسیدن به وزن مناسب، از یک رژیم غذایی اصولی و سالم، همچون رژیم‌های بهره‌غفاری پیروی نمایید. این رژیم‌ها هیچ ماده غذایی را حذف نمی‌کنند و با ایجاد تعادل در مصرف غذاها به شما اجازه می‌دهند، مواد مغذی مورد نیاز خود را از غذا جذب نمایید.

حساسیت و آلرژی به شلیل

شلیل خاصیت‌های بسیاری برای بدن دارد، اما ممکن است برخی افراد به مصرف خوراکی یا موضعی این میوه حساسیت داشته باشند؛ علائم حساسیت به شلیل مشکلاتی مثل خارش دهان و گلو، آبریزش بینی، حالت تهوع می‌باشد.

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصادش

روانه