



مفاصل و تسکین دردهای ناشی از آرتروز و آرتрит روماتوئید مؤثر است. همچنین در طب سنتی از آن به عنوان یک مسکن طبیعی استفاده می‌شود.

وجود ویتامین A و بتاکاروتن در تمر هندی، برای سلامت چشم‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. این ترکیبات از خشکی چشم جلوگیری کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی مرتبط با افزایش سن، مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا را کاهش می‌دهند. باوجود خواص فراوان، متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که مصرف تمر هندی باید به صورت متعادل باشد. زیاده‌روی در مصرف آن ممکن است باعث افت شدید قند خون یا تحریک معده در افراد حساس شود. بهترین روش، استفاده از تمر هندی به عنوان بخشی از رژیم غذایی متنوع و متعادل است.

و دسرها استفاده می‌شود و یکی از مواد اصلی تشکیل‌دهنده سس مشهور ووسترشر نیز به شمار می‌رود

تمر هندی با طعم ترش و شیرین خود نه تنها غذاها را خوش مزه می‌کند، بلکه با خواص درمانی‌اش، از تقویت سیستم ایمنی تا کمک به گوارش و کنترل قند خون، نقش مهمی در رژیم غذایی سالم ایفا می‌کند. به همین دلیل، این میوه در بسیاری از فرهنگ‌ها هم به عنوان خوراکی و هم به عنوان ماده‌ای درمانی ارزشمند شناخته می‌شود. تمر هندی به دلیل داشتن اسیدهای آلفا هیدروکسی و ویتامین C، خاصیت لایه‌برداری طبیعی دارد و به روشن شدن پوست و کاهش لکه‌ها کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های آن نیز روند پیری پوست را کند کرده و به حفظ شادابی و لطافت پوست کمک می‌کنند. ایسن میوه خاصیت ضدالتهابی دارد و مصرف آن در کاهش التهاب

بهداشت و سلامت

تمر هندی؛ میوه‌ای ترش با فواید شگفت‌انگیز

تمر هندی میومای سرشار از ویتامین‌ها، فیبر و آنتی‌اکسیدان است که مصرف آن با بهبود سلامت قلب، گوارش، پوست و کنترل قند خون همراه بوده و در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش مهمی ایفا می‌کند.

در خون را کاهش داده و به تنظیم قند خون کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده‌است که مصرف منظم تمر هندی می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع دو مفید باشد.

کاربردهای تمر هندی در آشپزی و درمان

تمر هندی میوه‌ای استوایی و پرخاصیت که علاوه بر فواید درمانی، در بسیاری از کشورها جایگاه ویژه‌ای در آشپزی دارد. روش‌های مختلفی برای مصرف این میوه و بهره‌مندی از خواص آن وجود دارد. این میوه را می‌توان به صورت خام مصرف کرد یا بعد از رسیدن کامل، برای تهیه دسرها یا متنوع استفاده نمود. همچنین تمر هندی را می‌توان خشک کرده و سپس آسیاب کرد تا به عنوان ادویه یا چاشنی در غذاها مورد استفاده قرار گیرد.

غالباً تمر هندی به شکل سس، مر یا یا شربت در بازار عرضه می‌شود و در بعضی کشورها بعد از خشک کردن و فرآوری، به صورت آب‌نبات نیز تولید می‌شود. در آسیا و آمریکای جنوبی، این میوه در برخی غذاها و انواع سوپا‌ها اضافه می‌شود تا از خواص تغذیه‌ای و طعم منحصر به فرد آن بهره‌مند شوند.

پالپ تمر هندی نقش مهمی در آشپزی کشورهای جنوب و جنوب شرقی آسیا، مکزیک، خاورمیانه و کارائیب دارد. دانه‌ها و برگ‌های این درخت نیز خوردنی بوده و در برخی مناطق مورد استفاده قرار می‌گیرد. از تمر هندی برای تهیه انواع سس‌ها، مارینها، نوشیدنی‌ها

ذخیره چربی، از تجمع چربی‌های اضافی در بدن جلوگیری کرده و همزمان با ایجاد احساس سیری، مصرف مواد غذایی پرکالری را کاهش می‌دهد.

تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌ها

وجود مقادیر بالای ویتامین C در تمر هندی، این میوه را به یک تقویت‌کننده طبیعی سیستم ایمنی تبدیل کرده‌است. ویتامین C همراه با ترکیبات آنتی‌اکسیدانی دیگر، بدن را در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی همچون سرطان و دیابت را کاهش می‌دهد. و یکی از مواد مغذی موجود در تمر هندی، انواع ویتامین‌های گروه B است. ویتامین یکی از مهم‌ترین بخش‌های خانواده ویتامین B، در تمر هندی به‌وفور یافت می‌شود.

ویتامین، مسئولیت بهبود عملکرد سیستم عصبی را بر عهده دارد. همچنین، رشد عضلات از دیگر وظایف این ویتامین در بدن است. ویتامین عامل اصلی فعال نگه داشتن بدن، حفظ انعطاف پذیری و قوی ماندن است.

تمر هندی از گذشته به عنوان یک ماده پاکسازي کننده کبد شناخته می‌شده است، مصرف آن به سوزش بدن کمک کرده و مانع تجمع چربی در کبد می‌شود. همچنین اثرات ادرارآور طبیعی این میوه باعث بهبود عملکرد کلیه و دفع سموم از بدن می‌شود.

فیبر و ترکیبات پلی فنولی موجود در تمر هندی، سرعت جذب قند

گروه **بهداشت و سلامت** – به تمر هندی یکی از میوه‌های استوایی پرطرفدار است که به دلیل طعم ترش و شیرین، نه تنها در آشپزهی کشورهای مختلف استفاده می‌شود، بلکه در طب سنتی و پزشکی نوین نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. این میوه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است و مصرف منظم آن می‌تواند به بهبود سلامت قلب، دستگاه گوارش، پوست و حتی پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک کند.

سلامت قلب و کاهش کلسترول با تمر هندی

تمر هندی به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب غیراشباع و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، در کاهش سطح کلسترول بد خون مؤثر است. تحقیقات نشان داده‌مصرف این میوه می‌تواند خطر ابتلاء به تصلب شراین، فشارخون بالا و سکنه قلبی را کاهش دهد.

کمک به هضم غذا و سلامت دستگاه گوارش

فیبر بالای موجود در تمر هندی عملکرد روده‌ها را بهبود می‌بخشد. و بیوسست را برطرف می‌کند. همچنین خاصیت ملین طبیعی دارد و برای پاکسازی دستگاه گوارش بسیار مفید است. علاوه بر این، خاصیت ضدباکتریایی تمر هندی باعث می‌شود محیط معده و روده از عفونت‌ها محافظت شود.

یکی از ویژگی‌های شناخته‌شده تمر هندی، کمک به کاهش وزن است. ترکیبات فعال موجود در این میوه با مهار آنزیم‌های ذخیل در

رژیم خاص برای پیشگیری از دیابت



را کاهش دهند.

نتایج نشان داد که خطر ابتلاء به دیابت در افرادی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کردند، کمتر بود و این تأثیر در مردان بیشتر از زنان بود.

افراد گروه رژیم غذایی مدیترانه‌ای همچنین پس از حدود شش سال پیگیری، به طور متوسط حدود ۳ کیلوگرم وزن کم کردند و دور کمرشان تقریباً ۲٫۵ سانتیمتر کاهش یافت.

«میگوئل مارتینز-گوزالس» استادتغذیه در دانشگاه‌هاوارارد، دریک بیانیه خبری گفت: «از نظر علمی، کنترل کالری و افزودن فعالیت بدنی به رژیم غذایی مدیترانه‌ای از ابتلاء حدود ۳ نفر به دیابت جلوگیری کرد– که این یک مزیت واضح و قابل اندازه‌گیری برای سلامت عمومی است.»

گروه **بهداشت و سلامت** – یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند، به طور قابل توجهی کاهش دهد.

محققان گزارش دادند که اگر افراد رژیم غذایی مدیترانه‌ای را رعایت کنند، کالری دریافتی خود را کاهش دهند و به طور منظم ورزش کنند، ۳۱ درصد کمتر به دیابت مبتلا می‌شوند.

دکتر «فرانک هو» یکی از محققان این مطالعه از دانشگاه هاروارد، در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما با بالاترین سطح شواهد نشان می‌دهد که تغییرات متوسط و پایدار در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌تواند از میلیون‌ها مورد ابتلاء به این بیماری در سراسر جهان جلوگیری کند.»

در یک رژیم غذایی به سبک مدیترانه‌ای، افراد مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون مصرف می‌کنند. آنها مصرف مقدار لیبنيات و پروتئین‌های بدون چربی مانند ماهی و مرغ را متعادل می‌کنند و گوشت قرمز را کم می‌خورند یا اصلاً مصرف نمی‌کنند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۷۰۰ نفر ۵۵ تا ۷۵ ساله را که در یک مطالعه بزرگ تغذیه و سبک زندگی در اروپا شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. همه شرکت‌کنندگان دارای اضافه وزن یا چاق بودند، اما به دیابت نوع ۲ مبتلا نشده بودند. از نیمی از آنها خواسته شد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال کنند، روزانه حدود ۶۰۰ کالری از میزان کالری دریافتی خود بکاهند و فعالیت‌های بدنی متوسطی مانند پیاده‌روی، تمرینات قدرتی و تمرینات تعادلی انجام دهند. به نیمی دیگر در مورد رژیم غذایی مدیترانه‌ای توصیه‌هایی ارائه شد، اما از آنها خواسته نشد که کالری دریافتی خود

اخبار حوادث

پدر خانواده راز قتل همسر و دختر نوجوانش را بازگو کرد

گروه **حوادث** – راز قتل مادر و دختری که در یکی از برج‌های چیتگر به

ضرب گلوله کلت کشته شده بودند، فاش شد.

گزارش قتل این زن و دختر ۱۳ ساله‌اش در یکی از اولین روزهای مرداد به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ تهران اعلام شد. پدر خانواده در حالی که پس از ساعات اولیه افشای قتل همسر و دخترش بازداشت شده بود، در نهایت امروز صبح از این قتل‌ها رافاش کرد.

پدر خانواده در اظهارات اولیه خود مدعی شده بود صبح همان روز برای انجام امور بانکی از خانه خارج شد و هنگام بازگشت به همراه پدرش، با اجساد همسر و دخترش مواجه شد. او گفته بود هیچ سرنخی از قاتل یا انگیزه این جنایت ندارد. بااین حال، تناقض‌های آشکار در روایت‌های او و برخی شواهد موجود در صحنه جرم، کارآگاهان را به این مرد ۴۵ ساله، که مدیر سابق یکی از ادارات دولتی بود، مشکوک کرد. به همین دلیل، او از همان ساعات اولیه به عنوان مظنون اصلی تحت بازجویی‌های فشرده قرار گرفت.

این مرد ۵۵ ساله در نهایت با اعتراف به جنایت، اختلافات مالی ناشی از بیکاری را دلیل اصلی این قتل‌ها دانست. او که مدیر یکی از ادارات دولتی بود، از چندی پیش بیکار شده و به خانوادهاش نگفته بود چه اتفاقی افتاده است و در نهایت همین پنهان‌کاری اختلافات خانوادگی را ایجاد کرد. این منتهم گفت: پس از بیکار شدن مثل شرایط پیش از آن صبح از خانه بیرون می‌زدم و می‌گفتم که سر کار می‌روم، ولی دچار مشکلات مالی شده بودم، چون در آمدمی نداشتم و مجبور بودم از دوستان و آشنایان قرض کنم. سر موضوعات مالی و پول با همسر به اختلاف خوردم و با هم مشکل پیدا کرده بودیم و دعوا داشتم.

ماموریتی که به خیانت ختم شد!

تنوانست آنجانبانند. به ناچار من برگشتم و شوهرم تنها شد و به من خیانت کرد.

● **چطور متوجه خیانت شدی؟**

تا یک سال اول هر ماه دو روز به خانه می‌آمد یا اصرار می‌کرد ما برویم اما بعد هر بار که من می‌گفتم چرانی‌ای آیی یا مایبیم می‌گفت هوا خوب نیست و وقت ندارم... حتی این اوآخر دیگر تلقن نمی‌نمی‌کرد.

● **می‌دانی یا چه کسی خیانت کرده؟**

بله آن زن را دیدم. یک‌بار که خیلی به رفتارش مشکوک شده بودم بایت هواپیما گرفتم. بچه را پیش مادرم گذاشتم و رفتم پیش شوهرم. مقابل در خانه رفتم و زنی در را برایم باز کرد. بعدها فهمیدم شوهرم او را صیغه کرده است.

● **چجویی پول زندگی تو را نابود کرد. چرا این حرف را زدی؟**

چون شوهرم خیلی خوب پول درمی‌آورد و ما سوسه می‌شدیم که بیشتر پول به دست بیاوریم. او برای پول رفت و ما هم تنها شدیم.

● **تصمیم نداری او را ببخشی؟**

نه او در خواست بخشش کرده نه من می‌توانم با مردی که به من خیانت کرد، از زندگی کنم. این رابطه دیگر درست نمی‌شود.

دخالت های مادرشوهر، کارزوج را به طلاق کشاند

گروه **حوادث** – آزاده و شوهرش برای اینکه از هم جدا شوند، دادخواست ارائه داده‌اند اما

دلیل آنها برای جدایی مورد توجه قرار نگرفته است. آزاده از دلیل این جدایی می‌گوید.

آزاده و شوهرش برای اینکه از هم جدا شوند، دادخواست ارائه داده‌اند اما دلیل آنها برای جدایی مورد توجه قرار نگرفته است.

● **چند سال پیش ازدواج کردی؟**

● **همسرت را می‌شناختی؟**

● **هم‌محلی بودیم. آشنایی داشتیم.**

● **چطور شد تصمیم گرفتید ازدواج کنید؟**

من و شوهرم هر دو از همسران‌مان جدا شده بودیم و بعد تصمیم گرفتیم با هم ازدواج کنیم.

● **بچه هم دارید؟**

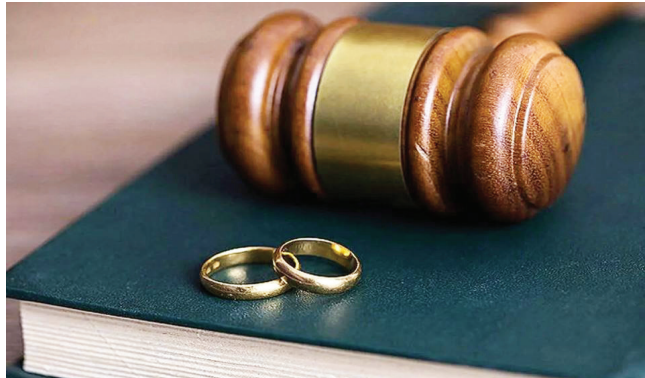
● **بله یک پسر داریم.**

● **حالا چرا تصمیم به طلاق گرفتید؟**

مشکالات زیاد است. یکی اینکه مادرشوهرم خیلی به خانه ما می‌آید و زندگی‌مان را به هم می‌ریزد.

● **چون فقط هممان زیاد دارید؟**

من کار می‌کنم و خرجی خانه را می‌دهم. آخرین بار ساعت ۱۰ شب رسیدم خانه که شوهرم



گفت مادرش می‌خواهد بیاید، برای همین دعوا کردیم.

● **یعنی مادر شوهرت حق ندارد به خانه شما بیاید؟**

من چنین حرفی نزدم. از اینکه به اعات نمی‌کنند و من مجبورم خودم با همه خستگی کار، در خانه هم مهماندار کنم، عصبانی می‌شوم.

● **خانواده شوهرت شرایط کاری تو را نمی‌دانند؟**

آنها فقط در زندگی من سرک می‌کنند.

● **آخرین بار چه شد که تصمیم گرفتید طلاق بگیرید؟**

شوهرم گفت مادرش می‌خواهد بیاید و من عصبانی شدم. شوهرم من را تکت زد و من هم او را زدم و تصمیم گرفتیم از هم جدا شویم.

● **دادگاه شما را به مشاور معرفی کرده است؟**

بله، قاضی معتقد است ما از روی عصبانیت طلاق می‌خواهیم ولی من دیگر خسته شده‌ام.

قاتل شدن تازه‌داماد به خاطر عکس‌های عروسی



یکی بار با هم در گیر شده و آنها را جدا کرده بودند.

وی افزود: بعد مادر حال صحبت با شوهرخواهر متهم بودیم که او یکباره از پشت ضرب‌بای به گردن پسرم زد و بایک روی زمین افتاد. بلافاصله پسرم را به بیمارستان رساندیم، اما او فوت کرد. من حاضر به گذشت نیستم و متهم باید قصاص شود.

● **مقتول تلفنم را از دستم قاپد**

سپس متهم به جایگاه رفت و گفت: روز حادثه مشروب و حبشیش مصرف کرده بودم. تازه چند روزی از ازدواجم گذشته بود. نزدیک خانمانم با ششهاب که یکی از بچه‌م‌ها هم بود ایستاده بودیم که او ناگهان تلفنم را از دستم کشید. هر چه اصرار کردم گوشی را پس بده، توجهی نکرد. از آنجا که عکس‌ها و فیلم‌های خصوصی من و همسرم در مراسم عروسی‌مان داخل گوشی بود، عصبی و با او درگیر شدم.

وی ادامه داد: بایک خودش را وسط انداخت، من به او گفتم در دخالت نکن، من با تو دعوا ندارم، اما او با قهقهه من حمله کرد و ۲ ضربه به کتف و پایم زد. من هم برای دفاع از خودم با چاقو ضربه‌ای به گردنش زدم.

● **متهم واقعت را نمی‌گوید**

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش