

از زیبایی تا تندرستی با آناناس

آناناس بومی کشورهای برزیل و پاراگوئه است و از آن به عنوان خوراکی خوشمزه و طبیعی مناطق گرمسیری قاره آمریکا یاد می‌شود.

گروه بهداشت و سلامت – آناناس میوه‌ای گرمسیری با طعم ترش و شیرین است که از گیاهی چندساله به نام آناناس تهیه می‌شود. این میوه بومی کشورهای برزیل و پاراگوئه است و از آن به عنوان خوراکی خوشمزه و طبیعی مناطق گرمسیری قاره آمریکا یاد می‌شود. از نظر ظاهری، آناناس دارای پوستی زرد و قهوه‌ای رنگ با خطوط عمودی و یک تاج سبز رنگ در قسمت بالایی است. گوشت میوه زرد رنگ، با طعم شیرین و کمی ترش بوده و دارای آنزیم بروملین است که در هضم پروتئین‌ها نقش دارد. آناناس را می‌توان به صورت تازه، کنسرو شده، آب میوه، ژله، مربا و خشک شده مصرف کرد و در صنعت آرایشی و بهداشتی نیز از بروملین آن استفاده می‌شود.

خواص آناناس برای معده

آناناس اغلب در کشورهایی مانند برزیل به همراه گوشت و مرغ سرو می‌شود. این میوه حاوی گروهی از آنزیم‌های گوارشی به نام بروملین است که به هضم گوشت کمک می‌کنند. بروملین مولکول‌های پروتئین را تجزیه می‌کند؛ به این معنی که روده کوچک می‌تواند آن‌ها را راحت‌تر جذب کند. این خاصیت آناناس برای افرادی که نارسیایی پانکراس دارند؛ یعنی شریاطی دارند که پانکراس نمی‌تواند به اندازه کافی آنزیم‌های گوارشی تولید کند، مفید است. یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که بروملین نشسانگرهای التهابی در بافت‌های گوارشی مانند معده را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، آناناس سرشار از فیبر است که به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

خواص آناناس برای زخم

برخی از خواص آناناس بعد از عمل جراحی شامل کاهش التهاب، ورم، کبودی و درد ناحیه جراحی‌شده است. خوردن آناناس می‌تواند زمان بهبودی بعد از جراحی یا حتی تمرینات ورزشی را کاهش دهد. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که بروملین موجود در آناناس می‌تواند ناراحتی، درد یا ورم پس از جراحی‌های دندان‌دانی را نیز کاهش دهد.

خواص آناناس برای سرماخوردگی

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، از والدین خواست به کودکان خود قبل از ورود به مدرسه درباره انتخاب‌های غذایی سالم و مناسب آموزش دهند. غزاله اسامیان گفت: با شروع سال تحصیلی جدید، تغذیه دانش‌آموزان یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های والدین است؛ اینکه کودکان در منزل و مدرسه از چه الگوی غذایی پیروی کنند، اهمیت بسیار زیادی دارد. وی با اشاره به اینکه به طور کلی پیروی از سبک زندگی سالم به بهبود روند یادگیری، رشد و تقویت سیستم ایمنی کودک کمک می‌کند، افزود: تنظیم ساعت خواب و بیداری به تنظیم هورمون رشد کمک بسیار زیادی می‌کند ضمن این که خواب منظم و عمیق خستگی روزانه دانش‌آموزان را نیز از بین خواهد برد. اسامیان با بیان اینکه وعده صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌هایی غذایی است، گفت: کودک با دریافت درست این وعده غذایی، انرژی کافی برای ادامه روز، یادگیری و تمرکز رابه دست می‌آورد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی ادامه داد: اختصاص زمان کافی و مناسب و بدون استرس برای صرف صبحانه اهمیت زیادی دارد، ضمن این که همکاری والدین می‌تواند

بهداشت و سلامت

دوشنبه ۳۱ شهریور ۱۴۰۴
۲۹ ربيع الاول ۱۴۴۷
۲۲ سپتامبر ۲۰۲۵
شماره ۴۷۹۱
صفحه ۹



مانند آرتريت روماتوئید، آسم، زخم معده و بیماری‌های رودهای محسوب می‌شود

کمک به کاهش وزن

اگرچه آناناس طعمی شیرین دارد اما به دلیل فیبر بالا و چگالی کالری پایین، در کنترل اشتها مؤثر است. جایگزینی یک وعده تنقلات با یک فنجان آناناس تازه، نه تنها احساس سیری می‌کند بلکه باعث کاهش میل به شیرینی‌ها هم می‌شود. میوه‌های حاوی فیبر بالا می‌توانند منجر به کنترل بهتر وزن نشوند. آناناس از آن دسته میوه‌های سرشار از فیبر است که به کاهش وزن کمک می‌کند.

پیشگیری از سرطان

آناناس یک ضد سرطان طبیعی به شمار می‌رود. بروملین موجود در آن توانایی تخریب و مهار رشد سلول‌های سرطانی را دارد. علاوه بر این، ویتامین C و آنتی اکسیدان‌های موجود در آناناس با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، از جهش DNA و آسیب به سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. مصرف منظم آناناس خطر ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ، معده، سینه و پروستات را کاهش می‌دهد.

همچنین آناناس به دلیل داشتن ترکیبات شیمیایی خاص، در شیمی درمانی کاربردهای جالب توجهی دارد. بروملین (آنزیم گوارشی آناناس)، خاصیت ضد التهابی و ضد توموری داشته و می‌تواند در درمان برخی سرطانات‌ها از جمله پروستات، ریه، پانکراس و روده مصرف شود. آنتی اکسیدان‌های متعدد آناناس نظیر ویتامین A، بتاکاروتن و فلاونوئیدها، در مهار رادیکال‌های آزاد و کاهش عوارض شیمی درمانی موثرند. ترکیبات آناناس در درمان اختلالات التهابی

در ایجاب میل دانش آموز برای دریافت مناسب این وعده مهم غذایی اثر داشته باشد.
اسلامیان توصیه کرد: اگر والدین یا کودک به سه ردیلی نمی‌توانند وعده صبحانه را در زمان مقرر و در منزل در اختیار کودک قرار دهند، بهتر است صبحانه‌ای سالم برای مصرف در مدرسه به همراه داشته باشند.
توجه به دریافت مابین وعده های سالم در مدرسه از دیگر مواردی بود که این متخصص تغذیه و رژیم درمانی به آن اشاره کرد و افزود: با توجه به اینکه قدرت یادگیری و الگو برداری در مدرسه بسیار زیاد است و کودکان تحت تاثیر دوستان و محیط هستند، الگوهای غذایی همسالان می‌تواند در بین دانش آموزان بسیار پررنگ باشد.

وی گفت: همراه کردن کودکان برای خرید می‌تواند راهکار مناسبی برای آشنایی فرزندان برای انتخاب و آموزش مواد غذایی باشد.

آموزش آشنایی دانش آموزان با برچسب مواد غذایی با هدف انتخاب درست و خریدی سالم یکی دیگر از مواردی بود که اسلامیان به آن اشاره کرد و افزود: کودک خود را با تاریخ تولید و انقضا و اطلاعات تغذیه‌ای مواد غذایی آشنا کنید چرا که این مسئله کمک می‌کند تا دانش آموز با آگاهی بیشتری از بوفه مدرسه ماده غذایی سالم انتخاب کند.

انتخاب

تغذیه سالم

رأبه کودکان

آموزش دهید

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، خطاب به والدین تاکید کرد: اگر دانش آموز آگاهی و اطلاعات کافی درباره مواد غذایی داشته باشد، از بین مواد غذایی می‌تواند بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد.

اسلامیان توصیه کرد: بهتر است میان وعده‌های سالم غذایی را والدین و بزرگ‌ترها در اختیار کودکان قرار دهند، مغز دانه‌ها مثل بادام، گردو و یا فندق می‌تواند گزینه مناسبی باشد. وی با اشاره به اینکه شیر به عنوان منبع غذایی غنی پروتئین و کلسیم نیز گزینه مناسبی به عنوان میان وعده است ادامه داد: برای کودکانی که تحمل لاکتوز را ندارند توصیه می‌شود از شیرهای بدون لاکتوز استفاده شود.

ایسن متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با بیان اینکه بسیاری از کودکان به غذاهای صنعتی مثل شکلات، ویفر، کیک و بیسکویت علاقه دارند خطر نشان کرد: این منابع غذایی حاوی قند ساده هستند و بهتر است کودکان کمتر از این مواد غذایی استفاده کنند نباید این غذاهای ناسالم تبدیل به الگوی غذایی کودکان شود و هرگز این مواد غذایی جایگزین وعده غذایی اصلی نشود.

وی در پایان تاکید کرد: نان و پنیر و خورما، نان و پنیر و گردو و انواع آلمتها و با تخم مرغ می‌تواند گزینه‌های مناسبی برای مصرف باشد.

دروغ گفتن شغل کارزوج را به طلاق کشاند!

گروه حوادث – مر ضیه می‌گوید دیگر دوست ندارد با شوهرش زندگی کند. او تصمیم گرفته طلاق بگیرد. این زن از دلیل جدایی زودهنگام می‌گوید.

✱چطور با همسرت آشنا شدی؟

کسی او را به من معرفی کرد.

✱یعنی ستنی ازدواج کردی؟

نه. یک نفر او را به من معرفی کرد. پسر خاله همکارم بود. گفت قصد ازدواج دارد و خوب است با هم آشنا شویم. من هم قبول کردم. یکی دو بار با هم بیرون رفتیم و بعد از هم خوش‌امان آمد. بیشتر بیرون رفتیم و عاشق هم شدیم.

✱چه مدتی بعد ازدواج کردید؟

یک سال بعد ازدواج کردیم.

✱پس زندگی را خوب آغاز کردید؟

بله. و افعاز زندگی ماشیرین شروع شد. سعید با من زندگی خوبی داشت. مشکل مالی نداشتیم. خانه داشتیم. سعید ماشین هم داشت. من هم در آمد خودم داشتم.

✱چه شد که به مشکل برخوردید؟

فهمیدم سعید به من دروغ گفته است. او شغلش را از من مخفی کرده بود.

✱مگر می‌شود؟

وقتی با هم آشنا شدیم گفت مغازه‌دار است و لوازم خانگی می‌فروشد. من هم حرفش را باور کردم مغازه را هم به من نشان داد تا اینکه ازدواج و زندگی مشترک را شروع کردیم. یک روز من در کمند لباس‌هایش چیزی پیدا کردم که خیلی تعجب کردم.

✱چه چیزی پیدا کردی؟

یکسری کاغذ پیدا کردم که نشان می‌داد سعید شغل دیگری دارد.

✱موضوع را به سعید گفتی؟

بله گفتیم. انکار نکرد و گفت دوست نداشته‌من شغل دیگر او را بدانم.

پیرزن ۶۵ساله بخاطر یک هشت طلا قاتل شد



خود را در اداره پلیس آگاهی اسلامشهر شروع کردند. سرهنگ علیرزاده فرمانده انتظامی شهرستان اسلامشهر درباره این پرونده گفت: کارآگاهان پس از بررسی دوربین‌های مدار بسته در واحد مسکونی مقتول به زن همسایه که در یکی از واحدهای ساختمانی آنجا سکونت داشت مظنون شده و وی را برای بازجویی به اداره پلیس منتقل کردند که در نخستین بازجویی زن ۶۵ساله به قتل زن همسایه اعتراف کرد. این متهم میناسال در اظهاراتش مدعی شد که از قبل با مقتول خصوصیت داشته و در ادامه درگیری باهم مر نکب این جنایت شده و آنگاه طلاهای مقتول را سرقت کرده است. پس از بازرسی از خانه مقتول طلاهای مقتول شامل چند انگکو و انگشتر کشف و ضبط شد.

گروه حوادث – پیرزن ۶۵ساله که در جریان خصومت قبلی زن همسایه را به قتل رسانده و طلاهایش را به سرقت برده بود دستگیر شد.

رسیدگی به این پرونده از سه روز پیش از وقتی شروع شد که خبر مرگ مشکوک پیرزن ۶۵ساله‌ای در زرافشان اسلامشهر خبر مرگ مشکوک پیرزن ۶۵ساله‌ای در زرافشان اسلامشهر به اداره پلیس گزارش می‌شود. خیلی زود تیمی از کارآگاهان جنایی اسلامشهر راهی محل جنایت شده و با جسد غرق در خون زن میانسال‌ی روبرو می‌شوند که با چاقو به شدت زخمی شده و بر روی زمین افتاده است. بازپرس کشیک قتل بلافاصله در صحنه جنایت حضور یافت و در نخستین گام دستور داد جسد پیرزن به پزشکی قانونی منتقل شود.

سپس یک تیم ویژه برای کشف این جنایت مرموز تحقیقات



این متهم برای تکمیل نقشه‌اش، همزمان به سراغ شرکت‌های واقع در مهان ساختمان می‌رفت و با مدیران آن‌ها صحبت می‌کرد. او خود را به عنوان نیروی خدماتی معرفی می‌کرد و می‌پرسید: «آیا نیروی خدماتی لازم ندارید؟» پس از پذیرش، بلافاصله مشغول به کار می‌شد و تلاش می‌کرد ظاهر آراسته و تبت مناسبی داشته باشد تا مشکوک به نظر نرسد. وقتی قربانی که فروشنده لپ‌تاپ بود سر قرار حاضر می‌شد، متهم با ادب و حرفه‌ای‌گری او را به اتاق اجاره‌ای هدایت می‌کرد تا لپ‌تاپ را بررسی کند. در این مرحله، رمز عبور لپ‌تاپ را از مالک می‌گرفت و به بهانه‌ای موقت از اتاق خارج می‌شد. سپس، سناریوی فریب را ادامه می‌داد و ادعای می‌کرد همکارش که اغلب یک خانم به عنوان منشی معرفی می‌شد، در اتاق کناری منتظر است تا از نظر سخت‌افزاری دستگاه را چک کند. به این ترتیب قربانی را متقاعد می‌کرد که لپ‌تاپ را به او بدهد تا همکارش آن را بررسی کند، اما در واقعیت، متهم با لپ‌تاپ فرار می‌کرد و دیگر باز نمی‌گشت.

این مجرم، پس از ثبت چندین شکایت مشابه از سوی فروشنده‌گان فریب‌خورده، توجه ماموران پلیس را جلب کرد. در جریان تحقیقات، کارشناسان پلیس با بررسی تصاویر دوربین‌های مداربسته شرکت‌های واقع در ساختمان‌های مشکوک، یک تصویر نیم‌رخ واضح از متهم به دست آوردند. این تصویر، با سوابق پرونده سال ۱۳۹۶ مطابقت داشت و تأیید می‌کرد که متهم جدید، همان سارق سابقه‌دار محکوم غیابی است. به این ترتیب ماموران، با پیگیری سرسرخ‌های به‌جا مانده از جمله الگوهای رفتاری و آدرس‌های جعلی و هماهنگی با واحدهای سایبری، در نهایت موفق به شناسایی و دستگیری او شدند.

متهم در بازجویی‌ها به ۵۰ مورد سرقت لپ‌تاپ اعتراف کرد. او جزئیات بیشتری فاش کرد و گفت بیشتر جرایم‌اش خارج از تهران رخ داده و تنها در سه ماه گذشته به پایتخت بازگشته است.

این اعترافات، دامنه فعالیت‌های او را به شهرهای دیگر گسترش داد و پلیس را وادار به بررسی پرونده‌های مشابه در استان‌های مجاور کرد. پرونده این متهم، اکنون در اختیار بازپرس قرار گرفته و انتظار می‌رود با توجه به سابقه، مجازات سنگین‌تری در انتظارش باشد.

سرقت سریالی

لپ‌تاپ با روش‌های

پیچیده فریبکارانه

گروه حوادث – دستگیری سارق سابقه‌دار با بیش از ۵۰ سرقت

شگردی جدید در سرقت لپ‌تاپ را فاش کرد.

ماموران کلانتری ۱۴۸ انقلاب تهران، در یک عملیات موفق پلیسی، مردی ۵۴ ساله را که به اتهام سرقت لپ‌تاپ‌های گران‌قیمت محکوم شده بود، به دام انداختند. این دستگیری، نتیجه پیگیری‌های طولانی‌مدت و بررسی‌های دقیق سوابق کیفری متهم بود. بررسی‌های اولیه حکایت از آن داشت که او فردی سابقه‌دار است که در سال ۱۳۹۶ نیز به جرم مشابهی بازداشت اما پس از مراحل بازپرسی، با قرار وثیقه از زندان آزاد و پس از آن متواری شد. با این حال دادگاه به صورت غیابی برای او حکم صادر کرده و او به ۱۰ سال حبس محکوم شده بود.

متهم که اخیراً دستگیر شده است، در بازجویی‌های اولیه و تحقیقات مقدماتی، به جزئیات روش‌های فریبکارانه خود اعتراف کرد. او توضیح داد: پس از آزادی مشروط با وثیقه‌ای که در سال ۱۳۹۶ ارایه دادم، ظاهراً به شغلی قانونی روی آوردم و به عنوان نصاب دوربین‌های مدرسته مشغول به کار شدم. اما این کار، تنها پوششی برای فعالیت‌های مجرمانه بود.

اعترافات این متهم نشان می‌دهد روش سرقت او، ترکیبی هوشمندانه از فریب آنلاین و نفوذ فیزیکی بود که قربانیان را به دام می‌انداخت. او ابتدا به سایت‌های آگهی آنلاین مانند دیوار مراجعه و آگهی‌های فروش لپ‌تاپ را جستجو می‌کرد. این متهم اعتراف کرد: در انتخاب مالباختگان دقت بالایی به خرج می‌دادم

و افرادی را هدف قرار می‌دادم که قیمت دقیق لپ‌تاپ خود را در آگهی ذکر نکرده بودند. سپس، با پیشنهاد قیمتی بالاتر از نرخ عرف بازار، فروشنده‌گان را وسوسه می‌کردم. با این ترند، اعتماد اولیه را جلب و فروشنده‌گان را ترغیب به دیدار حضوری می‌کردم.

ایسن در حالی بود که متهم آدرس‌های جعلی را به عنوان محل ملاقات معرفی می‌کرد؛ مثلاً ادعا می‌کرد دفتر شرکتش در یک ساختمان معتبر مانند ساختمان بیمه‌ای در خیابان انقلاب واقع است. این درحالی بود که عمداً ساختمان‌هایی را انتخاب می‌کرد که دارای فاکتر خالی برای اجاره روزانه یا ماهانه بودند، جایی که شرکت‌های کوچک با حتی افراد تنها، اتاق یا صندلی اجاره می‌دادند.

کیشی‌نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲