

راز پوست شفاف در یک میوه آبدار

گروه بهداشت و سلامت – خربزه از جمله میوه‌های تابستانی شیرین و خوش عطر است که در کنار طعم دل‌چسب، سرشار از ترکیبات مفید برای سلامت بدن است. در طب سنتی، طبع خربزه گرم و تر دانسته می‌شود و مصرف آن برای بسیاری از مشکلات گوارشی، کلیوی و حتی تقویت عمومی بدن توصیه شده است. خربزه با دارا بودن ویتامین‌ها، آب، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها، تأثیرات مثبتی بر روی بخش‌های مختلف بدن دارد. مصرف روزانه یا منظم خربزه و در حد تعادل می‌تواند بخشی از نیازهای غذایی روزانه را بدون افزایش کالری اضافی برطرف کند.

بهبود عملکرد گوارشی

فیبرر محلول و نامحلول موجود در خربزه، به تنظیم حرکات روده، افزایش حجم مدفوع و کاهش یبوست کمک می‌کند. همچنین در افرادی که دچار سوءهاضمه یا نفخ هستند، مصرف متعادل خربزه می‌تواند به بهبود گوارش کمک کند؛ البته به شرطی که با فاصله زمانی از وعده اصلی مصرف شود. از خواص میوه پاپایا هم برای بهبود عملکرد گوارشی می‌توانید بهره‌برگیرید.

ایرسانی قوی و طبیعی

با داشتن بیش از ۹۰ درصد آب، خربزه یک منبع آب‌رسان طبیعی برای بدن به ویژه در تابستان است. افرادی که در معرض کم‌آبی یا گرم‌زدگی هستند، با مصرف خربزه می‌توانند به سرعت الکترولیت‌ها و آباز دست‌رفته را جبران کنند. برای جلوگیری از کم‌آبی و گرم‌زدگی حتماً مطلب برای جلوگیری از گرم‌زدگی چه بخوریم را بخوانید.

تقویت سیستم ایمنی

مقدار بالای ویتامین C در خربزه، موجب افزایش تولید گلبول‌های سفید می‌شود. این فرآیند دفاع طبیعی بدن را در برابر ویروس‌ها، باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا تقویت می‌کند. همچنین بتاکاروتن نیز با اثر آنتی‌اکسیدانی، سیستم ایمنی را پایدارتر نگه می‌دارد.

حفظ سلامت پوست

خربزه با دارا بودن ویتامین A و ترکیبات ضد التهاب، در بهبود بافت پوست، کاهش خشکی، کاهش آکنه و تسریع در ترمیم زخم‌ها نقش دارد و مصرف آن برای کسانی که به دنبال شفاف‌سازی پوست به شکل طبیعی هستند، توصیه می‌شود.

کاهش فشار خون

پتاسیم موجود در خربزه به تنظیم تعادل سدیم و کاهش فشار خون کمک می‌کند. این ویژگی به ویژه برای کسانی که رژیم کم‌نمک دارند یا داروهای کنترل فشار خون مصرف می‌کنند، اهمیت دارد.

سم زدایی کبد

کبد به عنوان یکی از ارگان‌های اصلی سم‌زدایی در بدن، از میوه‌هایی مثل خربزه که آب فراوان، فیبر و آنتی‌اکسیدان دارند بهره زیادی می‌برد.

ویتامین C و بتاکاروتن از سلول‌های کبدی در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند. همچنین پتاسیم خربزه به تعادل مایعات در بدن کمک کرده و بار کبد را کاهش می‌دهد.

انواع خربزه در ایران

بهداشت و سلامت

📌 **خربزه با دارا بودن ویتامین‌ها، آب و فیبر تأثیرات مثبتی بر روی بخش‌های مختلف بدن دارد. مصرف روزانه خربزه و در حد تعادل می‌تواند بخشی از نیازهای غذایی روزانه را بدون افزایش کالری برطرف کند.**

در ایران، چندین گونه خربزه با ویژگی‌های متنوع پرورش داده می‌شود. تفاوت‌ها در طعم، اندازه، میزان آب، عطر و رنگ گوشت باعث شده هر منطقه نوع خاصی را ترجیح دهد.

خربزه مشهدی یکی از معروف‌ترین انواع خربزه در ایران است که اندازه متوسط تا بزرگ، گوشت زرد پررنگ و بافتی نرم دارد. این نوع خربزه بسیار آبدار و شیرین است و برای دفع سنگ کلیه توصیه می‌شود.

خربزه دستنبو نیز نوعی خربزه کوچک و بسیار معطر است که معمولاً در نواحی گرم و خشک ایران مانند یزد و کرمان کشت می‌شود. بافت نرم‌تر و طعمی ملس دارد. خربزه دستنبو در طب سنتی برای رفع عطش کاربرد دارد.

خربزه سبز، پوستی سبز و ناصاف دارد و گوشت آن معمولاً زرد کمرنگ یا سفید مایل به زرد است. این نوع خربزه بافت سفت‌تری نسبت به خربزه مشهدی دارد و ماندگاری بالاتری دارد.

خربزه شمام نوعی خربزه درشت با گوشت نارنجی‌رنگ و شیرین که شباهت زیادی به طالبی دارد، اما عطر آن کمتر است. شمام بیشتر در استان‌های شمالی و همدان دیده می‌شود.

خربزه لبنانی (طالبی ایرانی) این نوع خربزه که در بازار به نام طالبی هم شناخته می‌شود، بافتی نرم‌تر و طعمی شیرین‌تر دارد. پوست آن ناصاف و متشکب است و در تهیه اسموتی، بستنی و سالاد میوه

این فشار روانی، اثر خود را بر جسم نیز نشان می‌دهد. سردردهای مداوم، دردهای عضلانی، مشکلات خواب و اختلالات گوارشی اغلب انعکاسی از استرس مزمن و خستگی ذهنی هستند. بدن در این مواقع با این نشانه‌ها فریاد می‌زند که انرژی کافی برای مقابله با فشارها ندارد و نیاز به بازسازی فوری دارد. حتی روابط اجتماعی فرد تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ممکن است تعامیل کمتری به تعامل با همکاران یا دوستان پیدا کند. زیراتمام انرژی صرف مدیریت فشارهای کاری می‌شود.

به طور خلاصه، فرسودگی شغلی زمانی رخ می‌دهد که انرژی مصرفی در کار از توان بازسازی ذهن و بدن بیشتر شود. در این شرایط، هر تلاش اضافی نه تنها بهره‌وری را افزایش نمی‌دهد بلکه خستگی و کاهش کارایی را تشدید می‌کند.

تشخیص زمان استراحت؛ وقتی بدن فریاد می‌زند

تشخیص زمان مناسب برای استراحت، بخش حیاتی پیشگیری از فرسودگی کامل است. وقتی احساس خستگی مداوم و کاهش تمرکز همراه با افت انگیزه و علائم جسمانی نمایان می‌شود، اینها نشانه‌هایی هستند که بدن نیاز به توقف دارد. استراحت مؤثر، تنها به معنای فاصله گرفتن از محیط کار نیست؛ بلکه باید شامل بازسازی ذهن و جسم، ایجاد فاصله از فشارهای مداوم و اختصاص زمان برای فعالیت‌هایی باشد که انرژی می‌دهند و ذهن را آرام می‌کنند. بازسازی انرژی می‌تواند شامل آرامسازی ذهن، انجام تمرین‌های سبک بدنی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی، خواب کافی و تنظیم مرزهای روشن بین کار و زندگی باشد. هدف این است که فرد نه تنها به

سطح اولیه انرژی باز گردد، بلکه آمادگی بیشتری برای مواجهه با فشارهای آینده پیدا کند.

راهکارهای پیشگیری و مدیریت فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی قابل پیشگیری است، به شرطی که از ابتدا مدیریت شود. ایجاد تعادل میان کار و زندگی، تنظیم اولویت‌ها و تمرکز بر فعالیت‌هایی که ارزش بیشتری دارند، به فرد کمک می‌کند تا انرژی خود را هوشمندانه مصرف کند. یادگیری مهارت‌های مدیریت استرس و تکنیک‌های آرام‌سازی ذهنی، امکان بازسازی روانی را افزایش می‌دهد. همچنین ایجاد شبکه‌های حمایت اجتماعی و داشتن ارتباط مؤثر با مدیران و همکاران، فشار روانی را کاهش می‌دهد و احساس کنترل و امنیت را در محیط کار افزایش می‌دهد. توجه به جسم نیز بخش جدایی‌ناپذیر پیشگیری است. ورزش منظم، تغذیه سالم و خواب کافی، توانایی بدن را برای مقابله با فشارهای مزمن بالا می‌برد و مقاومت روانی را تقویت می‌کند. فرسودگی شغلی یک تهدید واقعی و پیوسته برای سلامت روان و جسم است که می‌تواند کیفیت زندگی و عملکرد حرفه‌ای را کاهش دهد. شناسایی نشانه‌ها، تشخیص زمان مناسب برای استراحت و رعایت تعادل میان کار و زندگی، ابزارهایی حیاتی برای پیشگیری از فرسودگی هستند.

مراقبت از انرژی ذهن و جسم، نه یک امتیاز لوکس، بلکه یک ضرورت حرفه‌ای است. با رعایت این اصول، می‌توان از خستگی مزمن جلوگیری کرد و زندگی کاری و شخصی را با انگیزه، انرژی و کیفیت بالاتر ادامه داد.

وقتی کار خسته‌تان می‌کند؛ راهنمای نجات از فرسودگی شغلی؛ همین حالا بخوانید!

گروه بهداشت و سلامت – در دنیای ام‌روز، کار بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌هاست و اغلب معیاری برای ارزش و موفقیت فردی محسوب می‌شود. اما وقتی فشارها، مسئولیت‌ها و انتظارات کاری از حد معمول فراتر رود، کاری که قرار بود رشد و پیشرفت بیاورد، می‌تواند به منبعی از خستگی و کاهش انگیزه تبدیل شود. این وضعیت در روانشناسی به «فرسودگی شغلی» یا Burnout شناخته می‌شود؛ حالتی که انرژی ذهنی و جسمی را تحلیل می‌برد و سلامت روان و عملکرد حرفه‌ای را تهدید می‌کند.

اخبار حوادث

معمای قتل مرد معتاد در خانه برادرزن



گروه حوادث – حکم قصاص مرد میانسال به اتهام قتل شوهر خواهرش از سوی دیوان عالی کشور نقض و پرونده برای رسیدگی به شعبه هم‌عرض فرستاده شد.

دو سال قبل پسر جوانی با مراجعه به پلیس آگاهی عنوان کرد که پدرش چند روزی است ناپدید شده و تلفن همراهش نیز خاموش است.

وی گفت: پدر ۶۰ ساله‌ام اعتیاد دارد و مدتی در خانه ایام زندگی می‌کرد. روز گذشته بعد از چند روز بی‌خبری با تلفنش تماس گرفتم که خاموش بود. تصمیم گرفتم به خانه‌ای‌ام بروم تا جویای حال پدرم شوم. وقتی به آنجا رسیدم دایم‌ام با دیدن من مضطرب شد. او داشت خانه را تمیز می‌کرد و به من اجازه نداد که وارد خانه‌اش شوم اما متوجه چندانکه خون‌شدم و شک کردم. بعد هم دایم‌ام با عجله گفت پدرت چند روزی است که از خانه من رفته و خبری از او ندارم. باین شکایت مأموران تحقیقات خود را آغاز کردند و سرانجام دای ۶۶ ساله‌ی بازداشت شد.

متهم بعد از دستگیری و انتقال به پلیس آگاهی گفت: دو روز قبل از اینکه خواهرم‌زادام به خانه من بیاید برای انجام کاری به جایی رفته بودم اما وقتی به خانه‌ام برگشتم شوهرم خواهرم در خانه نبود و خبری از او ندارم. بررسی دوربین‌های مدار بسته نشان داد متهم شب قبل از این ماجرا در تاریکی شب جسدی را از داخل خانه‌اش بیرون برده و نیم‌ساعت بعد به خانه برگشته‌است.

با مشخص شدن این موضوع متهم بار دیگر تحت بازجویی قرار گرفت اما این بار با طرح موضوعی جدید گفت: برای کاری از خانه‌ام بیرون رفته بودم

طلاق می‌گیرم چون شوهرم می‌خواهد از ایران برود

گروه حوادث – مجبوه از شوهرش وکالت دارد تا کارهای طلاق را انجام بدهد. این زن از دلیل جدایی می‌گوید.

«چی شد زندگی شما به بن بست رسید؟

مسایل مختلفی مطرح بود اما دلیلی که دیگر ما را به قطعیت رساند مهاجرت سعید بود.

«به کجا مهاجرت کرد؟

تصمیم گرفت به ترکیه برود و آنجا زندگی کند.

«چرا ترک‌یکه؟

آنجا کار پیدا کردو تصمیم خودش را گرفت. بدون اینکه به من بگوید.

«خیلی‌ها برای کار می‌روند و برمی‌گردند.

مشکل من این است که اصلا در این‌باره به من چیزی نگفته است. بار اول هم نیست. او همیشه خودش برای خودش تصمیم می‌گیرد و من نمی‌توانم این وضعیت را تحمل کنم.

«دیگر چه مشکلاتی با هم دارید؟

ما مشکلات زیادی با هم داریم. شوهرم همیشه پول‌هایش را برای خودش نگه می‌دارد. به خانواده‌اش بیشتر از من توجه می‌کند. همه چیز را برای خودش می‌خواهد و مشکلات من برایش مهم نیست.

«چطور شد که او هم به جدایی رضایت داد؟

گفتم همراهش نمی‌روم و دیگر اجازه نمی‌دهم بدون من تصمیم بگیرد. او هم گفت اگر دوست داری طلاق بگیر. بعد هم به دفتر خانه رفت و به من وکالت طلاق داد. همان شب چمدانش را جمع کرد و گفت که تصمیمش قطعی است.

دخالت های رمال زندگی زوج را به تباهی کشید

این زن جوان ادامه داد: هیچ وقت اختیار خرید برای خودم نداشتم. به خاطر خرید یک دامن ۷۰ هزار تومانی آنقدر تحقیر شدم که در نهایت همان دامن را به خواهر شوهرم بخشیدم. زندگی من سراسر محدودیت و سرنش بود تا اینکه در دوران کرونا شوهرم همراه یکی از شرکایش کارگاه تولید ماسک را انداخت. در همان زمان، پنهانی زنی را به عقد موقت خود درآورده بود و بعد ادعا کرد

چون آن زن مبلغ زیادی در اختیارش گذاشته بود، برای پرداخت بدیهی‌ها مجبور شده پیشنهاد ازدواج را بپذیرد.

او افزود: وقتی پیامک‌های مشکوکی در گوشی‌اش دیدم، متوجه شدم همسرم به رمالی متوسل شده تا آن زن را دوباره به زندگی‌اش برگرداند. رمال سه میلیون تومان از شوهرم گرفته بود و وعده داده بود که ظرف چند ساعت، زن مورد نظرش با او تماس خواهد گرفت! این ماجرا

سر آغاز مشاجره‌ها و اختلافات شدید ما شد.

زن گفت: مدتی بعد، شوهرم ناگهان تصمیم گرفت به مشهد بازگردیم. وقتی علت را پرسیدم، گفت آن زن برای طیش‌خوردن ۲ ماه به او فرصت داده و حکم جلبش را گرفته است. پس از بازگشت، پیامکی روی گوشی



کاربرد زیادی دارد.

طبع خربزه در طب ایرانی

در طب ایرانی، خربزه دارای طبع گرم و تر شناخته می‌شود. این ویژگی، آن را به میوه‌ای مناسب برای افراد با طبع سرد یا خشک تبدیل کرده است، به ویژه در فصول گرم سال که بدن به رطوبت و انرژی بیشتر نیاز دارد.

گرمی خربزه باعث می‌شود که سیستم گوارش، انرژی بیشتری برای هضم غذا پیدا کند. این ویژگی به ویژه برای کسانی که دچار ضعف هضم، نفخ یا سردی معده هستند مفید است، رطوبت موجود در خربزه رطوبت لازم برای اندام‌ها را تأمین می‌کند و از خشکی مزاج، خشکی پوست جلوگیری می‌کند و به دلیل رطوبت بالا، خربزه بهترین گزینه این است که یک ساعت بعد از غذا، خربزه بخورید. در صورت تشدید پانکراتیت حاد (التهاب لوزالمعده)، کوله سیستیت (التهاب کیسه صفرا و زخم معده) باید از خوردن خربزه اجتناب شود. از آن‌جا که خربزه به عنوان یک ملین ملایم عمل می‌کند، در صورت بروز هر گونه اختلال در کار روده‌ها نیازی به مصرف آن نیست.



«خانواده خودش در جریان هستند؟

بله در جریان هستند. او به مادرش گفته می‌خواهد برود ولی به من نگفته بود. من چنین چیزی را قبول نمی‌کنم.

«حالا شوهرت کجاست؟

قرار بود همین روزها برود.

«خانواده‌ات در باره جدایی چه می‌گویند؟

آنها شرایط من را می‌دانند البته پدرم می‌گوید تحمل کن درست می‌شود ولی من قبول نکردم و آنها هم گفتند از من حمایت می‌کنند.



اکنون به جدایی از کرامت فکر می‌کنم.

بر اساس این گزارش، با دستور سرسرهگ ابراهیم عربخانی، رئیس کلانتری گلشهر مشهد، پرونده این زن جوان در دایره مددکاری اجتماعی قرار گرفت و توسط مشاوران زنده‌مورد بررسی کارشناسی قرار داد.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش