



دریاچه آن را منحصر به فرد کرد. وقتی میوه‌های قهوه چیده میشوند، شباهتی بدانه قهوه ای که داخل قهوه ساز یا اسپرسو ساز می گذاریم ندارند.بعد از پوست کندن میوه قهوه و استخراج کردن و خشک کردن آن دانه قهوه و رنگ‌روشنی باقی می ماند که این دانه شامل اسید کلروژنیک هست که با رست کردن و بودادن آن می توان اسیدیته قهوه را کاهش داد.

همچنین مسیرهای آنی اکسیدانی مانند Nrf۲ را که برای محافظت از سلول‌ها بسیار مهم است، به طور قوی‌تری فعال می کند. این قهوه حاوی مواد مغذی ضروری مانند منیزیم، پتاسیم، نیاسین (ویتامین B۳)، ریبو فلاوین، تیامین و اسید پانتوتنیک (ویتامین B۵) است که از سلامت کلی پشتیبانی می کند.

با بود دادن یا رست کردن دانه های قهوه می توان طعم، مزه و حتی

☑ گروه بهداشت و سلامت - چای و قهوه فقط دو نوشیدنی عادی نیستند، بلکه بخشی از سبک زندگی ما را به خود اختصاص داده‌اند و بسیاری از ما روز خود را با آن شروع می‌کنیم.

دهد. این عصاره با پشتیبانی از تنظیم گلیسمی بدون کالری اضافه، پتانسیل ایجاد سلامت متابولیک پایدار را دارد.

اشتباه دوم: استفاده نکردن از قهوه راگانیک

به گفته دکتر سوراب سستی، قهوه یکی از محصولات است که بیشترین میزان آفت‌کش را دارد. او می‌گوید شما که واقعاً نمی‌خواهید آفت‌کش‌ها را مصرف کنید. در ادامه دکتر سستی پیشنهاد می‌کند که محصولات قهوه ارگانیک بخرید و قبل از خرید قهوه، آن را از نظر سلامت بررسی کنید.

اشتباه سوم: اجتناب از قهوه رست تیره

به گفته دکتر سوراب، ممکن است تعجب‌آور باشد، اما رست تیره‌تر کافئین کمتری دارد و بنابراین برای معده راحت‌تر است. همچنین، او می‌گوید اگر مشکل سوزش سر دل ندارید، رست روشن را انتخاب کنید زیرا بیشترین مقدار پلی‌فنول را دارد. طبق نتایج یک مطالعه «رست تیره ممکن است برخی از آنی اکسیدان‌ها مانند اسیدهای کلروژنیک را در مقایسه با رست روشن کاهش دهد، اگرچه اثر آفت‌کش‌ها و سموم بیشتری را نیز از بین می‌برد. قهوه رست تیره

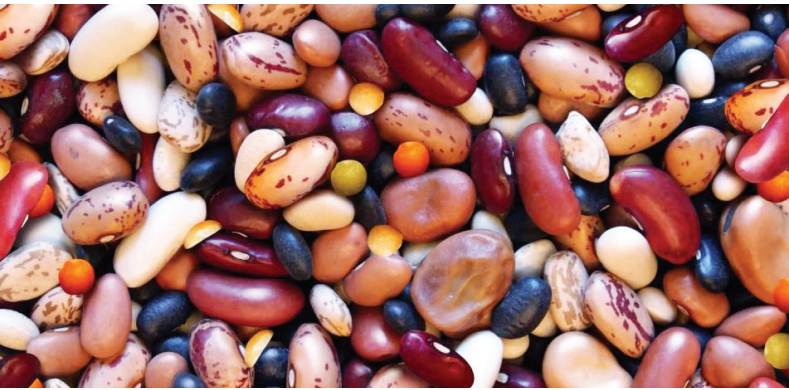
## قهوه برای سلامتی خوب است، اما با این ۳ شرط!

چای و قهوه فقط دو نوشیدنی عادی نیستند، بلکه بخشی از سبک زندگی ما را به خود اختصاص داده‌اند و بسیاری از ما روز خود را با آن شروع می‌کنیم. یکی از اساتید دانشگاه ضمن مطرح کردن یک سری از شروط برای نوشیدن قهوه آن را برای سلامت کلی مفید دانسته‌است.

حتی مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدنی‌هایی مانند قهوه در سطوح معمول مصرف، عموماً بی‌خطر به نظر می‌رسند، و بررسی‌ها نشان می‌دهد که بیشترین کاهش خطر برای پیامدهای مختلف سلامتی با سه تا چهار فنجان در روز حاصل می‌شود و احتمالاً بیشتر از آنکه آسیب‌زننده باشند، برای سلامتی مفید هستند.

همچنین ترکیبات زیست‌فعال قهوه مانند کافئین اسیدهای کلروژنیک و پلی‌فنول‌ها از طریق مکانیسم‌هایی مانند اثرات آنی اکسیدانی، ضد التهابی و تنظیم متابولیک در این اثرات محافظتی نقش دارند. دکتر سوراب سستی، متخصص گوارش در دانشگاه‌های هاروارد و استنفورد آموزش دیده، نیز اظهار می‌کند که قهوه اثر مغز، روده و کبد کاملاً فوق‌العاده است. او در پستی که اخیراً در اینستاگرام انتشار

### عدس یا لوبیا؛ کدام یک برای سلامتی بهتر است؟



باکتری‌های مفید روده شما را فراهم می‌کند و به حفظ تعادل میکروبیوم کمک می‌کند. از سوی دیگر، عدس برای افرادی که با خوردن لوبیا دچار نفخ می‌شوند، ملایم‌تر است و گزینه خوبی برای شروع افزایش مصرف فیبر است. عدس ممکن است برای سلامت قلب کمی بهتر باشد عدس و لوبیا هر دو به دلیل فیبر بالا، پتاسیم و کم چرب بودن، از سلامت قلب حمایت می‌کنند. اما در سلامت قلب عدس کمی بهتر از لوبیا عمل می‌کند، به دلیل فیبر محلول، پتاسیم و محتوای کم سدیم و چربی آن.

فیبر محلول کلسترول را طی هضم به خود متصل کرده و به دفع آن از بدن کمک می‌کند. پتاسیم به شل شدن رگ‌های خونی و دفع سدیم اضافه کمک می‌کند، کاری که می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

همچنین تحقیقات نشان داده که مصرف منظم عدس

گروه بهداشت و سلامت – عدس و لوبیا سرشار از پروتئین گیاهی، فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده هستند و به دلیل پشتیبانی از سلامت روده، حفظ انرژی پایدار و محافظت از قلب شناخته شده هستند.

برای مقایسه مسافت، بیایید دو نوع رایج هر کدام را بررسی کنیم: عدس پخته در مقابل لوبیا سیاه. یک فنجان عدس پخته حدود ۱۳۸ کالری، ۱۸ گرم پروتئین، ۱۶ گرم فیبر، ۴۰ گرم کربوهیدرات، کمتر از ۱ گرم چربی، ۳۳۱ میلی‌گرم پتاسیم و ۴ میلی‌گرم سدیم دارد. یک فنجان لوبیا سیاه پخته حدود ۲۱۸ کالری، ۱۵ گرم پروتئین، ۱۷ گرم فیبر، ۴۰ گرم کربوهیدرات، کمتر از ۱ گرم چربی، ۳۳۹ میلی‌گرم پتاسیم و ۳۳۱ میلی‌گرم سدیم دارد. در نگاه نخست، هر دو مغذی، کم‌چرب و سرشار از پروتئین و فیبر گیاهی هستند، اما با بررسی دقیق‌تر، تفاوت‌های ظریف مشخص می‌شوند. عدس و لوبیا منابع غذایی بسیار مغذی هستند که فواید سلامتی زیادی دارند و متنوع هستند. عدس نسبت به لوبیا کمی پروتئین بیشتری دارد و بخت و هضم آن آسان است، بنابراین گزینه‌ای عالی، به ویژه برای تأمین پروتئین گیاهی است. با این حال، میزان پروتئین لوبیا بسته به نوع آن کمی متفاوت است و معمولاً بین ۹ تا ۱۶ گرم متغیر است، طوری که سویا و لوبیای سفید در حد بالاتر این بازه قرار دارند.

عدس ممکن است برای معده راحت‌تر باشد

در زمینه سلامت روده، عدس راحت‌تر هضم می‌شود، در حالی که لوبیا فیبر قابل تخمیر بیشتری دارد. فیبر قابل تخمیر به عنوان پری‌بیوتیک عمل می‌کند، یعنی غذای

## اخبار حوادث

ادعای متهم به قتل در دادگاه:

## نامزد دم خودش خواست خفه‌اش کنم!

گروه حوادث – متهم به قتل در دادگاه: قرار بود من و نامزد خودکشی کنیم؛ من او را با طناب خفه کردم اما وقتی نوبت خودم شداز حال رفتم

پسر معتاده که دختر مورد علاقه‌اش را با طناب خفه کرده بود در جلسه محاکمه مدعی شد با موافقت خود دختر این کار را کرده است. اوایل سال ۱۴۰۲ گزارش مرگ دختر ۲۰ ساله‌ای به پلیس اعلام شد. وقتی مأموران به محل حادثه رفتند بررسی‌های اولیه نشان می‌داد که خواستگار ۲۲ ساله‌اش او را با طناب خفه کرده است. پدر مقتول در توضیح ماجرا گفت: «روز حادثه مسعود به خانه ما آمد و با دخترم برای صحبت به طبقه بالا رفتند. من چند دقیقه‌ای برای انجام کاری پایین رفتم اما وقتی برگشتم دیدم مسعود با یک طناب که دور دستانش پیچیده بازی می‌کند. دخترم هم روی زمین افتاده بود و نفس نمی‌کشید که پلیس را در جریان قرار دادم.»

با تکمیل تحقیقات پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد اما پیش از رسیدگی که به پرونده پدر مقتول با حضور در دادسرا خواستار دیه دخترش شد.

در دادگاه چه گذشت؟

در ابتدای جلسه قضات از پدر مقتول به عنوان تنها ولی دم پرونده خواستند تا بار دیگر مستأش را مطرح کند که وی به جایگاه رفت و دختر ۲۰من و دو پسر و یک دخترم را از دست دادم و دیگر نمی‌خواهم کسی بمیرد. به همین خاطر تمایلی به اجرای حکم



قصاص ندارم و درخواست دریافت دیه دارم.»

پس از آن متهم به جایگاه رفت و گفت: «من مژگان را دوست داشتم می‌خواستم باهم ازدواج کنیم. اما چون هر دو ما مواد مصرف می‌کردیم به این نتیجه رسیده بودیم که دیگر ادامه زندگی ممکن نیست و باید خودکشی کنیم. از آنجا که به هم علاقه‌مند بودیم قرار گذاشتیم که هر دو با هم به زندگی مان خاتمه دهیم. روز حادثه من به خانه آنها رفتم. مژگان هروین مصرف کرد و من هم شیشه. بعد طناب برداشتم و دور گردن مان پیچیدیم اما مژگان نتوانست خودش را خفه کند. قرار شد اول من او را خفه کنم و بعد خودم را. من او را گشتم اما وقتی نوبت به خودم رسید از حال رفتم و نتوانستم طناب را کامل بکشم و وقتی به هوش آمدم دیدم پلیس بالای سرم است.»

در این هنگام پدر مقتول به قضات گفت: «وقتی من وارد اتاق شدم مسعود دخترم را کشته و خودش هم خون‌سرد نشسته بود و با طناب بازی می‌کرد. او اصلاً قصدی برای کشتن خودش نداشت.»

قاضی از متهم پرسید: «شما کی بیهوش شدید؟»

متهم گفت: «من شیشه مصرف کرده بودم و در حال خودم نبودم. اصلاً چیزی یاد نمی‌آید.» خانوادش می‌خواهم تا من را ببخشند.

من همه تلاشم را می‌کنم تا اشتباهم را جبران کنم.»

### افشای راز مرگ خاموش زن مستأجر

گروه حوادث – چکه کردن آب از سقف پارکینگ خانه و پیگیری یکی از همسایه‌ها، راز مرگ مشکوک زن مستأجر افاش کرد.

چند روز قبل زن جوانی با پلیس تماس گرفت و گفت: «همسایه طبقه اول ساختمان ما خانمی حدوداً ۴۰ ساله است که به تنهایی زندگی می‌کند. روز گذشته که به پارکینگ رفتم، متوجه شدم سقف آن ریزش کرده و آب چکه می‌کند. به سراغ همسایه طبقه اول رفتم و چندین بار زنگ خانه او را زدم، اما کسی در را باز نکرد. امروز هم به سراغش رفتم، اما بی‌فایده بود و مدیر ساختمان نیز ادعا می‌کند از او بی‌خبر است. به دنبال اظهارات زن جوان، مأموران کلاتری وارد محل شده و پس از هماهنگی با بازپرس محسن اختیاری به کمک امدادگران آتش‌نشانی وارد خانه شدند. آنها به عمق ورود به خانه، متوجه شدند آب کف خانه افرار گرفته و وقتی در جست‌وجوی منشأ آب وارد حمام شدند، جسد زن جوان را در حالی که شیر آب باز و خسارت زیادی هم به خانه وارد شده بود، پیدا کردند. بررسی‌ها نشان می‌داد زن جوان در آن خانه مستأجر بوده است و زمانی که کارآگاهان به سراغ صاحب‌خانه‌اش رفتند، او مدعی شد: «من این زن را نمی‌شناختم، یکی از دوستانم او را به معرفی کرد و گفت این زن کارهای خانه‌اش را انجام می‌داده و من به اعتبار دوستم بدون آن‌که ملرک هویتی او بگیرم یا قمار را داد اجار مانم‌ای با او بیندم، خانم‌ام را به اجاره دادم.»

فرضیه جنایت



می‌دهد.

اهمیت یافته‌ها

جولیا دادل (Julia Dudley)، از مرکز تحقیقاتی آلزایمر بریتانیا، می‌گوید: این یافته‌ها نشان می‌دهد حتی مقدار اندک پیاده‌روی روزانه، حدود ۵ هزار قدم، با کاهش تجمع پروتئین تاو در مغز، یکی از عوامل کلیدی بیماری آلزایمر، مرتبط است.

جمع‌بندی

این مطالعه که در نشریه نیچر مدیسن/ Nature Medicine منتشر شده، بر اهمیت فعالیت بدنی حتی در مقادیر کم برای حفظ سلامت مغز و به تأخیر انداختن علائم آلزایمر تأکید می‌کند

گروه بهداشت و سلامت – فقط با روزانه ۳ هزار قدم، می‌توانید مغزتان را علیه آلزایمر تقویت کنید! مطالع‌ای ۱۴ ساله نشان می‌دهد حتی پیاده‌روی کوتاه، روند کاهش شناختی را تا ۷ سال به تأخیر می‌اندازد. فقط با روزانه ۳ هزار قدم، می‌توانید مغزتان را علیه آلزایمر تقویت کنید! مطالعه‌ای ۱۴ ساله نشان می‌دهد حتی پیاده‌روی کوتاه، روند کاهش شناختی را تا ۷ سال به تأخیر می‌اندازد.

حدود ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلا هستند. از میان انواع مختلف زوال عقل، بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع است.

در بریتانیا، بیش از ۵۰۰ هزار نفر به آلزایمر مبتلا هستند. این بیماری با تجمع دو نوع پروتئین سمی در مغز، یعنی پلاک‌های آمیلوئید تاو و تائو، مرتبط است.

بر اساس تحقیقات جدید، حتی مقادیر اندک ورزش روزانه ممکن است پیشرفت بیماری آلزایمر را در افراد مسنی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند، کند نماید.

پژوهشگران می‌گویند مردم اغلب به ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی روزانه تشویق می‌شوند، اما حتی ۳ هزار قدم یا بیشتر نیز می‌تواند تغییرات مغزی و کاهش شناختی را در بیماران آلزایمر به تأخیر بیندازد. نتایج این مطالعه ۱۴ ساله نشان داد:

کاهش شناختی در افرادی که ۳ هزار تا ۵ هزار قدم روزانه را می‌رفتند، به طور میانگین ۳ سال به تأخیر افتاد؛

این تأخیر برای افرادی که ۵ هزار تا ۷ هزار قدم راه می‌رفتند، به ۷ سال رسید.

متهم در دادگاه:

## مقتول زندگی خواهرم را نابود کرده بود

گروه حوادث – پسر جوان که به همراه دو برادرش در یک قهوه‌خانه مردی را به قتل رسانده بود، در حالی دوباره پای میز محاکمه ایستاد که مدعی است مقتول مهدورالدم بوده است.

اواسط سال ۱۳۹۶ گزارش یک درگیری مرگبار در قهوه‌خانه‌ای در ورامین به پلیس اعلام شد.

بررسی‌های اولیه نشان می‌داد که ۳ برادر به یک قهوه‌خانه رفته‌اند؛ دو نفرشان مقابل در ایستاده و نفر سوم با اسلحه شکاری به داخل رفته و مردی ۳۵ ساله به نام منوچهر را به قتل رسانده است. بعد هم ۱۳ محل متواری شده‌اند.

پس از تحقیقات میدانی و بازبینی دوربین‌های مداربسته محل هر ۳ برادر به نامهای شهرام، شاهین و شهاب شناسایی شدند، اما دستگیری آنها ۱۳ سال طول کشید.

هر سه متهم در مراحل بازجویی اتهام‌شان را پذیرفتند و برای شهرام به اتهام مباشرت در قتل عمدی و برای دو برادرش به اتهام معاونت در قتل کیفرخواست صادر و پرونده برای



و پرونده‌ای که به نظر می‌رسید جنایت باشد به دستور باز پرس شعبه اول دادسرای امور جنایی تهران بسته شد.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

## کیشی‌نوش