

میوه‌ای برای سلامت قلب و آرامش روان

زالزالک یا اسبرخه ولیک میوه‌ای کوچک از خانواده کراتاگوس است که درختان و درختچه‌های آن در مناطق مختلف اروپا، آسیا و آمریکای شمالی رشد می‌کنند. این

میوه قرمز رنگ، قرن‌هاست در طب سنتی چین و دیگر کشورهای برای درمان مشکلات قلبی و گوارشی به کار می‌رود و امروزه نیز مکمل‌های دارویی آن در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند.

زالزالک سرشار از ترکیبات پلی فنلی است؛ موادی که با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف این ترکیبات می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، آسم و پیری زودرس پوست را کاهش دهد.

زالزالک: کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی عصاره زالزالک ممکن است التهاب مزمن را کاهش دهد؛ عاملی که در بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، آسم و برخی سرطان‌ها نقش دارد. در ترکیب «ویتکسین» موجود در برگ‌های زالزالک نیز در کاهش التهاب و بهبود پاسخ ایمنی بدن مؤثر گزارش شده است.

زالزالک به‌ویژه به‌دلیل نقش سنتی خود در درمان نارسایی قلبی شناخته می‌شود و نتایج چندین مطالعه علمی نشان می‌دهد مصرف عصاره این گیاه می‌تواند عملکرد قلب را بهبود بخشد و علائمی مانند تنگی نفس و خستگی را کاهش دهد. با این حال، متخصصان تأکید دارند مصرف

می‌شود که تنش‌های روحی و جسمی بر طرف شود.

شاید جالب باشد که بدانید که در زمان‌های گذشته از این

خوراکی خوشمزه به عنوان درمان دل‌شکستگی استفاده می‌شود. شما می‌توانید زالزالک را در رژیم روزانه خود بگنجانید.

درمان نارسایی‌های قلبی

زالزالک برای درمان نارسایی‌های قلبی بسیار مفید است، نارسایی قلب بیماری است که در آن پمپاژ خون به دیگر اعضای بدن به درستی انجام نمی‌شود و مطالعات نشان می‌دهد که زالزالک باعث درمان نارسایی قلبی می‌شود.

زالزالک باعث می‌شود تا نارسایی قلبی در مرحله یک و دو برطرف شود و همچنین زالزالک می‌تواند برای درمان خستگی و تنگی نفس مفید باشد، زالزالک را می‌تایست به همراه داروهای نارسایی قلبی مصرف کنید تا تأثیر آن دوچندان شود.

میوه‌ای برای سلامت قلب و آرامش روان

زالزالک ممکن است با برخی داروها از جمله داروهای قلب، رفیق‌کننده خسون و داروی دیگوسکین تداخل داشته باشد و موجب افزایش خطر مسمومیت قلبی شود، همچنین در برخی افراد مصرف آن می‌تواند باعث تعریق، سردرد، خواب‌آلودگی، تیش قلب یا اختلال گوارشی خفیف شود.

زالزالک گیاهی از خانواده رز است که سرشار از

📌 **گروه بهداشت و سلامت-**

زالزالک یا سرخه ولیک، میوه‌ای کوچک اما سرشار از آنتی‌اکسیدان است که پژوهش‌ها آن را مفید برای سلامت قلب، کاهش التهاب و بهبود اضطراب می‌دانند؛ البته مصرف آن باید با نظر پزشک انجام شود.

ویتامین‌های گروه B و ویتامین C می‌باشند. زالزالک یکی از گیاهان دارویی بسیار قدیمی در اروپا است. گل، برگ و میوه زالزالک همگی مصارف درمانی دارند. مسود شیمیایی موثر موجود در زالزالک عبارت‌اند: از فلاوونوئیدها، آنتوسیانیدین‌ها، پروآنتوسیانیدین‌ها و... که همگی از آنتی‌اکسیدان‌های بسیار موثر و قوی می‌باشند که حساسیت رگ‌های خونی را کاهش می‌دهند و از آسیب عوامل مخرب ایجادکننده اکسیداسیون (مانند آلودگی‌ها، دود سیگار، مواد شیمیایی موجود در غذاها و...) در رگ‌ها جلوگیری می‌کنند.

در نتیجه فعالیت ایسن آنتی‌اکسیدان‌ها، میزان گرفتگی عروق کاهش می‌یابد و گذارسانی به سلول‌های قلبی تسهیل می‌شود، در نتیجه منجر به بهبود جریان خون قلبی و نهایتاً بهتر شدن عملکرد ماهیچه‌های قلب می‌گردد که خستگی را کاهش می‌دهد و بسیاری از دردهای آرتزینی را تسکین می‌بخشد.

زالزالک و بیماری‌های قلبی

زالزالک برای بر طرف کردن مشکلات قلبی خفیف مناسب است. عصاره برگ‌ها، گل و میوه این گیاه باعث افزایش انقباض ماهیچه‌های قلبی و ضریان قلب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد مصرف زالزالک باعث افزایش جریان خون و بهبود دردهای آرتزینی (درد در ناحیه

با وجود فواید متعدد، مصرف دارچین باید با رعایت تعادل همراه باشد. بر اساس تحقیقات، بدن روزانه تنها به ۵ میلی‌گرم کومارین نیاز دارد، در حالی که یک قاشق‌چای‌خوری دارچین حاوی حدود ۷ تا ۱۸ میلی‌گرم از این ماده است. بنابراین زیاده‌روی در مصرف روزانه می‌تواند موجب بروز عوارض شود.

چای دارچین نوشیدنی‌ای خوش طعم و پر خاصیت است که با مصرف متعادل می‌تواند سلامت قلب، پوست، قند خون، رحم و سیستم ایمنی را تقویت کند. تنها کافی است یکبار آن را امتحان کنید تا به یکی از نوشیدنی‌های محبوب روزانه تبدیل شود.

چای دارچین منبعی غنی از آنتی اکسیدان

بخشی از خواص چای دارچین را به محتوای بالای آنتی اکسیدان‌ها در آن می‌توان مرتب دانست و آنتی اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند مبارزه کرده و سطح آنها را در بدن کاهش می‌دهند. دارچین به پژوه سرشار از آنتی اکسیدان‌های پلی فنل است که در حفظ سلامت بدن انسان نقش دارند.

کاهش قند خون از خواص چای دارچین

دارچین اثرات ضد دیابتی قوی داشته و به کاهش سطح قند خون

مصرف آن در چای و قرار گرفتن در رژیم غذایی روزانه، می‌تواند روند بهبود بیماری‌های قلبی را تقویت کند. این دمنوش با کاهش کلسترول بد و کمک به تنظیم فشار خون، یکی از نوشیدنی‌های مفید برای سلامت قلب به شمار می‌رود.

کنترل قند خون؛ انتخاب مناسب برای دیابتی‌ها

تحقیقات نشان می‌دهد چای دارچین می‌تواند سطح قند خون ناشتا را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. افزایش حساسیت سلولی به قند و کاهش سرعت جذب گلوکز از مهم‌ترین روش‌های اثرگذاری دارچین بر کنترل قند خون هستند.

سلامت پوست و رشد بهتر مو

چای دارچین با افزایش تولید کلاژن به صاف و سفت شدن پوست کمک کرده و خاصیت ضدالتهابی آن در کاهش آکنه مؤثر است و وجود ماده «سینالالدئید» نیز باعث تقویت فولیکول‌های مو و رشد بهتر آن می‌شود.

تقویت رحم و بهبود عملکرد باروری

مصرف چای دارچین می‌تواند موجب ضد عفونی رحم شده و آمادگی آن برای بارداری را افزایش دهد و این دمنوش همچنین در کنترل اختلالات هورمونی، از جمله تبلی تخمدان، نقش دارد.

مادر و دختر ناپدید شده پس از ۱۰ روز در نقطه صفر مرزی پیدا شدند

گروه حوادث – پیامک اشتباهی نقشه فرار مادر جوان و دختر ۷ساله‌ها به اروپا رالو داد و پایان پرونده را در نقطه صفر مرزی رقم زد. در یک پرونده عجیب که ابتدا همه را به فکر آدم‌ربایی و جنایت انداخته بود، مشخص شد مادر جوانی به همراه دختر ۷ساله خودش نقشه فرار از کشور را کشیده بود، اما یک پیامک اشتباه طلاق بگیري، حضانت بچه را از تو می‌گیرم. همسرم ظاهراً از قبل همه چیز را برنامه‌ریزی کرده بود؛ دختر مان را آماده کرده و با خودش برده به نقطه صفر مرزی، با قصد رفتن به ترکیه و بعد یونان و آلمان تا کاملاً از دسترس من خارج شود.»

به این ترتیب پس از مدتی تحقیق سرخ‌اصلی که یک پیامک اشتباهی بوذن جوان‌رالو داد. ظاهراً زن جوان وقتی به مرز رسیدبه بود، قصد داشت پیامی برای خانواده‌اش فرستد با این مضمون که «الان لب مرز هستم، دارم می‌روم، حالم کند و نگران نباشید، اما به اشتباه پیام دابرای

۱۰ روز پر از استرس و نگرانی گذشت و

گروه حوادث – دیوان عالی کشور حکم قصاص مردی را که متهم است پدرزنش را به طرز فجیعی به قتل رسانده است مورد تایید قرار داد.

متهم مدعی است مرتکب قتل شده چون روز حادثه جنازه سه کودک را دیده و عصبی شده بود. دو سال قبل به پلیس گزارش شد مردی پدر همسرش را به قتل رسانده است.

بررسی‌های اولیه نشان داد که داماد ۴۳ ساله خانواده پس از گریز با همسرش وقتی پدرزنش قصد میانیجی گری داشته، او را با چاقو زده است. در نخستین گام کارآگاهان دریافتند متهم کارمند یک بیمارستان بوده است بنابراین به سراغ وی رفته او را دستگیر کردند. با تکمیل تحقیقات، پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد. در ابتدای جلسه فرزندان مقتول برای متهم درخواست قصاص

کردند. پس از آن متهم به جایگاه رفت و گفت: من و همسر و پسر ۱۹ سالام با پدر و مادرزنم در یک خانه زندگی می‌کردیم، هربار که من و زنم بحث‌مان می‌شد، پدرزنم به بهانه میانیجی گری دخالت می‌کرد و من حسن خوبی نداشتم، من در سردخانه یک بیمارستان کار می‌کردم؛ روز حادثه جسد ۳ کودک را دیده بودم و حالم خوب نبود. وقتی به خانه رسیدم، به زنم گفتم که امروز حوصله ندارم، به من کاری نداشته باش اما او باز هم شروع به بحث و جدل کرد که من کارد میوه خوری را برداشتم تا او را بترسانم اما پسرم گاز فلفل توی چشمانم پاشید و دیگر جایی را ندیدم، فقط متوجه‌شدم پدرزنم دارد با نجیر مرا می‌زند که برای دفاع از خود جاقو را برتاب کردم و به او خوردم. در این هنگام همسر متهم با نشان دادن عکسی از چاقوی خونین به قضات گفت: او دروغ می‌گوید، نه گاز فلفلی به صورتنش زده شد و نه کارد میوه خوری آنجا بود. بهرام بارها پدر و برادرم را تهدید به

چهارشنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۴، ۲۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷، ۱۷ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۵۲، صفحه ۹



کاهش می‌دهد و فشارخون را کم می‌کند. همین عامل باعث کاهش استرس می‌شود. همچنین دمنوش زالزالک تساه یکی از بهترین گزینه‌ها برای افزایش زمان خواب آرامش‌بخش است.

بهبود کلسترول بالا با زالزالک

مطالعات نشان می‌دهد مصرف زالزالک LDL کلسترول یا همان کلسترول بد را در جریان خون کاهش می‌دهد و نیز منجر به کاهش تولید کلسترول در کبد افرادی که رژیم غذایی سرشار از کلسترول دارند، می‌شود. سرکه زالزالک از عوامل اصلی کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید در بدن است.

زالزالک میوه‌ای ارزشمند با خواص بالقوه برای سلامت قلب و اعصاب است، اما مصرف خودسرانه آن به‌ویژه در بیماران قلبی توصیه‌نمی‌شود و پزشکان تأکید دارند پیش از استفاده از هر گونه مکمل گیاهی حاوی کراتاگوس، مشورت با پزشک یا داروساز ضروری است.

خواص شگفت انگیز چای دارچین که نمی‌دانید

کمک می‌کند. در واقع به نظر می‌رسد که دارچین مشابه انسولین عمل کرده و در نتیجه قند خون را کاهش می‌دهد. ترکیبات موجود در دارچین با کاهش مقاومت به انسولین عملکرد خود را در بدن انجام می‌دهند و دارچین همچنین ممکن است به کاهش سرعت تجزیه کربوهیدرات‌ها در روده کمک و از افزایش سطح قند خون بعد از غذا جلوگیری کند.

از دیگر خواص چای دارچین این است که با التهاب مبارزه می‌کند. ریشه بسیاری از بیماری‌های مزمن به التهاب در بدن مربوط می‌شود. التهاب ممکن است باعث بیماری‌های قلبی شده و سلامتی را به خطر بیندازد.

خواص چای دارچین برای لاغری

بر اساس برخی مطالعات مصرف دارچین با کاهش چربی دور شکم همراه است و به منظور کاهش وزن از آن استفاده می‌شود و دقت کنید که دارچین در مقادیر بالا نباید استفاده شود. هنگامی که کومارین موجود در دارچین بیش از حد منجر مورد مصرف قرار گیرد، خطر خون‌ریزی و بیماری‌های کبدی ممکن است افزایش یابد، بنابراین با هدف لاغری و کاهش وزن از چای دارچین بیش از حد استفاده نکنید.



شوهرم وسواس شدید و بیمارگونه‌ای داشت و اذیتم می‌کرد. نقشه کشیدم که این‌طور از ایران بروم تا همه فکر کنند اتفاقی افتاده و کسی دنبالم نیاید. حتی خانواده خودم هم خبر نداشتند.»
شوهر هم تأکید کرد: «زنم مهریه را بخشیده بود، اما حضانت بچه را مطرح کرده بودم. ۱۰ روز و حشنتاک را گذراندم و خانواده‌اش هم فکر می‌کردند واقعا ربه‌با کشته شده‌اند.»

به این ترتیب پرونده این فقدان خانوادگی که ابتدا به عنوان آدم‌ربایی پیگیری می‌شد، حالا با روشن شدن حقیقت بسته شده و مادر و دختر به تهران بازگشته‌اند.

تایید حکم قصاص مردی که پدرزنش را کشت

مرگ کرده بود. مگر می‌شود با آن چاقو فقط ترساند؟ او با قصد قلبی و با این چاقو که در عکس می‌بینید، پدرم را کشت و به کبد و ریه او آسیب زد.

پس از آن پسر مقتول به جایگاه رفت و گفت: «متهم همیشه خواهرم را آزار می‌داد و من را هم تهدید به مرگ می‌کرد؛ حتی همان روز حادثه هم می‌خواست من را بزند. او دروغ می‌گوید که پدرم در زندگی‌شان دخالت می‌کرد. پدرم به او خانه و مغازه داده بود، همیشه هم حق را به او می‌داد، آن وقت این فرد جواب خوبی‌هاش را با چاقو داد.

با پایان جلسه، قضات برای صدور رای وارد شور شدند و متهم را به قصاص محکوم کردند؛ رای صادره مورد اعتراض متهم قرار گرفت و درخواست رسیدگی مجدد کرد اما دیوان عالی کشور آن را تایید کرد و گفت که ایرادی در صدور رای قصاص نمی‌بیند.

جزئیات ماجرای پیدا شدن زن مفقود شده و فرزندانش در کمد

گروه حوادث – زنی که به طرز عجیبی گم شده بود، همراه دو فرزندش داخل کمد دیواری پیدا شد.

پیدا شدن زن و فرزندان مفقود شده‌اش در یک عملیات پلیسی سریع، دقیق و موفق توسط کارآگاهان پلیس آگاهی تهران بزرگ انجام شد. ماجرا از آنجا آغاز شد که مرد ۴۵ساله‌ای به پلیس آگاهی تهران مراجعه کرد و با طرح شکایتی اعلام کرد: همسر ۴۰ساله‌اش، همراه دو فرزندش که یکی از آنها خردسالی ۵ ساله و دیگری ۱۰ ساله است از دوم آذر ماه مفقود شده‌اند.

سرهنگ کارآگاه مر قنصی نثاری که سمت معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ را بر عهده دارد، در تشریح جزئیات این پرونده گفت: «پس از حضور پدر خانواده در پلیس آگاهی تهران و با تشکیل پرونده در اداره چهارم پلیس آگاهی، تیمی از کارآگاهان مجرب وارد عمل شدند. پس از آن با بررسی تصاویر دوربین‌های مداربسته خروج آن‌ها از خانه را تایید کردند و در ادامه ردپایی مسیر خودرو انجام شد و پس از آن مشخص شد تا به با خودروی بی‌ام‌مشکی رنگ تاب‌زگره کرمدستان و سپس اتوبان کرج تردد داشته و ردپایی انجام شد. همچنین تراکش‌های بانکی زن‌نشان دادپس از تاریخ فقدانش هم خریدهای در فروز شگاه‌های استان البرز انجام شده که احتمال حضورشان در کرج را تقویت کرد.»

در همین بین اما سرخ‌اصلی از راه دیگری به دست آمد و بررسی سوابق تماس‌های تلفنی زن مفقود شده نشان داد که آخرین تماس‌ها با یکی از آشنایان خانوادگی بوده است. به این ترتیب با بدست آمدن اطلاعات جدید کارآگاهان بلافاصله به سراغ این فرد رفتند و او فاش کرد که زن و فرزندانش در خانه‌ای در اطراف تهران که کرج است مخفی شده‌اند.

به این ترتیب تیم عملیاتی پلیس باخذنیابت و هماهنگی با مقام قضایی به کرج اعزام شد، وقتی ما موران پشت در مخفیگاه ایستادند و در زدند، کسی پاسخ نداد. اما همسر زن که همراه پلیس بود، اصرار داشت که اعضای

برادرکشی بخاطر مال دنیا

گروه حوادث – فرمانده انتظامی شهرستان فیروزآباد از دستگیری فردی که در جریان اختلاف خانوادگی برادر خود را به قتل رسانده بود، خبر داد.

سرهنگ ابوالحسن مزارعی در تشریح این خبر اظهار داشت: صبح امروز حوالی ساعت ۷ در پی اعلام به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع یک قهره درگیری با سلاح سرد در یکی از محلات این شهرستان، بلافاصله ماموران انتظامی در محل حادثه حاضر شدن و بررسی موضوع را در دستور کار خود قرار دادند. وی افزود: در بررسی‌های اولیه و تحقیق از دیگر اعضای خانواده مشخص شد ضارب ۳۳ساله به منزل برادر خود مراجعه و به علت اختلاف بر سر تقسیم ارث و میراث با چاقو برادر ۵۲

کیشی‌نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱