

آبمیوه هایی که از سلامت روزانه حمایت می کنند

آبمیوه هایی که قند اضافه ندارند، در صورت مصرف متعادل، پر از مواد مغذی هستند.

آبمیوه می تواند منبع سالمی از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها باشد که از آسیب سلولی محافظت کرده و قلب شما را سالم نگه می دارند. بسیاری از آبمیوه های فروشنده ای رقیق شده و حاوی قندهای اضافه هستند که ارزش غذایی آن ها را کاهش می دهد. و اگر اغلب مصرف شوند، ناسالم خواهند بود. بهترین گزینه برای سلامت شما، انتخاب آبمیوه ۱۰۰٪ بدون قند اضافه یا مواد مصنوعی است.

آب هویج

آب هویج منبع غنی از ویتامین های E و C و مواد معدنی مانند پتاسیم است که به تنظیم فشار خون کمک می کند. این آبمیوه منبع خوبی از آنتی اکسیدان هاست که نه تنها رنگ زنده هویج را ایجاد می کنند، بلکه فواید سلامتی آن را نیز افزایش می دهند.

آب هویج ممکن است التهاب را کاهش دهد، سطح کلسترول را پایین بیاورد و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. با این حال، تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است. همچنین به طور طبیعی هیدراته کننده است زیرا کالری کم و آب زیاد دارد.

یک وعده ۸ اونسی (حدود ۲۳۶ میلی لیتر) آب هویج ۱۰۰٪ شامل:

• آب: ۲۱۳ گرم

• کالری: ۹۶۰

• پروتئین: ۲.۲۸ گرم

• چربی کل: ۰.۳۶ گرم

• چربی اشباع شده: ۰.۰۶ گرم

• کربوهیدرات: ۲۲ گرم

• قندها: ۹.۳۸ گرم

• ویتامین C: ۲۰ میلی گرم، یا ۲۳٪ ارزش روزانه

آب انار

آب انار غنی از مواد مغذی است که ممکن است جریان خون را بهبود بخشد و عملکرد ورزشی را افزایش دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مصرف عصاره آب انار ۵۰ دقیقه قبل از ورزش می تواند

نوشیدن قهوه به این روش از حمله قلبی و سگته مغزی پیشگیری می کند

گروه بهداشت و سلامت – محققان گفتند: افرادی که به‌طور منظم

قهوه می‌نوشند، ممکن است احتمال کمتری برای سگته مغزی یا مرگ ناشی از بیماری قلبی داشته باشند و نتایج کنونی، این ایده که قهوه می‌تواند بخشی از سبک زندگی سالم باشد را بیشتر تایید می‌کند.

قهوه یکی از رایج ترین نوشیدنی های جهان است، بسیاری از مردم از نوشیدن روزانه قهوه لذت می برند، اما مدت هاست که دانشمندان مطمئن نیستند آیا نوشیدن قهوه در بلندمدت برای سلامت قلب خوب یا بد است. برخی از تحقیقات گذشته نتایج متفاوتی ارائه کردند و هدف تحقیق کنونی نگاهی دقیق تر به تاثیرات طولانی

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت-

آبمیوه سالم یکی از بهترین منابع طبیعی ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هاست که بدون قند اضافه، به سلامت قلب و سیستم ایمنی کمک می کند.

آب گوجفرنگی

آب گوجفرنگی سیستم ایمنی را تقویت می کند زیرا حاوی ویتامین C و آنتی اکسیدان های قدرتمندی است که التهاب را کاهش می دهند. برخی تحقیقات نشان می دهد که مصرف منظم آب گوجفرنگی ممکن است عوارض مرتبط با قلب را کاهش دهد، به ویژه در زنان مبتلا به چاقی یا اضافه وزن. برای اطمینان از دریافت تمام فواید سلامتی آب گوجفرنگی، گزینه ای بسدیم کم انتخاب کنید. سدیم زیاد می تواند به فشار خون بالا کمک کند.

یک وعده ۸ اونسی آب گوجفرنگی ممکن است شامل:

• کالری: ۵۰

• پروتئین: ۲ گرم

• چربی کل: ۰.۳۶ گرم

• چربی اشباع شده: ۰.۰۶ گرم

• کربوهیدرات: ۲۶ گرم

• قندها: ۲۲ گرم

• ویتامین C: ۷۲ میلی گرم، یا ۸۰٪ ارزش روزانه

• سدیم: ۲۹۹ میلی گرم، یا ۳۰٪ ارزش روزانه

آب پرتقال

آب پرتقال می تواند افزودنی مفیدی به رژیم ضدالتهابی باشد. پر از ویتامین C و آنتی اکسیدان هایی است که ایمنی را حمایت کرده و آسیب سلولی را کاهش می دهند. بسیاری از برندهای تجاری با کلسیم و ویتامین D غنی سازی شده اند که از استخوان ها محافظت می کنند. غنی سازی یعنی افزودن ویتامین ها و مواد معدنی اضافی برای بهبود ارزش غذایی.

مصرف آب پرتقال و عده های غذایی حاوی چربی های سالم می تواند جذب مواد مغذی را بهتر کند در حالی که سطوح قند خون را سالم نگه می دارد. ۱۲۰۲۱ گرم چه قندهای طبیعی بالایی دارد، مصرف متعادل آب پرتقال برای اکثر افراد بعيد است خطر سلامتی ایجاد کند.

یک وعده ۸ اونسی آب پرتقال ۱۰۰٪ ممکن است شامل:

• کالری: ۱۱۰

به سه گروه تقسیم کردند: افرادی که به ندرت قهوه می نوشیدند و حدود ۲۲ درصد بودند. بزرگترین گروه، حدود ۵۸ درصد را شامل شد که روزانه بین نصف فنجان تا سه فنجان قهوه می نوشیدند و ۱۹ درصد که روزانه بیش از سه فنجان قهوه مصرف می کردند.

آنچه محققان دریافتند بسیار جالب بود: افرادی که مقدار متوسطی قهوه (بین نصف فنجان تا سه فنجان در روز) می نوشیدند، ۱۲ درصد خطر مرگ به هر دلیلی در آنان کمتر بود و همچنین در مقایسه با این افراد با کسانی که به ندرت قهوه می نوشیدند، ۱۷ درصد خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و ۲۱ درصد خطر سگته مغزی، پایین تر ثبت شد.

این نتایج نشان می دهد که نوشیدن چند فنجان قهوه در روز می تواند این افراد با کسانی که تا عمر طولانی تر ی داشته باشند و قلب خود را سالم تر نگه دارند، اما این همه ماجرا نیست.

محققان همچنین تصاویر قلب را با اسکن ویژه به نام ام آر ای قلبی بررسی کردند. این اسکن ها ساختار و عملکرد قلب را با جزئیات کامل نشان می دهند. محققان تصاویر قلب بیش از ۳۰ هزار نفر را

دوشنبه ۱ دی ۱۴۰۴، رجب ۱۴۴۷، ۲۲ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۵۵، صفحه ۹



• پتاسیم: ۶۲۵ میلی گرم، یا ۱۳٪ ارزش روزانه

• فولات: ۸۵ میکرو گرم، یا ۲۱٪ ارزش روزانه

• ویتامین B۶: ۶۹.۸ میکرو گرم، یا ۵۸٪ ارزش روزانه

چگونه آبمیوه سالم انتخاب کنیم؟

اگر چه همه آبمیوه های میوه حاوی قندهای طبیعی هستند، اما در مصرف متعادل همچنان میفیند. در اینجا نحوه انتخاب سالم ترین آبمیوه ها:

• مواد تشکیل دهنده را بررسی کنید: به دنبال آبمیوه هایی با مواد حداقل باشند، آبمیوه ۱۰۰٪ میوه ایده آل است.

• از قندهای اضافه اجتناب کنید: آبمیوه هایی انتخاب کنید که بدون قند اضافه باشند تا کالری اضافی و مصرف بیش از حد قند را جلوگیری کنید.

• آبمیوه های با پالپ را در نظر بگیرید: پالپ میوه می تواند لیه غذایی کوچکی اضافه کند زیرا حاوی فیبر غذایی است که به هضم و کنترل قند خون کمک می کند.

• به یک وعده پایبند باشید: می توانید تا ۸ اونس (حدود ۲۲۴ میلی لیتر) آبمیوه ۱۰۰٪ در روز مصرف کنید. این مقدار با راهنمای غذایی همخوانی دارد و نباید خطر شریاطی مانند دیابت یا بیماری قلبی را افزایش دهد.

• به حد اعتدال بنوشید: حتی آبمیوه های سالم باید در حد اعتدال و به عنوان بخشی از رژیم متعادل مصرف شوند، نه جایگزین میوه ها یا سبزیجات کامل.

فنجان در روز پایبند باشید، اما به یاد داشته باشید، هر فردی متفاوت است. افرادی که شرایط سلامتی خاصی دارند، قبل از ایجاد هر گونه تغییر در رژیم غذایی خود باید با پزشک خود مشورت کنند.

طبق گزارشات، نتایج این تحقیق به ما یادآوری می کند که عادات های ساده روزانه، مانند لذت بردن از یک فنجان قهوه صبحگاهی، ممکن است تاثیر بیشتری بر سلامت بلندمدت ما بیش از آنچه فکر می کنیم داشته باشند.



در این تحقیق مورد بررسی قرار دادند.

آنان دریافتند، افرادی که به‌طور مرتب قهوه می‌نوشند، قلب‌های سالم‌تری دارند. قلب آنان در مقایسه با کسانی که قهوه نمی‌نوشند، بهتر کار می‌کند و در وضعیت بهتری قرار دارد. این نتایج ممکن است به این معنی باشد که قهوه به کاهش سرعت پیری قلب کمک می‌کند.

هنوز کاملاً مشخص نیست که چرا قهوه به قلب کمک می‌کند. یکی از دلایل ممکن است مواد شیمیایی طبیعی موجود در قهوه باشد که به‌روش‌های مثبتی بر بدن تأثیر می‌گذارد. این ترکیبات ممکن است به بهبود عملکرد قلب و حفظ قدرت آن در طول زمان کمک کنند.

هر چند یافته‌ها امیدوارکننده هستند اما محققان گفتند که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. آنان می‌خواهند به‌طور دقیق دریابند که قهوه چگونه به قلب کمک می‌کند و آیا تأثیرات یکسانی در همه گروه‌های افراد رخ می‌دهد یا خیر.

بنابراین اگر از نوشیدن قهوه لذت می‌برید، این نتایج نشان می‌دهد که می‌تواند برای قلب شما مفید باشد به‌خصوص اگر به‌دو یا سه

انتقام از صاحبکار به قیمت جانِ پسر خاله

بودم. ما هر دو کارگر کارگاه کفاشی بودیم، اما مدتی بود که صاحبکارمان حقوق مرا بموقع و کامل پرداخت نمی‌کرده هر چه اعتراض می‌کردم فایده نداشت تا اینکه روز حادثه برای اینکه او را بترسانم و تهدیدش کنم با یک ظرف بنزین وارد کارگاه شدم قصدم آتش زدن آنجا نبود، اما ناگهان همه جا آتش گرفت صاحبکار فرار کرد و من بین شعله‌ها گرفتار شدم پسر خالهام وقتی اوضاع را آنطور دید برای نجات من جلو آمد می‌خواست مرا از بین شعله‌ها نجات دهد، اما خودش هم سوخت و بعد هم جان باخت.»

با اعتراضات متهم، خاله و شوهر خالهاش که از واقعیت باخبر شدند او را بخشیدند و پس از محاکمه وی در دادگاه کیفری، قضات دادگاه نیز با توجه به اینکه قتل شبه عمد تشخیص داده شدی رای به پرداخت دیه محکوم کردند. اما با گذشت حدود ۸ سال از این ماجرا با توجه به اینکه

گروه حوادث – کارگر کفاشی که با آتش زدن کارگاه صاحبکارش باعث مرگ پسر خاله خود شده و با رأی قضات به پرداخت دیه محکوم شده بود پس از ۸ سال از زندان آزاد شد.

زمنسان سال۹۶ با اعلام خبر آتش‌سوزی یک کارگاه کفاشی به آتش‌نشانی امدادگران بلافاصله راهی محل شده و پس از تلاش فراوان موفق به مهار آتش شدند، اما از داخل کارگاه پیکرهای سوخته دو پسر جوان را پیدا کرده و بیرون کشیدند. باتنقال آنها به بیمارستان یکی از پسرها جان باخت و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

با شروع تحقیقات مشخص شد آتش‌سوزی عمدی بوده است بنابراین خانواده پسر فوت شده با شکایت از عامل آتش‌سوزی خواهان پیگیری پرونده قتل پسرشان شدند. در ادامه بررسی‌ها سرانجام پسر جوانی که زنده مانده بود لب به اعتراف گشود و گفت: «من مقصر مرگ پسر خالهام و دیگری زنده ماند.

آشنایی شوم پسر دکوراتور با دختر سابقه‌دار در جشن تولد



گروه حوادث – دختر و پسر موبایل‌فانِ قلب این بار با ۱۲۰

سرت دوباره به پشت میله‌های زندان باز گشتند.

کارآگاهان یکی از پایگاه‌های پلیس آگاهی تهران بزرگ در عملیاتی اعضای یک باند دو نفره موبایل‌فانی حرفه‌ای را که مدت‌ها بود گوشی‌های موبایل را از دست شهرودندان می‌ربودند بازداشت کردند؛ باندی که اعضای آن یک دختر و پسر جوان بودند و با شگردهای و حساب‌شده و خاص فقط گوشی‌های سامسونگ را هدف سرت‌هایشان قرار می‌دادند، چون فروش‌شان راحت‌تر و پرسودتر بود.

پس از دستگیری این افراد مشخص شد این زوج سارق در شرق و جنوب شرق تهران با موتورسیکلت پرسه می‌زدند

و مسیرهایی را انتخاب می‌کردند که فاقد دوربین مداربسته شهری بودند. پسر جوان هدایت موتورسیکلت را بر عهده داشت و دختر هم به عنوان ترک‌نشین همراه او بود. پس از شناسایی طعمه مورد نظر دختر در لحظه مناسب گوشی‌را از دست عابر گازی می‌زد و پسر گاز می‌داد تا فاسر تان کنند. موفقیت این باند دو نفره به حدی بود که گاهی حتی سفارش‌هم می‌گرفتند و مشتریانی داشتند که به آنها تعداد مختلف گوشی سفارش می‌دادند و این دو مجرم سابقه‌دار طبق سفارش دست به کار می‌شدند و سرعت می‌کردند.

آخرین سرت این گروه، همه چیز را لو داد؛ زن که گوشی

یک خانم را که مشغول صحبت با تلفنش بود قاپیدند و برای فرار، وارد کوچه‌ای شدند که فکر می‌کردند راه خروجی دارد اما کوچه نیم‌بست بود. وقتی برگشتند، دقیقاً مقابل یک مغازه طلا فروشی قرار گرفتند و دوربین مداربسته طلا فروشی و چهره‌های واضح هر دو را ضبط کرد؛ تصویری که بعداً به سرخ‌طلایی پلیس تبدیل شد.

وقتی زن جوان به عنوان شاکای سرت گوشی به کالتری مراجعه کرد، کارآگاهان تحقیقات در مورد شکایت او را

کیشی‌نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱