

یک میوه با چند خاصیت؛ سلامت بازالزاک

زالزالک، که در ایران به «سرخه ولیک» هم شناخته می شود، میوهای کوچک، گرد و قرمز است که از دیرباز در طب سنتی برای تقویت سلامت قلب، بهبود هضم و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها استفاده می‌شده است. این میوه در خنجه‌ای خودرو است که در مناطق مختلف ایران، اروپا و آسیای روید. طعم آن شیرین و کمی ترش بوده و می‌توان آن را به صورت تازه، خشک یا در قالب دمنوش و عصاره مصرف کرد.

تاریخچه و مصرف سنتی زالزالک

زالزالک قدمتی طولانی در طب سنتی ایران، چین و اروپا دارد. در طب سنتی ایرانی، میوه، گل و برگ زالزالک برای درمان ضعف قلب، مشکلات گوارشی و افزایش انرژی بدن به کار می‌رفته است. در چین این میوه به عنوان تقویت کننده قلب و آرامش بخش شناخته می‌شود و در اروپا، از قرن هجدهم میلادی به عنوان داروی طبیعی قلب توصیه می‌شده است.

مصرف سنتی زالزالک شامل مربا و کمپوت برای طعم‌دهی و استفاده خوراکی، دمنوش و عصاره گیاهی برای بهره‌مندی از خواص درمانی و همچنین روغن یا تنتسور برگ و گل‌ها برای آرامش و درمان خستگی بوده است.

این سابقه نشان می‌دهد که انسان‌ها از دیرباز به خواص مفید این میوه کوچک پی برده‌اند و آن را در زندگی روزمره خود جای داده‌اند.

ترکیبات مفید زالزالک

راز اصلی خواص درمانی زالزالک، مواد مغذی و ترکیبات طبیعی

موجود در آن است. این میوه سرشار از:

آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد طبیعی که با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند و از آسیب سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که در اثر آلودگی، استرس و تغذیه نامناسب تولید می‌شوند و باعث پیری زودرس و بیماری‌های مزمن می‌شوند.

فلاونوئیدها و پروآنتوسیانیدین‌ها: ترکیباتی که به تقویت قلب، افزایش جریان خون و حفظ انعطاف رگ‌ها کمک می‌کنند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی: ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی مثل پتاسیم و منیزیم که برای سلامت عمومی بدن مفید هستند.

به لطف این ترکیبات، زالزالک علاوه بر خوراکی خوشمزه، نقش دارویی و محافظتی برای بدن دارد.

اثرات زالزالک بر قلب و عروق

یکی از مهم‌ترین و شناخته‌شده‌ترین خواص زالزالک، تقویت سلامت قلب و عروق است. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که: بهبود عملکرد قلب در نارسایی قلبی خفیف تا متوسط: مصرف عصاره زالزالک می‌تواند خستگی و تنگی نفس را کاهش دهد و توانایی بدن را برای فعالیت روزمره افزایش دهد. مثلاً فردی که با پیاده‌روی کوتاه احساس تنگی نفس می‌کرد، بعد از مصرف منظم دمنوش زالزالک می‌تواند راه طولانی‌تر را بدون خستگی شدید طی کند.

کاهش فشارخون: زالزالک می‌تواند فشارخون سیستولیک و

بهداشت و سلامت

کروه بهداشت و سلامت- زالزالک، میوه‌ای کوچک و قرمز با طعمی شیرین و کمی ترش است که علاوه بر خوشمزه بودن، خواص درمانی زیادی برای قلب، فشار خون و دستگاه گوارش دارد. این میوه سنتی از دیرباز در طب سنتی ایران و جهان استفاده می‌شود و می‌تواند به طور طبیعی سلامت شما را تقویت کند.

دیاستولیک را تا حدی کاهش دهد و به کنترل پرفشاری خون کمک کند.

محافظت از رگ‌ها و جلوگیری از سخت شدن آن‌ها: ترکیبات زالزالک به حفظ انعطاف دیواره رگ‌ها کمک می‌کنند و می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهند.

به همین دلیل، بسیاری از مکمل‌های قلبی، عصاره استاندارد زالزالک را در ترکیبات خود دارند و استفاده از آن به افرادی که به دلیل روش‌های طبیعی برای تقویت قلب هستند توصیه می‌شود.

اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی

زالزالک دارای آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که بدن را در برابر اثرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. این ویژگی باعث می‌شود سلول‌ها دیرتر آسیب ببینند و نشانه‌های پیری و بیماری‌های مزمن کاهش پیدا کنند.

همچنین، این میوه می‌تواند التهاب بدن را کاهش دهد. التهاب مزمن عامل بسیاری از بیماری‌ها مانند مشکلات قلبی، دیابت و حتی مشکلات گوارشی است. بنابراین مصرف زالزالک به حفظ سلامت عمومی بدن و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

اثرات گوارشی و کمک به هضم

زالزالک علاوه بر اینکه برای قلب مفید است، می‌تواند به سیستم

قلبی و مغزی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود.

رامی صادک (Ramy Sadek)، متخصص قلب دارای بورس تخصصی از مرکز سلامت دانشگاه کالیفرنیا در ریورساید و عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی این دانشگاه، می‌گوید: متأسفانه این بیماری معمولاً تا زمانی که آسیب جدی به قلب، کلیه‌ها یا مغز وارد نکرده باشد، هیچ علامت واضحی ندارد؛ به همین دلیل به آن قاتل خاموش می‌گویند.

راهنمای ساده برای خوانش عدد فشارخون

این متخصص برای درک ساده‌تر اعداد فشارخون آن را به شلنگ آب تشبیه می‌کند: قلب شما مانند یک پمپ است و رگ‌ها مانند شلنگ. عدد اول (سیستولیک) فشار وقتی است که قلب می‌زند و خون را به بیرون می‌فرستد. عدد دوم (دیاستولیک) فشار وقتی است که قلب بین ضربان‌ها استراحت می‌کند.

محدوده طبیعی فشارخون برای یک بزرگسال سالم حدود ۱۲۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه است. اگر در دو یا سه نوبت اندازه‌گیری جداگانه، فشارخون شما بالاتر از ۱۳۰ روی ۸۰ ثبت شود، باید برای مدیریت آن به پزشک مراجعه کنید. فشارخون بالاتر معمولاً نشان‌دهنده سفتی رگ‌های خونی است که قلب را مجبور به کار سخت‌تر می‌کند.

فشارخون بالا؛ دشمن ساکت و مرگبار قلب

هشدار: علامت سکت قلبی در زنان متفاوت است

به گفته صادق، یک باور نادرست اما رایج این است که حمله قلبی همیشه با درد شدید قفسه سینه خود را نشان می‌دهد؛ به‌ویژه در زنان، علامت می‌تواند مبهم باشد: زنان بیشتر ممکن است دچار تنگی نفس ناگهانی، حالت تهوع شدید، درد در پشت، گردن یا فک، سرگیجه یا خستگی مفرط و غیرقابل توضیح شوند، یا فقط احساس ناخوشی عمومی را تجربه کنند. این علامت را جدی بگیرید.

چه زمانی باید به پزشک قلب مراجعه کنیم؟

این متخصص قلب تأکید می‌کند: حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید، در صورت داشتن سابقه خانوادگی بیماری قلبی، فشارخون بالا، دیابت، چربی خون بالا، یا مصرف سیگار باید با پزشک خود مشورت کنید. پیشگیری، مؤثرترین و کم‌هزینه‌ترین راه‌مبارزه با بیماری قلبی است.

از نخستین مراجعه به پزشک قلب چه انتظاری داشته باشیم؟

وی درباره اولین ملاقات با متخصص قلب می‌گوید: هدف مادر ویزیت اول، شنیدن دغدغه‌های شما، بررسی کامل سوابق پزشکی و خانوادگی‌تان و در نهایت، طراحی یک برنامه شخصی‌شده برای حفظ سلامت قلب شما است. این برنامه می‌تواند شامل تغییرات سبک زندگی، آزمایش‌ها یا مداخلات درمانی باشد.



قلبی و مغزی است، معمولاً تا مرحله پیشرفته هیچ نشانه‌ای ندارد.

متخصصان تأکید می‌کنند که فشارخون بالا، یکی از شایع‌ترین عوامل بروز سکت‌های

گروه بهداشت و سلامت – متخصصان می‌گویند که فشارخون بالای آرامی‌توان مانند «فشار آب در یک شلنگ» درک و کنترل این. این بیماری که عامل اصلی سکت‌های

اخبار حوادث

بوی تعفن خانه راز قتل پدر خانواده را فاش کرد

گروه حوادث – تعفنی که در راهروی یک ساختمان مسکونی پیچید، پرده از جنایتی هولناک برداشت؛ جنایتی که در آن یک زن و دختر ۱۶ ساله‌اش پس از قتل مرد ۴۳ ساله خانواده، جسد او را در کف اتاق دفن کردند و که با تلاش کارآگاهان پلیس، سناریویی مرموز طراحی کردند؛ اما تلاش آن‌ها با هوشیاری کارآگاهان جنایی شهرستان قدس ناکام ماند.

زن و دختر ۱۶ ساله‌اش که در جنایتی تکان‌دهنده شوهرش را به قتل رسانده و در کف اتاق دفن کرده بودند تا جنایت مرموز خود را پنهان کنند که با تلاش کارآگاهان جنایی شهرستان قدس شناسایی و دستگیر شدند.

رسیدگی به این پرونده جنایی از ۳ روز پیش و از زمانی شروع شد که بوی عجیبی در یکی از ساختمان‌های مسکونی شهرستان قدس ذهن اهالی ساختمان را به خود مشغول کرد. تا اینکه همسایه‌ها تصمیم گرفتند ماجرا را به پلیس گزارش دهند خیلی زود گشت پلیس در محل حضور یافت و پس از تحقیقات میدانی و رد بوی تعفن که از راهروی طبقه همکف می‌آمد راز یک جنایت را بر ملا کرد.

کارآگاهان جنایی وارد آپارتمان هم کف شدند بوی بیشتر کارآگاهان را به یک جسد داخل یک کیسه مشکی بزرگ کشاند و قیسه‌ی کف را باز کردند با جسد مرد ۴۳ ساله روبر و شدند او ساکن طبقه همکف بود.

بازپرس کشیک قتل خیلی سریع به دنبال گزارش پلیس خودش را به محل جنایت رساند. در نخستین گام وی دستور داد جسد مرد ۴۳ ساله به پزشکی قانونی منتقل شود آنگاه تیم ویژه‌ای از کارآگاهان جنایی برای کشف راز



جنایت تشکیل شد.

همسر و دختر مقتول بعنوان نخستین مظنونان این پرونده تحت بازجویی قرار گرفتند.

سرهنگ غلامعلی نعمتی آزاد در تشریح این جنایت گفت :مأموران پلیس آگاهی شهرستان قدس با انجام اقدامات فنی و بررسی صحنه وقوع جرم مشخص کردند که قتل توسط همسر مقتول و با همدستی دخترش انجام شده که با هماهنگی قضایی بلافاصله توسط پلیس دستگیر شدند.

عده‌دار انتظامی شهرستان قدس با بیان اینکه قاتل در بازجویی‌های پلیسی به قتل اعتراف و انگیزه آن را اختلافات خانوادگی با همسرش و با طراحی نقشه از قبل و با همدستی دخترش عنوان کرد، گفت: متهمان با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضایی شدند. متهم و دخترش پس از جنایت کف اتاق را کنده و جسد را در آنجا دفن میکنند برای اینکه همسایه‌ها متوجه سر و صدانشوند صدای تلویزیون را زیاد کردند اما بعد از مدتی بوی جسد ساختمان را پر میکند آنها جسد را از قبری که برای او کنده بودند خارج می‌کنند و در راهرو یک ساختمان می‌گذارند تا بعد مدتی جسد می‌شوند که جسد را هوا شده اینجا دیده‌اند. تاراز جنایت‌اشان مخفی بماند.

متهم در اظهاراتش مدعی شده که مقتول به شدت بداخلاق بوده و او و دخترش را آزار می‌داد برای همین نقشه قتل او را طراحی و اجرایی کردند.

مرگ در خانه پسر مورد علاقه!



نمی‌دهد هر کاری کردم بیدار نشد. سریع به اورژانس زنگ زدم که آمدند و فهمیدم مرده است. من در مرگ او نقشی نداشتم.

غلامحسین صادقزاده، بازپرس شعبه هفتم دادرسی جنایی تهران گفت: با توجه به مشکوک بودن مرگ دختر جوان قرار شد پزشکی قانونی علت مرگ او را مشخص کند. تحقیقات از مرد جوان برای روشن شدن ابعاد پرونده ادامه دارد.

رفیق کشی به خاطر دختر!

گروه حوادث – درگیری دو دوست به خاطر دختران مست منجر به قتل یکی از آن‌ها شد و دیگری در آستانه قصاص قرار گرفت.

خرداد ماه سال جاری به مأموران خبر دادند مردی در بیمارستان جاننش را دست‌داده است، تحقیقات اولیه نشان می‌داد مقتول شروین نام دارد و قبل از اینکه زخمی شود با دوستش ماهان درگیر شده بود. فردی که زمان حادثه همراه شروین بود، به مأموران گفت: من همراه شروین بودم. او گفت بیابرویم باشگاه اما قبل از باشگاه یادوست مصمیم‌اقر دارم. من هم همراهش رفتم. شروین گفت دوستش ماهان علیه او با دو دختر صحبت کرده و فایل صوتی گفته‌های ماهان به او رسیده است، وقتی سرقرار رسیدیم من در ماشین نشستم، شروین پیاده‌شد و به سمت ماهان رفت. یک‌هفته دیدم شروین روی زمین افتاد و ماهان قرار کرد. من شروین را به بیمارستان رساندم.

چند روز بعد ماهان شناسایی و بازداشت شد.

او اعتراف کرد شروین را زد اما گفت که قصد قتل نداشست. متهم مدعی شد دچار بیماری اعصاب و روان است و در بیمارستان هم بستری شده است.

با توجه به نظریه پزشکی قانونی و سایر مدارک موجود، کیفرخواست علیه متهم صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۹ دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی والدین شروین از طرف خودشان و به عنوان قیم نومشان درخواست قصاص کردند. سپس ماهان در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من و شروین ۸ سال با هم دوست بودیم. با هم باشگاه می‌رفتیم و من همه چیز زندگی او و او همه چیز زندگی من را می‌دانست.

سرقرار رسیدیم من در ماشین نشستم، شروین پیاده‌شد و به سمت ماهان رفت. یک‌هفته دیدم شروین روی زمین افتاد و ماهان قرار کرد. من شروین را به بیمارستان رساندم.

چند روز بعد ماهان شناسایی و بازداشت شد.

گروه حوادث – مهرناز قصد دارد از همسرش جدا شود. او می‌گوید همه واقعیت را نمی‌تواند بگوید اما دلایل کافی برای طلاق دارد.

«خطوری با همسر آشنا شدی؟

ما با هم در یک دانشکده درس می‌خواندیم و آنجا آشنا شدیم.

«با رضایت خانواده از دواج کردیدی؟

بله، خانوادها راضی بودند. ما ۴ سال با هم معاشرت کرده بودیم و فکر می‌کردیم همه چیز همدیگر را می‌دانیم.

«بچه هم دارید؟

هنوز بچه نداریم. قصدمان این بود که اول خانه بخریم بعد بچه‌دار شویم که کالا از زندگی مشترک بشیمان شدم

«طلاق تصمیم هر دوی شماست؟

نه. سعید طلاق نمی‌خواست. من اصرار دارم جداشویم.

«چه اتفاقی افتاده است که بعد از این همه

سال طلاق می‌خواهی؟

من خیلی شوهرم را دوست داشتم ولی زندگی مشترک با چیزهایی که آدم تصورش را می‌کند، خیلی فرق دارد. من همه چیز رانمی‌توانم بگویم ولی یکی از دلایلی دارم که این است که شوهرم بسیار تنبل است. نفاق‌ت را رعایت نمی‌کند. همیشه نامر تپ است.

«قبلا هم اینطور بود؟

من نمی‌دانستم. بعدها مادرش گفت که هروقت می‌خواست از خانه بیرون برود خودش را مرتب می‌کرد. حالا هم همینطور است. وقتی می‌خواهد سرقراری برود دوش می‌گیرد.

«پیش‌روشناس رفته‌اید؟

بله دادگاه ما را برای مشاوره معرفی کرد. ولی شوهرم حاضر نیست کوتاه بیاید.

«شغلش چیست؟

مهندس است و در یک شرکت معتبر کار می‌کند.

شنبه ۲۵ بهمن ۱۴۰۴، ۲۵ شعبان ۱۴۴۷، ۱۴ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۸۶، صفحه ۹



دمنوش: مصرف روزانه ۱ تا ۲ فنجان دمنوش زالزالک می‌تواند به آرامش بدن و قلب کمک کند.

با افزودن کمی عسل یا مخلوط کردن با چای‌های گیاهی دیگر، طعم دلپذیری به دمنوش داده می‌شود و استفاده روزانه آسان‌تر می‌شود.

نکات ایمنی و احتیاط‌ها

با وجود اینکه زالزالک معمولاً بی‌خطر است، اما بهتر است به چند نکته توجه داشته باشید؛ مصرف بیش از حد این میوه می‌تواند باعث تهوع یا سرگیجه شود و افرادی که داروهای قلبی مصرف می‌کنند باید قبل از استفاده با پزشک مشورت کنند، زیرا ممکن است اثر داروها را تغییر دهد. همچنین زنان باردار یا شیرده بهتر است پیش از مصرف زالزالک با پزشک مشورت کنند تا از ایمنی آن اطمینان حاصل شود.

مصرف متعادل و مطابق با توصیه‌ها، بیشترین فواید را با کمترین عوارض به همراه دارد.