

خواب خود را باتغییر عادات روزانه بهبودبخشید

گروه بهداشت و سلامت – خواب، تنها یک نیاز بیولوژیکی برای استراحت جسم نیست؛ بلکه یک سفر روزانه به اعماق وجودمان، پسلی میان واقعیت و ناخودآگاه، و فرصتی بی نظیر برای پردازش اطلاعات، ترمیم ذهن و تقویت خلاقیت است. رؤیاهای سوغات این سفر شبانه هستند که می توانند بازتایی از افکار، احساسات و تجربیات روزانه ما باشند. اما آیا می دانستید که می توانید با تغییراتی هوشمندانه در سبک زندگی و عادت‌های پیش از خواب، کنترل بیشتری بر کیفیت رؤیاهای خود داشته باشید و شب‌هایتان را با خواب‌هایی آرام و شیرین زینت ببخشید؟ بیایید این هنر را باهم کشف کنیم!

چرا خواب‌های خوب اهمیت دارند؟

رؤیاهایا فراتر از تصاویری تصادفی هستند. آن‌ها نقش حیاتی در سلامت روان ما ایفا می کنند. خواب‌های مثبت می توانند به کاهش استرس، تقویت حافظه، افزایش توانایی حل مسئله و حتی بهبود خلق و خو در بیداری کمک کنند. برعکس، کابوس های مکرر می توانند نشانه‌ای از اضطراب یا استرس باشند و کیفیت کلی خواب را کاهش دهند. بنابراین، هدف ما نه تنها "خوابیدن" بلکه "خوب خوابیدن" و "خواب‌های خوب دیدن" است.

۱. آرامش ذهن: کلید ورود به دنیای رؤیاهای شیرین
ذهن ما، مانند یک آینه، آنچه را که پیش از خواب به آن فکر می کنیم، در رؤیاهایا تاب می دهد. اگر بانگرانی ها، استرس های کاری، یا اخبار منفی به رختخواب برویم، احتمال دیدن کابوس یا خواب‌های آشفته افزایش می یابد. راه حل چیست؟

مدیتیشن و تنفس عمیق: فقط ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مدیتیشن ساده یا تمرین تنفس عمیق پیش از خواب می تواند ذهن را آرام کند. بر دم و بازدم خود تمرکز کنید و اجازه دهید افکار مزاحم مانند بارها در آسمان ذهن شما حرکت کنند و محو شوند.

تصورسازی ذهنی مثبت: خودتان را در مکانی آرامش بخش



گروه بهداشت و سلامت – ترکش های تغییر سبک زندگی در یک دهه اخیر، سلامت دانش آموزان را هم نشانه گرفته است؛ به طوری که با گرایش پیچه ها به استفاده از کوله پشتی، حالا شاهد آسیب های آروگنومی کودکان هستیم.

علاقتمندی بچه‌های آماده ورود به مدرسه و البته مسایر مقاطع تحصیلی به استفاده از کوله پشتی برای حمل وسایل مدرسه، باعث شده در این سال‌ها؛ بیش از پیش شاهد افزایش عارضه‌های جسمانی در سنین کودکی، نوجوانی و در نهایت؛ دوران بزرگسالی باشیم.

شاید عارضه‌های ناشی از حمل کوله‌های غیر استاندارد در دوران مدرسه، چندان قابل تشخیص نباشد؛ اما واقعیت این است که عارضه‌های استفاده از کوله پشتی‌های نامناسب، در دوران جوانی و بزرگسالی نمایان خواهد شد.

زهراکوثریان دکتری تخصصی فیزیوتراپی، در آستانه بازگشایی مدارس، نسبت به خطرات استفاده از کوله‌پشتی نامناسب هشدار داد و گفت: سلامت سیستم حرکتی و بدنی در سن رشد، عاملی مهم برای آینده موفق فرزندان است.

بهداشت و سلامت

📌 **هر شب، ذهن شما در دنیایی**

بکران به کاوش می‌پردازد. اما اگر بتوانید

این سفر شبانه را هدایت کنید و به جای

آشفته‌گی، آرامش و رؤیاهای شیرین را

تجربه کنید. چطور؟ راهنمای جامع ما به

شما نشان می‌دهد چگونه با اصول ساده،

شب‌هایتان را به رویایی دلنشین

تبدیل کنید!

مختل می‌کند و می‌تواند منجر به کابوس شود.

میان‌وعده‌های خواب‌آور؛ در صورت گرسنگی، می‌توانید میان‌وعده‌های سبک مانند موز، بادام یا گیلان (که منابع طبیعی

ملاوتین هستند) را امتحان کنید.

۳. محیط خواب: پناهگاه امن برای رؤیاهای

اتاق خواب شما باید مکانی مقدس برای استراحت باشد. هر گونه اختلال در محیط می‌تواند کیفیت خواب و رؤیاهایتان را تحت تأثیر قرار دهد.

تاریکی مطلق: حتی کوچکترین منبع نور (مثل چراغ استندبای تلویزیون یا گوشی) می‌تواند تولید ملاوتین را مختل کند. از پرده‌های ضخیم یا چشمتان استفاده کنید.

سکوت: هر گونه صدای مزاحم، حتی اگر شما را بیدار نکند، می‌تواند ورود به فاز عمیق خواب جلوگیری کند. اگر اتاق شما پر سرر صداست، از گوش گیر استفاده کنید یا صدای سفید (White Noise) ملایم را امتحان کنید

دمای مناسب: دمای ایده‌آل برای خواب حدود ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد است. دمای بالا یا پایین می‌تواند باعث ناراحتی و بیداری شود.

راحتی: تشک و بالش‌ی مناسب و راحت انتخاب کنید. هر ۱۰ سال یک بار تشک و هر ۲ سال یک بار بالش خود را تعویض کنید تا از حمایت کافی بدن اطمینان حاصل شود.

عطر درونی: استفاده از اسانس‌های آرامش بخش مانند اسطوخودوس یا بابونه در دستگاه بخور یا پاشیدن کمی روی بالش می‌تواند به

وی اظهار داشت: با توجه به اینکه دانش آموزان زمان زیادی از روز را در مدرسه سپری می کنند، باید شرایطی فراهم شود تا مشکلات اسکلتی – عضلانی آنها به حداقل برسد.

کوثریان به «سنندروم کوله پشتی» به عنوان یکی از شایع ترین مشکلات در میان دانش آموزان اشاره کرد و افزود: والدین هنگام خرید کوله‌پشتی مدرسه بیشتر به ظاهر آن توجه می کنند و اغلب به معیارهای استاندارد و آروگونومیک کوله‌پشتی توجه نمی‌شود.

وی با اشاره به عوارض استفاده از کوله‌پشتی‌های غیر استاندارد، گفت: عدم توزیع صحیح وزن بر روی شانه‌ها تعادل بدن را بر هم می‌زنند و زمینه بروز بدشکلی‌های اسکلتی را فراهم می‌کند. این وضعیت نه تنها می‌تواند منجر به قوز کردن و جلو آمدن غیر طبیعی سر شود، بلکه دردهای اسکلتی عضلانی متعددی را به دنبال دارد و در نهایت تمرکز و توجه دانش آموز در کلاس درس را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این دکتری فیزیوتراپی خاطر نشان کرد: قوز کردن مداوم، قفسه‌سینه را تحت فشار قرار می‌دهد و بر عملکرد قلب و ریه تأثیر می‌گذارد. مطالعات نشان داده است که این وضعیت می‌تواند منجر به تغییر

آسیب های «کوله» نامناسب مدرسه؛

از دردهای اسکلتی تا مشکلات قلبی

کوثریان تأکید کرد: بهترین انتخاب، کوله‌پشتی‌های دو بند است که امکان توزیع متوازن وزن بر روی هر دو شانه را فراهم می‌کند. استفاده از کوله‌ای تکنبند یا مدل‌های چمدانی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود، چرا که این نوع کوله‌ها فشار نامتقارنی بر یک سمت بدن، دست یا کمر وارد کرده و زمینه‌ساز مشکلات اسکلتی می‌شوند. وی اظهار داشت: کوله‌پشتی استاندارد باید مجهز به بند کمری و پدهای نرم در زیر بندها باشد تا فشار به‌طور یکنواخت توزیع شده و از بروز آسیب جلوگیری شود.

یک دکتری فیزیوتراپی افزود: سلامت سیستم حرکتی، زیربنای یک زندگی موفق در آینده است و والدین باید با دقت در انتخاب تجهیزات آموزشی فرزندان، از بروز مشکلات جدی در بزرگسالی پیشگیری کنند.

ضربان قلب و فشارخون شود. همچنین، کاهش حجم ریه‌ها و اکسیژن‌سانی نامناسب، موجب بروز خستگی زودهنگام، اختلال یادگیری و کاهش تمرکز در دانش آموز می‌گردد.

کوثریان به معیارهای انتخاب کوله‌پشتی مناسب اشاره کرد و گفت: وزن کوله‌پشتی پُر شده نباید بیشتر از ۱۰ یا حداکثر ۱۵ درصد وزن دانش آموز باشد. والدین باید دائماً کوله‌پشتی را کنترل کرده و وسایل غیر ضروری را از آن خارج کنند و اندازه آن باید از بالای کمر و نهائیا تا روی لگن قرار گیرد.

وی تأکید کرد: خرید کوله‌پشتی بزرگ به امید استفاده در سال‌های آینده، صرفاً به معنای صرفه‌جویی در هزینه نیست بلکه بهای سنگینی برای سلامت کودکان خواهد بود و آغاز گر بیماری‌های اسکلتی عضلانی است.

چشم داشت داماد به ثروت پدرزن

گروه حوادث – باآن که حدود۸سال از ازدواج می گذرد اما حسادت های شوهرم که مدعی است پدرم از نظر مالی هیچ کمکی به او نمی کند زندگی را بر من دختر خردسالم چنان تنگ کرده است که دیگر از لحاظ روحی و روانی به هم ریخته ام تا حدی که ...

۷۳ساله ای که در رشته حسابداری تحصیل کرده است با بیان این ماجرا به کارشناس اجتماعی کلاتری گلشهر مشهد گفت:۱۶سال بیشتر نداشتم که عاشق پسر همسایه شدم او هم سن وسال خودم بود ولی من در اوج هیجانات دوران بلوغ قرار داشتم و نمی توانستم به آینده ای فکر کنم که هیچ نورامیدی در آن وجود نداشت. از سوی دیگر نیز «محمد» چندبرادر بزرگتر از خودش داشت که هنوز ازدواج نکرده بودند و به همین دلیل هم نمی توانستم ماجرای عاشقی خود را با خانواده ام در میان بگذارم چرا که من هم آخرین فرزند خانواده بودم و خواهر و برادری بزرگتر از خودم داشتم.

بالاخره چندسال بعد در حالی که وارد دانشگاه شده بودم یک روز یکی از همسایگان قدیمی مرا دید و برای پرسش خواستگاری کرد اما من ازدواج خواهر بزرگترم را بهانه کردم و پاسخ منفی دادم با این وجود آن ها به این ازدواج اصرار کردند تا این که یک سال بعد و هز زمان باز ازدواج خواهرم دوباره خواستگاری ها شروع شد. این بار وقتی خودم با آرامان «و برو شدم به یکباره مهرش دردم نشست و تصمیم به ازدواج با او گرفتم. این درحالی بود که مادرم نیز متوجه رابطه من با پسر همسایه شده بود و مدام مرا با یکی از همسایه سرزنش می کرد. در این شرایط بود که پای سفره عقد نشستیم و با آرامان «ازواج کردم ولی خانواده اش هیچ حمایتی از همسرم نکردند. آرامان از همان دوران نوجوانی خودش کار می کرد و مخارج خانواده اش را هم می پرداخت ولی پدر من که از تاجران و بازاریان معروف شهر



قانونی، روزهای پر فشاری را پشت سر گذاشتند تا راز لکهای خونی را فاش کنند. سرانجام، نتایج شو کهکشنده بود: خون روی در، متعلق به یکی از خواهرزاده‌های مقتول بود. مرد جوانی حدوداً ۲۵ ساله داشت، این درحالی بود که زخم دست چپش او را به عنوان تنها مظنون معرفی می کرد و معاینات دقیق تر نشان داد جای زخم با الگوی چاقویی که مقتول با آن کشته شده بود، همخوانی داشت. کارا آگاهان، بدون تأخیر، مرد جوان را بازداشت کردند. مظنون که اکنون منتهم پرونده بود در اتاق بازجویی اداره آگاهی، زیر فشار شواهد و سؤالات دقیق، بالاخره تسلیم شد و پرده از راز قتل برداشت. او با صدایی آرام اما پر از پشیمانی، اعتراف کرد: «از اینکه دایم در خانه ما زندگی می کرد، خیلی ناراحت بودم. او همیشه در امور مختلف دخالت می کرد و فضا را تنگ کرده بود. شش خادانه، وقتی از بیرون برگشتم و او را در اتاق دیدم، از عصبانیت منفجر شدم. بعد از آن بحثمان بالا گرفت، درگیر شدیم و در یک لحظه، چاقویی که در دست داشتم، به سمتش رفت. چند ضربه زدم و در این میان، دست خودم هم زخمی شدم. بعد، وحشت زده فرار کردم و سعی کردم همه چیز را پنهان کنم.»

این اعتراف، نه تنها جنبه خصوصی قتل را روشن کرد، بلکه نشان داد چگونه تنش های روزمره خانوادگی می تواند به فاجعه ای جبران ناپذیر منجر شود.

در ادامه با تکمیل تحقیقات پلیسی و صدور کیفرخواست، پرونده به یکی از شعب دادگاه کیفری یک تهران ارجاع شد. قضات دادگاه، با بررسی دقیق شواهد، مدارک پزشکی قانونی و اعتراف متهم، او را به اتهام قتل عمد محاکمه کرد. در جلسه دادگاه او اویادی م که دو دختر و یک پسر مقتول بودند که از فقدان پدرشان رنج می بردند، در خواست قصاص کردند. قضات هم با استناد به مواد قانونی حکم قصاص نفس را صادر کردند. این حکم، پس از تأیید در دیوان عالی کشور، قطعی شد و پرونده برای اجرای حکم به شعبه دوم دادبایی اجرای احکام دادسرای امور جنایی تهران فرستاده شد. اما در این میان، یک نور امید در افق خانواده‌ها درخشید و واحد صلح و سازش دادسرای جنایی، که با تجربه ای طولانی در میانجی گری، وارد عمل شد. به این ترتیب دادیار شعبه دوم، با جلسات مکرر تلاش کرد تا دل‌های شکسته را به هم نزدیک کند. در نهایت اویادی م، که سال‌ها از غم از دست دادن پدرشان می گذشتند، با شرط دریافت دیه کامل از حق قصاص گذشتند. این رضایت، روز گذشته به طور رسمی ثبت شد و خانواده‌ها، در آغوشی اشکبار، پایان یک کینه قدیمی را اعلام کردند.

اخبار حوادث

پایان امیدوار کننده برای پرونده خواهرزاده‌ای که دایی اش را کشت

گروه حوادث – پرونده قتل پیچیده‌ای که در روند تحقیقات مشخص شد یک جنایت خانوادگی است، با گذشت سال‌ها به مرز حل و فصل مسالمت می‌رسید.

در روز اول مهرماه ۹۸، زنی میانسال با صدایی لرزان و پر از اندوه، با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ تماس گرفت و از قتل برادرش خبر داد. این تماس، نقطه شروعی برای یک تحقیق گسترده جنایی بود که لابه‌ای پنهان روابط خانوادگی را آشکار کرد. بلافاصله پس از دریافت گزارش، بازپرس کشیک قتل تهران، تیم متخصص بررسی صحنه جرم از اداره جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ‌همراه کارشناسان پزشکی قانونی، راهی محل حادثه در یکی از محله‌های قدیمی تهران شدند. آنچه در انتظارشان بود، صحنه‌ای از جسد مرد میانسالی در اتاقک کوچک طبقه سوم یک خانه مسکونی قدیمی بود که بر اثر ضربات متعدد چاقو به قتل رسیده بود. جسد در حالی کشف شد که آثار درگیری شدید در اتاقک مشهود بود و وسایل پراکنده، بر مقاومت موقوت گواهی می‌داد.

کارآگاهان، با دقت هرچه تمام‌تر، بازرسی محل را آغاز کردند. در ورودی خانه کاملاً سالم و بدون هیچ نشانی از ورود اجباری بود، که این موضوع بلافاصله فرضیه قتل توسط فردی آشنا را تقویت کرد. اما نکته‌ای که توجه همه را جلب کرد، لک‌های خونی روی در اتاقک بود. به همین دلیل نمونه‌برداری انجام شد و آزمایش‌های اولیه نشان داد که این لک‌ها متعلق به مقتول نیستند. این کشفیات پرونده را به سمت سناریوی قتل خانوادگی سوق داد، چون نمونه خون‌های بدست آمده حکایت از آن داشت که قربانی و قاتل، روابط خونی نزدیکی دارند. آیا این خون، از دست یک خوشاوند ریخته شده بود؟ این سؤالی بود که کارآگاهان را به بررسی دقیق تر زندگی مقتول واداشت.

بررسی در زندگی شخصی مرد میانسال که ظاهر زندگی آرامی داشت، نشان داد او مدتی پیش از همسرش جدا و برای امر معاش، به عنوان نگهدار در یک مجتمع تجاری مشغول به کار شده‌است. همچنین معلوم شد تنها بی او را به سمت خانواده خواهرش کشانده بود. خواهر متوفی همان زنی که خبر قتل را گزارش کرده بود، توضیح داد: «برادرم بعد از جدایی، تنهایی اش بیشتر شده بود. از او خواستم که به طبقه سوم خانه ما بیاید و بماند. شب حادثه، من برای دیدار با یکی از پسرهایم به خانه او رفته بودم و وقتی برگشتم، همه چیز به هم ریخته بود. نمی دانم چه کسی این کار را کرده برادرم آدم بی آزاری بود و دشمنی نداشت.» این اظهارات، هر چند صدقانه به نظر می‌رسید، اما جرقه‌ای برای تحقیقات عمیق‌تر زد. با دستور بازپرس و قتل‌و، نمونه‌های DNA از تمام اعضای خانواده مقتول و ساکنان خانه جمع آوری شد. آزمایش‌های پیشرفته پزشکی

کیش نوش

سه‌شنبه ۱ مهر ۱۴۰۴، ۳۰ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۲، صفحه ۹



کنترل بیشتری بر محتوای رؤیاهارا نه دهند:

تلقین مثبت (Autosuggestion): درست پیش از به خواب رفتن، با خودتان تکرار کنید: «مشب خوابی آرام و دلنشین خواهم دیدو همه چیز خوب پیش خواهد رفت.» (باور به این تلقین، می‌تواند ناخودآگاه شما را به سمت رؤیاهای مثبت سوق دهد.

دفترچه رؤیا (Dream Journal): بلافاصله پس از بیداری، رؤیاهایتان را یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند الگوهای رؤیاهایتان را بشناسید و ارتباط بین افکار بیداری و محتوای رؤیاهایا را کشف کنید.

خواب شفاف (Lucid Dreaming): این تکنیکی است که در آن فرد در حین رؤیا متوجه می‌شود که در حال خواب دیدن است و حتی می‌تواند داستان رؤیای خود را کنترل کند. این تکنیک نیاز به تمرین و آگاهی زیادی دارد و معمولاً شامل «پرسی واقعیت» در طول روز (مثل نگاه کردن به دستانتان و پرسیدن «آیا پدرام؟») است. دیدن خواب‌های خوب، یک مهارت است که با تمرین و توجه به محیط خوابتان، نه تنها شب‌های آرام‌تری خواهید داشت، بلکه هر جزئیات، می‌تواند در آن ماهر شوید. با مراقبت از ذهن، جسم و محیط خوابتان، نه تنها شب‌های آرام‌تری خواهید داشت، بلکه هر صبح با انرژی بیشتر، خلاقیت بالاتر و روحیه‌ای شاداب‌تر به استقبال روز جدید خواهید رفت. رؤیاهای شیرینی برایتان آرزو شدیم!



بود به هر بهانه‌ای به زندگی ما کمک کالی می کرد حتی برای خرید باغ و خودرو هم دست همسر را گرفت. در همین حال پدرم برای برادرم که هنوز مجرد بود یک واحد آپارتمانی خرید و به خواهرم نیز برای خرید منزل کمک کرد. این موضوع وقتی به گوش همسرم رسید دیگر روز کارم را سایه کرد. او به هر بهانه‌ای ای نایش و کنایه هایش آزارم می دهد که چرا پدرت به ما کمک نمی کن! کار به جایی رسیده است که دیگر نمی توانم این گونه ناراحتی های روحی و روانی را تحمل کنم. شوهرم که طمع به مال پدرم دارد به حسادت هایش زندگی را بر من و دختر خردسال تلخ کرده است و در حالی که من عاشق همسرم هستم و نمی خواهم این زندگی آشفته شود.

به دستور سرگربا اهیعم عربخانی (رئیس کلاتری گلشهر مشهد) اقدامات مشاوره‌ای برای جلوگیری از ناسباتمی این خانواده در دایره مبدکاری اجتماعی آغاز شد.



صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد و بزودی دو برادر پای میز محاکمه می‌ایستند. در این میان مادر مقتول با شکایت از نوازش در خواست قصاص کرده اما برادر متهم به عنوان یکی از اویادی دم رضایت بی قید و شرط خود را از برادرش اعلام کرد.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲