



خوراکی‌های پرشکر به حداقل برسد. اگر میل به خوردن چیزی شیرین دارید، میوه‌های تازه یا اسموتی‌های طبیعی گزینه‌سالم‌تری هستند. در مجموع، کارشناسان سلامت تأکید دارند که بدن در دوره بیماری نیازمند استراحت، هیدراتاسیون کافی و تغذیه‌ای است که کمترین بار اضافی را بر دستگاه گوارش و سیستم ایمنی وارد کند. پرهیز از موارد بالا می‌تواند کمک کند بدن با تمرکز بیشتر با ویروس‌ها مقابله کند و به روند طبیعی خود در بازگشت به سلامت سرعت‌بخشد.

شکر

هرچند بستنی یا خوراکی‌های شیرین ممکن است در لحظه احساس خوبی به گلو بدهند، هندرسون تأکید می‌کند که قندهای فرآوری‌شده می‌توانند علائم بیماری را بدتر کنند.اومی گوید:«غذاهای شیرین می‌توانند به‌طور موقت التهاب‌را افزایش دهندو این مسئله باعث می‌شود علائمی مانند احتقان و گلودرد بدتر شودو حتی واکنش سیستم ایمنی کمی تضعیف گردد.» به همین دلیل، متخصصان توصیه می‌کنند در دوران بیماری، مصرف شیرینی‌های صنعتی، نوشابه‌ها آب‌میوه‌های بسته‌بندی و

❑ گروه بهداشت و سلامت- با آغاز فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا، توجه به آنچه در طول بیماری می‌خوریم نقشی اساسی در سرعت بهبودی دارد.

کم‌آبی ناشی از تب، تعریق یا بی‌اشتهایی می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. او توصیه می‌کند بیمارانی که به دنبال بهبودی سریع‌تر هستند، نوشیدنی‌های بدون کافئین چون دمنوش‌های گیاهی، آب یا آب‌میوه‌های طبیعی را جایگزین کنند.

غذاهای چرب و سنگین

پاتل می‌گوید خوراکی‌های چرب، سرخ‌شده یا حاوی میزان بالای چربی اشباع‌شده انرژی و این‌زبادی برای هضم نیاز دارند. این موضوع باعث می‌شود بخشی از انرژی بدن که باید صرف مقابله با ویروس‌ها شود، صرف فرآیند هضم شود. افزون بر این، هندرسون توضیح می‌دهد که غذاهای چرب می‌توانند سطح التهاب بدن را افزایش دهندو علائمی همچون احتقان، گلودرد یا احساس سنگینی در قفسه سینه را تشدید کنند. در دوره بیماری، بهتر است غذاهای سبک‌تر مانند سوپ، سبزیجات بخارپز یا پروتئین‌های کم‌چرب مصرف شود تا بدن بدون فشار اضافی، انرژی خود را صرف تقویت سیستم ایمنی کند.

خوراکی‌هایی که در هنگام سرماخوردگی نباید خورده شود

میتلا به آنفلوآنزا هسیتید تضمین می‌کند که بدن انرژی کافی برای ترمیم خود داشته باشد. خوردن غذا، کالری لازم برای بدن را تأمین می‌کند تا بتواند با بیماری مقابله کند».

هندرسون توصیه می‌کند در دوران بیماری مواد غذایی سرشار از آنژیکسیدان، مانند انواع میوه‌ها و سبزیجات مصرف شود؛ خوراکی‌هایی که هم به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند و هم به دلیل دارا بودن آب فراوان، بدن را هیدراته نگه می‌دارند. بساین حال، او و دیگر کارشناسان سلامت تأکید می‌کنند آنچه نباید خورد نیز به همان اندازه اهمیت دارد.

پرهیز از برخی مواد غذایی می‌تواند از تشدید علائم جلوگیری کرده و بدن را در مسیر بهبودی سریع‌تر قرار دهد. در ادامه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که بهتر است هنگام بیماری مصرف نشوند، معرفی شد.

غذاهای تند

نیل پاتل، پزشک خانواده در بیمارستان پرووینس سنت جوزف در اورنج کانتی کالیفرنیا، می‌گوید تازمانی که



گروه بهداشت و سلامت – آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی با تمرکز بر انقباض و شل کردن آگاهانه عضلات، به شما می‌آموزد که چگونه تنش‌های پنهان جسمی را که ریشه در استرس‌های ذهنی دارند، شناسایی و برطرف کنید.

آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی (Progressive Muscle Relaxation) پایه‌اختصاصی‌ام آر (PMR)، یکی از موثرترین و قدیمی‌ترین تکنیک‌های مبتنی بر بدن است که به افراد کمک می‌کند تا تنش‌های جسمی و ذهنی ناشی از استرس و اضطراب را شناسایی و به‌طور آگاهانه رها سازند. پی‌ام آر یک مهارت حیاتی در مدیریت استرس و بهبود سلامت روان است که با تمرین منظم، اثربخشی آن افزایش می‌یابد.

پی‌ام آر چیست؟ تعریف، مبدا و ساز و کار

پی‌ام آر روشی روان‌شناختی جسمانی است که شامل یک الگوی سیستماتیک از انقباض عمدی و سریع و

ارادی به حالت آرامش بازگردد.

فوائد جامع پی‌ام آر برای سلامت جسم و روان
تمرین منظم پی‌ام آر می‌تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی را به همراه داشته باشد که شامل موارد زیر است. کاهش اضطراب و استرس: پی‌ام آر به‌طور مستقیم سیستم عصبی پاراسمپاتیک (مسئول آرامش) را فعال کرده و سطح کورتیزول (هورمون استرس) را در بدن کاهش می‌دهد.

بهبود کیفیت خواب (درمان بی‌خوابی): با آرام‌سازی عمیق عضلات و ذهن، بدن سریع‌تر برای خواب آماده می‌شود و عمق و استمرار خواب افزایش می‌یابد.

مدیریت درد مزمن: کاهش تنش عضلانی می‌تواند به تسکین دردهای ناشی از گرفتگی‌های مزمن مانند سردردهای تنشی، میگرن، کمردرد و درد گردن و شانه کمک کند.

بهبود وضعیت روحی: کاهش تنش‌های جسمی، منجر به کاهش احساسات منفی مانند خشم، افسردگی و افزایش احساس تندرستی و رضایت می‌شود.

افزایش آگاهی بدنی: پی‌ام آر به شما می‌آموزد که علائم اولیه تنش عضلانی را در طول روز شناسایی کنید و قبل از تبدیل شدن به درد یا گرفتگی مزمن، آنها را رها سازید.

تقویت سیستم عصبی و ایمنی: تعادل بخشی به سیستم عصبی و کاهش مداوم هورمون‌های استرس، به‌طور غیرمستقیم به تقویت سیستم ایمنی و عملکرد کلی بدن کمک می‌کند.



کارمند هستم اما در آمد خوبی دارم و مشکلی ندارم.
چرا بچه‌دار شدید؟
تصمیم هر دوی ما این بود.
در این مدت شوهرت سراغت نیامده است؟
من سه سال است او را ندیدم. اولین بار است که در دادگاه او را می‌بینم. قبلا وکیل گرفته بود حالا نمی‌دانم چرا خودش آمده است. اما به هر حال هرچه هست راهی بجز جدایی نیست.
فکر نمی‌کنی پشیمان شوی؟
از چه چیز پشیمان شوم؟ از اینکه واقعت شوهرم را فهمیدم. این جدایی به نفع هر دوی ماست.

شوهرم نصف خانه را به نام من نگرد، طلاق می‌خواهم

خانه را از من بگیرد.
چرا فکر می‌کردی برادرشوهرت خانه را از تو می‌گیرد؟
چون یک روز با من دعوا کرد و گفت اگر برادرم نبود یک لیوان آب هم دست تو نمی‌دادیم. من از آن موقع نگران شدم.
نظرشوهرت چه بود؟
شوهرم قبول نکرد. گفت اگر من مردم مهریات را بگیرم، به اندازه نصف خانه می‌شود.
از همان موقع با هم درگیر شدید؟
بله از همان موقع اختلاف ما شروع شد. بعد موضوعات دیگر پیش آمد و من جداگانه زندگی کردم و دیگر به آن خانه نرفتم. مهریام را خواستم. محرم بهی صادر شد. حالا طلاق می‌خواهم.
نظرشوهرت چیست؟
او در این مدت خانه را به نام مادرش کرده که من ادعای روی خانه نداشته باشم. حالا می‌فهمم سه سال قبل تصمیم درستی گرفتم او برای من شوهر نبود. من را عا برپانک می‌دید.
مشغلت چیست؟

گروه حوادث – سه سال بعد از آخرین دیدار سمیرا او شوهرش آنها حالا برای جدایی اقدام کرده‌اند. سمیرا از دلیل این طلاق می‌گوید.
تا و همسرت چند سال است ازدواج کرده‌اید؟
من ۱۲ سال با هم زندگی کردیم.
زندگی خوبی داشتید؟
من فکر می‌کردم زندگی خوبی داریم. بعد دیدم اشتباهی می‌کردم و در تمام این مدت با یک مرد دغل باز زندگی می‌کنم.
چرا همین‌چنین لفظی را در باره شوهرت به کار می‌بری؟
چون او در تمام این سال‌ها به من دروغ گفت.
بیشتر توضیح بده؟
وقتی ما از دواج کردیم، من کار می‌کردم. هرچه پول داشتیمم روی هم گذاشتیم. من حتی یک روسری برای خودم نمی‌خریدم و آن را پس‌انداز می‌کردم تا خانه بخریم. وقتی خانه و ماشین خریدیم شوهرم به نام خودش خرید. باز هم من مشکلی نداشتم. سه سال قبل به او گفتم نصف خانه را به نام من بکن تا اگر اتفاقی برای تو افتاد من آواره نشوم. اما بچه نداریم و من نگران بودم که برادرش



او نوشته بود: به نازنین بد کردم. اشتباه کردم دست خودم نبود. خیلی پشیمان هستم. من نباید این کار را می‌کردم. پیام‌های بعدی این مرد نشان داد که او فروغ را تحت فشار قرار داده بود تا طلاق بگیرد. این مرد به فروغ پیشنهاد داده بود برای اینکه بتواند پدرش را راضی به طلاق کند بکار به صورت صوری خودکشی کند، اما فروغ قبول نکرد به دو خانوادهاش را تحت فشار قرار دهد. با این حال سلالار به شدت به این زن ابراز علاقه کرده و شوهرش را لایق زندگی با او ندانسته بود. با توجه به مشخص شدن جزئیات این رابطه و اصرار پدر و مادر مقتول مبنی بر قاتل بودن دامادشان کیفرخواست علیه او صادر و پرونده برای رسیدگی به دادگاه کیفری استان تهران واقع در اسلامشهر فرستاده شد. متهم پای میز محاکمه رفت و دادگاه او را از اتهام قتل تبرئه کرد. متهم با قرار وثیقه آزاد شد اما او لایلی‌دم به رای صادره اعتراض کردند.

دیوان عالی کشور بعد از بررسی پرونده حکم را نقض کرد و خواستار تحقیقات بیشتر شد. چرا که از نظر دیوان مدارک موجود نشان می‌داد نازنین به قتل رسیده‌است. دیوان عالی کشور در نظر خود نوشت: با توجه به آثاری که روی بدن مقتول وجود دارد تحقیقات بیشتری از متهم نیاز است. اگر هم دادگاه بدوی به این نتیجه برسد که متهم قاتل نیست با توجه به واضح بودن قتل دیه از بیت‌المال قانونی است.

به این ترتیب پرونده به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران جهت رسیدگی مجدداً سال شد. در این زمان مشخص شد سلالار در زندان اهر است چرا که او در این سال‌ها عضو یک باند سرعت مسلحانه شده و از یک طلافروشی در اهر یک و نیم کیلو طلا سرعت کرده بود. این مرد در دادگاه اهر محاکمه و به ۱۵ سال حبس محکوم شده بود و دوران محکومیت خود را می‌گذراند که دوباره متهم به قتل همسرش شد.

سالار از اهر به تهران آورده شد تا دوباره در شعبه ۱۰ پای میز محاکمه برود. در جلسه رسیدگی که در این شعبه برگزار شد به دلیل فوت پدر مقتول، خواهران او و مادرش به عنوان ولی دم در جایگاه قرار گرفتند و خواستار قصاص شدند.

سپس منتم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: نازنین را نکشتم. اصلا به او دست ن‌زدم. اینکه در پیام‌ها گفتم به او ظلم کردم به خاطر رابطه‌ای بود که با فروغ داشتم. من عاشق فروغ شده بودم و نازنین این موضوع را فهمیده بود و سر این سالار با هم جروبحث داشتیم ولی در زمان مرگ او من در محل حاضر نبودم. در پایان قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

اخبار حوادث

مرگ مرموز زن جوان در پی عشق ممنوعه شوهرش

گروه حوادث – مردی که متهم است بعد از خیانت به همسرش او را به قتل رسانده در حالی در دادگاه کیفری استان تهران پای میز محاکمه رفت که به اتهام سرعت مسلحانه نیز در زندان است.

ماموران پلیس سیال ۹۶ در جریان مرگ مشکوک زنی ۳۰ ساله به نام نازنین قرار گرفتند. خواهر نازنین به پلیس گفت: دو روز قبل با خواهرم تماس گرفتم. زنی گفت حالش بد است و آمبولاس خبر کرده‌اند. بلافاصله خودم را به بیمارستان رساندم و متوجه شدم خواهرم در وضعیت بدی است. او با شوهرش درگیری داشت.

چون سلالار به خواهرم خیانت می‌کرد، دو روز بعد از اینکه خواهرم در بیمارستان بستری شد، فوت کرد.

پزشکی قانونی بعد از انجام بررسی‌های لازم اعلام کرد به زن جوان ضرباتی وارد شده. آثار جراحت روی بدن او دیده می‌شود و گلولی او هم شش‌رده شده‌است. علت مرگ هم ضربات سنگینی بوده که بر بدن او وارد شده است.

پدر و مادر نازنین ششکایتی علیه دامادشان، سلالار، تنظیم کردند و خواستار مجازات او شدند. آنها گفتند اطمینان دارند دامادشان در قتل دخترشان دست دارد. ماموران پسر نازنین را که آن زمان ۱۰ ساله بود، بازجویی کردند. او گفت: پدر و مادر ما بهم دعوا کردند اما کتک کاری نکردند. بعد مادرم به خانه همسایه رفت که قرص بگیرد. من دیدم سوار یک ماشین شد و رفت و دیگر نیامد.

سالار هم اتهام قتل همسرش را رد کرد و گفت: من زنم را نکشتم. اصلا آنجایی که جسد او پیدا شد نبودم و نرفتم. من این اتهام را قبول ندارم. ما جروبحث کرده بودیم و خیلی ناراحت بود. زنم به من گفت به خانه همسایه می‌رود که قرص معده بگیرد. طول کشید و پرنگشتم. با تلفنش تماس گرفتم. خنمی گوشش را جواب داد و گفت همسرم روی زمین افتاده و آمبولاس خبر کرده‌اند. من همزمان با خانواده همسرم از وضعیت او باخبر شدم. همسرم خودش کشته شده‌است. او قبلا هم این کار را کرده بود.

در این میان خواهر نازنین افساس‌گری جدیدی کرد که مسیر پرونده را تغییر داد. او گفت: سلالار با زنی به نام فروغ که از دوستان نازنین بود، رابطه عاشقانه داشت. او حتی فروغ را تحت فشار گذاشته بود که طلاق بگیرد و به نازنین هم گفته بود فروغ را دوست دارد و با او ازدواج خواهد کرد. نازنین و سلالار با اینکه تازه بچه دومشان به دنیا آمده بود و صاحب یک دختر شده بودند باز هم جروبحث داشتند و سلالار می‌گفت نازنین را دوست ندارد.

ماموران تلفن همراه سلالار را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند رابطه عاشقانه او با فروغ درست است. او در روز آخر عمر نازنین به فروغ گفته بود نسبت به نازنین ظلم کرده‌است.

