

# چای سبز فنجانی برای دستیابی به زندگی سالم و متعادل

**☑ کروه بهداشت و سلامت- کاهی یک فنجان کوچک می‌تواند زندگی بزرگی بسازد. فنجانی که با عطر آرامش‌بخش و برگ‌های سبز خود، نه تنها لحظه‌ای از روز را شیرین می‌کند، بلکه بدن را در برابر التهاب‌ها محافظت، متابولیسم را تقویت و انرژی تازه‌ای به روح و جسم می‌بخشد. چای سبز، نوشیدنی‌ای ساده اما پر قدرت است که هر جرعه‌اش، راهی به سوی سلامتی و تعادل طبیعی بدن باز می‌کند.**

چای سبز نه فقط یک نوشیدنی روزمره بلکه یک ابزار قدرتمند برای سلامت بدن است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند ترکیبات موجود در این دمنوش می‌توانند التهاب بدن را کاهش داده، متابولیسم را بهبود بخشیده و با حفاظت سلولی، نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن داشته باشند.

**چای سبز، نوشیدنی کوچک با اثرات بزرگ**

چای سبز یکی از نوشیدنی‌های پر مصرف در جهان است، اما مزایای آن بسیار فراتر از طعم دلنشین و آرامش‌بخش آن است. این دمنوش سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات فعال زیستی است که می‌توانند عملکرد بدن را در سطوح مختلف بهبود دهند.

یکی از مهم‌ترین ترکیبات چای سبز، کاتچین‌ها هستند؛ به‌ویژه‌هایی گالوکتشین گالات (EGCG)، نوعی آنتی‌اکسیدان قوی که توانایی مقابله با رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو را دارد. این ترکیبات نه تنها در محافظت از سلول‌ها مؤثر هستند، بلکه می‌توانند فعالیت آنزیم‌ها و مولکول‌های التهابی را مهار کرده التهاب مزمن بدن را کاهش دهند.

**نقش ضدالتهابی چای سبز**

التهاب مزمن یکی از عوامل کلیدی در بروز بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، فشارخون بالا، مشکلات قلبی و حتی برخی سرطان‌ها است. مصرف منظم چای سبز می‌تواند با کاهش فعالیت پروتئین‌ها و مولکول‌های التهابی در بدن، سطح کلی التهاب را پایین آورد. به بیان دیگر، نوشیدن روزانه چای سبز مانند یک سپر محافظتی برای بدن عمل کرده و از آسیب‌های سلولی ناشی از التهاب جلوگیری می‌کند.

علاوه‌بر کاهش التهاب، این ترکیبات می‌توانند سیستم ایمنی را تقویت کنند و بدن را در برابر استرس‌های محیطی و آسیب سلولی مقاوم‌تر سازند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی که به‌طور منظم چای سبز مصرف می‌کنند، سطح آنتی‌اکسیدان‌های خون بالاتری دارند و سیستم ایمنی آن‌ها بهتر قادر به مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو است.

**افزایش متابولیسم و کمک به کنترل وزن**

یکی دیگر از فواید علمی چای سبز، اثر آن بر متابولیسم انرژی و کاهش چربی بدن است. ترکیب کاتچین‌ها و کافئین طبیعی موجود در این نوشیدنی می‌تواند سوخت‌وساز بدن را افزایش داده و به



بهداشت و سلامت

۹

سه‌شنبه ۷ بهمن ۱۴۰۴، ۷ شعبان ۱۴۴۷، ۲۷ ژانویه ۲۰۲۴، شماره ۴۸۷۶، صفحه



علاوه بر اثرات ضدالتهابی و متابولیکی، مطالعات نشان می‌دهند که

چای سبز می‌تواند در تنظیم قند خون و کاهش مقاومت انسولین مؤثر باشد، که این ویژگی برای پیشگیری و کنترل دیابت نوع ۲ اهمیت دارد. همچنین، ترکیبات فعال چای سبز می‌توانند فعالیت آنزیم‌های دفاعی بدن را افزایش دهند و از آسیب سلولی در مغز و دیگر اندام‌ها جلوگیری کنند. این ویژگی به‌ویژه در پیشگیری از اختلالات عصبی و کاهش عملکرد شناختی مرتبط با سن اهمیت پیدا می‌کند.

**چگونه بهترین بهره‌ را از چای سبز ببریم؟**

برای دستیابی به فواید علمی چای سبز، چند نکته ساده اما مهم وجود دارد:

– از برگ‌های تازه و باکیفیت استفاده کنید تا بیشترین مقدار آنتی‌اکسیدان حفظ شود.  
– چای سبز را با آب داغ ولی نه جوش کامل دم کنید تا ترکیبات مفید آن آسیب نبینند.  
– مصرف ۲ تا ۳ فنجان در روز معمولاً کافی است و بیش از حد مصرف کردن ممکن است به دلیل کافئین مشکلات خواب یا

## چگونه با نوشیدن آب، سوخت‌وساز بدن را افزایش دهیم؟

غیرمستقیم به سلامت متابولیک آسیب بزنند.

وجود آب کافی در سلول‌ها در سوخت‌وساز نقش مهمی دارد زیرا به تولید انرژی در سلول‌ها کمک می‌کند. هر واکنش متابولیک در بدن هم به آب نیاز دارد و حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند تولید انرژی سلولی، اکسیداسیون چربی و انتقال مواد مغذی را آهسته کند. انجمن ورزش و تناسب‌اندام آمریکا توضیح می‌دهد که بدن برای تجزیه «آدنوزین تری‌فسفات» (ATP)، واحداصلی انرژی سلول‌ها، به آب نیاز دارد. آدنوزین تری‌فسفات بدون آب، قادر به آزادسازی انرژی برای استفاده سلول‌ها نیست. در واقع انرژی عملا پشت دری قفل شده می‌ماند که کلید آن آب است. فراتر از نقش حیاتی آب در آزادسازی انرژی سلولی، فواید آن برای سوخت‌وساز هم قابل توجه است. آب‌رسانی کافی به بدن با حفظ عملکرد طبیعی قلب و عروق، تنظیم دمای بدن، هضم، انتقال مواد مغذی، دفع مواد زائد و عملکرد فیزیکی که همگی بر مصرف انرژی و کارایی متابولیک اثر می‌گذارند، سوخت‌وساز را تقویت می‌کند.

پیدار شدن حدود ۳۵۰۰۰۰۰۰میلی‌لیتر آب بنوشید تا سلول‌ها دوباره آب‌رسانی شوند و سلامت روده بهبود یابد. اگر این آب سرد باشد، ممکن است «ترموژنز» (thermogenesis) القا شده با آب را نیز تحریک کند؛ حالتی که در آن سوخت‌وساز برای گرم کردن آب تادمای بدن، به‌طور کوتا مدت افزایش می‌یابد. در واقع با نوشیدن آب سرد، کالری می‌سوزانیم. از آن‌جا به بعد به‌ویژه اگر دو ساعت بعدتر صبحانه بخورید، سوخت‌وساز بدنتان برای ادامه روز به‌نوعی فعال می‌شود. کارشناسان علاوه بر صبح‌ها، بر اهمیت نوشیدن آب پیش از ورزش هم تاکید دارند زیرا بهترین زمان برای آب‌رسانی به بدن وقتی است که انتظار دارید آب بیشتری مصرف کنید یا از دست بدهید. با افزایش فعالیت ورزشی به آب بیشتری نیاز داریم. آن‌ها همچنین توصیه می‌کنند با نزدیک شدن به زمان خواب، مصرف آب پس از شام را کاهش دهید. نوشیدن زیاد مایعات در اواخر شب ممکن است به دلیل پیدار شدن‌های مکرر برای دفع ادرار، خواب را مختل کند و از این طریق (کاهش کیفیت خواب)

**گروه بهداشت و سلامت –** نوشیدن آب به میزان کافی برای سلامت کلی بدن حیاتی است زیرا به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند، مواد مغذی و اکسیژن را به سلول‌ها می‌رساند و مفاصل را روان و متحرک نگه می‌دارد.

نوشیدن آب در عین حال می‌تواند بر سوخت‌وساز بدن نیز تأثیر بگذارد. البته برای نوشیدن آب هم بحث «بهترین زمان» مطرح است تا این فواید به‌ویژه برای سوخت‌وساز به حداکثر برسد. از نظر علمی، بهترین زمان نوشیدن آب در واقع تمام طول روز است. نوشیدن منظم آب باعث می‌شود بدن دچار کم‌آبی نشود، وضعیتي که می‌تواند به خستگی و افت انرژی منجر شود. با این حال اگر هدف‌تان بالا بردن سوخت‌وساز باشد، بعضی زمان‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند.

به گفته «آنا آلیدینا»، متخصص تغذیه، بهترین زمان نوشیدن آب بلافاصله پس از بیدار شدن است چون هنگام خواب، بدن در وضعیت کم‌آبی قرار می‌گیرد. تلاش کنید طی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از

## شوهرم شکاک است، راهی بجز طلاق باقی نمانده است!

**گروه حوادث –** فرزانه از مدت‌ها قبل تصمیم به جدایی گرفته است. او که می‌گوید روزهای سختی را می‌گذرانند، برای سایت جنایی از دلایل درخواست طلاق می‌گوید.

**☛ چه مدتی است که تصمیم به طلاق گرفت‌ای؟**

من از همان ابتدایی که از دواج کردم فهمیدم اشتباه کردم و می‌خواستم جدا شوم اما خانوادام مخالف بودند.

**☛ حالا مایل هستی؟**

حالا تصمیم گرفتم هر طوری شده طلاق بگیرم. برایم مهم نیست که آنها مخالف هستند.

**☛ چطور با همسرت آشنا شدی؟**

وقتی از دواج کردم پدرم زنده نبود. یکی از آشنایان پدرم او را معرفی کرد و ازدواج کردیم و



پرونده دوباره به شعبه ۷ برگشت. این بار هم شعبه ۷ حکم بر برائت صادر کرد. باز هم او ایلی‌ای دم اعتراض کردند و اعتراض آنها پذیرفته شد و پرونده یکبار دیگر در شعبه ۸ به جریان افتاد. در جلسه رسیدگی که روز گذشته برگزار شد یکبار دیگر او ایلی‌ای دم درخواست قصاص کرد. وکیل آنها که پیش‌تر درخواست کرده بود پیامک‌های متهمان بررسی شود مورد سوال قاضی قرار گرفت. قاضی پرسید شما گفته بودنت مدارکی دارید که نشان می‌دهد سارا به آرش گفته است پدرام فوت کرد و همه چیز تمام شد. حالا می‌توانید با هم زندگی کنیم. اما استعلام پیام‌نشان می‌دهد چنین چیزی وجود ندارد.

وکیل گفت: متهمان ۵ خط دارند که من درخواست کرده‌بودم همه خطوط بررسی شوند. ضمن اینکه آرش در اعتراضاتش به صورت مکتوب هم این موضوع را گفته است.

سپس سسارا در جایگاه قرار گرفت. او گفت: شوهر من بیماری قلبی داشت. سه بار حالش بد شد و هر بار من خودم او را به بیمارستان بردم اگر خواهان مرگش بودم این کار را نمی‌کردم. درست‌است با آرش رابطه داشتم اما از این رابطه پشیمان هستم و عذرخواهی می‌کنم. شوهر من بیماری‌های زمینهای جدی داشت. او قند و چربی و فشار خون و بیماری قلبی داشت طوری که حتی در محل کارش او را از کارهای سنگین معاف کرده بودند.

سپس وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: موکل من نقشی در مرگ شوهرش نداشت. پیامکی که او ایلی‌ای دم استناد کردند وجود ندارد. پزشکی قانونی ابتدا اعلام کرده علت فوت سکنه مغزی ناشی از مصرف آفتامین و الکول بوده و بعد که او ایلی‌ای دم شکایت کرد نده گفته علت فوت سکنه قلبی بوده است. مگر چنین چیزی ممکن است؟ این تناقض وجود دارد و باید مشخص شود چرا پزشکی قانونی نظرش را تغییر داده است. وی درباره رابطه نامشروع گفت: طبق قانون رابطه نامشروع باید فعالیت داشته باشد که موکل من فقط تماس تلفنی با متهم ردیف‌دوم داشته است. من درخواست برائت دارم.

سپس آرش در جایگاه قرار گرفت. او اتهام وارد کرد و گفت: من در بازجویی هادروغ گفتم چون خیلی تحت فشار بودم. همه را دروغ گفتم. دارویی که خریداری کردم با نسخه پزشک و متعلق به سارا بود. ضمن اینکه اصلاً آن دارو در خون مقتول نبود. من از کارم پشیمانم که با این زن رابطه عاطفی داشتم اما در قتل نقشی نداشتم.

در پایان قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.



مشکوک است. اجازه نمی‌دهد من با کسی حرف بزنم. حتی اجازه نمی‌دهد خانه پدر و مادر خودش بروم. ☛ **با این حرف‌ها فکر می‌کنی جدایی از او کار راحتی باشد؟**

جانم به لبم رسیدله و راهی ندارم. می‌خواهم جدا شوم.

می‌گوید پرستار می‌گیرد و مراقبت می‌کند ولی دیگر بچه را به من نمی‌دهد. ☛ **فکر می‌کنی بتوانی تحمل کنی؟**

نمی‌دانم. ☛ **دلیل اصلی اختلاف چیست؟**

شوهرم خیلی بد دل است. به همه چیز شک دارد. تلفن‌های من را کنترل می‌کند. به همه چیز

## کارآگاهان در تلاش برای دستگیری ۵ سارق مسلح طلافروشی

متواری شدند. مالک طلافروشی در تحقیقات گفت ۲۰ نیم کیلو طلا از دای‌آی‌هایش به سرقت رفته است. در ادامه تحقیقات معلوم شد دو خودروی پژو و شیاو پرایدی که سارق با آن فرار کردند مسروقه است و هر دو خودرو در روز پیش از دزدی مسلحانه در تهران سرقت شده بود. در حال حاضر کارآگاهان اداره یکم پلیس آگاهی با توجه به احتمال سایه‌نهار بودن اعضای باند تمرکز خود را روی کوچک‌ترین سسرنج‌های موجود متمرکز کرده‌اند تا شاید منجر به شناسایی و دستگیری این متهمان مسلح شود.

نزدیکی بزرگراه خلیج فارس اتفاق افتاده است. گفته‌های شاهدان و تصاویر دوربین‌های مدار بسته حکایت از آن داشت که پنج مرد که همگی صورت خود را با نقاب پوشانده بودند در حالی که مسلح به کلاشینکف و کلت کمربندی بودند و یکی از آنها هم پتک همراه داشت به مغازه طلافروشی دستبرد زدند. سارقان ابتدا به ویرترین شلیک و بعد با پتک، شیشه را خرد کردند و پس از برداشتن طلاها از ویرترین مغازه زمانی که دیگر کسبه و عابران قصد جلوگیری از فرار آنها را داشتند با شلیک تیر هوایی و تهدید سوار دو خودرو سسواری که با آن به محل آمده بودند،

**گروه حوادث –** تحقیقات ویژه کارآگاهان برای دستگیری پنج سارق مسلح طلافروشی که دو نیم کیلو طلا را ربودند، آغاز شده است.

در پی تحقیقاتی که پس از این سرقت مسلحانه انجام شده است کارآگاهان اداره یکم پلیس آگاهی تهران گمان می‌کنند اعضای این باند سرسرت مسلحانه جرایم دیگری نیز در تهران و شهرستان‌ها انجام داده‌اند. تحقیقات در مورد این سرقت مسلحانه زمانی در دستور کارآگاهان اداره یکم پلیس آگاهی تهران قرار گرفت که آنها مطلع شدند سرقت مسلحانه‌ای از یک طلا فروشی در

### دستگیری مردی که خیال می‌کرد دوستش را کشته است

وسوسه به جانم افتاد و با قرض گرفتن ۱۰۰ میلیون تومان پول، نقشه گنج را از سعید خریدم. بیش از یک‌ماه به شهرستان رفتم و حفاری کردم اما به گنج نرسیدم. وقتی به تهران برگشتم از دوستانم شنیدم که سعید سسر مرا کلاه گذاشته و فریب داده است. همین موجب شد تا نقشه انتقام‌جویی بکشم و او را آگوشمالی بدهم اما آن روز سعید از حال رفت و من به تصور اینکه مرگت قتل شدم،ام او را به بیرون از ماشینم پر تاب کردم و فراری شدم. بعد از دستگیری، شنیدم که سعید زنده است و خیلی خوشحال شدم چون تمام این مدت به شدت عذاب وجدان، داشتم و فکر می‌کردم قاتلم متهم با قرار قانونی بازداشت شده و تحقیقات از او ادامه دارد.

گرفت؛ طوری که از هوش رفتم. وقتی چشم‌انمن را باز کردم در بیمارستان بودم. با ثبت این شکایت، پرونده‌ای تشکیل شد و تیمی از کارآگاهان تحقیقات خود را زیر نظر بازپرس جنایی تهران شروع کردند. طولی نکشید که مخفیگاه ضارب در خانه یکی از بستگانش، شناسایی شد. او در حالی دستگیر شد که در تمام این مدت تصور می‌کرد مرگت قتل دوستش شده است. متهم وقتی شنید دوستش زنده است نفس راحتی کشید و گفت: مدتی قبل دچار ورشکستگی شدم و همه سرمایه‌ام را از دست دادم. دوستم سعید (شاکي پرونده) وقتی شرایط مرادید گفت نقشه گنجی دارد که اگر آن را بخرم و به گنج برسم، یک شبه پولدار خواهم شد.

دوستش، تصمیم گرفت او را ربوده و گوشمالی بدهد اما در ادامه با تصور اینکه دوستش را به قتل رسانده فراری شد. چند روز قبل رانندگی که در حال عبور از بزرگراهی در جنوب تهران بود، چشمش به پیکر نیمه جان مردی افتاد که خون‌آلود روی زمین افتاده بود. مرد جوان برای درمان به بیمارستان انتقال و از مرگ نجات یافت.

او پس از بهبودی گفت: یکی از دوستانم به نام مسعود به من زنگ زد و گفت می‌خواهد درباره مشکلی که با هم داشتم صحبت کند. سوار ماشین مسعود شدم اما او مرا ربود و زیر مشت و لگد

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

## کیش نوش