

راز گرم ماندن بدن در سرما؛ خوراکی‌هایی که حتما باید بخورید

❗ گروه بهداشت و سلامت- با کاهش دما، بدن برای حفظ تعادل به سوخت بیشتری نیاز دارد. در این گزارش، معرفی می‌کنیم چه خوراکی‌های طبیعی و گرمی می‌توانند متابولیسم شما را بالا برده و بدون نیاز به لباس‌های کلفت، گرمای درونی را به شما هدیه دهند.

با فرار سیدن فصول سرد و کاهش دمای هوا، بدن انسان برای حفظ تعادل دمای داخلی (هموستاز) و مقابله با بیماری‌های فصلی، به انرژی و مواد مغذی بیشتری نیاز دارد. در طب سنتی ایرانی، این نیاز با توجه به «مزاج افراد» و «طبیعت» غذاها تنظیم می‌شود، در حالی که علم تغذیه مدرن بر تأمین ویتامین‌ها، مواد معدنی و کالری مناسب تأکید دارد. در این گزارش بهترین گزینه‌های غذایی برای روزهای سرد را بررسی می‌کنیم.

۱. نوشیدنی‌های گرم و جادویی؛ آغاز گر انرژی
نوشیدنی‌های گرم تنها نقش گرم کردن لفظی‌ای را ندارند، بلکه با افزایش متابولیسم و تأمین آنٹی‌اکسیدان‌ها، سپر دفاعی بدن را تقویت می‌کنند.

چای زعفران و دارچین: زعفران به عنوان گران‌ترین ادویه جهان، خاصیت ضدافسردگی و گرم‌کنندگی بالایی دارد. ترکیب آن با دارچین که گردش خون را بهبود می‌بخشد، نوشیدنی‌ای ایده‌آل برای صبح‌های سرد است.

شیر عسل و زنجبیل: شیر منبع عالی کلسیم و پروتئین است. افزودن عسل (که طبیعت گرمی دارد) و زنجبیل تازه (که خاصیت ضدالتهابی و گرم‌کنندگی قوی دارد)، این معجون را به یکی از مقوی‌ترین نوشیدنی‌هایباری پیشگیری از سرماخوردگی تبدیل می‌کند.

دم‌نوش گل محمدی و هل: گل محمدی سرشار از ویتامین C است و هل به هضم غذا کمک کرده و پس‌د را گرم می‌کند. این ترکیب عطر فوق‌العاده‌ای دارد و برای آرامش اعصاب در شب‌های طولانی زمستان بسیار مفید است.

۲. سوپ‌ها و آش‌های سنتی؛ گرمای کاسه‌های ایرانی
مصرف سوپ و آش در فصل سرما باعث هیدراته ماندن بدن و دریافت هم‌زمان سبزیجات، پروتئین و کربوهیدرات‌ها پیچیده می‌شود.

آش شله‌قلمکار: این آش کامل‌ترین غذای ایرانی محسوب می‌شود. ترکیب حبوبات (نخود، لوبیا، عدس)، سبزیجات معطر، گوشت و کشک، انرژی زیادی بالایی دارد. ادویه‌های سنتی مانند فلفل سیاه، زردچوبه و دارچین، خاصیت گرم‌کنندگی این آش را تأمین می‌کنند. **سوپ مرغ و زنجبیل:** سوپ مرغ به دلیل داشتن سیستئین (یک اسید آمینه)، ترشح مخاط را تسهیل کرده و به پاکسازی ریه‌ها کمک می‌کند. اضافه کردن زنجبیل تازه و فلفل سیاه به این سوپ، آن را به یک آنتی‌بیوتیک طبیعی برای روزهای سرد تبدیل می‌کند.

سوپ جو دو سر: جو دو سر سرشار از فیبر است و سطح انرژی را به آرامی و به مدت طولانی بالا نگه می‌دارد که باعث می‌شود احساس گرمای بیشتری داشته باشید.

۳. تنقلات و میوه‌های زمستانی؛ انرژی‌های کوچک اما قدرتمند
برای میان‌وعده‌ها، انتخاب خوراکی‌هایی که طبیعت گرم دارند بسیار حیاتی است.

انجیر و خرما: این دو میوه خشک از نظر طب سنتی طبیعتی بسیار گرم دارند. ترکیب آن‌ها (مثلاً ۴ عدد خرما و ۲ عدد انجیر) صبح ناشتا، انرژی زیادی را برای فعالیت‌های روزانه فراهم می‌کند و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

آجیل خام و غیر شوی: مصرف مغزها مانند گردو، پسته و فندق که طبیعت گرمی دارند، به تأمین اسیدهای چرب ام‌ا‌ا کمک می‌کند. توجه داشته باشید که آجیل باید خام یا کمی تفت داده شده باشد و نمک زیاد، خاصیت گرم‌کنندگی آن را خنثی می‌کند.

شلغم: شلغم سرشار از فیبر، ویتامین A و C است و متابولیسم بدن را بالا می‌برد. پختن آن به صورت آب‌پز یک وعده غذایی گرم و مقوی محسوب می‌شود.

سیب و پر تنقال: این میوه‌ها همیشه در دسترس هستند. سیب به دلیل داشتن پکتین (یک نوع فیبر مفید) و پر تنقال به دلیل ویتامین C بالا، برای تقویت سیستم ایمنی در روزهای سرد بسیار مفیدند.

انصار: در فصل پاییز و زمستان فراوان است و به دلیل داشتن آنٹی‌اکسیدان‌های قوی، سلامت قلب و عروق را تأمین می‌کند.

راهکار عملی: تا ۹ ساعت خواب باکیفیت در شبانه‌روز تنظیم ساعت خواب و بیداری

کاهش استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی قبل از خواب

۲. رژیم غذایی متعادل و ضدالتهابی

تغذیه نقش بسیار مهمی در سلامت ایمنی ایفا می‌کند. مواد مغذی مختلف می‌توانند التهاب را کاهش داده و عملکرد ایمنی را بهبود دهند. در بررسی‌های تغذیه‌ای مشخص شده که مصرف کافی پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی، به‌ویژه ویتامین C، E، و روی (زینک)، برای حفظ عملکرد فعال سیستم ایمنی ضروری است.

عناصر کلیدی در رژیم غذایی ایمن ساز:

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ: سرشار از آنٹی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی

چربی‌های سالم مثل امگا-۳ (در ماهی‌های چرب) که التهاب را کاهش می‌دهند

پروتئین کافی از منابع سالم مانند مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات نقش مثبت چربی‌های مفید مانند روغن زیتون در کاهش التهاب مطالعات همچنین نشان می‌دهند که برخی مواد غذایی مانند زردچوبه، چای سبز و بلوبری ترکیباتی دارند که می‌توانند پاسخ التهابی بدن را کاهش دهند و از استرس آنتی‌اکسیدانو محافظت کنند.

گروه بهداشت و سلامت – سیستم ایمنی، در دوران التهاب و استرس، نیازمند مراقبت و پشتیبانی هوشمندانه است. با ترکیب خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش معتدل، مدیریت استرس و توجه به سلامت روده، می‌توان قدرت دفاعی بدن را به‌طور چشم‌گیر افزایش داد.

در جهانی که فشارهای روحی و جسمی به‌صورت روزافزون بر زندگی ما تأثیر می‌گذارند، سلامت عمومی و به‌ویژه عملکرد سیستم ایمنی بدن اهمیت بیشتری یافته است. شرایطی مانند تنش‌های روزمره، بیماری‌های همه‌گیر، بحران‌های اقتصادی و اجتماعی یا حتی التهاب مزمن می‌تواند سیستم ایمنی را تحت فشار قرار دهد و توان دفاعی بدن را کاهش دهد. در چنین شرایطی، تقویت و حمایت از سیستم ایمنی نه تنها یک انتخاب هوشمندانه برای بهبود کیفیت زندگی است، بلکه یک ضرورت بهداشتی به شمار می‌آید.

چگونه استرس و التهاب بر سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارند؟

استرس، چهره‌روانی و چه فیزیکی، پاسخ‌های پیچیده‌ای در بدن ایجاد می‌کند که مستقیماً با سیستم ایمنی در ارتباط است. در مواجهه با استرس، سیستم عصبی و غدد درون‌ریز فعال می‌شوند و هورمون‌هایی مانند کورتیزول آزاد می‌شود.

اخبار حوادث

زن جوان؛ مردی را که در خانه‌اش اسیر بودم کشتم

گروه حوادث – رقابت عشقی دو مرد یکی را به کام مرگ کشاند و دیگری به اتهام قتل به قصاص محکوم شد. زن جوان مدعی است در خانه مرد ایرانی اسیر شده و مرد افغانستانی ناجی او بود.

رسیدگی به این پرونده از اواسط سال ۹۸ با کشف جسد خونین مرد میانمالی در اطراف تهران تشکیل شد. بررسی‌ها نشان داد جسد متعلق به مردی به نام بابک است که چند روز قبل مادرش ناپدید شدن او را گزارش کرده بود.

در تحقیقات اولیه مشخص شد بابک با زنی به نام سمیرا زندگی می‌کرد. به همین خاطر مأموران سراغ سمیرا رفتند، اما ردی از او به دست نیامد. در بررسی‌های بعدی معلوم شد سمیرا در یک کارخانه پلاستیک‌سازی کار می‌کرد و در آنجا با مردی به نام کریم که از اتباع افغانستان است، آشنا شد و با هم به افغانستان فرار کرده‌اند.

در حالی که تحقیقات برای دستگیری آنها ادامه داشت، سال ۱۴۰۲ هر دو متهم پس از ورود به ایران دستگیر شدند.

پس از انتقال دو متهم به آگاهی، آنها تحت بازجویی قرار گرفتند و با اعتراف به قتل بابک، برای کریم به اتهام قتل و برای سمیرا به اتهام معاونت در قتل کیفرخواست صادر و پرونده برای رسیدگی به شعبه ۸ دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

در ابتدای جلسه دادگاه، مادر مقتول در خواست قصاص کرد. پس از آن کریم به جایگاه رفت و گفت: وقتی با سمیرا آشنا شدم، در خانه بابک زندگی می‌کرد. او برایم تعریف کرد از کتک‌های بابک خسته شده و دنبال راه فرار است. بعد از مدتی بابک فهمید سمیرا با من آشنا شده است.

وی ادامه داد: روز حادثه بابک با من تماس گرفت و خواست با هم قرار بگذاریم. سمیرا به من پیام داد و گفت بابک چاقو برداشته و می‌خواهد تو را بکشد. من هم با هوشیاری کامل با او به خارج شهر رفتم و وقتی بابک چاقو را بیرون کشید، آن را گرفتم و چند ضربه به کتف و دستش زدم که بابک بی‌حال داخل یک چاله افتاد.

متهم اظهار کرد: بعد به سمیرا زنگ زدم و گفتم بابک را با چاقو زدم. وقتی سمیرا به آنجا آمد، با چاقو به جانش افتاد و چند ضربه به صورت و گردنش زد و بعد با هم به افغانستان رفتم. من ضربات کشنده را نزدم و اتهام را قبول ندارم.



قاضی از متهم پرسید:

در افغانستان چه کردید و چرا به ایران برگشتید؟

متهم گفت: در آنجا با هم صیغه کریم و بچه‌دار شدیم. سخت‌گیری طالبان آنقدر شد که ناچار شدیم به ایران برگردیم. فکر می‌کردیم کسی دیگر دنبال پرونده قتل بابک نیست. در مسیر برگشت طالبان تیراندازی کردند و یکی از فرزندان‌مان فوت کرد. یکی از بچه‌ها هم در زندان ایران به دنیا آمد. حالا دو فرزند را داریم. در ادامه سمیرا به جایگاه رفت و گفت: قاتل اصلی من هستم. خودم بابک را کشتم. من هیچ‌وقت با او ازدواج نکرده بودم، اما او مرا مدت‌ها با تهدید در خانه‌اش نگه داشته بود و به من به چشم برده نگاه می‌کرد. وقتی آن روز شرایط را برای گرفتن انتقام مهیا دیدم، با کینه‌ای که داشتم، او را کشتم. روزی نبود که بابک من را کتک نزده باشد.

پس از آن وکیل اولیای دم گفت: سمیرا در حالی وارد زندگی بابک شد که قربانی نمی‌دانست او شوهر دارد. بعد هم در کارخانه با کریم آشنا شد و نقشه قتل بابک را کشید.

در ادامه متهم گفت: وقتی با بابک آشنا شدم، با همسرم اختلاف داشتم. بابک به من گفت پسرخاله‌اش وکیل است و می‌تواند کارهای طلاق را به صورت غیابی انجام دهد. بعد از چند روز پسرخاله بابک سراغم آمد و مرا به دفترخانه برد و گفت کارهای طلاق تمام شد. اصلاً پرونده‌ای برای طلاق تشکیل نشده بود.

سپس پسرخاله مقتول در توضیح ماجرا گفت: قرار بود پرونده طلاق سمیرا را پیگیری کنم، اما ماجرای قتل پیش آمد و من اصلاً پرونده‌ای تشکیل ندادم.

سمیرا در واکنش به این اظهارات گفت: پس مرا فریب دادید؟ چون همان موقع از من ۳ میلیون تومان برای طلاق گرفتید.

قاضی گفت:

مدارکی برای طلاق‌تان دارید؟

متهم گفت: در مسیر ایران به افغانستان که فرار می‌کردیم، مدارکم گم شد.

با پایان جلسه قضات برای صدور رای وارد شور شدند و دفاعیات مرد افغانستانی را موثر ندانسته و او را به قصاص و زن‌رانی رای به اتهام معاونت در قتل به ۱۵ سال حبس محکوم کردند.

قتل پدر بزرگ به خاطر صدای بلند تلویزیون

گروه حوادث – پسر ۱۹ ساله‌ای که به خاطر قتل پدر بزرگش فراری بود، پس از یک روز بازداشت شد. بازپرس صادق‌زاده که دیروز مسولیت کشیک قتل پایتخت را بر عهده‌داشت از مرگ مرد مدمنی در یکی از بیمارستان‌های جنوب شرق تهران مطلع شد و مأموران حاضر در بیمارستان به او اطلاع دادند که این مرد احتمالاً به قتل رسیده است. چون زخم چاقو روی سینه‌اش وجود دارد.

به این ترتیب نوه جوان پدر بزرگ ۶۳ ساله تحت تعقیب قرار گرفت و بعد از یک روز در خانه یکی از اطرافیان شناسایی و دستگیر شد.

پسر ۱۹ ساله پس از دستگیری با ابراز پشیمانی از اتفاق رخ داده اعتراف کرد او بود که پدر بزرگش را مجروح شدن پدرش گفت: من بیرون بودم

گروه حوادث – مرد ۴۰ ساله‌ای که با شلیک گلوله در تاریکی شب، جنایت هولناکی را در مشهد رقم زده بود، انگیزه خود از ارتکاب این جنایت مسلحانه را نزاع بر سر اختلافات و کینه و کدورت‌های قبلی ذکر کرد.

این جنایت تکانه‌دهنده در یکی از روستاهای اطراف مشهد هنگامی رخ داد که مرد ۴۰ ساله در حالی که سلاح شکاری را در دست می‌فشرده به طرف منزل همسایه رویه رویی خود هجوم برد و او را با شلیک گلوله مقابل درحیاط به قتل رساند. اگرچه دامنه نزاع مذکور و حوادث بعدی آن گسترش یافت اما خیلی زود و با حضور شبانه قاضی وحید خاکشور (قاضی ویژه قتل عمد) در صحنه جنایت، بررسی‌های قضایی و تخصصی آغاز شد و بدین ترتیب عامل جنایت مسلحانه فراری، تحت تعقیب پلیس قرار گرفت. پس از گذشت حدود ۳ ماه از این ماجرای تلخ، بالاخره کارآگاهان اداره جنایی آگاهی مشهد با ردروستای زشک شناسایی و او را در یک عملیات ضربتی دستگیر کنند. بررسی‌های بیشتر در این باره با راهنمایی‌های تخصصی قاضی شعبه ۲۵۸ دادرسی عمومی و انقلاب مشهد همچنان ادامه دارد.

مرد ۴۰ ساله به نام «حسین آ» که در عملیات غافلگیرانه کارآگاهان پلیس آگاهی مشهد در مخفیگاهش دستگیر شده بود در بازجویی‌های فنی و تخصصی کارآگاهان که با دستور



ویتامین D بدن افت می‌کند. مصرف ماهی‌های چرب مانند قزل‌آلا، زرده تخم‌مرغ و مکمل‌های تأیید شده، برای حفظ سلامت استخوان و سیستم ایمنی ضروری است.

نوشیدن آب کافی: در هوای سرد احساس تشنگی کمتر می‌شود، اما بدن همچنان به آب نیاز دارد. کم‌آبی باعث خستگی و کاهش توانایی بدن در تنظیم دما می‌شود.

پرهیز از غذاهای سرد و ترش: در فصل سرما، مصرف زیاد ماست ترش، دوغ و خیار که طبیعت سردی دارند، می‌تواند باعث کاهش انرژی و مشکلات گوارشی شود. اگر مصرف می‌شود، حتماً با انواع و کبیر (که گرم‌کننده هستند) ترکیب گردد.

فراموش نکنید تغذیه مناسب در فصل سرما تألیقی از هوشمندی در انتخاب مواد غذایی گرم و مقوی و رعایت تنوع است. با گنج‌چاندن خوراکی‌های مانند زنجبیل، عسل، آجیل و سوپ‌های سنتی در برنامه غذایی روزانه، می‌توانیم زمستان را سرشار از سلامتی و انرژی سپری کنیم و از لذت گرمای طبیعی بهره‌مند شویم.

۶ رفتار ساده برای رهایی از استرس

تنفس عمیق روزانه

مدیتیشن ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز

فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند پیاده‌روی در طبیعت

۵. حفظ سلامت روده: ارش پنهان سیستم ایمنی

حدود ۷۰ درصد از سلول‌های ایمنی در دستگاه گوارش قرار دارند و سلامت روده ارتباط مستقیم با عملکرد ایمنی دارد. تقویت میکروبیوم روده (باکتری‌های مفید) می‌تواند التهاب را کاهش دهد.

راهکارهای غذایی:

مصرف فیبرهای پری‌بیوتیک (مثل سیر، پیاز و حبوبات) غذاهای تخمیری (مانند ماست و کیمچی)

محدود کردن غذاهای فرآوری‌شده و قندهای افزوده

۶. نقش مکمل‌ها و ویتامین‌ها

در فشاری که رژیم غذایی کامل و متعادل قابل تأمین نیست، مکمل‌ها می‌توانند نقش حمایتی داشته باشند. ویتامین D و زینک به‌ویژه در تنظیم عملکرد ایمنی و کاهش التهاب شناخته شده‌اند. با این حال، مصرف مکمل‌ها باید با مشورت پزشک انجام شود.



کرد. در نهایت هم به من میلی زد. آن موقع بود که کنترل خود را از دست دادم و با کاردی که‌از آشپزخانه برداشتم به‌او حمله کردم. وقتی به‌خودم آمدم به مادرم زنگ زدم و خانه را ترک کردم.

با این اعترافات پسر جوان، او راهی بازداشت آگاهی شد تا تحقیقات ادامه یابد.

او در مورد نحوه مجروح کردن پدر بزرگش گفت: پدر بزرگم به خانه ما آمده و قرار بود سینک ظرف‌شویی را تعمیر کند. در آن زمان غسر از من و پدر بزرگم خانه نبود، پدر بزرگم به صدای بلند تلویزیون اعتراض و بعد شروع کرد غر غر کردن. انگار کارش هم خوب پیش نرفت و بیشتر عصبانی شد. او به من پرخاش



پنهانی به مشهد آمدم و در روستای زشک مخفی شدم اما نمی‌دانستم زیر چتر اطلاعاتی کارآگاهان پلیس آگاهی قرار دارم و آن‌ها مرا تعقیب می‌کنند...

با اعترافات صریح متهم، تحقیقات برای کشف سلاح وینچستر نیز درحالی آغاز شد که وی اعداد را آن را نزدیکی از دوستانش به امانت سپرده است.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش‌نوش