

در این روزهای تلخ، چگونه دوام بیاوریم؟

گاهی استرس نه از یک اتفاق بزرگ، بلکه از سبک زندگی ما می آید. از عاداتی که بی سر و صدا فرسوده مان می کنند، از تکرار روزهایی که در آنها، «اما» جایی نداریم. در جهانی که فشارهای روحی و جسمی به صورت روزافزون بر زندگی ما تأثیر می گذارند، سلامت عمومی و به ویژه عملکرد سیستم ایمنی بدن اهمیت بیشتری یافته است. شرایطی مانند تنش های روزمره، بیماری های همه گیر، بحران های اقتصادی و اجتماعی یا حتی التهاب مزمن بدن می تواند سیستم ایمنی را تحت فشار قرار دهد و توان دفاعی بدن را کاهش دهد.

برخی از باورهای انسان نیز تنش و فشارهای روانی ایجاد می کند، زمانی که شخصی به طور مداوم دچار استرس باشد، بر تمامی اعضای بدن او و به ویژه سیستم ایمنی بدن، فشار زیادی وارد می شود و توان فرد را در مقابله با بیماری ها کاهش می دهد و در صورتی که فرد راهکارهای مقابله با آن را نداشته باشد، دچار افسردگی، بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها و حتی کاهش طول عمر می شود.

گریز از استرس اجتناب ناپذیر است، اما مهارت های پیشگیری و مدیریت استرس می تواند به ما کمک کند تا نسبت به آن سازش پیدا کنیم یا وضعیت را تغییر دهیم. **نشانه های استرس** **نشانه های فیزیکی:** درد در قفسه سینه، فشارخون، تپش قلب، تنگی نفس، مشکلات گوارشی روده و معده، انقباض عضله، سردرد، بیخوابی، خستگی، بیماری های پوستی، اختلال در کارکرد جنسی، تیک،لکنت زبان، تعریق، درد های عضلانی و کاهش مقاومت سیستم ایمنی بدن از جمله نشانه های فیزیکی استرس است. **نشانه عاطفی:** افسردگی، خشم و عصبانیت، بدبینی، احساس درماندگی، نبود تمرکز، کاهش اعتماد به نفس، عواطف خارج از کنترل، احساس گناه، شرم و بی تفاوتی از نشانه های عاطفی استرس است.

📌 **گروه بهداشت و سلامت- کاهی**
استرس نه از يك اتفاق بزرگ، بلکه از سبك زندگی ما می آید. از عاداتی که بی سر و صدا فرسوده مان می کنند. از تکرار روزهایی که در آن ها، «اما» جایی نداریم.

نشانه رفتاری: تمایل به اعتیاد، کاهش خلاقیت، تغییر الگوی خواب، ضعف در مدیریت زمان، کاهش علاقه به جنس مخالف، قضاوت ضعیف، ناتوانی در ابرار از احساسات و واکنش بیش از اندازه از نشانه های رفتاری استرس است. با رعایت و به کارگیری روش های مقابله با استرس و فشارهای روانی، می توانیم علاوه بر حل یا کاهش مشکلات به آرامش پایدارتری دست یابیم. **راهکار های پیشگیری و مدیریت استرس و فشارهای روانی** – همواره ورزش و قدم زدن به ویژه در پارک و طبیعت را در برنامه روزانه خود قرار دهید. – پس از یک روز پر تنش و فشار زیاد روانی، دوش بگیرید. – مصرف قهوه، چای، نوشابه های گازدار و غذاهای چرب را محدود کنید. – میوه های نظیر پرتقال، توت فرنگی، سیب و کیوی بخورید؛ در وعده های غذایی خود از سبزی های مانند نخودسبز، هویج، کرفس،

راهکارهای طب سنتی برای حفظ سلامت پوست و بدن در فصل سرد

منزل و همچنین پوشش لب ها با روغن بادام، زیتون و همچنین کرم یا زایلین، می تواند از آسیب های ناشی از سرما جلوگیری کند، این مراقبت ها به ویژه در افراد با پوست حساس یا سابقه ترک خوردگی اهمیت بیشتری دارد.

اصلاح شیوه غلط زندگی
وی تا تأکید بر اینکه در کنار همه این مراقبت ها، اصلاح برخی عادات روزمره نیز ضروری است، بیان کرد:
استحمام طولانی با آب بسیار داغ می تواند چربی طبیعی پوست را کاهش دهد، بنابراین توصیه می کنیم مدت حمام کوتاه تر و دمای آب ملایم تر باشد. به گفته وی، همچنین لباس های نخی با بریشمی به عنوان لایه زیرین استفاده شوند تا تماس مستقیم پشم با پوست موجب تحریک پوست نشود؛ مصرف مایعات کافی و روغن ها و ترکیبات سنتی روز نیز نباید نادیده گرفته شود. این متخصص طب ایرانی سنتی یاد آور شد: اگرچه بسیاری از توصیه های طب سنتی و گیاهان دارویی می تواند مفید باشد، اما مصرف خودسرانه داروهای گیاهی، روغن ها و ترکیبات سنتی بدون در نظر گرفتن مزاج، سن، بیماری های زمینه ای و شرایط فردی ممکن است منجر به عوارض ناخواسته شود. دکتر پرویزی گفت:
همچنین توصیه های افراد غیر متخصص با منابع غیر علمی می تواند به ضرر منجر شود پس از شناسایی و بهر صورت، حتماً با پزشک متخصص طب سنتی ایرانی و پزشک متخصص پوست و بیماری های داخلی و زنان مشورت شود تا اقدامات درمانی به صورت ایمن و علمی انجام گیرد.

اهمیت مصرف نوشیدنی های گرم و ملایم در زمستان
متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه نوشیدنی های گرم و ملایم نیز در زمستان جایگاه ویژه ای دارند، افزود:
توصیه می شود افراد در این فصل از دمنوش هایی مانند گل گاوزبان همراه با مقدار کمی لیونعمانی، بابونه، بعلیوم، سیب خشک، یا زعفران یا حتی شربت گلاب و زعفران، یا شربت عمل را در صورت نداشتن منع مصرف از نظر پزشک، استفاده کنند، مصرف دمنوش هایی مانند دمنوش دارچین یا زنجبیل و همچنین غسل بعد از غذاها یا میوه های سرد مزاج، مانند مرکبات، نیز برای برخی افراد با مزاج سرد و تر توصیه می شود.

پرویزی تصریح کرد:
ایمن نوشیدنی ها با کمک به بهبود گردش خون و تعدیل مزاج، می تواند در حفظ سلامت پوست مؤثر باشد، نوشیدن گرم گرم همراه با مقدار کمی غسل طبیعی پیش از خواب نیز برای برخی افراد مفید است و به حفظ نرمی پوست کمک می کند.

در کنار تغذیه، مراقبت موضعی از پوست نیز اهمیت ویژه ای دارد

وی گفت:
در کنار تغذیه، مراقبت موضعی از پوست نیز اهمیت ویژه ای دارد؛ برای جلوگیری از خشکی و ترک خوردگی پوست دست، صورت و لب، توصیه می شود پس از شست و ششو و استحمام، پوست را با روغن های طبیعی مانند روغن بادام شیرین، روغن زیتون یا روغن بنفشه با پایه کنجد مرطوب کنید.

به گفته دکتر پرویزی استفاده از دستکش نخی یا دستکش های با آستر داخلی نخی و ایریشمی همراه با پوشش مناسب در پیرون از

پروتنینی از جمله مصرف متعادل گوشت گوسفند و بوقلمون به دلیل خاصیت گرم و تقویت کنندگی آن در این فصل توصیه می شود.

چه میوه هایی در فصل سرما مصرف کنیم
این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود:
مصرف میوه هایی که خاصیت رطوبت رسانی و تقویت بدن دارند در فصل سرما اهمیت دارد. مصرف سیب شیرین، انجیر تازه یا خیسبانه، انار شیرین و در صورت سازگاری با مزاج فرد، خرمالو، می تواند به حفظ لطافت پوست کمک کند. پرویزی از مردم خواست که میوه خرمالو را با احتیاط بیشتری در فصل سرما مصرف کنند و تصریح کرد:
با وجود اینکه خرمالو در فصل پاییز و اوایل زمستان در دسترس و از نظر مزاجی دارای طبعی گرم و تر است، همچنین این میوه برای تقویت بدن و کمک به بهبود خشکی از جمله خشکی پوست، فوایدی برای آن ذکر شده است، لازم است در مصرف آن احتیاط شود. وی ادامه داد:
خرمالو به دلیل بافت قایض و ترکیبات خاص خود، در برخی افراد می تواند موجب یبوست شدید و در مواردی زمینه ساز انسداد روده شود، این احتمال در افرادی که سابقه مشکلات گوارشی، کندی حرکات روده، جراحی های گوارشی یا مصرف کم مایعات دارند بیشتر است؛ بنابراین توصیه می شود خرمالو به مقدار متعادل، همراه با مایعات کافی و نه با معده کاملاً خالی مصرف شود و افرادی که سابقه یبوست مزمن یا مشکلات گوارشی دارند، پیش از مصرف آن حتماً با پزشک مشورت کنند.



تعادل مزاج و تقویت رطوبت طبیعی بدن دانست و گفت:
توصیه می شود که افراد بیشتر از غذاهای استفاده کنند که طبع معتدل و گرم دارند تا بدن در برابر سرمای محیط محافظت شود. به گفته وی، مصرف انار آش ها و سوپ های سبک مانند شیر برنج، آش جو، آش سبزی و سوپ مرغ، به ویژه اگر با سبزیجاتی مانند هویج، کدو حلوائی یا شلغم و نیز مقدار کمی از ادویه هایی مانند دارچین، زنجبیل، زعفران، سیر یا فلفل همراه باشند، انتخاب مناسبی در روزهای سرد سال است. پرویزی استفاده متعادل از روغن های طبیعی مانند روغن زیتون، روغن کنجد و روغن بادام شیرین در برنامه غذایی را عامل مؤثری در کمک به حفظ نرمی پوست برشمرد و افزود:
در میان منابع

گروه بهداشت و سلامت – متخصص طب ایرانی با اشاره به غلبه سردی و خشکی هوا در بسیاری از مناطق کشور طی زمستان، هشدار داد این شرایط می تواند زمینه ساز خشکی، خارش و ترک خوردگی پوست شود و تأکید کرد رعایت تغذیه مناسب، مصرف نوشیدنی های گرم، مراقبت موضعی از پوست و پرهیز از مصرف خودسرانه فرآورده های گیاهی، نقش مهمی در حفظ سلامت پوست در فصل سرد دارد.

دکتر محمدهمدی پرویزی، اصلاح شیوه نادرست زندگی و مراقبت های پوستی متناسب با این فصل را عاملی مهم در حفظ سلامت پوست و بدن در فصل سرد عنوان کرد.

وی یکی از مهم ترین اصول مراقبت از پوست در این فصل را حفظ

اخبار حوادث

انگیزه های عجیب برای جنایت؛

از قتل به خاطر طوطی تا باطل کردن طلسم

یکی از عجیب ترین پرونده ها مربوط به اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۳ است؛ زمانی که نزاع بر سر یک طوطی کاسکو؟ پایان دوستی دو جوان را رقم زد. پس از دو هفته، صاحب طوطی برای پس گرفتن امانتی خود مراجعه کرد، اما دوستش از تحویل آن خودداری کرد. مشاجره میان دو جوان بالا گرفت و در نهایت صاحب طوطی جان باخت. قاتل پس از پنج ماه فرار دستگیر شد و گفت: «مقتول دوست صمیمی ام بود. آن شب آمد طوطی را بگیرد، اما چون خانواده ام خواب بودند گفتم بعدا بدهد. عصبانی شدم و عودا کردم و این اتفاق افتاد».

کیو ترهای یه خون نشنند

در پرونده ای دیگر، وجود تعداد زیادی کیو تر وی پشتی بام، سرنوشت تلخی رقم زد. ماجرا از آنجا آغاز شد که سیامک، جوانی که مهمان خانه عموش بود، هنگام کشیدن قلیان کیو تر های همسایه را از پشتی بام داد این موضوع موجب درگیری او با پسران همسایه شد و دعوا به خانوادها کشید. در ادامه سیامک که کنترل خود را از دست داده بود مرد همسایه را به قتل رساند.

قتل دختر ۱۵ ساله به خاطر نیم گرم شیشه

چندی قبل کنارمندان یکی از بیمارستان های مشهد با پلیس تماس گرفتند و از مرگ مشکوک دختر بچه شش ساله خبر دادند. با حضور مأموران مشخص شد روی بدن کودک آثار واضح ضرب و جرح و سوختگی وجود دارد و یک زن و مرد معताد او را به بیمارستان منتقل کرده اند. مرد ابتدا کودک را زاری را انکار کرد، اما با توجه به شملت جراحات، با دستور قضایی در این خصوص پرونده ای تشکیل شد. در ادامه، این مرد ۳۴ ساله در جریان بازجویی هال به اعتراف گشود و اظهار داشت دخترک، فرزند آنها نبوده و او را از یک «گداخانه» خریده اند. او افزود: «اسمش زینب بود. خودش هم معताد شد. برای من خریدمواد انجام می داد. امر مدعی شدم دی بعد فهمید کودک بخشی از مواد را برای خودش برمی داشت و مصرف می کرد. او گفت: «به خاطر دزدیدن مواد، او را کتک می زدم یا بسنج داغ می سوزاندم؛ تا این که دچار تشنج شد و مرد.» با توجه به این که خانواده اصلی دختر پیدا نشدند، پرونده در دادگاه کیفری رسیدگی شد و قضات با توجه به اقرارهای صریح و گزارش پزشکی قانونی حکم قصاص متهم را صادر کردند. زن همراه او نیز به اتهام مشارکت و کودک آزاری مورد تعقیب قرار گرفت.

کاپوس های مرز

در پرونده ای دیگر، ساعت ۴:۲۲ با مصادا یکشنبه هفتم اردیبهشت ۱۳۹۹ و همزمان با دو مین روز و زمان مضان ساکنان ساختمانی در شهر کاحمدیه خانی آبادنو با صدای فریاد مرد همسایه و گریه های نوزادش از خواب پریدند. با رسیدن به طبقه اول و ورود به خانهای ۳۰متری، با جسد بدون سرن زن ۴۰ساله در مقابل حمام مواجه شدند. یکی از همسایه ها پلیس را خبر کرد و قاقی بعد آموران همراه بازپرس ویژه قتل در صحنه حاضر شدند. آثار بهرختگی لکه های

گروه حوادث – در سال های گذشته، جنایت های متعددی در کشور رخ داده که نه تنها شدت آنها افکار عمومی را شوکه کرده، بلکه انگیزه های شکل گیری این حوادث نیز به همان اندازه عجیب و غیر قابل یاور بوده است؛ انگیزه هایی که گاه از کوچکترین مسائل آغاز و به مرگبارترین درگیری ها ختم شده اند.

مرگ بر اثر غرغر کردن

آخرین پرونده مربوط به اردیبهشت امسال است. مردی ناپدید شد و آخرین فردی که با او در تماس بود، دوستش ناصر بود. با دستگیری ناصر، او به قتل اعتراف کرد و گفت: «دوستم حال خوبی نداشت و دنبال تخت برای بستری اش بودیم اما پیدا نمی شد. من هم معताد بود و وسط راه توقف کردم تا مواد بکشم. او ملام غر می زد و بی تاب بود. کلاهفد و سونگی ستمش پرت کردم تا ماسک شود اما بطر غیر قابل باوری جان داد.» این پرونده ها نشان می دهد برخی جنایت ها نه از روی برنامه ریزی با کینه قدیمی بلکه بر اثر خشم آنی و بر سر کوچک ترین اختلافات رقم می خورد؛ اختلافاتی که در صورت کنترل هیجان و مدیریت خشم، می توانستند پایان کلام متفاوتی داشته باشند.

قتل چهار تن به خاطر حسادت

چند سال قبل پسر جوانی با پلیس تماس گرفت و گفت نامزدش در خانه به قتل رسیده است. مأموران کلاتری نارمک پس از ورود به محل با جسد دختر جوانی به نام فرنگیس رویهرو شدند که آثار سوختگی با اسید و ضربات چاقو روی بدنش دیده می شد. پسر جوان توضیح داد مادر فرنگیس بدلیل بی پاسخ ماندن تماس هایش نگران شده و وقتی به خانه رسیده با جسد او رویهرو شده است. با تحقیقات بیشتر مشخص شد چند روز قبل، خواهر ناتنی فرنگیس در محل کشته شده بود. کارآگاهان او را بازداشت کردند و دختر جوان اعتراف کرد که همراه برادرش دست به قتل زده اند. او گفت: «برادرم فرنگیس را کشت. ما فقط می خواستیم زهر چشم بگیریم.» کمی بعد حمید، برادر ناتنی فرنگیس در شمال کشور دستگیر شد. او گفت: «فرنگیس دختر همسر دوم پدرم بود و از زمان تولدش همه توجه پدرم به او معطوف شد. ما سال ها نسبت به او حسادت داشتیم.» و توضیح داد روز حادثه ابتدا قصد اسیدپاشی داشت اما موفق نشده و سپس با چاقو او را به قتل رسانده و فرار کرده اند. پرونده پس از تکمیل تحقیقات برای رسیدگی قضایی به مرجع کیفری ارسال شد.

قتل به خاطر اسپیکر

در ماجرای دیگر، مردی اسپیکر خود را به دوستش امانت داده بود، اما هنگام پس گرفتن آن با مقاومت او مواجه شد. درگیری میان دو دوست شدت گرفت و ششاهان نیز قادر به جدا کردنشان نبودند. لحظاتی بعد قاتل به سمت صاحب اسپیکر حمله کرد و او را به قتل رساند.

قتل به خاطر یک طوطی

بهداشت و سلامت

شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۴ ۱۱ شعبان ۱۴۴۷ ۳۱ ژانویه ۲۰۲۶ شماره ۴۸۷۸ صفحه ۹



رهایی یابیم. – معاشرت با افراد پُراسترس را محدود کرده و بیشتر با افراد شاد معاشرت کنیم. – در مقابل خواست های نا به جای دیگران، قاطعانه «نه» بگوییم. – در مورد مشکلات و نگرانی های خود با یک فرد مورد اعتماد صحبت کنیم.

کام، جوانه و غلات مصرف کنیم؛ حبوبات، لبنیات مانند شیر، ماست و دوغ و همچنین تخم مرغ و ماهی بیشتر مصرف کنیم. – در زمان مناسب به موسیقی های آرامش بخش و ملایم گوش دهیم. – اگر تحت فشار روانی بسیاری هستیم، در برابر گریه مقاومت نکنیم. – کارهای خود را برنامه ریزی و اولویت بندی کنیم تا از سردرگمی



رفتم تا با مصطفی صحبت کنم او به من گفت به تو ربطی ندارد اینطور بود که با هم درگیر شدیم و من به او چاقو زدم همان لحظه خون زیادی از بدنش رفت خیلی ترسیدم چون اصلا قصدم کشتن نبود و فقط می خواستم او را رتبه کنم از ترس فرار کردم. متهم گفت: من ۴ سال در افغانستان خودم را مخفی کردم تا اینکه خانواده ام به من خبر دادند. موفق شدند رضایت بگیرند و او الیای دم کشت کردند. من هم دوباره برگشتم که در مرز بازداشت شدم. خواهر متهم هم گفت: مصطفی خیلی من را اذیت می کرد و کتک می زد. او حاضر نبود مرا اطلاق بدهدو حاضر هم نبود در دست رفتار کند. چندباری او برادرم درگیر شده بود. من فکر نمی کردم برادرم او را بکشود و این اتفاق می افتد. منم متهم مادر و پرونده برای رسیدگی به لحاظ جنبه عمومی جرم به دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد.

شگرد جدید کلاهبرداری در سایت های فروش کالا را جدی بگیرد

واریز وجه می شود. معاوان پلیس آگاهی فراجا در ادامه توصیه کرد: افرادی که قصد فروش یا خرید کالا از طریق این سایت ها را دارند، با واریز هرگونه بیعانه بدون اطمینان خودداری کنند و ترجیح دهند ابتدا به صورت حضوری معامله انجام شود. فروشنده گان نیز باید کالای خود را تنها پس از اطمینان از واریز وجه و دریافت پیامک واریز وجه و اطمینان از این امر، کالا را تحویل خریدار دهند. وی تأکید کرد: رسیدیهایی که ممکن است پس از ساعات کاری و به حساب واریز شوند، نباید باعث فریب خریداران باافر و شندگان شوند و در صورت هر گونه تردید، افراد باید قبل از ادامه معامله بررسی های لازم را انجام دهند. سرسهرنگ متقی گفت: پلیس آگاهی و معاونت مبارزه با جعل و کلاهبرداری با جدیت موضوع کلاهبرداری در این شبکه ها و سایت ها را پیگیری می کنند و با مسئولان این سایت ها جلسات متعدد برگزار شده است تا راهکارهای پیشگیری و مقابله با این جرایم افزایش یابد. وی از مردم خواست که به توصیه های اعلام شده توجه کنند، مبالغ واریزی را به حساب های رسمی و قانونی انجام دهند و از تحویل کالا در قبال دریافت ارز، طلا یا دلار خودداری کنند.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش