

استرس؛ خطری که بی صدا کلیه‌ها را نابود می کند

بر اساس مطالب منتشر شده در منابع پزشکی و آموزشی، استرس مزمن فقط یک مسئله روانی نیست. استرس واکنش‌های پیچیده‌ای در بدن ایجاد می کند که به تدریج بر قلب، عروق و کلیه‌ها اثر می گذارد. کلیه‌ها برای انجام وظیفه خود به جریان خون پایدار، فشار خون متعادل و تعادل دقیق هورمون‌ها نیاز دارند. هنگامی که بدن برای مدت طولانی در وضعیت تنش و هشدار باقی می ماند، همین عوامل حیاتی چهار نوسان می شوند و این نوسان‌ها می توانند زمینه‌ساز آسیب‌های تدریجی باشند، آسیب‌هایی که گاهی تا مدت‌ها علامت مشخصی ندارند.

وقتی بدن در وضعیت هشدار دائمی می ماند

استرس در اصل واکنش طبیعی بدن به خطر است. در چنین شرایطی هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می شوند تا بدن را برای واکنش سریع آماده کنند. این واکنش در کو تعاملت مفید است، اما وقتی استرس به یک وضعیت طولانی تبدیل می شود، همین سازو کار مفید می تواند به عامل آسیب تبدیل شود. افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشارخون و تغییر در نحوه توزیع جریان خون از جمله پیامدهای استرس مزمن است. این تغییرات اگر ادامه پیدا کنند، بر رگ‌های طریف کلیه فشار وارد می کنند، رگ‌هایی که وظیفه اصلی تصفیه خون را بر عهده دارند و به فشارهای مداوم حساس هستند.

فشار خون بالا، مهم ترین مسیر آسیب به کلیه‌ها

گروه بهداشت و سلامت – آیا می دانید نحوه افطار کردن روزه در ماه مبارک رمضان می تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و موفقیت در بهر مندی از برکات این ماه داشته باشد؟ یک متخصص تغذیه با تأکید بر اهمیت جدا کردن روزه افطار از شام، هشدار داد که مصرف غذاهای سنگین و پر چرب در لحظه افطار، نه تنها موجب بروز ناراحتی های گوارشی می شود، بلکه روزدهار را از اهداف سلامتی این ماه معنوی دور می کند.

ما مبارک رمضان، فرصتی ارزشمند برای تعالی معنوی و بازنگری در سبک زندگی است؛ در این ماه، روزه‌داری علاوه بر جنبه‌های عبادی، تأثیر عمیقی بر سلامت جسم و روان به جای می گذارد، توجه به اصول صحیح تغذیه در این ایام، نه تنها به بهر مندی بیشتر از برکات این ماه کمک می کند، بلکه از بروز مشکلات گوارشی و ضعف بدنی نیز پیشگیری می کند.

کارشناسان تغذیه بر این باورند که با رعایت یک بر نامه غذایی متعادل و آگاهانه می توان انرژی لازم برای عبادت و فعالیت‌های روزانه را تأمین کرد؛ یکی از مهم ترین غذاهای روزه‌داران، نحوه صحیح باز کردن روزه و انتخاب مواد غذایی مناسب برای وعده افطار است؛ پس از ساعت‌ها ناشتایی، بدن نیازمند دریافت مایلم و تدریجی مواد مغذی است تا دستگاه گوارش بتواند به آرامی فعالیت خود را از سر گیرد.

متأسفانه گاهی عادات نادرست مانند مصرف غذاهای سنگین و پر چرب در لحظه افطار، نه تنها موجب ناراحتی های

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت-

استرس را بیشتر با بر خوابی، سردرد یا خستگی ذهنی می‌شناسیم، اما به گفته پزشکان، فشارهای روانی طولانی‌مدت می‌توانند عملکرد اندام‌های حیاتی بدن، از جمله کلیه‌ها را تحت تأثیر قرار داده و به خطر بیندازد.

التهاب پیامد خاموش استرس

یکی از اثراتی که کمتر به آن توجه می شود، افزایش التهاب در بدن است. تحقیقات نشان می دهد استرس طولانی مدت می تواند سطح التهاب عمومی بدن را بالا ببرد. این التهاب اگر ادامه پیدا کند، به مرور زمان بافت‌های مختلف از جمله بافت کلیه را تحت تأثیر قرار می دهد. در افرادی که از قبل مشکلات کلیوی دارند، این التهاب می تواند روند پیشرفت بیماری را سریع تر کند و باعث شود عملکرد کلیه‌ها زودتر کاهش یابد.

اثر غیر مستقیم استرس بر کلیه‌ها

پزشکان تأکید می کنند استرس فقط از مسیر های فیزیولوژیک به کلیه‌ها آسیب نمی زند، بلکه از طریق تغییر سبک زندگی نیز نقش مهمی در این روند دارد. افرادی که تحت فشار روانی قرار دارند، بیشتر دچار بی خوابی می شوند، کمتر تحرک دارند و گاهی به مصرف غذاهای پر نمک یا ناسالم روی می آورند. برخی نیز ممکن است مصرف سیگار را افزایش دهند یا مصرف آب کافی را فراموش کنند. هر یک از این عوامل به تنهایی می تواند سلامت کلیه‌ها را تهدید کند و وقتی چند عامل در کنار هم قرار بگیرند، خطر بیشتری می شود.

چه کسانی باید بیشتر مراقب باشند

متخصصان معتقدند؛ همه افراد باید استرس را جدی بگیرند، اما برخی گروه‌ها نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

فاصله افطار تا سحر بسیار مفید است. ایشان اکیدا توصیه کرد که از مصرف نوشابه‌های گازدار، غذاهای آماده مانند پیتزا، فست‌فودها و انواع ساندویچ‌ها در وعده افطار خودداری شود.

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران همچنین به نقش مؤثر ماست در تأمین کلسیم مورد نیاز بدن اشاره کرد و بر گنج‌آوردن آن در بر نامه غذایی افطار و سحر تأکید کرد.

دکتر عالی پور خاطر نشان کرد: پس از صرف شام تا زمان خواب، مصرف حداقل دو واحد میوه می تواند نیازهای ویتامینی بدن را تکمیل کند، با رعایت این الگو، فرد ضمن تأمین نیازهای تغذیه‌ای، از دریافت حجم بالای غذا و به تبع آن از افزایش وزن پس از ماه مبارک رمضان جلوگیری خواهد کرد.

آب و جای ولرم بهترین خوراک برای باز کردن روزه

علیرضا ربیسی معاون بهداشت و زارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز با اشاره به اینکه صرف چای ولرم و آب بهترین توصیه برای افطار کردن روزه داران است، افزود: بهر یز از مصرف مواد غذایی دارای قند ساده و کربوهیدرات بالا در وعده افطار، نقش مؤثری در حفظ سلامتی دارد و از خواب‌آلودگی بعد از غذا هم که ناشی از افزایش شدید انسولین است، جلوگیری می کند. وی تأکید کرد: مصرف مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا، میزان و عادات غذایی نادرست است؛ رعایت اصول ساده اما کلیدی تغذیه، همراه با بهر مندی از برکات معنوی این ماه، ضامن سلامتی جسم

گروه بهداشت و سلامت – آیا می دانید نحوه افطار کردن روزه در ماه مبارک رمضان می تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت جسم و موفقیت در بهر مندی از برکات این ماه داشته باشد؟ یک متخصص تغذیه با تأکید بر اهمیت جدا کردن روزه افطار از شام، هشدار داد که مصرف غذاهای سنگین و پر چرب در لحظه افطار، نه تنها موجب بروز ناراحتی های گوارشی می شود، بلکه روزدهار را از اهداف سلامتی این ماه معنوی دور می کند.

متأسفانه گاهی عادات نادرست مانند مصرف غذاهای سنگین و پر چرب در لحظه افطار، نه تنها موجب ناراحتی های

اخبار حوادث

اغفالگر دختران جوان:

زندانی شدن به خاطر مهریه من را به زنان بدبین کرد



❖ چرا؟ تهدید به انتشار عکس‌ها بهترین ابزار برای ساکت نگه داشتن‌شان بود.

❖ شکر د اصلی ات برای قریب دختران چه بود؟ خودم را با سرهنگ یادکتر معرفی می کردم.

❖ چطور اعتمادشان را جلب می کردی؟ مدتی کوتاه در دندان‌سازی کار کرده بودم و اطلاعات اندکی در این زمینه داشتم؛ به همین دلیل بیشتر خودم را دندانپزشک معرفی می کردم.

❖ دیگر چه کارهایی کردی؟ با عکس‌های جعلی و حرف‌های حرفه‌ای، اعتمادشان را جلب می کردم

❖ چرا بیشتر روی دختران جوان تمرکز کردی؟ چون می‌دانستم دختران جوان راحت‌تر اعتماد می‌کنند و از تهدید انتشار عکس خصوصی بیشتر می‌ترسند.

❖ یعنی از این نقطه ضعفشان را به نفع خودت استفاده می‌کردی؟ بله

❖ در پرونده اخیر، چطور دختر جوان را قریب دادی؟ همان‌طور که به پلیس هم گفته‌ام، با آنها در فضای مجازی آشنا شدم، خودم را دندانپزشک معرفی می کردم، پیشنهاد ازدواج می‌دادم و با وعده‌های مالی و اجتماعی، اعتمادشان را جلب کردم. بعد، به بهانه خرید ملک، طلاهایش را به سرقت می‌کردم.

❖ وقتی با مقاومت روبه‌رو شدی، چرا به سرقت مسلحانه روی آوردی؟

وقتی می‌دیدم یکی از دادن طلاها منصرف شده، عصبانی می‌شدم. **❖ مثلاً در مورد شاکلی فعلی چه کردی؟** کلت را از داش‌سپورد برداشتم، تهدیدش کردم و طلاها را به زور گرفتم. بعد او را از ماشین بیرون انداختم و فرار کردم.

❖ حالا که دستگیر شدی، چه احساسی نسبت به کارهایت داری؟

پیشین‌ام، اما می‌دانم دیده شده است. زندگی خودم و قربانیان را نابود کردم. دیگر راه‌بر گشتی ندارم و باید پاسخگوی همه کارهایم باشم

یکشنبه ۳ اسفند ۱۴۰۴

یکشنبه ۳ اسفند ۱۴۰۴، ۴۰ رمضان ۱۴۴۷، ۲۲ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۹۲، صفحه ۹



تاخیر نیندت.

آرامش، بخشی از مراقبت از کلیه‌ها

کارشناسان سلامت معتقدند همان‌طور که تغذیه مناسب و نوشیدن آب کافی برای کلیه‌ها ضروری است، مدیریت استرس نیز باید به عنوان بخشی از مراقبت روزمره در نظر گرفته شود.

فعالیت بدنی منظم، خواب کافی، کاهش مصرف نمک، گفت‌وگو با دوستان یا اعضای خانواده و اختصاص زمانی برای استراحت ذهنی از جمله راهکارهایی است که می تواند به کاهش فشار روانی کمک کند.

کلیه‌ها اندام‌هایی هستند که بی وقفه کار می کنند و معمولاً تا زمانی که آسیب جدی نینند، صدایی از خود بلند نمی کنند. شاید به همین دلیل است که پزشکان می گویند توجه به سلامت روان، تنها به معنای داشتن ذهنی آرام نیست بلکه راهی برای محافظت از اندام‌های حیاتی بدن، از جمله کلیه‌ها میباشد.

توصیه متخصص تغذیه به روزه‌داران؛

اهمیت مصرف لبنیات، پروتئین و سبزیجات



عادات غذایی نادرست است؛ رعایت اصول ساده اما کلیدی تغذیه، همراه با بهر مندی از برکات معنوی این ماه، ضامن سلامتی جسم

نقشه پیچیده زن شاید برای سرقت میلیاردی از خانه مرد طلا فروش



نیست. سهیلا و همدستانش با همین شگردها به خانه مردان متاهل و ثروتمند چند نفر دیگر را هم قریب داده و سرقت‌های دیگری هم انجام داده‌اند. این در حالی بود که با پیگیری دقیق تر و بیشتر مشخص شد پرونده مرد طلا فروش تنها شکایت مطرح شده است و قربانیان قبلی سکوت کرده‌اند. این یافته‌ها احتمال این فرضیه را افزایش داد که مردانی که قربانی این باند شده‌اند به دلیل شرایط خانوادگی و ترس از آبروریزی، ترجیح داده‌اند شکایتی مطرح نکنند.

در ادامه تحقیقات با توجه به اعترافات سهیلا، دو همدست هم در عملیات افغالگیرانه دستگیر شدند و به جرم خود اقرار کردند. آنها هم در اعترافات خود به‌موارد بیشتری از سرقت از مرد طلا فروش اعتراف کردند و تحقیقات برای شناسایی دیگر قربانیان احتمالی، کشف اموال مسروقه و بررسی نقش همدستان احتمالی دیگر ادامه دارد.

کردن. اما بعد از آن چیزی به یاد نمی آورم، چون چند دقیقه بعد سرم گیج رفت و بیهوش شدم و دیگر چیزی نفهمیدم. وقتی به هوش آمدم، از سهیلا خبری نبود. او رفته بود و تمام طلاها و دلارهایی را که در خانه داشتم و ارزش‌شان بیش از ۱۰ میلیارد تومان است، با خودش برده بود.

وقتی حالم بهتر شد شو که بوم و عصبانیت شدیدی داشتم، اما تصمیم گرفتم سکوت نکنم و شکایت کنم.»

بابت شکایت، پرونده به اداره آگاهی پلیس تهران فرستاده شد. تیمی از کارآگاهان پلیس آگاهی تهران زیر نظر بازپرس دادسرای ویژه سرقت وارد عمل شدند. در آغاز تحقیقات بررسی دوربین‌های مدار بسته، تماس‌های تلفنی و بررسی رفته‌و آمده‌ها خیلی زود پلیس را به سهیلا رساند. پس از مدت کوتاهی زن جوان دستگیر شد و در همان بازجویی‌های اولیه بخش‌های مهمی از حقیقت را فاش کرد.

سهیلا اعتراف کرد این سرقت اقدام فردی نبوده و او با همدستی دو نفر از دوست‌شانش نقشه را اجرا کرده است. او فاش کرد تهیه داروی بی‌هوشی، انتقال اموال و حتی شناسایی طعمه‌ها، همه با برنامهریزی قبلی انجام می‌شده است.

با ادامه تحقیقات، مشخص شد مرد طلا فروش تنها قربانی این زن

گروه حوادث – اعضای باندی زنانه که مردان متاهل و ثروتمند را به دام می‌انداختند و از آنها سرقت و کلاهبرداری می‌کردند، دستگیر شدند.

چندی پیش مرد طلا فروش با حالتی شوکه به یکی از کلاتری‌های تهران رفت و از سرقتی عجیب و غیرمنتظره خبر داد. او در مورد شکایت خود توضیح داد: آمدن تو دخانی مشتری ثابت مغازم‌ها شده بود. بعد از مدتی فهمیدم اسم او سهیلا است. زنی جوان بود و می‌گفت نقاش است و بارها برای فروش تابلوهایش نمایشگاه‌ها پر کرده است. او طلا می‌خرد و گاهی که سرم خلوت بود، صحبت می‌کرد. او با حرف‌هایش درباره هنر و تابلوها، کم‌کم اعتمادم را جلب کرد. دیگری به راحتی با او صحبت می‌کردم.»

شاکي ادامه داد: «چند وقتی گذشت که سهیلا پیشنهاد داد برابم تابلویی بکشد تا یادگاری بماند. به بهانه اینکه طرح و رنگ نقاشی‌اش بافضای خانام هماهنگ باشد پیشنهاد داد به خانه من بیاید. من هم بدون هیچ شکي قبول کردم. غافل از اینکه او نقشه شومی در سر دارد.»

طلا فروش با نا اراحتی در مورد زمان سرقت گفت: «وقتی سهیلا به خانام آمد اول از همه برایش قهوه درست کردم و نشستیم به صحبت می‌کردم.

گروه حوادث – مرد جوانی که در زندگی مشترک به‌ین بست رسیده است، داستان زندگی‌اش را بازگو کرد.

در یک مهمانی خانوادگی او را دیدم و در همان لحظه عاشق او شدم. «نسترن» از شهرستان به منزل خاله‌اش آمده بود. آن روز حس عجیبی داشتم، با خودم اندیشیدم این همان دختری است که می‌توانم زندگی‌ام را در کنارش بسازم ...

جوان ۲۵ ساله در ادامه این ماجرا به کارشناس اجتماعی کلاتری شغای مشهد گفت: چندبار دیگر هم «نسترن» را دیدم و هر روز بیشتر دلخاسته‌اش شدم .خانواده‌ام اصرار داشتند که عجله نکنم و او را بیشتر بشناسم اما من تصمیم خودم را گرفته بودم.

بالاخره درحالی که هنوز ذکت و شلوار دامادی‌ام بوی عشق و محبت داشت و چندماه بیشتر از آغاز این زندگی عاشقانه نگذشته بود که روزی مشاخره ما به همین خاطر شروع شد. «نسترن» فریاد زد دیگر نمی‌تواند این شرایط را تحمل کند! او گفت: از ابتدا ما چنین زندگی را دوست نداشته‌است! و بالاخره بسا قهر به منزل پدرش رفت. فکر کردم چندروز

حسادت تازه عروس به جاری، زندگی زوج جوان را ویران کرد



دیگر برمی گردد اما ناگهان دادخواست طلاق به دستم رسید. دنیا روی سرم خراب شد. هنوز برخی از دوستان و آشنایانم به خاطر ازدوایم تبریک می گفتند که همسرم قیچی «طلاق» را به دست گرفت! می گفت: تو مرد زندگی نیستی! من هم نمی توانم زیر سایه خانواده ات زندگی کنم! هزار بار به خودم می گفتم: شاید من کوتاهی کردم! از طلاق این زوج جوان آغاز کرد.

و مسیر درست آن را مشخص می کردم اما همسرم نیز به دنبال ظاهر بود، مقایسه می کرد: چشم و هم چشمنی داشت! صبور نبود! حالا همه رویاهایم به یک کایوس وحشتناک تبدیل شده‌است! ای کاش ... مشاور زنده کلاتری شفا با بهره گیری از تجربیات ارزنده سرگرد احسان سبیکار (رئیس کلاتری شفا) تلاش های روانشناختی و علمی را برای جلوگیری از طلاق این زوج جوان آغاز کرد.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش