

با این نوشیدنی‌ها، از گرمازدگی در امان بمانید

خانگی یا یخ‌مک‌های طبیعی تهیه‌شده از میوه‌های تازه درست کنید. این‌ها جایگزین‌های سالم‌تری برای بستنی‌های صنعتی هستند و خطر چاقی و مشکلات گوارشی را هم ندارند. همچنین، از خوراکی‌های شور، چیپس، پفک و نوشابه باید تا جای ممکن دوری کرد؛ چون باعث دفع آب بدن و ایجاد تشنگی بیشتر می‌شوند. در نهایت، اسموتهی‌های تهیه‌شده از میوه‌های آبدار مانند طالبی، خربزه یا توت‌فرنگی، بدون افزودن شکر، می‌توانند ضمن تأمین آب بدن، مواد مغذی و ویتامین‌های ضروری را نیز فراهم کنند.



در وعده‌های اصلی، بهتر است غذاهای سبک‌تری انتخاب شود. برنج ساده با ماست، خوراک مرغ، یا خوراک عدسی و لوبیا سبز از جمله غذاهایی هستند که هم سبک‌اند، هم انرژی لازم را به بدن می‌رسانند. از غذاهای خیلی چرب، سنگین و تند بهتر است پرهیز شود، چون باعث احساس گرمای بیشتر و بی‌حالی می‌شوند. یخ‌مک‌های خانگی، جایگزینی سالم برای بستنی برای بچه‌ها بهتر است بستنی‌های

پتاسیم، منیزیم و سایر الکترولیت‌ها، یکی از بهترین گزینه‌ها برای روزهای گرم به شمار می‌رود. همچنین، دمنوش‌های سرد مانند گل‌گاوزبان یا آب‌لبیو، علاوه بر اثرات آرام‌بخش، در کاهش استرس ناشی از گرما و حفظ تعادل حرارتی بدن مؤثر هستند.

در روزهایی که دمای هوا از حد طبیعی فراتر می‌رود، نوشیدن این مایعات خنک و طبیعی نه تنها حلال و هوای بدن را بهتر می‌کند، بلکه نقش حیاتی در محافظت از سلامت عمو می‌یفا



در طب سنتی ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد، به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی و کمک به پاک‌سازی بدن بسیار توصیه می‌شود؛ به‌ویژه اگر با کمی عسل و آب‌لبیو ترکیب شود. تخم شربتی نیز که در آب متورم می‌شود، برای ذخیره مایعات در بدن و جلوگیری از خشک شدن دهان بسیار مفید است. دوغ کم‌نمک، یک نوشیدنی سالم و سرشار از الکترولیت هاست که تعادل املاح بدن را در گرمای شدید حفظ می‌کند و مانع از تحلیل رفتن عضلات می‌شود. همچنین، ترکیب آب‌لبیو با نعناع و چند قطعه یخ، نوشیدنی‌ای ساده و در عین حال بسیار طراوت‌بخش است که به آرام‌سازی بدن کمک می‌کند.

خنکی با طعم طبیعت: از نعناع تا آب‌لبیو
نوشیدنی‌های طبیعی تهیه‌شده از میوه‌های تابستانی مانند آب هندوانه یا اسموتهی طالبی، گزینه‌هایی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و آب هستند که به کاهش دمای بدن و تأمین انرژی در هوای گرم کمک می‌کنند. آب‌خیار با لیمو و برگ نعناع نیز از جمله ترکیب‌هایی است که علاوه بر خنکی، تأثیر مثبتی بر هضم غذا دارد.

اگرچه دسترسی به آب نارگیل در همه مناطق ممکن نیست، اما در صورت امکان، این نوشیدنی به دلیل دارا بودن

شربتی نیز یکی دیگر از گزینه‌های مفید است که با جذب آب در معده، بدن را برای مدت طولانی‌تری هیدراته نگه می‌دارد. دوغ بدون نمک هم نوشیدنی بسیار مفیدی است که با داشتن الکترولیت‌هایی مانند سدیم، پتاسیم و کلسیم، از گرفتگی عضلات و کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کند. نوشیدنی تهیه‌شده از برگ‌های تازه نعناع همراه با کمی آب و آب‌لبیو، حس خنکی و طراوت را در بدن ایجاد کرده و به آرامش اعصاب نیز کمک می‌کند.

آب هندوانه، یکی از بهترین گزینه‌ها برای تابستان است. این نوشیدنی طبیعی بدون نیاز به افزودنی خاصی، سرشار از آب و لیکوپن بوده و به پایین آوردن دمای بدن کمک می‌کند. اگر به آب نارگیل دسترسی داشته باشید، این نوشیدنی یکی از غنی‌ترین منابع طبیعی الکترولیت هاست که به سرعت بدن را هیدراته می‌کند.

دمنوش سرد گل‌گاوزبان همراه با آب‌لبیو نیز با خاصیت آرام‌بخشی و ضدالتهابی خود، نه تنها بدن را خنک می‌کند، بلکه فشارهای عصبی ناشی از گرما را کاهش می‌دهد. ترکیب آب‌خیار با آب لیمو و چند برگ نعناع نیز یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین نوشیدنی‌های تابستانی است که بسیار خنک و مفید است.

آب؛ ساده‌ترین و ضروری‌ترین نوشیدنی تابستانی
نوشیدن آب ساده در فواصل منظم، اولین و مؤثرترین اقدام برای پیشگیری از کم‌آبی است. در کنار آن، نوشیدنی‌هایی مانند شربت خاکشیر، که

گروه بهداشت و سلامت – در تابستان، نوشیدن آب و خوراکی‌های طبیعی مثل شربت خاکشیر، دوغ و میوه‌های آبدار به ویژه برای کودکان، از گرم‌زدگی جلوگیری می‌کند و بدن را سالم و خنک نگه می‌دارد.

در فصل گرم تابستان، حفظ دمای طبیعی بدن و جلوگیری از کم‌آبی اهمیت زیادی دارد. نوشیدنی‌های طبیعی و سالم می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از گرم‌زدگی ایفا کنند. مهم‌ترین و در عین حال ساده‌ترین نوشیدنی، آب است. نوشیدن منظم و مداوم آب در طول روز، اساسی‌ترین راه برای جبران مایعات از دست‌رفته بدن در گرم‌است. در کنار آن، شربت خاکشیر یکی از نوشیدنی‌های سنتی ایرانی است که با خاصیت ضدالتهابی خود به تعادل دمای بدن کمک می‌کند. و اگر با عسل و آب‌لبیو ترکیب شود، اثر خنک‌کنندگی بیشتری داشت.



خواهد شربت تخم

قهرمان ناشناخته طول عمر

آرنسن گفت: در این مطالعه، ما فقط داده‌هایی در مورد سیب زمینی آب پز داشتیم. این به آن دلیل است که مطالعه در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۸۰ انجام شد، زمانی که استفاده از سیب زمینی سرخ شده رایج نبود، به‌ویژه در مناطق روستایی مهم‌است که این محدودیت مطالعه در نظر گرفته شود، زیرا مشخص نیست که آیا همین اثرات مثبت سلامتی برای دیگر روش‌های محبوب تهیه سیب زمینی نیز مشاهده می‌شود یا خیر.

چگونه سیب زمینی بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانیم
سیب زمینی می‌تواند بخش خوشمزه، مغذی و متنوعی از یک رژیم غذایی متعادل باشد. با این حال، هنگام انتخاب غذاها، دستورالعمل‌هایی را انتخاب کنید که نیاز به سرخ کردن ندارند. چرا؟ برای نمونه، آماده کردن سیب زمینی به این روش شما را در معرض ماده آکریل امید قرار می‌دهد.

می‌کردند، داشتند. افرادی که حداقل ۱۴ عدد سیب زمینی در هفته مصرف می‌کردند، همچنین خطر کمتری برای مرگ زودهنگام ناشی از بیماری قلبی عروقی، بیماری ایسکمیک قلبی و حمله قلبی داشتند. مردان به این ۷ دلیل سیب زمینی زیاد بخورند این مطالعه نشان داد که هر ۱۰۰ گرم سیب زمینی اضافی که روزانه مصرف می‌شود، با ۴ درصد کاهش خطر مرگ مرتبط است. برای مرجع، یک سیب زمینی متوسط حدود ۱۷۵ گرم است. آرنسن گفت که این مطالعه نشان نمی‌دهد که سیب زمینی یک ابر ماده غذایی است، بلکه فقط نشان می‌دهد که سیب زمینی ممکن است آن قدر که شهرت بدی دارد، «بد» نباشد. به گفته آرنسن، اشارات قبلی مبنی بر اینکه سیب زمینی با اثرات نامطلوب (مانند افزایش وزن در برخی مطالعات آمریکا) مرتبط است، به دلیل مصرف محصولات سیب زمینی با چربی و نمک بالا بوده است، نه خود سیب زمینی.

آرنسن و همکارانش داده‌های مربوط به ۷۷۲۹۷ بزرگسال را از سه شهرستان نروژ که به سه غربالگری سلامت دعوت شده بودند، جمع‌آوری کردند. در این مدت، محققان اطلاعاتی در مورد میزان مصرف غذای شرکت‌کنندگان جمع‌آوری کردند تا مشخص کنند هر فرد هر هفته چه مقدار سیب زمینی - بیشتر سیب زمینی آب پز - مصرف می‌کرده است. محققان همچنین خطر مرگ شرکت‌کنندگان ناشی از هر دلیلی، بیماری قلبی عروقی، بیماری ایسکمیک قلبی و حمله قلبی را بررسی کردند. مدت زمان پیگیری به طور متوسط ۳۳.۵ سال بود. محققان می‌خواستند بدانند که آیا ارتباطی بین خوردن سیب زمینی بیشتر و خطر مرگ و میر وجود دارد یا خیر. نتایج مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگانی که حداقل ۱۴ عدد سیب زمینی در هفته مصرف می‌کردند، ۱۲ درصد کمتر شش یا تعداد کمتری سیب زمینی در هفته مصرف

به عنوان نمونه، برخی تحقیقات در مورد نتایج سلامتی و مصرف سیب زمینی متناقض هستند. برخی مطالعات کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را در میان افرادی که سیب زمینی بیشتری می‌خورند نشان داده‌اند. با این حال، داده‌های دیگر ارتباطی بین دفعات مصرف سیب زمینی و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را نشان ندادند. به گفته اریک کریستوفر آرنسن، یکی از نویسندگان مطالعه اخیر و دانشجوی دکتری گروه تغذیه دانشگاه اسلو، سیب زمینی به دلیل شواهد ناکافی از اثرات سلامتی، بخشی از دستورالعمل‌های رسمی رژیم غذایی نبوده است. در حالی که مطالعاتی در مورد مصرف سیب زمینی وجود دارند، آرنسن گفت که آنها اغلب محصولات فرآوری شده سیب زمینی (مانند سیب زمینی سرخ شده) را بررسی می‌کنند که ممکن است برای سیب زمینی ساده بی‌ربط باشند.

از رژیم غذایی شما باشد. آنها منابع طبیعی بسیاری از مواد مغذی مهم از جمله پتاسیم، فیبر غذایی، ویتامین ث و دیگر ترکیبات زیست‌فعال مانند فلوئیک اسیدها هستند.

به گفته لیزا اندروز، متخصص تغذیه، افزون بر این، سیب زمینی حاوی نشاسته مقاوم است که مانند فیبر در بدن عمل می‌کند. نشاسته مقاوم زمانی ایجاد می‌شود که سیب زمینی پخته، خنک و سپس دوباره گرم می‌شود.

برخی دیگر از سبزیجات به خوبی به عنوان غذاهای افزایش‌دهنده طول عمر شناخته شده‌اند، اما اینکه آیا سیب زمینی باید به افرادی که بر زندگی طولانی تمرکز دارند توصیه شود یا خیر، مشخص نیست. بیشتر تحقیقات موجود از نظر طراحی یا نتیجه‌گیری به اندازه کافی قوی نیستند که به طور قطعی بگویند سیب زمینی باید چنین جایگاهی را کسب کند.

گروه بهداشت و سلامت – تحقیقات جدید، برخلاف تصورات رایج، نشان می‌دهد این خوراکی فروتن، می‌تواند در کاهش خطر مرگ زودرس نقش ایفا کند؛ اما نه به هر روش پختی!

سیب زمینی ممکن است به صورت سرخ‌شده یا پخته در زندگی طولانی‌تری داشته باشید. بنابر تحقیقات جدید منتشرشده در ژورنال تغذیه، گنجاندن بیشتر سیب زمینی در رژیم غذایی شما ممکن است با کاهش خطر مرگ زودهنگام مرتبط باشد؛ اما برای بهره‌مندی از بیشترین فواید، باید آنها را به روش خاصی آماده کنید.

آیا سیب زمینی مغذی است؟ سیب زمینی چه به صورت سرخ‌شده، پخته، گراتن یا پوره شده، غذای فوق‌العاده متنوع است، اما همیشه به‌عنوان مغذی‌ترین غذا شناخته نمی‌شود. با این حال، سیب زمینی می‌تواند بخش مغذی‌ای

بلندپروازی‌های قهرمان کشتی زندگیش را بن بست رساند!

را یکجا بدهم و می‌توانم به صورت قسطنی این پول را پرداخت کنم. فقط شرطی داشت که در آن شرایط شرط او را قبول کردم. **❖ شرط شاهین خلاف چه بود؟** من به استخدام او درمی‌آمدم تا وسایل خانه‌های بالای شهر را سرقت کنم. **❖ شاهین چه جور آدمی بود که به تو پول داد و بعد هم برای خلاف استخدامت کرد؟** همانطور که از اسمش معلوم بود سرده‌ست خلافکاران بود و هر خلافکاری را تصور کنید می‌شناخت. شاهین، من و پسر خاله‌ام را استخدام کرد تا زدی کنیم، آن‌ها هم نه دلار و طلا. **❖ پس برای سرقت چه چیز استخدام‌تان کرد؟** شاهین می‌گفت هر چی زی را گیرتان آمد و ارزش نقد کردن داشت، سرقت کنید.

❖ خانه‌ها را چطور شناسایی می‌کردید؟ نیاز به شناسایی نبود، خود شاهین معرفی می‌کرد. او افراد زیادی را می‌شناخت. گروهی برایش زاغ‌زنی می‌کردند و خانه‌هایی را برای معرفی می‌کردند. گروهی برایش سرقت می‌کردند و یک عده هم اموال سرقتی را می‌فروختند. قرار بر این شد که هر وسیله سرقتی که برایش می‌آوردیم به قیمت دست دو با ما حساب کند. نیمی از پول را به عنوان بدهی‌اش بردارد و نیمی از آن را به عنوان مزد پرداخت می‌کرد.

❖ چه وسایلی را سرقت کردید؟ شاهین گفته بود هر چه گیرمان آمد. از فرش و قالیچه گرفته تا طلا و جواهر. هر چیزی که می‌شد به پول تبدیل کرد و می‌توانستیم سرقت کنیم.



چه کار باید انجام بدهم و او شاهین خلاف را معرفی کرد، مرد خلافکاری که همان شب پول تعمیر و خسارت پورش را داد. حتی گفت نیاز ندارم کل پول

با پسر خاله‌ام، ایمان، تماس گرفتیم و از او پول خواستیم. او گفت مهریه همسرش را باید بدهد و خودش هم لنگ پول است. به ایمان گفتیم با این شرایط

عشق قدیمی زندگی زن متاهل را اسبیه کرد

صحبت‌های زیادی که خانواده‌ها با یکدیگر داشتند قبل از عقد به علت تعصب چندان مذهبی خانواده همسر اجازه ندادند با یکدیگر صحبت کنیم و تنها ۱۰ دقیقه آن هم با حضور مادر همسر که فقط ایشان صحبت کردند. دو هفته بعد از عقد همسر اظهار کرد که من به دلیل اصرار و اجبار مادرم تا تو ازدواج کردم و علاقه‌ای به تو ندارم دلیلی که اجازه نمی‌دادند با تو صحبت کنم این بود که می‌ترسیدم مخالفتم را با تو در بین بگذارم. پدر همسر فردی بسیار شکاک بود در حدی که به ارتباط من و همسرش نیز شک میکرد آن قدر در محدودیت بودیم که حتی در دوران عقد با هم بیرون رفتیم و هر جا حضور پیدا میکردیم باید کسی همراهمان می‌آمد. از طرف دیگر مادر همسر بسیار در

صحبت‌های زیادی که خانواده‌ها با یکدیگر داشتند قبل از عقد به علت تعصب چندان مذهبی خانواده همسر اجازه ندادند با یکدیگر صحبت کنیم و تنها ۱۰ دقیقه آن هم با حضور مادر همسر که فقط ایشان صحبت کردند. دو هفته بعد از عقد همسر اظهار کرد که من به دلیل اصرار و اجبار مادرم تا تو ازدواج کردم و علاقه‌ای به تو ندارم دلیلی که اجازه نمی‌دادند با تو صحبت کنم این بود که می‌ترسیدم مخالفتم را با تو در بین بگذارم. پدر همسر فردی بسیار شکاک بود در حدی که به ارتباط من و همسرش نیز شک میکرد آن قدر در محدودیت بودیم که حتی در دوران عقد با هم بیرون رفتیم و هر جا حضور پیدا میکردیم باید کسی همراهمان می‌آمد. از طرف دیگر مادر همسر بسیار در

گروه حوادث – دختری که به اجبار خانواده‌اش با پسری ۲۵ ساله عقد کرده بود نتوانست از کسی که دوستش داشت دل بکشد. ۲۵ سال دارم و در یکی از ادارات دولتی شاغلم ۷ سال گذشته به صورت کامل سنتی با خانمی که ۳ سال از من کوچکتر بود ازدواج نمودم ۶ سال عقد همدیگر بودیم؛ و علی‌رغم