

بارعایت ۹ نکته سلامت بدن را حفظ کنید

از رفتارهای پرخطر پرهیزید

پذیرفتن خطرات بی مورد، هم برای جسم مضر است و هم برای روح عواقب ویرانگر آن مدت ها باقی خواهد ماند. به خطر انداختن بدن به طور جدی و دائمی ممکن است نشانگر وجود یک مشکل روانی حاد باشد در این مورد باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. پزشکی که رشته تخصصی او در آن رابطه است.

آب زیاد بنوشید

بزرگسالان علاوه بر نوشیدن چایی و قهوه باید حدود یک لیتر یا بیشتر در طی روز آب بنوشند (شش یا هشت لیوان)، آب، بدن انسان را در دمای مناسبی نگاه می دارد و سموم را خارج می کند، سمومی که نتیجه اجتناب ناپذیر سوخت و ساز بدن و محصول زندگی صنعتی است. مصرف غذاهای پر آب، برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید است.

غذای مناسب مصرف کنید

باید به سلامت تغذیه اهمیت بدهید و بسته به برنامه کاری یا برنامه تحصیلی شما، یک سبانه حاوی مواد آگانیگ مصرف کنید و تا قبل از نهار یک میان وعده داشته باشید. بهترین زمان برای صرف یک وعده شام سبک و سالم بین ساعت ۵ و ۸ بعد از ظهر می باشد. بهتر است نیمه شب از مصرف میان وعده ها پرهیز کنید چرا که مصرف میان وعده در آن هنگام کارای اضافی وارد بدن شما می کند و خواب شما را به هم می زند.

اگر از یک برنامه غذایی ثابتی پیروی کنید بدن شما احساس راحتی بیشتری می کند. به خاطر داشته باشید همه چربی ها برای بدن شما مضر نیستند. روغن ماهی هایی مانند ماهی آزاد و تن ماهی و خوراکی هایی مانند کدو، آجیل و روغن زیتون حاوی چربی های مفیدی باشند.

یک رژیم غذایی سالم داشته باشید

داشتن رژیم غذایی سالم بسیار برای سلامت بدن مهم است، زیرا یک رژیم غذایی حاوی فیبر، کلسترول شما را کاهش می دهد، سطح قند خون شما را تنظیم می کند، سلامت و دوها را بهبود می دهد و مانع از پرخوری شما می گردد. مقدار توصیه شده مصرف فیبر ۳۰



گروه بهداشت و سلامت - بهترین و مهم ترین آرزو برای خود و دیگران حفظ سلامت بدن است. زیرا در نبود سلامتی هیچ کاری قابل انجام نیست. تا زمانیکه سلامت بدن در خطر نباشد، اهمیت سلامتی برای ما قابل درک نیست. بسیاری از افرادی که دارای بیماری جدی هستند فقط برای اینکه یک روز را در سلامت کامل به سربرند، حاضرند همه چیز خود را بدهند.

ورزش کنید

آهسته راه رفتن بهترین روش برای ورزش کردن است و هزینه ای ندارد. یک کیلومتر پیاده روی آهسته در روز تاثیر زیادی بر سلامتی شما دارد استفاده از راهرو به جای آسانسور در جاهایی که امکان دارد از استفاده از بالاآر اجتناب کنید چراکه استفاده از پله ها برای سلامت قلب و گردش خون شما مفید است.

اگر شما ۱ یا ۲ طبقه از پله استفاده کنید برای درشت هیکل وزنی بیشتر از یک فرد ریز اندام دارد. از هر گونه رژیم های سخت پرهیزید. برای کاهش وزن هیچ گلوله جادویی وجود دارد اگر هم باشد آن محروم کردن بدن از مواد مغذی حیاتی نیست. تغییر آهسته عادات غذایی بهتر است و منافع بلند مدت آن برای سلامتی شما بیشتر است.

سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید

کسی که دائم احساس خستگی و سرما می کند کسی که دچار عفونت ها یا سایر عوارضی است که از ضعف سیستم ایمنی بدن ناشی می گردد نمی تواند عادت سالم خود را حفظ نماید و از سطح بالای انرژی بر خوردار باشد.

زمان بیشتری از نور خورشید استفاده کنید

امروزه بیشتر وقت خود را در محیط سر بسته سیر می کنیم و عدم وجود نور خورشید کافی می تواند باعث کمبود ویتامین D شود که باعث مشکلات استخوانی می شود حداقل ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در روز از نور خورشید استفاده کنید. افزایش مشارکت در برنامه های ورزشی، تمرینات بدنی و فعالیت های جسمانی به شدت با کاهش علائم افسردگی، بی قراری و اضطراب و احساس کسالت همراه است.

بهداشت و سلامت

میوهای ترش وشیرین با خواصی فراتر از انتظار

گروه بهداشت و سلامت – گریپفروت، میوهای خوش عطر یا طعمی خاص، سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان هایی است که نقش مهمی در کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری های مزمن ایفا می کند. گریپفروت که از خانواده مرکبات است، در سال های اخیر به دلیل خواص درمانی و ارزش غذایی بالا بیش از پیش مورد توجه متخصصان تغذیه و طب مکمل قرار گرفته است. این میوه با طعم ترش و کمی تلخ، منبعی غنی از ویتامین C، فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان های قوی به شمار می رود و می تواند در حفظ سلامت عمومی بدن و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها نقش مؤثری داشته باشد.

تقویت سیستم ایمنی با ویتامین C

گریپفروت یکی از میوههای سرشار از ویتامین C است؛ ماده ای کلیدی برای تقویت سیستم ایمنی و مقابله با ویروس ها و باکتری ها. مصرف منظم این میوه می تواند بدن را در برابر سرماخوردگی، آنفولانزا و عفونت های تنفسی مقاوم تر کند. همچنین ویتامین C در تسریع روند بهبود زخم ها و جلوگیری از آسیب های سلولی نیز مؤثر است.

کمک به کاهش وزن و بهبود متابولیسم

مطالعات نشان داده اند که مصرف گریپفروت قبل از وعده های غذایی می تواند به کاهش اشتها و افزایش احساس سیری کمک کند. این میوه کالری کمی دارد، اما فیبر بالایی دارد که به گوارش بهتر و دفع سموم از بدن کمک می کند. از این رو، گریپفروت به عنوان یک گزینه طبیعی و مؤثر در رژیم های لاغری شناخته می شود.

کاهش کلسترول و تنظیم فشار خون

گروه بهداشت و سلامت – آیا می دانستید با خوردن بعضی غذاهای می توانید کلسترول خونتان را کاهش دهید؟ سبزی مینی تنوری با روغن زیتون را می پسندید؟ با یک مشت گردو چطورید؟ یا قزل آلا کیباشید؟ اگر دستی به سر و گوش رژیم غذایی نان یکشید، البته در کنار تحرک و عادات خوب دیگر، می توانید کلسترول خونتان را کاهش دهید و قلبی سالم تر داشته باشید.

غذاهای رفیق: سسویس و بلغور جوی دوسر دارای فیبر محلول است که به کاهش کلسترول بد کمک می کند. فیبر محلول، در خوراکی های دیگری از جمله جو، لوبیا قرمز، سیب، گلابی و آلو هم یافت می شود.

ماهی: خوردن ماهی های چرب به سلامت قلب کمک می کند زیرا ماهی های چرب مقدار زیادی امگا ۳ دارند که فشار خون و خطر لخته شدن آن را کم می کند. انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می کند حداقل

درگیری لفظی زن و شوهری آخر و عاقبت خونین داشت!

گروه حوادث – در یکی از تلخ تر سن رخ دادهای اخیر در استان آذربایجان غربی، زنی میناسال به نام زهرا علیاری، در منزل مسکونی خود واقع در شهرستان میاندوآب، به طرز زی هولناک توسط همسرش به قتل رسید.

همسر این زن که با نام خانوادگی «ش» معرفی شده، در پی یک مشاجره خانوادگی شدید، با استفاده از سلاح سرد (چاقو)، ضربات متعددی به پیکر زهرا علیاری وارد کرده و او را به شکلی بسیار خشن و دلخراش به قتل رسانده است.

بر اساس شواهد اولیه، این حادثه زمانی رخ داده که بین زوج درگیری لفظی شدیدی در گرفته و صدای نوح آنها به گوش

همسایگان رسیده است. برخی از ساکنان محل پس از شنیدن فریادهای کمکخواهی و مشکوک شدن به وقوع درگیری، بلافاصله با مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ تماس گرفته اند.

مأموران انتظامی پس از حضور فوری در محل حادثه، با پیکر خون آلود زهرا علیاری در آشپزخانه منزل شخصی اش مواجه شدند که بنا به گزارش پزشکی قانونی، در اثر ضربات متعدد چاقو جان باخته بود. جسد مقتول جهت بررسی های تخصصی به سردخانه پزشکی قانونی منتقل شده است.

این پرونده هم اکنون با دستور مستقیم مقام قضایی، در دستور کار پلیس آگاهی شهرستان میاندوآب قرار دارد. تاکنون اطلاعات

گروه حوادث – پسر جوان که به خاطر چشمش تو چشم شدن و متلک به دختر مورد علاقش، مرتکب قتل شده بود در دادگاه از خود دفاع کرد.

رسیدگی به این پرونده، و با گزارش قتل مرد جوانی در شرق تهران آغاز شد. ما موران در تحقیقات اولیه متوجه شدند که این جوان ازسوی دوستانش به انجام منتقل شده و دعوا در یکی از بوستان های شرق تهران میان مقتول و دوستش و مرد دیگری رخ داده است. دوست مقتول در جریان تحقیقات گفت: من و مقتول برای تفریح به بوستان رفته بودیم که قاتل و دختری هم آنجا حضور داشتند. وقتی داشتیم از کنارشان رد می شدیم تگاهی به آنها انداختیم که باعث ناراحتی شان شد. هر چه گفتیم ناخوسته نگاهمان به آن دو افتاده تو چهی نکردند. با مادا عو کردند و بعد با میانجیگری مردم، دعوای پایان گرفت و ما رفتیم. بعد از آن دو ستم رفت سراغ دوستان دیگر مان و دوباره به بوستان رفتیم تا آن جوان را تنبیه کنیم.

کارمان به زد و خورد کشیده شد و دعوای بالا گرفت. با شدت گرفتن درگیری مرد جوان که چاقو به دست داشت ضربه به دوستم زد و با دختر همراهش فرار کرد. دنبالش رفتیم که در تازیکی آن دو

فراتر ش ناراحت شدم.

***چرا چنین تفری می کنی؟**

دو سال پیش پدرم را از دست دادم. در حالیکه ما روزهای سختی را می گذرانیدیم و حالم ان خیلی بد بود، شوهرم جلو آمد و گفت خودش همه کارها را انجام می دهد. من هم خوشحال شدم و فکر کردم از روی مهربانی این کار را می کند. بعد که کارهای قانونی انجام شد شوهرم گفت من باید اموال پدرم را به نام او کنم.

***چرا تو باید این کار را بکنی؟**

شوهرم می گوید او دوندگی کرده و من سهم

چهارشنبه ۷ خرداد ۱۴۰۴، ۱ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۲۸ می ۲۰۲۵، شماره ۴۷۲۱، صفحه ۹



آنتی اکسیدانی این میوه، از آسیب سلول ها در اثر استرس اکسیداتیو ناشی از تمرینات شدید جلوگیری کرده و به بازسازی بهتر بافت های بدن یاری می رساند. نوشیدن آب گریپفروت پس از ورزش می تواند یک نوشیدنی طبیعی و مفید برای بازگشت انرژی باشد.

اثرات گریپفروت در تنظیم قند خون

اگرچه گریپفروت طعمی نیمه تلخ دارد، اما شاخص گلیسمی پایینی دارد و باعث افزایش انگاهانی قند خون نمی شود. این ویژگی باعث شده تا افراد دیابتی یا دارای مقاومت به انسولین، با مشورت پزشک، بتوانند از آن در رژیم غذایی خود استفاده کنند. فلاونوید نارینجین موجود در گریپفروت، به بهبود حساسیت سلول ها نسبت به انسولین کمک کرده و از نوسانات شدید قند خون جلوگیری می کند.

استفاده های زیبایی از گریپفروت

در صنایع آرایشی بهداشتی، عصاره ی گریپفروت به عنوان یک ماده فعال در محصولات مراقبت از پوست و مو استفاده می شود. این عصاره خاصیت پاک کنندگی قوی داشته و به کنترل چربی پوست، کاهش منافذ باز، روشن کنندگی طبیعی و جلوگیری از جوش کمک می کند. همچنین ماسک های خانگی تهیه شده از آب یا پالپ گریپفروت، پوست را لایه برداری ملایم کرده و باعث شادابی و نرمی آن می شود.

گریپفروت: گزینهای مناسب برای ورزشکاران

به دلیل وجود ترکیبات آیرسان، املاح معدنی مانند پتاسیم، و ویتامین C بالا، گریپفروت می تواند به ریکاوری سریع تر عضلات بعد از تمرین کمک کند. همچنین خاصیت

بهترین غذاها برای کاهش کلسترول کدام اند؟

هفته ای ۲ وعده ماهی بخورید. ماهی هایی که بیشترین میزان امگا ۳ را دارند شامل ماهی خال مخابلی، ماهیهای قزل آلا، ساردین و سالمون هستند. بهتر است ماهی را تنوری یا بخارپز مصرف کنید. **آجیل:** گردو، بادام مغزهای دیگری می توانند کلسترول خون را کاهش دهند. خوردن روزانه یک مشت آجیل شامل بادام، فندق، بادام زمینی، گردو و پسته به سلامت قلب کمک می کند اما از آجیل های شور نباید برای این منظور استفاده کنید.

روغن زیتون: روغن زیتون حاوی ترکیب قدرتمندی از آنتی اکسیدان هاست که می تواند کلسترول بد خون را کاهش دهد. خوردن روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فواید بسیاری برای سلامت قلب و عروق دارد. برای افزودن روغن زیتون به رژیم غذایی تان، به جای سس سالاد از روغن زیتون و سرکه یا آب لیمو ترش تازه استفاده کنید.



رسمی درباره بازداشت بافرار متهم از سوی مراجع انتظامی و قضایی منتشر نشده است، اما منابع غیررسمی از احتمال فرار قاتل پیش از رسیدن مأموران خبر دادفا.

قتل

شوهرم وضع مالی بدی ندارد. نمی دالم چرا چشم به مال پدری من دوخته است اما به هر حال قصد ندارم این مال را به او بدهم و حالا درخواست مهر به هم دارم

***درخواست مهر به هم دارم**

***درخواست مهر به هم دارم**

***درخواست مهر به هم دارم**

***درخواست مهر به هم دارم**

***درخواست مهر به هم دارم**

***درخواست مهر به هم دارم**

***درخواست مهر به هم دارم**

***درخواست مهر به هم دارم**

مهندس اخراجی به دله دزدی روی آورد

گروه حوادث – مهارت بالای محمد در رشته مکانیک خودرو

باعث شده بود در یکی از کارخانه های معروف خودروسازی استخدام شود. پیشتر شغلی او تاقاب از پیشرفت شغلی او ادامه داشت تا اینکه

زمینه سقوطش را مهیا کرد.

این جوان سی و نه ساله که دارای مدرک کارشناسی ارشد مکانیک خودر بود، خیلی زود در کارخانه پیشرفت کرد و به سمت تکنسین ارشد مکانیک خودر و ارتقا یافت. پیشتر شغلی او ادامه داشت تا اینکه

معاشرت با دوستان ناباب، زمینه سقوطش را مهیا کرد و کم کم به مصرف تفریحی موادمخدر صنعتی روی آورد. در حالی که کارکنان و کارگران

گمان می کردند محمد گزینه بعدی مدیریت خط تولید است، یکی

از کارکنان کارخانه از موضوع مصرف موادمخدر صنعتی اطلاع پیدا کرد؛ رازی که بلافاصله آن را افشا کرد و این موضوع به سرعت

در کارخانه پیچید و نتیجه این خبر چینی، اخراج محمد از کارخانه بود. پس از اخراج، محمد تلاش کرد دوباره به زندگی عادی برگردد؛

حتی برای یافتن شغل به مراکز صنعتی مختلف، از کارخانه های

بزرگ خودروسازی تا واحدهای کوچک قطعه سازی هم رفت، اما همه کارفرماها از سابقه اخراج او مطلع بودند و هیچ کس حاضر

کیشی نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱