

گروه بهداشت و سلامت –یک متخصص تغذیه گفت: با افزایش دمای هوا در فصل تابستان، بدن انسان برای تنظیم دمای خود اقدام به تعریق می کند. این فرآیند نقش مهمی در خنک سازی بدن دارد.
آرزو حکمت دوست، پزشک عمومی و متخصص تغذیه در رابطه با پیشگیری از کم آبی بدن و گرمزدگی در فصل تابستان توصیه هایی کرد و گفت: بسا افزایش دمای هوا در فصل تابستان، بدن انسان برای تنظیم دمای خود اقدام به تعریق می کند. این فرآیند گرچه نقش مهمی در خنک سازی بدن دارد، اما با از دست رفتن مقادیر قابل توجهی آب و املاح همراه است، از همین رو، توجه به تغذیه مناسب در روزهای گرم سال برای پیشگیری از گرمزدگی اهمیت ویژه ای دارد. وی ادامه داد: در وهله اول، توصیه می شود افراد تا حد امکان از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض گرما پرهیز کنند. با این حال، در شرایطی که اجتناب ناپذیر است، باید آب و

املاحی که در اثر تعریق از دست می رود، از طریق نوشیدنی ها و خوراکی های مناسب جبران شود.
بهترین نوشیدنی ها برای روزهای گرم
حکمت دوست اذعان کرد: آب ساده یکی از اصلی ترین منابع تأمین مایعات بدن است. اما برای ماندگاری بیشتر آب در بدن و جلوگیری از دفع سریع آن از طریق کلیه ها، می توان از ترکیب هایی مانند آب همراه با تخم شربتی، دانه چیا یا خاکشیر استفاده کرد. این ترکیبات به دلیل داشتن فیبر بالا، جذب تدریجی آب را ممکن کرده و به حفظ تعادل وی افزود: افزودن مقدار کمی نمک (حدود یک پنجم قاشق چای خوری در هر لیوان) نیز برای جبران املاح از دست رفته، به ویژه سدیم، مفید است. ترکیب آب با مقداری آب میوه تازه مانند آب هندوانه یا خربزه (نصف به نصف با آب معمولی) نیز گزینه مناسبی است، چرا که علاوه بر تأمین مایعات، سایر املاح



گروه بهداشت و سلامت – فقط با چند دقیقه پیاده روی در روز، گامی بزرگ برای سلامت قلب خود بردارید. تحقیقات اخیر تأیید می کنند که این فعالیت ساده، ابزاری قدرتمند برای مدیریت و کاهش کلسترول است. پیاده روی منظم و با سرعت تند می تواند به کاهش کلسترول شما کمک کند.
مطالعه ای در سال ۲۰۲۲ گزارش داد که ورزش با شدت متوسط، مانند پیاده روی سریع، می تواند به طور قابل توجهی کلسترول خوب (اچ دی ال) را افزایش داده و به طور بالقوه کلسترول بد (ال دی ال) را کاهش دهد و در نتیجه خطر بیماری قلبی و سکتة مغزی را پایین بیاورد.
کلسترول بالا (هایپرکلسترولمی) تنها در آمریکا از هر سه بزرگسال، یک نفر را تحت تأثیر

قرار می دهد و سالانه مستقیماً به حدود ۵۰۰ هزار مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی (مانند حمله قلبی و سکتة مغزی) کمک می کند.
هایپرکلسترولمی به کلسترول ال دی ال بالا که می تواند باعث گرفتگی عروق شود، و کلسترول اچ دی ال پایین که به پاکسازی ال دی ال از خون کمک می کند، اشاره دارد.
پیاده روی با سرعت بالا به دو روش کلیدی برای افراد مبتلا به هایپرکلسترولمی مفید است:
افزایش اچ دی ال:
ورزش های هوازی تولید آنزیمی به نام لیپوپروتئین لیپاز (ال پی ال) را تحریک می کنند که سطح اچ دی ال را افزایش داده و اسیدهای چرب معروف به تری گلیسریدها را که در سخت شدن

عروق (آترواسکلروز) نقش دارند، تجزیه می کند.
کاهش احتمالی ال دی ال:

اگرچه ال پی ال تأثیر کمتری بر کلسترول ال دی ال دارد، برخی مطالعات نشان می دهند که افزایش سطح اچ دی ال با کاهش ال دی ال مطابقت دارد، زیرا کلسترول ال دی ال بیشتری برای تجزیه شدن به کبد منتقل می شود.
چقدر پیاده روی لازم است؟
به طور کلی، هرچه پیاده روی بیشتری انجام شود، تأثیرات آن در کاهش کلسترول بیشتر خواهد بود. این شامل مدت و دفعات پیاده روی و همچنین شدت ورزش است. برای رسیدن به ورزش با شدت متوسط، باید با پیاده روی سریع یا در سربالایی، ضربان قلب و تنفس خود را افزایش دهید. ورزش با شدت کمتر تأثیر کمتری بر ال دی ال دارد: یک بررسی مطالعاتی در سال ۲۰۱۸ که شامل بزرگسالان مبتلا به هایپرکلسترولمی بود، به این نتیجه رسید که ورزش با شدت کمتر تأثیر کمی بر سطح ال دی ال دارد. تنها زمانی که این سطح از ورزش با کاهش وزن همراه باشد، می تواند به کاهش کلسترول بد به طور تأثیرگذار کمک کند.
ورزش با شدت متوسط در برابر شدت بالا

ورزش با شدت کم:
به فعالیت هایی گفته می شود که در آنها حرکت می کنید اما تنفس شما از حالت عادی

بهداشت و سلامت

نوشیدنی های معجزه آسا؛

با کم آبی و گرمزدگی خداحافظی کنید



زیاددفع می شود وجبران آن برای حفظ تعادل الکترولیت بدن ضروری است.
میوه ها و خوراکی های مفید برای پیشگیری از کم آبی
این متخصص تغذیه اظهار داشت: در کنار نوشیدنی ها، استفاده

از میوه ها و سبزیجات فصل نیز می تواند نقش مهمی در تأمین آب و املاح بدن ایفا کند. میوه هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی و سبزیجاتی مانند کاهو، خیار و گوجه فرنگی به دلیل دارا بودن آب فراوان و مواد

برطرف کنند.
مراقبت بیشتر از کودکان و سالمندان در روزهای گرم
حکمت دوست اذعان کرد: کودکان و سالمندان به دلیل کاهش درک احساس تشنگی، بیشتر در معرض کم آبی و گرمزدگی هستند. ضروری است که نوشیدنی های مناسب همیشه در دسترس این گروه ها باشد. استفاده از قمقمه های حاوی آب با ترکیب های مناسب مانند تخم شربتی، نمک و آب لیمو، و در صورت نیاز، افزودن مقدار کمی شکر یا استفاده از آب های گازدار با طعم ملایم می تواند به افزایش رغبت کودکان به نوشیدن آب کمک کند. همچنین قرار دادن تکه های یخ در قمقمه باعث جذاب تر شدن نوشیدنی برای کودکان می شود. وی افزود: در مورد کودکانی که فعالیت بدنی بالایی دارند، وجود مقدار کمی شکر در نوشیدنی علاوه بر بهبود طعم، می تواند انرژی مورد نیاز برای فعالیت های جسمی را نیز تأمین کند.
چگونه دیرتر تشنه شویم؟
حکمت دوست تصریح کرد:

برای پیشگیری از احساس تشنگی مکرر، استفاده از نوشیدنی هایی که حاوی فیبر محلول هستند، مانند آب همراه با تخم شربتی، دانه چیا یا خاکشیر توصیه می شود. فیبر باعث می شود آب به صورت تدریجی در بدن جذب شده و دیرتر دفع گردد.
نکات تغذیه ای مهم در گرما
این متخصص تغذیه مطرح کرد: در رژیم غذایی روزهای گرم سال، مصرف میوه ها و سبزیجات تازه از اهمیت بالایی برخوردار است. خوراکی هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی، کاهو، خیار، گوجه فرنگی و نوشیدنی هایی مانند آب دوغ خیار می توانند علاوه بر تأمین آب، الکترولیت های ضروری را نیز برای بدن فراهم کنند.

حکمت دوست خاطر نشان کرد: در مقابل، مصرف غذاهای سرخ کردنی و پرچرب به دلیل نیاز بالای آن ها به آب در فرآیند سوخت و ساز، باید محدود شود. این نوع غذاها می توانند باعث افزایش احتمال کم آبی بدن و تشدید گرمزدگی شوند.

چگونه پیاده روی به تعادل کلسترول کمک می کند؟

در اینجا راه هایی برای انجام این کار آمده است: به تدریج شروع کنید:

با پیاده روی های کوتاه تر شروع کنید و به تدریج سرعت، مدت و شدت را هفته به هفته افزایش دهید. یک برنامه تناسب اندام، گام شمار یا دفترچه پیاده روی می تواند به شما در پیگیری پیشرفت و اطمینان از دستیابی به اهداف هفتگی کمک کند.

پیاده روی را به یک عادت تبدیل کنید: اگر به جای تعیین زمان خاص برای پیاده روی، زمان منظمی را برای آن اختصاص دهید، احتمال بیشتری دارد که به برنامه خود پایبند باشید. پیاده روی هر روز صبح به محل کار یا اختصاص زمان قبل یا بعد از ناهار را در نظر بگیرید. پیاده روی سریع در پایان روز نیز می تواند به آرامش شما کمک کند.

آن را لذت بخش کنید: فعالیتی را که بیشتر از آن لذت می برید پیدا کنید، مانند پیاده روی روی تردمیل، پیاده روی در طبیعت، یا پیوستن به یک گروه پیاده روی منظم. هرچه بیشتر از پیاده روی لذت ببرید، پایدارتر خواهد بود.

به بدن خود گوش دهید: اگر پیاده روی باعث دردمی شود، ممکن است بیش از حد به خود فشار می آورید. سرعت را کم کنید، در صورت لزوم استراحت کنید و کشش مناسب بپوشید.

جزئی در چربی بدن و دور کمر مرتبط است.

کاهش قند خون:

در مقایسه با بزرگسالان مبتلا به دیابت که ورزش نمی کنند، انجام ورزش با شدت متوسط می تواند به کاهش و حفظ کنترل بهتر قند خون کمک کند. این همچنین ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.
تقویت استخوان ها: پیاده روی سریع استرس مفیدی بر استخوان ها وارد می کند که باعث بازسازی و معدنی شدن استخوان می شود. این می تواند به تقویت استخوان ها کمک کند، به ویژه در افراد یائسه در معرض خطر پوکی استخوان.

بهبود خلق و خو:

پیاده روی سریع تولید هورمون های «حال خوب» به نام اندورفین را تحریک می کند که به کاهش افسردگی و اضطراب کمک کرده و همچنین خواب را بهبود می بخشد (در صورتی که حداکثر یک تا دو ساعت قبل از خواب انجام شود).

چگونه از روتین پیاده روی خود بیشترين بهره را ببرید؟

پیاده روی سریع راهی عالی برای شروع یک برنامه ورزشی مفید برای قلب است. برای کسب بیشترین فایده، باید یک روتین پایدار و پیشرونده ایجاد کنید.

اخبار حوادث

در گیری داماد و مادرزن فوتی بر جای گذاشت

گروه حوادث – پس از مرگ مشکوک زنی میانسال که در یکی از بیمارستان تهران جان خود را از دست داد، پرونده به اسلامشهر فرستاده شد تا تحقیقات در این رابطه آغاز شود.
حوالی ظهر روز حادثه، ماموران شدنی ابعاد این ماجرا آغاز شد.

ادامه بررسی ها تایید کرد این زن میانسال چند روز پیش در اسلامشهر با داماد خود درگیری شده است. در جریان همان درگیری بود که داماد با هل دادن مادرزن خود باعث برخورد سر او با دیوار شد و شدت ضربه به حدی بود که حال او به سرعت رو به وخامت گذاشت. پس از آن نزدیکان این زن ابتدا او را به درمانگاهی در اسلامشهر منتقل کردند، اما کادر پزشکی به دلیل وخامت حال بیمار، توصیه کردند که او برای درمان تخصصی به بیمارستانی در تهران منتقل شود. از این روز زن میانسال پس از انتقال به بیمارستان تهران، به

که به مرگ این زن منجر شده. ظاهراً ریشه در یک درگیری خانوادگی دارد. بدست آمدن این نتایج توجه مقامات قضایی و انتظامی را به خود جلب کرد و تحقیقات برای روشن شدن ابعاد این حادثه، ماموران

بررسی های اولیه و مدارک پزشکی موجود در پرونده این زن حکایت از آن داشت که او چندی پیش در اسلامشهر دچار حادثه ای شده و به دلیل ضربه به سر از اسلامشهر به بیمارستانی در تهران منتقل و در آنجا بستری بوده است. ادامه بررسی ها و تحقیقات بیشتر نشان داد حادثه ای

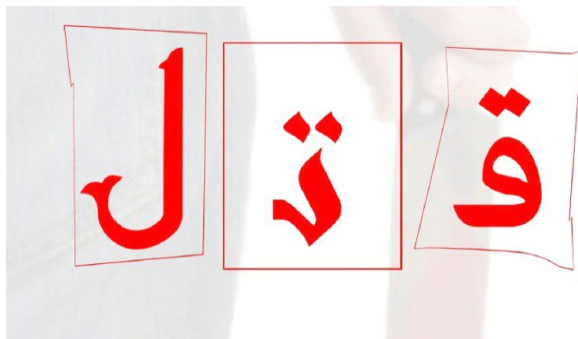
آبمیوه با طعم مرگ موش!



جنایت را بر ملا کرد و گفت: «فاتهانه با همسرش رابطه خوبی نداشت و مرا در جریان این موضوع قرار داده بود. او داخل آبمیوه سم مرگ موش ریخته و به شوهرش داده بود.»

با گذشت حدود یک سال از جنایت فاتهانه به قتل همسرش اعتراف کرد و گفت: «از زمانی که شوهرم موفق نشد گنج را پیدا کند رابطه اش با من و خانواده اش خراب شده بود. مدام بهانه می گرفت و دعوا راه

خواستگار ناکام پس از ۴ سال عاشقی کشته شد



در صحنه جرم، کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ از سوی بازپرس جنایی مأموریت یافتند تا با اقدامات اطلاعاتی ابتدا هویت واقعی مرد جانیکار را شناسایی و سپس نسبت به دستگیری او اقدام کنند. جسد مقتوله برای معاینات دقیق تر به سالن تشریح پزشکی قانونی منتقل شد و تحقیقات کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ جهت دستگیری متهم ادامه دارد.

ناگهان برادر وی چاقو کشید و پسر ۲۲ ساله را نقش بر زمین کرد. با انتقال پیکر زخمی ابو الفضل به بیمارستان امدادی شهید کامیاب، تلاش کادر درمانی به نتیجه نرسید و جوان مجروح جان خود را از دست داد. با دستورهای ویژه قضایی، رصدهای اطلاعاتی کارآگاهان پلیس آگاهی مشهد توسط سرگرد شکبیا (افسر پرونده) برای دستگیری متهمان پرونده ادامه دارد. پس از پایان تحقیقات میدانی

گروه حوادث – جوان ۲۲ ساله ای که ۴ سال عاشق یک دختر بود، پس از شنیدن جواب مثبت عشقش به یک پسر دیگر، در یک ماجرای عجیب به قتل رسید. این ماجرای وحشتناک صبح هنگامی لورفت که جوان زخمی ۲۲ ساله ای به نسام «ابوالفضل ح» در بیمارستان امدادی شهید کامیاب جان سپرد و بدین ترتیب تحقیقات گسترده ای از سوی قاضی ویژه قتل عمد مشهد آغاز شد. بررسی های اولیه قاضی دکتر صادق صفری حاکی از آن بود که جوان مذکور در خیابان سپاه ۶۷ در حالی با ضربات چاقو کشته شده است که آثاری از خودزنی و خالکوبی نیز بر پیکرش نمایان بود. در همین حال دامنه تحقیقات به ماجرای عشق و عاشقی گره خورد و راز عجیب خواستگار ناکام فاش شد. او آکاوی های جنایی قاضی شعبه ۲۵۵ دادرسی عمومی و انقلاب مشهد حکایت از آن داشت که ابو الفضل (مقتول) از

رفتارهای اشتباه همسر م، کار را به طلاق کشاند!

پاسگاه و دادگاه شد اما تا بتوانم حق و حقوق قانونی خودم را بگیرم. اکنون دیگر از آن عشق و علاقه های دوران جوانی خبری نیست و من نمی توانم شوهرم را ببخشم که با زنان و دختران زیادی ارتباط دارد. او فقط در سراب فضاهای مجازی پرسه می زند و با هر زن غریبه ای که مطلقه باشد وارد گفت و گوهای غیر اخلاقی می شود. خواهم تا به دنبال سرنوشت خودم بروم ای کاش... با دستور سرهنگ ابراهیم عربخانی (رئیس کلانتری گلشهر مشهد) بررسی های کارشناسی و اقدامات قانونی این ماجرا در دایره مددکاری اجتماعی آغاز شد.

آن جا بود که با بررسی های پنهانی فهمیدم «فتح ا...» با زنی از اتباع خارجی ارتباط دارد و این ارتباط حتی بعد از مهاجرت ما به بندرعباس هم ادامه یافته است. به هر طریقی بود شماره تماس آن زن را پیدا کردم و به مشهد آمدم. حالا هم این زن تبعه خارجی مدعی است من فقط برای گرفتن شناسنامه ایرانی برای فرزند نام با «فتح ا...» ازدواج موقت کرده ام. در حالی که او دروغ می گوید من شوهرم خودم را خوب می شناسم. شوهرم مردی تنوع طلب بود. خلاصه که مانند پینوکو دروغ می گوید. این زن فقط برای نیازهای عاطفی خود زندگی مرا متلاشی کرده است و من اکنون با داشتن دو فرزند، راهی

داشتیم و روزهای شیرینی را در مشهد سپری می کردیم تا این که شوهرم به خرافات رقیب بازی هایش و همچنین ارتباط های نامتعارف با زنان غربیه ورشکست شد و از نظر مالی فرو ریخت. در این شرایط بود که تصمیم گرفتم به یکی از شهرهای جنوب کشور مهاجرت کنیم شاید در آن جا اوضاع اقتصادی مان بهتر شود.

من هم برای آن که شوهرم از دوستانش فاصله بگیرد و ارتباط خود را با آن ها قطع کند، خیلی از این مهاجرت خوشحال بودم. خلاصه هنوز چندماه بیشتر از آغاز زندگی مان در بندرعباس نمی گذشت که دیدم او به طرز مشکوکی فقط با گوشی تلفن همراهش درگیر است.