



چگونه کم آبی را برطرف کنیم؟

توجه به علائم کم آبی:

شناسایی علائم کم آبی بدن، مانند خشکی دهان، احساس خستگی، سردرد و کاهش تمرکز، بسیار مهم است. اگر با این علائم مواجه شدید، بلافاصله آب بنوشید. این اقدام می تواند به شنسا کمک کند تا از تشدید وضعیت کم آبی جلوگیری کنید و در صورت وجود علت اصلی، آن را برطرف کند.

مصرف محدود کافئین:

کافئین موجود در چای و قهوه می تواند موجب افزایش ادرار و در نتیجه از دست رفتن سریع تر آب بدن شود. اگر در خانه هستید و به سرویس بهداشتی دسترسی دارید، مصرف چسای کم رنگ می تواند مفید باشد؛ اما در مواقعی که مشغول هستید یا در سفر هستید، بهتر است از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید تا از دست رفتن آب بدن جلوگیری شود.

همراه داشتن بطری آب:

هنگامی که در تابستان بیرون از خانه هستید، حتماً یک بطری آب با خود داشته باشید. به خصوص اگر قصد پیاده روی دارید، هر ۱۵ دقیقه کمی آب بنوشید تا از کم آبی جلوگیری کنید و بدتان همیشه هیدراته باقی بماند.

مصرف دم نوش های گیاهی:

دم نوش های گیاهی مانند دم نوش بابونه، دم نوش نعناع، و دم نوش گل محمدی می توانند در تامین آب بدن و ایجاد آرامش در فصل گرما کمک کنند. این دم نوش ها را می توان با اضافه کردن عسل یا لیمو ترش طعم دار کرد. این راهکارها نه تنها به حفظ سلامت بدن کمک می کنند، بلکه احساس راحتی و نشاط بیشتری را نیز در روزهای گرم تابستان به ارمغان می آورند.

کم آبی بدن در فصل تابستان، تهدیدی برای سلامتی



کم آبی است.

بی حالی و بی حوصلگی:

احساس خستگی و فقدان انرژی از نشانه های اولیه کم آبی است.

خشکی دهان:

دهان خشک و چسبناک از علائم اولیه و قابل توجه کم آبی است.

خشکی پوست:

احساس خستگی و فقدان انرژی از نشانه های اولیه

نداشتن اشک چشم:

عدم ترشح اشک در چشم می تواند نشانه ای از کم آبی باشد.

گود رفتن زیر چشم:

گود رفتن زیر چشم از علائم کم آبی طولانی مدت است که می تواند همراه با تیرگی و سیاهی زیر چشم باشد.

اختلال تمرکز:

مشکل در تمرکز و کاهش عملکرد ذهنی می تواند از نشانه های اولیه کم آبی باشد.

تاری دید:

تاری دید یکی از علائم جدی کم آبی است که باید جدی گرفته شود.

سوزش یا درد گلو:

گلو درد و سوزش از علائم کم آبی است که در مراحل پیشرفته تر بروز می کند. توجه به این نکته مهم است که این علائم می توانند در افراد مختلف با شدت و ترتیب متفاوتی ظاهر شوند. اگر چندین مورد از این علائم را تجربه کردید، بهتر است برای رفع کم آبی اقدام کنید و به پزشک مراجعه کنید.

مصرف حداقل آب لازم:

اگرچه بسیاری از منابع توصیه می کنند که روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید، اما این مقدار می تواند بسته به شرایط فردی متفاوت باشد. نیاز آبی هر فرد به عوامل مختلفی مانند سن، وزن، سطح فعالیت و دما بستگی دارد. یکی از راه های ساده برای ارزیابی میزان آب مورد نیاز بدن، توجه به رنگ ادرار است. ادرار باید بسیار کم رنگ و نزدیک به بی رنگ باشد؛ ادرار زرد پررنگ نشانه ای از کم آبی شدید است.

بررسی مرتب وزن:

تغییرات ناگهانی در وزن می تواند نشان دهنده کم آبی باشد. اگر امکان دارد، وزن خود را به طور روزانه بررسی کنید. اگر متوجه کاهش وزن سریع شدید، این می تواند نشانه ای از کم آبی باشد و باید بلافاصله آب بنوشید.

در دسترس بودن سایر مایعات:

برای جلوگیری از یکنواختی نوشیدن آب، می توانید سایر مایعات را در دسترس داشته باشید. در تابستان، نوشیدنی های مختلفی مانند آب میوه طبیعی، شربت ها یا میوه ها و سبزیجات پرآب مانند هندوانه و کاهو را در یخچال نگه دارید. همچنین می توانید با ترکیب کمی لیمو ترش و شکر با آب، شربتی خوشمزه و کم هزینه تهیه کنید که به تامین آب در طولانی مدت آن را حفظ کند.

آیا یک رژیم سخت برای حفظ کاهش وزن مفیدتر است؟



و عضله از دست بدهند یا با مشکلات متابولیکی مواجه شوند.

نورسون در پایان می افزاید که کاهش وزن سریع نمی تواند در دراز مدت ادامه پیدا کند و سرعت آن به هر حال کاهش می یابد. بنابراین تنها به شسروطی می تواند به عنوان

یسک ابزار مفید در کوتاه مدت عمل کند که پس از آن به یک سبک زندگی مناسب و قابل اجرا و ادامه دار تبدیل شود و فرد بتواند در طولانی مدت آن را حفظ کند.

آنچه به گفته نورتون می تواند موثر باشد، اما به ترکیب بدن فرد هم بستگی دارد. او همچنین توضیح می دهد: هرچه انگیزه افراد برای ادامه رژیم اثر قوی تری می گذارد و به آن ها کمک می کند رژیمشان را ادامه دهند.

سناریوی رایج برای این مدل رژیم و وزن کم سریع، نصف کردن کالری مصرفی روزانه و دو برابر کردن تمرین های ورزشی است.

این اگر چه برخلاف انتظار به نظر می رسد، می تواند به این دلیل باشد که این نتیجه گرفتن سریع و محسوس بر انگیزه افراد برای ادامه رژیم اثر قوی تری می گذارد و به آن ها کمک می کند رژیمشان را ادامه دهند.

سناریوی رایج برای این مدل رژیم و وزن کم سریع، نصف کردن کالری مصرفی روزانه و دو برابر کردن تمرین های ورزشی است.

سخت به یک باره وزن زیادی از دست می دهند، بیشتر احتمال دارد که بتوانند این کاهش وزن را حفظ کنند.

دکتر «لین نورتون»، متخصص تغذیه درباره دلایل این نتیجه مواردی را مطرح می کند. به گفته او، داده ها در واقع نشان می دهند افرادی که چاق هستند و در ابتدای رژیم، وزن بیشتری از دست می دهند احتمال بیشتری دارد که دوباره به وزن قبلی برنگردند.

گروه بهداشت و سلامت-اضافه

وزن و چاقی در دنیای امروز به معضلی برای بسیاری تبدیل شده و افراد را بر آن داشته تا روش های مختلف را برای کاهش وزن امتحان کنند.

بسیاری معتقدند وزنی که ظرف مدت کوتاهی کم شود، به سرعت بازمی گردد، با این حال تحقیقات نشان می دهد افرادی که میزان چربی در بدنشان بالاتر است و در مراحل اولیه یک رژیم



«رمالی اینستاگرامی» سارق طلا از آب در آمد!



تحقیقات از متهم برای جرائم احتمالی ادامه دارد. گفت وگو با متهم:

روای زندگی در خارج

متهم مرد ۳۰ ساله ای است که می گوید تمام این کارها را می کردم تا پولدار شوم و بتوانم از کشور خارج شوم.

ارسال سابقه داری؟

نه. سابقه ای ندارم.

چه شد تصمیم به رمالی گرفتی؟

از همان دوران کودکی و نوجوانی خیلی شنیدم که زن ها برای گره کشایی مشکلاتشان به رمال یا دعانویس مراجعه می کنند. دیده بودم که خاتم ها چقدر به رمال ها پول می دهند. همین موضوع باعث شد تصمیم بگیرم رمالی کنم.

چطوری درباره رمالی اطلاعات کسب کردی؟

چند تا کتاب خواندم، توی اینترنت مطالبی درباره طالع بینی و دعا گرفتم و بعد هم یک صفحه اینستاگرام زدم و شروع به تبلیغ کردم. البته علاوه بر چرب زبانی که داشتم، تمرین هم زیاد می کردم. این کار برای بعضی ها مثل آب خوردن است و کافی است کمی اطلاعات داشته باشی و بس.

شنسا که از فالگیری درآمدت خوب بود، چرا سرقت هم می کردی؟

اوایل فقط پول می گرفتم، مثلاً برای باز کردن یخت یا رفع اختلاف با شوهر، پول می گرفتم.

طعمه گذاری هوشمندانه برای شکار

شکارچی

اما این پایان ماجرا نبود. چند روز بعد، یکی از شاکیان مجدد با پلیس تماس گرفت و گفت یکی از دوستانش که از ماجرا باخبر شده بود، برای کمک به ما تصمیم به شناسایی مجدد متهم گرفت و موفق شد. شاکی در این باره گفت: «پریسا، یکی از دوستانم، صفحه ای دیگر از همین مرد در اینستاگرام پیدا کرد. وارد گفت وگو با او شد و دقیقاً همان حرف هایی را شنید که به ما هم گفته بود. پریسا به رمال گفت که مسافر کشور انگلیس است، اما در کارش گرهی افتاده و می خواهد گرهش را با جادو و جنبل باز کند. رمال هم حاضر شده به خانه پریسا برود.» با اطلاعاتی که شاکی در اختیار ما موران قرار داد، پریسا با هماهنگی پلیس رمال را به خانه اش دعوت کرد و کارآگاهان پلیس آگاهی هم با هماهنگی قضایی در محل حاضر شدند و هنگامی که متهم قصد ورود به ساختمان را داشت، غافلگیرانه او را بازداشت کردند.

سرقت به بهانه فالگیری

مرد جوان پس از انتقال به اداره پلیس، در ابتدا سعی داشت خود را بی گناه جلوه دهد، اما پس از روبرو شدن با شواهد و اظهارات قربانیان، لب به اعتراف گشود. متهم گفت: «من دیدم خانم ها راحت به رمال ها و فالگیرها اعتماد می کنند و حاضرند پول زیادی بدهند. نقشه سرقت های سریالی ام را در پوشش رمالی آغاز کردم.»

رادر یک خانه برگزار کنیم و او هم قبول کرد و جلسه در خانه من برگزار شد.

ارسالان به خانه من آمد، با ظاهری موجه و زبان چرب مراسمشم را آغاز کرد. حرف های قشنگ و رنگارنگ زد، به طوری که ما فریفته صحبت هایش شدیم و بعد گفت برای گشودن بخت و برطرف شدن مشکلات، باید از یک داروی خاص استفاده کند.

دارو را در ظرفی سوزاند و دود غلیظی در اتاق پیچید. پس از آن چیزی متوجه نشدیم تا اینکه ساعتی بعد هر سه از خوابی طولانی بیدار شدیم و فهمیدیم با آن دود هر سه نفرمان بی هوش شدیم. خبری از ارسالان نبود و طلاها و پول نقدمان هم ناپدید شده بود.»

تحقیقات ابتدایی و بن بست پلیسی

با ثبت شکایت، کارآگاهان پلیس آگاهی وارد عمل شدند. بررسی ها نشان داد شماره تلفنی که زنان مالمخته با آن در تماس بودند، به نام فردی معتاد ثبت شده که سیم کارت را فروخته بود.

تحقیقات پلیس نشان داد متهم با استفاده از سیم کارت هایی که از افراد بی خانمان و معتاد خریداری می کند، مدام شماره و صفحه های مجازی خود را تغییر می دهد تا ردگیری نشود. تحقیقات در این شاخه متوقف شد، چراکه هیچ سرنخ مستقیمی از هویت واقعی رمال به دست نیامده بود.

گروه حوادث-چند روز پیش، سه زن جوان

با حضور در یکی از کلاب های تهران از مردی شکایت کردند که با ترند رمالی، آنها را بیهوش کرده و دست به سرقت طلا و پول هایشان زده بود. سه زن جوان که برای حل مشکلات عاطفی، ازدواج و نازایی به رمالی اینستاگرامی پناه برده بودند، طعمه نقشه ای شدند که با دود بی هوشی آغاز و با سرقت طلاها تمام شد، اما این بار قربانیان سکوت نکردند و با نقشه ای هوشمندانه، شکارچی فال فروش را به دام انداختند.

یکی از شاکیان در شرح ماجرا به پلیس گفت: «ما سه دوست صمیمی هستیم. هر سه در زندگی مان با مشکلاتی مواجه بودیم. یکی از ما مشکل خانوادگی داشت، یکی دنبال ازدواج دوباره بود و سومی هم سال ها بود که برای بچه دار شدن تحت درمان قرار داشت. هر سه دنبال راهی برای گره کشایی از مشکلاتمان بودیم تا اینکه در اینستاگرام با صفحه ای برخورد کردیم که مردی به نام ارسالان در آن ادعا می کرد ستاره شناس و رمال است و می تواند مشکلات را حل کند.

تبلیغات صفحه مجازی اش خیلی حرفه ای بود و ما تصور می کردیم او دوره های ستاره شناسی و بخت گشایی را در خارج دیده است. با او تماس گرفتیم و قرار شد در ازای مبلغی، به خانه مان بیاید و مشکلاتمان را برطرف کند.» زن جوان ادامه داد: «برای راحتی بیشتر، تصمیم گرفتیم جلسه فال بینی

حسابدار بازنشسته با ضربه چکش به قتل رسید



گروه حوادث-مرد جوان که

در مترو با مقتول آشنا شده بود؛ نزدیکی او چکش خونینی افتاده بود موجه شدند. بررسی ها نشان می داد که ساعتی از مرگ گذشته است. در ورودی خانه سالم بود

و وسایل پذیرایی به چشم می خورد و همین مساله نشان می داد که پیرمرد مدتی است که با مرد جوانی به نام شایان آشنا شده است و روز حادثه همسایه ها

از خانه سرقت شده بود و همین مساله احتمال قتل به خاطر مسائل مالی را پررنگ کرد. در ادامه تحقیقات مشخص شد که پیرمرد مدتی است که با مرد جوانی به نام شایان آشنا شده است و روز حادثه همسایه ها شایان را دیده بودند. با بر ملا شدن این موضوع و بررسی شماره تلفن های مقتول، شایان شناسایی شد و

جرم راهی محل شده و با جسد مرد سالخورده در حالی که در نزدیکی او چکش خونینی افتاده بود مواجه شدند. بررسی ها نشان می داد که ساعتی از مرگ گذشته است. در ورودی خانه سالم بود و وسایل پذیرایی به چشم می خورد و همین مساله نشان می داد که پیرمرد مدتی است که با مرد جوانی به نام شایان آشنا شده است و روز حادثه همسایه ها شایان را دیده بودند. با بر ملا شدن این موضوع و بررسی شماره تلفن های مقتول، شایان شناسایی شد و



متهم نیز برای ادامه تحقیقات و روشن شدن زوایای پنهان پرونده در اختیار

که شوهرش با زور به او قرص برنج خورانه است. باز توجه به این ادعا، پرونده وارد فاز جنایی شد و همسر متوفی توسط مأموران بازداشت شد.

این مرد که خود را عطار معرفی کرده، در اظهاراتی متناقض مدعی شد: شب حادثه قرار بود هر دو با مصرف قرص برنج به زندگی خود پایان دهیم. قرص ها را خوردیم اما حال مان بد شد

و به بیمارستان آمدم. او جان باخت و من زنده ماندم. تحقیقات اولیه پلیس نشان می دهد که مرد جوان مقدار کمتری از ماده سمی مصرف کرده که این موضوع احتمال وقوع جنایت را پررنگ کرد. جسد متوفی برای انجام آزمایش های سم شناسی و پاتولوژی به سالن تشریح پزشکی قانونی کهیریز منتقل شده و

گروه حوادث-مرد جوانی که به همسرش قرص برنج خورانه بود به اتهام قتل عمدی توسط کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ دستگیر شد.

کارکنان انتظامات بیمارستان بهارلوی تهران با تماس با مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ از مرگ مشکوک یک زن جوان در بخش اورژانس خبر دادند.

به دنبال اعلام این خبر، تیمی زنده از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ راهی سردخانه بیمارستان شدند و جسد زن جوانی را مشاهده کردند که بر اثر مصرف قرص برنج به کام مرگ فرو رفته بود. بررسی های اولیه طبق اظهارات کادر درمان نیز نشان می داد، زن جوان ساعتی پیش از مرگ اعلام کرده بود

علت دعوی من و مقتول شد و از روی عصبانیت با چکش و میله آهنین به سرش زدم و پس از سرقت از محل متواری شدم. به دستور بازپرس جنایی متهم در اختیار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی قرار گرفت و تحقیقات در این خصوص ادامه دارد.

بازداشت شد. شایان در تحقیقات به قتل پیرمرد اعتراف کرد و گفت: با مقتول در مترو آشنا شدم. او حسابدار بازنشسته بود و به تنهایی زندگی می کرد. در این مدت با او دوست شدم و پولی بین ما رد و بدل شد. همین پول

بازداشت شد. شایان در تحقیقات به قتل پیرمرد اعتراف کرد و گفت: با مقتول در مترو آشنا شدم. او حسابدار بازنشسته بود و به تنهایی زندگی می کرد. در این مدت با او دوست شدم و پولی بین ما رد و بدل شد. همین پول

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه