

گروه بهداشت و سلامت–این روزها گرمای سوزان خورشید برای کسانی که فعالیت بیشتری در بیرون از منزل دارند، آنها را تبدیل به گلوله آتش می‌کند.
شاید یافتن خوراکی در آن لحظه که بتواند دمای بدن را کاهش داده و نقش خنک کننده را داشته باشد، بیشترین اقدامی است که مورد نیاز شماسات.

با فرار سیدن تابستان و طنین انداز شدن گرمای سوزان، گویی تمام توان و انرژی ما به یکباره ته می‌کشند. این گرمای بی‌امان، با تشدید تعریق و کاهش محسوس سطح فعالیت، نه تنها ما را به موجوداتی بی‌رتم و کم‌طاقة تبدیل می‌کند، بلکه خطرات جدی‌تری را نیز به همراه دارد.

افزایش دمای بدن که می‌تواند منجر به تهوع، سرگیجه و در موارد حادتر، آسیب به اندام‌های داخلی شود، زنگ خطری جدی است که ضرورت آمادگی و مراقبت در برابر گرما را گوشزد می‌کند. این چالش، نه تنها بر سلامت جسمی ما تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند کیفیت زندگی روزمره و بهره‌وری ما را نیز تحت‌الشعاع قرار دهد.

در چنین شرایطی، یافتن راهکارهایی برای مقابله با این گرمای طاقت‌فرسا و حفظ تعادل دمایی بدن، از اهمیت بالایی برخوردار است. هدف اصلی، کاهش دمای بدن و جلوگیری از عوارض جانبی ناخوشایند ناشی از گرمزدگی است. اینجاست که ما به دنبال روش‌هایی می‌گردیم تا بتوانیم از آسیب‌های احتمالی پیشگیری کرده و در عین حال، فعالیت‌های روزانه خود را بدون افت انرژی و تحمل ناپذیری ادامه دهیم. از نوشیدنی‌های خنک گرفته تا تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی، هر راهکاری که به حفظ خنکی بدن کمک کند، در این فصل گرم ارزشمند و کارگشاست.

سبزی‌های برگ‌دار

سبزی‌های برگ‌دار، به خصوص در فصل تابستان، گنجینه‌ای ارزشمند برای سلامت و خنکی بدن به شمار می‌آیند. کلم پیچ، و کلم چینی نمونه‌های برجسته‌ای از این سبزیجات هستند که در طب سنتی و مدرن به عنوان ابزاری مؤثر برای کمک به دفع گرمای اضافی بدن شناخته می‌شوند. این سبزی‌ها نه تنها به دلیل محتوای بالای آب خود به هیدراته نگه داشتن بدن کمک می‌کنند، بلکه سرشار از مواد مغذی از جمله کلسیم و انواع ویتامین‌ها هستند که برای حفظ سلامت استخوان‌ها و عملکرد کلی بدن ضروری‌اند. پس با گنجاندن این سبزی‌های سبز و تازه در رژیم غذایی روزانه‌تان، نه تنها طراوت و خنکی را به بدنتان هدیه می‌دهید، بلکه از فواید بی‌شمار تغذیه‌ای آن‌ها نیز بهره‌مند می‌شوید.

یک نکته طلایی برای حفظ حداکثر فواید این سبزی‌های برگ‌دار این است که در پخت آن‌ها دقت کنید!

حرارت زیاد و پخت طولانی مدت می‌تواند به کاهش چشمگیر محتوای آب و حتی بخشی از مواد مغذی حساس به حرارت در آن‌ها منجر نشود. برای همین، بهتر است این سبزیجات را به صورت خام در سالادها استفاده کنید، یا اگر قصد پخت آن‌ها را دارید، از روش‌های سریع مانند بخارپز کردن یا تفت دادن کوتاه استفاده کنید تا هم آب و هم خواص غذایی آن‌ها تا حد امکان حفظ شود. به این ترتیب، می‌توانید از تمام

گروه بهداشت و سلامت–افرادی که مرتباً کافئین مصرف می‌کنند، معمولاً بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه یا نوشیدنی کافئین‌دار دیگر، حال و هوای بهتری دارند، تأثیری که در صبح بسیار بیشتر از اواخر روز است. این یافته از مطالعه جدیدی توسط متخصصان دانشگاه بیله‌فلد و دانشگاه وارویک که در مجله Scientific Reports منتشر شده، به دست آمده است.

شرکت کنندگان گزارش دادند که در آن صبح‌ها در



گروه حوادث–پدرم به دلیل اعتیاد شدیدی که به مواد مخدر دارد بیشتر اوقات درخانه به سر می برد و پای پیک نیک تریاک می کشدو هر وقت که حالش خوب باشد با وانت مدل پایین خودش بار جا به جا می کند. . به همین دلیل مدام درخانه ما بین پدر و مادرم جویحث ودعواودرگیری هست و حتی پدرم مادرم را کتک هم می زند. . .

مردی که به اتهام سرقت دستگیر شده است، درباره سرگذشتش گفت: وقتی ۱۲ ساله بودم، پدرم خانه را به خاطر بدهکاری های زیاد خودش فروخت و دیگر توانایی مالی اجاره کردن منزل دیگری را نداشت به همین علت مجبور شدیم درمنزل پدربزرگ مسادری آن زندگي کنیم. ۴ نفر دریک اتاق کوچک با آشپزخانه‌ای مشترک زندگی خیلی سختی را می گذرانديم! خیلی برای مادرم مشکل بود. خاله ها و دایي هایم که برای دیدن پدربزرگ و مادربرزرگم می آمدند هر کدام با نگاه های تحقیرآمیزشان باعث سرافکندگی ما می شدند. مجبور بودیم چنین شرایط و نگاه های پراز تحقیر را تحمل کنیم چون فقیر بودیم حتی کسی خانه نمی توانستیم اجاره کنیم. من تمام آن روزها را یادم می آید تا این که ۱۵ ساله شدم. تا آن موقع هم مادرم هر چه طلا داشت و پس انداز کرده بود، خرج تحصیل ما کرد.من دیگر تصمیم گرفتم ادامه تحصیل ندهم چون پول نداشتیم. پدرم چند باربه کمپ ترک اعتیاد رفت اما فایده ای نداشت. یکی ازهمسایه های پدربزرگم با مادرم دوست بود.



پتانسیل خنک‌کنندگی و تغذیه‌ای این برگ‌های سبز بهره‌برید.

خریزه و هندوانه

خریزه، این میوه شیرین و آبدار تابستانی، بی‌شک یکی از بهترین انتخاب‌ها برای روزهای گرم سال است. تصور کنید در اوج گرما، تکه‌ای از این میوه خوش‌رنگ را گاز می‌زنید و خنکای آن سراسر وجودتان را فرا می‌گیرد! این جس تصادفی نیست؛ خربزه با محتوای آب بی‌نظیر خود که تقریباً به ۹۵ درصد می‌رسد، یک آبرسان فوق‌العاده برای بدن شماسات. اما مزایای آن تنها به این مورد محدود نمی‌شود؛ خربزه با وجود کالری پایین، سرشار از مواد مغذی حیاتی نظیر منیزیم، پتاسیم، فیبر و ویتامین‌های گروه B است که هر یک نقش مهمی در حفظ سلامت و انرژی بدن ایفا می‌کنند.

به علاوه، این میوه دلپذیر خواص سوزدایی نیز دارد و به بدن کمک می‌کند تا سموم را به طور مؤثرتری دفع کند. پس با هر لقمه از خربزه، نه تنها از طعم بی‌نظیر آن لذت می‌برید، بلکه به پاکسازی و تقویت بدنتان نیز کمک می‌کنید.

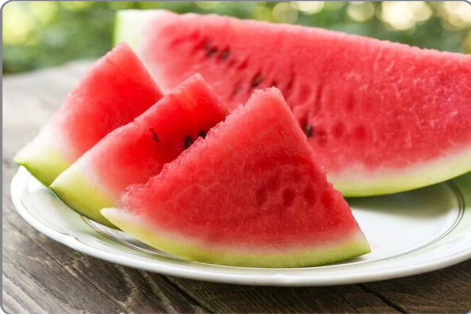
در کنار خربزه، هندوانه نیز قهرمان دیگری در میدان آبرسانی تابستانی است که با خواص خنک‌کننده خود، رقیبی جدی محسوب می‌شود. هندوانه با محتوای آبی شگفت‌انگیز که نزدیک به ۹۱ درصد است، یکی از بهترین راه‌هایری هیدراته نگه داشتن بدن و مقابله با گرمزدگی به شمار می‌رود. اما راز خنکی آن فقط در آب فراوانش نیست؛ این میوه قرمز آبدار مملو از آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی است که به بدن کمک می‌کنند تا گرمای اضافی را دفع کرده و حس خنکی و طراوت را در سراسر وجود ایجاد کنند. به طور مشابه با خربزه، هندوانه نیز نقش کلیدی در حفظ تعادل آب بدن دارد و به شما کمک می‌کند تا در گرمای طاقت‌فرسای تابستان، سرحال و پرانرژی باقی بمانید. پس چه خربزه دوست داشته باشید و چه هندوانه، مطمئن باشید که با انتخاب هر یک از این میوه‌های آبدار، لطف بزرگی به بدنتان کرده‌اید.

کشک و ماست

کشک و ماست، این دو یار قدیمی و دوست‌داشتنی سفره‌های ایرانی، نه تنها طعم دلپذیری به غذاهای ما می‌بخشند، بلکه در فصل گرما، نقش قهرمانان خنک‌کننده بدن را بازی می‌کنند! این محصولات لبنی پرفایده، سرشار از ویتامین‌های

بهداشت و سلامت

خوراکی‌هایی که تابستان شما را خنک می‌کنند



استفاده کنید. از ویژگی‌های انبه کمک به هضم غذا و افزایش انرژی است.

لیمو

لیمو توانایی دفع گرما و تقویت سیستم ایمنی را دارد. چند قطره لیمو به همراه یک لیوان آب می‌تواند بدن شما را برای مدت طولانی در گرما سرحال نگهدارد.

این میوه عجیب به دلیل داشتن فیبر نامحلول به راحتی

هضم می‌شود، به همین دلیل گرمای کمتری نسبت به مواد غذایی دیگر تولید می‌کند. همچنین دارای اسید چرب تک اشباع بوده که خود عاملی برای کاهش دمای بدن است.

نارگیل

نارگیل حاوی الکترولیت فراوان است. الکترولیت باعث هیدراته ماندن بدن و خنک شدن آن می‌شود. خوردن آب نارگیل می‌تواند علاوه بر تولید انرژی فراوان، گرمای تابستان را از جسم انسان دفع کند.

نعناع

این گیاه بهترین خنک‌کننده بدن است. از دمنوش برگ‌های نعناع می‌توان برای کاهش گرمای فراوان تابستان استفاده کرد. همچنین نوشیدنی این گیاه برای کاهش گرمزدگی بسیار موثر است.

بابونه

بابونه، این گیاه دوست‌داشتنی، یک متخصص همه‌فن حریف در آرامش‌بخشی و بهبود است! این گیاه نه تنها می‌تواند به خنک شدن بدنتان کمک کند و بی‌خوابی و اضطراب را کاهش دهد، بلکه دستگاه گوارش شما را هم نوازش می‌دهد و آرامش می‌بخشد.

اما فایده‌های بابونه به همین جا ختم نمی‌شود! این گیاه برای پوست فوق‌العاده است و می‌تواند التهاب، بثورات پوستی، نیش حشرات و حتی بریدگی‌ها و خراش‌های کوچک را تسکین دهد.
حتماسی مانند که اشمه‌های مضر فرابنش خورشید می‌توانند درمسرهای زیادی برای پوست ایجاد کنند؛ خوشبختانه، چای بابونه با خواص آنتی‌اکسیدانی، تسکین‌دهنده و ضدالتهابی خود، به یاری پوستتان می‌آید و به بهبود آسیب‌های

تا چهار هفته مورد مطالعه قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان هفت بار در روز پرسشنامه‌های کوتاهی را روی تلفن‌های هوشمند خود تکمیل کردند که نشان دهنده خلق و خسوی فعلی آنها و اینکه آیا در ۹۰ دقیقه قبل نوشیدنی کافئین‌دار مصرف کرده‌اند یا خیر، بود. بر این اساس، این مطالعه بر مصرف کافئین در زندگی روزمره، نه فقط در محیط‌های آزمایشگاهی مصنوعی، متمرکز بود.



گروه B و آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند. ویتامین‌های B در متابولیسم انرژی و حفظ سلامت سلول‌ها نقش حیاتی دارند، در حالی که آنتی‌اکسیدان‌ها به مبارزه با رادیکال‌های آزاد و کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند. این ترکیبات مغذی، دست به دست هم می‌دهند تا دمای بدن را تنظیم کرده و به حفظ خنکی و تعادل درونی، به خصوص در روزهای داغ تابستان، کمک شایانی کنند. پس با افزودن کشک و ماست به رژیم غذایی‌تان، هم از طعم بی‌نظیرشان لذت ببرید و هم بدنتان را برای مقابله با گرما آماده کنید!

اما داستان ماست، به همین جا ختم نمی‌شود؛ این ماده لبنی چندکاره، ستاره اصلی یکی از محبوب‌ترین و نوستالژیک‌ترین غذاهای تابستانی ایرانی، یعنی آبلوغ خیار است. آبلوغ خیار، با ترکیب ماست خنک، خیار تازه، سبزیجات معطر، و گاهی نان خشک، یک غذای سبک، مغذی و فوق‌العاده خنک‌کننده است که در اوج گرمای تابستان، مانند یک نسیم دلپذیر عمل می‌کند. این غذای تابستانی، نه تنها به دلیل محتوای بالای آب و الکترولیت‌ها به هیدراته ماندن بدن کمک می‌کند، بلکه به دلیل سبکی و راحتی در هضم، بار اضافی بر سیستم گوارش وارد نمی‌کند. پس وقتی هوا گرم شد و به دنبال یک وعده غذایی سبک و خنک بودید، آبلوغ خیار با پایه ماست، بهترین و خوشمزه‌ترین گزینه برای شما خواهد بود.

خیار

یکی از میوه‌هایی که از گذشته برای کاهش دمای بدن همیشه توصیه شده، میوه خیار است. این میوه از هیدراته شدن بدن و همچنین استرس گرمایی به دلیل داشتن آب بالا جلوگیری می‌کند. خیار را می‌توانید همراه با لیمو در داخل سالاد مصرف کنید.

دوغ

دوغ نوشیدنی است که بدن را هیدراته نگه داشته و باعث خنک شدن معده می‌شود همچنین دمای بدن را نیز تنظیم می‌کند. بهتر است دوغ را برای انرژی بیشتر با زیره و یا گشنیز استفاده کنید.

انبه

میوه انبه بدن را در مقابل گرمزدگی حفظ کرده و استرس گرمایی را کاهش می‌دهد. بهتر است انبه را همراه با سالاد

تاثیر قهوه صبحگاهی بر خلق و خو

به روزهای مشابه بدون قهوه، کمی کمتر احساس غم یا ناراحتی می‌کردند. برخلاف افزایش احساسات مثبت، این اثر به زمان روز وابسته نبود. در مجموع، ۲۳۶۱ بزرگسال جوان در آلمان طی یک دوره

گفت: شوهرم شیرینی فروشی دارد به پسر بزرگتان بگویید آن جا کار کند و

از این طریق من سر کار رفتم. حتی جای خواب هم داشت شب‌ها دیگر به خانه نمی‌رفتم تا آشک‌های پنهانی مادرم را نبینم. حقوقم را که می‌گرفتم مقدار کمی برمی‌داشتم و بقیه اش را به مادرم می‌دادم.

روزها گذشت من به سن قانونی ۱۸سال رسیده بودم. دیگر به پدرم اجازه بی‌حرمتی نمی‌دادم. اما خودم در همان کارگاه قنادی شب‌ها قبل از خواب با کارگرها سیگار می‌کشیدیم

هر کدام از ما داستان زندگی خودش را داشت اما داستان من از همه تلخ تر و دردناک تر بود. تو قم از زندگی بالا رفته بود.

دیگر حقوق صاحب قنادی برایم کافی نبود بیشتر می‌خواستم تا این که یک روز سوارش یک کیک بزرگ را به دستور صاحب قنادی به نشانی یک مشتری بردم. آقایی از آیفون گفت کیک را بالا بیاورید! در که بازش دیدم چه خانه ویلایی بزرگ و شیکی هست همینطور که می‌رفتم تا به در ورودی منزلشان برسم مات و مبوهت زبیبایی و بزرگی خانه شده بودم صاحبخانه منتظر ایستاده بود و بعد از تحویل دادن کیک بیجانه خیلی خوبی به من داد و از من تشکر کرد و من هم خانه را ترک کردم.

شب که شد از زیبای آن خانه بزرگ و رویایی که دیده بودم برای کارگران قنادی توصیف کردم. چند روز بعد «مرضی» یکی از شاگردان قنادی سراغم آمد



بازگشت دختر به آغوش

خانواده

با صدور قرار قانونی از سوی مقامات قضایی، دختر جوان به

سه شنبه ۲۸ مرداد ۱۴۰۴، ۲۵صفر ۱۴۴۷، ۱۹ آگوست ۲۰۲۵، شماره ۴۷۷۱، صفحه ۹

ناشی از آفتاب کمک می‌کند. پس با بابونه، هم از درون و هم از بیرون احساس خوبی خواهید داشت!

موز

مصرف این میوه به انقباض عضلات کمک کرده و باعث جذب بیشتر آب می‌شود، در نتیجه بدن خنک می‌ماند. از موز به دلیل منبع خوبی انرژی می‌توان در تهیه اسموتی در گرمای تابستان استفاده کرد.

گلاب

گلاب، این عطر دل‌انگیز و خنک‌کننده ی دیرینه، نه تنها مایه ی نشاط روح است، بلکه در گرمای تابستان به یاری جسم نیز می‌آید. این نوشیدنی سنتی، به راحتی یکی از بهترین یاران برای خنک نگه داشتن معده و کل بدن به شمار می‌رود. تصور کنید در یک روز گرم تابستانی، با یک قاشق غذائوری شربت گلاب که در لیوانی آب سرد حل شده، می‌توانید طعم دلنشین و آرامش‌بخشی را تجربه کنید که تشنگی‌تان را برطرف کرده و به حفظ رطوبت بدن در طول روز کمک می‌کند. این ترکیب ساده، راهی آسان و لذت‌بخش برای مقابله با گرما و حفظ طراوت است.

اما اگر به دنبال تجربه‌ای متفاوت و حتی مقوی‌تر هستید، می‌توانید کمی خلاقیت به خرج دهید و طعم گلاب را از تقا بخشید! کافیت همین شربت گلاب را با یک لیوان شیر سرد مخلوط کنید تا یک نوشیدنی کرمی و معطر به دست آید. این ترکیب نه تنها فواید خنک‌کنندگی گلاب را حفظ می‌کند، بلکه با اضافه شدن خواص شیر، به یک نوشیدنی مغذی و دلپذیر تبدیل می‌شود که می‌تواند هم به عنوان یک میان‌وعده سالم و هم یک نوشیدنی انرژی‌بخش، در روزهای گرم به شما شادابی ببخشد و حالتان را حسابی روبه‌راه کند.

چای سرد

چای سرد، این نوشیدنی طراوت‌بخش و دلچسب، به ویژه در روزهای گرم تابستان، یک جایگزین عالی و پرطرفدار برای دوست‌داران چای محسوب می‌شود. دیگر نگران نوشیدن چای داغ در هوای شرجی نباشید!

با یک فنجان چای سرد، نه تنها می‌توانید از طعم مورد علاقه‌تان لذت ببرید، بلکه با افزودن چند قطره آب لیمو ترش تازه و برگ‌های معطر نعناع، تجربه‌ای بی‌نظیر از طعم و خنکی را به دست می‌آورید. این ترکیب جادویی، نه تنها عطر و طعمی شگفت‌انگیز و منحصر‌به‌فرد دارد، بلکه به خنک شدن معده و ایجاد حس سبکی در طول روز کمک شایانی می‌کند.

اهمیت این نوشیدنی فراتر از یک چای معمولی است؛ ترکیب لیمو ترش و نعناع، یک تیم قدرتمند برای حفظ آب بدن در گرمای طاقت‌فرسای تابستان‌های مرطوب به شمار می‌رود. لیمو سرشار از ویتامین C و الکترولیت‌هاست که به بازگرداندن املاح از دست رفته بدن کمک می‌کند، و نعناع با خواص خنک‌کننده‌اش، حس تازگی و شادابی را به ارمان‌ها می‌آورد. پس با هر جرعه از این چای سرد لیمویی-نعنایی، نه تنها خود را از تشنگی نجات می‌دهید، بلکه به بهترین شکل ممکن، بدن خود را هیدراته و پرانرژی نگه می‌دارید تا بتوانید با شادابی کامل به فعالیت‌های روزمره‌تان ادامه دهید.



نداشتیم برای همین به سرعت دستگیر شدیم اما ای کاش
بادستور ویژه سرهنگ علی ابراهیمیان(رئیس کلانتری نواب صفوی مشهد)متمنان این پرونده درحالی به مراجع قضایی معرفی شدند که تحقیقات برای کشف سرقت های احتمالی دیگر آنان ادامه دارد.

وقتی شناخت کم، باعث جدایی می‌شود

می‌خواستم به خانه‌اش بروم می‌گفت از قبل باید بگویم. یک روز هم زنگ زدم گوش را دختری برداشت.

***# آن دختر که بود؟**

من هم نمی‌دانم. وقتی درباره‌اش پرسیدم، میش عصبانی شد و پرخاشگری کرد. گفت به تو ربطی ندارد من با چه کسانی ارتباط دارم. این ارتباط لازمه کارم است.

***#مگر شغلش چیست؟**

او تکنسین لوازم صوتی است.

من زن حساسی نبودم و نیستم. چون دروغ گفت تصمیم گرفتم طلاق بگیرم.

***#مهرست راضی است؟**

بله. او هم راضی است.

میش هم می‌گوید ما نمی‌توانیم با دیدگاه مختلفی که به زندگی داریم، خویشخت شویم.

***# پدر و مادرش چه می‌گویند؟**

آنها خیلی ناراحت هستند. پدرم البته از من حمایت کرد اما مادرم ارتباطش را با خواهرش و من قطع کرد.

من به پشتوانه پدرم طلاق می‌گیرم.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش