

نشاط پاييزی باصبحانهای سالم و دلپذير

گروه بهداشت و سلامت – با شروع فصل پاییز، طعم‌ها و عطرهای تازه‌ای همچان سفره‌های صبحگاهی می‌شوند، از دارچین و کدو حلوائی گرفته تا مریاسیب و انجیر و ارده شیر.

پاییز: فصل صبحانه‌های گرم و دلنشین

پاییز، فصل پوشیدن لباس‌های پشمی و نوشیدن قهوه‌ی داغ است؛ فصلی که عطر دارچین، سیب کاراملی و کدو حلوائی در خانه‌ها می‌پیچد. چمه روز خود را با تماشای پرگرپزان آغاز کنید و چه در مسیر مدرسه یا کار باشید، یک صبحانه گرم می‌تواند انرژی و نشاطی در چندنان به شما بدهد. شیرینی کدو حلوائی؛ ستاره صبحانه‌های پاییزی.

کدو حلوائی در این فصل به‌قدری محبوب است که تقریبا در هر گوشه‌ای از فهرست حضور دارد. «یک قهوه کدو» یا لایه‌ای از عسل شیرین و دارچین، صبحانه‌ای فوق‌العاده برای روزهای خنک است. مافین‌های کدو و شکلات چیپسی، رول‌های دارچینی کدو و حتی «نان کدو» باغز تخمه کدو یا شکلات، نمونه‌هایی هستند که هم برای میز صبحانه و هم برای میانه عده بعداز ظهر جذاب‌اند.

علاقه‌مندان به غذاهای سریع هم می‌توانند «پنکیک کدو» یا «اومیل شنبلیله با طعم لاته کدو» را امتحان کنند؛ دستوروهایی ساده که در کمترین زمان آماده می‌شوند و حس پاییز را در هر لقمه منتقل می‌کنند.

سیب و دارچین؛ ترکیب کلاسیک فصل پاییز

سیب در پاییز نمادی از تازگی و طراوت است. «پنکیک سیب و دارچین» با طعم ترش و شیرین سیب سبز و عطر گرم آدویه در دارچین، انتخابی عالی برای صبح‌های خانوادگی است. همین ترکیب در قالب

گروه بهداشت و سلامت – امروزه، زندگی مدرن و کم‌تحركی، سلامت قلب و عروق را به چالش کشیده است، بسیاری از بزرگسالان به دلیل نشستن طولانی، کم‌تحركی و سبك زندگی غیرفعال، در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند، در این بین اهمیت ورزش منظم و نقش آن در پیشگیری از این تهدید جدی، نیازمند توجه ویژه‌ای است.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بیماری‌های قلبی و عروقی سهم بسیار بالایی در مرگ و میر جهانی دارند و سالانه حدود ۱۸ میلیون نفر جان خود را از دست می‌دهند، همچنین بی‌تحركی و کم‌تحركی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان است که سالانه نزدیک به سه میلیون نفر را قربانی می‌کند.

آمار هائشان می‌دهد بی‌تحركی و بیماری‌های قلبی و عروقی ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند، در ایران نیز بیماری‌های غیر واگیر عمدتاً ناشی از کم‌تحركی است و حدود ۵۷ درصد جمعیت بزرگسال کشورمان دچار بی‌تحركی یا کم‌تحركی هستند. باید دانست که بسیاری از بیماری‌های متابولیک و غیر واگیر در اثر بی‌تحركی بروز می‌کنند.

سازمان جهانی بهداشت بی‌تحركی را چهارمین عامل خطر مرگ و میر در جهان اعلام کرده و آن را تهدیدی جدی

برای سلامت عمومی جامعه می‌داند، موضوعی که با آمار بالای بیماری‌های قلبی و عروقی همسواست.

ورزش‌های هوازی و مقاومتی: ورزش منظم به شکل اصلی می‌تواند سلامت قلب را تضمین کند؛ ورزش‌های

هوازی و ورزش‌های مقاومتی.

ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری، ویدئو نرم و کوه‌پیمایی باعث افزایش اندام قلب، بهبود پمپاژ خون و تقویت گردش خون در بافت‌های بدن می‌شوند، در مقابل، ورزش‌های مقاومتی که شامل تمرین با وزن بدن، دمل یا باندهای کشی هستند، دیواره قلب را تقویت و قدرت پمپاژ خون را نیز افزایش می‌دهند.

مدت و شدت ورزش برای بزرگسالان: افراد بزرگسال بین ۱۸ تا ۶۴ سال باید هفته‌ای ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند، شدت ورزش باید زیر ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی باشد، به‌طوری‌که فرد بتواند هنگام

بهداشت و سلامت

📌 **پاییز فقط فصل برگ‌های**

رنگارنگ و هوای خنك نیست؛ این فصل فرصتی تازه برای تغییر ذائقه و لذت بردن از صبحانه‌هایی است که هم انرژی‌بخش باشند و هم حال‌وهوای پاییز را به خانه بیاورند. درست انتخاب کردن وعده صبحانه در این روزها، نه تنها نشاط روزانه را افزایش می‌دهد، بلکه بخشی از سبك زندگی سالم و پرانرژی را شكل می‌دهد.

مافین نان میمونی که از خمیر آماده بیسکویت تهیه می‌شود و به‌صورت تک‌نفره مناسب بچه‌هاست. اومیل شنبلیله که شب قبل آماده می‌شود و صبح تنها کافی است از یخچال بیرون آورده شود. شیرینی یبکن، تخم‌مرغ و پنیر که با خمیر فیکه درست می‌شود و به‌راحتی در مسیر مدرسه یا محل کار می‌توان آن را خورد. این دستورها نه تنها سریع‌اند بلکه تنوع طعمشان باعث می‌شود کودکان هم از صبحانه خسته نشوند.

دسرهای صبحگاهی برای جشن‌ها و مهمانی‌ها

پاییز فصل مهمانی‌های کوچک خانوادگی و دورهمی‌های دوستانه است. به همین دلیل برخی صبحانه‌ها بیشتر به دسر شباهت دارند و مناسب میزهای پرانج هستند. «اسکون کرنبیری باروکش پراق» بارنگ و طعم ترش و شیرین، جلوه‌ای خاص به میز صبحانه می‌دهد. دونات باسس کارامل شور یا رول‌های شیرین کاراملی نیز گزینه‌هایی‌اند که به‌خوبی در مهمانی‌ها درخشند.

این نوع دستورها هر چند کمی زمان‌بر تر هستند، اما برای روزهای خاص ارزش امتحان کردن دارند و می‌توانند به سستی دلپذیر در

«بی‌تحركی»، تهدیدی جدی برای سلامت قلب

ورزش صحبت کند ولی قادر به آواز خواندن نباشد.

تمرین‌های قدرتی شامل وزنه، تمرین با وزن بدن یا باندهای کشی نیز باید دو روز در هفته و غیرمتوالی انجام شود و هر جلسه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد؛ ترکیب تمرین‌های هوازی و قدرتی با این شدت و مدت، سلامت قلب و عروق، عضلات و متابولیسم بدن را بهبود می‌بخشد.

فعالیت‌های روزمره به تنهایی کافی نیست: فعالیت‌هایی مانند بالا رفتن از پله‌ها و انجام کارهای منزل قطعاً مفید هستند و گردش خون و ضریبان قلب را افزایش می‌دهند و می‌توانند عضلات را تقویت کنند، اما این فعالیت‌ها به دلیل نامنظم بودن، تأثیر کامل برنامه ورزشی منظم را ندارند.

تمرین منظم سه تا پنج جلسه در هفته می‌تواند سازگاری فیزیولوژیک بهتری ایجاد کند و تأثیر قابل توجهی بر سلامت قلب و عروق، سیستم تنفسی و کل بدن داشته باشد.

نوع و شدت ورزش:

نوع و شدت ورزش برای بیمارانی قلبی باید بر اساس وضعیت جسمانی هر فرد و با نظر متخصصین قلب و فیزیولوژی ورزشی تعیین شود؛ برای بیمارانی که عمل جراحی قلب انجام داده‌اند، توصیه می‌شود روزانه چند ست ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای تمرین متناوب با شدت پایین زیر ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی باشد تا ضریبان قلب کنترل شده، بالا برود.

همچنین ترکیبی از فعالیت‌های هوازی و مقاومتی تأثیر مثبتی بر سیستم قلبی عروقی، تنفسی و سلامت عضلات بدن دارد و نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی ایفا می‌کند و همچنین ورزش هوازی منظم می‌تواند قند خون را کنترل کرده و متابولیسم بدن را بهبود دهد.

چگونه ورزش را به یک عادت روزانه تبدیل کنیم؟

برای مقابله با بی‌تحركی، ورزش باید به شکل ساده و پایدار در سبک سلامت و زندگی روزمره جای گیرد، برنامهریزی



می‌نشست، من که فکر می‌کردم برای عشق زندگی‌م جنگیده ام، حالا متهم شده بودم به خراب کردن آیدنه‌او. مدتی بعد فهمیدم هادی گرفتار مواد مخدر «شیشه» شده است. هسان مردی که روزی برای بودن با من همه چیز را رها کرد، حالا دیگر حتی خودش را هم رها کرده بود. چشم‌هایش همیشه بی‌قرار بود، دست‌هایش می‌لرزید، اعصابش خردتر از همیشه شده بود. درگیری‌هایمان بیشتر شد.

من هر روز بیشتر احساس می‌کردم در قفسی گیر افتادم که هیچ دری ندارد. نه آرامش داشتم، نه احترام، نه حتی امنیت فقط دختر بود که نگاهم به او می‌گفت باید زنده بمانم.

حالا بعد از سال‌ها به این نقطه رسیده‌ام که دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم. می‌خواهم جدا شوم. می‌دانم خیلی‌ها مرا سرزنش می‌کنند، بی‌گونی‌اگر زندگی همسر اول هادی را خراب نمی‌کردی، این بالاها سرت نمی‌آمد. راست هم می‌گویند. اگر آن روزها من و هادی با لجاجت دنبال عشق ممنوع‌مان نمی‌رفتم، شاید امروز نه من اینقدر زخم خورده بودم، نه او اینقدر ویران بود.

گاهی شب‌ها فکر می‌کنم ما دو نفر زندگی چند نفر را خراب کردیم. زندگی همسر اول هادی، زندگی خودمان و زندگی کودکی که هیچ تقصیری ندارد، اما در میان این همه ویرانی باید بزرگ شود. این سرنوشت من است؛ سرنوشت‌زی که با عشق شروع کرده و با جدایی و پشیمانی به آخر خط رسیده است. رسیدگی به پرونده این زن جوان با دستور ویژه راهنمایی‌های تجربی سرگرد احسان سبکبار رئیس کلانتری شفاي مشهد به کارشناسان و مشاوران زبده دایره مددکاری اجتماعی سپرده شد.

انتقام، بهانه‌ای برای سرقت اموال خواهر

گروه حوادث – سرکلانتر دوم پلیس پیشگیری پایتخت از دستگیری مردی به جرم سارق طلا و جواهرات خواهرش خبر داد.

سرهنگ محمد افشار بیان کرد: بعد از مراجعه یکی از شهروندان در پی وقوع یک سرقت طلا و جواهرات به کلانتری ۱۶۲ دکن، دستگیری سارق باسارقان در دستور کار ماموران این کلانتری قرار گرفت.

سرکلانتر دوم پلیس پیشگیری پایتخت در ادامه افزود: ماموران با بررسی‌های ویژه و اقدامات فنی پلیسی، متوجه

سه‌شنبه ۸ مهر ۱۴۰۴، ۷ ربيع الثانی ۱۴۴۷، ۳۰ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۷، صفحه ۹



خانواده تبدیل شوند.

کامل نیست. در این فهرست، دستور تهیه نسخه خانگی این نوشیدنی هم قرار دارد. ترکیب قهوه داغ با پوره کدو، دارچین و خامه زده شده، تجربه‌ای است که در هر جرعه حال‌وهوای پاییز را زنده می‌کند. علاوه بر آن، می‌توان اسموتی‌های میوه‌ای یا چای‌های آدویه‌دار را نیز به فهرست نوشیدنی‌های گرم این فصل اضافه کرد. با این تفاسیر میتوان گفت پاییز، فصلی است که هر صبح آن می‌تواند با یک تجربه جدید آغاز شود. از پنکیک‌های ساده تا خوراک‌های لایه ای پرملات، از دونات‌های شیرین تا مافین‌های مغذی، این دستورها نه تنها طعم پاییز را به خانه می‌آورند، بلکه فرصتی برای دورهمی، آرامش و آغاز روزی پرانرژی فراهم می‌کنند. مهم نیست روزتان چقدر شلوغ باشد؛ کافی است یکی از این ایده‌ها را انتخاب کنید تا پاییز را در هر لقمه بچشید.

سلامت در کنار لذت

هر چند بسیاری از این دستورها پرکارلای و شیرین‌اند، اما در میانشان انتخاب‌های سالم هم وجود دارد. مافین مورنینگ گلوری با ترکیب هویج، سیب، کشمش، مغزها و آرد کامل، یکی از مغذی‌ترین گزینه‌هاست. همچنین استفاده از سیب‌زمینی شیرین در «خوراک پاییزی» نمتها رنگ زیبایی را به بشقاب می‌دهد، بلکه ارزش غذایی بیشتری هم دارد.

این تعادل میان غذاهای سالم و دسرهای خوش طعم به شما اجازه می‌دهد بدون عذاب وجدان از پاییز لذت ببرید.

نوشیدنی‌های مخصوص صبح‌های پاییزی

هیچ گزارشی درباره صبحانه‌های پاییزی بدون اشاره به «لاته کدو»



مشخص، داشتن یک همراه یا هم‌تیمی و انتخاب فضای مناسب مانند پارک، باشگاه یا محیط طبیعی می‌تواند انگیزه را افزایش دهد. پیشنهاد می‌شود برنامه هفتگی شامل تنوع تمرین‌ها باشد؛ از کوه‌پیمایی و پیاده‌روی تا تمرین وزنه و شنا، به طوری که تمرین مستمر و علمی تبدیل شود.

نتیجه‌گیری: اگرچه ژنتیک و سایر عوامل می‌توانند در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نقش داشته باشند، اما ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌تواند تأثیر بی‌تحركی را کاهش داده و ریسک مرگ و میر و بیماری‌های غیر واگیر از جمله بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

*** دکتر محسن داودی – متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی**

پسر عصبانی که به زندگی پدر و مادرش پایان داد!

گروه حوادث – پسر عصبانی که در یک چشم بر هم زدن پدر و مادرش را با چاقو به قتل رسانده و متواری شده بود با تلاش پلیس ملارد دستگیر شد.

چند روز پیش در جریان درگیری خونین در یکی از خانه‌های مسکونی ملارد گشت کلانتری محل خیلی زود در محل درگیری حضور یافت و وقتی وارد خانه شدو با جسد غرق در خون زن و شوهری حدود ۶۰ ساله روبرو شدند.

بازپرس کشیک قتل بلافاصله خودش را به صحنه جنایت رساند و در نخستین کام‌دستور داد جسد و مقتول به پزشکی قانونی منتقل شوآنگاه تیم ویژه ای از کارآگاهان جنایی برای کشف راز این جنایت تحقیقات خود را شروع کردند.

نخستین تحقیقات نشان می‌داد که پسر خانواده پس از مشاجره پسر و صدا از خانه گریخته است و این تنها سر نخ مهمی بود که می‌توانست راز این جنایت تمام‌دهنده را بر ملا کند. به دستور بازپرس پسر خانواده بعنوان تنها مظنون این پرونده تحت تعقیب پلیس قرار گرفت. سرانجام با تلاش کارآگاهان جنایی پسر خانواده در همان حوالی ملارد دستگیر شد و پس از انتقال به اداره پلیس در نخستین بازجویی به جنایت خود اعتراف کرد. پسر ۲۸ساله که به گفته پلیس سابقه اختلالات روانی و عدم کنترل خشم داشته است در اظهاراتش مدعی شد که در جریان مشاجره خانوادگی که با پدر و مادر داشت نتوانستم خودم را کنترل کنم خون جلوی چشمانم را گرفت و به پدر باین‌بار در یک چشم بر هم زدن آنها را با چاقو به قتل رساندم و بعد فرار کردم و بعد از اینکه فهمیدم چه کار کردم به شدت پشیمان شدم من در آن لحظه اصلا نمی‌دانستم چه کار می‌کنم و حالا خودم را مستحق مرگ می‌دانم.

سرهنگ کیانوش نورمحمدی در مانده انتظامی ملارد درباره‌ی این پرونده جنایی گفت: در پی وقوع ۴ قهره قتل عمد، بررسی موضوع به صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان پلیس آگاهی قرار گرفت.

ماسوران انتظامی با انجام اقدامات فنی و با هماهنگی قضائی مخفیگاه متهم را شناسائی و با حضور به موقع قاتل را در سراسیاب ملارد دستگیر کردند.

سرهنگ نورمحمدی با بیان اینکه متهم در بازجویی‌های پلیس به قتل پدر و مادر خود اعتراف کرد، بیان داشت: متهم در بازجویی‌های پلیس،

شدند، سارق اشراق کامل نسبت به منزل و تردد شاکیه داشت که این علت اصلی سبب شد تا برادر شاکیه که با وی

اختلاف مالی و خانوادگی داشت مورد ظن ماموران قرار گرفت.

وی اظهار داشت: باهماهنگی از سوی مرجع قضائی، مظنون بازداشت و به کلانتری منتقل شد که علیرغم اتهام وارده در نهایت به جرم خودمینی بر سرقت از خواهرش اعتراف کرد و اظهار داشت که به خاطر مشکلات مالی و همچنین اختلاف خانوادگی با وی اقدام به سرقت طلا و جواهرات کرده تا به این ترتیب از وی انتقال گرفته باشد.



سوء استفاده از سیستم حمایت از کودک، ترساندن طرف مقابل برای اینکه یک مدرک قانونی یا مالی را امضاء کند و بدین ترتیب بدھکار شود، بزور از کسی پول خواستن، مانع از انجام امور دینی طرف مقابل شدن یا وادار کردن وی به پذیرش دین و مذهب جدید

آسیب جسمی رساندن یا تهدید به انجام آن نسبت به دوستان و نزدیکان شامل فرزندان.

آسیب جسمی رساندن به حیوانات خانگی یا تهدید به انجام آن

سوء استفاده از قانون مثل سوء استفاده از قانون خانواده برای ترساندن، استعمار، یا تضعیف دیگران

سوء استفاده کنندگان از روش‌های مختلف که در هر رابطه منحصر به فرد است برای القاء کنترل خود بر دیگران استفاده می‌کنند. در برخی از روابط، ندادن دارو به فرد بیمار نیز نوعی رفتار کنترل آمیز بشمار می‌رود. رفتارهای سودجویانه نظیر تهدید به خودکشی یا آسیب زدن به خود در صورتیکه طرف مقابل بخواهد به یک رابطه پایان دهد نیز نوعی رفتار کنترل آمیز محسوب می‌شود. در مواقعی که یک زن معلول، متکی به کمک یا مراقبت شخص دیگر است، خودداری از ادامه مراقبت یا سوء استفاده از این امر به طریقی که نوعی رفتار کنترلی بر وی ایجاد کند نیز سوء استفاده در رابطه به حساب می‌آید. کوه‌تاهی در مراقبت با نادیده گرفتن نوزاد یا شیر ندادن به او بنوعی خشونت خانوادگی می باشد.

حال سوال این است اگر افرادی در خانواده دچار چنین خشونت های هستند باید چه کار کنیم ؟پاسخ این سوال این است که باید از مشاوران و واثناسان مدد گرفت تا خدای نکرده شاهد حوادث و رخداد های تلخ مثل این جنایت نباشیم نباید اینگونه بیمارانی را به حال خود رها کرد .

این مقام انتظامی اضافه کرد: متهم پس از تکمیل پرونده راهی دادسرا و متعاقبا اموال مسروقه پس از صور تجلیسه به مالباخته بازپس داده شد.

سرهنگ افشار به شهروندان توصیه نمود: با ارتقای سیستم امنیتی اماکن خصوصی با نصب دوربین‌های مدار بسته و دزدگیر، امکان سرقت را به حداقل برسانند و در صورت وقوع سرقت و مشاهده موارد مشکوک، بلافاصله با مراجعه حضوری و یا تماس با پلیس ۱۱۰، آن را گزارش کنند.

