



📌 با هر جرعه دمنوش‌های پاییزی،

کرمای دل‌چسب و نیروی طبیعی
را به خود هدیه دهید.

۷ دمنوش پاییزی برای تقویت سیستم ایمنی و رفع خستگی

و به کاهش استرس، رفع تنش‌های عصبی و ایجاد حس آرامش کمک می‌کند. لیموعمانی نیز باطعمه ملایم و کمی ترش طبع گرمی به دمنوش می‌بخشد و علاوه بر ایجادطعمی دلنشین، به تقویت سیستم ایمنی و بهبود هضم نیز کمک می‌کند.

برای تهیه این دمنوش، مقداری گل گاوزبان را با یک یا دو تکه لیموعمانی در آب جوش بریزید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. افزودن یک قاشق‌عسل به این دمنوش، طعم آن را دلپذیرتر کرده و خواص آرامش‌بخش آن را تقویت می‌کند. این دمنوش با ترکیب طعم ملایم و عطر دلنشین خود، گزینه‌ای عالی برای پایان روز است و به شما کمک می‌کند تا با آرامش بیشتری به خواب بروید.

دمنوش بابونه و عسل

دمنوش بابونه و عسل یکی از بهترین انتخاب‌ها برای تقویت سیستم ایمنی و ایجاد آرامش در فصل پاییز است. بابونه به خاطر خواص ضدالتهابی و تسکین‌دهنده‌اش شایسته نام است و می‌تواند به کاهش اضطراب، بهبود خواب و آرامش عمومی کمک کند. ترکیب این گیاه با عسل، علاوه بر ایجاد طعمی شیرین و ملایم، به تقویت بدن در برابر سرماخوردگی‌ها و آلرژی‌های فصلی نیز کمک می‌کند. برای تهیه این دمنوش، یک قاشق گل بابونه خشک را در آب جوش بریزید و بگذارید تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. پس از آن، مقداری عسل به آن اضافه کنید تا طعمی ملایم و شیرین به دست آید. این دمنوش با خاصیت آرامش‌بخش خود، بهترین گزینه برای عصرهای پاییزی است و به شما کمک می‌کند که استرس روز را کاهش داده و با احساسی بهتر روز خود را به پایان برسانید.

قاشق‌عسل با چند قطره گلاب به این ترکیب اضافه کنید تا دمنوشی با طعم و عطر فوق‌العاده داشته باشید. این دمنوش نه تنها برای رفع خستگی بسیار مناسب است، بلکه با اثرات مثبتی که بر روی ذهن و بدن دارد، انرژی‌بخش و نشاط‌آور است.

دمنوش چای سبز و لیمو و نعناع

دمنوش چای سبز با لیمو و نعناع یکی از بهترین انتخاب‌ها برای پاکسازی بدن و افزایش انرژی در فصل پاییز است. چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است که به دفع سموم بدن و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، و این خاصیت برای مقابله با بیماری‌های فصلی اهمیت زیادی دارد. ترکیب لیمو با ویتامین C فراوان خود، سیستم ایمنی را تقویت کرده و حس شادابی به بدن می‌بخشد. همچنین نعناع باطعمه خنک و خاصیت ضدالتهابی، باعث آرامش دستگاه گوارش و رفع خستگی ذهنی می‌شود.

برای تهیه این دمنوش، یک قاشق چای سبز را در آب جوش دم کرده و سپس چند برش لیموی تازه و چند برگ نعناع به آن اضافه کنید. اگر تمایل دارید، می‌توانید مقداری عسل برای شیرینی ملایم و طعم دلچسب به آن اضافه کنید. این ترکیب علاوه بر طراوت‌بخشی، به تسکین ذهن و تجدید انرژی کمک می‌کند. و برای صبح‌ها و بعدازظهرهای پاییزی بسیار مناسب است.

دمنوش گل گاوزبان و لیموعمانی

دمنوش گل گاوزبان و لیموعمانی یکی از دمنوش‌های آرامش‌بخش و ضد استرس است که برای شب‌های سرد پاییزی بسیار مناسب است. گل گاوزبان به‌خاطر خواص آرامش‌بخش خود معروف است

آرام‌بخش است که برای عصرهای پاییزی انتخابی عالی به شمار می‌آید. به، میوای سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C است که با تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد گوارش، به حفظ سلامتی در فصل پاییز کمک می‌کند. از طرف دیگر، گل محمدی به دلیل عطر ملایم و خاصیت آرام‌بخش خود، تأثیر مثبتی در کاهش استرس و بهبود خلق‌و‌خود دارد.

برای تهیه این دمنوش، می‌توانید چند تکه به خشک یا تازه را با گلبرگ‌های خشک گل محمدی در آب جوش قرار دهید و اجازه دهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. اضافه کردن مقداری عسل یا یک چوب‌دارچین به دمنوش، طعمی شیرین‌تر و دلچسب‌تر به آن می‌دهد. این ترکیب با رایحه دلپذیر و طعم لطیف خود، لحظات دلنشینی را برایتان به ارمغان می‌آورد و باعث ایجاد آرامش و رفع خستگی روزانه می‌شود.

دمنوش هل و زعفران

دمنوش زعفران و هل، ترکیبی منحصربه‌فرد با عطر و طعم گرم و آرامش‌بخش است که برای روزهای کوتاه و سرد پاییز گزینه‌ای ایده‌آل به شمار می‌آید. زعفران با خاصیت‌شادی‌بخشی و تأثیر مثبت بر خلق‌و‌خو، و به کاهش خستگی و افزایش انرژی کمک می‌کند و در روزهای ابری پاییز حس نشاط و شادابی را به همراه می‌آورد. از سوی دیگر، هل با عطر قوی و خاصیت ضد التهابی، تقویت‌کننده دستگاه گوارش و کاهش‌دهنده استرس است.

برای تهیه این دمنوش، چند رشته زعفران را و یک یا دو دانه هل را در آب جوش قرار دهید و بگذارید ۷ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. می‌توانید یک

یک‌چوب‌دارچین را در آب جوش قرار دهید و بگذارید چند دقیقه دم بکشد. افزودن یک قاشق‌عسل به این ترکیب، شیرینی ملایم و طبیعی به دمنوش می‌بخشد و لذت نوشیدن آن را چند برابر می‌کند. این دمنوش علاوه بر گرم‌بخشی، حس آرامش و نشاط را در شب‌های پاییزی به شما هدیه می‌دهد و گزینه‌ای عالی برای رفع خستگی روز است.

دمنوش زنجبیل لیمو

دمنوش زنجبیل و لیمو، گزینه‌ای ایده‌آل برای روزهای خنک پاییز است که به دلیل خواص ضدالتهابی و تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی، به پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا کمک می‌کند. زنجبیل با خاصیت گرم‌بخشی و بهبود گردش خون، بدن را در برابر سرما محافظت کرده و همچنین در کاهش علائم گوارشی و التهابات نیز موثر است. از سوی دیگر، لیمو سرشار از ویتامین C است که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد و بدن را در برابر عفونت‌های فصلی مقاوم می‌سازد.

برای تهیه این دمنوش، یک تکه زنجبیل تازه را به صورت برش‌های نازک درآورده و با چند برش لیموی تازه در آب جوش قرار دهید. پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه که دمنوش دم کشید، می‌توانید یک قاشق عسل به آن اضافه کنید تا طعم شیرین و دلنشین‌تری پیدا کند. این دمنوش نه تنها طعم تندو ملایمی دارد، بلکه انرژی‌بخش بوده و گزینه‌ای مناسب برای صبح‌ها و بعدازظهرهای پاییزی است.

دمنوش به و گل محمدی

دمنوش به و گل محمدی ترکیبی ملایم، خوش‌عطر و بسیار

گروه بهداشت و سلامت – پاییز فصلی است که با خنک شدن هوا، برگ‌های رنگارنگ و باران‌های دلچسب، حس و حال خاصی به همراه می‌آورد. در این فصل، تمایل به نوشیدنی‌های گرم و آرام‌بخش بیشتر می‌شود و دمنوش‌های گیاهی گزینه‌ای عالی برای ایجاد گرم‌ا و آرامش در روزهای سرد پاییزی هستند. یکی از مواردی که می‌تواند به آرامش بیشتر کمک کند، استفاده از دمنوش‌های ترکیبی با خواص تقویت‌سیستم ایمنی و انرژی‌بخشی است.

با فرارسیدن پاییز، تغییرات آب و هوایی و سردی هوا، باعث می‌شود تا بدن نیاز به مر اقب‌ت بیشتری داشته باشد. اگرچه در فصل تابستان نوشیدنی‌های تابستانی خنک و فرح‌بخش محبوبیت داشتند، در این فصل، نوشیدنی‌های گرم بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند. همچنین با توجه به اینکه در این فصل احتمال ابتلا به سرماخوردگی بیشتر است، استفاده از دمنوش‌های گیاهی با خواص ضد التهابی و تقویتی، به حفظ سلامت کمک می‌کند.

دمنوش سیب و دارچین

دمنوش دارچین و سیب یکی از محبوب‌ترین ترکیبات پاییزی است که علاوه بر طعم و عطر فوق‌العاده، خواص بسیاری نیز دارد. این دمنوش به دلیل داشتن دارچین، به گرم شدن بدن در هوای سرد پاییز کمک می‌کند و همچنین خاصیت ضدالتهابی و تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی دارد. سیب نیز با دارا بودن فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها به بهبود هضم و تقویت سلامت قلب کمک می‌کند.

برای تهیه این دمنوش، می‌توانید چند تکه سیب خشک یا تازه و

آیا رژیم کتوژنیک

می تواند به درمان

افسردگی کمک کند؟

گروه بهداشت و سلامت – یک مطالعه آزمایشی در مقیاس کوچک نشان می‌دهد که رژیم غذایی «کتوژنیک» ممکن است به افراد مبتلا به افسردگی کمک کند.

محققان گزارش دادند که علائم افسردگی در بین گروه کوچکی از دانشجویان دانشگاه که حداقل به مدت ۱۰ هفته رژیم کتوژنیک را دنبال کردند، حدود ۷۰ درصد کاهش یافت.

«جف ولک»، محقق ارشد و استاد علوم انسانی در دانشگاه ایالتی اوهایو، گفت: «هنوز تحقیقات علمی بیشتری برای انجام دادن وجود دارد، اما گسترش دسترسی به یک رژیم کتوژنیک با فرمول مناسب به عنوان مکمل در مان افسردگی چیزی است که باید در مورد آن فکر کرد.»

طبق گفته کلینیک کلینولد، رژیم‌های کتوژنیک بر جایگزینی کربوهیدرات‌ها با چربی‌ها تمرکز دارند، به طوری که بدن به جای قند خون، چربی را برای سوخت می‌سوزاند.

کتو‌ها اسیدهای تأمین‌کننده انرژی هستند که توسط چربی آزاد می‌شوند و بدن مغز شروع به استفاده از آنها به عنوان سوخت به عنوان جایگزینی برای گلوکز می‌کند. وقتی بدن با استفاده

اخبار حوادث

قتل همسر با بادکنک تولد خبرساز شد!

گروه حوادث – مرد جوانی در جریان درگیری با همسرش، او را با بادکنک تولد فرزندانش خفه کرد!

مرد جوانی که صبح روز بعد از جشن تولد فرزندش، همسرش را کشته بود، در حالی در دادگاه محاکمه میشود که اولیای دم برای وی حکم قصاص خواسته‌اند. این مرد، دو شبانه‌روز جسد همسرش را زیر تخت فرزندانش پنهان کرده بود.

رسیدگی به این پرونده از اردیبهشت‌ماه سال جاری با شکایت مرد جوانی آغاز شد. این مرد جوان که به پلیس آگاهی تهران رفته بود، از ناپدیدشدن همسرش خبر داد و گفت: «من و همسرم لیلان، سال‌هاست که از دواج کرده‌ایم و دو فرزند داریم. دیروز همراه فرزندمان از خانه بیرون رفتیم و وقتی برگشتیم، همسر در خانه نبود. گمان کردم برای خرید از خانه خارج شده اما هرچه صبر کردم، برنگشت. چند ساعت بعد هم گوشی‌اش خاموش شده و من نگران او هستم.»

ردیابی زن جوان

با این شکایت تلاش برای اشفای راز ناهای‌شدن زن جوان آغاز شد و کارآگاهان تحقیقات خود را برابری یافتن ردی از لیلان کردند. در اولین قدم از تحقیقات برای پیدا کردن سر‌نخ، دو فرزند خردسال لیلان تحت تحقیقات قرار گرفتند. یکی از آنها در اظهارات ابتدایی خود به ماورائ گفت: «شب قبل از گمشدن مادرمان، جشن تولد من بود و ما در خانه‌مان تعداد زیادی مهمان داشتیم. آن شب خیلی به ما خوش گذشت و من روز بعد موقع برگشت از مدرسه ذوق‌بازی کردن با کادوهایم را داشتم و با عجله به خانه آمدم اما وقتی به خانه آمدم مادرمان در خانه نبود.» این دو کودک از گمشدن مادرشان بی‌تاب بودند و به شدت بی‌قراری می‌کردند تا حدی که پدرشان می‌گفت هر شب به‌خاطر دلنگنی برای مادرشان اشک می‌ریزند و آرام نمی‌شوند.

اولین سرخ

در مرحله بعدی از تحقیقات کارآگاهان پلیس خانواده لیلان تحت بازجویی قرار گرفتند. در این میان اظهارات مادر و خواهر لیلان، سرخ تازهای به پلیس داد. آنها گفتند، لیلان و همسرش، از مدت‌ها قبل با هم اختلاف داشتند و شب قبل از ناپدیدشدن زن جوان که جشن تولد یکی از فرزندان آنها بود، شاهد بگوگمو میان این زوج بودند. با اظهارات خانواده لیلان، مشهوره لیلان به نام داوود بازداشت شد و در حالی که در ابتدا سعی داشت از بیان حقیقت طفره ب‌رود، سرانجام به دلیل ضدتقاضی کوی‌های خود در بن‌بست اطلاعاتی قرار گرفت و مجبور به پرده‌برداری از جنایت هولناک شد. متهم که سرانجام لب به بیان حقیقت گشود، به قتل همسرش و دفن جسد او در بیابان‌های شرق تهران اعتراف کرد.



اعتراف به جنایت خانوادگی

داوود در تشریح جزئیات ماجرا گفت: «من و همسرم از مدت‌ها قبل با هم اختلاف داشتیم و به‌خاطر مسائل پیش پا افتاده هم با هم اختلاف نظر پیدا می‌کردیم که همین به دلخوری تبدیل می‌شد و جر و بحث‌های دنباله‌دار که این اختلافات، ریشه‌دار شده و هر دو ما را خسته کرده بود.»

متهم در ادامه گفت: «شب قبل از حادثه، جشن تولد یکی از فرزندان‌مان بود. آن شب به‌خاطر پذیرایی از مهمانان با هم اختلاف پیدا کردیم و گداشته بار دگر بین من و همسرم سر‌باز کرد و هر دوی ما به شدت هنگام مهمانی طوری بود که به گمانم تعدادی از مهمان‌ها از جمله جنایت‌خانوادگی‌ب‌زنم.

متهم در ادامه درمورد روز جنایت گفت: «فردای روز جشن وقتی بچه‌ها به مدرسه رفتند، بار دیگر با هم درگیر شدیم. بحث‌های شب گذشته بار دیگر بین من و همسرم سر‌باز کرد و هر دوی ما به شدت ناراحت بودیم. هنوز وسایل تولد و تزئینات جشن را از در و دیوار خانه جمع نکرده بودیم. در همان حین، من که عصبانی شده بودم، در یک لحظه پند یکی از بادکنک‌ها را دور کردن همسرم پیچیدم و وقتی به خود آمدم که همسر خفه شده بود و دیگر نفس نمی‌کشید.»

جاسازی جسد زیر تخت فرزندان

متهم ادامه داد: «من ترسیده بودم و می‌دانستم تا ساعتی دیگر بچه‌هایم از مدرسه به خانه برمی‌گردند. خیلی هول شده بودم و می‌خواستم هر طور شده کاری کنم که بچه‌هایم متوجه مرگ مادرشان نشوند. به همین‌خاطر جسد همسرم را زیر تخت بچه‌ها پنهان کردم. وقتی آنها‌از مدرسه به‌خانه برگشتند، با فاصله‌سر‌اغ مادرشان را گرفتند. من هم به دروغ گفتم مادرشان قهر کرده و از خانه بیرون رفته است.»

متهم ادامه داد: «دو شبانه‌روز جسد لیلان زیر تخت بچه‌هایم بود. اصلا نمی‌دانستم باید چه کار کنم. در دو شبانه‌روزی که جسد همسرم زیر تخت بود، بچه‌هایم روی همان تخت می‌خوابیدند و تا صبح گریه می‌کردند و دلنگن مادرشان بودند. روز سوم وقتی آنها به مدرسه رفتند، خوردوری یکی از دوستانم را امانت گرفتم و جسد پتویچ را در صندوق عقب ماشین گذاشتم و به منطقه‌ای در شرق تهران بردم و دفن کردم.»

به دنبال اعترافات این مرد، متهم به بازسازی صحنه جرم پرداخت و پرونده‌اش با صدور کیفرخواست به شعبه‌دهم دادگاه کیفری یک استان تهران فر ستاده شد تا به جرم او رسیدگی شود. این در حالی است که اولیای دم برای متهم حکم قصاص خواست‌اند.

از دواجم هیجانی بود، طلاق می‌خواهم

از دواجمان از ابتدا اشتباه بود. ما نباید با هم ازدواج می‌کردیم. واقعا هیجانی تصمیم گرفتیم. این درست نبود. آرمان از نظر من پسر جذابی بود. نمی‌خواست‌م او را از دست بدهم. ولی اشتباه کردم.

❖ چرا فکر می‌کنی اشتباه کردی؟

چون ما اصلا هیچ جوړه به هم نمی‌خوریم. ما حتی نتوانستیم سر اینکه و عده‌های غداًیی چطور باشند کنار بیاییم. چه برسد به مسائل

پیچیده‌دیگر.

❖ از مشکلات تان بگو.

مثلا اینکه من ماهی دو بار نور می‌ردم. بعضی توره‌ا نفرادی بود. بیشتتر وقت‌ها خانه نبودم. تعطیلات هم خانه نبودم. اصلا سبک زندگی و دوستانم با آرمان فرق داشت. در این زندگی هم من اذیت می‌شدم هم آرمان.

قتل دو خواهر و پدر بخاطر اجاره خانه

خواهر اتم او را تهدید به بیرون کردن از خانه کرد. در حالی او ادامه داد: چند ساعت بعد، دو خواهرم از من خواستند برای ماندن در خانه اجاره آن را ماهانه پرداخت کنم. خیلی عصبانی شده بودم. همان‌جا جست‌وجو، اسکلت پدر ۸۶ ساله و دختران ۴۵ و ۴۱ ساله را در فاصله تقریباً ۵۰۰ متری از یکدیگر پیدا کردند که قربانی جنایت شده بودند.

کارآگاهان اداره چهارم پلیس آگاهی خیلی زود با اقدامات فنی و مخابراتی، تردد خودروی متهم را در حوالی خیابان دروازه دولت ردیابی کردند و متوجه شدند که او اکنون در مقابل بیمارستان امیراعلم حضور دارد. تیم پلیسی در آخرین گام، به‌صورت نامحسوس به سمت بیمارستان موردنظر رفت و سپس از تعقیب و مراقبت‌های دقیق، هیرمان را در یک عملیات ضربتی به‌دام انداختند.

متهم پس از انتقال به اداره پلیس آگاهی خیلی زود هدف‌بازجویی قرار گرفت و پس از اعتراف به قتل، ماجرا را این‌طور توضیح داد: چند روز قبل از حادثه، پدرم به محضر رفت و خانه ۲۰۰ متری ونلجک که تنها دارای خانواده بود را به نام دو خواهرم، در پس از اینکه ماجرا ارفع‌میدم، موضوع را با پدرم در میان گذاشتم اما او مدعی شد که چنین چیزی صحت ندارد و در محضر تمام خانه را به نام آنها نداده‌است. مرد جنایتکار گفت: با هم به محضر رفتیم، اما پدرم متعلق شدو متهم جهت روشن شدن پرونده در اختیار اداره‌دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت. همچنین این پرونده در شعبه‌دهم دادرسی جنایی تهران در حال رسیدگی قضایی است.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲