

بهبود سریع سرماخوردگی با مراقبت‌های خانگی

بیماری سرماخوردگی هرچند در فصول پاییز و زمستان معمول و رایج است، اما چرخه مشخصی دارد و با رعایت نکات ساده می‌توان شدت علائم را کاهش داده و روند بهبودی را تسریع کرد. تصور کنید یک صبح سرد بپایز؛ کودک شما با دستمال به بینی می‌زند و صدای عطسه‌های پشت سر هم اتاق را پر می‌کند. این صحنه روزمره، فرصتی برای آموزش روش‌های مراقبتی و پیشگیری از ابتلا و انتشار ویروس است.

سرماخوردگی چرخه‌ای طبیعی از مراحل مختلف را طی می‌کند که شناخت آن به کنترل بهتر علائم کمک می‌کند. پس از ورود ویروس به بدن، مرحله نهفتگی آغاز می‌شود و طی دو تا سه روز ویروس بدون علائم قابل مشاهده تکثیر می‌شود. سپس مرحله علائم اولیه با خستگی، گلودرد و عطسه شروع می‌شود و بدن برای مقابله فعال با ویروس آماده می‌گردد. در روزهای چهارم تا هفتم، علائم به اوج خود می‌رسند؛ سرفه، گرفتگی بینی، تب خفیف و بدن‌زدن بیشترین شدت را دارند. نهایتاً با آغاز مرحله بهبودی در روزهای پایانی، این نشانه‌ها کاهش می‌یابند و فرد به تدریج احساس انرژی و سلامتی بیشتری پیدای می‌کند.

علائم سرماخوردگی معمولاً خفیف اما آزاردهنده‌اند و ششامل آبریزش بینی، گلودرد، تب سبک، بدن‌زد، ضعف عمومی و کاهش اشتها می‌شوند. این نشانه‌ها طی هفت تا ده روز به مرور کاهش یافته و با مراقبت‌های خانگی همچون نوشیدن مایعات گرم، استراحت کافی و حفظ رطوبت هوا، می‌توان دوره بیماری را کوتاه‌تر و سبک‌تر کرد. در افراد آسیب‌پذیر مانند کودکان، سالمندان یا بیماران با سیستم ایمنی ضعیف، علائم ممکن است شدیدتر و طولانی‌تر باشند، بنابراین توجه بیشتر و مراقبت دقیق‌تر ضروری است.

یک متخصص فیزیولوژی ورزش مطرح کرد:

ورزش، موتور تنظیم‌کننده متابولیسم دیابت

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص فیزیولوژی ورزش با اشاره به اهمیت مدیریت غیردروبی دیابت نوع ۲ گفت: فعالیت بدنی عاملی تعیین‌کننده در بازگرداندن تعادل متابولیک بدن بیماران است و موتور تنظیم‌کننده متابولیسم دیابت به‌شمار می‌رود.

محسن محمدنیا احمدی با تشریح مکانیزم‌های اثر گذاری ورزش بر فیزیولوژی دیابتی‌ها، بر لزوم یک برنامه تمرینی هدفمند تأکید و اظهار کرد: مهم‌ترین دستاورد ورزش در این بیماران، بهبود چشمگیر حساسیت به انسولین است. تمرینات پوییز هوازی استقامتی و قدرتی باعث می‌شوند که جذب گلوکز توسط عضلات فعال بدون نیاز به انسولین افزایش یابد و در نتیجه، مقاومت محیطی به این هورمون کاهش یابد. این فرآیند مستقیماً به کاهش سطح HbA1c و کنترل بلندمدت قند خون منجر می‌شود. وی افزود: تأثیرات ورزش فراتر از کنترل گلوکز است و شامل بهبود سلامت قلبی-عروقی نیز می‌شود؛ زیرا فعالیت منظم به‌طور هم‌زمان فشارخون و سطوح نامطلوب چربی‌های خون را تعدیل می‌کند و در مدیریت وزن که عاملی کلیدی در دیابت نوع ۲ است، نقشی اساسی ایفا می‌کند.

این متخصص فیزیولوژی ورزش درباره انتخاب نوع تمرین، رویکرد چندوجهی را توصیه و اظهار کرد: تمرینات هوازی مانند دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی سریع، ستون فقرات این برنامه هستند؛ زیرا بر ظرفیت قلبی-عروقی بیشترین تأثیر را دارند. با این حال، افزودن تمرینات مقاومتی برای تقویت توده عضلانی و افزایش مسیرهای مصرف گلوکز ضروری است. همچنین، رویکرد نوین تمرینات تناوبی شدید یا HIIT نیز به دلیل کارایی بالا در مدت زمان کوتاه، مورد توجه قرار گرفته است.

اخبار حوادث

جنایت در هتل چگونه رقم خورد؟!

گروه حوادث – مرد عربستانی که یک ایرانی را وارد کردن ضربات چاقو به قتل رسانده است در جلسه دادگاه با درخواست حکم قصاص از سوی اولیای دم روبرو بود.

متهم فروردین سال گذشته در یک هتل در تهران مرد ۹۰ساله ایرانی را با ۹ضربه چاقو به قتل رسانده است.

گزارش این درگیری خونین توسط کارمندان هتلی در جنوب تهران به مأموران داده شد. آنها گفتند دو مسافر دعوا کردند و یکی از آنها به شدت مجروح شد. ساعت مرد مجروح به بیمارستان منتقل و تحقیقات از مسئولان هتل و منتهب آغاز شد. در همان ابتدا مشخص شد متهم مرد ۳۱ساله و تبعه کشور عربستان است که مدتی قبل به ایران آمده است. ساعاتی بعد خبر رسید مرد ایرانی جانش را از دست داده است. مرد عربستانی به قتل اعتراف کرد و با صدور کیفرخواست پرونده برای رسیدگی به شعبه ۹دادگاه کیفری استان تهران فرستاده شد. در جلسه رسیدگی نماینده دادستان کیفرخواست علیه متهم را خواند. او گفت: ۱۵فروردین سال گذشته خبر درگیری خونین به مأموران داده شد. ساعاتی بعد خبر رسید مرد ایرانی را به حسن مجتبی جانش را از دست داده است. با توجه به اینکه تعطیلات بود و امکان دسترسی سریع به مترجم وجود نداشت، بازپرس شکیب از طریق گوگل ترنسلیت از متهم بازجویی کرد. او گفت مبلغ صد دلار به مقتول داده بود تا از ورایال دریافت کند. اما مقتول پول را به او پس نداد. متهم روز حادثه برای حل اختلاف به اتاق مقتول رفت، با او درگیر شد و با وارد کردن ۹ضربه چاقو جان او را گرفت. خانمی که مسئول اجرایی محل است و در محل حادثه حضور داشت، به بازپرس گفته است: من متوجه اختلاف دو مسافر شدم. از مرد عربستانی پرسیدم چه شده است. او گفت صد دلار پیش مرد ایرانی دارد و او را می‌زند. من گفتم درگیری راه نینداز. من پول تو را می‌دهم. قبول نکرد و گفت که تو دخالت نکن. من مرد ایرانی صحبت کردم. او گفت مرد عربستانی حرف بی‌شرمانه زده و درگیری مابه این خاطر است. دروغ می‌گوید که صد دلار پیش من دارد.

به گفته نماینده دادستان، این زن به بازپرس گفته است: من روز حادثه متوجه شدم متهم با سرعت زیاد به سمت اتاق مقتول می‌رود. به آنپزش مجموعه گفتم سریع خودش را برساند. او نزدیک‌تر از من بود. خودم هم بلافاصله رفتم. دیدم مرد عربستانی وارد اتاق مرد ایرانی شده و روی تخت با چاقو او را می‌زند. به زور مرد عربستانی را از روی مرد ایرانی بلند کردم. می‌خواست فرار کند که مانع شدیم و به پلیس و آمبولانس زنگ زدیم.

نماینده دادستان گفت: تحقیقات نشان داده مرد عربستانی حین وارد کردن ضربات به مرد ایرانی دست خودش هم زخمی شده و خراش‌هایی که روی گلوئی مرد عربستانی بوده از سسوی مرد ایرانی وارد شده است. مرد ایرانی قصد داشته از خودش دفاع کند. متهم تکسین شرکت آرامکو عربستان بود. او چهار فرزند دارد و از همسر جدا شده است. من به عنوان نماینده دادستان درخواست رسیدگی به این پرونده با توجه به مدارک موجود و درخواست اولیای دم دارم. در ادامه فرزندان مقتول که در دادگاه حضور داشتند، برای متهم درخواست قصاص کردند. پسر مقتول گفت: این مرد به پدر من گفته بود برایش کاری نایسند انجام بدهد. پدر من غیرتی نشده بود. سر این مساله با هم اختلاف داشتند. صد دلار مگر

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت - **پلت عطر سه ناگهانی، آبریزش بینی و خستگی همگی از نشانه‌های سرماخوردگی هرچند خفیف هستند، اما همین علائم کم می‌تواند روز شما و خانواده‌تان را مختل کند. خوشبختانه با چند راهکار ساده و مراقبت روزمره می‌توان علائم را کاهش داد و روند بهبودی را سرعت بخشید.**

روش‌های سنتی مؤثر برای کاهش التهاب گلو محسوب می‌شود. در نهایت باید یادآور شد که آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان سرماخوردگی هیچ تأثیری ندارند، زیرا این بیماری منشأ ویروسی دارد و داروهای ضدباکتری تنها برای عفونت‌های باکتریایی کاربرد دارند. تمرکز بر تقویت سیستم ایمنی، استراحت، تغذیه مناسب و رعایت بهداشت فردی بهترین و ایمن‌ترین راه برای بهبودی سریع و پیشگیری از عوارض احتمالی است.

نکات پیشگیری و مراقبت روزمره

برای حفظ سلامتی و کاهش چشمگیر احتمال ابتلا یا انتقال ویروس‌های سرماخوردگی، اتخاذ یک روتین مراقبتی روزانه ساده اما مستمر ضروری است. مهم‌ترین و مؤثرترین اقدام، شست‌وشوی منظم دست‌ها با آب و صابون برای حداقل ۲۰ثانیه است؛ زیرا باید از داخل آرنج یا دستمال کاغذی استفاده کرد. استفاده از دستمال مخطای بینی، چشم و دهان هستند. این عادت ساده، سد دفاعی اصلی در برابر میکروب‌ها محسوب می‌شود. در کنار بهداشت دست، باید به نحوه صحیح دفع ترشحات تنفسی توجه ویژه داشت. هنگام عطسه یا سرفه، به‌جای استفاده از دست‌ها، باید از داخل آرنج یا دستمال کاغذی استفاده کرد. استفاده از دستمال کاغذی باید بلافاصله و با انداختن آن در سطل زباله و سپس شستن دست‌ها دنبال شود تا از آلوده شدن مجدد سطوح جلوگیری شود. این اقدام به‌طور مؤثری مانع از پاشش قطرات آلوده در هوا و روی

گروه بهداشت و سلامت – استرس و فشار عصبی عوارض جبران‌ناپذیری دارند

عصبی عوارض جبران‌ناپذیری دارند همچنین علائمی وجود دارد که به شما برای تشخیص شدت فشار عصبی و جلوگیری از آن کمک می‌کند.

تحمل شرایط سخت و استرس زا اصلا کار راحتی نیست. یعنی نمی‌توانید یک جاب‌شویی و بی‌تفاوت باشید و اجازه دهید تا این شرایط سخت هر طور که می‌خواهد برای خودش پیش برود. معمولاً این استرس‌ها علائمی در بدن تان دارند که شاید خیلی به آن‌ها توجه نکنید. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک قصد داریم علائمی را به شما معرفی کنیم که نشان می‌دهد مدام در حال تجربه استرس هستید.

دندان‌خوچه

بزرگ‌ترین علت دندان فروچه استرس است. ممکن است متوجه شوید که مدام دندان‌هایتان را روی هم فشار می‌دهید و این کار را به‌صورت ناخوداگاه در هر موقع از روز یا هنگام شب در خواب هم به انجام می‌رسانید. علامت دندان

عاشقی در پارک برای زن جوان عاقبت خوشی نداشت

گروه حوادث – هائیه برای طلاق اقدام کرده است. او دو دوره مشاوره رفته و در نهایت مشاور هم عدم سازش را تأیید کرده است. هائیه از دلایل طلاق می‌گوید. **●شغل شوهر تم نیست** **●چطور می‌باشوهرت آشنا شدی؟** من با دوستانم مرتب به پارک می‌رفتم. تقریباً هر روز بیرون می‌رفتم. یک پارک و یک کافه بود که با تونق ما بود. آنجا با آرامان آشنا شدم. **●همدگر را دوست داشتید؟** بله خیلی با هم خوب بودیم. خیلی پسر جذابی بود. **●چرا پس حالا زندگی شما به این بست رسیده است؟** من آرامان را خیلی دوست داشتم. پدر و مادرم مخالف بودند. پدرم می‌گفت پسری که تنسو کند به درد زندگی نمی‌خورد.

بریده و چاقو متعلق به خودش بود.

متهم گفت: در داسرا حرفم را اشتباه ترجمه کردند. آنجا مترجم نبود. مرد ایرانی به من حمله کرد. خواستم چاقو را بگیرم که دستم زخمی شد و بعد هم ضربات را زدم. البته خراش‌های روی گلویم کار مقتول بود. اما ضربه چاقو به دستم را او نزد وقتی من می‌خواستم چاقو را بگیرم اینطوری شد.

سپس وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: به اولیای دم تسلیت می‌گویم. من موکل من مردی عربستانی است که زندگی سختی داشته است. او از کودکی پدر نداشته و هزینه زندگی بر دوش او بوده است. بعد هم که از دواج کرده، مجبور شده از لای همسرش جدا شود. او به ایران سفر کرد که این اتفاق افتاد. من درخواست دارم اولیای دم بخشنند.

در این هنگام قاضی منافی آذر خطاب به اولیای دم گفت: این مرد هممان کشور ما بود. من می‌دانم شما رنج بزرگی را تحمل می‌کنید. با این حال ادب میزبانی و بخشندگی ما ایرانی‌ها ایجاب می‌کند، گذشت کنید. اگر برایتان امکان دارد به بخشش فکر کنید. فرزندان مقتول مخالفت کردند. دختر بزرگ او گفت: پدر من مردی ۹۰ساله بود این مرد به یک ایرانی ۹۰ساله ضربه زده است. چطور دلش آمده چنین کاری بکند. ما حاضر به گذشت نیستیم. چون پدر من نخواست زن ایرانی گیر او بیفتد اینطوری کشته شد.

سپس متهم یکبار دیگر برای بیان آخرین دفاع در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من از کارم بشیما منم و او اولیای دم عذرخواهی می‌کنم.

قاضی منافی آذربه او گفت چرا به ایران سفر کردید و بی؟ این سوال خارج از پرونده است و اگر دوست نداشتی می‌توانی پاسخ ندهی. متهم گفت: من به دلایل شخصی آمده‌بودم و به همین دلیل نمی‌خواهم دربارش صحبت کنم. در پایان قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

چهارشنبه ۲۸ آبان ۱۴۰۴، ۲۸ جمادی‌الاول ۱۴۴۷، ۱۹ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۳۳، صفحه ۹



مناسب، به‌طور محسوسی میزان بار ویروسی در محیط زندگی با کار را کاهش داده و از انتقال غیرمستقیم جلوگیری می‌کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورتی که علائم بیش از ۱۰ روز طول کشید، تب بالا یا علائم شدید مانند تنگی نفس، درد شدید گوش یا تغییر وضعیت عمومی رخ داد، لازم است به پزشک مراجعه شود. این امر به ویژه برای کودکان، سالمندان و افراد دارای بیماری‌های مزمن اهمیت دارد. سرماخوردگی هرچند معمول است، اما با شناخت چرخه بیماری، مراقبت‌های ساده و رعایت نکات

پیشگیری می‌توان شدت علائم را کاهش داد و روند بهبودی را تسریع‌تر کرد. آموزش این نکات به کودکان و خانواده‌ها، علاوه بر کاهش ناراحتی، به حفظ سلامت عمومی و جلوگیری از انتشار ویروس کمک می‌کند. هر عطسه، هر قطره آب و هر تجربه مراقبتی، گامی مهم در حفظ سلامت خانواده است.

علائم و نشانه های قرار گرفتن بدن در شرایط پرفشار عصبی

اگر از آلزسری رنج می‌برید که هیچ، اما اگر به آلزری مبتلانیستید و نقاط قرمز روی پوست تان یا داخل دهانتان ایجاد می‌شود، همه این‌ها علامت استرس هستند؛ زیرا بدن در مواجهه با استرس مواد شیمیایی را تولید می‌کند که باعث ایجاد چنین عوارضی می‌گردد.

پرش چشم

استرس باعث ایجاد سیگنال‌های غیر طبیعی به مغز و ماهیچه‌های صورت می‌شود و در نتیجه پلک‌بندون این که تحت کنترل باشد، پرش پیدا می‌کند و باعث حرکت غیر متعادل پلک پایین و در موارد نادر پلک بالا می‌شود. پریدن پلک ممکن است چند ماه یا چند هفته طول بکشد اما معمولاً به دلیل استرس است.

خشکی مداوم دهان

اگر مدام احساس تشنگی دارید، در صورتی که هیچ غذای نمکی نخورده‌اید، بهتر است که به وضعیت روحی روانی خود توجه کنید. تحمل استرس باعث می‌شود که غده‌های بزاقی دهان مسدود شوند و دهان تان مدام خشک باشد که در بلندمدت هم مشکل ایجاد می‌کند.

عاشقی در پارک برای زن جوان عاقبت خوشی نداشت



●چند سال است ازدواج کرده‌ای؟ دو سال قبل از دواج کردم. بعد از ۶ ماه اختلافات ما شروع شد.

شوهرت هم به این جدایی رضایت دارد؟

می‌گویند رضایت ندارد ولی حاضر هم نیست خودش را تغییر دهد. مشاور هم به‌او گفت که اینطوری نمی‌شود زندگی کرد. اگر می‌خواهی با همسرت باشی باید خودت را تغییر دهی که او قبول نکرد. **●بعد از طلاق چه می‌کنی؟** پیش پدر و مادرم برمی‌گردم.

شکنجه مرگبار مرد میانسال به خاطر گوشی ۵۰ میلیونی

با آرامش عجیبی دور شد. به این ترتیب با کشف عدوی بدن تصادف پلاک خودرو ردیابی شده، ماشین متعلق به خانواده‌ای بود که همه از آن استفاده می‌کردند، اعضای خانواده ادعا کردند این روز ماشینشان را به‌فامیل‌شان به نام «قنبر» امانت داده‌بودند. قنبر، مردی ۵۰ساله با سابقه طولانی سرقت منزل و عضویت در یک باند حرفه‌ای بود که تحقیقات نشان داد درست از همان روزها به خاطر سرقت جدید دستگیر و روانه زندان تهران بزرگ شده است. کارآگاهان جنایی با دستور بازپرس، قنبر را با دستبند و پابند از زندان به دادسرا منتقل کردند. او ابتدا همه چیز را انکار کرد و گفت اصلاً حسن را نمی‌شناسد، اما وقتی با تصاویر دوربین، اظهارات مالکان خودرو و گزارش پزشکی قانونی روبرو شد، انکار خود را شکست و اعتراف کرد: «من سارق سابقه‌دارم. یک سال پیش از زندان آزاد شده بودم. حسن را از قدیم در محل می‌شناختم. یک گوشی سرقتی ۵۰میلیونی به او فروخته بودم. مدام دنبال کارتم بود، حتی تهدید کرد راننده پداه می‌کند. تصمیم گرفتم حسابش را برسم

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی‌نوش