



متخصصان همچنین بر نقش تغذیه مناسب در پیشگیری از ابتلاء به آنفلو آنزا تأکید می‌کنند. ویتامین C، ویتامین D، روی، سلنیوم، آهن، انواع پروتئین‌ها و نیز منابع پروبیوتیک و پری‌بیوتیک از مهم‌ترین مواد مغذی تقویت‌کننده سیستم ایمنی معرفی شده‌اند.

با کاهش التهاب و محافظت سلولی، روند پیری را آهسته‌تر کند. به گفته متخصصان، میزان نیاز روزانه به ویتامین دی بسته به سن و شرایط جسمی متفاوت است. مقدار توصیه‌شده روزانه برای نوزادان تا یک سال ۱۰ میکروگرم (۴۰۰ واحد بین‌المللی)، برای نوزادان یک ساله تا افراد ۷۰ ساله ۱۵ میکروگرم (۶۰۰ واحد بین‌المللی)، برای سالمندان بالای ۷۰ سال ۲۰ میکروگرم (۸۰۰ واحد) و برای زنان باردار و شیرده هم ۱۵ میکروگرم (۶۰۰ واحد) است. افرادی که پوستشان تیره است یا به میزان کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند، ممکن است به مقدار بیشتری نیاز داشته باشند. کمبود این ویتامین معمولاً با خستگی مزمن، درد استخوان و مفاصل، ضعف، پایین بودن خلق‌وخو و افزایش خطر شکستگی استخوان همراه است اما تنها راه تشخیص دقیق انجام آزمایش خون است.

در عین حال، مصرف بیش از حد ویتامین دی خطر ناک است، زیرا این ویتامین محلول در چربی است و در بدن ذخیره می‌شود و تجمع آن می‌تواند باعث افزایش کلسمیم خون، تهوع، ضعف، سرد گرمی ذهنی و حتی آسیب کلیوی شود. بنابراین استفاده از مکمل‌ها باید با توصیه پزشک صورت گیرد. بهترین شیوه برای تأمین ویتامین دی مصرف غذاهای سرشار از این ویتامین مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ، جگر گاو، پنیر و مواد غذایی غنی‌شده از جمله شیر و نوشیدنی‌های گیاهی، آب پر تقعال و غلات صبحانه‌اند تا نیاز بدن به‌شکل ایمن و متعادل تأمین شود. افزون بر این، نور خورشید مهم‌ترین منبع طبیعی تولید ویتامین دی در بدن است، البته با رعایت نکات ایمنی برای محافظت از پوست.

چرخه طبیعی رشد آنها به حفظ سلامت مو کمک می‌کند. در بسیاری از افراد مبتلا به ریزش مو از نوع آلوپسی آره‌ا تا طاسی الگوی زنانه کمبود این ویتامین مشاهده شده است. ویتامین دی همچنین از پوست در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب محافظت می‌کند و سبب می‌شود زخم‌ها سریع‌تر بهبود یابند. سطح پایین ویتامین دی روند ترمیم را کند می‌کند و خطر مزمن شدن زخم‌ها را افزایش می‌دهد.

حمایت از عملکرد مغز

ایمن ویتامین در تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی و محافظت از نورون‌ها موثر است. سطح مناسب آن با تقویت حافظه و کاهش خطر زوال عقل در سالمندان مرتبط است. متخصصان احتمال می‌دهند نقش ضدالتهابی ویتامین دی و تنظیم کلسمیم از مغز در برابر آسیب‌های ناشی از افزایش سن محافظت می‌کند.

تقویت سلامت روده

ویتامین دی به تقویت پوشش مخاطی روده کمک می‌کند و مانع ورود باکتری‌های مضر و سموم به جریان خون می‌شود. همچنین می‌تواند ترکیب و تنوع باکتری‌های مفید روده را بهبود بخشد و التهاب دستگاه گوارش را کاهش دهد. پژوهش‌ها همچنان در حال پیشرفت هستند تا نقش دقیق آن در سلامت روده روشن‌تر شود.

کمک به پیری سالم و طول عمر

ویتامین دی با حفظ سلامت عضلات، استخوان‌ها و عملکرد مغز به حفظ استقلال و توان فعالیت در سالمندی کمک می‌کند. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که مصرف روزانه ۲۰۰۰ واحد ویتامین دی طی چندین سال سبب شده است کاهش کوتا شدن طول‌های دئ‌ان‌ای (یکی از شاخص‌های پیری سلولی) به مراتب کمتر باشد. احتمال می‌رود این ویتامین

عفونت‌ها مقابل‌ه کند و تولید پروتئین‌های ضد باکتری را افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح پایین ویتامین دی با عملکرد ضعیف ایمنی، التهاب بیشتر و خطر بالاتر عفونت‌های شدید همراه است. همچنین ممکن است در کاهش خطر بیماری‌های خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید و لوپوس نقش داشته باشد. البته مصرف بیش از حد لزوماً محافظت بیشتری ایجاد نمی‌کند.

حمایت از سلامت قلب

ویتامین دی می‌تواند به سلامت قلب و عروق نیز کمک کند. این ویتامین به تنظیم فشار خون، سلامت عروق و کاهش التهاب مزمن کمک می‌کند. مرور پژوهش‌ها در سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهد که رساندن سطح ویتامین دی به حد مطلوب، ممکن است برخی عوامل خطر بیماری قلبی را کاهش دهد و حتی خطر بروز مشکلات قلبی جدی را تا ۱۷ درصد کمتر کند. بنابراین مکمل ویتامین دی می‌تواند در کنار سایر رفتارهای سالم به سلامت قلب کمک کند، البته با مشورت پزشک.

تقویت استخوان‌ها و عضلات

ویتامین دی با افزایش جذب کلسمیم به حفظ سلامت استخوان و دندان کمک می‌کند. بدون آن، کلسمیم به‌خوبی جذب نمی‌شود و به‌مرور خطر شکستگی افزایش می‌یابد. افزون بر این، ایمن ویتامین در سلامت عضلات هم نقش مهمی دارد، مانند کاهش التهاب‌های عضلانی، بهبود ساخت پروتئین‌های عضلانی و کمک به بهبود و ترمیم پس از ورزش. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف ۲۰۰۰ واحد ویتامین دی در روز آسیب‌های عضلانی پس از ورزش را کاهش می‌دهد.

کمک به سلامت پوست و مو

ویتامین دی با فعال‌سازی فولیکول‌های مو و تنظیم

بایدها و نبایدهای خوراکی در هنگام ابتلا به آنفلو آنزا

توجه است.

سبزیجات برگ‌سبز، بر کلی، ماست پروبیوتیک و منابع ویتامین‌های C و D از جمله خوراکی‌های مؤثر در تقویت سیستم ایمنی هستند. همچنین مصرف جودس به دلیل داشتن فیبر، آهن، روی و پروتئین مفید گزارش شده است. ادویه‌هایی مانند زنجبیل و زردچوبه خاصیت ضدالتهابی دارند و فلفل تند و ترب‌کوهی می‌توانند به باز شدن سینوس‌ها کمک کنند.

در مقابل، مصرف غذاهای چرب و سنگین مانند فست‌فود و سرخ‌کردنی‌ها، قندهای ساده همچون نوشابه و شیرینی و نیز خوراکی‌های بسیار فرآوری‌شده توصیه نمی‌شود. برخی افراد ممکن است در دوران بیماری با مصرف زیاد لبنیات دچار مشکل هضم شوند. کودکان بیشتر در معرض کم‌آبی قرار دارند و لازم است در فواصل منظم مایعات دریافت کنند. استفاده از بستنی یخی یا یخ‌دهیشت طبیعی می‌تواند به کاهش ناراحتی گلو کمک کند.

📌 گروه بهداشت و سلامت - معمولاً هنگام آنفلو آنزا اشتها کاهش می‌یابد، اما هر بار که غذا می‌خورید بهتر است خوراکی‌هایی انتخاب کنید که انرژی و مواد مغذی لازم برای بهبود شما را فراهم کنند. در ادامه به مرور بهترین انتخاب‌ها هنگام ابتلاء به آنفلو آنزا می‌پردازیم. همچنین بررسی مواردی که باید از آنها اجتناب کرد.

آبرسانی کافی هنگام ابتلاء به آنفلو آنز نقش مهمی در بهبود بیمار دارد، زیرا تب، عرق‌کردن و کاهش اشتها احتمال کم‌آبی بدن را افزایش می‌دهد. آب همچنان بهترین انتخاب برای جبران مایعات بدن است

و مانند یک سب‌زدای طبیعی عمل می‌کند. با این حال، نوشیدنی‌هایی مانند آب‌گوشت، چای زنجبیل، دمنوش‌های گیاهی همراه با عسل، چای عسل و لیمو و آبمیوه‌های طبیعی بدون شکر افزوده نیز می‌توانند در این دوره مفید باشند.

مصرف غذاهای سبک و مغذی روند بهبود را سرعت می‌بخشد. آب‌گوشت و سوپ مرغ به دلیل داشتن مایعات، الکترولیت‌ها، پروتئین و ویتامین‌ها، از اصلی‌ترین خوراکی‌های توصیه‌شده به‌شمار می‌روند. سیر نیز به دلیل خواص ضد‌ویروسی و تقویت‌کننده ایمنی مورد

معمولاً هنگام آنفلو آنزا اشتها کاهش می‌یابد، اما هر بار که غذا می‌خورید بهتر است خوراکی‌هایی انتخاب کنید که انرژی و مواد مغذی لازم برای بهبود شما را فراهم کنند. در ادامه به مرور بهترین انتخاب‌ها هنگام ابتلاء به آنفلو آنزا می‌پردازیم. همچنین بررسی مواردی که باید از آنها اجتناب کرد.

آبرسانی کافی هنگام ابتلاء به آنفلو آنز نقش مهمی در بهبود بیمار دارد، زیرا تب، عرق‌کردن و کاهش اشتها احتمال کم‌آبی بدن را افزایش می‌دهد. آب همچنان بهترین انتخاب برای جبران مایعات بدن است



«ویتامین آفتاب» را بیشتر بشناسیم

می‌سازد. با پیشرفت تحقیقات، متخصصان دقیق‌تر دریافته‌اند که ویتامین دی چگونه از سلامت کلی بدن حمایت می‌کند و نقش آن تا چه حد گسترده است، با ایسن حال، بسیاری از افراد هنوز با کمبود این ویتامین مواجه‌اند.

در پژوهشی در سال ۲۰۲۳ که در نشریه «مرزهای تغذیه» (Frontiers of Nutrition) به چاپ رسید، مشخص شد که حدود ۱۵٫۷ درصد از مردم

گروه بهداشت و سلامت – فواید ویتامین دی که به «ویتامین آفتاب» نیز شهرت دارد بسیار فراتر از استحکام استخوان‌هاست و این ویتامین در عملکردهای گوناگون بدن از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا حمایت از سلامت مغز، نقش کلیدی ایفا می‌کند.

نکته جالب این است که این ویتامین را نمی‌توان چندان از مواد غذایی به دست آورد، اما وقتی نور خورشید به‌درستی و به‌قدر کافی به پوست برسد، بدن آن را

اخبار حوادث

مرد متهم به سرقت:

شاکی از همسرм فیلم می‌گرفت

گروه حوادث – مردی که متهم است گوشی موبایل جوانی را سرقت کرده گفت آنچه رخ داده یک دعای ناموسی بر سر همسرش بود.

جندی‌پسر جوانی به پلیس مراجعه کرد و گفت از سوی مردی مورد هجوم گرفته او را با چاقو زده و گوشی تلفنش را سرقت کرده‌اد.

او گفت: من در ایستگاه یی آر تی بودم که مردی به من حمله و با چاقو تهدیدم کرد و گوشی را از من گرفت. من از ترس جانم فرار کردم.

تحقیقات ماموران آغاز شدو آنها موفق شدند متهم را شناسایی کنند. با تکمیل تحقیقات و صدور کیفرخواست پرونده برای رسیدگی به داد‌گاه ارسال شد. در جلسه رسیدگی که در شعبه ۹ داد‌گاه کیفری استان تهران برگزار شد ابتدا کیفرخواست علیه متهم خوانده شد.

سپس شاکی در جایگاه قرار گرفت. او گفت: شب بود و همه جا تاریک بود. من منتظر ماشین بودم. متهم با چاقو به سمتم



حمله کرد و گوشی را از من گرفت. گفت اگر مقاومت کنی تو را می‌زنم. من هم گوشی را دادم و فرار کردم.

وقتی نوبت به شکای رسید، اتهام قبول نکرد. او گفت: من این کار را نکردم. شب حادثه من و همسرم کنار هم ایستاده بودیم و منتظر تاکسی بودیم. یک‌دفعه متوجه شدم مرد شاکی در حال عکس و فیلم گرفتن از همسرم است. به او اعتراض کردم و گفتم که چرا از همسرم عکس می‌گیری. گوشی را از او گرفتم که عکس و فیلمی را که از همسرم گرفته بود، پاک کنم. پسر جوان اول با من درگیر شد بعد گوشی را خودش به زمین انداخت و فرار کرد. اینکه گوشی شکسته به من مربوط نیست. منم با چاقو او را زدم و کاری هم نداشتم.

متهم گفت: می‌توانید او همسرم سوال کنید. من برای سرقت اقدام نکرده‌بودم.

در پایان قضات شعبه ۹ برای تصمیم‌گیری در این خصوص وارد شور شدند.

ارثیه پدری بالای جان سه‌بردار شد



او، تصور می‌کردند برادرشان جان خود را از دست داده و همین ترس باعث شد، پیکر خونین او را در جای خلوتی رها کنند اما خوشبختانه تصورشان اشتباه از آب درآمد.

متهمان پس از اعتراف به آدم‌ربایی و شکنجه برادر خود با انگیزه تقسیم ارثیه، در اختیار مأموران اداره آگاهی تهران قرار گرفتند و تحقیقات تکمیلی از آنها به‌دستور بازپرس شعبه دهم دادرایی جنایی پایتخت ادامه دارد.

درخواست طلاق از مردی که به مزاحمت برای زن همسایه متهم شد

گروه حوادث – پرسا تصمیم گرفته از شوهرش جدا شود. او می‌گوید حتی اگر شوهرش در پرونده‌ای که برای او تشکیل شده بی‌گناه باشد دیگر نمی‌تواند به زندگی مشترک برگردد. پرپسا از زندگی‌اش چیزهاست بعد مشخص شد به اتهام اخلاقی او شکایت کردند.

«این فعلا اتهام است. ممکن است تیره شود.

بله. به احتمال زیاد تیره نمی‌شود. اما دو مساله وجود دارد. اول اینکه او به من خیانت کرده و با زن همسایه وارد رابطه شده یا مزاحمت ایجاد کرده. دوم اینکه من دیگر نمی‌توانم با مردی که چنین اتهامی به او وارد شده زندگی کنم.

«چه شده که اینطور فکر می‌کنی؟

«چند سال است با همسرت زندگی می‌کنی؟

ما تقریباً ۱۰ سال زندگی مشترک داشتیم.

«چچه هم دارید؟

بله یک دختر ۶ ساله داریم.

«از چه زمانی با همسرت مشکل پیدا کردی؟

تقریباً یک سالی می‌شود. من چند ماه است از او جدا زندگی می‌کنم.

«چرا مشکل دارید؟

گروه حوادث – سارق نقاب‌دار بعد از شلیک ۹ گلوله به سمت ماموران پلیس گیر افتاد و تحقیقات برای دستگیری هم‌دست فراری او ادامه دارد.

عصر چند روز پیش، ماموران گشت انتظامی یکی از کلاتری‌های جنوب غربی تهران در حال گشت‌زنی در محدوده استحقاظی خود بود که ناگهان مردی را دیدند که ماسک مشکی روی صورت داشت و کیسه‌ای که به نظر پر از وسایل در دستش بود و با عجله از حیاط یک خانه مسکونی بیرون آمد و به سمت یک پژو ۴۰۵ سفید پارک‌شده در کنار خیابان رفت.

رفتار شتاب‌زده مرد نقاب‌دار ماموران را به‌او مشکوک کرد و همین که در خودرو راباز کرد تا سوار شود، ماموران به خاطر رفتار شک‌برانگیز او دستور توقف صادر کردند. همچنین یکی از ماموران واحد گشت سریع پلاک را استعلام کردند؛ جواب حکایت از آن داشت که پلاک مورد نظر چند روز پیش از روی یک پژو ۴۰۵ در شرق تهران به سرقت رفته است. به این ترتیب دیگر هیچ شکی باقی نماند که ماموران با سارق روبرو شده‌اند که جلوی چشمان پس از سرقتی قصد فرار دارد.

ماموران بار دیگر دستور ایست صادر کردند اما مرد توجهی نکرد بلکه دست به جیب خود برد و یک قبضه کلت کمرب‌دار آورد، بعد هم شروع به تیراندازی به سمت مأموران کرد.

سارق ۹ گلوله پشت سر هم شلیک کرد. صدای شلیک گلوله‌ها در کل محله پیچید، اما خوشبختانه ماموران پلیس با تاجر به‌بودند و سریع پناه گرفتند. به این ترتیب هیچ‌کدام از گلوله‌های شلیک‌شده به ماموران نخورد. به این ترتیب گلوله‌های مرد مسلح در حال تمام شدن بود و ماموران که برای دستگیری او کمین کرده بودند در کمتر از چند دقیقه سارق را زمین گیر و دستگیر کردند.

در سویی دیگر راننده پژو که هم‌دست متهم اصلی بود، با دیدن صحنه فوراً استارت زد و با سرعت از محل گریخت. ماموران هم که به خاطر افراد عادی حاضر در محل از شلیک خودداری کرده بودند، نتوانستند او را دستگیر کنند.



پس از دستگیری سارق مسلح در بازرسی از کیسه او، مقداری مسروقه پیدا شد که معلوم شد از همان خانهای که تازه از آن بیرون آمده بود، سرقت کرده است. به این ترتیب تحقیقات برای شناسایی صاحبخانه آغاز شد. همچنین سارق مسلح بعد از انجام اقدامات لازم در محل دستگیری به کلاتری انتقال یافت تا تحقیقات دقیق‌تری از او انجام شود. او گفت فقط برای سرقت آمده بود و فکر نمی‌کرد پلیس این‌قدر سریع سر برسد. حالا این فرد به اتهام «سرقت مسلحانه»، «مقاومت مسلحانه در برابر مأموران» و «شلیک به قصد قتل» به ماموران پلیس آگاهی تحویل شده است. همچنین جست‌وجو برای دستگیری راننده فراری آغاز شده است. این در حالی است که به نظر می‌رسد متهم دستگیر شده و متهم فراری از اعضای یک بانده سرقت هستند که چند فقره سرقت در جنوب و غرب تهران انجام داده‌اند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

اقتشکیش