

چای ترش؛ نوشیدنی کم کالری پر خاصیت

گروه بهداشت و سلامت- چای ترش با کالری کم و سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، نوشیدنی‌ای مفید برای کنترل فشار خون، تقویت بدن و همراهی سبک زندگی سالم به شمار می‌رود.

رادیکال‌های آزاد نقش دارند و این ترکیبات می‌توانند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها و پیری زودرس را کاهش دهند. **دوست قلب؛ کنترل فشار خون و کلسترول** تحقیقات نشانان می‌دهد چای ترش می‌تواند در کاهش فشار خون بالا و متعادل نگه‌داشتن سطح کلسترول بد (LDL) نقش داشته باشد و این ویژگی‌ها سبب شده این نوشیدنی در رده انتخاب‌های مناسب برای سلامت قلب قرار گیرد.

کمک به لاغری و عملکرد بهتر دستگاه گوارش به دلیل کالری پایین و وجود فیبر طبیعی، مصرف چای ترش می‌تواند باعث احساس سیری، کاهش اشتها و بهبود هضم شود و این دو منوش همچنین در رفع یبوست و کارکرد بهتر روده‌ها مؤثر است. **نوشیدنی آرامش‌بخش برای روزهای پراسترس** چسای ترش به‌دلیل خواص ضدالتهابی و آرام‌بخشی، در کاهش اضطراب، بهبود خلق و افزایش کیفیت خواب نیز اثر بخش معرفی شده‌است و برخی مطالعات ارتباط این دمنوش با بهبود حافظه و عملکرد شناختی را نیز نشان داده‌اند.

رنگ سرخ مایل به بنفش چای ترش نتیجه حضور آنتوسیانین‌ها

چای ترش، نوشیدنی‌ای گیاهی و محبوب، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد مؤثر باشد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف عصاره یا چای ترش استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و سطح آنتی‌اکسیدان‌ها در خون را افزایش می‌دهد.

برای نمونه، پژوهشی روی افراد مبتلا به سندرم مارفان نشان داد که مصرف عصاره چای ترش موجب کاهش استرس اکسیداتیو و تقویت دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن می‌شود. نتایج مشابهی در تحقیقات حیوانی نیز مشاهده شد که نشان می‌دهد عصاره چای ترش می‌تواند از آسیب سلولی جلوگیری کند.

طبق اطلاعات ارائه‌شده، در هر ۲۵۰ میلی‌لیتر چای ترش تنها ۴ کالری

وجود دارد و این نوشیدنی در عین کم‌کالری بودن، حاوی ویتامین C،

آهن، پتاسیم، فیبر و انواع آنتی‌اکسیدان‌های مفید است. به همین دلیل،

مصرف منظم آن می‌تواند یکی از همراه‌های سبک‌ زندگی سالم باشد.

سرشار از آنتی‌اکسیدان؛ سپری در برابر آسیب سلولی

یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های چای ترش، وجود آنتوسیانین‌ها و اسیدهای گیاهی مؤثر است که به گفته مطالعات، در خنثی‌سازی

چرت نیم‌روزی؛ راهی کوچک برای انرژی بزرگ

گروه بهداشت و سلامت – از مدتی‌تره تا ایران، سنت چرت

نیم‌روزی قرن‌هاست که به‌عنوان استراحتی مقدس شناخته می‌شود. در جهانی که سرعت حرف اول را می‌زند، شاید وقت آن رسیده باشد چند دقیقه درنگ کنیم و با خوابی کوتاه، آرامش و انرژی

از دست‌رفته را بازیابیم.

در دنیای پرشتاب امروز که انسان‌ها بخش زیادی از وقت خود را

صرف کار، تحصیل و فعالیت‌های ذهنی می‌کنند، احساس خستگی

و کمبود انرژی در نیمه روز امری طبیعی است. یکی از مؤثرترین و

در عین حال ساده‌ترین روش‌های بازیابی انرژی، «چرت نیم‌روزی»

است، خوابی کوتاه و آگاهانه که نه تنها جسم را آرام می‌کند، بلکه

ذهن را نیز بازآفرینی می‌کند. در حالی که بسیاری چرت زدن را

نشانه تنبلی یا کم‌کاری می‌دانند، پژوهش‌های علمی متعددی نشان

داده‌اند که خواب کوتاه روزانه می‌تواند بازدهی کاری، تمرکز ذهنی

و سلامت عمومی را بهبود چشمگیری بهبود ببخشد.

پیشینه تاریخی چرت نیم‌روزی

چرت نیم‌روزی یا همان «سیesta» در زبان عربی و «سی‌یستا» (Siesta)

در زبان اسپانیایی، سابقه‌ای طولانی در فرهنگ‌های گوناگون دارد.

در سرزمین‌های گرم، به‌ویژه در خاورمیانه و مدیترانه، مردم از دیرباز

در ساعات گرم ظهر به استراحت می‌پرداختند تا از گرمای مگیریزند و

نیروی تازه‌ای برای ادامه روز بگیرند. حتی در متون دینی و سنت‌های

اسلامی نیز به استراحت نیم‌روزی توصیه شده‌است. این موارد نشان

می‌دهد که چرت نیم‌روزی نه تنها سنتی فرهنگی بلکه رفتاری

قلبی جلوگیری کند. **افزایش عملکرد جسمی:** ورزشکاران حرفه‌ای گاهی در طول روز چرت می‌زنند تا هماهنگی عضلانی و واکنش‌های عصبی خود را بهبود دهند.

زمان مناسب برای چرت زدن بهترین زمان برای چرت نیم‌روزی بین ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر است؛ یعنی زمانی که ریتم طبیعی بدن ساعت رزستی دچار افت انرژی می‌شود. در این زمان، دمای بدن اندکی کاهش می‌یابد و مغز سیگنال‌هایی شبیه به آغاز خواب شبانه ارسال می‌کند. چرت زدن دیرتر از ساعت ۴ بعدازظهر توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است در خواب شبانه اختلال ایجاد کند و منجر به بی‌خوابی شود.

مدت زمان ایده‌آل چرت نیم‌روزی یکی از نکات مهم در آداب چرت نیم‌روزی، مدت زمان خواب است. براساس پژوهش‌های ناسا، بهترین طول زمان چرت، بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه‌است. چرت‌های کوتاه‌تر از ۱۰ دقیقه ممکن است تأثیر کافی نداشته باشند، و خواب طولانی‌تر از ۳۰ دقیقه ممکن است فرد را وارد مرحله خواب عمیق کند که بیدار شدن از آن سخت و همراه با احساس سنگینی و گیجی است.

آداب و شرایط مناسب چرت نیم‌روزی برای آن‌که چرت نیم‌روزی واقعاً مفید باشد، رعایت چند نکته ساده اما کلیدی ضروری است:

انتخاب مکان آرام و نیمه‌تاریک: محیطی که در آن چرت می‌زنید باید آرام، دارای دمای معتدل و نور کم باشد.

وضعیت مناسب بدن: بهتر است در حالتی بخوابید که ستون فقرات در راستای طبیعی خود قرار گیرد.

تنظیم رنگ بیداری: استفاده از ساعت یا تلفن همراه برای تعیین زمان بیداری ضروری است تا خواب بیش از حد طول نکشد.

هریز از مصرف زیاد قهوه قبل از چرت: اگرچه بعضی‌ها از روش

«چرت قهوه‌ای» استفاده می‌کنند، مصرف زیاد کافئین ممکن است مانع خوابیدن شود.

ذهن آرام و بدون دغدغه؛ پیش از چرت، چند دقیقه تنفس عمیق یا ریلکسیشن انجام دهید تا مغز سریع‌تر وارد حالت استراحت شود.

تفاوت چرت نیم‌روزی با خواب روزانه چرت نیم‌روزی هدفی مشخص دارد؛ بازیابی انرژی در کوتاه‌ترین زمان. اما خواب طولانی در روز معمولاً نشانه خستگی مغز، بی‌خوابی شبانه یا حتی افسردگی است. چرت‌های بیش از یک ساعت ممکن است چرخه خواب شبانه را بهم بزنند و موجب احساس بی‌حالی در طول روز شوند.

چرت نیم‌روزی؛ عادت مشترک کارمندان، دانشجویان و سالمندان

در دنیای امروز، از شرکت‌های فناوری گرفته تا دانشگاه‌ها و حتی خانه‌های سالمندان، چرت نیم‌روزی به عنوان ابزاری ساده اما مؤثر برای حفظ تمرکز و سلامت جسمی شناخته می‌شود. بسیاری از شرکت‌های بزرگ مانند گوگل و نایک با ایجاد «اتاق‌های چرت» یا Nap Pods، به کارکنان خود این فرصت را می‌دهند تا با خواب کوتاهی میان‌روزی انرژی تازه‌ای به دست آورند، اقدامی که طبق مطالعات، بهره‌وری کاری را تا بیش از ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. در دانشگاه‌ها نیز، چرت کوتاه به دانشجویان کمک می‌کند تا پس از ساعات طولانی مطالعه و کلاس، ذهنی شاداب‌تر و آماده‌تر برای یادگیری داشته باشند.

باورهای نادرست درباره چرت نیم‌روزی برخی افراد معتقدند چرت زدن باعث تنبلی یا خواب‌زدگی می‌شود، اما این باور به‌طور علمی رد شده‌است. چرت زدن کوتاه نه تنها کارایی را کاهش نمی‌دهد بلکه به افزایش راندمان و خلق و خوی مثبت کمک می‌کند. باور اشتباه دیگر این است که فقط افراد مسن یا کودکان به چرت نیاز دارند، در حالی که بدن همه انسان‌ها دارای

شوهرم متعهد نیست، طلاق می‌خواهم

گروه حوادث – ریحانه مدتی است جدا از شوهرش زندگی می‌کند. او می‌گوید چیزهایی از شوهرش فهمیده که دیگر حاضر نیست به زندگی مشترک برگردد و درخواست طلاق دارد. ریحانه از زندگی‌اش می‌گوید.

✳️چطور با هم آشنا شدید؟ من و شوهرم به واسطه پدران‌مان باهم آشنا شدیم. آنها در تجارت باهم شریک بودند و رفت و آمدهایی که به خانه همدیگر داشتیم باعث شد بیشتر با هم آشنا شویم و بعد هم ازدواج کردیم. **✳️یعنی اول خانوادها آشنا شدند و بعد شما؟** بله همینطور است. من وقتی نوجوان بودم یا یوسف آشنا شدم. او مدتی بعد از ایران رفت و وقتی برگشت با هم ازدواج کردیم. **✳️وضع مالی خوبی دارید؟** بله. پدر من مرد ثروتمندی است. **✳️به شوهرت علاقه‌مند شدی و ازدواج کردی؟** ازدواج منطقی که شکست نداشت. در واقع خانواده‌های ما خواستند با هم ازدواج کنیم تا بهتر تجارت کنند ولی به هر دوی ما ظالم شد **✳️چرا حالا قصد جدایی دارید؟** به شبهه عمد شناخته شدن قتل تفاضل دیه از چون یوسف مرد زندگی نیست. من فهمیدم او برای خودش خانه مجردی دارد. هریار که خارج می‌رود هم به من متعهد نمی‌ماند. **✳️شوهرت می‌گوید اگر چه یک خانه خریده، از آن به عنوان خانه مجردی استفاده نمی‌کند.**



بعد از پایان جلسه دادگاه حیات قضات وارد شور شدند و یکبار دیگر منتهم را به پرداخت دیه محکوم کردند و او از قتل عمد تبرئه شد. همچنین قضات منتهم را به ۴ سال حبس و ۲ سال اقامت اجباری و پرداخت دیه از زندم محکوم کردند. اینبار رای صادره مورد تأیید قرار گرفت، اما با توجه به اینکه یکی از کودکان دختر بود و دیه دختر نصف دیه مرد است اوایی‌دم در خواست کردند با توجه به شبهه عمد شناخته شدن قتل تفاضل دیه از صندوق قتل‌های المال به آنها پرداخت نشود. به این ترتیب قضات یکبار دیگر این پرونده را بررسی کردند و برای صدور رای وارد شور شدند.

استخدام مجرمان سابقه دار برای آموزش سرقت

بود. هرچی بوق می‌زد کم سریع‌تر حرکت کند توجه نمی‌کرد؛ من هم پشت چراغ قرمز از ماشین بیرون آمدم و رفتم سراغش و با چاقوایی که به همراه داشتم او را زدم. تا پای جویه دار هم رفتم. اما جلسات صلح و سازش زیادی برگزار شد و اوایی‌دم در ازای مبلغ بالایی از قصاصم گذشت کردند و آزاد شدم.

چه سرقتی انجام می‌دادید؟ قبل از اینکه سرقت منزل را شروع کنم به عنوان دستگرمی و آشناشنیدن با کار خلاف گوشی‌فابی می‌کردم. مجید این طور کاری می‌کرد که اول کارهای سبک را به سارقان می‌داد و اگر می‌توانستیم از پس آن بر بیاییم و سرقت را خوب انجام دهیم، کار و سفارش بعدی، سرقت منزل بود. **با اینکه در زندان بودی و می‌دانستی شرایط زندان چقدر بد است چرا باز هم خلاف کردی؟** نمی‌خواستم، اما مجبور شدم. از مردم پول قرض کردم و رفتم در گلدکوست تا پولی به جیب بزنم، اما همه از دستم رفت. بعد از آن ماجرا باجناق‌به من پیشنهاد کرد داد و من هم قبول کردم. اما او هم سرم را کلاه گذاشت و باز هم کلی بدهکار شدم تا اینکه وقتی مجید پیشنهاد سرقت داد، قبول کردم.

اتفاق تازه در پرونده مرگ دختر دو ساله در جریان تیراندازی در عروسی

گروه حوادث – دادگاه در حال بررسی پرداخت تفاضل دیه دختر بی‌چای است که در یک عروسی به قتل رسیده‌است.

مادر نوید گفت: مادر عروسی بودیم. پدر داماد مست بود. او ابتدا تفنگ را رو به بالا گرفت و شلیک کرد. نمی‌دانم چرا یک‌دفعه اسلحه‌ارو به زمین گرفت و به من، پسر و دریا و پدرش شلیک کرد. من از قتل پسر و مادرم گذشت نمی‌کنم

و درخواست قصاص دارم. پدر دریا نیز همین گفته‌ها را تکرار کرد.

سپس منتهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من اتهام قتل عمدی را قبول ندارم و از اتفاقی که افتاده بسیار ششمان‌هستم. طبق رسم داشتم شادی می‌کردم که این اتفاق افتاد. ما خصوصی باهم نداشتیم و شکات خودشان هم می‌دانند.

تیراندازی در عروسی، رسم است و به من به خاطر رسم این کار را کردم اما متأسفانه گلوله به آنها بر خورد کرد. دادگاه رای بر پرداخت دیه صادر کرد. سپس اوایی‌دم به این رای اعتراض کردند و پرونده

استخدام مجرمان سابقه دار برای آموزش سرقت

گروه حوادث – مرد جوان با استخدام مجرمان سابقه‌دار و آموزش آنها، سربازی سرقت از خانه‌ها و گوشی را رقم می‌زد. چند روز قبل زن جوانی در تماس با پلیس گفت: «همسایه طبقه بالای ما به مسافرت رفته و کلید خانه‌اش را به من داده بود. اما الان از طبقه بالا صدای می‌آید و فکر می‌کنم سارقان به خانه‌اش رفته باشند.»

به دنبال این تماس، مأموران کلاتری در شمال تهران راهی آدرس مورد نظر شده و دو سارق را هنگام خروج از خانه و همدم‌شان را که داخل خودرو نشسته بود، دستگیر کردند. در تحقیقات اولیه مشخص شد هر سه متهم سابق کیفری داشته و دو نفر از آنها به اتهام قتل و معاونت در قتل و سومی به اتهام معاونت در آدم‌ربایی سابقه کیفری دارند. با اعتراف متهمان، آنها به دستور بازپرس دادسرای ویژه سرقت در اختیار کارآگاهان اداره آگاهی قرار گرفته و تحقیقات از آنها ادامه دارد. توبی‌ای که شکسته شد.

بژن یکی از متهمان دستگیر شده است؛ ۸ سال و ۷ ماه و سه روز به اتهام قتل در زندان بوده و وقتی از زندان آزاد شد، توبه کرد که دور کارهای خلاف را خط بکشد. اما مشکلات زندگی



کرد. تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره چای ترش و ترکیبات آن می‌توانند رشد سلول‌های سرطانی را مهار کنند. از جمله سرطان‌های دهان، پروستات، سینه، معده و پوست. با این حال، این نتایج هنوز در انسان به طور کامل تأیید نشده و مطالعات بیشتری لازم است.

به طور کلی، چای ترش نوشیدنی‌ای طبیعی و خوش‌طعم است که می‌توان آن را هم گرم و هم سرد مصرف کرد و به عنوان بخشی از سبک زندگی سالم مورد استفاده قرار داد. با این حال، برای بهره‌گیری از فواید درمانی یا پیشگیری از بیماری‌ها، لازم است با تحقیقات علمی گسترده‌تر و تحت نظر متخصص مصرف شود.



افت انرژی طبیعی در بعدازظهر است.

خطرات و محدودیت‌ها اگرچه چرت نیم‌روزی برای بیشتر افراد مفید است، اما در برخی شرایط باید با احتیاط انجام شود. افرادی که دچار بی‌خوابی شبانه هستند، نباید چرت طولانی بزنند زیرا ممکن است خواب شبیشان را مختل کند. همچنین افرادی که از اختلالات خواب مانند وقفه تنفسی در خواب (Sleep Apnea) رنج می‌برند، بهتر است زیر نظر پزشک از چرت روزانه استفاده کنند.

چرت نیم‌روزی، کلید انرژی و آرامش چرت نیم‌روزی، برخلاف تصور رایج، نشانه تنبلی نیست بلکه جلوه‌ای از هوشمندی در مدیریت انرژی بدن است. این عادت سالم می‌تواند در مدت زمانی کوتاه، کارایی ذهن، آرامش روان و سلامت جسم را افزایش دهد. رعایت آداب چرت، مانند زمان مناسب، محیط آرام و مدت دقیق، کلید بهره‌مندی کامل از این فرصت طلایی است.

در جهانی که خستگی، اضطراب و فشار روانی روزی‌روز بیشتر می‌شود، شاید ساده‌ترین و مؤثرترین پاسخ به این چالش، تنها ۲۰ دقیقه خواب در میانه‌ی روز باشد؛ خوابی کوتاه، اما زندگی‌بخش.



دروغ می‌گوید. من چندباری او را در خانه دیدم. **✳️از کجا فهمیدی که به تو متعهد نیست؟** به هر حال به گوشم رسید.

✳️شوهرت چرا سفر خارجی می‌رود؟ چند سفرش به خاطر کار بود و الان هم می‌گوید کارهای شرکت پدرش را انجام می‌دهد ولی دروغ می‌گوید برای تفریح می‌رود.

✳️دوستش داری؟ من از روی علاقه از دواج نکردم به خاطر خانوادام ازدواج کردم اما حالا دارم به خاطر خودم جدا می‌شوم.

✳️خانواده مخالفی ندارند؟ به شدت مخالف هستند ولی خودم برای خودم مهم هستم. حتی می‌خواهم

برای مدتی خانوادام را هم ترک کنم. **✳️کجا بروی؟**

در یکی از شهرهای اطراف تهران یک آپارتمان دارم. آنجا می‌مانم. ولی با مردی لالایی مثل یوسف دیگر زندگی نمی‌کنم.

سرقت به بهانه کمک‌رسانی؛ زنان سارق دستگیر شدند



شیوه و شگرد ارتکاب جرم، احتمال وقوع سرقت‌های مشابه در سطح تهران بزرگ وجود دارد؛ از این‌رو از شهروندانی که با این شیوه و مشخصات مشابه مورد سرقت قرار گرفته‌اند، درخواست می‌شود جهت پیگیری و سیر مراحل قانونی و در صورت شناسایی متهمان، به اداره پنجم پلیس آگاهی تهران بزرگ مراجعه کنند. اقدامات پلیس در خصوص شناسایی سایر شکات احتمالی و تکمیل پرونده همچنان ادامه دارد.

