

فواید باور نکردنی آب برای زیبایی و سلامت

جوانسازی پوست

نوشیدن آب به جوان سازی پوست کمک می کند. پوست انسان مانند سایر اعضای بدن از سلول و سلول از آب تشکیل شده است. بدون آب، اندام ها به درستی عمل نخواهند کرد بنابراین برای داشتن پوست خوب، به مقدار کافی آب نیاز دارید.

رفع چین و چروک

اگر آب کافی نوشید، پوست شما خشک می شود و پوست خشک بیشتر مستعد چروک شدن است. بنابراین اگر نمی خواهید چین و چروک صورت داشته باشید، آب کافی بنوشید زیرا هیچ قرصی وجود ندارد که جلوی خشک شدن پوست را بگیرد، آب تنها راه حلی است که باید برای حفظ سلامت پوست به اندازه کافی آب بنوشید.

حفظ دمای داخلی بدن

پوست یکی از اندام های بدن است و با تعریق، بدن را کنترل کرده و دمای داخلی بدن را حفظ می کند و بدن برای تعریق به آب نیاز دارد. بدن ما گرمای زیادی را در فرآیند سوخت و ساز ایجاد می کند و برای بدن بسیار مهم است که دمای داخلی را حفظ کند، به این معنی که اگر بدن کم آب شده است، پوست قادر به تولید عرق لازم نیست و بیش از حد احساس گرما می کند. اگر شد بیش از حد در بدن مشکلات زیادی ایجاد می کند. بنابراین در تابستان، حتما مقدار آب مورد نیاز را مصرف تا خود را خنک کنید در غیر این صورت دچار گرمازدگی می شوید.

سوزاندن کالری

آب تا ۳۰٪ به شما در سوزاندن سریع کالری کمک می کند. نوشیدن نیم لیتر آب قبل از ورزش متابولیسم بدن را افزایش داده و کالری بیشتری می سوزاند که در نتیجه چربی بیشتری می سوزانید و وزن کم می کنید.

از بین بردن چربی

نوشیدن آب کمک می کند چربی اضافی بدن را از بین ببرید، بدن

ما به چربی نیاز دارد اما اگر کالری بیشتری از مقدار مورد نیاز بدن دریافت کنید، چربی اضافی تولید می کند. آب همان چیزی است که برای از بین بردن این چربی به آن نیاز دارید.

کاهش مصرف غذا

نوشیدن آب کمک می کند کمتر غذا بخورید. نوشیدن آب شکم را پر می کند و احساس گر سنگی کمتری می کنید. اگر نمی توانید جلوی غذا خوردن خود را بگیرید یک راه حل ساده برای مشکل خود پیدا کنید و فقط قبل از خوردن غذا یک لیوان آب بنوشید.

کاتالیست در سوخت و ساز بدن

کاتالیست ماده اضافی است که با افزودن آن سرعت واکنش افزایش می یابد، متابولیسم را بالا می برد و کالری صفر دار!

بهبود هضم

آب یک جز اساسی در بهبود هضم است و هر چه می خوریم توسط دستگاه گوارش پردازش می شود. آب به دفع مواد غیر ضروری تولید شده از مواد غذایی کمک و معده و کل سیستم را پاکسازی می کند و اگر هضم خوب باشد به سرعت می توان وزن را کاهش داد.

افزایش عملکرد عضلات

برای کاهش وزن باید ورزش کنید و برای ورزش، عضلات باید بهترین عملکرد را داشته باشند. اگر در حین ورزش یا هر فعالیت بدنی دیگری آب مورد نیاز را نمی نوشید، عملکرد بدن ممکن است به شدت آسیب ببیند. از ریفن فقط ۲٪ آب باعث می تواند تأثیر قابل توجهی در عملکرد بدن داشته باشد.

تقویت رشد مو

کمبود آب باعث کم آبی بدن می شود، اما شاید ندانید که کمبود آب بدن رابطه مستقیمی با رشد مو دارد و عامل اصلی کم پشت شدن مو است. واقعیت این است که بدن از ۸۰-۹۰٪ آب تشکیل شده است و هنگامی که به مقدار کافی آب ننوشیم، نگهداری سلول ها دشوار می شود و مستقیماً روی رشد مو تأثیر می گذارد. اگر بدن نیازهای روزانه ۸H۲ را برآورده نکند، در

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت- آب مایه

حیات و مهم ترین ماده در بدن است که بیش از ۷۵ درصد وزن ما را تشکیل داده و برای کارکرد درست اعضای بدن مهم و ضروری است. پزشکان به همه افراد توصیه می کنند برای افزایش سلامت بدن و پیشگیری از بیماری ها روزی ۸ لیوان آب بنوشند چرا که کم آبی بدن یا دهیدراتاسیون موجب بروز مشکلات متعددی برای بدن خواهد شد. اگر خواهان بدنی خوش فرم، پوستی زیبا و شفاف و به طور کلی سلامت بدن هستید، از نوشیدن آب غافل نشوید و روزانه مقدار قابل توجهی آب بنوشید.

نتیجه موهای ما نازک و خشک می شوند و این می تواند چرخه رشد موها را متوقف کند.

افزایش انرژی

وقتی آب کافی می نوشید می توانید تمرکز بهتر داشته و هوشیارتر باشید زیرا بدن مقدار لازم آب مصرفی را دریافت می کند.

جلوگیری از گرفتگی

دلیل مختلفی برای گرفتگی عضلات وجود دارد و کم آبی بدن یکی از عوامل اصلی گرفتگی عضلات است. آب همچنین در دوره های قاعدگی به شما کمک می کند و سبب می شود در طول قاعدگی کمتر درد داشته باشید، بنابراین به مقدار لازم آب بنوشید.

بهبود سیستم ایمنی

هیچ کس دوست ندارد بیمار شود. برای اینکه خیلی زود بیمار نشوید و سیستم ایمنی قوی تری داشته باشید، آب بنوشید و بدن را در معرض کم آبی قرار ندهید.

جلوگیری از کلسترول بالا

کلسترول دلیل اصلی حمله قلبی و بسیاری از بیماری ها است و آب به جلوگیری از کلسترول کمک می کند پس به راحتی می توانید با نوشیدن آب کلسترول بالا را به حداقل برسانید.

بازایی الکترولیت

الکترولیت ها مواد شیمیایی خاصی در بدن هستند که عملکردهای

در نابودی سلول های بیمار به شدت کاهش می دهد.

دیویس، نویسنده کتاب دفاع از خود: راهنمای روشنگر برای سلامت سیستم ایمنی می گوید: حتی در سطح مولکولی نیز می توانیم این موضوع را مشاهده کنیم. اگر سلول های ایمنی را بگیریم و در معرض سلول های بیمار مانند سرطان قرار دهیم، سلول های ایمنی معمولاً آنها را از بین می برند. اما اگر کورتیزول اضافه کنیم، اثربخشی آن ها به شدت کاهش می یابد.

اگر قرار گرفتن در معرض هورمون های استرس هفته ها یا ماه ها طول بکشد، سیستم ایمنی بدن ما تضعیف خواهد شد. ثابت شده است که تمریناتی مانند ذهن آگاهی، تای چی و سایر راهبردهای کاهش استرس، سطح کورتیزول را کاهش می دهند که باید برای ایمنی مفید باشد. با این حال، دیویس می گوید اثبات این موضوع دشوار است. شما از نظر اخلاقی نمی توانید تعداد زیادی از افراد را در

آیا وقتی استرس داریم، بیشتر بیمار می شویم

احساس استرس کنید، یا ممکن است استرس طولانی مدتی مانند گذراندن فرآیند طلاق را تجربه کنید.

استرس کوتاه مدت می تواند به طور موقت بر سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارد. دیویس می گوید: تعداد سلول های ایمنی در خون تغییر می کند؛ اما این تغییرات پس از حدود یک ساعت، از بین می روند و سیستم ایمنی بدن به حالت عادی بازمی گردد؛ بنابراین بعد است تأثیر عمده ای داشته باشد.

استرس طولانی مدت داستان دیگری است. وقتی بدن شما یک تهدید را در درک می کند، غده فوق کلیوی هورمون هایی مانند آدرنالین و کورتیزول آزاد می کنند. این هورمون ها بدن را برای پاسخ جنگ یا گریز آماده می کنند: فشار خون و ضربان قلب را افزایش می دهند، اما در عین حال سیستم ایمنی را نیز سرکوب می کنند. افزودن کورتیزول به سلول های ایمنی، اثربخشی آن ها را

گروه بهداشت و سلامت – تحقیقات علمی نشان می دهد استرس مزمن با سرکوب سیستم ایمنی، بدن را در برابر بیماری ها آسیب پذیرتر و هورمون هایی مانند آدرنالین و کورتیزول آزاد می کند؛ اما نگرانی های مزمن مشکل سازتر از استرس های کوتاه مدت هستند.

نگرانی های کوتاه مدت تأثیری گذرا دارند؛ اما ترشح مداوم هورمون کورتیزول در شرایط فشار روانی طولانی، توانایی سلول های ایمنی را برای مقابله با تهدیدهایی مانند سلول های سرطانی به شدت کاهش می دهد.

دنیل ام. دیویس (Daniel M Davis)، رئیس دانشکده علوم زیستی در دانشگاه امپریال کالج لندن، می گوید: استرس تأثیری ثابت شده بر سلامت سیستم ایمنی شما دارد. اما استرس پدیده ای بسیار گسترده است. ممکن است هنگام تماشا ی یک فیلم ترسناک

اخبار حوادث

طلاق به خاطر کافه گردی پسر جوان

گروه حوادث – دختر جوان که از بی مسئولیتی و کافه گردی های همسرش خسته شده بود به دادگاه خانواده مراجعه کرد و درخواست طلاق داد.

نم نم باران هوا را دلنشین کرده بود. در نزدیک ده روزنامه فروشی مقابل دادگاه خانواده پسرری جوان لبه جدول پیاده رو نشسته و در رویاهای خودش غرق بود. لحظاتی بعد دختری جوان با عجله به او نزدیک شد و در حالی که نگاه شماتت باری به او انداخت، گفت: «اینجا هم دست از بی خیالی و بی مسئولیتی بر نمی داری کلی دنبال گشتم مگر قرار نبود ساعت ۱۰ دم شبیه باشی بلند شو دیر شد».

بعد با هم به سمت حیاط دادگاه خانواده به راه افتادند. وقتی وارد شعبه دادگاه شدند، مدیر دفتر قاضی نگاهی به آنها کرد و گفت کجا بودید؟ خیلی صدا بیا تن زدم، اما اعلام حضور نکردید. دختر نگاهی به همسرش انداخت و قبل از اینکه حرفی بزند مدیر دفتر شعبه گفت: «زودتر وارد شوید قاضی منتظر شماست.» وقتی زوج جوان وارد اتاق شدند، قاضی سرش را از روی پرونده بلند کرد و گفت: «هنوز یک سال از اعضای سند ازدواجتان نگذشته چرا آنقدر سریع تصمیم به جدایی گرفتید؟»

دختر جوان با بغض گفت: «از دست رفتارهای سنا خسته شدم اما نمی دانستم آنقدر بی مسئولیت و بی خیال است اصلاً با او ازدواج نمی کردم. جناب قاضی ما با هم در یک کافه آشنا شدیم. آنجا مافیا بازی می کردیم. چند ماه دوست بودیم و بعد هم ازدواج کردیم. دو ماه دیگر سالگرد ازدواج امان است. اما در این مدت او بیشتر دنبال رفیق بازی و کافه گردی بوده تا زندگی مشترک. کار و بار درست و حسابی هم که ندارد، دائم در این کافه و آن کافه در حال خوشگذرانی با دوست و رفقایاش است. اوایل من هم با او می رفتم، اما کم کم احساس کردم او هیچ علاقه ای به خانه و زندگی مشترک ندارد و به ازدواج مثل بازی نگاه می کند. اصلاً به فکر زندگی نیست، مدام دخترانی در صفحه اینستاگرام به او پیام می دهند و او را دعوت به جلسات خصوصی بازی مافیای می کنند. من دوست ندارم همسرم با آنها بیرون برود. وقتی یک بار به شدت دعوایمان شد، قبل داد که دیگر دور کافه و بازی و دختران غریبه را خط بکشد، اما همین چند روز قبل دوباره او را در یک کافه با چند دختر دیدم و تصمیم گرفتم دیگر با او زندگی نکنم و دادخواست طلاق بدهم. چون این مرد توان ارائه یک زندگی مشترک را ندارد و مرا خسته کرده است»

قاضی رو به سنا کرد و گفت، پسر حرف های همسر را شنیدی چه پاسخی داری؟

سنا نگاهی به حاضره رو نگاشتش کرد و گفت: «من قبول دارم که مزایده

یکشنبه ۱۴ دی ۱۴۰۴ ۱۴ رجب ۱۴۴۷، ۴۰ ژانویه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۶۳، صفحه ۹



مغز نیز تحت استرس قرار می گیرد. برای پایین نگه داشتن سطح استرس همیشه یک لیوان آب روی میز خود داشته باشید و همیشه یک بطری آب با خود حمل کنید.

کنترل فشارخون بالا

این روزها فشار خون بالا بسیار شایع است و نوشیدن آب به شمار در حفظ جریان خون کمک می کند و حتی پزشکان به جای مصرف دارو نوشیدن آب را توصیه می کنند.

پیشگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوانها بیشتر مستعد شکنندگی قرار می گیرند و ضعیف می شوند و می توانند به راحتی هنگام دویدن بشکنند. بنابراین هیدراته بمانید تا از این بیماری جلوگیری کنید.

کاهش احتمال آسم

آسم فقط در بیمارانی که با آن سر و کار دارند، قابل درک است و واقعاً زندگی با این شرایط دشوار است. به همین دلیل پیشنهاد می شود برای جلوگیری از ابتلا و بدتر شدن آن آب کافی بنوشید.

مبارزه با پوسیدگی دندان

آب واقعاً کمک می کند از دندانها محافظت و مشکلات مربوط به دندان جلوگیری کنید پس به منظور جلوگیری از مراجعه به دندانپزشک، آب بنوشید.



که نمی توانید از استرس اجتناب کنید. هر تغییر در زندگی ما با مقداری استرس همراه خواهد بود و بسیاری از تغییرات، مثبت هستند

معرض یک بیماری قرار دهید تا بسخ ایمنی آن ها را آزمایش کنید و اندازه گیری سلامت سیستم ایمنی در شرایط واقعی پیچیده است.

وی اضافه می کند: این موضوع همچنین به این دلیل دشوار است

شوهرم لوس است، طلاق می خواهم!

پس چرا زندگی شما به بن بست رسید؟

چون شوهرم بسیار حساس و فخر فورو است. دیگر تحمل ندارم. انگار جای زن و مرد عوض شده. شوهرم ناز می کند. فخر می کند و من باید بروم با او آشتی کنم!

چطور با تو فخر می کنی؟

به طور مرتب با من دعوا می کند. مثلاً اگر غذا شور شود یا باب میلش نباشد با من فخر می کند. اگر با کسی قرار داشته باشم با من فخر می کند. هر کاری می گوید او از بجگی اینطور بوده اما در اینباره به من چیزی نگفتند.

چرا حالا تصمیم به طلاق گرفتی؟

چون نمی توانم تحمل کنم. خست نام کرده و دیگر نمی توانم مثل مادر یک پسر بچه باشم من می خواستم و می خواهم با یک مرد زندگی کنم.

گروه حوادث – زنی که شوهرش با او فخر می کند، درخواست طلاق کرده است.

سمیه و همسرش محمد تصمیم به طلاق گرفته اند. سمیه می گوید شوهرش عامل این طلاق است. او از دلیل جدایی اش می گوید.

چطور با همسرت آشنا شدی؟

یکی از آشنایان محمد را به خانواده ما معرفی کرد یکی دو ماهی با هم در ارتباط بودیم و بعد هم تصمیم گرفتیم ازدواج کنیم.

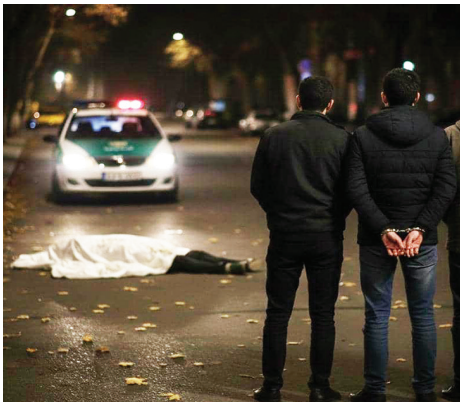
دوستش داشتی؟

بله من واقعاً دوستش داشتم و با اینکه دیگری او را به من معرفی کرد اما عاشقش شدم.

شوهرت هم تو را دوست داشت

بله. خودش می گفت که خیلی من را دوست دارد.

قتل مرد جوان در پارک پس از خیانت همسر



در انجام دادایم، اما دیگر درد شده بود کاری از دستش بر نمی آمد.» با اعتراف صریح مسعود، همدست او نیز که در طراحی و اجرای قتل نقش داشت، شناسایی و بازداشت شد. به دستور بازپرس محمد رضایی از شعبه سوم دادسرای امور جنایی پایتخت، هر دو متهم در اختیار کارآگاهان اداره دهم قرار گرفتند تا تحقیقات تکمیلی برای روشن شدن تمامی زوایای پنهان این پرونده خوین ادامه یابد.

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش