



ایمنی دارد. برای تهیه این دمنوش، دو قاشق غذاخوری چای به سه لیوان شیر اضافه کرده و سپس یک قاشق مرباخوری زنجبیل و دارچین و مقداری عسل را پودر نبات به آن اضافه کنید. این دمنوش را به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه با حرارت کم بپزید و سپس صاف کنید.

در حالی که چای‌های گرم به تقویت بدن کمک می‌کنند، برخی چای‌ها مثل چای ترش (رز چینی) که طبع سرد دارند، برای فصل زمستان مناسب نیستند و ممکن است مشکلات گوارشی ایجاد کنند. بنابراین، بهتر است از مصرف چای‌های با طبع سرد پرهیز کرد و به جای آن، دمنوش‌های گرم مانند چای زنجبیل یا چای دارچین را انتخاب کنید.

مزایا و معایب قهوه چیست؟

قهوه به‌عنوان یک نوشیدنی گرم و محبوب، خواص زیادی دارد، اما مصرف زیاد آن می‌تواند برای برخی افراد مشکلاتی به‌وجود آورد. قهوه به دلیل کافئین موجود در آن می‌تواند باعث افزایش انرژی و تمرکز شود، اما مصرف زیاد آن می‌تواند منجر به اعتیاد، افزایش سطح سودا در بدن و حتی بروز مشکلات کبدی مانند کبد چرب گردد. بنابراین، افراد باید از مصرف افراطی قهوه خودداری کنند.

برای افراد سالم، مصرف ۲-۳ فنجان قهوه در روز ممکن است مفید باشد و می‌تواند خواص مثبت زیادی مانند بهبود تمرکز و افزایش انرژی داشته باشد. اما افراد باید مراقب باشند که قهوه به‌یک عادت روزانه و اعتیادآور تبدیل نشود. مصرف زیاد قهوه می‌تواند به مشکلات جسمی مانند اضطراب، افزایش فشارخون و اختلالات خواب منجر شود. بنابراین، باید از مصرف بیش از حد قهوه پرهیز کرده و آن را در حد اعتدال مصرف کنند.

در فصل زمستان، با توجه به شیوع بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا، رعایت رژیم غذایی مناسب برای تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت بدن ضروری است. استفاده از غذاها و دمنوش‌های گرم، مصرف مواد غذایی مناسب برای افراد با طبع سرد و اجتناب از غذاهای میخ‌ر و نفاخ، می‌تواند به بهبود وضعیت بدن کمک کند. همچنین، در فصل سرد سال، بدن برای حفظ حرارت خود نیاز به مواد غذایی پرانرژی و گرم دارد. این مقاله به بررسی اصول تغذیه‌ای

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت- دانشیار**

دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: تغذیه مناسب در فصل زمستان بسیار اهمیت دارد. برخی غذاها در این فصل می‌توانند کمک کنند تا بدن به‌خوبی در برابر سرما مقاومت کند.

خود توجه داشته باشیم و از مصلحات مناسب برای تنظیم طبع غذاها استفاده کنیم.
بسا رعایت این اصول، می‌توانیم در ایسن فصل از مواد غذایی با طبع گرم و سرد به‌طور متعادل بهره‌برداری کنیم و از مشکلات گوارشی جلوگیری کنیم.
تغذیه مناسب در فصل زمستان با توجه به نیاز بدن به گرما و انرژی بسیار اهمیت دارد. برخی غذاها در این فصل می‌توانند کمک کنند تا بدن به‌خوبی در برابر سرما مقاومت کند.
برنج به‌طور کلی طبع سردی دارد و برای افرادی که مزاج سرد دارند، توصیه می‌شود که آن را با مصلحات گرم‌تر ترکیب کنند. به‌عنوان مثال، در گذشته افراد برای استفاده از برنج در زمستان، آن را با گیاهانی چون شبت یا شوید مخلوط می‌کردند. این گیاهان طبع گرم‌تری دارند و به تعادل طبع برنج کمک می‌کنند.
همچنین، برنج در ترکیب با خورشت‌هایی که طبع گرم دارند، مانند خورشت فسنجان، می‌تواند مناسب باشد. این خورشت به دلیل استفاده از گردو و سایر مغزها، خاصیت گرم‌تری دارد و به افراد سردمزاج در زمستان انرژی می‌دهد.

در زمستان، مصرف خورشت‌هایی که طبع گرم دارند، توصیه می‌شود. برای مثال، خورشت فسنجان که علاوه بر گردو، می‌تواند شامل پسته یا مغزهای دیگری باشد که طبع گرم‌تری دارند. همچنین، سبزیجاتی مثل کلم، چغندر و کرفس که مزاج گرمی دارند، می‌توانند در غذاها استفاده شوند. این سبزیجات علاوه بر اینکه به تنظیم طبع کمک می‌کنند، خواص غذایی بسیاری نیز دارند.
حبوبات مانند لوبیا و نخود که طبع گرم‌تری دارند، می‌توانند در فصول سرد سال به‌ویژه در غذاهایی چون لوبیاپلو یا نخودپلو استفاده شوند. این غذاها انرژی‌زا و پرانرژی هستند و در زمستان به بدن گرما می‌دهند. علاوه بر این، ماش که طبع گرم‌تری دارد، می‌تواند در غذاهایی مانند ماش‌پلو یا کوکوی ماش استفاده شود.

در زمستان، مصرف میوه‌های با طبع گرم توصیه می‌شود. میوه‌هایی مانند سیب زرد، موز و گلابی، علاوه بر اینکه خوشمزه هستند، به تنظیم طبع و افزایش انرژی در فصل سرد کمک می‌کنند. همچنین، مصرف هویج در خورشت‌ها و سالادها می‌تواند به‌عنوان یک منبع طبیعی از ویتامین‌ها و انرژی در زمستان مفید باشد.

چوناه‌ها نیز حاوی خواص گرم هستند و می‌توانند در زمستان به‌عنوان یک ماده غذایی مفید استفاده شوند. چونه ماش که طبع گرم دارد، به‌ویژه برای افرادی که نیاز به تقویت انرژی دارند، توصیه می‌شود.

در فصل زمستان، تنظیم طبع غذاها و انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند تأثیر زیادی در حفظ سلامتی و مقابله با سرما داشته باشد. غذاهایی که طبع گرم دارند، مانند خورشت فسنجان، حبوبات، سبزیجات گرم و میوه‌های گرم، می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ انرژی کمک کنند. با

برای فصل زمستان و چگونگی تنظیم طبع غذاها در این فصل می‌پردازد.

تغذیه مناسب در زمستان چیست؟

در طب ایرانی تأکید شده است که در فصل زمستان، به‌ویژه به دلیل نیاز بدن به گرما، هاضمه قوی‌تر می‌شود و این امکان را فراهم می‌کند که برخی غذاهای پرانرژی و سنگین که در فصول دیگر سال توصیه نمی‌شود، در زمستان مصرف شوند. غذاهایی چون حلیم، آش‌های غلیظ با اجزای متنوع و پرانرژی، می‌توانند در زمستان مصرف بیشتری داشته باشند. ایسن غذاها در فصل سرد کمک می‌کنند تا بدن انرژی لازم برای مقابله با سرما را تأمین کند. مصرف این غذاها در فصول دیگر سال ممکن است باعث سنگینی معده و افزایش وزن شود، اما در زمستان که هاضمه قوی‌تر است، می‌توان از این نوع غذاها بهره برد.

نقش نان در تغذیه زمستانی چیست؟

نان یکی دیگر از مواد غذایی است که در زمستان باید با دقت بیشتری مصرف شود. نان‌های تهیه‌شده از غلات سرد مانند نان جو، در فصل‌های دیگر به‌ویژه در تابستان و بهار توصیه نمی‌شود، زیرا طبع این نوع نان‌ها سرد است. اما در زمستان، به‌ویژه برای افراد سردمزاج، مصرف نان جو با مصلحات خاص می‌تواند مفید باشد.

افرادی که مزاج سرد دارند، باید از خوردن نان جو با مواد سرد مانند پنیرهای تازه خودداری کنند. به جای این ترکیب، توصیه می‌شود که نان جو را با مصلحاتی همچون تخم‌مرغ یا پنیرهای قدیمی‌تر (مانند پنیر تیریز یا پنیر لیقوان) مصرف کنند. این نوع پنیرها با مصلحاتی چون آویشن یا گردو می‌توانند به تعدیل طبع غذا و هضم بهتر آن کمک کنند.

افرادی که به مزاج سرد دارند، باید از خوردن نان جو با مواد سرد مانند پنیرهای تازه خوددای کنند و به جای این ترکیب، توصیه می‌شود که از نان چند غله همراه با تخم‌مرغ یا ارده همراه با عسل و یا همراه با شیره انگور میل کنند؛ اگر افراد می‌خواهند از پنیر استفاده کنند بهتر است از پنیرهایی با رطوبت کمتر مانند پنیر تیریز یا لیقوان استفاده کرده و این نوع پنیرها با مصلحاتی چون آویشن و گردو پدید مصرف شود تا به تعدیل طبع غذا و هضم بهتر آن کمک کند.

افراد سردمزاج در زمستان باید مراقب مصرف غذاهای سرد مثل نان‌های جوی تیره رنگ باشند. بهترین روش برای استفاده از این نان‌ها این است که آن‌ها را با مصلحاتی چون تخم‌مرغ یا پنیرهای قدیمی و پودر آویشن مصرف کنند. این ترکیب‌ها به تنظیم طبع سرد کمک کرده و باعث می‌شود که غذا برای بدن قابل هضم‌تر باشد.

در فصل زمستان، با توجه به نیاز بدن به گرما، هاضمه قوی‌تر شده و مصرف غذاهای پرانرژی و سنگین مثل حلیم، آش‌های غلیظ و نان جو می‌تواند مفید باشد. اما مهم است که به طبع

زمستان فصلی است که با کاهش دما، کوتاهی روزها و افزایش نیاز بدن به انرژی و گرما همراه است. در این فصل، تغذیه نقش مهمی در حفظ سلامت، تقویت سیستم ایمنی، جلوگیری از بیماری‌های فصلی و افزایش انرژی بدن ایفا می‌کند. انتخاب مواد غذایی مناسب، تعادل مزاج و مصرف نوشیدنی‌ها و وعده‌های گرم، تأثیر قابل توجهی بر سلامت جسم و روان دارد.

برای تنظیم طبع و مزاج چه نکاتی حائز اهمیت است؟

یکی از اصول کلیدی در تغذیه، مصرف متنوع غذاهاست. این بدان معنا نیست که باید از هر نوع غذایی به‌طور افراطی استفاده کرد یا در یک وعده غذایی چندین نوع غذا را ترکیب نمود. بلکه باید به‌طور معتدل از غذاها بهره برد و از پرخوری اجتناب کرد.

بسیار افرادی که به‌دلیل مزاج سرد یا گرم دچار مشکلات گوارشی می‌شوند، مهم است که از مصلحات غذایی استفاده کنند تا طبع غذاها به اعتدال برسد. به‌عنوان مثال، اگر کسی طبع سرد دارد و مصرف ماست برایش مشکل‌ساز است، توصیه می‌شود که به‌جای خوردن ماست ساده، از مصلحاتی چون مربای زنجبیل استفاده کند. این کار می‌تواند به بهبود هضم و تنظیم مزاج کمک کند.

نکات تغذیه‌ای برای افراد با مزاج سرد در فصل زمستان چیست؟

افرادی که طبع سرد دارند، باید در انتخاب غذاهای خود دقت بیشتری داشته باشند. برای مثال، هنگام مصرف ماست، افزودن کمی فلفل سیاه یا پودر زنجبیل می‌تواند طبع غذا را به سمت اعتدال بکشاند. همچنین، استفاده از ادویه‌هایی چون سیاه‌دانه در سالاد یا پودر جوز هندی می‌تواند به ایجاد تعادل در طبع سرد کمک کند.

افرادى که طبع گرم دارند، باید توجه کنند که اگر غذایی با طبع گرم مصرف می‌کنند، آن را با مصلحاتی سردتر ترکیب کنند. به‌عنوان مثال، استفاده از گردو، سماق یا تخم خرفه در کنار غذاهایی که طبع گرم دارند، می‌تواند باعث تعدیل طبع غذا و نزدیک کردن آن به اعتدال شود.

فصول مختلف در انتخاب غذا چه نقشی دارند؟

در هر فصل، نوع طبع غذاها می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت افراد داشته باشد. برای مثال، در فصل تابستان که طبع گرم‌تر است، توصیه می‌شود غذاهای با طبع سردتر مصرف شود. غذاهای آبکی و خوراکی‌های خنک در این فصل می‌توانند به اعتدال دمای بدن کمک کنند.

در فصل زمستان که طبع طبیعت سردتر می‌شود، بدن نیازمند تدابیر خاصی در انتخاب غذا است. برخلاف تابستان که با پرخوری و مصرف غذاهای سنگین پرهیز کرد، در فصل سرد سال بدن برای حفظ حرارت خود نیاز به مواد غذایی پرانرژی و گرم دارد. این مقاله به بررسی اصول تغذیه‌ای

کل کل های بیهوده، نزاع مرگبار رقم زد

گفت:حجت(مقتول) پسرعمه‌ام است اما زیاد دوست

نداشت باطرف های دیگر نزاع رفاقت و معاشرت کند و بسا آن ها راه برد. همین موضوع به کینه و کدورت

در بین آن ها تبدیل شد تا جایی که یک شب من و حجت(مقتول) در آرایشگاه روستا نشسته بودیم که نوه عموی پدرم به نام «ابوالفضل حق» آمد و کارندش را بیرون کشید و طوری از کنار حجت پرت کرد که تیغه آن به کایشن او گرفت و آن را پاره کرد. از همان

شب دلخوری های بیشتر شد تا این که شب حادثه در کنار شعله های آتش در حاشیه روستا نشسته بودیم که ابوالفضل دوباره آمد و به حجت متلک انداخت که من، حجت را به خودداری دعوت کردم ولی قداقی بعد حجت گفت برویم برای خانه نوشابه بگیرم. ما با هم به آرایشگاه رفتیم که پاتوق همیشگی ماست و آن جا دور هم جمع می شویم. باهم ابوالفضل که آن جا بود حرف دیگری زد که حجت گفت با من هستی؟

گفت: بله! می خواستد باهم دعوا کنند که دوباره من آن ها را جدا کردم ولی هنوز مدت زیادی از این ماجرا نگذشته بود که صدای ترمز یک خودرو آمد و چندتن از دوستان ابوالفضل با چماق پیاده شدند . من هم که دیگر می دانستم فرار فایده ای ندارد، به همراه حجت به سوی قهه هایی رفتم که همیشه کنار دیوار آرایشگاه بود تا برای دعوا از آن استفاده شود. ما قهه ها را برداشتم و درگیر شدیم که در این اثنا من به دو نفر ضربه زدم ولی ابوالفضل با کاردی که در دست داشت به سوی حجت

برادرم پدرم را کشت اما او را می‌بخشم

اختلاف نظر های زیادی داشتیم. من از خواستم مبلغ قابل توجه یا سهم ارثیام را در زمانی که زنده است به من بدهد تا شرایط زندگی ام را بهتر کنم اما نپذیرفت. آن روز هم بار دیگر در خانه دعوی‌مان شد. از دو خواست پول و سرمایه کردم که باز هم قبول نکرد. دعوا و درگیری بالا گرفت. عصبانی شدم و نفهمیدم چه می‌کنم. چاقو را از آشپزخانه برداشتم و به سمت پدرم رفتم و باضربه‌های متعدد او را زخمی کردم. از ترس خانه را هم آتش زدم تا کسی به من شک نکند. خیلی شمیمانم و از خواهرم می‌خواهم که مرا ببخشد.

قضات، متهم را گناهکار شناختند و او حکم قصاص گرفت که این رأی در دیوان عالی کشور مهر تأیید خورد و به شعبه اول اجرای احکام دادسرای جنایی تهران ارسال شد. روحانی زاده دادیار شعبه اول اجرای احکام دادسرای جنایی تهران گفت: متهم زیر حکم قصاص قرار گرفته بود. چند جلسه صلح و سازش با خواهرش که تنها ولی دم بود برگزار شد تا این که با گذشت بیش از سه سال از این ماجرا سرانجام این جلسات صلح و سازش نتیجه داد و دختر ادغلیده، برادر شمیمان خود را برای رضای خدا و ششادی روح پدرشان بدون هیچ چشمداشتی بخشید. حالا با این بخشش مرد زندانی از مجازات قصاص رها شد و به‌زودی در دادگاه از جنبه عمومی جرم محاکمه خواهد شد.

گروه حوادث – نزاع دسته جمعی چند جوان با چماق و قمه و چاقو در روستای امرغان مشهد در حالی یک کشته و چند مجروح بر جا گذاشت که نزاع فقط به

خطر کل و متلک پرانی رخ داد.

این ماجرای جنایی تکان دهنده هنگامی در روستای امرغان مشهد، روی داد که دو جوان در پی اختلافات قبلی و کل کل های بیهوده در روستا، با ۳ جوان دیگر وارد نزاعی هولناک شدند و در تاریکی شب تیغه های

قمه و چاقو را بیرون کشیدند. در ایدن میان چندتن از اعلان نزاع با ضربات قمه و چاقو به شدت مجروح شدند که ۲ تن از آنان به دلیل وخامت حالشان به بیمارستان شهید هاشمی نژاد مشهد انتقال یافتند اما تلاش کادر درمانی برای نجات جوان ۲۰ ساله‌ای به نام «حجت سر» به نتیجه نرسید و او بر اثر عوارض ناشی از اصابت ضربات متعدد چاقو به قفسه سینه و دست هایش جان سپرد.

با گزارش مرگ این جوان ۲۰ ساله به قاضی ویژه قوه ععد مشهد، بلافاصله قاضی به تحقیق در این باره پرداخت. بررسی‌های تخصصی مقام قضایی بیانگر آن بود که ۳ تن از عاملان نزاع مرگبار متواری شده اند اما سپرسردایی مقتول که «حسین حق» نام دارد، هنوز به دلیل جراحات های ناشی از نزاع مذکور در بیمارستان بستری است. بنابراین وی روی تخت بیمارستان مورد بازجویی های فنی قرار گرفت و زوایایی از ماجرای نزاع در پاتوق آرایشگاه و روستایی را افاش کرد. او

اعترافات مردی که همسر و مادر زنش را به خاطر طلا کشت

گروه حوادث – مردی که همسرش و مادر او را با ضربات متعدد چاقو به قتل رسانده

است، پس از هفت ماه به ارتکاب جنایت اعتراف کرد. حدود هفت ماه پیش کارآگاهان پلیس آگاهی تهران از قتل زنی ۴۰ ساله و مادر ۶۷ ساله او با خبر شدند. به این ترتیب گروه‌های زاموران اداره دهم بلافاصله برای شروع تحقیقات جنایی به محل قتل‌ها رفتند. تحقیقات اولیه نشان داد ساعتی قبل از کشف اجساد، مردی به آنجا رفته و پس از دقایقی شروع به داد و فریاد کرده از مردم خواسته به پلیس زنگ بزنند. در این هنگام همسایه و ساکنان ساختمان دلیل داد و فریاد او را پرسیدند که مرد گفت: من زخم را به خانه مادرش در طبقه چهارم این ساختمان آوردم اما الان که سراغش آمدم،ماد با او کار دارم کسی در را باز نمی‌کند و حتی تلفن را هم جواب نمی‌دهند.

ساکنان ساختمان با مرکز ۱۱۰ فوریت‌های پلیسی تماس گرفتند و وقتی ماموران کلاتری در محل حضور یافتند، پس از باز کردن اجساد دو زن روبرو شدند. زن ۴۰ ساله و مادر ۶۷ ساله‌اش با ضربات متعدد چاقو به قتل رسیده بودند.

همسایه‌ها در تحقیقات میدانی گفتند: ما متوجه سر و صدا شدیم، اما نمی‌دانستیم قتلی در حال وقوع است و فکر کردیم دعای خانوادگی است.

این در حالی بود که با بررسی تصاویر دوربین‌های مدار بسته اطراف اطلاعات خاصی بدست نیامد. در ادامه بررسی پزشکی قانونی نشان داد چند ساعت از مرگ دو زن گذشته است. همچنین به هم ریختگی وسایل هم احتمال قتل با انگیزه سرقت را مطرح کرد. اعضای خانواده مقتولان گفتند: مادر و خواهر مان مقدار زیادی طلا داشتند که مادرمان از آنها نگهداری می‌کرد و همه سرقت شده و ارزش آنها حدود ۳ میلیارد تومان است. در تحقیقات بعدی شوهر زن ۴۰ ساله به عنوان مظنون اصلی مورد توجه قرار گرفت. او با انکار قتل‌ها گفت: «من و همسرم اختلافاتی داشتیم اما اختلافاتمان در حدی نبود که

سناریوی پیچیده برای سرقت از مرد پولدار!

کارآگاهان ابتدایم را بوزن بار داشت کردند اما مرد ادامه نتوانست ردی از دو سارق دیگر به دست بیاورد و به این ترتیب پرونده به دادگاه کیفری استان تهران ارسال شد.

مرد مالباخته در جلسه دادگاه بار دیگر ماموق را شرح داد و گفت از مینو و دو همدستش شکایت دارد. در ادامه مینو در جایگاه قرار گرفت و گفت: من این مرد ا دوست دارم و اصلا قصد نداشتم او را فریب بدهم و از وی دزدی کنم. آن دو سارق مدتی قبل با تهدید با من رابطه برقرار و فیلم سیاه تهیه کردند و وقتی فهمیدند من با مردی پولدار دوست شدم نقشه دزدی را تکرار کردند و با تهدید به انتشار فیلم سیاه من را مجبور کردند نقشه‌شان را اجرا کنم. آنها بعد از سرقت من را رها و فرار کردند و من هیچ پولی هم از این بار نگرفتم. در ادامه شاکي وقتی ماجرا را فهمید از مینو گذشت کرد اما گفت همچنان خواستار دستگیری وی و سارق و مجازات آنها است.

اعتماد کامل پیدا کردم. این مرد ادامه داد: در آخرین سفر قوه همراه مینو به تهران آسلم، او مرا به ویلایی دعوت کرد. گفت ویلا متعلق به یکی از دوستانش است که در اختیارش گذاشته است. مینو گفت چون من خیلی به او کمک کردم مرا دعوت کرده تا جبران کند. وقتی وارد ویلا شدم همه چیز عادی به نظر می‌رسید تا اینکه صداهای مشکوکی شنیدم. مینو حرفم را قبول نکرد و گفت بی دلیل حساس شدم اما من که صداهای آنجا به گوش می‌رسید رفتم و دو مرد غریبه را در آنجا دیدم. همین که خواستم واکنش نشان بدهم مینو با یکس آمپول به من حمله کرد. بعد از آن بی‌هوش شدم و وقتی به خودم آمدم فهمیدم ۲۰۰ میلیون تومان موجودی کارتهای بانکی، گوشی موبایل و چند قطعه طلا که همراه بود، سرقت شده است. حالا از مینو و دو مرد ناشناس شکایت دارم.

