

سلامت

چگونه اشتهای کاذب را مهار کنیم؟

گیلان امروز– دکتر «راچر گولد» متخصص دانشگاه کالیفرنیا در تحقیقی که روی ۱۷هزار شرکت‌کننده انجام داده به این نتیجه دست یافته است که احساسات ما مسئول بیش از ۷۵ درصد خوراک‌های ناسالم و پرچمی هستند که می‌خوریم. آیا خوردن شکلات، شیرینی خامه‌ای و پاستا پیامد یک بی‌انقباضی غذایی، بی ارادگی و راحت‌طلبی نیست؟

نبون شک همه این‌ها حاصل عادت نادرست غذایی است. پژوهش‌های ششماری در این زمینه علم تغذیه را متحول کرده است و هر آن چه تا کنون درباره وزن و رژیم غذایی می‌دانستیم را زیر سوال برده‌اند. ما بیش از هر چیز برای تغییر خلق و خو و داشتن احساس خوب آنی به خوردن روی می‌آوریم.

علم این رفتار را «خوردن هیجانی» نام نهاده است که به معنای خوردن بدون احساس واقعی گرسنگی و ناخک زدن و ریزه‌خواری کردن پس از خوردن یک وعده غذای مفصل است. این رفتار غذایی منجر به اضافه وزن می‌شود.

همه ما قواعد یک تغذیه سالم و متعادل را می‌شناسیم. سبزیجات و میوه فراوان، غلات سبوس دار، گوشت در حد اعتدال و شیرینی‌جات به میزان بسیار کم اما احساسات پرتنش ما و میل به تسکین این احساسات، آنقدر قوی هستند که قادرند بر این آگاهی غلبه کنند. هیجانات ما متحدین پرقدرتی دارند که می‌توانند به راحتی از ذهن ما عبور کنند.

۲ درصد اندام‌ها کنترل کل بدن را به دست دارند

مغز برای عملکرد درست بیش از ۵۰ درصد گلوکز مورد نیاز خود را از اندام‌ها دریافت می‌کند. گلوکز یا قند سوختی است که انرژی مورد نیاز سلول‌های بدن را تامین می‌کند. در شرایط فشار روانی گاهی نیاز مغز به قند به ۹۰ درصد نیز افزایش می‌یابد. این فشار روانی در بلندمدت بر وزن بدن تاثیر مستقیم دارد. مغز در هر شرایطی خودخواهانه مواد مورد نیازش را تامین می‌کند. در واقع جای هیچ تعجبی نیست، چرا که مغز مرکز کنترل عملکردهای بدن است.

دکتر «آخیم پترز» متخصص بیماری‌های داخلی و دیابت و پژوهشگر مغز و اعصاب در پروژه تحقیقی که از سال‌ها پیش دنبال می‌کند کارکرد مغز را مورد مطالعه قرار داده و نظریه « مغز خودخواه» را ارائه داده است. هنگامی که مغز دچار کمبود گلوکز می‌شود علائم هشدارانه می‌دهد که در پزشکی به معنای کاهش «بلنوخته انرژی مغز» نام دارد. این امر باعث می‌شود که تمام گلوکز موجود در بدن به سوی مغز هدایت شود. سیستم استرس از این علائم هشدار استفاده می‌کند و آدرنالین در بدن ترشح می‌شود.نشانه‌های ترشح آدرنالین در بدن تپش قلب، لرزش، تریقی، سردی دست و هیجان است. فرد احساس ناخوشی می‌کند. این علائم به محض تعادل میزان انرژی در بدن رفع می‌شوند.

چگونه استرس تبدیل به گرسنگی دانمی می‌شود؟

ما هنگام بروز هیجانات منفی نیاز داریم وضعیت تغییر کند تا دوباره احساس بهتری داشته باشیم. برای مثال هنگامی که خشمگین هستیم میزان آدرنالین خون افزایش می‌یابد قلب به تپش می‌افتد، عضلات منقبض می‌شوند و مشت‌ها گره می‌خورند. بدن آماده می‌شود تا با تمام نیرو خشم را بیرون بریزد. در این لحظه ما میلی به خوردن نداریم، زیرا بدن ما هم‌زمان میزان زیادی کورتیزول آزاد کرده است.

ترشح هورمون کورتیزول در واکنش بدن به استرس افزایش می‌یابد تا سیستم عصبی را دوباره آرام کند. اکنون اگر ما توانیم خشم خود را بیرون بریزیم و این هیجان منفی ماهه در بدن بماند یا عامل دیگری باعث بروز مجدد خشم شود، سیستم استرس بدن ما در حال آماده‌باش قرار می‌گیرد و ما به طور دائم احساس انقباض، ناخوشی و فرسودگی می‌کنیم و برای تسکین خود به خوردن روی می‌آوریم.

پیامدهای خطرناک رفع سریع اشتهای کاذب

به محض این که مغز گلوکز دریافت کند تمام تلاش خود را برای تنظیم انرژی بدن به خرج می‌دهد و سیستم عصبی به طور موقت به آرامش دست می‌یابد. اما این راه حل مطلوب نیست. دکتر آخیم پترز می‌گوید: فرد با خوردن بلافاصله احساس بهتری می‌کند و آرام می‌شود. اما اشکال کار در این است که در عرض چند دقیقه میزان زیادی مواد قندی و یا خوراکی‌های پرنمک وارد بدن می‌کند بدون این که علت اصلی هیجانات تحریک‌شده‌اش از میان برود. بنابراین این خوردن باعث تسکین فوری فرد می‌شود اما مشکل اصلی که باعث عذاب او شده به طور موقت پنهان می‌شود. این التیام موقت باعث می‌شود عادت کنیم به بار با بروز هیجان منفی با خوردن شکلات و چیپس خود را تسکین دهیم.

برای مغز ما این واکنش چنین تفسیر می‌شود: مشکلات حل‌نشدنی سیستم عصبی ما را در حال آماده‌باش قرار می‌دهند و باعث آسیب‌های شدید روحی و در نتیجه کاهش اندوخته انرژی مغز می‌شود. این کاهش اندوخته انرژی باعث می‌شود مغز گلوکز مورد نیاز خود را به طور مستقیم از طریق خوردن به دست آورد.

چگونه اشتهای کاذب را مهار کنیم؟

به گزارش دویچه‌وله، دکتر آخیم پترز معتقد است برای درهم شکستن این چرخه تنها یک راه وجود دارد: از آنجایی که توازن میزان انرژی و هیجانات به هم وابسته هستند، پیروی از یک روش زندگی مبتنی بر تعادل احساسات اولین گام تعیین‌کننده برای ایجاد توازن اندوخته انرژی مغز است. برای کاهش وزن نیازی نیست رفتار غذایی خود را تحت کنترل قرار بدهیم بلکه باید احساسات خود را مهار کنیم. این اقدام به ظاهر ساده برای بسیاری از افراد چالشی بزرگ است. برای مدیریت مطلوب احساسات مهم‌ترین کار این است که بتوانیم آنها را از یکدیگر تفکیک کنیم. دانشمندان آمریکایی در تحقیقاتی که روی افراد مورد آزمون به عمل آوردند دریافتند، آن دسته از شرکت‌کنندگان که قادر به تشخیص وجه تمایز احساسات خود بودند، شناخت چشمگیرتری نسبت به عواطف هیجانی خود داشتند. آنها برآورد درستی از میزان اهمیت یک موقعیت داشتند و می‌توانستند واکنشی مطلوب و معقولانه بروز دهند.

اما برای افرادی که احساسات آشفته و معشوشی داشتند بسیار دشوار بود که از احساسات خود به عنوان پیک‌های اطلاعاتی استفاده کنند و به کمک آنها موقعیت خود را شناسایی و ارزیابی کنند. برای این دسته افراد تشخیص واکنش‌هایی که باعث تغییر احساسات آنها می‌شوند دشوار بود.

{اجتماعی}

جزئیات جلسه محاکمه قاتل «ستایش»

ستایش در دادگاه، در کنار مادرش و پسر بزرگش.

غیرعلنی برگزار شود.» یکی از قضات اما با رد این ایراد، تاکید کرد: «شما با پریدن در حرف موکلان، جلسه را قطع کردی و این ممنوع است. بگذارید ما کارمان را انجام دهیم.» و متهم ادامه داد: «بعد از تعرض، ستایش هنوز در اتاق بود. در خراب بود و نمی‌توانست آن را باز کند. یکپهو صدای زنگ خانه را شنیدیم. «مادرش بود» از ترس اینکه بفهمند بچه شش ساله را آوردم خانه، چاقویی که روی آبگرمکن بود را برداشتم و با آن دو بار به گردنش زدم.» رئیس دادگاه میان حرف متهم آمد و



چاقوی دسته‌قرمز کوچک، بدون اینکه لکه‌ای خون روی آن باشد را به متهم نشان داد و گفت: «همین چاقو بود؟» متهم با تکان سر پاسخ مثبت داد و اعترافاتش را پی گرفت: «آن لحظه در حالت عادی نبودم و فقط می‌خواستم ستایش را ساکت کنم. اگر مقداری چسب آنجا بود «دهانش را با آن می‌بستم» اما جز چاقو، چیز دیگری جلوی چشمانم نیامد. بعد رفتم کمی آهنگ گوش دادم و با گوشی با دختر موردعلاقه‌ام حرف زدم. فردا در مدرسه، برای دوستم ماجرا را تعریف کردم که گفت اسید بریزم. می‌خواستم اثر انگشتم از بین برود.» این اعتراف متهم در حالی است که براساس محتویات پرونده، او بخشی از جسد را نیز آتش زده است. با تذکر این بخش از سوی قاضی، متهم گفت: «شلنگ شعله‌بخش کن کوتاه بود و به جسد نمی‌رسید. من فقط اسپند آتش زدم تا بوی اسید از بین برود.» پسر ۱۷ ساله، تاکید چندباره‌ای بر مست بودن خود داشت: «من تقریبا در دو سال گذشته هر روز مشروب می‌خوردم اما این مشروب فرق داشت و نمی‌دانم چه چیزی در آن قاطی کرده بودند.» پدر متهم با شنیدن این حرف از زبان پسرش، سرش را پایین گرفت و تکانی داد، چهره مادر پسر نوجوان نیز همچنان پر از یأس بود و یک آن نیاز داشت تا اشک‌هایش سرزیر شود.

یک ساعت پس از آغاز رسیدگی، یکی از قضات پرسید: «آیا می‌دانستی اگر آدم بکشی، تو را می‌گیرند و اعدام می‌کنند؟ آیا می‌دانستی ارتکاب قتل حرام و گناه است؟» که متهم گفت: «می‌دانستم گناه است اما حرام نه، در حالت عادی کسی دلش نمی‌آید آدم بکشد. چند بار در فیلم‌ها دیده بودم که قاتل‌ها را می‌گیرند و فهمیده بودم که جدی است و اگر آدم بکشی، آدم را می‌کشند.»

با پایان دفاعیات متهم، و کیلش پشت جایگاه ایستاد و با تاکید بر «عدم رشد و کمال عقلی متهم» و «مست بودن او در روز حادثه» خواستار توجه به این دو عامل شد.

پس از او رئیس دادگاه، جلسه را غیرعلنی اعلام کرد تا رسیدگی به جرم تعرض را آغاز کنند. سه مامور پشت در شعبه ایستاده بودند و اجازه ورود نمی‌دادند تا ۱۵ دقیقه بعد که جلسه به پایان رسید. متهم بار دیگر تعرض را رد کرد و از اولیای دم خواستار بخشش شد.

فروش چک‌های مسروقه از طریق آگهی روزنامه‌ها

پلیس به دنبال مرد چک فروش

استفاده کنندگان از چکها شدند ؛ در تحقیقات پلیسی از این افراد مشخص شد که چک ها از طریق آگهی روزنامه‌ها و به مبلغ هر چک ۱۰۰ الی ۱۵۰ هزار تومان به آنها فروخته شده است. در تحقیقات از شاکی پرونده نیز مشخص شد که منزل سابق وی در منطقه کن ، سال گذشته مورد سرقت قرار گرفته و برابر سوابق پرونده سرقت منزل ، کلیه مدارک شناسایی متعلق به شاکی در آن زمان سرقت شده است.

در ادامه رسیدگی به پرونده و با بررسی مدارک شناسایی مورد استفاده برای افتتاح حساب در شعبات بانکی مختلف ، کارآگاهان اطمینان پیدا کردند که تمامی افتتاح حساب ها توسط جوانی انجام شده که با استفاده از مدارک شناسایی حساب و جعل مشخصات آنها اقدام به افتتاح حساب در شعبات مختلف بانکی کرده و در ادامه ، از طریق انتشار آگهی فروش چک‌های بین بانکی در جراید کثیرالانتشار اقدام به فروش آنها کرده است.

مرکز اطلاع رسانی پلیس آگاهی تهران بزرگ ، با انتشار این خیر اعلام کرد: در ادامه رسیدگی به پرونده و به منظور شناسایی و دستگیری متهم پرونده ، دستور انتشار بدون پوشش تصویر به دست آمده از متهم از سوی بازپرس پرونده صادر شده است ؛ لذا از کلیه شهروندان که موفق به شناسایی صاحب تصویر شدند درخواست می‌شود تا هرگونه اطلاعات خود در خصوص هویت ، محل سکونت و یا مکانهای تردد این شخص از طریق شماره تماسهای ۲۱۱۶۵۶۴۲ و ۲۱۱۶۵۶۴۹ در اختیار کارآگاهان پایگاه سوم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار دهند.

منبع: www.ardeshirnews.com

گیلان امروز – پدر و مادر ستایش در سکوت کامل به قضات خیره شده بودند، نماینده دادستان متن کیفرخواست را قرائت کرد. در آن آمده بود: «متهم،امیرحسین [..] متولد ۷۸/۹/۲۵،فاقد سابقه کیفری، ۲۲ فروردین امسال همراه پدرش به کلانتری خیرآباد مراجعه کرد و گفت: «وقتی ساعت ۱۲:۳۰ دیروز ستایش برای بازی با خواهرزاده‌ام به خانه‌مان آمده بود، به قصد برقراری آزار و اذیت، با بهانه نشان دادن چند جوجه قناری او را به اتاقم در طبقه سوم کشاندم و به پشت سرش زدم، وقتی روی زمین افتاد، او را مورد تعرض قرار دادم. سپس کشتمش و جسدش را با اسید و آتش سوزاندم.»

ستایش در دادگاه، در کنار مادرش و پسر بزرگش.

گوش‌ها به متن کیفرخواست تیز شده بود که ناگهان صدای زمین‌خوردن شدیدی نگاه‌ها را به سمت اولیای دم چرخاند؛ مادر ستایش بیهوش شده و از روی صندلی به زمین افتاده بود. همسرش سعی داشت او را از زمین بلند کند اما زن، برای ثابیه‌ای، کاملا از حال رفته بود. با درخواست یکی از قضات، زنی دیگر به کمکش شتافت و او را به بیرون منتقل کرد.

نماینده دادستان ادامه داد: «متهم اعتراف کرده وقتی تعرض کردم، در اتاق را بستم تا در پشت بام سیگار بکشم. ناگهان صدای زنگ خانه آمد. مادر ستایش بود. از صدای جیغ ستایش ترسیدم، برای همین او را به آشپزخانه کشاندم و با چاقو دو بار به گردنش زدم. وقتی مرد، خون روی زمین را با روزنامه پاک کردم، جسد را در جعبه (باند اکو) گذاشتم و سپس با اسید و آتش آن را سوزاندم.»

پس از قرائت کیفرخواست که با تاکید نماینده دادستان بر «سلامت عقلی متهم» پایان یافت، پدر ستایش خواستار قصاص متهم شد و گفت: «او بچه مرا کشته، برای همین تقاضای قصاص دارم. به خاطر تعرض هم باید اعدام شود.»

منشی دادگاه، تازه درخواست پدر ستایش را در برگ‌های صورجلسه ثبت کرده بود که وکیل متهم، پرونده‌ای در دست گرفت و با آن موکل خود را باد زد. پسر نوجوان دستش را روی قفسه سینه‌اش گذاشته و نفس‌های عمیق، طوری که از آنها سیر نمی‌شد، می‌کشید. وکیلش گفت: «امیرحسین بیماری قلبی و کمی تپش قلب دارد. قرص‌هایش را هم نخورده، اگر اجازه دهید نشسته دفاع کند.»

با موافقت رئیس دادگاه و نوشیدن آب، متهم آماده دفاع شد. او با انکار دوباره تعرض، قتل در شرایط «سیاه‌مستی» را پذیرفت و گفت: «من فقط لحظه بریدن سر یادم هست اما اگر مصرف مشروب نبود، هیچ کدام از این اتفاقات نمی‌افتاد. من مست بودم.»

هنوز کلام متهم در زبانش خشک نشده بود که مادر ستایش به سختی وارد جلسه شد و با انگشت اشاره قاتل را نشان داد و با صدای بلند گفت: «برای چه این را (متهم را) زنده نگه داشته‌اید؟ همسرش او را در آغوش گرفت اما زن، توان حضور در جلسه را نداشت و بار دیگر بیرون رفت. هم‌زمان، پدر و مادر متهم نیز وارد جلسه شدند تا شنوای اعترافات پسرشان باشند. متهم ادامه داد: «از مدتی قبل برای دختر مورد علاقه‌ام خواستگار آمده و اعصابم خرد شده بود. برای همین وقتی ساعت ۱۲:۱۰ دقیقه روز حادثه از مدرسه برگشتم، یکراست به طبقه سوم که در اختیار خودم بود رفتم و مشروب دست‌ساز خودم. تقریبا چهار لیوان شد. از حالت عادی خارج شده بودم و همه جا را بنفش و سیاه می‌دیدم. همان موقع، طرف‌های ۱۲:۳۰، ستایش را در حیاط خانه‌مان دیدم.»

پس ۱۷ ساله با تاکید بر اینکه تعرض را قبول ندارد، درباره آنچه در بازجویی‌ها اعتراف کرده بود گفت: «در کلانتری تحت فشار گفتم به بهانه نشان دادن جوجه قناری، ستایش را به طبقه بالا بردم، بعد (مکث) تجاوز کردم (مکث و تکرار) تجاوز کردم.» اعترافات متهم به سمت جرم تعرض پیش می‌رفت؛ موضوعی که اعتراض وکیل او را در پی داشت. او گفت: «این بخش ایراد دارد، قرار بود جرم تعرض



ستایش در دادگاه، در کنار مادرش و پسر بزرگش.

۳۵ تا ۴۰ ساله با سوء استفاده از مدارک شناسایی و نهایتا جعل مشخصات بنده اقدام به افتتاح حساب در شعبات مختلف بانکی و دریافت چندین دسته چک کرده است.

کارآگاهان با شناسایی ده‌ها فقره چک بانکی و در ادامه اقدامات خود موفق به شناسایی تعدادی از

سال شانزدهم/ شماره ۴۴۶۹

سلامت

استحکام استخوان بندی بدن با خوردن روزانه پیاز

گیلان امروز– از پیاز به‌عنوان یک داروی ضدعفونی‌کننده استفاده می‌شود. مالیدن آب پیاز به صورت از ایجاد لکه‌ها جلوگیری می‌کند و از مخلوط آب پیاز و عسل می‌توان به عنوان یک کرم ضد چروک استفاده کرد. پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد و اسید فولیک و مقدار کمی آهن، مس و روی است که تاکنون تحقیقات زیادی برای اثبات خواص آن صورت گرفته است.

خوردن پیاز در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است؛ چرا که پیاز با جلوگیری از کاهش مواد معدنی به ویژه کلسیم موجود در سلول‌های استخوانی از بروز پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. پژوهشگران دانشگاه برن سوئیس، ترکیبی در پیاز شناسایی کرده‌اند که از کاهش حجم استخوان و پوکی آن جلوگیری می‌کند. این ماده در پیشگیری در کاهش نیافتن مواد مصرفی به ویژه کلیه سلول های استخوانی تأثیر زیادی دارد. در این خصوص ایسنا سراغ یک کارشناس تغذیه رفته تا با وی در این زمینه گفت‌وگویی داشته باشد.

نوید میر گفت: پیاز یکی از گیاهان بسیار قدیمی است که انسان آن را شناخته و در غذای خود استفاده می کرده است. در کتابهای پزشکان قدیم از پیاز به سبب داشتن الیاف و ویتامین ها و فلزات به عنوان داروخانه‌ای کامل نام برده شده است.

وی افزود: پیاز، قند خون و کلسترول را پایین می‌آورد، بوی آن میکروب‌های مضر را از بین می‌برد، قند خون را کاهش می‌دهد، از ابتلا به سکتة جلوگیری می‌کند، قلب را فعال می‌کند و کلسترول را کاهش می‌دهد، گردش خون را تقویت می‌کند، به سبب داشتن آنتی‌اکسیدان، تنش و نگرانی را از بین می‌برد، الیاف غذایی آن دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند، پیاز از سرطان ریه جلوگیری می‌کند چون مواد شیمیایی موجود در پیاز خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می‌دهد، مواد فلاونوید از دچار شدن به انواع بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و به‌وفور در پیاز یافت می‌شود، پیاز برای پوست بسیار مفید است، زیرا خون را تصفیه می‌کند و در نتیجه رنگ چهره زیبا تر و جذاب تر می‌شود.

وی بیان کرد: همچنین پیاز به دلیل داشتن گوگرد باعث افزایش رشد موهای سر می‌شود. پیاز به دلیل داشتن آهک، دندانها را محکم می‌کند و باعث استحکام استخوان بندی بدن می‌شود. بنابراین خوردن پیاز در کودکان مبتلا به نرمی استخوان و سالمندان مفید است.

وی تاکید کرد: اگر سرما خورده‌اید، چند پیاز را برش داده و در نقاط مختلف خانه قرار دهید. پیاز مانند یک دستگاه تصفیه هوا از ابتلای سایر اعضای خانواده به این بیماری جلوگیری خواهد کرد. همچنین اگر خارج خانه غذا می‌خورید، پیاز را همراه آن مصرف کنید، زیرا ماده‌ای در پیاز وجود دارد که از مسمومیت غذایی حاصل از خوردن گوشت مانده جلوگیری می‌کند.

وی خاطر نشان کرد: اگر شخصی به دلیل مصیبت وارده دچار حملات عصبی شده، پیازی را به دو نیم کرده و جلوی بینی او بگیرید. همچنین پیاز به دلیل داشتن ماده گلوکزین که مشابه هورمون انسولین است، قند خون را تنظیم می‌کند.

وی در پایان گفت: گھنتی است، خوردن نصف پیاز متوسط در روز ۳۰ درصد از مقدار کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و به جای آن باعث افزایش کلسترول خوب خون می‌شود پیاز منبع غنی نوعی اکسیدان است که از بروز سرطان در افراد جلوگیری می‌کند، این گیاه خوراکی از بیماری آب مروارید در چشم نیز جلوگیری می‌کند و بنابراین مصرف آن به افراد مسن توصیه می‌شود.

درمان زانودرد با ورزش

گیلان امروز– یک دکترای فیزیولوژی ورزشی گفت: با کمک ورزش و تمرینات تعادلی می‌توان زانودرد را درمان کرد.

دکتر وحید ولی‌پور در گفت‌وگو با ایسنا، بیان کرد: دلیل اصلی بیشتر زانودردها در حالت فیزیولوژیکی ضعف عضلانی و میگامنت‌های زانو است.

وی اظهار کرد: زمانی که میگامنت‌های زانو ضعیف و شل شوند، اشخاص در ناحیه زانو دچار درد می‌شوند و گاهی این درد با صدای تق تق همراه است. قبل از درمان زانودرد باید از علل فیزیولوژی و پاتوبیولوژی آن آگاه شد و سپس به سراغ درمان و راه‌های پیشنهادهی رفت. این عضو حیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان ادامه داد: با کمک ورزش و تمرینات مقاومتی، تمرینات تعادلی و عصبی–عضلانی می‌توان درد زانو را رفع کرد.

وی یادآورد شد: انجام حرکات و تمرینات مقاومتی، کششی، تعادلی و عصبی–عضلانی در درمان زانودرد موثر هستند و این تمرینات میگامنت‌های زانو را تقویت می‌کند.

ولی‌پور خاطر‌نشان کرد: ورزش یکی از بهترین راه‌های درمان زانودرد است و البته تغذیه مناسب نیز در این ققییه بی‌تأثیر نیست.

منبع: www.ardeshirnews.com