

این داروها را به هیچ عنوان همراه غذا نخورید

گیلان امروز– بسیاری از داروها تحت تاثیر مواد غذایی قرار نمی‌گیرند، اما ممکن است اثرشان با زمان مصرف غذا و نوع غذا در ارتباط باشد. در بسیاری از موارد زمان مصرف دارو قبل یا بعد از غذاقیدمی‌شود که می‌تواند با محل جذب دارو در سیستم گوارشی در ارتباط باشد. توجه داشته باشید بسیاری از آشامیدنی‌ها، الکل، کافئین و سیگار نیز ممکن است با داروها تداخل داشته باشند. این تداخلات به صورت کاهش اثر دارو یا ایجاد عوارض جانبی نمایان می‌شوند. باید دقت داشت فاکتورهای شخصی مانند سن،وزن، جنس و مقدار مصرف در بروز تداخلات مهم هستند.

ضددردهایی چون استامینوفن نیز برای جلوگیری از کاهش جذب دارو بهتر است با معده خالی مصرف شوند. مصرف همزمان استامینوفن با ترکیبات حاوی الکل ریسک، آسیب کبدی یا خونریزی گوارشی را افزایش می‌دهد. همچنین استامینوفن با کربوهیدرات‌ها(بیسکویت، خرم‌ما مربا و…) ایجاد کمپلکس می‌کند که ممکن است میزان جذب دارو به تاخیر افتد. اثر این دارو در مصرف همزمان با کافئین بیشتر می‌شود.

داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن، دیکلوفناک، ایندومتاسین، ناپروکسن و سلکوکسیب و داروهای موسوم به کورتون برای پیشگیری از التهاب گوارشی باید همراه غذا، شیر یا بعد از غذا مصرف شوند. مصرف همزمان این داروها نیز با ترکیبات حاوی الکل ریسک آسیب کبدی و خونریزی گوارشی را افزایش می‌دهد. جالب است بدانید که مصرف سه یا چهار فنجان چای یا قهوه ممکن است اثر دکزامتازون را افزایش دهد.

از گروه داروهای قلبی – عروقی، ادرارآورها سبب کاهش پتاسیم، کلسیم و منیزیم می‌شوند. از سوی دیگر تریامترن اچ و اسپریولاکتون به عنوان دیورتیک‌های حبس‌کننده پتاسیم هستند که ترشح پتاسیم از کلیه‌ها را مهار می‌کنند و سبب هایپرکالمی (ازدیاد پتاسیم خون) و افزایش ضربان قلب می‌شوند. لذا هنگام مصرف این داروها باید از مصرف غذاهای حاوی پتاسیم (موز، پرتقال، سبزیجات برگ سبز، نمک‌های حاوی پتاسیم و…) خودداری شود. داروهای گروه فوروزماید و هیپروکلرتیازید باید همراه غذا بخصوص غذاهای حاوی پتاسیم و منیزیم مثل میوه (پرتقال، آلوخشک، کشمش و خرما) مصرف شوند.

مصرف داروهای ضدفشار خون همراه ترکیبات شیرین بیان، نوشابه‌های الکلی، موز، شکلات، پنیر، انجیر، جگر، ماهی، ترشی، آناناس، مخمر و مالت ممکن است سبب کاهش اثر داروی کاهنده فشار خون و متناوب با آن افزایش فشار خون شود.

مصرف داروهای رقیق‌کننده خون با غذاهای حاوی ویتامین K سبب کاهش اثر این داروها می‌شود. در مصرف وارفارین با سبزیجات برگ دار سبز مانند کاهو، اسفناج، کلم، سلغم، سویا، گل کلم، کلم پیچ، غذاهای حاوی ویتامین K و گوشت اثر دارو کاهش می‌یابد. بستنی جذب وارفارین را کم می‌کند و پیاز سرخ شده فعالیت آن را افزایش می‌دهد. دوزهای بالاتر از ۴۰۰ واحد ویتامین E ممکن است زمان لخته شدن و ریسک خونریزی را افزایش دهد. در گروه داروهای ضدچربی خون نیز لواستاتین برای افزایش جذب باید همراه غذا مصرف شود. بد نیست بدانید مصرف همزمان داروهای تیروئید (لووتیروکسین و لووتیرونین) همراه با سبزیجات خانواده کلم، اسفناج، سلغم، گلابی، هلو، همچنین بادام زمینی، سویا، هویج، کرفس، فلفل سبز، جعفری، زردآلو، سیب، زغال اخته، گریپ فروت و آناناس باعث کاهش اثر داروها می‌شوند. دریافت توام این ترکیبات با داروهای ضد تیروئید باعث افزایش عوارض جانبی داروها می‌شوند. دبیاتی‌ها هم باید آگاه باشند در مصرف انسولین وعده‌های صرف غذا باید مشخص باشد (مثلا سه بار در روز). در این صورت هیچ وعده‌ای نباید حذف و از مصرف شیرینی جات و نیز نوشابه‌های حاوی کافئین پرهیز شود.

.....

کدام نوشیدنی ها باعث افزایش وزن می شود

گیلان امروز – تحقیقات نشان می‌دهد، نوشیدنی‌های خاصی که هرکدام از ما عادت به نوشیدن آنها داریم، می‌توانند تاثیر مهمی بر وزن ما داشته باشند. در یک آزمایش که در دانشگاه ایلبینوز و با شرکت ۲۲ هزار شرکت‌کننده انجام شد، نشان داده شد جدای از میزان کالری که از یک نوشیدنی دریافت می‌کنیم، این نوشیدنی‌ها بر عادات غذایی و کمیت و کیفیت غذاهایی که مصرف می‌کنیم، تاثیر مستقیم دارند. با نتایج این آزمایش درباره تاثیرات چند نوشیدنی بر افزایش وزن آشنا می‌شویم.

نوشابه‌های رژیمی: محققان دریافته‌ند، مصرف‌کنندگان این نوشیدنی، روزانه به‌طور متوسط ۶۹ کالری اضافی دریافت می‌کنند. براساس این آزمایش، افراد، بخش عمده این میزان کالری را به دلیل قضاوت نادرستی که در نتیجه مصرف نوشیدنی ایجاد می‌شود، دریافت می‌کنند. به این معنا که ناراضیاتی بدن از میزان کالری که از نوشیدنی دریافت می‌کند، باعث می‌شود به مصرف غذای بیشتر تمایل پیداکنند. دلیل دیگر این است که افراد بعد از مصرف یک نوشیدنی به ظاهر سالم، در مصرف غذاها آزادی بیشتری به خودشان می‌دهند.
چای: در این آزمایش، چای‌خورها کمترین افزایش –به‌طور متوسط ۶۴ کالری در روز- را در میزان کالری‌های دریافتی نشان دادند. براساس این آزمایش، چای سیاه یا دیگر انواع دمنوش‌ها نوع سالم نوشیدنی به‌شمار می‌آیند.
قهوه: مصرف‌کنندگان قهوه افزایش ۱۰۹ کالری را در میزان کالری‌های دریافتی روزانه خود تجربه کردند. همانند مصرف‌کنندگان نوشابه‌های رژیمی، قهوه‌خورها نیز ۶۰ کالری از این ۱۰۹ کالری را بر اثر مصرف تقلات و نیز غذا خوردن بدون برنامه‌ریزی دریافت کردند. قهوه همانند چای یک نوشیدنی سالم است، اما مصرف زیاد آن می‌تواند تاثیرات منفی به دنبال داشته باشد. براساس این آزمایش، مصرف‌کنندگان قهوه و نوشیدنی‌های رژیمی، ناسالم‌ترین رژیم غذایی را دارا هستند.

نوشابه‌های معمولی و نوشیدنی‌های کربناته: جای تعجب نیست که نوشیدنی‌های کربناته در صدر فهرست نوشیدنی‌های افزایش‌دهنده وزن قرارداشته باشد. گروهی از شرکت‌کنندگان در آزمایش که عادت به مصرف این نوشیدنی‌ها داشتند، در اثر مصرف آنها و همچنین رژیم غذایی ناسالم حاصل از مصرف نوشیدنی، روزانه به‌طور متوسط شاهد افزایش ۲۲۶ کالری در دریافتی خود بودند. نکته قابل توجه این‌که بخش عمده کالری‌ها اضافی در این گروه در نتیجه مصرف موادغذایی بشدت فرآوری شده دریافت شد. این نوشیدنی‌ها از عوامل عمده چاقی در جهان به‌شمار می‌آیند.

{اجتماعی}

گیلان امروز– مرد معتادی که در دور هم نشینی کارتن خواب‌ها میان شمشادهای جزیره میانی بزرگراه شهید چراغچی مشهد با چاقو یکی از دوستانش را به قتل رسانده بود، در حضور قاضی ویژه قتل عمد به بازسازی صحنه جنایت پرداخت .

«هادی –ع» گفت : این جا «پاتوق» ما بود! البته من در این مکان چادر زده بودم و تا قبل از ارتکاب جنایت همین جا زندگی می کردم! اعتیاد به مواد مخدر صنعتی همه چیز را از من گرفته بود، کارتن خواب بودم و خانه و زندگی نداشتم. تنها برای گرفتن سهم یارانه ام دقایق کوتاهی به منزل می رفتم و دوباره به «پاتوق» برمی گشتم!

او که سنگینی حلقه های قانون را بر دستانش احساس می کرد، هر دو دستش را بالا برد و با اشاره به میدان خیام مشهد گفت: از همین جا (میدان امام حسین (ع)) تا میدان بار سیاد (میدان خیام) فضاهای خالی زیر شمشادها، پاتوق معتادان کارتن خواب است و بیشتر بعداز ظهرها در این منطقه برای استعمال یا تهیه مواد مخدر صنعتی دور هم جمع می شوند.

سرگرد مهدی سلطانیان (رئیس دایره قتل پلیس آگاهی خراسان رضوی) به تشریح خلاصه ای از محتویات پرونده پرداخت و گفت: شب هجدهم خرداد گذشته جسد جوانی که با ضربه چاقو به ناحیه گردن به قتل رسیده بود، کنار جوی آب بزرگراه کشف شد. وی افزود: پس از وقوع جنایت،

تلاش کارآگاهان برای شناسایی و دستگیری متهم به قتل با راهنمایی های بازپرس ویژه قتل عمد ادامه یافت تا این که مشخص شد «ع-ک» در پاتوق جزیره میانی به قتل رسیده است. بنابراین پیگیری سرخ های افرادی که به این پاتوق رفت و آمد داشتند، کارآگاهان را به سوی فرد معتادی به نام «هادی» سوق داد و در نهایت مشخص شد او فقط برای دریافت مبلغ یارانه هر ماه یک بار و آن هم تنها چند دقیقه به منزل پدرش می رود. بنابراین عملیات کارآگاهان بر این موضوع متمرکز شد اما ساعات ۱۲ شب هنگامی که

یارانه ها واریز شد، کارآگاهان تنها دو دقیقه دیرتر به محل موردنظر رسیدند و متهم با دریافت مبلغ مذکور از آن مکان گریخته بود. سرگرد سلطانیان ادامه داد، به همین خاطر، بلافاصله عملیات ردیابی و رصدهای اطلاعاتی با صدور دستوری از سوی سرهنگ محمدرضا غلامی ثانی (رئیس اداره جنایی پلیس آگاهی) وارد مرحله جدیدی شد تا این که مدتی بعد متهم در یک مرکز ترک اعتیاد شناسایی و دستگیر شد!



در ادامه بازسازی صحنه جنایت، قاضی «کاظم میرزایی» با تفهیم مواد قانونی به متهم ۳۸ ساله از وی خواست مواظب اظهارات خود باشد و حقیقت موضوع را بیان کند چرا که اظهارات وی در مراحل دادرسی مورد استنادهای قضایی قرار می گیرد. سپس «هادی-ع» مقابل دوربین قوه قضاییه ایستاد و با معرفی کامل خود در تشریح جزئیات این جنایت هولناک گفت: من از مدتی قبل در همین مکان (جزیره میانی) زندگی می کنم و برای تامین هزینه های اعتیادم به خرده فروشی مواد مخدر می پردازم.

مورد عجیب سارق رویاپرداز هدفگذاری برای انجام سرقت ها

دو نفر از خریداران اموال مسروقه در محدوده چهارراه ولیعصر شناسایی و در بازرسی از محل فعالیت تجاری آن‌ها نیز مقادیر دیگری از اموال مسروقه کشف و توقیف شد.

آن روز هم داخل چادر خواب بودم. وقتی شیشه مصرف می کنم تا چند ساعت خوابمی می برد و چیزی نمی فهمم. زمانی که چشم هایم را باز کردم از ۱۵۰ هزار تومان پول و گوشی تلفنم خبری نبود ! فهمیدم که آن ها را معتادان دیگر سرقت کرده اند. وقتی از چادر بیرون آمدم یکی از دوستانم گفت : «ع-ک» از چادر تو خارج شد! دیگر به او مشکوک شده بودم تا این که اوایل شب دوباره به همراه «سارا سیاه» و «سعید دماغ» (۲ معتاد کارتن خواب) مشغول مصرف شیشه شدیم. در همین هنگام «ع-ک» نیز به جمع ما آمد. من سرم را پایین انداختم و حرکات او را زیر نظر گرفتم. «ع-ک» از «سارا سیاه» خواست

پایپش را به او بدهد تا بتواند شیشه بکشد! ولی من که از دست او عصبانی بودم خطاب به سارا گفتم بگو هر وقت پول ها و گوشی را بازگرداند، بعد از پایپ تو استفاده کن!«ع-ک» از این جمله عصبانی شد و لگدی به شانه سارا زد! من هم دیگر نتوانستم تحمل کنم، چاقویم را بیرون کشیدم و ضربه ای به گردنش زدم البته قبلا هم چند بار چاقوکشی و افرادی را مجروح کرده بودم اما آن ها کشته نشده بودند. متهم این پرونده جنایی ادامه داد : وقتی خون به شدت از گردن «ع-ک» فواره زد من ترسیدم و دستمالی را به او دادم که روی گردنش بگیرد ولی او با فریاد کمک کمک داخل بزرگراه رفت و تلاش کرد به سمت دیگر آن برود ولی وقتی بی حال روی آسفالت کنار جوی آب افتاد، فهمیدم که او می میرد به همین دلیل من هم مانند دیگر دوستانم از آن جا فرار کردم تا این که کارآگاهان مرا دستگیر کردند. بنابراین گزارش با پایان یافتن اظهارات

متهم و ثبت اعترافات تکان دهنده وی، قاضی شعبه ۲۱۱ دادرسی عمومی و انقلاب مشهد درحالی دستور پایان بازسازی صحنه جنایت را صادر کرد که صدای زنگ تلفن همراهش از وقوع جنایتی دیگر در منطقه نظریه مشهد حکایت داشت.

متهم به قتل در حالی که برای آخرین بار نگاهش را به پاتوق دایره ای شکل دوخته بود، به دستور مقام قضایی روانه زندان شد تا این پرونده جنایی نیز دیگر مراحل قانونی خود را طی کند.

هدف شماره دو گرفتن یک شرکت فوق العاده عالی با منشی خانم و عرضه مستقیم زعفران درجه یک در سراسر کشور و جهان با مارک خودم.

هدف شماره سه خرید یک ماشین عالی از مارک BMW مدل ۲۰۱۸، رنگ

مشکی متالیک، فول آپشن، شاسی بلند مانند ایکس ۶ یا ایکس ۵ که رینگ هایش را برم از خیابان امیرکبیر [بخرم او بهترین رینگ حاضر را برایش بندازم. ماشین باید همیشه تمیز و پولیش خورده باشه طوری که عکس آدم توش بیفته.

هدف شماره چهار برای زندگی یک دختر زیبا پیدا کنم؛ بنام خودم یک دستگاه آپارتمان در شمال تهران خریداری کنم؛ تمام امکانات را در آن آماده کنم تا بتوانم هفته‌ای یک یا دو بار آنجا بروم تا بتوانم..

هدف شماره پنج به زندگی این همسرم هم برسم و برای اون چیزی کم نگذارم تا در آرامش کامل بچه هایم را بزرگ کند.

هدف شماره شش؛ یک حساب بانکی بسیار پر پول [داشته باشم]؛ همیشه در حسابم بالای ۱۰ میلیارد پول نقد در حال جابجایی باشد تا بتوانم در امنیت کامل زندگی کنم و حالم همیشه خوب باشه.

سرهنگ کارآگاه سعدالله گزافی، رئیس پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام این خبر به خبرنگار مهر گفت: با بهره گیری از اسناد و مدارک بدست آمده از متهم اصلی پرونده، کارآگاهان موفق

به شناسایی تعداد دیگری از مراکز و اماکن تجاری در محدوده‌های شمال، مرکزی و جنوب شرق تهران شدند که سارق اقدام به سرقت اموالی مختلف از جمله لوازم خودرو، تجهیزات عکاسی؛ لوازم الکتریکی، دارو و ... از آن‌ها کرده است. رئیس پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ در پایان این خبر گفت: با جمع‌ب پرونده های سرقت شناسایی شده و به منظور شناسایی دیگر مراکز سرقت شده توسط متهم پرونده، قرار قانونی از سوی بازپرس پرونده صادر و متهم برای انجام تحقیقات تکمیلی در اختیار پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفته است.

از سوی سازمان غذا و دارو

اسامی داروهای لاغری غیرمجاز ماهواره‌ای و اینترنتی اعلام شد

گیلان امروز– روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد که این سازمان تعدادی از داروها و مکمل‌های های لاغری غیر مجاز موجود در تبلیغات ماهواره‌ای و اینترنتی را رصد و شناسایی کرده است و برای پیشگیری از بروز عوارض، آنها را معرفی می‌کند. روابط عمومی سازمان غذا و دارو در اطلاعیهای با اشاره به اینکه این داروها و مکمل‌های ماهواره‌ای غیر مجاز: حاوی آمفتامین، سیبوترامین وافدرین هستند که عوارض جبران ناپذیری را برای مصرف کننده ایجاد می‌کنند؛ نام‌های تجاری متابولایف، ترمولایف، ترمالین، زیماکس، پاتینت لاین، انترالیبولاین، اکس انا دراین و مجیک اسلیم را از داروهای غیرمجاز لاغری برشمرد.بنا بر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، متریم، ریلاکر، لیبولاین، اکس انداراین، مجیک اسلیم، متریم، لیپودراین، جنی سل، ترمواسلیم، تایم لایف، هربالای آدی فین و بوتانیکال اسلیمینگ از داروهای لاغری ماهواره‌ای هستند که در برخی از قرص‌های روانگردان وجود داشته و موجبات اختلالات روانی در مصرف کننده را فراهم می‌آورند.در اطلاعیه روابط عمومی سازمان غذا و دارو تاکید شده که فروشندگان دارو و مکمل‌های نام برده با تبلیغات زیاد تلاش می‌کنند گیاهی بودن یک فرآورده را مترادف با عدم وجود عارضه قرار داده و باعث فریب اذهان عمومی شوند.در این مطلب با اشاره به تنوع زیاد این داروها و مکمل‌های به اصطلاح «لاغری» آمده است: اکثر آن‌ها مانع اشتهای افراد می شوند کما اینکه عموم ترکیباتی که در این داروها وجود دارد شامل موادی است که باعث بروز مشکلات روانی در فرد می‌شود و در برخی از افراد را دچار مشکلات گوارشی می‌کند.روابط عمومی سازمان غذا و دارو از مردم خواسته است به دلیل اشتیاق زیاد تلاش می‌کنند گیاهی بودن یک فرآورده را مترادف با عدم وجود عارضه قرار داده و باعث فریب اذهان عمومی شوند.در این مطلب با اشاره به تنوع زیاد این داروها و مکمل‌های مالی مربوط به مال باختگان کشف شد.

کلاهبرداری میلیاردی با جعل عنوان مقامات کشوری

نهادهای مزبور از وی، از دیگر شگردهای متهم برای جلب اعتماد مال باختگان به شمار می آید.

در ادامه تحقیقات مشخص شد اکثر مال باختگان این پرونده، بازرگانان، تجار، کارگردانان و مقامات دولتی بنام و سرشناس هستند.

این گزارش حاکی است، پس از هماهنگی با مرجع قضائی، ماموران پلیس امنیت عمومی ناجا طی یک قرار صوری با میثم (متهم)، وی را دستگیر کردند.

متهم در تحقیقات منکر هر گونه انجام کلاهبرداری شد اما هنگام مواجه با مدارک و ادله پلیسی به جرم خود و کلاهبرداری به مبلغ ۵ میلیارد تومان از بازرگانان و کارگردانان سرشناس اعتراف کرد؛ در بازرسی از مخفیگاه متهم، مقادیر زیادی اسناد، مدارک و اوراق جعلی به همراه قراردادهای مالی مربوط به مال باختگان کشف شد.

در ادامه رسیدگی به پرونده و شناسایی شکات و مال باختگان، دستور انتشار بدون پوشش تصویر متهم از سوی دادیار شعبه اول دادرسی عمومی و انقلاب شهید مقدس، صادر شده است.

شکات و مال باختگان این پرونده برای پیگیری شکایت خود به دادرسی عمومی و انقلاب ناحیه ۳۳ شهید مقدس واقع در انتهای شمالی بزرگراه یادگار امام – جنب درب اصلی زندان اوین مراجعه کنند.

گیلان امروز – فردی که با ادعای ارتباط تنگاتنگ با مقامات مهم دولتی، از تجار، بازرگانان و کارگردانان سرشناس مبلغ کلان کلاهبرداری کرده بود توسط ماموران پلیس امنیت عمومی ناجا دستگیر شد.

به گزارش مهر در پی کسب خبری مبنی بر کلاهبرداری میلیاردی با جعل انتصاب به مقامات عالی رتبه کشوری

و اطلاعاتی، رسیدگی به این پرونده در دستور کار پلیس امنیت عمومی ناجا قرار گرفت.

با توجه به حساسیت موضوع، تیم مجربی از ماموران زنده این پلیس، تحقیقات خود را برای شناسایی و دستگیری متهم در دستور کار خود قرار دادند.

ماموران با انجام اقدامات اطلاعاتی و عملیاتی، موفق شدند متهم به نام علی محمد صدر محمدی معروف به میثم را شناسایی کنند.

در تحقیقات پلیسی صورت گرفته

مشخص شد، میثم (متهم) به منظور جلب اعتماد طعمه هایش، مدعی شده بود که دارای گردش مالی بسیار بالایی است و می تواند در ازای دریافت مبلغ کلان میلیاردی ظرف مدت معین (۷۰ الی ۱۰۰ روز) ماهیانه با سود ۲۰ درصد، مبلغ مذکور را به آنها بازگرداند.

ارائه اوراق، مجوز و حساب های بانکی جعلی که نشانگر مبلغ کلان میلیاردی بود و نیز ادعایی مبنی بر ارتباط تنگاتنگ با سه ارگان مهم دولتی و پشتیبانی