

حوادث

زن محکوم به حبس ابد هنگام سرقت به دام افتاد

بخش اجتماعی– فرمانده یگان انتظامی مترو پایتخت، از دستگیری دو سارق جیب بر در ایستگاه امام خمینی خیر داد و گفت: هر دو متهم به طول مدت مرخصی از زندان به سرقت مشغول بودند.به گزارش میزان،سرهنگ علی رافی گفت: عوامل انتظامی هنگام گشت زنی در سکوی متروی ایستگاه امام خمینی، متوجه رفتار مشکوک دو زن که بر روی سکو تردد داشتند می‌شوند که پس از تعقیب آنان، هر دو متهم هنگام سرقت دستگیری می‌شوند. وی گفت:هر دو سارق در بازجویی‌های صورت گرفته اقرار کردند که دارای سابقه محکومیت هستند و در بدان به سر می‌برند و برای مرخصی از زندان ترخیص که در این مدت، تعدادی گوشی همراه سرقت کرده اند. این مقام انتظامی با بیان اینکه یکی از سارقان به جرم حمل و نگهداری مواد مخدر به حبس ابد محکوم بود، تصریح کرد: سارق دیگر نیز محکوم به سرقت است. سرهنگ رافی در پایان خاطر نشان کرد: در بازرسی صورت گرفته از متهمان تعدادی گوشی تلفن همراه بدون سیم کارت و ایران چک جعلی کشف و متهمان برای سیر مراحل قانونی، تحویل کلانتری ۱۱۳ بازار شدند.

●●●●●

دستگیری ادمین های منتشرکننده تصاویر زنان جوان

بخش اجتماعی– کارشناسان با رصد فضای مجازی کانالی را در یکی از شبکه‌های اجتماعی شناسایی کردند که گردانندگان آن تصاویر خصوصی از خانم‌های جوان و شماره تلفن آنها را منتشر می‌کردند. سروان وحید صاحبکاران مسئول پلیس فتای گلستان گفت: پس از تحقیقات مشخص شد سه پسر جوان ساکن آق‌قلا این کانال را مدیریت می‌کنند. مسئول پلیس فتای گلستان اظهار کرد: با همکاری پلیس اطلاعات و امنیت عمومی شهرستان آق‌قلا هر سه متهم دستگیری و تجهیزات رایانه‌ای و مخابراتی آنان توقیف شد. صاحبکار به شهروندان توصیه کرد از بارگذاری و اشتراک اطلاعات خصوصی شامل آدرس، شماره تلفن، عناوین شغلی، تصاویر و فیلم‌های شخصی در شبکه‌های اجتماعی خودداری کنند.

●●●●●

۲۰۰ میلیارد کلاهبرداری با دستگاه‌های خنک کننده

بخش اجتماعی– رئیس پلیس آگاهی استان کرمان از دستگیری کلاهبردار ۲۰۰ میلیارد ریالی که خود را بازرگان معرفی می‌کرد، خبر داد. به گزارش میزان،سرهنگ« یدالله حسن پور» گفت: در پی وقوع یک فقره کلاهبرداری پرونده‌ای به اداره مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی استان ارجاع داده شد. وی بیان داشت: در این رابطه کارآگاهان پلیس تحقیقات خود را آغاز کردند و در گفت و گو با یکی از شاکیان به این نتیجه رسیدند که فردی خود را بازرگان معرفی و از آن کلاهبرداری کرده است. حسن پور در تشریح شگرد این کلاهبردار گفت: وی که خود را به عنوان وارد کننده دستگاه‌های خنک کننده معرفی و با ادعای این که در کمترین زمان ممکن و با پایین‌ترین قیمت قادر به وارد کردن این دستگاه هاست مبلغ ۲۰۰ میلیارد ریال کلاهبرداری کرده است. وی در ادامه اضافه کرد: پس از مشخص شدن شگرد کلاهبردار و با توجه به متواری بودن متهم و اینکه دائماً مخفیگاه خود را جا به جا می‌کرد و قصد خروج از کشور را داشت ماموران با انجام یک سری اقدامات فنی مخفیگاهش را شناسایی ووی را دستگیر کردند.

سرهنگ حسن پور اظهار داشت: دربازجویی‌های فنی و تخصصی از متهم، وی به کلاهبرداری ۲۰۰ میلیارد ریالی از ۱۴ شاکی به بهانه واردات دستگاه‌های خنک کننده اعتراض کرد.رئیس پلیس آگاهی کرمان در پایان ضمن توصیه به شهروندان گفت: به افراد ناشناس که ادعای انجام معاملات سود آور داشته و با ظاهری فریبنده و زبان خوش و موجه، قصد نزدیک شدن و اخذ سرمایه را از شما دارند، اعتماد نکنید.

●●●●●

کشف راز قتل زن جوان پس از ۳۷ سال

بخش اجتماعی– رئیس پلیس آگاهی استان قزوین گفت: با کشف بقایای جسدی مجهول‌الهیوه در یکی از قنات‌های شهرستان بوئین زهرا راز قتل زن جوان پس از ۳۷ سال برملا شد. به گزارش میزان،سرهنگ ارش مرادی اظهار داشت: ماموران انتظامی و ماموران پلیس آگاهی شهرستان بوئین زهرا پس از اظهارات مرد کشاورز مبنی بر مشاهده استخوان انسان حین لایه رویی و احیای چاه قنات قدیمی در اراضی کشاورزی بلافضله برای بررسی موضوع در محل کشف جسد حاضر شدند. این مقام مسئول ادامه داد: با حضور ماموران و مقام قضایی در محل، بقایای جسد جمع آوری و پرونده اولیه در این زمینه تشکیل شد. رئیس پلیس آگاهی استان قزوین افزود: کارآگاهان پلیس آگاهی پس از تشکیل پرونده تلاش خود را جهت شناسایی جسد مجهول‌الهیوه آغاز و در تحقیقات اولیه از خانم قدیمی روستای محل کشف جسد، سر نخ‌های از مفقودی افرادی متاهل و ۳۲ در سال ۵۹ بدست می‌آید. سرهنگ مرادی اضافه کرد: کارآگاهان پس از پیدا کردن سر نخ‌هایی از جسد کشف شده و اظهارات اهالی روستا مبنی براینکه دو نفر، فردی را حین جاپجایی جسد توسط همسرش و انتقال به سمت قنات دیده‌اند و اینکه همسر جسد پیدا شده در آن زمان به اتهام قتل همسرش و پنهان کردن وی به چند سال حبس محکوم شده بود ظن پلیس را مبنی بر قتل زن به دست شوهرش بیشتر می‌کند. وی یاد آور شد: پس از مفقودی خانم ۳۲ ساله درسال ۱۳۵۹ و راهنمایی و همکاری شاهدان مبنی بر قتل وی توسط همسر و رها کردن جسد در قنات تلاش غواصان جهت جستجوی جسد به علت زیاد بودن آب نیز بی نتیجه می‌ماند. رئیس پلیس آگاهی استان ادامه داد: در سال ۵۹ همسر خانم مفقود شده به اتهام قتل همسرش با صدور حکم دادگاه روانه زندان و پس از تحمل چندین سال حبس از زندان آزاد و در سال ۸۰ فوت می‌کند. سرهنگ مرادی عنوان کرد: با تکمیل تحقیقات پلیس مشخص شد که جسد کشف شده، مربوط به خانم ۳۲ساله‌ای است که در سال ۵۹ توسط همسرش به قتل رسیده و در چاه قنات مفقود که بقایای این جسد جهت کفن و دفن تحویل خانواده اش شد. وی علت و انگیزه قتل را وجود اختلاف بر سر ملک کشاورزی اعلام و عنوان کرد: با تلاش ماموران پلیس آگاهی پس از ۳۷ سال راز مفقودی زن ۳۰ساله با کشف قتل او به دست همسرش بر ملا شد.

{گیلان زمین}

بخش اجتماعی– غذا خوردن برای سلامت و بهزیستی ما حیاتی است. ما برای تداوم زندگی خود نیازمند مواد غذایی هستیم. در برخی موارد، این که چه زمانی غذا می‌خورید و این که چه چیزی مصرف می‌کنید نیز می‌تواند مهم باشد. خوردن مواد غذایی خوب در زمان اشتباه نه تنها ممکن است سودی نداشته باشد، بلکه مضر نیز باشد. هدف از سالم غذا خوردن تنها مصرف مواد غذایی سالم و پرپیز از نمونه‌های بد و ناسالم نیست. بلکه آشنایی با بدن و آگاهی از چگونگی بهینه سازی غذایی است که قصد خوردن آن را دارید. این به معنای فراگیری چگونگی بهبود گوارش برای به حداکثر رساندن جذب مواد مغذی کلیدی مورد نیاز بدن است. از جمله مواد غذایی که می‌توانید با معده خالی آنها را مصرف کنید می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

میوه تازه

میوه در گروه مواد غذایی فوق‌العاده سالم قرار می‌گیرد که سرشار از ویتامین ها، مواد مغذی، فیبر و آب است. با افزودن میوه‌ها به رژیم غذایی به شیوه درست و مناسب به دستگاه گوارش خود اجازه می‌دهید تا از فواید چشمگیر دریافت ویتامین و گوارش بهبود یافته بهره‌مند شود. آغاز روز با مصرف میوه به شما در سم زدایی بدن کمک می‌کند، میزان قابل توجهی انرژی در اختیارتان قرار می‌دهد، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و تمرکز شما بر انجام فعالیت های روزانه را افزایش می‌دهد. قندهای ساده موجود در میوه برای جذب کامل در بدن به زمان نیاز دارند. هنگامی که میوه به تنهایی مصرف می‌شود و معده نیز خالی است، تمام مواد مغذی، فیبر غذایی و قندهای ساده موجود در میوه می‌توانند هر چه راحت‌تر پردازش شوند.

حربره جو دوسر و گندم سیاه

خوردن غذای تهیه شده از جو دو سر در ابتدای صبح و با معده خالی فواید مختلفی دارد. نخست، پوششی روی دیواره داخلی مدده ایجاد می‌کند که از التهاب ناشی از اسید هیدروکلریک (HCL) پیشگیری می‌کند. همچنین، جو دوسر حاوی فیبر محلول است که به گوارش بهتر و کاهش سطوح کلسترول کمک می‌کند. گندم سیاه نیز گوارش را تحریک می‌کند، در شرایطی که سطوح فشار خون و کلسترول را نیز کاهش می‌دهد. مصرف این ماده به پاکسازی سموم و فلزات سنگین از روده کمک می‌کند و احساس سیری را برای مدت زمانی طولانی‌تر حفظ می‌کند.

عسل به بیداری سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش کمک می‌کند. مطالعات صورت گرفته نشان داده‌اند که عسل می‌تواند به بهبود «سندرم

روده تنبل» و دیگر مشکلات معده کمک می‌کند. همچنین، عسل به عنوان یک عامل پاک‌کننده عمل می‌کند و به بدن در رهایی از شر ویروس‌ها و باکتری‌ها کمک می‌کند.



تخم مرغ

مصرف تخم مرغ می‌تواند فواید سلامت مختلفی را برای شما به همراه داشته باشد. آن چه تخم مرغ را به یک ماده غذایی عالی برای مصرف با معده خالی تبدیل می‌کند، این حقیقت است که احساس سیری برای مدت زمانی طولانی‌تر را ایجاد می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف صبحگاهی تخم مرغ کاهش کالری دریافتی در طول روز را به همراه داشته است. همچنین، این ماده غذایی به کاهش چربی و کاهش وزن کمک می‌کند.

در کنار آگاهی از این که چه مواد غذایی را می‌توانیم با معده خالی مصرف کنیم تا هرچه بیشتر از فواید آنها بهره‌مند شویم، آشنایی با مواد غذایی که باید از خوردن آنها پرهیز شود نیز اهمیت دارد. خوردن غذای اشتباه در زمان اشتباه می‌تواند همه چیز را خراب کند.

بهتر است از خوردن این مواد غذایی با معده خالی پرهیز کنید:

با معده خالی چه بخوریم و چه نخوریم

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی سرشار از مواد مغذی و ویتامین C است. اما این ماده غذایی از سطوح بالای اسید تانیک برخوردار است که موجب افزایش اسیدپتیه معده می‌شود و می‌تواند در بلند مدت به زخم معده منجر شود. بهتر است گوجه فرنگی را با معده خالی مصرف نکنید و در وعده های ناهار یا شام از آن استفاده کنید.

ماست

بهتر است با معده خالی ماست نخورید زیرا فواید باکتری های اسید لاکتیک موجود در ماست به واسطه اسیدپتیه بالای اسید معده از بین می‌رود. بر همین اساس، هنگامی که ماست را با معده خالی و صبح هنگام مصرف می‌کنید، مقدار اندکی از فواید سلامت آن نصیب شما می‌شود.

قندهای فرآوری شده

همه ما می‌دانیم که مصرف بیش از اندازه قند برای سلامت انسان مضر است. اما آیا می‌دانید قندهای افزوده شده به بیشتر غذاهای فرآوری شده از اثری مشابه با نوشیدن بیش از اندازه الکل بر کبد برخوردار هستند؟ قندی که به طور طبیعی در میوه‌ها وجود دارد به واسطه فیبر موجود در آنها خنثی می‌شود، اما میزان قابل توجه قندهای افزوده شده در غذاهای فرآوری شده به ویژه اگر با معده خالی مصرف شوند، فشار مضاعفی بر کبد وارد می‌کند و خطر آسیب دیدن این اندام را افزایش می‌دهد. پس بهتر است برای صبحانه غذاهایی مانند دونات و پیراشکی مصرف نکنید.

موز

موز یکی از بهترین مواد غذایی مفید است. این میوه احساس سیری را در انسان ایجاد می‌کند، به رفع یبوست کمک می‌کند و برخی کارشناسان سلامت آن را یک ابرماده غذایی می‌دانند. با این وجود، موز حاوی مقادیر بالا از منیزیم و پتاسیم است که مصرف آن با معده خالی می‌تواند به بر هم خوردن تعادل منیزیم و پتاسیم در خون منجر شود. موز از جمله مثال های عالی برای خوردن یک ماده غذایی خوب در زمان اشتباه است.

چای و قهوه

نوشیدن قهوه با معده خالی موجب افزایش اسیدپتیه معده می‌شود که این شرایط می‌تواند به سوزش سر دل و سوء هاضمه در طول روز منجر شود. نوشیدن چای با معده خالی نیز می‌تواند ترشح اسید و صفرا را کاهش دهد که در گوارش کلی مواد غذایی و برای پردازش کلسترول اضافی ضروری است.

بدترین خطرات مصرف خودسرانه داروی اعصاب



عوارض این داروها تخریب مغز و کاهش حافظه و عملکردهای مغزی است و از طرفی باعث کاهش قدرت عضلانی، اختلال تعادل و اختلال کبدی می‌شود.

نکات مهم درباره زمان ترک دارو

دکتر کلاهدوز در باره این که افراد در زمان کاهش دوز دارو باید چه نکاتی را رعایت کنند، می‌گوید: فرد نباید دچار کم‌آبی شود و باید از نظر مایعات تامین شود. همچنین از مصرف کافئین و الکل شدیدا اجتناب کند. بهتر است در طول دوره ترک، از غذاهای ادویه‌دار مصرف نکند و غذاهایی با پروتئین بالا مصرف شود. دکتر شریفی توصیه می‌کند: بدون تجویز پزشک و به صورت طولانی‌مدت از این داروها استفاده نشود و در صورت نیاز به آرامبخش و خواب‌آور برای طولانی‌مدت، از داروهای کم‌خطر جایگزین با تجویز پزشک استفاده شود. به گفته دکتر کلاهدوز، داروی آلپرازولام را می‌توان با رعایت نکاتی که پزشک می‌گوید و مراقبت دقیق، کاهش داد و فرد می‌تواند بعد از ترک آن، به زندگی سالم و متوازن بازگردد.

رفع افسردگی فصلی با خوراکی‌های انرژی‌زا

و حفظ تراکم بافت استخوانی بدن می‌شود. مصرف مکمل‌های ویتامینی حاوی زینک، ویتامین C، D و منیزیم تحت نظارت پزشک نیز برای افزایش انرژی و مقاومت بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا در فصل‌های سرد سال می‌تواند بسیار مفید باشد. خواب به اندازه نیز یکی دیگر از راهکارهای حفظ سلامت و افزایش انرژی در فصل‌های سرد سال است. هرشب به میزان ۸ ساعت استراحت کنید تا درصبح انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره خود را پیدا کنید. خوراکی‌های حاوی مواد پروبویوتیک، چون ماست، دوغ و نیز خوراکی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان، چون انواع توت‌نیز می‌تواند مانع از ابتلا به سرما‌خوردگی و آنفلوآنزا در افراد و ضعف سیستم ایمنی بدن شود.

با رعایت راهکارهای فوق می‌توانید حتی در سردترین روزهای سال با انرژی بالا به فعالیت بپردازید و زمستانی بدون ابتلا به بیماری‌های فصلی را پشت سر بگذارید.

۹عادت روزانه که باعث نابودی مغز می‌شود

نشان می‌دهد، دانش‌آموزانی که به طور منظم صبحانه می‌خورند، عملکرد بهتری در مدرسه دارند. نخوردن صبحانه، باعث کاهش قند خون می‌شود و بر عملکرد مغز تاثیر منفی می‌گذارد.

مصرف فست فودها

مصرف زیاد فست‌فودها در رژیم غذایی بر ارتباط میان سلول‌های مغزی تاثیر می‌گذارد و تشکیل حافظه بلندمدت و کوتاهمدت را دچار مشکل می‌کند.

پوشاندن سر هنگام خواب

پوشاندن سر با پتو هنگام خواب، میزان اکسیژنی را که وارد بدن می‌شود، کاهش می‌دهد. در این حالت، تنفس هوایی که حاوی مقادیر زیادی دی‌اکسیدکربن است، باعث می‌شود اکسیژن کمتری به مغز برسد و مغز در بلندمدت آسیب ببیند.

رژیم غذایی سخت

در طول یک رژیم غذایی سخت، فقط بدن نیست که وزن از دست می‌دهد. براساس تحقیقات، محدودیت‌های غذایی سخت در رژیم غذایی باعث می‌شود،

بخش اجتماعی– فصل پاییز و زمستان به دلیل دگرگونی در تابش نور خورشید، کوتاه شدن روزها و سرمای هوا موجب افسردگی فصلی می‌شود که برای رفع این مشکل راهکارهایی توصیه می‌شود. برای افزایش انرژی و احساس شادابی در فصل‌های سرد سال ساعات‌بیشتری از روز را در مقابل تابش نور خورشید سپری کنید، پیاده روی روزانه یکی از بهترین راهکارها برای جلوگیری از بروز افسردگی فصلی است. انجام ورزش در فضای باز نیز می‌تواند سبب تولید هورمون شادی در بدن و محافظت در مقابل ابتلا به بیماری‌ها شود، ورزش‌های کششی، ماساژ، یوگا و دوچرخه سواری افزون بر تقویت ماهیچه‌ها سبب دریافت اکسیژن بیشتر توسط بدن و جلوگیری از بروز افسردگی می‌شوند.

درفصل‌های سرد سال دنیایی از میوه و خوراکی‌های متنوع و مفید برای سلامت بدن وجود دارد که می‌تواند سبب بهبود خلق و خو و نیز جلوگیری از بروز

بخش اجتماعی– فصل پاییز و زمستان به دلیل دگرگونی در تابش نور خورشید، کوتاه شدن روزها و سرمای هوا موجب افسردگی فصلی می‌شود که برای رفع این مشکل راهکارهایی توصیه می‌شود. برای افزایش انرژی و احساس شادابی در فصل‌های سرد سال ساعات‌بیشتری از روز را در مقابل تابش نور خورشید سپری کنید، پیاده روی روزانه یکی از بهترین راهکارها برای جلوگیری از بروز افسردگی فصلی است. انجام ورزش در فضای باز نیز می‌تواند سبب تولید هورمون شادی در بدن و محافظت در مقابل ابتلا به بیماری‌ها شود، ورزش‌های کششی، ماساژ، یوگا و دوچرخه سواری افزون بر تقویت ماهیچه‌ها سبب دریافت اکسیژن بیشتر توسط بدن و جلوگیری از بروز افسردگی می‌شوند.

درفصل‌های سرد سال دنیایی از میوه و خوراکی‌های متنوع و مفید برای سلامت بدن وجود دارد که می‌تواند سبب بهبود خلق و خو و نیز جلوگیری از بروز

عدم ارتباط با دیگران

تحقیقات نشان می‌دهد، حتی ده دقیقه ارتباط گفتاری روزانه، توانایی ذهنی را افزایش می‌دهد. صحبت‌کردن به تحریک مغز کمک می‌کند و ساکت بودن می‌تواند در بلندمدت، تضعیف فعالیت این اندام مهم را درپی داشته باشد.

مصرف زیاد قندها

قند زیاد بر فاکتور نوروتروفیک مغز (BDNF) که مسئول تولید نورون‌هاست، تاثیر نامطلوب می‌گذارد. BDNF در تشکیل حافظه بلندمدت و یادگیری، نقش مهمی دارد و آسیب به آن یکی از آسیب‌های مهم به مغز تلقی می‌شود.

نخوردن صبحانه

نخوردن صبحانه، یکی از آسیب‌زنده‌ترین عادت‌ها به مغز است. تحقیقات