

خوراکی هایی که درد مفصل را بیشتر می کند

بخش اجتماعی– درد مفاصل همراه با التهاب در مبتلایان به بیماری های نقرس، آرتریت، لوپوس و فیبرومیالژیا از شایع است. اگر شما از مبتلایان به این بیماری ها هستید و در عین حال، درد مفاصل را به طور مدام تجربه می کنید، ۶ گروه غذایی که منجر به افزایش التهاب در بدن می شوند را از رژیم تان حذف کنید:

لبنیات: پروتئین موجود در محصولات لبنی در برخی افراد می تواند باعث درد مفاصل شود.اگر شما نیز مشاهده کردید که با مصرف محصولات لبنی درد مفاصل تان افزایش می‌یابد، سعی کنید برای مدتی آنها را از برنامه غذاییتان حذف کرده و از شیر سویا و یا سایر جایگزین ها استفاده کنید.

کافئین: مصرف بیش از حد کافئین اثرات منفی به همراه دارد و یکی از آسیب‌های ناشی از آن درد مفاصل است. در ضمن کافئین موجود در قهوه باعث از بین رفتن اثر داروهای دیگر می شود. کافئین علاوه بر قهوه در نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا، شکلات و کاکائو نیز وجود دارد.

گوچه فرنگی: کسانی که دچار یک نوع خاص از ورم مفاصل به نام نقرس هستند، باید بدانند که مصرف طولانی مدت برخی میوه های قرمز از جمله گوچه فرنگی، منجر به افزایش درد مفاصل ناشی از التهاب می شود. خوردن گوچه فرنگی باعث افزایش سطوح اسید اوریک موجود در خون می شود. اسید اوریک بالا خود علت زمینه ای ابتلا به نقرس است.

روغن ذرت: این روغن ها می توانند به دلیل وجود اسیدهای چرب امگا ۶ موجود در آنها، باعث ایجاد التهاب و بیماری های قلبی عروقی شوند. سعی کنید از مصرف بیش از حد موادی مثل سس سالاد، بادام زمینی، سویا و روغن دانه انگور خودداری کنید. بهتر است این موادغذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۶ با غذاهایی که حاوی اسیدهای چرب ضدالتهاب امگا ۳ هستند جایگزین شوند. دانه کتان، دانه کدو تنبل و روغن زیتون جایگزین های مناسبی هستند.

نوشیدنی های شیرین: مصرف این نوشیدنی ها علاوه بر افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی، به دلیل وجود

سائیتوکین موجود در آنها منجر به انتشار التهاب در بدن می

شود. تحقیقات اپتطور نشان داده زنانی که روزانه بیش از یک قوطی نوشابه می‌نوشند، ۶۳ درصد بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به ورم مفاصل هستند.

گوشت های حاوی پورین: پورین ها بدن به اسید اوریک تبدیل می شوند. اسید اوریک اضافی موجود در خون به شکل کریستال هایی در مفاصل ته نشین شده و باعث قرمزی، متورم و گرم شدن، درد و التهاب یک یا چند مفصل می شود. غذاهای حاوی پورین عبارتند از: گوشت، صدف، جگر، مغز و کلیه ها. محققان می گویند مصرف گوشت یا غذاهای دریایی خطر حملات نقرس را افزایش می دهد.

-
-
-
-

چند باور غلط عجیب درباره برنامه غذایی

بخش اجتماعی– متأسفانه شایعات زیادی درباره سالم غذا خوردن وجود دارد، از حذف بی مورد گلوتن گرفته تا استفاده از غذاهای بسیار کم کالری. یک توصیه‌نا به‌جانه تهنه‌آوری قضاوتان درباره غذا تاثیر می‌گذارد، بلکه موجب می‌شود هیچ‌گاه نتوانید سالم باشید.برای روشن کردن همه چیز، از چهار پزشک خواستیم شایع‌ترین طرز فکرهای غلطی که درمورد برنامه غذایی وجود دارد و می‌خواهند از بین برود را برابیمان توضیح دهند.

محدود کردن باعث می‌شود نتیجه بگیرید

بزرگ‌ترین طرز فکر اشتباهی که وجود دارد این است که برنامه غذایی کم چرب، کم کربوهیدرات و کم کالری و یا هر برنامه‌ای که غذاها را به شدت محدود می‌کند انتخابی عالی برای کاهش وزنی پایدار است. این مورد به هیچ‌وجه واقعیت ندارد! بدن ما برای دریافت انواع مختلف غذاهای تازه و غیر فرآوری شده طراحی شده و این چیزی است که باید روی آن تمرکز داشت. غذای معجزه گر، برنامه غذایی فوق‌العاده و یا قرص جادویی که موجب کاهش ناگهانی وزن شود در کار نیست. باید به فکر تغییر عادات غذایی باشید، غذای سالم بخورید و بیشتر حرکت کنید.

گوشت باعث افزایش وزن می‌شود

وقتی می‌شنوم بعضی می‌گویند گوشت برای سلامتی بد است، اذیت می‌شوم، چون ما به صورت طبیعی همه چیز خوار هستیم. وقتی می‌خواهید گوشت بخورید، تازه و با کیفیت آن را بخورید. گوشت را سرخ نکنید و در حد سوختگی هم آن را نپزید. با بالا رفتن سن برای نگه داشتن عضلات، بیشتر به پروتئین نیاز داریم. عضلات برای سرپا نگه داشتن بدن مورد نیاز هستند. گوشت کم چرب بسیار خوب است و منبعی قابل هضم برای جذب پروتئین و آهن و دیگر مواد معدنی مفید به حساب می‌آید.

برای دیدن نتیجه، باید تغییرات بزرگی ایجاد کنید.

بهترین برنامه غذایی آن است که تغییرات شفاف و قابل‌کنترلی مانند کاهش مصرف فست فودها و یا کم کردن مقدار وعده های غذایی داشته باشد. حذف وعده غذایی و یا استفاده نکردن یک گروه غذایی خاص، اصلا کار درستی نیست و نمی‌تواند برای مدت زمان طولانی کاربرد داشته باشد.چیزی که برای یک فرد کار می‌کند، برای دیگری هم جواب می‌دهد.

مردم نباید هر چیز جدیدی که وارد دنیای تغذیه می‌شود را به سرعت باور کنند، مگر اینکه توسط متخصصان و تحقیقات مختلف تایید شده باشد. مهم‌ترین چیزی که باید به خاطر داشته باشید این است که یک نوع الگوی تغذیه نمی‌تواند مناسب همه باشد. هر شخصی بر اساس فیزیک و سیستم بدنی، واکنشی منحصر به فرد دارد.بنابراین اگر یک روش برای دوستان جواب داده، بدان معنا نیست که برای دیگران هم حتماً جواب می‌دهد. به همین خاطر است که باید برنامه غذایی خاص خود را از یک متخصص دریافت کنید.

{گیلان زمین}

انهدام باند کلاهبرداران حرفه ای

خرید ماشین های لوکس شگرد متهمان برای کلاهبرداری

بخش اجتماعی– نقشه پیچیده برای کلاهبرداری از خریداران خودروهای

مدل بالا در تجسس های پلیس آگاهی تهران رازکشایی شد. کارآگاهان پایگاه

دوم پلیس آگاهی باند سه نفره کلاهبرداران را متلاشی کرد.

به گزارش مهر، شهریور ۹۶ شکایتی تحت عنوان کلاهبرداری در کلانتری ۱۴۰ باغ فیض مطرح شد که در آن شخصی به قصد خرید شرایطی یک دستگاه خودرو سواری سوناتا به ارزش ۱۰۸ میلیون تومان از شهرستان به تهران آمده اما در زمان معامله و با وجود تحویل گرفتن خودرو مورد کلاهبرداری قرار گرفته است .

با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع کلاهبرداری و به دستور بازپرس شعبه دوم دادسرای ناحیه ۲ تهران، پرونده جهت رسیدگی در اختیار پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفت.

مالباخته پس از حضور در پایگاه دوم پلیس آگاهی تهران بزرگ در اظهاراتش به کارآگاهان گفت: از طریق سایت دیوار که آگهی فروش یک دستگاه اتومبیل سوناتا در آن منتشر شده بود ، با خریدار خودرو بنام محمد م(۳۲ ساله) وارد مذاکره شدم. پس از مذاکره پیرامون قیمت خودرو، از بندرعباس به تهران آمدم ؛ پس از رؤیت خودرو و توافق بر سر خرید شرایطی خودرو ، قرار شد که یک دستگاه خودرو پراید به ارزش ۲۰ میلیون تومان بابت بخشی از قیمت خودرو لحاظ گردد و در ادامه قسمت دیگری از قیمت خودرو را نیز در قالب سکه طلا پرداخت نمایم. پس از تحویل دادن ۴۵ عدد سکه تمام، خودرو سوناتا به همراه کارت ماشین و کارت بیمه ی آن به من تحویل داده شد و قرار شد تا مابقی پول خودرو نیز در زمان انتقال سند خودرو و در داخل دفترخانه پرداخت شود اما در روز مقرر و در رغم تماس های مکرر بنده ، این شخص (محمد

م) تلفن همراهش را خاموش کرده بود. در ادامه نیز مشخص شد که خودرو فروخته شده به بنده متعلق به شخص دیگری به نام مرتضی س است که مالک خودرو آنرا طی قراردادی به آقای محمد م امانت (اجاره) داده اما ایشان خودرو را به بنده فروخته است.

با شناسایی یک دفتر تجاری در منطقه باغ فیض که مالباخته جهت انجام معامله ی ماشین به آنجا دعوت شده بود ، کارآگاهان اطلاع پیدا کردند که این دفتر توسط شخصی بنام «علی اصغر . ح» (۳۲ ساله) اجاره شده و ظاهرا در زمینه فروش و اجاره خودرو فعالیت داشته اما به صورت ناگهانی اقدام به

رفتگر پاکدست به خاطر بی‌پولی روانه زندان شد

بخش اجتماعی– یک رفتگر پاکدست کرجی که سه بار کیف‌های حاوی طلا و میلیون‌ها تومان پول نقد را یافته و آنها را بدون هیچ چشمداشتی به صاحبانش برگردانده بود، در پی اخراج از محل کار و به دلیل مصدومیت شدید ناشی از برق‌گرفتگی، بدون هیچ حمایتی خانه‌نشین شد تا اینکه سرانجام با شکایت صاحبخانه‌اش و به علت ناتوانی در پرداخت اجاره‌خانه و هزینه‌های درمان، به زندان افتاد.

به گزارش ایسنا، با دیدن کیف پر از پول لحظه‌ای تردید نمی‌کند و دست ودلش هم نمی‌لرزد. احساسی که با پیدا کردن یک کیف از طلا و جواهرات دارد همان احساسی است که مدتی قبل در پیدا کردن کیف پرپول دیگری داشت. بی‌تردید این بار هم دستش با دلش همراه است و تصمیمش یکی است. شاید همین اطمینان قلبی، آزمون انسانیت او را سخت‌تر می‌کند. تا هر بار، بیداری طبع بلندش را محک بزند اما حجت این مرد با دلش تمام شده است. به همه نداشته‌هایش نه گفته تا انسانیتش را به حراج نگذارد و باز هم بی‌هیچ تردیدی از آزمایش‌های سخت زندگی سربلند بیرون آید. جعفر، اهل روستای «قیطول» زنجان است اما مردم کرج او را به نام رفتگر پاکدست می‌شناسند؛ رفتگری که سه بار در معرض آزمون‌های بزرگی قرار گرفته اما تنها یک ماه پس از صدور تقدیرنامه شهرداری، زخم بی‌مهری و قدرشناسی‌ها قامت خسته‌اش را خم کرده است. درد

این زخم‌ها وقتی به استخوان رسید که سردی دستبند بر دست‌های خسته رفتگر نیمه‌شب‌های کرج نشست. کارگر پیمانکار و وظیفه‌شناس، به علت عقب‌افتادن ۲۱ ماه حقوق و ناتوانی در پرداخت اجاره‌خانه‌اش، سرانجام با وجود تلاش‌های بی‌ثمر قاضی اجرای احکام و به خاطر پافشاری صاحبخانه بازداشت و روانه زندان شد.

صبر و ثروت به داشتن مال نیست

جعفر که همه مدارکش را همراه دارد، با لهجه آذری می‌گوید: سه بار کیف مردم را پیدا کرده‌ام. نخستین بار ۳۰ میلیون تومان داخل یک کیف بود که به ۱۱۰ زنگ زدم وکیف را تحویل دادم. دومین بار یک کیف با ۷۰ میلیون تومان پول نقد پیدا کردم که موضوع را به رئیس پاسگاه کلاک خبر دادم. سومین بار هم کیفی حاوی ۳۰۰ میلیون تومان پول نقد و مقدار زیادی طلا و جواهرات پیدا کردم که متعلق به مردی طلافروش در شمال تهران بود.

در حالی که غم غریبی در نگاه رفتگر پاکدست موج می‌زند، با غصه می‌گوید: ساعت ۵ صبح خانمی دو پرس غذا برایم آورد. در آن حوالی سه مرد کارت‌ن خواب کنار ساختمانی مخروبه پناه گرفته بودند که من هر وقت نان یا غذایی داشتم برایشان کنار دیوار می‌گذاشتم. در تاریک و روشن هوا به طرف ساختمان مخروبه می‌رفتم که چشمم به کیف بزرگی افتاد. جارو را کنار گذاشتم و کیف را برداشتم اما خیلی سنگین بود. در کیف را که باز کردم مانند جعبه ابزار در هر قفسه‌اش طلا و جواهرات مختلفی برق می‌زد و ته کیف هم دسته‌های تاراول چک بود. همان موقع موضوع را تلفنی به سرکارگر خیر دادم و از ترس اینکه مبادا کیف پیدا شده کسی

تعطیل نمودن دفتر خود نموده است.

همزمان با بررسی شواهد و دلایل بدست آمده که همگی نشان از همدستی علی اصغر و محمد داشت ، کارآگاهان در ادامه تحقیقات پلیسی اطلاع پیدا کردند که علی اصغر و محمد طی چندین قراردادی صوری که با مالکین خودروهای خارجی بسته بودند، روزانه مبلغی بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ هزار تومان به مالکین حقیقی پرداخت کرده تا بدین شکل زمان بیشتری برای اقدامات مجرمانه شان فراهم نموده و در ادامه با انتشار آگهی فروش همان خودروهای اجاره ای در سایت دیوار و دیگر سایت های ویژه انجام معاملات ، با سوء استفاده از مدارک ارائه شده از سوی مالکان خودروها (کارت خودرو + کارت



بیمه) اقدام به انتشار آگهی همان خودروها با شرایط مناسب کرده و نهایتا با فروش این خودروها و دریافت بیش از ۵۰۰ میلیون تومان از محل دفترشان متواری شدند.

در ادامه رسیدگی به پرونده و با شناسایی تعداد دیگری از خودروهای معامله شده ، مشخص شد تعدادی از این خودروها – بنا بر اظهارات مالباختگان – در فاصله کوتاهی از زمان خرید سرقت شدند ؛ این در حالی بود که صاحبان اصلی خودروها از موضوع فروش و یا سرقت خودروهایشان اطلاعی نداشتند! که در ادامه مشخص شد متهمین پس از فروش خودرو به تعدادی از مالباختگان ، با



را وسوسه کند، خیلی سریع با کلانتری محل تماس گرفتم. چند روز بعد

مردی میانسال با خودرویی گرانقیمت به همان محل پیدا شدن کیف آمد و

سراغم را گرفت که حدس زدم صاحب کیف است.

رفتگر پاکدست با یادآوری خاطرات آن روز می‌گوید: مسئولان شهرداری پس از دریافت این خبر، مراسمی ترتیب دادند و از من با ۱۰۰ هزار تومان هدیه تقدیر کردند. مدیرانم هم با من عکس‌هایی یادگاری گرفتند اما افسوس که یک ماه بعد ورق برگشت و دیگر کسی جواب تلفن‌هایم را نداد.



حادثه برق‌گرفتگی

جعفر که چهره‌اش به زردی نستسته با بغضی خفته در گلو ادامه داد: ساعت ۸ صبح ۱۸ مهر ۹۴ بود که مثل همیشه در حال جارو کردن خیابانی در منطقه کلاک بودم که متوجه شدم طوفان شدید شب گذشته درختی را شکسته و افتادن درخت در کانال آب، جریان جوی آب را بسته. اصلا متوجه نشدم سیم برقی که لابلای شاخ و برگ درخت بوده پاره شده است. دیگر چیزی به خاطر ندارم و وقتی به هوش آمدم در اورژانس بیمارستان مدنی با سوختگی و شکستگی شدید اعضای بدنم، درد می‌کشیدم. همانجا بود که شنیدم دچار برق‌گرفتگی شده‌ام و اهالی محل و دیگر رفتگران من را به بیمارستان منتقل کرده‌اند.

تهدید کارفرما

رفتگر مصدوم با صدایی بغض‌آلود ادامه داد: روزهای سخت و پر درد و رنجی را پشت سر گذاشتم. همسرم ناچار شد ودیعه مسکن را از صاحبخانه پس بگیرد تا هزینه جراحی شکستگی دست، کتف و سرم را تأمین کند اما شهرداری و شرکت پیمانکار که با رفتگران قرارداد یک ماهه دارند از قبول مسئولیت و پرداخت هزینه‌هایم خودداری کردند. در چنین شرایطی روزگار من که در بستر بیماری بودم، با همسر و دو فرزندم به سختی می‌گذشت. کسی حاضر به پاسخگویی یا پرداخت هزینه‌های درمانم نبود. طوری با من برخورد می‌کردند که انگار اصلا مرا نمی‌شناسند و همین یک ماه قبل نبود که با من عکس یادگاری می‌گرفتند و … . به همین دلیل پس از بهبود نسبی ناچار به شکایت شدم اما به محض اینکه به قانون پناه بردم شرکت

سال هجدهم/ شماره ۴۷۸۵

پیمانکار، برادرانم و دامادمان را تهدید به اخراج کردند. بعد هم در حالی که

آنها نیز همانند من رفتگر، مستأجر و عیالوار بودند هر سه نفر در یک روز اخراج شدند.

پرونده رفتگر کرجی در پیچ و خم قضایی

کارشناس رسمی دادگستری در رشته حوادث ناشی از کار در بازدید و

بررسی محل حادثه اعلام کرد که کارفرما به‌دلیل تجهیز‌نکردن کارگر حادثه‌دیده به وسایل ایمنی و حفاظت فردی مانند کفش مناسب، دستکش،

کلاه و نیز اعمال‌نکردن نظارت‌های مؤثر در نحوه انجام صحیح کار به میزان ۱۰۰ درصد مقصر است اما با وجود مصدومیت شدید رفتگر شهرداری و نبود امکان پیگیری شکایتش، با اعتراض کارفرما در هیأت‌های اول و دوم کارشناسی این میزان تا ۵۰ درصد کاهش یافت و شاکتی برای رسیدگی به موضوع در کمیسیون ۷ نفره مجبور بود ۳ میلیون تومان هزینه کارشناسی پرداخت کند.

در چنین شرایطی رفتگر کرجی ودیعه مسکن را برای هزینه‌های جراحی از صاحبخانه‌اش پس گرفت و قرار گذاشت ماهانه ۵۵۰ هزار تومان اجاره پرداخت کند؛ اجاره‌بهایی که با بیکار شدن او و خانه‌نشینی‌اش ماه‌ها عقب افتاد و سرانجام صاحبخانه‌اش او را تهدید به تخلیه خانه با حکم قضایی کرد.

کارگر پاکدست، پشت درهای بسته

با این حال جعفر پس از بهبودی نسبی به محل کارش در منطقه ۱۱ شهرداری کرج – کلاک – بازگشت اما او را نپذیرفتند. از چند نماینده مجلس و چند تن دیگر از مسئولان نیز درخواست کمک کرد تا برای بازگشتش به محل کار و جبران خسارت‌ها و پرداخت بخشی از هزینه‌های درمانی کمکش کنند. همچنین

مکاتباتی با شهرداری کرج انجام داد تا اینکه بالاخره چند روز پیش او

را با قراردادی یک ماهه به محل کارش برگرداندند.

دریافت نکردن ۲۱ ماه حقوق برای یک رفتگر مستأجر، هزینه‌های زندگی و تحصیل دو کودک، سرگردانی در دادسرا و محاکم قضایی و اداره کار و بی‌پولی و ده‌ها مشکل دیگر، توان ایستادن را از مردی که معجزه‌وار بار دیگر به زندگی برگشته، می‌گیرد. پیمانکار شهرداری از پذیرش مسئولیت حادثه خودداری می‌کند. در حالی که براساس قانون، حمایت از کارگر باید از نظر هزینه‌های درمان و دوره نقاهت و شرایط پس از این دوران تحت پوشش‌های بیمه‌ای و حمایت‌های قانونی باشد. از سوی دیگر صاحبخانه‌اش نیز پس از دریافت اخطارهای قطع گاز، برق، آب و نیز دریافت نکردن ۱۶ ماه اجاره‌بها طاقشت تمام شد و سرانجام جعفر با حکم قضایی و پس از شکایت صاحبخانه‌اش از پنجشنبه بازداشت شد چراکه حدود ۹ میلیون تومان اجاره‌بها و مبلغی هم بابت شارژ ساختمان و هزینه‌های آب و برق و گاز بدهکار است. از سوی دیگر صاحبخانه حکم تخلیه خانه را هم گرفته و با هر بار شنیدن صدای زنگ خانه، دل مادر و فرزندانش در نبود مرد خانواده می‌لرزد. حالا رفتگر گرفتار، در اوج تنگدستی و در گوشه سلول زندان، چهارم باری به دستان نیکوکارانی دوخته است که از اوج سختی‌ها، همواره یاور محرومان و نیازمندان آبرومند بوده‌اند. اما به‌راستی کجایند مسئولانی که تا دیروز با رفتگر شهرشان عکس‌های یادگاری می‌گرفتند و امروز به همین راحتی او و خانواده‌اش را درسخت‌ترین شرایط زندگی رها کرده‌اند؟!