

سلامت

## ۱۰ عادت صبحگاهی برای کاهش وزن

**بخش اجتماعی**– هرگاه حرف از کاهش وزن به میان می آید همه فقط رژیم های سخت و طاقت فرسا را به یاد می آورند در صورتی که برای کاهش وزن تنها رژیم های سخت کارساز نیست و گاهی به افکار و طرز تفکر آن ها در این باره نیز مربوط می شود. در این مقاله به عادت هایی که به شما در کاهش وزن کمک می کند می پردازیم.

**درحال زندگی کنید**

در حال زندگی کردن تمرینی است که با تمرکز کامل بر زمان حال و تزریق هوشیاری به افکار و احساسات صورت می گیرد. این تمرین به کاهش وزن و تقویت عادات غذایی مفید کمک شایانی می کند. برای نمونه در ۱۹ پژوهش نشان داده شده که تمرکز بر زمان حال، به کاهش وزن کمک می‌کند و از عادات غذایی چاقی‌کننده، کاسته است.

نتایج سایر پژوهش‌ها نیز گواهی بر اثرگذاری این طرز فکر در کاهش وزن است (۶۸ درصد از مطالعات چنین نتیجه‌ای را بازگو می‌کنند).
تمرین زیستن در زمان حال، بسیار ساده است.

برای ناهار برنامه‌ریزی قبلی داشته باشید

اگر از قبل و با برنامه‌ریزی ناهار خود را تهیه کنید، امکان کاهش وزن‌تان افزایش می‌یابد و ضمناً انتخاب‌های بهتری برای تغذیه خود خواهید داشت. مثلاً در یک تحقیق، ۴۰۰هزار و ۵۵۴ نفر مورد مطالعه قرار گرفتند. در این مطالعه مشخص شد که برنامه‌ریزی غذایی با کیفیت رژیم غذایی بهتر، متنوع‌تر و کاهش خطر چاقی مفرط در ارتباط است.

غذاهایی که در منزل طبخ و آماده می‌شوند نیز به کاهش چربی مصرفی و وزن کمک می‌کنند. در واقع کسانی‌که حداقل ۵ بار در هفته در منزل غذا مصرف می‌کنند، نسبت به کسانی که ۳ بار یا کمتر در خانه غذا می‌خورند، ۲۸ درصد کمتر احتمال دارد که به اضافه‌وزن مبتلا شوند. پس سعی کنید با آماده‌سازی غذا در منزل و برنامه‌ریزی برای طول هفته غذا تهیه کنید.

**بیشتربخوبید**

سعی کنید شب‌ها زودتر به رختخواب بروید یا صبح‌ها کمی دیرتر بلند شوید. خواب طولانی‌تر نیز به کاهش وزن کمک می‌کند. از نظر علمی نیز، کم‌خوابی باعث تشدید حس گرسنگی است. مثلاً کم‌خوابی باعث می‌شود تا میل و اشتها به غذاهای پرکالری و با کربوهیدرات زیاد، افزایش پیدا کند. با کم‌خوابی مصرف کالری نیز بیشتر می‌شود.

در یک پژوهش، مشخص شد که وقتی افراد تنها ۴ ساعت به خواب می‌رفتند (به جای ۸ ساعت)، میزان کالری مصرفی‌شان ۵۵۹ واحد افزایش می‌یافت. تنظیم برنامه خواب در از دست دادن وزن نقش مهمی دارد که در کنار تغذیه و ورزش مؤثر واقع می‌شود. برای این که نتایج خوبی بگیرید، تلاش کنید تا هر شب حداقل ۸ ساعت بخوابید.

**میزان مصرف غذایی‌تان را کنترل کنید**

اگر حواس‌تان به میزان مواد مصرفی‌تان در طول روز باشد، بهتر می‌توانید وزن‌تان را کنترل کنید. مثلاً در پژوهشی که روی ۱۲۳ نفر در یک سال، صورت گرفت، مشخص شد که یادداشت مواد و وزن مرتب‌بند های روزانه و نظارت بر مقدار خوردن در طول روز با کاهش وزن مرتبط است. مطالعه‌ای دیگر نیز نشان داد که بررسی منظم میزان مواد مصرفی در طول روز باعث می‌شود تا کاهش وزن بیشتری برای فرد ایجاد بشود. در حالی‌که اگر این بررسی و کنترل منظم صورت نگیرد، نتیجه مشابهی به وجود نخواهد آمد. در پژوهشی دیگر روی ۲۲۰ زن چاق، مشخص شد که بررسی و کنترل مداوم و مرتب رژیم غذایی در طول روز به مدیریت بهتر کاهش وزن در بلندمدت کمک بیشتری می‌کند.

**عادت‌های غذایی‌تان را ارزیابی کنید**

عادت‌هایی مثل دیر شام خوردن، ناخنگ ردن در هنگام غذا پختن ، خوردن ته مانده غذای بچه ها و ... روند کاهش وزن شما را به تاخیر می‌اندازند.نگاهی به اطرافتان بیندازید و عادت‌های اینچنینی که باعث افزایش کالری میشوند را حذف کنید.

**غذای‌تان را سر میز و صندلی و به طور آگاهانه میل کنید**

عادت‌های مثل سرپا خوردن غذا ، تلویزیون دیدن هنگام غذا خوردن ، با تلفن حرف زدن علاوه بر حواس پرتی شما ، که نجر می‌شود بیشتر بخورید ، تأثیری که در آرام خوردن غذا هست را ندارد.

**غذا را در بشقابهای جداگانه بریزید**

غذای‌تان را در بشقابی جداگانه بریزید و سر سفره بیاورید.هیچگاه غذای اضافی سر سفره نیاورید چون ممکن است پس از غذا خوردن هوس کنید و بخواید کمی غذا برای خودتان بکشید. پس فقط یک بشقاب غذا با اندازه مناسب برای خودتان بیاورید. این عادت خود باعث کاهش وزن غیر ارادی خیلی افراد شده است.

**آهسته بخورید ، آهسته بجوید**

همیشه غذا را آهسته بخورید و سعی کنید با غذا بازی کنید.همین باعث میشود احساس سیری کنید.همچنین وقتی آهسته غذا میخورید ، بقیه غذای‌شان را تمام میکنند و شما هم ناخودآگاه از خوردن غذا دلزده میشوید.پس بهتر است غذا را آهسته بخورید.این بهترین توصیه برای کسانی است که رژیم کاهش وزن گرفته اند.

**با خودتان ناهار ببرید**

یکی از راه های مناسب برای لاغر شدن و پس انداز پول این است که نهارتان را با خودتان ببرید. نهار یکی از وعده های غذایی است که اغلب بیرون از خانه خورده می شود. و طبق تحقیقاتی در دانشگاه ایلینوی اوربانا، هر وعده غذایی که بیرون از خانه بخورید ۲۰۰ کالری بیشتر از حالت نرمال رژیم شما خواهد داشت. با اینکه بیرون غذا خوردن راحت است، اما آماده کردن نهار در خانه هم چندان مشکل یا وقت گیر نیست. به عنوان چند ایده ی ساده برای نهار می توان به لफल و نان سیوس دار، کراکر با میوه، سالاد ماکارونی و سبزیجات با مرغ، میوه های تازه، ماست چکیده و میوه و گرانولای کم چرب، تخم مرغ آبپز و سبزیجات تازه یا کراکر گندم اشاره کرد.

**شکرگزار باشید**

شاید به نظر کمی عجیب بیاید، اما آزمایش هایی که روی انسان ها انجام داده اند نشان می دهد، شکرگزار بودن برای بهبود سلامت و افزایش کاهش وزن به شما کمک می کند. قدرشناس بودن شما را مثبت نگر کرده و اعتماد به نفستان را افزایش می دهد. در نتیجه کنترل بیشتری روی میزان غذا خوردن، ورزش کردن و سلامت خود خواهید داشت.

## {اجتماعی}

# قتل مادر در حضور پسر چهارساله توسط شوهر سابقش

**بخش اجتماعی**– اوایل اردیبهشت، مرد ۲۲ ساله ای که دو سال قبل در ماجرای متلاشی شدن یک باند سرقت به جرم مالخری روانه زندان شده بود، با به پایان رسیدن دوران محکومیت اش، از زندان آزاد شد و به خانه خواهرش رفت که قبلاً در آن جا زندگی می کرد. او از این که همسرش در این مدت، از وی طلاق گرفته و با مرد دیگری ازدواج کرده بود که آن مرد نیز هم اکنون در زندان به سر می برد، بسیار ناراحت بود. «حجت» (مرد ۲۲ ساله) تصمیم گرفت تا همسرش را راضی کند دوباره به زندگی سابق خود بازگردد چرا که پسر کوچک او هم اکنون چهار ساله است ولی «مریم» حاضر به زندگی با «حجت» نبود. چند روز بعد مریم (زن ۲۰ ساله) با همسر سابقش تماس گرفت تا تکلیف پسرش را مشخص کند. او می گفت یا باید حضانت فرزند را به من بسپاری یا او را با خودت ببری! در همین تماس تلفنی باز هم حجت از همسر سابقش خواست تا از شوهر زندانی اش طلاق بگیرد و دوباره به زندگی با او بازگردد ولی زن ۲۰ ساله قبول نکرد.

در این هنگام مرد سابقه دار از او خواست ساک محتوی لوازم شخصی او را که قبل از دستگیری زودش بود، به او بازگرداند. این گونه بود که قرار ملاقات در منزل خواهر مریم گذاشته شد و حجت به امید دیدار با همسرش به منزل خواهرزن سابقش رفت ولی باز هم گفت وگوهای آن ها بی نتیجه ماند تا این که مرد ۲۲ ساله با تاکسی تلفنی تماس گرفت و قصد داشت به خانه خواهر خودش در منطقه بازه شیخ مشهد برود. در این لحظه بود که مریم نیز سوار بر همان تاکسی تلفنی شد تا او هم در بین راه به منزل خودش در خیابان سایه برود و اما ساتی همسر سابقش را نیز

به او پس دهد. دقایقی بعد راننده آژانس در خیابان سایه توقف کرد و زن ۲۰ ساله از پله های ساختمان به طبقه دوم رفت. «حجت» نیز بلافاصله بعد از رفتن «مریم» از خودرو پیاده شد و به منزل همسر سابقش رفت تا ساک محتوی لوازم شخصی اش را از او بگیرد. بنابراین گزارش، درحالی که پسر چهار ساله آن ها داخل اتاق خواب بود، ناگهان مشاجره لفظی دیگری بین آن ها برای بازگشت به زندگی گذشته آغاز شد.

صدای فریادهای آنان در حالی اوج می گرفت که پسر چهار ساله از خواب بیدار شده بود ولی از ترس پدرش از اتاق بیرون نمی آمد. وقتی مشاجره لفظی آن ها به عصبانیت و درگیری کشید، ناگهان مالخر ۲۲ ساله کاردی را از روی این آشپزخانه برداشت و به سوی همسر سابقش حمله ور شد. او چاقو را بالا برد و در حالی ضربه محکمی به قفسه سینه مریم فرود آورد که زن جوان برای دفاع از خود دستش را مقابل صورتش گرفت ولی تیغه کارد ، دست او را زخمی کرد و سپس قفسه سینه اش را شکافت. مرد جوان با دیدن فواره های خون و وضعیت وخیم «مریم» که نقش بر زمین شده بود، او را در حالی رها کرد و گریخت که چشمان نگران و وحشت بار فرزندش

، به او دوخته شده بود.

لحظاتی بعد مرد جوان سوار بر خودروی تاکسی تلفنی شد که درون کوچه منتظرش بود و از او خواست به سمت بازه شیخ حرکت کند!

وقتی پسر چهار ساله با رفتن پدرش، اوضاع را کمی آرام دید، با ترس و لرز از اتاق بیرون آمد و وحشت زده، با دستان کوچکش، پیکر زخمی مادرش را تکان داد اما فریادهای مامان! مامان! او بی فایده بود و مادر در حالی که



چشم به فرزندش دوخته بود، آخرین نفس هایش را می کشید. پسر چهار ساله بلافاصله پله های منزل را با سرعت به سوی کوچه، پشت سر گذاشت. او دوان دوان به چند کوچه بالاتر رفت تا به منزل مادربرزرگش رسید. در حالی که کودک خردسال نفس نفس می زد و گریه امانش نمی داد، با دستان خون آلود به مادربرزرگش فهماند که مادرش در وضعیت وخیمی قرار دارد و پدرش نیز گریخته است!

خاله کودک که در منزل بود، بلافاصله به همراه برادرانش راهی منزل خواهرش شدند و با اورژانس تماس گرفتند اما زمانی پیکر غرق در خون زن ۲۰ ساله به بیمارستان رسید که دیگر دیر شده و او جان خود را برائثر عوارض ناشی از اصابت ضربه کارد از دست داده بود.

دقایقی بعد خبر این جنایت در بی سیم های پلیس پیچید و ماموران انتظامی ماجرای قتل زن ۲۰ ساله را به قاضی کاظم میرزایی (بازپرس ویژه قتل عمد مشهد) اطلاع دادند . شب هنگام قاضی میرزایی به همراه کارآگاهان اداره جنایی پلیس آگاهی خراسان رضوی عازم محل وقوع جنایت شد و به تحقیق در این باره پرداخت.

# کلاهبرداری از متقاضیان دریافت تسهیلات بانکی

از طریق آگهی روزنامه ... با آقای پیام. د. آشنا شدم؛ جهت دریافت وام ۹۰ میلیون تومانی اقدام کرده و مبلغ ۵ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان نیز در مراحل مختلف به شرکت پیام گستر تیرداد پرداخت کردم، اما پس از گذشت بیش از ۹ ماه، زمانی که شرکت به تعهدات خود عمل نکرد درخواست بازگشت پول



خود را کردم؛ ابتدا با آقای پیام. د. درگیری لفظی پیدا کردم، اما در ادامه وی با چرب زبانی درخواست زمان بیشتری برای انجام تعهدات شرکت را کرد تا اینکه پس از گذشت یک هفته از این ماجرا اطلاع پیدا کردم که شرکت اساسا تعطیل شده و ایشان نیز پاسخگوی تماس‌های تلفنی بنده و سایرین نبود.

# نقش بازی کردن دختر جوان در باند سرقت و زورگیری

در حالی که پسر چهار ساله قتل مادر به دست پدرش را تایید می کرد، هیچ سرخی از متهم فراری نبود تا این که گروه ویژه ای از کارآگاهان به فرماندهی سرهنگ محمدرضا غلامی ثانی (رئیس اداره جنایی آگاهی) با صدور دستورات ویژه قضایی، بررسی های گسترده ای را برای شناسایی محل اختفای متهم فراری آغاز کردند. چند ساعت بعد و با ردیابی های اطلاعاتی، گروهی از کارآگاهان که شاخه ای از این عملیات را پیگیری می کردند به سرخ هایی دست یافتند که نشان می داد متهم، تبعه کشور افغانستان است و

سال ها پیش وارد ایران شده و هم اکنون نیز به منزل یکی از بستگانش گریخته است. به همین دلیل کارآگاهان، شبانه به همراه قاضی میرزایی وارد یک عملیات گسترده شدند چرا که اطلاعات دریافتی بیانگر آن بود که متهم قصد دارد به صورت غیرقانونی به افغانستان برگردد. این گزارش حاکی است: ساعتی بعد منزل خواهر متهم در منطقه بازه شیخ مشهد شناسایی و محاصره شد اما متهم که متوجه حضور کارآگاهان پلیس آگاهی شده بود، با فرار به پشت بام، قصد داشت از چنگ قانون بگریزد که در نهایت وقتی سلاح های آماده شلیک کارآگاهان را دید، با فریاد آخرین «یست» روی زمین نشست و بدین ترتیب حلقه های قانون بر دستانش گره خورد! به گزارش خراسان، متهم این پرونده جنایی آخر هفته گذشته در محل وقوع جنایت مقابل دوربین قوه قضایی قرار گرفت تا چگونگی قتل همسرش را در حضور قاضی ویژه قتل عمد بازسازی کند. او پس از تفهیم اتهام از سوی بازپرس میرزایی، با معرفی کامل خود گفت: آن روز وقتی همسرم حاضر نشد دوباره با

من زندگی کند دیگر نفهمیدم چه می کنم. همسر دوم او را نیز قبلاً دیده بودم ولی همسرم می گفت او به دنبال کارهای اداری آزادی تو از زندان است! در حالی که بعد فهمیدم مریم با آن مرد ازدواج کرده است! متهم این پرونده جنایی با تشریح جزئیات ماجرا از زمان تماس تلفنی با همسرش تا هنگام ارتکاب قتل، ادامه داد: از لحظه ای که چاقو را از روی این آشپزخانه برداشتم و تیغه آن را به قفسه سینه همسرم فرود آوردم دیگر چیزی نفهمیدم! او به اصرارهای من برای طلاق از همسرش توجهی نمی کرد و من از این موضوع رنج می کشیدم! حالا هم بسیار از کرده خود پشیمانم! چرا که فرزندم نیز همه کس خود را از دست داد!

بنابراین گزارش، در ابتدای بازسازی صحنه جنایت، کارآگاه حمیدفر (افسر پرونده) به تشریح جزئیاتی از محتویات پرونده و چگونگی دستگیری متهم هنگام فرار به خارج از کشور پرداخت و در پایان نیز قاضی «کاظم میرزایی» با صدور قرار بازداشت موقت، تنها متهم این پرونده جنایی را در حالی روانه زندان کرد که چند روز بیشتر از آزادی او از زندان به جرم مالخری نمی گذشت.

**بررسی سوابق شرکت**

همزمان با آغاز تحقیقات از متهم، کارآگاهان پایگاه سوم پلیس آگاهی تهران بزرگ در بررسی اسناد و مدارک شرکت بازرگانی پیام گستر تیرداد اطلاع پیدا کردند که متهم پرونده با توجه به سابقه قبلی، ابتدا اقدام به ثبت شرکت به نام همسر خود کرده است؛ برابر اساسنامه‌ی ثبت شده، شرکت بازرگانی پیام گستر تیرداد صرفاً مجاز به فعالیت در زمینه پخش مواد شیمیایی بوده، اما «پیام. د» بدون اخذ هرگونه مجوز قانونی از بانک مرکزی اقدام به انتشار آگهی در زمینه تأمین تسهیلات بانکی به متقاضیان در سطح روزنامه‌های کثیرالانتشار و همچنین فضای مجازی کرده است.

سرهنگ کارآگاه محمد نادریبگی، رئیس پایگاه سوم پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام این خبر عنوان داشت: با توجه به شناسایی بیش از ۲۰ مالباخته از زمان آغاز تحقیقات در پایگاه سوم پلیس آگاهی و با توجه به احتمال افزایش تعداد فقرات کلاهبرداری از سایر شهروندان و مالباختگان، هماهنگی‌های لازم با بازپرس محترم شعبه ۵ دادسرای ناحیه ۶ تهران جهت انتشار بدون پوشش تصویر متهم انجام شده است؛ لذا از تمامی شکات و مالباختگانی که موفق به شناسایی تصویر متهم شده و یا توسط شرکت مذکور (شرکت بازرگانی پیام گستر تیرداد) مورد کلاهبرداری قرار گرفتند دعوت می‌شود تا جهت طرح و پیگیری شکایات خود به نشانی پایگاه سوم پلیس آگاهی تهران بزرگ در خیابان خرمشهر – میدان نیلوفر مراجعه

کنند؛ همچنین از شهروندان محترمی که از دیگر اقدامات مجرمانه‌ی متهم اطلاعاتی در اختیار دارند نیز درخواست می‌شود تا هرگونه اطلاعات خود را از طریق شماره تماس ۲۱۸۶۵۶۴۹ در اختیار کارآگاهان دایره مبارزه با جعل و کلاهبرداری پایگاه سوم پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار دهند.

هفت فقره زورگیری دیگر در اسلامشهر و چهاردانگه به همین شیوه اعتراف کرد. یاسر دیگر اعضای این باند را نیز معرفی کرد که مأموران در بررسی‌ها متوجه شدند دو عضو دیگر این باند (پریناز و شاهین) نیز در حبس به سر می‌برند. پریناز پس از حضور در دادسرای ناحیه ۳۴ به بازپرس پرونده گفت: ۲۲ سال سن دارم و افغانستانی هستم، در ۱۴ سالگی ازدواج کردم و دختر و پسر هشت و ۶ ساله دارم، من مدتها قبل از همسرم جدا شدم و حضانت فرزندانم را برعهده گرفتم و اعتیاد به شیشه پیدا کردم تا اینکه مدتی پیش به صورت اتفاقی با یاسر و دوستانش آشنا شدم و سرقت و زورگیری را شروع کردیم، در ابتدا یک تاکسی اینترنتی در پرند درخواست داده و پس از سوار شدن به خودرو، راننده را با زور پیاده کرده و با پرشیا سرقتهای بعدی را انجام دادیم البته برخی سرقتها نیز با پرابد صورت گرفت و من در سرقتها با آرایش کردن و بدون اینکه کسی شک کند، در صندلی جلو نشسته و نقش مسافر را بازی می‌کردم.

متهمان این پرونده با دستور علی وسیله ایردموسی؛ بازپرس شعبه پنجم دادسرای ناحیه ۳۴ تهران بازداشت شدند و برای ادامه تحقیقات در اختیار مأموران اداره آگاهی قرار گرفتند.



دلیل سرقت و زورگیری در حبس به سر می‌برد، به این ترتیب متهم این پرونده که یاسر نام داشت به دادسرا منتقل شد و به سرقت و زورگیری از پسر جوان و