

حوادث

سرقت انگشتر هفت میلیونی به خاطر بدهکاری

بخش اجتماعی– رئیس کلانتری ۱۲۲ دریند از دستگیری سارق انگشتر ۷ میلیون تومانی خبر داد.

سرهنگ محمد باقر قدم زاده رئیس کلانتری ۱۲۲ دریند اظهار کرد: عصر روز پنجشنبه گذشته، یکی از شهروندان ساکن محدوده دریند، با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ تماس گرفته و اظهار داشت که یک انگشتر ۷ میلیونی طلا، از منزلش به سرقت رفته است و در این خصوص به نطفانچی منزلش مشکوک است، اما وی منکر سرقت است. وی افزود: با اعلام این شکایت، ماموران کلانتری به منزل فرد شاکی اعزام شدند و ضمن بررسی‌های سرخ‌های موجود از کارگر نطفانچی که یک زن بود، تحقیقات کردند.

رئیس کلانتری ۱۲۲ دریند گفت: این کارگر خدماتی در ابتدا منکر سرقت شد، اما زمانی که وسایل وی مورد بازرسی قرار گرفت به ناچار لب به اعتراف گشود و به جرم خود مبنی بر سرقت انگشتر مذکور اقرار و علت این امر را فقر و بدهکاری عنوان داشت.

.....

پلیس، جوان ۲۱ ساله را از دست آدم‌ربایان نجات داد

بخش اجتماعی– فرمانده انتظامی قزوین از رهایی گروگان ۲۱ ساله در این استان پس از ۲۴ ساعت تلاش بی قفه از سوی پلیس خبر داد و گفت: در این رابطه ۶ آدم رب نیز دستگیر شدند.

سردار مهدی محمودی افزود: ماموران پلیس آگاهی آبیک در پی کسب خبر از مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ مبنی بر وقوع یک مورد گروگانگیری در جایگاه سوخت این شهر، بلافاصله به محل حادثه اعزام شدند. وی ادامه داد: با حضور ماموران در محل و با بررسی و انجام تحقیقات لازم در محل گروگانگیری، مشخص شد فرد ربوده شده که به همراه سه نفر از دوستان خود در مسیر قزوین-تهران برای سوختگیری توقف کرده بودند در غیاب دوستان خود مورد حمله آدم ربایان قرار گرفته و به همراه یک دستگاه خودرو پژو ۴۰۵ ربوده می شود. فرمانده انتظامی استان قزوین با بیان اینکه کارآگاهان پلیس آگاهی با اقدامات فنی و در مرحله نخست به دوستان فرد ربوده شده مشکوک و آنان را بازداشت کردند،اضافه کرد: در تحقیقات پلیس مشخص شد که همراهان دستگیر شده با آدم ربایان همکاری داشته و در ادامه نیز با انجام اقدامات اطلاعاتی و فنی، محل اختفای گروگانگیران در یکی از شهرستان های استان گیلان شناسایی شد. سردار محمودی با اشاره به تماس آدم ربایها با خانواده فرد ربوده شده و تقاضای پرداخت پول در قبال آزادی گروگان و تهدید به کشتن وی، افزود: ماموران با گسترش چتر اطلاعاتی و با نیابت قضائی در قالب ۲ تیم عملیاتی از پلیس آگاهی استان و شهرستان آبیک در یک عملیات ضربتی ۲ مرد و یک زن را دستگیر و گروگان ۲۱ ساله را آزاد کردند.

به گفته این مقام ارشد انتظامی، آدم ربایان انگیزه خود را از انجام این عمل مجرمانه، اختلاف حساب به دلیل عدم پرداخت بدهی بابت خرید مقادیری برنج از سوی فرد ربوده شده اعلام کردند.

.....

شناسایی و دستگیری زوج سارق لوازم خودرو

بخش اجتماعی– رئیس کلانتری ۱۴۶ حکیمیه تهرانپارس از دستگیری زوج سارق لوازم خودرو در حکیمیه تهران خبر داد. سرهنگ بهزاد حاتمی رئیس کلانتری ۱۴۶ حکیمیه تهرانپارس اظهار کرد:این متهمان تاکنون به دهها فقره سرقت لوازم داخلی خودرو اعتراف کردند و پنج شاکی و سه مخفیگاه آن‌ها نیز از سوی پلیس شناسایی شده است. وی افزود: با توجه به افزایش سرقت لوازم داخلی خودرو در این محدوده و همچنین ناراضیاتی شهروندان، تیم‌های عملیاتی این کلانتری برای شناسایی و دستگیری متهمان وارد عمل شدند. رئیس کلانتری ۱۴۶ حکیمیه تهرانپارس گفت: در بررسی‌های انجام شده در پای یک زوج سارق که با همدستی هم اقدام به سرقت می‌کردند به دست آمد و تحقیقات برای دستگیری آن‌ها ادامه یافت تا اینکه با گشتزنی‌های نامحسوس و محسوس و همچنین رد زنی‌های مداوم، این زوج سارق در محدوده حکیمیه شناسایی و در یک تعقیب و گریز کوتاه بازداشت شدند. سرهنگ حاتمی تصریح کرد: این زوج به همراه خودرو سواری خود به کلانتری منتقل شده و تحت بازجویی‌ها به ۱۵ فقره سرقت لوازم داخلی خودروهای شهروندان در این محدوده اعتراف کردند و در بازرسی از خودرو آن‌ها نیز تعدادی اموال مسروقه از جمله، جک خودرو، باند خودرو، پمپ باد، کیف حاوی قطعات لوازم یدکی خودرو، جعبه ابزار، اره آهن بر و ۴۵ سوییچ و شاه کلید کشف شد. وی افزود: همچنین متهمان به سه مخفیگاه در محله‌های شهرک بهشتی، رودهن و روستای وسکاره اشاره کردند و اظهار داشتند که اموال مسروقه را در آن محل‌ها نگهداری کرده و در موقع مناسب می‌فرختند.

.....

مأموران قلابی حین بازداشت قربانیان به دام افتادند

بخش اجتماعی– رئیس کلانتری ۱۶۸ سیزده آبان از دستگیری سارقانی که در پوشش مأمور آگاهی اقدام به دزدی می‌کردند، خبر داد. سرهنگ امین محمدی رئیس کلانتری ۱۶۸ سیزده آبان اظهار کرد: ماموران انتظامی در محدوده اتوبان هاشمی متوجه یک دستگاه خودرو سواری با پلاک مخدوش شدند که به دستان ۳ نفر سرنشینان عقب آن، دست بند خورده بود. وی افزود: راننده خودرو به محض مشاهده ماموران از محل متواری شد، در تعقیب خودرو سارقان، سرنشین جلوی خودرو در یک فرصت مناسب از خودرو پیاده و راننده خودرو همچنان به فرار خود ادامه داد. رئیس کلانتری ۱۶۸ سیزده آبان گفت: با تلاش ماموران پس از دقایقی تعقیب و گریز خودروی سارقان نیز متوقف و راننده آن نیز دستگیر شد. سرهنگ محمدی تصریح کرد: با توقیف خودروی مورد نظر، سرنشینان عقب خودرو اعلام داشتند که در منزل بودیم که چهار نفر به عنوان مامور آگاهی وارد شدند و ضمن برداشتن ۱۱ میلیون تومان وجه نقدی که در منزل داشتیم به ما دست بند زدند و به بهانه انتقال به پلیس آگاهی سوار خودرو کردند. وی افزود: همچنین این افراد اظهار داشتند دو تن دیگر از این افراد یک دستگاه خودرو سواری پژو ۴۰۵ ما را که در حیاط منزلمان پارک بود، به سرقت بردند.

رئیس کلانتری ۱۶۸ سیزده آبان گفت: این افراد بیشتر از اتباع افغانه سرقت می‌کردند و در تحقیقات صورت گرفته مشخص شد که فردی افغانی به سارقان زورگیر اطلاعاتی را در مورد اموال مالیاتگنان می‌داده است.

بخش اجتماعی– قند خون بالا یکی از حساس ترین بیماری هایی است که انسان ممکن است با آن روبرو شود. عدم رسیدگی و درمان آن عوارض ناخوشایندی را به همراه دارد. اگر شما یا یکی از عزیزانتان با این بیماری مواجه هستید توصیه می کنیم این مطلب را دنبال کنید تا با بهترین مواد غذایی برای کنترل قند خون آشنا شوید.

قند خون میزان گلوکز موجود در خون انسان است که افزایش آن از استاندارد نیز باعث بیماری هایپر گلیسمی می‌گردد که نوع حاد آن، دیابت نامیده می‌شود. قند خون بالا علایمی همچون خستگی شدید، احساس تشنگی مداوم، تکرر ادرار، مشکلات بینایی، کاهش شدید وزن و ... را به همراه دارد. در این مطلب خوراکی های طبیعی مفید برای کنترل قند خون را به شما معرفی می کنیم.

نکته بسیار مهم در رابطه با بیماران مبتلا به دیابت

در افراد دیابتی همان‌طور که میزان قند خون بالا می‌تواند مضر باشد، افت ناگهانی و مکرر قند خون نیز می‌تواند آثار نامطلوبی را به همراه داشته باشد. افت قند خون یا هیپوگلیسمی یکی از عوارض بیماری دیابت است که در کنترل دیابت باید به آن توجه نمود. هیپوگلیسمی عبارت است از کاهش قند خون به کمتر از ۷۰ تا ۸۰ میلی‌گرم در دسی لیتر و علایم آن عبارتند از: افزایش ضربان قلب، سرگیجه، سنگینی سر، احساس گیجی و گتگی، لرزش، اضطراب، عرق کردن، خواب آلودگی، احساس ضعف و گرسنگی و اختلال در صحبت کردن. ممکن است پزشک معالج تان بسته به شرایط بالینی شما یک محدوده قند خون خاص را برای شما به عنوان قند خون مناسب در نظر گیرد؛ لذا باید توجه داشته باشید که کنترل قند خون شما به منظور پیشگیری از بروز عوارض نامطلوب دیابت می‌باشد و نباید نگاه وسواس گونه به آن داشته باشید. بلکه باید قند خون خود را با مشورت پزشک متخصص، در یک محدوده مناسب حفظ کنید. همچنین می‌بایست از خطر افت قند خون مصون بمانید. لذا بسیار مهم است که به توصیه های پزشک معالج در این زمینه توجه داشته باشید.

مواد غذایی مفید برای کنترل قند خون

آووکادو : این میوه غنی از چربی‌های اشباع نشده مفید است. آووکادو می‌تواند فرایند سرعت هضم غذا در بدن را کاهش دهد و از بالا رفتن به یکباره و شدید قند خون بعد از غذا که ممکن است در بعضی از افراد با حالت انفجاری سطح قند خون در بدن فوران کند، جلوگیری کند. رژیم غذایی سرشار از چربی‌های خوب، روند ثابت ماندن قند خون را طولانی‌تر می‌کند و آووکادو همان میوه‌ای است که دیابتی‌ها به آن احتیاج دارند. این میوه را له کنید و به جای سس روی غذاها بریزید یا به جای کره روی نان بمالید و یا اینکه تکه‌ای از آن را همیشه با غذا میل کنید. ماست : ماست، مخصوصاً ماست یونانی، یک میان وعده‌ی سالم برای دیابتی‌هاست. این اسنک پُر پروتئین و کم کربوهیدرات، منبع خوبی از کلسیم بوده و کالری بسیار کمی دارد. ضمناً ماست مقادیر قابل توجهی پروبیوتیک دارد که با تعدیل باکتری‌های سالم روده به گوارش کمک می‌کنند. برخی دیگر از مواد مغذی ماست یونانی شامل ویتامین‌های B، اسید فولیک، پتاسیم، فسفر و روی می‌شود. ماست یونانی طعم بسیار خوبی هم دارد که به شیوه‌های گوناگونی می‌توانید آن را مصرف کنید. می‌توانید یک فنجان ماست یونانی یا ماست معمولی را با توت فرنگی، بلک بری، بلو بری، کشمش و یا سایر مغزها ترکیب کرده و یک اسنک

{اجتماعی}

خوراکی های خوشمزه برای کنترل قند خون

لذیذ تهیه کنید.

آناناس : آناناس قند خون را کاهش نمی‌دهد، اما شاخص گلیسمی آن پایین است و این بدین معنی است که از افزایش خوشه‌های قند در خون جلوگیری می‌کند و سرعت آن را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. بنابراین قند خون ثابت می‌ماند و این برای بیمارانی که دایما قند خونشان در حال کم و زیاد شدن است بسیار مفید است . سطح قند خون را در آن‌ها کنترل و تثبیت می‌کنید.



از این میوه به عنوان یک میان‌وعده عالی در نیمروز خود استفاده کنید و مطمئن باشید که سطح قند خون را در یک میزان قابل اطمینانی نگه می‌دارد.

کرفس : کرفس، سبزی است که معمولاً نادیده گرفته می‌شود اما یکی از بهترین میان وعده‌ها برای افراد دیابتی است. کرفس به دلیل داشتن فیبر و آب زیاد، فوراً سیرتان می‌کند و بسیار کم کالری و کم کربوهیدرات و کم چربی و کم کلسترول است. ضمناً کرفس، مواد مغذی دیگری چون ویتامین A، C، K، و ویتامین‌های B، کلسیم، منیزیم، فسفر، اسید فولیک و پتاسیم نیز دارد. کرفس، غذای خوبی برای قبل از ناهار یا عصرانه است. می‌توانید کرفس را همراه کره بادام زمینی یا پنیر کانتچ میل کنید.

سیب : نیازی به گفتن امتیازات سیب نیست؛ میان وعده‌ی کم کالری و سرشار از فیبر محلول که می‌تواند شما را برای مدت طولانی سیر نگه دارد. فیبر موجود در سیب، گوارش و جذب فروکتوز سیب را کند می‌کند. سیب دارای ویتامین C، فیتونوترینت‌ها، آهن، پتاسیم، فسفر و کلسیم است. ضمناً سیب بدون اینکه قند خون‌تان را بالا ببرد، میل شما به شیرینی را به خوبی جواب می‌دهد. می‌توانید برش‌های سیب را همراه با کمی کره بادام زمینی یا دارچین میل کنید.

انجیر : انجیر دارای میزان فیبر بالایی است و ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلفی دارد که نیاز بدن از لحاظ را به خوبی تامین می‌کند. فیبر بالای این میوه برای بهبود عملکرد انسولین در بدن مفید است. اما برای مصرف انجیر خشک حتماً باید با پزشک متخصصان مشورت کنید، زیرا ممکن است این میوه خشک با قند

کامران زاده، رییس ستاد دیه گیلان در جشن گلریزان لاهیجان عنوان کرد:

سال گذشته ۱۰۲۲ نفر از زندانیان جرایم غیر عمد از زندان آزاد شدند

حجت‌الاسلام علیزاده، رییس دادگستری لاهیجان: سال گذشته حدود ۴۵ نفر از زندانیان غیر عمد لاهیجان با کمک‌های خیرین آزاد شدند

قلی‌زاده مدیر مجموعه آفتاب و مهتاب لاهیجان و ... حضور داشتند حجت‌الاسلام علیزاده، رییس دادگستری لاهیجان با بیان اینکه در جرایم غیر عمد هیچ کدام از زندانیان هیچ تصمیم قبلی در وقوع جرم نداشت‌ه‌اند و فقط یک حادثه و اتفاق آنها را گرفتار زندان کرده است گفت: قضات و شوراهای حل اختلاف سعی می‌کنند که از ظرفیت‌های جایگزین حبس استفاده کنند تا خانواده‌ها دچار عسر و حرج نشوند اما در بعضی از جرایم مثل جرایم غیر عمد و مهریه به‌دلیل عدم پرداخت خسارت از سوی متهم چاره‌ای جز زندان وجود ندارد زیرا هم‌اکنون بسیاری از زندانیان ما در اثر عدم توان پرداخت مهریه در زندان هستند.

رییس دادگستری لاهیجان در ادامه با تاکید بر اینکه سال گذشته حدود ۲۱ نفر از زندانیان لاهیجان در اثر کمک‌های اهدایی شهروندان لاهیجی از زندان آزاد شدند افزود: در همین سال همچنین ۲۵ نفر از زندانیان از محل کمک‌های ستاد دیه استان آزاد شدند که مجموعاً حدود ۴۶ نفر از زندانیان جرایم غیر عمد لاهیجان از زندان آزاد شدند.

حجت‌الاسلام علیزاده با اشاره به اینکه در سال جاری حدود ۵۳ نفر از جرایم غیر عمد منتظر کمک‌های اهدایی شهروندان هستند تا آزاد شوند اظهار امیدواری کرد که این امر در سال جاری محقق شود.

در ادامه این جشن کامران‌زاده، رییس ستاد دیه گیلان با اشاره به اینکه زندانیان غیرعمد در اثر اشتباه و غیرعمد وارد زندان شده‌اند خاطرنشان ساخت: در اثر همین جرم غیرعمد و اشتباه متاسفانه چون به دیگران خسارت وارد شده و متهمین قادر به جبران خسارت نبودند هم‌اکنون بسیاری گرفتار بند زندان هستند

کامران‌زاده در ادامه افزود: در سال ۱۳۹۶ حدود ۹۲۰ میلیون تومان از کمک‌های شما خیرین به‌طور مستقیم ۲۸۲ نفر در سراسر استان از زندان آزاد شدند و مجموعاً از سرجمع دیگر کمک‌ها حدود یک هزار و ۲۲ نفر از زندانیان گیلان از زندان آزاد شدند.

وی افزود: در سال گذشته با صحبت‌هایی که با شاکیان پرونده داشتیم از مجموع

سال هجدهم/ شماره ۴۹۴۴

بالایی که دارد برای قند خونتان مضر باشد. اما مصرف نوع تازه آن ضرری در پی ندارد و برای کاهش قند خون مفید است.

انار : این میوه جواهرنشان، در کاهش و تثبیت قند خون در بدن نقش دارد و مصرف آن برای بیماران دیابتی مناسب است. انار کاهش دهنده قند خون و تنظیم کننده دیابت است. مصرف انار برای زیبایی بیشتر نیز بسیار مورد تاکید و توجه است. نکته‌ای که وجود دارد این است که هرگز به آیمیوه‌های آماده اطمینان نکنید و حتما خودتان در منزل آب انار را تهیه و میل کنید.

میوه‌های خشک شده همراه با مغزها

میوه‌های خشک شده‌ای که بصورت آماده و بسته بندی در فروشگاه‌ها موجودند ممکن است ناسالم باشند، اما شما می‌توانید خودتان در خانه میوه‌های خشک شده درست کنید. ضمناً می‌توانید همیشه مقداری میوه‌ی خشک شده در یک ظرف درسته با خود داشته باشید و هر وقت لازم شد چیزی بخورید سراغ این اسنک عالی بروید. میوه‌های خشک شده را می‌توانید با مغزها و دانه‌هایی که برای شما مناسب هستند ترکیب کنید. انواع توت ها : تمشک قرمز و سیاه، ذغال‌اخته و دمنوش آن، توت‌فرنگی و توت سفید همه و همه برای دیابت مفید هستند. این میوه‌های شکیل و خوش‌رنگ دارای پلی‌فنول هستند که برای کاهش و تثبیت قند خون خیلی موثر و مناسب است.

پاپ کورن : پاپ کورن، یک اسنک بسیار خوب برای مبتلایان به دیابت است که می‌تواند بدون کالری اضافی، سیرتان کند. پاپ کورن منبع خوبی از فیبر بوده و مقدار کمی هم ویتامین و مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم، ویتامین A، فسفر، روی، منگنز، آهن و مس دارد. ضمناً پاپ کورن، شاخص گلیسمی پایینی دارد.

زیتون : تمام انواع زیتون‌ها، میان وعده‌هایی کامل و سالم برای دیابت‌ها هستند. اسیدهای چرب موجود در زیتون به کنترل قند خون کمک زیادی می‌کنند. برای مبتلایان به دیابت، چربی‌های تک غیر اشباع، بهترین نوع چربی هستند چون این چربی‌ها توانایی کاهش گلوکز خون، افزایش حساسیت به انسولین، کاهش کلسترول، کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و بهبود سلامت عمومی را دارند. سایر مواد مغذی مهم زیتون شامل مس، آهن، فیبر و ویتامین E می‌شوند. یک مشت زیتون را به آرامی در طول روز وجود و پاسخ گرسنگی‌تان را به خوبی بدهید.

بیسکویت‌های سیوسدار : بیسکویت‌های سیوسدار نیز اسنک‌های خوبی برای دیابتی‌ها هستند. بیسکویت سیوسدار سرشار از فیبر است که برای بین وعده‌ها مناسب است. حتماً نوعی را تهیه کنید که با آرد کامل درست شده باشد.

سالاد لوبیای سیاه : یک انتخاب بسیار خوب برای افراد مبتلا به دیابت، سالاد لوبیای سیاه همراه با سبزیجات است. این نوع سالاد، هم فیبر زیادی دارد و هم پروتئین و کمک می‌کند تا ساعت‌ها سیر بمانید. یک دوم فنجان لوبیا سیاه پخته شده، یک دوم فنجان گوجه فرنگی خرده شده، یک دوم فنجان خیار خرد شده و یک دوم فنجان آووکادو را با هم ترکیب کرده و دو قاشق چایخوری ابلیمو و کمی نمک و فلفل سیاه بزنید، یک سالاد بسیار خوشمزه و مغذی خواهید داشت. اسموتی: اگر در خانه هستید و ناگهان احساس گرسنگی کردید، اسموتی چیزی است که به آن نیاز دارید. اسموتی‌ها بسیار مغذی بوده و در لیست میان وعده‌های سالم برای دیابتی‌ها قرار می‌گیرند. اما نباید میوه‌های پُر قند زیادی در آن استفاده کنید. برای درست کردن اسموتی، از میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید. می‌توانید در اسموتی‌تان دانه‌ی چیا هم بریزید تا پروتئین آن بیشتر شود.



۷۸ میلیارد تومان حدود ۳۲ میلیارد تومان موفق شدیم در جرایم غیر عمد گذشت و رضایت شاکیان را جلب کنیم.

در این مراسم همچنین حجت‌الاسلام صدیق، امام جمعه شهرستان لاهیجان با قرارگرفتن پشت تریبون به نوعی خیرین را به کمک‌های بیشتر ترغیب کرد و سرانجام با همین تشویق‌ها و ترغیب‌ها در جشن گلریزان سال جاری لاهیجان ۱۲۶ میلیون کمک‌های مردمی جذب شد که زمینه آزادی حدود ۴۲ نفر را در این شهرستان فراهم کرد.

لازم به یادآوری است در جشن گلریزان سال جاری لاهیجان افراد و شخصیت‌های زیادی از جمله سید باقر مصباح، ریاست زندان لاهیجان و ابراهیم دانشمند، بازرس زندان و از خیرین بنام لاهیجان زحمات زیادی در برگزاری این جشن کشیدند که جا دارد از زحمات و تلاش‌های این عزیزان قدردانی شود.

