۱۶ خاصیت گیاه گزنه که سرشار از ویتامین D است

بخش اجتماعی– گیاه گزنه معمولا در عطاری‌ها یافت می‌شود. این گیاه سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی همچون ویتامین D و کربوهیدرات و همچنین پروتئین و اسیدآمینه فراوان است. خواص گیاه گزنه و چای گزنه برای مراقبت از پوست، درمان درد مفاصل و سلامت قلب بسیار مفید است. در این مقاله با ما همراه باشید تا شما را با خواص گزنه این گیاه پرخاصیت سرشار از انواع ویتامین ها آشنا کنیم.

گیاه گزنه چیست؟

گیاه گزنه که با نام علمی اورتیکا دیوئیکا (URTICA DIOICA) شناخته می‌شود، یکی از ۶ زیرگونه‌ی خانواده‌ی اورتیکا (URTICA) است. پراکندگی گزنه در بعضی مناطق مثل آفریقا، اروپا، آسیا و شمال آمریکا بسیار زیاد است. برگ‌ها و ریشه‌ی گیاه گزنه خواص دارویی متفاوتی دارند. ریشه‌ی گزنه را می‌توان به‌صورت قرص، چای، شربت، عصاره و کپسول استفاده کرد.

در بعضی فرهنگ‌ها، از گزنه در پخت سوپ یا تهیه‌ی پنیر استفاده می‌کنند تا وعده‌های غذایی سالم‌تری داشته باشند. برگ گزنه معمولا به‌عنوان چای دم می‌شود که بسیاری از مواد مفید ضروری را در خود جای داده است. از عصاره‌ی روغن این گیاه می‌توان برای درمان‌های موضعی استفاده کرد. اما از آنجا که روغن گزنه بسیار قوی است، آن را با روغن‌های حاملی (CARRIER OILS) مانند روغن بادام شیرین، روغن زیتون و امثال آن ترکیب کنید تا رقیق شود.

خواص گزنه

طول این گیاه نسبتا کوتاه است و ارتفاع آن به‌ندرت از ۱ متر و ۵۰ سانتی‌متر بیشتر می‌شود. برگ و ساقه‌ی گزنه در بعضی از زیرگونه‌ها کرک‌های بلندی دارند که درصورتی که آن را لمس کنید مجموعه‌ای از مواد شیمیایی شامل هیستامین، فورمیک‌اسید، سروتونین و استیل‌کولین را به بدن‌تان منتقل می‌کنند. این مواد موجب تحریک و ایجاد حس ناراحتی در پوست می‌شوند، به همین دلیل این گونه به‌عنوان علف سوزش‌آور یا گزنه‌ی سوزش‌آور هم معروف است. بااین‌حال اگر ساقه یا برگ‌های این گیاه را بجوشانید یا عصاره‌ی آن را استخراج کنید، مواد گزنده‌ی آن از بین می‌روند و می‌توانید از مزایای واقعی آن بهره‌مند شوید.

شاید افرادی که برگ‌های تند و گزنده‌ی این گیاه گلدار علفی را برداشت می‌کنند اذیت شوند، اما برای هزاران نفری که در سراسر دنیا از گزنه برای درمان انواع بیماری‌ها استفاده می‌کنند، بسیار پُرفایده است. حتی شما می‌توانید از برگ گیاه گزنه در انواع دستورهای آشپزی استفاده کنید یا برگ‌های آن را مانند اسفناج و جعفری بجوشانید و مصرف کنید.

خواص گیاه گزنه و چای گزنه

۱. سم‌زدایی از بدن

وجود انواع مواد مغذی مفید در گیاه گزنه سبب می‌شود تا این گیاه به یک سم‌زدای ایده‌آل برای بدن تبدیل شود و آن را به‌عنوان گیاهی بشناسند که به‌طور کامل بدن را از مواد سمی پاکسازی می‌کند. به گفته‌ی مجله‌ی اتنوفارماکولوژی (ETHNOPHARMACOLOGY)، گیاه گزنه به‌دلیل خاصیت ادرارآوری (مُدِر بودن) سبب می‌شود تا مواد سمی خنثی‌شده در بدن به‌سرعت دفع شوند. این گیاه کمک می‌کند تا مواد مغذی به‌خوبی در روده جذب شوند و روند هضم به‌آرامی انجام شود، بنابراین از انباشت مواد سمی خطرناک جلوگیری می‌کند. همچنین با تحریک دستگاه لنفاوی در بدن کمک می‌کند تا بدن از شر مواد سمی موجود در کلیه خلاص شود.

۲. کمک به بارداری

اغلب به خانم‌هایی که زایمان دردناکی دارند چای گزنه پیشنهاد می‌شود. از آنجا که گزنه در انعقاد خون نقش دارد، از خونریزی زیاد در این افراد جلوگیری می‌کند. علاوه‌بر این در تحریک تولید شیر و شیردهی راحت‌تر مؤثر است. در یکی از مطالعات، از گیاه گزنه به‌عنوان گیاهی دارویی برای بارداری و زایمان نام برده شده است.

۳. افزایش سلامت زنان

یکی از مهمترین خواص گزنه کمک به سلامت زنان است. این گیاه می‌تواند علائم پیش از قاعدگی دردناکی مانند گرفتگی و نفخ شکم را کاهش دهد. همچنین به‌دلیل ایجاد انقباض در عروق می‌تواند خونریزی دوران قاعدگی را کم کند. این گیاه حالت‌های گذار را برای خانم‌هایی که در معرض یائسگی هستند راحت‌تر می‌کند و به‌عنوان ماده‌ای نیروبخش عمل می‌نماید، بنابراین تغییرات هورمونی در این دوره ناراحت‌کننده نخواهد بود

۴. بهبود سیستم گردش خون

ترکیب ویتامین C و آهن موجود در گزنه آن را به یک محرک مناسب برای تولید سلول‌های قرمز تبدیل کرده است. ویتامین C جذب آهن در روده را افزایش می‌دهد و آهن یکی از ترکیبات مهم هموگلوبین است. با افزایش تعداد گلبول قرمز (RBC) و افزایش گردش خون، زخم‌ها سریع‌تر بهبود می‌یابند و اندام‌های بدن اکسیژن ضروری برای تقویت سطح انرژی را راحت‌تر دریافت می‌کنند. به همین دلیل گزنه اغلب برای رفع خستگی یا نوعی کم خونی که با ضعف عمومی عضلات، خستگی، مشکلات شناختی و سردرد تشخیص داده می‌شود، توصیه می‌شود.

۵. تقویت سلامت کلیه و مجاری ادراری

گزنه به‌عنوان دارویی طبیعی برای درمان عفونت ادراری و جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه استفاده می‌شود. همچنین گیاه گزنه ماهیت کلیوی دارد، به این معنی که به شکستن سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا کمک می‌کند. براساس تحقیقی که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، گیاه گزنه ساخت بلورهای اگزالات کلسیم در کلیه‌ها را کاهش می‌دهد. این بلورها در تشکیل انواع سنگ‌های کلیه نقش دارند. این ویژگی گزنه از بدتر شدن شرایط دردناک جلوگیری می‌کند یا نیاز به دفع سنگ یا برداشتن سنگ با جراحی را از بین می‌برد. همچنین گزنه به‌عنوان ماده‌ای مُدِر به دفع سریع مواد سمی از بدن کمک می‌کند. بنابراین از عفونت مثانه و احتباس مایع اضافی (اِدِم) جلوگیری می‌کند. علاوه‌بر این، مطالعات نشان داده‌اند که گزنه مانع از التهاب مجاری ادراری می‌شود.

۶. ویژگی ضدالتهابی

ویژگی محرک گزنه سبب می‌شود که برای درمان انواع التهابات مؤثر باشد. یکی از مطالعاتی که در آلمان انجام شد، نشان داد که گیاه گزنه می‌تواند آرتریت روماتوئید و درد مزمن عضلانی را درمان کند. علاوه‌بر این چای گزنه یا مکمل گیاهی آن می‌توانند سبب درمان نقرس شوند.

۷. تقویت استخوان

چای گزنه مقدار زیادی از کلسیم، منیزیم و آهن موردنیاز استخوان را تأمین می‌کند. همچنین دارای مقدار زیادی ویتامین D و ویتامین K است که به جذب کلسیم کمک می‌کنند. همان‌طور که می‌دانید کلسیم برای حفظ تراکم و تقویت استخوان لازم است. از طرفی منیزیمی که در استخوان ذخیره شده است، از استخوان دربرابر کشش حمایت می‌کند و سبب جذب کلسیم می‌شود. کاهش منیزیم با پوکی استخوان در ارتباط است. پوکی استخوان نوعی بیماری مزمن است که سبب ضعف و شکنندگی استخوان می‌شود. همچنین کمبود آهن سبب از دست رفتن استخوان می‌شود.

شاید نام عنصر بور (BORON) به گوش‌تان نخورده باشد، اما باید بدانید که یکی از مواد مهم موجود در گزنه بور است. بور سبب حفظ محتوای کلسیم موجود در استخوان می‌شود. بنابراین مصرف گزنه می‌تواند به آهسته شدن شروع پوکی استخوان (استئوپورز) کمک کند.

زمانی که این ویژگی را با ویژگی تنظیم هورمون درکنار هم قرار دهید، متوجه می‌شوید که گزنه به تنظیم سلامت استخوان و بررسی وضعیت آن کمک می‌کند. این گیاه جادویی واقعا همه‌ی این کارها را انجام می‌دهد.

۸. درمان بیماری های تنفسی

گزنه می‌تواند به درمان انواع بیماری تنفسی همچون تب یونجه، آسم و انواع حساسیت‌های فصلی کمک کند. بنابراین ترکیبات خاص موجود در عصاره‌ی گزنه می‌توانند به‌طور مشخصی واکنش حساسیتی را کاهش دهند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که مصرف منظم چای گزنه در استرالیا برای نسل‌های پیاپی با درمان آسم مرتبط بوده است.

۹. حفظ سلامت قلب

منطقی است که این گیاه دارویی بتواند تأثیر مثبتی بر سلامت قلب داشته باشد. گزنه دارای ویتامین‌ها و انواع مواد معدنی است که عملکرد قلب را تقویت می‌کنند. این گیاه منبعی غنی از ویتامین A و C، بتاکاروتن و سایر کارتنوئیدهاست. خواص گزنه به‌دلیل محتوای بالای ویتامین C و آهن که تولید سلول‌های قرمز خون را تقویت می‌کند، می‌تواند از کم‌خونی جلوگیری کند. همچنین گزنه دارای فلاونوئید کورستین (QUERCETIN) و کامفرول (KAEMPFEROL) است که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند و خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد. چایی که از این گیاه فوق‌العاده تهیه می‌شود، منبعی غنی از آهن و پتاسیم است که می‌تواند به آرامش عروق خونی کمک کند و در سلامت فرایند گردش خون نقش داشته باشد.

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف منظم چای گزنه می‌تواند به کاهش فشار خون سیستولیک کمک کند و تنش و فشار وارد بر سیستم گردش قلبی عروقی را از بین ببرد.

۱۰. بهبود سلامت پروستات

بزرگ شدن پروستات و سرطان آن از جدی‌ترین عواملی هستند که با سن مردان در ارتباطند و ثابت شده است که مصرف گزنه با جلوگیری از بزرگ شدن پروستات، در درمان این مشکل مؤثر است. هرچند ریشه‌ی این گیاه می‌تواند مانع از بزرگ شدن پروستات شود اما نمی‌تواند آن را به حالت قبل برگرداند یا کوچک کند. ترکیب نخل با ریشه‌ی گزنه می‌تواند به کاهش تکرر ادرار کمک کند، اما به یاد داشته باشید که قبل از مصرف این گیاه حتما با پزشک خود مشورت کنید.

۱۱. مراقبت از پوست و تسکین ناراحتی‌های پوستی

یکی از خواص گزنه کمک به مراقبت از پوست است. گزنه به‌دلیل خاصیت آنتی هیستامینی، ضدالتهابی، ضدمیکروبی و توانایی تسکین درد، تاریخچه‌ای موفق در درمان ناراحتی‌های پوستی مثل اگزما و جوش دارد. به نظر می‌رسد که گیاه گزنه قرمزی و تورم را کاهش می‌دهد، سبب تسکین خارش پوست، افزایش سرعت بهبودی و از بین بردن جای زخم می‌شود. برای استفاده از این خواص فوق‌العاده می‌توانید از چای گزنه استفاده کنید یا آن را دم کنید و پس از سرد شدن، مایع حاصل از آن را به‌طور مستقیم روی پوست خود بزنید.

استفاده از عصاره‌ی گزنه برای پوست می‌تواند انواع جوش‌های صورت را کاهش دهد و از عفونت باکتریایی جلوگیری کند. همچنین تظاهر زخم‌ها و لکه‌ها را کاهش دهد و با کاهش چین و چروک صورت و لکه‌های ناشی از سن، اثرات ضدپیری داشته باشد.

۱۲. تسکین حساسیت

درحالت طبیعی زمانی که پوست‌تان زواید گیاه گزنه را لمس کند، این گیاه سبب واکنش حساسیت پوستی خواهد شد. اما چای گزنه سبب تسکین حساسیت می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که عصاره‌ی گیاه، واکنش‌هایی التهابی را که با علائم حساسیت فصلی مرتبط هستند مهار می‌کند. اغلب از گزنه به‌عنوان یک درمان طبیعی برای تب یونجه، استفاده می‌شود و افرادی که از عصاره‌ی گیاه استفاده کرده‌اند، می‌گویند که اثرات گیاه گزنه بیشتر از داروهای ضدحساسیتی بود و بیشتر علائم بیماری را کاهش داد.

۱۳. درمان درد عضلاتی و مفاصل

گزنه به‌دلیل خاصیت ضدالتهابی طبیعی و ویژگی ضددردی، قرن‌هاست که برای درمان زخم‌ها و سفتی عضلات و مفاصل استفاده می‌شود. در یکی از مطالعات، برای درمان آرتریت، گزنه با داروی غیراستروئیدیِ ضدالتهابی (NSAID) ترکیب شد. این ترکیب اثرات داروی NSAID را برای از بین بردن درد آرتریت تقویت کرد. تحقیقات دیگر نشان می‌دهند که مکمل‌های حاوی گیاه گزنه، علائم آرتروز را از بین می‌برند و نیاز بیماران به داروهای NSAID را کاهش می‌دهند. رژیم غذایی ضدالتهابی می‌تواند درد را کاهش دهد و التهاب را کنترل کند.

۱۴. تقویت عملکرد ایمنی

گیاه گزنه دارای انواع ترکیبات تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی مانند فلاونوئیدها، کارتنوئیدها، ویتامین A و C است. این آنتی اکسیدان ها از سلول‌های ایمنی دربرابر آسیب‌هایی که می‌توانند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند حفاظت می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهند که عصاره‌ی گیاه گزنه پاسخ ایمنی را تقویت می‌کند و فعالیت سلول‌های ایمنی را بیشتر می‌کند. همچنین گزنه سلول‌های تی (T-CELLS) سیستم ایمنی را تحریک می‌کند تا عفونت‌ها و سایر بیماری‌های پاتوژن را در بدن از بین ببرند.

۱۵. تقویت هاضمه

التهاب بیش‌ازحد می‌تواند در سلامت گوارش اختلال ایجاد کند و سبب رشد باکتری‌های مضر در مجرای معده – روده شود. مصرف منظم چای گزنه که دارای ویژگی ضدالتهابی است به تنظیم هاضمه، درمان یبوست، درمان اسهال و مشکلات معده کمک می‌کند. زمانی که تعادل باکتری‌ها و سایر میکروب‌های درون روده که در مجموع به‌عنوان میکروبیوم (MICROBIOME) شناخته می‌شوند، حفظ شود، دربرابر طیف وسیعی از بیماری‌ها همچون دیابت، سرطان و اوتیسم ایمن خواهید ماند.

۱۶. سایر خواص گزنه

مکمل عصاره‌ی گزنه برای کاهش تهوع و اسهال و همچنین اثرات قاعدگی و یائسگی توصیه می‌شود.

هشدار

بسیاری از این خواص معجزه‌آسا به نظر می‌رسند، اما به یاد داشته باشید که بعضی از این درمان‌ها می‌توانند مشکلاتی برای فشار خون بالا، قند خون بالا و قاعدگی ایجاد کنند. گیاه گزنه می‌تواند با داروهای زیادی مانند داروهای مدر، داروهای فشار خون، داروهای دیابت، رقیق‌کننده‌های خون و لیتیوم تداخل پیدا کند. قبل از شروع مصرف هر نوع مکمل یا درمان طبیعی و پیش از اینکه گیاه دارویی قدرتمندی با خواص زیاد را به رژیم غذایی خود اضافه کنید با پزشک مشورت کنید و مطمئن شوید که شرایط را بدتر نمی‌کنید.

۱۱راه ساده برای خوردن غذای پاک

بخش اجتماعی– اصطلاح «غذای پاک» در جامعه سلامت بسیار محبوب شده است. این یک الگو رژیم غذایی است که بر روی غذاهای تازه و کامل تمرکز دارد. این شیوه زندگی را می توانید آسان و لذت بخش پیدا کنید تا زمانی که چند دستورالعمل ساده را دنبال کنید.

در اینجا ۱۱ راهنمایی ساده برای شروع رژیم غذایی سالم به شما داده شده است:

خوردن تمیز به هیچ عنوان مرتبط به مواد غذایی تمیز یا کثیفی که مصرف کنید ارتباط ندارد. این به سادگی شامل انتخاب غذاهای مکرر پردازش شده، واقعی است که حداکثر مزایای تغذیه ای را ارائه می دهند. ایده این است که مصرف غذاهایی را که تا حد ممکن نزدیک به وضعیت طبیعی آنها باشد. انتخاب غذاهای اخلاقی و پایدار بخشی از غذای تمیز است.

۱. خوردن سبزیجات و میوه بیشتر

سبزیجات و میوه ها در میزان مهم بودن در سلامت شما غیر قابل انکار است. آنها با فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی که به مبارزه با التهاب و محافظت از سلول های شما نقش بسیار مهمی دارند. در واقع بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که مصرف میوه و سبزی به مقدار زیاد باعث کاهش خطر مبتلا شدن به بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری‌های قلبی می‌شوند.

سبزیجات تازه و میوه ها مناسب برای غذای تمیز هستند، زیرا بیشتر آنها می توانند بعد از برداشتن و شستشو مصرف شوند. انتخاب محصولات ارگانیک می تواند به شما کمک کند یک قدم جلوتر از خوردن غذا قرار بگیرید با کاهش آفت کش ها و به طور بالقوه شانس سلامتی خود را افزایش دهید.

در اینجا چند راه آسان برای ترکیب میوه ها و سبزیجات بیشتر در رژیم غذایی وجود دارد: تا آنجا که می‌توانید یک سالاد رنگی و خوشمزه برای خود آماده کنید. حداقل سه نوع سبزیجات به سالاد خود اضافه کنید. شما همچنین می‌توانید انواع توت‌ها، سیب خرد شده و یا تیکه های از میوه های مورد علاقه خود را به ظرف سالادتان اضافه کنید.

سبزیجات را بشویید و ریز ریز کنید، به آنها روغن زیتون اضافه کنید و آنها را در یک ظرف در یخچال قرار دهید تا بتوانید به راحتی به آن دسترسی پیدا کنید.

۲. محدود کردن غذاهای فرآوری شده

غذاهای فرآوری شده ارتباطی مستقیم با رژیم غذایی کثیف دارند به دلیل اینکه آن ها از حالت طبیعی خارج شده‌اند. در اکثر مواقع غذاهای فرآوری شده فیبر و مواد مغذی خود را از دست داده‌اند و به آن‌ها شکر و مواد افزودنی دیگری اضافه کرده‌اند. به خاطر داشته باشید که افزودن مواد غیر طبیعی به غذاهای استفاده شده در رژیم غذایی شما خطر مبتلا شدن به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. رژیم غذایی تمیز شامل اجتناب از غذاهای فرآوری شده تا آنجا که ممکن است، می‌باشد.

۳. برچسب ها را بخوانید

اگرچه غذای تمیز شامل میوه‌های تازه، غذاهای بسته بندی شده مانند سبزیجات بسته بندی شده، خشکبار و گوشت می‌باشد. با این حال بسیار حائز اهمیت است که برچسب ها را بخوانید و مطمئن شوید که حاوی هیچ گونه مواد قندی، مواد نگهدارنده و چربی ناسالم نیستند. به عنوان مثال بسیاری از آجیل ها را در روغن گیاهی بو داده می‌شوند که این روغن ها در دمای بالا می‌تواند خطر آفرین باشد. بهتر است که آجیل ها را به صورت خام مصرف کنید یا اینکه این مواد را خودتان شخصا با حرارت کم بو بدهید.

۴. خوردن کربوهیدرات های تصفیه شده را متوقف کنید

کربوهیدرات های تصفیه شده، غذاهای بسیار فرآوری شده هستند که به راحتی آماده می‌شوند و ارزش غذایی کمی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف کربوهیدرات تصفیه شده باعث التهاب در بدن، مقاومت به انسولین، کبد چرب و چاقی می‌شود.

در مقابل، دانه های کامل - که حاوی مواد مغذی بیشتری و فیبر هستند - می توانند التهاب را کاهش دهند و سلامت روده را تضمین کنند. در یک مطالعه ۲۸۳۴ نفری مشخص شده است افرادی که غلات زیادی مصرف می‌کنند کم مبتلا به چربی اضافه در بدن خود هستند در مقایسه با افرادی که روی دانه‌های تصفیه شده تمرکز دارند.

۵. اجتناب از روغن های گیاهی فرآوری شده

روغنهای گیاهی و مارگارین از معیارهای مصرف غذایی پاک نیستند. برای شروع باید بدانید که آنها از طریق استخراج شیمیایی تولید می شوند و بسیار پردازش می شوند. برخی از روغن ها حاوی مقادیر زیادی چربی امگا ۶ هستند.

مطالعات صورت گرفته در حیوانات و سلولهای بدنشان نشان می‌دهد این روغن‌ها که التهاب را افزایش می دهد و به طور بالقوه خطر ابتلا به افزایش وزن و بیماری های قلبی را افزایش می دهد. در حالی که چربی های مصنوعی ترانس در ایالات متحده و سایر کشورها ممنوع شده اند، برخی از مارگارین ها و اسپری ها هنوز هم ممکن است حاوی مقدار کمی از چربی‌های مصنوعی باشند. اگر نمی توانید به طور کل از روغن‌های گیاهی اجتناب کنید روغن زیتون را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

حوادث

متلک پرانی یک قربانی ۲۰ ساله گرفت

بخش اجتماعی– معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ از دستگیری دو جوان به اتهام ارتکاب جنایت در شهرک ولیعصر (عج) خبر داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ علی ولی پور گودرزی معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ اظهار کرد: در ساعت ۲۳:۰۰ جمعه مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۲۳ وقوع یک درگیری منجر به جنایت به کلانتری ۱۵۳ شهرک ولیعصر (عج) اعلام شد؛ با حضور مأموران در محل و تأیید خبر اولیه موضوع به اداره دهم ویژه قتل پلیس آگاهی تهران بزرگ اعلام شد.

در همان تحقیقات اولیه از شاهدان صحنه درگیری مشخص شد که مقتول به نام مرتضی (۲۰ ساله) با دو سرنشین یک موتورسیکلت درگیر شده؛ یکی از سرنشینان موتورسیکلت با چاقو ضربه‌ای به مقتول زده و پس از آن از محل متواری شدند.

کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ با شناسایی هویت دو تن از جوانان ساکن شهرک ولیعصر به نام‌های علیرضا (۲۱ ساله) و محسن (۲۲ ساله) به عنوان سرنشینان موتورسیکلت متواری شده از صحنه درگیری، اطلاع پیدا کردند که آن‌ها پیش از این نیز دارای سابقه نزاع و درگیری و همچنین موادمخدر هستند که بلافاصله پس از ارتکاب جنایت از محل سکونتشان نیز متواری شده بودند.

اقدامات پلیسی جهت شناسایی مخفیگاه متهمان ادامه داشت تا نهایتا مخفیگاه آن‌ها در یک کارگاه رویه کوبی مبل در منطقه علی آباد قاجار شناسایی شد و سرانجام در ساعت ۲ بامداد روز یکشنبه مورخه ۱۳۹۸/۰۱/۲۵ هر دو نفر در داخل کارگاه رویه کوبی مبل دستگیر و به اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ منتقل شدند.

علیرضا و محسن در اعترافات خود عنوان داشتند: در حال پرسه زنی با موتور در شهرک ولیعصر (عج) بودیم که مقتول به ما متلک پرانی کرد؛ زمانی که توقف کردیم تا علت متلک پرانی را سوال کنیم، ناگهان او با مشت ضربه‌ای به صورت علیرضا زد که همین موضوع باعث آغاز درگیری شد. محسن با اعتراف به ارتکاب جنایت به کاراگاهان گفت: آن شب من راننده موتور بودم و علیرضا ترک موتور نشسته بود؛ زمانی که مقتول به صورت علیرضا ضربه زد، من نیز با چاقوی همراه خود ضربه‌ای به سمت گردن مقتول پرتاب کردم که چاقو به گردن او اصابت کرد و همانجا روی زمین افتاد؛ به شدت ترسیده بودم؛ با موتور به سرعت از محل فرار کردم؛ پیش از این مدتی به عنوان کارگر رویه کوبی مبل در یک کارگاه کار می‌کردم؛ به علیرضا پیشنهاد دادم تا مدتی به عنان کارگر در کارگاه رویه کوبی مخفی شویم، اما پلیس محل کارگاه رویه کوبی مبل را شناسایی کرده و هر دو نفرمان دستگیر شدیم.

معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام این خبر گفت: با اعتراف صریح هر دو متهم به ارتکاب جنایت، قرار بازداشت موقت از سوی مقام محترم قضایی صادر و متهمان جهت انجام تحقیقات تکمیلی در اختیار اداره دهم ویژه قتل پلیس آگاهی تهران بزرگ قرار گرفتند.

مرگ مشکوک زن جوان در مطب پوست و زیبایی

بخش اجتماعی– زن جوانی که برای انجام عمل لیپوساکشن به مطب پوست و زیبایی در شمال تهران رفته بود جان خود را در این مطب از دست داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سرهنگ جلیل موقوفه‌ای جانشین پلیس پیشگیری پایتخت در تشریح این خبر بیان داشت: ساعت ۲۳:۳۴ شب گذشته ماموران کلانتری ۱۰۱ تجریش طی تماس با سامانه ۱۱۰ از فوت زن جوانی باخبر شدند که برای انجام تخلیه چربی‌های اضافه خود به یک مطب زیبایی و پوست مراجعه کرده بود.

وی ادامه داد: مسئول این کلینیک زیبایی آقایی ۵۰ ساله بود که سریعا با رسیدن ماموران به مطب، به آن‌ها چنین گفت: امروز خانمی ۴۳ ساله جهت تخلیه چربی‌های خود به این کلینیک مراجعه کرده بود. اولین بار ساعت یازده صبح بود که این عمل روی ایشان انجام شد و بار دوم قرار بود ساعت پنج بعدازظهر نیز عمل انجام شود. قبل از عمل اول به بیمار دو آمپول تزریق شد که قبل از عمل دوم قصد تزریق آمپول را داشتیم که ناگهان علائم حیاتی این خانم قطع و مشخص شد خانم جوان فوت کرده است. ما احتمال می‌دهیم این خانم به دلیل تزریق دو آمپول مذکور تزریق شده علائم حیاتی اش را از دست داده و فوت کرده باشد.

سرهنگ موقوفه‌ای تصریح کرد: در ادامه با دستور بازپرس کشیک قتل پایتخت، دستورات لازم در محل توسط عوامل انتظامی اجرا شد و پزشک معالج این خانم نیز شب گذشته در کلانتری بازداشت بوده است که تحقیقات بیشتر در حال انجام می‌باشد.