

سلامت

قهوه بنوشیم یا ننوشیم؟

بخش اجتماعی– یک کارشناس تغذیه، با اشاره به فراگیر شدن مصرف قهوه در جامعه، پیرامون فواید و مضرات این نوشیدنی پرطرفدار و قدیمی توضیح داد.

عهديه مرادی گفت: قهوه در رژیم غذایی بسیاری از افراد قرار دارد؛ بعضی صبح و با هدف هوشیاری بهتر، بعضی ظهر برای رفع خستگی و بعضی نیز به شکل مداوم در طول روز قهوه مصرف می‌کنند. البته گروه زیادی هم هستند که گاه و بیگاه قهوه می‌نوشند یا اصلا رابطه‌ای با این نوشیدنی ندارند.

مرادی با اشاره به اینکه قهوه نیز مانند هر نوشیدنی و ماده غذایی اثرات مثبت و منفی بر مصرف‌کننده دارد، گفت: قهوه معمولی و قهوه فاقد کافئین، هر دو دارای ویژگی‌های مثبت و مفیدی برای انسان است؛ اما باید به خاطر داشت که مهمترین ویژگی قهوه، وجود مقادیر زیاد آنتی اکسیدان در این نوشیدنی است نه کافئین موجود در آن.

ین کارشناس تغذیه با یادآوری اینکه قهوه تازه دم، دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان است، گفت: آنتی اکسیدان مانع آسیب دیدن سلول های بدن می شود.

مرادی ادامه داد: مهمترین ویژگی‌های مثبت شناخته شده قهوه شامل اثر بر روی عملکرد مغز، اثر محافظتی در مقابل آلزایمر و پارکینسون، مقابله با دیابت نوع دو، اثر مثبت بر سلامت قلب و عروق و پیشگیری از بیماری های کبدی نظیر سرطان کبد است.

تاثیر قهوه بر عملکرد مغز

او با بیان اینکه عملکرد قهوه بر مغز، مثبت ارزیابی می‌شود، گفت: قهوه به علت داشتن آنتی اکسیدان، جریان خون در مغز را بهبود می بخشد و از این راه عملکرد مغز را بهتر می‌کند. از طرف دیگر سطح هورمون های هوشیار کننده از جمله آدرنالین و نورآدرنالین را بالا برده و موجب افزایش تمرکز انسان بر موضوعات خاص و ارتقاء سطح هوشیاری می‌شود.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: مطالعات نشان می‌دهد که مصرف قهوه احتمال ابتلا به پارکینسون را کم می‌کند. به علاوه نوشیدن قهوه در مبتلایان به پارکینسون باعث می‌شود که کنترل بهتری روی حرکات خود داشته باشند.

قهوه و عملکرد آنسولین در بدن

مرادی همچنین گفت: نوشیدن قهوه امکان ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد و برخی مطالعات نشان داده که حتی قهوه بدون کافئین نیز این اثر را دارد.

او اضافه کرد: اثر مثبت قهوه در پیشگیری از دیابت نوع دو به علت وجود مقدار زیاد آنتی اکسیدان و املاح کروم و منیزیم است. آنتی اکسیدان های موجود در قهوه جلوی تخریب سلول های بدن در بیماری دیابت را می‌گیرند.

مرادی خاطرنشان کرد که وجود کروم و منیزیم در قهوه، باعث عملکرد بهتر هورمون آنسولین در بدن انسان و در نتیجه تنظیم بهتر قند خون خواهد شد.

اثر بر قلب و عروق

و گفت: قهوه بر سلامت قلب و عروق نیز اثر مثبت دارد و البته مصرف متعادل آن در مدت طولانی، جلوی نامنظمی ضربان قلب و سکنه های قلبی و مغزی ناشی از آن را می‌گیرد.

این کارشناس تغذیه در عین حال تاکید کرد: باید توجه داشته باشیم که مصرف بیش از اندازه قهوه اثر معکوس دارد و باعث افزایش ضربان یا نامنظم شدن ضربان قلب می‌شود.

مرادی در ادامه، مصرف زیاد قهوه را منجر به بروز علائمی دانست و گفت: سوزش سردل، مشکلات گوارشی، اضطراب، بی‌خوابی یا بروز مشکل در خواب، تپش قلب و … از عوارض مصرف زیاد قهوه محسوب می‌شود.

او ادامه داد: سوزش معده، که اغلب با احساس سوزش در قسمت فوقانی قفسه سینه شناخته می‌شود، ناشی از بازگشت غذا همراه با اسید از معده به مری است.

مرادی گفت: این مشکل اغلب به دلیل شل شدن اسفنکتر تحتانی مری که عضله ای بین مری و معده است ایجاد می‌شود. کافئین یکی از عواملی است که می‌تواند این عضله را شل کند و غذا همراه با اسید معده دوباره به مری بازگردد. افزون بر این، قهوه اسیدی است، بنابراین کافئین موجود در قهوه می‌تواند سوزش معده را تشدید کند. این کارشناس تغذیه گفت: کافئین باعث تحریک دستگاه گوارش می‌شود و کمک می‌کند غذایی که مصرف می‌کنیم با سرعت بیشتری در دستگاه گوارش حرکت کند. این بدان معناست که مصرف زیاد کافئین می‌تواند منجر به بروز مشکلات گوارشی مانند حالت تهوع یا اسهال شود.

افراد مضطرب قهوه نخورند

او گفت: اگر شما جزو افرادی هستید که از اضطراب رنج می‌برید، مصرف زیاد کافئین می‌تواند شرایط را بدتر کند و حتی باعث بروز حملات عصبی شود. مصرف کافئین زیاد در افرادی که سابقه اضطراب هم ندارند می‌تواند عامل ایجاد چنین مشکلی باشد.

مرادی توضیح داد: دلیل ایجاد اضطراب تحریک سیستم عصبی مرکزی توسط کافئین و افزایش موقتی سوخت و ساز بدن است؛ افزایش ناگهانی انرژی و فعل و انفعالات سلول های عصبی که بر اثر این شرایط ایجاد می‌شود، عامل ایجاد یا تشدید اضطراب است.

مشکلات خواب

او گفت: بسیاری از افراد قهوه یا نوشیدنی های انرژی زاى حاوی کافئین را برای بیدار ماندن یا افزایش سطح هوشیاری می‌نوشند؛ کافئین باعث مسدود شدن موقت فعالیت یک ماده شیمیایی تحریک کننده خواب در مغز به نام «آدنوزین» است و همین عامل هوشیاری فرد محسوب می‌شود. مرادی با یادآوری اینکه اثر تحریکی کافئین ۱۵ دقیقه بعد از مصرف ایجاد خواهد شد، گفت: تاثیر تحریکی بر مسدود شدن آدنوزین، امکان دارد برای ساعت‌ها ادامه داشته باشد. این یعنی اگر شما بعدازظهر قهوه بنوشید، امکان به هم خوردن چرخه خواب شب وجود دارد. او خاطرنشان کرد: جدا از ایجاد بی خوابی که نشانه ای از صدفه بیش از حد قهوه است، کافئین می‌تواند میزان خواب عمیق را کاهش یا دفعات بیدار شدن از خواب را افزایش دهد؛ بنابراین بهتر است از ظهر به بعد قهوه مصرف نکنید.

تپش قلب

این کارشناس تغذیه، یکی از دلایل موثر بر تپش تند قلب را مصرف زیاد کافئین دانست و گفت: کافئین یک محرک محسوب می‌شود که بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد. کافئین اضافی در خون ممکن است ضربان قلب را تند، کند یا حتی باعث سرگیجه شود. البته تپش قلب می‌تواند به دلایل دیگری نظیر مصرف نیکوتین یا دلایل متعدد پزشکی نیز ایجاد شود. این کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین به افرادی که علاقه مند به مصرف قهوه روزانه هستند توصیه کرد که همراه با صبحانه و شام، ۱۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین سی مصرف کنند و گفت: یکی از راه‌های بسیار مفید برای رفع خستگی ورزش روزانه است؛ حتی پیاده روی ساده به مدت ۲۰ دقیقه، اثرات مفیدی برای بدن به دنبال دارد.

{اجتماعی}

دختر جوان برای مادرش حکم قصاص خواست

پدرم را با اینکه معتاد بود، دوست داشتم

چون همیشه در خانه نبودم دخترم مجبور بود بیشتر کار کند. من معمولاً سعی می‌کردم زمانی به دیدار دخترم بروم که پدرش در خانه نباشد، اما گاهی با هم روبه‌رو می‌شدیم.

متهم گفت: این اواخر دخترم می‌گفت خیلی خسته شده و دیگر نمی‌تواند کارهای خانه را انجام دهد. من گفتم بیشتر به دیدنش می‌روم و حتی قبول کردم یک هفته آنجا بمانم تا دخترم به درس‌هایش برسد. یکی، دو روز از این ماجرا گذشته بود و همه‌چیز آرام بود و من همه کارهای خانه را می‌کردم و زندگی روی نظم بود تا اینکه روز حادثه دخترم برای رفتن به مدرسه از خانه خارج شد. شوهر سابقم دوباره جروبحثش را با من شروع کرد.

او همیشه با من جروبحث داشت. اول به من پیشنهاد داد دوباره به او ازدواج کنم؛ اما وقتی که دید قبول نمی‌کنم، فحش داد. من می‌خواستم از خانه بیرون بیایم که گذشته را پیش کشید و داد و فریاد کرد. وقتی یاد روزهایی افتادم که از دست شوهرم کتک می‌خوردم، حالم خراب شد و دیگر نتوانستم خودم را کنترل کنم. وقتی حمله کرد من را بزند، من هم او را زدم. شوهرم معتاد بود و نتوانست دوام بیاورد و مرد. با اینکه پشیمان شده بودم، اما دیگر کاری از دستم برنی‌آمد. تصمیم گرفتم جسد را از خانه خارج کنم. با قندشکن جسد را تکه کردم و داخل کیسه قرار دادم و در یک پتو پیچیدم تا آن را خارج کنم؛ اما راننده تاکسی متوجه شد. زن جوان بعد از این اعترافات با شکایت دخترش روبه‌رو شد و این دختر برای مادرش درخواست قصاص کرد. او گفت: پدرم اعتیاد داشت، اما من

پایان مرگبار دعوی زن و شوهر جوان بر سر ارثیه پدری

سیروس، مهوش را آتش زد یا برعکس؟

بنزین به خانه برگشت. او ادامه داد: سیروس بنزین را روی همسرش و داخل خانه ریخت و فندک را کشید. صدای انفجار شدیدی آمد، انفجاری که باعث شکسته شدن شیشه‌ها و پرتاب در شد. بعد از این حادثه، سیروس، خود را به خودرواش رساند و با بچه‌اش از محل متواری شد.

با مشخص شدن هویت عامل این آتش‌سوزی دستور بازداشت سیروس صادر شد و چند روز بعد رد وی در زادگاهش که یکی از شهرهای استان مرکزی بود شناسایی شد. از آنجا که سیروس در آتش‌سوزی دچار سوختگی شده بود برای درمان به بیمارستان رفته بود تا در آنجا تحت درمان قرار بگیرد، بدین ترتیب بازپرس جنایی دستور بازداشت متهم در بیمارستان را صادر کرد و پس از بهبودی نسبی مرد جوان که از ناحیه سر و صورت دچار سوختگی شده بود، او به تهران منتقل شد.

ادعای عجیب

مرد جوان در تحقیقات اولیه مدعی شد که در قتل همسرش نقشی نداشته

خیلی دوستش داشتم. او بسیار پدر مهربانی بود. من را به‌تنهایی بزرگ کرد و به خاطر من از خودش گذشت. من حاضر نیستم از قاتل او گذشت کنم. مادرم من را رها کرد؛ اما پدرم من را به‌تنهایی بزرگ کرد. وقتی برای تکمیل پرونده مینا به پزشکی قانونی منتقل شد، متخصصان اعلام کردند این زن دچار جنون شده و مسئول اعمال خودش نیست. این گزارش روند رسیدگی به پرونده را تغییر داد و این‌بار دختر مقتول به گزارش پزشکی قانونی اعتراض کرد. کمیسیون پزشکی تشکیل شد و اعضای کمیسیون پنج‌نفره اعلام کردند زن هرچند دچار مشکلات روانی است، اما مسئول اعمال خودش است.

این‌بار وکیل متهم به نظریه پزشکی قانونی اعتراض کرد و کمیسیون ۹نفره از پزشکان تشکیل شد که باز هم نظریه صادرشده اعلام کرد مینا مسئول اعمال خویش است و بیماری روانی‌اش رافع مسئولیت کیفری نیست. با ارسال پرونده به شعبه ۱۰ دادگاه کیفری استان تهران متهم پای میز محاکمه رفت.

او جزئیات را تشریح کرد و گفت: در زمان حادثه آن‌قدر حال روحی‌ام خراب بود که حتی به خاطر ندارم چند ضربه به او زدم. من نمی‌خواهم قتل را انکار کنم و از ابتدا هم به همه‌چیز اعتراف کردم، اما واقعا حالم بد بود و پزشکان هم تشخیص دادند که حال روحی بدی داشتم. بعد از گفته‌های متهم هیئت قضات وارد شور شدند و متهم را براساس اقرارهایش و همچنین سایر مدارک موجود در پرونده به قصاص محکوم کردند.

است. او گفت: همسرم خانه‌دار بود و مدتی قبل با مرگ پدرش ارثیه‌ای به او رسید. با تلاش خودم، این ارثیه را تبدیل به خانه‌ای کردیم که در آن ساکن بودیم. ارثیه پدری همسرم خیلی کمتر از پول خانه‌ای بود که در آن ساکن بودیم به همین دلیل از همسرم خواستم دو دانگ از خانه را به‌نام من بزنم.اما همسرم راضی نمی‌شد. روز حادثه هم سر همین مسأله باهمم دعوی‌امان شد. از باک ماشینم مقداری بنزین کشیدم و روی خودم ریختم و به او گفتم خودم را آتش می‌زنم. اما او که باور نکرده بود من بنزین روی خودم ریختم، کبریت را روشن کرد و باعث آتش‌سوزی شد. بعد از آتش‌سوزی از ترس آنجا را ترک کرده و بچه‌ام را به خانه یکی از بستگانم گذاشتم و برای درمان به شهرستان خودم رفتم. متهم جوان به دستور بازپرس شعبه چهارم دادرسی امور جنایی تهران در اختیار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی پایتخت قرار داده شد و تحقیقات در رابطه با این جنایت آتشین ادامه دارد.

در عملیات گسترده پلیس مشهد لو رفت

قاچاقچیان مواد پشت پرده باندهای سرقت!

سرقتی را با مواد مخدر صنعتی مبادله می‌کنند!

بنا بر این گزارش، با دستگیری سه متهم در این ساختمان سه طبقه، ادامه عملیات در شهرک صابر مشهد کشید و ماموران کرازآموده تجسس با نظارت رئیس کلانتری، مردی را دستگیر کردند که اعضای باندهای سرقت را شناسایی می‌کرد و آنان را برای فروش لوازم سرقتی به مخفیگاه یکی از قاچاقچیان مواد می‌کشاند.بنابراین پاتوق مذکور نیز مورد بازرسی قرار گرفت و مقادیر زیادی لوازم سرقتی و گوشی های تلفن همراه درحالی کشف شد که برخی گوشی ها درون خروجی دودکش بخاری جاسازی شده بود. از سوی دیگر با کشف مقادیری مواد مخدر صنعتی از نوع شیشه، مشخص شد که این متهم نیز علاوه بر فروش مواد مخدر در زمینه خرید لوازم سرقتی از سارقان نیز نقش دارد و در قبال فروش مواد مخدر انواع کالاهای سرقتی را از دزدان خریداری می‌کند تا آن ها به سرقت بیشتر لوازم از مردم ترغیب شوند. در این عملیات نیز دو برادر به همراه یکی دیگر از همدستانشان دستگیر و به مقر انتظامی هدایت شدند و به این ترتیب عملیات ارتقای امنیت اجتماعی به بخش دیگری از شهرک صابر کشید.این گزارش حاکی است ماموران انتظامی در ادامه این عملیات گسترده، وارد مخفیگاه یکی از اتباع خارجی شدند که انباری از لوازم سرقتی ایجاد کرده بود. در بازرسی از مخفیگاه این مالخر نیز تعداد خرید لوازم سرقتی از سارقان نیز نقش داشت که استعلام از سامانه همتا نشان داد بسیاری از گوشی‌ها سابقه ثبت دارند! با دستگیری این فرد که مدعی است گوشی‌ها را از اعضای باندهای سرقت خریده است، تلاش شبانه روزی نیروهای انتظامی با دستورات ویژه قاضی دکتر رحمانی برای ریشه یابی این پرونده‌ها آغاز شده‌است. بررسی های پلیس که زیرنظر سرهنگ صارمی ساداتی (رئیس پلیس مشهد) ادامه دارد، نشان می‌دهد که بسیاری از قاچاقچیان با خرید لوازم سرقتی در قبال فروش مواد مخدر، باندهای سرقت را هدایت می‌کنند که باید برخوردی قاطع با عاملان این گونه جرایم صورت گیرد.

همسر صیغه ای طعمه ای برای دزدی

حرف و حدیث دیگری در مجتمع را باز می‌کردند همسرم در محل نگهدانی می‌داد و من هم در پارکینگ مجتمع مشغول بازکردن قطعات داخل خودروها می‌شدم سپس اموال سرقتی را با کمک همسرم داخل خودروی سرقتی می‌ریختمیم و از محل متواری می‌شدیم تا این‌که بالاخره ماموران تجسس من و همسرم را

بخش اجتماعی– از همسر صیغه ای ام به عنوان طعمه استفاده می‌کردم تا شهروندان هنگام سرقت به من مشکوک نشوند اگر چه تا به حال شش بار در زندان تحمل کیفر کرده ام و اکنون برای هفتمین بار توسط ماموران کلانتری قاسم آباد دستگیر شده ام اما …

این‌ها بخشی از اظهارات دزد ۳۸ ساله ای است که با تلاش نیروهای تجسس در چنگ قانون گرفتار شد. این سارق معتاد و حرفه ای که با ردیابی های اطلاعاتی و تصاویر مجرمانه سابقه دار به همراه همسر صیغه ای اش در بولوار ادیب مشهد شناسایی شد درباره ماجرای سرقت‌هایش به کارشناس اجتماعی کلانتری قاسم آباد مشهد گفت: از روزی که به مواد مخدر صنعتی آلوده شدم دیگر نمی‌توانستم مخارج اعتیادم را تامین کنم به همین دلیل دستبرده به قطعات و اموال خودروها را آغاز کردم بعد از مدتی ابتدا یک خودرو سرقت می‌کردم و با استفاده از آن به اموال دیگر خودروها دستبردم می‌زدم چند بار دستگیر و روانه زندان شدم اما بعد از آزادی از زندان دوباره سراغ دوستانم می‌رفتم و باز هم به مصرف مواد مخدر ادامه می‌دادم تا این‌که با زن جوانی به نام «فسانه» آشنا شدم و با هم ارتباط برقرار کردیم.
او ۲۵ سال بیشتر نداشت و سابقه دار بود و شیشه و کریستال مصرف می‌کرد این بود که فهمیدم این زن جوان می‌تواند در سرقت‌ها با من همکاری کند تا کسی به ما مشکوک نشود به همین دلیل به طور غیررسمی با افسانه ازدواج کردم و از همان روز اول سرقت‌هایمان را شروع کردیم به طوری که در یک ماه گذشته به ۲۱ خودرو دستبردم زدیم و اموال سرقتی را که شامل ضبط و پخش، زیاپاس و آچارآلات، باتری، تبلت و … بود در جمعه بازار منطقه سیس آباد به مردم می‌فروختمیم تا هزینه های اعتیادمان تامین شود. در برخی سرقت‌ها همسرم داخل خودرو می‌نشست و من به خودروهای پارک شده دستبردم می‌زدم ولی مدتی بعد سرقت قطعات خودرو در داخل پارکینگ‌ها را شروع کردیم همسرم رنگ یکی از مجتمع‌های مسکونی را به صدا درمی‌آورد و مدعی می‌شد مهمان ساکنان یکی از طبقات آن مجتمع است اهالی آن مجتمع نیز بدون هیچ